



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

株式会社ロッテ
2024年10月28日(月)

-ストレスに関する意識調査-

冬の心身の不調「冬バテ」に注意。

仕事が最も忙しくストレスが溜まりやすいのは「12月」？

ストレス時には甘いもの、TOP2は「チョコレート」「チョコレート菓子・チョコレートスナック」

中でも、好きな食感は“サクサク”？

「冬バテ」対策に役立つチョコレートについて専門家が解説

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：中島英樹、以下ロッテ）は、ストレスを感じるシーンや時期、その解消方法について明らかにするため、30代～50代の男女705名に「ストレスに関する意識調査」を実施いたしました。

調査の結果、9割近くの人が「ストレスを感じる」と回答し、ストレスを感じるときとして「仕事が忙しいとき」が最も多い結果となりました。1年で仕事が最も忙しい時期は「12月」との回答が多く、12月は多忙が原因でストレスが溜まりやすい傾向にあるとみられます。ストレスを解消する方法としては、「甘いものを食べる」と回答した人が8割近くと圧倒的に多く、中でも、順に「チョコレート」、「チョコレート菓子・チョコスナック」を食べてストレスを解消している人が多いことがわかりました。「チョコレート菓子・チョコスナック」を選んだ理由としては「食感を楽しめるから」との回答が多く、様々な食感の中でも特に“サクサク”食感が好まれていることが明らかになりました。



イシハラクリニックの石原先生は「冬は、多忙や冷え、日照時間の短さなどが原因でストレスが溜まりやすく、心身の不調の“冬バテ”に注意が必要です。チョコレートにはポリフェノールなどの様々な成分が含まれており、落ち込んだ気分を改善する効果^{*1,2}が期待できます。さらに、今回の調査で“サクサク”食感のお菓子が好まれていることがわかったように、『咀嚼すること』でもリラックス効果^{*3}がありますので、冬バテ対策には食感のあるチョコレート菓子がなお良いかもしれません。“サクサク”食感のチョコレートでほっと一息ついてみてください。」とコメントしています。

*1：L. Fusar-Poli 1, E. Aguglia, The effect of cocoa-rich products on depression, anxiety, and mood: A systematic review and meta-analysis, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 62(28), 7905-7916(2022)

*2：A. Scholey, L. Owen, Effects of chocolate on cognitive function and mood: a systematic review, Nutrition Reviews, 71(10), 665-81(2013)

*3：A. Scholey, M. Wetherell, Chewing gum alleviates negative mood and reduces cortisol during acute laboratory psychological stress, Physiology & behavior, 97(3-4), 304-312 (2009).

調査概要

調査名：ストレスに関する意識調査

日時：2024年9月27日～2024年9月30日

調査手法：インターネット調査

調査実施企業：ロッテ

調査対象：30～50代男女705名

※引用、転載の際は出典元として『ロッテちよこっと幸せ研究所調べ』の明記をお願いします。

※本文中のグラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

調査サマリー

1. 87.6%が「ストレスを感じる」と回答。ストレスを感じやすいのは「忙しさを感じる時」。
2. 最も忙しさを感じるのは「仕事をしている時」。忙しい月は「12月」と回答した人が最多に。
3. ストレス解消法として最も多いのは「甘いものを食べる」。
甘いものの中でもTOP2は「無垢チョコレート」「チョコレート菓子・チョコレートスナック」。
ストレスを感じている人ほど、「甘いものを食べる」「チョコレート菓子・チョコレートスナック」を選択する人の割合が大きい。
4. 「チョコレート菓子・チョコレートスナック」を選ぶ理由は「食感を楽しめるから」。
5. 好きな食感TOP3は「サクサク」「なめらか」「ザクザク」。

