

牛乳の価値認識に関する根源的考察⑤

「リラックス安眠機能」以外で効果的な、今後形成すべき価値認識の検証

選択肢

1. 不安な気持ちが落ち着いたり、リラックスしてよく眠れるようになる
2. メタボや肥満の予防／解消に役立つ
3. 免疫力を高めたり、ウイルスを抑えて風邪などの病気にかかりにくくする
4. 高血圧の予防／解消に役立つ
5. 高コレステロールの予防／解消に役立つ
6. 糖尿病のリスクを減らす
7. 熱中症の予防に効果がある
8. お肌の状態をよく(美しく)する

※ 選択肢2-4は現状J-MILKとして取り組み実績のある牛乳の価値訴求のシーズ



質問群A

あなたは牛乳に、以下の8つの「よいこと／メリット」があるとより強く意識することで、牛乳をどれくらい飲みたくなりますか。

質問群B

あなたは牛乳に、以下の8つの「よいこと／メリット」のイメージが、どれくらいありますか。

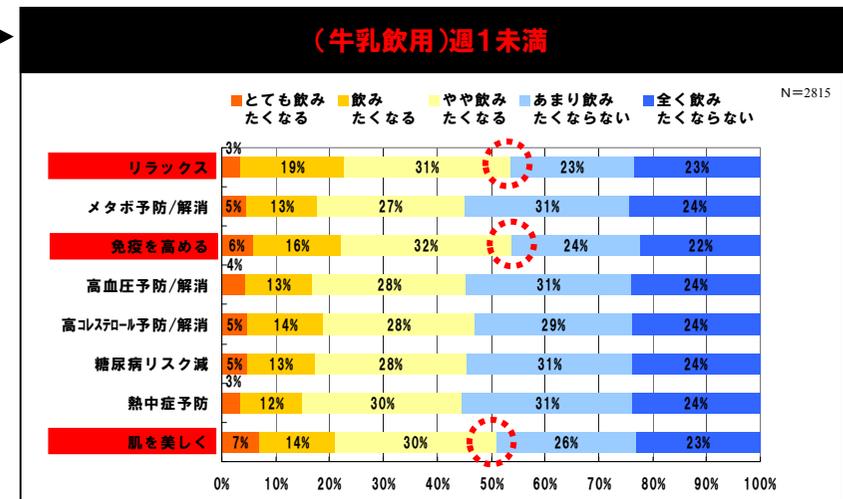
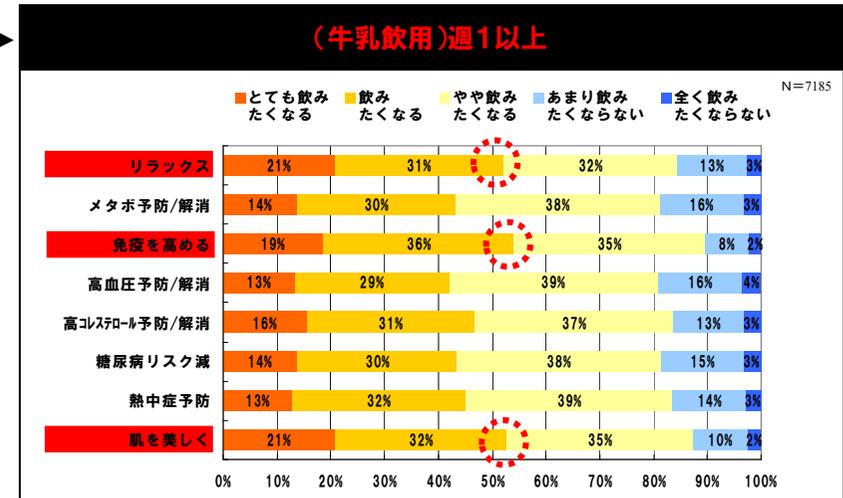
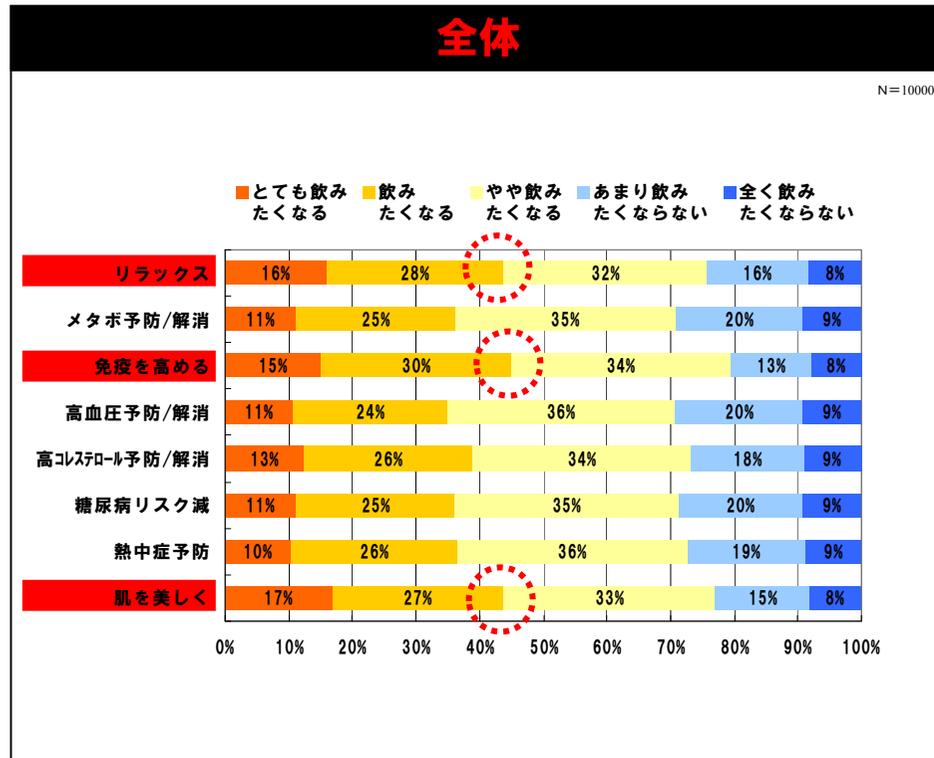
あなたは牛乳に、以下の8つの「よいこと／メリット」があるといわれて、その話をどれくらい信じられますか(納得できますか)。

※前問でイメージがない人のみ

※ 質問群Aは、「訴求によって期待される効果」を見極めるため。質問群Bは、「訴求自体の容易さ／困難さ」を見極めるため

メリット認識の強化による、牛乳飲用意向強化

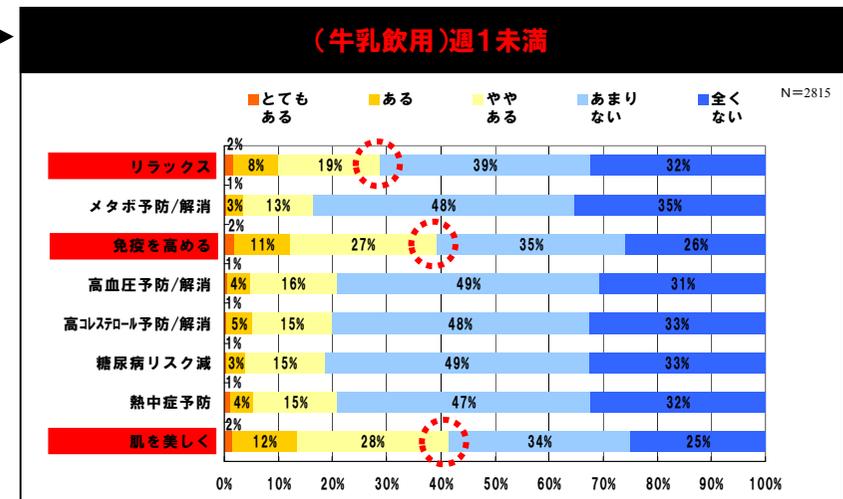
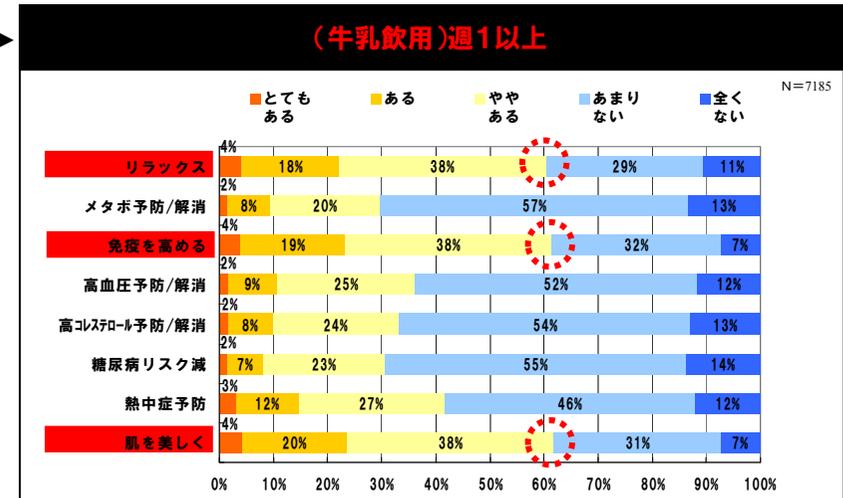
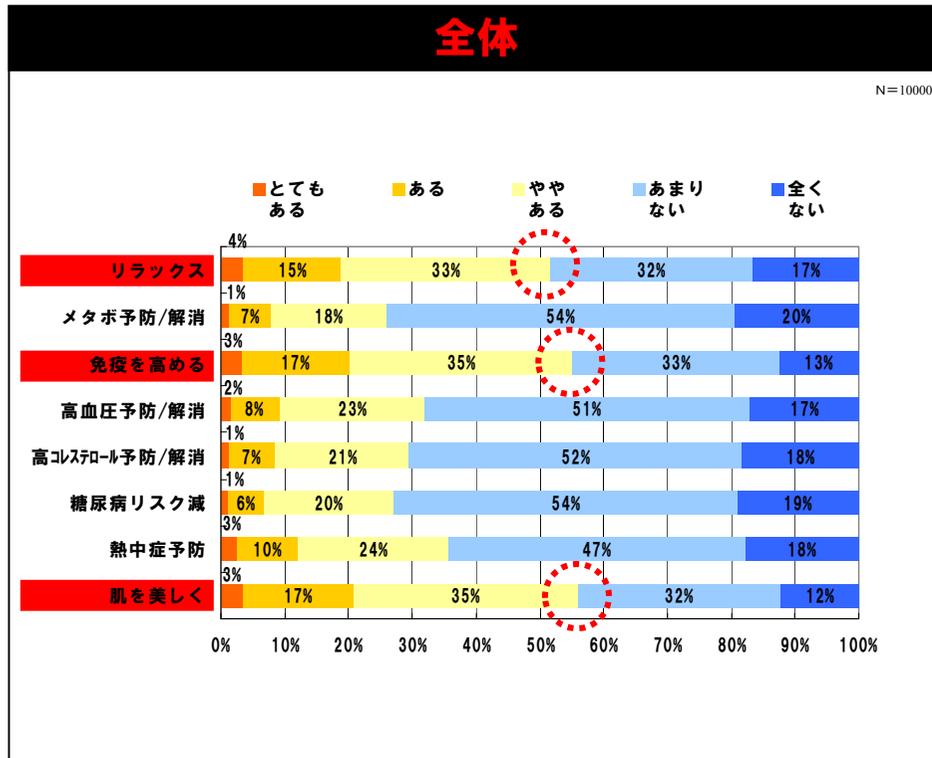
あなたは牛乳に、以下の8つの「よいこと／メリット」があるとより強く意識することで、牛乳をどれくらい飲みたくなりますか。



