

東京近郊の 20 代の独身男女 400 名に聞く

『現代の独身 20 代の食』その実態と意識

2008 年 3 月

農林中央金庫

目次

調査企画	1
調査結果の内容	5

20代独身の若者400名に聞く 三食の摂取の実態と意識

1. 朝食について	7
a) 週に朝食を食べる回数	7
「毎日」(43.8%)食べる人は4割強で、欠食する人の方が多く、平均は週に「4.7回」。《单身》者は「毎日」(30.4%)食べる人がさらに少ない。ことに《单身男性》(22.6%)で低く、平均は週に「3.4回」	
朝食を食べない日がある理由は、「起きるのが遅い」(76.9%)が最も多く、以下「食欲がない」(36.4%)、「自分で用意するのが面倒」(36.0%)など。中には「太りたくない」(4.9%)という人も	
b) 朝食を食べることが多い場所	9
「自宅」(89.5%)が圧倒的に多いものの、「ファストフード店」(9.7%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(5.1%)、「自分の席」(5.1%)、「学校・職場の食堂」(4.3%)などで食べることもある	
《女性》よりも《男性》、《家族など同居》の人よりも《单身》の人の方が、自宅以外の場所で食べることが多い	
特に《单身男性》は「自宅」(73.3%)が少なく、「ファストフード店」(22.7%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(13.3%)が高め	
c) 普段、朝食で食べているもの	10
「パン」(72.7%)が「ごはん」(44.9%)よりもはるかに多く、全般に“洋食系”が“和食系”よりも優位	
2. 昼食について	11
a) 平日の昼食をどのように用意したり、購入したりしているか	11
「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(51.3%)、「市販弁当を買う」(32.5%)の“買って食べる”、もしくは「飲食店に行く」(46.3%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(32.3%)“外食”が多い	
《男性》は「飲食店に行く」(56.5%)、《女性》は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(61.5%)が主	
b) 平日の昼食でよく食べるもの	13
「ごはんとおかず」(69.3%)が抜きん出て多く、以下「おにぎり」(39.1%)、「うどん・そば」(38.8%)、「カレーライス」(34.8%)など、どちらかといえば“和食系”が多い	
3. 夕食について	15
a) 平日の夕食をどのように用意したり、購入したりしているか	15
「家族に料理を用意してもらう」(55.8%)と「飲食店に行く」(54.8%)が多く、「自分で料理を作る」(35.8%)“自炊”派は3人に1人強	
《单身》の人は「飲食店に行く」(73.9%)に次いで、「自分で料理を作る」(64.0%)も6割を超えている。《家族など同居》の人は、「家族に料理を用意してもらう」(93.3%)と依存しているケースが多い	

(単身男性)の半数(50.5%)が“自炊”派で、(家族など同居女性)(26.5%)を倍近く上回っている

b) 誰と一緒に夕食を食べることが多いか 17

「一人で」(53.4%)食べるか、あるいは「家族」(52.6%)、「友人」(51.6%)と食べる人が多い

(単身)者は「一人で」(90.6%)食べるほか、「友人」(59.4%)、「同僚」(30.6%)、「彼氏・彼女」(31.3%)と食べることも多いが、(家族など同居)の人は、「家族」(87.9%)以外が(単身)の人に比べて少ない

c) 夕食によく食べているもの 18

「野菜などの炒め物」(61.9%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(55.9%)、「シチュー・カレー」(53.6%)、「焼き肉・ステーキ」(51.1%)、「野菜・魚などの煮物」(47.9%)、「焼き魚」(46.6%)、「ギョウザ・シューマイ」(43.4%)、「サラダ」(42.9%)などを食べている

(男性)は「チキンなどの揚げ物」などの“肉類”、(女性)は「野菜などの炒め物」など“野菜類”をよく食べている

d) 週に家で夕食を食べる回数 20

「毎日」(20.8%)という人は少なく、「3・4回」(35.8%)、「5・6回」(31.6%)くらいの人が多い。平均は週に「4.6回」で、「朝食」(4.7回)とほぼ同じ

(単身男性)の平均は「3.6回」で、週の半分程度。自炊も多いが外食も多い

e) 家で食べる夕食に、手作り以外のものは週に何回くらい使う(出される)か 21

「1・2回」(44.2%)、「3・4回」(21.5%)など“使う・出される”(73.7%)ことがあるという人が7割強。平均してに「2.1回」使って(出されて)いる

(単身)は、“使う・出される”(96.2%)がほぼ全員。(家族など同居)の人でも58.8%と過半数を占める

4. おやつなどの間食について 22

a) 毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯 22

“間食を食べる”(76.5%)人の方が「間食は食べない」(23.5%)という人より大幅に多い。“食べる”時間帯は、「午後の仕事や授業の合間」(37.8%)、「夜食」(32.3%)が主

(女性)の方がいろいろな時間帯に間食を食べているが、「夜食」だけは(男性)(36.5%)の方がよく食べている

もっとも、「夜食」を食べるのが一番多いのは(単身女性)(38.2%)で、わずかながら男性を上回りトップ。一人暮らしの女性は夜食も含めて間食をよくしている様子

b) 1日に間食を食べる平均回数 24

「1回くらい」(40.2%)、「2回くらい」(30.7%)、「1回未満」(20.9%)の順だが、「3回以上」(8.2%)も食べる人も1割近い。平均は「1.5回」

(男性)よりも(女性)の方が、(単身)の人よりも(家族など同居)の人の方が、間食の回数は多い

5 . 一ヶ月の食費 25

「2～4万円未満」(37.3%)、「4～6万円未満」(33.3%)くらいが多く、平均は月に「36,658 円」で、日に換算すると「1,222 円」。エンゲル係数は 30.6%

もっとも高いのは(単身男性)(1,471 円)で、最も低い(家族など同居女性)(1,028 円)と比べ日に 450 円近く高い

20 代独身の若者 400 名に聞く 食事を作ることに對する実態と意識

1 . 自分で作ったり、調理を手伝ったりすることがある食事 26

「休日の食事」(51.8%)、「平日の夕食」(39.3%)、「平日の朝食」(19.8%)、「平日の昼食・弁当」(14.5%)など、3人に2人近くの方は“作ったりすることがある”(64.0%)

(男性)では「ほとんどない」(52.5%)人が半数を超える。(女性)は“作ったりすることがある”(80.5%)という人が大半だが、「ほとんどない」(19.5%)という人も2割近い

(男性)で作ったりしたことが「ほとんどない」のは(家族など同居男性)(73.8%)で、(単身男性)は平日の夕食の自炊率の高さからも明らかのように、7割(73.2%)が“ある”

2 . 食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりするのは、に何日くらいか 28

「に1、2日」(35.2%)、「週に3、4日」(21.5%)に次いで、「ほぼ毎日」(18.8%)という人も少なくない。平均は週に「3.2 日」で、の半分くらいは食事を作ったり手伝ったりしている

(単身)の4人に1人は「ほぼ毎日」(25.4%)作っている

平均回数も(単身男性)(3.4 日)、(家族など同居男性)(1.9 日)、(単身女性)(4.4 日)、(家族など同居女性)(2.8 日)で、(単身男性)の方が(家族など同居女性)よりも多く、性別を問わず、一人暮らしの方が食事作りを頑張っている

3 . 食事を自分で作ったり、調理を手伝う理由 29

「経済的だから」(56.6%)、「用意してくれる人がいないから」(33.2%)やむを得ずという人が多いが、「手作りの方がおいしいから」(30.9%)、「料理が好きだから」(23.8%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(21.5%)、「健康のため」(18.0%)と積極的に料理を作っている人も

(男性)は「経済的だから」(68.4%)が(女性)(49.7%)以上に多い

(単身)の人では「経済的だから」(81.5%)が圧倒的に多く、次いで「用意してくれる人がいないから」(46.2%)と、やむを得ず作っている気分が強そう

(単身女性)では「安心・安全だから」(30.2%)も突出して高い

4 . 自分でよく作るメニュー 31

「カレーライス」(68 件)、「パスタ・スパゲッティ」(51 件)、「野菜炒め」(47 件)、「チャーハン」(37 件)、「サラダ」(26 件)、「ラーメン」(24 件)、「味噌汁」(20 件)と、和食・洋食・中華の一皿物が中心

(男性)は「チャーハン」「ラーメン」が(女性)より多く、“男の料理”と言えるかも知れない

5. 食事を自分で作らない・調理を手伝わない(ことがある)理由..... 32

「用意してくれる人がいるから」(48.3%)、「帰りが遅いから」(47.2%)、「時間がないから」(38.6%)、「調理が面倒だから」(33.8%)、「料理ができない・苦手だから」(27.3%)

(男性)は「面倒だから、苦手だから」、(女性)は「帰りが遅いから」

20代独身の若者400名に聞く コンビニや外食に関する実態と意識

1. コンビニについて..... 33

a) コンビニの利用頻度..... 33

「週に2~3回」(35.5%)、「週に4~5回」(21.3%)、「ほとんど毎日」(17.5%)、「週に1回くらい」(15.0%)の順で、平均して「3.2回」利用している

(女性)よりも(男性)の方が、(家族などと同居)の人よりも(単身)の人の方が、コンビニの利用頻度は高い

特に(単身男性)で利用頻度が高く、平均は(単身男性)(4.3回)、(家族などと同居男性)(3.0回)、(単身女性)(3.3回)、(家族などと同居女性)(2.6回)

b) コンビニでよく購入する飲食物..... 34

“飲料”では「お茶」(60.2%)、「コーヒー、紅茶飲料」(45.2%)、「ミネラルウォーター」(30.2%)など。食料は、「おにぎり・おすし」(50.1%)、「パン」(45.2%)、「カップめん・スープ」(34.6%)などの“昼食・軽食類”が主で、そのほか「スナック菓子類」(38.2%)、「チョコレート、キャンディなど」(25.3%)、「アイスクリーム」(21.7%)など“お菓子類”を購入

(単身)の人は全般に(家族などと同居)の人より様々なものを購入しており、特に「弁当」(46.0%)、「カップめん・スープ」(46.0%)など“食事”は差が大きい。特に(単身男性)での購入率が高い

c) コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いか..... 35

「昼食」(64.1%)、もしくは「間食」(55.7%)として食べる人が多い

(単身)の人は、「夕食」(52.8%)や「朝食」(24.8%)としてもよく食べている。特に(単身男性)で「夕食」(61.3%)が多い

2. 飲食店(ファストフード店を含む)について..... 36

a) 飲食店(ファストフード店を含む)の利用頻度..... 36

「に1回くらい」(29.0%)、「週に2~3回」(28.3%)くらいが多く、平均に「2.0回」利用している。

(コンビニ)同様、(女性)よりも(男性)の方が、(家族などと同居)の人よりも(単身)の人の方が、利用頻度は高い。特に(単身男性)で突出して高く、平均「3.0回」利用

b) 飲食店と一緒に行く人..... 37

「友人と」(70.2%)行くことが最も多く、以下「同僚と」(37.5%)、「一人で」(33.5%)、「彼氏・彼女と」(31.1%)、「家族と」(16.9%)の順

(男性)は、「友人と」(67.8%)に次いで「一人で」(45.4%)行くことも多い

c) よく利用する飲食店	38
--------------------	----

「ファミリーレストラン」(59.8%)と「ファストフード店」(56.6%)が並んで多く、以下「ラーメン、中華料理」(45.3%)、「パスタ、イタリアン」(42.6%)などの飲食店を利用

(男性)は「ラーメン、中華料理」「定食屋」、(女性)は「パスタ、イタリアン」の利用率が高い

(単身)の人は色々な店を利用しているが、「ファミリーレストラン」は(家族などと同居)している人の方が高い

20代独身の若者400名に聞く **食の安全に関する意識**

1. 食について関心のあること	39
-----------------------	----

「栄養」(42.5%)、「カロリー・ダイエット」(42.3%)に次いで、「安全性」(38.5%)へ関心を持つ人が多い

一般的に(女性)の方が関心は高く、特に「カロリー・ダイエット」(66.5%)は(男性)(18.0%)と大きな差がある

(単身女性)は「安全性」(55.9%)への関心も特に高い

(男性)の3割(30.0%)はそもそも関心が「特にない」

2. 料理や食べ物、食べ方など“食”についての情報源	41
----------------------------------	----

「家族」(46.3%)、「テレビのニュース・番組」(46.3%)、「友人」(43.5%)、「雑誌・本」(36.8%)、「インターネット」(26.5%)など、マスコミ・口コミの両方を情報源として利用

(女性)の方がほとんどの項目で高く、いろいろな情報源から“食”に関する知識を得ている

3. 「食の安全」への関心度	42
----------------------	----

“関心がある”(70.5%)人が7割---(女性)ではさらに高く、8割を超える(83.0%)

関心のあることは、中国産冷凍ギョーザ事件の影響もあってか、「輸入食品」(65.6%)、「農薬」(61.3%)が1位、2位を占める。以下、「食品添加物」(51.1%)、「鳥インフルエンザ」(49.3%)、「BSE(狂牛病)」(44.3%)、「保存期間(消費期限)」(41.1%)など

(単身)の人は「輸入食品」、「農薬」、「食品添加物」への関心が高く、食の安全に関する情報感度が高い

(単身女性)は上記3項目に限らず、食の安全全般に関心が高い

4. 「安全な食」のために対応していることや生活習慣として実行していること	44
---	----

「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.0%)、「なるべく新鮮そうなものを購入する」(49.8%)と“新鮮さ”や、「なるべく国産のものを利用する」(32.0%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(28.0%)と“原産国”を確認している人が多い

すべての項目で(女性)の方が高率で、色々なことを実行している

5. 日頃から食べている、あるいは食べてもかまわないと思っているもの	45
--	----

「アメリカ産牛肉」(50.5%)については半数が食べてもよいと考えているが、「遺伝子組み換え食品」(14.8%)、「中国産野菜」(10.5%)については1割程度しか食べてもよいとは思っていない

「アメリカ産牛肉」は(男性)の3分の2(66.0%)が食べてもよいとしている

3種すべてで〈男性〉および〈単身〉の方が高率で、特に〈単身男性〉は最も高率

6. 賞味期限・消費期限間際の食品が店頭で並んでいたらどうするか 46

「値引きしてあったら購入する」(58.8%)という人が主で、「気にしないで購入する」(10.0%)人と合わせて7割近くが“購入する” (68.8%)

「気にしないで購入する」(男性 16.0%、女性 4.0%)など、〈男性〉の方が賞味期限・消費期限に無頓着

〈単身〉の人で“購入する” (80.6%)が高いが、〈単身男性〉で「気にしないで購入する」(21.5%)が高いのに対し、〈単身女性〉(7.4%)は1割を切り、ほとんどが「値引きしてあったら購入する」(67.6%)。無頓着な単身男性、賢く利用する単身女性という実態が浮き彫りに

7. 昨年の、「食の安全」に関する食品会社の一連の不祥事報道をどう感じたか 47

“怒りを感じた” (87.0%)人が大多数を占め、特に〈女性〉は強い怒り

どんなことに怒りを感じたかについては、「食品会社が原料などについて、嘘をついていること」(71.6%)と道義的な面を指摘する人が最も多い。以下、「食の安全がおびやかされたこと」(52.0%)、「どれが新鮮な食品なのか、わからなくなったこと」(47.1%)、「原材料表示が信用できなくなったこと」(44.5%)、「現場の従業員のせいにしたこと」(42.0%)などの順で、食べ物の安全性への信頼が失われた影響は大きい

8. 今後、自分の「食の安全」のためにどのような対処をしようと思うか 49

「自分の目で見て新鮮なものを購入する」(43.8%)、「賞味期限・消費期限の新しいものを利用する」(39.0%)、「なるべく手作りする」(34.5%)、「食品の表示をよく見る」(33.5%)、「信用できる産地のものを利用する」(29.8%)と、自分の五感や表示・産地チェックを動員

20代独身の若者 400名に聞く 食に関する意識

1. 郷土料理や行事食への関心度 50

“関心がある” (38.0%)人は4割弱。〈女性〉(50.5%)の方が、〈家族などと同居〉(41.4%)の人の方が関心は高い

よく食べる郷土料理や行事食は、「雑煮」(80件)、「お節料理」(58件)、「ちらし寿司」(48件)、「赤飯」(19件)、「栗きんとん」(14件)、「おはぎ」(14件)など正月やひな祭りの行事食が多い。郷土料理では「きりたんぼ」(10件)が目立つ

2. はしを正しく持っているか 52

「正しく持っている」(74.8%)のは4人に3人で、〈女性〉(78.5%)の方がやや高い

3. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの 53

「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(62.0%)、「犬食いをしない」(56.8%)、「食卓にひじ肘をつかない」(55.5%)、「ねぶり箸、迷い箸等の箸使い上のマナー違反をしない」(48.0%)、「出された物を残さない」(47.0%)などが身につけている人は多いが、「懐石料理のマナーを知っている」(5.8%)や「フランス料理のマナーを知っている」(8.8%)など特定分野のマナーや「食事中にテレビや新聞、本を見ない」(12.8%)人は少ない

4. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか 54

「40%」(25.8%)、「30%」(25.0%)という回答が多い

5 . 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか 55

「70～79%」(22.5%)、「80～89%」(16.8%)、「50～59%」(15.3%)、「60～69%」(14.3%)と人によって値はさまざまだが、現在の自給率(39%)よりは高くすべきだと考えている人がほとんど

そう答えた理由は、「国産品の方が安全だから」(143件)と「輸入が止まった時のために」(91件)が多く、“食の安全”と“リスク対策”の意識が強い

6 . 昨年、印象に残った食に関するニュース 57

「賞味期限・消費期限改ざん」(68.0%)、「原材料偽装」(59.0%)、「産地偽装」(53.8%)、「輸入食品の安全性」(46.5%)、「BSE(狂牛病)」(34.3%)と“食の安全”に関するニュースが特に印象に残っている

7 . 日頃の食生活で最も重視していること 58

「味・おいしさ」(37.0%)と並んで「安全・安心」(34.3%)をあげる人が多く、昨今の“食の安全”意識の高まりを反映

(女性)は「安全・安心」「味・おいしさ」、(男性)は「安い」「早い・便利」重視がより多い

(単身男性)は「安い」最重視、(単身女性)は「安全・安心」最重視、(家族などと同居男性)、(家族などと同居女性)は「味・おいしさ」最重視

20代独身の若者400名の **食の重視点・コンビニ利用頻度とのかかわり**

<日頃の食の重視点> 別にみると、それぞれのカテゴリにつき、以下の傾向がみられる

(安い) ... 単身者、特に男性で多い。夕食を自炊する頻度が最も高く、「経済的だから」自炊している。朝食はパン、昼食も買い食いなどで安くすませている

(早い・便利) ... 男性で多い(女性はほぼ皆無)。朝食は余り食わず(4カテゴリ中最少)、夕食も外食が多い。自炊をすることは「面倒だから」少ない。「チキンの揚げ物」などを好み、“和食”はあまり食べない

(安心・安全) ... 女性で多い。朝食も夕食もきちんと(4カテゴリ中最多)、自宅で食べる。料理をしたり、手伝ったりするのが「面倒」という人が少なく、手間を惜しまないタイプ

(味・おいしさ) ... 家族と同居している人、そして女性で多い。朝食は自宅で“和食”を食べている。同居ゆえ外食しても財布が痛まないからか、昼食も夕食も「飲食店に行く」ことが比較的多い。自宅で夕食を食べるときは「家族に用意してもらおう」が手伝うことも多い。自宅では手作りのものが食卓に並び、出来合いのものが出る回数は4カテゴリ中最少

<コンビニの利用頻度> 別にみると、利用頻度の高い人は男性に多い。外食が多く、間食も多く、エンゲル係数が高い層。朝食はあまり食べない。食についての関心は全般的に低く、「アメリカ産牛肉」への許容度が高く、賞味期限・消費期限切れ間近の商品も「購入する」。<日頃の食の重視点> でみると(安い) (早い・便利)が多い

調査企画

1. 調査目的

この調査は、東京近郊に住む 20 代の独身男女を対象に、“食”をとりまく状況について聞き、現代若者の“食”に関する意識と実態を明らかにすることを目的に実施しました。

2. 調査対象

首都 20km ~ 50km のドーナツ圏に居住する 20 代の独身男女

3. 調査方法

調査地点を無作為に抽出し、地点内に居住する該当条件の男女を調査対象とするエリアサンプリング法

4. 調査方法

調査票を用いた自記式留置法

5. 調査期間

2008 年 1 月 19 日 ~ 2 月 4 日

6. 標本構成

有効回収サンプル 400 名(男女各 200 名)の標本構成は以下の通りです(上段:サンプル数、下段:構成比 %)。

F1. 年齢

	サンプル数	20 ~ 24 歳	25 ~ 29 歳
全 体	400 100.0	200 50.0	200 50.0
男 性	200 100.0	100 50.0	100 50.0
女 性	200 100.0	100 50.0	100 50.0

F2. 職業

	サンプル数	学生	会社員 (正社員)	会社員 (契約、派遣)	アルバイト	無職	その他
全体	400 100.0	90 22.5	212 53.0	44 11.0	53 13.3	1 0.3	0 0.0
男性	200 100.0	51 25.5	116 58.0	14 7.0	19 9.5	0 0.0	0 0.0
女性	200 100.0	39 19.5	96 48.0	30 15.0	34 17.0	1 0.5	0 0.0

F3. 同居家族人数

	サンプル数	1人 (单身)	2人	3人	4人	5人	6人以上	平均 (人)
全体	400 100.0	161 40.3	14 3.5	70 17.5	102 25.5	39 9.8	14 3.5	2.7
男性	200 100.0	93 46.5	8 4.0	34 17.0	48 24.0	14 7.0	3 1.5	2.5
女性	200 100.0	68 34.0	6 3.0	36 18.0	54 27.0	25 12.5	11 5.5	3

F4. 同居している家族(MA)

	サンプル数	父親	母親	兄	姉	弟	妹	祖父	祖母	その他の 人	いない (单身)
全体	400 100.0	195 48.8	229 57.3	26 6.5	35 8.8	65 16.3	58 14.5	12 3.0	36 9.0	11 2.8	161 40.3
男性	200 100.0	88 44.0	101 50.5	6 3.0	17 8.5	21 10.5	32 16.0	3 1.5	11 5.5	7 3.5	93 46.5
女性	200 100.0	107 53.5	128 64.0	20 10.0	18 9.0	44 22.0	26 13.0	9 4.5	25 12.5	4 2.0	68 34.0

F5. 1ヶ月の生活費

	サンプル数	8万円 未満	8~10 万円 未満	10~12 万円 未満	12~14 万円 未満	14~16 万円 未満	16~18 万円 未満	18 万円 以上	わから ない	平均(円 /月)
全体	400 100.0	29 7.3	56 14.0	59 14.8	58 14.5	71 17.8	20 5.0	40 10.0	67 16.8	125,646
男性	200 100.0	15 7.5	35 17.5	34 17.0	28 14.0	32 16.0	9 4.5	25 12.5	22 11.0	125,478
女性	200 100.0	14 7.0	21 10.5	25 12.5	30 15.0	39 19.5	11 5.5	15 7.5	45 22.5	125,839

F 6 . 平均帰宅時間

	サンプル数	午後6時以前	午後6時台	午後7時台	午後8時台	午後9時台	午後10時台	午後11時台	それ以降	無回答
全 体	400 100.0	15 3.8	42 10.5	81 20.3	86 21.5	71 17.8	63 15.8	26 6.5	10 2.5	6 1.5
男 性	200 100.0	9 4.5	17 8.5	34 17.0	34 17.0	36 18.0	44 22.0	15 7.5	7 3.5	4 2.0
女 性	200 100.0	6 3.0	25 12.5	47 23.5	52 26.0	35 17.5	19 9.5	11 5.5	3 1.5	2 1.0

F 7 . 飲酒の頻度

	サンプル数	週に5、6回以上	週に3、4回	週に2、3回	週に1回	月に2、3回	月に1回	それ以下の頻度	酒は飲まない	酒を飲む人の平均(回/)
全 体	400 100.0	29 7.3	39 9.8	61 15.3	52 13.0	85 21.3	25 6.3	39 9.8	70 17.5	1.7
男 性	200 100.0	24 12.0	28 14.0	38 19.0	24 12.0	38 19.0	10 5.0	15 7.5	23 11.5	2.1
女 性	200 100.0	5 2.5	11 5.5	23 11.5	28 14.0	47 23.5	15 7.5	24 12.0	47 23.5	1.2

F 8 . 喫煙の有無

	サンプル数	喫煙している	喫煙していない
全 体	400 100.0	136 34.0	264 66.0
男 性	200 100.0	94 47.0	106 53.0
女 性	200 100.0	42 21.0	158 79.0

