

災害への備えの意識は、高齢層より若年層の方が高い 自然災害への備えの意識、男女 4000 人調査

災害に遭う可能性、「ない」人より「わからない」人が最も備えをしていない

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、9 月 1 日の防災の日を前に、全国の 4,174 人の成人男女に、自然災害への備えについての意識調査を行いました。

災害に関する意識は男女や性別では、あまり変わらないことが判明。災害に対する意識の差が、事前の備えに大きく関与していることがわかりました。また、災害時に必要なものとして準備している災害用の持ち出し袋の中身に年齢による差があることがわかりましたので、以下に報告します。

(実施期間：2022 年 7 月 1 日～8 月 4 日 調査方法：インターネットによる調査) 対象：全国 20 歳～59 歳の男性 1,970 人と、20 歳～59 歳の女性 2,204 名/合計 4,174 人/内容によって回答者が異なるため、n 数は、各図表に記入している数字を参照ください。)



【調査トピックス】

- ① **自然災害に、備えている派は約 4 割、備えていない派は約 6 割。男女に意識の差なし。**
若年層の方が備えている派が多く、「とても備えている」派は、高齢層と比べて男女ともに 10 ポイント以上の差。
- ② **自然災害に巻きこまれる可能性、「あり」と思う 約 6 割、「ない」と思う 約 3 割。**
「わからない」人、約 1 割。男女や年齢層による差はなし。
災害に遭遇する可能性、「ない」人よりも、「わからない」人が最も備えをしていない。
- ③ **災害時の避難場所、「知っている」約 6 割、「知らない」約 4 割。**
高齢層の方が避難場所を知っている割合が多く、50 代後半男性では約 8 割が知っている。
若年層の方が知らない割合が高く、20 代前半女性は、約半数が知らない。
- ④ **災害時の非常用持ち出し袋、用意している 約 4 割、用意していない 約 6 割。**
災害に備えていない人、災害に巻き込まれる可能性がないと思っている人は、約 9 割が、非常用持ち出し袋を用意していない。
- ⑤ **非常用持ち出し袋に入っているもの、懐中電灯・水・食品の順。**
化粧品が、非常用持ち出し袋の中に入っている人は、全体では 15.4%、若年層の方が多い傾向で、23.6%。

【調査結果】

① 自然災害に、備えている派は約 4 割、備えていない派は 約 6 割。

全国の 20 歳～59 歳の男性 1,970 人と、2,204 人の女性に、地震や水害などの自然災害についての意識調査を行いました。ほぼ同数に調査依頼をしたところ、アンケートに対する答えがあったのは、女性の 2,204 人に、男性の 1,970 人と、女性の方がアンケートに答えた人数が多かったものの、災害の備えに対する質問では、全体では、男性が、41.3%が備えていると答え、（「とても備えている」と「まあまあ備えている」を合計して「備えている」としています。）58.6%が備えていないと答えました。（「あまり備えていない」と「全く備えていない」を合計して「備えていない」としています。）女性は、全体では、40.1%が備えていると答え、59.9%が備えていないと答えていることから、男女ともに備えに対する意識に大きな差はなく、全体では、約 4 割が自然災害に備えており、約 6 割が備えていないということがわかりました。

これを年齢別に見てみると、男女ともに若年層の方が、「備えている」と答える割合が多く、男性では、20 歳前半では「備えている」52.4%、「備えていない」47.6%と、備えている派の方が多数派となります。女性も「備えている」48.8%、「備えていない」51.3%と肉薄しており、特に「とても備えている」と答えている割合は、高齢層では数%に留まりますが、若年層では 10%を大きく超えており、意識の差が伺えます。

あなたは、地震・水害などの自然災害について備えていますか？

		とても備えている	まあまあ備えている	あまり備えていない	全く備えていない
男性	1970	9.1%	32.2%	38.8%	19.8%
20歳～24歳	231	14.7%	37.7%	28.6%	19.0%
25歳～29歳	246	17.5%	28.5%	32.1%	22.0%
30歳～34歳	239	13.4%	28.5%	34.7%	23.4%
35歳～39歳	239	10.9%	29.3%	37.2%	22.6%
40歳～44歳	246	4.9%	33.7%	44.7%	16.7%
45歳～49歳	259	4.2%	33.2%	45.6%	17.0%
50歳～54歳	247	4.5%	32.8%	45.3%	17.4%
55歳～59歳	263	3.8%	34.2%	41.1%	20.9%

