



エスコック

平成21年3月吉日

# ACECOOK NEWS RELEASE

～エスコック 意識調査より～

## 気配り上手な草食系男子 女性の「からだ」と「ココロ」の変化に空気を読んで対応!!

やっぱりメンドーな「悩みのタネ」 月経時に不調や変化を感じる女性が9割以上!!

平素は、格別のご高配を賜り、厚く御礼申し上げます。

エスコック株式会社(本社:大阪府吹田市 社長:村岡 寛)は、女性特有の「からだ」と「ココロ」の変化に対しての男女の理解を調べるために、20代から30代の有職女性(300人)と20代から30代の男性(100人)を対象に「女性の普段の生活に関するアンケート」を実施いたしました。

### 女性の94.6%・男性の91.3%が

#### 女性の月経周期による「からだ」と「ココロ」の変化を理解

今回の調査では、意外にも91.3%の男性が、女性特有の4つの周期と、それに伴う「からだ」と「ココロ」の変化があることを「知っている」と回答、94.6%が「知っている」という女性の回答とほとんど変わらない結果となりました。また、女性の9割以上は月経により、何らかの「からだ」と「ココロ」の不調や変化を感じているようです。

### イマドキの男性は気配り上手!!

#### 不調時のパートナーに「何かしてあげたい」と思う男性は約8割!

月経前・月経中の不調時にパートナーに「何かしてほしい」と思う女性が82.1%なのに比べ、パートナーに「何かしてあげたい」と思う男性は80.8%と女性の回答と同じく80%を超える結果となり、「草食系男子」と称される、心優しい男性の姿が浮き彫りとなりました。実際にパートナーを「気遣っている」のは、20代男性で69.2%、30代男性で50.0%と、特に若い世代において、女性への気配りができている傾向が顕著でした。また、不調時にパートナーに「何をしてほしいか」(女性)・「何をしてあげたいか」(男性)という設問では、男女ともに1位が「家事・育児の手伝い」と一致するなど、「からだ」と「ココロ」の周期により、不調や変化を感じている女性のニーズに対して、非常に敏感に「空気を読んだ」対応のできる男性が多数存在していると言えます。

### 月経前・月経中の不調時は「からだ」を温め、ゆっくり休むのが対処のポイント

不調時に医薬品に頼らずに出来る対処法として、「温かいものを食べる(飲む)」、「睡眠を多くとる」と回答した女性が34.6%と同率で2位。また、「お風呂に入り身体をゆっくり温める」と回答した女性が33.9%で4位と、不調時は「からだ」を温めゆっくり休みを取る女性が多いことがわかりました。「月経前・月経中の体調に合わせた食事をしている」と回答した女性は6.0%と少数意見でしたが、食事での対処を行っていない人の意見としては「時間が無い」、「体によい食事がわからない」という理由が挙がっており、忙しい現代女性の生活を写し出す結果となりました。

### もはや女性だけの問題ではない、月経周期による「からだ」と「ココロ」の変化

今回の調査では、巷で話題の「草食系男子」は、女性の月経周期にまで気配りしていたということがわかりました。女性がどんどん強くなっていると言われる昨今、女性の「からだ」と「ココロ」の変化を理解してあげられるのが、「新世代の男らしさ」なのかもしれません。

また、忙しい現代における働く女性の9割以上が月経前・月経中に不調や変化を感じるなど、やはり月経周期は女性の抱える「悩みのタネ」であるというのが実情のようです。女性が自ら感じる症状としては「肌荒れ・ニキビ・吹出物」(月経前の症状1位)、「乳房の痛みやハリ」(月経前の症状2位)「イライラする・不機嫌になる」(月経前の症状3位)と「からだ」と「ココロ」の両側面での不調が挙げられています。そんな働く彼女たちを癒し、暖めてくれるのは、『空気を読んでくれる男性』と、『簡単手軽に体調管理ができる食べ物や飲み物』といえるのではないのでしょうか。

エスコック株式会社

<http://www.acecook.co.jp>

## 調査概要

表題 : 女性の普段の生活に関するアンケート  
調査主体 : エースコック株式会社  
調査方法 : アンケート調査(インターネット調査による)  
調査期間 : 2009年03月06日(金)～2009年03月07日(土)  
調査対象 : 20代から30代の女性/ 20代から30代の男性  
回答人数 : 女性312名/男性104名

