

2015年12月10日

調査レポート

実践女子大学 人間社会学部

実践「ペルソナ」研究会

実践『ペルソナ』通信 (No.16)

## 「女子大生のお菓子の実態」に関する調査結果

～女子大生の9割がスイーツやお菓子が好き～

実践女子大学人間社会学部・実践「ペルソナ」研究会は、実践女子大学生を対象に、「お菓子の実態」についてアンケート調査を実施しました。有効回答者数は47サンプルでした。

※実践「ペルソナ」研究会は、実践女子大学人間社会学部における「統計科学（担当：竹内光悦）」、「経営学（担当：篠崎香織）」、「マーケティング（担当：斎藤明）」の3つの分野のゼミ生を中心に組織され、自分たちの消費活動、ライフスタイルをはじめ「実践女子大生が自分たち自身」を科学する研究会です。

### 総括

今回の調査を通してほとんどの女子大生がお菓子を好きであり、5割の人が週2～4日お菓子を食べることが分かった。お菓子を食べる時間帯としては、14～17時が約7割であった。14時～16時は、体内に脂肪を溜め込むたんぱく質「ピーマルワン」の分泌が1日のうち最も少ない時間帯といわれているため、ダイエットなどに敏感な女子大生はこの時間帯を狙って食べているのではないかと考えられる。また、お菓子をコンビニエンスストアで購入する人が最も多く、2番目に多かった回答はスーパーであり専門店や百貨店で購入する人はあまりいなかった。しかし、味を重視する人は6割で値段を重視する人は4割であったことから、実践女子大生は「安くておいしい」という両方がそろったものを求める傾向があるということが分かった。さらに、新商品の情報の入手先は8割の人が店頭で商品を見て入手しており、自分から調べたり人から口コミで教えてもらったりすることは少ないことがわかった。

また、よく買うお菓子は6割の人がチョコレート菓子だと回答した。チョコレートの香りやテオブロミンは、脳に刺激を与え満足感、幸福感、リラックス感を与えてくれるといわれている。甘いものが好きと回答した人幸福感が得られるということから、チョコレート菓子が多いのではないかと考えられる。

1か月の収入とお菓子購入場所の関係を検証したところ、1か月の収入が5万円未満の人のほとんどは、コンビニエンスストアやスーパーでお菓子を購入していた。その一方で1か月の収入が5万円以上の人は、専門店や百貨店などでも購入していることがわかった。

## 調査結果のポイント

### (1) 女子大生の9割以上がお菓子好き

お菓子が好きか尋ねたところ、ほとんどの人がお菓子を好きだと回答した。嫌いと回答した人はいなかった。お菓子が好きな理由を尋ねたところ、甘いものが好きだから、幸福感が得られるからという回答が多くみられ他にはストレス発散になるからという理由の人もいた。

### (2) 週に2~4日お菓子を食べる人は約5割、時間帯は14~17時が約7割

週に何日お菓子を食べるかを尋ねたところ、2~4日と回答した人が45%と最も多かった。また、どの時間帯にお菓子を食べることが多いか尋ねたところ、最も多かったのは、14~17時で66%であった。

### (3) お菓子をコンビニエンスストアで買う人が約6割

お菓子をどこで一番買うか尋ねたところ、コンビニエンスストアで購入する人が半数以上だった。コンビニの店舗増加により、身近にコンビニができたことから購入率が高いのではないかと考えられる。そのため、女子大生は駅売店や百貨店ではあまりお菓子を買わないようだ。また、新商品の情報の入手先は8割の人が店頭で商品を見て入手することがわかった。自分から調べたり人から口コミで教えてもらったりすることは少なかった。

### (4) お菓子の購入頻度、週に1~4回が9割

お菓子を買う頻度を尋ねたところ、最も多かった項目が週に3~4回で49%、次いで週に1回が45%だと回答した。一方最も少なかった項目は、毎日の4%であった。毎日食べないが、ほとんどの人が週に1~4回お菓子を購入していることが分かった。

