

「完全食」ユーザー把握 定性調査

【調査結果報告書】

「完全食」を通して探る、
食に対する新たな価値観・今後のトレンド

2018年12月21日

株式会社 ジャパン・マーケティング・エージェンシー

- エリア 全国
- 手法 自宅でのオンラインインタビュー（1名60分）
- サンプル数 3名
- 対象条件
 - ・完全食（COMP、ベースパスタ）を現在利用している人（自購入に限る）
 - ・当該商品の利用頻度高い者
 - ・当該商品をリピート購入し、継続利用している人
 - ・当該商品の今後使用意向あり
 - ・完全食に何らかの価値を感じて積極的に摂っている人
 - ・関連職業は除く
 - ・病気治療中、妊娠・授乳中の者は除く
- <個別条件>
 - ・20 – 30代男性…2名
 - ・女性（年齢・未既婚不問）…1名
- 実査日 2018年10月12日（金）

調査項目

0. 対象者プロフィール ～生活への意識

◆趣旨説明 & 挨拶

Q. 自己紹介 / 普段はどんな生活を送っているか (簡単に)

– 趣味や関心があることは？

Q. 今の生活の満足度に点数を付けるとしたら？ / 理由

– 現状についてどう思っていて、理想はどのように考えているのか

1. 「完全食」への意識

<「完全食」呈示> ※今日はこういった商品の話を聞きたい。

Q. 使ったことはあるか (確認)

– こういった商品、なんと呼んでいるか

Q. 商品の存在を知った時期ときっかけは？

– そのときにどのように思ったか

– 知ってすぐに試したか / 理由

Q. 買って試した理由は？

– どういったことを期待して試したのか / 何に近い感覚で試したのか

Q. 今現在はこういった使い方をしているか

– どれくらいの頻度で、どんなときに、どのように、...

– そのときには以前はどのようにしていたのか (ビジネスソースの確認)

– この商品を使わないときはこういったものを利用しているのか (普段の食事、普段の間食)

Q. 使っていてどのように感じているか

– 良い点は？ 良くない点は？

– こういった商品があることでどんな良さがあるのか

– 『この商品は私を○○ (に) してくれます』 (投影法)

– 自分にとってこの商品は何に近い存在か？

– こういった商品を使うようになって自分の中で変わったことはあるか

– この商品を使っている人はどんな人だと思うか

– この商品を人に勧めるとしたら、どのような人に、どんな言葉で勧めるか

Q. (複数の完全食を使っている場合) 使い分けや気持ちの違いはあるか

Q. 使ったことがない商品について印象は？

2. 他カテゴリー商品への意識

<他カテゴリー商品呈示> * 栄養ドリンク、カロリーメイト、...

Q. この中で利用するものはあるか

– どういったものをどのようなときに利用するか

Q. 「完全食」と近いイメージのものはあるか

– 完全食とこういった商品との違いは？

– 「糖質オフ」「添加物不使用」などオフしている商品に興味はあるか

1. 完全食のユーザー特性

- **自分にとって大事なもの・時間がはっきりしており、生活の中で何を重視しているかが明確な者が多い。**

	基本属性	生活の特徴
1S 30歳有職既婚女性	<ul style="list-style-type: none">▶ 大阪府在住/一人暮らし(夫単身赴任)▶ 保険会社商品開発の部署で勤務	<ul style="list-style-type: none">▶ 平日は仕事に没頭、休日は夫や友人との時間や自分時間を重視。
2S 21歳大学生未婚男性	<ul style="list-style-type: none">▶ 東京都在住/両親との3人暮らし▶ 大学4年生	<ul style="list-style-type: none">▶ 時間に捉われず、自分がやりたいことをやる生活を続けたいので、卒業後も就職はしない。
3S 27歳有職未婚男性	<ul style="list-style-type: none">▶ 北海道在住/ひとり暮らし▶ 通信会社で機器の設計業務	<ul style="list-style-type: none">▶ 4月に就職、5月から本配属になり、業務に関連する資格の勉強もしていたり、今は仕事重視。

- **1日の流れのパターンが比較的固定化しており、生活のリズムが出来上がっている。**

1S 30歳有職既婚女性	<ul style="list-style-type: none">▶ 仕事の時間は9:00-22:00。夫と会う日はあらかじめ決まっている。
2S 21歳大学生未婚男性	<ul style="list-style-type: none">▶ 学校に行く日は週2回、バイトは週3回。基本的に朝晩は両親と食事を食べる。
3S 27歳有職未婚男性	<ul style="list-style-type: none">▶ 仕事の時間は9:00-18:00。

- **情報源としてビジネス系雑誌やSNSを活用。世の中の流れには敏感。SNSはツイッターが活用の中心。**

ー読む雑誌として『日経WOMAN』『ポパイ』などが挙がり、雑誌関与も見られる。ラジオ関与が高い者もいた。

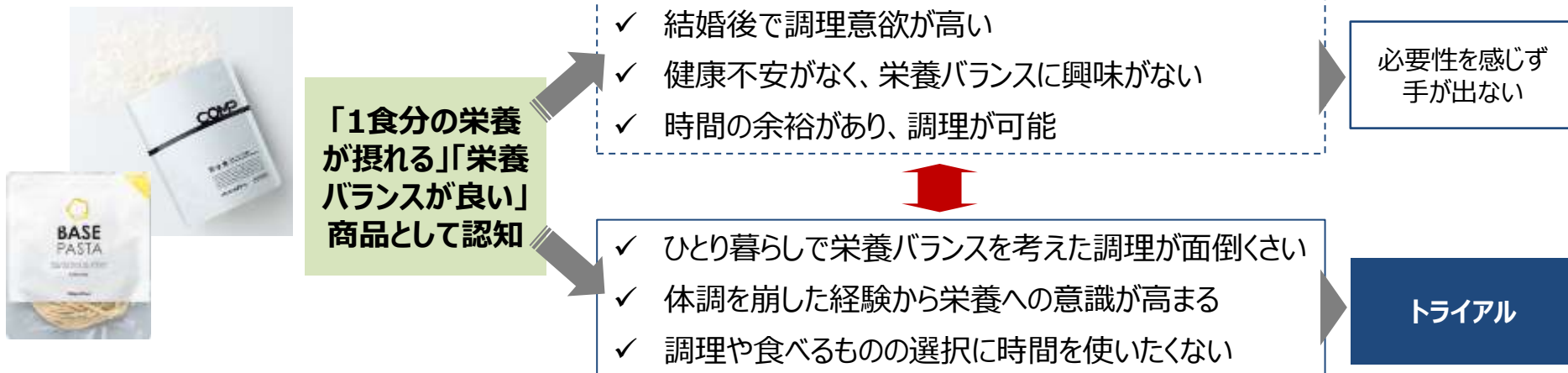
- **食への関心度は全般的に高い。外食に積極的な者、和食の献立を複数揃えたり自炊関与が高い者、どちらも存在。食事の時間がある程度定まっていることもあり、間食の頻度は低い。**

