

ス イーツ
 <3月12日は「スイーツの日」>

スーパー・コンビニ スイーツ白書 2024

～人気のスイーツ、17年連続で1位「シュークリーム」、2位「プリン」！～

<心身の健康が求められる現代の休憩実態とスイーツの喫食状況を調査>

「飲み物を飲む」「おやつを食べる」が仕事・家事中の休憩時間の過ごし方トップ2

休憩時間に食べたいもの1位は「甘いもの」

スイーツを食べたくなるのは「疲れたとき」が1位 / 7割以上が「おやつ時間を必要」と感じる

休憩時間のスイーツ選び・購入から、働き方ごとの意識や特徴が明らかに

洋生菓子を製造・販売する株式会社モンテール(本社:埼玉県八潮市)は、2007年より毎年行っている「スーパーマーケット(以下スーパー)・コンビニエンスストア(以下コンビニ)の洋生菓子(以下スイーツ)」に関する意識の経年変化や、「休憩の実態とスイーツの喫食状況」についての調査などをまとめた「スーパー・コンビニ スイーツ白書 2024」を作成しました。経年でのスイーツへの意識の変化を追うと共に、さまざまな働き方の4グループ(デスクワーカー・テレワーカー・デスクレスワーカー・専業主婦/主夫)で月1回以上スーパー・コンビニスイーツを購入する20～60代の男女を対象に調査を行い、働く人の休憩時間の実態やスイーツの喫食状況を調査しました。3月12日の「スイーツの日」に向けて、以下に主な調査結果を発表します。

経年比較 調査結果

- ▶ 「シュークリーム」「プリン」が人気スイーツランキング17年連続でトップ2！
- ▶ スイーツ平均購入金額は「225円」で過去最高値。
- ▶ 人気食感は「なめらかな」が9年連続の1位！女性1位の「しっとり」は今回大躍進の注目食感。

1位

シュークリーム

(66.3%)



2位

プリン

(47.5%)



3位

エクレア

(41.8%)



Q. あなたが普段よく買う「スーパー・コンビニの洋生菓子」は何ですか？(複数選択)

休憩の実態とスイーツの喫食状況

働き方別の休憩時間

- ▶ 「デスクレスワーカー」は「十分に休憩が取れている」割合が低く、「デスクワーカー」「テレワーカー」は1回の休憩時間が短いなど、休憩実態が明らかに。

休憩時間のスイーツの実態

- ▶ 休憩時間の過ごし方、リフレッシュできると思う過ごし方は、全グループで「飲み物を飲む」「おやつを食べる」がTOP2。
- ▶ 休憩中に食べたいものは、「甘いもの」が全体の7割で1位！

休憩時間のスイーツに求めるもの

- ▶ 「スイーツを食べたいと感じるとき」は、全グループで「疲れたとき」が1位。
- ▶ 「疲れたとき」「気分を入れ替えたいとき」などに食べたいスイーツ1位は「シュークリーム」！
- ▶ 全体の75.6% (「専業主婦/主夫」は88.4%、「テレワーカー」は77.0%) が「おやつ時間を必要」と考えている。
- ▶ 「デスクワーカー」は「おやつ時間を楽しめている」は約半数だが、約7割が「おやつ時間があると職場が和む」と感じている。

<この件に関するお問い合わせ先>

株式会社モンテールバリュー 広報チーム

報道関係の皆様 TEL: 048-994-2300 FAX: 048-994-3700 E-mail: pr@monteur.co.jp

一般のお客様 フリーダイヤル: 0120-46-8823(土日祝日を除く9～17時)

スーパー・コンビニの洋生菓子(スイーツ)に関する調査・調査概要

■実施時期: 2007年から2023年まで毎年実施

■調査手法: インターネット調査

■調査対象: 16~64歳の男女約1,000人

※スコアの構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。

※各年の結果については、居住エリアおよび性年代の人口構成比に合わせてウエイトバック集計をしています。レポート内で表示しているサンプル数はウエイトバック後のものとなります。

※本文中で、説明がないものは2023年のデータです。

働き方別にみる休憩とスイーツに関する調査・調査概要

■実施時期: 2023年12月2日(土)~3日(日)

■調査手法: インターネット調査

■調査対象: 20~60代の男女で、四つの働き方(デスクワーカー・テレワーカー・デスクレスワーカー・専業主婦/主夫)ごとに各500人ずつ(合計2,000人)、月に1回以上「スーパー・コンビニの洋生菓子」を購入する人

※スコアの構成比(%)は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100%にならない場合があります。



P.20~ 精神科医 早稲田大学スポーツ科学学術院教授 西多昌規さんによる
~休憩の重要性とスイーツによる効果の解説~

「スーパー・コンビニ スイーツ白書 2024」概要

01: スイーツを買う場所・理由 (P.3~)

- 購入場所は、**1位「スーパー」61.7%、2位「コンビニ」51.5%、3位「専門店」25.5%**。上位3項目は昨年度と同様に、特に**「女性」(68.2%)**は約7割がスーパーでスイーツを購入している。10代は「コンビニ」での購入が最も多く、20代は昨年の「コンビニ」から「スーパー」が逆転。30代以上は「スーパー」が多い。
- スーパーのスイーツの魅力1位は「価格」だが、11年間で最も低い結果に。コンビニと同様に「味・おいしさ」「手軽さ」に評価。
- スーパーのスイーツは3人に1人が「リラックス」「疲れを癒す」ため、コンビニのスイーツは3人に1人が「ご褒美として」購入。
- スーパー・コンビニでスイーツに使う金額は**昨年より14円アップの平均「225円」**で、**7年連続増加し、過去最高値に**。若い世代ほど平均金額が高い傾向は例年通りだが、「50代」「60代」も昨年より大幅アップ。

02: スーパー・コンビニスイーツ 人気ランキング (P.7~)

- よく買うスイーツランキング **1位「シュークリーム」(66.3%)、2位「プリン」(47.5%)**が**17年連続でトップ2**に。昨年4位の「エクレア」(41.8%)が今年は3位に。
- 人気のスイーツの食感は、「**なめらかな**」(**38.5%**)が**9年連続で1位**。2位「**しっとり**」(34.0%)は昨年5位からランクアップ。3位は「**ふわふわ**」「**ふんわり**」(32.5%)。男性2位「**とろーり**」(28.3%)、女性1位「**しっとり**」(39.8%)は男女ともにランクアップの注目食感。

03: スーパー・コンビニでスイーツを買う・食べるシーン (P.9~)

- スイーツを食べる場所は今年も「**自宅**」(95.4%)が最も多く、「**友人宅**」(6.3%)と「**屋外**」(5.0%)は過去最高値に。
- 全体の**5割が「午後」**(50.3%)に、「**男性**」は約半数(46.7%)が「**夜**」にスイーツタイムを楽しむ。
- スイーツを食べるシーンは「**自宅でテレビを見ながら**」(スーパー: 32.5%、コンビニ: 28.1%)が最多で約3割に。その他、「**映画・動画サイトを見ながら**」(スーパー: 17.6%、コンビニ: 16.8%)など、「**ながら食べ**」派も。

休憩の実態とスイーツの喫食状況

04：働き方別の休憩時間（P.11～）

- 全体では、69.9%と約7割の人が仕事に一息入れるための短めの休憩を「取れている」と回答。
- その一方、休憩の課題として「**休んでも休んだ気がしない**」「**効率的な休憩の取り方を知らない**」は4グループで共通。
- 休憩を取る目的は「**気分転換・リフレッシュ**」が全グループ1位。デスクワーカー・テレワーカーは「**作業の効率化**」、デスクレスワーカー・専業主婦/主夫は「**疲労回復**」が次いで高い。

05：休憩時間のスイーツの実態（P.14～）

- 休憩中の過ごし方は「**飲み物を飲む**」「**おやつを食べる**」が共通して高い。特に、「おやつを食べる」が多いのは「**専業主婦/主夫**」（69.8%）と「**テレワーカー**」（52.5%）。
- 休憩中に食べたいと思うものについて聞くと、「**甘いもの**」が**全体の7割で1位**。
- 仕事での休憩で「食べることができるスイーツ」は「**ワンハンド**」が好まれ「**シュークリーム**」「**和スイーツ**」「**エクレア**」が上位に。
- デスクワーカー・テレワーカー・デスクレスワーカーは「**短時間で食べられること**」を、「**専業主婦/主夫**」は「**ご褒美感**」を最も重視。

06：休憩時間のスイーツに求めるもの（P.18～）

- 「スイーツを食べたいと感じるとき」は、全グループで「**疲れたとき**」が1位。「**テレワーカー**」は「**気分を入れ替えたいとき**」、「**専業主婦/主夫**」は「**ご褒美として**」の割合が高い。
- 「**疲れたとき**」「**気分を入れ替えたいとき**」「**集中したいとき**」「**気分が落ち込んだとき**」「**イライラしたとき**」に食べたいスイーツの1位はいずれも「**シュークリーム**」で、どんなシーンにもマッチ。
- 7割以上が「**おやつ時間は必要**」と感じており、6割以上が「**おやつ時間があることで職場の雰囲気が和むと思う**」と回答。

< 働き方別「休憩とスイーツ」の特徴 >

	デスクワーカー	テレワーカー	デスクレスワーカー	専業主婦/主夫
十分に休憩が 取れている	64.2%	74.2%	57.2%	84.0%
休憩の課題	「休憩時間の短さ」	「休んだ気がしない」	「休んだ気がしない」	「休んだ気がしない」
休憩時間 におやつを食べる	34.4%	52.5%	35.8%	69.8%
仕事・家事中の スイーツ購入場所	コンビニ	スーパー	スーパー	スーパー
仕事 中に 食べられるスイーツ (専業主婦・主夫以外)	「シュークリーム」 「和スイーツ」	ほぼ全ての スイーツ	「シュークリーム」 「エクレア」 「和スイーツ」	家事の休憩中に食べる スイーツは 「ご褒美感」 を最重要視
おやつ時間は 必要だと思う	67.4%	77.0%	69.4%	88.4%
その他特徴	「おやつ時間があると職場が和む」 70.2%。 1割はもらったスイーツを楽しんでいる可能性	スイーツを食べたいときは「気分を入れ替えたいとき」が50.0%と全グループで最も高い	休憩中の課題「休憩を取るための余裕がない」が多い。また休憩の 平均回数 が 最も少ない	おやつの時間は10～12時という人が27.6%と全グループで最も多い

01 スイーツを買う場所・理由

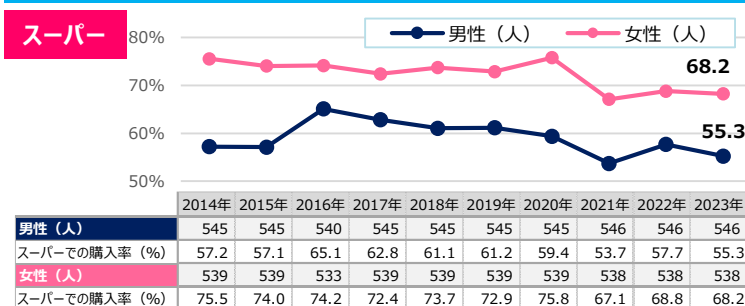
- ❖ スイーツの購入場所、10年連続で「スーパー」が1位
- ❖ 10代は「コンビニ」、20～60代は「スーパー」が1位に！

