

生理中はやっぱりお家でゆっくり派が多い！？ 生理の悩みをみんなで語る『はばたけソフィガール』アイデア会議 2016年1月・2月分結果発表

ユニ・チャーム株式会社(本社:東京都港区、社長:高原豪久)は、生理の日をポジティブに有意義にすることを提案する『はばたけソフィガール』(以下本サイト、URL:<http://www.sofy.jp/sofygirl/>)内のユーザー参加型コンテンツ「アイデア会議」の2016年1月分・2月分の集計結果から、生理期間の悩みをどう乗り越えているか、二択の投票結果とともにユーザーから寄せられたアイデアを公開します。

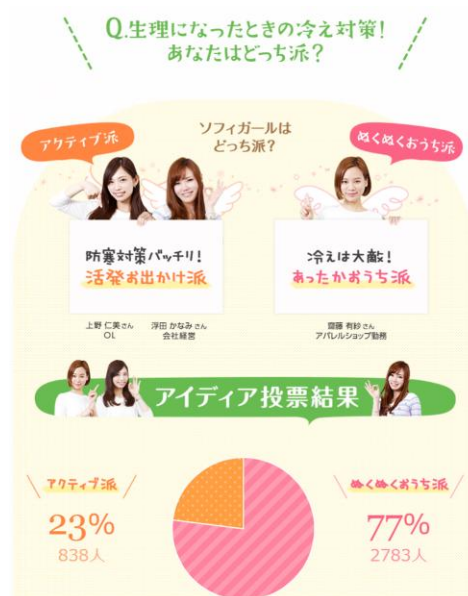
また、現在3月は「下着のケア」をテーマにHP上で(URL:<http://www.sofy.jp/sofygirl/idea/1603.html>)投票やアイデア、コメントを募集しています。

1月

生理になったときの冷え対策 あなたはどっち派？

1月のテーマは初詣や初売りなど新年を迎えるにあたって、「生理になったときの冷え対策 あなたはどっち派？」というテーマでした。“冷えは大敵！あったかおうち派”が77%、“防寒対策バッチリ！活発お出かけ派”が23%と、寒い冬は暖かいおうちでゆっくり過ごされる方が多いことがわかりました。

“冷えは大敵！あったかおうち派”のアイデアでは、白湯やしょうが汁など、身体が暖まるようなものを飲んでのんびりするという意見が多く、“防寒対策バッチリ！活発お出かけ派”のアイデアでは、インナーに防寒着を着る、お腹などの冷える部分にカイロを張るなどをして対策し、初詣にでかける！などの意見がありました。



※ユニチャーム調べ

■アイデア会議結果

・☆ぬくぬくおうち派

冷えは大敵！あったかおうち派・・・77%

・☆アクティブ派:

防寒対策バッチリ！活発お出かけ派・・・23%

■その他の投稿

・私はレッグウォーマー、履く腹巻、カイロをお腹と腰に、ネックウォーマー、靴下2枚重ね履きします！

・汁物をおろし生姜をたっぷり投入！これで身体はぽっかぽか♪

・私は白湯を飲んで内蔵から温めているよ！

2月のテーマは「バレンタイン」で、「バレンタインデーの日、彼とのデートを企画中。あなたはどっち派？」という質問に対し、“手作り料理でまったりおもてなしデート派”が69%、“美味しいレストランを予約してアクティブデート派”が31%と、おうちで彼に手料理をふるまう女性が多いことがわかりました。

手作りチョコを用意するという意見が多く、中にはケーキやフォンダンショコラなどのお菓子を作り、いつもより凝った手料理で彼をおもてなしする女性も多いことがわかりました。一方で、生理だと料理をするのがつらいので、外で美味しいものを食べるといった“レストラン派”の意見もありました。

