

現代女性は「バランス」志向!?

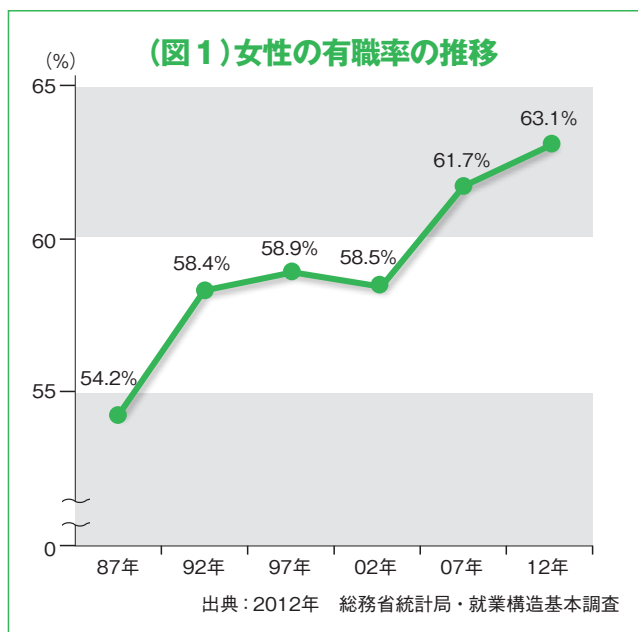
日本の女性たちは、自分らしく毎日を送るために、生活スタイルの充実を前向きに考えているようです。そんな彼女たちの意識と行動を、3つの“バランス”を切り口にデータで見てみましょう。

仕事にプライベート… 現代女性は忙しい!

「男が働いて、女が家を守る」という価値観が当たり前だったのは遠い昔のこと。今では、6割以上の女性が仕事をしながら社会を支えています。

総務省の発表によると、女性の有職率はここ10年で大きく伸び、過去最高を更新しています(図1)。仕事で活躍しながらプライベートも充実させ、自分らしい人生を送りたい。そんな彼女たちの意欲が垣間見えるようです。

そこで何事にも大切になってくるのが、バランス感覚。仕事したいが自分磨きも忘れない。美容と健康もきちんと維持して、いつも元気である。そんな充実した毎日のためには、バランスのとれた生活スタイルが欠かせません。



特に関心の高い バランスといえば……?

1 “栄養バランス”は4割が不安あり

すべての基本といえるのが、からだを支える栄養バランス。しかし、「必要な栄養がとれているか、不安に思うことがある」女性は、どの年齢層も約4割。男性に比べて、「自分の栄養バランスが乱れているのでは?」と感じている女性が随分多いことがわかります(図2)。

2 “ワークライフバランス”は理想と現実にギャップあり

次に、ワークライフバランスについて見てみると、生活のなかでの優先度として、女性で「仕事」優先を理想とす

(図2) 栄養バランスに対する意識

	N	必要な栄養がとれているか、不安に思うことがある (%)
女性20~40代	988	42.7
女性20代	272	40.8
女性30代	366	47.8
女性40代	350	38.9
男性20~40代	1,027	23.5
男性20代	284	28.9
男性30代	377	22.0
男性40代	366	20.8

0 10 20 30 40 50 (%)

出典: 博報堂生活総合研究所 生活定点2012



る方は1.3%ですが、現実には20%以上が「仕事」優先となっており、ワークライフバランスの理想と現実にギャップがあるようです*。

[*2009年3月内閣府／仕事と生活の調和（ワーク・ライフ・バランス）と顧客ニーズに関する意識調査／全国20歳以上60歳未満の女性318人]

3 めざせ! 理想の “プロポーションバランス”

プロポーション改善に関心のない女性は、ほとんどいないといっても過言ではないでしょう。特に、ダイエット(減量)は、関心の高いテーマ。自由に使える時間が限られている方も多くなか、様々な取り組みをしています。

図3は、その代表例。できることを毎日心がけ、少しずつ理想に近づこうと努力している様子が伺えます。

また、引き締めながら丸みのあるボディを作るため、スポーツジムやヨガ、ピラティスなどに通う女性も増えています。

バランスが気になる女性のための 「ハイシーバランス」

暑い夏がやってきます。猛暑を乗り切るために、ドリンク剤を服用する機会も増えるのではないのでしょうか。

ドリンク剤の飲用頻度は、男性のほうが高いものの、女性も40%以上が半年に1回以上飲用しています。なかでも、専業主婦より有職者の飲用頻度が高いのが特徴です(図4)。

そんな女性におすすめのドリンク剤が、「ハイシーバランス」。ビタミンCに、脂肪の代謝を助ける4つの成分(ビタミンB₂リン酸エステル、カルニチン塩化物、ニコチン酸アミド、

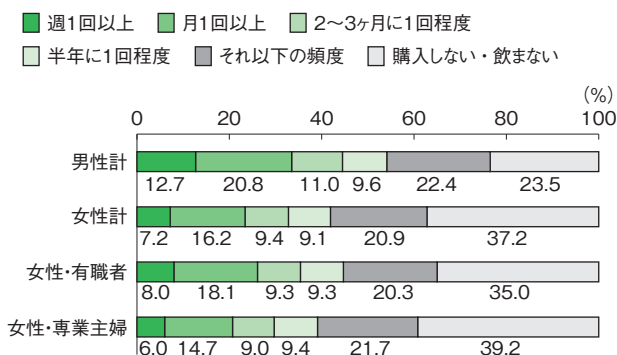
イノシトール)などを配合しており、現代女性の志向にもマッチした商品です。詳しくは、今号綴じ込みチラシをご覧ください。

(図3) ダイエットに興味のある女性の取り組み
トップ5

ダイエットに興味のある女性の取り組み (%)	
1位	食べる「順番」に気をつける 40.6
2位	食べる「時間帯」に気をつける 40.5
3位	毎日体重計に乗る 36.8
4位	毎日鏡を見る 36.4
5位	移動はできるだけ歩く 36.2

出典：2014年1月タケダ調査／20～40代女性1,239名

(図4) ドリンク剤飲用頻度



出典：2011年11月タケダ調査／20～50代男女10,000名