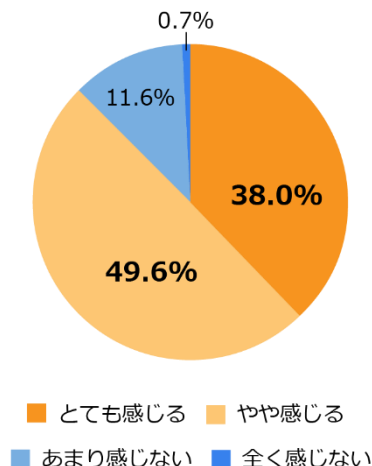
調査詳細

1. 87.6%が「ストレスを感じる」と回答。ストレスを感じやすいのは「忙しさを感じる時」。

日頃ストレスを感じているか聞いたところ、「とても感じる（38.0%）」「やや感じる（49.6%）」と87.6%の人がストレスを感じていることがわかりました。また、日々ストレスを「とても感じる」「やや感じる」と回答した人にストレスを感じやすいときを聞いたところ、「忙しさを感じる時（74.9%）」が最も多い結果となりました。

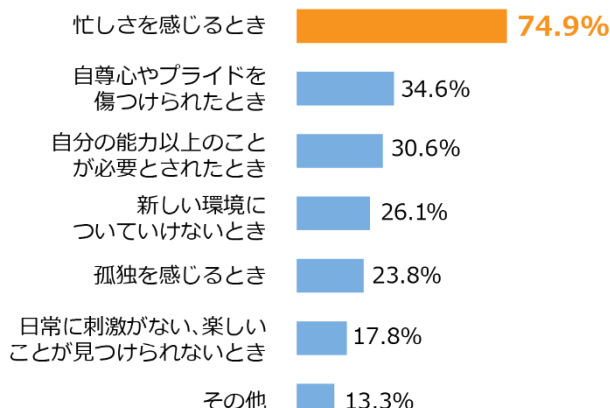
Q 日々ストレスを感じていますか？(n=705)

87.6%が「ストレスを感じる」と回答



Q どのようなときにストレスを感じやすいですか？(n=618)

ストレスを感じやすいのは「忙しさを感じる時」





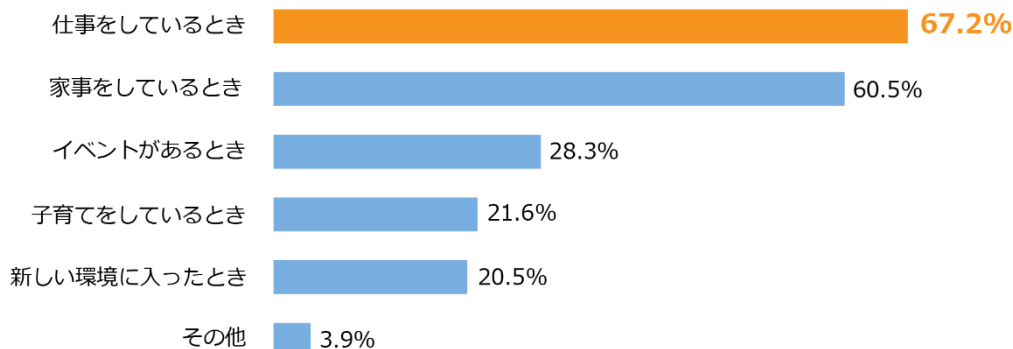
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

2. 最も忙しさを感じるのは「仕事をしているとき」。忙しい月は「12月」と回答した人が最多に。

ストレスを感じやすいのは「忙しさを感じる時」と回答した人に、どのようなときに忙しさを感じるか聞いたところ、「仕事をしているとき（67.2%）」にストレスを感じやすい人が多いことがわかりました。

Q 忙しさを感じるのはどのようなときですか？(n=463)

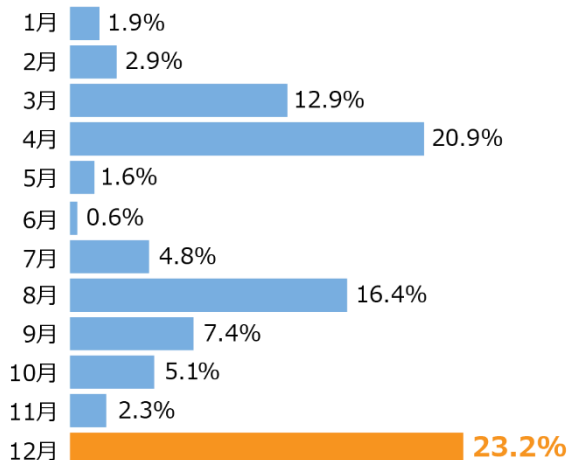
最も忙しさを感じるのは「仕事をしているとき」



さらに、ストレスを感じやすいのは仕事が忙しいときと回答した人に仕事が最も忙しいと感じる月を聞いたところ、順に「12月（23.2%）」「4月（20.9%）」「8月（16.4%）」という結果になりました。12月は仕事の多忙が原因でストレスを感じやすい人が多い傾向にあるようです。

