

5月9日は「アイスクリームの日」

# アイスクリーム白書 2009 Vol.2

いまどきのストレス解消法は、**安くて手近で元気**になれること

**気分転換に最適なアイスクリームは**

**いちばん身近な『元気スイッチ』に**

社団法人 日本アイスクリーム協会では  
 1997年より一般生活者を対象にアイスクリームに関する意識調査を実施し、  
 その結果を「アイスクリーム白書」としてまとめ、毎年発表しています。  
 今回は、ストレスとアイスクリームの関係について調査。  
 現代人の多くが抱える日常的なストレス、  
 その実態と解消法、ストレスと上手くつきあうためにアイスクリームにできることは?  
 身近で手軽なアイスクリームの意外なチカラをご紹介します。

<b>企画調査</b>	現代人はストレスフル 94.8%がストレスアリ	1p
	ストレス解消は「安さ」と「手近さ」が決め手	2p
	ストレスに効くスイーツランキング	3p
	元気系スイーツ アイスクリームのチカラ	4p
<b>定点調査</b>	定点調査① デザート編	5p
	定点調査② 喫食・購入編	6p
	定点調査③ 好感度・食べ方編	7p

- 調査対象 市販のアイスクリームを1年以内に自分で購入して食べた10代～60代の男性300名 女性300名 合計600名  
各世代とも男女各50名ずつ
- 調査時期 2009年10月23日(金)～10月28日(水)
- 調査方法 インターネット調査

※1 2009年4月に「アイスクリーム白書 2009」を発行しているため、今回発表する白書は「アイスクリーム白書 2009 Vol.2」といたします。  
 ※2 今回の「アイスクリーム白書2009 Vol.2」で掲載している09年定点調査データ(5p～7p掲載)は2008年10月に実査した調査データです。  
 アイスクリーム協会ホームページで既に公開している「アイスクリーム白書2009」の定点調査は、調査時期を前年と同時期にするため、  
 09年2月に実査した調査データで構成しています。今回の調査と数値が異なりますのでご留意下さい。

**社団法人 日本アイスクリーム協会**

〒102-0073 東京都千代田区九段北1-14-19 乳業会館

<http://www.icecream.or.jp/>

この資料に関するお問い合わせ 渡部、瀧上 Tel.03-3264-3104

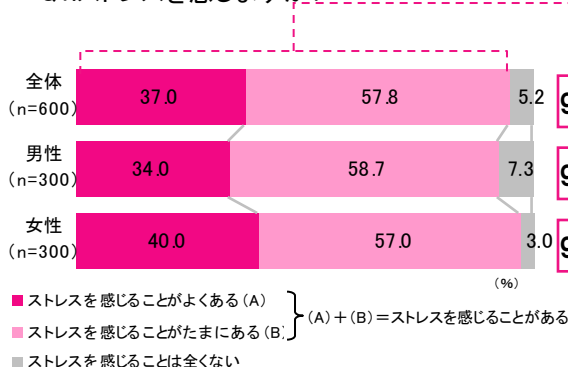
## 94.8%がストレスを感じる現代社会

### 時間に追われる忙しい毎日。疲れやすく、朝起きるのがツライ…

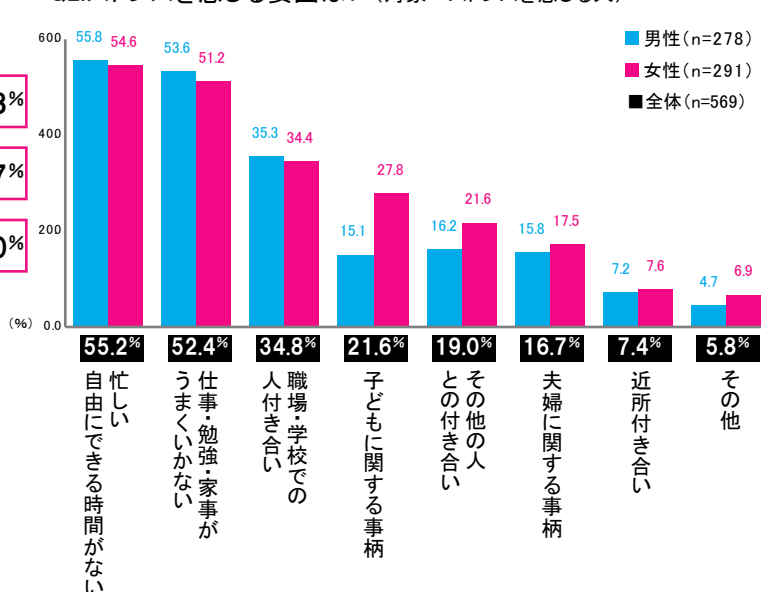
ストレスを感じる現代人は全体の94.8%にもものぼり、男性(92.7%)より女性(97.0%)の方がストレス度がやや高めです[Q1]。ストレスの要因は、「忙しい」(55.2%)と「うまくいかない」(52.4%)の2項目が男女ともに5割を越えており、現代人のストレスの二大要因となっています[Q2]。

