

2014年7月2日

女性の「くつろぎ時間に関する実態調査」で判明！ 働く女性が“ひとやすみ”したいのは“水曜日” 水曜日には「MOW(モウ)」でくつろぎ時間を！

森永乳業の主力カップアイス商品である「MOW(モウ)」は、20～30代首都圏在住のフルタイムで働く女性を対象に、「くつろぎ時間に関する実態調査」を実施いたしました。

◆「水曜日」は、働く女性にとって疲れを感じ、ひとやすみしたい日

調査の結果、女性が疲れを感じやすく、一週間の中で最も「ひとやすみ」したくなる曜日は「水曜日」。「週の真ん中で疲れがたまり、やる気・元気が出ない」「週の後半に向けて、英気を養いたい」といった、月曜日からの疲れの蓄積と、まだ週半ばという中だるみ感を抱く人が多いようです。水曜日にノー残業デーを導入している企業も多く、「水曜日は早く帰ってゆっくりくつろぐ」という過ごし方が20～30代の働く女性の中で主流のようです。

また、アンチエイジングのスペシャリストとして、英国で有名な美容機器会社「セント・トロペズ」社も、「平日就業の女性が一週間の内で最も老けて見える時間は、水曜日の15時30分」との調査結果を発表。月曜日からの仕事のストレスが蓄積するのが水曜日であり、同時に休みが終わって職場に戻る月曜日の夜は眠りが浅くなりやすく、その影響が肌に現れるのが48時間後であること、そして、週末のアルコールや遊び疲れの影響などが出るタイミングである約72時間後、これらすべてが水曜日の午後に重なるためだとしています。

(出典:ST.TROPEZ(セント・トロペズ)社HP <http://salon.st-tropez.com/women-looking-their-oldest>)

◆働く女性が「疲れた時」「くつろぎたい時」のお供はアイス・お菓子 ～水曜日のくつろぎ時間には、「MOW(モウ)」がぴったり！～

働く女性たちが、疲れを感じ、くつろぎたい時取る行動を調べたところ、50%以上の女性が「家で甘いもの(アイス・お菓子)」を食べていることが分かりました。

また、調査対象者のうち、週1回以上アイスを喫食する人に、「どんな時に『MOW(モウ)』を食べたいか」を聞いたところ、「リラックスしたい時」、「くつろぎたい時」、「疲れている時や、癒されたい時」が上位となりました。さらに、「水曜日に『MOW(モウ)』を食べたいか」を聞くと、70%弱の人が、「食べたい」と回答しました。

1週間の中でひとやすみしたい水曜日に、リラックスしたり、ゆったりした時間を過ごしたい時は、「MOW(モウ)」を召し上がってみてください。



■働く女性への「各曜日」意識及び行動パターン調査■

1. ひとやすみしたくなる曜日は？

	(%)
月曜日	5.0
火曜日	7.0
水曜日	44.5
木曜日	22.0
金曜日	5.5
土曜日	6.0
日曜日	6.0
あてはまる曜日はない	4.0

半数近くが、ひとやすみしたくなるのは「水曜日」と回答。

2. 「水曜日」のイメージは？（フリーアンサーより抜粋）

- ・週半ばで一番疲れがたまる。
- ・ちょうど真ん中。切り替えの日。
- ・疲労がたまり、元気が出ない。
- ・中間のイメージが強く私に途中だけど、頑張っているご褒美をあげたくなる曜日。
- ・一週間の真ん中で、早く家に帰りたい日。
- ・ノー残業デー家でゆっくりする日のイメージ。
- ・真ん中の日で、これから後半頑張らなくては思う日。
- ・週末が見えてきてウキウキしているのと、疲れが溜まり始める、相反する感じが混在する。

水曜日に対しては、週の真ん中で疲れがたまり、やる気・元気がでない曜日としているが、ノー残業デーということもあり、ゆっくりできる曜日であるという意識も存在。

3. 疲れたときに行う行動は？

	(%)
① 家で甘いもの（お菓子・アイス）を食べる	55.0
② ゆっくりお風呂に入る	48.0
③ 音楽を聴く	26.5

疲れているときに甘いものを食べたがる。

4. ゆっくりくつろぎたいときに行う行動は？

	(%)
① 家で甘いもの（お菓子・アイス）を食べる	51.5
② ゆっくりお風呂に入る	38.5
③ 家でお酒を飲む	27.0

くつろぎたいときにも、甘いものを食べたがる。

5. “水曜日”に「MOW」を食べたいと思う？

（週1回以上アイスを喫食する人）

	(%)
とてもそう思う	25.3
そう思う	41.0
あまりそう思わない	26.5
まったくそう思わない	7.2

約7割が“水曜日”に「MOW」を食べたいと回答。

6. どんな時に「MOW」を食べたいか？

（週1回以上アイスを喫食する人）

※様々なシチュエーションからの回答 TOP3 (%)

① リラックスしたい時	75.9
② くつろぎたい時	72.3
③ 疲れている時や、癒されたい時	69.9

くつろぎや癒しのアイテムとして「MOW」を食べたいと感じている。

<調査概要>

調査対象者: 20~30代 フルタイム有職者女性、首都圏在住(東京都/神奈川県/千葉県/埼玉県)

