

2016年11月

## 《冬アイスに関する意識調査》

# 冬の夜食メニュー1位は意外にもアイスクリーム 98.4%の人が冬でもアイスクリームを食べたい！！ アイスで重視する特徴、夏は「シャリシャリ、さっぱり」冬は「なめらか、濃厚」

森永乳業は全国の20～60代の男女（計1,074名）を対象に「冬アイスに関する意識調査」を実施いたしました。

ここ数年、子どもから大人までアイスクリームは季節を問わず一年中楽しめるようになりました。なかでも冬に食べるアイスクリームは“冬ならではの理由”から好まれ『冬アイス』と呼ばれ世の中に広まりつつあります。今回の調査で『冬アイス』が世の中に定着したとまで言えるのか、何故寒い冬にアイスクリームが好まれるのかを検証するとともに、夏と冬で好まれる「フレーバー」、「特徴」の違いや、属性別集計での意外な実態も明らかにしました。

### <意識調査の主な結果>

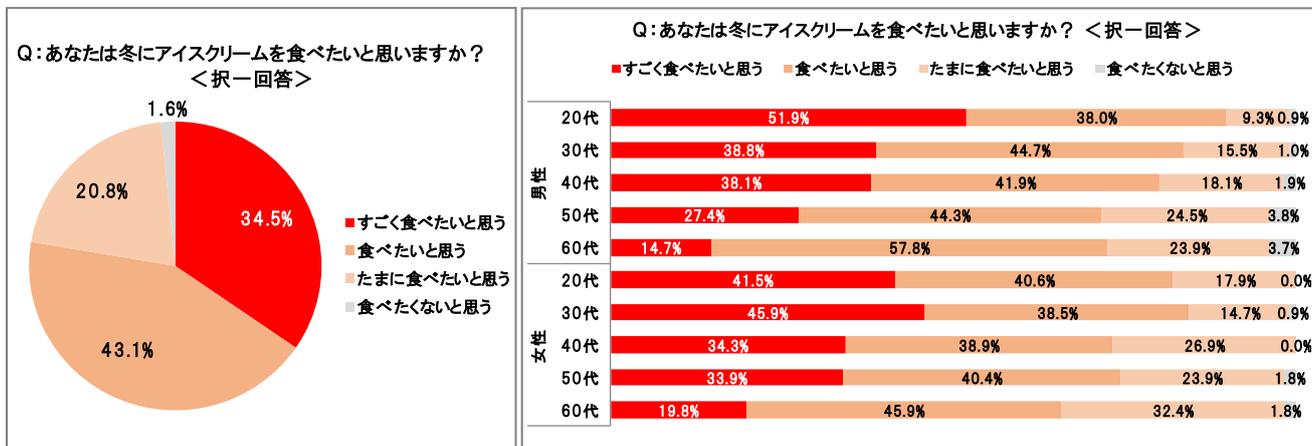
- 1) 冬アイス定着！冬でもアイスを食べたい人が98.4%！！ (…P2)
  - 冬アイスを食べる理由の1位は (…P2)  
「部屋が暖まると冷たい食べ物を食べなくなるから」
  - 冬アイスを食べるシチュエーションは「夕食後」と「お風呂上り」 (…P3)
- 2) 夏アイスで好まれる“フレーバー”は『バニラ』が断トツ！ (…P3)  
冬アイスは『バニラ』と『チョコレート』が人気！！
- 3) 夏アイスで好まれる特徴は『食感がシャリシャリ』で『味がさっぱりしている』 (…P4)  
一転して冬アイスは『食感がなめらか』で『味が濃厚』が人気！！
- 4) 冬アイスの効果は男女共に『気分転換』がトップ (…P4)  
女性は『幸福感』や『癒し』も感じている！！
- 5) 冬に夜食を食べる人の夜食メニューは意外にもアイスクリームが1位！！ (…P5)
- 6) 冬アイスと一緒に食べたい有名人 男性1位はマツコ・デラックスさん、 (…P6)  
女性1位は同票で有村架純さんとローラさん

