

## 働く独身アラサー女性300人に聞く、恋愛と食の実態調査

# アラサー女性にとって健康や美容を意識した食事が 恋や仕事など幸せの鍵になることが判明！

森永製菓株式会社(東京都港区芝、代表取締役社長・新井 徹)は、働くアラサー女性のための自然派おやつ「マクロビ派」のリニューアルを契機に、アラサー女性のリアルを描き彼女たちから絶大な支持を得ている人気マンガ「東京タラレバ娘」(講談社「Kiss」連載中)とコラボレーションを展開しています。その一環として、首都圏でひとり暮らしをする26歳～34歳の独身の働く女性300人を対象に、恋愛と食生活について聞く調査を行いました。その結果、漫画の主人公である「タラレバ娘」たちを地で行く恋愛模様と、幸せの鍵が健康や美容を意識した食事にあることが明らかになりました。主な調査結果は以下の通りです。



### 独身アラサー女性の7割が過去の恋愛を後悔する“タラレバ女子”。“女子”呼びにも抵抗あり。

- ✦女子と呼べるのは29.6歳まで。アラサー女性の7割(72.0%)が自分のことを「女子」と自称することに抵抗感あり。
- ✦過去の恋愛で「こうしていたら…」「ああしていれば…」と後悔するタラレバ率、69.7%。

### 6割が彼氏なしなのに、彼氏は「いい人がいれば欲しい」(47.0%)と、結局選ぶ立場で考える。

- ✦独身アラサー女性の約6割に彼氏なし。なんと12.0%は「彼氏いない歴=年齢」。
- ✦彼氏がいないと「一生独身でいるのかも…」と強く不安になるのに、彼氏は「いい人がいれば欲しい」(47.0%)と結局選ぶ立場で考えてしまう。

### 72.0%が結婚願望あり。だけど婚活に必死になりたくないし、道ならぬ恋にはまったりしている。

- ✦72.0%が結婚願望あり。結婚に求める条件は「価値観の一致」で、求める年収は589万円と堅実。
- ✦堅実なのに結婚できないのは、婚活に必死になりたくないし、道ならぬ恋にはまったりしているから！?

### 美容や健康を意識した食事を忙しくてとれないアラサー女性。市販の食品を取り入れたい意向。

- ✦健康や美容を気遣う食事をとれているのは半数以下で、約6割(56.7%)は実践できていない。
- ✦実践できていないのは、「仕事が忙しいから」(58.8%)。だから、健康・美容を意識した市販の食品をうまく取り入れたい(76.3%)。

### 幸せの鍵は食事！美容や健康を意識した食事でキレイになって仕事も恋も順調になることが判明。

- ✦健康や美容を意識した食生活ができていない人は、キレイで女子力も高く、仕事も恋も友だちも、人生が充実している。
- ✦アラサー女性の約8割(80.7%)は「キレイな人はやっぱり食事が違う」と実感。

### アラサー女性の73.3%が支持！「マクロビ派」リニューアル。

- ✦約7割(73.3%)のアラサー女性が、体に良い自然素材にこだわったお菓子にニーズを示す。

# 働く独身アラサー女性300人の恋愛と食の実態調査 調査結果概要

## 調査の概要

- 調査時期：2016年3月4日（金）～3月7日（月）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査対象：東京・千葉・神奈川・埼玉で暮らす26歳～34歳のひとり暮らしの働く独身女性300人

## 調査結果サマリー

### + 独身アラサー女性の恋愛観：約7割が過去の恋愛を後悔する“タラレバ娘”。

独身アラサー女性たちの約7割（69.7%）が、過去の恋愛について「あの時こうしてい**タラ**…」**「あんなことしていなけ**レバ**…」**とよくよ考えてしまう**タラレバ娘**で、恋愛における「自分を変えたい」（59.7%）と望んでおり、**タラレバ**からの脱却願望は高いようです。彼氏がいる人は39.7%と少数派で、「今は彼氏がない」人が48.3%、**彼氏いない歴**＝年齢の人も12.0%います。ちなみに、自分のことを“**女子**”と自称することに抵抗が**「ある」**という回答が72.0%と多く、**女子**と呼べる年齢は29.6歳までと考えています。「**女子**」の分かれ目である30歳前後である彼女たちは、色々と悩ましい日々を送っているようです。

### + 独身アラサー女性の結婚観：結婚はしたいし高望みもしない。でも必死になるのもイヤ。

独身アラサー女性の約9割（92.3%）が「一生独身でいるのかも…」と不安を感じており、約7割（72.0%）が「結婚したい」と結婚を望んでいます。結婚したい理由は「子どもが欲しい」（55.6%）、「経済的に安定したい」（48.1%）、「老後を孤独にしないため」（45.8%）などかなり現実的で、結婚相手に求める条件も「**価値観が合う**」（53.0%）、「**安定した職業**についている」（32.0%）、「**金銭感覚が自分と一致している**」（28.0%）と、堅実なものばかりです。相手に求める年収も平均589万円と高すぎない金額。このように現実的で堅実な独身アラサー女性ですが、「結婚はしたいけれど、婚活に必死になりたくない」（73.7%）とプライドも高く、**彼氏がない人の彼氏願望**も「**いい人がいれば欲しい**」（47.0%）という回答が最多。結婚したいのにできない原因は、**選が立場でいたい自分自身にある**のかもしれませんが。結婚をしていないことと関係があるのか、アラサー女性の約3人に1人（36.3%）は「**道ならぬ恋**」を経験しています。

