

報道関係者各位

2025年2月28日
森永乳業株式会社

“大人の自分時間=ひとりでリラックスする時間”の実態を調査
平日は約4人に1人が1時間未満の“短時間リラックスタイム”と判明
新発売の「フィラデルフィアデザート」は
大人の自分時間に“大人のデザートタイム”を提案！

森永乳業株式会社（本社：東京都港区、代表取締役社長：大貫 陽一）は、「フィラデルフィアデザート クリームチーズと2種のドライフルーツ&ナッツ/クリームチーズと2種の柑橘ピール&ナッツ」を3月1日（土）に新発売します。

新商品の発売にあたり、当社は、全国の20～50代の大人の男女447名を対象に、ひとりでリラックスする時間「大人の自分時間」に関する意識調査を実施しました。

その結果、平日の理想的な自分時間が1日平均3時間以上と答えた人が約6割（58.6%）であったのに対して、実際の取得状況は、約4人に1人（26.6%）が、1時間未満の“短時間リラックスタイム”であることがわかりました。



【大人の自分時間の実態】

- ・平均時間 : 約4人に1人が平日の自分時間は平均1時間未満！“短時間リラックスタイム”に
- ・過ごし方 : スマホ、動画、睡眠のほか、おいしい食事やデザートなど食事時間を工夫する人も40%以上
- ・とる目的 : リフレッシュしたいが最も多く、疲れをとりたい、癒されたいと続く結果に
- ・時間帯 : 平日は夜が最も多く、深夜、お昼過ぎと続く結果に

新発売の「フィラデルフィアデザート」は、自分時間が短時間しか取れない方にも、ゆっくりと過ごす方にも、大人の自分時間をさらに充実させる“大人のデザートタイム”をご提案します。

北海道産クリームチーズとオーストラリア産クリームチーズに北海道産マスカルポーネをブレンドし、フルーツとナッツをふんだんにまぜ込んだクリームリッチで贅沢な食感とフルーツ由来のほんのりとした甘みを感じられます。隠し味にはほんのり洋酒を効かせた大人の味わいで、専門店のチーズテリーヌのようなおいしさで大人のデザートタイムにオススメの商品です。

【調査結果詳細】

調査対象：全国の20代～50代の男女

調査期間：2025年2月

サンプル数：447名

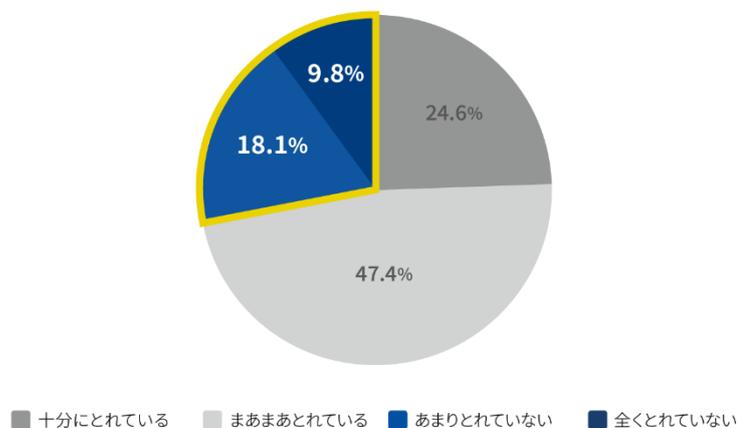
調査方法：インターネット調査

■自分時間を十分にとれていない大人が約3割！

約4人に1人が1時間未満の「短時間リラックスタイム」である実態が明らかに

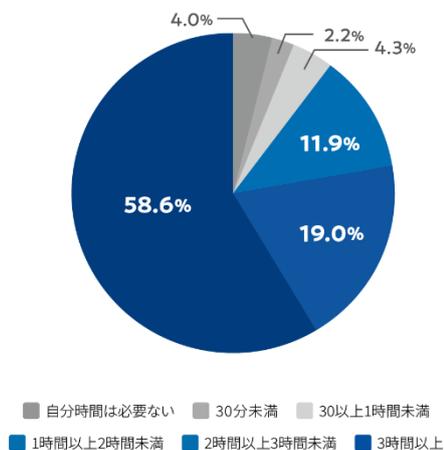
自分時間の取得状況について、「あなたは「自分時間」を十分にとれていますか？」と質問をしたところ、「十分にとれている（24.6%）」「まあまあとれている（47.4%）」と回答した人が7割を超えたものの、「あまりとれていない（18.1%）」「全くとれていない（9.8%）」と回答した人が全体の27.9%となり、3割近い大人が、自分時間を十分にとれていないと感じていることがわかりました。