### 【調査概要】

- 表題 : 冬アイスに関する意識調査
- 調査主体 : 森永乳業
- 調査期間 : 2016年10月29日（土）～ 30日（日）
- 調査方法 : インターネット調査
- 調査対象 : 全国の20代～60代の男女 合計1,074名  
男性 20代(10.1%)、30代(9.6%)、40代(9.8%)、50代(9.9%)、60代(10.1%)  
女性 20代(9.9%)、30代(10.1%)、40代(10.1%)、50代(10.1%)、60代(10.3%)

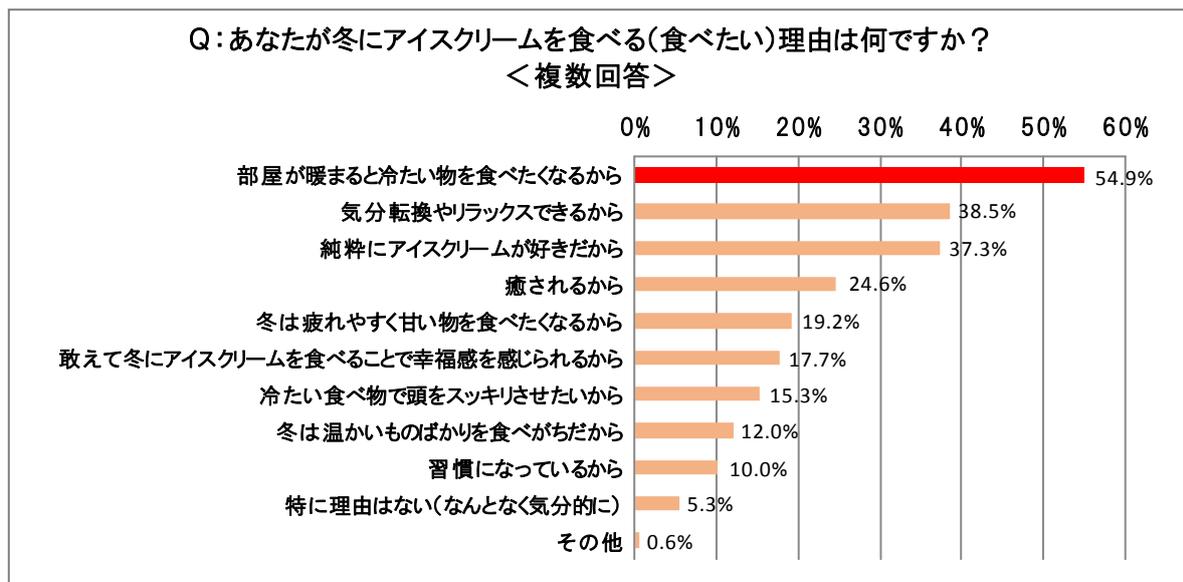
## Ⅱ 1) 冬アイス定着！冬でもアイスを食べたい人が98.4%！！

冬にアイスクリームを食べたいと思うかを聞いたところ、98.4%の人が食べたいと思うと回答しました。性別、年代を問わない結果となり、「冬アイス」が生活に定着していることの証と言えます。20代の男性、20-30代の女性では「すごく食べたいと思う」が最多回答となっており、特に若い世代で「冬アイス」が浸透している結果となりました。



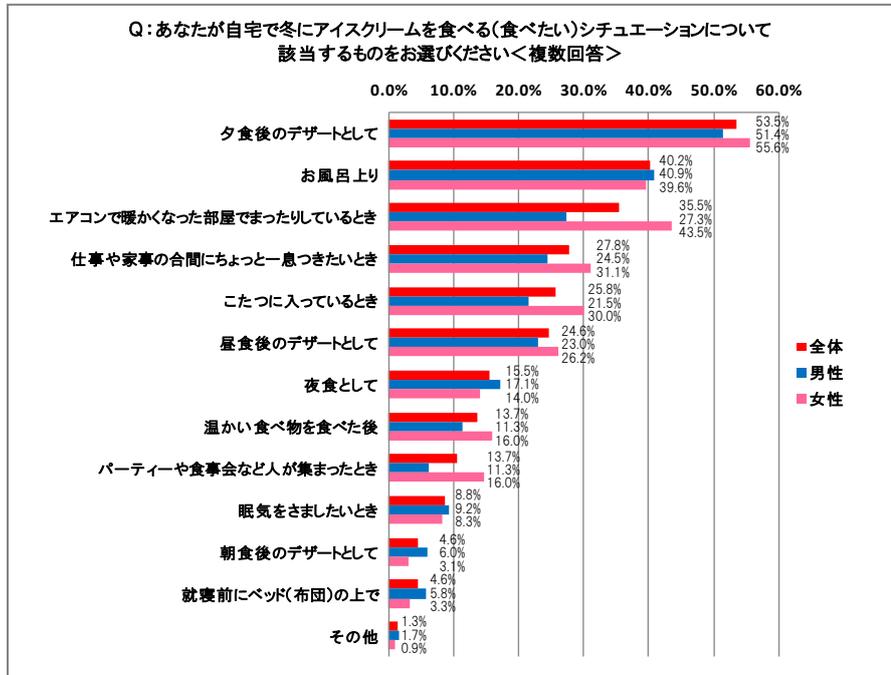
## ■冬アイスを食べる理由の1位は『部屋が暖まると冷たい食べ物を食べたくなるから』