ストレスの症状は「以前より疲れやすい」(61.8%)、「朝起きるのがつらい」(37.0%)、「くつろぐ余裕が持たない」(35.2%)、「イライラしやすくなった」(30.8%)が多く、ストレス症状は平均で2.8項目となり、3人に1人(30.5%)は4項目以上のストレスを同時に抱えています[Q3]。

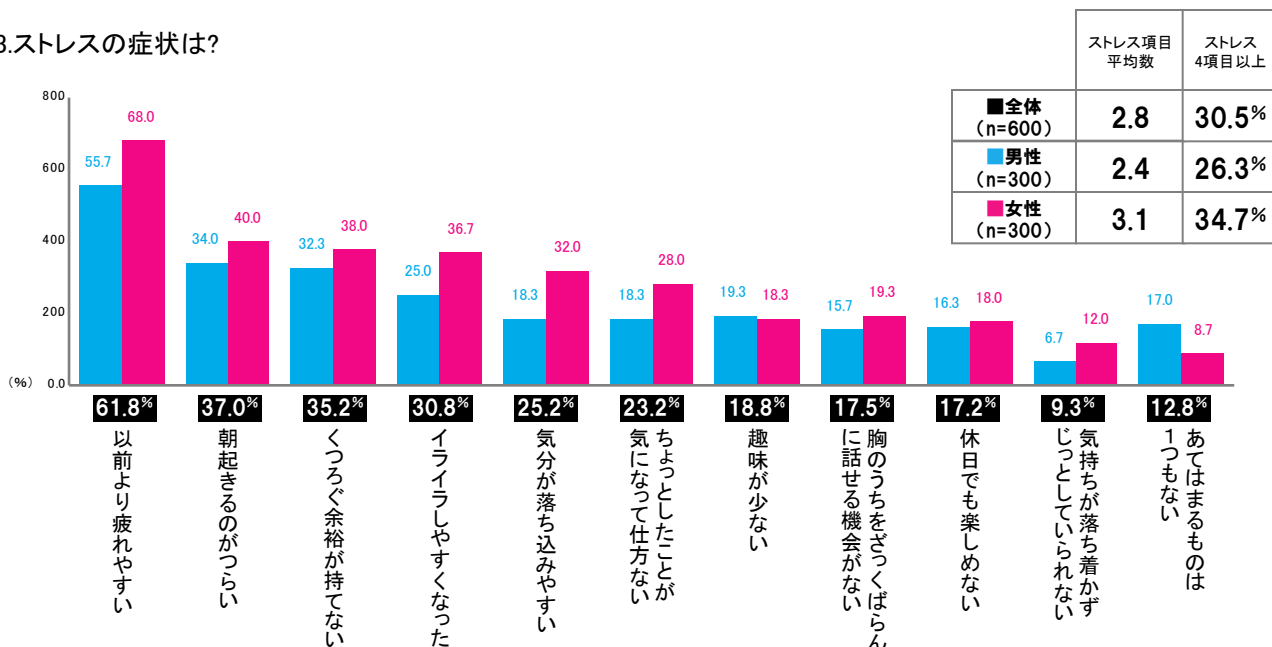
Q1. ストレスを感じますか?



Q2. ストレスを感じる要因は? (対象=ストレスを感じる人)



Q3. ストレスの症状は?



	ストレス項目平均数	ストレス4項目以上
■ 全体 (n=600)	2.8	30.5%
■ 男性 (n=300)	2.4	26.3%
■ 女性 (n=300)	3.1	34.7%

