

## ～「朝活」に関する調査～ 新社会人の約8割が朝活に意欲的

朝活している人の78.0%はライフスタイルに満足  
今どきの朝活は“自宅で手軽に短時間”  
朝弱そうなのは「上地雄輔」「はるな愛」/朝活の顔は「石川遼」「ベッキー」

株式会社日本能率協会総合研究所(本社:東京都港区、代表取締役: 柴 武男)は、2010年3月、全国に居住する20～50代の男女、および、2010年4月より新社会人となる男女、合計1,000人を対象に、「朝活に関する調査」を実施しました。「朝活」と呼ばれる行動は、1日を楽しく前向きに有意義に過ごすために、朝の時間を有効に使う活動全般を指し、昨今、注目を集めています。「朝活」というと、習い事など外に出てする特別な活動というイメージが強いですが、今回の調査の結果から、実状は朝活を難しくとらえず、少しの早起きで自宅でも簡単にできることをやり、ライフスタイルを気軽に充実させているという傾向が見えてきました。

朝活の認知度は低め、「知らない」が67.3%。朝活を実践している人は14.1%に。(P2)  
新社会人では82.0%が朝活に意欲的。全体平均を上回る結果に。(P4)

- 「朝活」という言葉を知らない人が67.3%と、朝活の認知度はまだまだ低いということがわかった。ただし、朝活を実践している人は14.1%と、全体の7人に1人が朝活を実践している。中でも50代では21.5%と5人に1人の割合という高い数値が出た。
- 新社会人の回答のうち、朝活を「実践している」または「実践したい」と答えた人は82.0%で、全体平均を14.1%も上回った。厳しい就職難を乗り越え、長引く不況に立ち向かおうとする新社会人の前向きな姿勢がうかがえる。

朝活している人の78.0%はライフスタイルに満足。(P5)  
朝活にかかる時間は1時間未満が70.8%。「ちょっと早起き」が主流。(P6)

- 朝活をしている人の78.0%は、今のライフスタイルに満足している。一方、朝活をしていない人のうち、今のライフスタイルに満足している人は51.1%。朝活がライフスタイルの充実に繋がっている。
- 朝活にかかる時間は「30分以上～1時間未満」が33.3%と一番多く、「15分以上～30分未満(26.2%)」、「15分未満(11.3%)」と合わせると1時間未満が全体の70%以上を占め、比較的短時間で朝活をしていることがわかる。

朝活でしていること、5人に1人(23.4%)が「料理(お弁当をつくる)」(P7)  
撮りたい朝ごはんのNo.1は野菜ジュース (P9)

- 朝活でしていることの1位は、「朝ごはんを食べること(78.7%)」。次に「メールのチェック(48.9%)」、「新聞を読む(37.6%)」、「仕事/仕事の準備(26.2%)」、と続き、自宅ですることができる手軽な行為でも十分に朝活として成立していることがわかった。また、5人に1人が「料理(お弁当をつくる(23.4%)」という昨今の世相を反映する結果となった。また、朝活でしてみたいことでは、新社会人男性は「勉強」「新聞を読む」「仕事」など自身の能力やスキルアップ系が上位にきているのに対し、新社会人女性では「料理(お弁当をつくる)」「美容」が上位となり、朝活で食費を節約しつつ自分磨きもしたい、という意識が伺える結果となった。
- 朝飲む飲み物は、コーヒー・紅茶が半数を占め1位だが、撮りたい朝ごはんの1位は「野菜ジュース(41.3%)」、2位は「ヨーグルト(31.7%)」となっており、不足しがちな栄養を手軽に補給したいと考えている人が多い。

地球温暖化で朝活が活発に？朝活への意欲は「西高東低」(P10)  
朝弱そうな有名人は上地雄輔・朝が充実していそうな有名人は石川遼 (P11)

- 中国・四国・九州・沖縄など比較的暖かい地域では、朝活に対する意欲が高い。東北地方や北海道は寒さが朝活への意欲を阻むのか、朝活を実践したい人が暖かい地域より約20%も少ない。
- 朝弱そうな有名人は、男女別で「上地雄輔」、「はるな愛」。朝が充実していそうな有名人は「石川遼」、「ベッキー」。

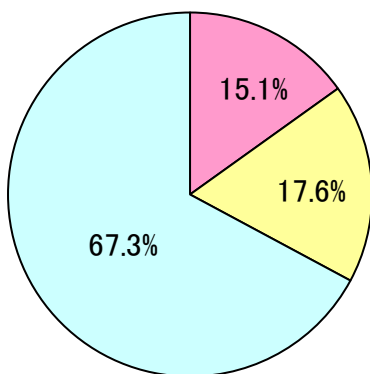
【本件に関してのお問い合わせ先】

株式会社日本能率協会総合研究所 情報企画部 担当: 松川勇樹  
〒100-0004 東京都千代田区大手町 2-2-1 新大手町ビル 2階  
電話: 03-6202-1287 FAX: 03-6202-1294