### + 健康や美容に気遣った食事をしたいのに、忙しくてできていない。手軽な市販食品に高いニーズ。

アラサーといえば健康や美容が気になる年頃ですが、「健康や美容を意識した食事をとれることは少ない」「健康や美容を意識した食事をとれない」を合わせると、約6割（56.7%）は健康や美容を意識した食事がとれていません。自己評価も、食事で健康や美容に「**気を使いたい**が、十分にはできていない」（81.7%）というもの。「**仕事が忙しい**」（58.8%）などがその理由です。そのため、準備に時間のかからない健康や美容に気遣った市販の食品は「**取り入れたい**」（76.3%）と人気。67.3%が「**健康や美容にいい市販の食品がもっと増えてほしい**」と望んでいます。

### + アラサー女性の幸せの鍵は健康や美容を意識した食事。キレイになれて恋も仕事もうまくいくことが判明！

健康や美容を意識した食事とれている女性と、とれていない女性を比べると、とれている女性は、他人から**キレイ**と言われることが多く、**女子力**が高く、恋人にかぎらず異性からモテる方だと感じています。また、**友だちも多く**、仕事も人生も充実していると感じています。健康や美容を意識した食事をとることは、健康や美容だけでなく、人生そのものの**充実**に大きく寄与するようです。独身アラサー女性の**幸せの鍵**は、**食事**にあるのかもしれません。

### + マクロビ派のようなお菓子を約7割が支持！独身アラサー女性の強い味方、マクロビ派。

間食についても、「**体によい食材を工夫してとれば**、健康や美容によいこともある」（60.0%）との認識が最多で、94.3%が間食を肯定的に捉えています。バター・マーガリン・白砂糖などを使わずに、体に良い**自然素材**にこだわった「**マクロビ派**」のようなお菓子があれば、約7割（73.3%）が「**間食として食べたい**」と歓迎しています。

# 独身アラサー女性の恋愛観

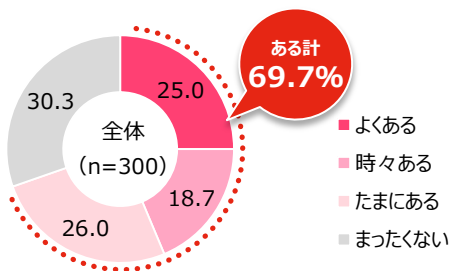
## +独身アラサー女性の約7割が、過去の恋愛に悔やむ“タラレバ女子”。

独身のアラサー女性300人を対象に、過去の恋愛について「あの時こうしてい**タラ**…」[「あんなことしてい**なけレバ**…」]とよくよく考えてしまう“タラレバ経験”があるかどうか聞くと、4人に1人は「よくある」（25.0%）と答えており、全体の約7割（69.7%）が過去の恋愛でタラレバを経験していることがわかりました [図1]。

具体的にさまざまな経験談が寄せられ、「タラレバばかりを言っていたら、こんな歳になってしまった…」とつぶやく「東京タラレバ娘」の主人公たちを彷彿とさせます。

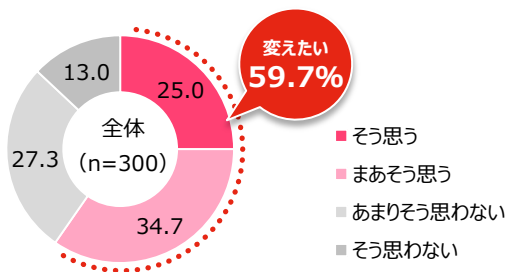
タラレバ率の高い独身アラサー女性たち。約6割が「恋愛における自分を変えたい」（59.7%）と望んでおり、タラレバから脱したい願望も強いようです[図2]。

【図1】過去の恋愛を「タラ・レバ」と振り返る経験



©東村アキコ／講談社

【図2】恋愛における自分を変えたい



## 過去の恋愛の後悔経験談

- 自分と別れた後に同じ大学の後輩と結婚したらしく、「どうして私じゃダメだったのか？」と考えてしまう。〈神奈川県・34歳〉
- 以前自分に好意を寄せてくれたけどなんとなく好きになれなそうな気がして、最初から突っぱねてしまい二人でご飯に行ったりすらしなかった人がいた。（若かったので自分の理想も高かった？）でもその人の方が今の彼氏より職業も安定して性格や顔もよかったの、それほど好きになれなくてもその人の方がよかったです、ご飯くらい行っておけばよかった、と思ってしまう。〈東京都・29歳〉
- あの人を振らなければ、もしかしたらもう結婚していて家族ができていたかもしれない。〈千葉県・30歳〉
- 将来結婚するならこの人と決めた人がいて、お互いいつか結婚しようと話していた。しかし、いざ彼がそろそろ結婚しようかと話してきたとき、今じゃなくてもいいじゃんと言ってしまった。お互いに就職して1年たっておらずいろんな面で安定していなかったからではあるが、もしあの時快諾しておけば今幸せに暮らしていたのかなあと考えてしまう。〈千葉県・26歳〉

