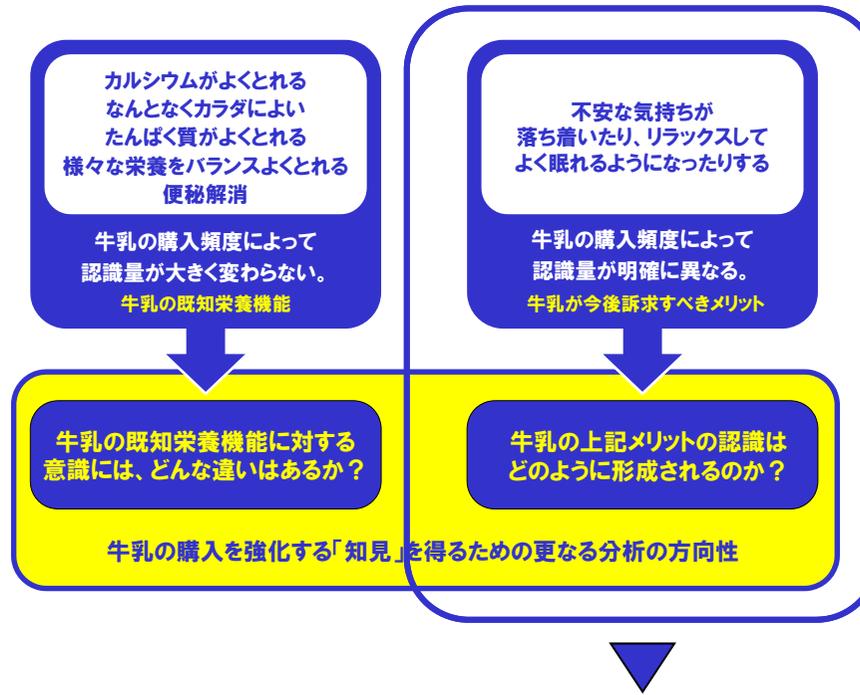


牛乳の価値認識に関する根源的考察③

牛乳が今後形成すべき価値の認識 (リラックス安眠効果) について

分析の具体化

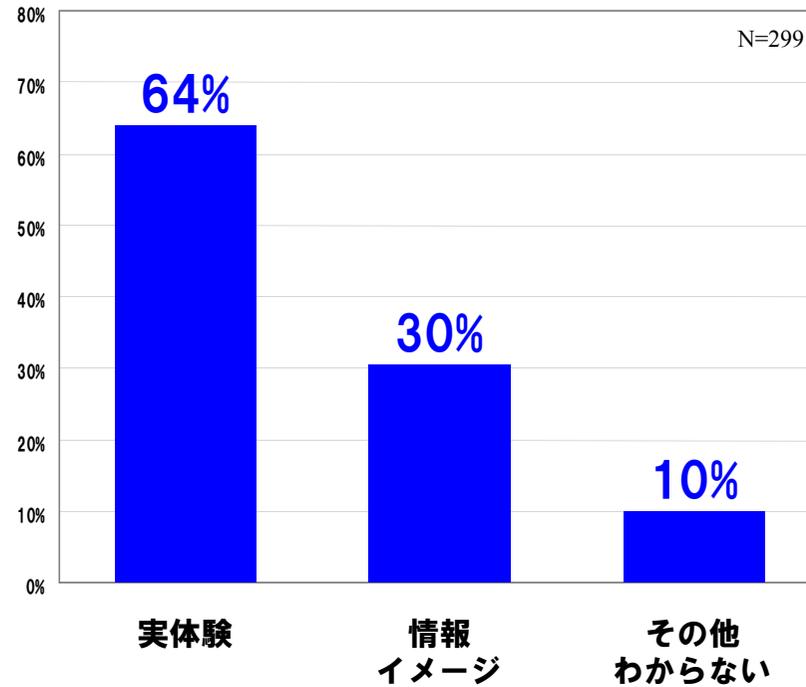


不安な気持ちが落ち着いたり、
リラックスしてよく眠れるようになったりする

×

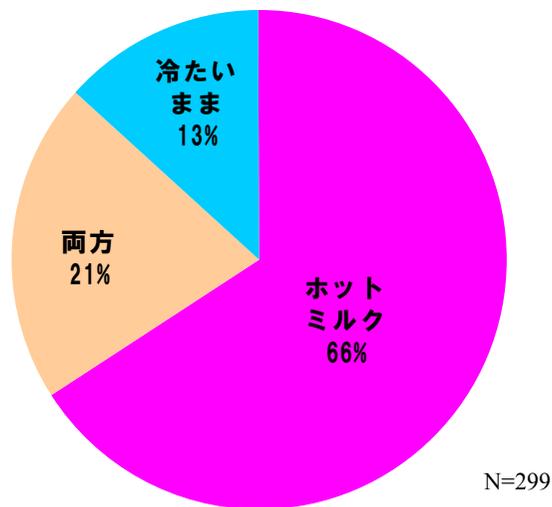
(すでにそう思っている人に)
あなたがそう思ったきっかけは？
実際にそう感じた時の状況は？

牛乳を「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」と思うきっかけ

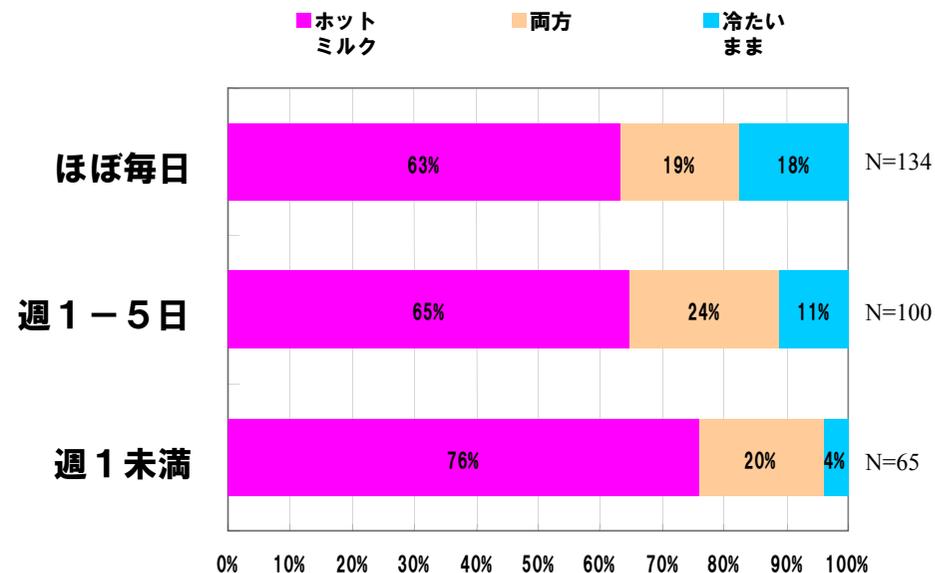


牛乳について「不安な気持ちが落ち着いたりリラックスしてよく眠れるようになったりする」というメリットを認識しているひとは、実際にそのような経験をしている人が多い。

最近、牛乳で「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」ときの飲み方



牛乳飲用頻度



「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」という牛乳についての実経験は、冷たいミルクよりも、ホットミルクによるものが明らかに多い。