スイーツ（洋生菓子）を購入する場所では、「スーパー」（61.7%、昨年63.2%）が10年連続で1位となりました。2位「コンビニ」（51.5%、昨年56.4%）、3位「専門店」（25.5%、昨年23.3%）、4位「ドラッグストア」（10.9%、昨年12.5%）、5位「百貨店」（10.5%、昨年10.6%）と、トップ5の順位は昨年同様となりました【図1】。

1位「スーパー」について、スイーツ購入率を性別に見ると、男性（55.3%）、女性（68.2%）と、例年通り女性の購入率が高いことが分かりましたが、2014年には男女差が18.3ポイントだったのに対し、2023年は13.0ポイントとなり、この10年でスーパーでのスイーツ購入率の男女差は縮まってきているようです【図2】。

年代別では、10代のみ1位が「コンビニ」に。昨年度は20代も同様でしたが、今年度は「スーパー」が逆転。20代以上は全年代で「スーパー」が1位となりました。30代（65.9%）、40代（65.1%）は特にスーパーでの購入率が高いようです。また、年代が上がるほど「専門店」の割合が増え、60代では「スーパー」に次いで2位となっています【図3】。

【図2】 スーパーでのスイーツ購入率 男女経年変化



【図1】 スイーツを購入する場所 トップ5

1位	スーパー	61.7%
2位	コンビニ	51.5%
3位	専門店	25.5%
4位	ドラッグストア	10.9%
5位	百貨店	10.5%

（複数選択、n=1084）

【図3】 スイーツを購入する場所 トップ3 年代別

	スーパー	コンビニ	専門店
10代（n=69）	56.9%	61.2%	8.8%
20代（n=180）	59.3%	56.7%	10.5%
30代（n=208）	65.9%	58.8%	25.9%
40代（n=271）	65.1%	47.2%	27.7%
50代（n=246）	60.5%	49.0%	31.1%
60代（n=110）	54.8%	39.2%	41.6%

（複数選択）

- ❖ 「味・おいしさ」に加え、「スーパー」は「価格」「品揃え」、「コンビニ」は「新商品」も魅力

スーパー・コンビニのスイーツについて、それぞれの魅力を聞きました。

「スーパー」のスイーツの魅力は、1位「価格」（70.2%）、2位「味・おいしさ」（61.8%）【図4】、「コンビニ」のスイーツの魅力は、1位「味・おいしさ」（64.8%）、2位「手軽に買える」（45.1%）がトップ2となりました【図5】。

どちらも「味・おいしさ」の評価が6割以上となる中、「スーパー」は5位「品揃えの良さ」（18.4%）が2年ぶりにランクイン。「コンビニ」は4位「新商品が頻繁に出る」（23.1%）が安定した評価を得ており、それぞれに異なる魅力が評価されているようです。

【図4】 「スーパー」のスイーツの魅力

スーパー	1位 価格	70.2%
	2位 味・おいしさ	61.8%
	3位 手軽に買える	46.0%
	4位 ボリューム	29.8%
	5位 品揃えの良さ	18.4%

（複数選択、スーパーでスイーツを買う人、n=782）

【図5】 「コンビニ」のスイーツの魅力

コンビニ	1位 味・おいしさ	64.8%
	2位 手軽に買える	45.1%
	3位 価格	40.8%
	4位 新商品が頻繁に出る	23.1%
	5位 ボリューム	20.1%

（複数選択、コンビニでスイーツを買う人、n=774）

01 スイーツを買う場所・理由

- ❖ 「スーパー」のスイーツの魅力は「価格」が11年連続で1位も、重視度は下がっている
- ❖ 「コンビニ」のスイーツは「価格」よりも「味・おいしさ」や「手軽さ」を重視

本項目「スーパーとコンビニのスイーツの魅力」は2013年から調査を開始し、今回で11年目になります。ここでは11年間の経年変化を見ていきます。

スーパー

「スーパー」のスイーツは、「価格」(70.2%)が11年連続で1位となった一方、2013年からは11.3ポイント減少し、11年間では最も低い結果となり、徐々に「価格」を重視する人の割合が減少していることがわかります。一方、「味・おいしさ」(61.8%)は、2015年以来、2位をキープし、直近3年間は6割を超える人が魅力と回答しています。

その他、「パッケージデザイン」(11.1%)はこの11年間で最高値となり、デザインに魅力を感じて「パッケージ買い」する人も年々増えているようです。

また「スーパー」のスイーツは「コンビニ」のスイーツと比較して「定番ものの安心感」(17.6%)、「安全性」(12.6%)などのポイントが高く、上位にランクインしているのも特徴的です【図6】。

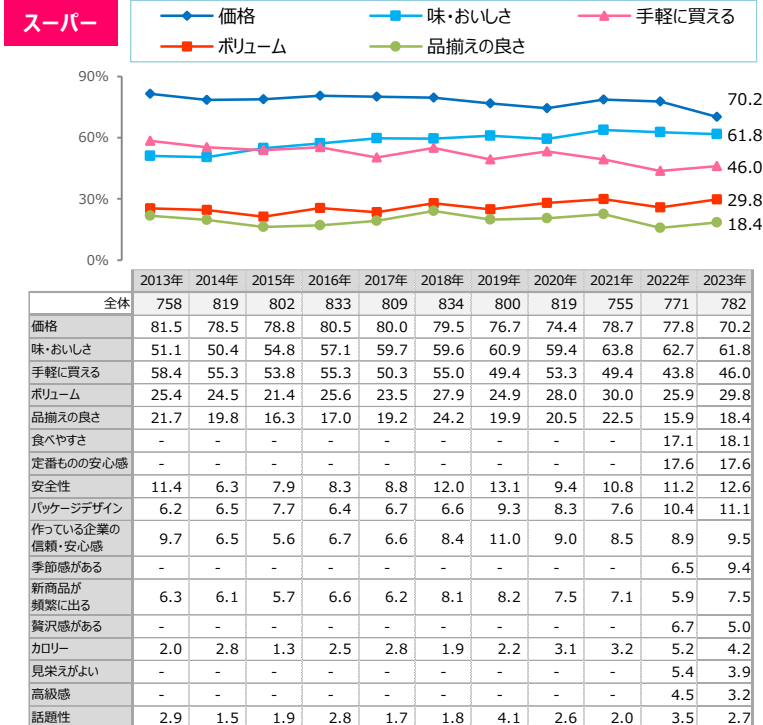
コンビニ

「コンビニ」のスイーツの魅力は、「味・おいしさ」(64.8%)が9年連続の1位に。続いて2位「手軽に買える」(45.1%)ですが、こちらは調査開始当初と比較するとポイントは減少傾向が見られます。

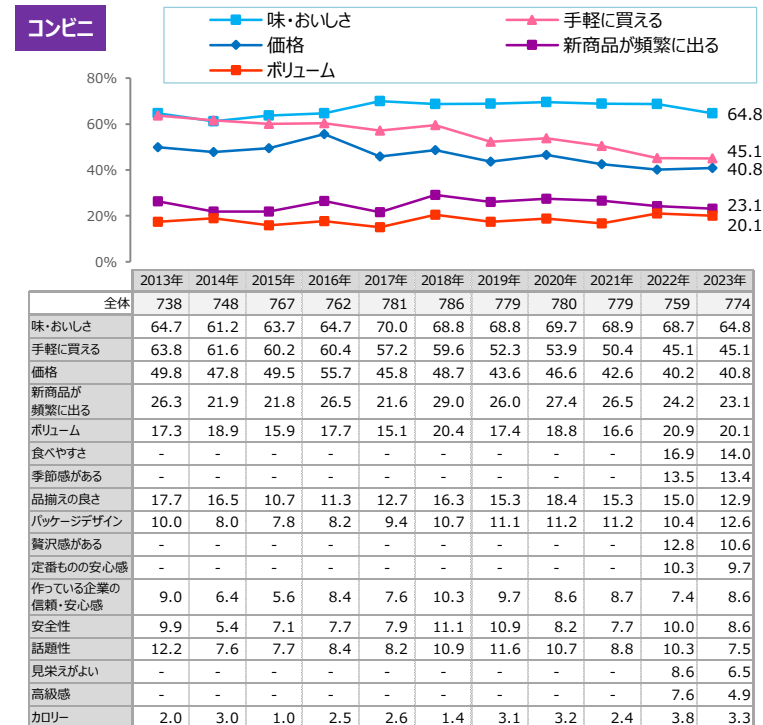
3位「価格」(40.8%)、4位「新商品が頻繁に出る」(23.1%)、5位「ボリューム」(20.1%)となり、上位5項目は例年通りの結果となりました。

7位「季節感がある」(13.4%)は昨年8位からランクアップ。「スーパー」「コンビニ」共に「季節感がある」ことへの重視度が上がっているようです。またコンビニのスイーツも、「パッケージデザイン」(12.6%)はこの11年間で最高値となり、デザインに魅力を感じて「パッケージ買い」する人も増えているようです【図7】。

【図6】 スーパーのスイーツの魅力 経年変化



【図7】 コンビニのスイーツの魅力 経年変化



01 スイーツを買う場所・理由

- ❖ 「小腹を満たす」に加え、「ご褒美」にもなっているスーパー・コンビニのスイーツ
- ❖ 「スーパー」のスイーツには、より「リラックス」「家族団らん」のお供の役割
- ❖ 「コンビニ」のスイーツには、より「ご褒美」「ストレス緩和」の役割

「スーパーのスイーツを食べる理由」を聞くと、1位は昨年同様「小腹を満たすため」（38.2%）となりました。2位の「リラックスするため」（33.0%）は、昨年4位からのランクアップ。3位は「疲れを癒すため」（31.4%）、4位は「自分へのご褒美として」（28.4%）、5位は「家族での団らんを楽しむため」（27.5%）となりました。「家族での団らんを楽しむため」は昨年より2.2ポイント減少しており、新型コロナが5類感染症に移行となり、生活習慣が再び変化し、外で過ごす時間が増えたことが影響しているのかもしれません [図8]。

「コンビニのスイーツを食べる理由」でも、1位は昨年同様「小腹を満たすため」（34.3%）に。「自分へのご褒美として」（33.6%）は、「コンビニ」では2位にランクインしています。3位は「リラックスするため」（31.3%）、4位と5位は昨年からの順位が入れ替わり、4位「疲れを癒すため」（29.4%）、5位「ストレスを緩和するため」（24.8%）となりました [図9]。

「スーパー」のスイーツにはより「リラックス」や「家族」との時間のお供といった役割を、「コンビニ」のスイーツにはより「ご褒美感」や自分自身の「疲れ」や「ストレス」をケアする役割を求める傾向が感じられる結果となりました。

【図8】 「スーパー」のスイーツを食べる理由

スーパー	順位	理由	割合
	1位	小腹を満たすため	38.2%
	2位	リラックスするため	33.0%
	3位	疲れを癒すため	31.4%
	4位	自分へのご褒美として	28.4%
	5位	家族での団らんを楽しむため	27.5%

(全体 n=882)