どれも高いが、比較的高い飲用意向強化を実現できるのは、やはり、リラックス(安眠)／免疫高める／肌を美しくの3メリット。

メリット認識の現状

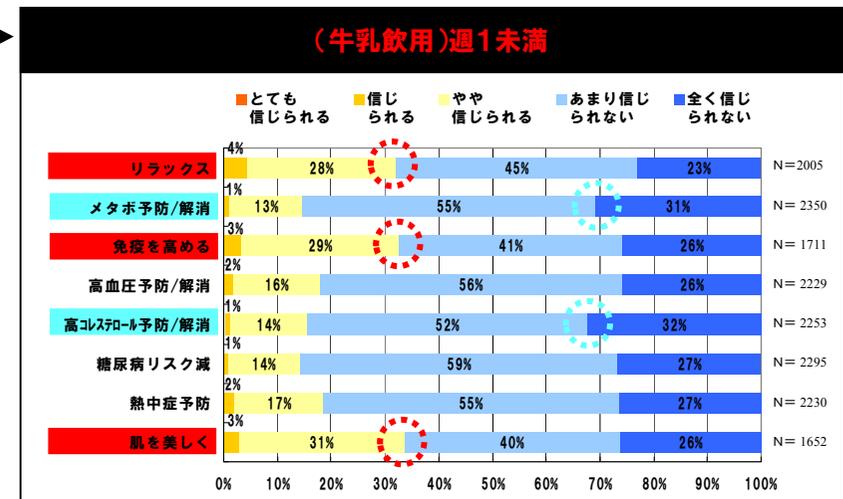
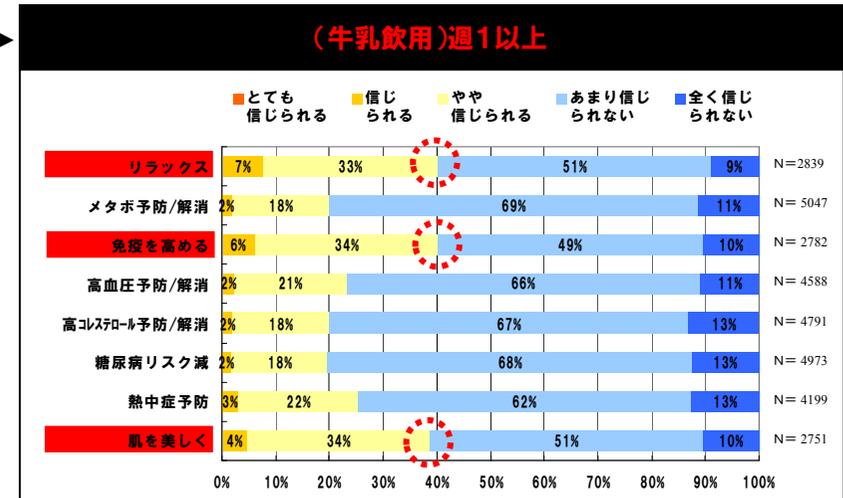
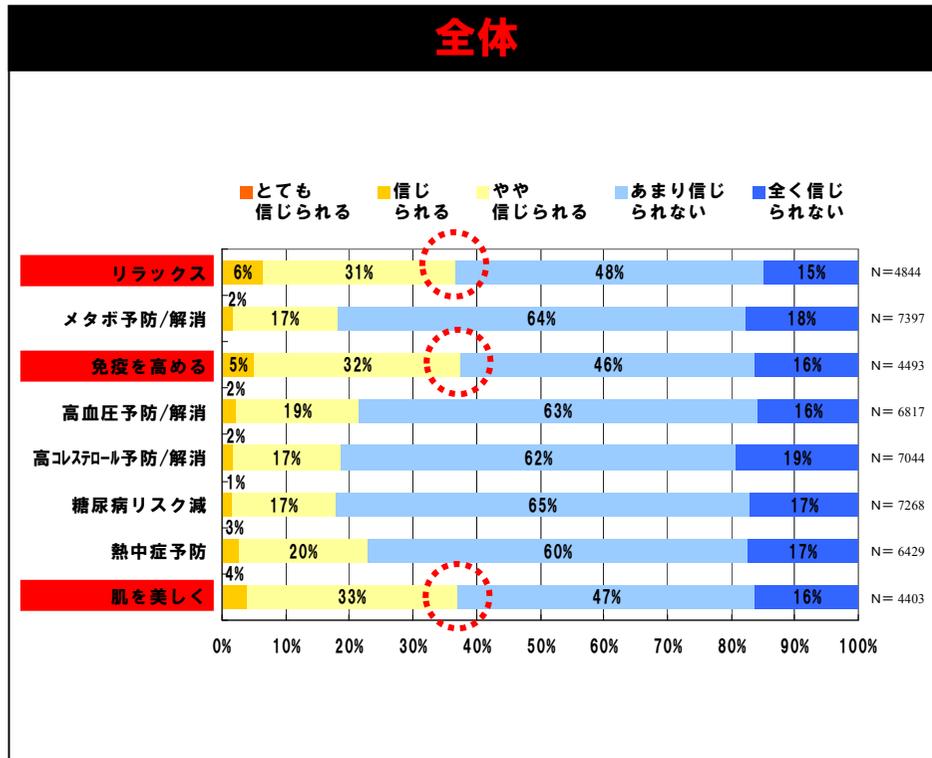
SC27.あなたは牛乳に、以下の8つの「よいこと／メリット」のイメージが、どれくらいありますか。



リラックス(安眠)／免疫高める／肌を美しくの3メリットは現状において、十分とはいえないまでも、比較的好くイメージされている

各メリット、認識なしのひとのメリット納得度

SC28.あなたは牛乳に、以下の8つの「よいこと／メリット」があるといわれて、その話をどれくらい信じられますか(納得できますか)。



**リラックス(安眠)／免疫高める／肌を美しくの3メリットが、
現在、認識のない人において、訴求時の納得度が高い(訴求が容易)**
その一方で、メタボ予防/解消と高コレステロール予防/解消は納得度が低い(訴求が困難)

「訴求によって期待される効果」の分析からも、「訴求自体の容易さ／困難さ」の分析からも、評価の高い牛乳の価値認識(既知栄養機能以外)は、以下の3つ。

- 1. 不安な気持ちが落ち着いたり、リラックスしてよく眠れるようになる
- 3. 免疫力を高めたり、ウイルスを抑えて風邪などの病気にかかりにくくする
- 8. お肌の状態をよく、美しくする

数年前に社会的注目が顕著に高まった「メタボ問題」に関する牛乳の栄養機能「2. メタボや肥満の予防／解消に役立つ」は、その後の社会的関心や問題意識の変化の中で、牛乳への価値意識を高め易い栄養機能としては、現在はそれほど有望ではない。ただし、ここ数年のJミルクの活動で、多くのエビデンスやノウハウが蓄積されており、今後は既存の知見を有効に活用した、これまで以上に効果的なアピール手法の実現が求められる。



今後、牛乳が生活者への効果的な訴求を実現すべきメリットは以下の3つ(+1)。

- **リラックス安眠機能** = 1. 不安な気持ちが落ち着いたり、リラックスしてよく眠れるようになったりする
- **免疫力強化機能** = 3. 免疫力を高めたり、ウイルスを抑えて風邪などの病気にかかりにくくする
- **お肌調整機能** = 8. お肌の状態をよく(美しく)する
- **メタボ予防改善機能** = 2. メタボや肥満の予防／解消に役立つ