次に、冬にアイスクリームを食べたいと思う人にその理由を聞いたところ、「部屋が暖まると冷たい食べ物を食べたくなるから」が54.9%と最も多く、「気分転換やリラックスができるから」が38.5%で続きました。冬の寒い中でも部屋を暖かくし、冷たいアイスクリームを食べて気分転換をしている様子が見てとれる結果となりました。また「純粋にアイスクリームが好きだから」という回答も37.3%と多く、季節を問わず、純粋にアイスクリームが好きだから食べている人が数多くいる実態も明らかになりました。



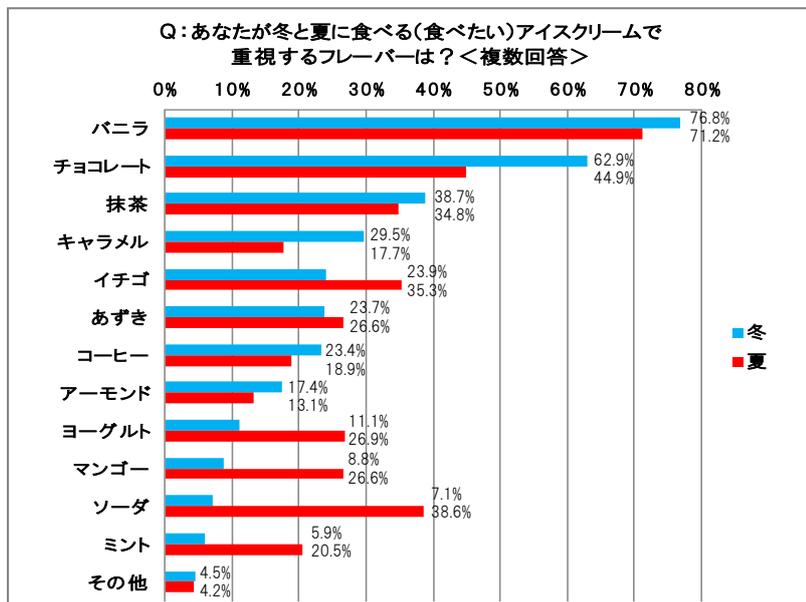
## ■冬アイスを食べるシチュエーションは『夕食後』と『お風呂上り』

冬にアイスクリームを食べる（食べたい）シチュエーションについては「夕食後のデザートとして」が53.5%と最も多く、男女共に1位となりました（男性：51.4%、女性：55.6%）。2位以降は男女で異なり、男性は「お風呂上り（40.9%）」、女性は「エアコンで暖かくなった部屋でまったりしているとき（43.5%）」が続く形となりました。いずれも身体が温まった状態、部屋が暖まった状態でまったりとアイスクリームを食べていることが分かる結果となりました。