【図9】 「コンビニ」のスイーツを食べる理由

コンビニ	順位	理由	割合
	1位	小腹を満たすため	34.3%
	2位	自分へのご褒美として	33.6%
	3位	リラックスするため	31.3%
	4位	疲れを癒すため	29.4%
	5位	ストレスを緩和するため	24.8%

(全体 n=882)

- ❖ スーパー・コンビニのスイーツに使う平均金額が「225円」で過去最高値を更新
- ❖ 10代の「246円」が最高。50代・60代で大幅アップ

「スーパー・コンビニでスイーツに使う金額」は平均225円で過去最高値に。全世代で昨年度より10円以上アップしています（昨年平均211円）。

年代別の平均金額を見ると、最も高いのは「10代」（246円）、2位は「20代」（232円）と若い世代で高い中、3位には「50代」（228円）がランクインしています。

最も低いのは「60代」の212円ですが、昨年より18円上昇。3位となった「50代」は24円も上昇しました。例年、年代が上がるほどスーパー・コンビニのスイーツに使う平均金額が低くなる傾向がありましたが、今年度は50代・60代に変化が見られ、物価高騰の影響も関係しているのか、スーパー・コンビニのスイーツに使う金額が増加しています [図10]。

【図10】 年代別 スーパー・コンビニのスイーツに使う平均金額 ランキング

平均	全体	n	金額
	全体	n=880	¥225
1位	10代	n=59	¥246
2位	20代	n=156	¥232
3位	50代	n=197	¥228
4位	30代	n=172	¥226
5位	40代	n=224	¥214
6位	60代	n=80	¥212

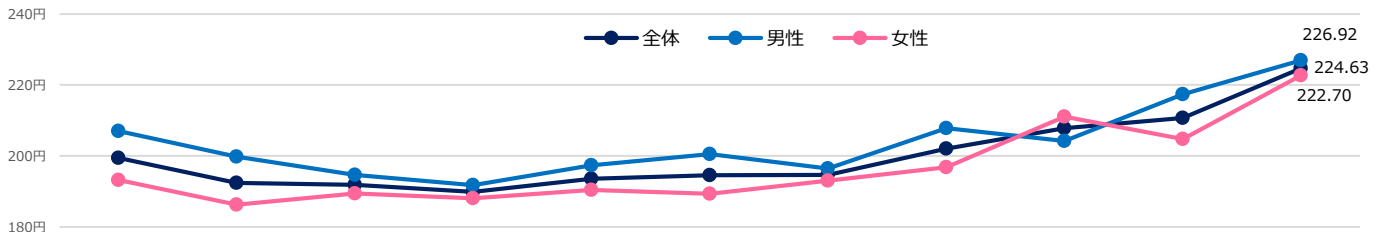
01 スイーツを買う場所・理由

❖ スーパー・コンビニのスイーツに使う平均金額は7年連続で上昇。男女とも過去最高値

「スーパー・コンビニでスイーツに使う金額」は平均225円で昨年より14円アップし、過去最高値を更新しました。平均金額は7年連続で上昇しています。

性別に見ると、男性は227円で昨年より10円、女性は223円で昨年より18円アップと、男女とも大きく増加し、過去最高値を記録。物価高騰といった社会情勢に加え、「味・おいしさ」や「ご褒美感」を求める声が増すなど、スーパー・コンビニのスイーツの価格に対する価値観も変わってきているのかもしれない【図11】。

【図11】 スーパー・コンビニのスイーツに使う平均金額 経年変化



	2013年		2014年		2015年		2016年		2017年		2018年		2019年		2020年		2021年		2022年		2023年	
	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)	全体 (人)	平均 (円)
全体	871	199.43	897	192.39	895	191.81	912	189.85	907	193.59	923	194.55	893	194.68	904	202.03	897	207.78	889	210.72	888	224.63
男性	395	206.99	407	199.83	410	194.64	439	191.76	416	197.33	432	200.49	430	196.42	432	207.77	425	204.16	420	217.41	407	226.92
女性	477	193.18	491	186.23	486	189.42	472	188.08	491	190.42	491	189.31	463	193.06	472	196.77	471	211.06	470	204.75	481	222.70

02 スーパー・コンビニスイーツ 人気ランキング

☆ 「シュークリーム」と「プリン」が17年連続のトップ2！ 3位には「エクレア」がランクイン

スーパー・コンビニでよく購入するスイーツでは、1位「シュークリーム」(66.3%)、2位「プリン」(47.5%)が17年不動のトップ2を守る結果に。3位「エクレア」(41.8%)と4位「ロールケーキ」(39.9%)は、ここ数年僅差で順位が入れ替わっています。例年、男性は「エクレア」、女性は「ロールケーキ」を好む傾向がありましたが、今年は逆転し、男性の3位に「ロールケーキ」、女性の3位に「エクレア」が入る展開となりました [図12、13]。

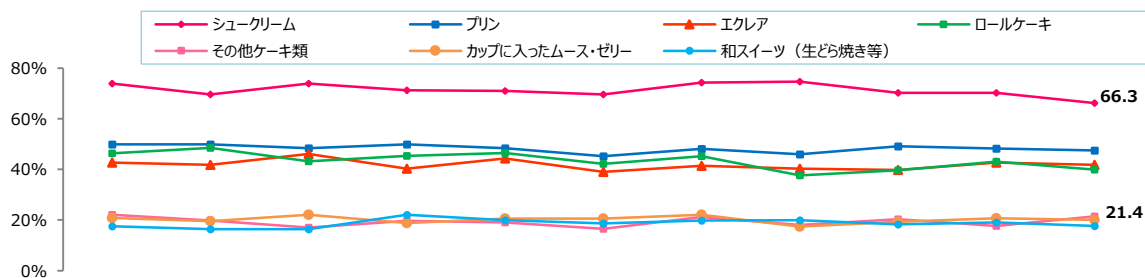
年代別で見ると、10代では「プリン」が1位に。1～4位は順位は異なるものの同じ顔触れとなった一方、10代・20代・30代では「クレープ」が、40代・50代では「その他ケーキ類」が、60代では「和スイーツ」が5位にランクインし、年代による好みの違いが見られました [図14]。

【図12】 スーパー・コンビニでよく買うスイーツランキング (全体・性別)

全体	男性	女性
1位 シュークリーム 66.3% →	1位 シュークリーム 65.4% →	1位 シュークリーム 67.0% →
2位 プリン 47.5% →	2位 プリン 43.4% ↑	2位 プリン 51.0% →
3位 エクレア 41.8% ↑	3位 ロールケーキ 39.8% ↑	3位 エクレア 44.6% ↑
4位 ロールケーキ 39.9% ↓	4位 エクレア 38.6% ↓	4位 ロールケーキ 39.9% ↓
5位 その他ケーキ類 21.4% ↑	5位 その他ケーキ類 16.4% ↑	5位 その他ケーキ類 25.7% ↑
6位 カップに入ったムース・ゼリー 20.1% →	6位 クレープ 16.2% →	6位 カップに入ったムース・ゼリー 23.8% ↓
7位 和スイーツ (生どら焼き等) 17.7% ↑	7位 カップに入ったムース・ゼリー 15.7% →	7位 和スイーツ (生どら焼き等) 20.2% ↓
8位 ワッフル 17.4% ↓	8位 和スイーツ (生どら焼き等) 14.8% →	8位 ワッフル 20.0% ↓
9位 クレープ 17.3% ↓	9位 ワッフル 14.3% ↓	9位 クレープ 18.2% →
10位 タルト 13.8% →	10位 タルト 12.3% →	10位 タルト 15.1% →

(複数選択、n=888) (複数選択、n=407) (複数選択、n=481)

【図13】 スーパー・コンビニでよく買うスイーツランキング 経年変化



	2013年	2014年	2015年	2016年	2017年	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年	2023年
全体 (人)	871	897	895	912	907	923	893	904	897	889	888
シュークリーム	74.0	69.6	73.9	71.3	71.1	69.7	74.4	74.8	70.2	70.3	66.3
プリン	49.9	50.0	48.5	49.9	48.4	45.3	48.2	46.0	49.1	48.2	47.5
エクレア	42.8	41.8	46.1	40.3	44.3	39.0	41.5	40.4	39.8	42.7	41.8
ロールケーキ	46.4	48.5	43.2	45.4	46.4	42.2	45.3	37.6	39.6	43.0	39.9
その他ケーキ類	22.1	19.8	17.1	19.7	19.1	16.5	21.2	18.0	20.3	17.7	21.4
カップに入ったムース・ゼリー	20.8	19.6	22.0	18.7	20.6	20.6	22.1	17.4	19.3	20.7	20.1
和スイーツ (生どら焼き等)	17.6	16.4	16.5	22.1	19.9	18.7	19.8	19.9	18.3	19.1	17.7
ワッフル	22.1	22.9	21.0	22.6	20.9	19.8	21.1	19.6	17.1	23.6	17.4
クレープ	14.9	13.9	13.2	14.5	12.2	14.9	16.2	15.5	14.0	19.4	17.3
タルト	13.5	9.9	11.8	16.1	12.2	12.7	14.7	11.9	14.2	15.0	13.8

(複数選択)

【図14】 スーパー・コンビニでよく買うスイーツランキング (年代別、トップ5)

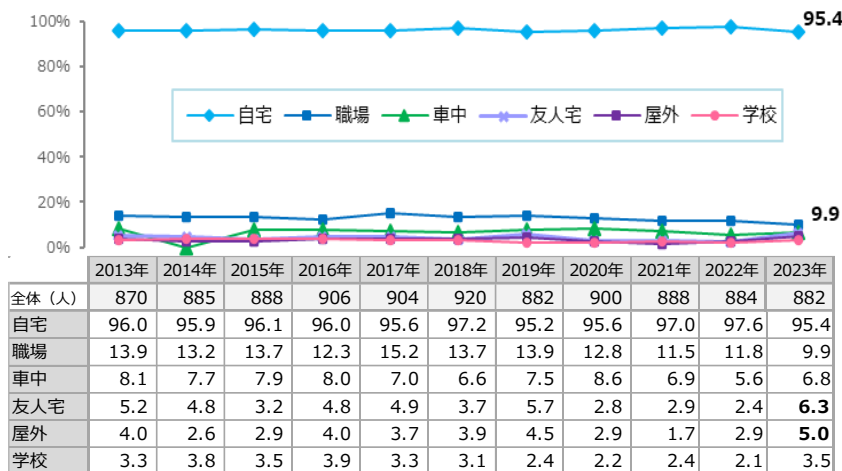
10代(n=59)	20代(n=156)	30代(n=172)	40代(n=224)	50代(n=197)	60代(n=80)
プリン 47.6%	シュークリーム 65.6%	シュークリーム 70.7%	シュークリーム 68.3%	シュークリーム 65.8%	シュークリーム 68.3%
シュークリーム 45.8%	プリン 43.0%	プリン 46.1%	プリン 51.1%	プリン 50.3%	エクレア 50.4%
エクレア 42.2%	エクレア 35.3%	エクレア 44.9%	エクレア 40.3%	ロールケーキ 47.1%	ロールケーキ 43.3%
ロールケーキ 38.4%	ロールケーキ 34.2%	ロールケーキ 37.8%	ロールケーキ 38.2%	プリン 42.4%	プリン 42.2%
クレープ 28.9%	クレープ 21.4%	クレープ 22.6%	その他ケーキ類 22.3%	その他ケーキ類 29.3%	和スイーツ (生どら焼き等) 26.9%

