

<現代女性の飲酒に関する実態・意識調査>

クリスマスや年末年始などの、飲み会シーズンに要注意

女性の約7割が、飲酒による失敗を経験**飲酒による影響が気になる「肝臓」、ケアをしている人は15.9%**

インナーケアへの意識は高く、半数以上が「菌活」「酵素」が気になると回答

キユーピー株式会社（本社：東京都渋谷区）は、酢の醸造工程で産出される酢酸菌に着目し、独自の製法（※）で「酢酸菌酵素」の大量生産に世界で初めて成功しました。この酢酸菌酵素研究の一環として、この度「現代女性の飲酒に関する実態・意識調査」を実施しましたので、ここにご報告いたします。

※独自の製法…国際特許出願中（WO2015/151216）

（酢酸菌酵素には、アルコール脱水素酵素やアルデヒド脱水素酵素が含まれます。）

調査結果概要**1. お酒を飲みたい理由、第1位は「ストレス解消（70.3%）」。****女性がひとりでお酒を飲む「ひとり飲み女子」は約7割（68.3%）もいることが明らかに。**

お酒を飲みたい理由は、第1位「ストレス解消（70.3%）」以外にも「気分転換をしたい（61.9%）」、「楽しい気分になりたい（60.4%）」という結果に。また、ひとりでお酒を飲む女子は約7割（68.3%）、彼氏や旦那と飲む人が約6割（58.1%）いることがわかり、現代女性の多様な飲酒シーンが見受けられます。

2. 約7割が、飲酒による失敗を経験。酔いつぶれても許されるのは「20代前半まで（46.3%）」**酔いつぶれずに最後まで「楽しい気分が続く」のが良い飲み会。**

「全く面識のない人や店の店員をマッサージした」「取引先の偉い人にため口で話した」「無人駅まで行ってしまい警察署に泊めてもらった」など、飲み過ぎて失敗したエピソードが続出。失敗経験からか、「飲み方を改めようと思う」人は約7割（68.6%）も。

3. 翌日だけでなく、当日にもニーズあり。飲酒ケア商品に求める効果、「楽しい気分が長く続く」「飲酒量を増やさなくてもいい気分になれる」が上位にランクイン。

飲酒ケア商品に求める効果トップ3は「翌日の不快感の軽減（58.9%）」「飲酒中も具合が悪くなりたくない（52.3%）」「楽しい気分が長く続く（40.9%）」。他にも「飲酒量を増やさなくてもいい気分になれる（29.0%）」などが挙がりました。「楽しい気分が長く続いてほしい」「いい気分になりたい」など、当日楽しくお酒を楽しみたいと思っている様子が伺えます。

4. 飲酒による影響が気になる身体の一部、第1位は「肝臓（43.2%）」、しかし肝臓ケアをしている人はたったの15.9%。8割以上（84.1%）の人が取り組めていないという現状が明らかに。

目に見えて影響がわかりやすい「肌」を抑えて、なかなか影響を感じにくい「肝臓」が第1位になっていることから、飲酒による肝臓への影響への関心の高さが伺えます。しかし、肝臓ケアには取り組めていない人の方が圧倒的に多い（84.1%）という現状が浮き彫りに。

5. インナーケアを気にする傾向は、気になる美容・健康のトレンドからも浮き彫りに。**「菌活」や「酵素」が気になるという女性が半数超え。**

最近気になる美容や健康のトレンドについて伺ったところ、第1位は乳酸菌、酢酸菌などの菌を含む発酵食品の摂取をする「菌活（55.2%）」、第2位は「酵素（50.7%）」という結果となり、「インナーケア」に興味を持っている女性が多い傾向が明らかになりました。

