

## 【3人に2人は毎週何かしらストレスを感じる】 日本人がストレスを感じやすい季節には「緑茶」で気持ちも体もリフレッシュ

78.2%が1日の水分摂取量を下回る日本人に今必要なのはペットボトル緑茶？

新生活がスタートしてから早くも2か月が経過しようとしています。新しい環境下での生活をしていく中で、ストレスを感じる場面が表面化するなど様々なお悩みも聞こえてくる時期かと思います。

今回アサヒ飲料株式会社では、昨年春に新しい環境下でスタートした全国のビジネスパーソンと大学生の男女1032名を対象に「日常生活における意識・実態調査」を実施、日常生活の中で感じるストレスに焦点をあてた調査結果を取りまとめました。



調査サマリー「日常生活における意識・実態調査」 | 国内男女1032人調査（2024年4月実施）

### ■日本はストレス大国？5人に4人がストレスを抱えて生活。その内の82.1%が毎週ストレスに悩む

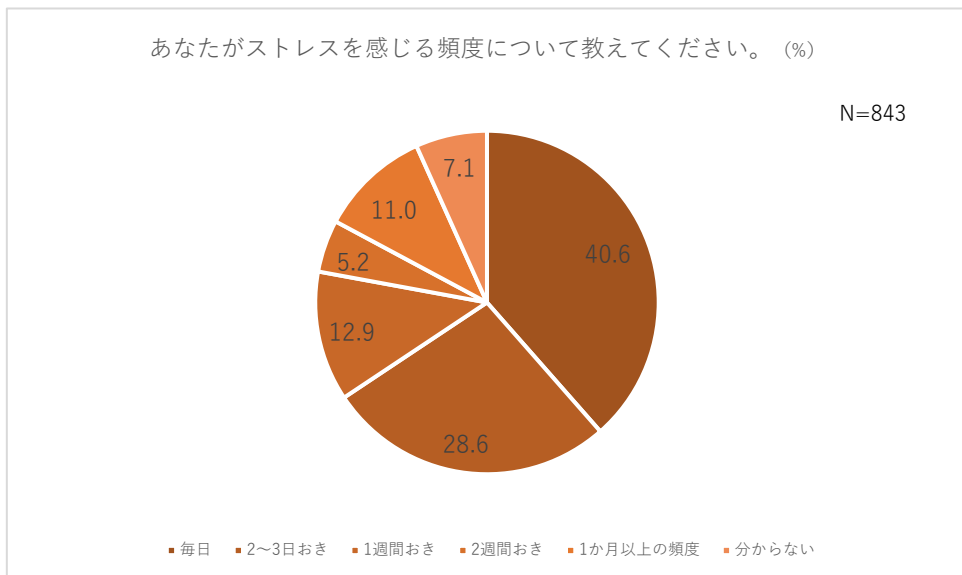
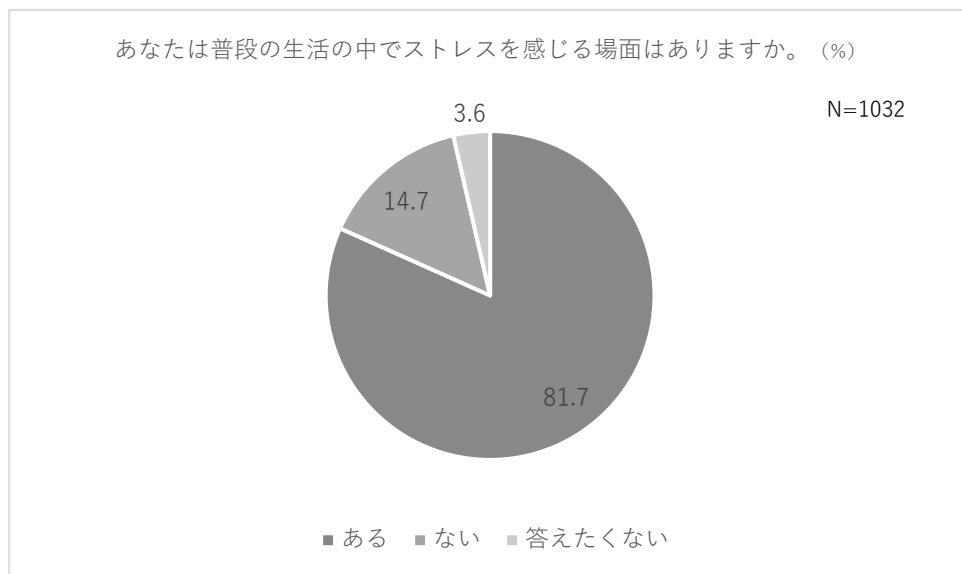
- ・ 普段の生活の中でストレスを感じる場面があると答えたのは81.7%
- ・ その内の82.1%が毎週ストレスを感じ、40.6%は毎日のようにストレスに悩まされている
- ・ ストレスを感じやすいのは「新しい環境への適応」「季節の変わり目」「長期休暇明け」