03 スーパー・コンビニスイーツを買う・食べるシーン

◇ 「自宅」でスイーツを食べる人は95.4%！「友人宅」「屋外」は過去最高値に

スーパー・コンビニのスイーツを食べる場所は「自宅」（95.4%）が最も多く、2位「職場」（9.9%）と、上位2項目は例年通りの結果となりました。一方、4位「友人宅」（6.3%）、5位「屋外」（5.0%）は少数派ではあるものの、本項目を調査開始した2013年以来、過去最高ポイントを記録しています〔図18〕。

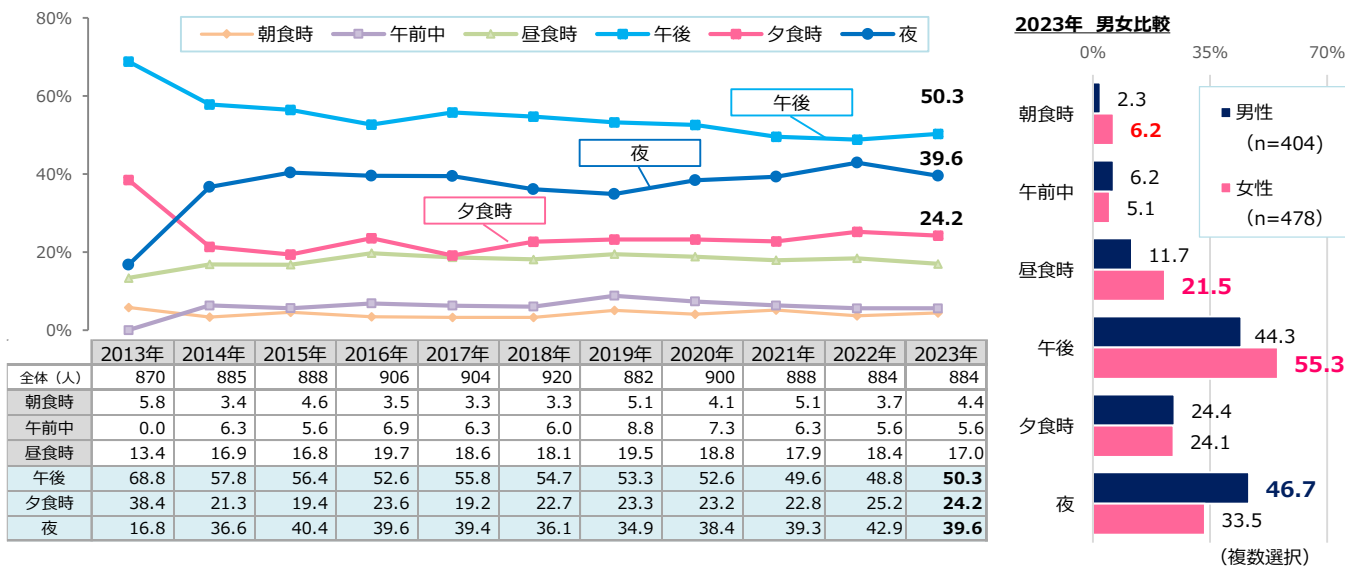
【図18】 スーパー・コンビニのスイーツを食べる場所



◇ 5割が「午後」、約4割が「夜」にスイーツを食べる。男性は46.7%が「夜」派

スーパー・コンビニのスイーツを食べる時間帯は、「午後」（50.3%）、「夜」（39.6%）、「夕食時」（24.2%）の順に多く、「午後」は昨年より1.5ポイント微増しています。コロナ禍の影響で昨年（42.9%）はポイントが高かった「夜」にスイーツを食べる人は3.3ポイント減少したものの、約4割が引き続き「夜」のスイーツを楽しんでいる様子が分かりました。性別に見ると、「朝」は女性が6.2%と昨年（2.9%）より3.3ポイント増加。女性で最も多い「午後」（55.3%）も昨年（53.9%）から1.4ポイント増加し、半数以上の女性が「午後」にスーパー・コンビニのスイーツを楽しんでいるようです。また、「夜」（男性：46.7%、女性：33.5%）は昨年同様男性が多く、夜のリラックスタイムをスイーツとともに過ごす男性は約5割となりました〔図19〕。

【図19】 スーパー・コンビニのスイーツを食べる時間帯 経年変化・男女比較



03 スーパー・コンビニスイーツを買う・食べるシーン

- ❖ スーパー・コンビニのスイーツを食べるシーンで最も多いのは「自宅でテレビを見ながら」「スーパー」32.5%、「コンビニ」28.1%
- ❖ 「映画・動画サイトを見ながら」「SNSをしながら」といった「ながら食べ」もトップ10に

スーパー・コンビニのスイーツを食べるシーンのトップ10を見ると、「スーパー」と「コンビニ」でシーン別の順位に違いは見られません。1位「自宅でテレビを見ながら」（スーパー：32.5%、コンビニ：28.1%）、2位「自宅での暇な時間に」（スーパー：31.7%、コンビニ：27.3%）、3位「家族で団らんしているとき」（スーパー：31.2%、コンビニ：27.2%）となり、特に「自宅でテレビを見ながらスーパーのスイーツを食べる」人は約3人に1人となりました。

唯一「スーパー」よりも「コンビニ」のスイーツを食べるシーンとして回答が多かった項目は、7位「休憩時間の時に」（スーパー：13.0%、コンビニ：15.3%）で「コンビニ」のスイーツは「休憩」時に楽しむ人が多いようです。

1位の「自宅でテレビを見ながら」をはじめ、6位「映画・動画サイトを見ながら」（スーパー：17.6%、コンビニ：16.8%）、10位「SNSを見たり投稿しながら」（スーパー：10.0%、コンビニ：10.0%）もトップ10に入っており、スーパー・コンビニのスイーツを自宅で「ながら食べ」するのを好む人も多いことが分かりました [図20]。

【図20】 スーパー・コンビニのスイーツを食べるシーン トップ10

	スーパー	コンビニ
1位 自宅でテレビを見ながら	32.5%	28.1%
2位 自宅での暇な時間に	31.7%	27.3%
3位 家族で団らんしているとき	31.2%	27.2%
4位 1人でいるとき	26.9%	26.5%
5位 小腹が減ったとき	21.2%	20.6%
6位 映画・動画サイトを見ながら	17.6%	16.8%
7位 休憩時間の時に	13.0%	15.3%
8位 仕事終わりに	12.8%	12.6%
9位 口さみしさを感じる時	11.3%	10.6%
10位 SNSを見たり投稿しながら	10.0%	10.0%

(複数選択、n=882)

04 休憩の実態とスイーツの喫食状況 ～働き方別の休憩時間～

昨今、政府が進める働き方改革を中心に、心身の健康を考えた多様で柔軟な働き方が推奨されています。一方、業務の効率化や生産性が重視される時代になったことで、仕事・家事中の休憩の取り方の重要性も高まっています。そこで、今年仕事・家事中の「休憩※の実態とスイーツの喫食状況」を働き方別に調査しました。四つのグループ（「デスクワーカー」「テレワーカー」「デスクレスワーカー」「専業主婦/主夫」）ごとに各500人（合計2,000人）、月に1回以上「スーパー・コンビニのスイーツ」を購入する人に対して行った調査の結果を見ていきます。

※仕事や家事中に一息入れるための短めの休憩。昼休憩は含めない。

本調査における、「働き方」の定義

- ・ デスクワーカー： 勤務日に1日平均6時間以上デスクワークの業務、かつ週3日以上出勤している方
- ・ テレワーカー： 勤務日に1日平均6時間以上デスクワークの業務、かつ週3日以上テレワークしている方
- ・ デスクレスワーカー： 勤務日に1日平均6時間以上デスクワーク以外の業務をしている方
- ・ 専業主婦/主夫の方

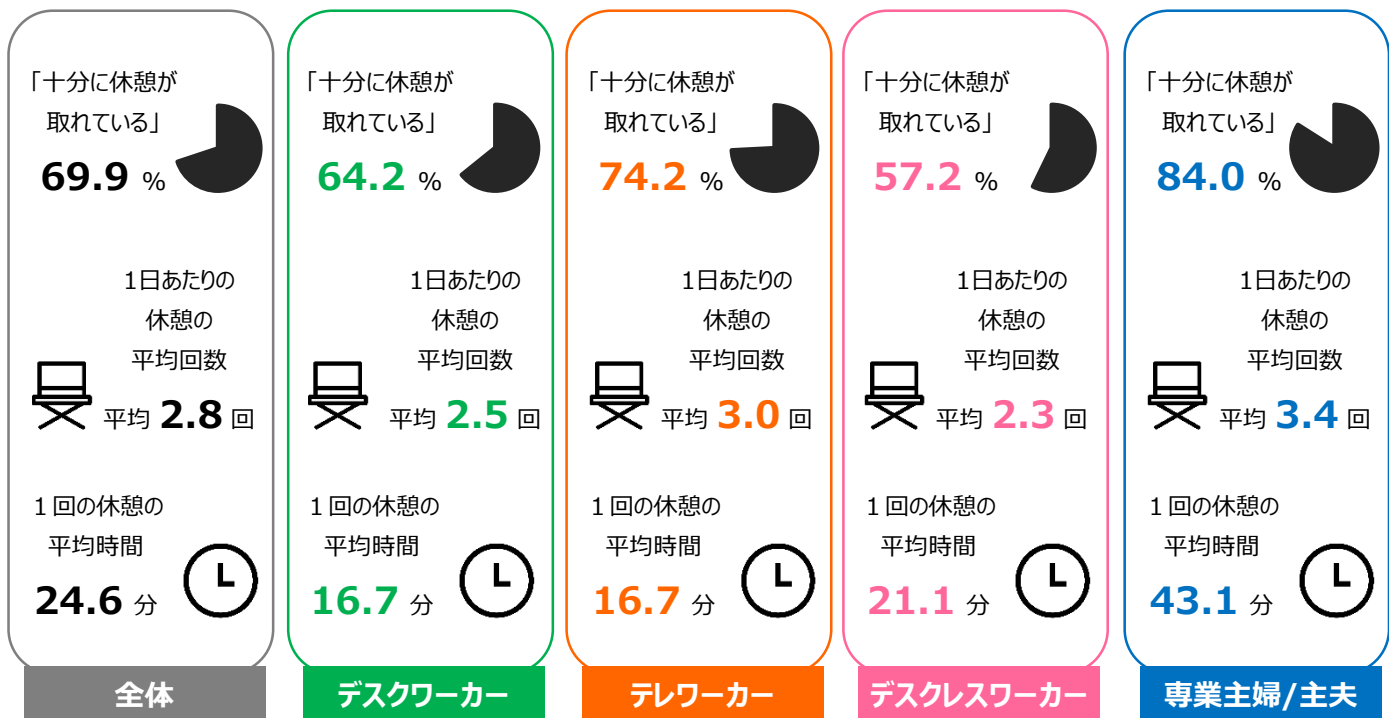
働き方ごとに異なる、「休憩の実態と実感」が明らかに

全体では69.9%と約7割が一息入れるための休憩を十分に取れていると回答。四つの働き方別に、「十分に休憩が取れている」と感じている割合に加えて、1日あたりの「休憩の平均回数」、1回あたりの「休憩の平均時間」を明らかにしました。