調査結果の内容

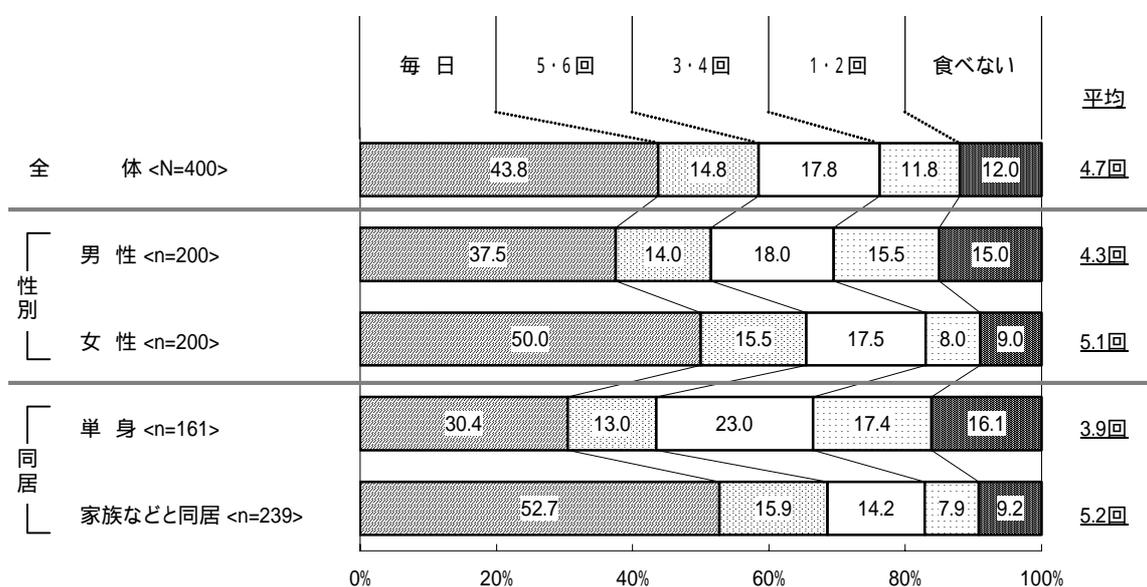
1. 朝食について

a) 週に朝食を食べる回数

「毎日」(43.8%) 食べる人は4割強で、欠食する人の方が多く、平均は週に「4.7回」。《单身》者は「毎日」(30.4%) 食べる人がさらに少ない。ことに《单身男性》(22.6%) で低く、平均は週に「3.4回」

朝食を食べない日がある理由は、「起きるのが遅い」(76.9%) が最も多く、以下「食欲がない」(36.4%)、「自分で用意するのが面倒」(36.0%) など。中には「太りたくない」(4.9%) という人も

図 1. 週に朝食を食べる回数



1週に朝食を食べる回数は、「毎日」(43.8%) が4割強ですが、「5・6回」(14.8%)、「3・4回」(17.8%)、「1・2回」(11.8%)、そして「食べない」(12.0%) という人も1割強みられます。健康や生活習慣を考えれば毎日食べるべき朝食ですが、現代の若者の実態は欠食することがある人が半数以上を占めています。平均は、週に「4.7回」です。

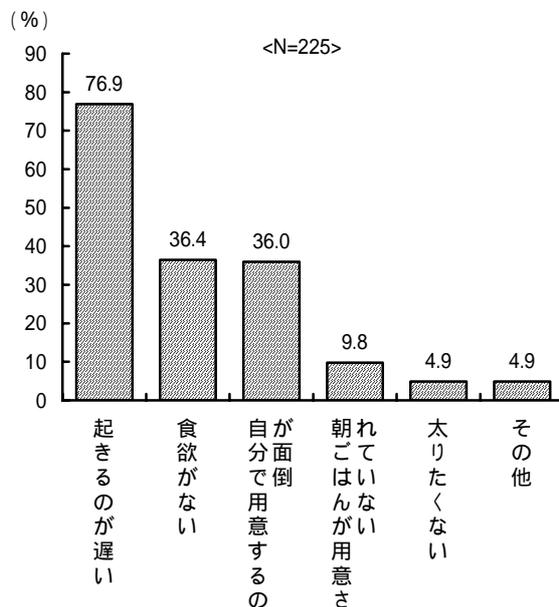
性別でみると、《女性》は半数が「毎日」(50.0%) 食べているのに対し、《男性》(37.5%) ではかなり少なく、「食べない」(15.0%) が多めになっています。

同居の状況別でみると、《单身》(一人暮らし)の人は「毎日」(30.4%) 食べる割合が3割にとどまっていますが、《家族など同居》(52.7%) の場合は半数を上回っています。平均は《单身》(3.9回)、《家族など同居》(5.2回) とかなり開いており、特に一人暮らしの若者で欠食が目立つことが分かります。

同居の状況を性別にみても、《单身男性》は「毎日」(22.6%) 食べる割合がわずか2割で、《家族など同居男性》(50.5%)、《家族など同居女性》(54.5%)、そして《单身女性》(41.2%) と比べても少なくなっています。

一人暮らしの若者の中では、特に男性が欠食しているようです。平均は、《单身男性》(3.4回)《家族など同居男性》(5.0回)《单身女性》(4.7回)《家族など同居女性》(5.3回)と、《单身男性》で突出して低く、最も高い《家族など同居女性》と比べ2回近い差があることが分かります。

図 2. 朝食を食べない日がある理由 (複数回答)



性別	男性 <n=125>	80.0	36.0	36.8	12.8	4.0	6.4
	女性 <n=100>	73.0	37.0	35.0	6.0	6.0	3.0
同居	单身 <n=112>	71.4	34.8	53.6	9.8	5.4	5.4
	家族など同居 <n=113>	82.3	38.1	18.6	9.7	4.4	4.4

朝食を食べない日がある理由をみると、「起きるのが遅い」(76.9%)を4人に3人強の人があげており、朝の慌ただしさで朝食をとらないケースが最も多いようです。以下、「食欲がない」(36.4%)、「自分で用意するのが面倒」(36.0%)などが続いています。また、「朝ごはんが用意されていない」(9.8%)や、「太りたくない」(4.9%)といった理由もみられます。

性別による大きな差はありません。

同居の状況別では、いずれも「起きるのが遅い」が最も多い理由となっていますが、その割合は《单身》(71.4%)よりも《家族など同居》(82.3%)の方が多くなっています。《单身》の人では、「起きるのが遅い」に次いで「自分で用意するのが面倒」(53.6%)も半数を超えているのが目立ちます。朝食を作ってくれる人がいるかどうかで大きく変わってくるようです。

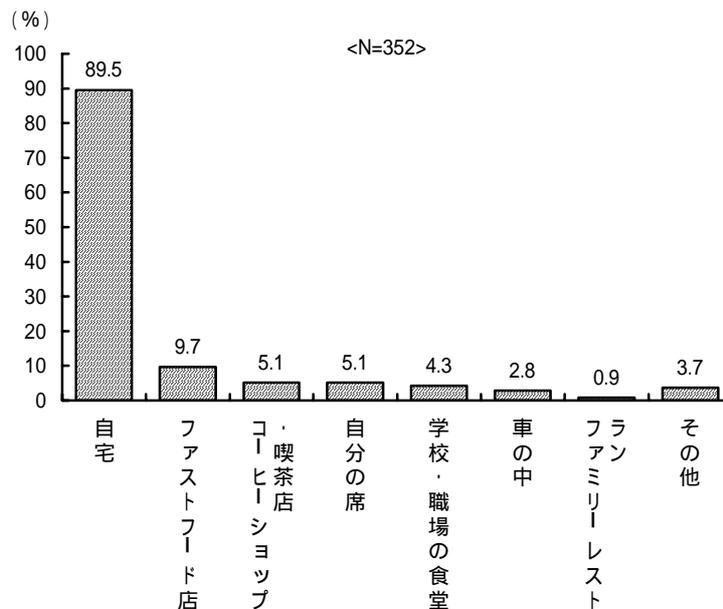
b) 朝食を食べることが多い場所

「自宅」(89.5%)が圧倒的に多いものの、「ファストフード店」(9.7%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(5.1%)、「自分の席」(5.1%)、「学校・職場の食堂」(4.3%)などで食べることもある

(女性)よりも(男性)、(家族など同居)の人よりも(単身)の人の方が、自宅以外の場所で食べることが多い

特に(単身男性)は「自宅」(73.3%)が少なく、「ファストフード店」(22.7%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(13.3%)が高め

図 3. 朝食を食べることが多い場所 (複数回答)



性別	男性 <n=170>	82.4	14.7	7.1	6.5	5.9	3.5	1.2	2.9
	女性 <n=182>	96.2	4.9	3.3	3.8	2.7	2.2	0.5	4.4
同居	単身 <n=135>	81.5	14.8	8.1	7.4	5.9	3.7	0.7	3.7
	家族など同居 <n=217>	94.5	6.5	3.2	3.7	3.2	2.3	0.9	3.7

朝食を食べることが多い場所は、「自宅」(89.5%)がほぼ9割と圧倒的多数を占めています。そのほか「ファストフード店」(9.7%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(5.1%)、「自分の席」(5.1%)、「学校・職場の食堂」(4.3%)などで食べることもあるようです。

性別でみると、《女性》は「自宅」(96.2%)が100%に近くなっていますが、《男性》は「自宅」(82.4%)が約8割と比較的少なめで、「ファストフード店」(14.7%)などで食べるが多くなっています。

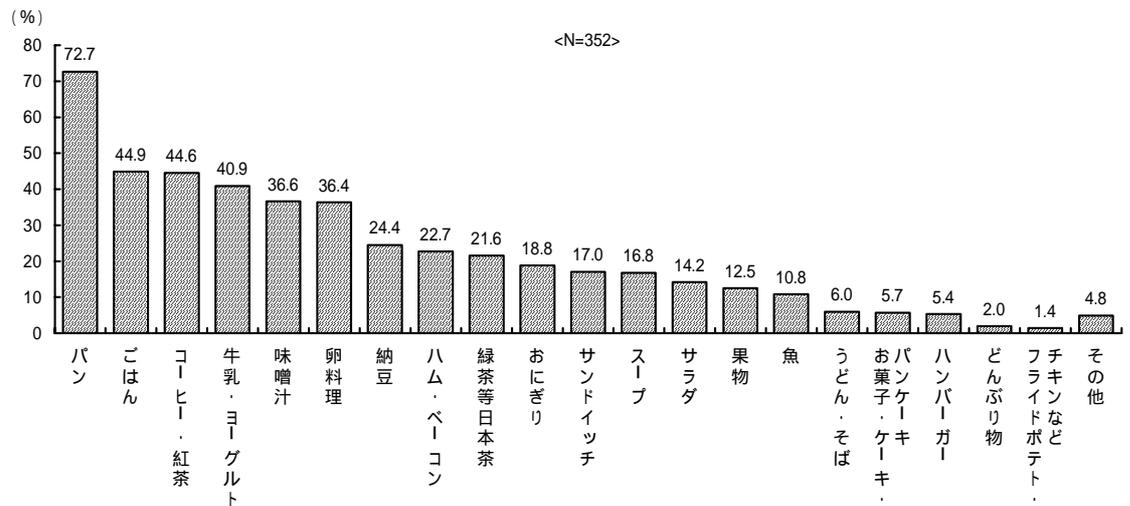
同居の状況別でみると、いずれも「自宅」が圧倒的に多いのですが、《単身》(81.5%)の人は《家族など同居》(94.5%)の人に比べて10ポイント以上低い割合で、「ファストフード店」(14.8%)などが高めます。

また、同居の状況を性別にみても、《単身男性》は「自宅」(73.3%)が少なく、「ファストフード店」(22.7%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(13.3%)が比較的高くなっています。欠食率の高い独身男性ですが、食べる時も自宅以外が多いということのようです。一方、《家族など同居女性》は「自宅」(98.4%)が圧倒的となっています。

c) 普段、朝食で食べているもの

「パン」(72.7%)が「ごはん」(44.9%)よりもはるかに多く、全般に“洋食系”が“和食系”よりも優位

図 4. 普段、朝食で食べているもの (複数回答)



性別	男性 <n=170>	68.8	44.7	41.2	31.2	38.2	32.9	26.5	22.4	15.9	15.9	17.1	10.0	8.2	4.7	11.2	8.2	2.4	6.5	2.9	2.4	3.5
性別	女性 <n=182>	76.4	45.1	47.8	50.0	35.2	39.6	22.5	23.1	26.9	21.4	17.0	23.1	19.8	19.8	10.4	3.8	8.8	4.4	1.1	0.5	6.0
同居	単身 <n=135>	76.3	30.4	51.9	38.5	22.2	18.5	19.3	12.6	11.9	20.0	21.5	17.8	10.4	6.7	8.1	12.6	5.2	5.9	2.2	1.5	4.4
同居	家族など同居 <n=217>	70.5	53.9	40.1	42.4	45.6	47.5	27.6	29.0	27.6	18.0	14.3	16.1	16.6	16.1	12.4	1.8	6.0	5.1	1.8	1.4	5.1

普段、朝食で食べているものをみると、「パン」(72.7%)が7割強と突出して多く、続く「ごはん」(44.9%)を大きく上回っています。飲み物や汁物としては「コーヒー・紅茶」(44.6%)が第一で、「味噌汁」(36.6%)や「緑茶等日本茶」(21.6%)よりも多いなど、“洋食系”の朝食の方が“和食系”よりも優位となっています。そのほか、「牛乳・ヨーグルト」(40.9%)、「卵料理」(36.4%)、「納豆」(24.4%)、「ハム・ベーコン」(22.7%)などをよく食べています。

性別でみると、《女性》の方が「牛乳・ヨーグルト」(男性 31.2%、女性 50.0%)、「緑茶等日本茶」(同 15.9%、26.9%)、「スープ」(同 10.0%、23.1%)、「サラダ」(同 8.2%、19.8%)、「果物」(同 4.7%、19.8%)など高率の項目が目立ち、《女性》はバラエティに富んだ朝食を食べているようです。

同居の状況別でみると、こちらは《家族など同居》している人の方が総じて高く、「ごはん」(《単身》30.4%、《家族など同居》53.9%)、「卵料理」(同 18.5%、47.5%)など、おそらく母親などが作ってくれるケースが多く、いろいろな料理を食べられるのでしょう。

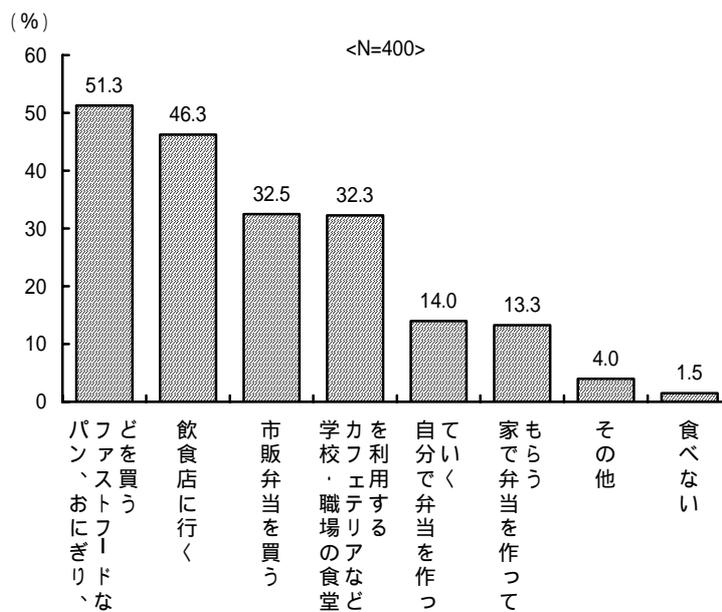
2. 昼食について

a) 平日の昼食をどのように用意したり、購入したりしているか

「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(51.3%)、「市販弁当を買う」(32.5%)の“買って食べる”、もしくは「飲食店に行く」(46.3%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(32.3%)“外食”が多い

(男性)は「飲食店に行く」(56.5%)、(女性)は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(61.5%)が主

図 5. 平日の昼食をどのように用意したり、購入したりしているか(複数回答)



性別	男性 <n=200>	41.0	56.5	29.0	38.5	3.5	8.5	3.5	2.0
	女性 <n=200>	61.5	36.0	36.0	26.0	24.5	18.0	4.5	1.0
同居	単身 <n=161>	57.1	57.8	34.8	31.1	14.3	-	1.2	1.2
	家族など同居 <n=239>	47.3	38.5	31.0	33.1	13.8	22.2	5.9	1.7

平日の昼食の状況を見ると、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(51.3%)、「市販弁当を買う」(32.5%)の“買って食べる”か、もしくは「飲食店に行く」(46.3%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(32.3%)“外食”が多くなっています。「自分で弁当を作っていく」(14.0%)や「家で弁当を作ってもらふ」(13.3%)“弁当を持参”はいずれも1割台にとどまっています。なお、昼食を「食べない」(1.5%)という人はほとんどみられません。

性別でみると、《男性》は「飲食店に行く」(56.5%)が最も多くなっていますが、《女性》(36.0%)は20ポイント以上低くなっています。《女性》は、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(61.5%)が最も多く、“男性は外食、女性は買って食べる”という傾向がみられます。また、《女性》は「自分で弁当を作っていく」(24.5%)、「家で弁当を作ってもらふ」(18.0%)と“弁当を持参”することも少なくありませんが、《男性》(順に3.5%、8.5%)ではごく少数です。

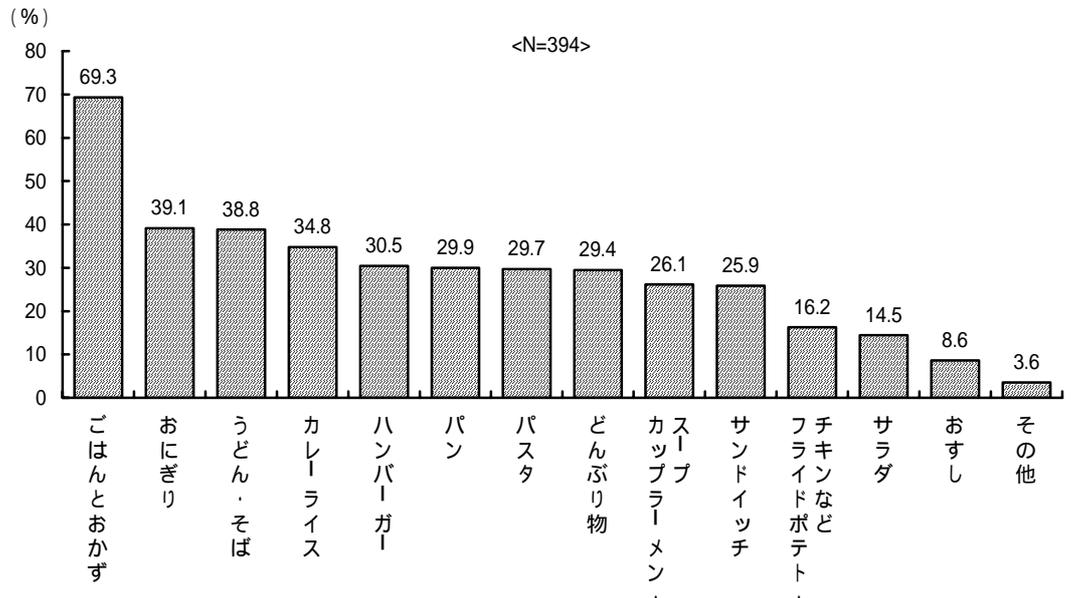
同居の状況別でみると、《单身》の人は「飲食店に行く」(57.8%)と「パン、おにぎり、ファストフードなどをかう」(57.1%)が半数を超えています。《家族など同居》の人でも、「パン、おにぎり、ファストフードなどをかう」(47.3%)、「飲食店に行く」(38.5%)が多いのですが、《单身》の人に比べてかなり少なめで、「家で弁当を作ってもらおう」(22.2%)が2割強に達しているのが目につきます。一方、「自分で弁当を作っていく」とする割合は《单身》(14.3%)と《家族など同居》(13.8%)との間にほとんど差はなく、自分で作る人は、単身か家族同居かにかかわらず作るもののようです。

同居の状況を性別にみても、《单身男性》で「飲食店に行く」(67.7%)が、《单身女性》で「パン、おにぎり、ファストフードなどをかう」(72.1%)が圧倒的に高くなっており、“男性は外食、女性は買って食べる”傾向は特に単身者において顕著ということが分かります。《家族など同居》の人は、男性も女性も、比較的多様な形で朝食を用意しているようです。

b) 平日の昼食でよく食べるもの

「ごはんとおかず」(69.3%)が抜きん出て多く、以下「おにぎり」(39.1%)、「うどん・そば」(38.8%)、「カレーライス」(34.8%)など、どちらかといえば“和食系”が多い

図 6. 平日の昼食でよく食べるもの (複数回答)



性別	男性 <n=196>	72.4	29.6	48.5	51.5	32.7	21.4	16.3	50.5	26.5	15.8	15.8	5.1	4.6	3.6
	女性 <n=198>	66.2	48.5	29.3	18.2	28.3	38.4	42.9	8.6	25.8	35.9	16.7	23.7	12.6	3.5
同居	単身 <n=159>	65.4	39.6	46.5	45.3	40.3	29.6	34.0	38.4	27.7	28.9	19.5	17.6	8.2	2.5
	家族など同居 <n=235>	71.9	38.7	33.6	27.7	23.8	30.2	26.8	23.4	25.1	23.8	14.0	12.3	8.9	4.3

平日の昼食でよく食べるものは、「ごはんとおかず」(69.3%)が抜きん出て多くなっており、以下「おにぎり」(39.1%)、「うどん・そば」(38.8%)、「カレーライス」(34.8%)、「ハンバーガー」(30.5%)、「パン」(29.9%)、「パスタ」(29.7%)、「どんぶり物」(29.4%)、「カップラーメン・スープ」(26.1%)、「サンドイッチ」(25.9%)などの順となっています。上位項目は“和食系”が多いのが目立ち、“洋食系”が多かった【朝食】とはかなり状況が異なります。

性別でみると、男女とも「ごはんとおかず」(男性72.4%、女性66.2%)が最も多いのは同じですが、次いで《男性》では「カレーライス」(51.5%)、「どんぶり物」(50.5%)、「うどん・そば」(48.5%)が続いているのに対し、《女性》では「おにぎり」(48.5%)、「パスタ」(42.9%)、「パン」(38.4%)の順となっています。《女性》は“洋食系”の食べ物が多い傾向がある一方、「おにぎり」も《女性》の方が高率なのは、《女性》は買ってきて食べる人が多いためでしょう。

同居の状況別でみると、総じて《単身》の人の方が「ハンバーガー」(《単身》40.3%、《家族など同居》23.8%)、「カレーライス」(同45.3%、27.7%)など高率の項目が多くなっています。朝食の欠食率が高いため、お昼に様々なものを食べるということなのでしょう。

同居の状況を性別にみると、《単身女性》以外の3カテゴリでは「ごはんとおかず」が圧倒的な1位ですが、《単身女性》では「パスタ」(55.9%)が「ごはんとおかず」(54.4%)をわずかに上回りトップで、他のカテゴリとは異なる特徴的な結果となっています。

3. 夕食について

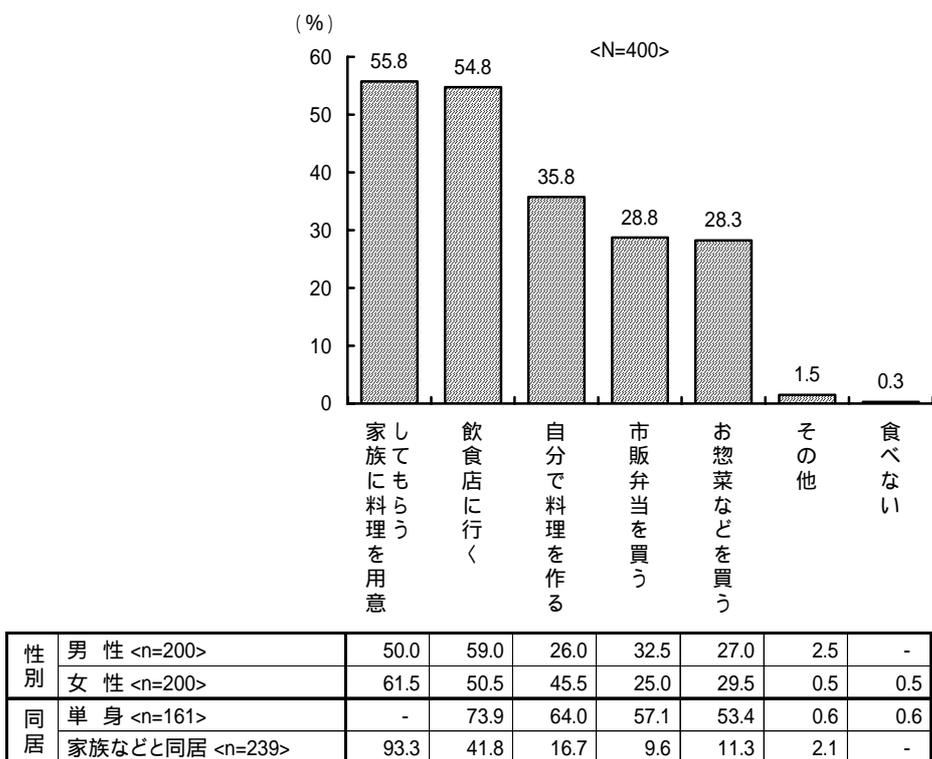
a) 平日の夕食をどのように用意したり、購入したりしているか

「家族に料理を用意してもらう」(55.8%)と「飲食店に行く」(54.8%)が多く、「自分で料理を作る」(35.8%) “自炊”派は3人に1人強

(単身)の人は「飲食店に行く」(73.9%)に次いで、「自分で料理を作る」(64.0%)も6割を超えている。(家族など同居)の人は、「家族に料理を用意してもらう」(93.3%)と依存しているケースが多い

