

社団法人 日本酪農乳業協会 御中

「なぜ、中学校を卒業すると牛乳飲用量が激減するのか」
牛乳飲用習慣に関する調査
～サマリーレポート～

2005年3月10日
株式会社 日本リサーチセンター

1

目次

調査概要	3
まとめ	4
調査結果	
1. 対象者プロフィール	11
2. 現在の食生活の状況	12
3. 中学時代からの食生活の変化	18
4. 生活の中での牛乳の位置付け	20
5. 牛乳のイメージ	22
6. 牛乳に関する知識およびベネフィット認識	25

2

調査概要

1. 調査目的

- ◆ 「牛乳・乳製品消費動向調査」(弊社が受託実施)によると、中学生は白もの牛乳類の消費量がどの世代よりも多い。
- ◆ しかし、中学校を卒業すると牛乳を飲む量が激減する。これは、中学校までの学校給食で培われた牛乳を飲む習慣が継続しないことを表している。
- ◆ 本調査では、中学校卒業後の牛乳の飲用習慣非継続要因を、定性的なアプローチによって明らかにすることを目的とする。

2. 調査設計

- ◆ 調査方法 : グループインタビュー
- ◆ 調査地域 : 首都圏
- ◆ 調査対象 : 高校生女子 2グループ(1グループ6名)
(リクルート条件)
 - 1) 牛乳飲用程度により、ヘビーグループとライトグループにグループ分け
ヘビー…週4回以上飲用、ライト…週2~3回くらい飲用
 - 2) 中学校の学校給食で牛乳を飲んできた
 - 3) お友達どうし2名ペアとする
 - 4) 除外条件: 牛乳非飲用者、家族に乳業業界関係者・調査会社勤務者がいる
- ◆ 実施日時 : 2005年2月19日(土) 14:00~16:00 16:30~18:30
- ◆ 実施会場 : (株)日本リサーチセンター グループインタビュールーム
- ◆ 調査実施 : (株)日本リサーチセンター

3

まとめ

4

女子高校生の食生活の実態と意識

◆ヘビーユーザーグループの方が朝食をしっかりと用意されている印象

■ヘビーユーザーグループの方は、母親が朝からきちんと食事の支度をしている様子がかがえる。手作りのパンを用意するなどは少数だが、かなり母親の食生活への関与、意識が高い。

■ライトユーザーグループは、朝はあるものを食べる、夕食はバイトをしていることもあり家では食べないなど、あまり親が食事を用意していない。

■これらのことは、食育とは意識していないまでも、母親の家族の健康を考える意識が強いことによって、子供に対する親の関与が強まり、子供が牛乳を飲むチャンスが増える結果となっているものと思われる。

◆シーンによる飲み分け

◆お腹がすいている時は甘い飲みもの、スポーツ後ののどの渇きにはスッキリとしたものが好まれている。

◆飲みものとして牛乳が登場するのはミルクティ

◆日常の食事の時や健康のために牛乳を飲むという習慣は、両グループともほとんど見られない。シリアルには牛乳、朝のパンにはミルクティ、などストレート飲用以外の方法で牛乳を摂取している。

◆パンを食べる時やお腹にたまる飲みものとして、ミルクティの味は好まれている。

女子高校生の食生活の実態と意識

◆ご飯に牛乳は合わない

■食事に合う飲みものとしては、お茶系が選ばれている。お弁当用にも買ったり、ペットボトルに入れて学校に持って行く。どんなメニューにも違和感がない、後味が残らないことが選ばれている理由。

■パンにはミルクティ、シリアルには牛乳をかけているが、ご飯には牛乳が合わないと感じている。米飯給食に付く牛乳も、ご飯を食べながらではなく、食べ終わってから飲んでいた。

◆自分で牛乳を買っていない

◆お弁当にお茶を持っていったり、学校の近くのコンビニでお茶を買ったりもしている。飲みもの代として親からお金をもらっていたりもするが、牛乳を買ってはいない。

◆母親がお金を渡す場合も、何を買いなさいなどの指示は与えない年齢となっている。

◆就寝前の1杯の牛乳は肌にいい

◆就寝前の1杯の牛乳は肌にいいと聞いて、それまで飲んでいなかったシーンで牛乳を飲み始めたという発言があった。

◆美肌のためなら、牛乳を飲んでもいいと考えている。

女子高校生が食生活で気になることは・・・

◆ 高校生が食生活で気になることは「太らないこと」

■ カロリーの高いものは食べないようにしたい、痩せたい等、体型を気にした発言が多く見られた。炭水化物ダイエットを実際にやって、体調を崩したなど間違った食生活も垣間見られる。

■ 運動部にいる場合は、体が要求しているのか、暇さえあれば何か食べないと気がすまない様子もみられた。

◆ ダイエットを気にしながらも食欲には勝てず間食をしている

◆ しかし、太りたくないとは言っても、学校でお菓子を食べたり、帰りにうどんを食べたりなど、食欲には勝てずに食事の間にかなり食べている様子がうかがえる。

◆ ダイエットを実行してみた人もいたが、実際にふだんの生活行動には移してはいない。

牛乳を飲む量が激減する要因

◆ 牛乳を飲む理由がなくなっている

■ 中学時代は成長期でもあり、健康のためにと言われて飲んでしたが、今は背が伸びるなどの効果をあまり期待しない様子がある。特に、ライトユーザーでは牛乳に対する期待感が薄い。