### (5) よく購入するお菓子、チョコレート菓子が6割

よく買うお菓子の種類を尋ねたところ、6割の人がチョコレート菓子だと回答した。チョコレートの香りやテオブロミンは、脳に刺激を与え満足感、幸福感、リラックス感を与えてくれるといわれている。甘いものが好きと回答した人幸福感が得られるということから、チョコレート菓子が多いのではないかと考えられる。

### (6) 値段より味

味を重視する人は60%で、値段を重視する人は40%であった。価格・安さよりも品質・味を重視する人が多いのではないかと考えられる。

### (7) 1か月の収入とお菓子を買う場所には関連がある

1か月の収入とお菓子購入場所の関係を検証した。1か月の収入が5万円未満は、ほとんどの人がスーパーやコンビニエンスストアでお菓子を購入していた。一方、1か月の収入が5万円以上8万円未満、8万円以上ともにコンビニエンスストアで購入する割合が最も高いものの、専門店や百貨店、駅売店でもお菓子を購入していた

## 調査結果について

### <調査概要>

調査対象	実践女子大学渋谷キャンパス在学生
調査方法	調査票調査
調査期間	2015年11月13日～2015年11月20日
有効回答数	47人
回答者の属性	【学年】2年生：0%、3年生：100%

### <本調査担当チーム>

実践女子大学人間社会学部「ペルソナ」研究会

3年 齊藤優衣

3年 松崎夏奈

3年 峯田伽耶

3年 渡部久世

## 調査結果データ

### (1) 女子大生の9割以上がお菓子好き

お菓子が好きか尋ねたところ、96%の人が「とても好き」または「好き」と回答した。「あまり好きではない」と回答したのは4%で、「嫌い」と回答した人はいなかった（図1）。

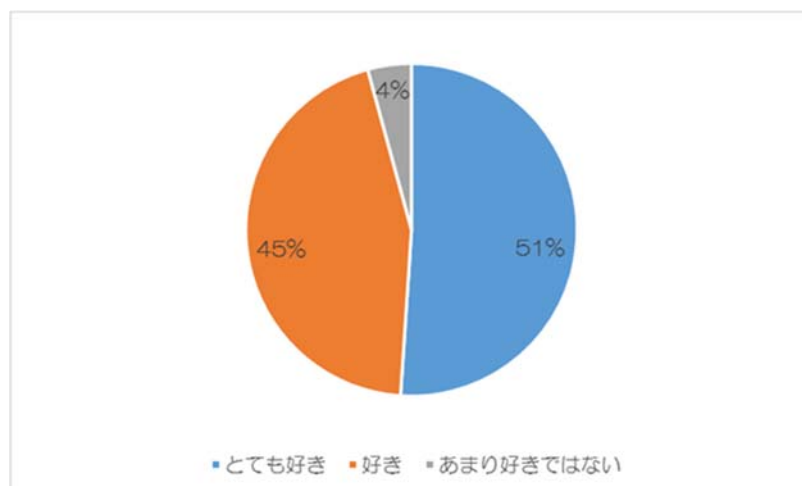


図1. お菓子の好みの割合 (N=47)

また、お菓子が好きな理由を尋ねたところ、「甘いものが好きだから」が51%、「幸福感が得られるから」が38%、「ストレスの発散になるから」6%であった。お菓子が「あまり好きではない」という回答の理由に、「甘いものが苦手だから」といった理由があげられたが、甘いお菓子を求める女子大生が多いことが分かった（図2）。