未婚は問わず、土日が休日(アイスを全く食べない人は除く)

n=20代 100名 / 30代 100名 計 200名

調査手法: WEB調査

調査実施日: 6/3、9

◆「MOW(モウ)」は働く女性たちに“水曜日のくつろぎ時間”を提案します！

～ひとやすみしたくなる水曜日のくつろぎタイムに、「MOW(モウ)」でほっと一息～

“ひとやすみしたくなる水曜日”を上手に活用して、リラックスする“水曜日のくつろぎ時間”を提案します。様々な分野で働く女性たちの職場に、“くつろぎ時間”をお届けする、「MOW(モウ)水曜日サンプリング」を実施しています。

【MOW(モウ)水曜サンプリング 小学館「CanCam」&「AneCan」実施例】

6月25日水曜日に多くの女性が働く小学館の女性ファッション誌「CanCam」と「AneCan」の編集部の皆様へ「MOW(モウ)濃厚ミルクバニラ」をサンプリング致しました。

■CanCam編集部からの喫食後のコメント■

- ・口溶けがよくてカップのアイスとは思えないほど濃厚感がある。
- ・ソフトクリームのようなミルク感が好き。お店で食べるアイスみたい。
- ・お風呂上がりにアイスを食べる事が多いのでそのときにゆっくり食べたい。
- ・こんなにクリーミーで「リッチ感」があるのに、値段を聞いて正直驚きました。など

■AneCan編集部からの喫食後のコメント■

- ・もともと「MOW(モウ)」の大ファンで、その理由は値段が手頃なのに高級感があるから。
- ・普段食べている「バニラアイス」よりも濃厚なのにしつこくない。この「ミルク感」がたまらない。
- ・カップアイスは普段あまり食べない派ですが、こんなにおいしいとは思わなかった。など



◆水曜日には「頑張っている自分」へのご褒美に「MOW(モウ)」を！

週の半ばの「水曜日」にリラックスすることでバランスを取り、一週間を乗り切ろう！

最近の女性、特に20代など若い世代は、10年前に比べて世の中が多様化していることもあり、精力的に毎日のように外出するというよりも、自宅でDVD鑑賞など自分が好きなことをしたり、自宅ネイルなどで自分磨きをする傾向にあるかと思えます。「水曜日」に関しても月曜・火曜の疲れが溜まってくること、また木曜・金曜を意識することなどの理由から、比較的外出を避けて自宅でリラックスする女性が多いのではないのでしょうか。

週の半ばの水曜日に「自分メンテナンス」として、自宅でゆっくりと好きな事をしながらリラックスして「MOW(モウ)」を食べることは、一週間のバランスを取るためにも働く女性にとって良いと思います。女性は気分が落ちている時や疲れている時などに「スイーツ」を食べると単純に気分が晴れたり、テンションが上がりますからね。ただ、女性は甘いものはもちろん大好きなのですが、ダイエットやカロリー摂取などにすごく敏感なので「スイーツが食べたいな～」という時も我慢しがちです。

なので、例えば「平日の水曜日だけは自分の好きなアイスを食べて良いことにする」などのルールを決めて、それを目標に頑張っていけば、一週間のリズムもできて気分が落ち込みがちな水曜日にも楽しみになるのではないのでしょうか。週末や月曜日などに「MOW(モウ)」を買っておき、疲れがたまってくる「水曜日」まで「自分へのご褒美」として我慢する、そんな楽しみ方もあるかもしれません。



私も実際に「MOW(モウ)」を食べてみました。濃厚で本格的なのに後味がすっきりしていて、食べていて気分は上がるし、カロリーもそこまで高くなく食べやすいので、女性は罪悪感なく食べられると思います。

週の半ばの水曜日には月曜・火曜と頑張った自分へのご褒美と木曜・金曜を乗り切るテンションを上げるためにも働く女性の水曜日に「MOW(モウ)」はオススメです。

■多喜景子(美容ライター)■

学生時代より女性雑誌編集業界に身を置き、「CanCam(小学館)」の美容ライターを始め、「AneCan(小学館)」の立ち上げメンバーとして活躍。現在も同誌始め、美容ライターとして幅広い活動を展開している。

参考資料

<濃厚なミルクの風味とクリーミーな舌触り MOW(モウ)おいしさのヒミツ>

■濃厚なミルク感

乳製品には高級アイスクリームなどによく使われる、脱脂濃縮乳・クリームを使用。生乳本来の素のおいしさを活かした味づくりで、濃厚なミルク感が味わえます。

■クリーミーでなめらかな食感

独自の製法で、きめの細かいなめらかな舌触りを実現。クリーミーでなめらかな食感が楽しめます。

■後味すっきり、コクとキレ

糖分の配合をバランス良くし、甘さの引かない後味がすっきりとした味わいに仕上げました。



<MOW(モウ) 商品ラインアップ>



MOW(モウ) 濃厚ミルクバニラ

乳原料は北海道産乳原料のみを使用したミルクバニラアイス。コクのあるやさしいミルクの風味をお楽しみいただけます。



MOW(モウ) ミルクチョコ

「森永純ココア」を使用したミルクチョコアイス。香り高いカカオの風味が特長です。



MOW(モウ) ミルクいちご

いちご果汁を14%使用したミルクいちごアイス。さわやかな酸味とまろやかな甘みが特長です。



MOW(モウ) クリーミーチーズ

北海道産マスカルポーネを使用したクリーミーなチーズアイス。しっかりとしたチーズの風味とさわやかな後味に仕上げられています。



MOW(モウ) マスクメロン

豊かな香りが特長のマスクメロン”と“ジューシーなマスクメロン”の2種類のマスクメロン果汁を使用。マスクメロンのジューシーな果実の味わいと豊かな香りをお楽しみください。8月までの期間限定品。

*5品共通 内容量:150ml、希望小売価格:120円(税別)

以上