最近、牛乳で「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」ときのこと①

10代女	ほぼ毎日	2月頃の受験の追い込み時期の夜中二時過ぎに、眠ろうとしても眠れなかったため、ホットミルクを少しのんだらねむくなってきた。暖かくてほっとする	30代男	週4-5回	夜寝る前に、ホットミルクを作って飲むと、気分が落ち着くような気がする。ホッとすると、なんかじんわり温かくなる。
10代女	週1回	冬の夜に寝る30分前くらいに受験前にあわててたとき。	30代男	週2-3回	季節などは特にないが、考え事をしている、なかなか眠れないときによく飲む。自分が大好きな食品の一つなので、飲むだけで嬉しい、おいしいという満足感がある。
20代女	ほぼ毎日	試験直前で緊張している夜に眠れなくなり、温めた牛乳を飲んでほっとしてから眠れたことが何度もありました。なんだか癒される、甘い、などの気持ちです。	40代女	ほぼ毎日	大切な仕事がある前日興奮して眠りにくい。だから、寝る直前に50mlだけ飲む。これで眠れると安心する。
20代女	ほぼ毎日	寒いとき。夜の2、3時くらい。そろそろ寝ようかと思うけどなんとなくお腹がすいた、とか、いらいらして甘いものが食べたいときに飲む。牛乳の甘さが穏やかに癒される	40代女	ほぼ毎日	冬の寒い時に飲むと落ち着く。高ぶった神経がリラックスしてる感じがする
20代女	ほぼ毎日	疲れている日はよく寝て疲れがとれるように、お風呂上りにホットミルクを飲んでから寝ています。季節は特に関係なく飲んでます。あまり変化はないが、牛乳を飲んだことできつとよく眠れるようになるだろうと考えた。	40代女	ほぼ毎日	冬の寒い夜中に、夜更かしてインターネットをしていたとき、寝る前にホットミルクを飲むと温まり、穏やかな眠りにつくことができた。体も温まって、気持ちが穏やかになる。
20代女	ほぼ毎日	冬の寒い日の布団に入る前にホットミルクを飲むと、体が温かい状態で、寝つける。体が温まると、考え悩んでいたこともフツと客観的に考えられたり、煮詰まっていた気持ちが落ち着いたりします。	40代女	ほぼ毎日	コーヒー好きで頻繁に飲みますが、必ず牛乳多めのカフェオレにして飲み、リラックスするようにしています。コーヒーを飲む際も、柔らかな気持ちになります。
20代女	ほぼ毎日	冬に眠る前にカフェオレを飲むと癒されて眠れる。癒される～	40代女	ほぼ毎日	今の季節、朝家事の合間にコーヒーに牛乳をたっぷり入れて飲む。自分のこと、家族のこと、いろいろとしなければいけないが行動に移せないことが多々ありイライラするが、ひと時ほっとする。
20代女	週4-5回	夏以外。寝る前に飲む事が多い。眠れない時、一日中忙しくて寝る前の10分ホッとしたい時に飲む。自然の甘さが心地いい。温かい飲み物を飲む事でホッできる。	40代女	週4-5回	寒い冬に遅く帰ったとき、ストーブの前で温めた牛乳を両手で持って手も温めながら飲むと心もリラックスした。お腹も温かくなって、幸せな気分になった。幸せだ。
20代女	週2-3回	季節は問わず。時間は寝る直前。少しずつじっくり飲む。体があつたまる。	40代女	週4-5回	季節は問わない、ぐっすり寝たいと思った時には牛乳を温めて飲む。寝る30分くらい前。温めて飲むので、ホッとするという程度。
20代男	ほぼ毎日	寝る前。いい夢がみれますように	40代女	週4-5回	最近、春・23時頃、一人でドラマを見ている時・寝る前・牛乳をたっぷり入れたカフェオレ。お砂糖もいれました。不安な気持ちだったのではないのですが、ドラマを見て気持ちが高ぶっていたので。刺激の強いドラマだったので、甘いカフェオレでリラックスできたと感じます。
20代男	ほぼ毎日	冬場の寝る前に牛乳を温めて、砂糖やはちみつを少し加えて飲んだ。リラックスしたような気分になった。	40代女	週4-5回	冬の夜22時頃就寝直前にレンジで牛乳をあたためて飲む。温かい牛乳を取ることで体が温かくなり、落ち着きました
20代男	ほぼ毎日	活力を高めたい時や朝や暑い時は冷たい牛乳を飲んでいる。逆にゆったり満喫したい時や夜や寒い時は温かい牛乳を飲んでいる。心身ともにリフレッシュするのと同時に安らぎと充実した気持ちが高まる感じになる	40代女	週1回	最近(3月)、日中に家において、自分の思ったとおりにことが進まずいらいらしたときに牛乳を飲んだ。少しイライラが収まりリラックスできた気がした。
20代男	週1回	寝る数時間前に飲んだら、なんとなくほっとしたような気がして、次の日目覚めが良かったような気がする。季節は覚えていない。牛乳を飲むときにおいしいということ以外を感じることはないが、なんとなく気持ちがリラックスしたように感じていたのかもしれない。	40代男	ほぼ毎日	冬の深夜に飲んで帰ってきたときに、ホッと飲んでから寝ると風呂に入らなくても寝付きやすい。あつたかい。
30代女	ほぼ毎日	寝る前にホットミルクを飲む。体もあたたまるし、リラックスできる。しあわせ。	40代男	ほぼ毎日	夜11時頃、眠れないときホットミルクを飲んだ。季節は関係ないです。おなか温かくなると心も暖かくなる気がした。
30代女	ほぼ毎日	春は寒暖の差が結構あって、精神的に落ち着かないことが少しあるけれど、さらに地震のこともあって不安を感じるようになっていたりして、寝る前に飲むようになったことなど。気持ちが落ち着く、リラックスできることなど	40代男	週2-3回	インターネットをやり過ぎて眠れない時。リラックスした感じ
30代女	ほぼ毎日	寒い冬場。夜の寝る前。足とかが冷えて何となく寝付けないうち。砂糖入りのホットミルクを飲んだ。落ち着いて眠れた。小さな子どもの頃を思い出す。ほんのり甘い、ミルクでママさんのぬくもりを感じる。	40代男	週2-3回	冬の深夜、早く体を休めたいのになかなか寝付かれないときにホットミルクを飲むと確り休める。穏やかな気持ちになれる。
30代女	ほぼ毎日	夜疲れているとき、眠りにくかったのでホットミルクを飲んだら根やすくなった。あつたまっほっとした。	40代男	週4-5回	就寝前にコップ1杯の牛乳をそのまま飲む習慣にしている。リラックスした気持ちになる。
30代女	ほぼ毎日	仕事や休日の夜など、カフェオレなどを飲むとほっとする。季節は特に決まっていない。ほっとするし、ゆったりした気分になれる。	40代男	週2-3回	冬に暖かい牛乳を飲んで寝たときに落ち着いたような感じがする。牛乳の成分が落ち着かせるのには、ハッキリしないが、落ち着けると暗示をかけて飲むと、効果があると思う。
30代女	週4-5回	普段は冷たい牛乳を飲むことが多いが、冬の寒い日、ホットミルクで飲んだら、より甘く感じて、気分がホッとした。昔から慣れ親しんだ、懐かしい味。給食や自宅の朝ごはん夜、食事ごとにお茶代わりにがぶがぶ飲んでたことを思い出す	50代女	ほぼ毎日	そろそろ寝る時間だと思うと目がさえてしまい、横になると尚、一層目がさえてしまう。そういう時は、いろんなことがあたまをよぎり、頭を空白にできなくなるので、しばらくして眠れないときは、ココアかホットミルクを作りゆっくり飲みます。気分が変わりお腹が温かくなりそのうち脚が温かくなり横になるとそのうち寝てしまいます。夜、温かいものを飲むと小さいころを思い出します。夜眠れないときに母がよくココアやホットミルクを作ってくれて母と一緒に色な話をしながら飲みました。そのころのことを思い出すうちに、悩みの種、不安の種が頭の中から薄くなっていくような気がします
30代女	週4-5回	夜、眠れないときにホットミルクを飲むことが多いが、のむとリラックスするのめがすぐ眠りに就くことが出来る。体調の悪い日に飲み会があったり、酔いやすいかな、と思ったときに牛乳を飲んでいくと酔いにくくなり、眠れないときに飲むと眠れるようになったり、牛乳の力って素晴らしいと思う	50代女	ほぼ毎日	スポーツ番組を見て、目がさえて眠れなくなった時、ホットミルクにして飲んだら、知らず知らずのうちに気持ちが落ち着いてきて眠りに就けたことがある。「あつたまるなあ」「おいしいなあ」
30代女	週4-5回	冬の夜に飲むと落ち着いた。リラックスできた。	50代女	ほぼ毎日	季節に関係なく、夜、飲む。落ち着くひと時を味わえる。
30代男	ほぼ毎日	冬場にホッと飲むと気持ちが落ち着く。落ち着きたかった	50代女	ほぼ毎日	寒い日に中々寝るタイミングを逸して、夜更かしてテレビをずっと見続けていた時、ホットミルクを飲んだら何だかリラックス出来て、寝ることが出来た。体がポカポカ暖まってれば段々リラックスできて、落ち着いた気分になれた。
30代男	ほぼ毎日	季節を問わず、眠る直前ではなく夕食後にホットココアにして牛乳を飲みます。そうすると眠るまでの数時間が穏やかな気持ちになれる気がします。昼間は何かと考えすぎたりストレスを受けることが多いのですが、夕食後の温かい牛乳の後は穏やかになり、あまり物事を悪い方に考えないようになります。	50代女	週2-3回	就寝前に湯気を癒すために飲む。飲むことで落ち着いた気持ちになれる。
30代男	ほぼ毎日	一年中、入浴後に飲みます。リラックスできぐっすり眠れます。体に染み渡る感じがする			
30代男	週4-5回	夜寝る前に飲んだとき。懐かしい気持ちになる			
30代男	週4-5回	お腹を壊すのでいつも寝る前に飲むときは、季節を問わずホットミルクにして寝る一時間くらい前に飲みます。なんとなく気分がホッとして、安眠に効いている感じがします。			