ー元々間食の習慣がない上、小腹が減る、食べようと思ったが食べるタイミングを逃した、というシーンが少ない。

- **野菜ジュース、R1飲むヨーグルト、ヨーグルトメーカーで作った豆乳ヨーグルトなど、体のことを気使った商品を取り入れている様子も見られる。**

2. 完全食 認知～トライアルきっかけ

- 2-3年前に『日経WOMAN』やネットメディアで認知。「栄養が摂れる」という特徴は伝わっていたが、「調理意欲が高い」「健康不安が少ない」「時間の余裕がある」時期だったこともあり、特に必要性を感じず、手が出ていなかった。
- トライアル時期は半年から2年前。ネイバーまとめやYouTuberの動画などで再認知、「一人暮らしを始めた」「栄養バランスが気になりだした」「就職した」といったライフスタイル・意識の変化と合わさり、トライアルしている。
 - 「一人暮らし ごはん 面倒くさい」などで検索し、辿り着いた者もいるが、『COMP』の名前を記憶しており、商品名で直接検索した者も存在。
- トライアル時に魅力となっていたのは「手軽に栄養バランスが摂れる」点。「手軽さ」は「時短」「省手間」への期待に繋がっている。
 - 価格も「コンビニのチルドパスタとあまり値段が変わらない（『COMP』）」とされていた。
 - 「栄養バランスが摂れる」点は期待されていたが、「すぐにお腹が空くのではないか」という不安を抱えていた者もいた。



3. 完全食の利用方法

- 今回対象者3名のうち、『COMP』利用者2名、『ベースパスタ』利用者2名（併用者が1名）。
- 『COMP』利用者（『ベースパスタ』併用者含む）は平日はほぼ毎日完全食を利用。平日職場での昼食を完全食と決めている者と平日の家での食事を完全食と決めている者がおり、そのシーンでは他の選択肢はほとんど挙がらない。
- 『COMP』粉末タイプを豆乳、コーヒー、アーモンドミルク、コーンスープなどで溶かして利用している。
- 『ベースパスタ』との併用者は、「噛みたい」ときは『ベースパスタ』、とりあえず栄養を摂りたいときが『COMP』といった使い分けをしていた。

ー『COMP』は溶かすための飲料、『ベースパスタ』はパスタソースでバリエーションを出している。

	食用シーン	使い方
1S 30歳有職 既婚女性	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 平日の夜はほとんど毎日完全食。 ➢ 朝食時お腹が減っているときや休日のランチも『COMP』。 ➢ 家で口にするものは完全食がほとんど。たまに朝食にチアシード入りヨーグルトを食べることはある。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 『COMP』粉末タイプを豆乳やコーヒーで溶かして利用。冬はコーンスープに混ぜて温めて飲む。飲み方はサイトに載っていた。 ➢ 『ベースパスタ』キューピーのレトルトソースなどスーパーで買ってかけて食べる。ざるそばのようにして食べることもあり。ソースさえ変えれば味が変わるので飽きない。 ➢ 食べたい、噛みたいと思うときが『ベースパスタ』、とりあえず栄養補充だけというときが『COMP』。
3S 27歳有職 未婚男性	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 職場での昼食は毎日『COMP』。休日は口にしないので会社に置いている。出張のときも昼用に持って行く。 	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 『COMP』粉末タイプを職場に置いている1Lのアーモンドミルクで溶かして利用。 ➢ 水だと味気ない、豆乳は朝飲んでいて、というのでアーモンドミルクを選択。アーモンドミルクはビタミンEとかが含まれていて美容にも良いとネットニュースで見た。

- 『ベースパスタ』のみ利用者（2S:21歳大学生未婚男性）は週1日の昼食で定期的に利用。自宅または大学にタッパーで持って行き、紙皿にあけてソースをかけて食べている。その他の昼食は自炊や外食が多く、栄養等は気にせず、好きなものを食べている。

