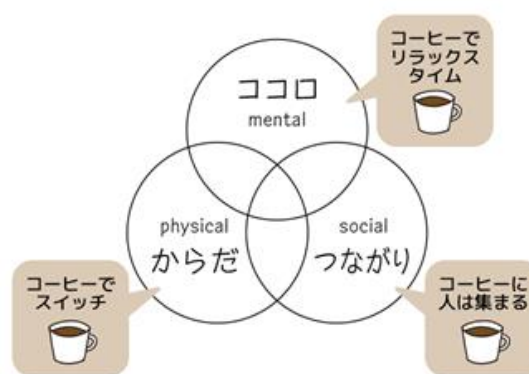


**仕事中に最も飲まれている飲み物は、コーヒー！**

**コーヒーの持つ3つの力を活用して仕事効率をアップさせませんか？**

～ [コーヒーと Good Life に関する調査 2020] より～

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO:深谷 龍彦、以下「ネスレ」)は、「3 Coffee a Day ～1日3杯のコーヒー習慣がよい人生をつくります」をキーメッセージに、1日3杯のコーヒー飲用習慣を提案しています(※参考資料)。その取り組みの一環として、全国の20～79歳の男女(計3,000名)を対象に[コーヒーと Good Life に関する調査 2020]を実施しました。



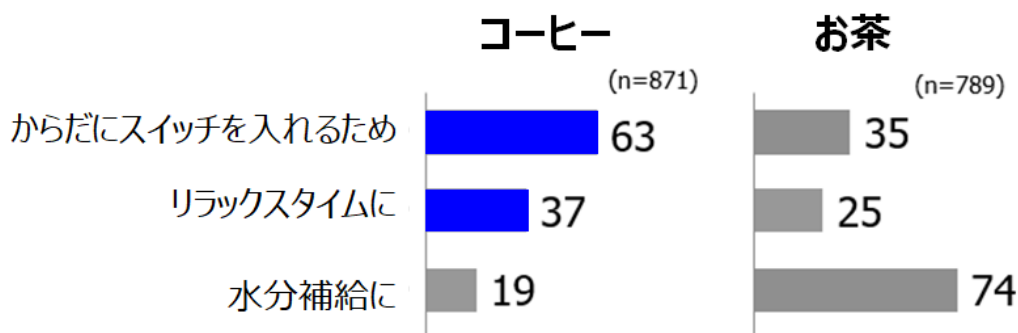
コーヒーには、味わいや香り以外にも、様々な力があります。中でも、「からだにスイッチを入れる力」、「リラックスタイムのココロにはたらく力」、「人と人とのつながりを生み出す力」は、仕事中に取り入れることで効率アップが期待できます。そこでネスレは、「仕事中の飲み物としてのコーヒー」に焦点を当て、調査結果の解析を行いました。

詳しい調査結果は以下の通りです。

**■コーヒーの持つ“オン”と“オフ”の力を活用して、仕事効率アップを目指す**

コーヒーを仕事中に飲む理由としては、「からだにスイッチを入れるため」が約6割と最も多く、主に仕事に取り掛かる時や集中したい時に“オン”の効果を期待して飲まれています。その一方で、「リラックスタイムに」飲まれている割合も約4割あり、ホッと一息つきたい時に“オフ”の効果を期待して飲まれています。コーヒーはお茶などの他の飲料にはないこのオンとオフ両方の魅力があることが分かります。

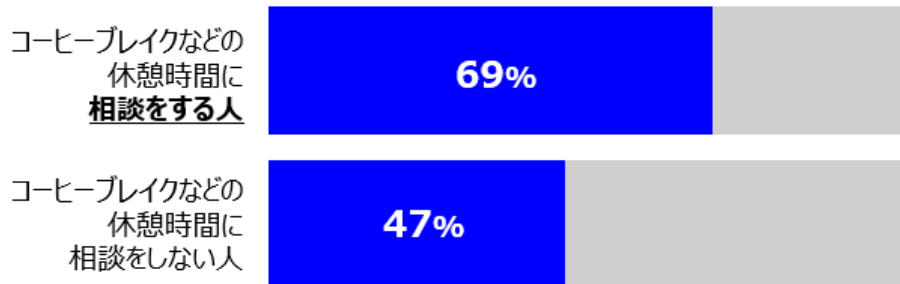
仕事中に飲み物を飲む理由 (単位：%)