- ・ 【参考】全体： 「十分な休憩」69.9%、「休憩の平均回数」平均2.8回、「休憩の平均時間」平均24.6分
- ・ デスクワーカー： 「十分な休憩」64.2%、「休憩の平均回数」平均2.5回、「休憩の平均時間」平均16.7分
- ・ テレワーカー： 「十分な休憩」74.2%、「休憩の平均回数」平均3.0回、「休憩の平均時間」平均16.7分
- ・ デスクレスワーカー： 「十分な休憩」57.2%、「休憩の平均回数」平均2.3回、「休憩の平均時間」平均21.1分
- ・ 専業主婦/主夫： 「十分な休憩」84.0%、「休憩の平均回数」平均3.4回、「休憩の平均時間」平均43.1分

特に「十分に休憩が取れている」と感じている人が多かったのは「専業主婦/主夫」（84.0%）、一方、最も低かったのは「デスクレスワーカー」（57.2%）でした【図21】。

【図21】 働き方別 休憩の実態と実感



04

休憩の実態とスイーツの喫食状況 ～働き方別の休憩時間～

- ◆ デスクワーカーは「休憩時間が短い」「場所がない」など出社しているからこそこの課題が
- ◆ テレワーカー、デスクレスワーカー、専業主婦/主夫は「休んでも休んだ気がしない」

「デスクワーカー」は「1回あたりの休憩時間が短い」(54.8%)がトップに。他にも「休憩を取る場所がない」(53.6%)、「休みたい時に休めない」(52.2%)など、出社しているからこそこの課題が上位に挙げられました。また「デスクワーカー」や「デスクレスワーカー」では「休憩を取っていると周りの目が気になる」の割合が他の働き方よりも高く、仕事場で周囲に人がいる状況で休憩をとることの難しさがうかがえます。「デスクレスワーカー」は「休憩をとるための余裕がない」という人が56.6%、「休憩は取らない」人が31.2%と、4グループの中で最も多い結果になりました。

「テレワーカー」「デスクレスワーカー」「専業主婦/主夫」は、「休んでも休んだ気がしない」がトップになりました。また「テレワーカー」や「専業主婦/主夫」ではこの他、「効率的な休憩の取り方を知らない」が上位となり、家庭内での仕事や家事と休憩とのメリハリに課題を抱えているようです [図22]。

【図22】 仕事中の休憩の課題（「あてはまる」の計）



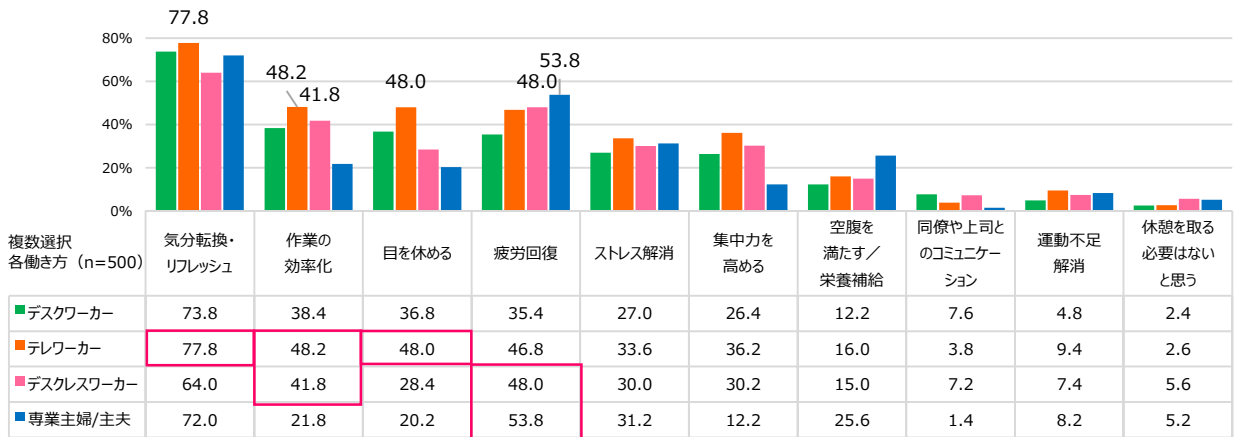
04 休憩の実態とスイーツの喫食状況 ～働き方別の休憩時間～

❖ 休憩の目的は「気分転換・リフレッシュ」が最多

「仕事や家事中に休憩を取る目的」は、全グループで「気分転換・リフレッシュ」が1位に。特に「テレワーカー」は77.8%と約8割が回答しています。2番目に多かったものはグループごとで異なり、「作業の効率化」は「テレワーカー」（48.2%）、「デスクレスワーカー」（41.8%）で多く、「疲労回復」は「デスクレスワーカー」（48.0%）、「専業主婦/主夫」（53.8%）で多い結果となりました。

他グループと比べ特に多い割合となった、「テレワーカー」の「目を休める」（48.0%）は約半数となり、画面を見る時間が長く、目に疲れが出ている状況がうかがえます【図23】。

【図23】 仕事中に休憩を取る目的

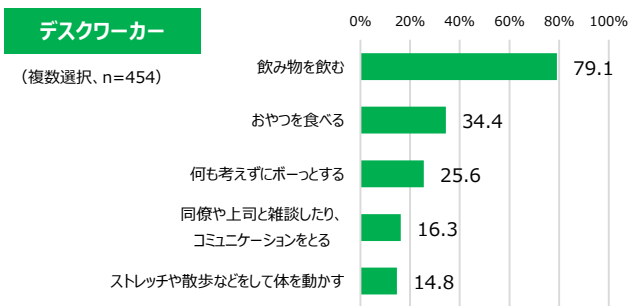


☆ 休憩の過ごし方では、全グループで「飲み物を飲む」「おやつを食べる」がトップ2に

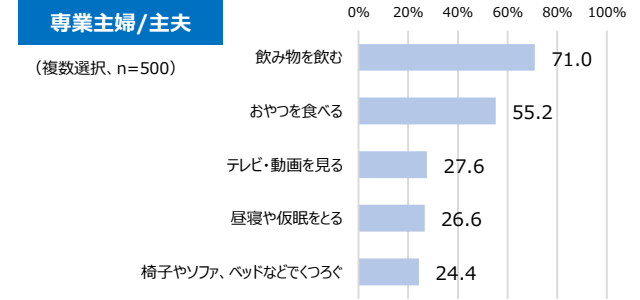
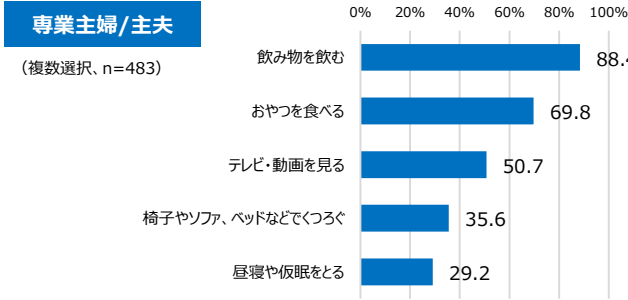
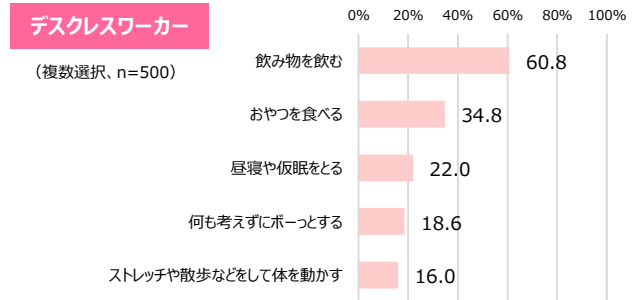
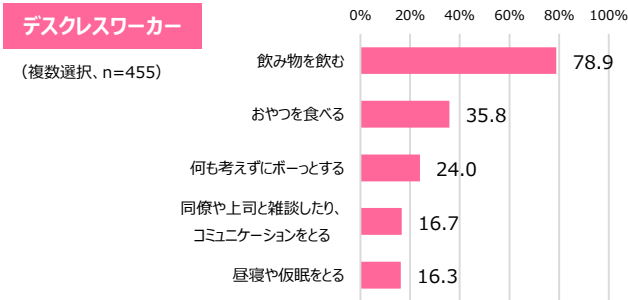
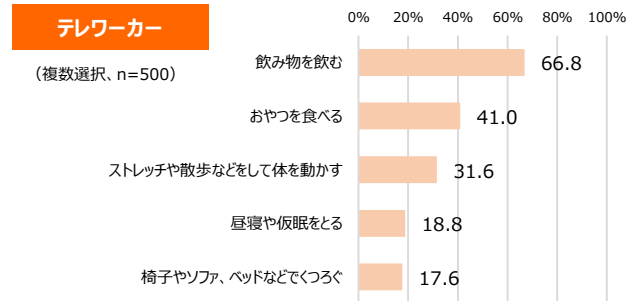
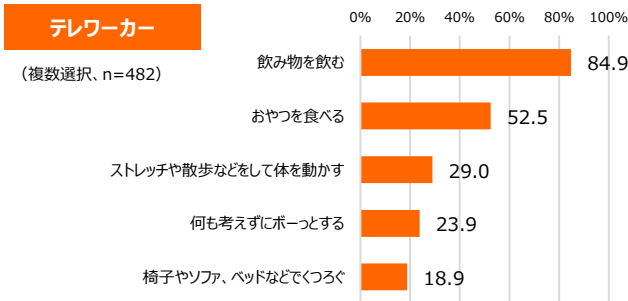
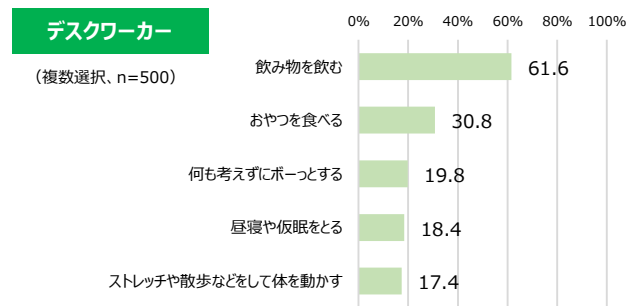
実際行っている「仕事や家事中の休憩時間の過ごし方」では、全グループで「飲み物を飲む」がいずれも80%前後で最も多く、2位は共通して「おやつを食べる」となりましたが、その数値はグループによって大きな差があることが明らかに。最も多い「専業主婦/主夫」（69.8%）は最も少ない「デスクワーカー」（34.4%）の2倍以上の数値となりました。「デスクワーカー」と「デスクレスワーカー」は、「同僚や上司と雑談したり、コミュニケーションをとる」が4位に。「テレワーカー」は「ストレッチや散歩」が、「専業主婦/主夫」は「テレビ・動画を見る」が3位となり、それぞれの休憩時間の過ごし方の特徴が見られました【図24】。

その一方、「リフレッシュできると思う過ごし方」を聞いたところ、全ての働き方で「飲み物を飲む」「おやつを食べる」がトップ2に。「デスクワーカー」「テレワーカー」「デスクレスワーカー」では、実際の過ごし方でトップ5にランクインしなかった「昼寝や仮眠」がランクインしており（「デスクレスワーカー」では「ストレッチや散歩」も5位）、現実とのギャップがあるようです【図25】。