最近、牛乳で「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」ときのこと②

50代女	週4-5回	冬の寒い時期の夜寝る少し前。ほっこりした。	60代女	週4-5回	春夏秋冬で夜は12時過ぎベツトに入ってから眠れないときにおきだして牛乳を電子レンジで温めて飲みます。少し小腹も満たされて、ゆったりした気持ちをもてます
50代男	ほぼ毎日	お腹がすいて眠れないときに、牛乳を飲んだら眠れた。何かを食べるには遅い時間だったから、牛乳ならいいかと思った。	60代女	週4-5回	冬場考え事をしていて目がさえてしまい一時間以上眠れないとき暖めた牛乳を飲むといつの間に眠っていた。おなかも適当に温まりゆったり落ち着いた気持ちになった。
50代男	ほぼ毎日	何かのことで感情が高ぶったり緊張したりして、目がさえて寝付けなくなったりするとき、牛乳を飲むとリラックスして緊張が静まる感じのすることがある。季節などは関係ない。眠れないで何かを堂々巡りで考えているのが収まる。	60代女	週2-3回	冬の寒い夜にパソコン等を夢中になっていて、さて寝ようと思っても寝付かれなくなってしまい、温めた牛乳を飲んで布団に入ったら、なんとなく眠くなってきたことがある。身体が温まって、ほっとした気分。
50代男	ほぼ毎日	冬、寒い夜。寝る前に飲む。ゆったりとした気持ちになった。	60代男	週1回	小腹が空いた時に寝る前など甘いお菓子や果物と一緒に飲むと満たされた気分になる。体が何か良質の栄養素を吸収した満足感で満たされるようになる。
50代男	ほぼ毎日	主に冬、寒くて仕方がないとき。ホットミルクだけにほっとする？	60代男	ほぼ毎日	朝起きたとき、少しだけ温めた牛乳を口にしたら、リラックスした気分になる。今日も新鮮な気持ちでがんばろうという気になる。
50代男	ほぼ毎日	冬の寒い時期に深夜寝苦しくなりおきて台所にいき鍋に牛乳を入れて飲むことがある。お腹がほっと温かくなると同時に気持ちも落ち着く	60代男	週4-5回	特に冬期の寒い時期に就寝する10分くらい前に飲む。体が暖まって寝付きがよくなるだろう
50代男	週2-3回	年中、夜中、眠れない時に100ccくらいの牛乳を手鍋で温めて飲んでいる。温度は60-70度だと思う。これをゆっくり時間をかけて啜り飲む。何も考えていないと思う。	60代男	週2-3回	就寝30分から1時間前に沸騰させないで暖めて飲む。ホッとする
50代男	週1回	疲れたとき、ホットミルクをゆっくりと飲むと落ち着く。温まって落ち着く	60代男	ほぼ毎日	風邪をひいていたときに温めた牛乳でからだか温まり良く眠れた。なんとなくいらした気分がなくなったのと、熱が下がったような感じがした
50代男	週4-5回	寝る前に牛乳を温めて飲むと落ち着いて眠りやすい。なんとなく落ち着ける。	60代男	ほぼ毎日	寒い時には温めて飲むことにより心がホッと落ち着きます。特に朝の散歩の途中で暖かい牛乳を飲むことは至福の時で今日の活力を得たような気持ちです。暑いときには冷たく冷やした牛乳が癒しを与えてくれます。活力と癒しを得た感じですよ。
60代女	ほぼ毎日	寒い季節の小腹がすいたとき。小腹も満たされ、身体も温まり、健康的になった気分	60代男	ほぼ毎日	冷たい牛乳を通常は飲むが、眠りが不安定なときは、暖めて黒糖を入れる。体にしみこむ快感と心の満足感。
60代女	ほぼ毎日	風呂から出て...寝る前は温めた牛乳が良い。一年中あまり熱くないで、冷たすぎず...。一日の疲れがなくなる。	60代男	週2-3回	飲みすぎの言いましたが喉が痛んだときなどもかなり効果ありますね。喉の痛みが忘れられます割と即効性がありますよ
60代女	ほぼ毎日	以前は、仕事上の悩みや夫とのささいなけんかなどだったが、今は、今後の不安感が強い。リラクゼーションを聴きながら、何も考えないようにしている。子供の頃、近くの牧場にピンを持って買いに行ったこと。牛が怖かったこと。ころばないように大事にかかえて帰った道。そんな牧歌的光景を思い出していると、アルファファに満たされたような気持ちになる。			
60代女	ほぼ毎日	一度寝ようとして寝られなかつたので起きてホットミルクを飲んだ。体が温まりよくなる寝ると聞いたことがあるので気持ちも落ち着き寝られた			

不安な気持ちが
落ち着く。
リラックスして
よく眠れる。

そんな
実体験の
キーとなる要素

牛乳の味覚にある(自然な)甘さと柔らかさ。

ホットミルクの場合はホッとする暖かさ。

帰宅から寝るまでの時間に。

寝る前の軽い空腹(小腹)が満たされる。

ゆっくりかじり飲む。

子供の頃の思い出(母親が作ってくれたホットミルク)。

癒し・落ち着き・リラックス・満たされる。

カフェオレでの飲用(→後で詳しく分析)

牛乳は「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」と思う情報のきっかけ

10代女	週1回	本などで見たから	40代女	ほぼ毎日	雑誌でそういう効果があると知ってそう思うようになった。
10代男	月1回以下	家族から聞いたから。	40代女	ほぼ毎日	カルシウムが足りないといライラするとマスコミがさかんに言うので
20代女	ほぼ毎日	ネットで読んだことがある	40代女	週4-5回	子供の頃に読んだ本に、夜にホットミルクにブランデーをたらして飲んでいるのを見て憧れていた。
20代女	ほぼ毎日	眠れないときはホットミルクを飲めばいいと聞いたことがあるので	40代女	週2-3回	TVで聞いた事があるから
20代女	ほぼ毎日	昔から母親に寝る前にホットミルクを飲むとよく眠れると聞いているから。	40代女	週4-5回	子供の頃に母にホットミルクをいれてもらった記憶があるので。大きくなってからは雑誌等で読んだ記憶もあり、自分でホットミルクをいれてはちみつや砂糖をいれてのんです。たまにですが。
20代女	ほぼ毎日	テレビでそのような放送があったので。	40代男	ほぼ毎日	親からそういうふうな、聞いて育ったので。
20代女	週4-5回	昔から実践している。子供が何かで見て実践しているのを見て一緒にやるようになったので習慣のようなもの。	40代男	ほぼ毎日	きっとそれはカルシウムの効果だと考えているから。ラジオCMでかつて牛乳でイライラが防止されることを聞いたことがある。
20代女	週2-3回	テレビでやっていたから。	40代男	ほぼ毎日	眠れなかったり、夜中に目がさめってしまうことが多かった時期に、本が何かで知った。
20代女	ほぼ毎日	カルシウムはイライラに効果的だと聞いたことがあるので、飲むと即効性があるような気がします。	40代男	ほぼ毎日	本にそう書いてあったので試してみたら効果があったから。
20代男	ほぼ毎日	特にきっかけはない。周りから教えてもらって意識するようになった。	40代男	週2-3回	家内が眠れない夜に温かい牛乳を飲んでいるため
20代男	ほぼ毎日	友達にきいた	40代男	週4-5回	テレビで言ってた
20代男	週2-3回	様々な媒体で紹介されている	50代女	ほぼ毎日	テレビで寝る前にホットミルクを飲むと良いときいてから。
30代女	ほぼ毎日	リラックス効果があると、ある人から聞いたから	50代女	ほぼ毎日	自分の体験はないけれど、本などでそういう記事をよく目にするので。
30代女	ほぼ毎日	寝る前に一杯のホットミルクがいいとあちこちで聞いたから。具体的なソースはないが。	50代女	週2-3回	テレビで聞いたのなんとなくそうかなあと思った。実感はとくにないが、家族にはすすめている
30代女	ほぼ毎日	カルシウムがあったり、寝る前に暖かい牛乳をのむと体が温まりよくねむれそう	50代女	週4-5回	以前、実験をテレビで見たらから。
30代女	ほぼ毎日	テレビでよく紹介されていたから。あまり自分で実感していない気がする。	50代女	週1回	温かい牛乳は眠れそうなイメージがある。
30代男	ほぼ毎日	眠る前に飲むとよく眠れるとか、カルシウムがストレスの解消につながると思うから。	50代男	ほぼ毎日	学生の時、知識として学びましたが、以降、情報としてもふれていました。
30代男	ほぼ毎日	テレビの情報番組で見て、そのように思っている	50代男	月2-3回	眠れないときに、ホットミルクを飲むと落ち着いて眠れると聞いたことがある
30代女	週4-5回	テレビの「お試しか」でトシが一番早く眠りについてのがホットミルクを飲んだときだったので、眠りやすくなると思ったので。	60代女	ほぼ毎日	冬の寒い季節に温かい牛乳を飲むと、落ち着いてよく眠れるというイメージがある
30代女	週2-3回	雑誌などで、ホットミルクを飲むとリラックスできると読んだので	60代女	週2-3回	自分に当てはまることはないが、温かい牛乳を寝る前に飲むのはリラックスすると聞いたことがある。
30代女	週2-3回	テレビで言っていたので、時々飲むようになった	60代女	週2-3回	優しい味
30代女	月2-3回	明石やさんがテレビでホットミルクを飲むと眠れると言っていたので。	60代男	ほぼ毎日	特にきっかけは無いが、カルシウムは気分を沈静化させる効果があるとされているので。
30代男	週4-5回	そのような成分が含まれているから	60代男	週2-3回	カルシウム不足はいららると言う文献を読んだことがあるから
30代男	週2-3回	特に目立った効能があったわけではなくて、テレビ等でそのようにいわれているので	60代男	週1回	テレビの特集で知り、何度か試したらその通りだと感じたから。
30代男	週1回	知人が牛乳と一緒に睡眠薬を飲んでた。	50代男	週1回	実感としては無いがそういう話はよく聞く
40代女	ほぼ毎日	科学的にも証明されているとTV番組で見たことはあるが、寝る前に飲んだことはいないので実感としては良く分からないが、温かい牛乳でほっとした気分になるといのは何となく感じる。			

