

No.97

「オフィスの飲料事情」調査！

20代男子の2人に1人「オフィスにマイドリンク持参」

「水筒持参＝ケチくさい」というイメージは時代遅れ！

～マイドリンクは自分自身&環境への思いやり～

《トピックス》

＜オフィスの飲料事情＞

- オフィスの定番、「ペットボトル」から「マイカップ」へ
- 不況の影響！？「お茶・コーヒーは自分で用意」
- 「オフィスにマイドリンク持参」20代男性は2人に1人
- “水筒男子” この1年で4倍に急増！
- マイボトル派・三種の神器＝「弁当箱」「エコバッグ」「マイ箸」！？

＜飲料へのニーズ＞

- キーワードは節約とエコ。「好きなものを飲みたい！」の声も大
- 「マイドリンク持参」のここがイイ！…20代男性「水筒はファッション」

＜夏に向けた理想の飲料＞

- 30代女性 4割が「飲んでキレイに！」
- 夏の気分は…元気をくれるさっぱりドリンク！

★情報 あ・ら・か・る・と「“水筒に手作りドリンク”のすすめ」
～本多京子氏（管理栄養士・医学博士）インタビューより～★

～添付資料～

夏のオフィスに、手作りサワードリンクがおすすめです。

2009年6月

調査概要

のどが渇きやすい夏、日常的な水分補給の必要性が高まる季節です。

夏場を前に、今、オフィスの飲料事情にちょっとした変化が起きているとか。以前ならペットボトル入りの飲料が置かれていたはずのデスクに、携帯タンブラーや水筒を目にすることも珍しくなくなりました。

そこでミツカンでは、20代から50代の会社員を対象に、オフィスの飲料事情について調査。水筒ブームをヒントに、現代ビジネスパーソンの飲料に対するニーズや期待を読み解き、ご紹介します。

- ◆調査名：「オフィスの飲料事情」調査
- ◆調査方法：インターネットリサーチ
- ◆調査時期：2009年5月22日(金)～5月23日(土)
- ◆調査対象：全国に居住する20代～50代の会社員
- ◆有効回収数：416票

