



【報道関係者各位】

**第一志望に合格した Z 世代受験生と親の半数以上が本音で語れる関係性だった！
4人に1人以上の親子が「ティータイム」を会話のきっかけにしていることが判明！
リプトンが受験期親子にエールを送る「受験リアリティー白書」を発表
受験フードマイスターの安部加代子さん監修の紅茶の“サボ飯”レシピも大公開**

一杯の紅茶を通して「大切な人とのつながりになるブランド」を目指す紅茶ブランド「リプトン」は、受験期の親子のコミュニケーションに着目し、第一志望に合格した元受験生と親を対象に「受験期の親子のコミュニケーションに関する調査」を実施しました。受験期の親子の関係性や、親子の会話を紐解くことで、親子のコミュニケーションが活発になるきっかけを提供し、受験期の親子を応援したいとの願いから「リプトン受験リアリティー白書」を2023年11月17日(金)に公開いたします。また、紅茶ブランドとして受験期の親子に食の面からもエールを送るため、試験当日に最高のパフォーマンスを発揮するための食事を研究する受験フードマイスターである「安部加代子」さん考案の紅茶を使った“サボ飯”レシピも公開いたします。



■【調査概要】

【調査結果サマリー】

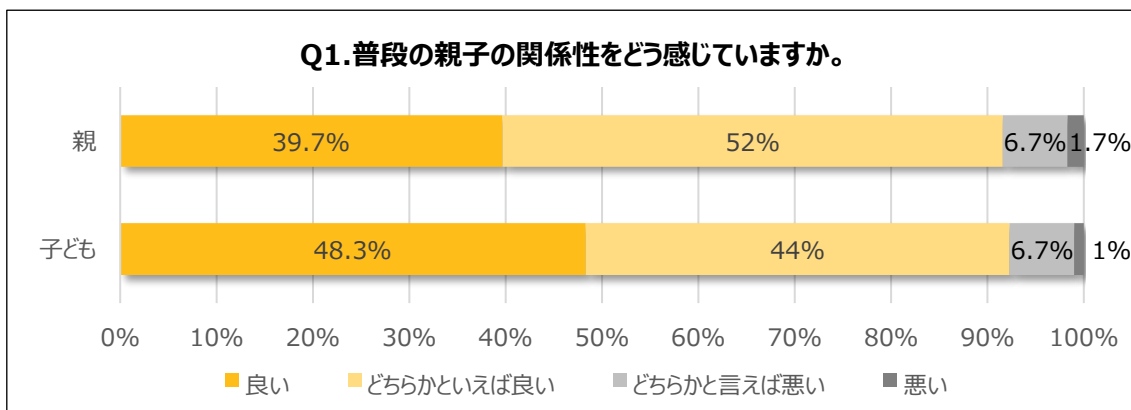
- ① 第一志望に合格した Z 世代受験生と親の 92%以上が親子の関係性が良いと回答。
半数以上が「趣味や恋愛などのプライベートなことまで何でも話す」、友達のように何でも相談できる関係！
- ② 4人に1人以上の親子が受験期を超えて関係性が良くなったと回答！
受験合格のカギは親子が「本音を言い合える」コミュニケーションにあり！？
- ③ 受験期に親からしてもらって嬉しかったこと1位は、親が意識的に子どもにしていたこと4位の「悩み相談に乗る」こと。
Z世代の受験生はもっと悩みを聞いてほしかったことが判明。
- ④ 勉強の息抜きとして最もポイントが高かったのは「リラックスできる飲み物を飲むこと」。「甘いものを飲むこと」を選んだ親子のポイントと合わせると約半数に。
さらに「甘いものを食べる」も親子共通して上位にランクイン。受験期の親は飲み物や食べ物を通じて受験生のリラックスタイムをサポートしていたことが見えてきました。

- ・調査タイトル : 「受験期の親子のコミュニケーションに関する調査」
- ・調査期間 : 2023年10月14日(土)～10月16日(月)
- ・調査対象者 : 15歳～69歳 男女600名
(現役高校生150名、現役大学生150名／受験を経験した母親150名、受験を経験した父親150名)
- ・その他 : 受験経験のある現役高校生、受験経験のある現役大学生、第一志望に合格した子を持つ親