不安な気持ちが落ち着く。
リラックスしてよく眠れる。

そんな認識の
キーとなる
情報の要素

効果の根拠として機能する「カルシウム」

雑誌・本での情報(不眠やストレス関連?)

テレビでの(ややバラエティ的?)情報番組

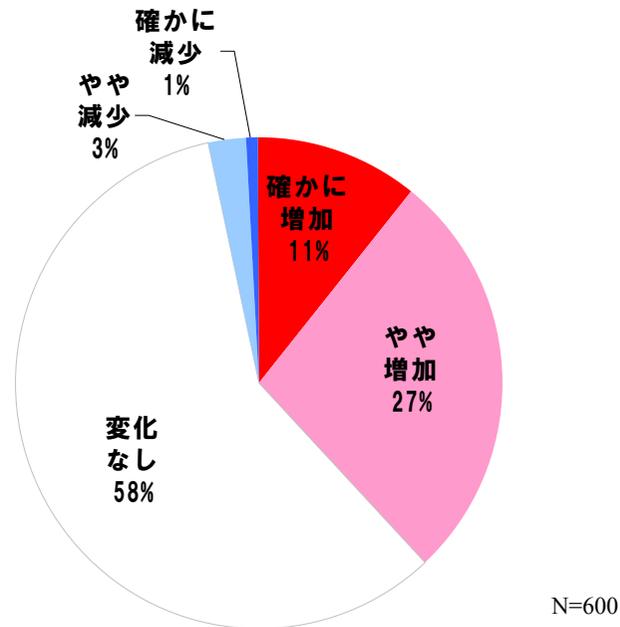
家族や知人の経験や言葉

追加検証①

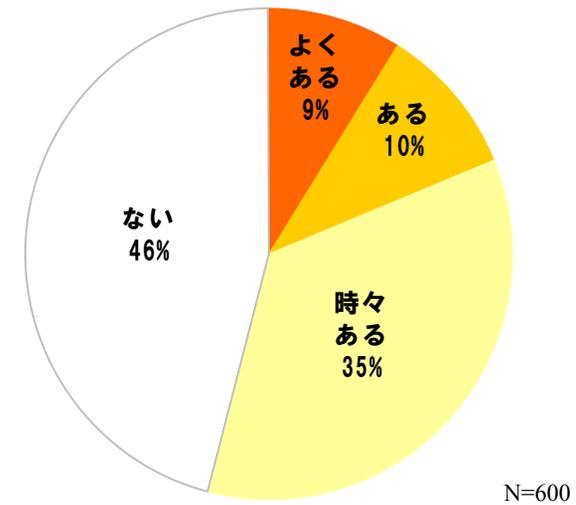
東日本大震災の影響

大震災後の「不安／不眠」感覚

3/11に起きた、東北地方を中心とする大地震(東日本大震災)の後、
毎日の生活の中、なんとなくでも不安な気持ちになったり、そのことで
よく眠れなかったりすることは、それ以前に比べて、増えていますか、減っていますか。



3/11に起きた、東北地方を中心とする大地震(東日本大震災)の後、
あなたは毎日の生活の中、なんとなくでも不安な気持ちになったり、
そのことでよく眠れなくなることがどれくらいありますか。