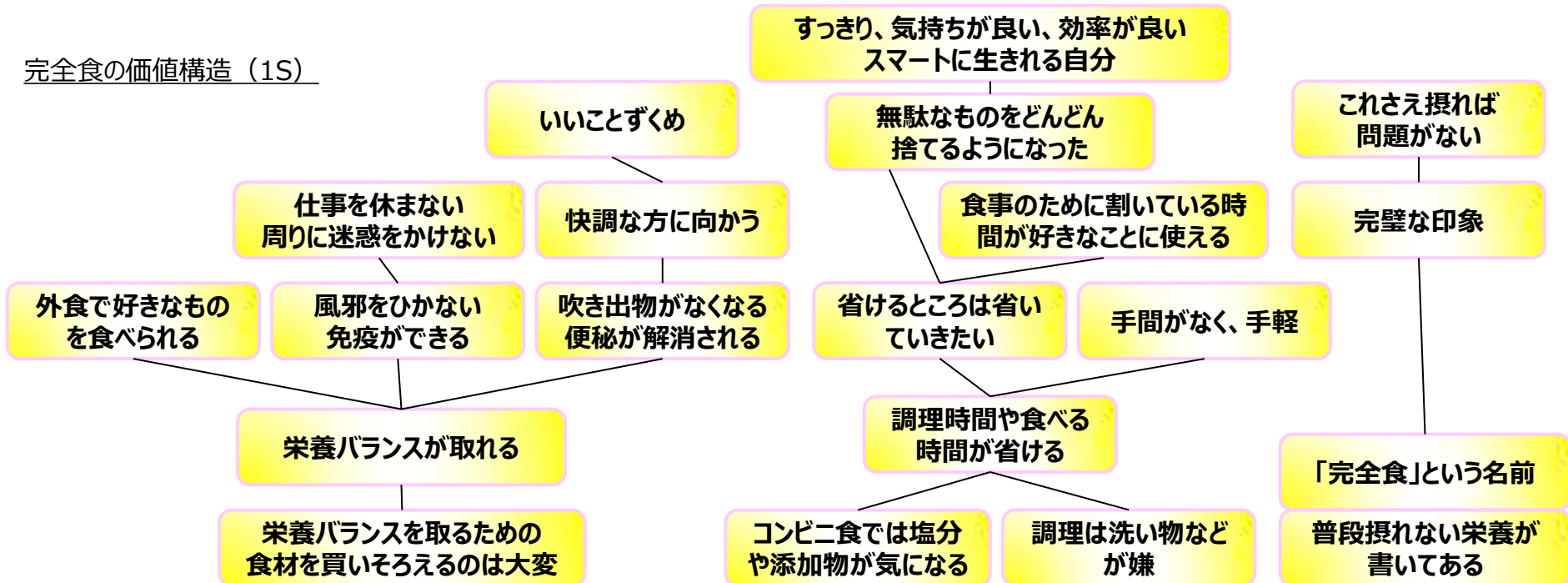
ーパスタソースもセットで購入。トマト味のものが多い。

4. 完全食の価値

1S 30歳有職既婚女性

- 「省けるところは省いていきたい」との気持ちに完全食が合致。完全食を利用し始めたことで「無駄なものをどんどん捨てるようになった」という変化が生じている。
 - 食器を使わなくなって食器を捨て始めた延長で服なども捨て始めた、服の組み合わせを考えたりする手間がなくなった、と食以外の分野にも影響が見られる。
 - 完全食を利用している自分は「時間を効率的に使えていて、栄養バランスを最適に摂取できている」。
- “完全食”とのワードに完璧な印象がある上、体が快調という実感があることもあり、信頼度は高い。
 - コンビニ食では塩分や添加物が気になる、自炊では栄養バランスを取るのが難しい、と他の手段と比べた優位性も感じられている。
 - 完全食の存在を「自分を支えてくれる相棒」と表現していた。
 - 満足度は高いが、結婚しているのに食事も作っていないのかと思われたくないので完全食の利用は同僚や友人には言いたくないとしていた。

完全食の価値構造 (1S)



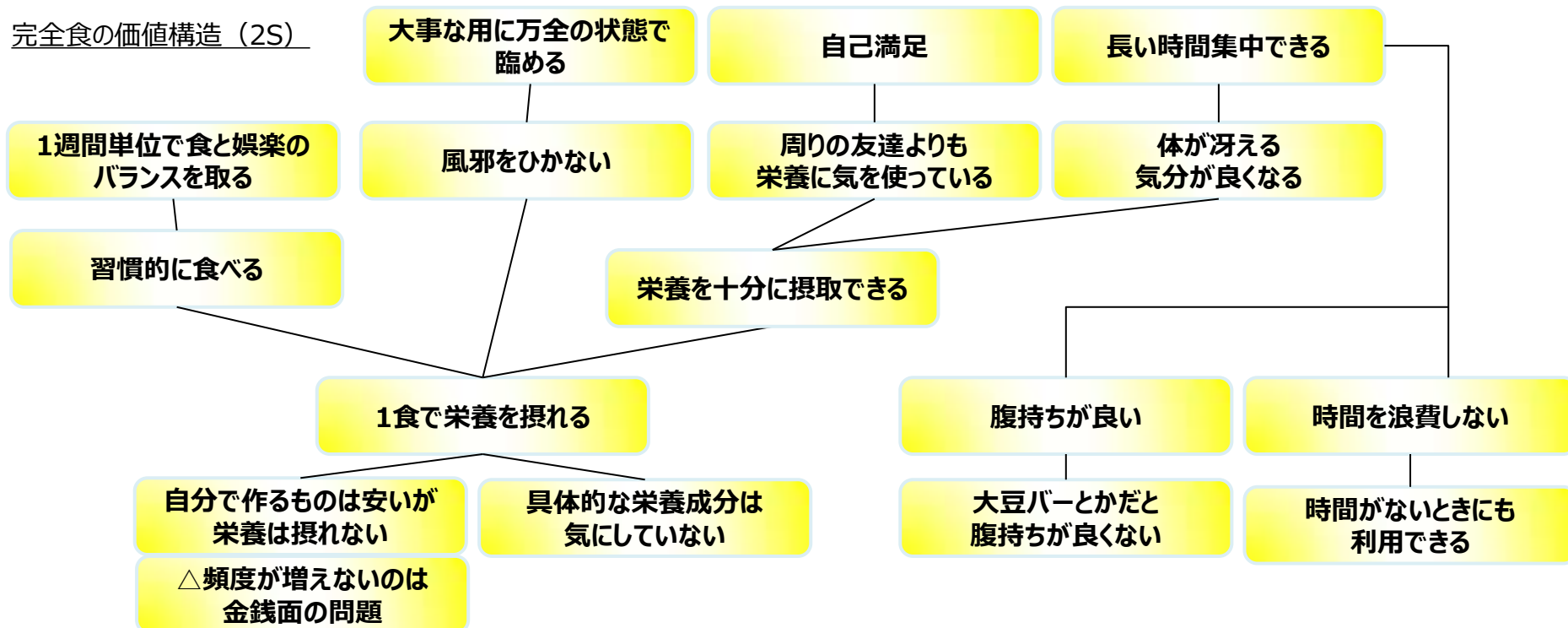
4. 完全食の価値

2S 21歳大学生未婚男性

- 「栄養を摂れる」「時間がかからない」点に加え、「腹持ちが良い」点が価値となっている。
- 週1回の習慣的な食事が「自分の食生活のバランスを取るために必要」と感じている。栄養を摂取でき、「万全の状態で見られる」という良さが感じられていた。週1回の食事は「1種のルーティーン、1週間回ったという体内時計のリセット」の機会ともなっている。

ー完全食を利用している自分は「新しいチャレンジを常に続けていて人よりアクティブに行動できている」。利用していない自分は「どこかスマートさに欠けて物事の考え方がワンランク・ツーランク下がっている」としていた。

完全食の価値構造 (2S)