(単身男性)の半数(50.5%)が“自炊”派で、(家族など同居女性)(26.5%)を倍近く上回っている

図 7. 平日の夕食をどのように用意したり、購入したりしているか(複数回答)



平日の夕食の状況を見ると、「家族に料理を用意してもらう」(55.8%)と「飲食店に行く」(54.8%)がともに半数強を占めて多くなっています。「自分で料理を作る」(35.8%)といういわゆる“自炊”をする人は3人に1人強の割合で、以下「市販弁当を買う」(28.8%)、「お惣菜などを買う」(28.3%)と“買って来て食べる”ケースが続いています。

性別で見ると、《女性》は「家族に料理を用意してもらう」(61.5%)が最も多く、また「自分で料理を作る」(45.5%)割合も《男性》(26.0%)よりかなり高くなっており、《女性》の方が自宅で夕食をとることが多いようです。《男性》は「飲食店に行く」(59.0%)が最も多くなっています。

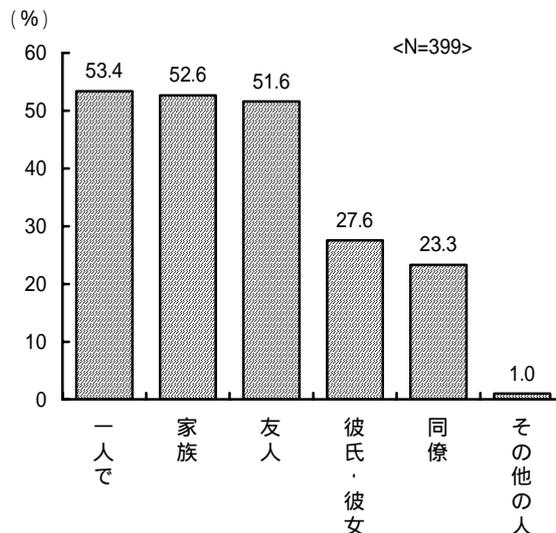
同居の状況別でみると、《单身》の人は「飲食店に行く」(73.9%)が最も多く、次いで「自分で料理を作る」(64.0%)の“自炊”が6割を超えています。以下、「市販弁当を買う」(57.1%)、「惣菜などを買う」(53.4%)も半数以上があげており、いろいろな方法で夕食を用意しています。《家族などと同居》の人はほとんどが「家族に料理を用意してもらう」(93.3%)をあげており、そのほかの項目はいずれも《单身》の人よりかなり低率です。家族と同居している人は、家族の用意してくれる食事はかなり依存していることがうかがえます。

同居の状況を性別にしてみると、「自分で料理を作る」で興味深い結果がみられました。「自分で料理を作る」は《单身男性》(50.5%)、《家族などと同居男性》(4.7%)、《单身女性》(82.4%)、《家族などと同居女性》(26.5%)となっており、单身男性の半数が自分で夕食を作り、家族などと同居している女性を倍近く上回っています。性別にみれば女性の方が自分で夕食を作る割合は高くなっていましたが、それは单身女性の数値の高さによるもので、自炊を頑張っているのは親元にいる女性よりも一人暮らしの男性、ということが分かります。

b) 誰と一緒に夕食を食べることが多いか

「一人で」(53.4%)食べるか、あるいは「家族」(52.6%)、「友人」(51.6%)と食べる人が多い
 (単身)者は「一人で」(90.6%)食べるほか、「友人」(59.4%)、「同僚」(30.6%)、「彼氏・彼女」(31.3%)と食べることも多いが、(家族など同居)の人は、「家族」(87.9%)以外が(単身)の人に比べて少ない

図 8 . 誰と一緒に夕食を食べることが多いか (複数回答)



性別	男性 <n=200>	61.0	44.5	51.0	25.0	25.0	1.5
	女性 <n=199>	45.7	60.8	52.3	30.2	21.6	0.5
同居	単身 <n=160>	90.6	-	59.4	31.3	30.6	-
	家族など同居 <n=239>	28.5	87.9	46.4	25.1	18.4	1.7

誰と一緒に夕食を食べることが多いかをみると、「一人で」(53.4%)食べるか、あるいは「家族」(52.6%)、「友人」(51.6%)と食べるが多くなっています。以下、「彼氏・彼女」(27.6%)、「同僚」(23.3%)が続きます。

性別でみると、《男性》は「一人で」(61.0%)食べる人が《女性》(45.7%)より多く、逆に《女性》は「家族」(60.8%)が《男性》(44.5%)より多くなっています。

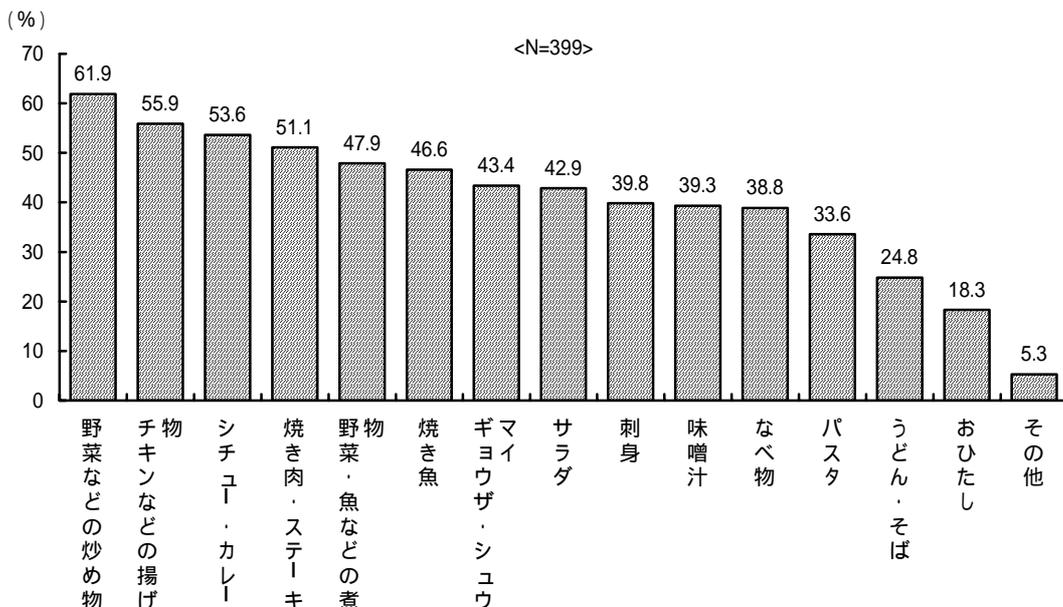
同居の状況別でみると、《単身》者は「一人で」(90.6%)食べる人が多いのは当然として、そのほか「友人」(59.4%)、「同僚」(30.6%)、「彼氏・彼女」(31.3%)と食べることも多いようです。《家族など同居》の人は、「家族」(87.9%)が極めて多く、そのほかの「友人」(46.4%)、「彼氏・彼女」(25.1%)や「一人で」(28.5%)食べることは、いずれも《単身》の人に比べて少なくなっています。

c) 夕食によく食べているもの

「野菜などの炒め物」(61.9%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(55.9%)、「シチュー・カレー」(53.6%)、「焼き肉・ステーキ」(51.1%)、「野菜・魚などの煮物」(47.9%)、「焼き魚」(46.6%)、「ギョウザ・シュウマイ」(43.4%)、「サラダ」(42.9%)などを食べている

(男性)は「チキンなどの揚げ物」などの“肉類”、(女性)は「野菜などの炒め物」など“野菜類”をよく食べている

図 9. 夕食によく食べているもの(複数回答)



性別	男性 <n=200>	55.5	65.5	55.0	60.0	34.0	42.0	51.0	31.5	36.5	34.5	33.0	25.0	21.0	13.0	5.0
	女性 <n=199>	68.3	46.2	52.3	42.2	61.8	51.3	35.7	54.3	43.2	44.2	44.7	42.2	28.6	23.6	5.5
同居	単身 <n=160>	56.9	60.0	53.8	51.9	35.6	33.8	47.5	36.9	28.8	23.1	25.0	43.1	35.6	8.8	5.0
	家族など同居 <n=239>	65.3	53.1	53.6	50.6	56.1	55.2	40.6	46.9	47.3	50.2	48.1	27.2	17.6	24.7	5.4

夕食によく食べているものは、「野菜などの炒め物」(61.9%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(55.9%)、「シチュー・カレー」(53.6%)、「焼き肉・ステーキ」(51.1%)、「野菜・魚などの煮物」(47.9%)、「焼き魚」(46.6%)、「ギョウザ・シュウマイ」(43.4%)、「サラダ」(42.9%)、「刺身」(39.8%)、「味噌汁」(39.3%)、「なべ物」(38.8%)、「パスタ」(33.6%)などの順となっています。

性別でみると、《男性》は「チキンなどの揚げ物」(男性65.5%、女性46.2%)、「焼き肉・ステーキ」(同60.0%、42.2%)、「ギョウザ・シュウマイ」(同51.0%、35.7%)など“肉類”が多く、《女性》は「野菜などの炒め物」(男性55.5%、女性68.3%)、「野菜・魚などの煮物」(同34.0%、61.8%)、「サラダ」(同31.5%、54.3%)など“野菜類”が多いという傾向がみられます。

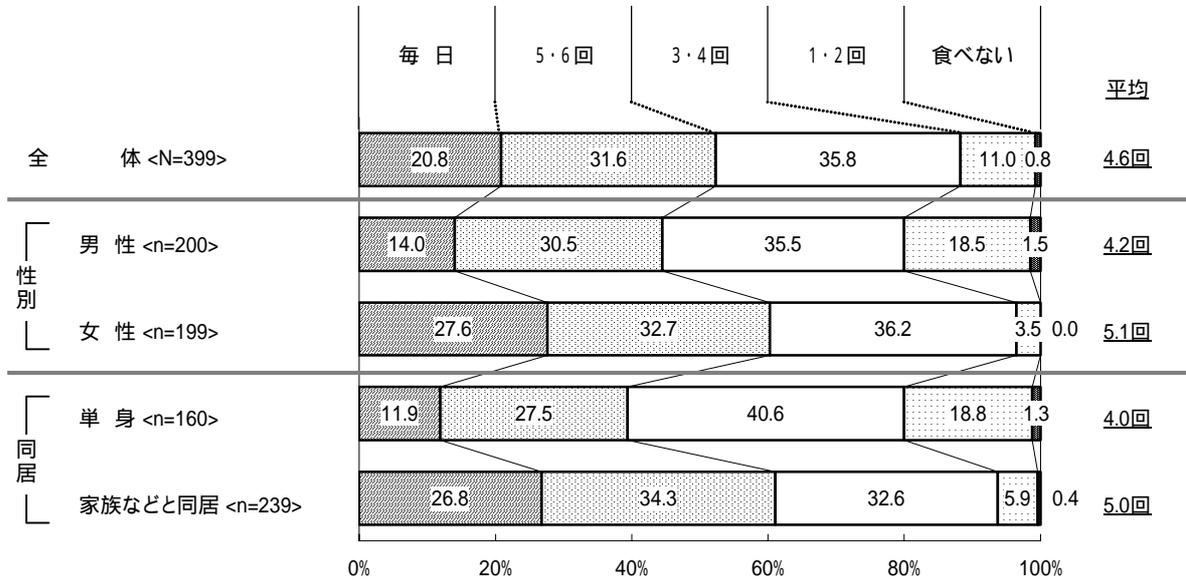
同居の状況別でみると、《家族など同居》の人は「野菜・魚などの煮物」(《単身》35.6%、《家族など同居》56.1%)をはじめ、高い割合を示す項目が多く、バラエティ豊かな夕食を食べているようです。《単身》の人は「パスタ」(《単身》43.1%、《家族など同居》27.2%)、「うどん・そば」(同35.6%、17.6%)が《家族など同居》の人よりも10ポイント以上高くなっています。

同居の状況を性別にみると、《単身女性》で「パスタ」(61.2%)、「うどん・そば」(49.3%)が高くなっています。《単身女性》は昼食で最もよく食べるものも「パスタ」でしたから、パスタを中心に、手軽な麺類をよく食べていることが分かります。そのほか、《家族など同居女性》で「野菜・魚などの煮物」(68.9%)が高くなっています。

d) 週に家で夕食を食べる回数

「毎日」(20.8%)という人は少なく、「3・4回」(35.8%)、「5・6回」(31.6%)くらいの人が多い。平均は週に「4.6回」で、【朝食】(4.7回)とほぼ同じ
 (单身男性)の平均は「3.6回」で、週の半分程度。自炊も多いが外食も多い

図 10 . 週に家で夕食を食べる回数



1 週間に家で夕食を食べる回数が「毎日」(20.8%)という人はあまり多くありません。「5・6回」(31.6%)あるいは「3・4回」(35.8%)くらいの人が多く、週に数回は外で食事をする人が主になっています。平均は、週に「4.6回」で、【朝食】(4.7回)とほぼ同じ回数です。

性別でみると、《女性》は「毎日」(27.6%)食べている割合が《男性》(14.0%)より10ポイント以上高くなっており、《男性》は「1・2回」(18.5%)という人も少なくありません。

同居の状況別でみると、《单身》の人より《家族など同居》の人の方が家で夕食を食べる回数は多くなっています。

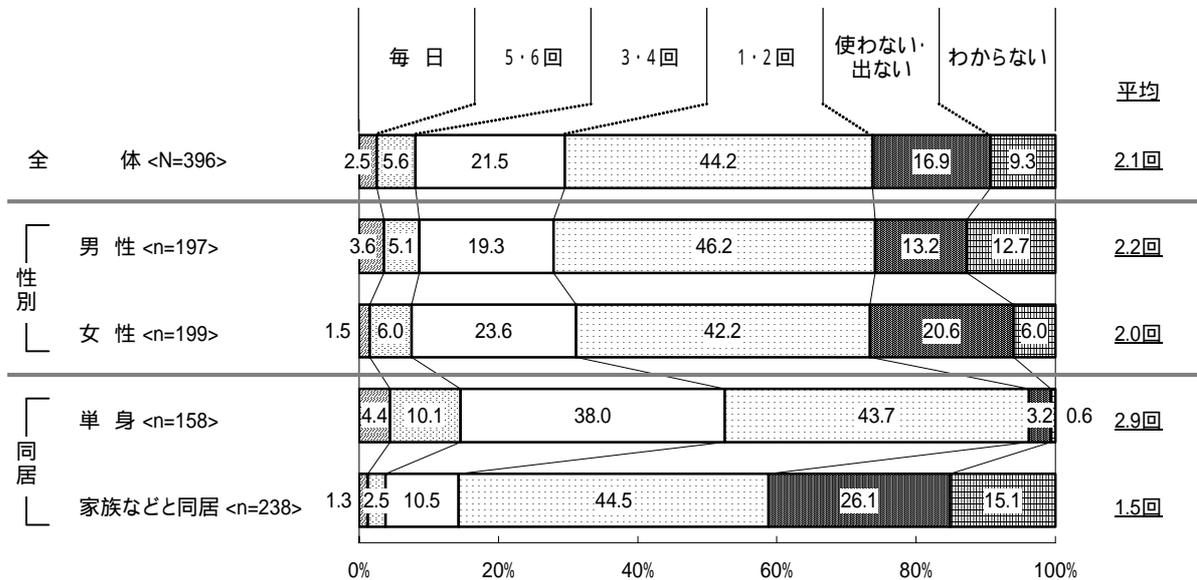
同居の状況を性別にみても、「毎日」食べる割合は《家族など同居女性》(34.8%)で高くなっており(他は1割台)、反対に「1・2回」は《单身男性》(29.0%)で高くなっています(他は1割未満)。平均回数は《单身男性》(3.6回)、《家族など同居男性》(4.7回)、《单身女性》(4.7回)、《家族など同居女性》(5.3回)で、《单身男性》で突出して低く、最も高い《家族など同居女性》と比べ1.5回近い差があることが分かります。

e) 家で食べる夕食に、手作り以外のものは週に何回くらい使う(出される)か

「1・2回」(44.2%)、「3・4回」(21.5%)など“使う・出される”(73.7%)ことがあるという人が7割強。平均して週に「2.1回」使って(出されて)いる

(単身)は、“使う・出される”(96.2%)がほぼ全員。(家族など同居)の人でも58.8%と過半数を占める

図 11 . 家で食べる夕食に、手作り以外のものは週に何回くらい使う(出される)か



家で食べる夕食に、コンビニ・スーパー・デパートなどで買ったおかずや冷凍食品、インスタント・レトルト食品、市販弁当など手作り以外のものは週に何回くらい使う(出される)か聞いたところ、「1・2回」(44.2%)が最も多く、次いで「3・4回」(21.5%)が続いています。手作り以外のものを“使う・出される”(73.7%)という回答は合わせて7割強となっています。「使わない・出ない」(16.9%)という人は少なく、「わからない」(9.3%)という回答も若干みられます。平均は、週に「2.1回」です。

性別による大きな差はみられません。

同居の状況別でみると、《単身》の人は“使う・出される(計)”(96.2%)が全員に近く、単身者にとって出来合いの食事は不可欠であることがわかります。《家族など同居》の人は、“使う・出される(計)”(58.8%)が6割弱で、《単身》の人よりは少ないものの過半数を占めており、出来合いの食品は夕食の中で重要な役割を果たしていると言えます。

4. おやつなどの間食について

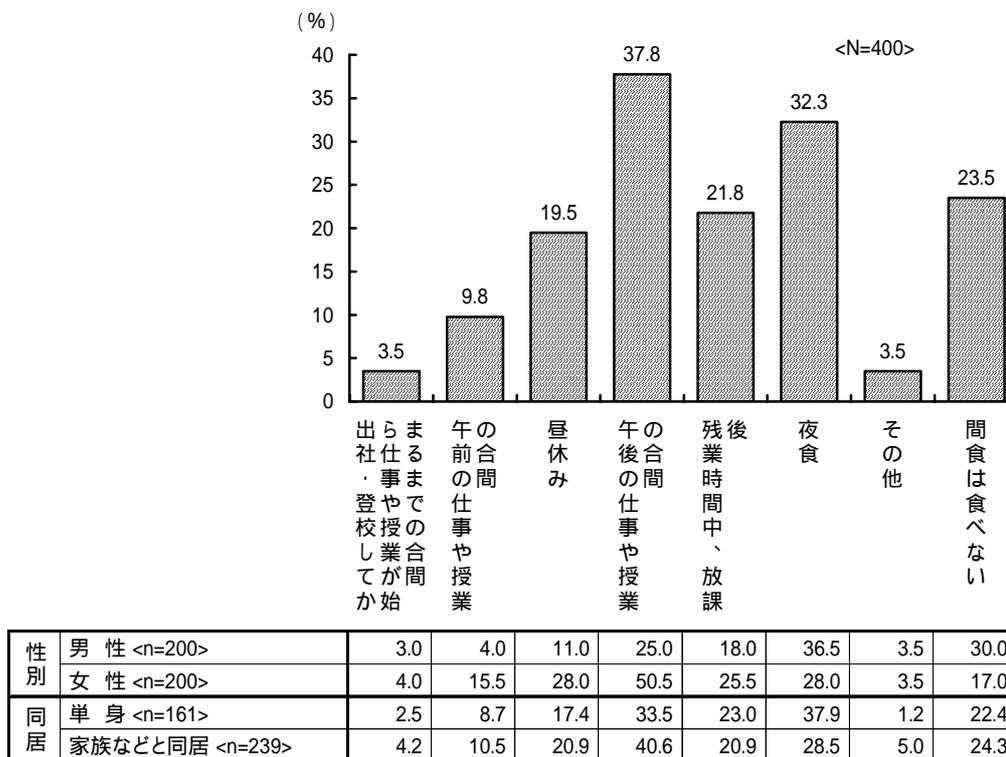
a) 毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯

“間食を食べる”(76.5%)人の方が「間食は食べない」(23.5%)という人より大幅に多い。“食べる”時間帯は、「午後の仕事や授業の合間」(37.8%)、「夜食」(32.3%)が主

(女性)の方がいろいろな時間帯に間食を食べているが、「夜食」は(男性)(36.5%)の方がよく食べる傾向

もっとも、「夜食」を食べるのが一番多いのは(単身女性)(38.2%)で、わずかながら男性を上回りトップ。一人暮らしの女性は夜食も含めて間食をよくしている様子

図 12. 毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯(複数回答)



毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯は、「午後の仕事や授業の合間」(37.8%)、そして「夜食」(32.3%)の“午後”か“夜”が多くなっています。以下、「残業時間中、放課後」(21.8%)、「昼休み」(19.5%)などが続いています。「間食は食べない」(23.5%)という人は2割程度で、“間食を食べる”(76.5%)人の方が大幅に多くなっています。

性別でみると、《男性》は「間食は食べない」(30.0%)人が3割で、《女性》(17.0%)よりもかなり高い割合です。《女性》は「午後の仕事や授業の合間」(50.5%)が半数を超えているなど、ほとんどの時間帯で男性よりも間食を食べる割合が高くなっていますが、「夜食」だけは《男性》(36.5%)の方が《女性》(28.0%)よりもよく食べる傾向にあります。

同居の状況別による違いはあまりありませんが、《単身》は「夜食」(37.9%)が《家族など同居》(28.5%)の人よりやや高めです。

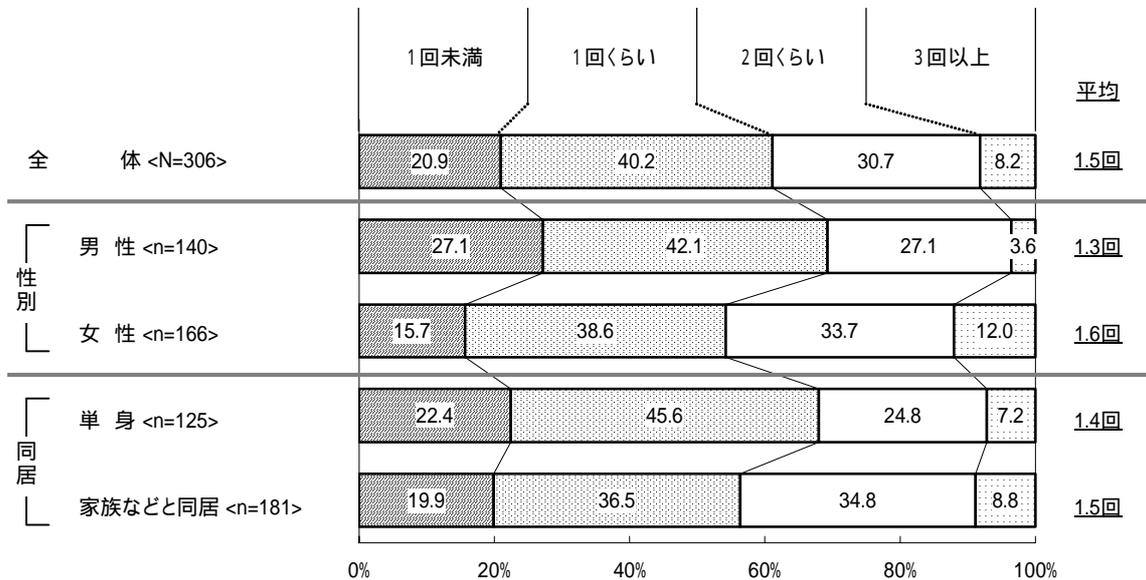
なお、同居の状況を性別にみても、「夜食」は《单身女性》(38.2%)で最も高く、《单身男性》(37.6%)《家族など同居男性》(35.5%)をわずかながら上回っています。一人暮らしの女性は夜食も含めてよく間食を食べているということのようです。

b) 1日に間食を食べる平均回数

「1回くらい」(40.2%)、「2回くらい」(30.7%)、「1回未満」(20.9%)の順だが、「3回以上」(8.2%)も食べる人も1割近い。平均は「1.5回」

(男性)よりも(女性)の方が、(单身)の人よりも(家族など同居)の人の方が、間食の回数は多い

図 13. 1日に間食を食べる平均回数



1日に間食を食べる平均回数は、「1回くらい」(40.2%)が4割を占めて最も多く、「2回くらい」(30.7%)、「1回未満」(20.9%)が続きます。中には、「3回以上」(8.2%)も食べる人も1割近くみられます。平均は「1.5回」となっています。

