

## 01 Woman's Trend

### 健康食品やサプリ、欲しい成分の年代別ベスト10 気になっているのは、コラーゲンと鉄分

【現在定期的に購入しているもの、目的の成分ベスト10】

30代			40代			50代		
1位	ビタミンC	24.0	1位	ビタミンC	26.1	1位	ビタミンC	27.5
2位	鉄分	23.3	2位	鉄分	25.6	2位	その他	22.9
3位	葉酸	21.9	3位	その他	20.5	3位	カルシウム、グルコサミン、コラーゲン、ブルーベリー	17.4
4位	コラーゲン	21.2	4位	コラーゲン	19.9	7位	マルチビタミン	15.6
5位	マルチビタミン	17.8	5位	ブルーベリー、青汁	13.6	8位	コンドロイチン	12.8
6位	カルシウム	13.0	7位	カルシウム	11.9	9位	鉄分	11.9
7位	ビタミンB	11.6	8位	マルチビタミン	11.4	10位	コエンザイムQ10、青汁	10.1
8位	マルチミネラル	11.0	9位	ビタミンB	9.1			
9位	その他	10.3	10位	乳酸菌	8.5			
10位	青汁	9.6						

【これから買いたいもの、目的の成分ベスト10】

30代			40代			50代		
1位	鉄分	24.1	1位	コラーゲン、鉄分	16.7	1位	コラーゲン	19.8
2位	コラーゲン	19.0	3位	大豆イソフラボン	14.1	2位	グルコサミン	16.2
3位	アサイー、酵素	12.0	4位	青汁	11.6	3位	ブルーベリー	11.7
5位	コエンザイムQ10	10.8	5位	ビタミンC	10.1	4位	セサミン、ローヤルゼリー	10.8
6位	ビタミンC、乳酸菌、葉酸	10.1	6位	コエンザイムQ10、ブルーベリー	9.1	6位	マルチビタミン、大豆イソフラボン	9.9
9位	青汁	9.5	8位	グルコサミン、プラセンタ	8.1	8位	カルシウム、ヒアルロン酸、ポリフェノール、食物繊維、鉄分	8.1
10位	食物繊維、大豆イソフラボン	8.9	10位	酵素	7.6			

2013.06.06~06.12 既婚女性を対象にWEB調査(n=663)

高齢化社会の対応策として「予防医療」が推進される中で、健康食品やサプリメントも増える一方。主婦が自分自身のために、サプリ類をどの程度利用しているのか調べてみると、ほぼ半数が毎日定期的に利用していると回答した。そのほとんどが1~2種類。3~4種類利用も2割弱で、特に50代になると3~4種類摂取する人が22.3%に上った。

上の表は、目的にする成分の年代別ベスト10。現在、全年代で2割以上が摂っているナンバー1成分はビタミンC。30代40代では、鉄分やコラーゲンが続き、美容の意識が高いと思われるが、50代になるとカルシウムやグルコサミンなど、骨や関節の老化予防に力が入ってくる。50代で2位の

「その他」には、ビタミンE、ラクトフェリン、ルテインなどが挙がった。

これから買いたいと全年代で思われているのはコラーゲンで、女性にとっては永遠の成分だ。30代40代では鉄分も同様に高いが、50代になるとグルコサミンやセサミンと、気になる部分やお金の注ぎどころが変遷していく。

サプリ類は続けないと意味がないので、限られた家計の中で厳選する傾向。なんとなく試すというよりは、欲しい成分を決めて成分含有量と価格、飲みやすさなどのバランスを見極めて選ぶ。商品イメージよりは、成分の重要性や年代による優先順位を納得させる情報提供が重要だ。(所長/植田奈保子)

#### くらしHOWネット会議室

—「あなたの健康対策を教えてください」から

続けるためには、結局値段  
1粒あたりの含有量を見比べて精査します



フラワーさん

37歳。1週間にマルチビタミン、香酢、黒にんにく卵黄、海の元気、乳酸菌&オリゴ糖を、夫と一緒に飲んでます。ほとんど楽天市場で買うかな。



きびうさん

44歳で妊娠4ヶ月。夫は何も飲んでませんが、私はビタミンE、C、葉酸、亜鉛、ヘム鉄、イソフラボン、マカ、水素サプリと漢方の当帰養血精を。漢方はネット通販、サプリは近所のドラッグで。



アサーさん

56歳。DHA&EPAとセサミンを飲んでます。



かんたろうさん

48歳。毎日、大豆イソフラボン、マルチビタミン、カルシウム、週に3日くらい食物繊維を。夫は私よりサプリフリークで、ウコンやブルーベリーなどを摂ってますね。ドラッグでポイントが倍の日にとまとめ買います。



フラワーさん

商品を選ぶときは、値段はもちろん、ネットでクチコミを参考にします。



かんたろうさん

体の中に入れるものなのでブランドの信頼感は重視します。それと成分の配合量と価格。店頭にある他のメーカーのサプリと成分量を比較します。



きびうさん

メーカーによってかなり値段が違うので、含有量を比べて色々試しました。続けるためには結局値段。1粒の重さに対して目的の成分の含有量が高いもので、味のいいものを探します。