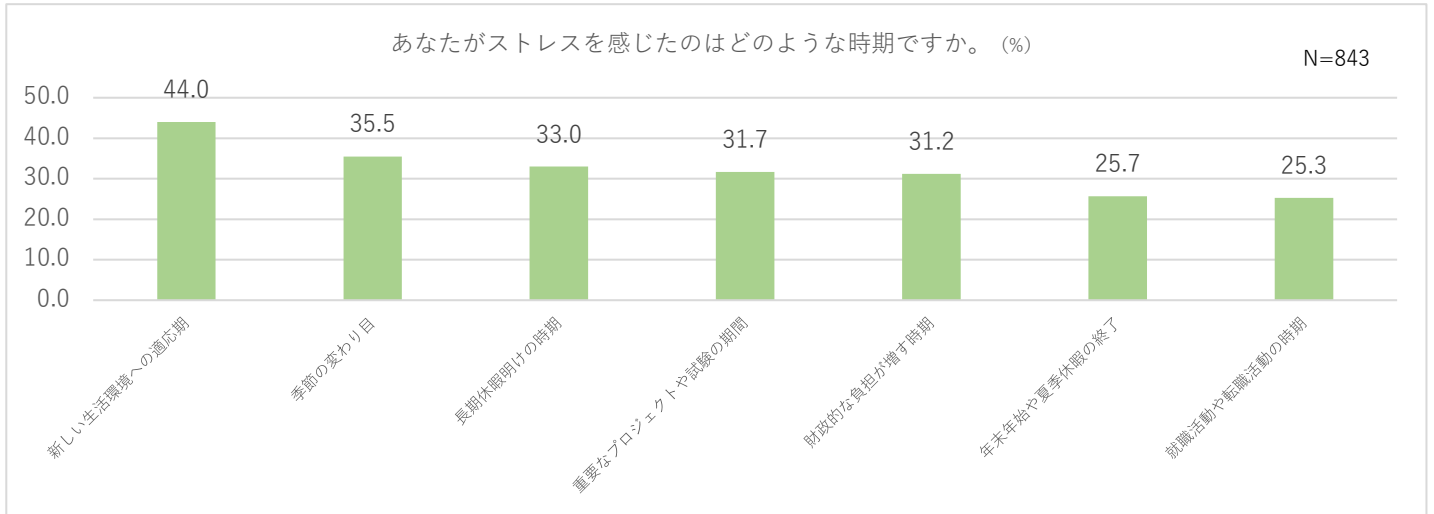
### ■今最も好まれている飲料は「茶系飲料」！その中でもリフレッシュ目的で最も支持されたのは「緑茶」

- ・ 「お茶を飲むこと」がリフレッシュに作用すると答えたのは58.4%。そう思わない人と比べて40%近く差をつける
- ・ 10~30代を通じて全世代で最も好んで飲む飲料は「茶系飲料」。「水（白湯含む）」「コーヒー」を上回る
- ・ リフレッシュ目的でお茶を飲む場合に選ばれたのは「緑茶（45.8%）」「ほうじ茶（31.0%）」「烏龍茶（21.6%）」
- ・ 「緑茶」を飲むシーンでは「リフレッシュ（気分転換）」が「リラックス（気持ちを落ち着かせたい）」を上回る

