

報道関係者各位

2017年12月12日
アサヒグループ食品株式会社

受験生必見、第一志望合格者のおやつ・夜食ランキング発表！

勉強中のおやつ・夜食、そのポイントは効率化にあり！

要注意！ 約6割が食べる準備中に集中力低下経験

「1本満足バー」は勉強中のおやつや夜食としておすすめ

その理由は「勉強しながら食べられそう」。

栄養調整食品「1本満足バー」を発売しているアサヒグループ食品株式会社（本社 東京、社長 尚山 勝男）は、大学受験時に“現役で第一志望に合格した”20代男女 250名を対象に、「受験期間中のおやつ・夜食」に関する調査を行いました。

大学入試センター試験まで残り1カ月。第一志望校合格のため、今、まさに追いこみのシーズンを迎えているという人も多いことでしょう。おやつや夜食を食べて勉強中の息抜きをしているという人もいるのではないのでしょうか。しかし一方で、おやつや夜食を食べはじめることで集中力が途切れてしまい、失敗した…という経験をした人もいます。

そこで今回は、第一志望合格のヒントを得るべく受験生たちの「おやつ・夜食」に関する調査を実施しました。

【調査概要】

- ・調査対象：大学受験時に現役で第一志望校に合格した 20代男女 250名
- ・調査期間：2017年11月22日（水）～2017年11月24日（金）
- ・調査方法：インターネット調査

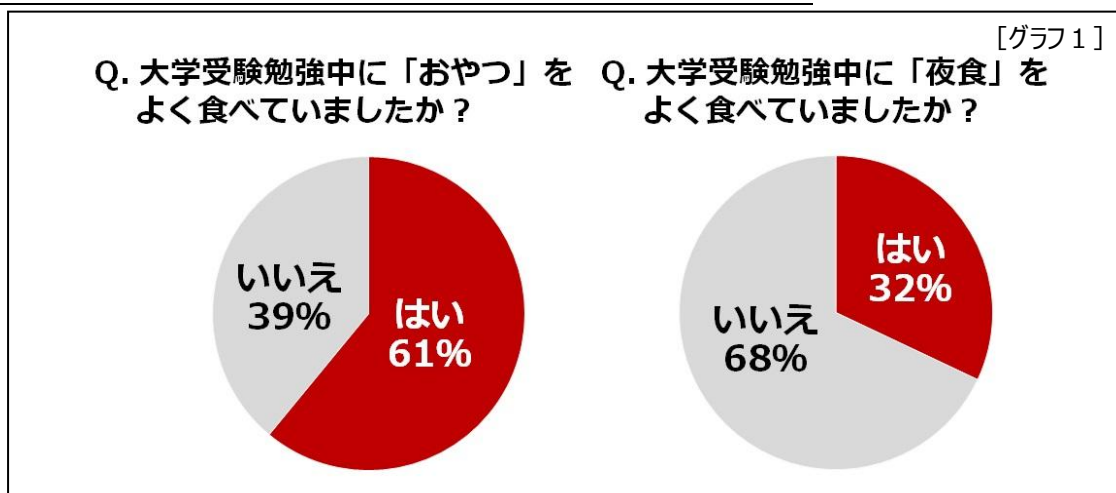
「受験期間中のおやつ・夜食」に関する調査サマリー

- ・第一志望合格者、勉強中の「おやつ」「夜食」ランキングを発表！
- ・効率重視！ 勉強中のおやつポイントは、「勉強しながら食べられる」
- ・約6割が「おやつ・夜食」の準備中に携帯やTV。気が散ってしまった経験
- ・「1本満足バー」は「勉強中のおやつや夜食としておすすめ」、その理由は「勉強しながら食べられそう」

■ 第一志望合格者、勉強中の「おやつ」「夜食」ランキングを発表！

はじめに、第一志望合格者に「おやつ」「夜食」事情についてきくと、大学受験勉強中によく「おやつ」を食べていたと回答した人は61%。また、「夜食」を食べていたと回答した人は32%と約3人に1人という結果になりました。[グラフ1]

「おやつ」や「夜食」を勉強中によく食べている第一志望合格者も多いことがわかります。



次に、「おやつ」「夜食」として食べた経験があるものをききました。その結果、「おやつ」として多かったものは、1位が「飴・チョコレート類」「クッキー・スナック菓子」(78%)、続いて3位に「菓子パン・総菜パン」(60%)となりました。また、「夜食」として多かったものとしては、1位が「カップラーメン・袋ラーメン」(63%)、2位が「おにぎり・雑炊」(59%)、3位が「菓子パン・総菜パン」(51%)の順となっています。

[表1]