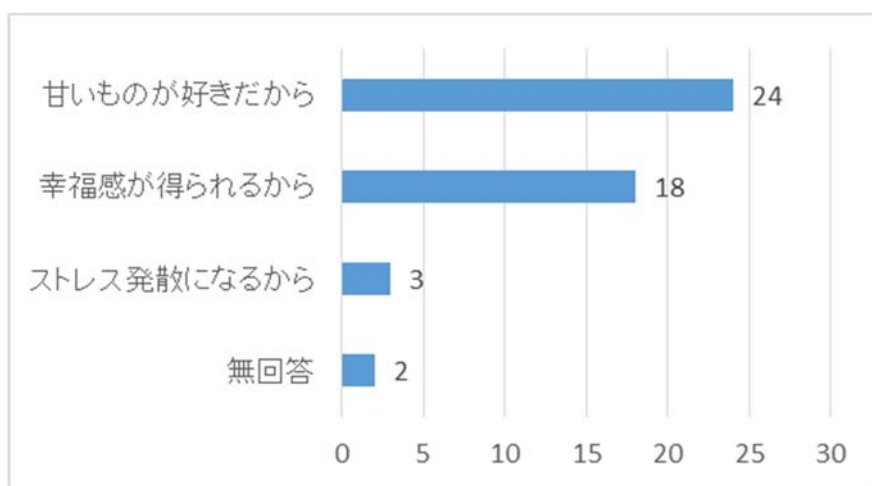


図2. お菓子が好きな理由（N=45）

（2）週に2～4日お菓子を食べる人は約5割、時間帯は14～17時が約7割  
週に何日お菓子を食べるかを尋ねたところ、0～1日と回答した人が6%、2～4日と回答した人が45%、3～6日と回答した人が26%、毎日と回答した人が23%となった（図3）。どの時間帯にお菓子を食べる人が多いか尋ねたところ、6～9時と回答した人が2%、10～13時と回答した人が6%、14～17時と回答した人が66%、18～21時と回答した人が13%、22～24時と回答した人が13%となった（図4）。  
食後に甘いものを食べると、食事ですでに上がっている血糖値がさらに上がり、インスリンがたくさん分泌されるため、デザート之余分なエネルギーは脂肪になりやすいといわれている。間食の場合、食後2時間経過すれば、血糖値はほぼ正常に戻っており、逆に空腹な時間を減らすことで血糖値が安定し、脂肪として溜め込もうという働きも少なくなる。そのため、14時～16時は、体内に脂肪を溜め込むたんぱく質「ビーマルワン」の分泌が1日のうち最も少ない時間帯といわれているため、ダイエットなどに敏感な女子大生はこの時間帯を狙って食べているのではないかと考えられる。

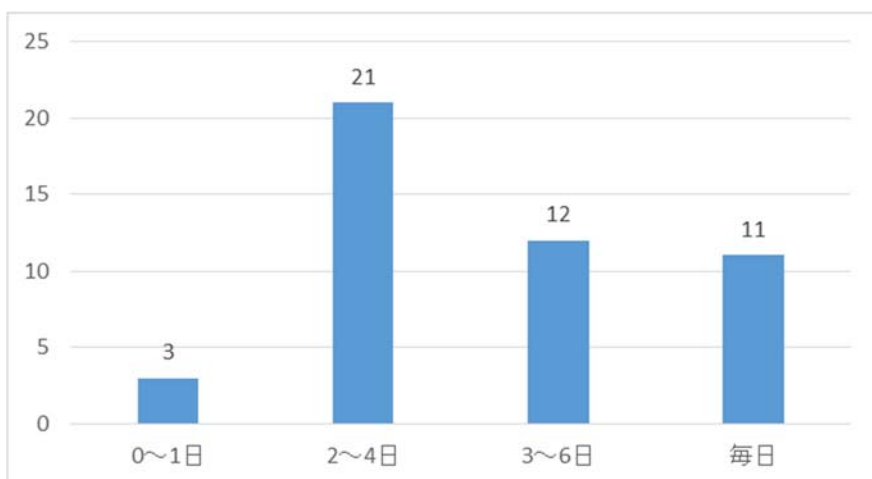


図3. 週にお菓子を食べる日数 (N=47)