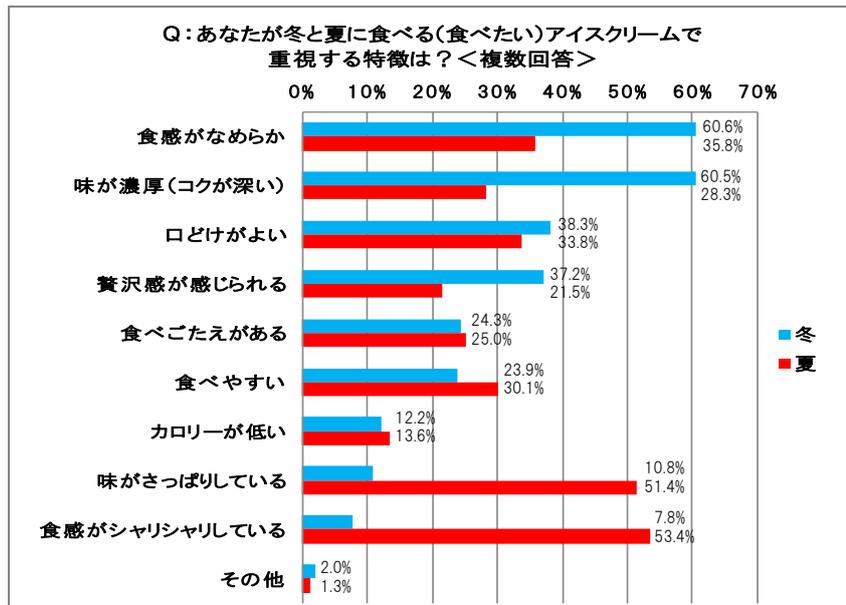
## Ⅱ 2) 夏アイスで好まれる“フレーバー”は『バニラ』が断トツ！ 冬アイスは『バニラ』と『チョコレート』が人気！！

夏と冬ではアイスクリームの好みのフレーバーや特徴は変わるのでしょうか。夏と冬に食べる（食べたい）アイスクリームのそれぞれどんな要素を重視しているかを聞いたところ、夏に重視しているフレーバーは「バニラ」が71.2%で断トツの結果となりました。冬も同様に「バニラ」が76.8%で1位でしたが、夏は「チョコレート」が44.9%だったのに対し、冬は62.9%で18ポイント上回り、冬は夏に比べて「チョコレート」の支持率が顕著に上がっていることが分かりました。



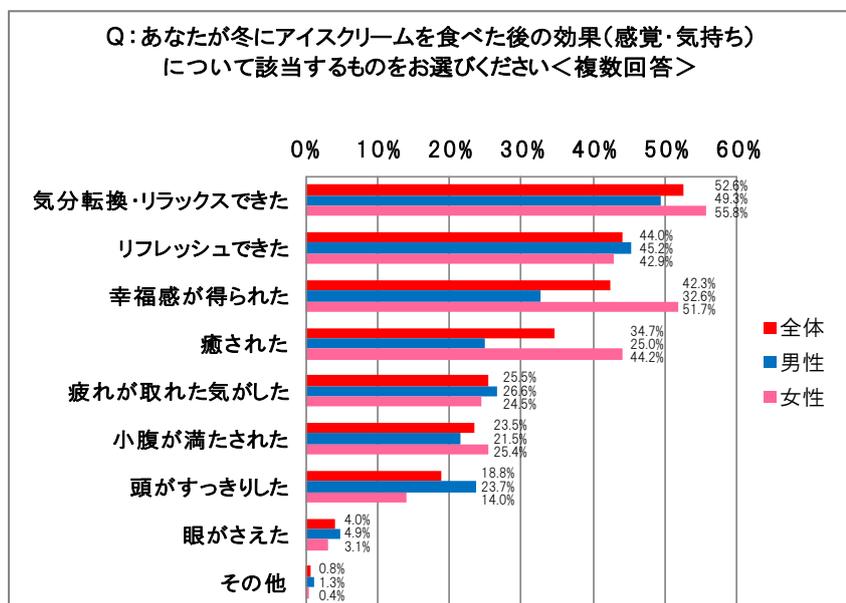
### || 3) 夏アイスで好まれる“特徴”は『食感がシャリシャリ』で『味がさっぱりしている』 一転して冬アイスは『食感がなめらか』で『味が濃厚』が人気！！

