

東京近郊の 20 代の独身男女 400 名に聞く

現代の独身 20 代の食生活・食の安全への意識

2014 年 4 月

農林中央金庫

目次

■調査企画	1
■調査結果の内容	5

I 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」食べる人は約半数(46.5%)で、毎日食べない人の方が多い。《单身》者で「毎日」(31.2%)食べる人はさらに少ない。平均は週に「4.9回」。

●朝食を食べない日がある理由は、「起きるのが遅い」(77.1%)が最も多く、以下「食欲がない」(47.7%)、「自分で用意するのが面倒」(29.9%)など。《单身》者では「自分で用意するのが面倒」(46.3%)の割合が《家族など同居》(13.2%)の人に比べて高いのが目立つ。

b) 朝食を食べることが多い場所	9
------------------	---

「自宅」(88.4%)で食べるのが圧倒的に多いが、「ファストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(9.3%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(7.3%)、「学校・職場の食堂」(5.9%)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が多い。

c) 普段、朝食で食べているもの	10
------------------	----

「パン」(73.4%)の方が「ごはん」(55.4%)よりもかなり多く、全般に“洋食系”の朝食の方が“和食系”よりもかなり優位。

●性別では《男性》は“和食系”、《女性》は“洋食系”を好む傾向があり、同居の状況別では《家族など同居》している人の方が《单身》者よりも総じて高い割合で、より豊かな朝食になっている。

2. 昼食について	12
-----------	----

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	12
--------------------------------	----

「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(50.8%)、「市販弁当を買う」(34.5%)など“買って食べる”か、もしくは「飲食店に行く」(45.0%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(43.3%)といった“外食”が多い。そのほか、「家で弁当を作ってもらう」(17.3%)、「自分で弁当を作っていく」(14.8%)と“弁当を持参”する人も。

●「飲食店に行く」「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」「市販弁当を買う」は《男性》の方が、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」「自分で弁当を作っていく」は《女性》の方が高い割合。

b) 平日の昼食でよく食べるもの	14
------------------	----

「ごはんとおかず」(77.3%)が抜きん出て多いほか、「おにぎり」(50.5%)、「うどん・そば」(40.8%)、「パン」(35.0%)、「カレーライス」(33.8%)、「パスタ」(31.5%)、「どんぶり物」(31.0%)などの順で、朝食と違って“和食系”が優勢。

●朝食と同じく《男性》の方が“和食系”、《女性》の方が“洋食系”が多い傾向。

3. 夕食について 16

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 16

「飲食店に行く」(61.8%)、「家族に料理を用意してもらう」(59.0%)がともに6割前後と多いほか、「自分で料理を作る」(32.8%)といわゆる“自炊”をする人や、「お惣菜などを買う」(28.0%)、「市販弁当を買う」(27.3%)と“買ってきて食べる”ケースが続く。

●性別では、「自分で料理を作る」割合は《女性》(46.0%)が《男性》(19.5%)の2倍以上。

●同居の状況別では、《家族など同居》の人が「家族に料理を用意してもらう」(95.5%)に強く依存しているのに対し、《単身》の人では「飲食店に行く」(68.2%)、「自分で料理を作る」(60.5%)、「お惣菜などを買う」(56.7%)、「市販弁当を買う」(54.8%)などさまざまな方法で夕食を用意しなければならない。

b) 誰と一緒に夕食を食べることが多いか 18

「一人で」(53.5%)食べるか、あるいは「家族」(54.3%)、「友人」(50.8%)と食べる人が多い。

●《単身》者では「一人で」(86.0%)食べるほか、「友人」(56.1%)、「同僚」(32.5%)と食べることも多いが、《家族など同居》の人では、「家族」(88.1%)と食べるのが圧倒的に多く、それ以外の人と一緒に食べることは、《単身》の人に比べて少ない。

c) 夕食によく食べているもの 19

「野菜などの炒め物」(67.8%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(61.5%)、「サラダ」(58.3%)、「シチュー・カレー」(55.3%)、「野菜・魚などの煮物」(49.8%)、「味噌汁」(49.5%)、「ギョウザ・シュウマイ」(46.0%)、「パスタ」(43.3%)、「焼き魚」(42.8%)、「焼き肉・ステーキ」(40.5%)などを食べている。

「チキンなどの揚げ物」「ギョウザ・シュウマイ」「焼き肉・ステーキ」などは《男性》の方が、「サラダ」「パスタ」「なべ物」などは《女性》の方が多く食べている。

d) 週に家で夕食を食べる回数 21

「毎日」(19.0%)という人はあまり多くなく、「5・6回」(39.5%)、「3・4回」(28.0%)くらいの人が多い。平均は週に「4.6回」で、【朝食】(4.9回)よりやや少ない。