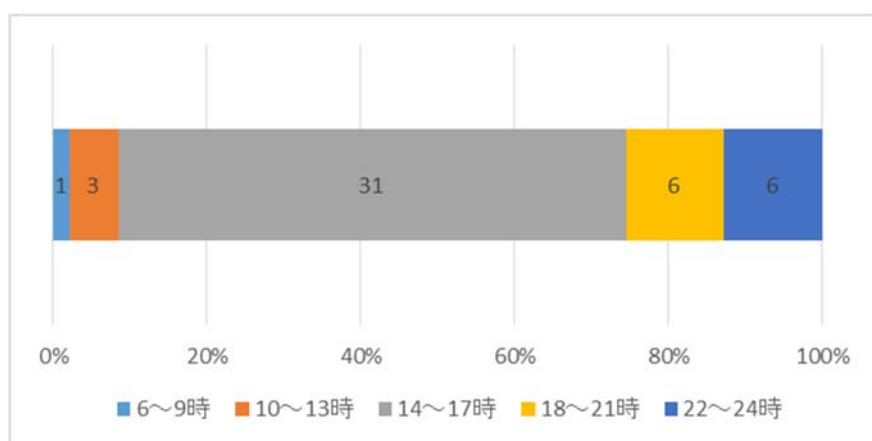


図4. お菓子を食べる時間帯 (N=47)

### (3) お菓子をコンビニエンスストアで買う人が約6割

お菓子をどこで一番買うか尋ねたところ、コンビニエンスストアで購入する人62%、スーパーで購入する人が28%、専門店で購入する人が4%、駅売店や百貨店で購入する人が2%、家にあるものを食べると回答した人が2%となった(図5)。6割の人がコンビニで購入していることがわかった。コンビニの店舗増加により、身近にコンビニができたことから購入率が高いのではないかと考えられる。そのため、女子大生は駅売店や百貨店ではあまりお菓子を買わないようだ。また、新商品のお菓子の情報をどこで入手するか尋ねたところ、店頭の商品を見るが81%、テレビCMが9%、インターネットが6%、人が食べているのを見るが2%、友人からの口コミが2%だった(図6)。人から口コミで聞いたり、自分からインターネットで検索して調べたりするより、コンビニエンスストアやスーパーなどの店頭で目に付いて情報を入手する人が多いようだ。

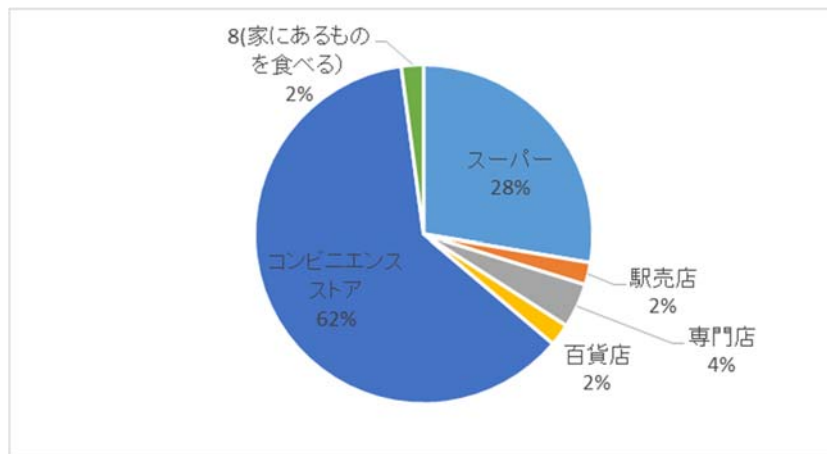


図5. お菓子を購入する場所 (N=45)

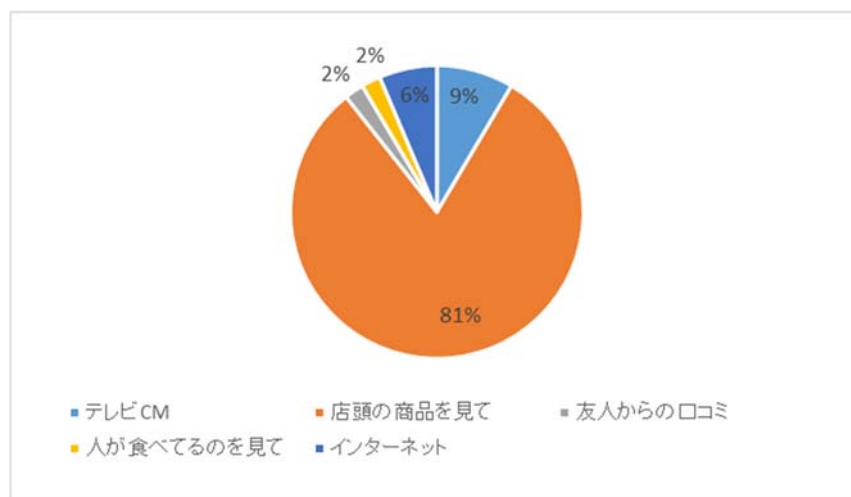


図6. 新商品の情報の入手先 (N=47)