【調査概要】 調査方法：インターネット 調査時期：2016年10月5日～6日実施 調査対象：全国の20～40歳の女性（子どもなし）1,000名

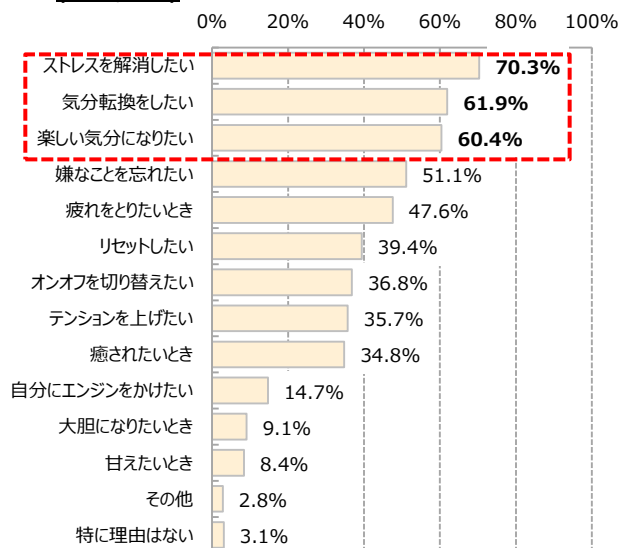
調査結果内容

1. お酒を飲みたい理由、第1位は「ストレス解消(70.3%)」。

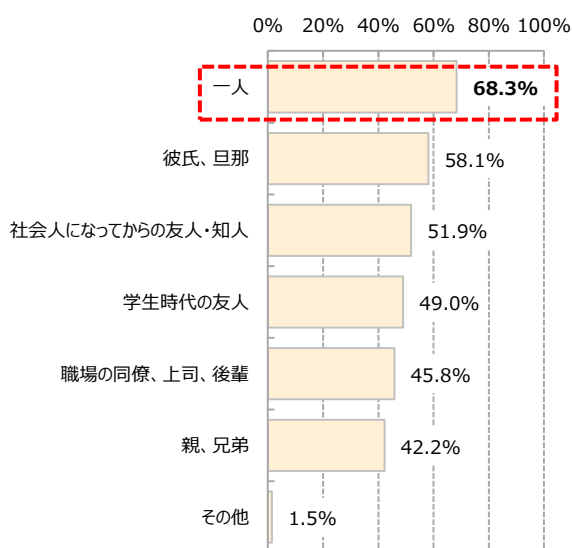
女性がひとりでお酒を飲む「ひとり飲み女子」は約7割(68.3%)もいることが明らかに。

平日の帰宅後は自宅でまったり、週末は気の置けない友人と食事に、金曜日の夜は会社の同僚や上司と夜の街に繰り出すなど、現代の女性は飲酒をする機会も多いのではないのでしょうか。お酒を飲みたい理由について聞いたところ、「ストレスを解消したい」が70.3%と第1位、ついで「気分転換をしたい(61.9%)」、「楽しい気分になりたい(60.4%)」が続きました。

[Q1] あなたがお酒を飲みたい理由は何ですか？（複数回答）
(n=1,000)



[Q2] 誰とお酒を飲みますか？（複数回答）(n=1,000)



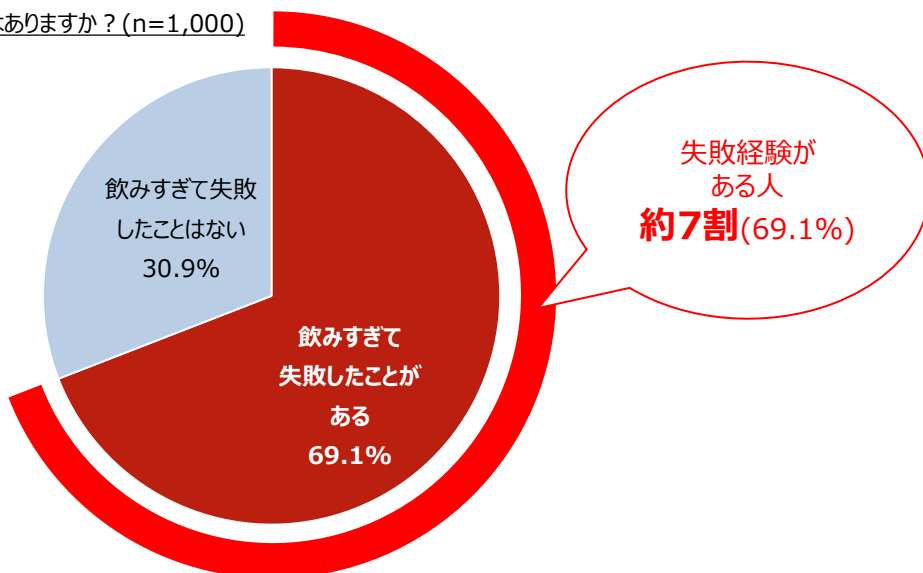
誰とお酒を飲みますか？という質問に対しては、「一人」という回答が最も多く、約7割(68.3%)にのぼるという結果に。他にも、「彼氏、旦那」「社会人になってからの友人・知人」「学生時代の友人」と飲むという人が約半数にのぼり、様々な交友関係の中で飲酒を楽しむ様子が伺えます。