● **朝活の認知度は低め、「知らない」が67.3%。朝活を実践している人は7人に1人（14.1%）に。**

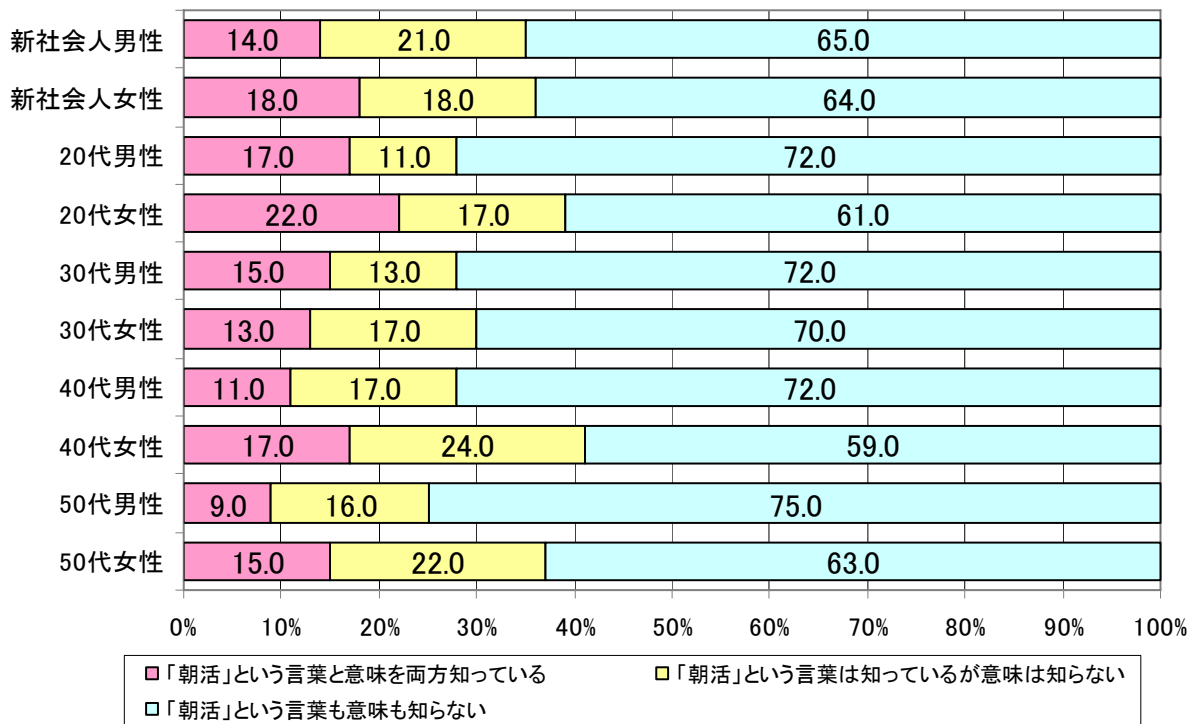
「朝活」という言葉・意味も知らない人が67.3%。いずれの年代でも、言葉も意味も知らない割合が高く、意味まで理解している人は全体の15.1%にとどまった。しかし、朝活の実践者は14.1%と、全体の7人に1人が行っている結果となった。年代別に見ると、20代に関しては男女共に10%に満たないのに対し、50代のみ男女共に20%を超えている。

「朝活」の認知(全体)【全体n=1000】



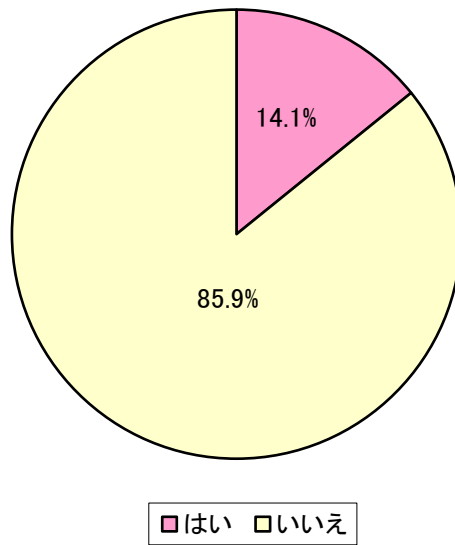
- 「朝活」という言葉と意味を両方知っている
- 「朝活」という言葉は知っているが意味は知らない
- 「朝活」という言葉も意味も知らない