2013.6/17実施 くらしHOWネット会議室「あなたの健康対策を教えてください」発言録より抜粋。全発言録はくらしHOWサイトで公開中 ※ネット会議室はインターネット上で簡易にできるグループインタビューです

## 02 M&D Labo.

### つい甘えちゃう買い物&ランチ 友達母娘のお出かけ事情



母と娘の日常のお出かけについて調査した。回答者(娘世代)の平均年齢は40.1歳、実母の平均年齢67.7歳と、まさに団塊母娘。姑よりも実母と出かけることが多いという人は85.9%にのぼり、47.5%が月に1回以上一緒に出かけている。頻繁なお出かけぶりは、半数以上53.1%が実家と1時間以内で行き来できる距離に住んでいるという事情も大きいだろう。行き先として多いのは、百貨店、ショッピングモール、アウトレットなど。買い物をしてランチ、というのが定番コース。前回調査した3世代旅行では、費用負担はそれぞれが多かったが、日常のお出かけ費用は、母世代が負担するという人が過半数。母親と一緒にいるからこそ、百貨店や高めのレストランに行くことができるという娘世代も。子育て真っ最中で経済的に厳しいだけに、余裕のある母世代に甘えてしまうようだ。(室長/西桂子)

【実母、姑、どちらと出かけることが多い?】  
どちらも頻度は同じ、8.2 (n=474 数字は%)



2013年6月リビングWebでの調査

※詳細はくらしHOWのサイト「M&D Labo.」へ

## 03 Woman's Data

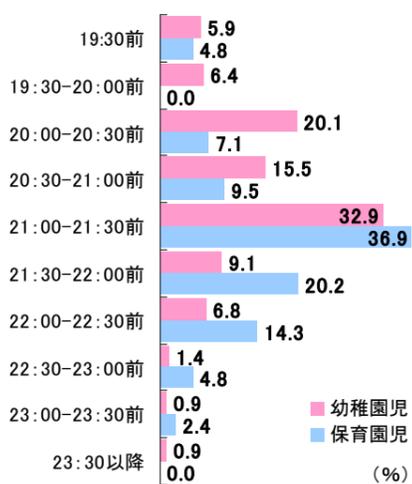
【子育てママのキモチ】

### 幼稚園児は、“早寝遅起き” 保育園児は、“遅寝早起き”

幼稚園児と保育園児の就寝時刻について、比較調査を行った。その結果、幼稚園児は平均午後8時55分、保育園児は午後9時23分と、幼稚園児の方が約30分早く就寝している。起床時刻は幼稚園児が平均午前7時2分、保育園児は6時46分と、幼稚園児の方が保育園児より約15分遅い。ただし、保育園では園により長さは異なるが、普通2~3時間の昼寝時間がある。そのため、一日全体で見れば、保育園児の方が睡眠時間が短いとは言えない。

幼稚園児は早寝遅起き、保育園児は遅寝早起きの傾向があるが、それは母親の生活スタイルが影響しているのだろう。保育園児の母親は仕事から帰って家事や子どもの世話をこなすため、どうしても夜は遅くなりがち。別の調査でも「子どもを早く寝かせるために時短したい」との声がよく聞かれる。

【幼稚園児と保育園児の就寝時間】



●平均就寝時刻  
幼稚園児：20:55  
保育園児：21:23

●平均起床時刻  
幼稚園児：7:02  
保育園児：6:46

2013年5~6月 あんふあんWeb調査 (n=幼稚園児219、保育園児84)

## 04 Group Eyes

### OLマーケット研究会2013がスタート! 30・40代未婚OLの恋愛・結婚 etc...

昨年、表層の顔を見せたり内側の顔を見せたり“私”をシーンで使い分けの団塊ジュニア女性をマトリョーシカに例え「マトリョージュ」と命名したシティリビングのOLマーケット研究会。今年もマーケティングライターの牛窪恵さんを監修に迎えて、12月19日の研究発表に向けてスタートした。

今年調査するのは、現代ならではの新しい女性像を体現する“都心のオフィスで働く、30・40代の未婚OL”。彼女たちの恋愛・結婚・仕事観と消費の関係、エイジング(体と心の変化)と消費の関係について、これまでの変遷を見ながら研究する。さらにこれから中堅OLになる現・20代未婚、成熟OLの現・50代未婚とも比較調査。リアルなオフィスの顔、プライベートの顔を探り、価値観やライフスタイル、未来像を明らかにしていく。

この研究会には、食品、飲料、化粧



昨年の研究発表には企業各社のマーケティング担当者やメディア関係者ら約600人が参加。今年度もマーケティングライターの牛窪恵さんの監修のもと調査研究を行う

品、日用製品、製薬、金融、百貨店などOL消費に関連する企業9社が参画。今後も各社との意見交換を継続しながら、新OLマーケットへのアプローチのヒントを探っていく予定だ。OLマーケットのみならず、未婚マーケットへの活用も期待できるだろう。

(サンケイリビング新聞社 CC室)