2. 約7割が、飲酒による失敗を経験。酔いつぶれても許されるのは「20代前半まで(46.3%)」。

酔いつぶれずに最後まで「楽しい気分が続く」のが良い飲み会。

様々な場面で飲酒を楽しんでいる現代女性ですが、楽しいことばかりではないようです。「つい飲みすぎて失敗したことはありますか？」と聞くと、約7割(69.1%)が何かしら失敗した経験があるということがわかりました。

[Q3] つい飲みすぎて失敗したことはありますか？(n=1,000)



「嘔吐してしまった」、「終電を逃したり寝過ごして帰宅できなくなった」、「財布などの貴重品をなくした」など、身に覚えがある方もいるのではないのでしょうか。他にも様々な飲酒による失敗エピソードが続出したので一部ご紹介します。

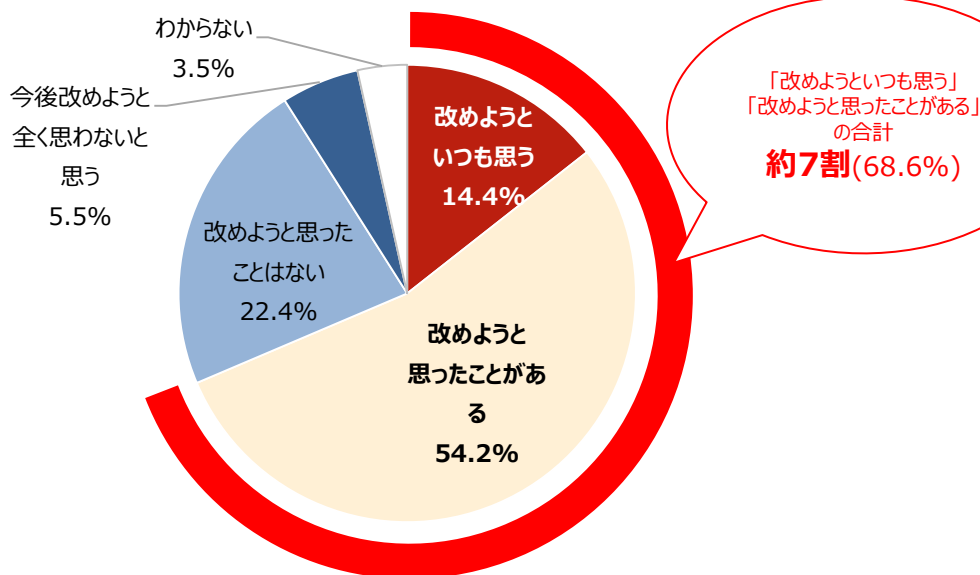
■ 飲酒による失敗エピソード

- ✓ 全く面識のない人や店員をマッサージした
- ✓ 取引先の偉い人にため口で話した
- ✓ 無人駅まで行ってしまい警察署に泊めてもらった
- ✓ おしぼりと白い携帯電話の区別が付かず、居酒屋に忘れた
- ✓ 朝起きたら知らない人のアドレスが登録されていた
- ✓ 駐車場の輪留めを枕に爆睡
- ✓ 赤ちゃん言葉のメールを、他の人に間違えて送信してしまった
- ✓ 色んな人にハグしていた
- ✓ 気付いたら用水路に落ち頭まで水の中にもぐっていた