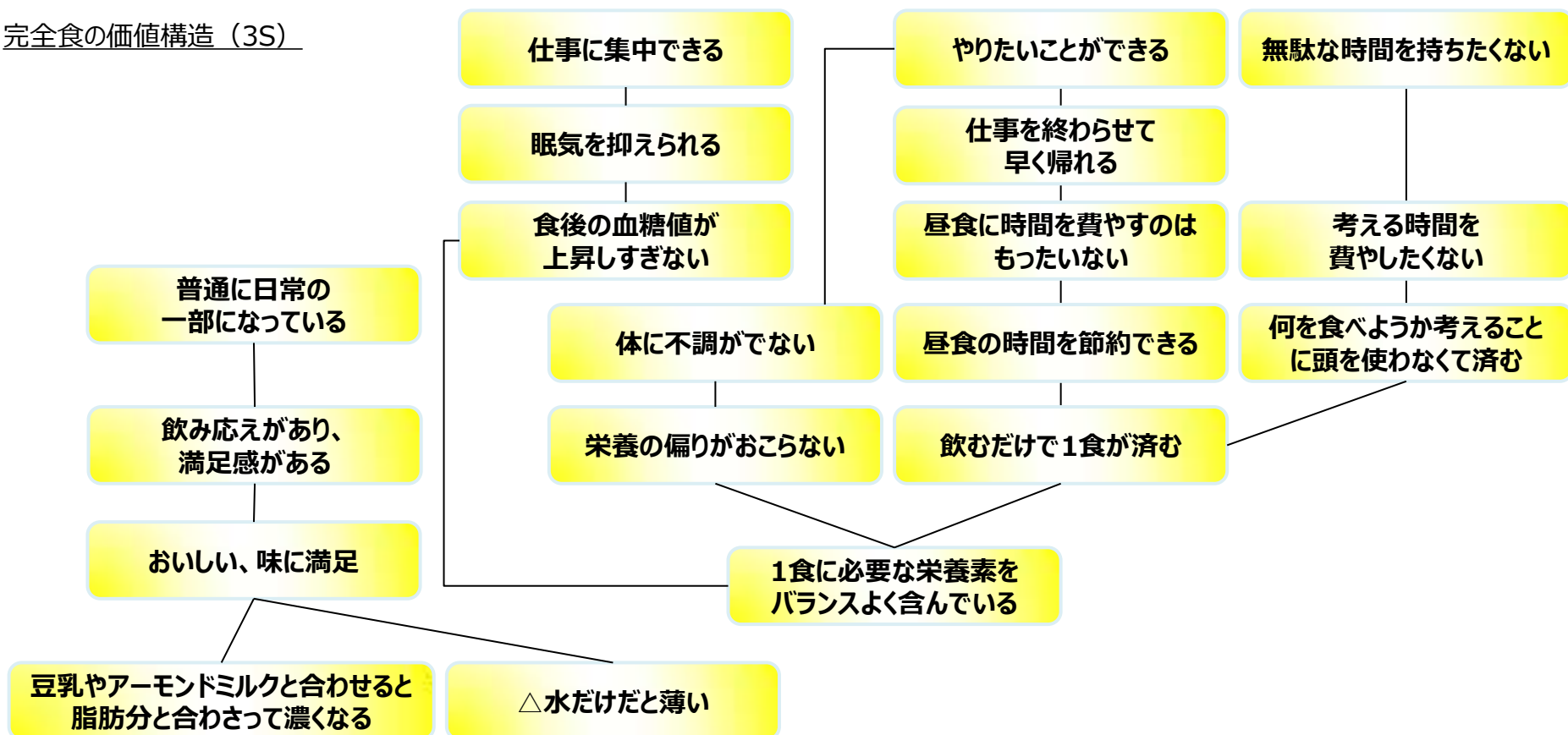
4. 完全食の価値

3S 27歳有職未婚男性

- 「飲むだけで1食が済む」ことで「時間を節約できる」としている。節約したい時間には「食事を摂っている時間」だけでなく、「何を食べようか考える時間」も含まれていた。
- 時間が節約できることで「仕事に集中できる」とされ、完全食を利用している自分は「仕事に集中している」。利用していない自分は「完全にオフ」としていた。

－職場で利用しているが、同僚からは「変な目で見られる」「冷めた反応をされる」と感じている。

完全食の価値構造 (3S)



5. 他商品への意識

- 『COMP』利用者の『ベースパスタ』関与、『ベースパスタ』利用者の『COMP』関与は下記。『COMP』利用者は2名はネット広告等で『ベースパスタ』を認知。うち、併用者は1名。

『COMP』利用⇒『ベースパスタ』も利用	1S 30歳有職既婚女性	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 1年半前、『COMP』を購入しようと思ったときに『ベースパスタ』を広告で認知。 ➢ 色々な栄養が入っていると知ったが、栄養系の食事には美味しくない、ぼそぼそしているイメージがあった。ネットで口コミを見て、美味しい、生パスタみたいな食感とあって試した。
『ベースパスタ』のみ利用	2S 21歳大学生未婚男性	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 『COMP』は非認知。粉を溶かして飲むドリンクタイプには興味あり、ちょっと試してみたい。
『COMP』のみ利用	3S 27歳有職未婚男性	<ul style="list-style-type: none"> ➢ 『COMP』のことを調べていて、それと比較する形で取り上げられていた。 ➢ 『COMP』に飽きたときにはこれもいいかなと思ったが、現状で味含め、『COMP』に満足しているのであえて試す必要性は感じていない。

- 今回対象者は、間食の習慣がないこともあり、『COMPグミ』の受容性は低い。小腹満たしとして利用したがお腹に溜まらなかった、と利用を中止していた者もいた。
- 完全食に近い商品は他にない、とされており、完全食は栄養補助食品や栄養ドリンク、プロテインなどとも違う位置づけに置かれていた。

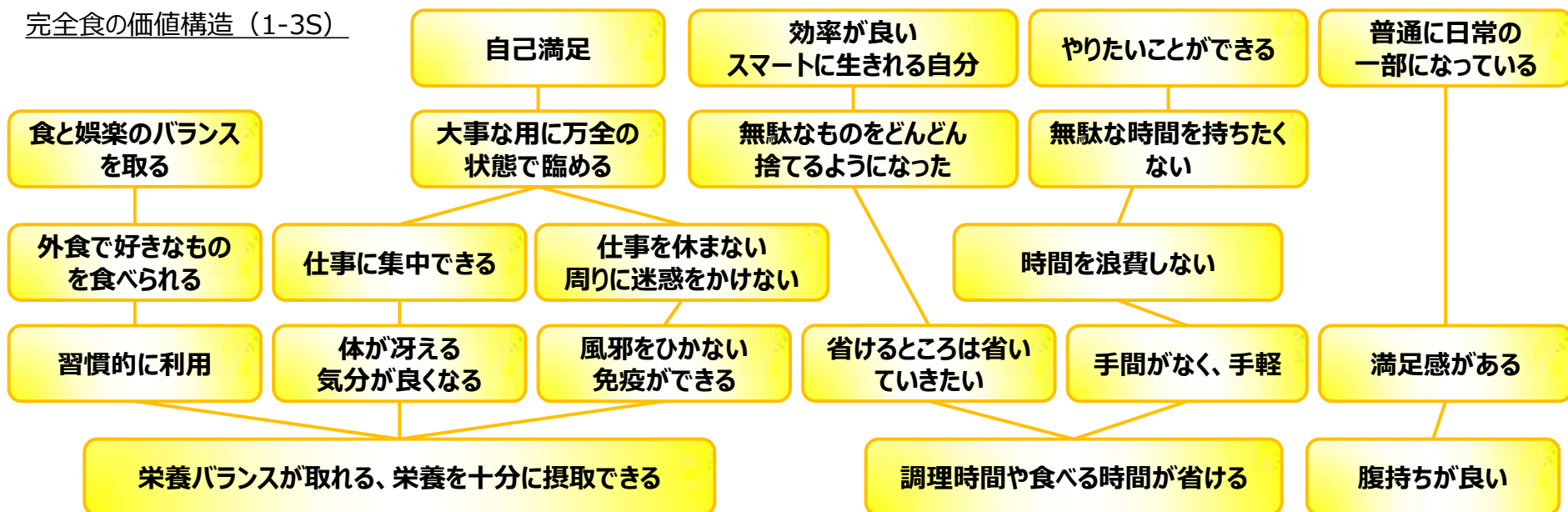
カロリーメイト・inゼリーなど 	プロテイン 	置換ダイエット食品 	サプリメント 	栄養ドリンク 
<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食欲がないときに補う ✓ お腹が減る (⇔『COMP』は空腹感がない) ✓ ビタミンなど栄養ごとにわかれているので全栄養素を摂れない 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 運動をして筋肉をつけるもの (⇔『COMP』は食事代替) ✓ たんぱく質に偏っていて筋肉をつけるために特化した栄養 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 『COMP』は痩せたいではなく、栄養を摂りたい 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 食事もしなければいけないので結局二度手間 ✓ 薬を飲んでいる感じがしてちょっと嫌 	<ul style="list-style-type: none"> ✓ 尿が黄色くなり、体に取込まれていない気がする ✓ 体調が悪いときに使う