■ ヘビーユーザーは牛乳が骨にいい、健康的などの理由が明確で、継続して飲んでいるし、習慣にもなっている。

■ 親の意向が伝わらなくなる年代でもあり、親の食や健康に対する意識が強ければ理由付けもされるが、親の意識が低い環境では、自然に飲まなくなる。

◆ もともと、好きではない

◆ 大きな要因として、中学時代もあまり好きではなかったということがある。給食という半ば強制的な飲用機会が無くなるという環境の変化により、美味しくないなどの理由で自分から飲むという意識が薄くなってしまっている。

◆ ヘビーユーザーでもそのままでは飲まないけれど、何かに混ぜて飲むことで飲用場面が増えていると思われる。

今後の方向性

◆牛乳を魅力ある飲みものとして啓蒙

■ライトユーザーの中にも、美肌によいからと知って夜に飲みだすケースが見られた。年頃ということもあり、きれいになりたい意識が強くなる。「きれいになることを牛乳で実現できる」という啓蒙は必要と思われる。

■ダイエット意識が高いことから、「太る飲みもの」という印象をなくすことも重要と思われた。

■美容に対して敏感な世代であり、そのための努力はする様子が感じられるだけに、情報を獲得させることが重要である。

■情報を獲得させるには、ティーンエイジャー向けの雑誌に掲載する、パッケージで目を引かせる等が有効であろう。

■健康や美容に関する情報は、家庭内で共有されているケースがみられ、家族も重要な情報源のひとつとなっており、母親などに対する啓蒙も重要と思われる。

◆美味しい飲みものという印象をつける

◆牛乳をストレートに飲むことに抵抗があることも飲用実態からわかった。何かに混ぜて飲むなど、美味しく飲めるという印象を与えることも必要と思われる。

1. 対象者プロフィール

ヘビーユーザー(H)

	学年	家族構成	部活	アルバイト	食生活で気にしている事
H1	高校2年	両親、弟	現在は引退 (夏までは水泳部)		・部活をやめてから太ったので、カロリーの高いものは食べないようにしようと思っているが、思いながら実行していない。
H2	高校2年	両親、兄、弟	現在は引退 (秋までは弓道部)		・痩せたいので炭水化物ダイエットしたい、週5キロ痩せられると聞いたので。
H3	高校1年	両親、姉	陸上部		・お菓子の食べすぎ、夜、甘いものが欲しくなる。 ・食べてストレス発散、美味しいものが食べたくなるから、食欲抑えられなら抑えたい、運動後に無性に食べたくなる。
H4	高校1年	両親、姉	陸上部		・暇さえあれば何か食べていないと気がすまない、お腹がいっぱいだと感じる事がない。
H5	高校2年	両親、兄、祖父			・甘いものが好き、チョコレートや生クリーム入りのものが好き。
H6	高校2年	両親、姉、妹			・新しく出たお菓子に興味がある。毎朝コンビニに寄ってチェックする、最近のヒットは、フランのティラミス。

ライトユーザー(L)

	学年	家族構成	部活	アルバイト	食生活で気にしている事
L1	高校2年	両親、兄、弟		派遣会社	・間食が多い、太るから気になる。
L2	高校2年	両親、姉	書道部	派遣会社	・太りたくない、頑張って、食べたなら運動している。
L3	高校1年	両親、姉ふたり		先週までんや勤務	・午後は間食しないようにしている、午後は動かない気がするから、
L4	高校1年	両親、兄ふたり、 祖母、犬		していない	・好き嫌いが多い、食わず嫌いがある。
L5	高校2年	両親、妹ふたり	していない	していない	・最近泣きそうなくらい太っているから、炭水化物は摂らないようにしている。
L6	高校2年	両親、弟	していない	していない	・外食や買って食べる事が多い、偏っていると思う、家で食べるようにしたい。

2. 現在の食生活の状況

食生活の実態と意識 <一週に飲むもの> 朝食

朝食	ヘビーユーザー	ライトユーザー
良く摂る食べ物	ご飯、パン、味噌汁、スープ	ご飯、パン、夕飯の残り物、スープ、サラダ、バナナ、リンゴ、イチゴ
良く摂る飲み物	お茶、ほうじ茶、牛乳、紅茶、ミルクティ	お茶(温・冷)、水、紅茶、リンゴジュース

ヘビーユーザー

- ご飯にはお茶**
 - 緑茶、ご飯には味噌汁とお茶。
 - ご飯ならほうじ茶。
 - 爽健美茶みたいな。
 - ご飯と牛乳が混ざると気持ち悪い。
 - 牛乳は後味がいや。
- パンだからミルクティ**
 - パンだからミルクティ。
 - ミルクティはストレートよりも美味しい。
 - 朝は急ぐから、牛乳を入れて冷ます。
 - ご飯とお味噌汁を食べ終わってからミルクティが出てくる。
 - パンなら牛乳かスープ。
- シリアルに牛乳**
 - 水分摂らないといけなから、牛乳をストレートで飲むのは嫌だから、フルーツグラノーラに牛乳を入れて食べる。