あなたは、地震・水害などの自然災害について備えていますか？

		とても備えている	まあまあ備えている	あまり備えていない	全く備えていない
女性	2204	7.8%	32.3%	40.5%	19.4%
20歳～24歳	275	15.3%	33.5%	29.1%	22.2%
25歳～29歳	278	14.7%	30.2%	29.1%	25.9%
30歳～34歳	276	9.8%	29.7%	39.9%	20.7%
35歳～39歳	275	5.1%	35.3%	37.1%	22.5%
40歳～44歳	275	9.1%	29.5%	43.3%	18.2%
45歳～49歳	275	1.5%	33.5%	46.5%	18.5%
50歳～54歳	275	4.0%	33.1%	50.5%	12.4%
55歳～59歳	275	2.9%	33.8%	48.7%	14.5%

② 自然災害に巻き込まれる可能性、「あり」と思う 約 6 割、「ない」と思う 約 3 割。

また、ご自身が、自然災害に巻き込まれる可能性があると思うか否か聞きました。男性全体では、可能性があると思うと答えたのは 58.2%で、思わないと答えた割合は、32.1%でした。女性も、可能性があると思うと答えたのは 61.4%で、思わないと答えた 26.0%を大きく上回りました。男女ともに、性別や年齢を問わず、約 6 割が巻き込まれる可能性があると考え、約 3 割は思わないと答えました。「わからない」と答えたのは男性は、9.7%で、女性は 12.6%と、比較的男性の方が多く、年齢別では、若年層ほど、「わからない」と答える割合が多いようです。

あなたは、地震や水害などの自然災害にご自身が巻き込まれる可能性があると思いますか？

		とても思う	まあまあ思う	あまり思わない	全く思わない	わからない
男性	1970	14.7%	43.5%	26.7%	5.4%	9.7%
20歳～24歳	231	16.0%	45.5%	21.6%	5.6%	11.3%
25歳～29歳	246	18.7%	42.3%	20.7%	4.5%	13.8%
30歳～34歳	239	16.3%	37.2%	23.8%	7.5%	15.1%
35歳～39歳	239	14.6%	41.0%	27.2%	4.6%	12.6%
40歳～44歳	246	11.4%	46.7%	26.4%	7.3%	8.1%
45歳～49歳	259	12.0%	45.9%	30.5%	5.8%	5.8%
50歳～54歳	247	15.0%	44.1%	29.1%	4.0%	7.7%
55歳～59歳	263	14.1%	44.5%	33.1%	4.2%	4.2%

あなたは、地震や水害などの自然災害にご自身が巻き込まれる可能性があると思いますか？

		とても思う	まあまあ思う	あまり思わない	全く思わない	わからない
女性	2204	15.2%	46.2%	22.1%	3.9%	12.6%
20歳～24歳	275	18.2%	46.2%	16.0%	5.8%	13.8%
25歳～29歳	278	17.6%	44.6%	16.9%	5.4%	15.5%
30歳～34歳	276	19.2%	43.5%	21.0%	3.3%	13.0%
35歳～39歳	275	12.7%	49.5%	18.5%	3.6%	15.6%
40歳～44歳	275	14.9%	44.0%	26.2%	3.3%	11.6%
45歳～49歳	275	11.3%	48.0%	25.5%	4.0%	11.3%
50歳～54歳	275	14.9%	44.4%	27.3%	3.3%	10.2%
55歳～59歳	275	12.4%	49.8%	25.1%	2.9%	9.8%

また、自然災害に巻き込まれる可能性についての意識と、備えについての意識を掛け合わせてみました。男女ともに若干の差はあるものの、やはり、災害に巻き込まれる可能性があると考えている人の方が、備えていると答える割合が高く、可能性がないと思っている人の方が、災害に対する備えはしていないと答えています。

注目すべきは、可能性について「わからない」と答えている人が、最も災害に対する備えをしていないという人が多く、災害に遭う可能性があると思わない人よりも多いことがわかりました。

あなたは、地震・水害などの自然災害について備えていますか？

			とても備えている	まあまあ備えている	あまり備えていない	全く備えていない
男性		1970	9.1%	32.2%	38.8%	19.8%
あなたは、地震や水害などの自然災害にご自身が巻き込まれる可能性がありますか？	とても思う	290	39.0%	27.9%	24.8%	8.3%
	まあまあ思う	856	6.5%	46.8%	35.9%	10.7%
	あまり思わない	526	0.8%	23.6%	54.0%	21.7%
	全く思わない	107	2.8%	11.2%	42.1%	43.9%
	わからない	191	1.6%	8.9%	29.8%	59.7%