性別でみると、《男性》は「1回未満」(27.1%)が《女性》(15.7%)に比べて10ポイント以上高く、逆に《女性》は「3回以上」(12.0%)が《男性》(3.6%)よりも多くなっており、女性の方が間食の頻度は高めです。

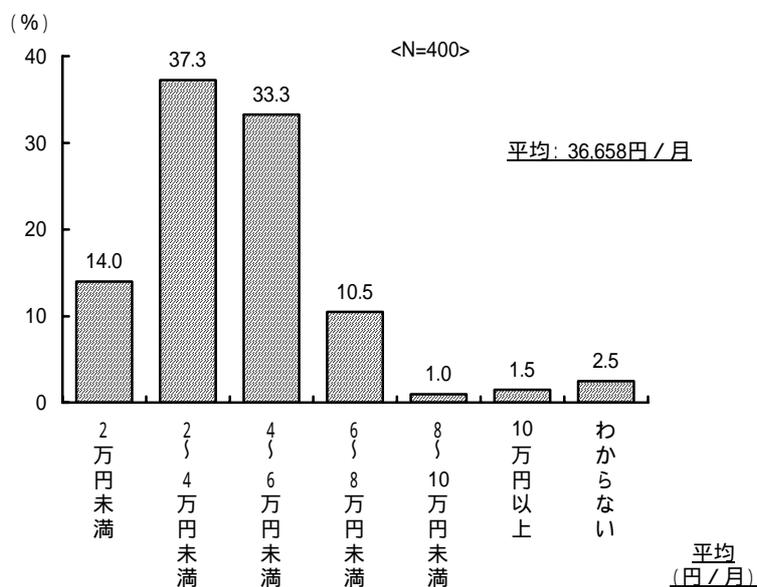
同居の状況別でみると、間食の回数は《单身》の人よりも《家族など同居》の人の方が若干多くなっています。

5. 一ヶ月の食費

「2～4万円未満」(37.3%)、「4～6万円未満」(33.3%)くらいが多く、平均は月に「36,658円」で、日に換算すると「1,222円」。エンゲル係数は30.6%

もっとも高いのは(単身男性)(1,471円)で、最も低い(家族など同居女性)(1,028円)と比べ日に450円近く高い

図 14. 一ヶ月の食費



性別	属性	2万円未満	2～4万円未満	4～6万円未満	6～8万円未満	8～10万円未満	10万円以上	わからない	平均 (円/月)
性別	男性 <n=200>	13.0	35.5	35.0	11.0	1.5	3.0	1.0	38,760
	女性 <n=200>	15.0	39.0	31.5	10.0	0.5	-	4.0	34,490
同居	単身 <n=161>	5.0	31.7	42.9	16.8	1.9	1.9	-	42,854
	家族など同居 <n=239>	20.1	41.0	26.8	6.3	0.4	1.3	4.2	32,301

一ヶ月の食費はどのくらいでしょうか。

「2～4万円未満」(37.3%)、「4～6万円未満」(33.3%)がともに3割台で、これらの“2～6万円未満”が7割以上を占めています。以下、「2万円未満」(14.0%)、「6～8万円未満」(10.5%)などが続いています。平均は、月に「36,658円」で、日に換算すると1,222円となっています。

性別で平均額をみると、《男性》(38,760円)の方が《女性》(34,490円)より4,000円以上高くなっています。日に換算すると、《男性》(1,292円)、《女性》(1,150円)です。

同居の状況別でみると、平均は《単身》(42,854円)の方が、《家族など同居》(32,301円)より1万円以上も高く、一人暮らしは食費がかなり多くかかるようです。特に《単身男性》(44,134円)は《単身女性》(41,103円)と比べても3千円以上高く、《家族など同居男性》(34,000円)と比べると1万円以上、最も低額な《家族など同居女性》(30,803円)と比べると、1万3千円以上高くなっています。日に換算すると、《単身》(1,428円)、《家族など同居》(1,077円)で、内訳は《単身男性》(1,471円)、《単身女性》(1,370円)、《家族など同居男性》(1,133円)、《家族など同居女性》(1,028円)となっています。

ここでエンゲル係数をみると、《全体》は30.6%で、《男性》(31.3%)と《女性》(29.7%)の差はわずかですが、《単身》(32.4%)と《家族など同居》(28.9%)は差が開いており、特に《単身男性》(33.0%)では高くなっています。

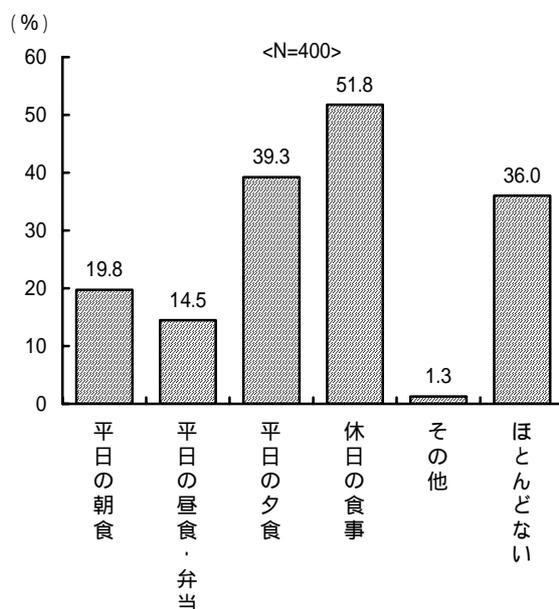
1. 自分で作ったり、調理を手伝ったりすることがある食事

「休日の食事」(51.8%)、「平日の夕食」(39.3%)、「平日の朝食」(19.8%)、「平日の昼食・弁当」(14.5%)など、3人に2人近くの方は“作ったりすることがある”(64.0%)

(男性)では「ほとんどない」(52.5%)人が半数を超える。(女性)は“作ったりすることがある”(80.5%)という人が大半だが、「ほとんどない」(19.5%)という人も2割近い

(男性)で作ったりしたことが「ほとんどない」のは(家族などと同居男性)(73.8%)で、(単身男性)は平日の夕食の自炊率の高さからも明らかのように、7割(73.2%)が“ある”

図 15. 自分で作ったり、調理を手伝ったりすることがある食事(複数回答)



性別	男性 <n=200>	女性 <n=200>	平日の朝食	平日の昼食・弁当	平日の夕食	休日の食事	その他	ほとんどない
男性 <n=200>	13.0	6.0	31.0	37.0	0.5	52.5		
女性 <n=200>	26.5	23.0	47.5	66.5	2.0	19.5		
同居	単身 <n=161>	31.1	14.9	62.1	68.9	1.2	19.3	
家族などと同居 <n=239>	12.1	14.2	23.8	40.2	1.3	47.3		

食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりすることがあるのはどの食事がをみると、「休日の食事」(51.8%)が半数強で最も多く、以下「平日の夕食」(39.3%)、「平日の朝食」(19.8%)、「平日の昼食・弁当」(14.5%)などの順で、合わせて3人に2人近くの方は“作ったりすることがある”(64.0%)と答えています。一方、作ったことが「ほとんどない」人は36.0%です。

性別でみると、《男性》は「ほとんどない」(52.5%)が半数を超えて、“作ったりすることがある”(47.5%)人よりも多くなっています。《女性》は“作ったりすることがある”(80.5%)という人が大半を占めていますが、2割近くの方は「ほとんどない」(19.5%)としています。

同居の状況別でみると、《家族などと同居》している人では「ほとんどない」(47.3%)が半数に近く、《単身》(19.3%)の人とは大きな差があります。《単身》の人では“作ったりすることがある”(80.7%)という人がほとんどです。

同居の状況を性別にみると、「作ったりすることがある」のは《单身男性》(72.0%)、《家族など同居男性》(26.2%)、《单身女性》(92.6%)、《家族など同居女性》(74.2%)と、《家族など同居男性》の低さが目立ちますが、一人暮らしの人は男性もよく料理をしています。特に「平日の夕食」では、《单身男性》(52.7%)、《家族など同居男性》(12.1%)、《单身女性》(75.0%)、《家族など同居女性》(33.3%)となっており、《单身男性》の方が《家族など同居女性》よりも、平日夕食を手作りする頻度がずっと高いことが分かります。

以下、食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりすることがある人を対象に、その詳細を聞いた結果をみていきます。

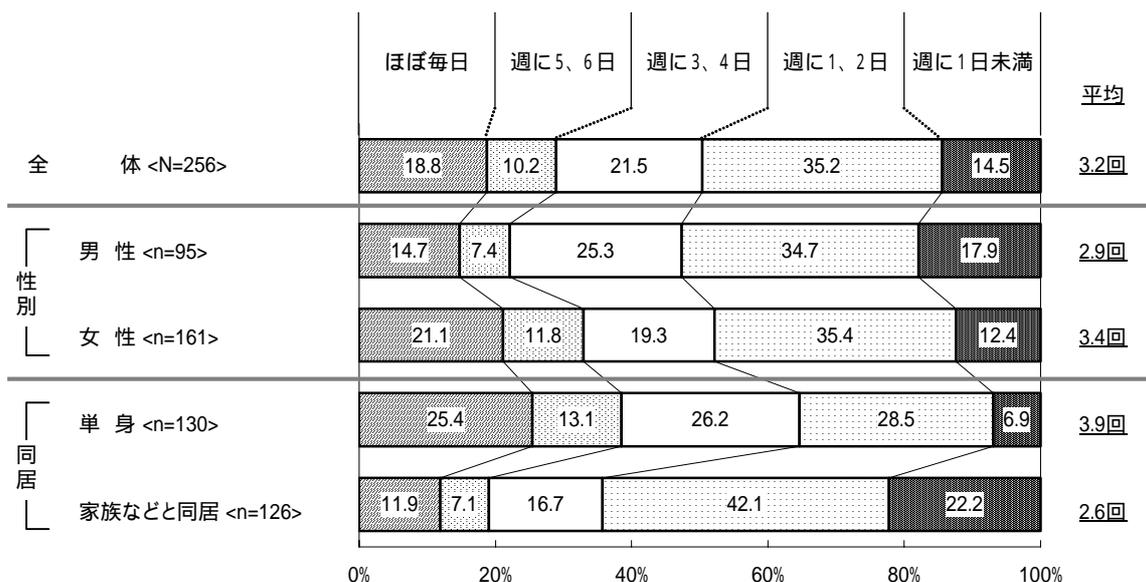
2. 食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりするのは、週に何日くらいか

「週に1、2日」(35.2%)、「週に3、4日」(21.5%)に次いで、「ほぼ毎日」(18.8%)という人も少なくない。平均は週に「3.2日」で、の半分くらいは食事を作ったり手伝ったりしている

(単身)の4人に1人は「ほぼ毎日」(25.4%)作っている

平均回数も(単身男性)(3.4日)、(家族など同居男性)(1.9日)、(単身女性)(4.4日)、(家族など同居女性)(2.8日)で、(単身男性)の方が(家族など同居女性)よりも多く、性別を問わず、一人暮らしの方が食事作りを頑張っている

図 16. 食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりするのは、に何日くらいか



食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりするのは、に何日くらいでしょうか。

「週に1、2日」(35.2%)が最も多く、次いで「週に3、4日」(21.5%)が続いていますが、「ほぼ毎日」(18.8%)作る、あるいは手伝うという人も少なくありません。平均は週に「3.2日」で、週の半分くらいは作ったり手伝ったりしているということになります。

性別でみると、《女性》の方が、食事を自分で作ったり調理を手伝ったりする頻度は高めです。

同居の状況別でみると、《単身》の人の方がよく料理をしており、「ほぼ毎日」(25.4%)という人が4人に1人の割合で見られます。《家族など同居》(11.9%)では1割程度です。

同居の状況を性別にみると、「ほぼ毎日」作ったり手伝ったりするという人は《単身男性》(20.9%)、《家族など同居男性》(0.0%)、《単身女性》(30.2%)、《家族など同居女性》(15.3%)と、《単身男性》の方が《家族など同居女性》よりも割合は高くなっています。一方で《家族など同居男性》では皆無です。平均は《単身男性》(3.4日)、《家族など同居男性》(1.9日)、《単身女性》(4.4日)、《家族など同居女性》(2.8日)となっています。

3. 食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりする理由

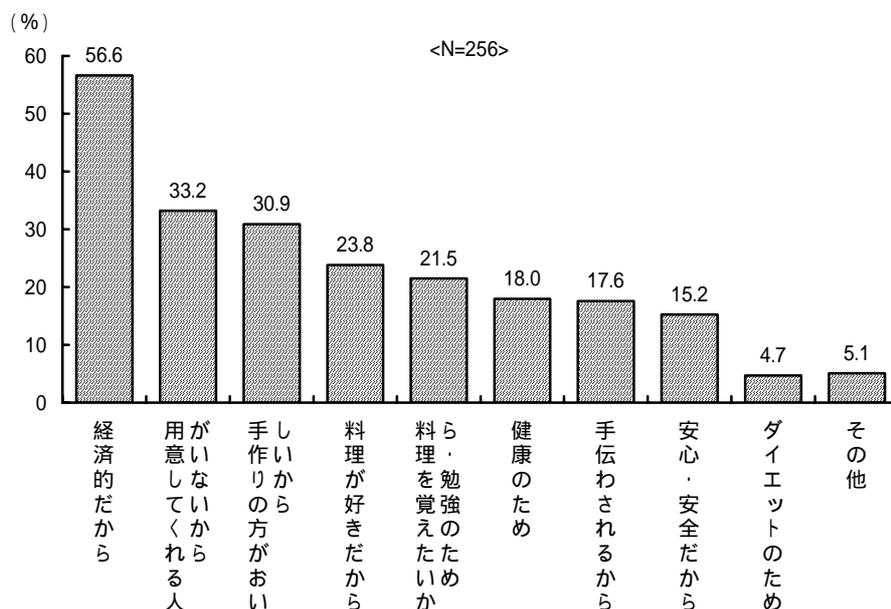
「経済的だから」(56.6%)、「用意してくれる人がいないから」(33.2%) やむを得ずという人が多いが、「手作りの方がおいしいから」(30.9%)、「料理が好きだから」(23.8%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(21.5%)、「健康のため」(18.0%)と積極的に料理を作っている人も

(男性)は「経済的だから」(68.4%)が(女性)(49.7%)以上に多い

(単身)の人では「経済的だから」(81.5%)が圧倒的に多く、次いで「用意してくれる人がいないから」(46.2%)と、やむを得ず作っている気分が強そう

(単身女性)では「安心・安全だから」(30.2%)も突出して高い

図 17. 食事を自分で作ったり、調理を手伝う理由(複数回答)



性別	男性 <n=95>	女性 <n=161>	経済的だから	用意してくれる人がいないから	手作りの方がおいしい	料理が好きだから	料理を覚えたいから・勉強のため	健康のため	手伝わされるから	安心・安全だから	ダイエットのため	その他
男性 <n=95>	68.4	33.7	27.4	20.0	7.4	15.8	6.3	6.3	2.1	6.3		
女性 <n=161>	49.7	32.9	32.9	26.1	29.8	19.3	24.2	20.5	6.2	4.3		
同居	単身 <n=130>	81.5	46.2	25.4	14.6	13.8	20.0	-	16.2	3.1	5.4	
	家族など同居 <n=126>	31.0	19.8	36.5	33.3	29.4	15.9	35.7	14.3	6.3	4.8	

食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりする理由は、「経済的だから」(56.6%)が何と云っても第1のようです。次いで、「用意してくれる人がいないから」(33.2%)と消極的な理由のほか、「手作りの方がおいしいから」(30.9%)、「料理が好きだから」(23.8%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(21.5%)、「健康のため」(18.0%)などメリットを感じて、積極的に自分で料理をする人が続いています。

性別でみると、全般的に《女性》の方が高い割合で、さまざまな動機から料理を作ったり手伝ったりしていますが、《男性》は「経済的だから」(68.4%)が《女性》(49.7%)よりも20ポイント近く高くなっています。

同居の状況別でみると、《単身》の人は「経済的だから」(81.5%)が圧倒的に高いのが目立ち、次いで「用意してくれる人がいないから」(46.2%)と、やむを得ず作っているという気分が感じられます。《家族など同居》している人は「手作りの方がおいしいから」(36.5%)、「手伝わされるから」(35.7%)、「料理が好きだから」(33.3%)、「経済的だから」(31.0%)とさまざまな理由から作っています。

同居の状況を性別にみると、《単身》では男女問わず「経済的だから」が圧倒的ですが、「安心・安全だから」が《単身女性》(30.2%)で高く、《単身男性》(3.0%)で低くなっています(《家族など同居男性》、《家族など同居女性》はともに14.3%)。安心・安全への意識は、一人暮らしの女性で高いようです。

4. 自分でよく作るメニュー

「カレーライス」(68件)、「パスタ・スパゲッティ」(51件)、「野菜炒め」(47件)、「チャーハン」(37件)、「サラダ」(26件)、「ラーメン」(24件)、「味噌汁」(20件)と、和食・洋食・中華の一皿物が中心

(男性)は「チャーハン」「ラーメン」が(女性)より多く、“男の料理”と言えるかも知れない

表 1 . 自分でよく作るメニュー (自由回答：ベスト20)

順位		全体	男性	女性
1	カレーライス	68	30	38
2	パスタ・スパゲッティ	51	19	32
3	野菜炒め	47	21	26
4	チャーハン	37	25	12
5	サラダ	26	5	21
6	ラーメン	24	18	6
7	味噌汁	20	5	15
8	シチュー	19	2	17
9	鍋物	18	7	11
10	オムレツ・オムライス	16	4	12
11	焼きそば	14	8	6
	ハンバーグ	14	2	12
13	ギョーザ	13	4	9
	炒め物	13	2	11
15	肉じゃが	12	4	8
	煮物	12	0	12
17	卵焼き	10	3	7
	生姜焼き	10	3	7
19	唐揚げ	8	3	5
20	焼き魚	7	4	3

自分で食事を作ったり、調理を手伝ったりすることがある人はほぼ3人に2人(64.0%)という結果でしたが、ではどんな料理を作っているのでしょうか。

自由回答で答えてもらったところ、最も多いのは日本の家庭料理の定番とも言える「カレーライス」(68件)となっています。以下、「パスタ・スパゲッティ」(51件)、「野菜炒め」(47件)、「チャーハン」(37件)、「サラダ」(26件)、「ラーメン」(24件)、「味噌汁」(20件)、「シチュー」(19件)、「鍋物」(18件)などの順で、和食・洋食・中華が揃い、バラエティに富んでいます。それだけで食事がすませられる一皿物が多くなっています。

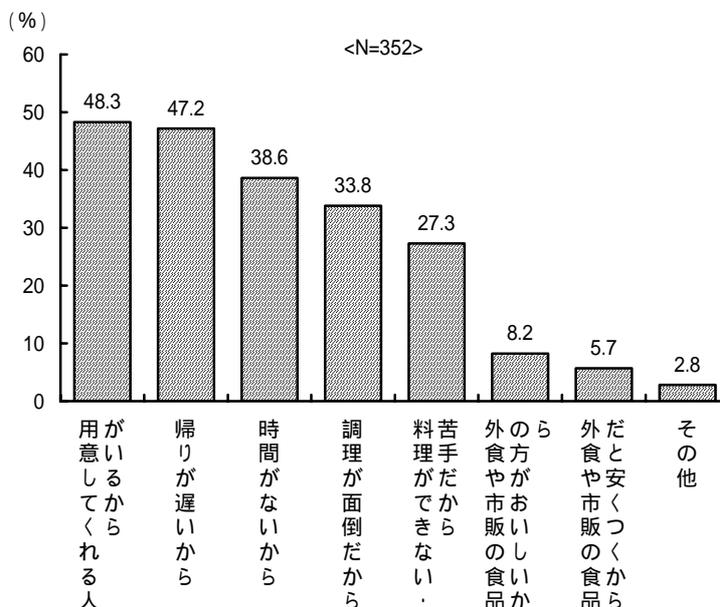
性別でみると、《女性》の方が件数の多い項目が多く、総じてメニューは豊富ですが、「チャーハン」(男性25件、女性12件)、「ラーメン」(同18件、6件)は《男性》の方が多くなっており、これらは“男の料理”と言えるかも知れません。

5. 食事を自分で作らない・調理を手伝わない(ことがある)理由

「用意してくれる人がいるから」(48.3%)、「帰りが遅いから」(47.2%)、「時間がないから」(38.6%)、「調理が面倒だから」(33.8%)、「料理ができない・苦手だから」(27.3%)

(男性)は「面倒だから、苦手だから」、(女性)は「帰りが遅いから」

図 18. 食事を自分で作らない・調理を手伝わない(ことがある)理由(複数回答)



性別	男性 <n=186>	41.4	38.2	31.2	36.0	39.2	11.8	7.5	1.6
女性 <n=166>	56.0	57.2	47.0	31.3	13.9	4.2	3.6	4.2	
同居	単身 <n=128>	3.1	58.6	49.2	53.9	25.8	19.5	12.5	3.9
	家族など同居 <n=224>	74.1	40.6	32.6	22.3	28.1	1.8	1.8	2.2

食事を自分で作らない・調理を手伝わない(ことがある)とした人の理由をみると、「用意してくれる人がいるから」(48.3%)が最も多くなっているほか、「帰りが遅いから」(47.2%)、「時間がないから」(38.6%)、「調理が面倒だから」(33.8%)、「料理ができない・苦手だから」(27.3%)などの理由があげられています。

性別にみると、「用意してくれる人がいるから」(男性41.4%、女性56.0%)、「帰りが遅いから」(同38.2%、57.2%)、「時間がないから」(同31.2%、47.0%)といった理由は《女性》の方が多くあげていますが、「料理ができない・苦手だから」は《女性》(13.9%)よりも《男性》(39.2%)の方がはるかに多くなっています。女性の場合、“できるけどやらない・できない”という人が多いのに対し、男性は“本当にできない”人が多いようです。

同居の状況別にみると、《単身》者では「帰りが遅いから」(58.6%)、「調理が面倒だから」(53.9%)、「時間がないから」(49.2%)など多様な理由があるのに対し、《家族など同居》している人では「用意してくれる人がいるから」(74.1%)に回答が集中しています。

同居の状況を性別にみると、《単身女性》では「時間がないから」(61.2%)、「帰りが遅いから」(71.4%)が他のカテゴリと比べ高率で、一人暮らしの女性は料理をしないことを気にしてか、様々な理由をあげているようです。

1. コンビニについて

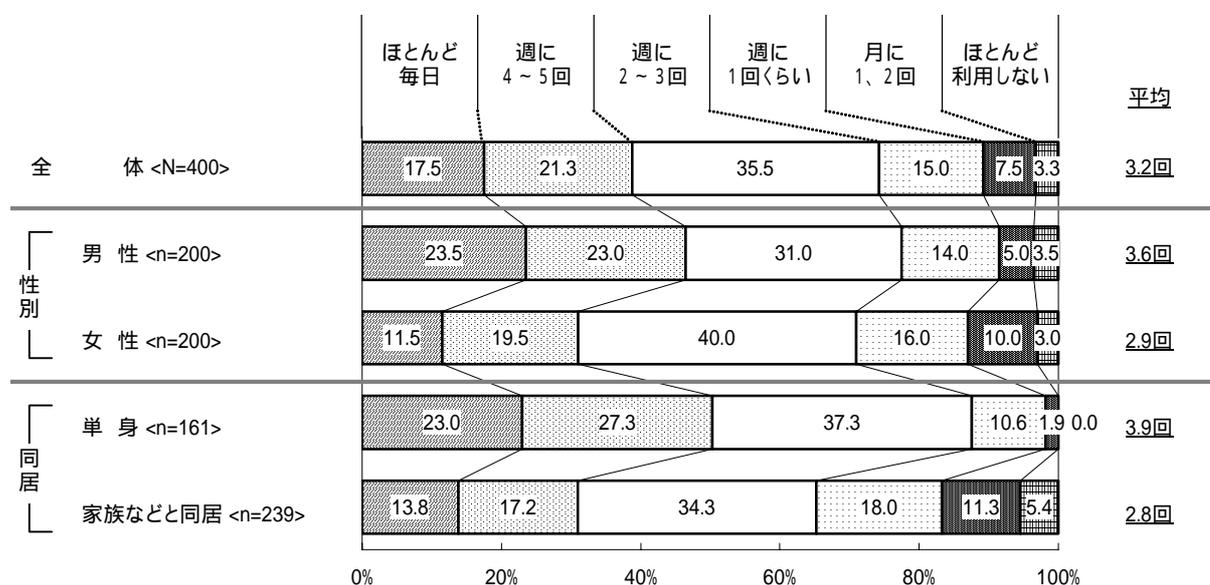
a) コンビニの利用頻度

「週に2～3回」(35.5%)、「週に4～5回」(21.3%)、「ほとんど毎日」(17.5%)、「週に1回くらい」(15.0%)の順で、平均して週に「3.2回」利用している