更なる検証の方向

上記の3(+1)メリットの訴求をいかに実現するか／本当に実現できるのかの検証

既知栄養機能以外で、今後、牛乳が効果的に訴求したい栄養機能(メリット認識)

不安な気持ちが落ち着いたり、リラックスしてよく眠れるようになったりする＝リラックス安眠機能

免疫力を高めたり、ウイルスを抑えて風邪などの病気にかかりにくくする＝免疫力強化機能

お肌の状態をよく(美しく)する＝お肌調整機能

(メタボや肥満の予防/解消に役立つ＝メタボ予防改善機能)

「リラックス安眠機能」「免疫力強化機能」「お肌調整機能」
の必要意識を、より高めるためにはどうすればよいか。

他でもない牛乳が
「リラックス安眠機能」「免疫力強化機能」
「お肌調整機能」「メタボ予防改善機能」
を提供するときの強み・独自性は何か。

3つの栄養機能(メリット認識)を 人が必要と感じる局面を明らかにする

- 今現在、あなたは自分自身が、何らかの理由で不安になったり、眠れなくなったりする、もしくは子供や家族が、何らかの理由で不安になったり、眠れなくなっていると感じることが、どれくらいありますか(リラックス安眠機能)。
- 今現在、あなたは自分自身が、「風邪などの病気にかかりたくない」と思う、もしくは子供や家族について、「風邪などの病気にかかってほしくない」と思うことが、どれくらいありますか。
- 今現在、あなたは自分自身について、「肌の(よくない)状態」が気になることがありますか。
- あなたが、前問でお答えのそれぞれの状態になるときのことをお知らせください

牛乳が、上記4つの栄養機能を 提供することの「強み・独自性」を 他の方法との比較から明らかにする

あなたは、牛乳を飲むことによって、

- 「カルシウムやたんぱく質など、様々な栄養をバランスよくとること」
- 「不安な気持ちを落ち着けたり、リラックスしてよく眠れるようになること」
- 「免疫力を高めたり、ウイルスを抑えて病気にかかりにくくすること」
- 「お肌の状態をよく(美しく)すること」
- 「メタボ(肥満)/高血圧/高コレステロールを予防・解消すること」

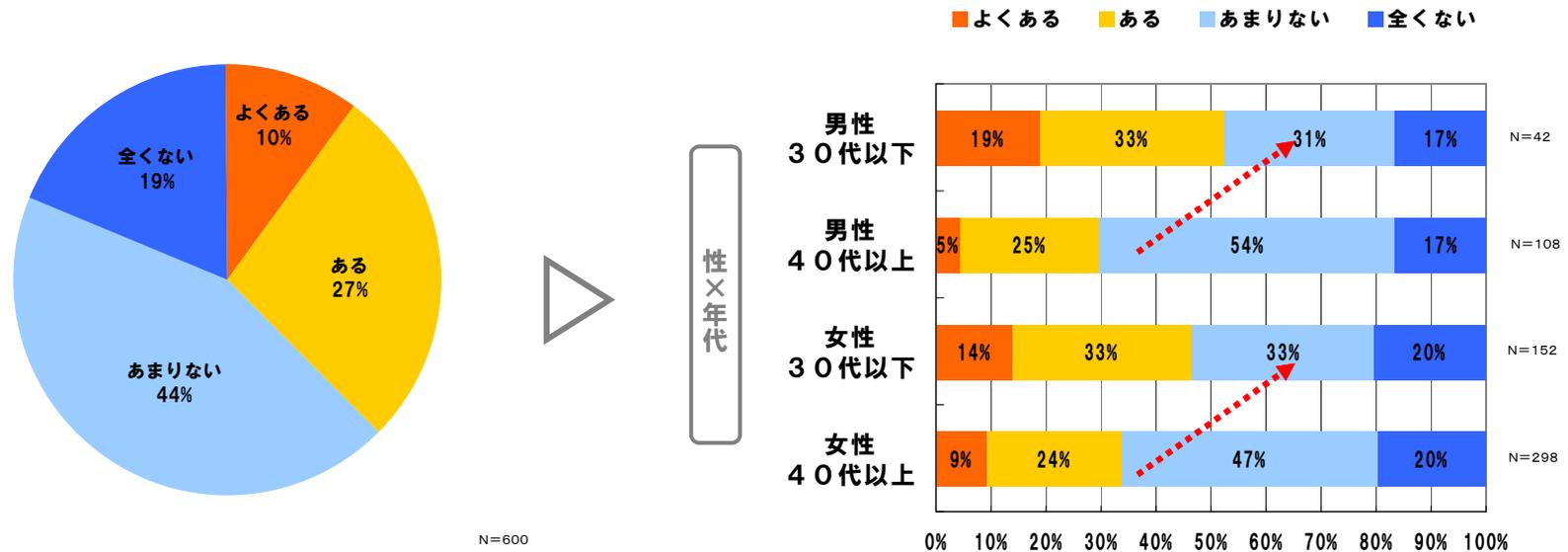
について、どう思いますか。

以下の空欄を埋めるかたちで、どんなことでも結構ですので、
出来るだけわかりやすく、具体的にお知らせください。

牛乳を飲むことで、「○○○○ ○○○○こと」は、
他の食べ物をとったり、他の方法によって、そうするのに比べて、
より なやり方だと思う

「リラックス安眠機能」について／不安・不眠の実感度合い

今現在、あなたは自分自身が、何らかの理由で不安になったり、眠れなくなったりする、もしくは子供や家族が、何らかの理由で不安になったり、眠れなくなっていると感じる事が、どれくらいありますか。

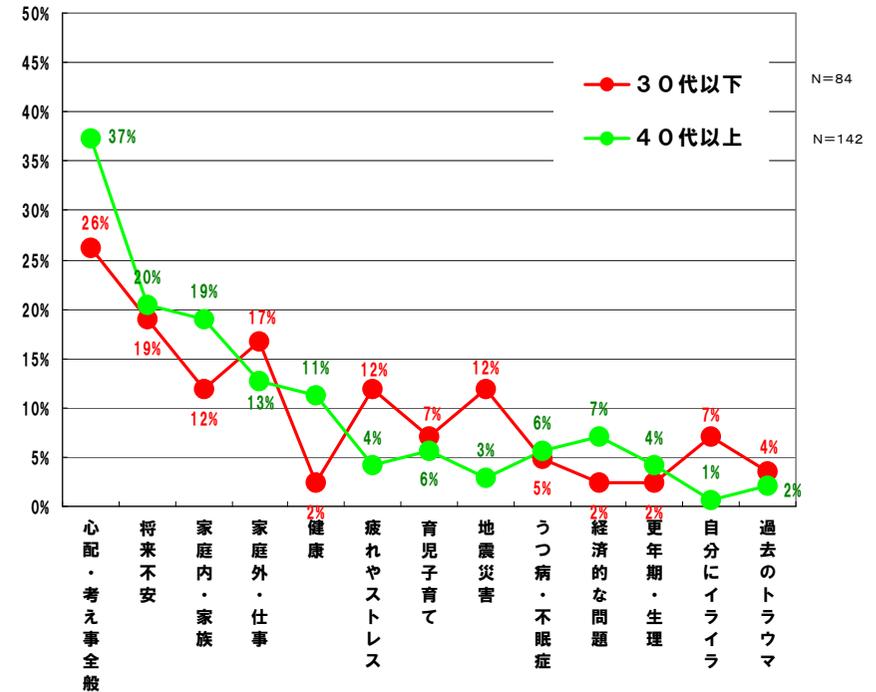
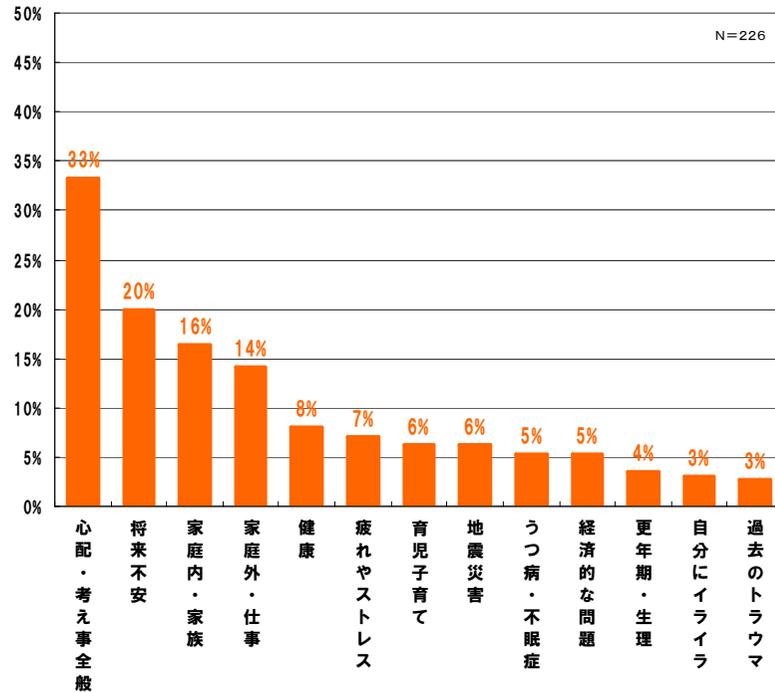


**不安・不眠の実感を見ると、
30代以下の若い生活者が5割程度と高い。**

「リラックス安眠機能」について／不安・不眠に苛まれる状況

今現在、あなたは自分自身が、何らかの理由で不安になったり、眠れなくなったりする、もしくは子供や家族が、何らかの理由で不安になったり、眠れなくなっていると感じる事が、どれくらいありますか。