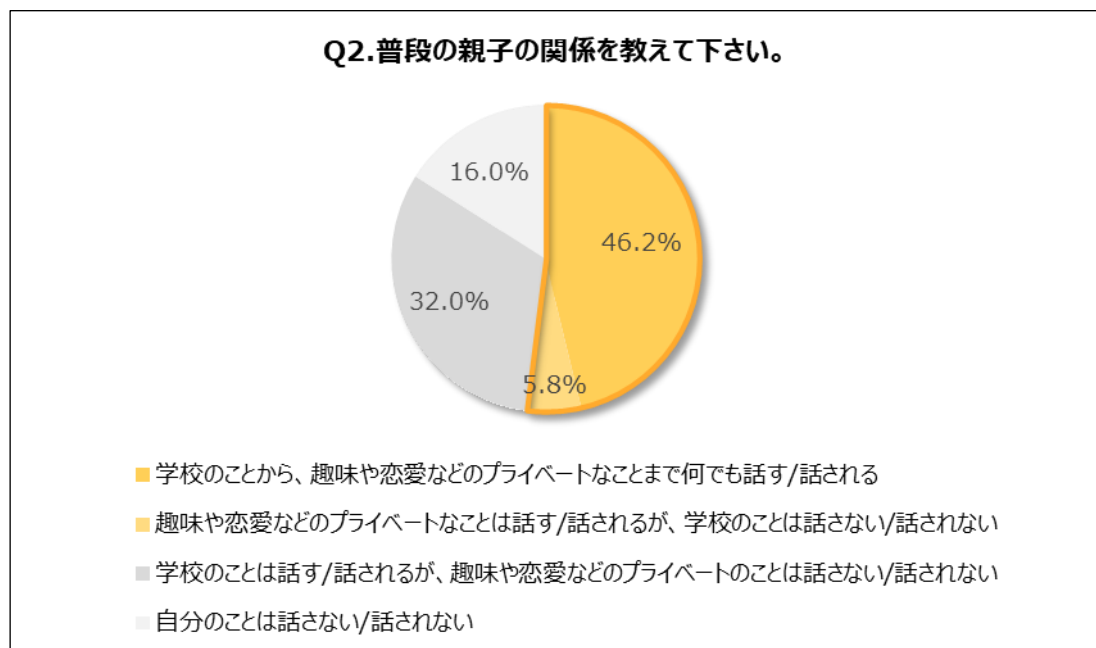
・調査方法 : インターネット調査

■ 第一志望に合格した Z 世代受験生は何でも相談できる友達のような関係性だった!

まず、元受験生と元受験生の親に「普段の親子の関係性をどう感じていますか」という質問をしたところ、親子ともに 92%以上の方が「良い」もしくは「どちらかといえば良い」と回答。



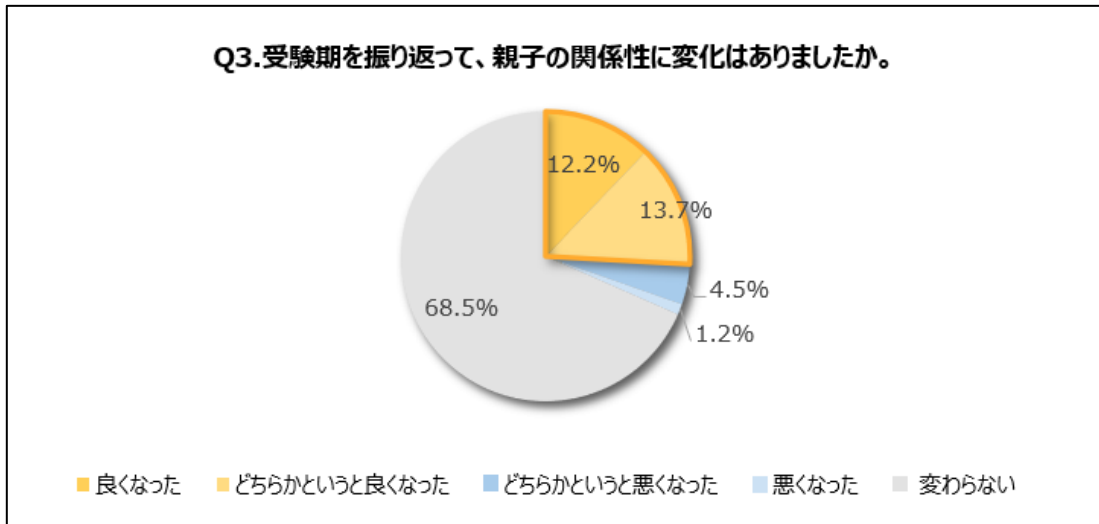
さらに Z 世代受験生の半数以上が「趣味や恋愛などのプライベートなことまで何でも話す」友達のような関係と判明しました。中には、「一緒に推し活をしている」、「休日はいつも遊びに行く」、「何でもお互いに相談に乗る」親子や、「最も信頼している人が親」という声もあり、普段から親密なコミュニケーションを取っていることがわかりました。



■ 4 人に 1 人以上の親子が受験期を超えて関係性が良くなったと回答!