	20代	30代	40代	50代	合計
男性	52	52	52	52	208
女性	52	52	52	52	208
合計	104	104	104	104	416

※均等割付

調査結果のポイント

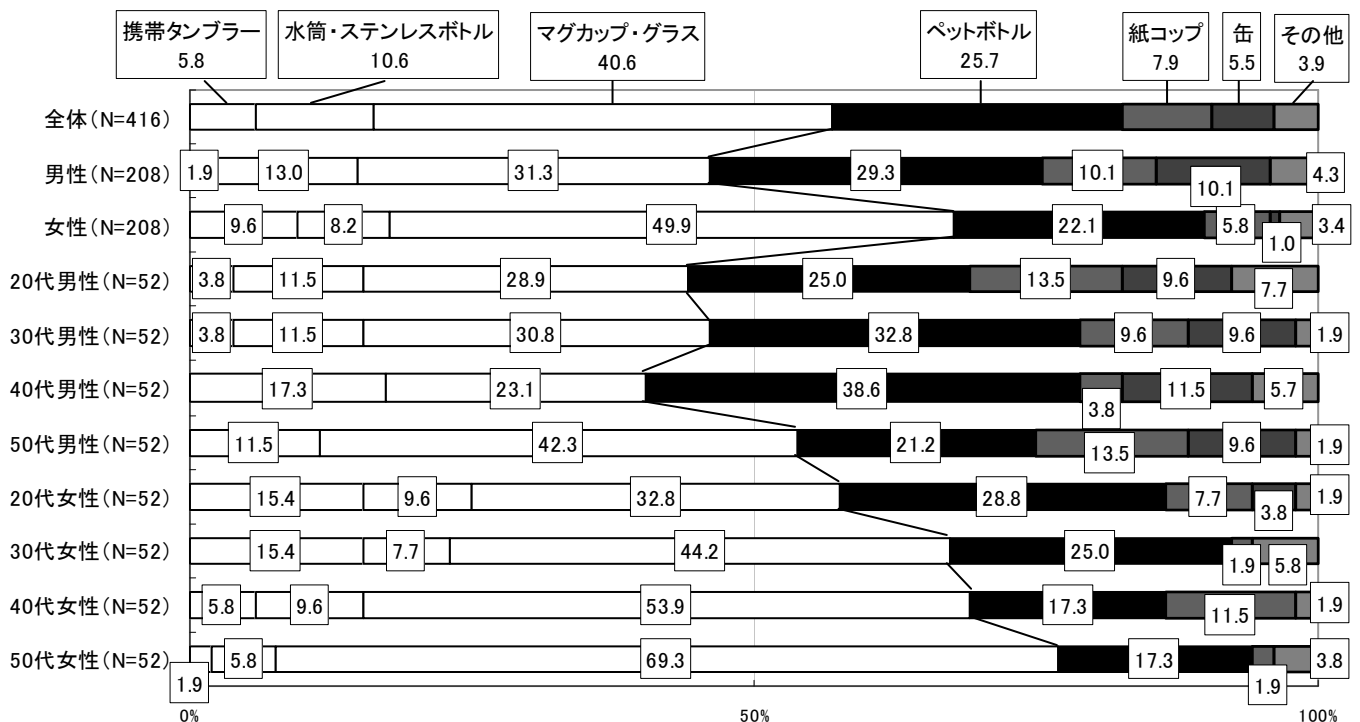
- ◆オフィスで飲み物を飲むとき、最もよく使用されている容器は「マグカップ・グラス」(40.6%)。「ペットボトル」や「紙コップ」・「缶」などの使い捨て容器に対し、「マグカップ」や「水筒・ステンレスボトル」・「携帯タンブラー」などのマイ容器が優勢となっている。
- ◆オフィスにマイボトルで飲み物を持参している人は、「ほぼ毎日」「ときどき」を合わせると、全体の44.2%。20代男性と40代女性は、実に2人に1人がオフィスにマイドリンクを持参している。
- ◆「マイドリンク持参」を始めた時期は、不況の影響か、「この1年以内」が過半数。20代男性は、4人に3人が「この1年以内」にマイボトル派に転向している。
- ◆「マイドリンク持参」の理由は、「節約」「エコ」以外にもさまざま。「夏場でも温かいものを飲みたい」「できるだけカラダによいものを飲みたい」といった飲み物そのものへのニーズが浮き彫りになった。市販のペット飲料などに満足できない人の、新しい飲料摂取スタイルが、「マイドリンク持参」であるといえそうだ。
- ◆普段、飲み物を飲むとき「のどの渇きを潤す」こと以外に期待していることは、「気分転換」「眠気覚まし」「疲労回復」など。30代女性は、多くが、飲み物に美容やダイエットに関する効果を期待している。
- ◆夏に飲みたい飲み物は、「疲労回復に役立つもの」「気分転換できるもの」「ダイエット効果があるもの」など。この夏、財布にも環境にも、カラダにも優しいことが、オフィスの飲み物の新基準となりそうだ。

●オフィスの定番、「ペットボトル」から「マイカップ」へ

最近、ペットボトルに代わり、デスクの上に見かけることの多くなったマグカップや水筒、携帯タンブラー。実際にどのくらいの人在使用しているのでしょうか。オフィスで飲み物を飲むとき、最もよく使用している容器を聞いたところ、トップは「マグカップ」(40.6%)。「水筒」をあげる人も10人に1人おり、「ペットボトル」や「紙コップ」などの使い捨て容器に対し、「マグカップ」や「水筒」などのマイ容器が優勢という結果でした。

男女別では、女性の方がマイ容器を好む傾向が目立ちました。その内訳を見ると、「携帯タンブラー」が若い世代に人気があるのに対し、「マグカップ」は年代が上がるにつれて人気も高くなり、50代では7割に支持されています。なお、この「携帯タンブラー」、年配の男性には馴染みがないのか、40代・50代の男性ユーザーは皆無。40代男性には、代わりに、「水筒」が支持されました。