**震災後、「不安」と「不眠」に関する意識は
全生活者の中で明確に強まりを見せている。**

大震災後の「不安／不眠」感覚の中身

10代女	ほぼ毎日	寝ている間や、家族が全員出かけている時にまた大地震がおきるんじゃないだろうか、などと考え不安になった	40代女	週4-5回	将来への不安
10代男	週2-3回	大きな物音（家族の生活音等）がただで、ビックリしてしまう。	40代女	週2-3回	放射能のことで、テレビでは大丈夫と伝えられていても子供への食べ物などに影響が無いかととても不安な気持ちになる。
20代女	ほぼ毎日	地震や津波の映像を思い出したとき	40代女	月1回以下	ストレスから眠りにくかったり、ストレスから腰痛や首の筋違いを起こして痛みでぐっすり眠れない
20代女	ほぼ毎日	これからの生活余震停電の調子を崩した	40代女	月1回以下	震災にかかわらず、経済的に厳しく、被災者の方たちと自分がだぶってしまう
20代女	週4-5回	被災者の津波が来たときの話を目の前で人がなくなった時の話をテレビで見て怖くて眠れない。関東も大きな地震がまだ来ると専門家が言っていたので地震が来た時家の下敷きにならないか、外出中だったらどうしようなどと考えて眠れない。	40代男	ほぼ毎日	福島第1原発から漏れた放射線が、遠い宮崎にも少なからず影響が及びかねない懸念。死への恐怖が増した
20代女	週4-5回	何かしなくては、という焦燥感にかられて、眠れない〜！と感じることがあります。あと、大阪はたいして揺れませんでした、マンションの14階の我が家は、それなりにゆらゆらしたので、少し驚きました。そのせいか、主人が寝返りしたときとくに、地震だと思っただけが目覚めることが多くなった気はします。でも、その後には怖くて眠れないとかはないです。	40代男	週2-3回	首都圏でも近い将来大地震が来るとかねてより言われているが、今回の地震が引き金になって、それが現実になったらどうしようという不安。
20代女	月1回以下	色々な物資が滞っていたり、電気の供給が今までどおりにいかないなど聞いて不安な気持ちになったまた地震直後は家族と連絡が数日間取れなかった期間もあって心配で眠れないこともあった	40代男	週2-3回	震災による日本経済の混乱。ひいては自分の生活にどんな悪影響というか支障をきたすのが不安ですね。
20代女	月1回以下	何故だか分からないけども眠れない	40代男	月1回以下	日本社会の需要低迷
20代男	ほぼ毎日	余震や関東への大地震発生懸念、停電による日常生活や仕事への支障と戸惑い、原発事故後放射能により汚染された空気、水、食品への健康への強い不安と躊躇い。政府や東京電力の無能さ無責任さへの苛立ちと不信感。	40代男	月1回以下	経済が悪くなり、失職する不安がある。
20代男	ほぼ毎日	自分のどこにも被害が来たらどうしようという不安になった	50代女	ほぼ毎日	足を組んでいた、寝ている時など、自分の脈で振動をかんじると「地震？！」と思ってしまう事がしばしばあります。普段は爆睡型で夢を見ることも少ないのですが、何となく眠りが浅い様な、「あれ、今地震だったかな」と思い、目が覚める事が割りとあります。
20代男	週2-3回	大地震がおきるのではという不安	50代女	ほぼ毎日	地震に関してはある程度想像したりしていたが、こんなにおおきな地震が起こり、大津波が襲ってくるなど想像した事もなく、今後どういう備え、避難をしたら良いか不安になった。家族と会えなかったらどうしたら良いかわからない。と、不安になる。
20代男	週2-3回	もしかしたら大事な人が亡くなったかもしれない	50代女	週4-5回	ニュースや新聞で被害に合った人たちの事を知るたびに涙が止まらなくなるが、今新しい仕事に変わったばかりで仕事で疲れているので、夜は無理にでも寝る。
20代男	月2-3回	この国の将来のことを考えると不安になった。	50代女	週2-3回	眠れないくなることはないがちょっとした揺れでも敏感になり地震がきたらどうすればいいか不安になる時もある
20代男	月1回以下	日本の景気が悪化し国家財政破綻について不安に思うことがある。	50代女	月2-3回	寝つきが悪かったり眠りが浅い
30代女	ほぼ毎日	原発による風評被害により、この国の経済や発展がどうなっていくのか、また自分の子どもたちの将来が心配で眠れなくなった	50代女	月1回以下	ネットで災害の映像やニュースを探してしまう。これでますます就職が難しくなると思うと不安。
30代女	ほぼ毎日	放射能の健康への被害が大丈夫か、経済的に不安が生まれてくるんじゃないかということを考えていたら不安になってきた。	50代男	ほぼ毎日	自身の雇用が守られるのかどうか、経済的に今のレベルを維持できるのかどうかなど、不安要素が増えた。
30代女	週2-3回	原発が周りに与える影響のことが心配になって、不安な気持ちになった	50代男	週2-3回	これからの自分に何が起こるのだろうかという漠然とした不安が生まれてきているので、大震災の後から、なんとなく不安な気持ちになったり、そのことでよく眠れないことが出てきたと思う。特に福島原発については深刻で、野菜、魚、肉、牛乳といった間接被曝と、放射能の直接被曝の両方の心配をしている。
30代女	週1回	目が覚めることが増えた。お風呂入る時間が短くなった	50代男	月2-3回	物不足による生活への影響、景気停滞による仕事への不安、将来への展望。
30代女	月1回以下	地震がきたらどうやって子どもを守ろうか、不安になる	50代男	月1回以下	緊急地震速報があるとストレスを感じる。
30代女	月1回以下	なんとなく、これからの人生において不安になった。	50代男	ほぼ毎日	寝ていて余震があるとばっと起きる。
30代男	ほぼ毎日	地震と津波でこの国の自慢できるところがこごとく破壊されてしまった。経済は大いに傾き復興も困難を極める。報道は一時被害ばかりを伝えるが、自分は早くからこの後のことを認識した為不安はどんどん膨らんだ。それでも原発の問題さえ何とかなれば光が見える。期待を寄せて事態を見守ったが状況はどんどん悪化していくばかり。東電や以前から信頼できない政府の甘い認識と対応ばかりが目についた。起きていても動悸が収まらず食欲もない。被災民や前線で戦う方の頑張りと無事を祈りながら耳栓をして眠る日が続いた。過覚醒状態で睡眠時間が短くなった。	50代男	週4-5回	資産の運用を多少している、特に気になってしまう。
30代男	週4-5回	原発の放射線被曝についての影響と今後の日本経済について考えたとき	60代女	ほぼ毎日	被災の状況のTV報道が脳裏から去らない
30代男	ほぼ毎日	自分が何かしら被害に遭うような、悪い夢をよく見るようになった。	60代女	週2-3回	何となく、明日のことはわからないと思うことがある。
30代男	月1回以下	地震の警報に敏感になり、夜中に何度か目が覚める事があった。	60代女	月1回以下	自分の住んでいる所が、被災したらと思うと不安になる。地震の後の、津波の映像を毎日見て、益々不安が増した。
30代男	月1回以下	仕事の不安	60代男	ほぼ毎日	日本の今後の方向と、それに伴う家族の生活。政治への不信。
30代男	週4-5回	将来への不安	60代男	週4-5回	自分のことではなく子供や孫がこれからどんな暮らし方をするのかを考えることがよくある。若い頃に東西両陣営に分かれて盛んに水爆実験を繰り返していたときにも、放射能雨が降ったり汚染された野菜を食べたりしたが、今現在何でもない。いや自分は何でもないがこれからは分からない気がする。
40代女	ほぼ毎日	変な夢(嫌な夢)を頻繁にみて寝汗をかいたり、目覚めたときにとても疲れている感じ。眠りにつく前に、生活の中でいろいろな不安要素や過去の失敗などを思い出したりして頭が冴えてしまう。	60代男	月1回以下	日本のどこかでまた大きな地震がおこるかもしれない。日本は先進国でなく発展途上国になる。日本の経済はますます下降線をたどり就職難、貧困、食糧不足が深刻化する。
40代女	ほぼ毎日	夕方や深夜になると、漠然と不安になる。強風で家が少し揺れただけでも動悸や過呼吸が出る。			

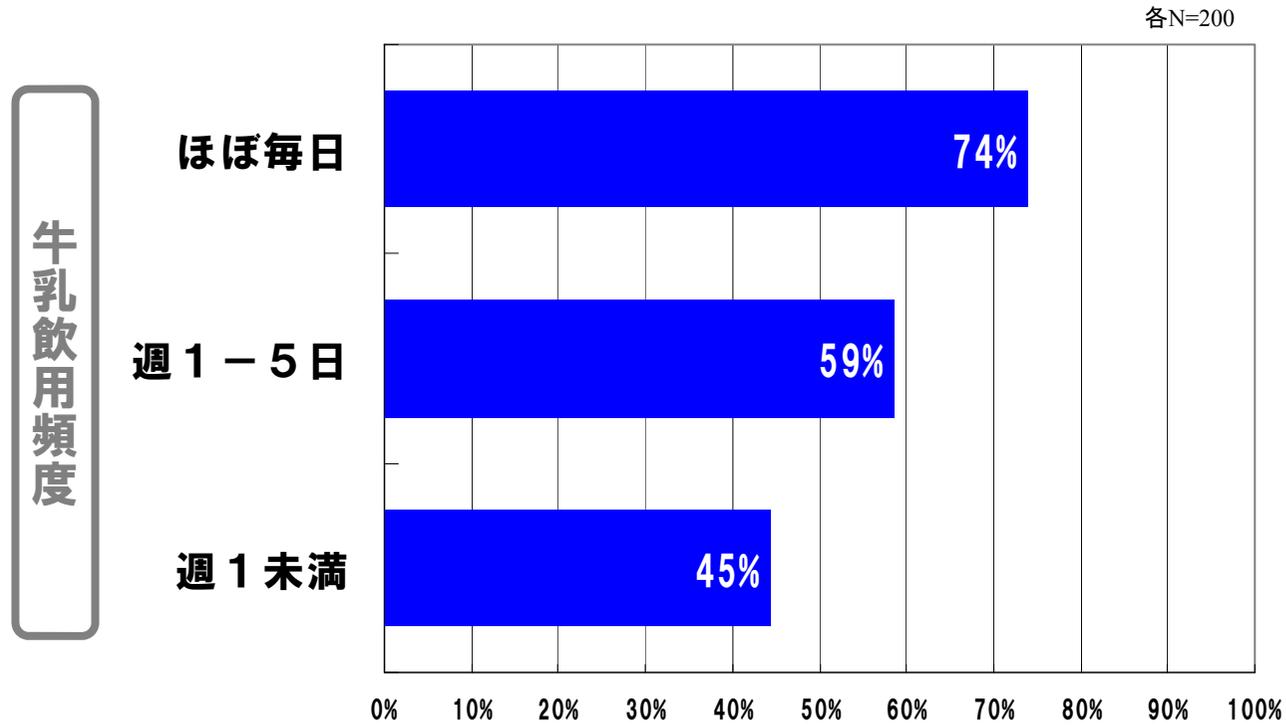
全生活者の中で「不安」と「不眠」が強まりを見せている現在、牛乳の「落ち着く／眠れる」というメリットを求める人は明確に増えているはず。