夏と冬に食べる（食べたい）アイスクリームのどんな特徴を重視しているかを聞いたところ、夏と冬では食べたいアイスクリームの特徴が大きく異なっていることが分かりました。夏は「食感がシャリシャリしている」「味がさっぱりしている」が上位だったのに対し、冬は「食感がなめらか」「味が濃厚」が他の要素を大きく上回りました。冬でも暖かい部屋でアイスクリームを食べる人が多いようですが、夏と冬では求める食感や味が異なることが明らかになりました。



### || 4) 冬アイスの効果は男女共に『気分転換』がトップ 女性は『幸福感』や『癒し』も感じている！！

それでは冬にアイスクリームを食べた人は食後にどのような効果を得ているのでしょうか。冬にアイスクリームを食べた後の効果（感覚・気持ち）を聞いたところ、男女共に「気分転換・リラックスできた」が52.6%で1位となり（男性：49.3%、女性：55.8%）、食べたい理由の上位でもあったことから納得の結果となりました。また女性の上位の結果を見ると2位「幸福感が得られた(51.7%)」、3位「癒された(44.2%)」があがり、女性は男性よりも冬にアイスクリームを食べることで幸せな気持ちになっていることがうかがえる結果となりました。



## 【浅野先生による見解】

### チョコレートアイスは、カカオポリフェノールのストレス改善効果が期待でき、水分摂取による体温調整が出来るので、冬の暖かい部屋で食べたくなる!!

冬は外気温と体温の差が大きく、ヒトは、身体を温めるためにエネルギーを使います。主要なエネルギーは「糖質」ですが、ヒトは脳の中で「甘いもの」を欲していると感じるため、冬は甘いものを食べたくなるが増えると考えられます。また、冬に体温を維持しようとする働きで、代謝が上がり、脂肪が減ると、食欲を調整する「レプチン」濃度が下がります。レプチンが下がり始めると、甘いものを強く欲し、甘いものをよりおいしく感じるようになります。中でも、なめらかなちどけは、食べている幸福感も感じられ、口どけのよいものは味わいがすぐに舌の上に広がりおいしさを感じやすいので、即時に味の刺激を欲する現代人に好まれる傾向があります。

また、冬は寒い外と暖かい部屋の寒暖差によりストレスを感じやすいほか、水分摂取量が減っているため、暖かい部屋の中では、脱水状態となり、身体に熱がこもりやすく汗をかきづらい状態になります。そんな時チョコレートアイスは、チョコレートのカカオポリフェノールでストレス改善効果が期待でき、アイスの冷たさの心地よさや水分摂取による体温調整も出来るので、冬の暖かい部屋で食べたくなるのでしょう。温かいお茶やコーヒーなどと一緒に摂取すると、身体を冷やしすぎることがなく、水分補給も出来るので、お勧めです。