■オフィスで最もよく使用する容器(SA)(%)



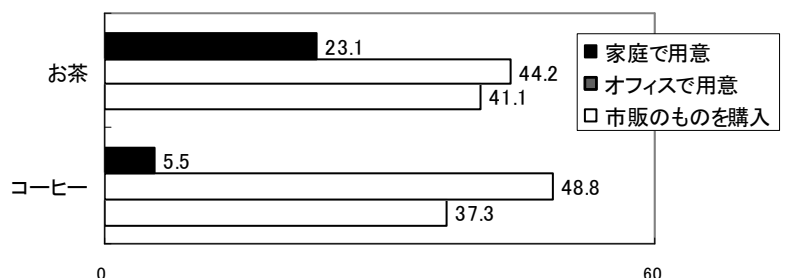
●不況の影響！？「お茶・コーヒーは自分で用意」

オフィスで飲む飲み物は、やはり「お茶」と「コーヒー」がメイン。ただし、不況の影響からか、「お茶」や「コーヒー」は市販のものを買うのではなく、家庭やオフィスで用意しようという傾向が見られます。

「お茶」については、家庭で作ってきて飲む、という人が4人に1人。コーヒーに比べて家で用意する人が多いのは、オフィスの環境によるものでしょうか。

いずれにせよ、「お茶」「コーヒー」は自分で用意するのが、会社員の常識となりつつあるようです。

■オフィスでよく飲む飲み物(MA)(%) N=416



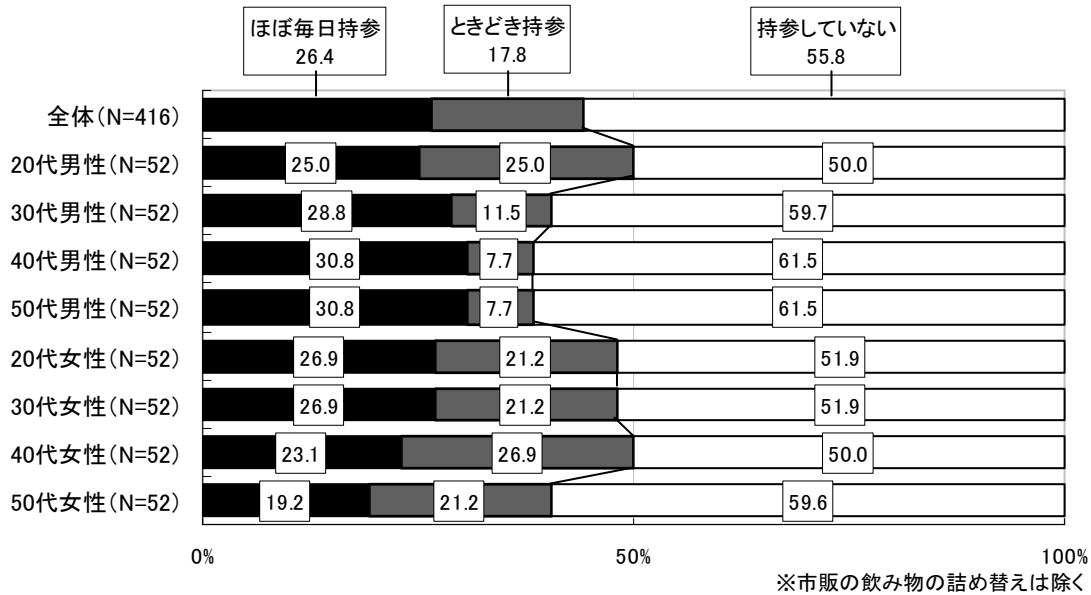
(選択肢)

- ・水道水 ・オフィスで用意したミネラルウォーター ・市販のミネラルウォーター
- ・家庭で作ったお茶 ・家庭で作ったコーヒー ・家庭で作ったその他の飲み物
- ・オフィスで入れたお茶 ・オフィスで入れたコーヒー
- ・市販のお茶 ・市販のコーヒー ・市販のソフトドリンク ・その他