Q 最も仕事が忙しいと感じる月はいつですか？(n=311)

月別では「12月」と回答した人が最多に





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

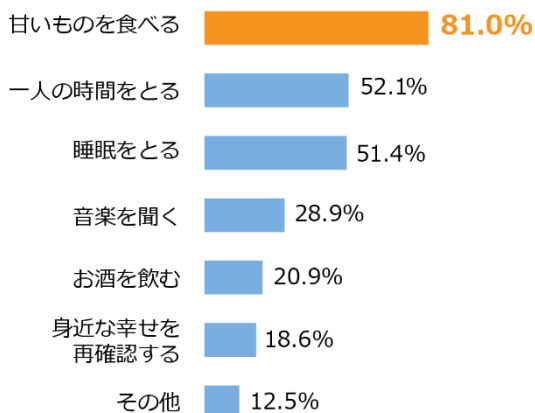
3. ストレス解消法として最も多いのは「甘いものを食べる」。 甘いものの中でもTOP2は「チョコレート」「チョコレート菓子・チョコレートスナック」。

ストレスを感じている人ほど、「甘いものを食べる」「チョコレート菓子・チョコレートスナック」を選択する人の割合が大きい。

ストレスを感じやすいのは仕事が忙しいときと回答した人に、どのようにしてストレスを解消しているか聞いたところ、TOP3は「甘いものを食べる（81.0%）」「一人の時間をとる（52.1%）」「睡眠をとる（51.4%）」でした。ストレス解消法として甘いものを食べる人に、何を食べるか聞いたところ、「チョコレート（87.7%）」「チョコレート菓子・チョコレートスナック（68.7%）」が多いことが分かりました。

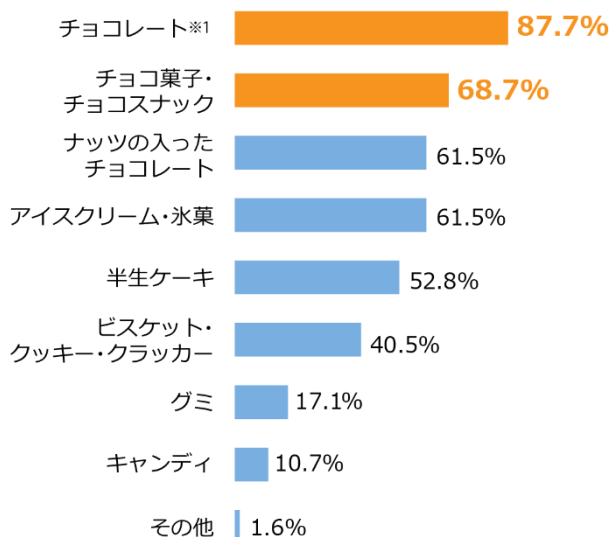
Q どのようにしてストレスを解消していますか？(n=311)

ストレス解消法として最も多いのは「甘いものを食べる」



Q 甘いものとしてあてはまるものをお選びください。(n=252)

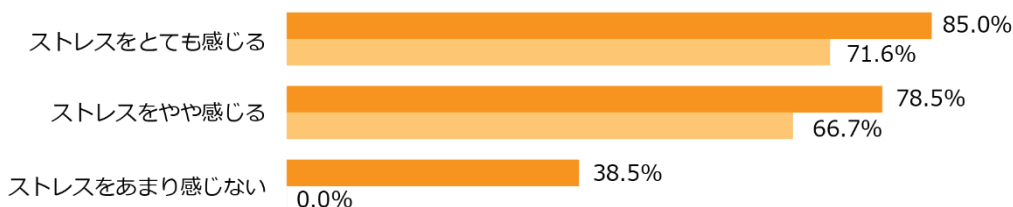
TOP2は「チョコレート」「チョコレート菓子・チョコレートスナック」



※1 (ナッツやクッキーの混ざっていない)