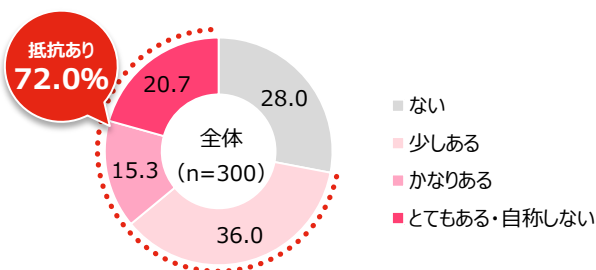
# 独身アラサー女性の恋愛観

## +自分のことを「女子」と呼べるのは29.6歳まで。30歳が「女子」の分かれ目。

アラサー女性のことを「オトナ女子」と呼ぶことが増えていますが、自分自身のことを「女子」と自称することをどう思うか聞くと、全体の約7割（72.0%）が「抵抗がある」と答えています [図3]。

アラサー女性が女子と呼んでもよいと考える年齢は、平均で29.6歳となり、30歳が「女子」の分かれ目ということのようです [図4]。

【図3】女子と自称するへの抵抗感



【図4】女子と呼んでもよい年齢

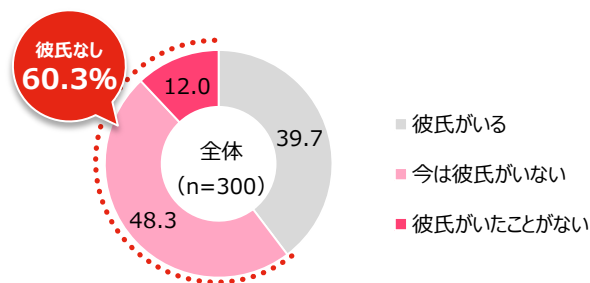


©東村アキコ / 講談社

## +独身アラサー女性、約6割が彼氏なし。なんと12.0%は「彼氏いない歴 = 年齢」。

彼氏がいるかどうかを聞くと、今現在「彼氏がいる」のは39.7%と少数派。残りに60.3%は彼氏がいません。「今は彼氏がない」が48.3%、「彼氏がいたことがない」という人も12.0%います [図5]。

【図5】彼氏の有無



©東村アキコ / 講談社

# 独身アラサー女性の結婚観

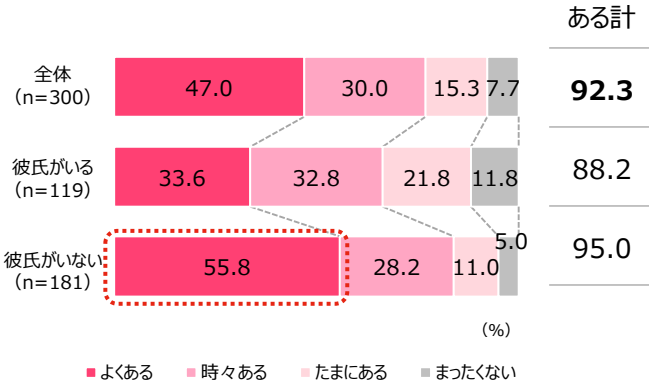
+ 彼氏がいないと「一生独身でいるのかも…」と強く不安になるのに、

彼氏は「いい人がいれば欲しい」(47.0%)と結局選ぶ立場で考えてしまう。

「一生独身でいるのかも…」と不安を感じたことのある人は全体では約9割(92.3%)です。やはり彼氏のいない人で不安度は高く、「よくある」という人が55.8%にもなっています[図6]。

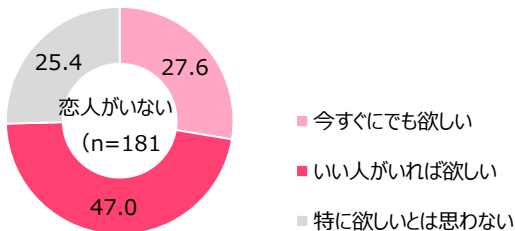
なのに、彼氏が欲しいかどうかを聞くと、「いい人がいれば欲しい」が47.0%と最多で、まだまだ彼氏については選ぶ立場でいたいようです[図7]。

【図6】「一生独身でいるのかも…」と考えたこと



©東村アキコ/講談社

【図7】彼氏がいらない人の彼氏が欲しい度合い

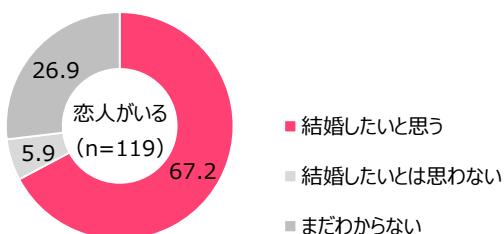


+ 彼氏がいる人は今の彼氏との結婚願望が強く、

付き合うまでのハードルは高いが一度付き合うと満足度は高い。

一方、彼氏がいる人は「今の彼氏と結婚したいと思う」という人が約7割(67.2%)と、独身アラサー女性は、お付き合いするまでは自らハードルを高くしがちですが、付き合ってみると満足度は高いようです[図8]。