(4) お菓子の購入頻度、週に1~4回が9割

お菓子を買う頻度を尋ねたところ、最も多かった項目が週に3~4回で49%、次いで週に1回が45%だと回答しており、全体の9割が週に1~4回お菓子を購入していた(図7)。一方で、最も少なかった項目は、毎日の2%であった。毎日は食べないが、ほとんどの人が週に1~4回お菓子を購入していることが分かった。

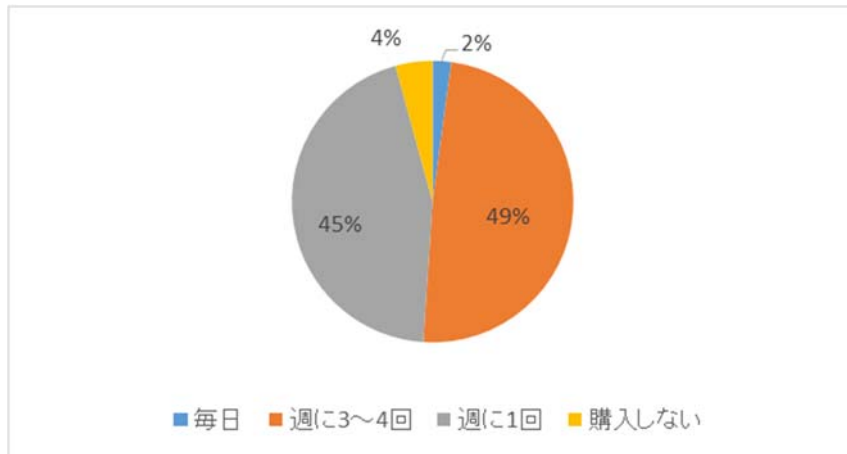


図7. お菓子を購入する頻度 (N=45)

(5) よく購入するお菓子、チョコレート菓子が6割

よく買うお菓子の種類を尋ねたところ、62%がチョコレート菓子だと回答した。次いで、スナック菓子が19%、グミ7%、アイスクリーム6%、クッキー・ビスケット4%、その他2%であった(図8)。チョコレートの香りやテオブロミンは、脳に刺激を与え満足感、幸福感、リラックス感を与えてくれるといわれている。甘いものが好きと回答した人幸福感が得られるということから、チョコレート菓子が多いのではないかと考えられる。

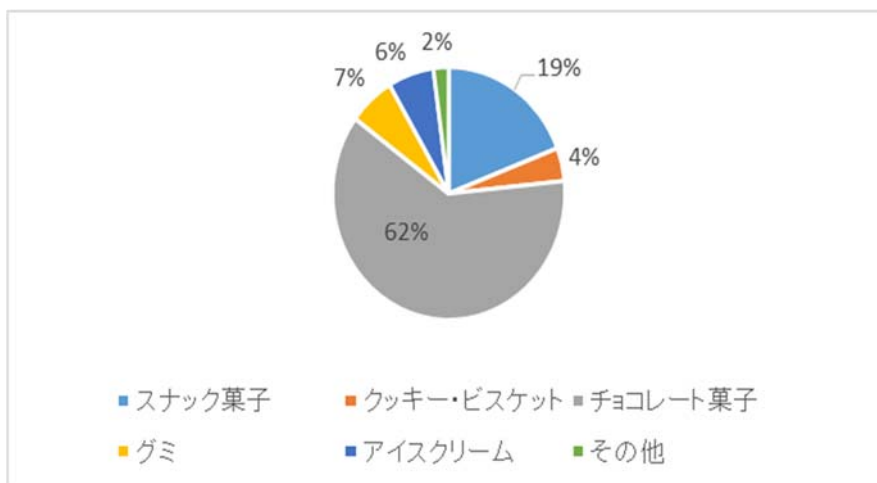


図8. 購入するお菓子の種類 (N=45)