あなたは「自分時間」を十分にとれていますか？

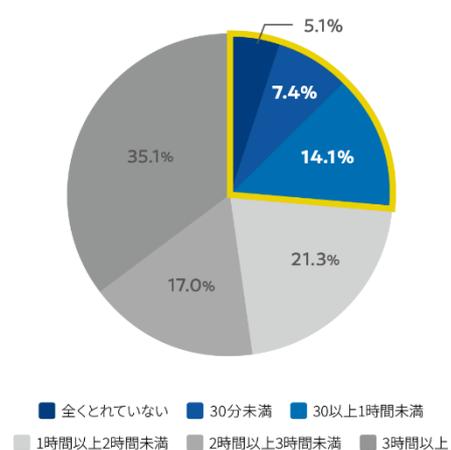


また、平日の自分時間について、理想の時間を聞いたところ、3時間以上と回答した人が58.6%と過半数であったのに対して、実際の取得状況については、平均して1時間未満の人が26.6%と、約4人に1人が短時間のリラックスタイムとなっていることが判明しました。さらに、3時間以上とれている人も35.1%と、理想よりも20ポイント以上低い結果となりました。

理想として、自分時間は1日にどの程度とりたいですか？



あなたは「自分時間」を十分にとれていますか？

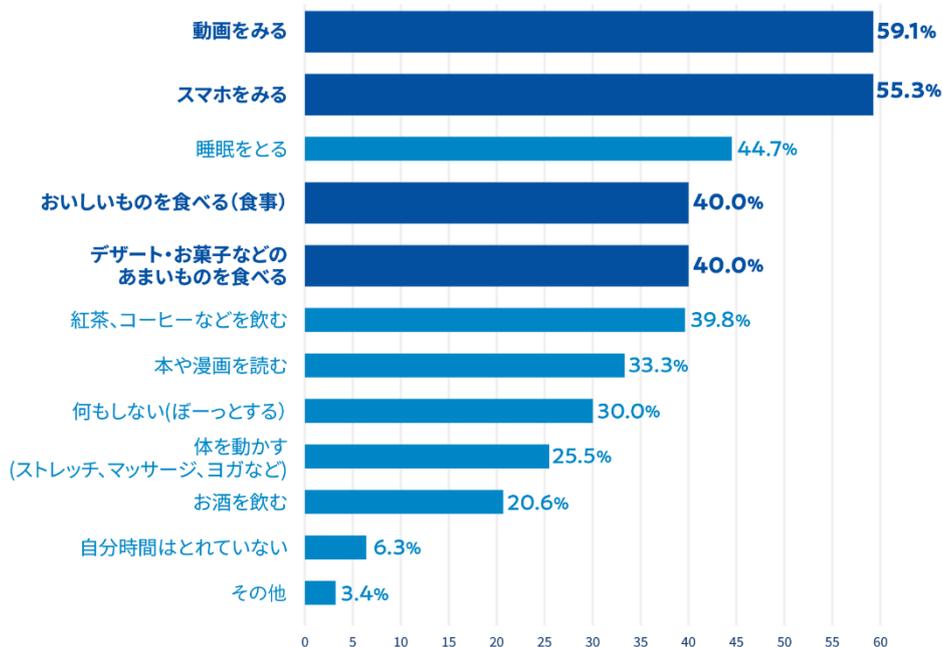


■ 自分時間の過ごし方は、食事の時間を工夫して自分時間をつくる人も！

自分時間の過ごし方については、「スマホをみる（59.1%）」や、「動画をみる（55.3%）」などの日常的なデジタル習慣を自分時間としている人が多い結果となりました。

また、「おいしいものを食べる（40.0%）」、「デザート・お菓子などのあまいものを食べる（40.0%）」といった、食事時間を工夫して自分時間をつくる人も多くいることがわかりました。