【図8】彼氏がいる人は今の彼氏と結婚したいか



# 独身アラサー女性の結婚観

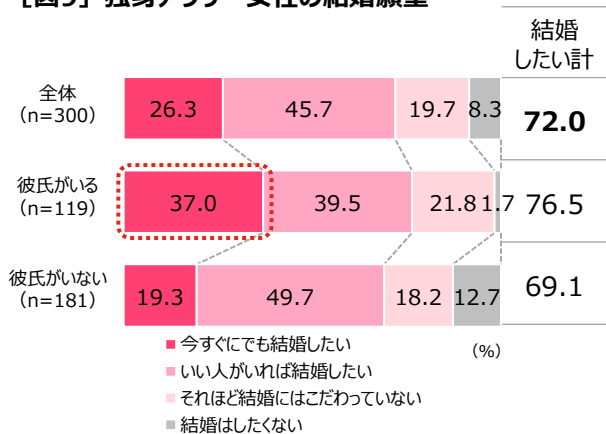
+ 独身アラサー女性全体の72.0%に結婚願望あり。

子どもと経済的安定、老後のためという堅実？な理由。

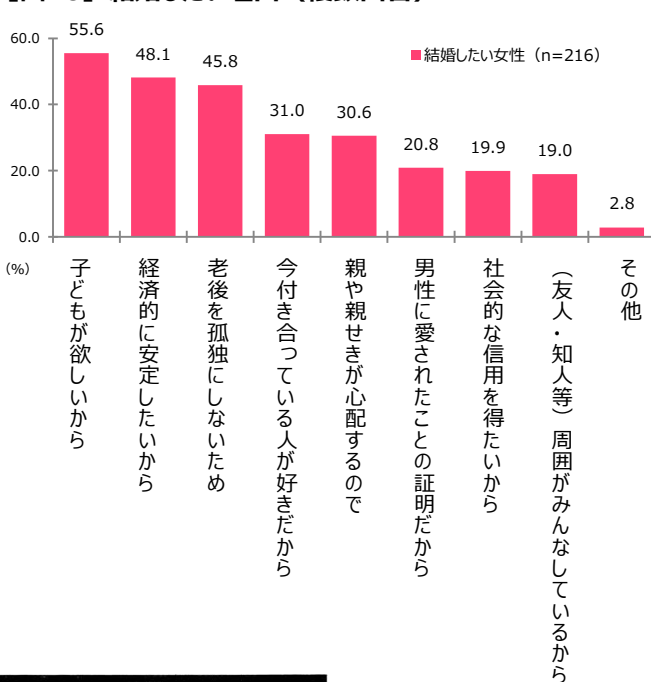
結婚観について聞くと、「今すぐにも結婚したい」(26.3%)、「いい人がいれば結婚したい」(45.7%)を合わせ、アラサー女性の約7割(72.0%)が結婚したいと望んでおり、特に彼氏がいる人では「今すぐにも結婚したい」が37.0%と高く、やはり彼氏がいると結婚願望が高まるようです[図9]。

結婚したいと答えた216人に結婚したい理由を聞くと、「子どもが欲しいから」(55.6%)、「経済的に安定したいから」(48.1%)、「老後を孤独にしないため」(45.8%)などある意味では堅実、ある意味では夢のない理由が上位にあげられました[図10]。

【図9】 独身アラサー女性の結婚願望



【図10】 結婚したい理由(複数回答)



©東村アキコ/講談社

# 独身アラサー女性の結婚観

## + 独身アラサー女性の結婚相手に求める条件も堅実。

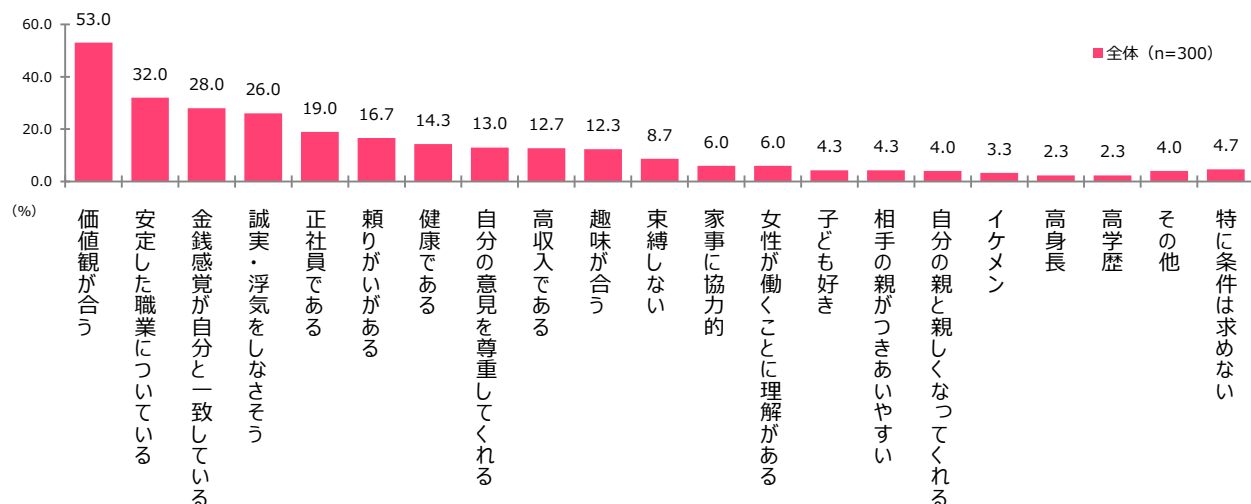
結婚する相手に求める条件では、「価値観が合う」(53.0%)、「安定した職業についている」(32.0%)、「金銭感覚が自分と一致している」(28.0%)などがあげられ、ここでも地に足の着いた現実的な考え方が明らかになっています [図11]。

