

報道関係者各位
プレスリリース

2020年4月23日
ソフトブレイン・フィールド株式会社

—食生活・運動・挑戦・心のつながり—

働く女性のコロナ禍を乗り切る工夫

「新型コロナウイルス感染症対策に関するアンケート調査」

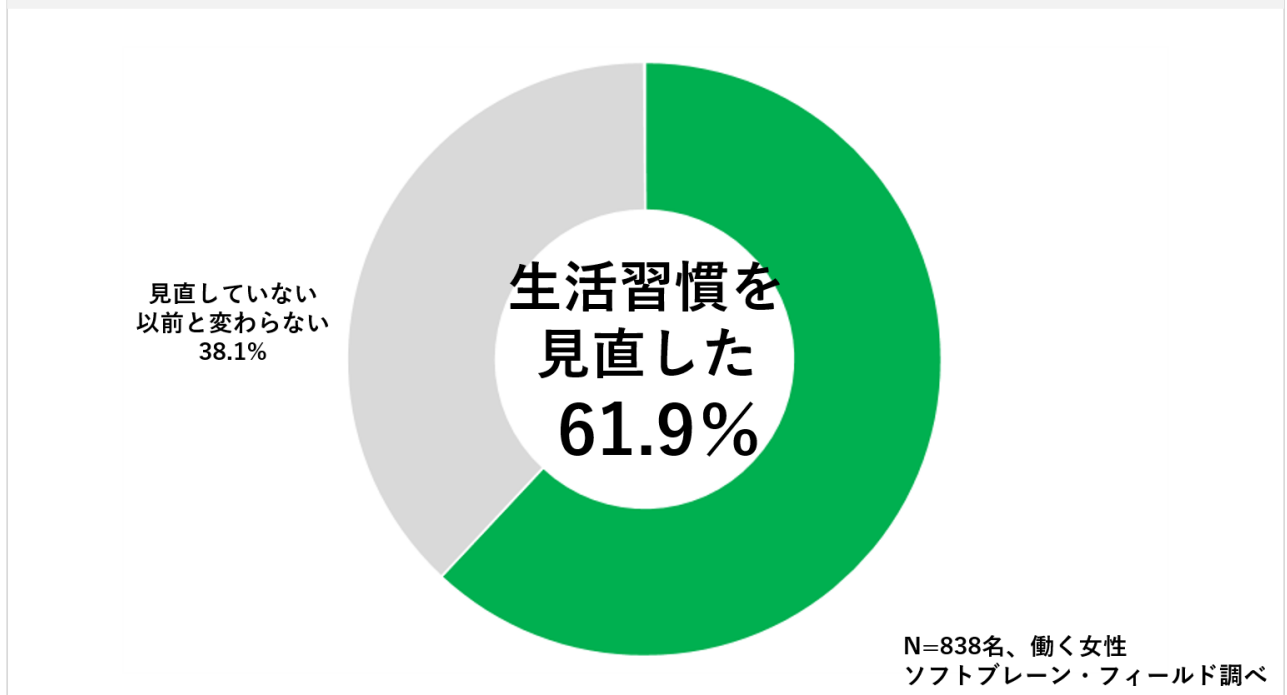
新型コロナウイルスの感染を予防するためには、こまめな手洗いやアルコールによる手指消毒が推奨されていますが、それらに加えて、免疫力を高めウイルスに負けない体づくりを心掛けることも大切だと言われています。

そこで今回は、フィールド・クラウドソーシング事業を展開するソフトブレイン・フィールド株式会社（本社東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）では、20代～60代の当社に登録する全国のキャスト会員838名（平均年齢48歳/働く主婦）に、「新型コロナウイルス感染症対策」に関するアンケートを調査しました。実施期間は2020年4月8日～4月12日です。

調査結果では、6割以上の方が、新型コロナウイルス感染予防のために生活習慣を見直したと回答し、免疫力を高める食生活の工夫や、外出自粛を求められる中で、心身の健康を保ちどう乗り切るかなど、今からでも実践できることを教えていただきました。