企画調査

## ゆっくり寝て のんびりして、おいしいものや甘いものを食べて ストレス解消!

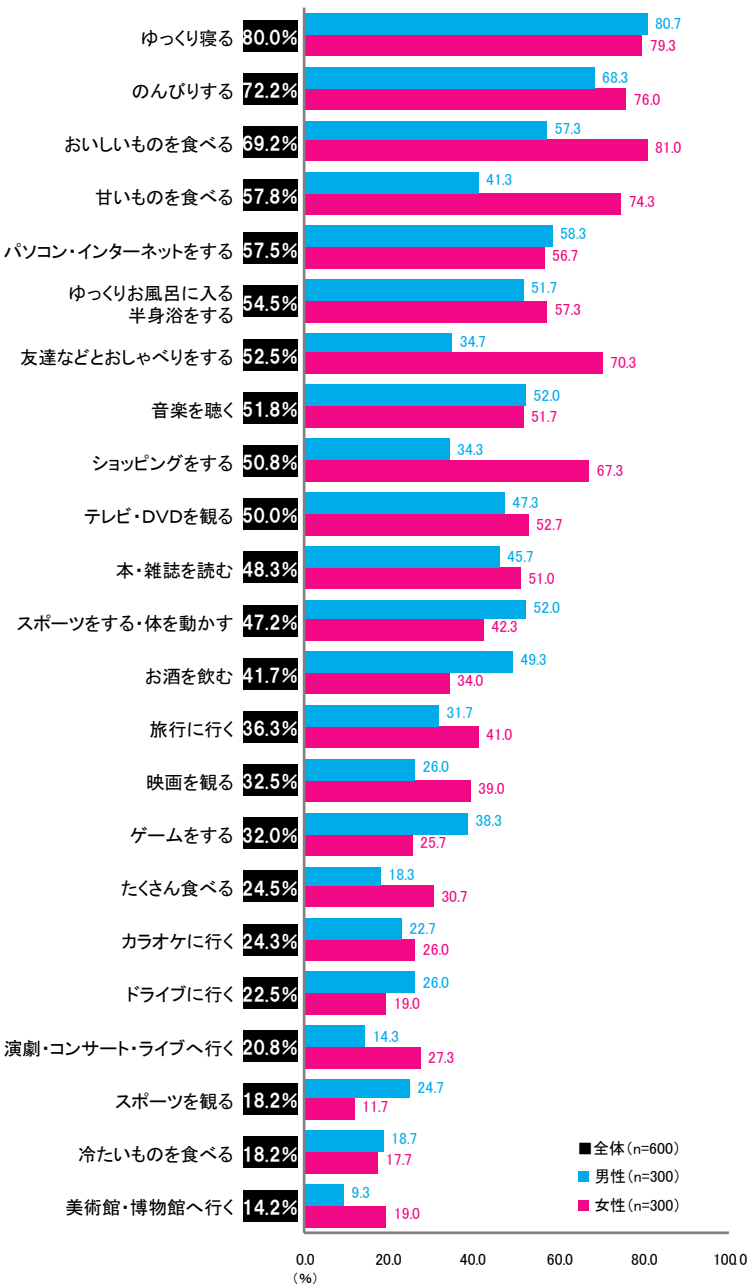
### お金をかけずに、安くて手近に解消するのがコツ



普段のストレス解消法は「ゆっくり寝る」(80.0%)、「のんびりする」(72.2%)、「おいしいものを食べる」(69.2%)、「甘いものを食べる」(57.8%)が上位で、「甘いもの」(男性41.3%、女性74.3%)、「おしゃべり」(男性34.7%、女性70.3%)、「ショッピング」(男性34.3%、女性67.3%)は女性の方が圧倒的に高く、男性と比べ30ポイント以上もの差が付いています[Q4]。

またストレス解消で使う金額は、「ゆっくり寝る」67円、「のんびりする」239円と安価で、安くて手近なことでストレスを解消している様子が窺われます[Q5]。

Q4. 普段のストレス解消法は?



Q5. 普段のストレス解消に使う金額は?

順位	解消法	全体	男性	女性
1位	ゆっくり寝る	67円	121円	14円
2位	のんびりする	239円	330円	148円
3位	おいしいものを食べる	2,869円	2,910円	2,844円
4位	甘いものを食べる	658円	510円	729円
5位	PC・インターネットをする	200円	213円	184円
6位	ゆっくりお風呂に入る 半身浴をする	283円	393円	193円
7位	友達などおしゃべりする	1,355円	1,227円	1,411円
8位	音楽を聴く	409円	566円	194円
9位	ショッピングをする	6,791円	7,043円	6,697円
10位	テレビ・DVDを観る	420円	591円	245円
11位	本・雑誌を読む	1,184円	1,248円	1,108円
12位	スポーツをする 体を動かす	1,355円	1,292円	1,463円
13位	お酒を飲む	3,148円	3,318円	2,787円
14位	旅行に行く	9,512円	9,191円	9,826円
15位	映画を観る	2,145円	2,361円	1,990円
16位	ゲームをする	1,011円	1,305円	338円
17位	たくさん食べる	1,543円	1,692円	1,466円
18位	カラオケに行く	2,141円	2,648円	1,847円
19位	ドライブに行く	5,350円	5,775円	4,577円
20位	演劇・コンサート・ ライブへ行く	7,737円	8,250円	7,524円
21位	スポーツを観る	1,361円	1,459円	1,000円
22位	冷たいものを食べる	597円	805円	367円
23位	美術館・博物館へ行く	2,206円	1,821円	2,475円

## スイーツでストレス解消!

### 元気系スイーツ「アイスクリーム」、癒し系スイーツ「チョコレート」



普段のストレス解消法第4位には「甘いものを食べる」がランクイン。具体的には「チョコレート」(28.8%)、「コーヒー・紅茶・ココア」(22.2%)、「ケーキ・シュークリーム」(22.0%)、「アイスクリーム」(21.0%)などの甘い物が多くあげられました[Q6]。

ストレスを解消する方法には、気持ちをリラックスさせる癒し系と気分をリフレッシュさせる元気系とがありますが、疲れを癒したいときは「チョコレート」(64.3%)、ほっとしたいときは「コーヒー・紅茶・ココア」(54.2%) [Q7]、気分転換したいときは「アイスクリーム」(46.2%)、元気になりたいときは「スナック菓子」(40.3%)に次いで「アイスクリーム」(37.5%) [Q8]が最適スイーツに選ばれています。

景気が悪いと言われる昨今、気持ちも沈みがちですが、こんなときこそ癒し系よりも、気分を明るく盛り上げてくれる元気系スイーツで乗り切りたいもの。アイスクリームは、落ち込みがちな気分を前向きモードに切り替えてくれる、いちばん身近な『元気スイッチ』です。

Q6. ストレス解消ができると思うお菓子や飲み物は?