●「オフィスにマイドリンク持参」20代男性は2人に1人

オフィスにマイボトル(水筒、ステンレスボトルや携帯タンブラー)で飲み物を持参している人は、「ほぼ毎日持参」「ときどき持参」を合わせて全体の44.2%。20代男性と40代女性は、実に2人に1人がオフィスにマイドリンクを持参しているということでした。

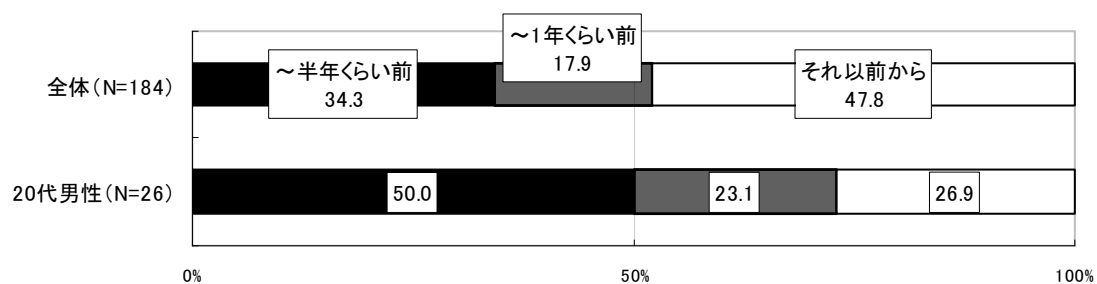
■オフィスにマイボトルで飲み物を持参(※)しているか(SA)(%)



●“水筒男子”この1年で4倍に急増!

「マイドリンク持参」を始めた時期は、「この1年以内」が過半数を占めました。長引く不況下で、生活防衛の意識は日に増し浸透しているようです。なかでも、20代男性は、なんと4人に3人が「この1年以内」にマイボトル派に転向。節約できるところは節約する、堅実な暮らしぶりが特徴といわれる最近の男子にとって、「マイボトルでマイドリンク」は当然の発想ということでしょうか。少なくとも不況が続く限り、“水筒男子”の増殖も続きそうです。

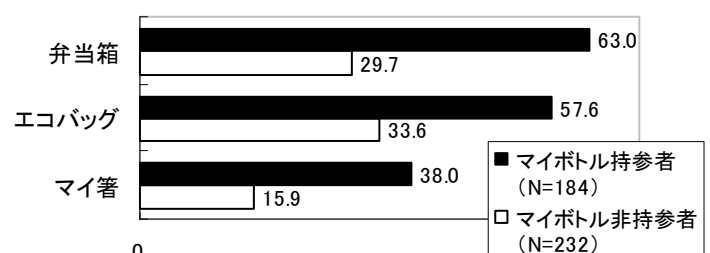
■オフィスにマイボトルで飲み物を持参するようになった時期(SA)(%)



●マイボトル派・三種の神器=「弁当箱」「エコバッグ」「マイ箸」!?

オフィスにマイボトルで飲み物を「持参している人」と「持参していない人」に、普段、「弁当箱」「エコバッグ」「マイ箸」を使っているか聞いてみたところ、いずれのアイテムについても、両者の違いが浮き彫りになりました。レジ袋より「エコバッグ」、割り箸より「マイ箸」というのは、エコ意識の高い人のチョイス。マイボトル派は、節約とともに、環境保全にも高い関心を持っているようです。

■弁当箱・エコバッグ・マイ箸使用の有無(MA)(%)