(女性312名/男性104名の内訳は下表の通り)

女性		男性	
女性20-24歳	78	男性20代	52
女性25-29歳	78	男性30代	52
女性30-34歳	78		
女性35-39歳	78		
合計	312	合計	104

各図の中の(SA)、(MA)はそれぞれ以下を表しています。  
(SA) 選択肢から1つを選択する回答形式  
(MA) 選択肢から複数の選択を可能にする回答形式

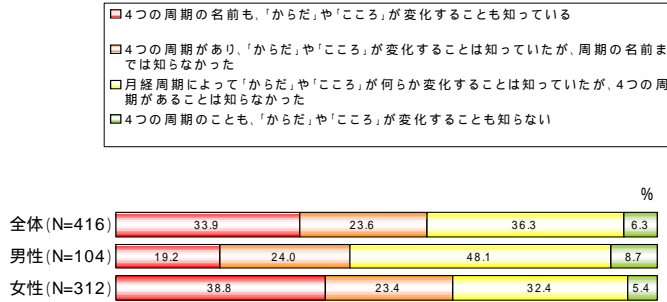
各図の中のNは、その質問への回答者の数を表しています。  
(例:N=400 は、回答者が400人)

数値は少数第二位を四捨五入しています。

男女ともに90%以上が女性特有の「からだ」と「ココロ」の変化を「知っている」

【図1】『女性のからだでは、女性ホルモンの働きにより、約4週間の間隔で変化を繰り返しています。「月経期」「卵胞期」「排卵期」「黄体期」と言われるものですが、このような月経周期によって女性の「からだ」や「ココロ」が変化することをご存知ですか(SA)』

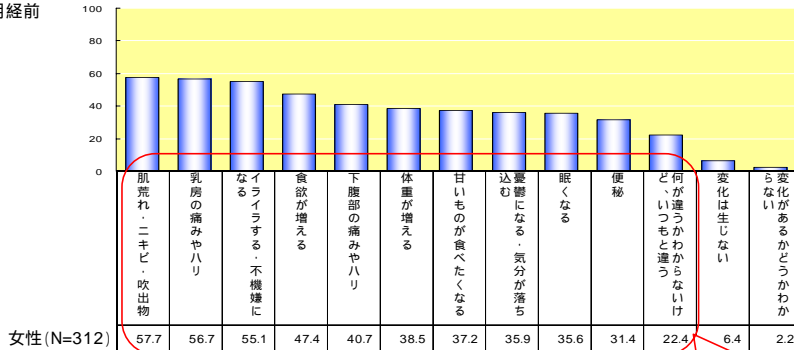
【図1】



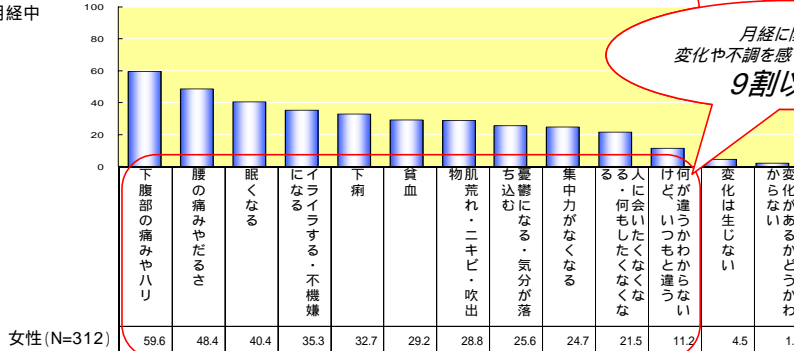
女性の9割以上が月経に関わる「からだ」と「ココロ」の変化や不調を感じている

【図2】 【図3】 『あなたは、月経周期による「からだ」や「ココロ」の変化はありますか(MA)』

【図2】月経前



【図3】月経中



月経に関わる変化や不調を感じている女性が9割以上!!