(女性)よりも(男性)の方が、(家族など同居)の人よりも(単身)の人の方が、コンビニの利用頻度は高い

特に(単身男性)で利用頻度が高く、平均は(単身男性)(4.3回)、(家族など同居男性)(3.0回)、(単身女性)(3.3回)、(家族など同居女性)(2.6回)

図 19. コンビニの利用頻度



コンビニの利用頻度は、「週に2～3回」(35.5%)が最も多く、次いで「週に4～5回」(21.3%)、「ほとんど毎日」(17.5%)、「週に1回くらい」(15.0%)の順で、平均で週に「3.2回」利用しています。

性別にみると、《男性》は「ほとんど毎日」(23.5%)の割合が《女性》(11.5%)より10ポイント以上高いなど、《男性》の方がコンビニの利用頻度は高くなっています。

同居の状況別では、《単身》者の方が利用頻度は高く、平均は《単身》(3.9回)の人が《家族など同居》の人(2.8回)を1回以上上回っています。

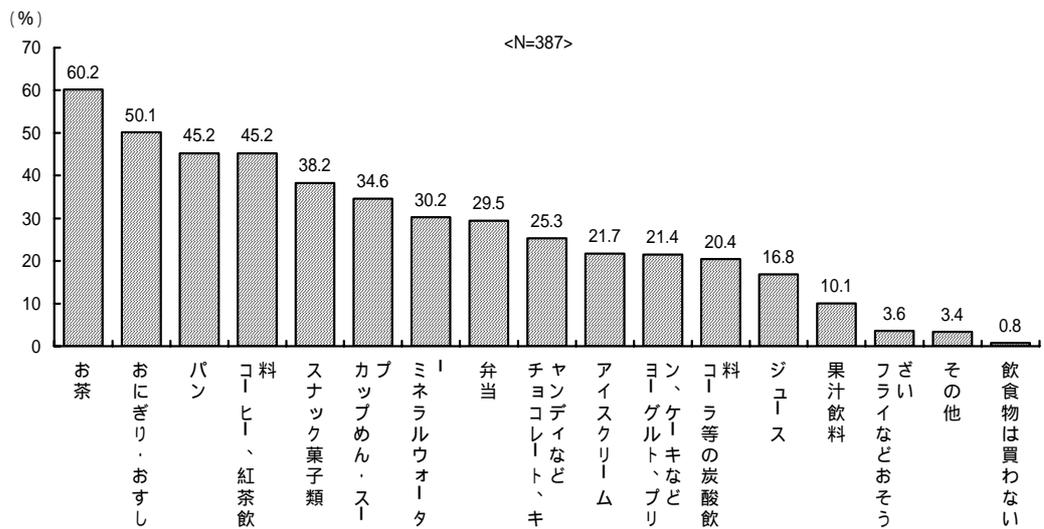
同居の状況を性別にみると、利用頻度が高いのは《単身男性》のようで、「ほとんど毎日」(30.1%)利用する人が3割を超え、平均も《単身男性》(4.3回)、《家族など同居男性》(3.0回)、《単身女性》(3.3回)、《家族など同居女性》(2.6回)となっています。

b) コンビニでよく購入する飲食物

“飲料”では「お茶」(60.2%)、「コーヒー、紅茶飲料」(45.2%)、「ミネラルウォーター」(30.2%)など。食料は、「おにぎり・お寿司」(50.1%)、「パン」(45.2%)、「カップめん・スープ」(34.6%)などの“昼食・軽食類”が主で、そのほか「スナック菓子類」(38.2%)、「チョコレート、キャンディなど」(25.3%)、「アイスクリーム」(21.7%)など“お菓子類”を購入

(単身)の人は全般に(家族などと同居)の人より様々なものを購入しており、特に「弁当」(46.0%)、「カップめん・スープ」(46.0%)など“食事”は差が大きい。特に(単身男性)での購入率が高い

図 20. コンビニでよく購入する飲食物 (複数回答)



性別	男性 <n=193>	53.4	45.6	38.3	54.9	36.3	40.4	27.5	36.8	8.8	13.0	7.3	30.6	11.9	9.8	5.2	2.6	1.6
	女性 <n=194>	67.0	54.6	52.1	35.6	40.2	28.9	33.0	22.2	41.8	30.4	35.6	10.3	21.6	10.3	2.1	4.1	-
同居	単身 <n=161>	63.4	57.8	50.3	48.4	41.6	46.0	29.2	46.0	17.4	23.0	25.5	23.0	15.5	9.9	6.8	4.3	-
	家族などと同居 <n=226>	58.0	44.7	41.6	42.9	35.8	26.5	31.0	17.7	31.0	20.8	18.6	18.6	17.7	10.2	1.3	2.7	1.3

コンビニでよく購入する飲食物は、「お茶」(60.2%)が最も多くなっており、次いで“飲料”としては「コーヒー、紅茶飲料」(45.2%)、「ミネラルウォーター」(30.2%)、「コーラ等の炭酸飲料」(20.4%)、「ジュース」(16.8%)、「果汁飲料」(10.1%)と続いています。

食料としては、「おにぎり・お寿司」(50.1%)、「パン」(45.2%)、「カップめん・スープ」(34.6%)、「弁当」(29.5%)といった“平日の昼食によく食べるとしてあげられたもの”や“軽食類”が主に上位を占めており、そのほか「スナック菓子類」(38.2%)、「チョコレート、キャンディなど」(25.3%)、「アイスクリーム」(21.7%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(21.4%)などの“お菓子類”があげられています。

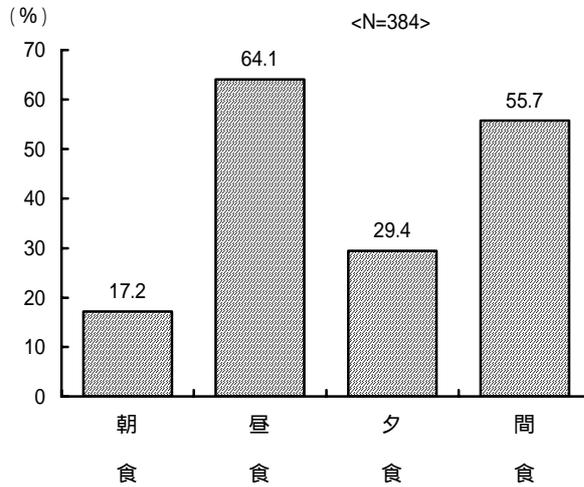
性別にみると、「お茶」(男性 53.4%、女性 67.0%)、「パン」(同 38.3%、52.1%)、「チョコレート、キャンディなど」(同 8.8%、41.8%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(同 7.3%、35.6%)、「アイスクリーム」(同 13.0%、30.4%)などは《女性》の方が、逆に「コーヒー、紅茶飲料」(男性 54.9%、女性 35.6%)、「カップめん・スープ」(同 40.4%、28.9%)、「コーラ等の炭酸飲料」(同 30.6%、10.3%)、「弁当」(同 36.8%、22.2%)などは《男性》の方が多くあげています。“お菓子類”は《女性》の方が好んで購入しているようです。

同居の状況別にみると、《単身》の人では「弁当」(46.0%)、「カップめん・スープ」(46.0%)を購入する割合が《家族などと同居》の人よりもかなり高く、“食事”をコンビニで調達している割合が高くなっています。この傾向は特に《単身男性》で顕著で、「弁当」(《単身男性》55.9%、《単身女性》32.4%)、「カップめん・スープ」(同 51.6%、38.2%)と、特に一人暮らしの男性が、コンビニのもので食事を済ませていることが分かります。

c) コンビニで買った食べ物はいつ食べることが多いか

「昼食」(64.1%)、もしくは「間食」(55.7%)として食べる人が多い
 (単身)の人は、「夕食」(52.8%)や「朝食」(24.8%)としてもよく食べている。特に(単身男性)で「夕食」(61.3%)が多い

図 21 . コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いか (複数回答)



性別	男性 <n=190>	19.5	56.3	36.8	53.7
	女性 <n=194>	14.9	71.6	22.2	57.7
同居	単身 <n=161>	24.8	60.2	52.8	53.4
	家族など同居 <n=223>	11.7	66.8	12.6	57.4

コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いのでしょうか。

「昼食」(64.1%)、もしくは「間食」(55.7%)として食べる人が多くなっています。以下、「夕食」(29.4%)、「朝食」(17.2%)に食べる人もみられます。

性別にみると、「昼食」に食べるという割合は《男性》(56.3%)よりも《女性》(71.6%)の方がかなり高めです。一方、「夕食」の割合は《男性》(36.8%)の方が《女性》(22.2%)よりも高くなっています。

同居の状況別では、「昼食」や「間食」の割合はあまり変わりませんが、「夕食」(《単身》52.8%、《家族など同居》12.6%)、「朝食」(同 24.8%、11.7%)に食べる割合は《単身》の人の方が高く、食事として購入している傾向が強くなっています。特に「夕食」(《単身男性》61.3%、《単身女性》41.2%)は《単身男性》がよく購入しているようです。

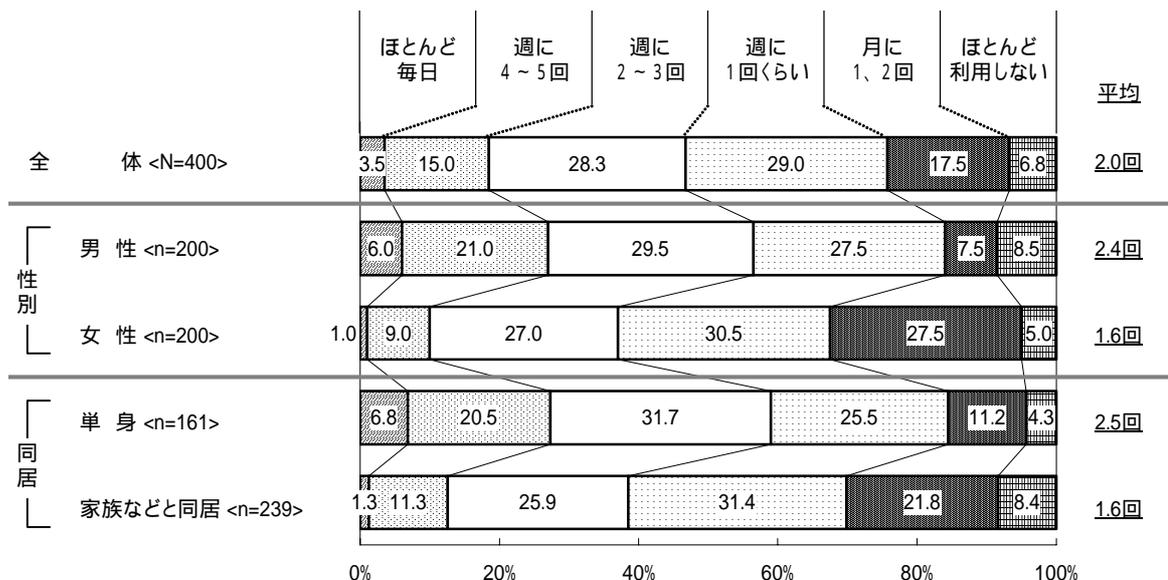
2. 飲食店（ファストフード店を含む）について

a) 飲食店（ファストフード店を含む）の利用頻度

「週に1回くらい」(29.0%)、「週に2～3回」(28.3%)くらいが多く、平均週に「2.0回」利用している。

【コンビニ】同様、《女性》よりも《男性》の方が、《家族など同居》の人よりも《单身》の人の方が、利用頻度は高い。特に《单身男性》で突出して高く、平均「3.0回」利用

図 22. 飲食店（ファストフード店を含む）の利用頻度



飲食店（ファストフード店を含む）の利用頻度は、「週に1回くらい」(29.0%)、「週に2～3回」(28.3%)くらいが多く、平均は週に「2.0回」となっています。【コンビニ】の「3.2回」に比べ、に1回以上少ない頻度です。

性別では、【コンビニ】同様、《男性》の方が利用頻度は高くなっています。

同居の状況別でも、こちらも【コンビニ】と同様の傾向で、《单身》者の方が高い利用頻度となっています。

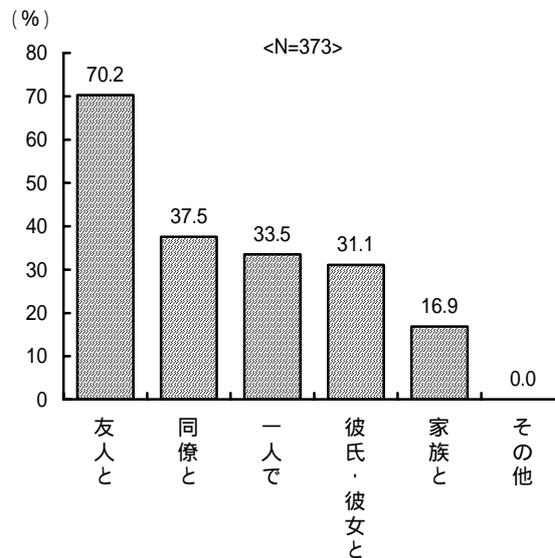
同居の状況を性別にみても、これも【コンビニ】と同様、特に《单身男性》の利用頻度が突出して高くなっており、週の平均利用頻度は《单身男性》が「3.0回」とちょうど3回なのに対し、《家族など同居男性》(1.9回)、《单身女性》(1.8回)、《家族など同居女性》(1.4回)は1回台となっています。

b) 飲食店に一緒に行く人

「友人と」(70.2%)行くことが最も多く、以下「同僚と」(37.5%)、「一人で」(33.5%)、「彼氏・彼女と」(31.1%)、「家族と」(16.9%)の順

(男性)は、「友人と」(67.8%)に次いで「一人で」(45.4%)行くことも多い

図 23 . 飲食店に一緒に行く人 (複数回答)



性別	男性 <n=183>	67.8	41.0	45.4	27.9	8.2	-
	女性 <n=190>	72.6	34.2	22.1	34.2	25.3	-
同居	単身 <n=154>	66.9	44.8	53.2	31.8	3.9	-
	家族など同居 <n=219>	72.6	32.4	19.6	30.6	26.0	-

飲食店に一緒に行く人を見ると、「友人と」(70.2%)行くことが特に多くなっています。以下、「同僚と」(37.5%)、「一人で」(33.5%)、「彼氏・彼女と」(31.1%)、「家族と」(16.9%)の順です。

性別にみると、いずれも「友人と」が最も多くなっている点に変わりはありませんが、「一人で」行くことは《男性》(45.4%)が《女性》(22.1%)の2倍以上の割合となっています。一方、《女性》は「家族と」(25.3%)行くことが、《男性》(8.2%)を大きく上回っています。

同居の状況別にみると、《単身》の人は「一人で」(53.2%)行くことや「同僚と」(44.8%)行くことが、《家族など同居》の人に比べて多くなっています。特に「一人で」は《単身男性》(67.4%)で突出して高くなっています。《家族など同居》の人では、「家族と」(26.0%)行くことが当然ながら多くなっていますが、特に《家族など同居女性》(34.4%)で高いようです(《家族など同居男性》14.9%)。男性は家族と同居していても、連れ立って食事に行くのは気恥ずかしいのでしょうか。

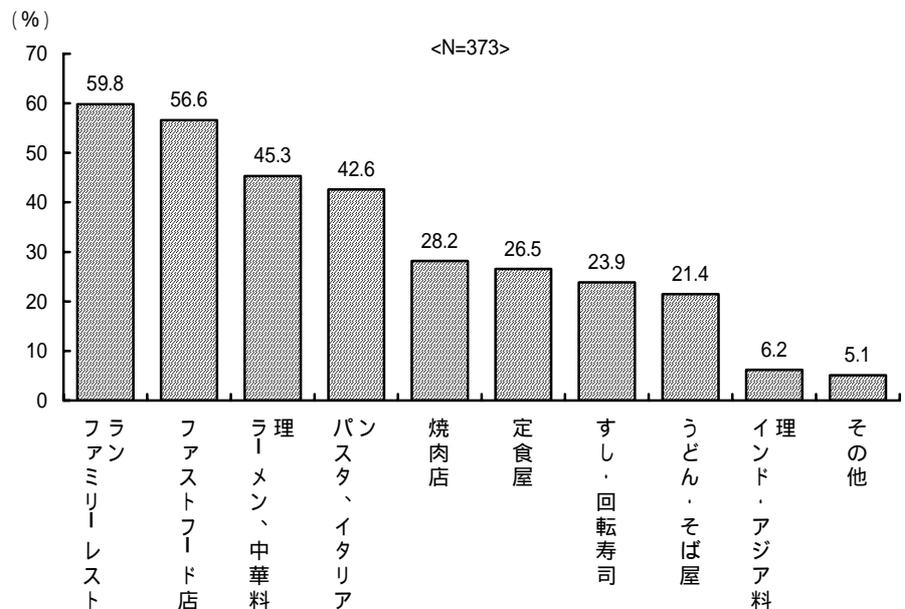
c) よく利用する飲食店

「ファミリーレストラン」(59.8%)と「ファストフード店」(56.6%)が並んで多く、以下「ラーメン、中華料理」(45.3%)、「パスタ、イタリアン」(42.6%)などの飲食店を利用

(男性)は「ラーメン、中華料理」「定食屋」、(女性)は「パスタ、イタリアン」の利用率が高い

(単身)の人は色々な店を利用しているが、「ファミリーレストラン」は(家族など同居)している人の方が高い

図 24 . よく利用する飲食店 (複数回答)



性別	男性 <n=183>	女性 <n=190>	その他
ファミリーレストラン	53.6	65.8	59.8
ファストフード店	62.3	51.1	56.6
ラーメン、中華料理	62.3	28.9	45.3
パスタ、イタリアン	21.3	63.2	42.6
焼肉店	33.9	22.6	28.2
定食屋	42.6	11.1	26.5
すし・回転寿司	24.0	23.7	23.9
うどん・そば屋	28.4	14.7	21.4
インド・アジア料	4.9	7.4	6.2
その他	2.7	7.4	5.1

よく利用する飲食店は、「ファミリーレストラン」(59.8%)と「ファストフード店」(56.6%)がともに5割台で多く、以下「ラーメン、中華料理」(45.3%)「パスタ、イタリアン」(42.6%)「焼肉店」(28.2%)「定食屋」(26.5%)「すし・回転寿司」(23.9%)「うどん・そば屋」(21.4%)などの順となっています。

性別にみると、《男性》では「ファストフード店」(62.3%)と並んで「ラーメン、中華料理」(62.3%)が多く、次いで「定食屋」(42.6%)が続いていますが、《女性》では「ラーメン、中華料理」は3割弱(28.9%)「定食屋」は約1割(11.1%)にとどまっています。一方、《女性》はトップの「ファミリーレストラン」(65.8%)に次いで「パスタ、イタリアン」(63.2%)が続いているのが目につきます。《男性》では「パスタ、イタリアン」(21.3%)は2割程度にすぎません。

同居の状況別にみると、「ファストフード店」(《単身》64.9%、《家族など同居》50.7%)「ラーメン、中華料理」(同53.2%、39.7%)「定食屋」(同37.0%、19.2%)など、《単身》の人の方が高い割合を示す項目が多く、多くの種類の飲食店を利用しています。が、「ファミリーレストラン」は名前に「ファミリー」がつくだけあって、《家族など同居》(63.0%)の人の方が《単身》(55.2%)の人より若干高い利用率となっています。

1. 食について関心のあること

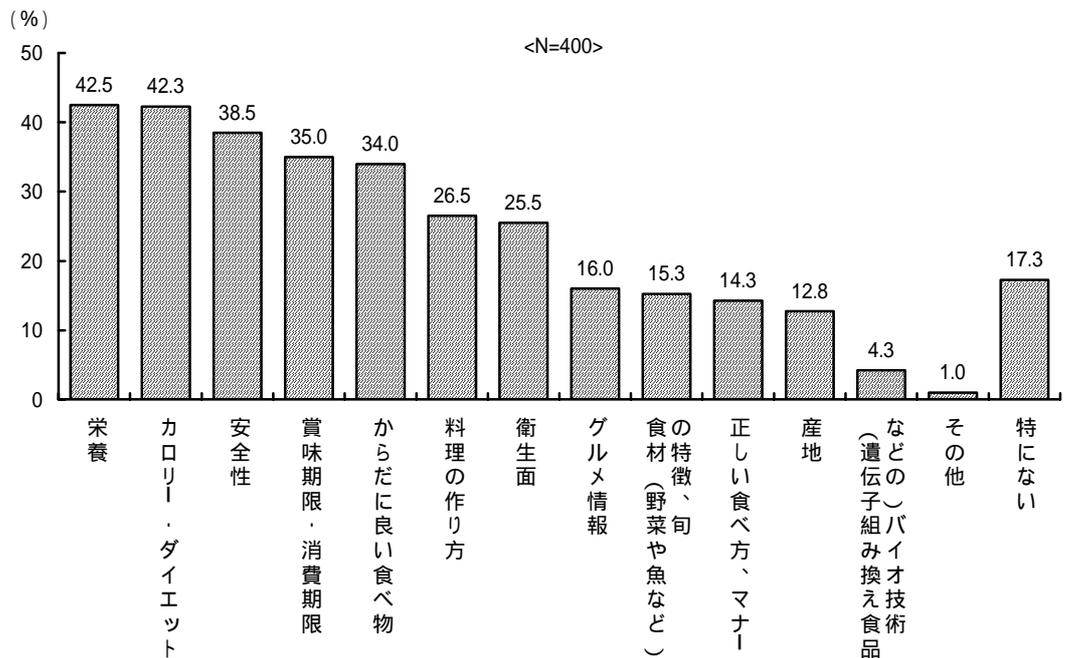
「栄養」(42.5%)、「カロリー・ダイエット」(42.3%)に次いで、「安全性」(38.5%)へ関心を持つ人が多い

全般的に《女性》の方が関心は高く、特に「カロリー・ダイエット」(66.5%)は《男性》(18.0%)と大きな差がある

《单身女性》は「安全性」(55.9%)への関心も特に高い

《男性》の3割(30.0%)はそもそも関心が「特にない」

図 25. 食について関心のあること (複数回答)



性別	男性 <n=200>	34.5	18.0	29.5	31.5	26.0	14.5	17.0	11.5	12.5	8.5	10.0	4.0	0.5	30.0
	女性 <n=200>	50.5	66.5	47.5	38.5	42.0	38.5	34.0	20.5	18.0	20.0	15.5	4.5	1.5	4.5

20代独身は食について、どのようなことに関心を持っているのでしょうか。

「栄養」(42.5%)、「カロリー・ダイエット」(42.3%)に次いで、「安全性」(38.5%)が3位にあげられています。近年食の安全性が脅かされるような事件が多発していることが影響していると思われます。以下、「賞味期限・消費期限」(35.0%)、「からだに良い食べ物」(34.0%)、「料理の作り方」(26.5%)、「衛生面」(25.5%)などに関心を持っています。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合を示しており、中でも「カロリー・ダイエット」は《男性》(18.0%)では2割にも満たないのに対し、《女性》では66.5%と、《男性》より50ポイント近くも高くなっています。また、《男性》は3割(30.0%)が「特にない」としているのも目につきます。