追加検証②

牛乳のリラックス安眠効果訴求における「カフェオレ」の有用性について

牛乳を使って自分でつくるカフェオレ(カフェラテ)への好意

あなたは牛乳を使って自分でつくるカフェオレ(カフェラテ)を飲むのがどれくらい好きですか。



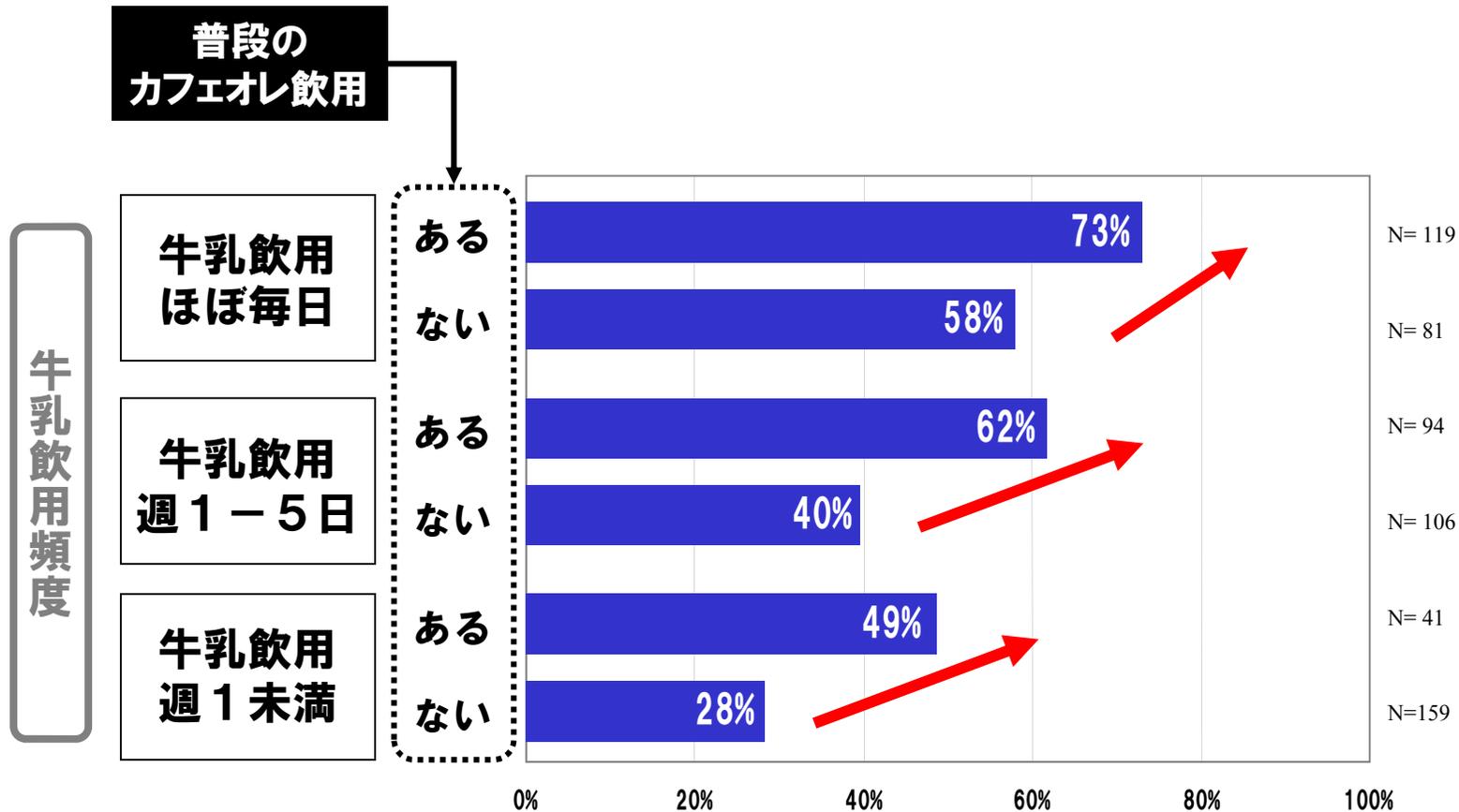
カフェオレへの好意は、牛乳の飲用頻度と相関。

印象的なカフェオレ体験

10代女	ほぼ毎日	冬の受験の追い込み時期、良い勉強の息抜きになるからたびたび飲んでた。	40代女	週4-5回	毎朝、作って飲んでいる。疲れが残っているときは砂糖を多めに入れるようにしている。電子レンジで温めると手軽につくることができる。
10代男	週2-3回	夜寝る前に飲んで、スッキリした。	40代女	週4-5回	春休み中で、子供がうるさくイライラしていたとき・夕方・夕飯の仕込みをし終わって、ほっとしたい時に、テレビを観ながら甘めのカフェオレを作ってみました。リラックスできました。
20代女	ほぼ毎日	しんどい時にリラックスができる飲み物	40代女	週4-5回	夕方ニュースを見ながらのんびりくつろぐとき
20代女	ほぼ毎日	こどもが昼寝してくれたときにホット一服できる	40代女	週4-5回	寒い季節に外から帰ってきて、体を温めて、気持ちをリラックスさせる時の飲み方。
20代女	ほぼ毎日	毎朝飲むことで『おいしい』とおもえるプチせいたく感	40代男	ほぼ毎日	誕生日など特別な日にケーキとともにエスプレッソマシンで抽出したコーヒーに暖めた牛乳を混ぜて妻と娘といっしょに飲んだこと
20代女	ほぼ毎日	子育てに疲れてイライラしている時に、子供が寝ている間に休憩でカフェオレを作って甘い物を食べながら一息入れた時。	40代男	ほぼ毎日	毎朝淹れるカフェオレは常に美味しい
20代女	週4-5回	冬、生後3ヶ月の娘の育児で毎日の休まる時がない。夜の寝かしつけも1~2時間抱っこしっぱなしでやっとの思いで寝かしつけ。子供が寝てから自分の時間だけど、次の日も朝早く起きないといけないし、疲れるから自分も寝る。その前にホットと一息。寝る前の温かいカフェオレが1日で一番好きな時間だった。	40代男	ほぼ毎日	朝に毎日飲んで気分がスッキリする。
20代女	週4-5回	冬の寒い時にコーヒーを濃めに作って牛乳と割り飲みます。コーヒーよりも体が温まるような気がするからです。	40代男	ほぼ毎日	毎朝、朝食後にレギュラーコーヒーを淹れる。その際、私は“無糖カフェオレ”にするのが習慣となっている。
20代女	週4-5回	寒い季節、子供と2人でゆっくりこたつにはいりながら飲んでいる時。お昼ご飯が終わった後、他の家族が出かけていなくなりお菓子をだしながら2人でゆっくりと将来の事などを話した。	40代男	週4-5回	ポトルコーヒーをそのまま飲んでいると、量を多く飲んでしまうので、牛乳で割ることによって、量が抑えられるので。
20代女	週2-3回	冬の寒い夜に、コタツに入りながら大きいマグカップなみなみに大量に作ってチビチビ飲んだ。おいしかった。	40代男	週4-5回	冬レンジで暖めた牛乳にインスタントコーヒーを入れてつくカフェオレがとても美味しくいい気分になれる。
20代男	ほぼ毎日	結構、冬が多い。仕事の合間とか	40代男	週1回	先日3月下旬、計画停電のあった寒い晩にロウソクを灯して一人で飲んでいるとしみじみとした気分になった。
20代男	ほぼ毎日	夜の自由時間や冬の寒い時期に心身ともに冷え込んでいる時に温めて一息入れたらと思った時	40代男	週1回	寒いときに暖かいカフェオレを夕食の後に飲んだ
20代男	ほぼ毎日	季節に関係なく食後に飲みます。	50代女	ほぼ毎日	自分しかいない日に、会社も代休でお休みだったので、フランスパンとカフェオレでおしゃれな朝食をとりました。息子も大人になり、私にも自由な時間が増えたなど実感しました。震災の直前の日だったと思います。
20代男	週4-5回	冬の寒い日の夜、食後でゆっくりTVを見ている状況。	50代女	ほぼ毎日	朝起きて、朝食に暖かいカフェオレを飲むと「美味しい〜」と思う
20代男	週2-3回	冬の時期に、3時ごろ、ゆっくりしたいときに作ったカフェラテが美味しかった	50代女	ほぼ毎日	仕事から帰ってきた時、家事に取り掛かるまでのごくわずかの時間、自分だけのカフェタイムを楽しんでいる(毎日)
20代男	週2-3回	冬の15時頃、軽い空腹感を覚えたときに肌寒かったとき。	50代女	ほぼ毎日	寒い朝、ご飯をい食べるのも気分が乗らなかったとき、カフェオレを小鍋で作ったら、体も暖まり気分も良くなり、食欲も湧いてきて、ご飯も食べ元気になった。
30代女	ほぼ毎日	毎日朝食の時に飲む。一年中朝食のパンと一緒に。	50代女	週4-5回	仕事で疲れて帰った時は必ずコーヒーをのみます。さっきも言ったように、ブラックは飲めないなので、自然とカフェオレ風になります。
30代女	ほぼ毎日	家事が一息ついて、ほっとしたときに飲んだカフェラテが、とても美味しく、疲れが吹っ飛んだ	50代女	週4-5回	冬は暖かいカフェオレでからだ温まる
30代女	ほぼ毎日	朝と寝る前に、自分で作った牛乳を入れた温かいカフェオレを飲んで、気持ちが落ち着いたら、リラックスできた	50代女	週4-5回	朝の家事を終えて、ほっと一息ついたとき。
30代女	週4-5回	夏には毎日飲む。朝は必ずパンとカフェオレで朝食をする。そうすると、1日元気に過ごせる。夏までに牛乳がいつものように、いつもの所にあると良いです。	50代女	週1回	秋、疲れて帰ってきた時に食事の時間にはまだ少し早いとき作って飲んだ。
30代女	週2-3回	少し贅沢にしたいときに牛乳でコーヒーを溶かして作るとおいしくて落ち着く	50代男	ほぼ毎日	毎日二回以上飲んでいるので、同じ味だが美味しい。
30代女	週2-3回	一人の時間に自分のためにのめる。一年をとおし、ほっとしたい時にのむ。	50代男	ほぼ毎日	夜食の後の、テレビを見ながら寛ぐときにアイスカフェオレがあれば最高
30代男	ほぼ毎日	決まって朝、出勤前にメールチェックをしながら飲んでいる。	50代男	ほぼ毎日	低温殺菌牛乳で作るカフェオレは、一段と味が濃く、まろやか。季節を問わず、自宅では欠かせない。特にリラックスしたいときには濃く入れて、楽しんでいる。
30代男	ほぼ毎日	毎朝少し温めた牛乳にレギュラーコーヒーを加え、カルーアかベイリズも少し足してフロウサーで少し泡立てる。	50代男	ほぼ毎日	季節を問わずパンの朝食時に微糖のペットボトル入りコーヒーをコップに少し入れて冷たい牛乳を足す。
30代男	ほぼ毎日	季節を問わず、夕食後に作って飲むのが毎日の習慣です。心が穏やかになるように感じます。	50代男	ほぼ毎日	冬の夜遅くに外出から帰宅したときにカフェオレを作って飲んだらカラダも心も温かくなってほっとした。
30代男	ほぼ毎日	おやつ時に飲むと午後の気分が晴れ午後の活力になる	50代男	週4-5回	冬場が牛乳を混ぜてカフェラテを作りそれをレンジであたためて夜のひと時や屋間の休憩に飲みます
30代男	週2-3回	ちょっと甘いコーヒーをゴクゴク飲みたかったとき。	50代男	週2-3回	春の朝、目覚めがいい時
30代男	週2-3回	寒い冬の時期にホットコーヒーに砂糖を入れなくても、牛乳の甘みがでちょうど良いと感じるので	50代男	週2-3回	仕事をしていてリラックスしたかった時
30代男	週4-5回	冬場の屋下がり、お土産に持ってきてもらった有名なお店のケーキを食べる時に、カフェオレをミルクたっぷり使って作り、一緒に飲んだのが印象に残っています。	60代女	ほぼ毎日	1年中毎日数杯飲むので、特別なことではなく日常になっている。そういう平穏な日常が一番貴重なのでは、と思うようになった。
30代男	週1回	日曜の朝につくって、ゆっくりと飲んだ	60代女	ほぼ毎日	朝は必ず牛乳のカフェオレを飲みます。これがないと朝が始まりません。
40代女	ほぼ毎日	とにかく毎朝パンと一緒に飲んでます。ぱんとカフェオレがあるだけで朝起きるのが楽しみです。	60代女	週2-3回	いつもの様にピアノに合い間に、いつもの様にカフェオレ、いつもの午後、静謐、いつもの平穏と安寧、安堵、感謝の日常。
40代女	ほぼ毎日	寒い時に、熱々のカフェオレを飲んだ時に、体と同時に気持ちも温かくなり、取るに足らないことに少しイライラしていた自分が、バカらしくなり、笑顔に戻った。	60代女	週4-5回	疲れているときに、あったかいカフェラテと甘いものでブレイクした。
40代女	ほぼ毎日	仕事が終わって帰宅してから、牛乳を使って自分でつくるカフェオレを飲んで、とても癒された。			
40代女	ほぼ毎日	4/4から長女が大学生になりました。初登校の姿を見送って一息ついて、誕生会〜今までの回想しながら作ったカフェオレを飲んだ時、感無量で涙が出てきました。			

