

OL vs 女性社長 働く女性のスッキリ大調査

女性社長は偏食家！？

「とても偏食」と自認する女性社長はOLに比べて約1.4倍。

グリコ乳業株式会社(本社:東京都昭島市、代表取締役社長:梅崎 信彦)は、働く女性の食生活や仕事への取組みが多様化する中、「おなかスマイル!プロジェクト」の活動の一環として、働く女性のスッキリ大調査を行った。

※調査方法=インターネット調査

※調査対象=OL:300名(20代:100名、30代:100名、40代:100名)、女性社長:300名(20代:100名、30代:100名、40代:100名)

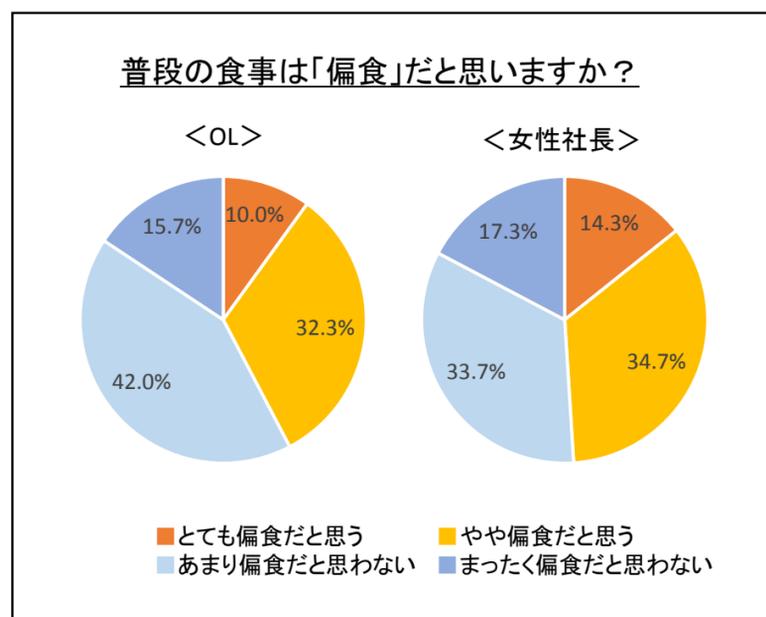
※調査期間=2014年9月4日~8日

「とても偏食」と自認率、社長はOLより約1.4倍多い。

調査の結果、「あなたの、普段の食事は偏食だと思いますか?」という質問に対し、「とても偏食だと思う」と答えた方は、「OL=10.0%、女性社長=14.3%」と、OLに比べて約1.4倍女性社長の方が偏食の傾向が強い事が分かった。

また「とても偏食だと思う」「やや偏食だと思う」を合わせた、偏食自認率は「OL=42.3%、女性社長=49.3%」と、やはり女性社長の方が多い結果に。

普段の食事のバランスに関しては、女性社長よりもOLの方が気を使っていることが分かった。



5割以上が3食きっちり食べるOLに対し、女性社長は約3割が「ほとんど3食食べない」

偏食傾向の理由は、「食事の回数」にも影響があるかも?

「あなたは、毎日、3食欠かさず食事をとっていますか?」という質問で、「欠かさず、3食食べる」と答えたOLは全体で52.3%、女性社長は全体で40.0%と、OLは半数以上がしっかり3食摂っているのに比べ、女性社長は約4割しか摂っていないことが分かりました。

注目すべきは「ほとんど3食食べない」と答えた方の比率。OLは16.0%なのに対し、女性社長は28.0%と、約3割の方が1日の食事回数が少ないことが分かりました。

また、「ほとんど3食食べない女性社長」を年代別に比べると、20代女性社長=23.0%、30代女性社長=29.0%、40代女性社長=32.0%と、年齢を重ねるにつれて食事の回数が減っている事が分かります。同じ社長でも、働き方や生活リズムの変化により、食生活にも変化があるのかもしれません。

毎日、3食欠かさず食事をとっていますか?