ライトユーザー

- お茶**
 - 冷たいの。
 - 温かいの。
 - むしろお茶漬け、早く食べたいから。
- リンゴジュース**
 - 好きだから。
 - リンゴジュースか水。
- 水**
 - 一緒に飲むのは水だけ。
 - お通じのために、流すと出るから、習慣作りで。
- 紅茶**
 - 親の機嫌がよければ淹れてくれる。「目が覚めるよ」って。
- 水分は果物で**
 - フルーツで水分摂っているから、他のものは飲まない。

両グループとも、平日の朝食は忙しく済ませている様子が見られた。ヘビーユーザーでは、6名中3名がミルクティを好んで飲んでいる、内2名はほとんど毎朝欠かさず朝食時に飲んでいる、ストレートでなく牛乳を加える事で、美味しさを求めている。また、朝は急ぐから、冷ますために牛乳を入れているという発言が一部からあった。ライトユーザーでは、朝食に牛乳を飲んでいるとの発言はあがらなかった。飲み物は様々だが、さっぱりしたもので、しかもコップに注ぐだけのものを摂取している傾向が見られた。また、朝食における母親の関与度が、ヘビーユーザーに比べて低いように感じられた。

2. 現在の食生活の状況(昼食)

食生活の実態と意識 <一編に飲むもの> 昼食 (登校から帰宅まで)

登校から下校まで	ヘビーユーザー	ライトユーザー
食<摂る食>べ物	校内 お弁当(手作り6名)、お菓子、甘いもの、菓子パン、焼きそば、プリン 校外 うどん、ラーメン	お弁当(手作り3名/購入品3名)、おにぎり、パン、じゃがりこ、缶スープ ハンバーガーセット(マクドナルド、ファーストキッチン)、カレー、肉まん、パン、チキン
食<摂る飲>み物	校内 お茶(緑茶・麦茶・ウーロン茶・ほうじ茶)、紅茶(ストレート・ミルクティ)、コーヒー、果物系ジュース、スポーツドリンク、水 校外 爽健美茶、コーラ、ファンタ	お茶、ウーロン茶、麦茶、紅茶、ジュース、新商品(ex.杏仁ミルクティ)、コーラ

ヘビーユーザー

<昼食時>

- お弁当(昼食)にはお茶系
 - 冬は緑茶、夏は麦茶、
 - 冬はミルクティ、夏は紅茶ストレート、
- 男子の飲み物
 - カルピス、甘いジュース、桃水(桃の天然水)、
 - お弁当の時にカルピス飲んで、何でご飯にカルピスで食べられるのが不思議、
 - 女子はペットボトルが多いけど、男子は紙パック(1000ml)ドーンっておいて、
 - 緑茶もあるけど、謎なもの飲んでるもの多い、

ライトユーザー

<昼食時>

- お弁当(昼食)にはお茶系
 - お茶、何にでもあうから、パンにも違和感ないし、ご飯にも、焼きそばにも合うから、
 - 甘い飲むと喉が渇くから、
- 新しく出たもの
 - パックで、杏仁ミルクティとか、
- その他
 - 飲み物はコンビニで買ったジュース、午後の紅茶、
 - 飲みたいものがその日によって違う、
 - 朝、学校に行く時にコンビニに寄って、買っていい、

13

2. 現在の食生活の状況(間食)

食生活の実態と意識 <一編に飲むもの> 間食 (登校から帰宅まで)

ヘビーユーザー	ライトユーザー
<p><校内での間食></p> <ul style="list-style-type: none"> ●シーンによって飲み物が違う <ul style="list-style-type: none"> ➢お腹すいている時と、スポーツの時は飲み物が違う、お腹すいている時は甘いもの、 ➢お腹がすいた時は甘いミルクティ、カフェラテ、 ➢部活後はそれでもミルクティ、牛乳系はお腹にたまるから、 ➢スポーツ後ははっきりした果物の飲み物が飲みたい、混ぜてるのはダメ、 ➢ホントに疲れたら特に何もいらない、アクエリとか水、 ●間食で食べるもの <ul style="list-style-type: none"> ➢お菓子、スナック、甘いもの、 ➢菓子パン、焼きそば、 ➢牛乳プリン、 <p><校外での間食></p> <ul style="list-style-type: none"> ●間食で食べるもの <ul style="list-style-type: none"> ➢はなまるうどん、105円でお腹がいっぱいになる、 ➢ラーメン、スーパーやコンビニで買って、公園のベンチに座って食べる、 	<p><校内での間食></p> <ul style="list-style-type: none"> ●飲みものはウーロン茶とか1日共通で1本 <ul style="list-style-type: none"> ➢コンビニで朝買ったものを授業の合間に食べる、飲みものは1日共通で1本、 ●間食で食べるもの・飲むもの <ul style="list-style-type: none"> ➢パン、カレーパン、 ➢じゃがりこ、飲み物はお茶、麦茶、コーラとか炭酸、炭酸好き、 ➢おにぎり、作って持ってきて、大体、旨、おにぎり、飲みものは飲んでない子が多い、 ➢ダイエット気になっているけど、ヤバい、だからせめて、カロリーがないお茶を飲む、 ●その他 <ul style="list-style-type: none"> ➢親から飲み物代はもらう、(6名中4名) <p><校外での間食></p> <ul style="list-style-type: none"> ●間食で食べるもの <ul style="list-style-type: none"> ➢マックのハンバーガーセット、飲み物は爽健美茶、コーラ、ファンタ、爽健美茶はのんでからつまんなかったって後悔する、 ➢コンビニで肉まん、パン屋のパン、その時に飲み物は飲まない、