「朝活」の認知(年代/性別)【全体n=1000】

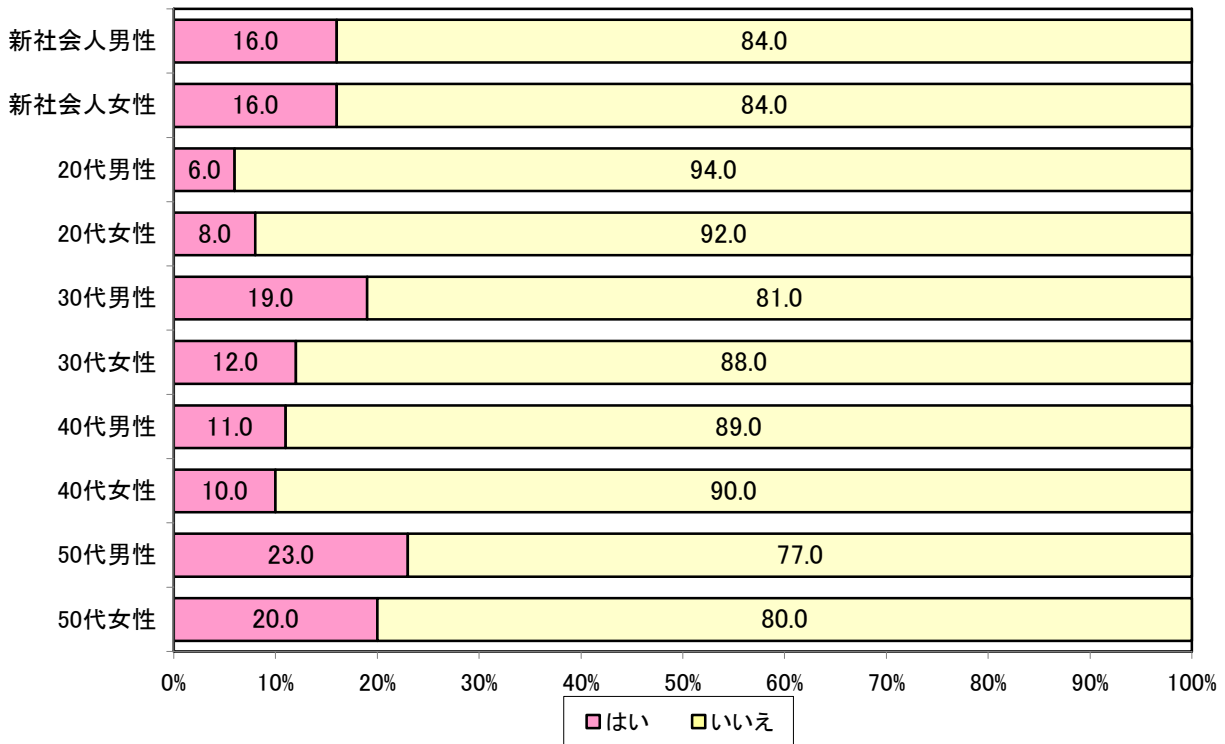


- 「朝活」という言葉と意味を両方知っている
- 「朝活」という言葉は知っているが意味は知らない
- 「朝活」という言葉も意味も知らない

◆参考1:「朝活」の実践有無(全体)【全体 n=1000】



◆参考2: <男女/世代別> 「朝活」の実践有無(全体)【全体 n=1000】

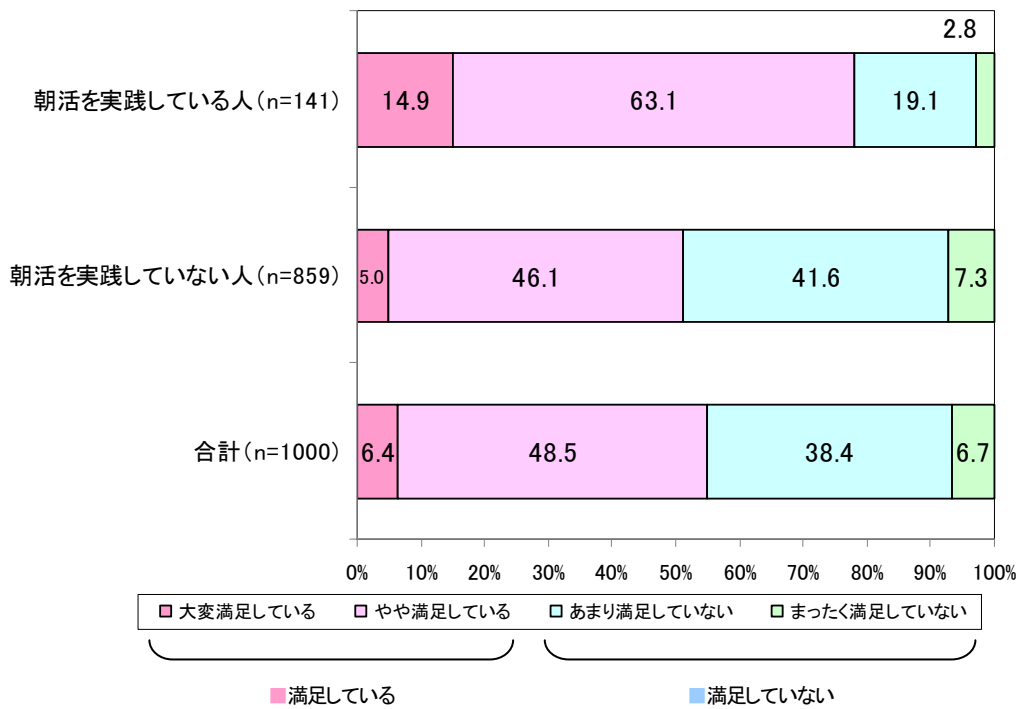




● 朝活している人の78.0%は今のライフスタイルに満足している。

朝活をしている人の78.0%は、今のライフスタイルに満足していることがわかった。一方、朝活をしていない人では、満足している人は51.1%と、実践している人に比べ約30%近い差が出た。特に「大変満足している」と答えた人は、朝活の実践有無で、約3倍近い数字となり、朝活の実践が、充実した毎日に繋がっていると考えられる。