まず最初に、新型コロナウイルス感染予防のために、自身の生活習慣を見直したか調査をしました。

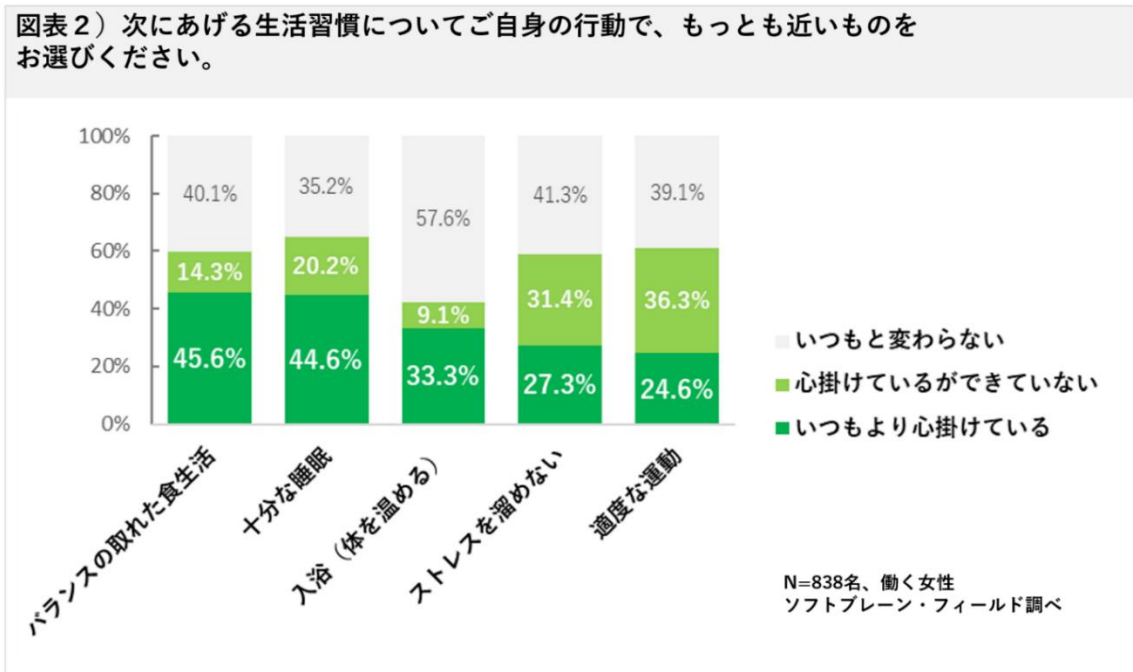
図表1) 新型コロナウイルス感染予防のために、規則正しい生活を送るなど自身の生活習慣を見直しましたか？



新型コロナウイルスの感染予防のために、自身の生活習慣を見直したか尋ねると、6割以上の方が「見直した」（61.9%）と回答しました。

9%)」と回答しました。「普段の食事で、以前よりも栄養をバランス良くとり、十分な睡眠をとる(50代女性)」や、「適度に体を動かし早めに寝て、体を休めるようにしている(40代女性)」など、食事や睡眠など身近なところから生活習慣を見直したというコメントがみられました。