【図24】 仕事中の休憩時間の過ごし方



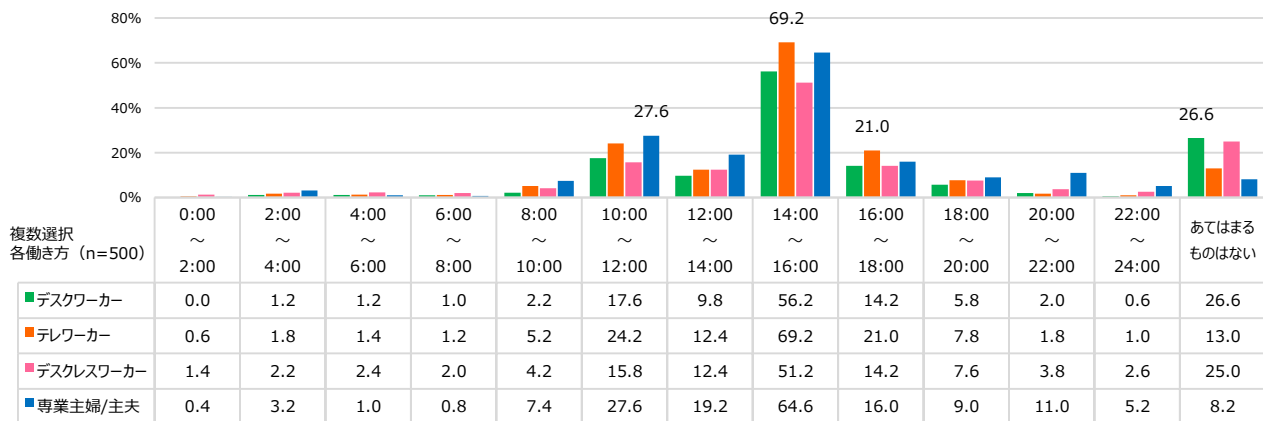
【図25】 仕事中の休憩でリフレッシュできると思う過ごし方



◇ 「おやつ時間」は「14～16時」が圧倒的多数派。午前は「10～12時」に取る人が多い

仕事・家事中の「おやつ時間」を取る時間帯を聞くと、全グループで「14：00～16：00」が半数を超えて圧倒的に多く、次いで「10：00～12：00」となり、「おやつ時間」として認識されている時間帯は共通しているようです。「16：00～18：00」と夕方を回答する声も多い中、「専業主婦/主夫」では「12：00～14：00」（19.2%）が多く、働き方によって忙しい時間帯と、それに伴う「おやつ時間」を取れる時間帯の違いが感じられる結果となりました [図26]。

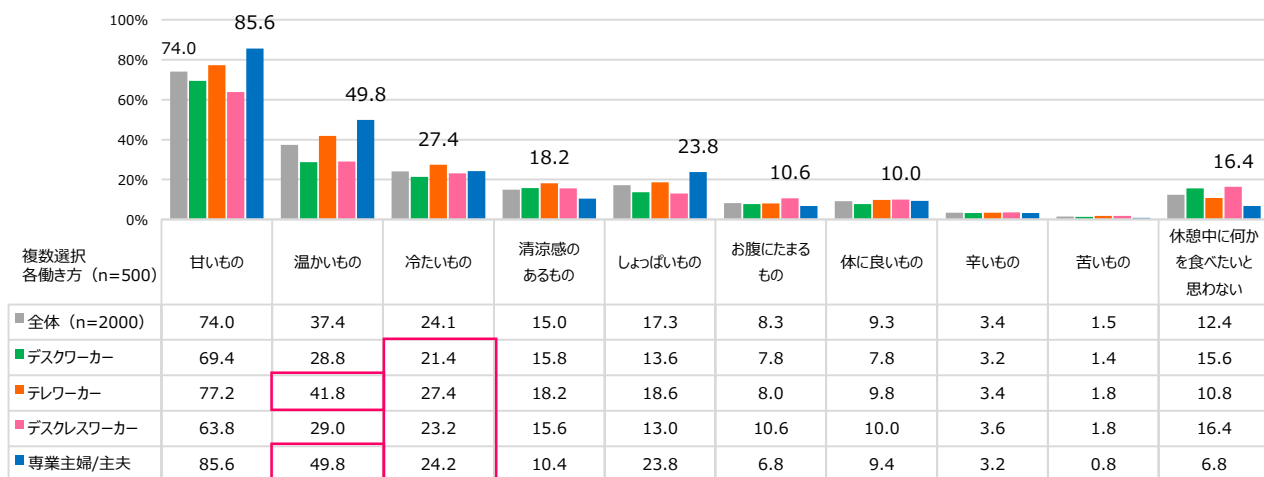
【図26】 「おやつ時間」を取る時間帯



◇ 休憩中に「甘いもの」を食べたい人は約7割で、ダントツに！

「仕事や家事中の休憩で食べたいもの」を聞くと、1～3位は全グループで共通の項目が並びました。1位は、2位以下に大きな差をつけ「甘いもの」で、全体（74.0%）では7割以上という結果に。前問 [図23] で「休憩の目的」として挙げた気分転換やリフレッシュ、疲労回復などのためには、「甘いもの」を求める人が多いようです。2位は全グループで「温かいもの」となり、特に「専業主婦/主夫」や「テレワーカー」は他のグループより多く、キッチンの有無も影響していそうです。3位は対照的に「冷たいもの」で、こちらは「テレワーカー」の27.4%を筆頭に、全グループで2～3割が回答しました。加えて、「清涼感のあるもの」を食べたい人も一定数いることから、ひんやりしたものを求める傾向もありそうです。「しょっぱいもの」は、「テレワーカー」（18.6%）と「専業主婦/主夫」（23.8%）と、在宅が多いと考えられるグループで選ばれています [図27]。

【図27】 仕事中の休憩で食べたいと思うもの

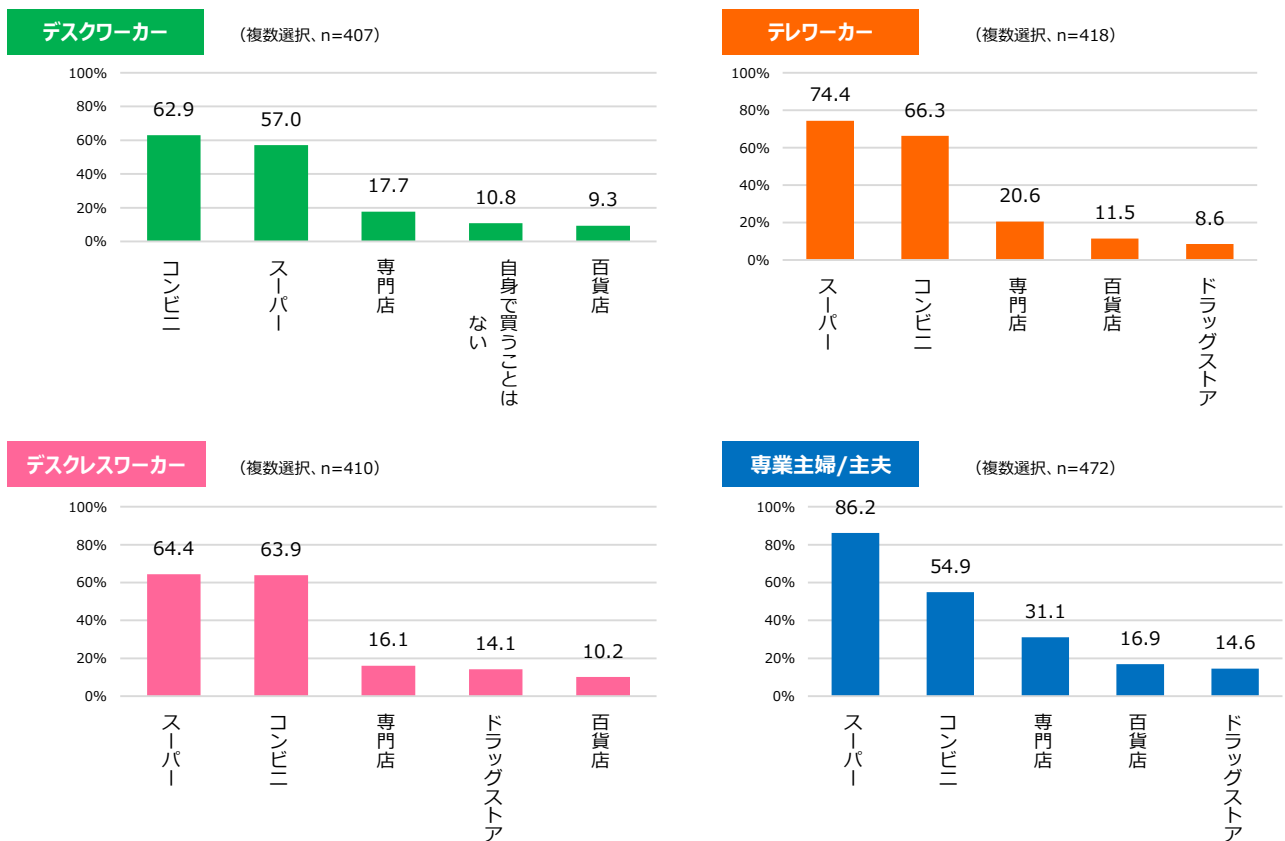


仕事・家事中のスイーツの購入場所

「デスクワーカー」は「コンビニ」が1位、「テレワーカー」は「スーパー」が1位

仕事・家事中にスイーツを購入する場所について聞くと、全グループで共通して「スーパー」「コンビニ」がトップ2となり、「デスクワーカー」「テレワーカー」「デスクレスワーカー」ではほぼ同列でした。「専業主婦/主夫」（86.2%）、「テレワーカー」（74.4%）は特に「スーパー」での購入が多く、在宅での時間が長い場合、スーパーでの購入が多くなると考えられます。「テレワーカー」「デスクレスワーカー」「専業主婦/主夫」では1位が「スーパー」となった中、「デスクワーカー」のみ「コンビニ」が1位となり、オフィス周辺で購入する場合、「コンビニ」の方が近くにあるといった特徴が感じられます。また「デスクワーカー」は唯一、4位に「自分で買うことはない」（10.8%）がランクイン。職場で同僚などからもらうスイーツを食べている人も多いようです。一方「専業主婦/主夫」は他と比較して「専門店」で購入する割合が高くなっています〔図28〕。

【図28】 仕事・家事中にスイーツを購入する場所



それぞれ仕事・家事中にスイーツを「食べたいと感じる」と回答した人

❖ 「休憩中に食べられるスイーツ」は「ワンハンド」が基本。「テレワーカー」は高い自由度

「休憩中に食べることができるスイーツ」について、工作中的の休憩で何かしらの制約があると思われる「デスクワーカー」「テレワーカー」「デスクレスワーカー」に聞きました。「デスクワーカー」は「シュークリーム」（27.2%）、「和スイーツ」（21.4%）、「エクレア」（19.4%）、「テレワーカー」は「シュークリーム」（52.0%）、「エクレア」（40.4%）、「和スイーツ」（38.8%）、「デスクレスワーカー」は「シュークリーム」（32.8%）、「エクレア」（22.2%）、「和スイーツ」（20.4%）の順に多く、トップ3には同項目が並び、片手で食べやすいスイーツがランクインしています。