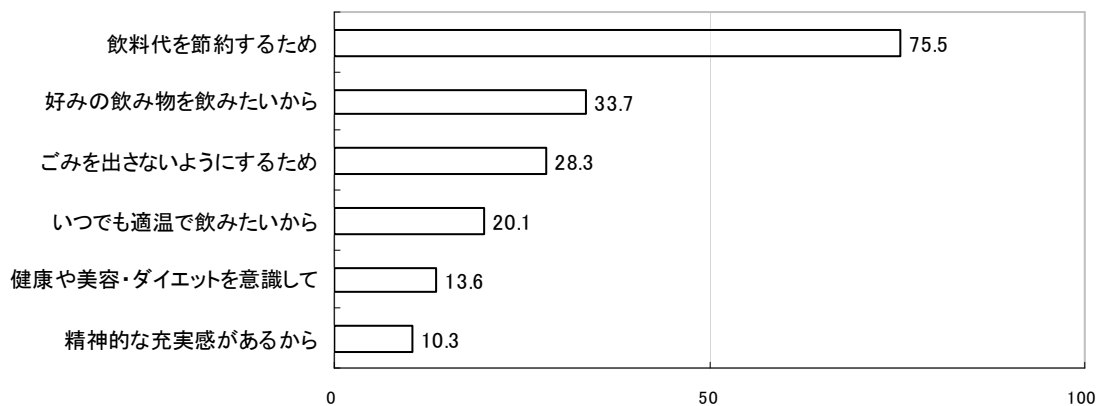


●キーワードは節約とエコ。「好きなものを飲みたい！」の声も大

「マイドリンク持参」の理由としては、「好みの飲み物を飲みたいから」「ごみを出さないようにするため」「いつでも適温で飲みたいから」など、「飲料代の節約」のほかにもさまざまな要素があがりました。

不況の影響に端を発したと見られる「マイドリンク持参」の動きですが、やはり、エコ意識の高まりによる影響も絶大。飲み物を持参すれば日々の飲料代を抑えられるだけでなく、ペットボトルなどのごみも出ずに“一石二鳥”というわけです。また、「夏場でも温かいものを飲みたい」「できるだけカラダによいものを飲みたい」など、飲み物そのものへのニーズの高まりもうかがえます。市販のペット飲料などに満足できない人の、新しい飲料摂取スタイルが、「マイドリンク持参」であるといえそうです。

■オフィスにマイボトルで飲み物を持参する理由(MA) (%) N=184



●「マイドリンク持参」のここがイイ！…20代男性「水筒はファッション」

「マイドリンク持参」の良い点をフリーアンサーで聞いたところ、ここでも、「飲料代が節約できる」のほかにさまざまな声が聞かれました。内食回帰、ナチュラル志向、カラダへの気遣い…。注目すべきは、ファッション感覚でマイボトルを携帯しているという声が、20代男性に多いことです。「水筒を持つことはカッコ悪いことじゃない」というイメージは、若者の間にすっかり浸透しているようです。

■オフィスにマイボトルで飲み物を持参することの良い点(FA) (一部抜粋)

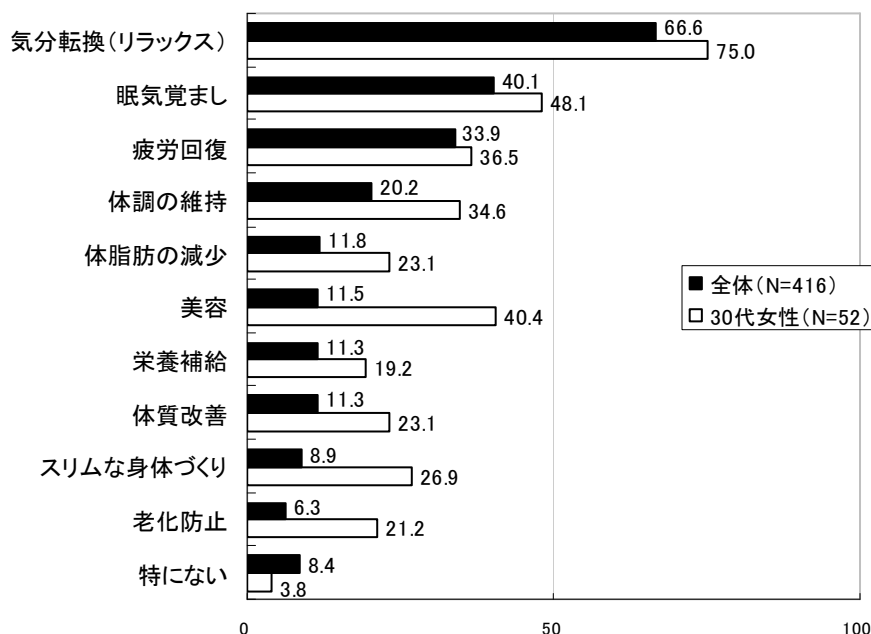
- おいしい水で入れたお茶が飲める。(50代・男性)
- 市販のペットボトルやパックのお茶より、自分で入れたものの方がおいしい。(30代・女性)
- やはり、おいしい飲み物を家庭だけでなくオフィスでも飲みたいというのがイチバン！(50代・女性)
- 自分の飲みたいものを、周りに気兼ねせずに飲める。(40代・女性)
- 忙しいときでもすぐに飲める。通勤途中でも飲める。(40代・女性)
- 職場では、自販機で購入したもの以外の空容器が捨てられないため、ごみが出なくてよい。(20代・女性)
- 冬はもちろん、夏、冷房が効いているときにも熱い飲み物が飲める。(40代・女性)
- 自分で作った安全な飲料を飲むことができる。(20代・女性)
- 実家は茶農家。自家製の日本茶を入れるので、添加物の心配を一切しなくてよい。(50代・女性)
- 自分の好きなタンブラーを使える。(20代・男性)
- タンブラーの柄で注目を得られる。おしゃれ。(20代・男性)
- おしゃれな水筒をファッション感覚で使える。(20代・男性)
- お茶を持参し、他の飲料の購入を避けることで、カロリーや糖分の摂取を抑えられる。(30代・男性)