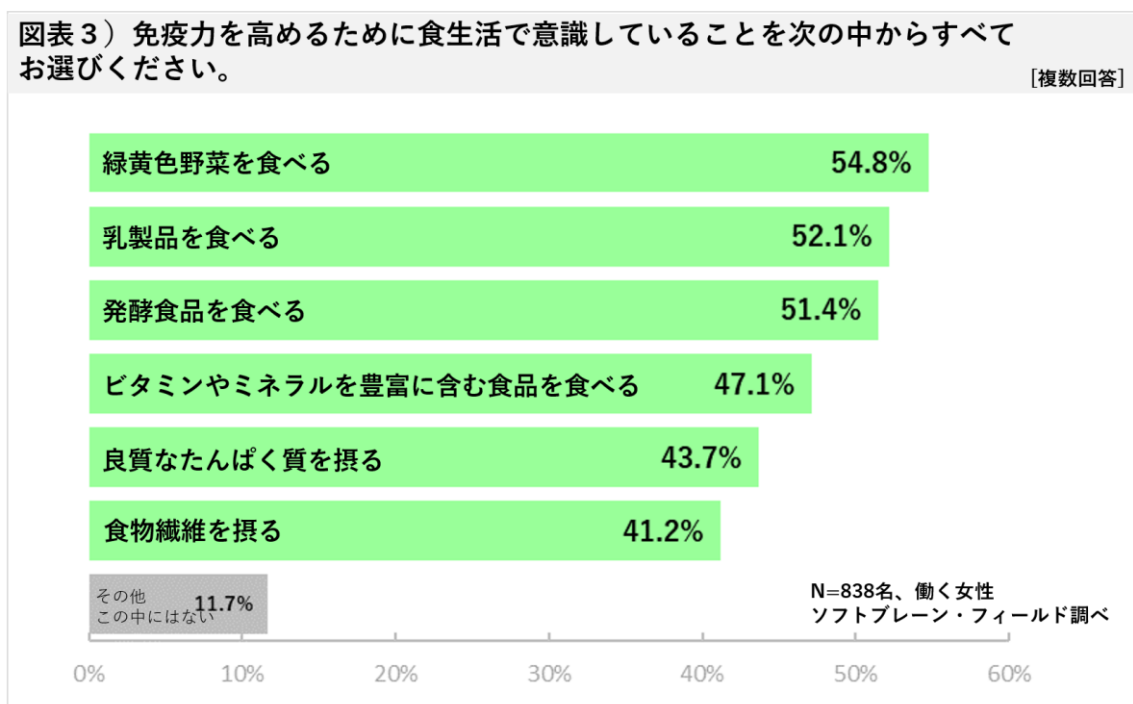
ウイルスから体を守るために、免疫力を高める言われている「食生活」・「睡眠」・「適度な運動」などといった生活習慣について、新型コロナウイルス感染拡大前と現在における変化を調査をしました。