●《男性》(4.1回)よりも《女性》(5.2回)の方が、週に1回以上多く家で夕食を食べている。

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 22

「1・2回」(45.6%)、「3・4回」(19.6%)など、手作り以外のものを“使う・出される”という人は合わせて7割(70.1%)で、平均は週に「1.8回」。

●《単身》では、“使う・出される(計)”の割合は9割強(93.1%)と極めて高い。《家族など同居》の人でも56.4%と過半数を占める。

f) 家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがあるか 23

「ほとんどない」(53.8%)という人が半数を超える。手伝う人では、「1・2回」(21.0%)、「3・4回」(14.3%)など、少ない頻度の方が多い。平均は週に「1.5回」。

●《男性》では「ほとんどない」(71.0%)が大半を占めるが、《女性》(36.5%)ではその半分程度の割合にとどまる。

●《家族など同居》の人では「ほとんどない」(68.3%)が多数を占めるが、《単身》(31.2%)の人では3割程度。

g) 夕食を、自分で作ったり調理を手伝う理由 24

「経済的だから」(54.1%)が最も多く、次いで、「手作りの方がおいしいから」(35.7%)、「健康のため」(29.2%)といった“手作りのよさ”や、「用意してくれる人がいないから」(27.0%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(25.9%)、「料理が好きだから」(25.9%)など、さまざまな理由から行っている。

●《女性》の方が高い割合の項目が多く、手作りの夕食にさまざまなメリットを感じている。

●《単身》の人では「経済的だから」(71.3%)と“やむを得ず”、《家族など同居》の人は「手作りの方がおいしいから」(42.9%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(40.3%)、「料理が好きだから」(32.5%)など“手作りのよさや楽しみ”が主な理由。

h) 自分でよく作るメニュー 26

日本の食卓の定番とも言える「カレーライス」(57 件)がトップ。以下、「パスタ・スパゲッティ」(48 件)、「野菜炒め」(43 件)、「味噌汁」(23 件)、「炒めもの」(20 件)、「チャーハン」(20 件)などが続く。

i) 夕食を、自分で作らない・調理を手伝わない理由 27

「帰りが遅いから」(66.1%)、「料理ができない・苦手だから」(19.8%)など、やむを得ない理由からそうしている人が多いが、「用意してくれる人がいるから」(56.0%)、「調理が面倒だから」(37.8%)といった理由で作らない人も。

4. おやつなどの間食について 28

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 28

「午後の仕事や授業の合間」(32.8%)、「夜食」(31.5%)、「残業時間中、放課後」(30.3%)、「昼休み」(25.0%)など、お昼から夜までのさまざまな時間帯に間食を食べている。

●「昼休み」「午後の仕事や授業の合間」など《女性》の方がよく間食を食べており、《男性》は「間食は食べない」(31.0%)という割合が《女性》(11.0%)よりはるかに多い。

b) 1日に間食を食べる平均回数 30

「1回くらい」(41.8%)、「2回くらい」(32.6%)、「1回未満」(19.0%)などが多く、平均は「1.4 回」。

5. 1カ月の食費 31

「2～3万円未満」(22.8%)、「3～4万円未満」(22.5%)くらいが多く、平均月に「31,876 円」かかっている。

●《女性》(29,100 円)より《男性》(34,653 円)の方が 5,000 円以上高く、《家族など同居》(28,101 円)の人よりも《単身》(37,720 円)の人が1万円近くも高い。

II 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 32

a) コンビニの利用頻度 32

「週に2～3回」(32.8%)、「ほとんど毎日」(22.5%)、「週に4～5回」(18.0%)、「週に1回くらい」(15.3%)の順で、平均して週に「3.4 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。

b) コンビニでよく購入する飲食物 33

「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(57.9%)、「コーヒー、紅茶飲料」(42.1%)といった“飲料”や、「おにぎり・おすし」(56.3%)、「パン」(52.4%)、「弁当」(37.0%)といった、“昼食・軽食類”を購入することが多い。そのほか、「スナック菓子類」(34.9%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(27.8%)、「チョコレート、キャンディなど」(26.2%)といった“お菓子類”もよく購入する。

●《**単身**》の人では「おにぎり・おすし」(65.6%)、「パン」(60.3%)、「弁当」(57.0%)、「カップめん・スープ」(37.1%)といった“食事”を調達している割合が《**家族など同居**》の人よりもかなり高い。

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」(62.3%)や「間食」(57.2%)として食べる人が多いが、「夕食」(29.7%)や「朝食」(19.8%)として食べる人も少なくない。