その中で、「受験期を振り返って、親子の関係性に变化はありましたか」という質問に対して、**受験期を超えて親子の関係性が良くなったと答えた親子が 4 人に 1 人を超える結果**に。理由としては「親身に子どもに向き合ったことで戦友のようになったから」や、「一緒に悩み考えたことで一層信頼関係が強くなったから」、「お互いの本音を話し合ったから」、「進路を話し合ったことをきっかけにコミュニケーションが増えたから」など、親子の絆が強くなったという声が寄せられました。中には、普段の親子関係をとても良いとは感じていなかった子どもでも、**受験を通して話し合い、協力し合ったことで「良くなった」という声**もあり、第一志望合格のためには、親子間でいつも以上にコミュニケーションを取り、協力することが鍵であったことが伺えます。

Q3.受験期を振り返って、親子の関係性に変化はありましたか。



■ Z世代の受験生が親からされて最も嬉しかったことは「悩み相談に乗る」ことだった！

また、Z世代の受験生に「受験期に親からされて嬉しかったことは何ですか（複数回答可）」と聞いたところ、1位が「悩み相談に乗る（28.3%）」、ついで「模試の結果や成績が良かった時に一緒に喜ぶ（28.3%）」、「生活リズム（食事やお風呂など）を自分に合わせる（26.3%）」という結果に。一方で、親が「子どもに意識的にするようにしていたこと」は、1位から「模試の結果や成績が良かった時に一緒に喜ぶ（34.7%）」、「生活リズム（食事やお風呂など）を自分に合わせる（33.3%）」、「不安なときや落ち込んだ時に言葉で励ます（29.7%）」と、**子どもの嬉しかった行動TOP3と重なることが判明しました。**

Q4-1.受験期（中学3年生/高校3年生の1年間）に親からしてもらって嬉しかったことは何ですか。

1	悩み相談に乗る	28.3%
2	模試の結果や成績が良かった時に一緒に喜ぶ	28.3%
3	生活リズム（食事やお風呂など）を自分（受験生）に合わせる	26.3%
4	不安なときや落ち込んだ時に言葉で励ます	23.7%

Q4-2.受験期（中学3年生/高校3年生の1年間）に子供に意識的にしていたことは何ですか。

1	模試の結果や成績が良かった時に一緒に喜ぶ	34.7%
2	生活リズム（食事やお風呂など）を自分（受験生）に合わせる	33.3%
3	不安なときや落ち込んだ時に言葉で励ます	29.7%
4	悩み相談に乗る	20.7%

しかし、3割弱の子どもが最も嬉しかったと答えた「悩み相談に乗る」は、親が意識的にしていた行動としては4位の20.7%と、親子間でのギャップが浮き彫りに。Z世代の受験生は、より積極的なメンタル面のサポートを親に求めていたことがわかりました。



【受験フードマイスター 安部加代子さん コメント】

結果にもあるように、子どもへのちょっとした声かけや励ましはもちろんですが、ぜひ話を「聴く」ことを意識してみても。話を「聴いてもらっている」と感じることで、子どもは安心感で精神的に満たされて心も安定し、自然とやる気が湧いてくるそうです。さらに食事中にリラックスする環境を作ってあげることで、栄養の吸収や消化にも良い影響を与えるだけでなく、親と一緒に食事を食べることで早食いの防止にもつながります。