あなたが前問でお答えのようになる時の、状況や気分についてお知らせください



不安・不眠の状況を見ると、「何らかの心配・考え事」「将来不安」が多く
より不安・不眠実感が強い30代以下は、「家庭内」よりも「家庭外」
「疲れやストレス」「自分にイライラ」「地震災害」によってそうになっている。

手抜き

- 20代男 仕事の職種が営業に変わり将来が不安
- 20代男 自分自身就職できなかったので、この先どうなるのか不安で眠れない日がある
- 20代男 将来の就職先についての不安
- 30代女 夜に考え事をする。いつかは居なくなってしまう両親の事を考えると不安で眠れなくなる
- 30代女 将来のことについて考えると不安になる
- 30代女 自分の将来が不安になって。どう家庭を続けていけるか、と。
- 30代男 心配事や将来の不安などを感じ心が不安定なときがある。寝る前などには特に気になり、眠れないときがある。
- 30代男 これから先の事を考えたりすると、不安になったりして眠れなくなったりすることがある。
- 30代男 将来への不安
- 40代女 自分の今後の生活や両親の介護など、この先色々自分と自分にかかってくる人が多いということを考えると不安ばかりになるので。
- 40代女 旦那の給料が思うように上がらず、この先の生活を考えると不安になる。
- 40代女 将来重い病気になるのではと漠然とした不安がある
- 40代男 職場の将来性を考えたとき
- 40代男 これからの人生やこれまでの人生、仕事、対人関係のことをふと考えると深い闇に取り込まれそうになる。これ以上生きていくなくなる。
- 50代女 自分自身の将来の健康不安
- 50代女 将来に対する不安感が大きくなると寝つきが悪くなったりする。あるいは夜中に目が醒めて眠れなくなることがある。
- 50代女 マイナス志向に成っているとき、寝しなに自分や子供の将来を考えた時、明るい展望を想定できず、どんどん落ち込んだ時。
- 50代男 特に、自分の老後や子どもの自立の時を考えると不安であり、眠れない時もあります。
- 50代男 老後や現在の仕事に対する不安
- 50代男 将来の不安
- 60代女 自分の老後のことや、子供たちの将来を考えると心配で眠れないことがある。
- 60代女 家庭の事や将来の事でストレスを感じるから
- 60代男 現在のふがいない日本の行く末を思うと夜も寝られない
- 60代男 将来に対する不安

疲れやストレス

- 20代女 疲れ過ぎていて神經過敏
- 20代女 身体は疲れているのに、なかなか寝付けなくて、結局3時4時くらいまで起きてしまう。
- 20代女 育児疲れでイライラしてしまったり、精神的に落ち着かない時や、疲れすぎて逆に逆に眠れない時があります。子供が出来る前よりそういうことが増えました。
- 20代女 ストレス
- 20代男 仕事の職種が営業に変わり将来が不安
- 20代男 精神的なストレスが多いと寝つきが悪く、朝の目覚めも悪いことが多い。
- 30代女 育児の疲れやストレスから色々考えてしまったり、感情が高ぶって寝られないことがあります。子供が寝ている時間に合わせて寝ないといけなくて、自分のペースで寝られないのでなかなか寝られない事があります。
- 30代女 職場でイライラしたときや嫌な事をしなくてはいけなかったりという日に都合が悪くなる。
- 30代女 地震が続いたりストレスが続いたときは。
- 30代男 仕事のストレスが癒されず、日々眠れない。

地震災害

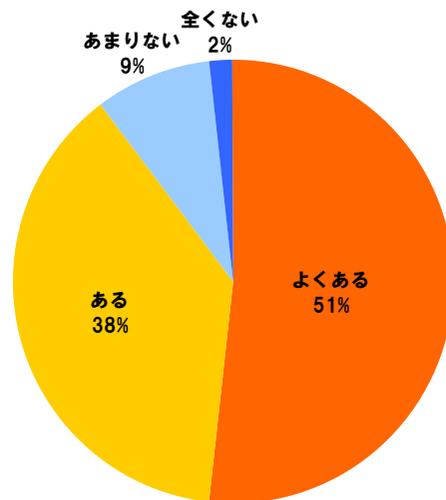
- 30代女 未来の事や地震の事等、考えても仕方のない事でも考え始めると不安になって眠れなくなる。
- 30代女 地震や家族に何かあったら・・・と思うと、ドキドキしてきて眠れません。息苦しくなることもあります。
- 30代女 夜間、もし事故や災害が起こったらどうしようと想像すると不安になり、眠れなくなることがある。
- 30代女 現在だと地震の発生を考えて不安にかられる
- 30代女 3/11の震災の後 津波にあっていないのに津波に遭った夢を見た。
- 30代女 大きな地震がきたら・・・家具が倒れたりしないか、子供がいじめられてないかとはいろいろな不安があるときがあり落ち込んだりする
- 30代女 最近はまだ地震が多く、とくに夜遅い時間に多いので、きになり眠れません。
- 30代女 地震が続いたりストレスが続いたときは。
- 30代女 仕事の前日とか災害とかが気になる時

自分にイライラ

- 20代男 「自分はこのままでいいのか」「ずっとこのまま変わらないのか」と思う時
- 20代男 自分自身就職できなかったので、この先どうなるのか不安で眠れない日がある
- 20代女 育児と旦那の自由さかげんにイライラする自分にイライラして不安定になる
- 20代女 何かをやり残したような気がしてなんとなく不安で、夜なので誰も話す相手がいないので強い孤独感を覚える。

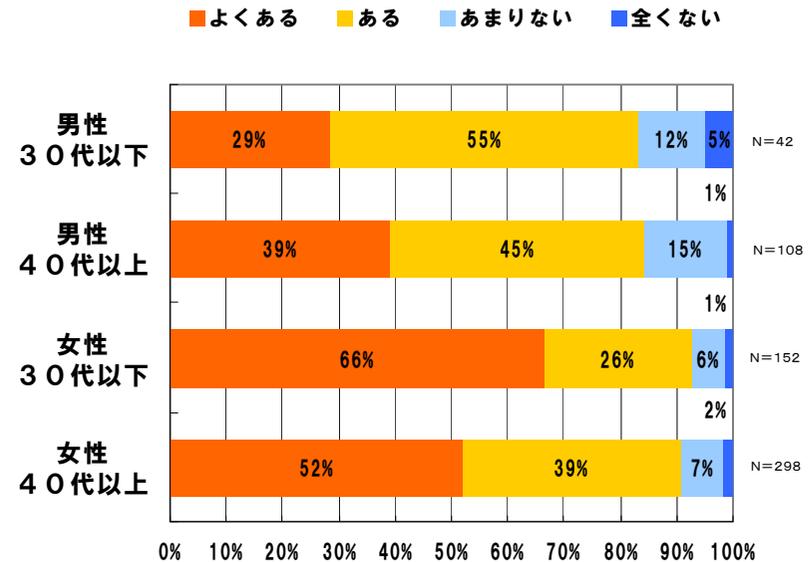
「免疫力強化機能」について／病気を嫌だと思度合い

今現在、あなたは自分自身が、「風邪などの病気にかかりたくない」と思う、もしくは子供や家族について、「風邪などの病気にかかってほしくない」と思うことが、どれくらいありますか。



N=600

性×年代

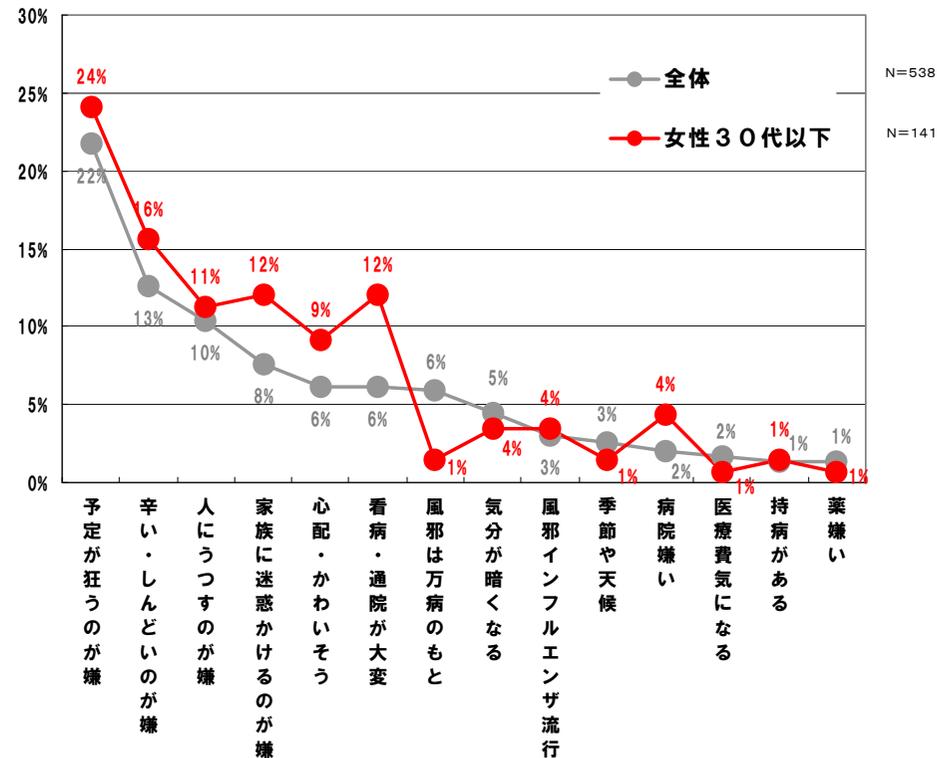


(質問内容が自明であることもあるが)
「病気にかかりたくない／かかってほしくない」実感は高く
特に女性(とりわけ女性30代以下)の実感が強め

「免疫力強化機能」について／病気を嫌だと思ふ状況

現在、あなたは自分自身が、「風邪などの病気にかかりたくない」と思う、もしくは子供や家族について、「風邪などの病気にかかってほしくない」と思うことが、どれくらいありますか。