		全体(%)	男性(%)	女性(%)
1位	チョコレート	28.8	20.3	37.3
2位	コーヒー・紅茶・ココア	22.2	19.7	24.7
3位	ケーキ・シュークリーム	22.0	12.0	32.0
4位	スナック菓子 (ポテトチップスなど)	21.3	16.3	26.3
	炭酸飲料 (コーラ、サイダーなど)		21.3	21.3
6位	<b>アイスクリーム</b> (かき氷、シャーベットも含む)	21.0	21.0	21.0
7位	ビスケット・クッキー クラッカー	12.5	8.7	16.3
8位	せんべい・あられ	11.0	11.3	10.7
9位	和菓子	9.3	6.3	12.3
10位	キャラメル・キャンディー	9.2	8.7	9.7
	プリン		7.0	8.3

(全体 n=600)

Q7. 癒し系のお菓子や飲み物は?

疲れを癒してくれる	全体(%)	ほっとするもの	全体(%)	
チョコレート	64.3	コーヒー・紅茶・ココア	54.2	1位
コーヒー・紅茶・ココア	35.0	和菓子	41.0	2位
機能性飲料・スポーツ飲料	29.0	せんべい・あられ	35.8	3位
キャラメル・キャンディー	28.5	チョコレート	31.7	4位
プリン	26.5	ビスケット・クッキー クラッカー	27.0	5位
<b>アイスクリーム</b>	24.8	ケーキ・シュークリーム	22.3	6位
ケーキ・シュークリーム		プリン	19.8	7位
和菓子	22.0	乳飲料	18.8	8位
乳酸菌飲料	21.2	<b>アイスクリーム</b>	18.5	9位
ヨーグルト	19.0	牛乳(白)	18.2	10位

(全体 n=600)

(全体 n=600)

Q8. 元気系のお菓子や飲み物は?

気分転換できる	全体(%)	元気になる	全体(%)
<b>アイスクリーム</b>	46.2	スナック菓子	40.3
炭酸飲料	43.0	<b>アイスクリーム</b>	37.5
コーヒー・紅茶・ココア	39.0	チョコレート	33.0
機能性飲料・スポーツ飲料	31.0	菓子パン・ドーナツ	31.7
果汁飲料・ジュース	30.2	プリン	27.5
キャラメル・キャンディー	27.2	ケーキ・シュークリーム	26.0
ヨーグルト	24.8	果汁飲料・ジュース	25.7
チョコレート	24.0	ビスケット・クッキー クラッカー	24.8
スナック菓子	22.2	機能性飲料・スポーツ飲料	24.0
乳酸菌飲料	20.5	炭酸飲料	23.8

(全体 n=600)

(全体 n=600)