あなたは、地震・水害などの自然災害について備えていますか？

			とても備えている	まあまあ備えている	あまり備えていない	全く備えていない
女性		2204	7.8%	32.3%	40.5%	19.4%
あなたは、地震や水害などの自然災害にご自身が巻き込まれる可能性があると思いますか？	とても思う	334	32.6%	26.9%	28.1%	12.3%
	まあまあ思う	1019	4.9%	43.6%	41.7%	9.8%
	あまり思わない	486	1.4%	27.2%	52.5%	18.9%
	全く思わない	87	2.3%	10.3%	37.9%	49.4%
	わからない	278	1.4%	13.3%	30.9%	54.3%

③ 災害時の避難場所、「知っている」約 6 割、「知らない」約 4 割。

災害時の避難場所を知っているかどうか聞きました。知っている人の割合が、約 6 割、知らない人の割合が約 4 割です。

男女ともに、高齢層の方が知っている人の割合が多く、若年層の方が知らない人の割合が低いと言えますが、男性は、30 歳～44 歳の中年層で、知らない人の割合がそれ以上の若年層よりも若干高い傾向があります。また、女性の若年層は知っている割合が低く、高齢層では、70%を超えて知っていると答えている避難場所について、50%程度にとどまり、20 ポイント以上も知っていると答えた割合が少ないことがわかります。

また、避難場所を知らないと答えた女性について、災害時の備えに関する意識と、避難場所を知っているかどうかという質問を掛け合わせると、「とても備えている」と答えた人の 95.3%が避難場所を知っていると答え、知らないと答えた人は、わずか 4.7%でした。備えについての意識が低いほど、知っていると答えた人の割合が少なくなり、「全く備えていない」と答えた人では、31.4%しか避難場所を知らず、知らない人が 68.6%と大きく上回りました。避難場所の情報は年齢・性別ではなく、災害への備えの意識の在り方によって大きく異なることがわかります。

災害時に、ご自身が避難する場所を知っていますか？

		知っている	知らない
男性	1970	63.5%	36.5%
20歳～24歳	231	61.9%	38.1%
25歳～29歳	246	63.0%	37.0%
30歳～34歳	239	57.3%	42.7%
35歳～39歳	239	56.9%	43.1%
40歳～44歳	246	59.3%	40.7%
45歳～49歳	259	66.4%	33.6%
50歳～54歳	247	65.2%	34.8%
55歳～59歳	263	76.4%	23.6%

災害時に、ご自身が避難する場所を知っていますか？

		知っている	知らない
女性	2204	63.3%	36.7%
20歳～24歳	275	54.2%	45.8%
25歳～29歳	278	52.5%	47.5%
30歳～34歳	276	55.8%	44.2%
35歳～39歳	275	61.1%	38.9%
40歳～44歳	275	66.5%	33.5%
45歳～49歳	275	70.5%	29.5%
50歳～54歳	275	72.7%	27.3%
55歳～59歳	275	73.1%	26.9%

災害時に、ご自身が避難する場所を知っていますか？

			知っている	知らない
		2204	63.3%	36.7%
あなたは、地震・水害などの自然災害について備えていますか？	とても備えている	172	95.3%	4.7%
	まあまあ備えている	712	77.0%	23.0%
	あまり備えていない	893	61.5%	38.5%
	全く備えていない	427	31.4%	68.6%

④ 災害時の非常用持ち出し袋、用意している 約 4 割、用意していない 約 6 割。

災害時の非常用持ち出し袋を準備しているか否か聞きました。男女ともに、用意している人は、38.9%と 4 割に届かず、用意していない人は、6 割以上に上ることがわかりました。女性は、年齢による、非常用の持ち出し袋を準備している割合に差はほとんど見受けられませんが、男性では、高齢層の方が、用意していない人が若干多い傾向が見受けられます。

また、災害に対する備えの意識と、災害時の非常用持ち出し袋を準備しているかどうかの答えを掛け合わせてみました。男女ともに、とても備えている人の 9 割以上が、非常用持ち出し袋を用意しており、全く備えていないと答えた人の 9 割以上が、用意していないと答えています。

あなたは、災害時の非常用持ち出し袋を用意していますか？

		用意している	用意していない
男性	1970	38.9%	61.1%
20歳～24歳	231	42.0%	58.0%
25歳～29歳	246	41.9%	58.1%
30歳～34歳	239	40.2%	59.8%
35歳～39歳	239	40.2%	59.8%
40歳～44歳	246	35.8%	64.2%
45歳～49歳	259	35.9%	64.1%
50歳～54歳	247	40.1%	59.9%
55歳～59歳	263	36.1%	63.9%