あなたが前問でお答えのようになる時の、状況や気分についてお知らせください



病気が嫌な状況を見ると「予定が狂う」「(自分がかかると)辛い・しんどい」「人にうつす」といった意識が強い。

その一方で、より実感度が強い女性30代以下だと「家族に迷惑(※家事などで)」「看病・通院が大変」といった主婦としてケアする側の意識が作用している。

予定が狂う

- 20代女 大切な用事があるとき
- 20代男 イベントの前の日
- 30代女 学校に行っているの、休むと勉強がおくれる
- 30代男 風邪をひくと、仕事に影響があるので、普段から体調管理には充分気をつけている。
- 40代女 受験などの大きな行事を控えている時。
- 40代男 次の日に予定などがあるときに体調には気をつかうから
- 50代女 自分は忙しく、寝込んでる暇がないから。
- 50代男 風邪引くと仕事が出来なくなる。
- 60代女 仕事に差し支える事が一番です。
- 60代男 風邪をひくと仕事のみならず、生活全体に支障をきたすから

辛い・しんどい

- 20代女 自分が風邪にかかっても、子供が風邪にかかっても、体力的に疲れるから。
- 20代男 病気や風邪で不自由になることがどれほど苦痛なものかが分かっている。
- 30代女 食欲なくなるしつらい
- 30代男 かぜをひくと辛いから。
- 40代女 風邪もこじらせるとしんどいので。
- 40代男 病気にかかるつらいから(熱や体への負担)、つらいことはなるべく避けることができるなら避けたい。
- 50代女 しんどいから。
- 50代男 体がだるく、動くのが嫌になるし気分も滅入る
- 60代女 風邪をひくと辛いので
- 60代男 やっぱ、風邪で寝込むのってイヤですもん

人にうつす

- 20代女 まだ子供が小さいので、うつしてしまいたくないし、かかられてはこまるから連鎖的に移ってしまうと、治療がされない為。
- 20代男 一人が風邪を引くと家族でうつるので、風邪を引きたくないと思う。
- 30代女 私自身が風邪を引く分にはかまわないが、風邪が子供に移ったりするとよくないから。
- 40代女 家族に移すといけないし、風邪をひくとしんどい
- 50代女 風邪をひく事は少ないけれど、高齢の両親がいるので、なるべくひかないように、気を付けたい。
- 50代男 まわりにうつすことがいや
- 60代女 母が施設でお世話になっているので面会に行くと風邪をうつしたら大変なので気をつけている。
- 60代男 人にうつすから

家族に迷惑をかける

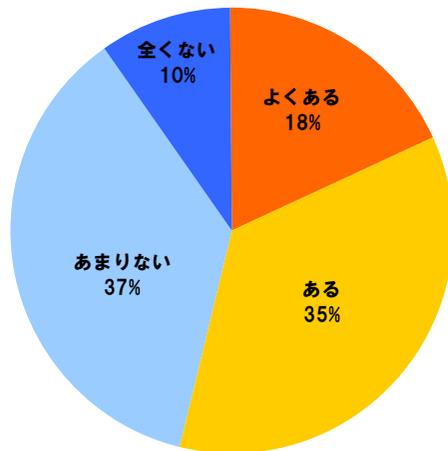
- 20代女 自分が体調が悪いと家の事が何も出来ない。子供の相手をしてあげられないのが辛い。
- 20代女 病気をすると本人はもちろん周りの人たちも心配したり面倒を掛けたりするので、しないにこしたことはない
- 20代女 風邪をひいたら、しんどい中、育児や家事や仕事をしないといけないので
- 30代女 下の子が9カ月なので、私が風邪をひくと育児ができなくなる。
- 30代女 子供が小さいので、自分が風邪を引くと、面倒を見てあげられなくなってしまふから。
- 30代女 娘が病気を持っていて、世話をする私はなるべく健康でいなきゃいけないから。

看病・通院が大変

- 20代女 病院へ行かないといけないし、連れて行かないといけないのでとても大変。
- 20代女 調子の悪い時の子供のグズリは大変。
- 30代女 子供が体調を崩して、付きっ切りで看病しなくてはいけないとき
- 30代女 小さい子供が風邪を引くと、とにかく大変。吐くと後始末が大変だし、病院に連れて行くのも一苦勞、一週間こもりきりでストレスが溜まるし、ずっとべったりで家事も出来ないし、イライラして虐待しそうになる。もちろん手伝ってくれる人も身近にいないから。
- 30代女 家族の具合が悪くなれば、結局自分が看病・通院しなければならぬのでサイクルが崩れるから
- 30代女 子供たちが風邪を引くと夜も眠れず、とても大変なので。