両グループとも、昼食時にはほとんどがお茶系を選んでいる、何にでも違和感なく合うことが選択理由であると思われる。また、一部、飲み物は1日共通で1本という意見もあり、その意味でも食べるものを選ばないお茶が好まれていく様子が見えてきた。

シーンによる飲み物の飲みわけの様子も垣間見られた。お腹がすいている時は甘い飲み物、スポーツ後の喉の渇きにはスッキリしたものの方が好まれている。

ダイエットを気にする発言も出ている。しかしながら、食欲には勝てず、かなり間食している姿が浮かび上がった。間食時において飲み物を購入している様子が見受けられなかった。食欲は抑えられないから、せめて飲み物には気を使い、カロリーのないお茶を飲み物として選んでいると感じられた。

14

2. 現在の食生活の状況(夕食)

食生活の実態と意識 <一緒に飲むもの> 夕食から就寝まで

夕食	ヘビユーザー	ライトユーザー
登場したメニュー	鍋、麻婆豆腐、外食(お好み焼き、もんじゃ焼き)	鍋、パスタ、リゾット、カレー、ハヤシライス、シチュー、ハンバーグ、揚げ物、お刺身
良く摂る飲み物	お茶、緑茶	お茶、緑茶、ウーロン茶、麦茶、紅茶、ジュース、ボカリスエット、サイダー
夕食後	ヘビユーザー	ライトユーザー
良く摂る食べ物		お菓子全般、サプリメント
良く摂る飲み物	お茶、緑茶、ウーロン茶、カプチーノ、牛乳	紅茶、ミルクティ

ヘビユーザー

<夕食時>

●お茶を飲む

- > 夕食時に出てくるのはお茶、お味噌汁、
- > お茶飲まないは無理、噛んで食べないから、お茶は必要、

●何も飲まない

- > 最中は飲まない、終わってからお茶を飲む、
- > 食事が終わったから緑茶、

<夕食後>

●お茶系

- > ウーロン茶、緑茶、お茶、

●カプチーノ

- > 弟が家に一人用ドリップのを淹れてくれる、

●牛乳

- > 肌の調子よくなる。寝る前に牛乳1杯飲むと肌の調子が良くなるって新聞に書いてあった、冷たいまま飲んでる、

●その他

- > 冷たいまま牛乳飲めない、白いまま飲めない、ホットミルク、ココアは飲めるけど、冷たくて白いのはダメ、

ライトユーザー

<夕食時>

●ご飯にあうのはお茶

- > ご飯にあうのはお茶、水、
- > お茶は喉が渇くから必ず飲む、

●ご飯にあわないのは甘いもの、牛乳

- > ご飯にあわないのは甘いジュース、
- > ミルクティは気持ち悪い、
- > 牛乳、どうしてもかじやなくて、合わない、パンには合うけど、

●その他

- > 親が淹れてくれるものを飲む、
- > ずっとお茶とかジュースだから、ボカリとかスポーツドリンクが飲みたくなる、

<夕食後>

●ミルクティ

- > たまに飲みたい、
- > チョコにミルクティ合うなって、(同意2名)
- > ペットボトルのミルクティは嫌い、美味しくない、淹れたのは好き、

●何も飲まない

- > 何も飲まない、(3名)

15

2. 現在の食生活の状況(夕食)

食生活の実態と意識 <一緒に飲むもの> 夕食から就寝まで



両グループとも夕食時にはお茶を摂ることが多い様子がうかがえた。主食がご飯なので、それに合う日本茶が多く選ばれていると思われる。

ご飯に合わないものは、甘いもの、牛乳という意見があがった。ご飯にあわないを考慮して選んでいないというよりは、食事中の習慣として甘いものを受け付けていない様子が感じられた。

夕食後もお茶系を飲む様子も見られた。また、夕食時とは逆に甘いものが好まれる傾向が見られ、ミルクティを飲んでいる発言もあがった。

「就寝前の1杯の牛乳は肌にいい、という情報から、冷たいまま牛乳を飲んでいる対象者が1名、その情報を聞いた別の対象者から「飲んただけで肌が綺麗になるならやってみよう」との発言もみられた。

16

2. 現在の食生活の状況(休日)

食生活の実態と意識 <一皿に飲むもの>

休日、その他の情報

ヘビュユーザー

<平日との相違点>

●飲み物は一皿

- ▶休日と平日で飲むものは一緒。
- ▶直ぐに作れるもの、紅茶とか、家にあるもの、
- ▶家に葉っぱがあるもの、

●朝食

- ▶平日は時間が無いけど、休日は1時間とか、すごい時間かけて食べている。何かつまみながら、でも、パンと紅茶、ミルクは入れないで、

<その他の情報>

●コンビニでよく買う飲み物

- ▶お茶、
- ▶903、あれはホントに美味しい、夏の必需品、
- ▶アクエリアスもあまり好きじゃない、ポカリもタレい、重い、
- ▶スポーツドリンク、最後まで飲めない、部活中に何かの味いからおいでおくにはいいけど、