このように、飲酒による失敗を重ねてきている女性たち。「飲酒による影響を踏まえ、自身の飲み方を改めようと思ったことはありますか。」という質問に対し、「改めようと思う(14.4%)」「改めようと思ったことがある(54.2%)」という人が合計約7割にもものぼっていることから、何かしら飲酒習慣を改善したいという思いが垣間見えます。

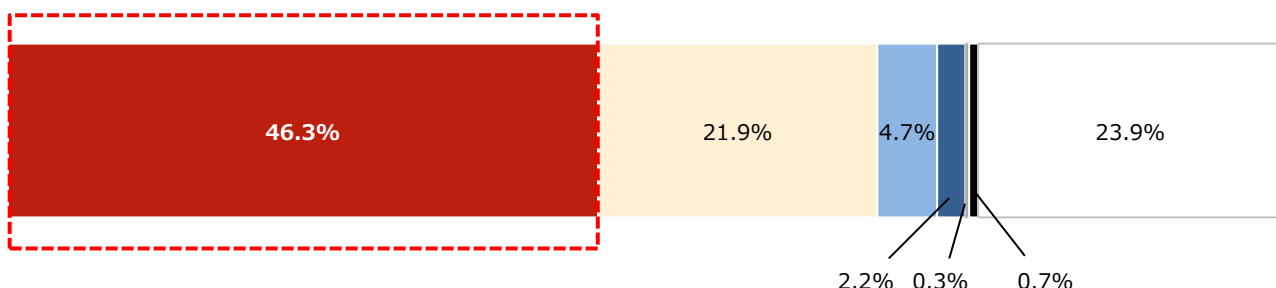
また、「酔いつぶれても許されるのは20代前半まで」という回答をする人が最も多い結果(46.3%)となり、ある程度年を重ねたら、酔いつぶれるほど飲むのはよくない、と考えているようです。

[Q4] 飲酒による影響を踏まえ、自身の飲み方を改めようと思ったことはありますか？
(例：飲み会の回数や一回当たりの飲酒量を減らすなど) (n=1,000)



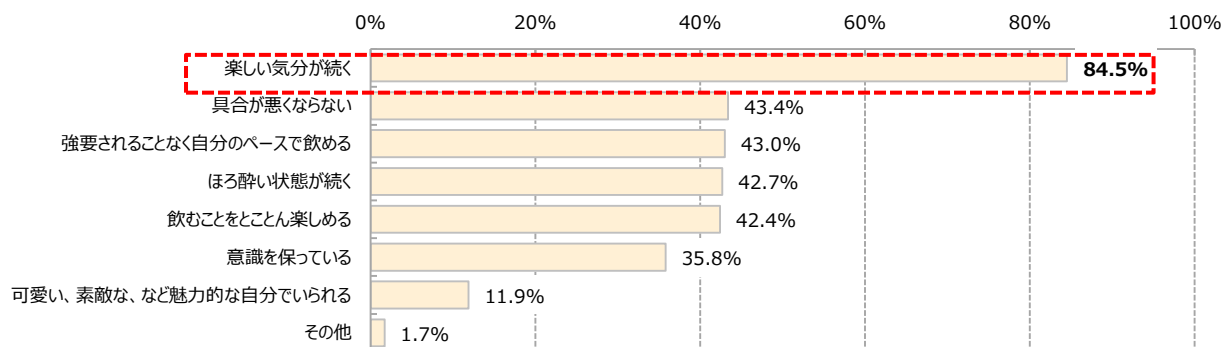
[Q5] 酔いつぶれても許されるのは何歳までだと思いますか？ (n=1,000)