自分時間をどのように過ごしていますか？あてはまるものを全てお選びください。

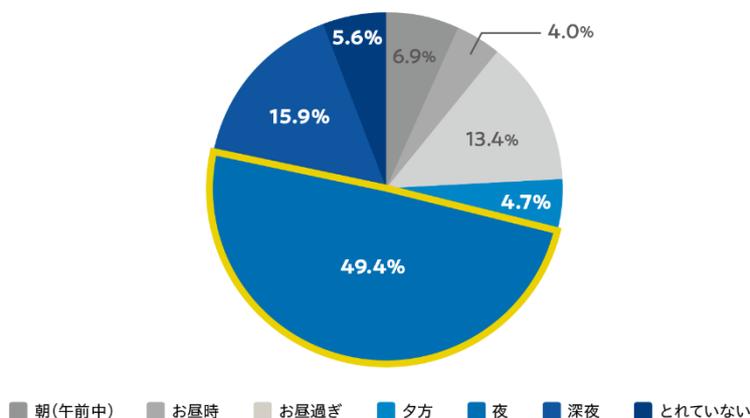


■ 自分時間は夜が最も多く、リフレッシュを目的に自分時間をつくる大人が多いことが判明

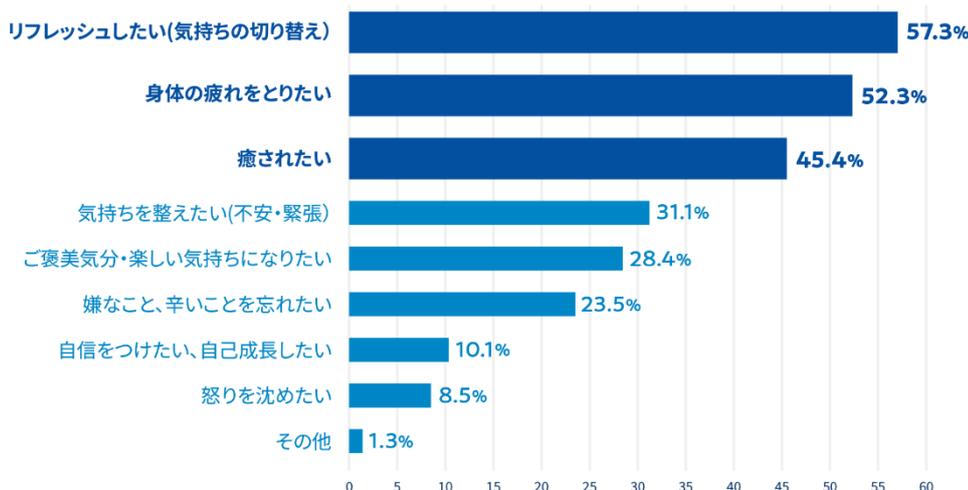
平日に自分時間をとる時間帯については、夜と回答した人が49.4%と最も高く、続く深夜の15.9%と比べて30ポイント以上の差となりました。

また、自分時間を過ごす目的については、リフレッシュしたい（57.3%）、身体の疲れをとりたい（52.3%）、癒されたい（45.4%）と続く結果になりました。

現状、自分時間はどのような時間帯にとっていますか？



自分時間をどのように過ごしていますか？あてはまるものを全てお選びください。



■デザートチーズ市場

140年以上の歴史がある「フィラデルフィア」は、売上世界 No.1 のクリームチーズブランドです^{※1}。日本においても、森永乳業が1970年に初めてクリームチーズを発売して以来、多くのお客さまに支持され続け、2025年に55年目を迎えるロングセラーブランドです。

近年、チーズカテゴリにおける「デザートチーズ」商品の市場が伸長しています。2023年度は2017年度と比較するとデザートチーズの市場が約144%となっており、チーズ市場の伸長(約116%)と比べても大きく伸長しています^{※2}。

※1：ユーロモニター国際調査：乳製品及び乳製品代替品 2025年版 小売販売額ベース スプレッドチーズカテゴリ 2024年

※2：インテージ SRI+ デザートチーズ市場(デザートチーズ市場は当社定義) 2023年4月～2024年3月、2017年4月～2018年3月比 累計販売金額
インテージ SRI+ チーズ市場 2023年4月～2024年3月、2017年4月～2018年3月比 累計販売金額

■商品概要



フィラデルフィアデザート クリームチーズと2種のドライフルーツ&ナッツ

希望小売価格：450円(税別)

アレルギー：卵、乳成分、オレンジ、アーモンド

・2種のドライフルーツ(クランベリー&オレンジピール)とアーモンドクラッシュがたっぷり入っており、ザクザクとした心地良い食感が楽しめます。

・甘さ控えめ(1個当たり糖質1.71g)で罪悪感が少なくお楽しみいただけます。

・隠し味にブランデーを加えています。



フィラデルフィアデザート クリームチーズと2種の柑橘ピール&ナッツ

希望小売価格：450円(税別)

アレルギー：卵、乳成分、オレンジ、アーモンド

・2種の柑橘ピール(瀬戸内産レモンピール&オレンジピール)とアーモンドクラッシュがたっぷり入っており、ザクザクとした心地良い食感が楽しめます。

・甘さ控えめ(1個当たり糖質1.43g)で罪悪感が少なくお楽しみいただけます。

・隠し味にキルシュ(チェリーキュール)を加えた大人の味わいです。

【本件に関するお問い合わせ】

森永乳業「フィラデルフィア」PR事務局(株式会社プラチナム内) 名取、根本、濱崎

Mail: philadelphia_pr@vectorinc.co.jp TEL: 03-5572-6072 担当者携帯番号: 050-5470-5196(名取)