		欠かさず、3食食べる	時々、3食食べない	ほとんど3食食べない
OL	20代	50.0	26.0	24.0
	30代	55.0	33.0	12.0
	40代	52.0	36.0	12.0
	OL全体	52.3	31.7	16.0
女性社長	20代	38.0	39.0	23.0
	30代	44.0	27.0	29.0
	40代	40.0	28.0	32.0
	女性社長全体	40.0	31.3	28.0

女性社長に比べ、カロリーの取り過ぎで悩むOL。 不規則な食事の時間で最も悩んでいるのは「20代女性社長」

また、「実際の食事で、あてはまるものを、ひとつだけ選んでください」という質問では、「カロリーの取り過ぎ」で悩むと答えたOLは全体で25.7%、女性社長は15.7%と、OLの方がカロリーを気にした生活を送っているようです。

また、女性社長を年代別に比べると「不規則な時間の食事」で悩んでいると答えた方は、20代女性社長=30.0%、30代女性社長=19.0%、40代女性社長=23.0%と、20代の社長は、食事を取る時間が定まっていないことも分かりました。

実際の食事で、あてはまるものを、ひとつだけ選んでください。

※上位4項目を表示

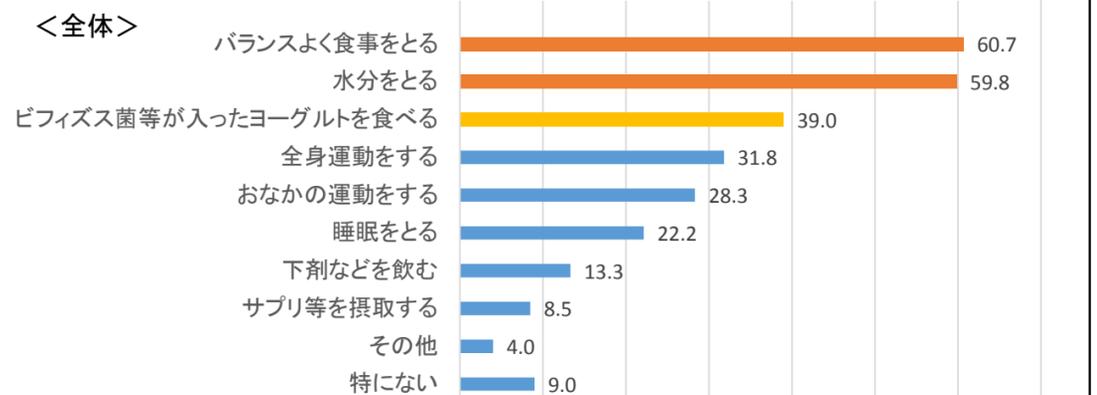
		カロリーを取り過ぎ	栄養バランスが偏り	食事の量が多い	不規則な時間の食事
OL	20代	22.0	32.0	9.0	17.0
	30代	25.0	38.0	7.0	17.0
	40代	30.0	31.0	10.0	8.0
	OL全体	25.7	33.7	8.7	14.0
女性社長	20代	12.0	23.0	17.0	30.0
	30代	14.0	34.0	11.0	19.0
	40代	21.0	31.0	5.0	23.0
	女性社長全体	15.7	29.3	11.0	24.0

バランスの良い食事と水分補給が、おなかをスッキリさせる為の主流！ ビフィズス菌等が入ったヨーグルトの摂取も人気。

食生活と密接な関係にあるおなかの調子。そこで、「おなかがスッキリしない時、解決する方法は何だと思いますか？(いくつでも)」という質問をしたところ、全体で「バランスよく食事をする」が1位(60.7%)、「水分をとる」が2位(59.8%)となり、次いで「ビフィズス菌等が入ったヨーグルトを食べる」(39.0%)が3位という結果となりました。

食事のバランスはもちろん、水分補給やヨーグルトの摂取など、お手軽な方法が好まれるようです。

おなかがスッキリしない時、解決する方法は何だと思いますか？(いくつでも)



おなかスマイル！プロジェクトについて

おなかスマイル！プロジェクトとは

「日本の女性をおなかから笑顔にしたい！」というグリコ社員の熱い思いから生まれたプロジェクトです。

詳しくは

http://www.bifix.jp/project2/vs/?utm_source=20141220&utm_medium=research

おなかスマイル！プロジェクト

で、検索して下さい。