■ 20～24歳 ■ 25～29歳 ■ 30～34歳 ■ 35～39歳 ■ 40～44歳 ■ 45～49歳 □ あてはまるものはない

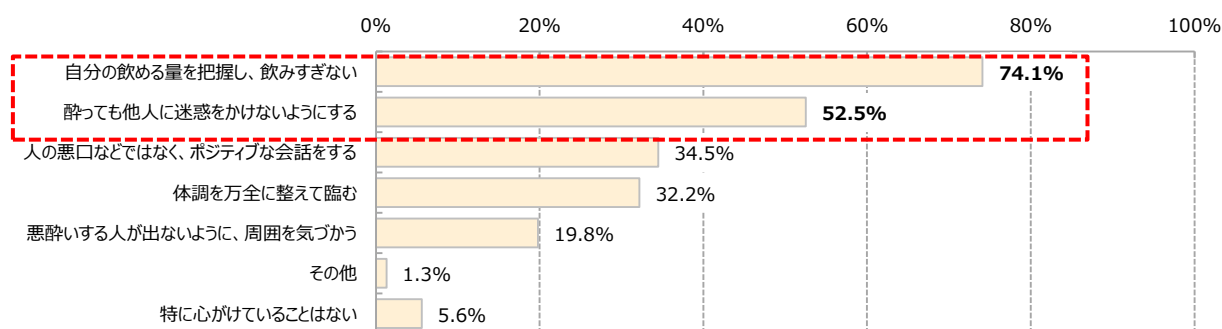


良い飲み会はどういうものか聞いてみたところ「楽しい気分が続く」が84.5%で断トツの1位。
 飲み場をよりよいときにするためにあなたが心がけていることとしては、「自分の飲める量を把握し、飲みすぎない(74.1%)」「酔っても他人に迷惑をかけないようにする(52.5%)」と、まずは自分で意識をしっかりとって飲み会に臨む、という人が多いことがわかりました。

[Q6]「良い飲み会」はどういうものだと思いますか？（複数回答）（n=1,000）



[Q7]飲み場をよりよいときにするためにあなたが心がけていることはありますか？（複数回答）（n=1,000）

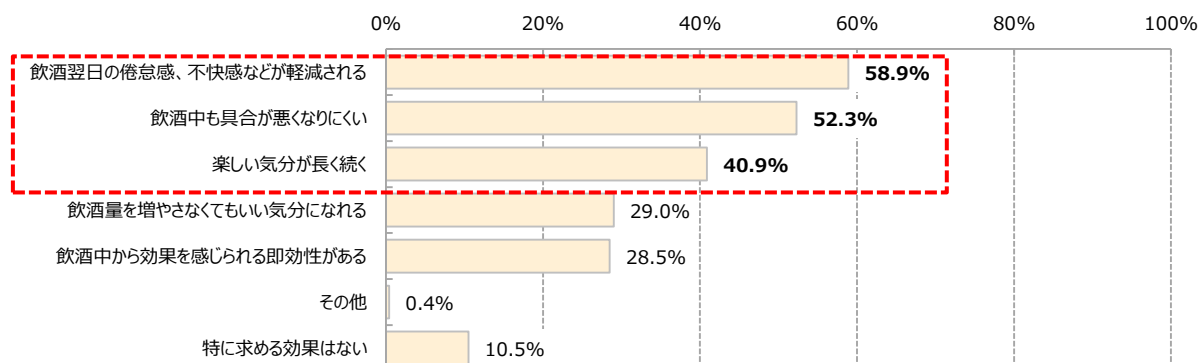


3. 翌日だけでなく、当日にもニーズあり。飲酒ケア商品に求める効果、「楽しい気分が長く続く」「飲酒量を増やさなくてもいい気分になれる」が上位にランクイン。

最初は「飲みすぎないように！」と意識していても、飲み始めると楽しくなって、徐々に飲酒量や周りへの気遣いができなくなってしまうことも多いのではないのでしょうか。そんなとき、事前事後の対策をしてくれる飲酒ケア商品が役に立ちます。「飲酒ケア商品に求める効果」について聞いたところ、「飲酒翌日の倦怠感、不快感などが軽減される(58.9%)」、「飲酒中も具合が悪くなりにくい(52.3%)」、「楽しい気分が長く続く(40.9%)」といった回答が上位にランクインしました。

不快感や体調不良の解消といった、“翌日”のケアをするための商品という印象が強い飲酒ケア商品ですが、「楽しい気分が長く続く」といった飲み会“当日”をよりよいときにするための、ポジティブな効果を期待する人も一定数存在するようです。

