

steady.

働く大人女子 1000人大調査

アラサー女子8割以上が“便秘”に悩んでる！

解消法 や 役立つアプリ を大調査！

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長: 蓮見清一)が発行する『steady.(ステディ.)』10月号(2018年9月7日発売)では、働くアラサー女子1000人に「生理痛・便秘」に関する調査を実施しました。

『steady.』は30歳前後の働く女性をターゲットに、通勤服、仕事、恋愛といった働く女子の今知りたい情報を徹底調査し、お悩みを解決するマーケティング雑誌です。中でも“読者1000人大調査”企画が好評を得ています。

今回の「生理痛・便秘」に関する調査によると、「便秘に悩んでいますか？」の問いに対して、「体調によって便秘になる」と答えた人が49.2%、「頑固な便秘に悩んでいる」と答えた人が32.3%おり、8割以上の人が便秘に悩んでいることがわかりました。

同じく女性の悩みとして多く挙げられる「生理痛」に関しては、9割近くの読者が生理痛がある、と回答。「頭痛が激しく、集中力が低下する」「理由もなくイライラする」「肌荒れや貧血気味になる」という声も挙がりました。

本誌では、『steady.』読者の口コミによる「生理痛・便秘」の解消法を紹介。「便秘」に関しては、“水分を多めに摂取する”“腸内洗浄をする”“ひと駅分歩いてみたり適度な運動をする”などの回答が寄せられました。

「生理痛」の解消法は、“あったかい飲み物で痛みの原因・冷えを撃退”“骨盤矯正で生理痛を引き起こす骨盤のゆがみを解消”“できるだけたっぷり睡眠をとる”などの回答がありました。

また、上記のほかに、“自分の体のリズムを管理できるアプリがいい”という声も。次の生理日や排卵日を予測し、生理周期などを表示する生理管理アプリが話題を集めており、中には食事を記録してプロからアドバイスが届く健康アプリもあり、自分の健康管理に役立っています。

宝島社は、企業理念「人と社会を楽しく元気に」のもと、今後もより多くの方に喜んでいただけるコンテンツを企画開発・提供してまいります。

※日本ABC協会 雑誌発行人レポート2017年下半期(7～12月)より

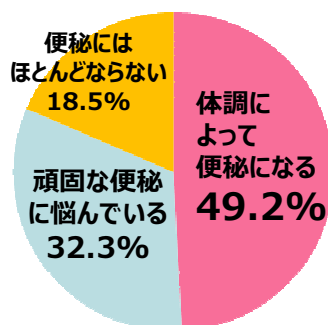


今月号の付録は
「大人可愛い1000円キーケース
ポーチ&ケース」



『steady.』10月号
2018年9月7日発売
特別定価890円(税込)

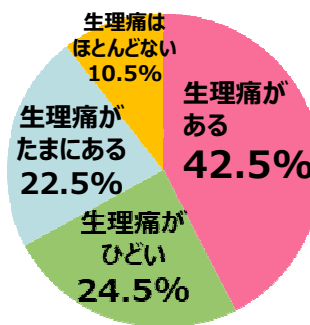
Q:便秘で悩んでいますか？



<便秘解消法>

- 便秘の予感がしたら、水分を多めに摂取
- ひと駅分歩いてみたり、適度な運動をする
- お風呂で湯船にしっかり浸かる
- 腸内洗浄で内からすっきりさせる

Q:生理痛はありますか？



<生理痛の解消法>

- できるだけたっぷり睡眠をとる
- あったかい飲み物で痛みの原因・冷えを撃退
- 快適かつ冷えを予防してくれるオーガニックナプキンを使う
- 下腹部を締めつけないショーツ & パンツが良い

<便秘・生理痛の解消法>

- マッサージ&ツボ押し&ヨガで血流 & 便通を刺激
- 生薬、漢方薬で不調・トラブルをコントロール
- お悩み解消に効果的な食べ物を多めにとる

★ヨーグルト★鉄分
★イソフラボン★オリーブオイル

- 自分で体のリズムを管理できるアプリを使う

★生理日を管理できる！
「ルナルナ」
★生理日を簡単に記録！
「Period Tracker」
★健康的な食生活を応援！
「あすけん」