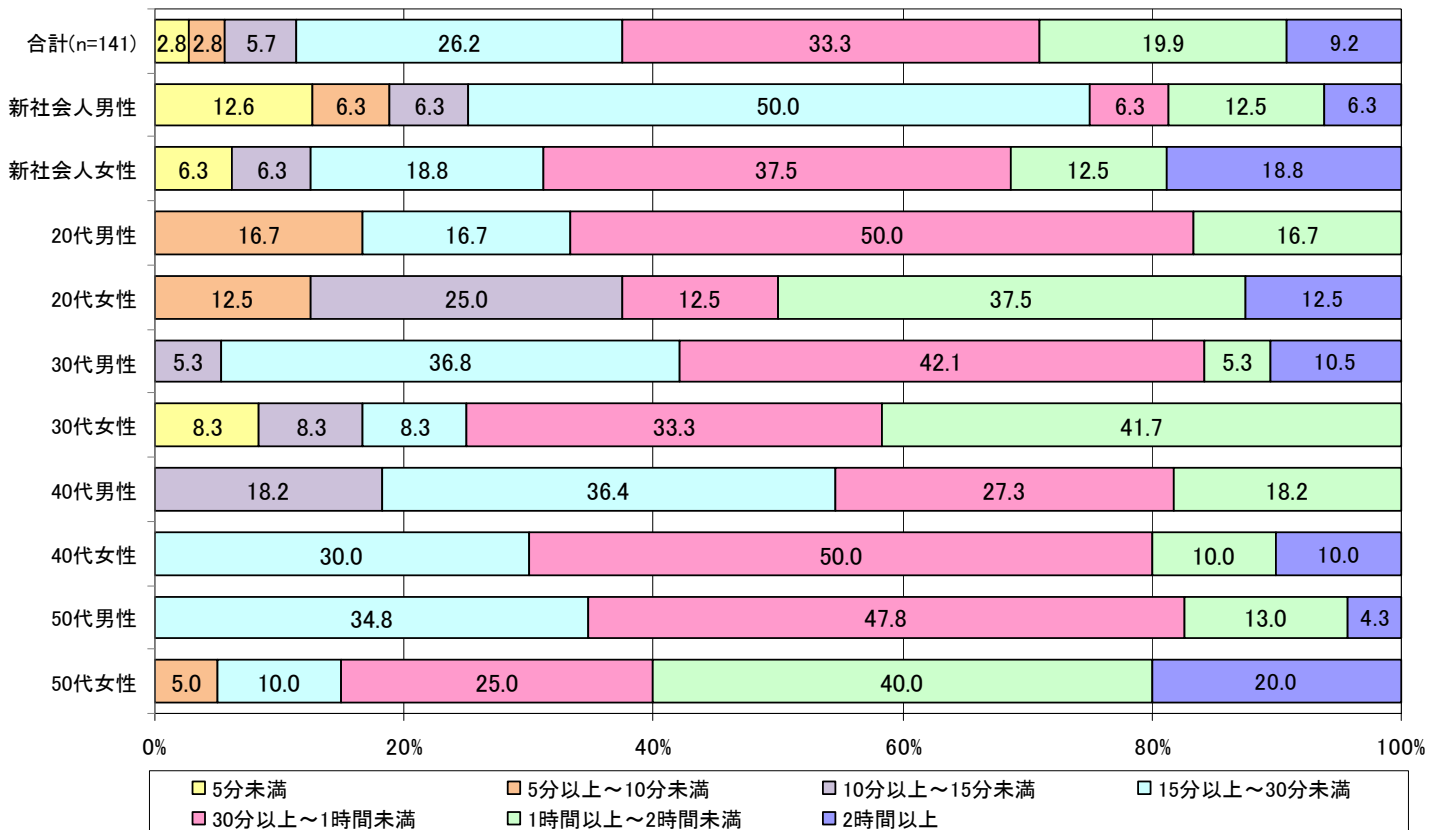
今のライフスタイルの満足度(朝活の実践有無別)



● **朝活にかかる時間は1時間未満が70.8%。「ちょっと早起き」が主流。**

朝活にかかる時間は30分未満が37.5%で、1時間未満と合わせると70.8%という結果となった。女性は1時間未満での朝活実践者が59.4%であるのに対し、男性は1時間未満での朝活実践者が82.7%と、男性の方が比較的短い時間で朝活をしていることがわかった。

**「朝活」にかかる時間【全体 n=141】**



## ●朝活でしていること、5人に1人(23.4%)が「料理(お弁当)をつくる」

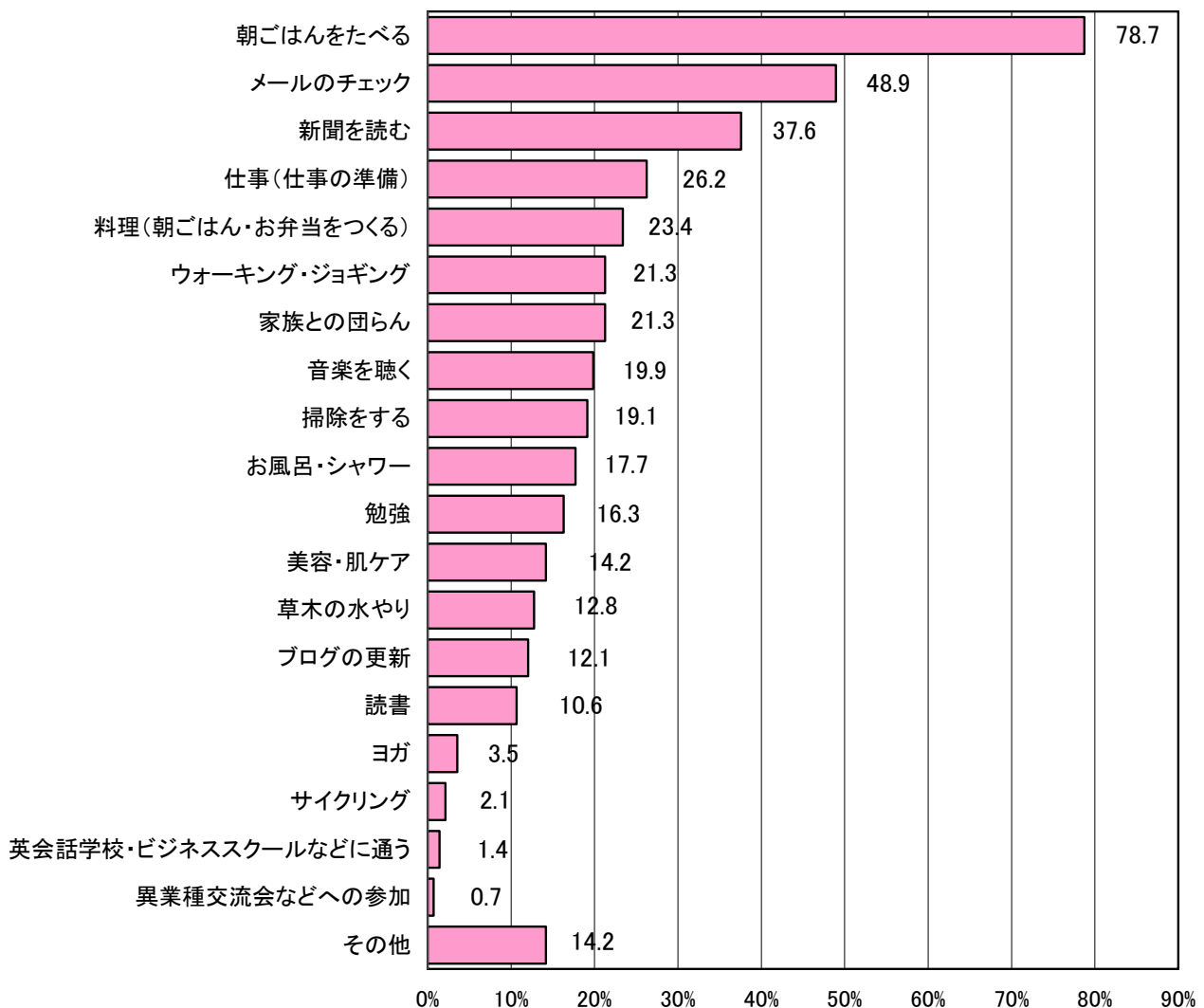
実際、朝活でしていることの1位は、「朝ごはんを食べること(78.7%)」。次に「メールのチェック(48.9%)」、「新聞を読む(37.6%)」、「仕事/仕事の準備(26.2%)」と続き、自宅でできる手軽な行為でも十分に朝活として成立していることがわかった。また、5人に1人が「料理(お弁当)をつくる(23.4%)」という昨今の世相を反映する結果となった。