## ■コミュニケーションに役立てたい、コーヒーを通して「つながる」力

”オン”と”オフ”の力とあわせて活用したいコーヒーの3つ目の力は、「人と人とのつながりを生み出す力」です。職場でのふとしたタイミングにコーヒー片手に同僚と会話をする、リモートワークの場合は“オンラインコーヒーブレイク”を取り入れることで、同僚とのコミュニケーション円滑化が図れます。また、職場にあるコーヒーマシンの周りに人が“集う”ことで思わぬつながりが生まれることもあります。今回の調査でも、コーヒーブレイクなどの休憩時間に相談をする人(n=205)の同僚とのコミュニケーションに満足している割合は約7割であり、相談をしない人の約5割に比べて有意に高いという結果になりました。

同僚とのコミュニケーションに満足している人の割合 (n=1,648)



以上の調査結果から、工作中的のコーヒー飲用は“オン”と“オフ”の両方の魅力があり、コーヒーの持つ「人と人をつなぐ力を生み出す力」はコミュニケーション円滑化に役立つ可能性が示唆されました。工作中的の飲み物として、シーンに応じて上手にコーヒーを取り入れてみてはいかがでしょうか。

また、工作中的のコーヒー飲用については、以下のことも調査結果から分かりました。

### ・仕事中に最も飲まれている飲料はコーヒー

有職者(n=1,648)の約半数(53%)が、リモートワークを含む仕事中にコーヒーを飲んでおり、お茶・炭酸水・エナジードリンクといった他飲料もある中で、仕事中に最も多く飲まれている飲料でした。

### ・新しい生活様式になってから、工作中的のコーヒー飲用杯数はやや増加傾向に。

2020年2月までと2020年3月以降で、1週間あたりのコーヒー飲用杯数を比較したところ、平均が11.6杯から12.7杯とやや増加しました。(n=871)

## 【調査概要】

- 調査名: [コーヒーと Good Life に関する調査 2020]
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2020年8月20日～8月26日
- 調査地域: 全国
- 調査対象: 20～79歳の男女
- サンプル数: 3,000名

※本リリースの調査結果や分析をご掲載いただく際には「ネスレ日本調べ」とご記載ください。

以上

## 参考資料

### ■「1日3杯のコーヒー飲用習慣」について

ネスレは、1日3杯のコーヒーを飲む習慣により人々に“豊かな暮らし”を送っていただきたいと考え、「3 Coffee a Day ~1日3杯のコーヒー習慣がいい人生をつくります」を掲げ、ネスレの存在意義(パーパス)に基づき活動しています。

単に健康かどうかだけではなく、長い人生に対する満足度を高めるためには「ココロ」「からだ」「人とのつながり」がバランスよく揃っていることが大切であり、コーヒーはその3つの要素に働きかける、有効な飲み物なのではないかと考えられています。日本で調査すると、コーヒーの杯数と人生の満足度には「正の相関」があり、特に1日3杯以上飲んでいる方は、人生に対する満足度が高い傾向にあるようです。

今回の[コーヒーとGood Lifeに関する調査 2020]では、1日にコーヒーを3杯以上飲んでいる人たちは、0杯や1~2杯飲む人たちに比べて、「Good Life感」を示す“主観的ウェルビーイング”<sup>(※1)</sup>が有意に高いスコアになることが、2018年調査に続けて確認されました。

(※1)「主観的ウェルビーイング」を測定するために世界的に使われている指標「キャントリルの梯子」を用いて算出。自分にとって最高の暮らしを10点、最悪の暮らしを0点としたときに、現在の暮らしを自己評価する。

<https://nestle.jp/brand/nescafe/nescafe3bai/index.html>