6. 考察 1) 調査からのfindings

- 完全食を利用している人の特徴として見られたのは、「生活の中で重視していることが明確」「1日の生活リズムが固定化、ルーティーンの行動が多い」。
- 「完全食」で効率よく栄養を取っている分、外食では食べたいものを食べる、「完全食」で時間や気持ちのゆとりを作り、その分自炊をきちんとする、など完全食を利用しつつ、1日や1週間の中でバランスを取っている。
- 今回対象者のような【完全食ヘビーユーザー】にとっての完全食の利用理由は「時間をかけず、バランスよく栄養が摂れる」。「やりたいことができる」「効率良い生活が送れる」といった情緒価値にも繋がっている。「腹持ちが良い」ことで「無理せず」生活の中に取りこめている様子も見られた。

一定量調査の自由回答で挙がっていた「ダイエット」「筋肉作り」「就寝前の小腹満たし」「食欲がないときの病気食」といった良さは、栄養補助食品、置き換え型のダイエット食品などに期待されており、ヘビーユーザーが完全食に期待していることとは距離があった。

完全食の価値構造 (1-3S)



6. 考察 2) 食に対する新しい価値観やトレンド

合理的・効率を重視する層の出現

- 「考える・探す・迷う・選ぶ」ことの時間と手間を省きたい気持ちが強く、より効率的に結論にたどり着きたいとの思考が見られる。
 - －考える前にすぐにスマホやパソコンで検索するなど、社会全体の思考の変化が背景にあると思われる。
- 決まった行動をとっている方が、考える時間や手間がないことに加え、きちんとした生活を送っている感が得られるのではないかと推察。
- この特徴が未婚男性だけでなく、既婚女性に見られたのも印象的。
 - －「別居婚」など結婚形態が多様化していることや「キャリア志向の女性」が多くなっていることも影響。

「食」「調理」にまつわる工程の短縮化

- 料理の前後の処理（下ごしらえ、洗い物など）を省きたい欲求だけでなく、コンビニで商品を選ぶといった工程も省きたいとしていた。
 - －旅行先や外食時に飲食店などを選ぶことは楽しみとなっており、メリハリをつけている。

「プロセスごと楽しむ」価値の向上

- 合理化・効率化の流れの中、非合理的なことが支持されている分野もある。
 - 例) ドン・キホーテ、ヴィレッジヴァンガードなど迷うお店、書店での偶然の本との出会い、YouTuberのやってみた動画
- 省く、時間や手間をかけないという選択肢が出現してきているからこそ、わざわざやることの価値も高まっているのではないだろうか。
 - －食関連でも「味噌などの調味料づくり」「高価格帯調理家電の浸透」などあえて手間やお金をかけることも出現している。

6. 考察 2) 食に対する新しい価値観やトレンド

味覚の嗜好の変化の兆し

- 完全食は「おいしさ」においても好意が高かった。
- 商品自体の完成度の高さもあるが、豆乳、アーモンドミルクなど植物系の味に慣れると動物系のうまみがなくてもおいしいと感じるなど、「おいしさ」の基準が変わりつつあるのではないかとも思われる。

1食の「満足感」に繋がる要素の細分化

- 今回対象者は完全食の「腹持ちの良さ」を「満足感」と捉える傾向が強かった。
- 「見た目の良さ」「食感の良さ」「味バリエーションの豊富さ」「味の深み・複雑さ」など食の満足感に繋がる要素は複数あるが、「満腹感≒満足感」となっていた層の存在を考えると、何をもって「満足感」に繋げていくのかは商品開発にあたって考慮すべき要素であると言える。

「自分のスタイル」を重視しつつ、周りの目を気にする気持ちは残っている

- 満足度が高かった完全食であるが、周りに認められている感は低い。「自己満足」「自分が心地よいスタイル」を重視している層ではあるが、見え方を気にしている。
- 完全食の今後の方向性としても「デザイン性の高いシェーカー」「AI技術と組み合わせた展開」など周りに見せたいことを考えた商品開発は一考。

個 票



1S 30歳有職既婚女性

ユーザー特性	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 大阪府大阪市在住／既婚／2年前から夫は単身赴任で東京にいるため、現在は一人暮らし。 ➤ 保険会社商品開発の部署で勤務、勤務時間は9:00-22:00。月1回程度は出張もある。／個人年収400-600万円 ➤ 平日は家では食事をして寝るくらい。休日は平日出来ない家事をやった後ジムに行く。ジムではYouTubeなどを見ながらランニング。誰とも会話をしない日があるのは嫌なので夜は友人と飲みに行く。間食は昔からほとんどしない。 ➤ 現在の生活の満足度は90点。仕事もプライベートも充実していてストレスを感じることがない。一人暮らしで相手に合わせなくて良い生活も気に入っている。 ➤ 雑誌は『日経WOMAN』などを読む。ビジネス系の情報は職場の会話にスムーズについていけるように意識的に読んでいる。
食について	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 家で食べる食事にこだわりはなく、自炊はしない。スーパーで買う食品はヨーグルトと『COMP』を溶かすための豆乳を買うくらい。食材を買うことはない。 ➤ 夫がいるときは煮物・焼き魚など色々作っていたが、ちゃんとしたバランスでは作れておらず、二人暮らしで野菜など消費するのは面倒だなと思いながら作っていた。 ➤ 実家暮らしのときは母親が栄養を考えた食事を出してくれていたが、結婚して自分で作るようになると色々な野菜を買っても腐らせてしまうなどうまくいかないことが多く、そのもどかしさを抱えていた。 ➤ 食への関心は高く、外食店や飲みに行くことも好き。旅行に行くときも食べ物は気になるのでTVなどで情報収集。夫と月に1回会うときは昼から飲みに行ったりする。和食や日本酒のお店が多い。お酒は好きで外食では結構量を飲む。 ➤ 間食は昔から習慣がなく、小腹が減ることもあまりないのでほとんどしていない。