全体的に少しの時間で簡単に実施できる活動(音楽を聴く、掃除、勉強、ブログの更新など)が目立ち、家の外での活動は多くない。その他(14.2%)の回答内にも、筋トレやストレッチ、ラジオ体操などの簡単に体を動かすことや、ネットサーフィン、FX、ポイントサイトのチェックなどネット環境を利用したもの、夕食の準備や、洗濯といった家事があげられている。

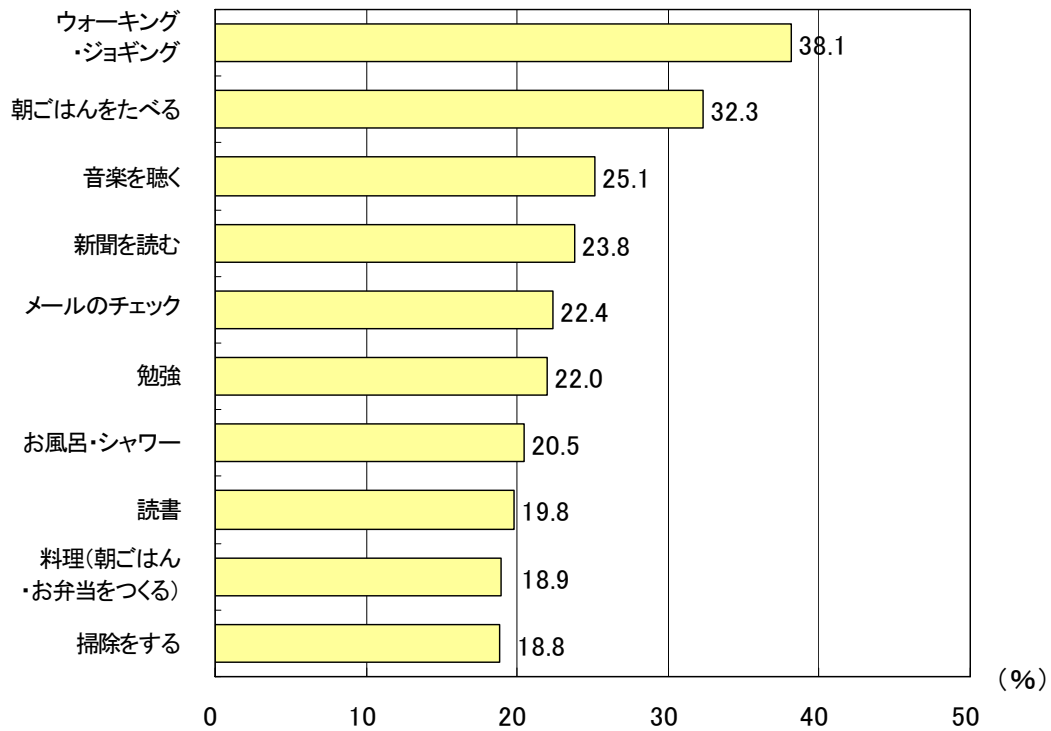
朝活というと、運動や習い事など、外に出て活動するというイメージがあるが、ウォーキング・ジョギング、英会話や交流会などは少数にとどまっており、昨今の朝活の主流は、朝食をしっかり取ることや、仕事の準備、料理など、「自宅で手軽に短時間」がキーワードになっていることが伺える。

一方、朝活でしてみたいことの回答としては、新社会人男性では「勉強」「新聞を読む」「仕事」が上位にきているのに対し、新社会人女性では「料理(お弁当)をつくる」「美容」が上位にあがる結果となった。新社会人男性では朝活で自身の能力やスキルアップを、新社会人女性では朝活で食費を節約しつつ自分磨きもしたい、という意識が伺える結果となった。

