

ゼクシィ

2015年10月29日

株式会社リクルートマーケティングパートナーズ

幸福度が高いのは●●をよく食べる人！ ゼクシィが「しあわせホルモン」全開のレシピを開発

「ゼクシィ しあわせカレープロジェクト」発足

株式会社リクルートマーケティングパートナーズ（本社：東京都中央区 代表取締役社長：山口文洋）が企画制作する『ゼクシィ』は、「ゼクシィ しあわせカレープロジェクトサイト」を立ち上げましたことをお知らせいたします。

■幸せを感じる家庭料理、それは・・・

『ゼクシィ』の調査（次頁参照）によると、「日常の中のどんなことが幸せ度を高くするか」という質問に対し、お風呂や睡眠、好きな人・パートナーの存在などを押さえて最も支持を集めたのは、「我が家で家庭料理を食べる」でした。では「幸せになれる家庭料理は何か？」と聞いたところ、高校生からおじいちゃんおばあちゃんまで全世代共通で「カレー」が1位に！さらに、「カレーをあまり食べない」人の“幸せ度”が51.5%だったのに対し、「カレーをよく食べる」人の“幸せ度”は75.0%にのぼることもわかりました。すごいぞカレー！

■カレーを食べると、「しあわせホルモン」が分泌される！

なぜカレーを食べると幸せな気分になるのでしょうか？腸の生活習慣病や抗加齢、地中海式生活を専門とする松生恒夫先生(松生クリニック院長)に聞くと、「しょうがや赤唐辛子など、カレーには多くの種類のスパイスが豊富に配合されています。アツアツのカレーを食べると、これらスパイスの効果によって、身体だけでなく、腸がしっかりと温まります。腸が温まって活発に動くことによって、副交感神経が高まりリラックスモードになります。おそらく脳内ではセロトニンの分泌が高まっていると考えられています。」とのこと。セロトニンという脳内神経伝達物質が分泌されると、人は安らかなり幸せな気持ちになるそうです。すなわちセロトニン=しあわせホルモンの作用で、カレーを食べることで幸せな気分になるのです。



松生恒夫先生
(松生クリニック院長)

■ゼクシィが「しあわせホルモン」全開のカレーを開発しました！

「しあわせホルモン」が全開になるカレーを作ることができれば、みんながハッピーになるのでは。そんな究極の「しあわせカレー」レシピをこのたび『ゼクシィ』が発表しました。一緒に開発してくれたのはカレーをコミュニケーション・ツールとして「ハッピーな空間」を作ること为目标に活動している出張料理ユニット・東京カリ〜番長。考案した究極のカレーは大きなお肉がごろごろと、マッシュルームもまるごと入った、ちょっと贅沢な本格派です。「ポイントは牛肉と相性抜群なスパイスを使うこと。スパイスを炒めるときの豊かな香りをかぐだけでも、HAPPYな気持ちになれますよ」とカリ〜番長のお墨付きレシピです。

今回、「しあわせカレー」作りに挑戦したのは、ゼクシィ8代目CMガールの新木優子さん。さらにプロジェクトでは、出来上がった「しあわせカレー」を食べると本当に腸まで温まるのかを検証しました。気になる結果は？レシピの詳細は？続きはすべてプロジェクトで！



東京カリ〜番長
リーダー



「ゼクシィ しあわせカレープロジェクト」

<http://zexy.net/contents/cm/curry/>



本件に関するお問い合わせ先

https://www.recruit-mp.co.jp/support/press_inquiry/

幸せのヒミツについて大調査（2015年7月/全国15歳～69歳の男女400人/インターネット）
 出典：リクルートマーケティングパートナーズ『ゼクシィ』

幸せ度が高い人が普段よくしていることTOP10（複数回答）

1位	我が家で家庭料理を食べる	78.8%
2位	温かいお風呂に入る	36.4%
3位	好きな人とご飯を食べる	36.4%
4位	朝起きたら隣に誰か(パートナー)がいる	27.3%
5位	誰かが料理を作って家で待ててくれる	21.2%
6位	休日の前の夜は夜更しする	18.2%
7位	何もせずにゴロゴロとする	15.2%
8位	パートナーと出かけるときは手をつなぐ	15.2%
9位	外食をする	12.1%
10位	朝、二度寝をする	9.1%

食べると幸せになる家庭料理

	1位	2位	3位	4位	5位
女子高生	カレー	ハンバーグ	唐揚げ	ビーフシチュー	グラタン
男子高生	カレー	ハンバーグ	コロッケ	ビーフシチュー	すき焼き
働く女性	カレー	ハンバーグ	唐揚げ	グラタン	ビーフシチュー
働く男性	カレー	ハンバーグ	唐揚げ	すき焼き	ビーフシチュー
既婚者	カレー	すき焼き	ハンバーグ	唐揚げ	ビーフシチュー
おじいちゃん	カレー	ビーフシチュー	すき焼き	おでん	カツ丼
おばあちゃん	カレー	天ぷら	えびフライ	すき焼き	豚の生姜焼き

カレーをよく食べる人とあまり食べない人の幸せ度(TOP3/7段階中)比較