●一番飲む飲み物

- ▶緑茶、ほうじ茶、麦茶、ウーロン茶
- ▶ミルクティ、紅茶

ライトユーザー

<平日との相違点>

●朝食

- ▶起きたらいきなりお昼(ほとんど全員)、
- ▶朝ご飯は用意されていない(全員)、

●起床後

- ▶起きたら自由、朝ご飯も作ってないし、お腹すいたら勝手に作る、
- ▶朝ご飯は用意されていない、

ライトユーザーで顕著だったのが、休日には朝食は食べないという発言、休日は遅くまで寝ているので、起きたら既に昼食の時間になっている。また、平日の朝食での母親の関与が低かったが、さらに休日ともなれば、ほとんど自由で、朝食の用意はされていない事がわかった。

ヘビュユーザーで一部、休日は時間をかけて朝食を摂る様子も見られたが、摂っている物は平日と変わらない。

飲み物に牛乳が登場するのは相変わらず、ミルクティ、それ以外に牛乳を飲む発言は出てこなかった。

17

3. 中学時代からの食生活の変化

食生活の変化

ヘビュユーザー

●食べ物の変化とそのきっかけ

- ▶給食があったから、早弁も間食もない、今より食生活はずっと良かった、
- ▶甘いものが今より好きだった。今はそこまで甘いもの食べられない、
- ▶良く食べてた、食べていたのに体重も少なくて痩せていた、どこかでカロリー消費してた、
- ▶ほんとにお腹いっぱいになるまで食べてた、だから間食もなかった、
- ▶食べない子の果物ももらっていたから、今よりビタミン系はかなり摂っていた、
- ▶ヨーグルトを夕食後に摂っていた(花粉症対策のため)、
- ▶グルインになった、アルバイト代とお小遣いの値上がりで、

●飲み物の変化とそのきっかけ

- ▶お昼に絶対牛乳だった、
- ▶朝食がパンの時は牛乳を飲む、3日に1回の割合で、
- ▶牛乳としては飲んでない、ミルクティにしたり、コーヒに入れて飲む、今の人が飲んでいるかも、
- ▶牛乳のままでは飲まないけど、何かに混ぜて飲むのは本当にも多い、
- ▶牛乳を中学時代より飲まなくなった(6名中1名)、

●変わらないもの

- ▶朝は作る人が変わらないから、変わらない、
- ▶牛乳を飲む量は変わっていないかも、何らかの形で摂っている、
- ▶牛乳を飲む量は変わらない、量に飲まなくなっただけ、今は夜飲んでる、

●牛乳に関して

- ▶給食の時は、ご飯に牛乳?って感じ、
- ▶いやだから最後に飲んだ、
- ▶給食の時、夏は温くなってた(嫌だった)、
- ▶牛乳が嫌で、最後まで残して、最後に一気に飲んでた、
- ▶牛乳は健康的なイメージ、
- ▶そのまま飲んでる人は見ない、
- ▶牛乳は毎日飲んでいる(6名全員)、
- ▶牛乳は好き(6名中3名)、

●牛乳を飲む理由

- ▶給食がなくなると牛乳を飲まなくなった、朝は血がドロドロになるから、何か飲まないといけない、飲むなら牛乳が健康的、シリアルにかけている、
- ▶朝にいい、骨粗しょう症とか関節にとか、牛乳の前は煮干にはまっていた、
- ▶牛乳は飲むようにしている、必要だから、
- ▶牛乳、なんか飲んじやう、習慣で、

ライトユーザー

●食べ物の変化とそのきっかけ

- ▶中学時代は朝ご飯を食べずに登校してた、今は学校が遠いからお昼までにお腹がすくから食べていく、
- ▶部活が激しかったから、昼夜きちんと食べないと(体力が)もたなかった、
- ▶間食が多くなった、帰りに寄り道して食べちゃう、
- ▶今は昼までに間食をするから、量はちょっとしか食べない、中学の時は給食があったからちゃんとしっかり摂っていた、

●飲み物の変化とそのきっかけ

- ▶給食では牛乳だった、
- ▶ジュースを飲まなくなった、自分が必要としていないから、
- ▶ココアを飲まなくなった、母が飲みなさいと言って作ってくれた、

●変わらないもの

- ▶母の料理、

●牛乳に関して

- ▶牛乳は自分からは飲まない、
- ▶牛乳を飲む機会がない、
- ▶家で飲む量も減った(6名中1名)、
- ▶牛乳だけでは飲まない、コーンフレークとかにいれれば飲むけど、
- ▶牛乳の飲む量が減ったのは、飲む気がしないから、
- ▶牛乳の飲む量が減ったのは、美味しくないから、
- ▶牛乳を単品で出されても困る、
- ▶牛乳だけ飲むとも思わない、
- ▶喉が渇いても牛乳欲しいと思わない、喉が渇いた時に飲むと、かえて喉が渇く、
- ▶牛乳とお茶だったら、普通に茶取るよね、

●牛乳を飲む理由

- ▶中学の時は夜飲んでた、身体にいいって、背が伸びるとか、胸がデカくなるとか、でも、効かないことに気がついた、

18

食生活の変化

両グループとも、給食がなくなったことで、昼に牛乳を飲まなくなったという意識は持っている。

ヘビーユーザーでは牛乳を飲まなくなったという意識は薄い。実際、牛乳そのままを飲む機会は減っているようだが、紅茶やコーヒーに入れて飲む機会は逆に増えている。牛乳は何かに入れて混ぜて飲むものとして取り入れている。