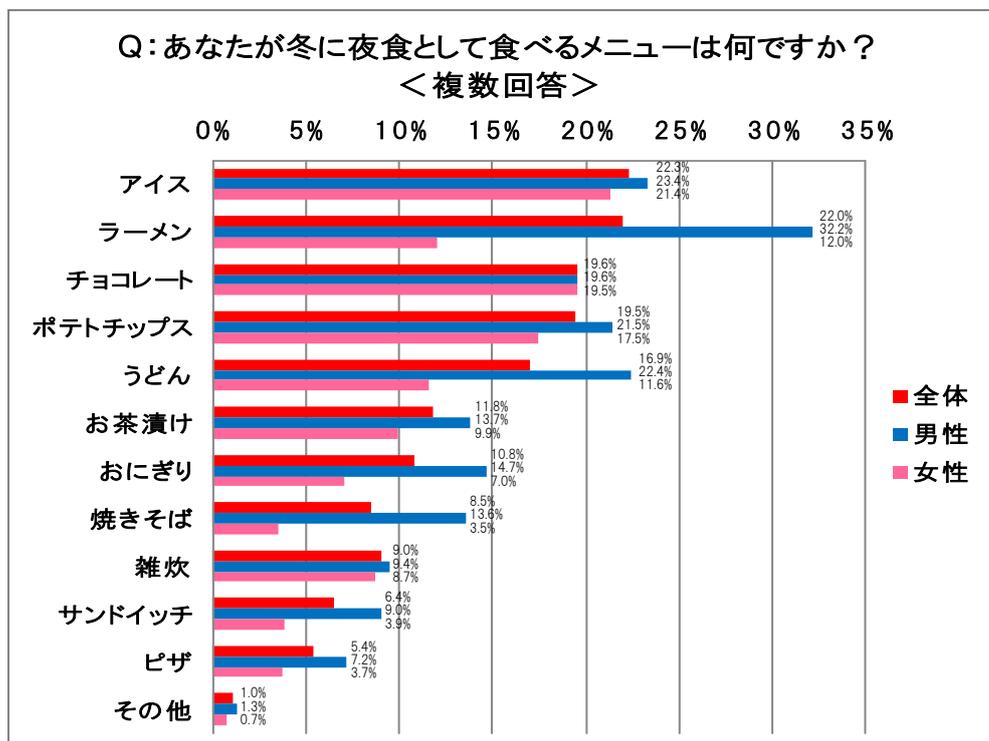
浅野まみこ（あさのみみこ）先生

管理栄養士・健康運動指導士・株式会社エビータ代表取締役

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、現在は、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ講演、イベントなど多方面で活躍中。メディアや雑誌に多数出演。著書に草思社「コンビニ食・外食」で健康になる方法。誠文堂新光社「血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん」など。

## Ⅱ 5) 冬に夜食を食べる人の夜食メニューは意外にもアイスクリームが1位！！

冬に夜食として食べるメニューを聞いたところ、「夜食は食べない」が最も多い回答となりましたが、夜食を食べない人を除くと「アイスクリーム」が1位となりました。冬の夜食と言うとドラマ等で目にする温かい食べ物というイメージがあるため、意外な結果と言えるかもしれません。男女別に見ると男性が全年代をとおして「ラーメン」が1位だったのに対し、女性は全年代で「アイスクリーム」が1位という男女差が浮き彫りになる結果となりました。



## 【古賀先生による見解】

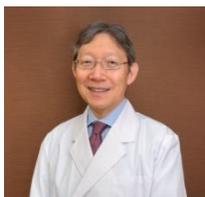
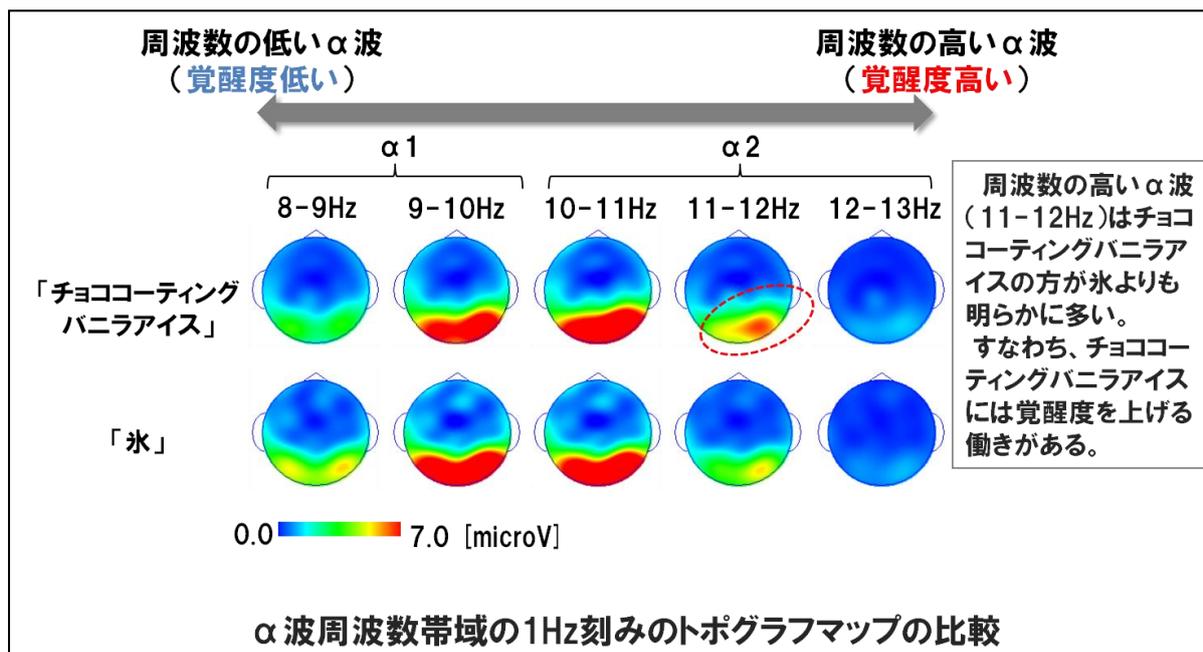
食感がなめらかなチョコレートアイスには、“冷たさによる覚醒効果”もあれば、“なめらかさによるリラックス効果”もあり、「副交感神経」の働き過ぎを整えるのに最適。