●30代女性 4割が「飲んでキレイに！」

普段、飲み物を飲むとき「のどの渴きを潤す」こと以外に期待することを聞いたところ、「気分転換」「眠気覚まし」「疲労回復」と、忙しい現代人らしい回答が並びました。

30代女性においては、「美容」「体調の維持」「スリムな身体づくり」「体脂肪の減少」「体質改善」「老化防止」のすべての項目で、全体の平均をそれぞれ10ポイント以上、上回っています。美容やダイエットに最もアグレッシブといわれる30代女子の、「あれも・これも」とよくばりな欲求が浮き彫りになりました。

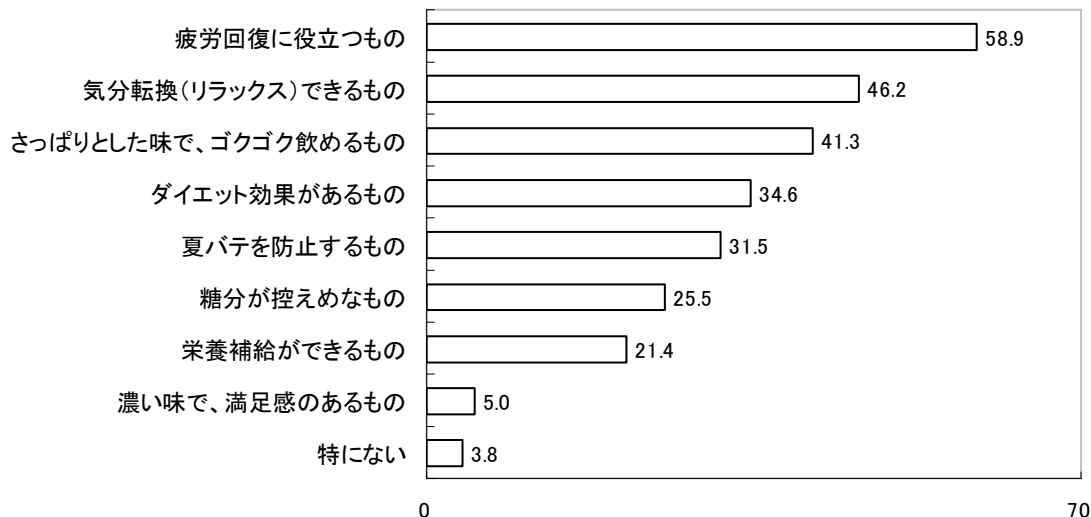
■飲み物に期待すること(MA) (%)