あなたは、災害時の非常用持ち出し袋を用意していますか？

		用意している	用意していない
女性	2204	38.9%	61.1%
20歳～24歳	275	40.0%	60.0%
25歳～29歳	278	39.6%	60.4%
30歳～34歳	276	39.1%	60.9%
35歳～39歳	275	40.0%	60.0%
40歳～44歳	275	39.6%	60.4%
45歳～49歳	275	37.1%	62.9%
50歳～54歳	275	36.0%	64.0%
55歳～59歳	275	39.6%	60.4%

あなたは、災害時の非常用持ち出し袋を用意していますか？

		用意している	用意していない
男性	1970	38.9%	61.1%
あなたは、地震・水害などの自然災害について備えていますか？	とても備えている	179	95.5%
	まあまあ備えている	635	68.5%
	あまり備えていない	765	19.2%
	全く備えていない	391	3.6%

あなたは、災害時の非常用持ち出し袋を用意していますか？

		用意している	用意していない
女性	2204	38.9%	61.1%
あなたは、地震・水害などの自然災害について備えていますか？	とても備えている	172	93.0%
	まあまあ備えている	712	68.5%
	あまり備えていない	893	20.8%
	全く備えていない	427	5.4%

⑤ 非常用持ち出し袋に入っているもの、懐中電灯・水・食品の順。

災害時の非常持ち出し用袋を準備している女性 857 人に、何を準備しているかを聞きました。持ち出すアイテムは、その人それぞれで異なるため、政府が成人女性に必要として推奨しているアイテムを参考に、その中にはなかった「化粧品」を加えて合計 30 品目で調査を行いました。

非常用持ち出し袋の中に準備しているものとして、最も多いのは、「懐中電灯」続いて「水」、「食品」となりました。全体では、準備していると答えた割合が 3 割程度のアイテムは、年齢による準備率の割合に大きな差はないのですが、割合が多いアイテムほど、30 歳を境に、準備していると答えた割合が低いことがわかります。1 位の懐中電灯は 50 代後半の高齢層では 8 割を超えて準備していますが、20 代は、前半、後半ともに約 4 割と高齢層の約半分しか準備していないことを筆頭に、水や、食品なども 4 割よりも少ない割合で、若年層では、全体的に準備している割合が低い傾向がわかります。逆に若年層で、高齢層よりも準備していると答えた割合が多いアイテムは、「生理用品」「化粧品」などが挙げられます。

【全体を通した考察】

地震や台風などの自然災害に加えて、突発的な集中豪雨などが頻繁に起こる昨今ですが、災害に対する意識は、当社が予想していたよりも低い割合でした。災害への備えについて、災害に遭う可能性が「ない」と思っている人よりも「わからない」と答えている人の方が災害に対する備えをしていないことが示すように、まずは、災害について自身のこととして、具体的に考えてみることで、災害対策のスタートだと考えます。

当社は大阪本社で、メイン工場は兵庫県三木市にあるため、1995年に起きた阪神大震災の被災の経験から、その後の、東日本大震災や、熊本地震、その他の災害時には、支援物資として化粧品や健康食品の提供や「心人（こころびと）」といった長引く避難所でのハンドマッサージなどを通じた心のケアなどの取り組みを通じて、当社ができることを続けており、災害以降、長引く避難生活において、被災者の声・要望を聞いてきました。被災者は、早く日常の生活を取り戻したいと思われることが多く、特に女性は、化粧をすることで、普段の自分の顔や笑顔を取り戻したいというような声が多くありました。ご自身の外観が今までと異なることで、人と会うことを敬遠してしまうような悲痛な

お声もたくさんありました。また、アレルギーや持病など公的な援助では対応できない援助物資の重要性も痛感しました。化粧品や健康食品などの支援物資は、公助の範囲では、なかなか対応されづらいことが多いに関わらず、ご自身のパーソナルな部分を守る上でとても大切なアイテムだと考えますが、自助の部分で、備品として準備されていない方が多いのではないかと思いますので、この調査を行うきっかけでした。

自然災害は避けられないことが多いですが、事前の準備や公助だけでなく自助の部分の準備をしておくことで、避難時や避難所の生活を少しでも過ごしやすくすることはできます。また、普段使用しているものが、目線を変えることで災害時にも役に立つというものは多く存在します。災害に巻き込まれる可能性は誰にでも起こりうると考え、より具体的に、避難時の生活をイメージして、それぞれの人が準備をすることが大切だと考え、役立つ情報提供をしていきたいと考えます。