ヘビーユーザーでは全員が毎日何らかの形で牛乳を摂取している。また、半数が牛乳を好きと答えており、健康によいというイメージも持っていると感じられた。

ライトユーザーでは、牛乳に対する意識が薄いことが感じられた。味に対してはやや否定的、牛乳を飲み物として摂るシーンは「ミルクティを飲む」以外にはほぼ登場していない。健康に対するイメージもほとんど出ていない。「背が伸びる」「胸が大きくなる」「身体にいい」と一部の対象者から出たにとどまった。ただし、その対象者からも「効果がないことに気付いた」と、今は積極的な摂取をしていない様子が見られた。

ライトユーザーでは、味に良い印象をもっていない様子がうかがえる。また、興味が薄いためか、牛乳への情報・知識を得ている姿が浮かび上がってこなかった。味への不満を解消する、若しくは情報を与えて興味をひくことが大切ではないかと思われた。

4. 生活の中での牛乳の位置付け

ヘビーユーザー

- 牛乳の存在
 - ▶小さい時から牛乳を飲ませる親だった。
 - ▶小・中学では給食で絶対出るもの。いつもだから、牛乳が出て嬉しく(はない)。
 - ▶積極的に飲んでいるわけではない(全員)。
 - ▶相当飲んでいるけど、意識はしていない。当たり前飲んでいる。
 - ▶肌にいって言われなかったら、夜飲んでいない。
 - ▶嫌い。
- 牛乳にまつわる思い出
 - ▶こぼすと臭い。
 - ▶夏は温かった。
 - ▶紙パックに描いてある動物の絵が楽しかった。
- 牛乳の摂取シーン
 - ▶寝る前に飲む。
 - ▶朝のミルクティ。
 - ▶朝、シリアルと一緒に。
- 飲む理由
 - ▶家にあるから。
 - ▶ミルク系が好きだから。
 - ▶紅茶を冷まして飲みやすくするため。
 - ▶カルシウム不足だから。
 - ▶お腹にたまるから。
 - ▶飲み物の中で一番身体にいい。
 - ▶便秘解消。
 - ▶嫌いだけど、身体のために飲んだ方がいいと思っている。
- 牛乳と同じ目的で摂取しているもの
 - ▶野菜ジュース。
 - ▶豆乳。でも続かない。いつも家になから。
 - ▶ヨーグルト。
 - ▶ヤクルト。
- 牛乳に期待すること
 - ▶カルシウム、栄養。
 - ▶骨を強くするため。一番の成長期だから。
 - ▶美肌。
 - ▶寝つきを良くする。
- 牛乳以外で積極的に飲みたい飲料
 - ▶お茶。牛乳よりカロリー少なくて身体に良さそう。

ライトユーザー

- 牛乳の存在
 - ▶(積極的に摂っているかの質問に)無反応。
 - ▶牛乳って普通にでてこない(出てくるシーンがない)。
 - ▶コンビニで売っているけど、おばさん、お母さんが買うもの、料理に使うとか、自分たちが買うものじゃない。
 - ▶幼稚園・小学校時代は飲まされていた。飲まなきゃいけないもの。
 - ▶小・中学までは飲んでた。
 - ▶中学時代、部活が厳しかったので、自分から飲んでた。今はあっても飲まない。
 - ▶(牛乳を飲まなくなったのは)今は飲み物を選べるから。今までは選べなかった。
 - ▶小学校までは普通に、水みたいな感覚だった。
 - ▶好きじゃなかった。
 - ▶積極的に飲んではない(全員)。
 - ▶前より飲まなくなっている。この先ますます好きじゃなくなる予感。量は減りそう。
- 牛乳にまつわる思い出
 - ▶小学校までは牛乳は結構好きだった。
- 牛乳の摂取シーン
 - ▶朝食のコーンフレークと一緒に。
 - ▶ケーキと一緒に。
 - ▶ココア、ミルクティで時々。
 - ▶寝る前。
 - ▶一緒に食べるものとの相性で決める。
 - ▶家にいつも牛乳がある(6名中5名)。
 - ▶時々、お母さんがボウと出す。減らなくて勿体無いから。
- 飲む理由: 飲まない理由
 - ▶骨太。骨を強く。
 - ▶中学の部活のトレーナーに言われてたから飲んでた。
 - ▶飲むと口の中が気持ち悪くなる。
 - ▶お腹壊す気がする。
 - ▶味がいや、味がしない。
 - ▶癖がある。
 - ▶口の中に残る。
- 牛乳と同じ目的で摂取しているもの
 - ▶アミノサプリ。身体にいらぬものを体外に出す。
- 牛乳に期待すること
 - ▶背が伸びる。
 - ▶ホットミルクを飲むと、寝つきが良くなる。
 - ▶便秘解消。
 - ▶肌が綺麗になる。