月経前・月経中の不調時にパートナーに

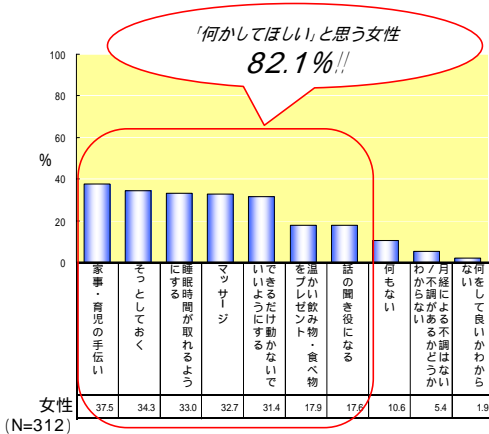
「何かしてあげたい」と感じている男性が多数

1位「家事・育児の手伝い」/2位「マッサージ」/3位「話の聞き役になる」

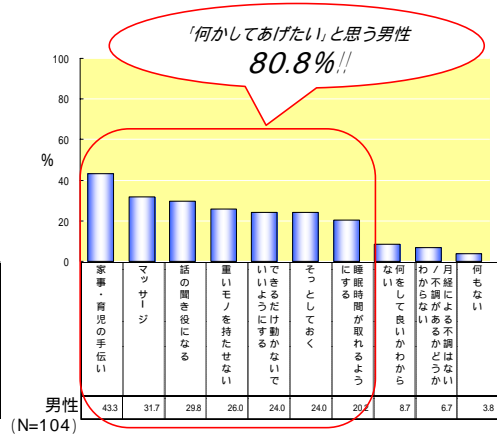
【図4】あなたの月経前・月経中による不調の時に、パートナーの男性に何かしてほしいですか？(女性)

【図5】あなたはパートナーの女性の月経前・月経中による不調の時に、何かしてあげたいですか？(男性)

【図4】



【図5】

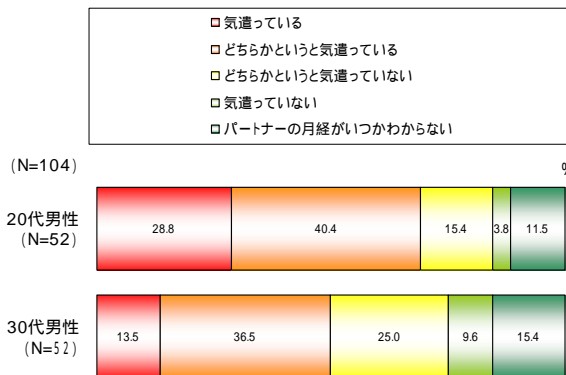


月経時にパートナーを「気遣っている」男性20代69.2%/30代50.0%

「家事を手伝う」/「当然のこととして」という男性からの意見!

【図6】あなたはパートナーの月経前・月経中の体調を気遣っていますか(SA)

【図6】



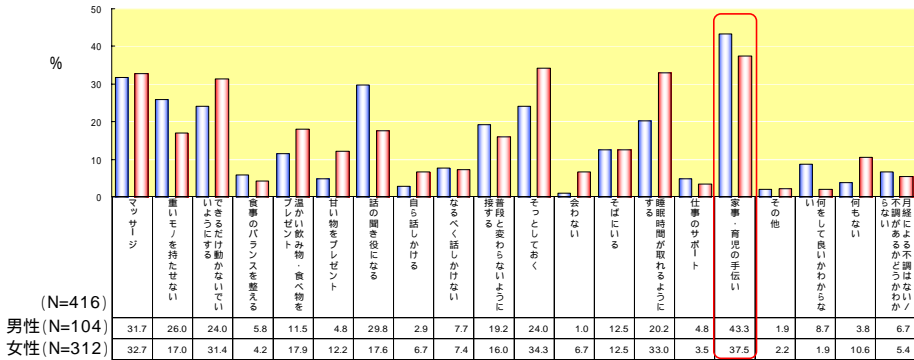
【気を遣うオトコたちの声】

- ・怒りっぽくなっているときがあるので、その時は適度に相槌を打ちながら聞き手にまわる。(24歳)
- ・当然のこととして。(25歳)
- ・イライラしているのがわかるので、無駄に機嫌を損ねないようにしている。(27歳)
- ・なるべくわがままを聞いてあげる。(28歳)
- ・安静にさせるために、家事をできるだけする(29歳)
- ・育児をいつもよりがんばる(33歳)
- ・必ずイラつくので、怒らせるようなことを避けているつもり(37歳)
- ・できる限りのことをしているつもり。(38歳)