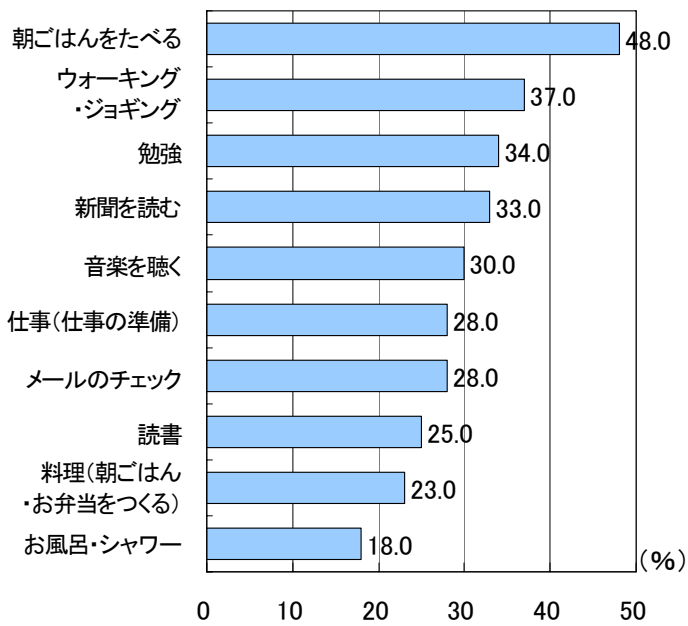
「朝活」でしていること【全体 n=141】



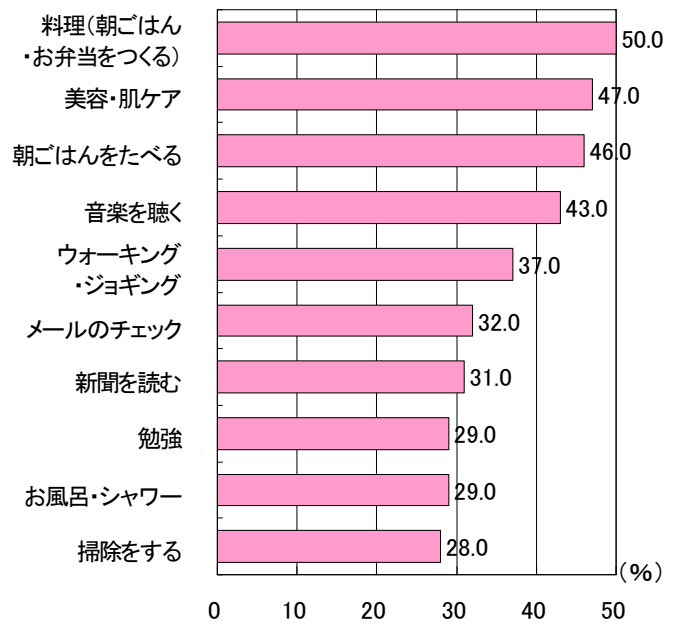
「朝活」でしてみたいこと【全体n=1000】



「朝活」でしてみたいこと【新社会人男性 n=100】



「朝活」でしてみたいこと【新社会人女性 n=100】

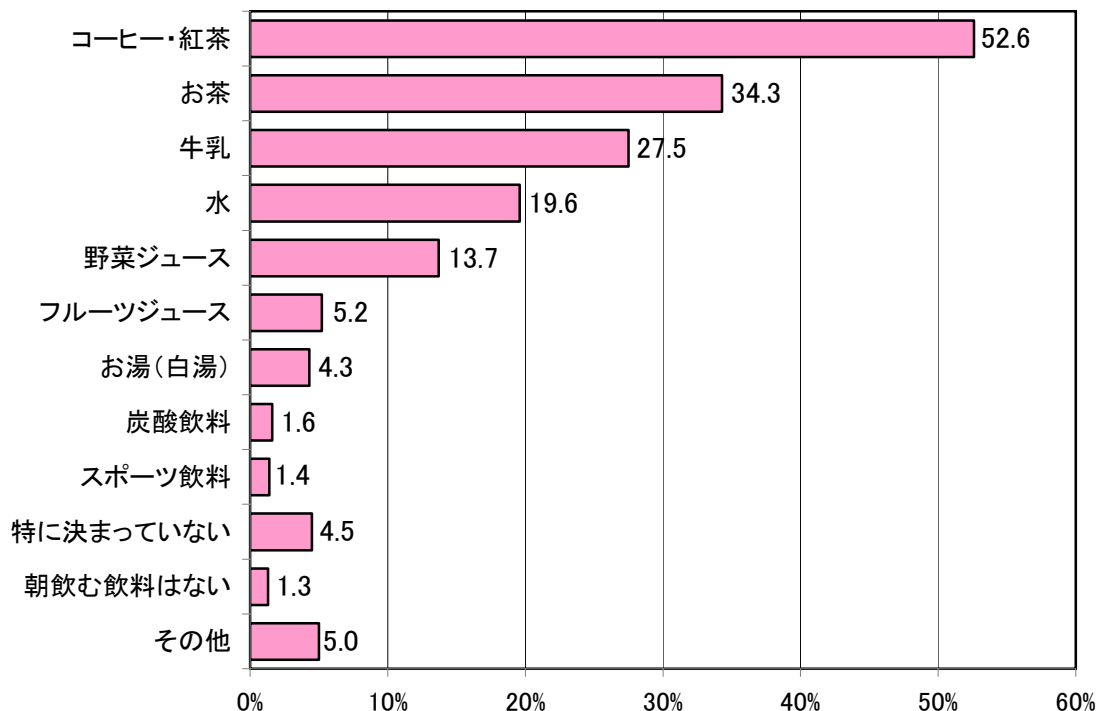




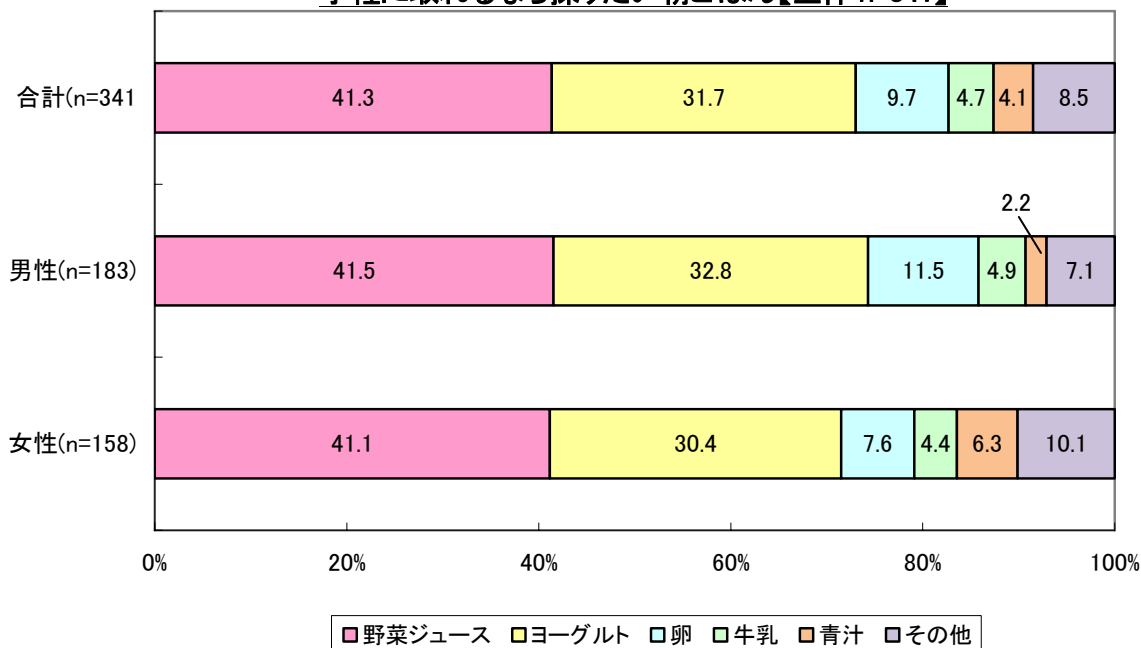
## ● 手軽に摂りたい朝ごはんの No.1 は野菜ジュース

朝の飲み物は、コーヒー・紅茶が52.6%と半数を占め1位となり、お茶(34.3%)、牛乳(27.5%)と続く。野菜ジュースは5位(13.7%)となっているが、現在朝ごはんを食べていない人に、「手軽に取れるなら摂りたい朝ごはん」は何かいいかを聞いたところ、野菜ジュースが1位(41.3%)となっており、多数の支持を集めた。朝は時間がなく時間を取って食事はできないが、不足しがちな栄養を手軽に補給したいと考えている人が多いと考えられる。