両グループとも牛乳を積極的に飲んではいない。

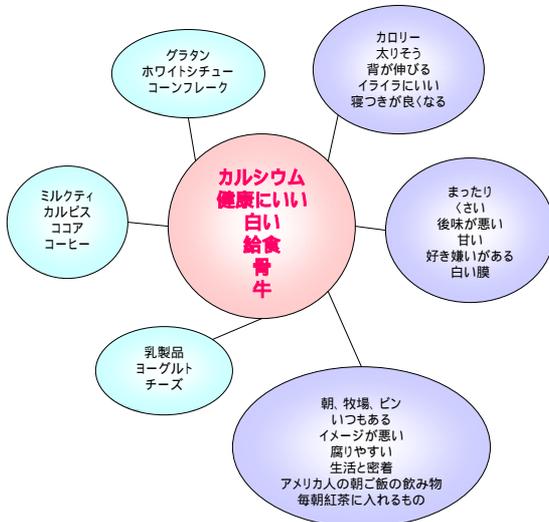
ヘビーユーザーは積極的に飲んではいないが、実際にはかなりの量を飲んでいる。自分たちの意識の中では、給食で牛乳を摂っていた量に匹敵するか、それ以上飲んでいるという意識が強い。牛乳だけで飲む姿も見られたが、多くは何かに混ぜて飲んでいる。嫌いという発言もあったが、必要なもの・飲んだ方が良いものと考えている。食事時に飲むのは、朝食がパンの時、朝食後にミルクティにして牛乳を摂っている。

ライトユーザーは、牛乳を好んでいないように感じられた。「自分たちが買うものじゃない」「飲まなきゃいけない」「積極的に飲んでいない」「これから量が減りそう」などの発言からもうかがえる。食事のシーンでとらしたら、コーンフレークにかける時、味が好きでないと発言も多く、できれば飲みたくない意識が働いていると感じた。飲み物は一緒に食べるものとの相性が大事と考える発言も出ており、牛乳が米飯と合わないと感じている様子が浮かんできた。

5. 牛乳のイメージ

牛乳といえば思いつく言葉

ヘビーユーザー

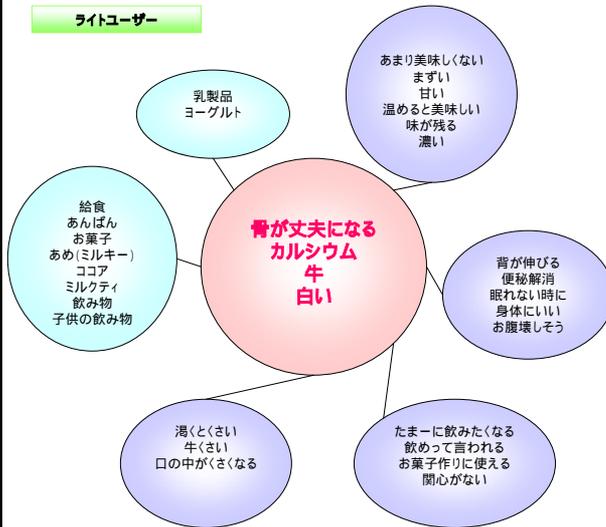


記入以外の発言

- あと味が悪くても、歯を磨けば残らない。だから、朝食べたり、飲んだりする。
- お腹すいた時はいいけど、疲れたときは飲みたくない。
- カロリー高そう。
- 牛乳は別物、カロリー高くても摂らないといけないものがある。
- セブアンティーンに、牛乳飲んでても体脂肪高くないって書いてあった、痩せはしない。
- 友達には牛乳嫌いな子が多い。
- 乳製品はなんだかんだいって摂ってそう。
- 夏は気持ち悪いから、飲む量が減る。
- 香が悪い。
- 白い膜が嫌い、膜は絶対とる。
- 牛乳はなくちゃならないっていうか、あって当たり前。自然にそういう生活。
- アメリカ人はコーンフレークに牛乳。
- 表裏一体、いい所をピックアップしても、その裏に好ましくない事がついてくる。
- 意識しなくてもそばにある。

牛乳といえば思いつく言葉

ライトユーザー



記入以外の発言

- 冷たいのだとお腹壊した。
- 不眠症だった時、砂糖入れてすっごく飲んでた。
- ヨーグルトはお腹にいい。
- ヨーグルトは酸っぱくてあまり美味しくない。
- ヨーグルトは善玉菌が腸にいい。
- チーズは溶けてるのはいいけど、固形は好きじゃない。
- 乳製品ダメ。
- あんこ系と牛乳はあう。
- カルシウムを摂らないといけなくて親から言われる。
- 飲み物の中で牛乳が一番身体にいい。
- 今は危機感がない、ヤバくなったら飲む。
- 犬が飲む。
- 給食の時の飲み物。
- 飲み物を買う時は大体ペットボトルのものを買う。牛乳だけのペットボトルはない。
- 牛乳はココアを飲むために使うもの。
- 最近飲んでない。
- パッケージを可愛くして欲しい。

23

5. 牛乳のイメージ

両グループとも、牛乳といえばまず「カルシウム」「骨(によい)」が連想され、「牛乳 = カルシウム・骨」という中心的なイメージが浸透している。

このコアイメージに加え、両グループ共通のイメージとしては、効果系ポジティブイメージである「背が伸びる」「寝つきがよくなる」、中立的な乳製品系の「乳製品」「ヨーグルト」や飲み物系の「ミルクティ」「ココア」、ネガティブイメージとして「くさい」「後味が悪い」といった味・嗜好系のワードがあげられている。ヘビーユーザーとはいえ、牛乳の味はどちらかといえばネガティブなイメージにつながっているようである。

ヘビーユーザーでは、「朝」「いつもある」「生活と密着」といった「いつもの朝」を思い描く発言や、「グラタン」「ホワイトシチュー」といった料理系のワードもあげられ、生活シーンに牛乳が溶け込んでいる様子が見え、このようなイメージはライトユーザーにはみられない。