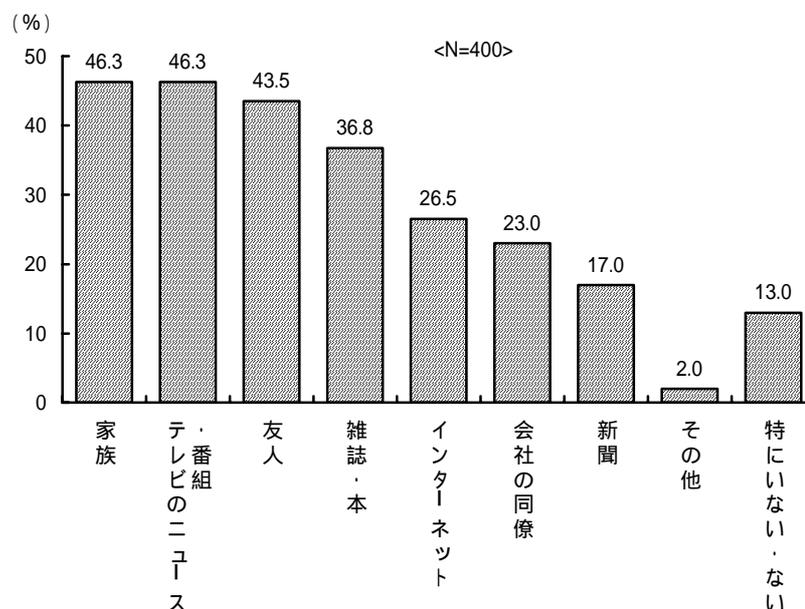
同居の状況別にみても違いはあまりみられませんが、同居の状況を性別にみると、「安全性」は《单身女性》(55.9%)で特に高くなっています(《单身男性》25.8%、《家族など同居男性》32.7%、《家族など同居女性》43.2%)。また、「衛生面」、「からだに良い食べ物」は《家族など同居女性》(順に37.1%、44.7%)で高く、全般に《女性》の方が食への関心は高いが、一人暮らしの女性は食の安全、家族と同居している女性は健康への関心が特に高い、ということができそうです。

2. 料理や食べ物、食べ方など“食”についての情報源

「家族」(46.3%)、「テレビのニュース・番組」(46.3%)、「友人」(43.5%)、「雑誌・本」(36.8%)、「インターネット」(26.5%)など、マスコミ・口コミの両方を情報源として利用

(女性)の方がほとんどの項目で高く、いろいろな情報源から“食”に関する知識を得ている

図 26. 料理や食べ物、食べ方など“食”についての情報源(複数回答)



性別	男性 <n=200>	女性 <n=200>
家族	31.5	61.0
テレビのニュース・番組	38.5	54.0
友人	32.5	54.5
雑誌・本	24.0	49.5
インターネット	27.5	25.5
会社の同僚	16.5	29.5
新聞	18.0	16.0
その他	0.5	3.5
特にない・いない	21.5	4.5

料理や食べ物、食べ方など“食”についての情報源は、「家族」(46.3%)、「テレビのニュース・番組」(46.3%)が同率、そして「友人」(43.5%)の3つが4割台で、以下「雑誌・本」(36.8%)、「インターネット」(26.5%)、「会社の同僚」(23.0%)、「新聞」(17.0%)などが続いています。マスコミ・口コミの両方とも情報源として利用しているようです。

性別にみると、「家族」(男性31.5%、女性61.0%)、「友人」(同32.5%、54.5%)、「テレビのニュース・番組」(同38.5%、54.0%)、「雑誌・本」(同24.0%、49.5%)など、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合となっており、いろいろな情報源から料理や食べ物、食べ方など“食”についての知識を得ていることがうかがえます。一方、《男性》は「特にない・いない」が2割強(21.5%)もいます(女性4.5%)。

同居の状況別では違いはあまりみられません。

3. 「食の安全」への関心度

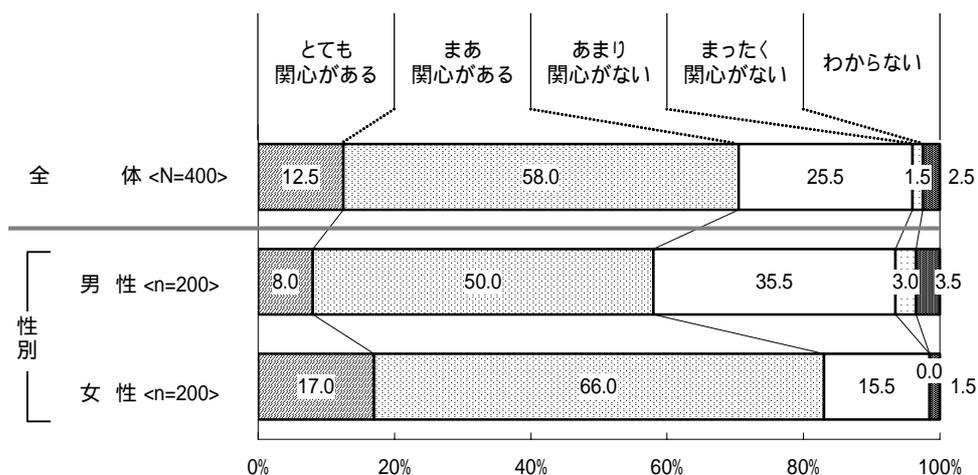
“関心がある” (70.5%)人が7割--- (女性)ではさらに高く、8割を超える(83.0%)

関心のあることは、中国産冷凍ギョーザ事件の影響もあってか、「輸入食品」(65.6%)、「農薬」(61.3%)が1位、2位を占める。以下、「食品添加物」(51.1%)、「鳥インフルエンザ」(49.3%)、「BSE(狂牛病)」(44.3%)、「保存期間(消費期限)」(41.1%)など

(単身)の人は「輸入食品」、「農薬」、「食品添加物」への関心が高く、食の安全に関する情報感度が高い

(単身女性)は上記3項目に限らず、食の安全全般に関心が高い

図 27. 「食の安全」への関心度

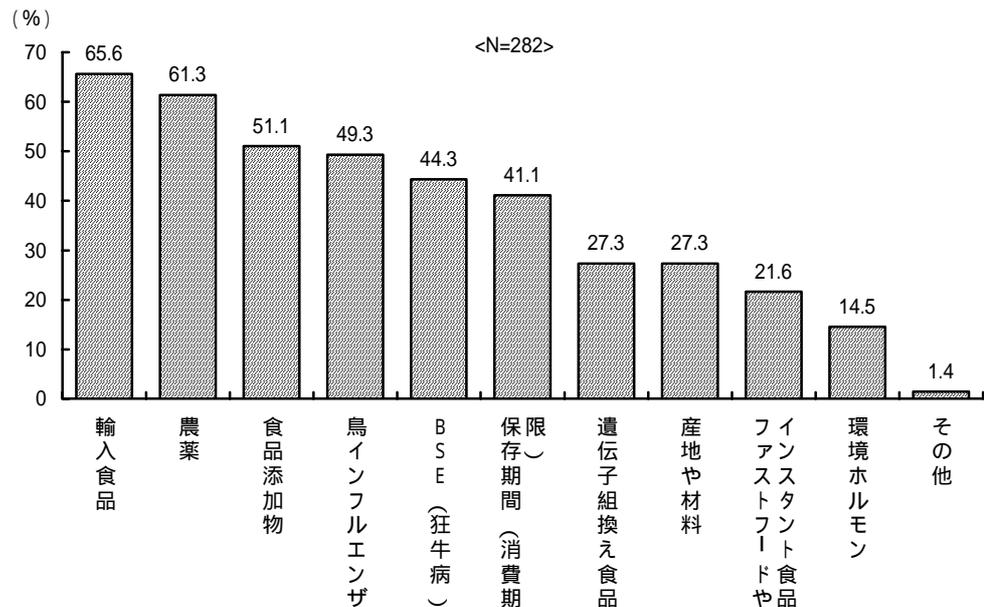


「食の安全」に対して、「とても関心がある」(12.5%)という人は1割程度にとどまっていますが、「まあ関心がある」(58.0%)を合わせると、“関心がある”という人は7割(70.5%)と多数を占めています。

性別にみると、《女性》の方がかなり関心度は高く、“関心がある(とても+まあ)”とする割合は《男性》(58.0%)では半数をやや上回るくらいですが、《女性》(83.0%)では8割を超えています。

同居の状況別にみると、“関心がある(とても+まあ)”は、《単身女性》(85.3%)で最も高い割合になっているものの、《家族など同居女性》(81.8%)も僅差で続いています。

図 28. 「食の安全」について、関心のあること（複数回答）



性別	男性 <n=116>	62.9	58.6	35.3	41.4	43.1	41.4	21.6	27.6	21.6	11.2	0.9
女性 <n=166>	67.5	63.3	62.0	54.8	45.2	41.0	31.3	27.1	21.7	16.9	1.8	

「食の安全」について、「とても関心がある」「まあ関心がある」と答えた人に、関心のあることは何かを答えてもらったところ、「輸入食品」(65.6%)、「農薬」(61.3%)を6割以上の方があげ、以下「食品添加物」(51.1%)、「鳥インフルエンザ」(49.3%)、「BSE(狂牛病)」(44.3%)、「保存期間(消費期限)」(41.1%)、「産地や材料」(27.3%)、「遺伝子組換え食品」(27.3%)、「ファストフードやインスタント食品」(21.6%)までの9項目を2割以上の方があげています。食の安全について、さまざまなことに関心を持っているようです。

なお、本調査の調査期間(1月19日~2月4日)の後半に、中国産の冷凍ギョーザに薬物が混入(当初は残留農薬と報道)した事件が報道されました(1月30日)。事件前に本調査の対象となった人の方が多いのですが、この事件を知って「輸入食品」や「農薬」との回答が幾分増加したと考えられます。

性別でみると、《女性》の方が高い割合となっている項目が多く、特に「食品添加物」(男性35.3%、女性62.0%)における差が大きくなっています。

同居の状況別にみると、《单身》の人は「輸入食品」(《单身》69.6%、《家族など同居》62.9%)、「農薬」(《单身》65.2%、《家族など同居》58.8%)、「食品添加物」(《单身》57.1%、《家族など同居》47.1%)などへの関心が《家族など同居》の人よりもかなり高く、自炊をする人が多いためか、食の安全に関する事件への感度は高いようです。

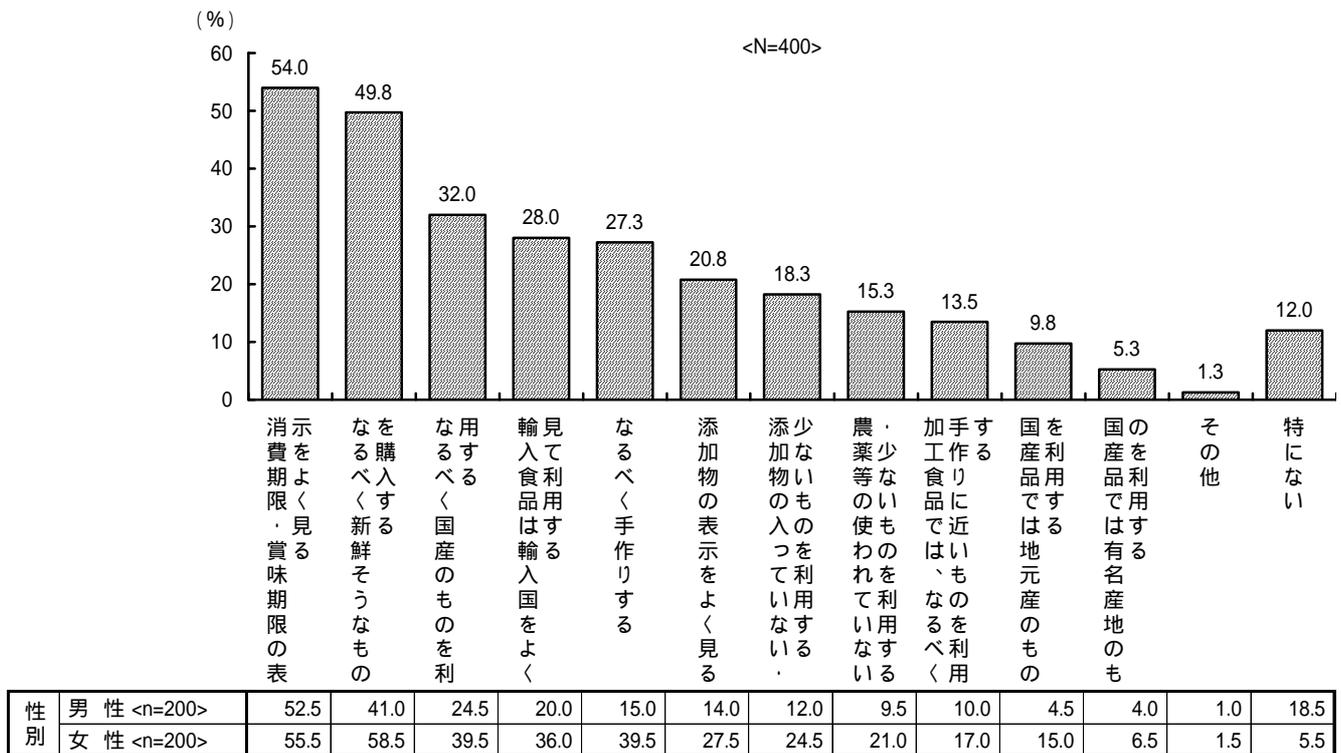
同居の状況を性別にみても、全体に《单身女性》が最も数値の高い項目が多くなっています。一人暮らしの人の中では、特に《单身女性》の食の安全への関心度が高いようです。

4. 「安全な食」のたぐにたい応していることや生活習慣として実行していること

「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.0%)、「なるべく新鮮そうなものを購入する」(49.8%)と“新鮮さ”や、「なるべく国産のものを利用する」(32.0%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(28.0%)と“原産国”を確認している人が多い

すべての項目で《女性》の方が高率で、色々なことを実行している

図 29. 「安全な食」のたぐにたい応していることや生活習慣として実行していること（複数回答）



「安全な食」のたぐに、たい応していることや生活習慣として実行しているのはどんなことでしょうか。

「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.0%)、「なるべく新鮮そうなものを購入する」(49.8%)の2つを半数前後の人があげており、“新鮮さ”を最も重視していることがわかります。以下、「なるべく国産のものを利用する」(32.0%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(28.0%)といった“原産国”を重視したり、「なるべく手作りする」(27.3%)、「添加物の表示をよく見る」(20.8%)、「添加物が入っていない・少ないものを利用する」(18.3%)などのことを行っています。

性別にみると、「なるべく手作りする」(男性 15.0%、女性 39.5%)をはじめ、すべての項目で《女性》の方が割合は高く、「安全な食」確保のために色々な行動をとっています。《男性》では「特にない」という人が2割近く(18.5%)いますが、《女性》(5.5%)ではほとんどいません。

同居の状況別では違いはあまりみられません。

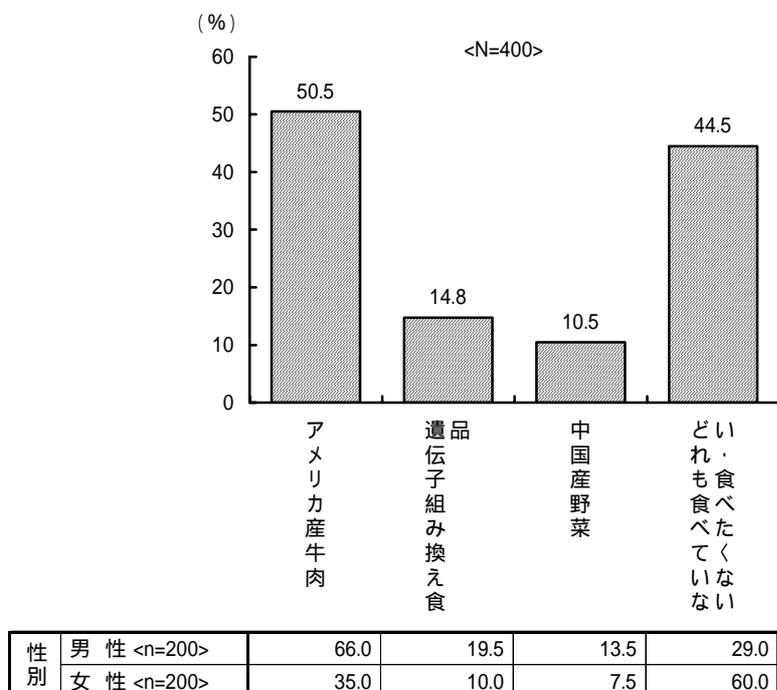
5. 日頃から食べている、あるいは食べてもかまわないと思っているもの

「アメリカ産牛肉」(50.5%)については半数が食べてもよいと考えているが、「遺伝子組み換え食品」(14.8%)、「中国産野菜」(10.5%)については1割程度しか食べてもよいとは思っていない

「アメリカ産牛肉」は(男性)の3分の2(66.0%)が食べてもよいとしている

3種すべてで(男性)および(単身)の方が高率で、特に(単身男性)は最も高率

図 30. 日頃から食べている、あるいは食べてもかまわないと思っているもの(複数回答)



「中国産野菜」「アメリカ産牛肉」「遺伝子組み換え食品」の3種類の食品について、日頃から食べている、あるいは食べてもかまわないと思っているものをあげてもらったところ、「アメリカ産牛肉」(50.5%)については半数が食べてもよいと考えていますが、逆に言えば食べたくないという人も半数近くにのぼっています。

「遺伝子組み換え食品」(14.8%)、「中国産野菜」(10.5%)については、食べている・食べてもかまわないとする人は1割程度しかおらず、ほとんどの人は許容していないという結果になっています。「中国産野菜」がこのように低い割合となっているのは、前述したように、中国産の冷凍ギョーザ事件の報道がかなり影響していると考えられます。

なお、この3つについて、「どれも食べていない・食べたくない」(44.5%)という人も半数近くにのぼっており、消費者の警戒心はかなりのものと言えそうです。

性別にみると、3種のいずれの食品についても、《男性》の方が高い割合で、《男性》の方がこういった食品の安全性に対して無頓着なようです。特に、「アメリカ産牛肉」については、《男性》のほぼ3分の2(66.0%)が食べている、あるいは食べてもかまわないとしており、《女性》(35.0%)より30ポイント以上も高くなっています。《女性》は、「どれも食べていない・食べたくない」が6割(60.0%)と高率です。

同居の状況別にみると、3種のいずれの食品についても、《単身》の人の方が《家族など同居》の人よりも食べている・食べてもかまわないとする割合は高く、特に《単身男性》の許容度は3種すべてにおいて4カテゴリ中最も高くなっています。

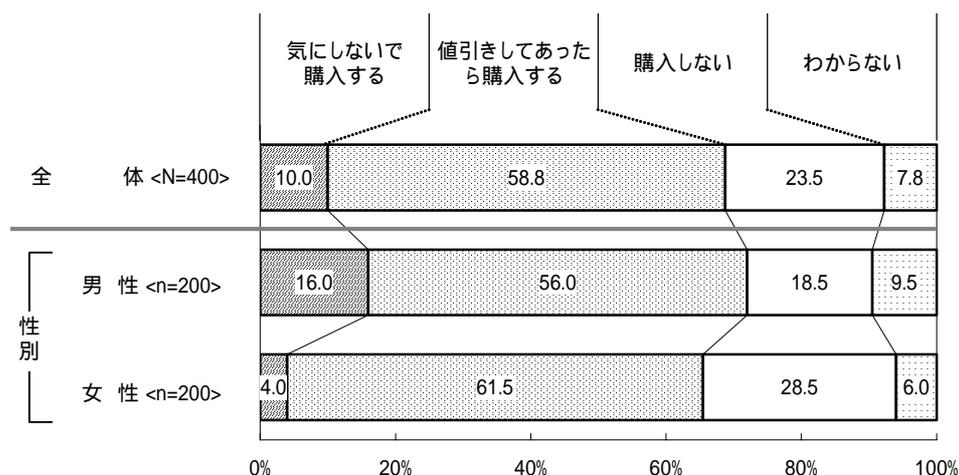
6. 賞味期限・消費期限間際の食品が店頭に並んでいたらどうするか

「値引きしてあったら購入する」(58.8%)という人が主で、「気にしないで購入する」(10.0%)人と合わせて7割近くが“購入する”(68.8%)

「気にしないで購入する」(男性 16.0%、女性 4.0%)など、(男性)の方が賞味期限・消費期限に無頓着

(単身)の人で“購入する”(80.6%)が高いが、(単身男性)で「気にしないで購入する」(21.5%)が高いのに対し、(単身女性)(7.4%)は1割を切り、ほとんどが「値引きしてあったら購入する」(67.6%)。無頓着な単身男性、賢く利用する単身女性という実態が浮き彫りに

図 31. 賞味期限・消費期限間際の食品が店頭に並んでいたらどうするか



賞味期限・消費期限間際の食品が店頭に並んでいたらどうするかをみると、「気にしないで購入する」(10.0%)という人はあまり多くありませんが、「値引きしてあったら購入する」(58.8%)は半数を超えており、合わせて“購入する”という人が7割近く(68.8%)に達しています。賞味期限・消費期限間際の食品は、値引きという条件があれば購入するという傾向があるようです。

性別にみると、「気にしないで購入する」割合は《女性》(4.0%)よりも《男性》(16.0%)の方が、逆に「購入しない」とする割合は《男性》(18.5%)よりも《女性》(28.5%)の方が高く、男性の方が賞味期限・消費期限に無頓着なことが分かります。

同居の状況別にみると、“購入する”という割合は《単身》(80.7%)の人の方が《家族など同居》(60.6%)の人よりも20ポイントも高く、一人暮らしの人は賞味期限・消費期限間際の食品でもよく購入して自炊などに利用しているようです。

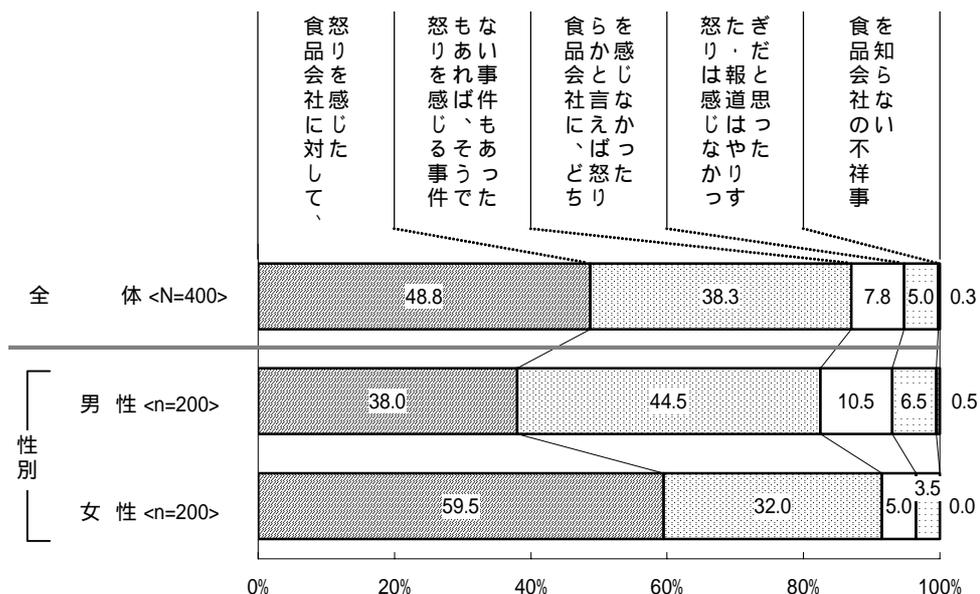
同居の状況を性別にみても、“購入する”は《単身男性》(84.9%)、《単身女性》(75.0%)で高く、《家族など同居男性》(60.7%)、《家族など同居女性》(60.6%)を大きく上回っています。ただし、《単身男性》は「気にしないで購入する」(21.5%)という人が2割強いるのに対し、《単身女性》(7.4%)は1割を切っており、ほとんどが「値引きしてあったら購入する」(67.6%)となっています。《単身男性》はそもそも賞味期限・消費期限に無頓着な人が多いが、《単身女性》は値段をよくみて賢く消費している、という実態がみえてきます。

7. 昨年の、「食の安全」に関する食品会社の一連の不祥事報道をどう感じたか

“怒りを感じた”(87.0%)人が大多数を占め、特に(女性)は強い怒り

どんなことに怒りを感じたかについては、「食品会社が原料などについて、嘘をついていること」(71.6%)と道義的な面を指摘する人が最も多い。以下、「食の安全がおびやかされたこと」(52.0%)、「どれが新鮮な食品なのか、わからなくなったこと」(47.1%)、「原材料表示が信用できなくなったこと」(44.5%)、「現場の従業員のせいにしたこと」(42.0%)などの順で、食べ物の安全性への信頼が失われた影響は大きい