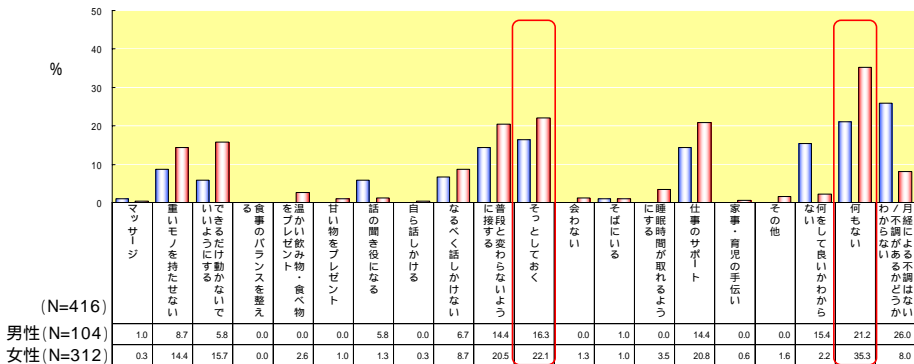
女性が「してほしいこと」と男性が「してあげたいこと」の1位が一致!!  
 パートナー篇1位「家事・育児の手伝い」、職場篇1位「何もなし」/2位「そっとしておく」

【図7】【図8】あなたの月経前・月経中による不調の時に、パートナーや職場の男性に何かしてほしいですか? (女性)  
 あなたはパートナーや職場の女性の月経前・月経中による不調の時に、何かしてあげたいですか? (男性) (MA)

【図7】パートナー篇



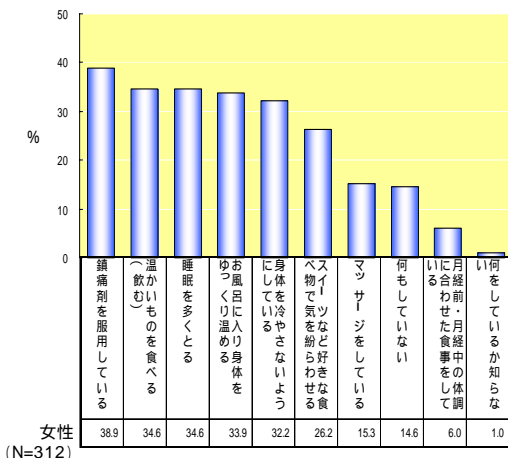
【図8】職場篇



月経前・月経中の不調時は「からだ」を温めゆっくり休むのが対処のポイント  
1位「鎮痛剤を服用している」/2位「温かいものを食べる(飲む)」・「睡眠を多くとる」

【図9】月経前・月経中の変化に対して日常生活で行っている対処法をお知らせください(MA)

【図9】



【食事で対処している女性たちの意見】

- ・体を冷やさないもの(温野菜など)を多く取り入れる。(34歳)
- ・身体が温かくなるようなスープを食べることが多くなる。また、甘めのホットココアで気分を和らげている。(23歳)
- ・野菜スープなど温かく栄養がとれる食事をとるようにしている。(39歳)
- ・少量で栄養たっぷりとれるような食事。(23歳)

【食事で対処していない女性たちの意見】

「体調にあわせた食事がわからない」という意見が多数!!

- ・どのような食事をして良いのか分からないから(39歳)
- ・なにを食べたらいいかわからない(28歳)
- ・月経前・月経中に何を食べたら調子がいいのかわからないから(24歳)
- ・面倒だから(23歳)
- ・時間がないから(34歳女性)
- ・いろいろして食事までいきとどかない(30歳)
- ・なかなか食事の内容まで気がまわらない。(36歳)
- ・忙しく、子供優先になってしまうから。(35歳)

商品に関するお問い合わせ先

エスコック株式会社 マーケティング部 広告宣伝チーム  
TEL 06-6338-3501 FAX 06-6330-9477  
〒564-0063 大阪府吹田市江坂町1-12-40

報道関係者様からのお問い合わせ先

エスコックPR事務局 株式会社ブラチナム  
担当: 櫻井・牧野  
TEL 03-5572-6073 FAX 03-5572-6075

一般読者様からのお問い合わせ先

エスコック株式会社 お客様相談室  
TEL (大阪)06-6338-2745  
受付時間 9:00~17:30(土・日・祝日を除く)  
エスコックホームページ <http://www.acecook.co.jp/>