「テレワーカー」はトップ5全ての回答が3割を超え、比較的自由にスイーツを選んでいる様子が分かりました。一方、「デスクワーカー」の56.6%、「デスクレスワーカー」の52.6%が「あてはまるものはない」と回答。「デスクワーカー」「デスクレスワーカー」では、選ぶスイーツは限られているという結果になりました〔図29〕。

【図29】 仕事の休憩中に食べることができるスイーツ

デスクワーカー		テレワーカー		デスクレスワーカー	
1位	シュークリーム 27.2%	1位	シュークリーム 52.0%	1位	シュークリーム 32.8%
2位	和スイーツ（生どら焼きなど） 21.4%	2位	エクレア 40.4%	2位	エクレア 22.2%
3位	エクレア 19.4%	3位	和スイーツ（生どら焼きなど） 38.8%	3位	和スイーツ（生どら焼きなど） 20.4%
4位	プリン 17.2%	4位	プリン 38.2%	4位	プリン 19.8%
5位	ワッフル 12.0%	5位	ロールケーキ 30.2%	5位	ロールケーキ 16.0%

（複数選択、n=500）

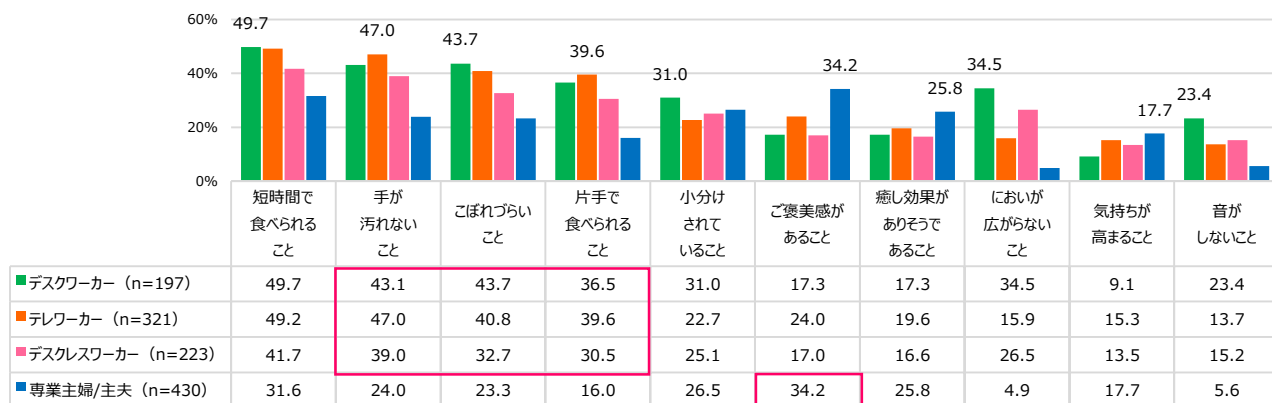
❖ 休憩中に食べるスイーツで意識することは「短時間で食べられること」が1位に

❖ 「専業主婦/主夫」は「ご褒美感があること」を最も意識

「休憩中に食べるスイーツを選ぶ際に意識していること」では「短時間で食べられること」が1位に。時間を気にしながら休憩を取っている人が多いことが推測されます。また「手が汚れないこと」「こぼれづらいこと」など、食べやすさも重視する声が「デスクワーカー」「テレワーカー」「デスクレスワーカー」で多くなっています。

その一方、「専業主婦/主夫」が最も重視しているのは「ご褒美感があること」（34.2%）となり、スイーツに求める役割の違いが感じられる結果となりました〔図30〕。

【図30】 休憩中に食べるスイーツを選ぶ際に意識していること

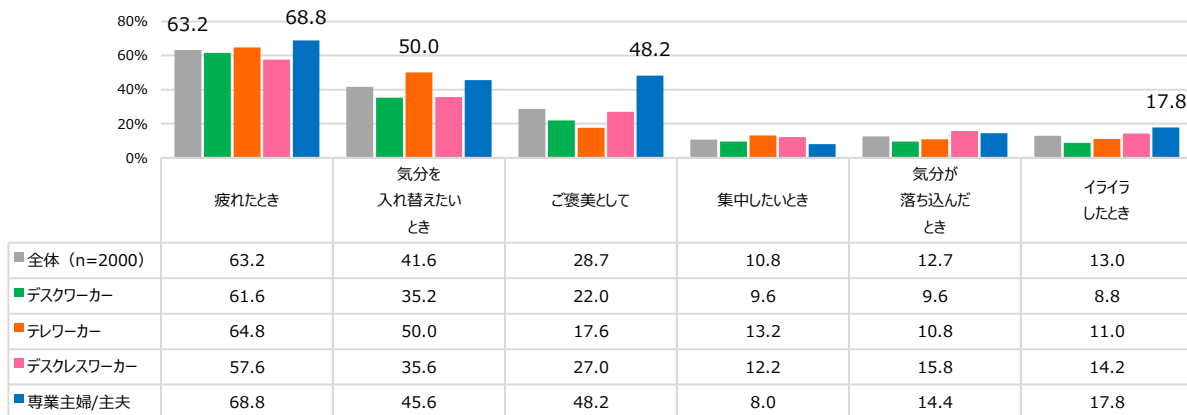


◇ 「疲れたとき」にスイーツを食べたい人は6割以上。「専業主婦/主夫」は「ご褒美」にも

「スイーツを食べたいと感じるとき」を聞くと、全グループで「疲れたとき」が1位に。全体でも63.2%が回答し、スイーツで疲れを癒す人が多いことがうかがえる結果となりました。2位は「気分を入れ替えたいとき」が多く、「テレワーカー」（50.0%）を筆頭に、「デスクワーカー」「デスクレスワーカー」でリフレッシュしたいときにスイーツの力を借りるとい人も多いようです。

一方、「専業主婦/主夫」の2位は「ご褒美として」（48.2%）となり、家事や育児を担うことの多い「専業主婦/主夫」では、スイーツに「ご褒美感」を求めることが多いようです〔図31〕。

【図31】 スイーツを食べたいとき



複数選択、各働き方 (n=500)

◇ どんなシーンにもマッチする万能「シュークリーム」。「ご褒美」は「ケーキ」!

シーン別に「食べたいスイーツ」を聞くと、「疲れたとき」「気分を入れ替えたいとき」「集中したいとき」「気分が落ち込んだとき」「イライラしたとき」で1位が「シュークリーム」に。どのシーンにも合う万能さと、多くの人の疲れや気持ちの切り替えに「シュークリーム」が一役買っていることがうかがえる結果となりました。一方、「ご褒美として」食べたいスイーツでは、2位となった「シュークリーム」以外のトップ5は全てケーキとなり、1位「ショートケーキ」（56.4%）の他、「チョコレートケーキ」「モンブラン」「チーズケーキ」と、多くの人が「ご褒美」としてケーキを楽しんでいることが分かりました〔図32〕。

【図32】 シーン別 食べたいスイーツ

疲れたとき	
1位 シュークリーム	66.2%
2位 エクレア	45.0%
3位 和スイーツ (生どら焼きなど)	42.5%
4位 プリン	39.0%
5位 ロールケーキ	32.2%

疲れたときにスイーツを食べたい人 (n=1,264)

気分を入れ替えたいとき	
1位 シュークリーム	58.8%
2位 和スイーツ (生どら焼きなど)	39.7%
3位 エクレア	37.7%
4位 プリン	36.3%
5位 ショートケーキ	31.1%

気分を入れ替えたいときにスイーツを食べたい人 (n=832)

集中したいとき	
1位 シュークリーム	54.0%
2位 エクレア	40.5%
3位 和スイーツ (生どら焼きなど)	34.9%
4位 プリン	33.0%
5位 ロールケーキ	30.7%

集中したいときにスイーツを食べたい人 (n=215)

気分が落ち込んだとき	
1位 シュークリーム	48.2%
2位 エクレア	37.9%
3位 ショートケーキ	37.5%
チョコレートケーキ	37.5%
5位 和スイーツ (生どら焼きなど)	37.2%

気分が落ち込んだときにスイーツを食べたい人 (n=253)

イライラしたとき	
1位 シュークリーム	53.7%
2位 プリン	37.5%
3位 エクレア	37.1%
和スイーツ (生どら焼きなど)	37.1%
5位 ショートケーキ	34.7%

イライラしたときにスイーツを食べたい人 (n=259)

ご褒美として	
1位 ショートケーキ	56.4%
2位 シュークリーム	48.1%
3位 チョコレートケーキ	47.7%
モンブラン	47.7%
5位 チーズケーキ	46.7%

ご褒美としてスイーツを食べたい人 (n=574)

◇ 7割以上の人々が「おやつ時間を必要」と感じている

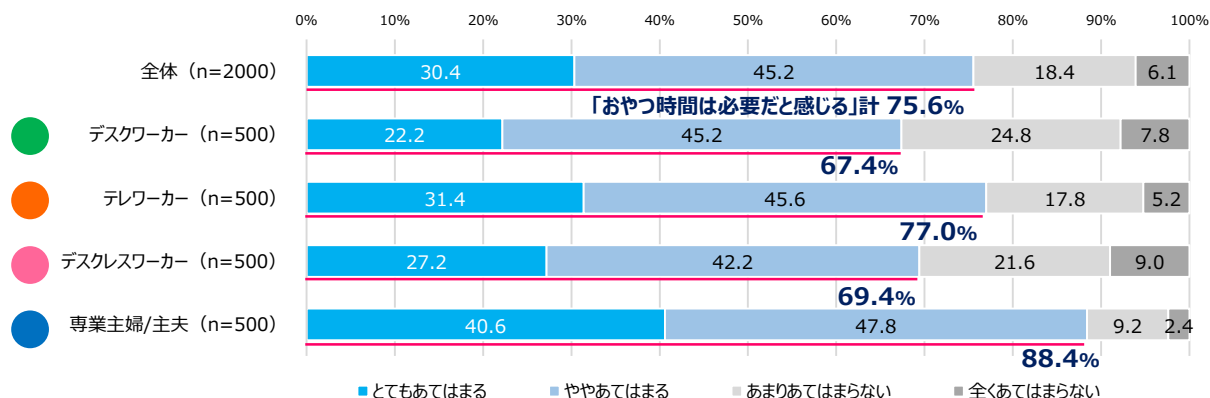
◇ 「デスクワーカー」は「楽しめている」は半数も、7割が「あると職場が和む」と感じている