また、ストレスを感じやすいのは「仕事が忙しいとき」と回答した人の中で、ストレス度別に「甘いものを食べる」と回答した人の割合を比較しました。「とても感じる」と回答した人のうち85.0%、「やや感じる」と回答した人のうち78.5%、「あまり感じない」と回答した人のうち38.5%が「甘いものを食べる」と回答しており、ストレスを感じている人ほど、甘いものを食べてストレスを解消していることがわかりました。「チョコレート菓子・チョコレートスナック」と回答した人についても、「とても感じる」と回答した人のうち71.6%、「やや感じる」と回答した人のうち66.7%、「あまり感じない」と回答した人のうち0.0%という結果になり、ストレスを感じている人ほど、「チョコレート菓子・チョコレートスナック」を食べてストレスを解消していることがわかりました。

ストレスを感じている人ほど、「甘いものを食べる」「チョコレート菓子・チョコレートスナック」を選択する人の割合が大きい



■ 「仕事が忙しいとき」にストレスを感じやすく、ストレス時には「甘いものを食べる」と回答
■ 「仕事が忙しいとき」にストレスを感じやすく、ストレス時には「チョコレート菓子・チョコスナックを食べる」と回答



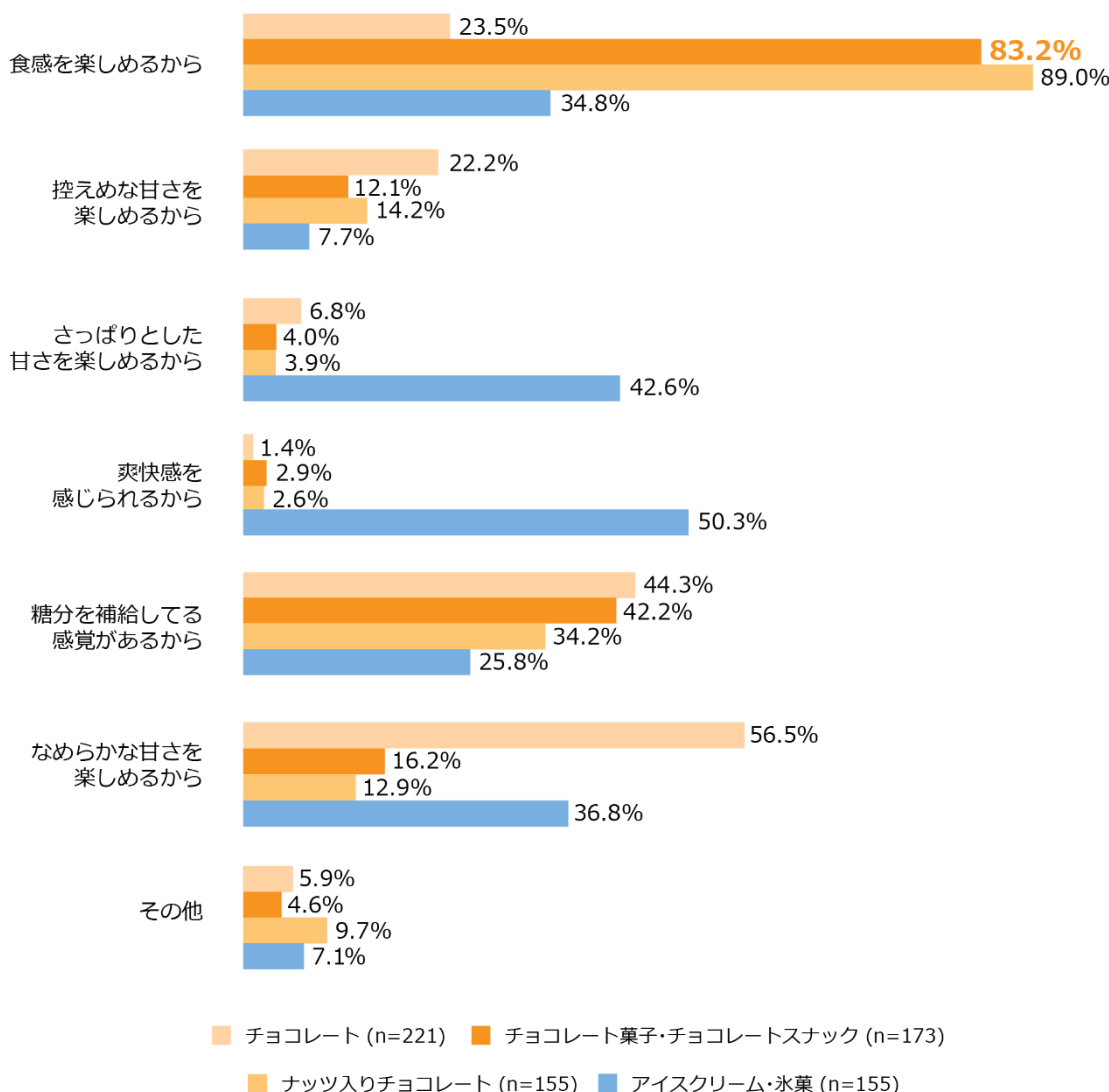
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