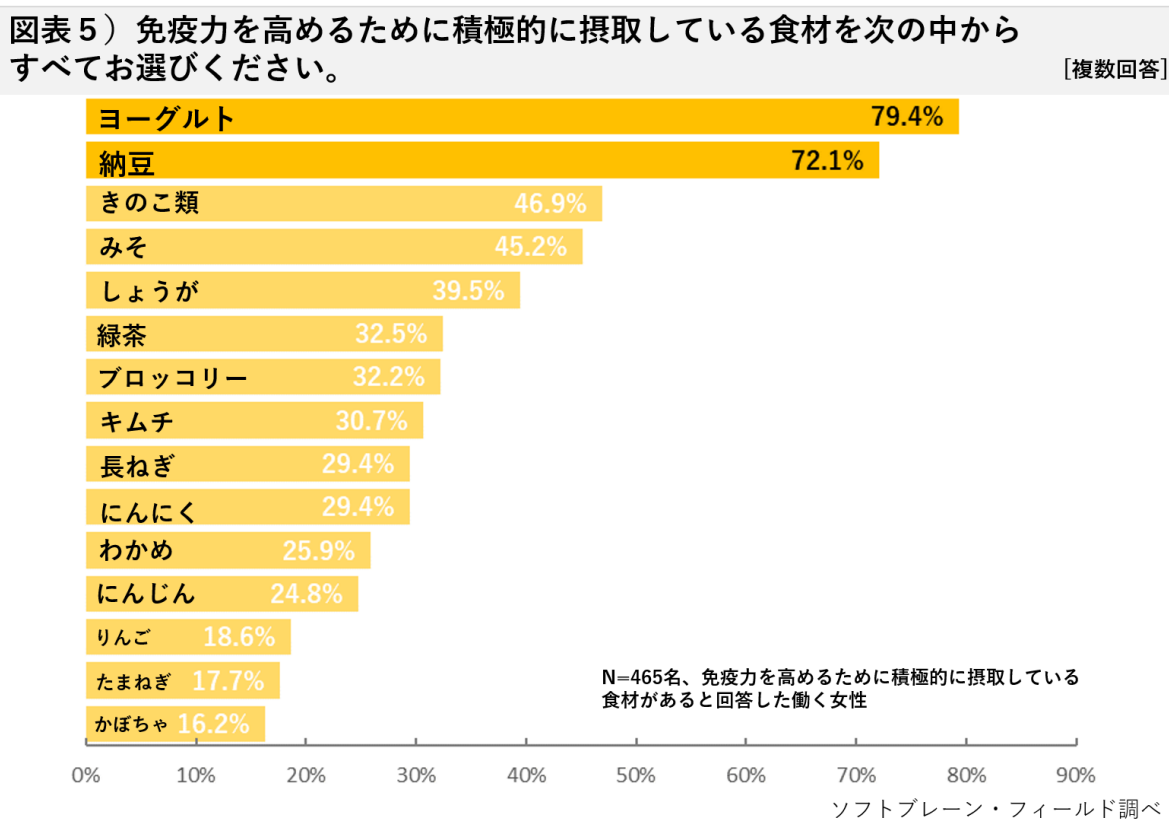
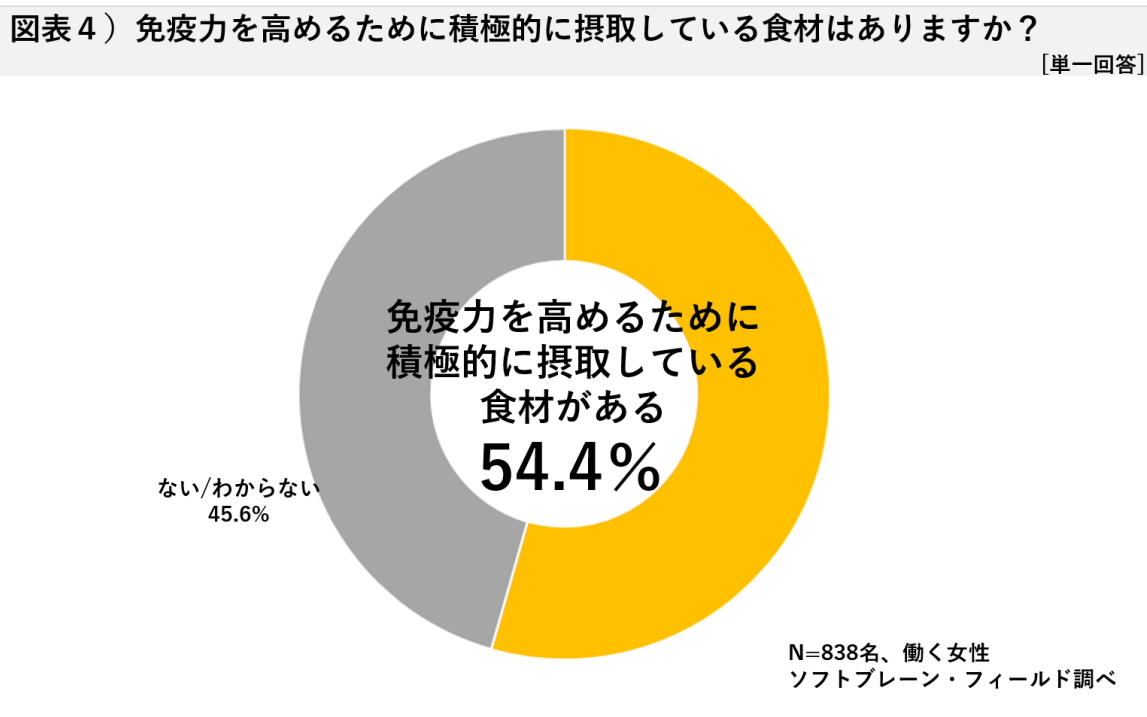
まず、「いつもより心掛けている」と4割以上の方が回答したのは、「バランスの取れた食生活(45.6%)」と「十分な睡眠(44.6%)」となり、3割以上の方が「入浴(体を温める)(33.3%)」と回答しました。