仕事・家事中の「おやつ時間」をどのように感じているかを聞きました。

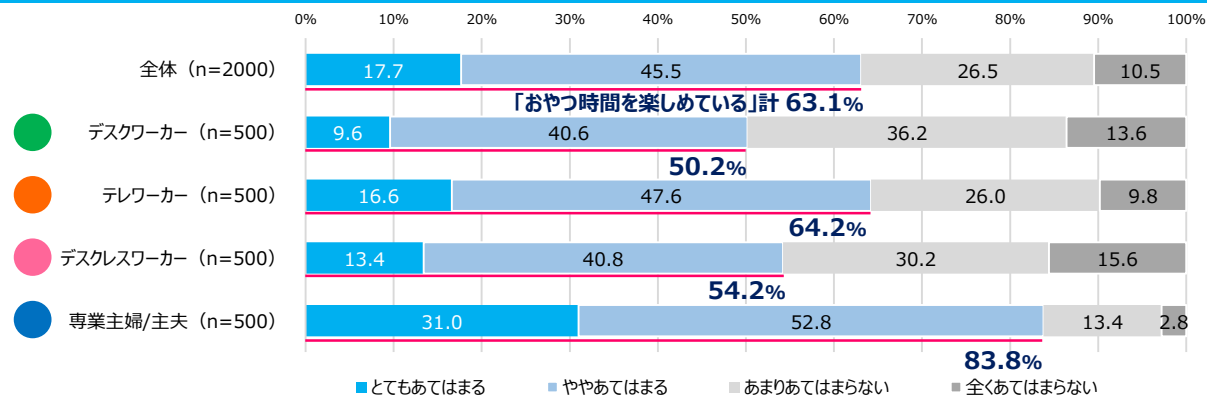
「おやつ時間を必要だと感じるか」という質問では、全体では75.6%と多くの人々が「必要」と感じているという結果に。働き方別では「専業主婦/主夫」(88.4%)、「テレワーカー」(77.0%)、「デスクレスワーカー」(69.4%)、「デスクワーカー」(67.4%)の順に多くなりました。その一方で、「おやつ時間を楽しめているか」でも、楽しめているのは「専業主婦/主夫」(83.8%)、「テレワーカー」(64.2%)、「デスクレスワーカー」(54.2%)、「デスクワーカー」(50.2%)の順となり、在宅時間が多い「専業主婦/主夫」と「テレワーカー」は、よりおやつ時間を必要だと実感し、楽しんでいるようです〔図33、34〕。

会社や職場へ出勤する「デスクワーカー」と「デスクレスワーカー」に聞いた「おやつ時間があることで、職場の雰囲気や和むと思うか」については、「デスクワーカー」は70.2%が、「デスクレスワーカー」は64.6%が「和むと思う」と回答しており、コミュニケーションの機会としても「おやつ時間」を望む声は多いようです〔図35〕。

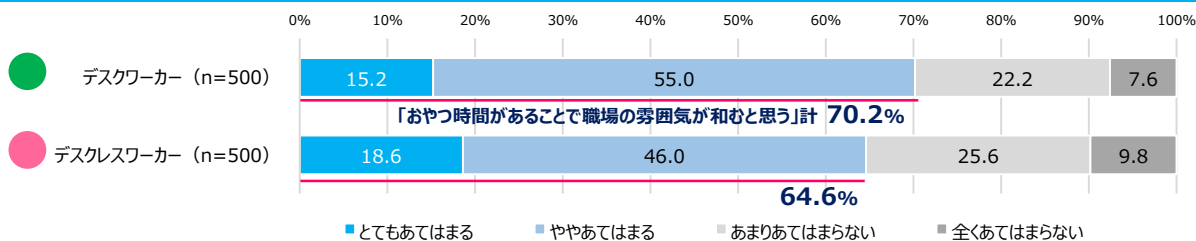
【図33】 仕事・家事中のおやつ時間を「必要」と感じるか



【図34】 仕事・家事中のおやつ時間を楽しめているか



【図35】 おやつ時間があることで、職場の雰囲気が和むと思うか



調査結果を基に、働き方別の休憩の課題から休憩の重要性、また休憩中にスイーツをとるメリットなどについて、早稲田大学スポーツ科学学術院教授である、西多昌規さんにコメントを頂きました。



西多昌規（にしだまさき）さん

早稲田大学スポーツ科学学術院教授、早稲田大学睡眠研究所所長、精神科医。東京医科歯科大学卒業。国立精神・神経医療研究センター病院、ハーバード大学客員研究員、自治医科大学講師、スタンフォード大学客員講師などを経て現職。日本精神神経学会精神科専門医、日本睡眠学会総合専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクターなど。専門は睡眠医学、精神医学、身体運動とメンタルヘルス。アスリートへのメンタルケアやコンディショニングの助言も行っている。主な著書に『眠っている間に体の中で何が起きているのか』（草思社）、『休む技術』（大和書房）など多数。

働き方による休憩の悩みの違い

本調査では、「デスクワーカー」「テレワーカー」「デスクレスワーカー」「専業主婦/主夫」別に分析されています。これらの四グループに共通する休憩の課題や悩みとしては、「休んでも休んだ気がしない」「効率的な休憩の取り方を知らない」となりました。理由としては、慢性的な疲労や睡眠不足の可能性もありますが「どのような休憩が自分に合っているかわからない」という、休憩について考えを深める機会が少ないことも考えられます。

また働き方による休憩についての課題の違いも明確になりました。デスクワーカーの53.6%が「休憩を取る場所がない」、52.2%が「休みたいときに休めない」と回答しています。休憩に適したスペースが不足していることがわかります。

今回の調査で、心理的要因として気になるのは「周りの目が気になる」（デスクワーカー46.6%、デスクレスワーカー40.4%）です。デスクワーカー、デスクレスワーカーは、上司や同僚、部下など周囲の存在が、休憩を取る行動を抑止していることがうかがえます。上司より部下が休憩を取りにくそうに思えますが、私の患者様とのやりとりでは、仕事ができないと思われたくない管理職も、部下の前で休憩を取りづらいつ感じているようです。その一方テレワーカーや専業主婦/主夫では、周囲の視線はあまり気にしないで済みます。しかし自分で時間をコントロールしているので、どうしてもオンとオフのメリハリがなくなってしまう。ずっと作業をしてしまう、家事に忙殺されてしまい休憩をスキップしてしまう、といったことが多いように推察されます。

休憩を取ることの重要性

仕事の内容は働き方によってさまざまですが、昨今、仕事による疲労が以前と比べて悪化しているところも見られます。慢性的な人手不足の影響による労務過多も目立ちますし、DX化によってデジタル慣れやスピード感も求められるようになり、ますます心理的に疲労しやすくなっていると考えられます。そのため休憩の必要性は、高まっていると考えられます。

休憩のメリットをまとめると、大きく次の4つが考えられます。まずは『生産性の向上』です。定期的な休憩を取ることで、集中力を維持し、燃え尽きを回避でき、生産性やパフォーマンスの向上につながります。また休憩を取ることで、注意力や記憶力、判断力、創造性などの脳のはたらきも向上します。2つ目は『疲労感やストレスの軽減』です。休息しリラックスしてエネルギーを補充する機会が増えるため、疲労感やストレスを軽減することができます。3つ目は『幸福感の向上』です。休憩によって、頭に引っかかっている考えごとも距離を取ることができ、かつリラックス役の副交感神経もはたらくので、ネガティブ感情が軽減すると言われています。そうしてポジティブ感情が強くなることで、仕事への満足度や幸福感が向上します。そして4つ目は『社交性の向上』です。休憩を取ることで、社交的なつながりやコミュニケーションを促進し、人間関係を改善し、孤立感が軽減できます。

このように休憩を取ることでさまざまなメリットがありますが「どのような休憩が一番いいのか」という問いに対する答えは、かなり難しいと言わざるを得ません。休憩前の業務内容や量だけでなく、その人のそのときの心身の状態によっても左右されます。質の良い休憩を取るためには、「自分にとってどのような休憩が必要か」を考えることが大切です。基本的には、作業や仕事以外のことが、休憩に必要な要素です。肉体労働であれば、体を休める。PCやスマホで仕事や作業をしているならば、PCやスマホの画面から離れる。PC主体のデスクワークの人が、スマホでSNSや動画を見ているのは、脳や目の使い方が仕事と同じなので、質の良い休憩とは言えません。

休憩中にスイーツをとることのメリット

本調査では、休憩中に食べたいと思うものについての質問で、全グループで1位が「甘いもの」という回答でした。たしかに、しょっぱいものや辛いものをつまみながら休憩というイメージは、あまりないように思われます。

どうして休憩のときは、甘いものが食べたいのでしょうか。やはり、疲労しているときは糖分が欲しくなる、というシンプルな理由が考えられます。本調査でも、「スイーツを食べたいと感じるとき」という質問では、全グループで「疲れたとき」が1位となり、スイーツで疲れを癒したい人が多いことが分かりました。

糖分の摂取は、肉体的な疲労回復のために一番手っ取り早い方法です。砂糖は消化吸収が早く、ブドウ糖と果糖として血液中に取り込まれます。取り込まれたブドウ糖は全身の筋肉に運ばれエネルギー源となり、疲労回復に役立ちます。

ストレスがかかって精神的に疲れると、脳の代謝も増加し、食欲の増えるストレスホルモンも活発になるので、甘いものが欲しくなります。適度なスイーツをとることは、脳にブドウ糖を供給し、ストレスを軽減する、低血糖による心身の不安定を改善する可能性があります。

また、社交的要素も関わってきます。職場のスタッフと一緒に休憩を取る場合は、コミュニケーションの場でもあります。スイーツがあると、自然と気分も明るくなり、話題が増える、場が和むなどの作用も加わり、コミュニケーションも促進されるでしょう。一人の場合でも、休憩にはパーソナルな満足感や充足感も欠かせません。ちょっとしたスイーツは、休憩の主観的充足感を高めてくれます。

スイーツは、個人の生理学的要因だけでなく、社会的要因も加わって、心身の疲労を癒やす効果があると考えられます。

シュークリームは、働く人の休憩に欠かせない安心感のあるスイーツ

休憩に適したスイーツと聞かれて、何を思い浮かべるでしょうか。本調査において、全てのグループで1位に輝いたのは「シュークリーム」でした。理由として、1. 食べやすさ 2. 安心感 3. 相対的に糖質量が低いこと が挙げられると思います。

仕事の合間の休憩に食べるには、手軽で食べやすいのが一番です。シュークリームには、袋を開けてすぐに食べられる「食べやすさ」があります。ショートケーキやティラミスのように、皿とスプーンを用意する必要もありません。

また小さい頃から食べ慣れている「安心感」も忘れてはならない要素です。シュークリームは、スーパーやコンビニで必ず店頭にあるアイテムで、長年食べ慣れた飽きがこない安心感があります。一時的な流行にとどまるスイーツも多い中で、息の長いロングセラーです。

また、医学的には、シュークリームはクリームパンなど他のスイーツに比べて、比較的糖質量が低めであることもメリットであると考えます。甘いものもたくさん、しかも急激に食べれば、血糖値の急激な乱高下を招くこととなります。シュークリームの場合は、他のスイーツに比べて糖質量が相対的に低いものが多く、かつ1個食べれば充足感が得られるので、他にもあれこれ食べ過ぎて糖質を過剰に摂取するという可能性も低いのではないかと考えられます。シュークリームは、パフォーマンスと健康両面の視点からも、働く人の「休憩」には、最適のパートナーと言えます。

コーヒーやスイーツなどを楽しむ“時間”を持つことは、休憩を取る良いとっかかりとなります。また、座りっぱなしにならないという、健康効果もあります。仲間と楽しめばコミュニケーション促進になりますし、一人で楽しんでも、緊張した気持ちを緩める有益な時間となると思います。