[表1]

受験勉強中に「おやつ」として食べた経験があるもの
※上位5位、複数回答

1位	飴・チョコレート類	78%
1位	クッキー・スナック菓子	78%
3位	菓子パン、総菜パン	60%
4位	アイスクリーム	51%
5位	洋菓子	46%

受験勉強中に「夜食」として食べた経験があるもの
※上位5位、複数回答

1位	カップラーメン、袋ラーメン	63%
2位	おにぎり・雑炊	59%
3位	菓子パン、総菜パン	51%
4位	そば、うどん	41%
5位	スープ	39%

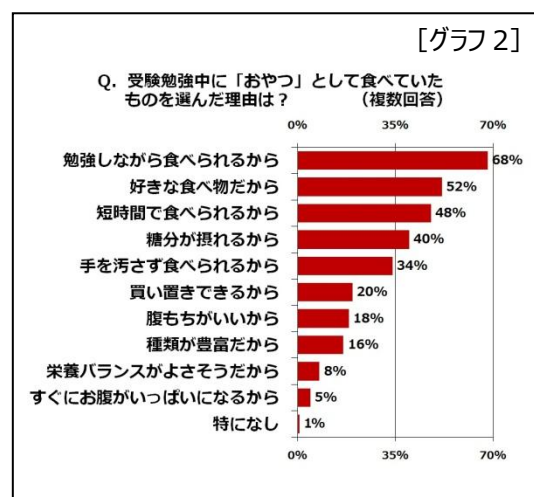
「おやつ」としては手軽で適度に糖分が摂れる食べ物、「夜食」としては腹もちのよい主食系の食べ物に人気が集まっているようです。

■ 効率重視！ 勉強中のおやつのポイントは、「勉強しながら食べられる」

次に、「おやつ」「夜食」として食べていたものについて、よく食べていた理由をききました。まず「おやつ」として食べていた理由は、1位に「勉強しながら食べられるから」(68%)、2位に「好きな食べ物だから」(52%)、3位に「短時間で食べられるから」(48%)となりました。[グラフ2]

「好きな食べ物」であることよりも、「勉強しながら食べられること」が重要な要素であることがわかります。

夜食についても同様に理由をきくと、「好きな食べ物だから」(41%)に続いて「腹もちがいいから」(40%)、「短時間で食べられるから」(31%)という結果に。

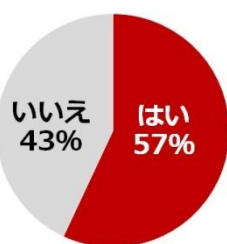


実際に「菓子パンは勉強しながらさっと食べられるし、お腹も結構満たされるからよく食べていました」(26歳・女性)、「おにぎりや雑炊は簡単に食べられ、腹持ちが良い」(25歳・男性)といった声もきかれ、第一志望合格者は、「おやつ」や「夜食」においても、「時短」や「腹もち」といった“効率重視”の傾向があることがわかります。

■ 約6割が「おやつ・夜食」の準備中に携帯やTV。気が散ってしまった経験

[グラフ 3]

Q. 「おやつ」や「夜食」を準備している間、携帯電話やテレビ、雑誌などを見てしまい気が散った経験がありますか？



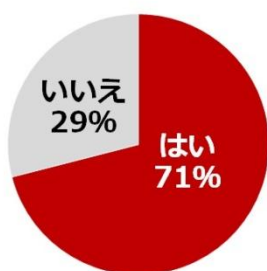
一方で、「おやつ」「夜食」に関する失敗経験もあるようで、「おやつ」や「夜食」を準備している間、携帯電話やテレビ、雑誌などを見てしまい気が散った経験があると回答した人は57%と6割近くに上ります。[グラフ3]

具体的な失敗エピソードをきくと、「おやつを食べている間にスマホのゲームに没頭してしまった」(25歳・男性)、「カップラーメンを食べている時についスマホに手がいってしまい、そのまましばらく動画を見たりしてしまった」(28歳・男性)など、やはり「おやつ」や「夜食」の準備や食べる時間がかかることで、集中力の低下などの失敗を招いてしまったという意見がきかれました。

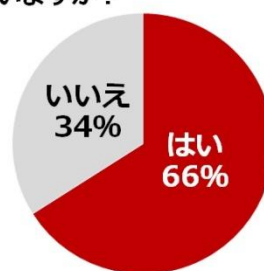
そこで、受験期間中の「おやつ」「夜食」に重要な要素をきくと、「さっと食べることが大事だと思う」と回答した人は7割超(71%)。「おやつ」や「夜食」を食べている時も集中力を維持できていれば合格に近づくと思うと答えた人も66%という結果となり、「おやつ」や「夜食」を食べる時に集中力を途切れさせないためにも、手軽さが重要であることがわかります。[グラフ4]