その一方で、「心掛けているができていない」と感じているのは、「適度な運動(36.3%)」がもっとも多く、「ストレスを溜めない(31.4%)」が続き、いずれも3人に1人が感じていることがわかりました。

次からは免疫力を高めるための食生活の工夫や、積極的に摂取している食材に注目して、調査をしました。



まず、免疫力を高めるために食生活で意識していることを選択肢で尋ねると、「緑黄色野菜を食べる（54.8%）」が最多となり、「乳製品を食べる（52.1%）」、「発酵食品を食べる（51.4%）」が続き、いずれも半数を超えています。



次に、免疫力を高めるために積極的に摂取している食材があるか尋ねると、「ある（54.4%）」と回答した方が、半数を超えました。

この方たちを対象に、具体的な食材を選択肢で尋ねると、発酵食品や乳酸菌が多く含まれる「ヨーグルト（79.4%）」や「納豆（72.1%）」を、多くの方が免疫力を高めるために積極的に食べていると回答しました。

ヨーグルトや納豆は朝食の定番ですが、「毎朝、ヨーグルトと納豆ご飯を食べるようになった。きのこ類を必ず一

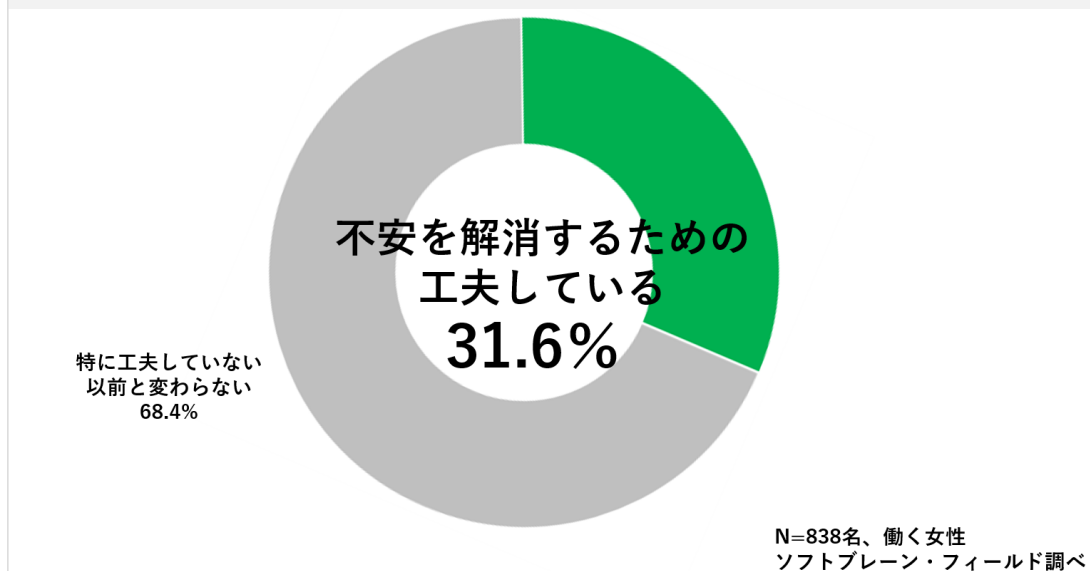
種類はおかずに使って料理をしている（30代）」や、「ほぼ毎日納豆を食べるようにしている。また、ビタミン不足なのでトマトを食べるようにしている（20代）」など、“食べるようになった”や“毎日意識して食べている”といったコメントが多くみられました。

また、食物繊維やビタミンやミネラルが豊富に含まれる「キノコ類（46.9%）」や、発酵食品の「みそ（45.2%）」など、いずれも「ヨーグルト」や「納豆」と同様に、腸内環境を整え免疫細胞の働きを助ける食材や、体を温める効果のある「しょうが（39.5%）」や、主成分のカテキンが抗菌・抗ウイルス作用がある「緑茶（32.5%）」、白血球の働きをサポートするビタミンCが豊富に含まれる「ブロッコリー（32.2%）」なども選ばれていました。