カフェオレには、日常サイズの「贅沢感」や「オシャレ感」も魅力としてあるが、それと同時に、牛乳の「落ち着く／リラックス」の効果が実感される飲まれ方でもある。

牛乳を使って自分でつくるカフェオレの飲用と、
「(牛乳は)不安な気持ちが・・・眠れるようになったりする」意識の関係



牛乳の飲用頻度によらず、日常でのカフェオレ飲用の有無は、
「(牛乳は)不安な気持ちが・・・眠れるようになったりする」意識の形成に寄与する。

牛乳飲用頻度が、毎日～週1回

10代女	ほぼ毎日	子供のころに親に作り方を教えてもらって自分で作ったカフェオレがとてもおいしく感じたため。	40代女	週4-5回	コーヒーだけでは飲めないで、少し牛乳を入れてまろやか感を出している。
10代女	週1回	買うより安いから	40代女	週1回	実家に帰省した時母が作ってくれました作り方が簡単でレンジで牛乳を温めインスタントコーヒーを入れるだけで、おいしくて帰宅してから冬場はよく作って飲んでます
10代男	ほぼ毎日	作ってみたらおいしかったから	40代男	ほぼ毎日	子供の頃から良く飲んでいるから。
10代女	週2-3回	親が作ってくれたのがおいしかったから。	40代男	ほぼ毎日	毎朝のコーヒーに入れるのが、いつの間にか習慣になっていた。
20代女	ほぼ毎日	実際に試してみてもリラックス効果を実感したから。	40代男	ほぼ毎日	8年以上、毎朝、カフェオレにして飲んでいるので、特にきっかけはない
20代女	ほぼ毎日	自分好みのコーヒーと牛乳の入れる量を見つけた時	40代男	週4-5回	子供の頃からコーヒー牛乳が好きだったので今でもカフェオレが大好き。
20代女	週2-3回	家に甘いものが何もなくあったとき、インスタントコーヒーと牛乳と砂糖を混ぜて飲んだらハマった。	40代男	週2-3回	フレッシュではコーヒーの苦味が強く感じたので、なんとなく牛乳を入れて飲んでみたところ、苦味がほどよく緩和されていた
20代女	週2-3回	コーヒーだけでは目がさえる気がするため、また苦いため。牛乳を加えることでおいしくなるから。	40代男	週4-5回	苦みを抑えられるのと、甘さが増すので砂糖を入れなくてすむ。
20代女	週1回	自分でコーヒーと牛乳のバランスを決められるから。	50代女	ほぼ毎日	その時の気分で濃厚なカフェオレ、あっさりとしたカフェオレ、あまーいカフェオレと味を変えることができるので。甘いものを食べたくなくてダイエット中のときには濃い目のコーヒーのカフェオレで満足させます。妊娠中のつわりのときにこれで乗り越えました。それ以来、育児中も子どもは牛乳、私はカフェオレのおやつが定番でした
20代男	ほぼ毎日	コーヒーを飲むことも牛乳を飲むこともほとんど毎日だったので、一度に両方を飲みたくなくなり、つくってみた。	50代女	ほぼ毎日	牛乳を沸かした時の味と臭いが嫌いですが、朝から冷たい牛乳を飲むのは嫌なのでカフェオレにして冬は暖かく、夏はゆるめにして飲みたいと思ったから
20代男	ほぼ毎日	ただの牛乳だけでは飽きるのと家で気軽に喫茶店感覚で美味しくまったりして飲みたいと感じたのがきっかけ。	50代女	週4-5回	コーヒーのブラックは飲めないで、砂糖を必ず入れるが、それだけだと体に悪いような気がして、カフェオレにする事が多いです。
20代男	ほぼ毎日	純粋に味が美味しかった	50代女	週4-5回	テレビのCMを見ておいしそうに思ったから。
20代男	週2-3回	昔はコーヒーだけでは苦くて飲めなかったから	50代男	ほぼ毎日	牛乳だけを飲むことは少なく、カフェオレで飲むのが好き。
20代男	週1回	簡単だから	50代男	ほぼ毎日	コーヒーも好きなので、牛乳と一石二鳥で朝食には欠かせない
30代女	ほぼ毎日	自分で牛乳の量を調節できるので、気分によって、濃い目や薄めと飲み分けられるのがいい	50代男	ほぼ毎日	昔からそうやって飲んでいる。私の欠かせない習慣の一つ。子供の頃に父親に作ってもらったカフェオレがきっかけ。
30代女	ほぼ毎日	高校の受験勉強の時に飲み始めた習慣が未だに続いているだけ	50代男	週2-3回	親から教えられて作るようになった。
30代女	ほぼ毎日	コーヒーは嫌いですが、カフェラテにすると美味しくのめるから	50代男	週4-5回	インスタントの粉末を買っているのでよく牛乳を混ぜてカフェラテを飲んでます
30代女	ほぼ毎日	友達に薦められて	50代男	週4-5回	寒いときにカフェオレを作って飲んだらカラダが暖まりリラックスできた。
30代女	週4-5回	ある夏に、とてものが濁って自分で作って飲んだのがきっかけで、甘さや、牛乳の量を調節して、その時によって味を変えて飲むのが好きです。	60代女	ほぼ毎日	冷たい牛乳を飲むとおなか痛くなるが、温かいカフェオレだと大丈夫だから。身体に良い牛乳を飲むためにカフェオレは必需品です。
30代女	週2-3回	コーヒーに欠かせないと思った。	60代女	ほぼ毎日	やや濃い目のコーヒーに牛乳というみ方は理屈なしに何十年も続けています。多分40年前のヨーロッパ滞り以来の習慣です。
30代女	週2-3回	コーヒーがすぎてミルクが多いとおいしい。	60代女	ほぼ毎日	両親が健康な時は、抹茶をよく買って飲んでいたので、それを使った方が、牛乳の臭みを感じなかったから、それ以後やみつきになってしまった。
30代女	週2-3回	手軽で、経済的で美味しく飲めるから。	60代女	週4-5回	コーヒーをよく飲んでいます。コーヒー専用のミルクを入れるより常に買い置きのある牛乳をコーヒーに加えています。そのせいか、カフェオレも馴染めるのだと思っています。
30代男	ほぼ毎日	テレビのCMで、カフェオレを作っているのを見て。	60代女	週2-3回	若い時に留学先で毎日飲んだ。
30代男	ほぼ毎日	妻が好きで一緒に良く飲む	60代女	週2-3回	コーヒーはもともとブラックで飲むのが好きでした。でも今ではミルクも多めに入れて飲むのが好きになりましたがまろやかなので特に砂糖(又は人工甘味料)は入れません。
30代男	ほぼ毎日	単純に好き。外で飲むより自分で作った方が安価。	60代男	ほぼ毎日	とても恰好が良いのと、ヨーロッパ旅行中に朝食のカフェオレがとても美味しかったから
30代男	ほぼ毎日	テレビのCMで、カフェオレを作っているのを見て。	60代男	ほぼ毎日	昔から、ビンのコーヒー牛乳が好きで、カフェオレはその延長にある。
30代男	週2-3回	小さいころは少しのコーヒーに牛乳を入れてコーヒー牛乳の感覚で飲んでました。それが日課でした。幼稚園から小学生まで	60代男	週4-5回	コーヒー好きで、よく飲むが、"インスタントコーヒーのブラックは身体に良くない"と聞いたことが有り、身近に有った牛乳を入れて飲んだらマイルドな味になった。それ以来、インスタントコーヒーを飲む時は必ず牛乳を入れて飲むようになった。
30代男	週1回	もともとは猫舌だからさし温度を下げるのに入れていた	60代男	週2-3回	熱いコーヒーを早く飲みたいとき、牛乳でさまして飲んだ。
40代女	ほぼ毎日	元々、夜は寝つきはいい方だから特に飲み物をとることはない。ただし、朝にゆっくとカフェオレを飲むことが多い。好きになったのは、ある漫画の本だったり可愛いカフェオレボールを購入した事から回数が増えた。	60代男	週2-3回	若いころよく行っていた喫茶店のマスターがこだわって入れてくれるカフェオレに病みつきになったことから、その店がなくなって以後は自分で作っている。
40代女	ほぼ毎日	アイスに向いている濃いめの美味しいインスタントコーヒーをもらってアイスカフェオレを作ったら、お店で飲むものに負けないくらい美味しいものが出来た。			
40代女	ほぼ毎日	コーヒーにはいつもクリームではなく牛乳を入れる。昔からそれが一番自分にとってはおいしい飲み方。			
40代女	週4-5回	子供の頃に、牛乳にインスタントコーヒーと砂糖を入れて飲んで、大人の気分を味わっていた。			