(6) 値段より味

味を重視する人は60%で、値段を重視する人は40%であった(図9)。甘いものを食べることは癒し・安らぎ・くつろぎなどの時間を楽しむ意味合いが強いこともあってなのか、価格・安さよりも品質・味を重視する人が多いのではないかと考えられる。

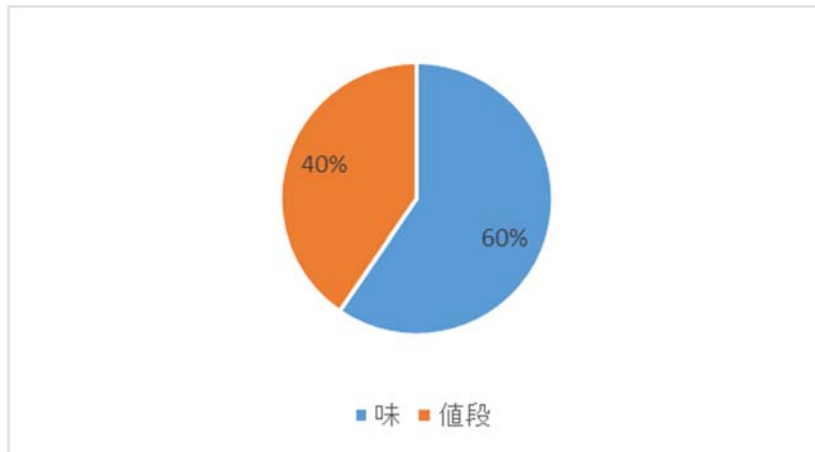


図9. 味と値段の重視度 (N=45)

(7) 1か月の収入とお菓子を買う場所には関連がある

「1か月の収入とお菓子購入場所にはなんらかの傾向がみられる」と予想して、1か月の収入とお菓子購入場所の関係を検証した。1か月の収入が5万円未満は、ほとんどがスーパーやコンビニエンスストアでお菓子を購入していた。一方、1か月の収入が5万円以上8万円未満、8万円以上ともにコンビニエンスストアで購入する割合が最も高いものの、専門店や百貨店、駅売店でもお菓子を購入していた(図10)。

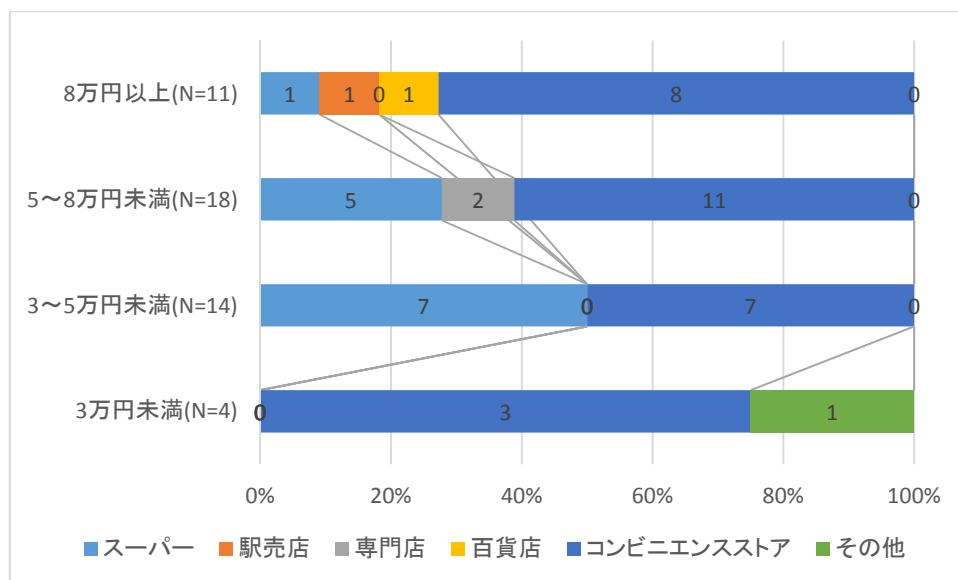


図10. 1か月の収入とお菓子購入場所 (N=47)