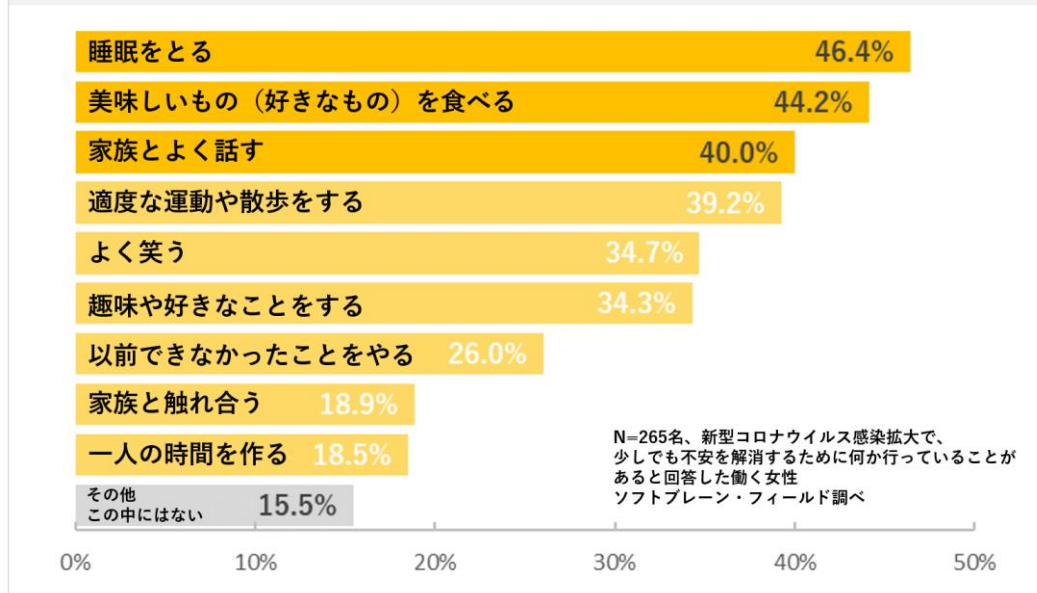
「味噌汁に色の濃い野菜やわかめ、ねぎやきのこと類をたっぷり入れて一日に一度は食べるようにしている（40代女性）」や、「毎朝サラダにブロッコリーを入れて食べている（50代女性）」といった、毎日の食事で工夫していることがコメントに表れていました。

次からは、新型コロナウイルス感染拡大による外出の自粛や、学校休校など、急な生活の変化の中で、少しでも不安を解消するために行っていることを調査しました。

図表6) 急な生活の変化の中で、少しでも不安を解消するために何か行っていることはありますか？



図表7) あなたが行っていることを、次の中からあてはまるものをすべてお選びください。 [複数回答]



急な生活の変化の中で、少しでも不安を解消するために行っていることが、「ある（31.6%）」と回答した方は、3人に1人となり、この方たちを対象に具体的にどういったことを行っているか選択肢で尋ねると、「睡眠をとる（46.4%）」、「美味しいものや好きなものを食べる（44.2%）」、「家族とよく話す（40.0%）」が4割を超えました。

「十分な睡眠をとり、散歩やヨガをする40代女性」、「クックパッドでアイデア料理を検索して楽しむ（30代女性）」など、外出自粛の中でも、健康維持やリフレッシュのために気軽に楽しくできることを実践している方や、「家族の体調を確認する為、沢山話すようにしている（40代女性）」や、「離れて住む家族と以前に増して電話をする（30代女性）」など、忙しい日々の中では忘れかけていた、家族や大切な人を気遣う気持ちや、「子どものことや不安なことなど、友人とLINEで会話する（40代）」といった、身近な人と関わり、人と心を通わせることが不安の解消につながっているということが、コメントからわかりました。