## 日本はストレス大国？ 5人に4人がストレスを抱えて生活。その内の82.1%が毎週ストレスに悩む

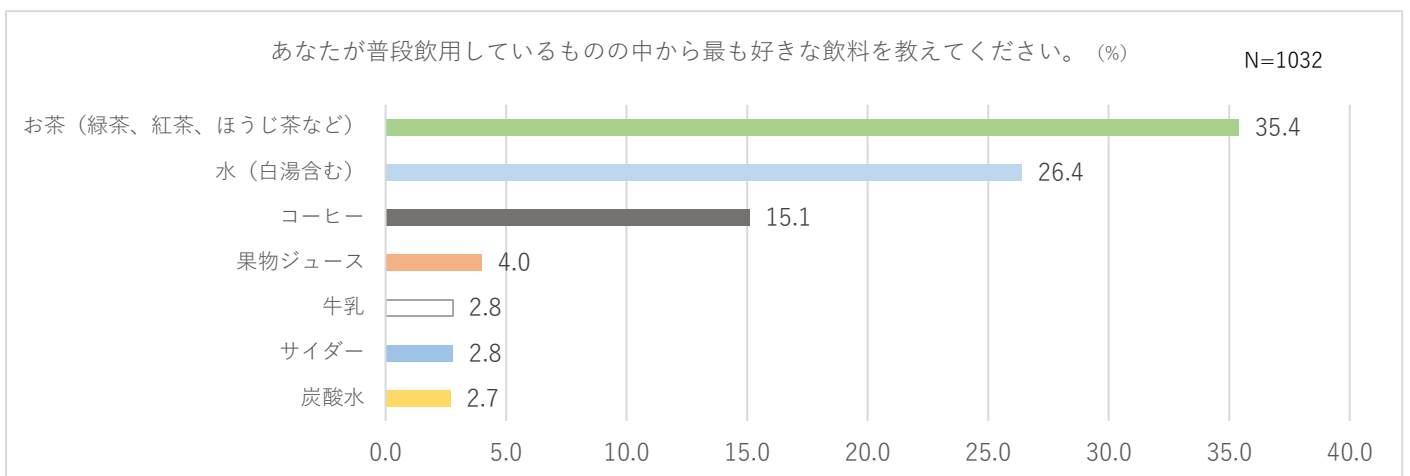
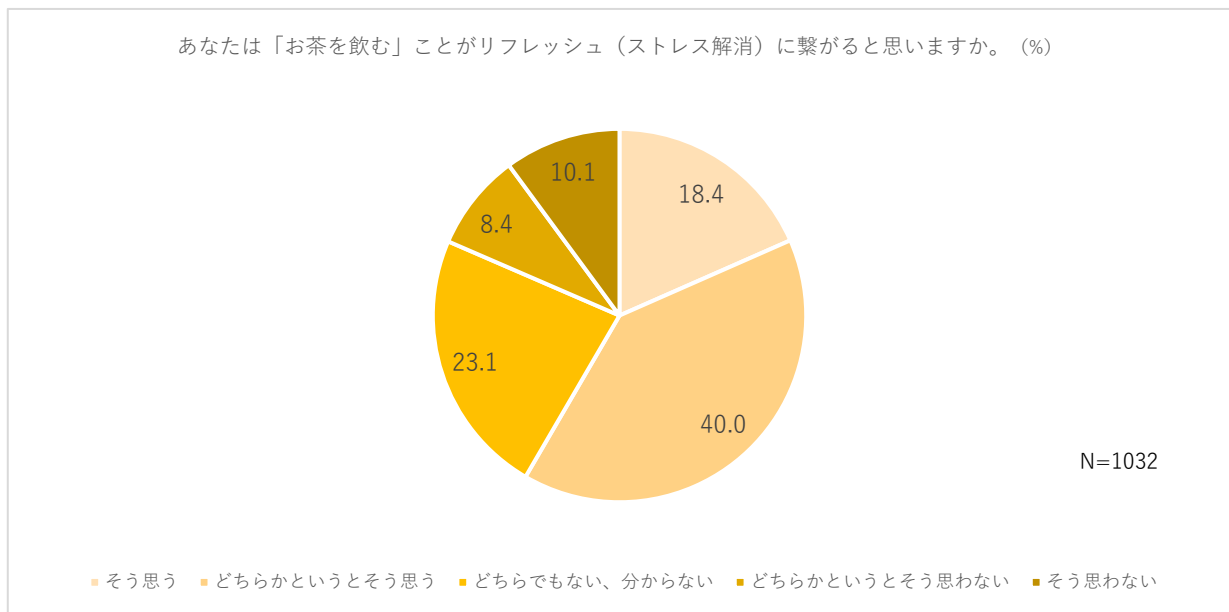
多くの日本国内の企業や学校で新年度、新学年がスタートしてから2か月が経過しました。新しい生活をスタートさせた人にとって、その環境に適応させる期間には様々なシーンでストレスに感じることも多かったかもしれません。昨年春に入学や入社、転職によって新生活をスタートさせた10~30代男女1032名に聞いた所、普段の生活の中でストレスを感じる場面があると答えたのは81.7%とかなり高い水準となりました。また、その頻度について詳しく聞いてみると「毎日(40.6%)」「2~3日おき(28.6%)」「1週間おき(12.9%)」と毎週ストレスを感じている人が82.1%(全体の内67%)にものぼりました。ストレスを感じやすかった時期としては、「新しい環境への適応期(44.0%)」「長期休暇明けの時期(33.0%)」「季節の変わり目(35.5%)」が並びました。ゴールデンウィーク明けのタイミングでもあり、春から夏への季節の変わり目でもある5月から6月はストレスを感じやすい時期でもあると言えるかもしれません。