図 32. 昨年の、「食の安全」に関する食品会社の一連の不祥事報道をどう感じたか

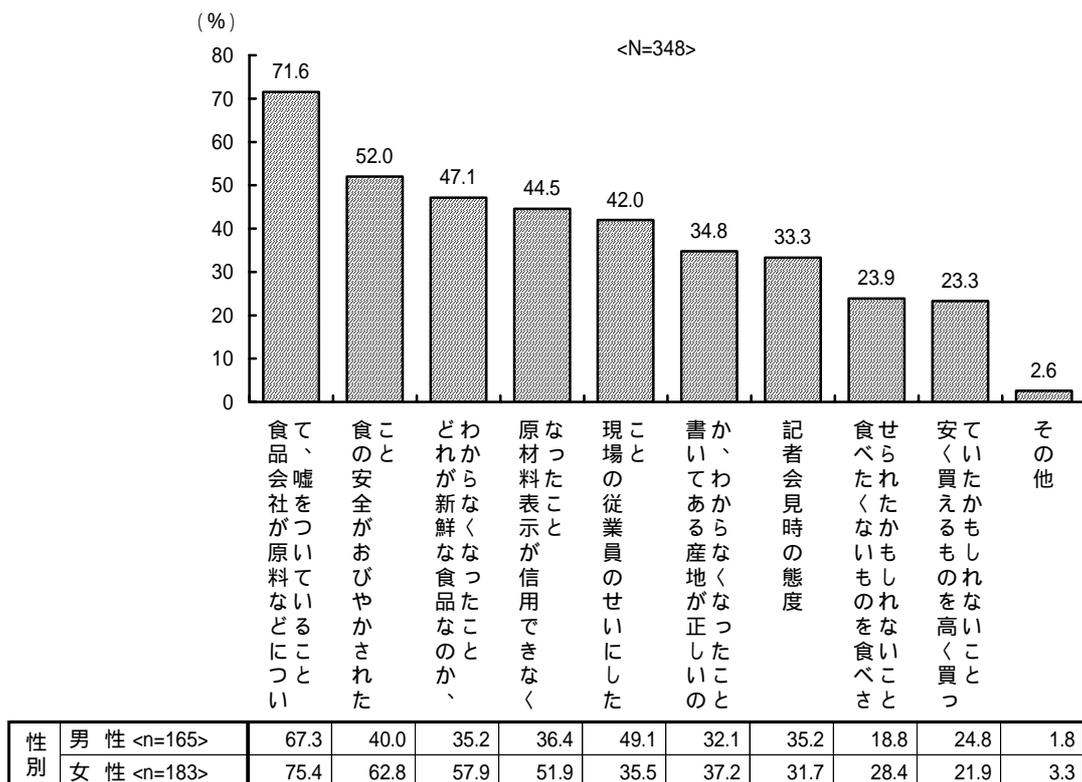


昨年「食の安全」に関して、食品会社の不祥事が多く発生し、報道がなされましたが、このことについてどう感じたかをみると、「食品会社に対して、怒りを感じた」(48.8%)が半数近くを占め、次いで「怒りを感じる事件もあれば、そうでない事件もあった」(38.3%)と、一連の不祥事のいずれかには“怒りを感じた”(87.0%)という人が大多数となっています。「食品会社に、どちらかと言えば怒りを感じなかった」(7.8%)、「怒りは感じなかった・報道はやりすぎだと思った」(5.0%)と“怒りは感じなかった”(12.8%)人は合わせても1割程度で、食の安全が脅かされる一連の事件に対する国民の憤りは大きなものがあります。

性別にみると、《女性》では「食品会社に対して、怒りを感じた」(59.5%)が半数を超えており、《男性》(38.0%)より20ポイント以上も高く、強い怒りを感じています。

同居の状況別にみても、目立った差はみられません。

図 33 . どんなことに怒りを感じたか (複数回答)



「食品会社に対して、怒りを感じた」、あるいは「怒りを感じる事件もあれば、そうでない事件もあった」と答えた人に、どんなことに怒りを感じたかを聞いてみたところ、「食品会社が原料などについて、嘘をついていること」(71.6%)が7割を超え最も多く、道義的なことに対する怒りが大きかったようです。以下、「食の安全がおびやかされたこと」(52.0%)、「どれが新鮮な食品なのか、わからなくなったこと」(47.1%)、「原材料表示が信用できなくなったこと」(44.5%)、「現場の従業員のせいにしたこと」(42.0%)、「書いてある産地が正しいのか、わからなくなったこと」(34.8%)、「記者会見時の態度」(33.3%)などの順で、食べ物の安全性について信頼がおけなくなり、困惑している様子が見えたり、食品会社への不祥事への対応にも不信感を抱いているようです。

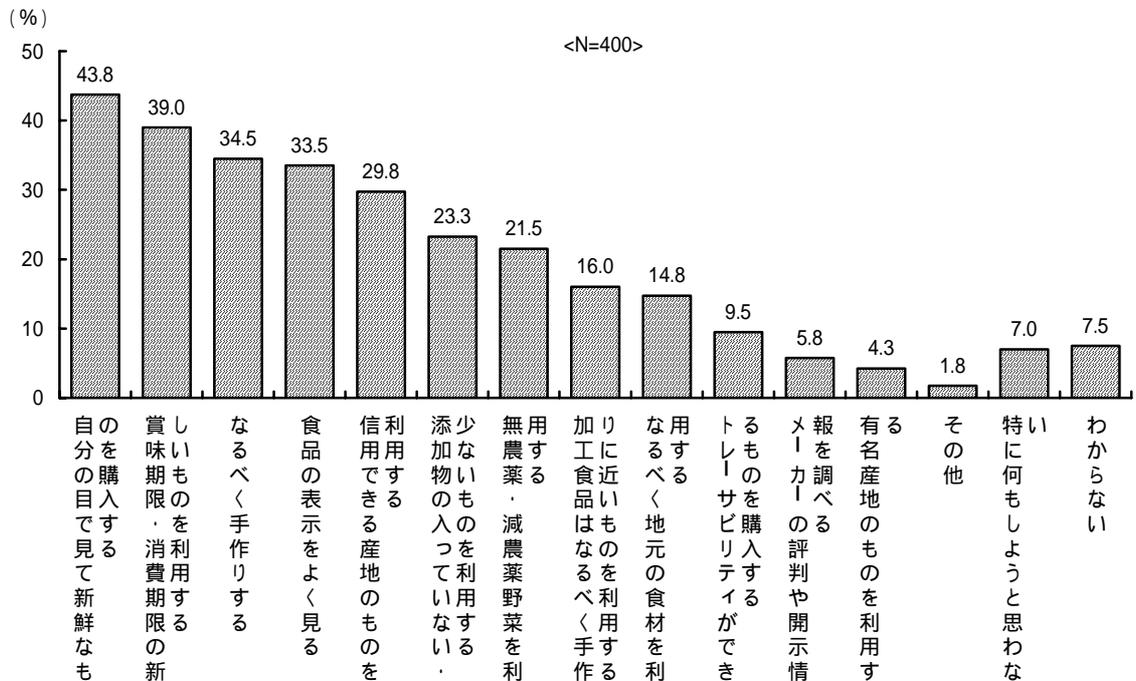
性別にみると、「食の安全がおびやかされたこと」(男性40.0%、女性62.8%)をはじめ、ほとんどの項目で《女性》の方が高率を示しており、女性の怒りが特に強いことがわかります。ただし、「現場の従業員のせいにしたこと」だけは《女性》(35.5%)よりも《男性》(49.1%)の方が10ポイント以上高くなっており、「記者会見時の態度」(男性35.2%、女性31.7%)と合わせ、男性は不祥事対応に怒りを感じていることがわかります。

同居の状況別にみても、目立った差はみられません。

8. 今後、自分の「食の安全」のためにどのような対処をしようと思うか

「自分の目で見て新鮮なものを購入する」(43.8%)、「賞味期限・消費期限の新しいものを利用する」(39.0%)、「なるべく手作りする」(34.5%)、「食品の表示をよく見る」(33.5%)、「信用できる産地のものを利用する」(29.8%)と、自分の五感や表示・産地チェックを動員

図 34. 今後、自分の「食の安全」のためにどのような対処をしようと思うか（複数回答）



性別	男性 <n=200>	女性 <n=200>	自分の目で見て新鮮なものを購入する	賞味期限・消費期限の新しいものを利用する	なるべく手作りする	食品の表示をよく見る	信用できる産地のものを利用する	添加物の入っていない・少ないものを利用する	無農薬・減農薬野菜を利用する	加工に近いものを利用する	なるべく地元の食材を利用する	トレーサビリティができるものを購入する	メーカーの評判や開示情報を調べる	有名産地のものを利用する	その他	特に何もしようと思わない	わからない
男性 <n=200>	34.5	39.0	20.5	25.0	20.5	15.0	14.5	13.0	7.0	9.5	7.0	3.0	1.5	9.5	12.0		
女性 <n=200>	53.0	39.0	48.5	42.0	39.0	31.5	28.5	19.0	22.5	9.5	4.5	5.5	2.0	4.5	3.0		

今後、自分の「食の安全」のためにどのような対処をしようと思うかを聞いたところ、「自分の目で見て新鮮なものを購入する」(43.8%)、「賞味期限・消費期限の新しいものを利用する」(39.0%)、「食品の表示をよく見る」(33.5%)、「信用できる産地のものを利用する」(29.8%)、「添加物の入っていない・少ないものを利用する」(23.3%)、「無農薬・減農薬野菜を利用する」(21.5%)など、“購入する時に気をつける”ことが多くなっています。また「なるべく手作りする」も3人に1人強(34.5%)の人があげています。

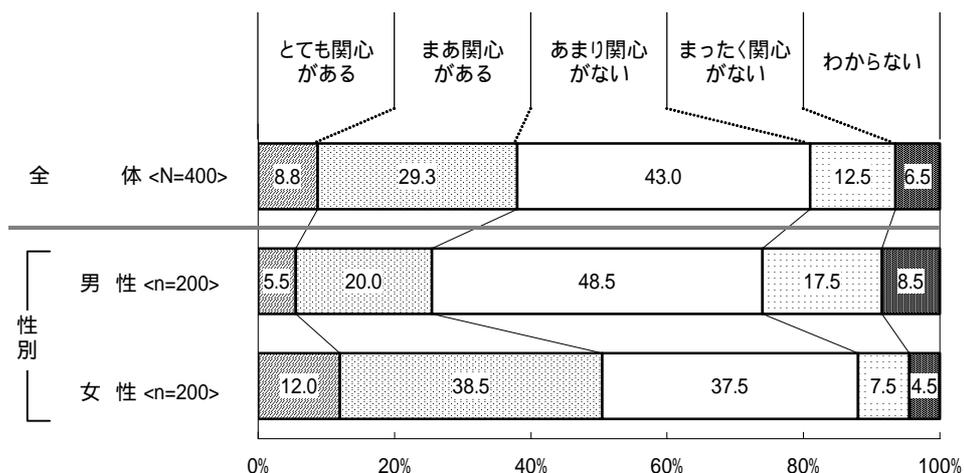
性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合となっています。

同居の状況別にみても、あまり大きな違いはみられません。

1. 郷土料理や行事食への関心度

“関心がある” (38.0%)人は4割弱。(女性) (50.5%)の方が、《家族など同居》 (41.4%)の人の方が関心は高い
よく食べる郷土料理や行事食は、「雑煮」(80件)、「お節料理」(58件)、「ちらし寿司」(48件)、「赤飯」(19件)、「栗きんとん」(14件)、「おはぎ」(14件)など正月やひな祭りの行事食が多い。郷土料理では「きりたんぼ」(10件)が目立つ

図 35. 郷土料理や行事食への関心度



郷土料理や行事食への関心度をみると、「とても関心がある」が8.8%、「まあ関心がある」が29.3%で、合わせた“関心がある”(38.0%)人は4割弱となっています。

性別にみると、《男性》で“関心がある(とても+まあ)”(25.5%)人は4人に1人程度なのに対し、《女性》(50.5%)では半数強と、ほぼ2倍となっています。

同居の状況別にみると、“関心がある(とても+まあ)”は《单身》(32.9%)、《家族など同居》(41.2%)と、《家族など同居》している人の方が触れる機会が多いためか、高くなっています。

表 2 . よく食べる郷土料理や行事食（自由回答：ベスト10）

順位		全体	男性	女性
1	雑煮	80	34	46
2	お節料理	58	24	34
3	ちらし寿司	48	17	31
4	赤飯	19	7	12
5	栗きんとん	14	5	9
	おはぎ	14	5	9
7	巻き寿司(恵方巻き、太巻きなど)	13	5	8
8	もち	11	6	5
9	七草粥	10	3	7
	きりたんぼ	10	1	9

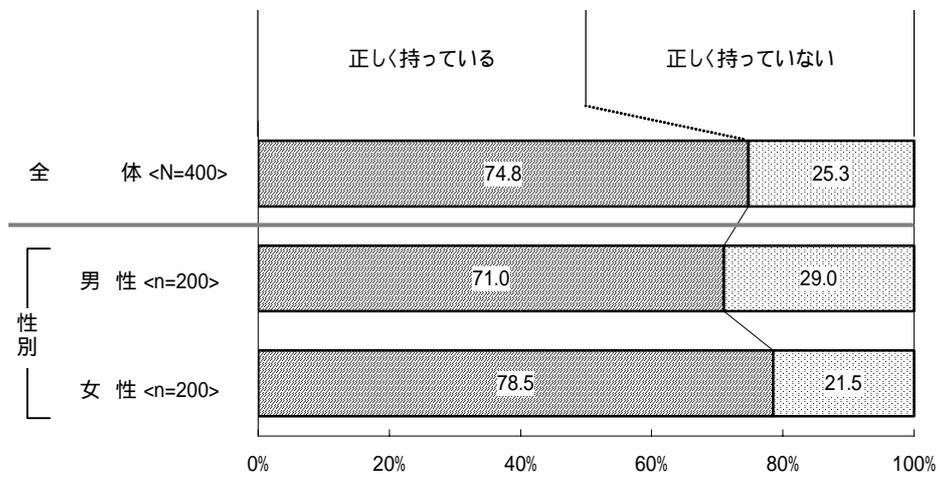
よく食べる郷土料理や行事食を自由回答であげてもらったところ、「雑煮」(80件)が最も多く、以下「お節料理」(58件)、「ちらし寿司」(48件)、「赤飯」(19件)、「栗きんとん」(14件)、「おはぎ」(14件)、「巻き寿司(恵方巻き、太巻きなど)」(13件)、「もち」(11件)などがあげられています。正月やひな祭りの行事食が多くなっています。地方色の強い郷土料理としては「きりたんぼ」(10件)が目立ちます。

性別では、ほとんどの項目で《女性》の方が多くなっており、いろいろな郷土料理や行事食を食べています。

2. はしを正しく持っているか

「正しく持っている」(74.8%)のは4人に3人で、(女性)(78.5%)の方がやや高い

図 36. はしを正しく持っているか



はしを正しく持っているかどうかをみると、「正しく持っている」(74.8%)という人が4人に3人を占めていますが、「正しく持っていない」(25.3%)人も、4人に1人と少なくありません。

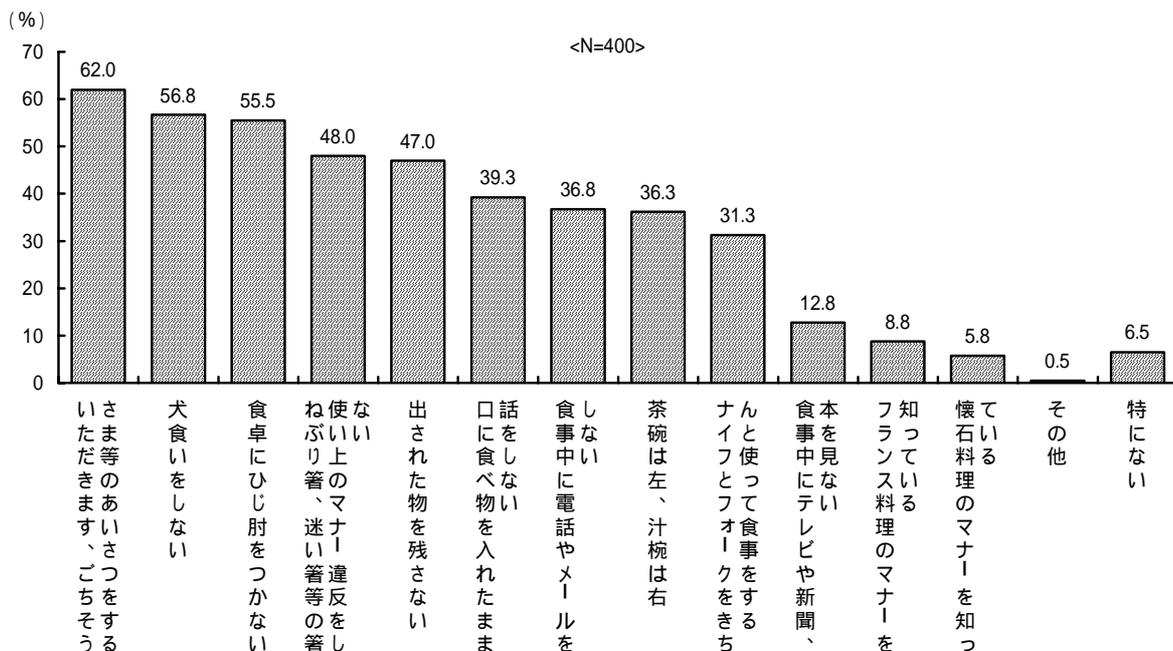
性別にみると、「正しく持っている」割合は、《男性》(71.0%)よりも《女性》(78.5%)の方がやや高くなっています。

同居の状況別ではあまり違いはみられません。

3. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの

「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(62.0%)、「犬食いをしない」(56.8%)、「食卓にひじ肘をつかない」(55.5%)、「ねぶり箸、迷い箸等の箸使い上のマナー違反をしない」(48.0%)、「出された物を残さない」(47.0%)などが身につけている人は多いが、「懐石料理のマナーを知っている」(5.8%)や「フランス料理のマナーを知っている」(8.8%)など特定分野のマナーや「食事中にテレビや新聞、本を見ない」(12.8%)人は少ない

図 37. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの（複数回答）



性別	項目	割合 (%)	項目	割合 (%)	項目	割合 (%)	項目	割合 (%)	項目	割合 (%)	項目	割合 (%)	項目	割合 (%)	項目	割合 (%)												
性別	男性 <n=200>	50.0	犬食いをしない	49.0	食卓にひじ肘をつかない	45.0	ねぶり箸、迷い箸等の箸使い上のマナー違反をしない	35.5	出された物を残さない	49.0	口に食べ物を入れたまま話をしない	34.0	食事中に電話やメールをしない	28.5	茶碗は左、汁椀は右	27.5	ナイフとフォークをきちんと使って食事をする	23.5	食事中にテレビや新聞、本を見ない	11.0	フランス料理のマナーを知っている	4.5	懐石料理のマナーを知っている	4.0	その他	1.0	特になし	11.5
	女性 <n=200>	74.0	犬食いをしない	64.5	食卓にひじ肘をつかない	66.0	ねぶり箸、迷い箸等の箸使い上のマナー違反をしない	60.5	出された物を残さない	45.0	口に食べ物を入れたまま話をしない	44.5	食事中に電話やメールをしない	45.0	茶碗は左、汁椀は右	45.0	ナイフとフォークをきちんと使って食事をする	39.0	食事中にテレビや新聞、本を見ない	14.5	フランス料理のマナーを知っている	13.0	懐石料理のマナーを知っている	7.5	その他	-	特になし	1.5

食べ物や食事について、身につけていると思うものとしては、「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(62.0%)、「犬食いをしない」(56.8%)、「食卓にひじ肘をつかない」(55.5%)、「ねぶり箸、迷い箸等の箸使い上のマナー違反をしない」(48.0%)、「出された物を残さない」(47.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(39.3%)、「食事中に電話やメールをしない」(36.8%)、「茶碗は左、汁椀は右」(36.3%)、「ナイフとフォークをきちんと使って食事をする」(31.3%)などがあげられています。

一方、「懐石料理のマナーを知っている」(5.8%)や「フランス料理のマナーを知っている」(8.8%)といった特定の分野の料理のマナーや、「食事中にテレビや新聞・本を見ない」(12.8%)ことについては、ほとんど身につけていないとしています。

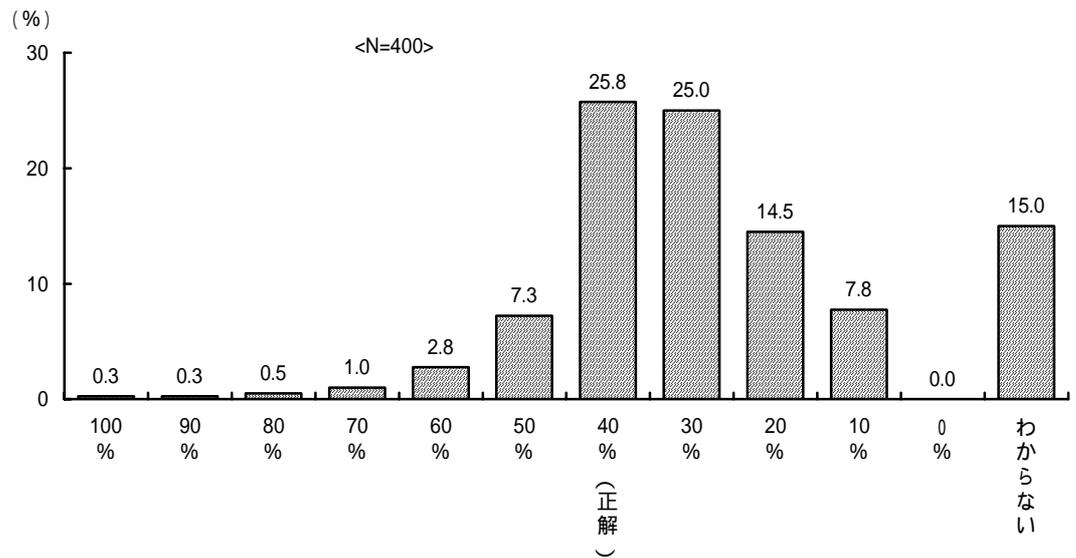
性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が割合は高く、女性の方がマナー等をよく身につけています。《男性》の方が高いのは、「出された物を残さない」(男性 49.0%、女性 45.0%)くらいです。また、「特になし」とする割合も《男性》(11.5%)では1割を超えています。

同居の状況別にみると、《单身男性》の割合が最も低い項目が多く、一人で食事をする人が多いからでしょうか、《单身男性》はマナー等には無頓着なようです。

4. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか

「40%」(25.8%)、「30%」(25.0%)という回答が多い

図 38. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか



性別	男性 <n=200>	0.5	0.5	-	0.5	2.0	5.0	26.5	23.0	16.5	9.0	-	16.5
	女性 <n=200>	-	-	1.0	1.5	3.5	9.5	25.0	27.0	12.5	6.5	-	13.5

現在、日本の食料自給率は 40%を割り、主要国の中では例外的に低く、問題視されるようになってきています。では、現代の若者は日本の食料自給率はどれくらいだと思っているのでしょうか。

「40%」(25.8%)、「30%」(25.0%)という回答が多く、30~40%前後だと認識されているようです。また、「20%」(14.5%)、「10%」(7.8%)などの回答もあり、20%以下と考えている人も少なくありません。また、「わからない」(15.0%)という人もいます。

性別ではほとんど差はみられません。

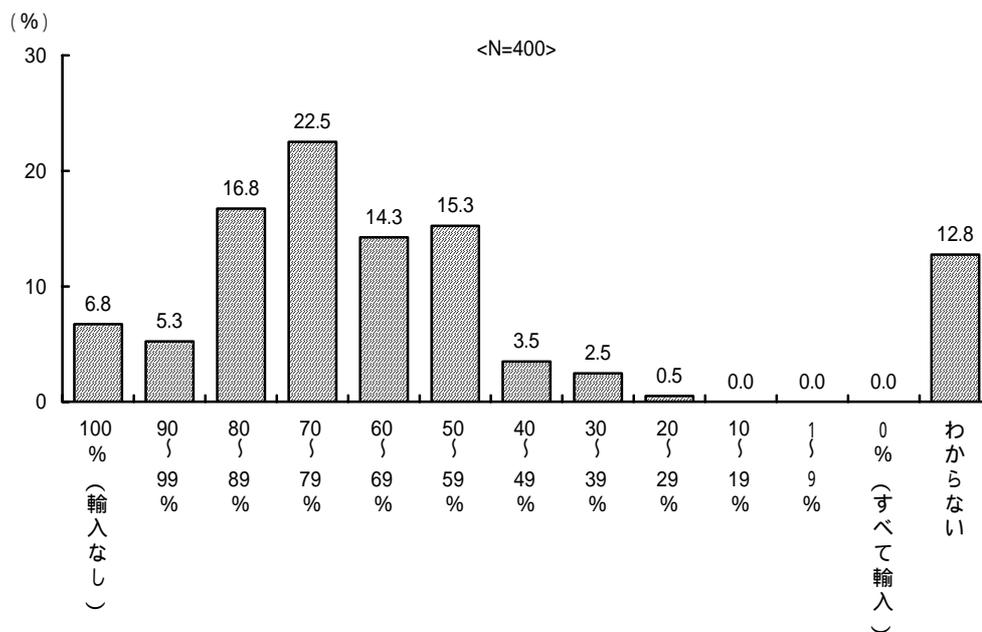
同居の状況別ではほとんど差はみられません。

5. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか

「70～79%」(22.5%)、「80～89%」(16.8%)、「50～59%」(15.3%)、「60～69%」(14.3%)と人によって値はさまざまだが、現在の自給率(39%)よりは高くすべきだと考えている人がほとんど