災害時の備えとして、準備しているものを選んでください。

		懐中電灯	水	食品	軍手	マスク	救急用品	ウェットティッシュ	予備電池・携帯充電器	タオル	携帯ラジオ
全体	857	62.5%	57.5%	55.1%	51.1%	49.5%	47.7%	46.7%	45.7%	45.5%	40.8%
20歳～24歳	110	39.1%	37.3%	38.2%	31.8%	31.8%	40.0%	27.3%	32.7%	32.7%	27.3%
25歳～29歳	110	42.7%	38.2%	37.3%	30.9%	31.8%	35.5%	39.1%	35.5%	29.1%	27.3%
30歳～34歳	108	58.3%	63.9%	51.9%	47.2%	51.9%	47.2%	45.4%	42.6%	50.0%	34.3%
35歳～39歳	110	66.4%	54.5%	60.0%	50.0%	50.0%	52.7%	54.5%	48.2%	47.3%	40.0%
40歳～44歳	109	65.1%	65.1%	59.6%	55.0%	56.9%	45.9%	54.1%	45.0%	47.7%	42.2%
45歳～49歳	102	79.4%	57.8%	67.6%	61.8%	56.9%	53.9%	50.0%	50.0%	52.0%	56.9%
50歳～54歳	99	70.7%	75.8%	69.7%	65.7%	54.5%	52.5%	50.5%	60.6%	53.5%	50.5%
55歳～59歳	109	80.7%	69.7%	58.7%	68.8%	63.3%	55.0%	53.2%	53.2%	53.2%	50.5%

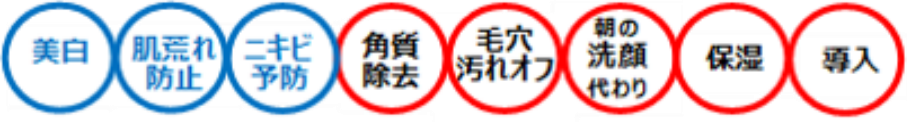
		生理用品・おりものシート	手指消毒アルコール	歯ブラシ・歯磨き粉	使い捨てカイロ	マッチ・ろうそく	衣類・下着	ブランケット	レインウェア	防犯ブザー・ホイッスル	筆記用具
全体	857	38.0%	37.1%	37.0%	33.6%	30.7%	30.6%	29.6%	27.7%	27.0%	26.1%
20歳～24歳	110	40.9%	30.9%	27.3%	26.4%	22.7%	33.6%	26.4%	25.5%	19.1%	22.7%
25歳～29歳	110	33.6%	24.5%	27.3%	24.5%	25.5%	30.9%	25.5%	19.1%	21.8%	25.5%
30歳～34歳	108	44.4%	41.7%	44.4%	34.3%	29.6%	32.4%	34.3%	29.6%	34.3%	22.2%
35歳～39歳	110	37.3%	32.7%	35.5%	37.3%	29.1%	26.4%	25.5%	24.5%	31.8%	21.8%
40歳～44歳	109	48.6%	35.8%	32.1%	34.9%	29.4%	29.4%	33.0%	35.8%	22.9%	29.4%
45歳～49歳	102	51.0%	41.2%	41.2%	37.3%	37.3%	31.4%	31.4%	29.4%	28.4%	29.4%
50歳～54歳	99	30.3%	46.5%	49.5%	39.4%	35.4%	35.4%	35.4%	31.3%	29.3%	30.3%
55歳～59歳	109	18.3%	45.0%	40.4%	35.8%	37.6%	25.7%	26.6%	26.6%	28.4%	28.4%