[Q8]飲酒ケア商品に求める効果は何ですか？（複数回答）（n=1,000）

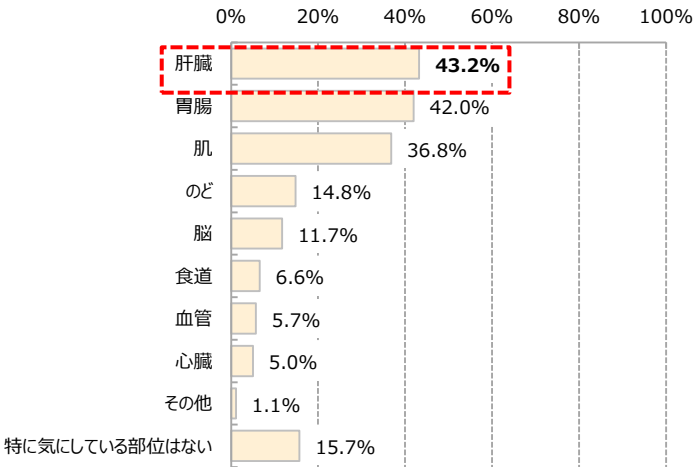


4. 飲酒による影響が気になる身体の部位、第1位は「肝臓（43.2%）」、しかし肝臓ケアをしている人はたったの15.9%。8割以上(84.1%)の人が取り組めていないという現状が明らかに。

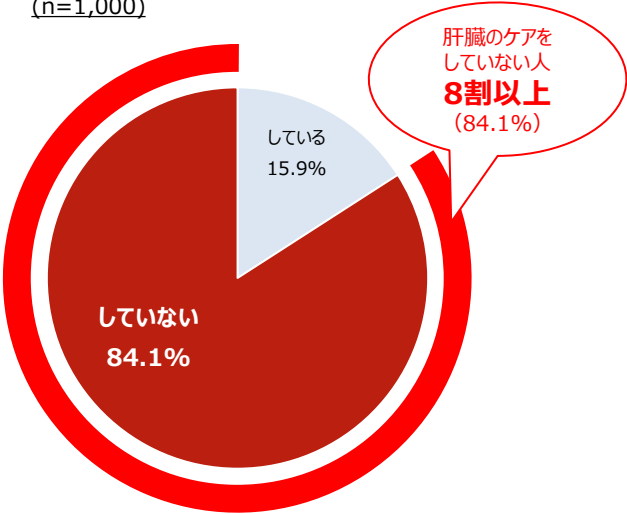
飲酒による影響を気にする身体の部位は「肝臓」(43.2%)が最も多く、次いで「胃腸」(42.0%)、「肌」(36.8%)という結果に。変化が現れると視覚的にわかりやすい「肌」だけでなく、影響がなかなか見えにくい「肝臓」や「胃腸」を気にする人も多いことから、何か身体や体調の変化を感じているのかもしれません。

しかし、肝臓のケアを何かしているか女性たちに聞いてみたところ、肝臓ケアをしている人はたったの15.9%で、約8割(84.1%)が肝臓ケアをしていないということが浮き彫りになりました。飲酒の場を楽しむためにも、日頃から肝臓ケアを心がけるなど、健康や美容も意識した取り組みができることが望ましいと言えるのではないのでしょうか。