■アイデア会議結果

・☆手料理おもてなしデート派：

おうちでのおもてなしに作戦変更！手作り料理でまったりおもてなしデート派・・・69%

・☆美味しいレストラン派：

特別な日だから外出して思いっきりサプライズしたい！美味しいレストランを予約してアクティブデート派・・・18%

■その他の投稿

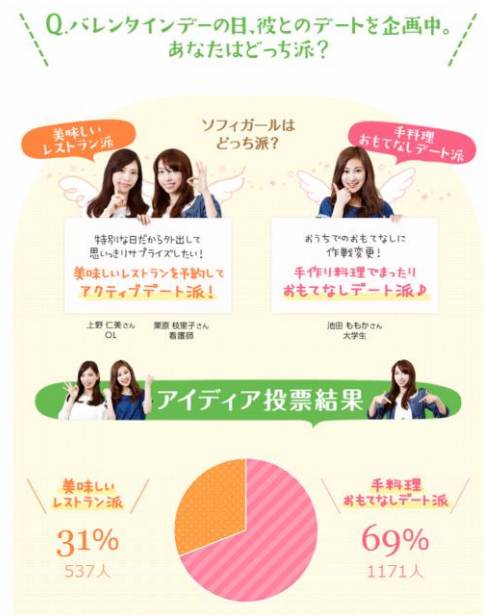
- ・チョコレートフォンデュを一緒にしたり、スモアとかフォンダンショコラとかも楽しむ♪
- ・私はチョコを作ってメッセージカードに思いを書いて彼の家へ渡しに行くよ
- ・遠距離終了からの同棲を始めて、初のバレンタインデーなので、ワンホールケーキとか作ろうかな～

先生からのほばたけアドバイス

1月と2月のテーマは、「冷え対策」と「バレンタイン」でしたが、初詣やバレンタインデーなどのこの時期ならではのイベントに対して、みなさんがご自分に合った選択や工夫をしていることがわかりました。

“冷え対策”については、年末年始は家族とお家でゆっくりと過ごすのも素敵ですね。ただ、食べて寝てを繰り返すだけではなく、適度に身体を動かして、時間的にゆとりを持てる休日を過ごすようにしましょう。また、初詣などに出掛ける方もお腹を冷やしてしまうと、生理痛が悪化する可能性があるため、腹巻きや、カイロなどで身体を冷やさないように防寒対策をしっかりとしましょう。

“バレンタイン”については、お家デートは急に体調が悪くなってしまうと安心できず、リラックスできて良いと思います。ただ、特別なおもてなしを！とはりきりすぎて無理をしまわぬよう、自分の身体も大切にしてくださいね！チョコレートにはブドウ糖やビタミン、ミネラル、鉄分など貧血気味の生理中に摂っておきたい栄養素が含まれているので、女性に嬉しい食べ物なんです。ただ、食べ過ぎには注意してくださいね。



※ユニチャーム調べ



西山 純子先生
東京都済生会中央病院 婦人科医師
日本産科婦人科学会専門医

■『はばたけソフィガールアイデア会議』について

「はばたけソフィガールアイデア会議」は、毎月異なるテーマに沿った、生理にまつわるお悩みに対して、ソフィの提案する2つの解決法からユーザーが自分に合った解決法を選び、意見を投稿できるコンテンツです。2つの選択肢以外の解決法を提案したいユーザーは、「みんなのアイデア投稿欄」より、アイデアを投稿することができます。

生理の日をHAPPYに過ごすソフィガールのアイデアや、回答直後に他のユーザーの回答状況をグラフで確認することができる他、2つの選択肢以外で投稿されたユーザーのアイデアも閲覧可能です。

最後には、東京都済生会中央病院 婦人科医師の西山紘子先生が、両方の解決法に対して役立つアドバイスをしてくれます。

■『はばたけソフィガール』サイト概要

サイト名 : はばたけソフィガール
URL : <http://www.sofy.jp/sofygirl/>
メインコンテンツ : 1. はばたけソフィガールアイデア会議
2. ソフィガール Ask Teacher
3. ソフィ商品で生理のときでもはばたこう！

■ユニ・チャーム株式会社 会社概要

社名 : ユニ・チャーム株式会社
英訳名 : Unicharm Corporation
設立 : 1961年2月10日
事業内容 : ベビーケア関連製品、フェミニンケア関連製品、ヘルスケア関連製品、
化粧パフ、ハウスホールド製品、ペットケア関連製品、産業資材、食品包材等の販売