結婚相手に求める年収も、平均で589万円と堅実です [図12]。

[図12] 結婚相手に求める年収



[図11] 結婚相手に求める条件 (複数回答)



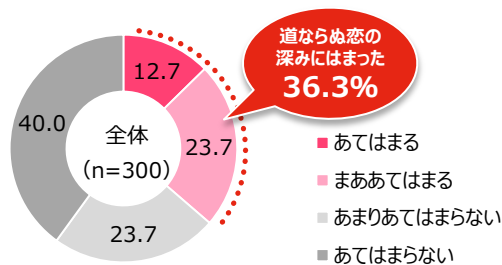
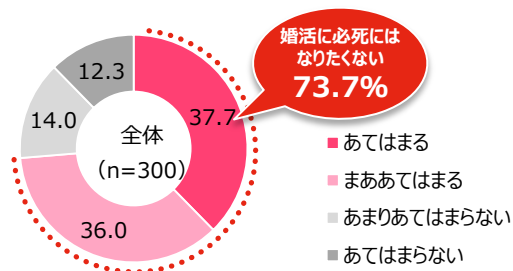
## + 堅実なのに結婚できないのは、婚活に必死になりたくないし、道ならぬ恋にはまったりしているから！?

堅実な考え方で結婚できないのは、約7割 (73.7%) が「結婚はしたいけれど、婚活に必死になりたくない」と回答するなど、自分から求めに行くことに抵抗があるからかもしれません [図13]。

また、独身アラサー女性の実に3人に1人 (36.3%) が「道ならぬ恋の深みにはまったことがある」と回答しており、こういった恋愛事情も結婚の足を引っ張っているのかもしれません [図14]。

[図13] 結婚はしたいけれど、婚活に必死になりたくない

[図14] 道ならぬ恋の深みにはまったことがある



# 独身アラサー女性の食事

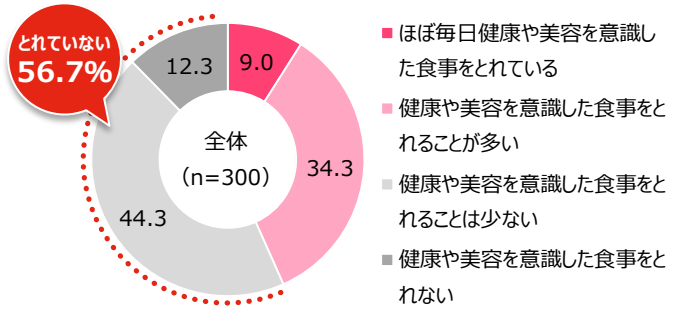
+ 独身アラサー女性は健康や美容が気になるお年頃。

それなのに、健康や美容を意識した食事を過半数はとれていない。

アラサーといえば、健康や美容が気になるお年頃です。彼女たちの食事について聞いてみました。

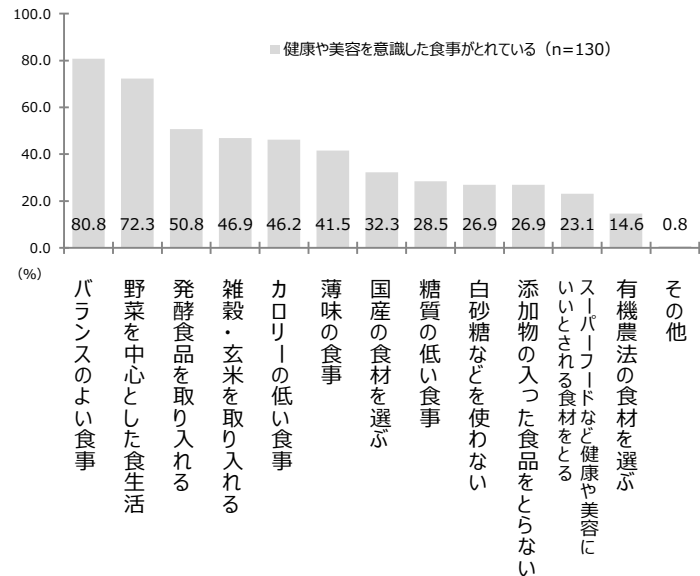
ふだんの食事を健康や美容を意識してとっているかと聞くと、「ほぼ毎日健康や美容を意識した食事をとれている」(9.0%)のは1割足らずで、「健康や美容を意識した食事をとれることは少ない」(44.3%)、「健康や美容を意識した食事をとれない」(12.3%)を合わせ、独身アラサー女性の約6割(56.7%)が、健康や美容を意識した食事がとれていません[図15]。

【図15】健康や美容を意識した食事をとれているか



【図16】健康や美容のために取り入れたことのある食事(複数回答)

なお、健康や美容を意識した食事がとれている130名に、具体的に取り入れている食事の内容を聞くと、「バランスのよい食事」(80.8%)、「野菜を中心とした食生活」(72.3%)、「発酵食品を取り入れる」(50.8%)、「雑穀・玄米を取り入れる」(46.9%)などの順となりました[図16]。スーパーフードなど特別な食材を取り入れるよりも、地道なことを中心に行っているようです。