他にも、「今までできなかった、毎日のウォーキングとオンライン英会話を始めた（50代）」、「これも何かのチャンスだと捉えて、明るく楽しく過ごして行きたいと思っています（40代）」といった、新しいことにチャレンジして、プラス思考で乗り切ろうとする前向きなコメントが多くみられた結果となりました。

年齢	人数	(%)
20代	28	3.3%
30代	115	13.7%
40代	311	37.1%
50代	317	37.8%
60代	67	8.0%
平均年齢48歳	838	100.0%
職業（複数回答）	(%)	
SBF	40.1%	
パートタイムで働くアルバイト形態	22.9%	
派遣社員等の派遣形態	7.2%	
フルタイムで働く社員形態	6.9%	
スキルを活かしたフリーランス形態	5.3%	
自営業	3.3%	
ウェブ上のやりとりで完結するクラウドソーシング	2.1%	
内職等の家内請負形態	1.8%	
その他仕事	10.4%	

【報道関係お問い合わせ先】

ソフトブレイン・フィールド株式会社 経営企画部 広報担当 石井（いしい）/山室（やまむろ）

TEL : 03-6328-3883 FAX : 03-6328-3631 MAIL: press@sbfield.co.jp

- 消費者目線を持つ30代～60代の主婦が中心。商品やサービスにおいて適切なフィールドマーケティングが可能。
- 地域に暮らす多様な人々と付き合い、地域独自の課題やニーズを理解している。
- 企業で働いた経験がありビジネスマナー・社会常識を有する。任された仕事をやり遂げる基本的な達成意欲を持つ。



登録キャスト数

取引実績業種

全国 **約9.2万人** ※2019年12月現在
92,555名(女性8：男性2)

138カテゴリー 350社以上 ※2019年12月現在

ラウンダー・店頭/店舗調査他、自分の生活圏の(Dgs,GMS,SM,CVS他)で全国のキャストが活動中

当社へのキャスト登録は、
Cast support system

ぷちっとな



<https://www.sbfield.co.jp/pc/>

【ソフトブレン・フィールド株式会社 会社概要】URL : <https://www.sbfield.co.jp/>

ソフトブレン・フィールド株式会社は、ソフトブレン株式会社（市場名：東証1部・4779、本社：東京都中央区、設立年月日：1992年6月17日、代表取締役社長：豊田浩文）のグループ会社として、全国の主婦を中心とした登録スタッフ92,555名のネットワークを活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など187,000店舗以上をカバーし、営業支援（ラウンダー）や市場調査（ミステリーショッパー、店頭調査など）を実施しています。当社代表の木名瀬博は、2004年にアサヒビールの社内独立支援制度に応募し、合格第1号事業として独立しました。

本社所在地：東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階

設立：2004年7月 / 資本金：151,499,329円

代表取締役社長：木名瀬 博

「木名瀬 博のフィールド虎の巻」URL : <https://www.sbfield.co.jp/toranomaki>

ソフトブレン・フィールドは、2004年創業当初より長年にわたり、働く意欲ある主婦を中心とした女性達に「年齢・時間・場所の制約がない柔軟な働き方＝フィールド・クラウドソーシング」を提供している背景から、2018年5月31日に「サステナブル∞ワークスタイルプロジェクト」を発足しました。国連で採択された2030年までの国際目標「SDGs（Sustainable Development Goals／持続可能な開発目標）」の考えに基づき、企業および働く人にとって、無理・無駄なく、持続可能な働き方こそ、企業の生産性が向上し、本当の働き方改革の推進につながると考えます。



Work Story Award 2019「働きがい・モチベーション・エンゲージメント」部門受賞

一般社団法人at Will Workが主催する「Work Story Award 2019（※）」において、当社が提供する「フィールド・クラウドソーシング」が評価され、「働きがい・モチベーション・エンゲージメント」のテーマ部門賞を受賞しました。

（※）働き方を選択できる社会づくりの実現を目指す一般社団法人at Will Workが主催するアワードで、働く"ストーリー"を集める5年間限定のアワードプログラムです。

<https://www.puchittona.jp/sbf/view/sustainable/award2019/index>