## 『元気スイッチ』アイスクリームが、気分もストレスもリフレッシュ

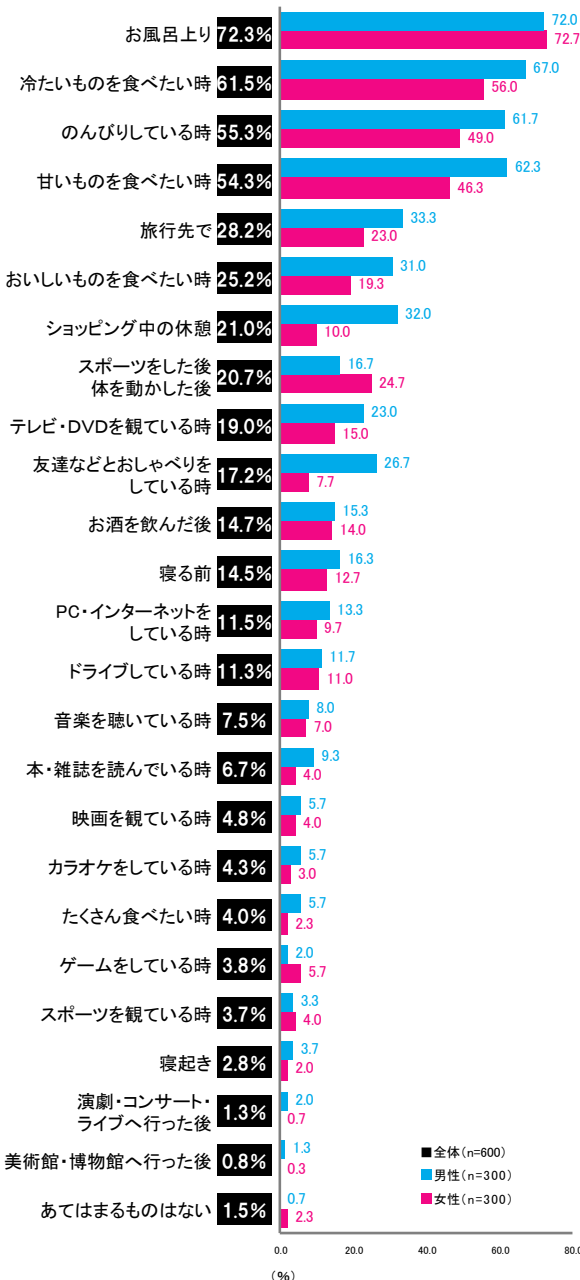
### 手軽に気分を切り替える、これがアイスのスゴイチカラ



気分転換に最適な元気系スイーツ・アイスクリームは、どんなときに食べたいのでしょうか。食べたいシーンのトップは「お風呂上り」(72.3%)、次いで「冷たいものを食べたいとき」(61.5%)、「のんびりしているとき」(55.3%)、「甘いものを食べたいとき」(54.3%)と続いています[Q9]。これを前述のストレス解消法(Q4参照)と比べてみると、トップ10項目の多くが一致する結果となりました。前向きモードに切り替えるアイスクリームの『元気スイッチ』は、気分を切り替えると同時にストレスにも効くスイッチとなっているようです。

アイスクリームで気分を前向きモードに切り替えて、日本も元気にしていきましょう。

Q9.アイスクリームを食べたいシーンは?



アイスを食べたいシーン TOP10	全体 (%)
1位 お風呂上り	72.3
2位 冷たいものを食べたい時	61.5
3位 のんびりしている時	55.3
4位 甘いものを食べたい時	54.3
5位 旅行先で	28.2
6位 おいしいものを食べたい時	25.2
7位 ショッピング中の休憩	21.0
8位 スポーツをした後 体を動かした後	20.7
9位 テレビ・DVDを観ている時	19.0
10位 友達などとおしゃべりしている時	17.2

(全体 n=600)

Q4. 普段のストレス解消法は?

ストレス解消法 TOP10	全体 (%)
ゆっくり寝る	80.0
のんびりする	72.2
おいしいものを食べる	69.2
甘いものを食べる	57.8
PC・インターネットをする	57.5
ゆっくりお風呂に入る 半身浴をする	54.5
友達などとおしゃべりをする	52.5
音楽を聴く	51.8
ショッピングをする	50.8
テレビ・DVDを観る	50.0

(全体 n=600)



#### ice cream column

アン・キン・ゲンキ

こんな時代のストレス対策は **安** **近** **元気** がキーワード。

アイスクリームは、安くて身近な『元気スイッチ』

ストレス社会と呼ばれる現代。ストレスとは上手につきあいたいものです。先の見えない不況でストレス指数は高まるばかり、そんな時代のストレス対策は、安くて身近なものでちゃちゃっと解消するのが得策。時間をかけて緩やかに癒されるよりも、明るく前向きな元気印で気分を盛り上げる“安・近・元気”が今の時代の気分です。

アイスクリームは、コンビニでもどこでも1年中手に入る安価で身近な、気分転換に最適な元気印のナンバーワンスイーツです。

気分が沈んだ時は、『元気スイッチ』アイスクリームで、ストレスを発散させ前向きに頑張りましょう。

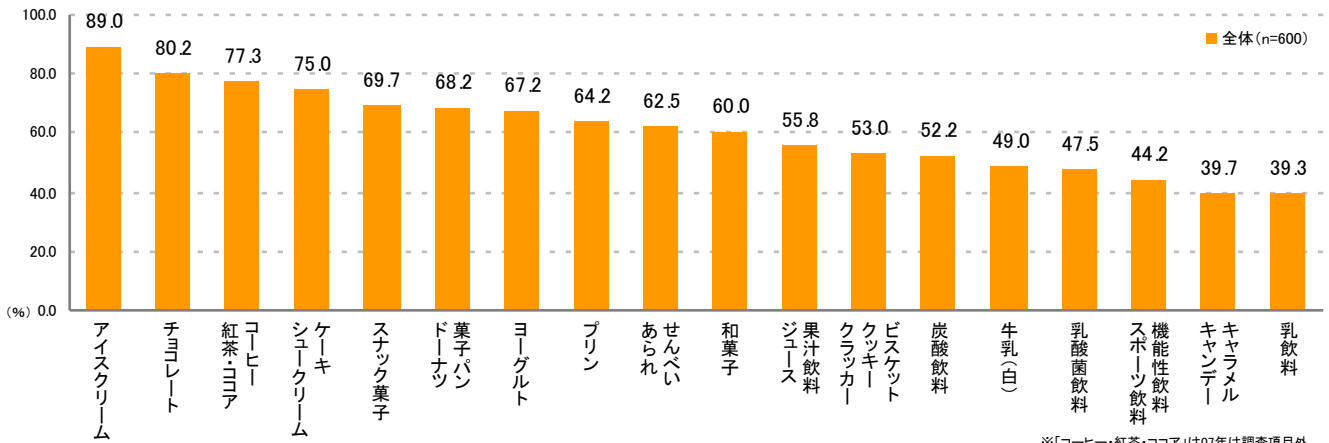
定点調査

## 不動のキング・オブ・デザート アイスクリーム 好きなフレーバー「バニラ」がダントツで人気ナンバー1

お菓子や飲み物を対象とした好きなデザート調査では、今回も「アイスクリーム」(89.0%)が人気ナンバー1に選ばれました。97年からこれまで、不動の第1位に君臨するキング・オブ・デザートです[Q1]。