# 独身アラサー女性の食事

+ 約8割が食事で健康や美容に「気を使いたいが、十分にできていない」という自己評価。

忙しくてお金がかかりすぎるのがネック。

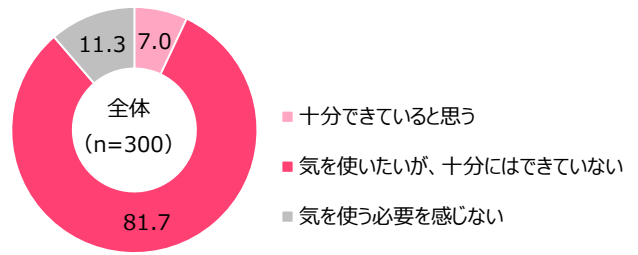
健康や美容に十分気を使った食事ができていると思うか自己評価を聞くと、約8割（81.7%）が「気を使いたいが、十分にはできていない」と反省しています [図17]。

十分にはできていないと答えた245人に、その理由を聞くと、「仕事が忙しいから」（58.8%）と「経済的な理由のため」（48.2%）が二大要因となり、忙しくて時間がとれず、また健康や美容にいい食事はお金がかかることが原因です [図18]。

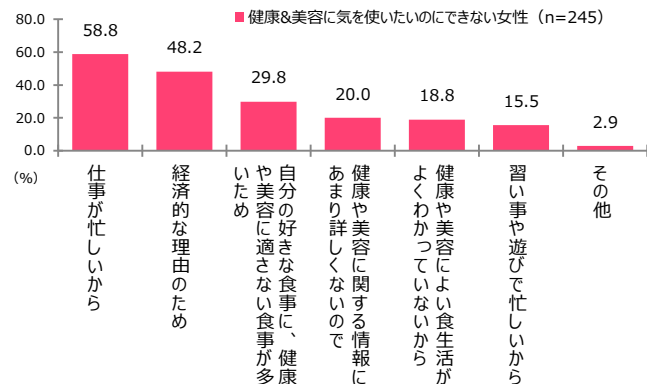
+ 忙しい独身アラサー女性の味方、市販の食品を賢く利用したい！

忙しさから健康や美容に気を使えないアラサー女性たち。彼女たちに健康や美容を意識した市販の食品を取り入れたいか聞くと、約8割（76.3%）が「取り入れたい」と意向を示しています。健康や美容を意識した食事がとれているアラサー女性では81.5%とより数値が高くなっていますが、健康や美容を意識した食事がとれていないアラサー女性でも72.4%が取り入れたいと答えており、準備に時間のかからない健康や美容を意識した市販食品は、独身アラサー女性全体に人気です [図19]。

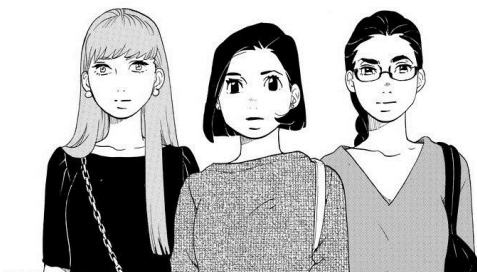
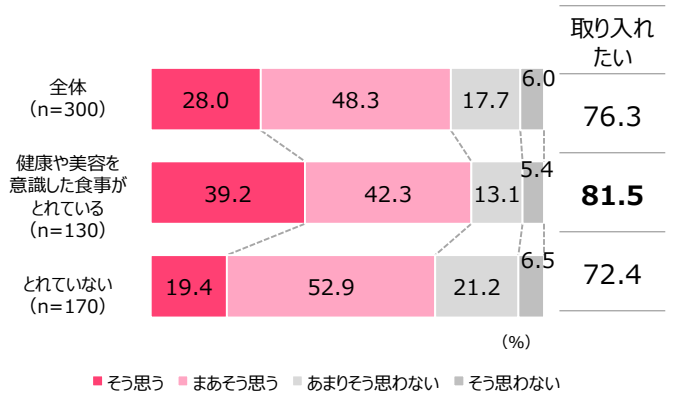
【図17】健康・美容に気遣った食事、自己評価



【図18】健康・美容のための食生活が十分にできない理由 (複数回答)



【図19】健康・美容を意識した市販食品の取り入れ意向



# 独身アラサー女性の食事

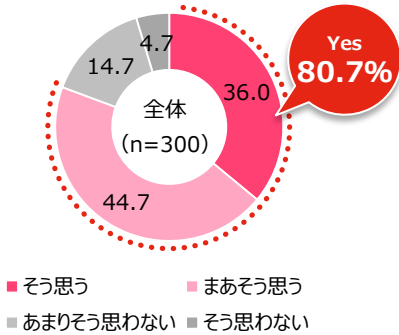
+キレイな人は食事が違う!と思うから、忙しい時にも食事に気を使える女性に憧れる。