●夏の気分は…元気をくれるさっぱりドリンク！

また、夏に飲みたい飲み物を聞いてみたところ、やはり健康に関する項目がポイントを伸ばしました。「さっぱりとした味で、気分転換できる」という情緒的なメリットとともに、「疲労回復」などの機能性も欲しい。「夏バテ防止」になる一方で、「ダイエット効果」も欲しい…。ここでも、現代人のよくばりな欲求がうかがえます。

■夏に飲みたい飲み物(MA) (%) N=416



これからは、財布にも環境にも、カラダにも優しいことが、オフィスの飲み物の新基準となりそうです。「マイドリンク」の次は、こだわりの手作り「オリジナルドリンク」がオフィスを席巻するかもしれません。

☆情報 あ・ら・か・る・と☆
「“水筒に手作りドリンク”のすすめ」
～本多京子氏(管理栄養士・医学博士) インタビューより～

◆春にはハーブティー、夏にはサワードリンク…。私も、水筒生活を楽しんでます！

私も水筒、持っていますよ。娘のおさがりをもらったのですが、いつの間にか、お気に入りのアイテムになっていました。最近では、かばんに入れて持ち歩くのがうれしくなるような、スリムでおしゃれなデザインのものも増えてきましたよね。私も、おさがりの水筒にラインストーンを張って、“デコ水筒”にしようかな、なんて考えているところです(笑)。

それにしても、水筒、はやっていますよね。娘も「友だちはみんな持っている」と言うし、講演のとき皆さんに「水筒を使っている人いますか？」と聞くと、必ず何人かの手が挙がる。仕事でお付き合いのある若くておしゃれな男性も、「僕も愛用者です」って。

情報が溢れる今、人が何か心に引かれ、それを行動に移すには、複数の魅力やメリットを実感できることが必要になってきたように思います。そう考えたとき、私にとって水筒は、まさに魅力が満載なアイテムの一つ。日々の飲料代を節約できる、環境に優しいことはもちろん、“好きな飲み物を持ち歩ける”という楽しさもあります。中身にハーブティーなどを用意すれば、いつものブレイクタイムが少しだけおしゃれになりますし、それによって会話が弾んだりするのうれしいですね。だから、水筒＝ケチくさいというイメージはもう時代遅れ。水筒で飲み物を持ち歩く人は、おしゃれで、環境に配慮できて、きちんとした生活ができる人なのだと思います。

私の水筒の中身はというと、春なら温かいハーブティー。夏、特に汗をかくようなシーンには、サワードリンクなんかもいいですね。水やお茶に飽きたときには、いろんな種類のサワードリンクを作り置きして、その日の気分合うものを氷水で割って持っていくのがおすすめです。

実は私、毎週土曜日に農業体験をしているのですが、ときどき大きなボトルに飲み物を作っていて、いっしょに農作業をする仲間にごちそうしています。皆さん、私が何を作ってくるか、毎回楽しみにしてくださっていますよ。人気があるのは、ブドウ酢にリンゴとオレンジ、キウイフルーツを漬けたサワードリンク。フルーツシュガーを加えて 4、5 日漬け、原液をつくっておきます。夏の終わりには、黒酢に生姜を漬けたものが定番ですね。お酢には疲労回復効果があるので、農作業の後の冷たいサワードリンクは格別。ちなみに、サワードリンクはウィスキーや発泡酒などとも相性がいいですから、夜はアルコールで割っても楽しいと思いますよ。私は、ウィスキーで割るのがお気に入り。お酢にはたくさんの健康機能がありますから、「もう1杯飲んじゃおうかな」と思ったとき、あまり後ろめたさがないのがポイントです(笑)。

水筒を持つての講演、農作業、お買い物…。これからも存分に楽しみたいと思っています。

～本多京子氏プロフィール～

管理栄養士 医学博士

NPO日本食育協会並びに日本食育学会理事。

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。2007年4月に策定された国民運動「新健康フロンティア戦略」の健康大使。