好きなフレーバーでは「バニラ」(84.2%)が圧倒的。続いて「チョコ」(61.5%)と「抹茶」(50.5%)が人気を集めています[Q2]。

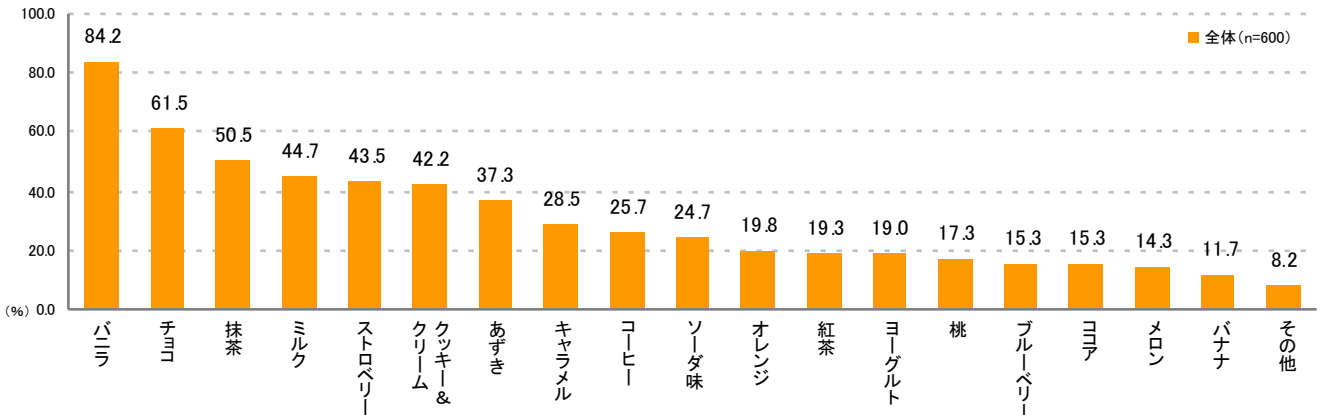
Q1.あなたが好きなデザート(お菓子・飲み物)は何ですか? (複数回答)



※「コーヒー・紅茶・ココア」は07年は調査項目外

順位	デザート	割合 (%)
「白書2009 Vol.2」ベスト5		
1位	アイスクリーム	89.0%
2位	チョコレート	80.2%
3位	コーヒー・紅茶・ココア	77.3%
4位	ケーキ・シュークリーム	75.0%
5位	スナック菓子	69.7%
2009年10月調査 (n=600名)		
「白書2009」ベスト5		
1位	アイスクリーム	89.3%
2位	チョコレート	76.2%
3位	コーヒー・紅茶・ココア	76.0%
4位	ケーキ・シュークリーム	71.8%
5位	スナック菓子	66.8%
2008年10月調査 (n=600名)		
「白書2008」ベスト5		
1位	アイスクリーム	87.6%
2位	チョコレート	83.6%
3位	コーヒー・紅茶・ココア	76.0%
4位	スナック菓子	75.2%
5位	ケーキ・シュークリーム	73.0%
2008年2月調査 (n=500名)		
「白書2007」ベスト5		
1位	アイスクリーム	88.1%
2位	ケーキ・シュークリーム	81.1%
3位	チョコレート	77.8%
4位	プリン	69.7%
5位	スナック菓子	62.2%
2007年2月調査 (n=360名)		

Q2.あなたが好きなアイスクリームのフレーバーは何ですか? (複数回答)



順位	フレーバー	割合 (%)
「白書2009 Vol.2」ベスト5		
1位	バニラ	84.2%
2位	チョコ	61.5%
3位	抹茶	50.5%
4位	ミルク	44.7%
5位	ストロベリー	43.5%
2009年10月調査 (n=600名)		
「白書2009」ベスト5		
1位	バニラ	84.8%
2位	チョコ	59.2%
3位	抹茶	49.8%
4位	クッキー&クリーム	43.8%
5位	あずき	43.5%
2008年10月調査 (n=600名)		
「白書2008」ベスト5		
1位	バニラ	81.6%
2位	チョコ	61.8%
3位	抹茶	46.6%
4位	クッキー&クリーム	42.4%
5位	ミルク/ストロベリー	41.0%
2008年2月調査 (n=500名)		
「白書2007」ベスト5		
1位	バニラ	76.7%
2位	チョコ	55.6%
3位	抹茶	48.3%
4位	ストロベリー	43.3%
5位	ミルク	40.8%
2007年2月調査 (n=360名)		