カフェオレ(カフェラテ)に対する好意を抱いた「きっかけ」②

牛乳飲用頻度が、週1回未満

- 20代女 コーヒーにフレッシュとかクリームを入れて飲むより牛乳の方が甘味で美味しいからです。
 20代女 牛乳を入れることで、程よい甘さになる
 20代女 市販のものより悪いものが入ってなくおいしいと思う。
 20代女 プレンディーのテレビCMを見ていて、無性に作りたくなりました。
 20代女 牛乳そのものを飲むのは苦手だが、ココアやカフェラテをつくるときは、牛乳で作ったほうがコクが増しておいしいと気づいたから
 20代女 牛乳自体は嫌いだけど、何かに混ぜれば飲めるので。
 20代男 クリームで作ったときよりおいしかったから。
 20代男 カフェで飲んだカフェオレがおいしく、自分でも作るようになった
 20代男 コーヒーに入れたら美味しかったから
 30代女 10年位前に彼氏の家で初めて泊まったとき、朝起きると彼氏が甘いカフェオレを作ってくれていた。そのときの味が忘れられず、未だに好き。
 30代女 コーヒー用のミルクよりも普通の牛乳を入れて飲んだときのほうがなんか美味しかったので、それ以来ずっと牛乳で飲んでます
 30代女 牛乳は苦手だが、コーヒーに入れたら飲めるから
 30代男 疲れているときに飲むと、甘さが体に広がり疲れが吹っ飛ばすため。
 30代男 牛乳っぽさがなくなるとおいしいので
 30代男 小さいころに「ミロ」を牛乳で溶かしたものを飲んだことから。

- 40代女 コーヒーがもともと大好きで、牛乳を入れるとまろやかになりほっとしてリラックスできる
 40代女 市販のものは甘すぎるので
 40代女 夏場ペットボトルや紙パックのコーヒーを牛乳で割って飲んだらおいしかったので。
 40代男 ミルクがないときにたまたま牛乳を少し入れてみたら美味しかったから。
 40代男 疲れたときにまったりとした甘いものを飲みたくなるから
 40代男 たまたま時間があり、試しに作ってみたら、意外と美味しかったので、それがきっかけです。
 50代女 牛乳くささがないように自分好みに作れるから
 50代女 作ってみたら おいしかった これなら 牛乳が飲めると思った
 50代女 夏場はインスタントコーヒーやポーションを使って飲んでます。季節限定！
 50代男 以前、ホテルの喫茶室で勤務しており、よく作っていたから。
 50代男 コーヒー牛乳が好きだから
 50代男 昔こどもの頃からコーヒーに牛乳を混ぜて飲むことが好きだった。
 60代女 冷たい牛乳を飲むと下痢をしたが、コーヒーに牛乳を混ぜた場合には下痢をしなかったから
 60代女 カルシウムをとりたいたので
 60代女 最初、コーヒーを飲めなかったが、オレにするとマイルドになり、飲めるようになった。
 60代男 カフェオレが栄養的に良い上においしい
 60代男 たまたまミルクティーに関するエッセイを読んで、実際自分で造ってみたら美味かった。
 60代男 コーヒーをいろんな形で楽しめたかったので

牛乳飲用頻度／毎日～週1回の人のカフェラテ好意のきっかけ

(コーヒー／牛乳苦手でも)美味しい
 コーヒーに自然な甘み
 自分で分量を調整する満足
 子供の頃、親がつくってくれた記憶
 コーヒー牛乳の記憶

牛乳飲用頻度／週1回未満の人のカフェラテ好意のきっかけ

(牛乳苦手でも)美味しい
 コーヒーフレッシュより美味しい
 ちょっとした甘みへの欲求
 コーヒー牛乳の記憶

すでに飲用頻度が高い人はもちろん、ホットミルクだけだと難しい、牛乳の匂いが苦手な人に、「落ち着く／リラックス／よく眠れる」の実体験を喚起するための有効な手段として機能する可能性が高い。

ここまでの、まとめ③

カルシウムがよくとれる／たんぱく質がよくとれる／様々な栄養をバランスよくとれる

上記メリットに関しては、牛乳そのものをアピールするのではなく、むしろ牛乳の主導で、カルシウム・たんぱく質・栄養バランス(※牛乳の既知栄養機能)を中心テーマに、栄養状況に関する危機意識の喚起や、健康意識強化の取り組みを、生活者に対して実現すること。その結果として、身近で手軽な牛乳の価値を気付きやすくすること。

更なる検証の方向①

牛乳に特徴的な3つの既知栄養機能の「価値訴求」をいかに実現するかの検証

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

上記の牛乳メリットに関しては、牛乳にその価値があることの認識を、的確なイメージ訴求による実体験の喚起や、情報の提供により形成・強化すること。

- 震災の影響で、全生活者における「不安」と「不眠」が強まりを見せている現在、牛乳の「落ち着く／眠れる」というメリットの全社会的ニーズは明確に増えていると考えられる。
- その際に勧めるべき牛乳飲用スタイルは「ホットミルク」と「カフェオレ」。とりわけ「カフェオレ」は、現在飲用頻度の低い層を取り込むのに有効と考えられる。

更なる検証の方向②

上記の「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