

キレイの基礎は「食」にあり！

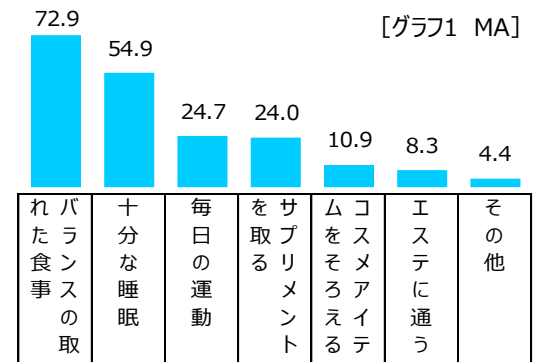
働く女性がキレイのために心がけていること第1位は、
「バランスの取れた食事をする」72.9%

株式会社サンケイリビング新聞社（東京都千代田区）が発行するオフィスで働く女性のための情報紙「シティリビング」は、EPAを配合した「エププラス豆乳クッキー」を発売する日本水産株式会社（東京都港区）とともに、働く女性を対象に「キレイ（美と健康）」に関する意識や実態を調査しました。

- 調査期間：2016年9月6日～9月12日
- 調査対象：シティリビング メール会員750人（正社員総合職22.1%、正社員一般職47.3%、契約・嘱託社員8.7%、派遣社員9.9%、パート・アルバイト12.0%）
- 調査方法：Webアンケート

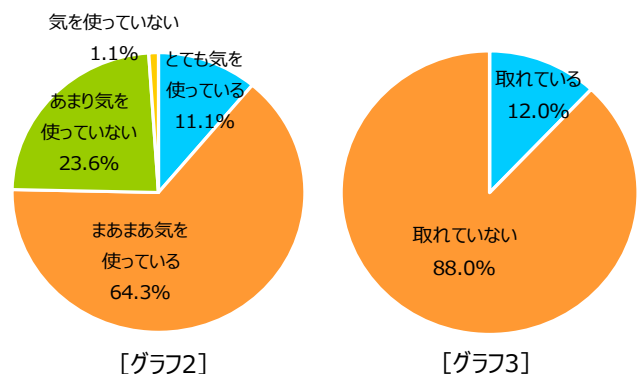
キレイのために心がけていることは、バランスの取れた食事

キレイのために心がけていることを聞いたところ、「バランスの取れた食事」が72.9%と最も多い結果となりました【グラフ1】。キレイのために大切な3つの要素「栄養」「睡眠」「運動」では、「栄養」を心がけている人が多いようです。



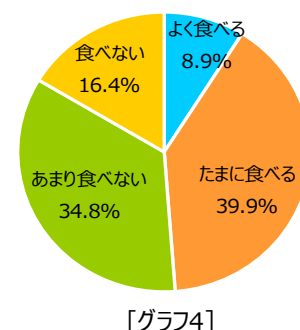
実態は、食事でパーフェクトな栄養を取れているとは思っていない？

キレイのために「食」に気を使っているかを聞いたところ、「まあまあ気を使っている」を合わせると75.4%【グラフ2】。しかし、「食事でパーフェクトな栄養が取れていない」と思っているのは88.0%【グラフ3】と、気を使っているものの、まだ「栄養」が足りていないと思っている人が多くを占めています。



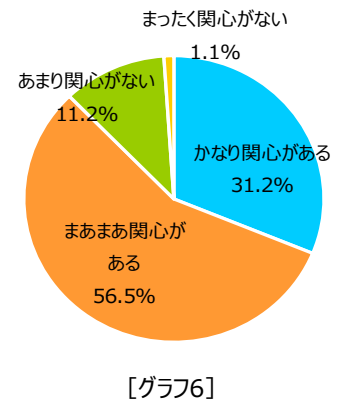
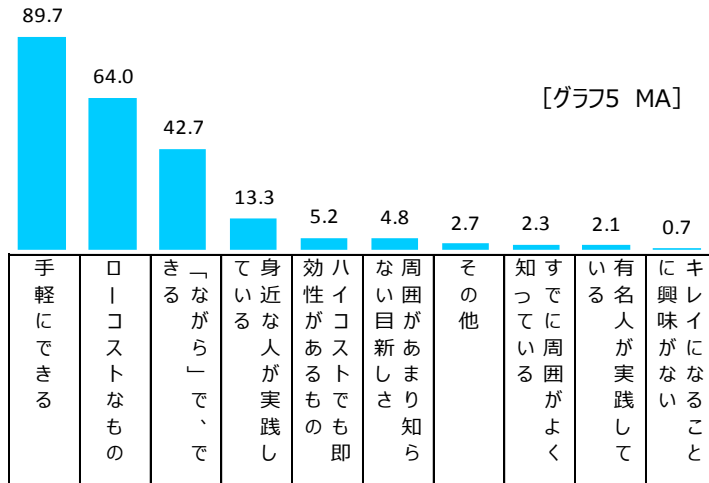
手軽に摂れる栄養機能食品を賢く利用している？

栄養機能食品を食べる頻度を聞いたところ、「たまに食べる」を合わせると48.8%と半分近くの人が食べています【グラフ4】。栄養機能食品を上手に取り入れていることがうかがえます。



ポイントは「手軽さ」!

キレイになる方法として興味があるものを聞いたところ、「手軽にできる」が89.7%と最も多く、次いで「ローコストなもの」が64.0%、「『ながら』で、できるもの」が42.7% [グラフ5]。キレイのために何らかを取り入れやすいポイントは「手軽さ」ということがうかがえます。また、キレイをサポートしてくれる食品に対する関心度は、「まあまあ関心がある」を合わせると87.7% [グラフ6] と、関心度は非常に高いようです。



最近気になっている食品、第1位は「オメガ3」を含む食品

青魚やチアシード、えごま油など、「オメガ3」を含む食品が最も注目されているようです。

「Eパプラス豆乳クッキー」のご紹介

明日のワタシは今日よりキレイ。

【Eパプラス豆乳クッキーの特長】

- 青魚のサラサラ成分EPAとDHA（今話題のオメガ3）600mgを配合した、豆乳クッキー
皮膚の健康維持を助けるn-3系脂肪酸（オメガ3）入りの栄養機能食品
- 口溶けの軽い、しっとりとした食感
- 黒ごまきなこ味、抹茶ラテ味、メープル＆バター味、オレンジヨーグルト味の4種類
- メーカー希望小売価格183円（税込）
- 全国のコンビニエンスストア、ドラッグストア、駅売店などで発売中



黒ごまきなこ味



抹茶ラテ味



メープル＆バター味



オレンジヨーグルト味

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社サンケイリビング新聞社 担当：山田 (ymdnorio@sankeiliving.co.jp)

TEL：03-6703-4410 FAX：03-3261-7182

【商品に関するお問い合わせ先】

日本水産株式会社 お問い合わせ窓口 TEL：0120-837-241 受付時間 9:00～17:00（土日、祝日、年末年始を除く）