朝飲む飲み物【全体n=1000】



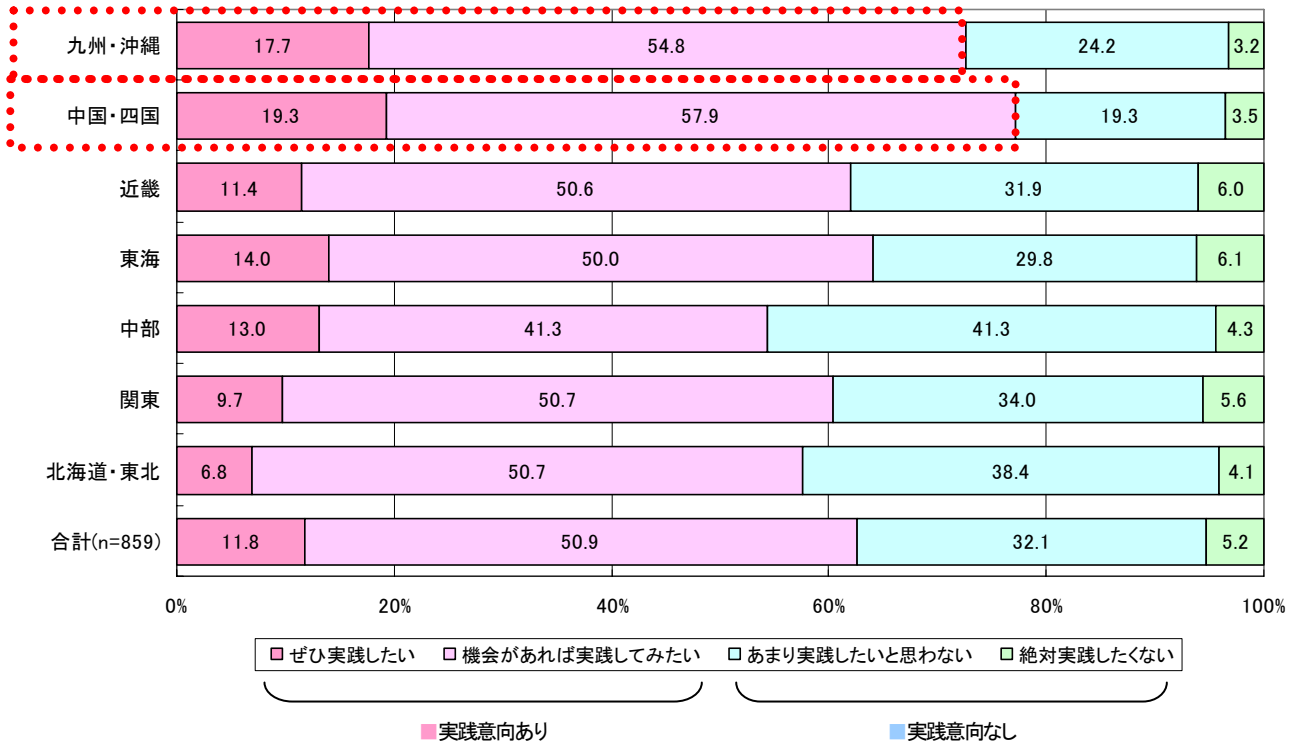
手軽に取れるなら摂りたい朝ごはん【全体 n=341】



● **地球温暖化で朝活が活発に！？朝活への意欲は「西高東低」**

日本の地域別の朝活への意欲は、中部地方では 54.3%と一番低く、他の地域も 60%前後であるのに対して、九州・沖縄では 72.5%、中国・四国では 77.2%と他の地域に比べ 10%以上も高い結果が出た。比較的温暖な地域では朝から何かをしたい意欲が強いことがわかった。

**「朝活の実践意向」(地域別)【全体n=859】**



● **朝弱そうな有名人は上地雄輔・朝が充実していそうな有名人は石川遼**

朝に弱そうな男性有名人の1位は、上地雄輔。俳優・タレント・歌手など様々な顔をもつからであろうか、俳優としては3位の松山ケンイチを2倍以上引き離す多数の票を集めた。女性でははるな愛が1位。2位のYOUも多く票を集め3位以下を大きく引き離す接戦を演じた。一方、朝が充実していそうな有名人には、みのもんたを抑えプロゴルファーの石川遼が輝いた。女性ではベッキーが1位となっており、「元気」「さわやか」「笑顔」のイメージが強い2人が多数の支持を集めた。

**朝が弱そうな有名人上位ランキング**

＜男性＞

| 順位 | 名前      | 総計    | 男性    | 女性    |
|----|---------|-------|-------|-------|
| 1  | 上地 雄輔   | 24.3% | 22.8% | 25.8% |
| 2  | オードリー   | 20.7% | 23.6% | 17.8% |
| 3  | 松山 ケンイチ | 11.7% | 10.2% | 13.2% |
| 4  | 小栗 旬    | 8.9%  | 8.0%  | 9.8%  |
| 5  | みのもんた   | 7.3%  | 7.8%  | 6.8%  |

＜女性＞

| 順位 | 名前     | 総計    | 男性    | 女性    |
|----|--------|-------|-------|-------|
| 1  | はるな 愛  | 30.4% | 28.4% | 32.4% |
| 2  | YOU    | 27.3% | 22.0% | 32.6% |
| 3  | 佐々木 希  | 6.2%  | 7.8%  | 4.6%  |
| 4  | 黒木 メイサ | 5.8%  | 6.8%  | 4.8%  |
| 5  | イモトアヤコ | 4.6%  | 5.0%  | 4.2%  |

**朝が充実していそうな有名人上位ランキング**

＜男性＞

| 順位 | 名前    | 総計    | 男性    | 女性    |
|----|-------|-------|-------|-------|
| 1  | 石川 遼  | 31.0% | 28.0% | 34.0% |
| 2  | みのもんた | 28.4% | 30.8% | 26.0% |
| 3  | 水嶋 ヒロ | 7.1%  | 4.8%  | 9.4%  |
| 4  | 福山 雅治 | 6.0%  | 6.8%  | 5.2%  |
| 5  | 小栗 旬  | 3.9%  | 4.0%  | 3.8%  |

＜女性＞

| 順位 | 名前     | 総計    | 男性    | 女性    |
|----|--------|-------|-------|-------|
| 1  | ベッキー   | 33.3% | 29.4% | 37.2% |
| 2  | 仲間 由紀恵 | 19.7% | 16.8% | 22.6% |
| 3  | 上戸 彩   | 8.8%  | 12.0% | 5.6%  |
| 4  | 大橋 のぞみ | 6.3%  | 7.4%  | 5.2%  |
| 5  | イモトアヤコ | 5.4%  | 6.0%  | 4.8%  |

●調査概要●

|        |   |
|--------|---|
| 調査タイトル | 「朝活」に関する調査  |
| 調査内容   | ・早起きの実態<br>・「朝活」の認知、実践状況や実践意向、実践目的<br>・朝ごはんの実態  |
| サンプル属性 | 全国に居住する20～50代の男女、および、2010年4月より新社会人となる男女   |
| 有効回答   | 2010年4月より新社会人となる男女:各100人<br>20代の男女:各100人<br>30代の男女:各100人<br>40代の男女:各100人<br>50代の男女:各100人<br>合計:1,000人 |
| 実施時期   | 2010年2月23日(火)～2月25日(木)  |
| 調査方法   | 日本能率協会総合研究所所有のモニターリサーチシステムを利用したWEBリサーチ  |
| その他    | 比率は全てパーセントで表し、小数点第2位を四捨五入して算出した。<br>そのため、パーセントの合計が100.0%にならない場合がある。                                   |

【日本能率協会総合研究所について】

日本能率協会総合研究所は、経営革新の推進団体である社団法人日本能率協会のシンクタンク部門が独立し、1984年に設立。およそ190万人の良質なモニターを組織化しており、「インターネット調査」、「FAX 調査」等の定量調査、「グループインタビュー」、「パーソナルインタビュー」等の定性調査のいずれにも対応が可能。また、一般生活者だけでなく、慢性疾患患者／予備軍や医療従事者、ビジネスパーソンなど、出現率が低く調査対象とすることが難しいモニターを事前にパネル化しており、低コストかつスピーディーに調査を実施することができる。

●日本能率協会総合研究所 URL: <http://www.jmar.biz/>

本件引用の際は、お手数ですが、問合せ先に掲載紙をご送付ください。