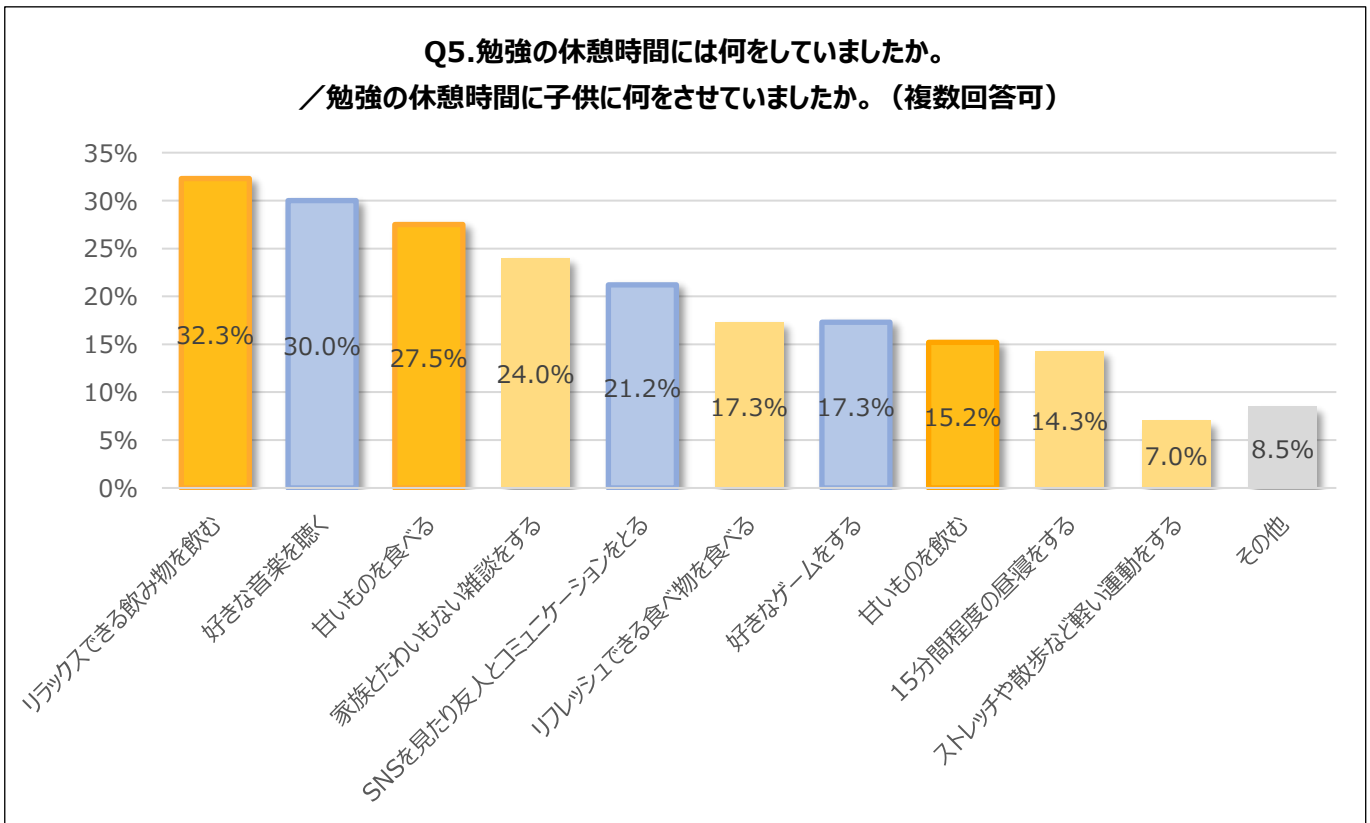
■約半数の親子が選んだ勉強の息抜きは「リラックスできる飲み物を飲む」と「甘いものを飲む」ことだった！

飲み物や食べ物をきっかけにリラックスタイムを過ごすと回答した親子は合わせて約 8 割に！

受験生に「勉強の休憩時間には何をしていましたか（複数回答可）」と聞いたところ、1 位は「好きな音楽を聴く（44.0%）」、「SNS を見たり友人とコミュニケーションをとる（35.0%）」、「甘いものを食べる（34.0%）」という結果になりました。

親にも「勉強の休憩時間に子どもに何をさせていましたか（複数回答可）」と聞くと、1 位が「リラックスできる飲み物を飲む（36.7%）」、「家族とたわいもない雑談をする（32.7%）」、「甘いものを食べる（21.0%）」と回答。

受験生の選んだ「好きな音楽を聴く」、「SNS を見たり友人とコミュニケーションをとる」などの趣味の時間を尊重することはもちろん、**リラックスタイムを提供することで子どもが心の余裕を持てるように見守ることも重要**だとわかります。