頑張りすぎずに市販の食品を利用して、健康や美容に良い食事を心がけたい。

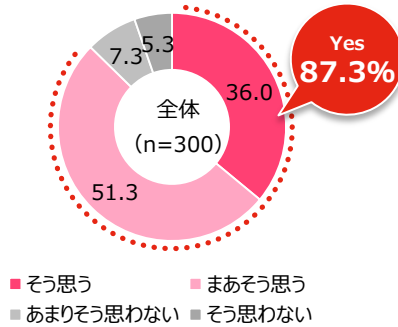
食についての考え方をさらに聞くと、全体の約8割（80.7%）が「きれいな人は、やっぱり食事が違うと思う」と感じており [図20-1]、「忙しい時に手軽に健康・美容にいい食事ができる人に憧れる」（87.3%）ようです [図20-2]。

また、「完璧を目指さず、できる範囲で健康や美容に気遣った食事をしたい」と9割（90.0%）が回答し、頑張りすぎるのではなく、できる範囲で食事に気を使うことを信条としており [図20-3]、「健康や美容にいい市販の食品がもっと増えて欲しい」（67.3%）と、手軽な市販の食品の利用に積極的です [図20-4]。

【図20-1】キレイな人はやっぱり食事が違うと思う

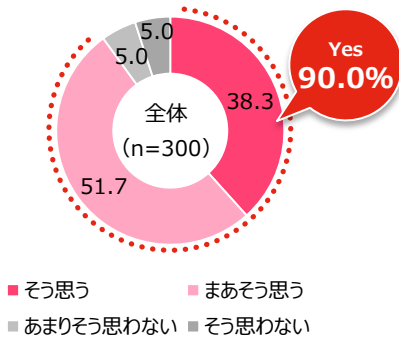


【図20-2】忙しい時に手軽に健康・美容にいい食事ができる人に憧れる

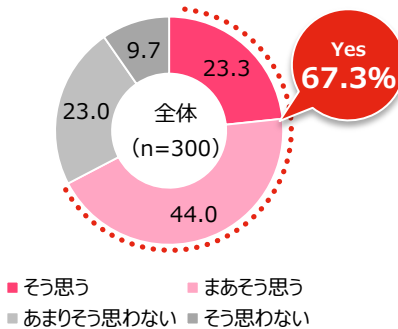


©東村アキコ/講談社

【図20-3】完璧を目指さず、できる範囲で健康や美容に気遣った食事をしたい



【図20-4】健康や美容にいい市販の食品がもっと増えて欲しい



# 健康や美容を意識した食事をとれている人VSとれていない人

**+ 健康や美容を意識した食生活を実践すると、キレイでモテるだけでなく人生そのものが充実することが判明。  
やはりアラサー女性幸せの鍵は食事にあることが明らかに。**

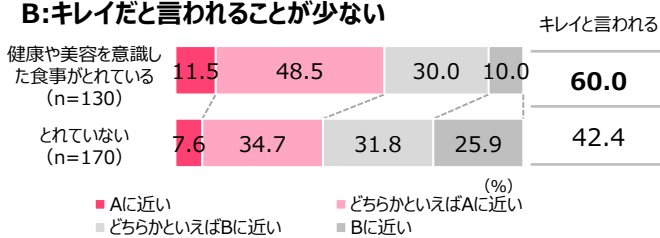
では、健康や美容を意識した食事は、アラサー女性に実際にどのような違いをもたらすのでしょうか。健康や美容を意識した食事をとれていると答えた女性（130人）と、とれていないと答えた女性（170人）とを比較してみました。

健康や美容を意識した食事をとれているアラサー女性は、「他人からキレイと言われる」ことが多く[図21-1]、自分でも女子力が高いほうだと自負し[図21-2]、恋人にかぎらず異性からモテる方だと感じているようです[図21-3]。また、友だちも多く[図21-4]、仕事が充実して[図21-5]、人生が充実していると感じています[図21-6]。

健康や美容を意識した食事をとることは、健康や美容だけでなく、人生そのものの充実に大きく寄与するようです。独身アラサー女性の幸せの鍵は、食事にあるのかもしれませんが。