		中味の见えないゴミ袋	石けん・ハンドソープ	貴重品	洗面用具	防災ヘルメット・防災ずきん	サニタリーショーツ	体温計	化粧品	紐なしのズック靴	その他
全体	857	25.4%	25.1%	24.6%	24.3%	21.7%	18.7%	16.8%	15.4%	12.5%	6.3%
20歳～24歳	110	26.4%	15.5%	23.6%	23.6%	23.6%	25.5%	22.7%	23.6%	10.9%	3.6%
25歳～29歳	110	20.0%	20.9%	25.5%	20.9%	21.8%	23.6%	17.3%	15.5%	17.3%	4.5%
30歳～34歳	108	30.6%	32.4%	25.9%	22.2%	23.1%	23.1%	18.5%	20.4%	13.0%	6.5%
35歳～39歳	110	27.3%	26.4%	32.7%	19.1%	20.0%	18.2%	14.5%	14.5%	9.1%	6.4%
40歳～44歳	109	30.3%	23.9%	23.9%	24.8%	17.4%	21.1%	20.2%	16.5%	12.8%	6.4%
45歳～49歳	102	27.5%	26.5%	25.5%	27.5%	20.6%	14.7%	12.7%	6.9%	8.8%	4.9%
50歳～54歳	99	23.2%	30.3%	18.2%	27.3%	25.3%	13.1%	14.1%	10.1%	17.2%	10.1%
55歳～59歳	109	18.3%	25.7%	21.1%	29.4%	22.0%	9.2%	13.8%	14.7%	11.0%	8.3%

※災害時の備品として選ぶ化粧品・美容のアドバイス

- ガラスの容器など、割れやすく重い化粧品ではなく、割れづらく軽い容器に入った化粧品を選びましょう。
- 化粧水と乳液、クレンジングと洗顔など、1本で複数の機能を持つ化粧品がおすすめ。
あれもこれもでなく、自助のアイテムとして、ご自身にとって大事な機能の化粧品を選びましょう。
- 避難生活が長引くと、体調不良や肌の不調をきたす可能性があります。刺激の少ないものを選びましょう。
- コットンを忘れずに。コットンは化粧水などの化粧品を使用する時だけでなく、救急用品としても使用できます。
水濡れて使えなくなることを防ぐために、ビニール袋などに入れておきましょう。
- 髪が洗えない、セットができないという場合には、ニット帽などで隠すのもおすすめです。

●普段使っているアイテムが、防災時にも役立つ例

どこでも場所を選ばない洗顔もできる化粧水、1本で8役で、水がなくても洗顔可能。	
 	上：ネイチャーコンク 薬用 クリアローション <医薬部外品> 販売名：薬用ローション W 10 下：ネイチャーコンク 薬用 クリアローション とてもしっとり <医薬部外品> 販売名：薬用ローション W9 (高保湿タイプ) 内容量：200mL 価格：オープン価格 参考価格：850 円 (税抜) 935 円 (税込) 薬用美白※&肌荒れ防止 保湿もできるふきとり化粧水。古い角質をオフすることで美容成分(保湿成分)の浸透をサポート。～植物のチカラで、毎日調子のいい肌続く～  ・毛穴の黒ずみ、くすみ、乾燥の原因となる古い角質をやさしく取り除きます。 ・アルコールフリー、無香料、無鉱物オイル、無タール系色素、弱酸性 ・コットンでやさしくふき取るようにして使用してください。 ●Wの有効成分配合 プラセンタエキス(1) (美白有効成分)・グリチルリチン酸ジカリウム (抗炎症有効成分) ●透明感を高める天然由来の保湿成分配合 ヨクイニンエキス・月見草エキス・サボンソウエキス・ユキノシタエキス・ヒアルロン酸 〔効果効能〕肌あれ。あれ性。あせも・にきびを防ぐ。メラニンの生成を抑え、しみ、そばかすを防ぐ。日やけ、雪やけ後のほてりを防ぐ。肌をひきしめる。肌を清浄にする。肌を整える。皮膚をすこやかに保つ。皮膚にうるおいを与える。 ※美白とは、メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスの発生を防ぐこと。 https://www.narisup.com/shop/brand/natureconc.aspx
	糖類ゼロで血糖値があがりづらい、食物繊維が膨らむので水分と一緒に食べることで満足感アップ。 ぐーぴたっ 豆乳おからビスケット プレーン (プレーン・ショコラ・抹茶・いちごのラインナップ) <焼き菓子・栄養調整食品> 内容量：1箱3枚×3袋入り(個包装)1袋あたり 標準 12.9g 価格：オープン価格 参考：175 円 (税抜) 189 円 (税込) ※9月1日以降の価格 豆乳やおからを練り込んだ、やさしい甘さのさっくりと軽い食感の糖類ゼロのビスケット。 ・水を含むと膨らむコンニャクマンナンなどの食物繊維を配合。少しの量で満足感を得られます。 ・大豆由来のソイプロテインであるたんぱく質を配合。 ・お米由来の植物由来乳酸菌を10億個配合。(1箱あたり・製造時・殺菌した乳酸菌) https://www.narisup.com/shop/brand/gu-pita.aspx