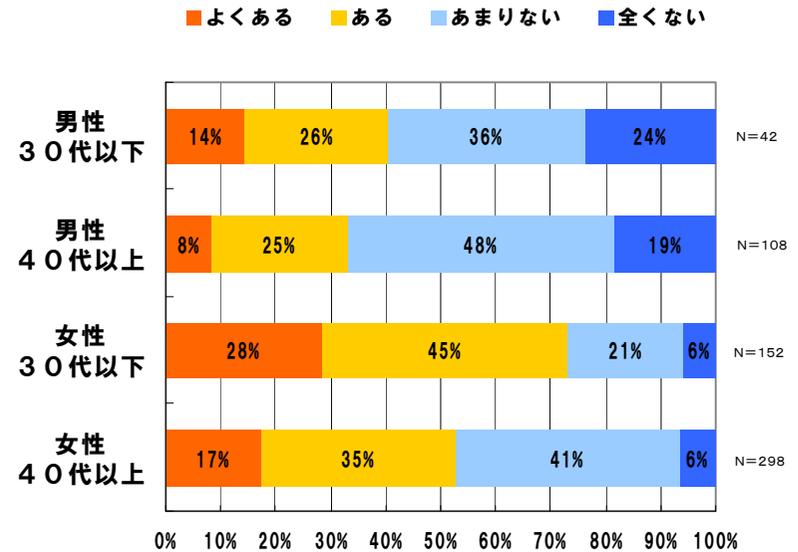
「お肌調整機能」について／肌の状態が気になる度合い

今現在、あなたは自分自身について、「肌の(よくない)状態」が気になることがありますか。



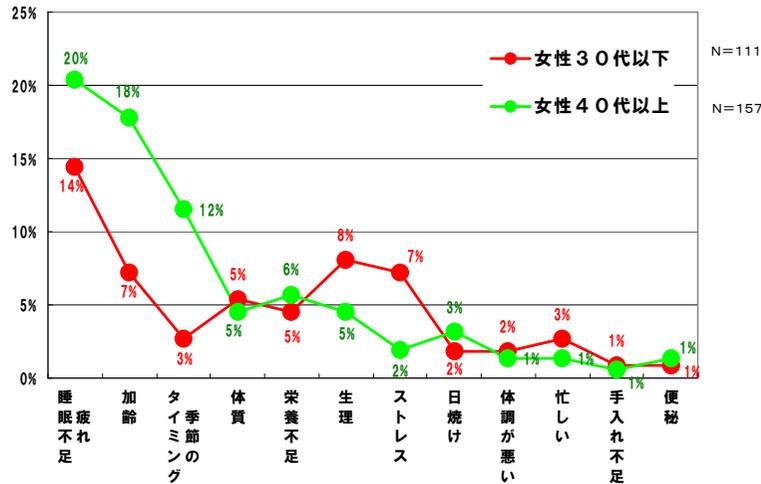
N=600

性×年代

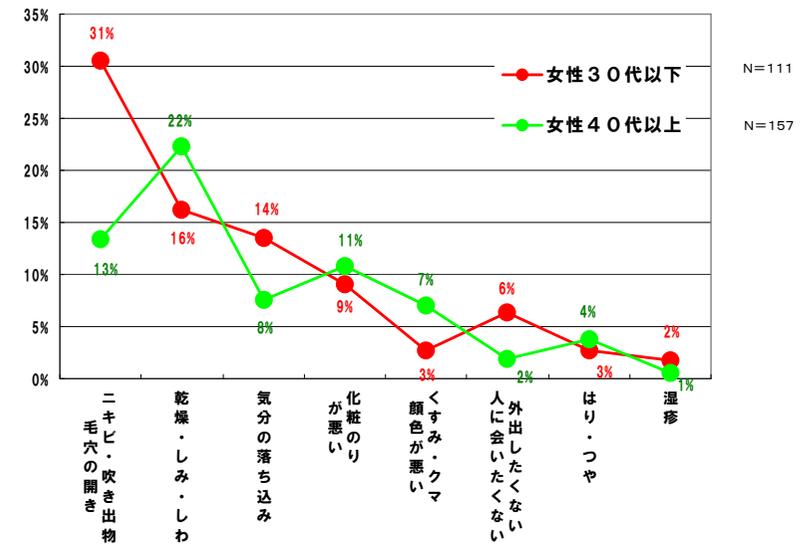


**(当然のことながら)
特に女性(とりわけ女性30代以下)の実感が高め**

原因系コメントから



結果・症状系コメントから



原因系コメントでは、睡眠不足・疲れが多い。また、女性40代以上は加齢、季節タイミングの影響が強く、女性30代以下は生理とストレスの影響が強い。

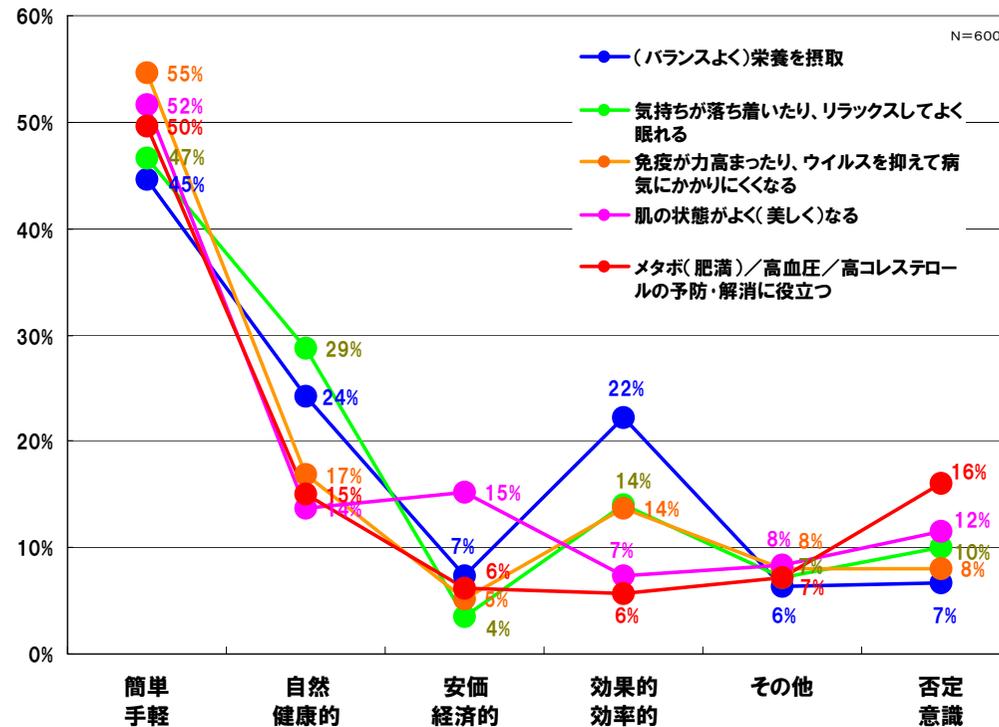
結果・症状系コメントでは、女性40代以上が「乾燥・しみ・しわ」「くすみ・クマ」が多く、女性30代以下は「ニキビ・ふきでもの」と「気分の落ち込み」「外出拒否意識」が目立つ。

牛乳によるメリット提供の独自性に関して

あなたは、牛乳を飲むことによって、「カルシウムやたんぱく質など、様々な栄養をバランスよくとること」について、どう思いますか。
 あなたは、牛乳を飲むことによって、「不安な気持ちを落ち着けたり、リラックスしてよく眠れるようになること」について、どう思いますか。
 あなたは、牛乳を飲むことによって、「免疫力を高めたり、ウィルスを抑えて病気にかかりにくくすること」について、どう思いますか。
 あなたは、牛乳を飲むことによって、「お肌の状態をよく(美しく)すること」について、どう思いますか。
 あなたは、牛乳を飲むことによって、「メタボ(肥満)/高血圧/高コレステロールを予防・解消すること」について、どう思いますか。

以下の空欄を埋めるかたちで、どんなことでも結構ですので、出来るだけわかりやすく、具体的にお知らせください。

牛乳を飲むことで、「○○○○ ○○○○こと」は、他の食べ物をとったり、
 他の方法によって、そうするのに比べて、より なやり方だと思う



すべての栄養機能について、牛乳は「簡単・手軽」な手段であることを独自価値として認識されている。また、「(バランスよい)栄養摂取」と「リラックス安眠機能」については「自然・健康的」であることが、「お肌調整機能」については「安価・経済的」であることが、特徴的に独自価値として意識されている。

- 20代女 飲むだけだったら手軽
- 20代女 牛乳さえ飲んでいればいいならそんな楽なことはない
- 20代女 普段好きでよく飲むので長く続けられるし、調理などをしなくてもすぐに飲むことができ食事の中で摂る事ができるから一番気軽に楽な方法だと思う。
- 20代男 牛乳を飲むだけでカルシウムなどの栄養が手軽に摂取できるから。
- 20代男 コップに注いで飲むだけだから
- 20代男 サプリメントとかだと、何種類ものカプセルやら粒を飲まないといけないから、牛乳を飲むだけでいいなら簡単。
- 30代女 どこでも買えるし、飲み物なので摂取しやすいから。
- 30代女 サプリメントを摂取するのは、習慣付けも難しいし、お金もかかるが、牛乳を飲むのは買って置きさえすれば気軽にできるので。
- 30代女 飲むことは食べるより簡単な方法だと思うから。
- 30代男 牛乳はカルシウムも豊富だし、必要な栄養素をバランスよく含んでいる飲み物であるのに、毎日飲むだけで、おいしく健康になれるのはとても簡単だから。
- 30代男 牛乳一本で色々な部分が補えるのであれば、手軽であるし、料理などにも利用しやすいと感じる。
- 30代男 牛乳はいつでも冷蔵庫に入っているから。
- 40代女 料理にも使えるし、そのままでも飲めるので、一番簡単に摂取できると思うから。
- 40代女 身近なもので毎日取りやすいから。ほかの食品だと手を加えなくてはいけないけど、牛乳は料理にも合うし、めんどくさかったらそのまま飲めばいい。栄養価もとても高かったと思う。
- 40代女 牛乳を飲むだけで、本当にバランス良く取れるのであれば、簡単だと思うので
- 40代男 飲むことで補給できるのであれば、お手軽だと思います。
- 40代男 赤ん坊が母乳で育つように牛乳を飲むことで栄養をバランスよく簡単にとれる。
- 40代男 カルシウムとタンパク質の両方が一度に取ることができる
- 50代女 牛乳は手軽に飲めておいしい。あ、牛乳だけは毎日大好きで飲んでいるのでカルシウムとタンパク質は摂れているのかもしれないと今気づいた。
- 50代女 何種類もの食べ物を摂る必要もなく、牛乳を飲むだけで様々な栄養素が一度に簡単に取れるので。
- 50代女 いろんなものを調理したり準備する手間より、ごくごく飲むだけで摂取できるから
- 50代男 飲むだけでよいので
- 50代男 飲むので簡単
- 50代男 牛乳は、簡単に購入できる。
- 60代女 飲むだけなら手軽だと思う
- 60代女 どこにでも売っている牛乳を食べる(飲む)ことで、自然にカルシウムが摂れることは、より生活の中で誰でも簡単に実行できる。
- 60代女 牛乳を飲むことで栄養バランスがとれるなら簡単なことだと思う。
- 60代男 手間がかからないから
- 60代男 牛乳はいつも手軽に飲める環境にある。
- 60代男 手短で時間を要しない。

比較対照が、サプリメントや他の食品

20代女 最近ではリラックス(癒し)や安眠の為に・・・とグッズやサプリ、薬などありますが、どれも費用が高んだり、時間をとられたり、入手するのに時間やコストがかかるけど、牛乳はどこでもいつでも売っていて手軽に誰でも入手できるし、また価格なんて知れている

20代女 寝る前にほんの一工夫で寝付きやすくなるのだから良い。

20代女 どこの家にもあるものだから

20代男 牛乳を飲むだけでリラックスできるのがお手軽だと思うから。

20代男 リラックス方法は、アロマ・運動・睡眠薬・音楽など多く考えられます。その中でも、牛乳はお手軽な方法だと思います。

20代男 牛乳を飲むことは簡単なので

30代女 ミルクを温めて飲む　すごくシンプルでみじかなやり方

30代女 常に自宅にある牛乳でそのような効果が得られるのは簡単でよいと思うので。

30代女 牛乳はすきなので寝る前に飲みリラックスするようにしている。薬をのむより簡単で手軽だから

30代男 牛乳を飲むだけで、落ち着けたり、リラックスできるのはとても簡単なやり方だと思うから。

30代男 牛乳を飲んでリラックスできるなら簡単なことかなと思う

30代男 自分の子供が牛乳が大好きで、すぐ寝るから

40代女 牛乳なら冷蔵庫にいつも入っているし、薬を利用することには抵抗があるから。

40代女 子供が夜、寝れないとき、冬場、ホットミルクを飲ませると、落ち着いてよく寝るから。

40代女 冷蔵庫から牛乳を出して、飲むのは、他の食べ物を料理したり、睡眠薬を飲んだりするよりも、手軽で安心で、安いと思う

40代男 飲むだけで摂取できるなら簡単だから。

40代男 買い置きさえしていれば摂取しやすいので

40代男 飲むだけだから。

50代女 初めて知った情報で、さっそく飲めば寝れるような気持ちになってしまう。

50代女 何度か寝る前に飲んで寝たことがあるが、けっこう落ち着けました。

50代女 他の食べ物や飲み物には食べた後に眠れなくなったり消化が悪い物などがある

50代男 実際に寝る前に少し温めて飲むと眠れます。

50代男 いつでも好きな時に手に入れることができる

50代男 冬場のホットな牛乳を創造すると体と心が同時に暖まるような気がするから。

60代女 牛乳を飲むことによってリラックスして眠れるなら毎日飲むことがよいと思う

60代女 昔から、寝る前に温めた牛乳を飲むとよく眠れると言われてきた。原因はよく知らなかったが、「リラックス効果」があると知って、試してみたいと思った。胃への負担もなさそうなのが、よいと思う。

60代女 牛乳を飲むだけなら楽そうだから。

60代男 大学の頃に不眠症になった。先輩が院長をしている病院へ行ったら牛乳を温めて、蜂蜜を入れて、寝るとき飲めと言われて。先輩の言うとおり牛乳に蜂蜜を入れて飲んだら、ぐっすり眠れた。睡眠薬などいらなかった。