<完全食について> 利用頻度:『COMP』週4-5日程度『ベースパスタ』週4-5日程度

認知〜トライアル実態	COMP	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 3年くらい前に雑誌（日経WOMAN）で認知。プロテインに近い印象を受けた。そのときは忙しくて食事の時間も取れない人が健康づくりのために利用する商品と感じ、2人暮らしだったこともあって興味は持たなかった。 ➤ 初めて購入したのは2年前。食事作るのが面倒くさいと思って「一人暮らし ごはん 面倒くさい 手間」などで検索して見ているときにネットでネイバーまとめて目にして『COMP』を思い出した。 ➤ DHCのスムージーなどと同じようにすぐお腹が空きそう、という印象があったが、思ったよりも安かった。コンビニで買うパスタなどとあまり変わらない値段で栄養バランスがとれる。『COMP』の粉で溶かして飲むタイプの初回パックをネットで買った。 ➤ 試してみたら、思っていたよりも美味しくて、腹持ちが良かった。 ➤ 同じくらいの時期にスーパーフード、満腹感があるというのでチアシードを買ってみた。Amazonで『COMP』を見ているときに、『COMP』を買っている人はチアシードなどを試しているというのが出てきて仲間意識が出てきて買った。
	ベースパスタ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 1年半前、『COMP』を購入しようと思ったときに「完全食他にもある」みたいな感じで広告が載っていた。 ➤ すごく色々な栄養が入っていると知ったが、第一印象はまずそう。大豆ミートなどもあまり好きではないので、栄養系の食事には美味しくない、ぼそぼそしているイメージがあった。ネットで色々実際の使用者の口コミを見て、美味しい、生パスタみたいな食感とあって試した。

1S 30歳有職既婚女性

<完全食について（続き）>

<p>利用シーン 使い方</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 平日夜はほぼ完全食。平日の昼食は職場の同僚と外食、朝食はお腹が減っていたときは『COMP』。休日は朝昼兼用で『COMP』、夜は飲みに行くことが多い。家で口にするものは完全食がほとんど。たまに朝食にチアシード入りヨーグルトを食べることはある。 ➤ 『COMP』粉末タイプを豆乳やコーヒーで溶かして利用。冬はコーンスープに混ぜて温めて飲む。飲み方はサイトに載っていた。 ➤ 『ベースパスタ』ソースはキューピーのレトルトなどをスーパーで買ってかけて食べる。夏はざるそばのようにして食べていた。ソースさえ変えれば味が変わるので飽きない。 ➤ 食べたいな・噛みたいなと思うときが『ベースパスタ』、とりあえず栄養補充だけというときが『COMP』。
<p>利用理由</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 一人暮らしになって食べている様子を誰かに見られることもないので、省けるところは省いていきたい。家で食べる食事は栄養補充、外食は家でバランスがとれているので好きに食べようと思っている。 ➤ 自分のために調理をするのは面倒くさいが、コンビニ食では塩分や添加物が気になる。 <ul style="list-style-type: none"> - 調理は洗い物（ネイルの中に土が入る）、魚など触ったら生臭くなるなどが嫌 ➤ 完全食は「仕事などで忙しくなるとインスタント麺になりがちだったが、栄養面を考えて」利用。 ➤ 完全食に近いイメージの商品は他にない。 ➤ ランチとか休日に外に食べに行くための我慢だと思ってあまり苦にはならない。 ➤ 職場の人や友人は完全食を利用していることは知らない。友人にはあまり言いたくない、結婚しているのに食事も作っていないのかと思われるたくない。夫はそんなに良いなら自分も使おうかなと言っている。
<p>価値</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○ 栄養バランスがとれる、自炊だけではまかなえない色々な栄養が摂れる、一人暮らしの自分がその栄養を買いそろえるのは大変 <ul style="list-style-type: none"> ⇒ 風邪をひかない、免疫ができる⇒仕事を休まない、仕事を休まれると自分が嫌なので自分も休みたくない ⇒ 顔の吹き出物がなくなる、便秘が解消されるなどいいことずくめ⇒全部快調な方に向かっている、体が丈夫になって助かっている ○ 片付けの手間もなく、手軽 ○ 商品やネットの栄養表示を見ると普段摂れない栄養が書いてあるので完璧な印象 ○ 「完全食」という名前⇒食事代わりになる／これさえ摂れば問題がない、完璧 ○ 食事のために割いている時間が好きな時間に使える 【完全食を利用している自分】 = 時間を効率的に使えていて、かつ、栄養バランスを最適に摂取できている <ul style="list-style-type: none"> ⇔ 完全食がなかったらうまく時間が使えずイライラする 【完全食を利用している人】 = 健康的・太っていない、食事に手間をかけたくない人、コンビニ食より体に良いものを食べたいと思っている人 <ul style="list-style-type: none"> 一人暮らしで仕事やプライベートが忙しい人 【完全食の存在】 = 自分を支えてくれる相棒、寝不足や疲れているときでもこの食事で元気になれる 【完全食を利用し始めてからの変化】 = 無駄なものをどんどん捨てるようになった、スリム化した <ul style="list-style-type: none"> ⇒ すっきりして気持ちが良い、効率が良い、スマートに生きれる自分 - 食器を使わなくなって食器を捨て始めた、その延長で服なども捨て始めた／服の組み合わせを考えたりする手間がなくなった

1S 30歳有職既婚女性

<完全食について（続き）>

他商品への意識	<ul style="list-style-type: none">➤ 『COMP グミ』間食を元々しないのでいつ食べるのかわからない➤ 『ベースパスタ ソース』スーパーの新商品を試したり、カルディなどで買うのが楽しいのでパスタソースはネットでは買わない
他カテゴリー商品への意識	<ul style="list-style-type: none">➤ カロリーメイト→あまり味が好きではない➤ Inゼリー→ビタミンなど栄養ごとに分かれているので全栄養を摂れない➤ サプリメント→食事もしなければいけないので結局二度手間。作りたくない食事作ってわざわざお金出してサプリメントを買うのであれば完璧な『COMP』の方が良い➤ プロテイン→運動をして筋肉をつけるもの、『COMP』は食事代わり➤ 置き換えダイエット商品→『COMP』は痩せたいではなく、栄養を摂りたい➤ 栄養ドリンク→尿が黄色くなり、体に取り込まれていない気がする➤ メイバランス→CMにおじいちゃん・おばあちゃんが出ていたので高齢者向けの気がして満腹感がなさそう➤ 野菜ジュース→トマトが嫌いなので飲めない <p>【今気になっている商品】甘酒 – TVや雑誌で良く取り上げられている、飲む点滴 – 子供の頃に飲んであまり味が好きではないイメージがあるので手は出ていない</p>