[Q9]特に影響を気にする身体の部位はありますか？
ある方は、それはどこですか？（複数回答）（n=1,000）



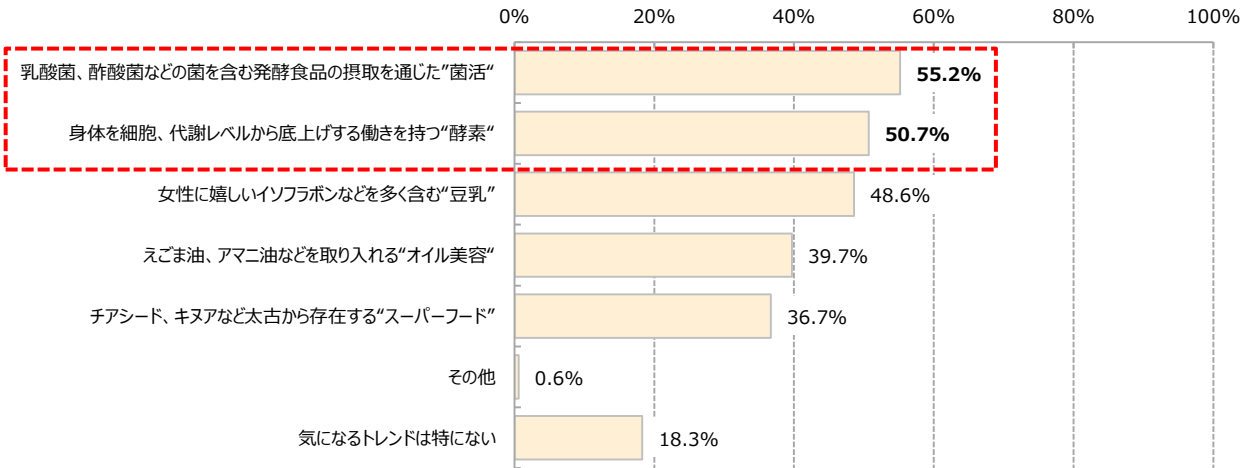
[Q10]あなたは肝臓のケアを何かしていますか？
（n=1,000）



5. インナーケアを気にする傾向は、気になる美容・健康トレンドからも浮き彫りに。「菌活」や「酵素」が気になるという女性が半数超え。

「最近気になる美容や健康のトレンド」について聞いたところ、乳酸菌や酢酸菌などの菌を含む発酵食品の摂取を通じた“菌活”が55.2%で第1位、“酵素”(50.7%)が第2位になりました。直接外見をケアするのではなく、身体の中から美容、健康的なアプローチをする菌活や酵素といったトレンドが気になる、という女性が半数以上いることから、インナーケア重視の傾向が見て取れます。

[Q11]最近気になる美容や健康のトレンドをすべてお選びください。（複数回答）（n=1,000）



飲酒の機会が増えるこれからの季節。女性のたしなみとしてお酒の飲み方に気を使うことはもちろん、肝臓をはじめとするインナーケアもきちんと行うことで、よりお酒を楽しみ“よいとき”を過ごせるのではないのでしょうか。

▼アルコールと肝臓ケアの必要性

飲酒による影響が気になる部位として「肝臓」があがりましたが、アルコールが身体にあたえる影響はどのようなものかご存知でしょうか。肝臓は、アルコールなどの身体にとって有害な物質を解毒し、代謝する働きを持っています。飲酒の頻度が増えてくると、肝臓を休ませることができず働きが悪くなってしまうことも。

肝臓の働きが悪くなると、美容面での影響も現れ始めます。肝臓が代謝しきれなかった有害物質が血液にめぐり肌荒れを引き起こしたり、血色が悪くなることで肌の透明感が損なわれたりと、女性にとっては一大事。

飲酒機会が増える時期は特に、少しでも肝臓の負担を減らすことを心がけるとよいでしょう。最近肝臓の働きを高める飲酒ケア商品だけでなく、飲酒時の肝臓の働きを代替し“サブ肝臓”として機能する商品も登場しているようですので、要注目です。

肝臓ケアと美容の関係について詳しい 伊藤まゆ先生（M'sクリニック南麻布 院長）

聖マリアンナ医科大学卒業。同大学病院、関連病院にて消化器・一般外科勤務。その後『メディアージュ銀座クリニック』勤務、『メディアージュ青山通りクリニック』院長を経て『M'sクリニック南麻布』開院。消化器外科と美容医療の経験を生かし、内外美容を手がける。



▼キューピーと酢酸菌

キューピーは、マヨネーズの重要な原料として長年グループ会社で酢を製造してきました。この度、酢の醸造工程で産出される酢酸菌に着目し、独自の製法(※)で「酢酸菌酵素」の大量生産に世界で初めて成功しました。

※独自の製法…国際特許出願中（WO2015/151216）

「キューピーと酢酸菌」WEBサイトでは、酢酸菌酵素の働きや、酢酸菌酵素を研究されている先生方による酢酸菌の紹介など、酢酸菌について詳しく学べる情報が詰まっています。

アルコールを酢に分解する菌、「酢酸菌」の世界を是非のぞいてみてはいかがでしょうか。



キューピーと酢酸菌WEBサイト

<http://www.kewpie.co.jp/sakusankin/>