◎「サワードリンク」とは…？

果物や野菜などのお好みの素材をお酢に漬け込んでつくる手作り健康ドリンクです。

「お酢に漬け込む素材」、「お酢の種類」や「糖分の種類」を、お好みでいろいろ組み合わせただけであれば、多様な風味が楽しめます。また、飲んでいただく際も、水や炭酸水に限らず、牛乳・豆乳・スポーツドリンク・紅茶など、お好みの飲み物で5倍程度に割っていただければよりおいしさが広がります。

◎簡単レシピ〈2:2:1〉

「サワードリンク」は〈お酢:氷砂糖:果物=2:2:1〉を容器に入れるだけ。レシピを比率で覚えれば、お気に入りの容器や手元にある素材の量に合わせて、作る量を自由自在に調節できます。

お酢は、穀物酢の他、お好みで米酢、リンゴ酢、黒酢などを使っていただいてもOKです。

〈ワンポイントメモ〉

「サワードリンク」は冷暗所で漬け、1日1回、フタをしたまま軽く振り混ぜ、飲み頃になったら〔目安:1週間(梅は3週間)〕果物を取り除き、冷蔵庫で保存することをおすすめしています。

キウイやオレンジは皮をむき、梅はヘタを取るなどの下準備をおすすめします。また、取り除いた果物はデザートやジャムなどの材料に有効活用できます。※冷蔵保存で約1年保存が可能です。

ミツカンが科学的に実証したお酢の健康機能一覧

内臓脂肪低下	お酢約15mlを毎日摂取することで内臓脂肪、および血中中性脂肪、体重、BMI、腹囲が有意に低下することを検証しました。 文献：Bioscience, Biotechnology, and Biochemistry 2009 Vol.73 No.未定 掲載予定
血圧低下作用	お酢約15mlを毎日継続摂取することで、血圧が高めの方の血圧が正常値に近づくことを検証しました。 文献：健康・栄養食品研究 (Journal of Nutritional Food) 2003 Vol. 6 No.1 51-68：食酢配合飲料の正常高値血圧者および軽症高血圧者に対する降圧効果 他
血中総コレステロール値低下作用	お酢約15mlを毎日継続摂取することにより、高めの血中総コレステロール値が低下することを検証しました。 文献：健康・栄養食品研究 (Journal of Nutritional Food) 2005 Vol. 8 No.1 13-26：食酢飲料の血清総コレステロールに及ぼす影響および安全性の検討 他
食後血糖値上昇抑制作用	食事中にお酢約15mlを摂取することで、食後の急激な血糖値の上昇を穏やかにする働きがあることを検証しました。 文献：日本臨床栄養学会雑誌 (Journal of Japanese Society of Clinical Nutrition) 2006 Vol. 27 No.3 321-325：健康な女性における食酢の食後血糖上昇抑制効果. 他
疲労回復サポート	疲れを感じる原因の一つに、エネルギーの源となるグリコーゲン（グルコースが体内で重合したもので、筋肉や肝臓に蓄えられている）の不足があります。疲労回復の手段としては、グルコースを補給し、速やかにグリコーゲンを補充することが重要です。糖分（グルコース）と一緒にお酢を摂ると、運動により消耗されたグリコーゲンの再補充（回復）が促進されることを検証しました。 文献：Scand J Med Sci Sports. 2001 Feb Vol.1 No.11 33-7：Effect of acetate on glycogen replenishment in liver and skeletal muscles after exhaustive swimming in rats.
食欲増進作用	お酢の酸味は人間の味覚や嗅覚を刺激し、また唾液の分泌を促し、食欲増進に寄与します。 文献：日本味と匂学会誌 1996 Vol.3 No.3
カルシウム溶出・吸収促進サポート	お酢には、調理の過程で食品からカルシウムを引き出す溶出効果があることを確認しました。また、体内でのカルシウム吸収率を高める効果があることも分かっています。 文献：Biosci Biotechnol Biochem. 1999 Vol.63 No.5 905-10：Enhancing effect of dietary vinegar on the intestinal absorption of calcium in ovariectomized rats. 他
減塩効果	お酢には味を引き立たせる効果があり、薄味でもお酢を使うことで、おいしく感じます。塩の代わりにお酢を加えることで減塩につながります。