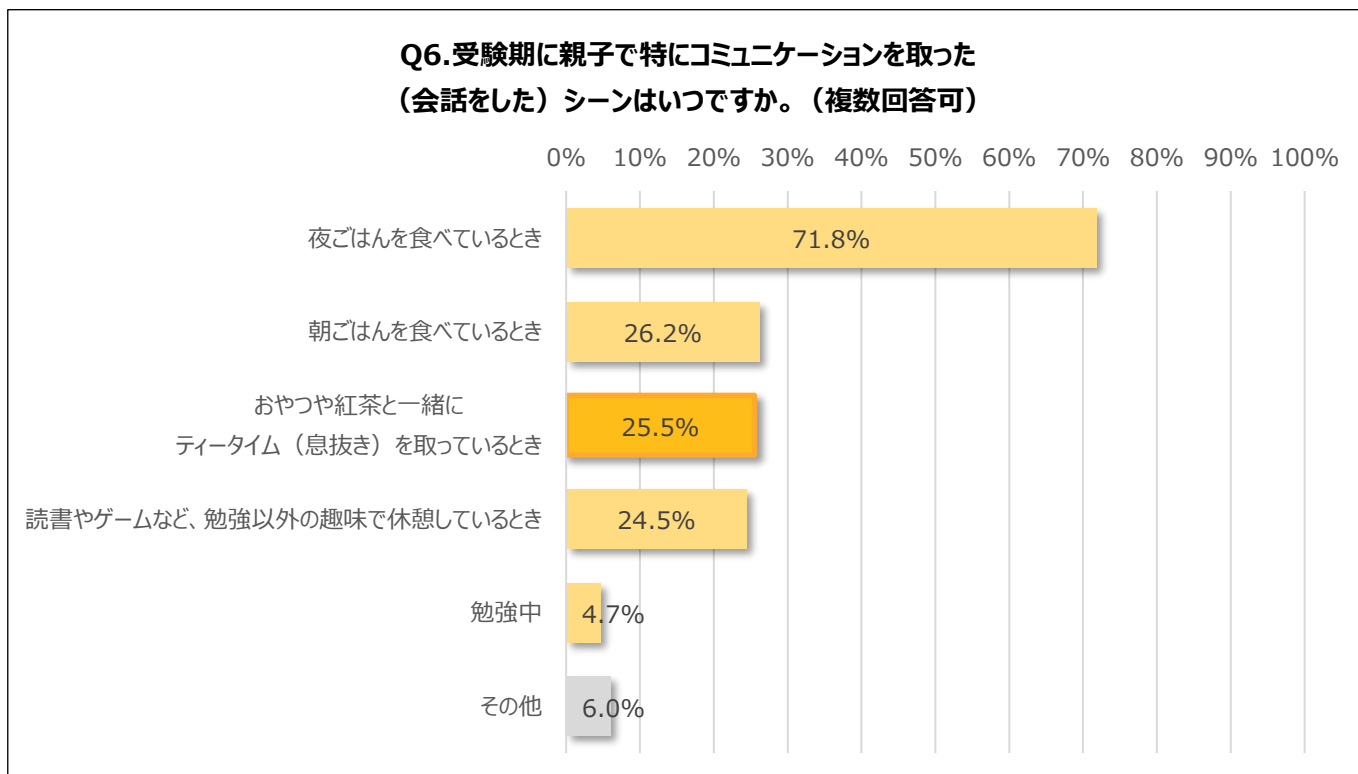
特に「リラックスできる飲み物を飲む」は親子合わせて最もポイントが高く、「甘いものを飲む」と回答したポイントと合わせると約半数の親子が、飲み物を通じて積極的にリラックスできる時間を設けていたことがわかりました。親子共通して上位にランクインした「甘いものを食べる」も含むと約 8 割にも上ります。「食」を通じたリラックスタイムをつくるのが、子どもとの円滑なコミュニケーションを図る秘訣なのかもしれません。

■約 7 割の Z 世代親子にとって会話が最も活発なシーンは「夜ごはん」の時間

食事の時間の他に息抜きのティータイムもぎっくばらんなコミュニケーションのきっかけに。

「受験期に親子で特にコミュニケーションを取った（会話をした）シーンはいつですか（複数回答可）」との質問に対して、子どもの回答は「夜ごはんを食べているとき（74.0%）」、「朝ごはんを食べているとき（32.7%）」、「読書やゲームなど、勉強以外の趣味で休憩しているとき（29.7%）」、ついで「おやつや紅茶と一緒にティータイム（息抜き）を取っているとき（26.7%）」と続きました。一方、親は「夜ごはんを食べているとき（69.7%）」、「おやつや紅茶と一緒にティータイム（息抜き）を取っているとき（24.3%）」、「朝ごはんを食べているとき（19.7%）」と回答。

親子ともに7割前後が「夜ごはん」、ついで「朝ごはん」の時間と回答するなど、朝夜の食事の時間がメインの会話の場になっていることがわかります。



一方でまた、「おやつや紅茶と一緒にティータイム（息抜き）を取っているとき」の回答も上位を占めており、Q4の「休憩時間にしてきたこと」の中でも「リラックスできる飲み物を飲む」ことが親子合わせて最もポイントが高いように、**ティータイムをきっかけに、親子間のコミュニケーションが活発に生まれていることが判明しました。**

【受験フードマイスター 安部加代子さん コメント】

家族で食事をして「おいしい！楽しい！」と感じリラックスすることは、自律神経のバランスを整えることにつながります。さらに胃腸の動きも活発になることで、消化や吸収がスムーズに進み、免疫力等に関わる栄養素を効率よく摂取できる効果が期待できます。