4. 「チョコレート菓子・チョコレートスナック」を選ぶ理由は「食感を楽しめるから」。

ストレスを感じやすいのは仕事が忙しいときと回答した人のうち、ストレス解消法として甘いものを食べ、中でも2番目に多かった「チョコレート菓子・チョコスナック菓子」を選択した人にその理由を聞いたところ、「食感を楽しめるから（83.2%）」「糖분을補給している感覚があるから（42.2%）」「なめらかな甘さを楽しめるから（16.2%）」と食感を理由に選んでいる人が圧倒的に多い結果となりました。また、最も多かった「チョコレート」を選択した人は「なめらかな甘さを楽しめるから（56.6%）」、同率で3番目に多かった「アイスクリーム・氷菓」を選択した人は「爽快感を感じられるから（50.3%）」、「ナッツ入りチョコレート」は「食感が楽しめるから（89.0%）」という理由でそれぞれ選択する人が多いことがわかりました。

Q それぞれの甘いものを選んだ理由をお選びください。

「チョコレート菓子・チョコレートスナック」を選ぶ理由は「食感を楽しめるから」



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

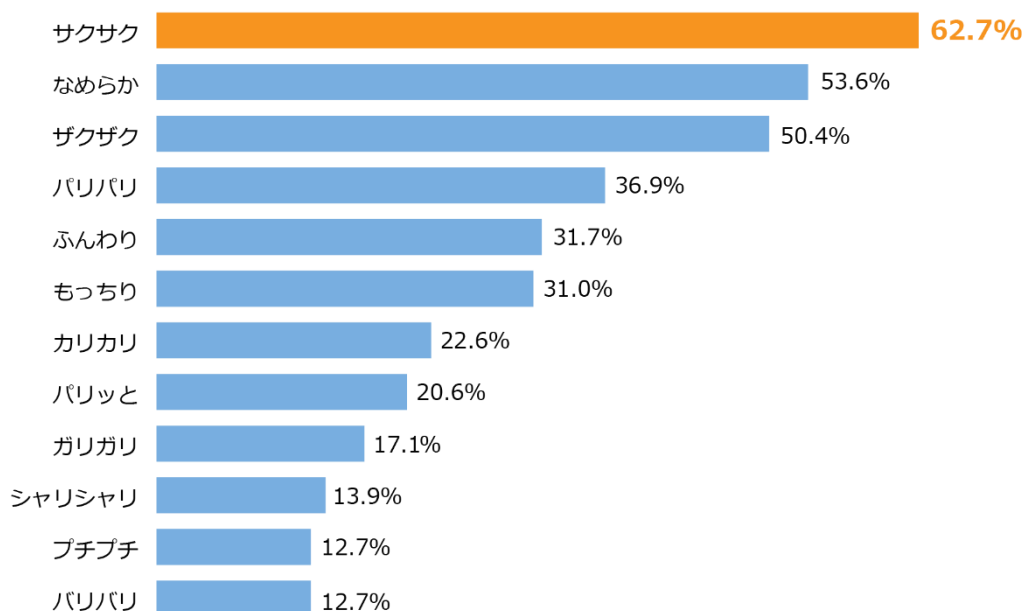


5. 好きな食感TOP3は「サクサク」「なめらか」「ザクザク」。

ストレスを感じやすいのは仕事が忙しいときと回答した人のうち、ストレス解消法として甘いものを食べると回答した人に甘いものの食感として好きな食感を聞いたところ、TOP3は「サクサク（62.7%）」「なめらか（53.6%）」「ザクザク（50.4%）」という結果になりました。