2S 21歳大学生男性

ユーザー特性	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 東京都墨田区在住／未婚／大学4年生／両親との3人暮らし、一人っ子 ➤ 音楽系の大学で学んでおり、卒業後はフリーターになり、バイトをしながら音楽を作っていきたい。 ➤ 単位は取り終わり、家で過ごすことが多い。週2日の学校がある日は午後から学校に行く。バイトは週に3日。スポーツジムの裏方の仕事。学校がない日は音楽作ったり、映画を見に行ったり、食事をしに行ったりしている。 ➤ 家にいるときには、PCで音楽を作ったり、海外アーティストの音楽を聴いたり、SNS（ツイッター、インスタ、LINE）をやったりしている。SNSでは友人とのやり取りや音楽をアップしたりが多い。音楽繋がりの方が多く、音楽やお笑い番組の話などが話題の中心。プレイリストをSNSで共有し、良いと思った音楽を友人に伝えたりもしている。 ➤ 時間に囚われたくない、同じ会社に行くのは苦手だと思っている。自分のやりたいことをやる生活をずっとしていきたい。
食について	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 朝食は母親が作った目玉焼き、サラダ、ごはんなどが、パンが多い。野菜ジュースは野菜は不足しがちかなと思って必ず飲む。味も好きなので苦ではない。野菜は取っておいた方が体調が良くなるイメージ。風邪をひきやすいので気を付けている。体の循環を考えて水を多めに飲む、食事のときにサラダから食べるなどは心掛けている。 ➤ 昼食は完全食を週1日学校がある日に利用。学校に行く日は友達と学食で食べることもある。家にいるときは家にあるもので作って食べる。チャーハンなど簡単に作れるものを自分で作って食べるが多い。 ➤ 夕食は母親が作ってくれた食事を食べる。寝る前にR1飲むヨーグルトを飲む。朝より夜飲んだ方が良いと聞いた。R1は1年以上前から祖父が買ってきてくれたので毎日飲むようになった。 ➤ 間食は週2回くらい。昼食と夕食の間にスナック菓子を食べるか、夕食の後にアイスを食べる。 ➤ B級グルメなどを食べに行くことが好きで、食への関心はある。 ➤ 食の情報はSNSやニュースアプリ、検索サイト、雑誌（ポパイ）などの影響が多い。

<完全食について> 利用頻度:『ベースパスタ』週1日程度

認知～トライアル実態	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 前から知ってはいたが、そのときは栄養バランスに興味がなかった。 ➤ 半年ほど前にTVのニュース番組かYouTuberの動画で完全食パスタについて取り上げていて興味を持った。たまたま動画を見直して気まぐれで試した感じ。 ➤ パスタとソースをかけるだけで栄養がバランスよく摂れるというのが魅力。かけるだけで手軽ですぐに食べれるというのが良かった。普段から栄養はちょっと気にして食事を摂った方が、音楽を作ったり、映画を見に行くにも万全な形で臨めるかな、と体調管理の一環として惹かれた。 ➤ 1度2週間ほど寝不足や栄養不足から体調を崩したことがあり、そんな思いはしたくないと思い、栄養をちゃんと摂るようになった。同時期に睡眠やうがい手洗いにも気を付けるようになった。 ➤ 商品説明のグラフを見て、栄養バランスがすごく良いと感じた。オンラインショップでトマトソースとフエットチーネを注文。 ➤ 第一印象は普通のパスタとは違う、思ったよりもモソモソしている。
利用シーン使い方	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 学校がある日の昼食に学校や家で食べる。 ➤ 学校で食べるときは家で茹でて、紙皿とタッパーに入れたベースパスタとソースを持って行く。 ➤ パスタソースもセットで購入。トマト味のものが多い。

2S 21歳大学生男性

<完全食について（続き）>

<p>利用理由</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 従来のパスタとは味が違うが、時間ないときにも栄養をそれ1個で摂れる。パスタは好きなのでよく食べるが、『ベースパスタ』はパスタとは別物という感じで食べている。 ➤ 今は味にも慣れて、習慣的に食べている。1週間単位で食と娯楽のバランスをとっている。 ➤ 週1日は食べるようにしている。1週間に1食で栄養が摂れるとなったら安いかなという感じ。チャーハンなど家で自分で作るものは安いですが、栄養は摂れない。週2回など増えないのは金銭面。 ➤ ベースパスタと近い商品として浮かぶのは米粉麺。栄養が摂れるという点は似ている。米粉は安くて普通の麺よりも栄養が摂れる、栄養価でいったら『ベースパスタ』の方が高いのでより健康に気を使える。 ➤ スポーツをやっている人に気軽に栄養が摂れると勧めたい。
<p>価値</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○時間を浪費することなく、手軽 ○栄養を十分に摂取できる <ul style="list-style-type: none"> ⇒風邪を引かない⇒大事な用事があったときに万全の状態に臨める ⇒体が冴える、気分が良くなる⇒だるさが出てこず、長い時間集中できる ○腹持ちが良い ○栄養が摂れるし、腹持ちが良いというものとして値段も考慮すると妥当 <ul style="list-style-type: none"> - 大豆バーとかなど腹持ちが良くない ○周りの友達よりも栄養に気を使っているという自己満足 △栄養成分などはあまり気にしていない <p>【完全食を利用している自分】= 新しいチャレンジを常に続けていて人よりアクティブに行動できている ⇔ (利用していない自分) どこかスマートさに欠けて物事の考え方がワンランク・ツーランク下がっている</p> <p>【完全食を利用し始めてからの変化】= 一種のルーティーンになっていて食べることで1週間回ったな、という体内時計のリセットになっている</p> <p>【完全食を利用している人】= 栄養に気を使っている人、栄養を摂れるものを求めてたどり着いた人 ⇔ (食べない人) 食に興味がない人、食べれば何でも良いと思っている人</p>
<p>他商品への意識</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 『COMP』は非認知。粉を溶かして飲むドリンクタイプには興味あり、ちょっと試してみたい。
<p>他カテゴリー商品への意識</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ カロリーメイト・inゼリー→食欲がないときに補う 『ベースパスタ』と同じ栄養食品だが、『ベースパスタ』はしっかりと食べられるタイプ、カロリーメイトやinゼリーはおやつイメージの違いは量の違い、「パスタ」と付いていることで昼食やご飯のイメージが強くなるのも要因 ➤ 栄養ドリンク→体調が悪いとき ➤ サプリメント→スポーツをやっていたときは筋肉のために飲んでしたが、薬を飲んでいる感じがしてちょっと嫌 ➤ プロテイン→筋トレのためのものなので今は必要性を感じていない