またティータイムという観点では、ポリフェノールの持つ抗酸化作用に加えて、抗菌作用を持つカテキンを含む紅茶を飲むことがおすすめです。ストレス改善はもちろん、免疫力を高める効果も期待できるため、風邪やインフルエンザが大敵の受験生にうれしい効果が期待できますよ。紅茶には香りだけではなく、リラックスに導く成分が含まれていたり、血流をよくする効果もあったりと、自律神経のバランスを整え、集中力の維持もサポート。親としては子どものカフェインの摂りすぎが不安な方も多いと思いますが、カフェインレスの紅茶であれば時間を選ばずに親子のティータイムを過ごすきっかけ作りができるのでおすすめです。



■ 受験期の親子のコミュニケーションを紅茶で活性化！受験フードマイスター「安部加代子」さん監修

受験生にうれしい効果たっぷりの紅茶の“サボ飯”レシピ 3品

受験期の親子のコミュニケーションの調査を通して、受験生の親はティータイムなどを通じて子どもの話を聴いてあげるなど、積

極的にサポートしていたことがわかりました。特に紅茶は、受験期の親子のコミュニケーションに一役、二役も買う効果やメリットがたくさん。

そこで、子どもの脳の発達に重要な「頭がよくなる食事」を栄養学の観点から研究し、試験当日のパフォーマンスを最大化するための「心と体の健康」を育むサポート術のプロである受験フードマイスター「安部加代子」さんに、ティータイムはもちろん、簡単に作れる甘いお菓子、さらに親子のコミュニケーションの場である食事の時間にもぴったりのアレンジレシピを考案いただきました。

紅茶のリラックス効果や集中力アップの効果を発揮するドリンクやスイーツや紅茶の効果を活かした栄養満点のごはんを開発。ぜひ、お子様の勉強の合間やこぞどというときに作り、コミュニケーションを取りながら、親子一緒に合格を目指してみてください。

・息抜きとしての夜ティータイムにはほんのりはちみつの甘い香りに包まれる「ハニーオーツミルクティー」



勉強の息抜きとしてのリラックスするティータイムには、オーツミルクのまろやかな味わいとハチみつ紅茶のやさしい香りでリラックス気分を味わえる「ハニーオーツミルクティー」がおすすめ。リプトンの「カフェインレスのはちみつ紅茶」なら、カフェインも気にせず、ほのかに広がるハチみつの甘い香りが受験生のリラックスタイムをサポートします。

【材料】 2人分

- ・リプトン カフェインレスのはちみつ紅茶 3袋
- ・水 250ml
- ・オーツミルク 100ml

【作り方】

Step1：耐熱容器にリプトン カフェインレスのはちみつ紅茶を入れて沸騰した湯を注ぎ1分蒸らす。

Step2：温めたオーツミルクを合わせる。

【“サポ飯”ポイント】

オーツミルクは、オーツ麦から作られる植物性のミルクで、牛乳と比べて低カロリーで、カルシウムも多く含まれています。自律神経を安定させて、集中力などを高める働きをするビタミン B12 や、カルシウムの吸収にも必要なビタミン D などのビタミン類も含まれます。また、オーツ麦由来のため含まれる水溶性食物繊維でもある β グルカンには、腸内環境を整え、免疫力を高めたり、血糖値を安定させます。オーツミルクは常温保存ができるのもうれしいポイントですね。

さらに「カフェインレスのはちみつ紅茶」なら、ハチみつの甘い香りや紅茶の香りでリラックス効果も期待でき、自律神経のバランスを整えてくれますよ。

【使用した紅茶】

「リプトン カフェインレスのはちみつ紅茶」



「カフェインレスのはちみつ紅茶」は、はちみつ本来のやさしい香りと甘さを楽しめるこだわりの一杯。砂糖不使用なのに、はちみつ粉末入りでお湯を注ぐだけでやさしい甘さに包まれます。渋みの少ないカフェインレス茶葉によるやさしい口当たりと、はちみつの甘い香りや味わいのバランスが良く、お子さま※から、カフェインを気にされる方まで幅広い年齢層のみなさまにお楽しみいただけます。いつでも手軽にほっとリラックスできる香りと味わいは、親子のティータイムにもぴったりです。

製品詳細：<https://www.lipton.jp/ja/products/lipton-honey-tea-14p/>

※はちみつを含むため、1歳未満の乳児には与えないでください。

・「甘いもの」を食べたいときに一石二鳥なデザート「リプトンバナナスコーン」



調査の中でも、「休憩時間にしてたこと」として「甘いものを食べる」は上位に挙がっていましたが、勉強中の受験生にうれしい効果をふんだんに詰め込んだ「リプトンバナナスコーン」を。バナナの自然な甘さと栄養が一度に摂れるスコーンは、ほっと一息つくティータイムにも、勉強中のおともにもおすすめです。今回は2種類の味わいを楽しんでいただけるよう、各4個分の材料で、バナナスコーンのほか、ナッツとレーズンをゴロゴロ入れたスコーンも考案いただきました。