ライトユーザーでは、「まずい」ことと「くさい」ことが別々のネガティブなイメージのかたまりとして認識されている(ヘビーユーザーでは両者はひとつのかたまりとして認識)。また、ヘビーユーザーと共通のワードである「ミルクティ」「ココア」は、子供の飲み物・おやつと同じかたまりの中に分類され、ヘビーユーザーよりも自分からの距離感が感じられる。

24

6. 牛乳に関する知識およびベネフィット認識

牛乳に関するベネフィットワード

：共感できる ：共感できない

ベネフィットワード	ヘビーユーザー	ライトユーザー
3 - A - Day	<ul style="list-style-type: none"> ● 意外と食べてるかな。外でヨーグルト買ってるし。(下校して塾に行(前)) ● 3回摂っている。ミルクテイ飲んてるから(1名)。 ● 牛乳を200ccは飲んでる。 ▲ 'A'の意味がわからない。 ▲ 言葉を聞いた事がない。 ▲ 1日3回は大変そう。昼食たべないし。 ▲ 2回摂っている(1名)。 	<ul style="list-style-type: none"> ● (1日3回または3品を)習慣にしちゃえばいいし。 ● モニターの人のところで脂が出ないとか。結果がでるなら、毎日3回飲んだら綺麗になんのかなって思った。実行するかわからないけど、実行する人もいっぱいいる。 ▲ 決められるとちょっとやだ。
栄養素	<ul style="list-style-type: none"> ● カルシウムのイメージが強い。 ▲ 牛乳にそんなに入ってる気がしない。ビタミンA・B摂るなら他のものの方がいい。 ▲ 効果あるのかなって思っちゃ。書かれても…って思う。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ビタミン入ってる。 ● カルシウムしか知らなかった。 ● 乳製品摂ると、栄養のバランスがいいって。バランスがいいと、病気になるなそう。 ● アミノ酸が入ってる。 ● (アミノ酸は)体脂肪燃焼かな？
健康	<ul style="list-style-type: none"> ● 風邪にいいって。 	<ul style="list-style-type: none"> ● 口内炎予防ができる。口内炎ってどうしていいかわからないから、予防出来たらいいし。 ● (飲む量が増えそうかの質問に)年取ったら健康に気を使えそう。 ● (#) 増えてい、今じゃなくて年いってから。飲むようになりそう。 ● (#) 40、50歳になったら(飲む)。 ● (#) 子供が出来たら一緒に飲むかもしれない。 ▲ (病気予防のために)何もしてないし。
美容	<ul style="list-style-type: none"> ● 肌について書いてある。 ● (冊子)肌のところ全体。これしたい。 ● ニキビは意外。 ▲ ニキビになりそうなイメージだけど、脂っぽっていうか。 ▲ 牛乳飲んでそんな綺麗になるのかな。 	<ul style="list-style-type: none"> ● ニキビできにくい。飲んだらでこないんだ。 ● 抜け毛予防する作用ありますって。化粧を落とす時、まつ毛がパツと抜けるから。 ● 枝毛なくなりそう。ちょっと飲んでみようかな。 ● 髪の毛について知らなかった。髪の毛伸ばしたいからいいんだって。 ● 美肌。最近かさついてきたから。汚いの嫌だから。 ● 将来のために飲んでみようと思った。 ▲ (肌について)知らなかったこと多い。
痩せる		<ul style="list-style-type: none"> ● 痩せる。 ● 体脂肪気になる。 ▲ 体脂肪より見た目を減らしたい。 ▲ (牛乳はカロリーが高い・太ると)聞いたことがある。それは気になる。だから飲まないもちょっとある。

25

6. 牛乳に関する知識およびベネフィット認識

女子高校生の考える販売戦略

牛乳の効果をもっと宣伝する

牛乳に粉をつける
(イチゴ味など)

美容に良いことを
宣伝する

雑誌に載せる

パッケージを可愛くする

パッケージに
牛乳のレシピをつける

牛乳を使ったデザートで
摂るようにさせる

両グループとも、美容や健康、痩身に興味を持っている。特に美容に関しては、発言が多岐にわたっている。

ヘビーユーザーでは、肌にいいことに特に共感しているように感じた。

ヘビーユーザーは、かなり乳製品を摂っている様子が感じられる。特に牛乳に関しては、中学時代よりたくさん摂っているという意識を持つ対象者もあり、摂取量不足と感じている様子はあまり感じられなかった。「3 - A - Day」に対しては、「1日3回は大変そう」と言う発言が一部あがっている。しかし、多くの対象者が余裕のある発言をしているように感じられた。「3 - A - Day」が充足しているわけではないとしても、かなり近い状況にあるという自負が垣間見られた。

ライトユーザーでは、健康に対する危機感よりも、美容に対する不安感をより感じた。おしゃれを意識する世代だけに、美容に関する発言が多くあがった。美肌、ニキビ、枝毛、まつ毛、髪の毛など、冊子から多くの部分に興味を持つ様子うかがえた。

ライトユーザーは、牛乳の味やにおいを嫌う傾向にある。そのため、牛乳をそのまま飲む摂取量を増やすことは困難であると考えられる。発言としてあがっているのは、牛乳をそのまま摂るよりは、料理やデザート、または何かに混ぜて(あるいは何かに混ぜて)摂取する方法である。

26