ユーザー特性	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 北海道札幌市／未婚／一人暮らし、一人暮らし歴は8年ほど／実家は北海道旭川市 ➤ 通信会社で機器の設計業務、9時～18時まで、月～金勤務／個人年収200-300万円 ➤ 自宅にいるときはメールのチェックやツイッターの閲覧。音楽関係やガジェット系の情報を入手している。使っていたら確実に便利になるだろうな、自分の今の生活がよりよくなるんじゃないかなと期待できるものに興味がある。自分の手間を省いてくれると良い。たまに普段の日常のことを発信もする。 ➤ 休日は平日に撮りためたビデオ（バラエティ、ドキュメンタリー）を消化したり、ラジオ（地元の音楽番組、チャート番組）を聴く。 ➤ 生活全体の満足度は60点くらい。5月に引っ越してきたばかりで家のものが揃っていないので、もう少し設備を揃えたい。 ➤ 今は通信系の資格を勉強している。業務とも関連する資格で合格すると会社から祝い金が出ることもあり、勉強を頑張っている。
食について	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 朝6時くらいに起き、朝食を食べる。ヨーグルトメーカーで作っている豆乳ヨーグルトを砂糖をかけて食べる。ヨーグルト食べる量が多かったんでヨーグルトメーカーを買ったのが3ヶ月前。朝ヨーグルトを食べるのは健康のため。腸に良い。 ➤ 昼食は『COMP』を飲んでいる。仕事のときは毎日『COMP』。職場で小腹が減ったときはプロテインバーを食べる。菓子パンなどでは炭水化物に偏るのでプロテインバーを選択。 ➤ 夕食は自炊。和食（焼き魚、煮物、おひたし、味噌汁など）が中心。インターネットのレシピを見て作れるものを増やしていった。食材は土日にスーパーでまとめ買い。 ➤ 休日の昼間は卵かけごはんとか簡単なもの。

<完全食について> 利用頻度:『COMP』ほぼ毎日

認知 トライアル実態	COMP	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 2年くらい前にネットメディアで知って、これを飲むだけで1食分の栄養が摂れるのは面白いと思った。料理するのは片付けだけでなく、メニューを考えたりするのが面倒。夕飯は考えるエネルギーを必要としても、昼食までは面倒くさい。 ➤ 2年前の状態では働いておらず、時間の余裕があった。社会人になって時間の余裕がなくなったら試そうかなと思っていた。 ➤ 4月に社会人になり、生活が落ち着いた5月位に初めて買った。商品名を覚えていたので、検索してネットで購入した。 ➤ 買ったときには「時間の節約」「栄養が摂れる」を期待した。自炊しているとはいえ、ちゃんと栄養が摂れているかは怪しいのでなるべく補えたら良いと思っていた。 ➤ 持ち運びがしやすそうとの理由でパウダータイプを購入。他に選択肢に上ったものはない。
	ベース パスタ	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 『COMP』のことを調べていて、それと比較する形で取り上げられていた。 ➤ 『COMP』に飽きたときにはこれもいいかなと思った。 ➤ 現状で味含め、『COMP』に満足しているのであえて試す必要性は感じていない。
利用シーン 使い方	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 職場での昼食は毎日『COMP』。休日は口にしないので会社に置いている。出張のときも昼用に持って行く。 ➤ 職場に置いている1Lのアーモンドミルク（アーモンドブリーズ）で溶いて飲んでいる。ネット通販でアーモンド効果よりも安かったので選択。水だと味気ない、豆乳は朝飲んでいて、というので違うものを探していてアーモンドミルクになった。アーモンドミルクはビタミンEとかが含まれていて美容に良いと聞いたのも使ってみた理由。豆乳に代わる第三のミルクとネットニュースで見た。 ➤ 2-3ヶ月に1回、大袋を3袋、小袋を10パック位購入。 	

<完全食について（続き）>

<p>利用理由</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ おいしいと思って味にも満足している。水だけだと薄いけど豆乳やアーモンドミルクと合わせると脂肪分と合わさって濃くなる。 ➤ 普通に日常の一部になっている。 ➤ 飲み応えがあり、満足感がある。 ➤ 同じ良さを持っている商品は他に思いつかない。完全食という言葉と『COMP』は1食に必要な栄養素をバランスよく含んでいるという意味で合っている。 ➤ ただ飲んでいるだけなので、職場の人から変な目で見られることはある。それ何？とか本当か？とか言われ、若干冷めた対応をされるが、まあしょうがないかと思っている。 ➤ 勤めるとしたらこれ飲むだけで一食が済むよ、と伝える。
<p>価値</p>	<ul style="list-style-type: none"> ○手軽に一食分の栄養が摂れる、栄養の偏りが起こらない ⇒栄養が偏ると体に不調が出る ○昼食の時間が短く、すぐに終わる ⇒時間を節約できる ⇒やりたいことができる、昼食に時間を費やすのはもったいない ⇒ささっと仕事を終わらせて早く帰りたい - 完全食がなくなったら、コンビニで何を食べるか悩みながら買ったり、お弁当を作って持って行くと思う。そういう無駄な時間が増える。 - 考える時間を費やしたくない。 ○何を食べようか考えることに頭を使わなくて良い ○食後の血糖値上昇による眠気を抑えられる 【完全食を利用している自分】 = 仕事に集中している ⇔（利用していない自分）完全にオフ 【完全食を利用している人】 = 仕事に追われて忙しい人
<p>他商品への意識</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ 『COMP グミ』利用したことはあるが、小腹満たしにあまりならなかった。 ➤ 『COMP ドリンク』ネット通販で安かったので今回初めて試しに買った（まだ試してはいない）。
<p>他カテゴリー商品への意識</p>	<ul style="list-style-type: none"> ➤ カロリーメイト・inゼロ→お腹が減る、夕方まで持たない ⇔（『COMP』は腹持ちが良く、空腹感がない） ➤ プロテイン→たんぱく質に偏っていて筋肉をつけるために特化した栄養 ⇔『COMP』は毎日の生活を支える栄養バランスが良いもの