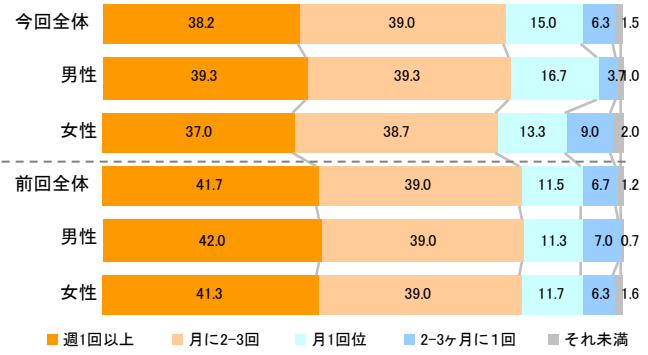
※「クッキー&クリーム」は08年より調査開始

## アイスクリームを食べる頻度・買う頻度ともにやや減少傾向に とはいえ、1回の購入予算はアップ!

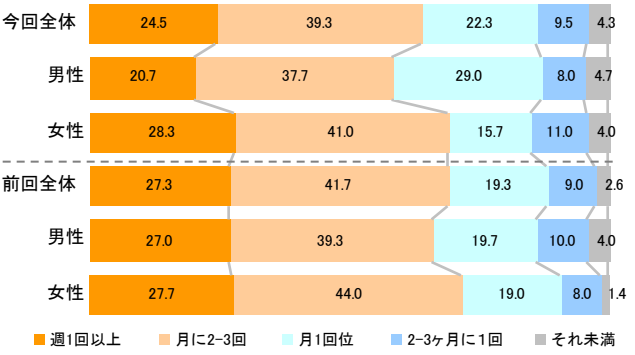
アイスクリームを食べる頻度は「月に2~3回」(39.0%)が「週1回以上」(38.2%)が一般的で[Q3]、購入頻度は「月に2~3回」(39.3%)が最も多くなっています[Q4]。

前回と比べると、食べる頻度・買う頻度ともにやや減少傾向を示していますが、1回の購入金額をみると、前回平均が353.4円に対し今回平均は365.7円とややアップしています[Q5]。このご時世、アイスクリームも賢くまとめ買いをしているのでしょうか?

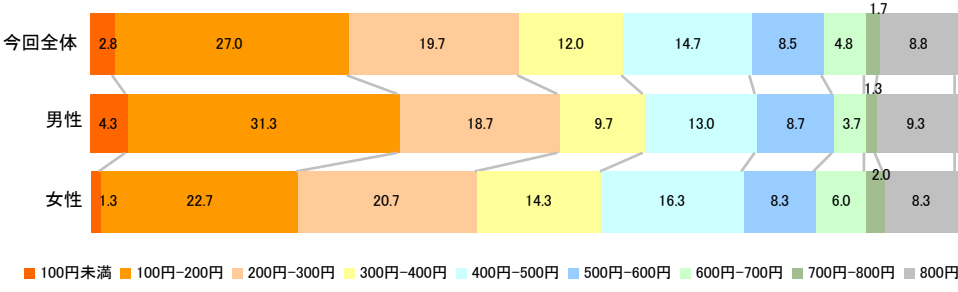
Q3.アイスクリームをどれぐらいの頻度で食べていますか?



Q4.アイスクリームをどれぐらいの頻度で購入しますか?



Q5.1回に購入するアイスクリームの金額はいくら位ですか?



今回平均金額	前回平均金額
365.7円	353.4円
350.3円	349.4円
381.1円	357.5円

### アイスクリームの食べ方・買い方に、ビミョーな男女差アリ

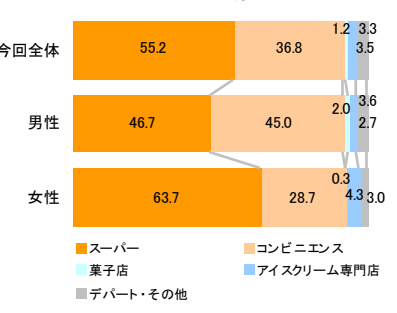
アイスの購入場所は「スーパー」(55.2%)が「コンビニ」(36.8%)が中心ですが、女性は男性よりも「スーパー派」が多い(男性46.7%<女性63.7%)ことがわかります[Q6]。また、「週1」でアイスを食べるのは女性よりも男性の方が多く(Q3 男性39.3%>女性37.0%)、逆に「週1」でアイスを購入するのは女性の方が多く(Q4 男性20.7%<女性28.3%)なっています。

男女を問わずみんなが大好きなアイスクリームですが、食べ方や買い方にちょっとした男女差が見受けられます。

### ice cream column



Q6.アイスクリームをおもにどこで購入しますか?



(今回調査・前回調査ともに、n=全体600名 男性300名 女性300名)

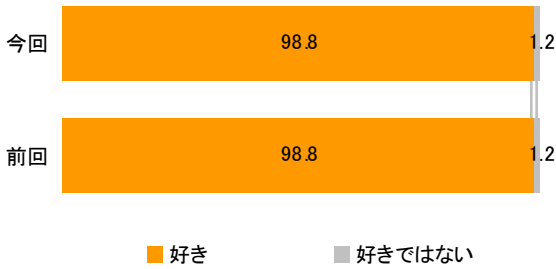
## 98.8%の高支持率、みんな大好きアイスクリーム!