60代男 寝る前に酒の代わりに飲めばいい

60代男 サプリメントはあまり必要がないと思う。

比較対照が、薬・サプリメント・グッズ・酒など

- 20代女 免疫力を高めたりするには、例えばたくさん運動をして体を鍛えたりしなければいけないのですが、牛乳を飲むだけでそれがえきるならとても簡単でいいと思います。
- 20代女 子ども私もほぼ毎日牛乳を飲んでいるので、毎日の習慣で病気の予防ができているのはとても嬉しいし、他の方法よりも楽に感じる。
- 20代女 牛乳を飲んで免疫力が高まるなら、お金もそんなにかからないし、そんなに結果がでなくても、気軽な気持ちで続けられそうだから。
- 20代男 牛乳を飲むだけで免疫力を高められるのがとてもお手軽だと思ったから。
- 20代男 牛乳だけでいいから。
- 20代男 牛乳のおかげかどうかわからないけれど、学校も仕事も体調が悪くて休んだこともないし虫歯もない
- 30代女 牛乳を飲むのでそういった効果があるなら、簡単で手軽にできると感じた。副作用の心配もないし、小さな子供にもできるから。
- 30代女 牛乳なら飲むだけなので手間がかからなくて良いと思う
- 30代女 他の食べ物を摂ったり、他の方法を探するのはある程度の知識や、情報を得る必要があるけれど、牛乳は飲むだけで良いので、手軽だと思う。
- 30代男 牛乳を飲むだけで、免疫を高められるのなら、それはとても簡単なやり方だと思われるから。
- 30代男 予防のために色々意識しているがその中でも楽な方法のため
- 30代男 利用しやすく、入手しやすい
- 40代女 免疫力を高めることはしらなかったの、今よりもっと意識的に牛乳を飲みたいと思います。
- 40代女 大事な栄養素を摂れているという安堵とともに、予防医療まで出来てしまうというお得感。

- 40代女 家族みんな抵抗なく手軽に飲めて良い方法だと思う
- 40代男 牛乳は摂取しやすいので
- 40代男 効果のほどはよく知らないが、飲むだけで免疫力が高まるなどの効果があるなら簡単だ。
- 40代男 牛乳だけで効果があるとは思えないが、本当に効果があるのであれば簡単だから
- 50代女 毎日牛乳を飲んでいるのでそれで免疫力が高まるなら簡単なことだと思う。
- 50代女 免疫力を高めるいろんな方法を聞くが、面倒なものが多いから。
- 50代女 牛乳を飲むだけで病気にかかりにくくなるのなら簡単な方法だと思う
- 50代男 牛乳で免疫力が高まるなら、こんな簡単で安上がりの方法は無い
- 50代男 風邪と牛乳を結びつけたことはありませんでしたが、子どもの頃は風邪で食欲がない時など、暖かい牛乳を美味しいと思い、飲んだ記憶があります。
- 50代男 牛乳は何処にでも売っているし、飲んでも美味しい、
- 60代女 牛乳を飲む事を習慣にしているので負担を感じない
- 60代女 牛乳だけでそのような効果があったら手軽ですばらしいと思う。
- 60代女 牛乳は私たちにとって特別なものではなく、どこにいても手にいれることができる食材である。こんなに簡単に手にはいるごくごく普通の飲み物にそんな魔法が潜んでいるのなら、活用しない手はないと思う。
- 60代男 牛乳は子どもから大人まで無理なく摂れる食品だから
- 60代男 身近にありいつでも口にすることができる
- 60代男 コップに注いで飲むだけでいいんですから、楽ですよ

比較対照は不明確だが、強いてあげれば他の健康法

肌の状態をよくする

- | | | | |
|------|--|------|---|
| 20代女 | 難しい事ではないので続けられそう | 40代女 | 牛乳で！なら簡単に直ぐにできる |
| 20代女 | 牛乳を飲むだけで肌がよくなるなら、今日からでも毎日飲もうかと思う | 40代女 | 本当にそういう力が牛乳にあるのなら、飲むだけで簡単だと思うから |
| 20代女 | お手入れにあまり手間暇をかける余裕がないので飲むだけで手軽にできて自分にとても合っていると思う。 | 40代女 | 牛乳は毎日冷蔵庫に入っているものなので簡単に飲めて肌に良いならいいことだと思う |
| 20代女 | 毎日できるから | 50代女 | 同年代の人よりシワがなく肌つやがよい。 |
| 30代女 | 毎日飲んでいるので、辛く感じないから | 50代女 | 牛乳を飲むだけで肌がきれいになるなら、とても簡単だと思う。 |
| 30代女 | 時間がかかる方法はいつも長続きしないので、牛乳なら毎日飲むので忘れる事がないから。 | 50代女 | いつでも冷蔵庫に入っているし、何処でも買えるから |
| 30代女 | 飲むだけなので、手軽 | 50代女 | 牛乳を飲むだけなら簡単でいいと思う |
| 30代女 | 牛乳は飲むだけだから楽に効果が得られそう。 | 60代女 | 牛乳を飲むことによって肌の状態がよくなるのであれば手軽でよいと思う |
| 40代女 | 牛乳なら毎朝飲んでいるので、これでキレイになれるなら手軽でよいと思う。 | 60代女 | 飲むだけでよいから |
| | | 60代女 | 毎日、続けられやすくて肌に良いというのはとても良いと思うので |
| | | 60代女 | いつも家にあるので。 |

(メタボ改善)

- | | | | |
|------|---|------|---|
| 20代女 | 運動や薬の服用と比較すれば簡単に出来る事だから | 40代男 | メタボなどは体質が大きな要因だと思うが、幾らかの効果があるのであれば、簡単だから |
| 20代女 | 毎朝飲むようにしたりと習慣にすれば無理せず出来そう。 | 50代女 | 年齢的にもメタボには気をつけたいといけなくはないのだが、毎日飲んでいる牛乳で、それを阻止できるのであれば嬉しい |
| 20代女 | そういった病気の予防は、しようしようと思いつつも、なかなか続かないものだと思うので、簡単でいいから。 | 50代女 | 無理なく意識しないで改善されれば、精神的な負担が少ないと思うから。 |
| 20代男 | 牛乳を飲むことで高血圧などの命の危険を伴う障害が予防できるのは実にお手軽だと思ったから。 | 50代女 | 効果があるのなら他の方法に比べて前問の答えのように思いすぐにでも実行したいと思った |
| 20代男 | 運動も食事制限もそこそこの労力が必要なのに比べ、牛乳は手軽に飲めていいと思う。 | 50代男 | 運動によってメタボなどの症状を解消するのは結構面倒だし、続かないからです。牛乳を飲むことで効果があるなら運動と併せて無理なく続けられて効果アップが期待できそうだから。 |
| 20代男 | 将来の病気予防ならお安い事だと思う | 50代男 | コレステロールが高いので牛乳を始めてみようかな。 |
| 30代女 | 飲むだけで命にかかわる病気も簡単に予防できるから。 | 50代男 | 簡単に実践できて継続もし易いから |
| 30代女 | 運動も大変だし、ジムに通えばお金と時間がかかるから。 | 60代女 | 運動など長く続かない事をするよりは簡単だと思う |
| 30代女 | 肥満対策で運動したりするよりは飲むだけで楽だと思うから。 | 60代女 | すぐに手に入る牛乳で、予防・解消がのぞめるのなら、家族で、すすんで飲みたいと思います。 |
| 30代男 | 運動したり、食事に意識したりするのと比べると楽なため | 60代女 | 牛乳がメタボに良いというのは知らなかった。毎日飲んでいるがそれほど感じなかった |
| 30代男 | 牛乳は飲みやすいから | 60代男 | 牛乳を飲むだけで予防・解消できるなら苦労しない |
| 30代男 | 単純に飲めばいいから | 60代男 | 習慣化できる |
| 40代女 | 運動しなくて良いってこと？ | 60代男 | 飲むのは簡単だから |
| 40代女 | 運動するとかではなく牛乳を飲むことは毎日簡単に続けられることだから。 | | |
| 40代女 | 薬には頼りたくない。現在、何等、症状が出ていないので予防の為に飲み続けたい。牛乳は安いし今時24時間何処でも手に入るし、飲むだけだから何しろ簡単。 | | |
| 40代男 | 簡単に摂取できるので | | |
| 40代男 | 飲むだけで摂れるから。 | | |

比較対照が、運動や他の生活習慣

- 20代女 栄養はサプリメントよりも生の素材から取った方がよさそうだから
- 20代女 サプリメント等は人工的な部分があるため、自然とはいい難い
- 20代女 サプリメントは経済的負担になるし、なかなか続きません。また人工的に作られているものよりは牛乳そのもののほうが健康的で安全安心だと思います。それに牛乳なら飲むだけでいいし、料理にも使えるし、簡単に摂取できると思います。
- 20代男 牛乳を飲むことで、空腹も解消できるし、食べることで栄養を取ることが自然だと思うので
- 20代男 サプリメント等で摂取するのも全く問題ないと思うけど、機械的に栄養摂取するよりも人間的に好感がもてる方法だと思う。
- 20代男 栄養は、食事からすべて摂取できると思います。一部栄養分はサプリメントが有効なのは承知していますが、なにか、邪道な気がします。よく、通信販売などで紹介しているのをみて、逆に敬遠するようになりました。
- 30代女 牛乳は牛の乳からで、人工的につくられたものではないから
- 30代女 サプリメントは摂取すると、食事と同じ栄養を摂取するより肝臓や腎臓に負担がかかることあることがある。なんらかの理由で食事ですういった栄養素がとれない状態ならサプリメントでの摂取も必要と思うが、そうでないなら食事から摂取するのが、一番体にとっても自然で負担がすくないのではないかと考えます。また、小さな子供にサプリメントを摂取させるのは抵抗があります。
- 30代女 サプリメントなどは手軽ではあるが、濃縮されているし複数の栄養素が混合しているものもあるので、過剰摂取してしまったり、ほんとうに全ての成分が安全なものなのか確認しづらいから。
- 30代男 牛乳は常に家にあるとともに、基本的に人工的な食材ではないため。
- 30代男 自然な摂取方法だから
- 30代男 カルシウムといえば牛乳だから
- 40代女 サプリメントは 絶対安全だと思わないし科学的に作られたものだと思うから。(希少な栄養分だといいながら何万個もサプリメントを作って販売している事自体おかしい話だと思う)