●《**家族など同居**》している人では「朝食」(9.9%)や「夕食」(11.2%)として食べる割合が極めて少なく、《**家族など同居**》(順に 34.4%、57.0%)との差が大きい。

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

「週に1回くらい」(32.0%)、「週に2~3回」(29.8%)、「月に1、2回」(19.8%)くらいが多く、平均週に「1.8回」。

●【**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《**単身**》の人の方が、利用頻度は高い。

b) 飲食店に一緒に行く人 37

「友人と」(70.8%)が群を抜いて多いほか、「一人で」(39.1%)、「同僚と」(30.6%)、「彼氏・彼女と」(27.6%)、「家族と」(13.9%)などと一緒にいる。

●《**女性**》は《**男性**》と比べて誰かと一緒に飲食店に行くことが多く、《**男性**》は「一人で」(48.7%)行くことが多い。

c) よく利用する飲食店 38

「ファミリーレストラン」(55.2%)、「ファストフード店」(51.7%)、「ラーメン、中華料理」(49.3%)、「パスタ、イタリアン」(42.6%)の利用率は半数前後。以下、「定食屋」(27.9%)、「すし・回転寿司」(27.6%)、「焼肉店」(23.9%)、「うどん・そば屋」(19.6%)などの飲食店を利用。

●「ラーメン、中華料理」「定食屋」「うどん・そば屋」は《**男性**》の方が利用率が高いのに対し、「パスタ、イタリアン」は《**女性**》(61.0%)の利用率が《**男性**》(25.1%)を大きく上回る。

III 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」(50.3%)、「カロリー・ダイエット」(47.3%)、「からだに良い食べ物」(42.5%)、「賞味期限・消費期限」(36.8%)、「安全性」(35.5%)など、広い意味で“からだに良いかどうか”ということに関心が強い。以下、「グルメ情報」(34.0%)、「料理の作り方」(28.3%)、「衛生面」(22.8%)などに関心がある。

●全般的に《**女性**》の方が関心が高く、特に「カロリー・ダイエット」「安全性」「料理の作り方」での男女差が大きい。

2. 料理や食べ物、食べ方についての情報源 41

「友人」(56.3%)、「家族」(51.3%)や「会社の同僚」(29.5%)の“ロコミ”が第一で、次いで「インターネット」(50.3%)、そして「テレビのニュース・番組」(44.0%)、「雑誌・本」(37.0%)などの“マスコミ”が続く。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合で、特に「テレビのニュース・番組」「雑誌・本」でその傾向が強い。

3. 「食の安全」への関心度 42

3人に2人強(67.8%)が“関心がある”とし、《女性》(78.0%)ではさらに高い。

●関心のあることは、「食品添加物」(59.0%)、「農薬」(47.2%)、「保存期間(消費期限)」(45.4%)、「輸入食品」(45.0%)などさまざまだが、6年前と比べると総じて関心のある項目は減ってきている。

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

「なるべく新鮮そうなものを購入する」(52.5%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(50.0%)といった“新鮮さ”や、「なるべく国産のものを利用する」(35.0%)、「なるべく手作りする」(28.3%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(25.8%)、「加工食品では、なるべく手作りに近いものを利用する」(21.3%)などを実行している。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合を示し、多くの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

「外国産果物」(68.5%)と「アメリカ産牛肉」(67.3%)は7割近い人が食べてもよいと考えているが、「遺伝子組み換え食品」(17.5%)、「中国産野菜」(13.8%)については1割台の人しか食べてもよいとは思っていない。

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」(59.0%)という人が主で、「気にしないで購入する」(9.0%)人と合わせて7割近く(68.0%)の人が“購入する”。

7. 食品を捨てることについて、どのように感じているか 47

「もったいない」(82.3%)、「もっと計画的に購入したい」(36.5%)、「作った人に申し訳ない」(35.3%)など“残念な気持ち”を感じる人が多く、「健康や安全のために仕方がない」(16.8%)や「特に感じない」(3.0%)と容認する意見は少ない。

8. 「食の安全」に関する様々な不祥事や事件の報道をどう感じたか 48

“怒りを感じた”(78.8%)という人が大多数を占め、“怒りは感じなかった”(17.5%)人は少ない。しかし、6年前と比べると怒りの度合いは減っている。

●どんなことに怒りを感じたかについては、「原料や産地などについて『嘘』をついていること」(72.7%)と道義的なことに最も怒りを感じている。以下、「食の安全がおびやかされたこと」(53.3%)、「原材料表示が信用できなくなったこと」(46.0%)、「書いてある産地が正しいのか、分からなくなったこと」(40.0%)、「高いお金を出して買っていたかもしれないこと」(28.3%)、「どれが新鮮な食品なのか、分からなくなったこと」(25.4%)などの順で、食べ物の安全性への信頼が失われた事への怒りは大きい。