【材料】各4個（8個分）

<生地材料>

- ・ホットケーキ MIX 300g
- ・バター 60g
- ・カフェインレスのはちみつ紅茶 60ml

<バナナ&チョコレート>

- ・バナナ 小1本
- ・チョコレート 適量

<ナッツ&レーズン>

- ・クルミ 30g
- ・レーズン 15g

【作り方】

Step1：ボウルにホットケーキ MIX、バターを入れてバターを潰しながらすり合わせる。バターが細かくなったら、紅茶を入れてスクッパーで混ぜ合わせる。（練らないように混ぜることでサクサクに仕上がります）

Step2：生地を半量ずつに分ける。1つには砕いたクルミ、レーズンを混ぜ合わせる。2cm程の厚みにして4分割にする。バナナはトッピング用に1cmスライスを4枚作り、残りは角切りにする。残りの生地に角切りのバナナ、チョコレートを混ぜ込む。2cm程の厚みに伸ばして4分割にする。トッピング用のバナナを飾る。

Step3：180℃に予熱したオーブンで15分焼く。（こんがり焼き色がつくまで）

【“サボ飯”ポイント】

スコーン自体にも紅茶が入っているのでティータイムのおともに相性抜群なことはもちろん、紅茶には集中力の維持をサポートする働きもあり、やる気の向上や脳の働きの活性化が期待できる、まさに受験生におすすめしたい“サボ飯”です。エネルギー補給が期待できる食材を集めた、「よっし！」と勉強スイッチを押すのにぴったりなスイーツですよ。

<バナナ&チョコ>

バナナには、脳のエネルギーとなるブドウ糖とでんぷん質を含むのでしっかりエネルギー補給ができます。また「幸せホルモン」であるセロトニンを作る材料にもなるトリプトファンは、やる気の向上にもつながります。

チョコレートは高カカオ（70%以上）のものを選びましょう。カカオは脳が活発に働くための作用を担っているとされているので、勉強のおともにもぴったりです。

<ナッツ&レーズン>

くるみは、ナッツ類の中でオメガ3脂肪酸であるα-リノレン酸を最も多く含みます。またビタミンやミネラルをはじめ、葉酸、食物繊維などがぎゅっと詰まっています。レーズンはアントシアニンなどのポリフェノールも豊富に入っており、抗酸化作用が期待できます。スコーンのサクサクした食感だけでなく、ナッツやチョコレートなどの歯ごたえのある食材をプラスしているので、しっかりとした咀嚼を促し、脳内の血流や神経活動の活性化にもつながります。

・隠し味は紅茶！親子で食卓を囲む「夜ごはん」には「リプトンの黄色いパエリア」



約7割のZ世代親子にとって最も会話が活発であった「夜ごはん」の時間には、親子で一緒に食卓を囲んで会話も弾む「リプトンの黄色いパエリア」がおすすめ。実は隠し味に「リプトン イエローラベル」を使っています。パエリア×カレー×紅茶のマリアージュは、味わいはもちろん記憶力や集中力をサポートするほか、睡眠の質を高める効果もある「サボ飯」としても大活躍。

大きなフライパンで具たくさん紅茶のパエリアを家族でワイワイ取り分けながら、意外な隠し味のクイズを出したりと、会話に花を咲かせてみては。

【材料】4人分

- | | |
|------------------|-------------------|
| ・リプトン イエローラベル 2袋 | ・ウインナー 4本 |
| ・熱湯 600ml | ・カレー粉 大さじ1・1/2 |
| ・米（無洗米がおすすめ） 2合 | ・コンソメ 1粒 |
| ・シーフードミックス 100g | ・塩 小さじ1/2 |
| ・殻付きえび 4尾 | ・ブロッコリー（ゆで） 1/3房分 |
| ・にんにく 1片 | ・ゆで卵 2個 |
| ・玉ねぎ 1/2個 | ・オリーブ油 適量 |
| ・パプリカ 1/2個 | |

【作り方】

事前準備：熱湯に「リプトン イエローラベル」を入れて1分蒸らしておく。そのまま冷ます。炊飯用に480ml取り分けてコンソメを溶かしておく。

Step1：耐熱容器にシーフードミックス、えびを取り分けて残った紅茶を入れてラップをする。電子レンジ600W1分30秒加

熱する。そのまま冷ます。

Step2 : にんにく、玉ねぎはみじん切りにする。パプリカは1幅 cm に切る。ウインナーは半分に切る。

Step3 : フライパンに、にんにく、オリーブ油大さじ1を入れてじっくり炒める。香りがでたら、玉ねぎを入れて炒める。しんなりしたら、米、カレー粉を入れて炒める。米がしっとりするようオリーブ油は適宜入れる。