そう答えた理由は、「国産品の方が安全だから」(143件)と「輸入が止まった時のために」(91件)が多く、“食の安全”と“リスク対策”の意識が強い

図 39. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか



性別	男性 <n=200>	8.0	4.5	16.0	21.5	13.5	15.0	4.0	4.0	1.0	-	-	-	12.5
女性 <n=200>	5.5	6.0	17.5	23.5	15.0	15.5	3.0	1.0	-	-	-	-	-	13.0

日本は、どの程度食料を自給すべきだと思っているのでしょうか。

「70～79%」(22.5%)が最も多く、以下「80～89%」(16.8%)、「50～59%」(15.3%)、「60～69%」(14.3%)と、望ましいとされる食料自給率は幅広くなっています。しかし、現在の自給率(39%)以下の回答はわずか3.0%で、大多数が前項の【現在の食料自給率】で回答した数字よりも高い数字をあげています。“食料自給率を上げるべきだ”ということは、20代の若者にとってもすでに共通認識となっていることがうかがえます。

性別による大きな差はみられません。

同居の状況別による大きな差はみられません。

表 3 . そう思う理由 (自由回答 : ベスト 10)

順位		全体	男性	女性
1	国産品の方が安全だから	143	57	86
2	輸入が止まった時のために	91	58	33
3	食品の価格安定のため	14	5	9
4	国内の生産農家保護のため	11	4	7
5	自給率を増やせば日本の経済も良くなるから	7	4	3
6	国土を有効活用すべきだと思うから	6	3	3
	自分の食べるものはできるだけ自給すべきだと思うから	6	2	4
8	国産の方がおいしいから	5	3	2
9	輸送による環境破壊を防ぐため	3	0	3
	食料を外国に頼ると政治的な発言力が弱くなるから	3	1	2

その食料自給率が望ましいと思う理由を自由回答で答えてもらったところ、「国産品の方が安全だから」(143件)が最も多く、このところ報道されている輸入農産物への不安が最も大きな理由となっているようです。次いで、「輸入が止まった時のために」(91件)も多く、いざという時のリスクを減らすために食料自給率を上げるべきだという考えもかなりの数にのびます。

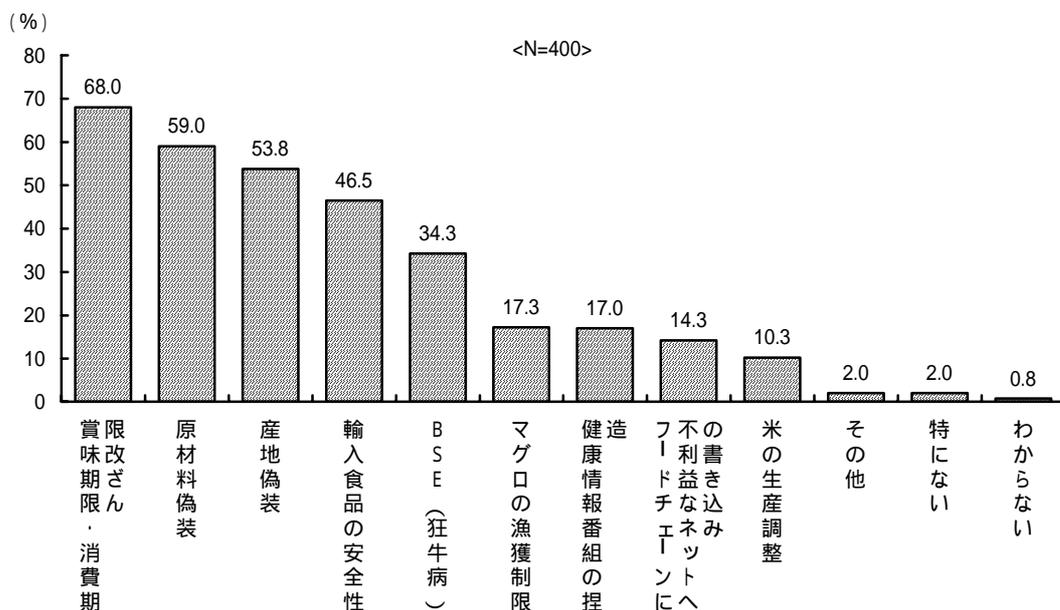
以下はかなり少なくなりますが、「食品の価格安定のため」(14件)、「国内の生産農家保護のため」(11件)、「自給率を増やせば日本の経済も良くなるから」(7件)、「国土を有効活用すべきだと思うから」(6件)、「自分の食べるものはできるだけ自給すべきだと思うから」(6件)などがあげられています。

性別にみると、「国産品の方が安全だから」は《男性》(57件)よりも《女性》(86件)の方が、逆に「輸入が止まった時のために」は《女性》(33件)よりも《男性》(58件)の方が、それぞれかなり多くなっており、“食の安全”に対しては女性の方が、“リスク”については男性の方が意識が強いようです。

6. 昨年、印象に残った食に関するニュース

「賞味期限・消費期限改ざん」(68.0%)、「原材料偽装」(59.0%)、「産地偽装」(53.8%)、「輸入食品の安全性」(46.5%)、「BSE(狂牛病)」(34.3%)と“食の安全”に関するニュースが特に印象に残っている

図 40. 昨年、印象に残った食に関するニュース(複数回答)



性別	男性 <n=200>	賞味期限・消費期限改ざん	原材料偽装	産地偽装	輸入食品の安全性	BSE(狂牛病)	マグロの漁獲制限	健康情報番組の捏造	フードチェーンに不利益なネットへの書き込み	米の生産調整	その他	特になし	わからない
男性 <n=200>	59.5	56.0	50.0	44.0	31.0	18.0	15.5	15.5	11.5	1.0	4.0	1.0	
女性 <n=200>	76.5	62.0	57.5	49.0	37.5	16.5	18.5	13.0	9.0	3.0	-	0.5	

昨年、さまざまな食に関するニュースが報道されましたが、その中で印象に残ったのは何かを聞いたところ、「賞味期限・消費期限改ざん」(68.0%)、「原材料偽装」(59.0%)、「産地偽装」(53.8%)、「輸入食品の安全性」(46.5%)、「BSE(狂牛病)」(34.3%)と、“食の安全”に関する事柄が上位を占めています。そのほか、「マグロの漁獲制限」(17.3%)、「健康情報番組の捏造」(17.0%)、「フードチェーンに不利益なネットへの書き込み」(14.3%)、「米の生産調整」(10.3%)などが印象に残っている人もいます。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が割合は高く、特に「賞味期限・消費期限改ざん」は《男性》(59.5%)よりも《女性》(76.5%)の方が20ポイント近くも高率を示しています。

同居の状況別にみても、明らかな傾向はみえません。

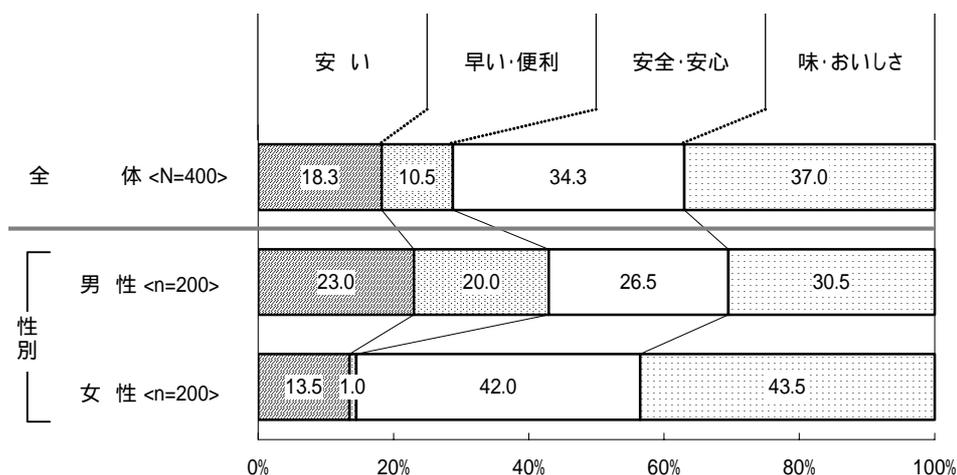
7. 日頃の食生活で最も重視していること

「味・おいしさ」(37.0%)と並んで「安全・安心」(34.3%)をあげる人が多く、昨今の“食の安全”意識の高まりを反映

(女性)は「安全・安心」「味・おいしさ」、(男性)は「安い」「早い・便利」重視がより多い

(単身男性)は「安い」最重視、(単身女性)は「安全・安心」最重視、(家族などと同居男性)、(家族などと同居女性)は「味・おいしさ」最重視

図 41. 日頃の食生活で最も重視していること



日頃の食生活で最も重視していることを聞いたところ、「味・おいしさ」(37.0%)とほぼ同率で「安全・安心」(34.3%)があげられ、“味”と同レベルで“安全性”が重視されていることが分かります。「安い」(18.3%)や「早い・便利」(10.5%)はあまり多くなく、安全性が重視される時代になってきたことを感じさせる結果となっています。

性別にみると、「安全・安心」(男性 26.5%、女性 42.0%)、「味・おいしさ」(同 30.5%、43.5%)は《女性》の方がともに 10 ポイント以上高くなっています。逆に「安い」(男性 23.0%、女性 13.5%)、「早い・便利」(同 20.0%、1.0%)は《男性》の方が重視しており、男性は“食べられればいい”という雰囲気を感じられます。

同居の状況別にみると、《単身》の人で「安い」(26.7%)が《家族などと同居》(12.6%)と比べて高くなっています。同居の状況を性別にみると、《単身男性》は「安い」最重視なのに対して《家族などと同居男性》は「味・おいしさ」最重視で、「安い」は最下位、《単身女性》は「安全・安心」最重視だが「味・おいしさ」「安い」も比較的重視、《家族などと同居女性》は「味・おいしさ」と「安全・安心」に票が集中、という結果になつちます。

《単身男性》……最も重視しているのは「安い」(31.2%)、次いで「味・おいしさ」「安全・安心」(ともに 24.7%)、「早い・便利」(19.4%)

《家族などと同居男性》……最も重視しているのは「味・おいしさ」(35.5%)、次いで「安全・安心」(28.0%)、「早い・便利」(20.6%)、最後に「安い」(15.9%)

《単身女性》……最も重視しているのは「安全・安心」(44.1%)、「安い」(31.2%)、次いで「味・おいしさ」(33.8%)、「早い・便利」(1.5%)

《家族など同居女性》……最も重視しているのは味・おいしさ(48.5%)、次いで「安全・安心」(40.9%)、
「安い」(9.8%)、「早い・便利」(0.8%)

<日頃の食の重視点> 別にみると、それぞれのカテゴリにつき、以下の傾向がみられる

(安い) ... 単身者、特に男性が多い。夕食を自炊する頻度が最も高く、「経済的だから」自炊している。朝食はパン、昼食も買い食いなどで安くすませている

(早い・便利) ... 男性が多い(女性はほぼ皆無)。朝食は余り食わず(4カテゴリ中最少)、夕食も外食が多い。自炊をすることは「面倒だから」少ない。「チキンの揚げ物」などを好み、「和食」はあまり食べない

(安心・安全) ... 女性が多い。朝食も夕食もきちんと(4カテゴリ中最多)、自宅で食べる。料理をしたり、手伝ったりするのが「面倒」という人が少なく、手間を惜しまないタイプ

(味・おいしさ) ... 家族と同居している人、そして女性が多い。朝食は自宅で「和食」を食べている。同居ゆえ外食しても財布が痛まないからか、昼食も夕食も「飲食店に行く」ことが比較的多い。自宅で夕食を食べるときは「家族に用意してもらう」が手伝うことも多い。自宅では手作りのものが食卓に並び、出来合いのものが出る回数は4カテゴリ中最少

<コンビニの利用頻度> 別にみると、利用頻度の高い人は男性に多い。外食が多く、間食も多く、エンゲル係数が高い層。朝食はあまり食べない。食についての関心は全般的に低く、「アメリカ産牛肉」への許容度が高く、賞味期限・消費期限切れ間近の商品も「購入する」。<日頃の食の重視点> でみると(安い) (早い・便利) が多い

ここでは、「日頃の食の重視点」と、「コンビニの利用頻度」が、20代独身男女の食意識や実態とどのような関わりがあるかをみてみました。

まず、<日頃の食の重視点> 別にみると、差のある項目としては以下のようになっています(単位: %)

食生活で重視していること

	《安い》	《早い・便利》	《安全・安心》	《味・おいしさ》
性別				
男性	23.0	20.0	26.5	30.5
女性	13.5	1.0	42.0	43.5
同居の状況				
単身	26.7	11.8	32.9	28.6
家族など同居	12.6	9.6	35.1	42.7
朝食				
朝食を食べる回数/	4.4回	3.6回	5.3回	4.5回
朝食を食べることが多い場所				
「自宅」	84.6	64.7	95.3	92.9
朝食で食べているもの				
「ごはん」	40.0	32.4	40.9	54.8
「味噌汁」	21.5	26.5	37.8	46.0
「パン」	81.5	67.8	71.7	70.6
「卵料理」	20.0	26.5	42.5	41.3

昼食

昼食の調達

「飲食店に行く」	40.0	32.4	40.9	54.8
「市販弁当を買う」	21.5	26.5	37.8	46.0
「パン、おにぎり、ファストフード」	81.5	67.8	71.7	70.6
「自分で弁当を作っていく」	20.0	26.5	42.5	41.3

平日の昼食でよく食べるもの

「ごはんとおかず」	62.0	66.7	74.8	68.5
「おにぎり」	52.1	23.8	32.6	43.2
「カップラーメン・スープ」	32.4	28.6	18.5	29.5
「うどん・そば」	42.3	33.3	43.0	34.9

《安い》
《早い・便利》
《安全・安心》
《味・おいしさ》

夕食

夕食の準備

「自分で料理を作る」	43.8	14.3	39.4	34.5
「家族に料理を用意してもらう」	37.0	50.0	59.1	63.5
「市販弁当を買う」	39.7	40.5	26.3	22.3
「お惣菜などを買う」	35.6	33.3	21.9	29.1
「飲食店に行く」	45.2	57.1	53.3	60.1

一緒に夕食を食べることが多い人

「家族」	31.5	40.5	56.6	62.8
「1人で」	68.5	69.0	50.7	43.9

夕食によく食べるもの

「チキンなどの揚げ物」	61.6	73.8	44.9	58.1
「野菜・魚などの煮物」	35.6	38.1	51.5	53.4
「味噌汁」	38.4	28.6	33.1	48.6
「刺身」	30.1	23.8	47.8	41.9
「焼き魚」	38.4	26.2	56.6	47.3
「おひたし」	15.1	11.9	16.2	23.6
「ギョウザ・シュウマイ」	50.7	40.5	40.4	43.2

家で食べる回数（平均） 4.7回 3.9回 4.8回 4.6回

出来合いのものが出る回数（平均） 2.8回 2.8回 2.1回 1.6回

調理の実態

自分で作る・調理を手伝う	61.6	42.9	67.2	68.2
作る回数（週平均）	3.6回	2.0回	3.6回	2.9回

自分で作る・調理を手伝う理由

「手作りの方がおいしいから」	26.7	11.1	30.4	36.6
「経済的だから」	77.8	66.7	51.1	50.5
「安全・安心だから」	6.7	5.6	23.9	26.7
「料理が好きだから」	15.6	11.1	26.1	27.7

自分で作らない・調理を手伝わない理由

「用意してくれる人がいるから」	44.1	31.0	47.0	56.7
「調理が面倒だから」	40.7	50.0	22.2	35.8
「外食や市販の食品の方がおいしいから」	15.3	14.3	7.7	3.7
「外食や市販の食品だと安くつくから」	13.6	4.8	4.3	3.7

<日頃の食の重視点> でみると、以下のような傾向がみられます。

《安い》...特に単身の人、男性で多くなっています。朝食はパン、昼食はもつぱらおにぎりなどを買い食いして安く済ませています。夕食は「自分で作る」人が4カテゴリで最も多く、作る頻度も週3.6回と最多、作る理由は「経済的だから」です。「ギョウザ・シューマイ」などをよく食べています。当然ですが、作ったものは「ひとりで」食べます。自分で作らない人に理由を聞くと「面倒だから」「外食や市販の食品だと安くつくから」で、一人分作るのがおっくうだったり、かえって不経済に感じるのでしょうか。

《早い・便利》...重視しているのは男性で多く、女性でこれを重視する人はほとんどいません。食に力を入れないと言えるカテゴリです。朝食はそもそも食べる回数が少なく、夕食を自宅で食べることも少ないです(ともに4カテゴリ中最少)。食事を「自分で作る」ことはほとんどなく、特に夕食を作る頻度は際立って低くなっています。「チキンなどの揚げ物」をよく食べ、「味噌汁」「刺身」「焼き魚」を食べることは余りありません。お米があまり好きではないのでしょうか、朝食で「ご飯」を食べる頻度も、昼食で「おにぎり」を食べる頻度も、4カテゴリ中最も低くなっています。

《安全・安心》...女性で多いカテゴリです。朝食も夕食も自宅できちんと食べています(4カテゴリ中最多)。昼食は手作り、市販含めてお弁当が多いようです。夕食は「刺身」や「焼き魚」など、魚料理をよく食べており、「お惣菜を買う」ことはほとんどなく、食卓に出来合いのものがのる回数も少なめです。食事の調理を手伝ったり、自分で作ったりすることも多く、その理由として、「安心・安全だから」、「料理が好きだから」などをあげる人が比較的多くなっています。「調理が面倒だから」しない、という人は少ないです。

《味・おいしさ》...家族と同居している人、そして女性でも多いカテゴリです。朝食は自宅で食べるのが比較的多く、「ごはん」や「味噌汁」など、“和食”をしっかりと食べています。お昼は飲食店に行くか、お弁当(手作り、)市販問わず)、夕食は「家族に用意してもらう」ことが4カテゴリ中最多ですが、「飲食店に行く」ことも比較的めめです。夕食では「野菜・魚などの煮物」や「おひたし」を「刺身」や「焼き魚」などに加えてよく食べています。食卓に出来合いのものがのる頻度は4カテゴリ中最少で、手作りのもの中心の食卓のようです。食事の調理を手伝ったり、自分で作ったりすることも比較的多く、その理由として「手作りの方がおいしいから」、「安心・安全だから」、「料理が好きだから」などをあげています。また、作ったり手伝わったりしない人にその理由を聞いたところ、当然ですが、「用意してくれる人がいるから」がとて多くなりました。

また、＜コンビニ利用頻度＞別にみると、差のある項目としては以下のようになっています（単位：％）

	《週に 4回以上》	《週に 2・3回》	《週に 1回以下》
性別			
男性	46.5%	31.0%	22.5%
女性	31.0%	56.0%	13.0%
朝食			
「食べる回数（週平均）」	4.1回	4.9回	5.2回
朝食を食べることが多い場所			
「自宅」	79.3	92.9	100.0
「ファストフード店」	19.3	5.6	1.1
普段、朝食で食べているもの			
「ごはん」	33.9	42.1	57.1
「味噌汁」	29.6	34.9	49.5
「おにぎり」	24.4	20.6	7.7
「サンドイッチ」	22.2	15.9	11.0
「パン」	77.0	72.2	67.0
昼食			
昼食の調達			
「飲食店へ行く」	53.5	49.3	31.1
「市販弁当を買う」	46.5	33.1	10.7
「ファストフードを買う」	65.2	54.9	25.2
「自分で弁当を作っていく」	7.1	14.1	24.3
「家で弁当を作ってもらう」	5.8	12.0	26.2
平日の昼食でよく食べるもの			
「ごはんとおかず」	63.4	73.8	72.0
「おにぎり」	45.8	41.1	26.0
「カップラーメン・スープ」	38.6	22.7	12.0
「ハンバーガー」	43.1	30.5	11.0
「フライドポテト・チキンなど」	23.5	14.9	7.0
夕食			
夕食の準備			
「自分で料理を作る」	28.4	45.8	33.0
「家族に料理を用意してもらう」	43.2	54.2	76.7
「市販弁当を買う」	40.0	29.6	10.7
「お惣菜などを買う」	35.3	31.7	12.6
「飲食店に行く」	61.3	62.7	34.0
一緒に夕食を食べることが多い人			
「家族」	39.6	52.1	72.8
「1人で」	64.3	52.1	38.8

	《週に 4回以上》	《週に 2・3回》	《週に 1回以下》
夕食によく食べるもの			
「チキンなどの揚げ物」	70.1	50.7	41.7
「味噌汁」	37.0	36.6	46.6
「おひたし」	14.9	14.1	29.1
「ギョウザ・シュウマイ」	49.4	38.7	40.8
家で食べる回数（平均）	4.2回	4.6回	5.3回
出来合いのものが出る回数（平均）	2.5	2.0	1.6
調理の実態			
自分で作る・調理を手伝う	60.0	69.7	62.1
作る回数（週平均）	2.7回	3.4回	3.7回
自分で作る・調理を手伝う理由			
「手作りの方がおいしいから」	20.4	32.3	43.8
「経済的だから」	65.6	57.6	42.2
「安全・安心だから」	12.9	13.1	21.9
自分で作らない・調理を手伝わない理由			
「用意してくれる人がいるから」	35.7	49.6	67.4
「帰りが遅いから」	53.8	46.3	37.2
「調理が面倒だから」	46.9	26.8	22.1
間食を食べる	82.6	78.2	65.0
飲食店の利用頻度（平均）	2.3回	2.1回	1.2回
1ヶ月の食費	39,202円	35,411円	34,531円
エンゲル係数	31.2	30.3	29.8
食について関心のあること			
「料理の作り方」	20.0	25.4	37.9
「カロリー・ダイエット」	37.4	46.5	43.7
「からだに良い食べ物」	33.5	32.4	36.9
「栄養」	32.9	48.6	48.5
「賞味期限・消費期限」	36.1	41.5	24.3
「安全性」	36.1	45.8	32.0
「グルメ情報」	20.6	13.4	12.6
食の安全について「関心がある」	65.8	73.2	73.8
安全な食のために実行していること			
「なるべく手作りする」	16.1	28.9	41.7
「なるべく国産のものを利用する」	29.7	29.6	38.8

	《週に 4回以上》	《週に 2・3回》	《週に 1回以下》
食べてもかまわないと思っているもの			
「中国産野菜」	14.2	9.9	5.8
「アメリカ産牛肉」	61.3	44.4	42.7
「遺伝子組み換え食品」	16.1	11.3	17.5
賞味期限・消費期限間際の食品が店頭にあったら			
「購入する」	72.4	66.9	63.1
日頃の食生活で最も重視していること			
「安い」	22.2	14.1	17.5
「早い・便利」	16.1	6.3	7.8
「安全・安心」	27.1	39.4	37.9
「味・おいしさ」	34.2	40.1	36.9

<コンビニ利用頻度>が高い人は男性に多くなっています。

<コンビニ利用頻度>が高い人は、朝食や夕食を自宅で食べることが少なく、自宅でも「ひとりで食べる」ケースが多くなっています。食事の内容も「ごはん」や「味噌汁」は<コンビニ利用頻度>が低い人に比べて少なく、「おにぎり」「サンドイッチ」「市販弁当」「カップラーメン・スープ」「ハンバーガー」「チキンなどの揚げ物」などをよく食べています。<コンビニ利用頻度>が高い人は、自分で調理することは少なく、作っている人の理由は「経済的だから」が主です。間食を食べる人が多く、飲食店の利用頻度も高いので、1ヶ月の食費も高く、エンゲル係数も<コンビニ利用頻度>が高い人ほど高くなっています。

<コンビニ利用頻度>が高い人は、食全般について関心度が低いのですが、「グルメ情報」については<コンビニ利用頻度>の低い人に比べて関心を持つ人が多くみられます。安全な食に「関心がある」人は比較的少なく、対応の実行度も低めです。また、「アメリカ産牛肉」の許容度が高く、賞味期限・消費期限間際の食品が店頭にあったら「購入する」人が多くなっています。

<コンビニ利用頻度>が高い人が、日頃の食生活で最も重視していることとして、「安い」「早い・便利」が低頻度の人に比べて高率です。

なお、<コンビニ利用頻度>が低いほど逆の食生活をしている訳ではなく、《週に2・3回》の中間クラスが対照的な結果となっている項目も多くなっています。これは、中間クラスに女性が多く含まれていることも影響しているようです。