[グラフ 4]

Q. 「おやつ」や「夜食」はさっと食べることが大事だと思いますか？



Q. 「おやつ」や「夜食」を食べている時も集中力を維持できていれば合格に近づくと思いますか？



■ 80%が「勉強しながら食べられそう」と回答、効率化に「1本満足バー」

アサヒグループ食品から発売中の「1本満足バー」は、受験勉強中のおやつや夜食、小腹みたしに最適な栄養調整食品です。第一志望合格者で、受験勉強時に「1本満足バー」を食べていなかった人200名に「1本満足バー」の情報を見てもらい、おやつや夜食に向いていると思うかききました。

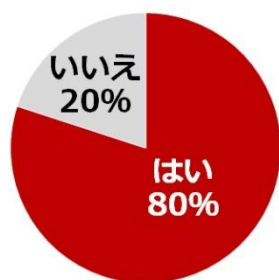
まず、「勉強しながら食べられそうだと思う」と回答した人は8割(80%)。[グラフ5]

調査でわかった受験勉強中の「おやつ」「夜食」に必要な要素である「集中力を途切れさせない手軽さ」という条件をみだしていることがわかります。また、受験勉強中の「おやつ」に向いていると回答した人は75%、「夜食」に向いていると回答した人は54%という結果に。[グラフ6]

「1本満足バー」は受験勉強中、おやつや夜食として上手く活用することができそうだと考えられていることがわかります。

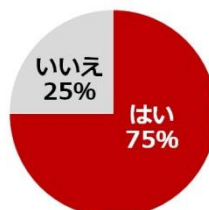
[グラフ 5]

Q. 「1本満足バー」は勉強しながら食べられそうだと思いますか？

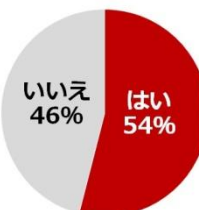


[グラフ 6]

Q. 「1本満足バー」は受験勉強中の「おやつ」に向いていると思いますか？



Q. 「1本満足バー」は受験勉強中の「夜食」に向いていると思いますか？



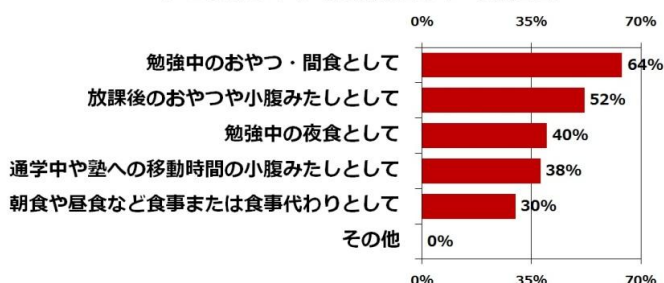
実際に受験勉強中に「1本満足バー」を食べていた人50名に、そのシーンをきくと1位に「勉強中のおやつ・間食として」(64%)、2位に「放課後のおやつや小腹みたしとして」(52%)、3位に「勉強中の夜食として」(40%)となり、やはり勉強中によく食べられていることがうかがえます。

[グラフ7]

「作る手間をかけたくなくて、左手ですぐに食べられて美味しいものが食べたいときによく食べていました」(24歳・女性)、「夜遅くまで勉強しているときに、勉強しながら片手で食べながら、エネルギー補給をしていました」(28歳・女性)など「勉強に集中しながら食べる」という意見もきかれます。

[グラフ 7]

Q. 「1本満足バー」を食べていたシーンは？
(「1本満足バー」喫食経験者のみ・複数回答)



勉強中の集中力を途切れさせたくないこのシーズン、おやつや夜食として「1本満足バー」を食べてみてはいかがでしょうか。

■「1本満足バー」について

「1本満足バー」は、2006年10月の発売以来、「手軽においしく小腹をみたしたい」という間食ニーズに対応し、「おいしさ」と「食べ応え」のダブルの満足を両立した設計で多くのお客様にご支持いただいています。



シリアルチョコ



シリアルホワイト



シリアルブラック 糖質 80%オフ

「1本満足バー」は、栄養をサポートする5種のビタミン（V.B₁、V.B₂、V.B₆、V.B₁₂、V.E）を配合、ザクツとした食感が特長のシリアルをチョコレートでコーティングした「シリアルタイプ」と、しっとりしたケーキ生地とサククリしたビスケット生地を2層仕立てに仕上げた「タルトタイプ」の2タイプでシリーズ展開しています。