自律神経には、『交感神経』という覚醒度を上げて積極的な活動を促したり緊張を高めたりする働きをもつ神経と、『副交感神経』というリラックスをもたらす神経の2種類があります。両者はお互いの働きを補完し合いながら、心と体のバランスを保っています。例えば冬に寒い外に居ると、『交感神経』が活発に働き、体を緊張させたり震わせたりして体温を保とうとします。一方、暖房で暖かい職場や家に居ると、『副交感神経』が活動して、体の緊張がほぐれ気分がリラックスし、眠りへと誘われます。

以前私が行った実験（※1）では、チョココーティングバニラアイスにはほど良い覚醒効果があることが証明されました。また、口どけのなめらかさは、楽しみとリラックス効果をもたらすと考えられます。今回の調査によると、冬に「バニラ」と「チョコレート」フレーバーの、「食感がなめらか」で「濃厚」なアイスを好んで食べる人が多いという結果が得られました。それは、食感がなめらかなチョコレートアイスは、暖かい部屋の中でくつろぎ過ぎてしまった気持ちと体に、丁度良い緊張感や覚醒効果を与えてくれるので、人は自律神経のバランスがほど良く保たれるように、自然にチョコレートアイスを好んで食べているからだと思います。

これからの時期、受験を控えている人は、暖かい部屋で勉強をせざるを得ません。そんな時、チョコレートアイスを食べると、ちょっと緩んだ心と体を適度に目覚めさせ、良い緊張感を与え、勉強に向けた状態が得られると考えられます。

（※1）アイスクリームが脳機能へ与える影響についての脳波α波の分析による実験



古賀良彦（こがよしひこ）先生  
杏林大学名誉教授 精神科医

昭和46年慶応義塾大学医学部卒業後、昭和51年に杏林大学医学部精神神経科学教室に入室。その後、平成2年に助教授、平成11年に主任教授となり、平成28年より現職。日本催眠学会理事長、日本ブレインヘルス協会理事長、日本薬物脳波学会副理事長、日本臨床神経生理学学会名誉会員などを務める。

## || 6) 冬アイスと一緒に食べたい有名人 男性1位はマツコ・デラックスさん、女性1位は同票で有村架純さんとローラさん

冬にアイスクリームと一緒に食べたい有名人の男性1位は大差でマツコ・デラックスさんが選ばれました。昨年、ご自身の番組で冬アイスを紹介し、冬アイスブームのきっかけをつくったことが1位に選ばれる要因となったのかもしれません。女性では有村架純さんとローラさんが同票で1位に選ばれました。有村さんもローラさんもアイスクリームの印象が特に強いイメージはありませんが、それでも暖かい場所でまったりとしたい時間に一緒に食べたいと思わせるところが人気の証と言えるかもしれません。

冬と一緒にアイスクリームを食べたい有名人ランキング					
男性有名人			女性有名人		
1位	マツコ・デラックス	7.3P	1位	有村架純	4.9P
2位	タモリ	4.7P	1位	ローラ	4.9P
3位	福山雅治	2.8P	3位	新垣結衣	4.7P
4位	大泉洋	2.7P	4位	石原さとみ	3.8P
5位	阿部寛	2.6P	5位	菅野美穂	2.4P

## || その他ご参考

### ■女性の50%以上が週1回以上、アイスクリームを食べている！

最近3ヶ月以内で市販されているアイスクリームを食べている頻度を聞いたところ、女性の51.8%が週1回以上食べていると回答しました。男性で週1回以上食べている回答率が44.5%で女性の方が7.4ポイントも上回ったことから、女性の方が男性よりもアイスクリームが習慣化していることが明らかになりました。