- 40代女 やはり、サプリメントよりは食べ物や飲み物からのほうが自然でいいと思うから
- 40代女 人工的なものを摂るのは以前から抵抗があった。栄養は自然な食べ物から摂りたい
- 40代男 薬は嫌だし、より自然に近いかたちで摂ることにこしたことはないから
- 40代男 牛乳、チーズ、ヨーグルトなどの乳製品を毎日摂ることで健康的な生活を維持出来る手助けになると思う
- 40代男 自然なほうが体にはよさそう。じんこうてきなものよりより健康的だと思う
- 50代女 サプリメントなどで補うより食品から摂取するのが一番体によいと思う。副作用や摂取し続けることによる影響が少ない。
- 50代女 サプリは体内吸収率が低いと聞くと、自然の物とは違う物(合成品)は返って身体に負担が掛かる。(合わない・副作用)以前サプリで副作用が出た経験あり。
- 50代女 サプリメントより、やはり本物の食物から栄養を摂りたいから。
- 50代男 自然がよい サプリメントに頼るのはよほどのとき以外やるべきではない
- 50代男 牛乳は、子牛の全栄養を担っているのだから、必要な栄養素が、全て含まれていると思うから。
- 50代男 やはり、自然の物を適度に食していれば健康だと思うし、サプリメントじゃ満腹中枢が満たされない。
- 60代女 食物などから栄養を摂る事は自然で良いと思う。
- 60代女 サプリメントはお金がかかるし、牛乳を飲むのが一番良いと思います。
- 60代女 サプリメントでとると食事が偏る
- 60代男 サプリメントは人工物であるから、副作用がある
- 60代男 サプリメントは不自然な栄養である
- 60代男 サプリのような人工的なものは不自然だから、緊急な場合を覗いては、やはりどこかに無理を生ずるのだと思う。

比較対照が、(明確に)サプリメント。

20代女 子供の頃、眠れない時は母がホットミルクを作ってくれました。それを飲むと安心して眠れるようになった気がします。ホットミルクなら作るのも簡単です。不安な気持ちを落ち着けるのはなかなか難しいですが、牛乳を飲むだけなら誰にでもできます。

20代女 サプリメントなどは結局なにが入っているか明確でないから、牛乳などのほうが安全だと思うから

20代女 薬などに頼るよりも普段口にするもので安全だと思う

20代女 睡眠導入剤等で無理やり睡眠をとると、翌朝頭が重くなるため

20代男 牛乳は身近な飲み物だから

20代男 薬を使うよりは良いと思う。

30代女 薬を飲んで、改善するよりも、牛乳でそうなるから、安全だから

30代女 夜に眠れないなと思ったり、ちょっとした空腹を感じた時には、薬に頼るより体に優しく気持ちも安定する方法だと思う

30代女 市販薬や処方薬を摂取するのではなく、牛乳という一般食品でカバーできるなら良いと思う。

30代女 薬にたよると癖になるから

30代女 身近な飲み物なので、薬などに頼るより安心で、身体にもやさしい気がする。

30代男 牛乳は家に常にあるとともに、基本的に人工的なものではないから。

40代女 夜中まで、寝付けないときに ホットミルクを飲むようにしている。飲んだ後、寝付きやすい。

40代女 牛乳は百パーセント自然のものと言う安心感があるので、就寝前に飲んでも太ったり身体に悪かったりしないと思うので。

40代女 今現在、寝る時不眠の薬を飲んで寝ているので、そう思った。

40代女 今も睡眠薬を飲んでいますが、牛乳を飲んでみたら思いの外、リラックスした。薬も物凄く減った。必ずしも眠れる訳では無いが、気分が、まるで違う。

40代男 薬物に頼るのはいやだから

40代男 薬などで気持ちを落ち着かせたり、眠ったりするのは、量を間違えると命に関わる可能性があるから

50代女 実際に普段から就寝前に牛乳を飲み続けていて実感している。

50代女 初めて知った情報で、さっそく飲めば寝れるような気持ちになってしまう。

50代女 消化が良く、薬に頼って常用するより安心だから。

50代女 睡眠導入剤など、あまり飲みたくないの。

50代男 牛乳は心の栄養と思えるから。

50代男 睡眠薬はなるべく飲まないほうがよいと思っており、牛乳が睡眠の助けになるなら、安全・安心で効果的な睡眠正常化方法だと思うから。

60代女 薬なんかと違って牛乳は食物だから良いと思う。

60代女 睡眠剤に頼るよりよい

60代女 アルコールよりは良いと思う。

60代男 睡眠剤の様な副作用がない

60代男 牛乳は好きで、特に、夜寝る前に飲んで、リラックス効果が高いことを実感しているの。

60代男 薬物で気持ちを抑えることよりも牛乳で落ち着かせた方が安心、安全である

比較対照が、薬物・お酒。

- 20代女 美容に良いドリンクは高いので継続できないのが難点。牛乳でキレイになれるなら飲むと思うが本当にお肌の調子がよくなるのか心配。
- 20代女 いくら化粧水、美容液などを使っても、内面から改善しないと思うので。
- 20代女 牛乳で肌がきれいになるならそんな安上がりな方法はない
- 20代女 高い美容液等を購入するよりもずっと安価だし、牛乳を飲むという行為は簡単だから
- 30代女 化粧品よりはやすいと思う
- 30代女 肌の調子を保つために、豆乳を飲んでいるが、牛乳のほうが安価に買えるので。
- 30代女 化粧水などの化粧品は高いから
- 30代女 牛乳を飲むだけでいいなら、簡単で経済的だと思う。
- 40代女 高い化粧品を使うよりとても経済的。
- 40代女 美容ドリンクは高いので
- 40代女 他の美容に良いと言われているような食品よりも安価で毎日飽きずに続けられるから。
- 40代女 牛乳で済めば素晴らしいと思いました
- 50代女 肌の状態をよくするための化粧品や栄養ドリンクなどを購入すると高くつくから
- 50代女 マッサージをしたり、高価な化粧品を使わなくてよいので。
- 50代女 サプリを飲んでいるが、高い。
- 50代女 化粧品、特に基礎化粧品は高いので、牛乳でそれが出来るのであれば、安価だと思う。
- 50代女 高価な化粧品を使わなくてもいいなら助かる。
- 60代女 ほんとうにそのような効果があるなら高いお金をかけて化粧品やサプリメントもいらないのではと思う。
- 60代女 牛乳は高くない
- 60代女 高価なサプリメントより安いと感じる。

比較対照が、化粧品・美容ドリンク

<p>既知 栄養機能</p>	<p>リラックス 安眠機能</p> <p>30代以下の若年層の 必要実感が高め</p> <p>不安・不眠の状況を見ると「何らかの心配・考え事」「将来不安」といった意識が全体的に強い。</p> <p>より必要実感が強い30代以下は、「家庭内」よりも「家庭外」の出来事、「疲れやストレス」「自分にイライラ」「地震災害」によってそうになっている。</p> <p>日本全体の社会問題や 社会不安との関連</p>	<p>免疫力 強化機能</p> <p>女性(特に30代以下)の 必要実感が高め</p> <p>病気が嫌な状況を見ると「予定が狂う」「(自分がかかると)辛い・しんどい」「人にうつす」といった意識が全体的に強い。</p> <p>より必要実感が強い女性30代以下だと「家族に迷惑(※家事などで)」「看病・通院が大変」といった主婦としてケアする側の意識が作用している。</p> <p>主婦の家庭・家族マネージメント意識との関連</p>	<p>お肌 調整機能</p> <p>女性(特に30代以下)の 必要実感が高め</p> <p>原因系コメントでは、睡眠不足・疲れが多い。また、女性40代以上は加齢、季節タイミングの影響が強く、女性30代以下は生理とストレスの影響が強い。</p> <p>結果・症状系コメントでは、女性40代以上が「乾燥・しみ・しわ」「くすみ・クマ」が多く、女性30代以下は「ニキビ・ふきでもの」と「気分の落ち込み」「外出拒否意識」が目立つ。</p> <p>女性の美容意識との関連</p>	<p>メタボ 生活習慣病 予防改善</p>
<p>「簡単・手軽」であることが牛乳の独自性</p>				
<p>比較相手はサプリメントや他の食品</p>	<p>「自然・健康的」であることが牛乳の独自性</p> <p>比較相手は 薬・サプリメント・グッズ・お酒など</p>	<p>比較相手は 他の健康法(やや不明確)</p>	<p>「安価・経済的」であることが牛乳の独自性</p> <p>比較相手は 化粧品・美容ドリンク</p>	<p>比較相手は運動や他の生活習慣</p>
<p>「何か目的のために牛乳飲もう(効果感)」ではなく、「それって牛乳のおかげかも(ご利益感)」</p>				
	<p>訴求優先度大</p>	<p>訴求優先度大</p>	<p>訴求優先度中</p>	<p>訴求優先度小</p>