Q 甘いものの食感の中でも、どのような食感が好きですか？
あてはまるものをすべてお選びください。(n=252)

好きな食感TOP3は「サクサク」「なめらか」「ザクザク」





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

医師 石原新菜先生コメント



イシハラクリニック 医師
石原 新菜 (いしはら にいな)
医師・イシハラクリニック副院長
ヒポクラティック・サナトリウム副施設長
健康ソムリエ理事 ロングライフラボ理事

2000年4月帝京大学医学部に入学。
2006年3月卒業、同大学病院で2年間の研修医を経て、現在父、石原結實のクリニックで主に漢方医学、自然療法、食事療法により、種々の病気の治療にあたっている。

冬季は室内と室外の寒暖差や冷え、日照時間の短さなどが原因となり、体調を崩しやすい季節です。また年末に向けて多忙になるなど、ストレスが溜まりやすい時でもあります。そのような冬の心身の不調は“冬バテ”と呼ばれています。「夏バテ」は一般的によく知られており、年々対策への意識が高まっていますが、「冬バテ」にも十分な注意が必要です。「冬バテ」は睡眠トラブルや過食、疲れやすい、体がだるいといった身体的な不調の他、気分が重くなったり、落ち込んだりと精神的な不調も現れます。冬になると決まってしまう病のような症状が現れることが数年繰り返される場合は特に注意が必要です。

「冬バテ」対策やストレス解消法として、忙しい中でも入浴をする・できるだけデジタルデトックスをする・温かいお茶を飲む・甘いものを食べるなど様々な方法がありますが、今回の調査でも多くの方が食べていた「チョコレート」に注目しています。チョコレートにはポリフェノールなどの様々な成分が含まれており、落ち込んだ気分を改善する効果^{*1,2}が期待できます。また、今回ロッテが実施した調査ではストレスを感じている人に“サクサク”食感のお菓子が好まれていることがわかり、「咀嚼すること」でもストレスを軽減する効果^{*3}が認められていますので、冬バテ対策には“食感のあるチョコレート菓子”がなお良いかもしれません。

仕事や家事に忙しく、なかなかゆっくとストレス解消ができない中でも、チョコレートなら合間にさっと食べることができますので、ぜひ、“サクサク”食感のチョコレートでほっと一息ついてみてください。

*1 : L. Fusar-Poli 1, E. Aguglia, The effect of cocoa-rich products on depression, anxiety, and mood: A systematic review and meta-analysis, Critical Reviews in Food Science and Nutrition, 62(28), 7905-7916(2022)
*2 : A. Scholey, L. Owen, Effects of chocolate on cognitive function and mood: a systematic review, Nutrition Reviews, 71(10), 665-81(2013)
*3 : A. Scholey, M. Wetherell, Chewing gum alleviates negative mood and reduces cortisol during acute laboratory psychological stress, Physiology & behavior, 97(3-4), 304-312 (2009).

「ちょこっと幸せ研究所」とは



「ちょこっと幸せ研究所」では、「チョコレートと日々のちょっとした心の幸せ」をテーマに様々な研究や情報発信を担っていきます。自社のR&D、脳科学者、行動心理学の専門家などと連携して実証実験を行い、チョコレートが日々のちょっとした心の幸せに寄与することを示すエビデンスを発表していく予定です。また、新年度や夏休みなどの時節にあわせて意識調査やサンプリングを実施し、多くの方々がチョコレートを生活に取り入れるスズメを提唱していきます。チョコレートに期待される幸福度向上との関係性を解明することを通じて、社会や個人のウェルビーイングに貢献していくことを狙っています。

公式サイト : <http://www.lotte.co.jp/corporate/chocotto>

<報道機関からのお問い合わせ先>

ロッテちょこっと幸せ研究所 PR事務局 担当：竹之内・山田・齋藤・島田

TEL:03-5572-6072 FAX:03-5572-6075 MAIL:lotte_chocotto_pr@vectorinc.co.jp