Step4 : 油が全体に回ったら、計量した紅茶、ウインナー、塩を入れる。焦げないように時々混ぜながら5分ほど沸騰させる。えび、シーフードを入れて蓋をする。弱火で10分加熱したら蓋を開け、パプリカを入れて3分ほど再び加熱する。

Step5 : 最後30秒は強火にする。10分ほど蒸らしたら、食べやすく分けたブロッコリー、くし切りにしたゆで卵を盛り付ける。

【“サボ飯”ポイント】

夕食には、睡眠の質を高めるグリシンを多く含むシーフードがおすすめです。グリシンは、体の末端部分の血行を活発にして深部体温を下げるため、眠りに入りやすくしてくれます。紅茶のタンニンはシーフードの旨味を引き出し、臭みも和らげることができるので、一度紅茶に漬けています。

さらにアミノ酸代謝を促すビタミンB2を含むブロッコリーや卵、ビタミンB6が豊富なパプリカなども一緒に摂るのがおすすめです。卵に含まれるレシチンは神経伝達物質の材料となり、その生成にはビタミンCが欠かせません。ブロッコリー、パプリカなどビタミンCを含む野菜と合わせて摂取しましょう。

またカレー粉は数種類のスパイスから合成されているので、血流をよくしたり、抗酸化作用などで記憶力や集中力の向上を助けます。また免疫機能を高め、消化を助ける働きもあるなど、同じく抗酸化作用がある紅茶と合わせることで、インフルエンザや風邪が大敵の受験生にとってうれしい栄養素も摂取できますよ。

おいしくてついたくさん食べてしまいそうですが、就寝前のしっかりした食事は胃腸に負担がかかり、睡眠も浅くなってしまいますので、食べ過ぎには注意しましょう。

【使用した紅茶】

「リプトン イエローラベル」



リプトンの紅茶の定番でもある「リプトン イエローラベル」。ティーバッグの中で茶葉がくるくる躍りやすい設計のピラミッド®型ティーバッグは、紅茶本来の香りや味わいが引き出されやすく、早く抽出されます。太陽の恵みたっぷりのケニアの自社農園の茶葉を中心に使用した紅茶は、味のバランスが良く、ストレートはもちろん、ミルク、フルーツを入れたアレンジティーや食事、スイーツへのアレンジもお楽しみいただけます。

製品詳細 : <https://www.lipton.jp/ja/yellow-label>

・教えてくれたのは、受験フードマイスター 安部加代子さん」



2度の中学受験を経験し、受験フードを実践。そこで得た豊富な経験と様々な知識をもとに簡単・続く受験フードレシピを提案している。また、数多く持つ食の資格を活かして、レシピ開発、コラム執筆、大手企業の食サービスの企画やコンサルなど多方面で活動している。

自身もZ世代男の子2人を持つ母でもある。

▼Instagramで様々な食の情報を発信中

食のアイデアやレシピ→@kayoko_abe

受験フードの知識とレシピ→@vegelabo.kayo

■リプトンについて



130 年以上にわたる茶の研究と品質へのこだわりをベースに茶葉を厳選し、気軽においしく楽しめるお茶を 125 カ国以上で展開している世界 No.1 のティーブランド*です。

19 世紀末、トーマス・J・リプトン卿は“たくさんの人に、気軽に上質な紅茶を飲んでもらいたい”と考え、品質の安定した紅茶をお客様に提供することを目指しました。そこでリプトンは広大な茶園を買い取り、茶樹の栽培から生産まで一貫して行うことで、その理想を実現し、「茶園から直接ティーポットへ」というスローガンが生まれました。紅茶事業を始めてから、130 年以上がたった今も、常にその思いを胸に歩み続け、昨今の Wellbeing（心身ともに健康であること）への注目や消費者の健康意識の高まりとともにお茶ブームを牽引してきました。また、ブランド理念として「大切な人とのつながりになるブランド」を掲げており、一杯の紅茶が生み出す大切な人との時間から、皆様がもっと前向きな気持ちにもっと笑顔になれるとリプトンは信じています。

*ユーロモニター国際調査:お茶および茶系飲料の合算カテゴリーにおける総小売販売金額シェア(2022 年)

<企業情報>

企業名：エカテラ・ジャパン・サービス株式会社

本社：神奈川県川崎市中原区中丸子 13-2 フロンティア武蔵小杉 N 棟

代表者：ジェネラル・マネジャー 光宗 晃子

URL：www.ekaterra.jp

LIPTON
Teas and Infusions