### おいしくて、手軽で、冷たくて、甘い まさにキング・オブ・デザートです

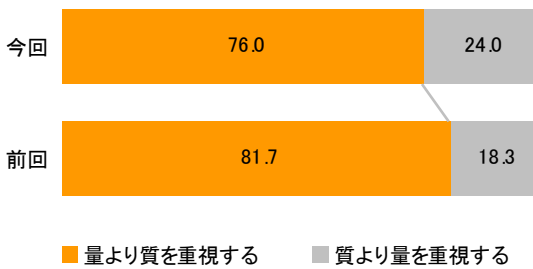
ほぼ全員が「好き」(98.8%)なアイスクリーム[Q7]。その評価ポイントはなんといっても「おいしいこと」(83.3%)、次いで「手軽に食べやすい」(58.2%)「手軽に買える」(57.0%)と、1年中どこでも手に入る手軽さも人気です[Q10]。アイスの食べ方は「質を重視」(76.0%)しつつも、「食べたい量だけ食べる」(53.5%)が一般的ですが、前回と比べると「量」重視派(前回 18.3%→今回 24.0%)がやや増えています[Q8・9]。

また今回は、アイスクリームの味や食感についての良いところも聞いてみましたが、「冷たい」(69.0%)、「甘い」(63.3%)、「なめらかな食感」(47.7%)、「濃厚な味」(43.2%)が高く評価されています。男女別にみると、男性は「冷たさ」(男性74.0%>女性64.0%)や「ガリガリした食感」(男性28.3%>女性13.7%)を、女性は「なめらかな食感」(男性43.0%<女性52.3%)や「濃厚な味」(男性39.0%<女性47.3%)、「トッピングの豊富さ」(男性15.3%<女性29.3%)を評価しています[Q11]。

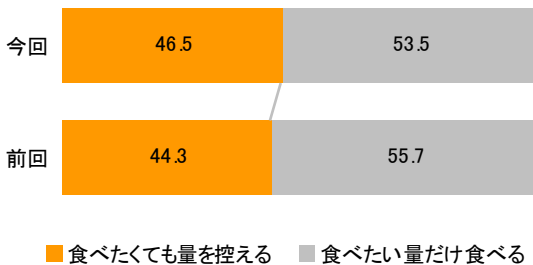
Q7.アイスクリームは好きですか?



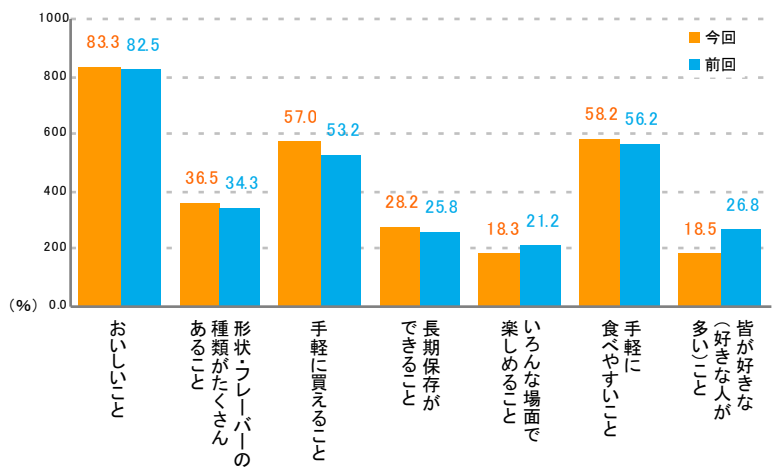
Q8.質と量のどちらを重視しますか?



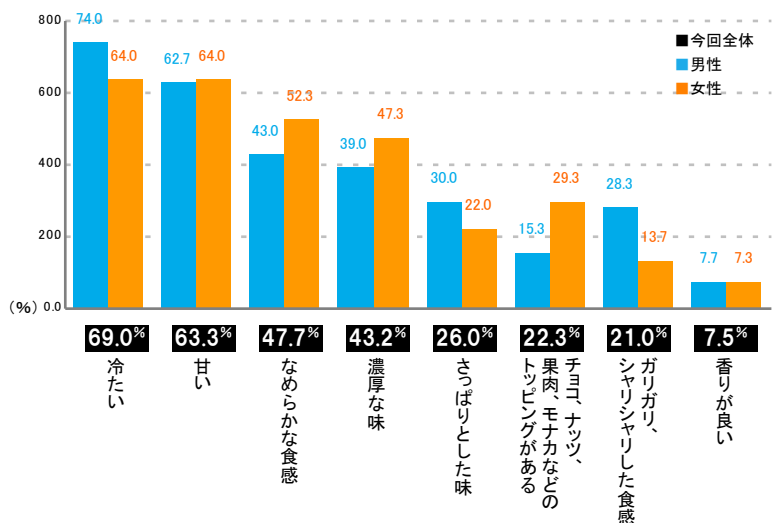
Q9.アイスクリームの食べ方は?



Q10.アイスクリームの良いところは?  
(各項目を1位-3位まで順位付け)



Q11.アイスクリームの良いところは? [味や食感について]  
(各項目を1位-3位まで順位付け)



(今回調査・前回調査ともに、n=全体600名 男性300名 女性300名)