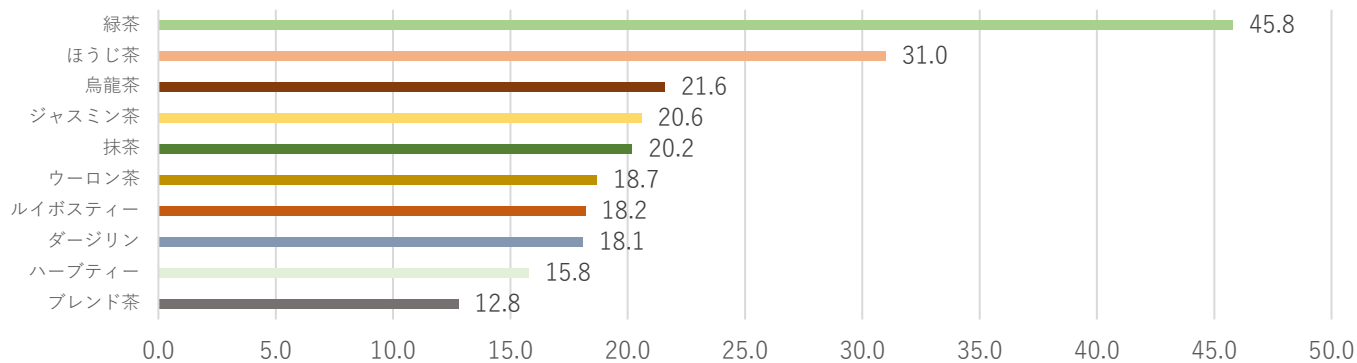
今最も好まれている飲料は「茶系飲料」、中でもリフレッシュ目的で最も支持されたのは「緑茶」

ストレスに関する実態が分かった中で、そのリフレッシュ（ストレス解消）に関して「お茶を飲むこと」が作用すると考えている人が 58.4%と半数以上にのぼることが分かりました。「お茶」については、今回の調査対象である 10~30 代を通じて全世代で最も好む飲料として選ばれており（35.4%）、「水・白湯（26.4%）」や「コーヒー（15.1%）」を上回っています。また、「お茶」の中でリフレッシュ（ストレス解消）したい時に選ばれるのは「緑茶（45.8%）」と半数近くから支持を得ており、飲用シーンとしても「リフレッシュ（気分転換）」が「リラックス（気持ちを落ち着かせたい）」を上回る結果となりました。



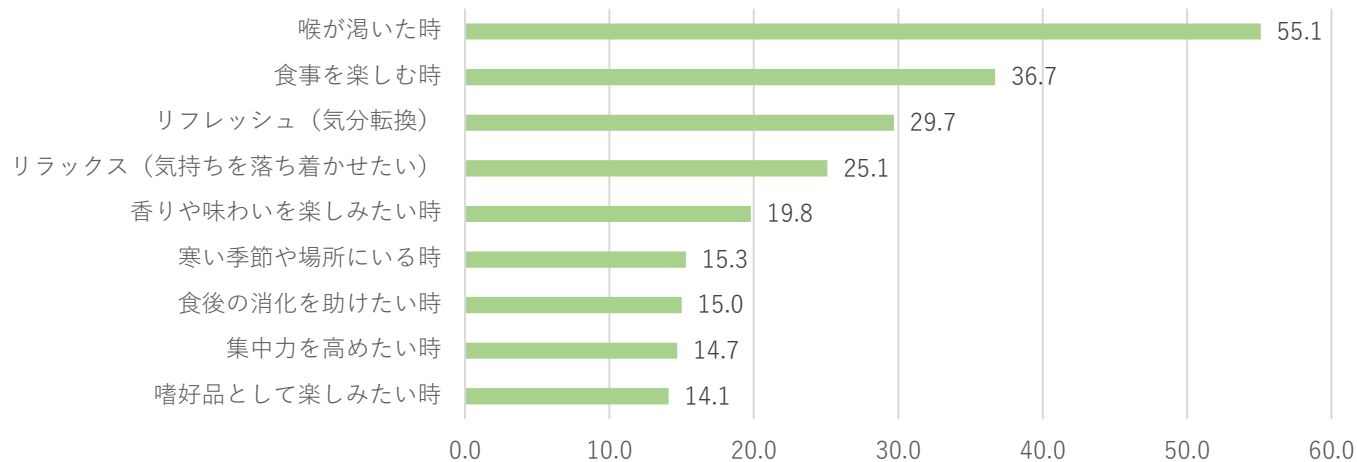
あなたがリフレッシュ（ストレス解消）を目的として「お茶を飲む」時に選択するお茶の種類について教えてください。(%)

N=603



「緑茶」を飲む目的はどのようなものですか。(%)

N=354



ストレスを感じる機会が多い日本人にこの夏おすすめなのは、どんなシーンでも摂取しやすくリフレッシュにも最適なペットボトルの緑茶飲料かもしれません。

## ◎調査概要

調査期間：2024年4月

調査方法：インターネットによる選択式回答

調査対象：2023年4月に入学、入社、転職をした男女1032人(男性人516人、女性516人)