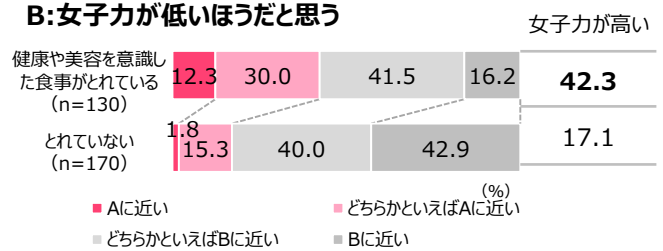
【図21-1】

A:キレイと言われることが多い  
B:キレイと言われることが少ない



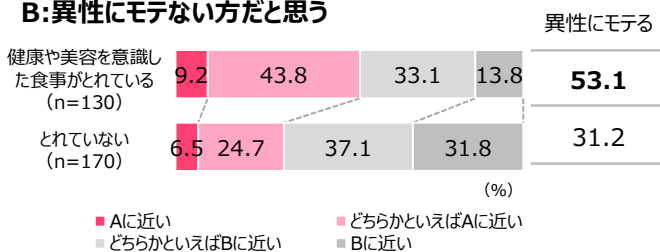
【図21-2】

A:女子力が高いほうだと思う  
B:女子力が低いほうだと思う



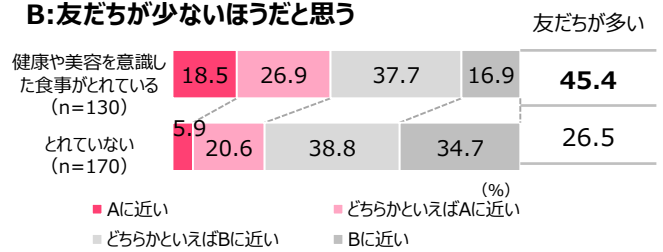
【図21-3】

A:異性にモテる方だと思う  
B:異性にモテない方だと思う



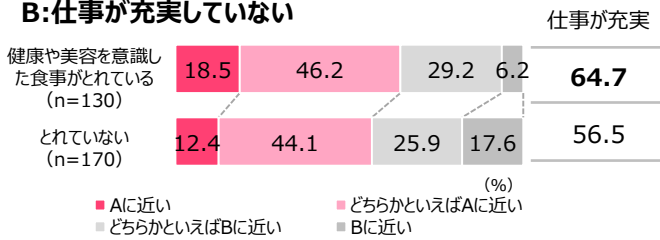
【図21-4】

A:友だちが多いほうだと思う  
B:友だちが少ないほうだと思う



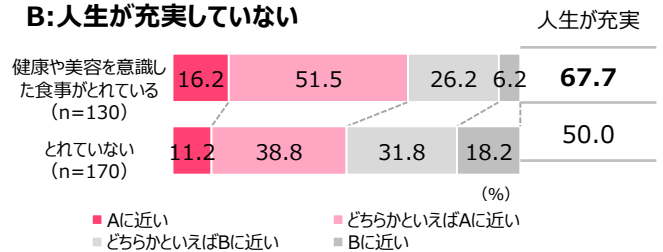
【図21-5】

A:仕事が充実している  
B:仕事が充実していない



【図21-6】

A:人生が充実している  
B:人生が充実していない



# 独身アラサー女性の味方 「マクロビ派」リニューアルのお知らせ

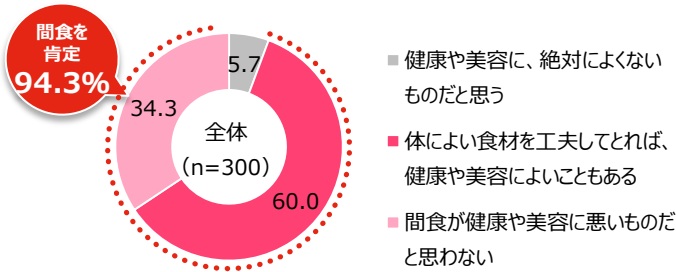
+間食も、体によい自然素材のものを取り入れたい!

約7割 (73.3%) のアラサー女性が、「マクロビ派」にニーズを示す。

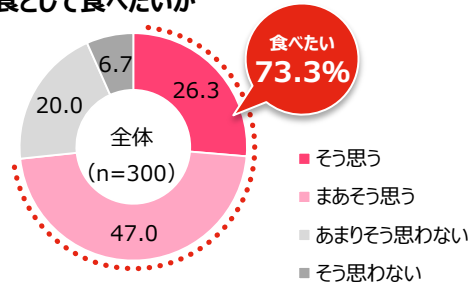
最後に間食に関する考え方を聞いてみました。

間食は、「体によい食材を工夫してとれば、健康や美容によいこともある」(60.0%)と認識しており、「間食が健康や美容に悪いものだと思わない」(34.3%)を合わせ、94.3%が肯定的に捉えています [図22] バター・マーガリン・白砂糖などを使わずに、体に良い自然素材にこだわった、というマクロビ派の特徴を列記して、そのようなお菓子を間食として食べたいかと聞くと、7割が「間食として食べたい」(73.3%)と答えています [図23]。

【図22】間食について



【図23】体に良い自然素材にこだわったお菓子を間食として食べたいか



## 独身アラサー女性たちの味方、「マクロビ派」リニューアル。

健康や美容の側面からも食の重要性を感じている独身アラサー女性たち。しかし、毎日忙しく、十分に気を配れずいます。そんな彼女たちは、健康や美容にいい市販の食品へのニーズが高く、体に良い食材を使ったお菓子についても積極的に利用したいと考えています。

このような女性たちの思いに応え、2016（平成28）年4月5日にリニューアルするのが森永製菓「マクロビ派」です。

「マクロビ派」は、穀物と野菜中心の健康法“マクロビオティック”の考え方に基づき、白砂糖やバターを使用せず、植物由来の原料のみでつくった、体にやさしく素材の甘みを感じられる自然派のおやつです。

朝ごはん代わりにもぴったりな食べごたえのある食事代替ビスケットの「マクロビ派ビスケット」(4枚入り)は、メープルシロップの増量でコクがアップし一層おいしく食べやすくなりました。また、美容に良いといわれるいちじくを使用し、しっとり感を高めた「マクロビ派ブラウニー」(2個入り)は、自然な甘みが仕事の疲れを癒やし、おやつの時間に最適です。2つの「マクロビ派」は、2016（平成28）年4月5日から、全国のコンビニエンスストアで新発売されます。



「マクロビ派ビスケット」(4枚入り)  
216円(税込み) / 賞味期限6ヶ月



「マクロビ派ブラウニー」(2個入り)  
216円(税込み) / 賞味期限6ヶ月