9. 今後、自分自身の「食の安全」のために、どのような対処をしようと思うか 50

「食品の表示をよく見る」(52.8%)、「自分の目で見て新鮮なものを購入する」(41.3%)、「信用できる産地のものを利用する」(36.3%)、「賞味期限・消費期限の新しいものを利用する」(35.0%)など“購入する時に気をつける”ことや、「なるべく手作りする」(41.3%)といった対処をしようとしている。

●「食品の表示をよく見る」という人はどのような表示を確認するかをみると、「賞味期限」(67.8%)、「産地」(65.4%)、「食品添加物」(51.2%)、「原材料」(41.2%)、「カロリー」(33.6%)などがあげられる。

IV 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 52

“関心がある”人は4割強(42.5%)。

●よく食べる郷土料理や行事食は、「お節料理」(113件)、「お雑煮」(98件)、「ちらし寿司」(64件)、「赤飯」(26件)、「おはぎ」(24件)などの順で、行事食が多いが、「きりたんぽ」(12件)、「芋煮」(5件)、「ほうとう」(5件)といった郷土料理も。

2. はしを正しく持っているか 54

「正しく持っている」のは8割弱(78.3%)。

3. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの 55

「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(72.5%)、「出された物を残さない」(70.0%)、「食卓に肘をつかない」(69.0%)、「犬食いをしない」(62.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(54.5%)などが身につけているとしており、6年前の調査結果よりも全般的にアップしている。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高く、マナー等をよく身につけているが、「出された物を残さない」は《男性》(75.0%)の方が高い割合。

4. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか 57

「40%」と正解した人は4人に1人(25.0%)にとどまり、これよりも低い自給率を答えている人が多い。6年前の調査結果と比べ「40%(正解)」の割合は変わらないが、“40%より高い”が増え、“40%より低い”が減っており、楽観的な認識が増える。

5. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか 58

「70~79%」(23.8%)、「80~89%」(23.3%)、「50~59%」(15.8%)、「60~69%」(15.3%)など、現在の自給率(40%)より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、「国産品の方が安心・安全だから」(129件)の“食の安全”が断然多く、次いで「輸入が止まった時に備えるべきなので」(55件)の“リスク対策”。

6. 昨年「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたのは、「和食」のどのようなところが評価されたと思うか 60

「見た目の美しさ」(75.0%)、「季節感」(67.8%)、「優れた栄養バランス」(55.0%)、「おいしさ」(46.3%)などの順で、“味”よりも、“美的感覚”や“健康面”が評価されたと考えている人が多い。

7. 「和食」の代表的なメニューは何だと思うか 61

何と言っても「寿司」(92.3%)が「和食」の代表的なメニュー。以下、「てんぷら」(70.3%)、「味噌汁」(65.3%)、「刺身」(64.3%)、「漬け物」(45.0%)、「すき焼き・しゃぶしゃぶ」(40.8%)などが続く。

8. 好きな和食 62

「寿司」(228 件)が断然トップで、以下「てんぷら」(96 件)、「刺身」(75 件)、「味噌汁」(67 件)、「すき焼き」(52 件)、「煮物」(44 件)、「そば」(36 件)、「うどん」(34 件)など、さまざまな和食があげられる。

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。

なお、6 年前の 2008 年に行った調査「－東京近郊の 20 代の独身男女 400 名に聞く－ 現代の独身 20 代の食生活と意識」との比較もみていきます（比較できる設問のみ）。

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

2014 年 3 月 15 日（土）～3 月 25 日（火）

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	109 27.3	201 50.3	43 10.8	44 11.0	3 0.8	0 0.0
男性	200 100.0	61 30.5	113 56.5	10 5.0	15 7.5	1 0.5	0 0.0
女性	200 100.0	48 24.0	88 44.0	33 16.5	29 14.5	2 1.0	0 0.0

F3. 同居家族人数(自分も含む)

	サンプル数	1人 (単身)	2人	3人	4人	5人	6人 以上	平均 (人)
全体	400 100.0	157 39.3	16 4.0	60 15.0	106 26.5	47 11.8	14 3.5	2.8
男性	200 100.0	84 42.0	11 5.5	25 12.5	54 27.0	21 10.5	5 2.5	2.7
女性	200 100.0	73 36.5	5 2.5	35 17.5	52 26.0	26 13.0	9 4.5	2.9

F4. 同居している家族(複数回答)

	サンプル数	父親	母親	兄	姉	弟	妹	祖父	祖母	その他の人
全体	243 100.0	211 86.8	230 94.7	41 16.9	28 11.5	68 28.0	68 28.0	9 3.7	32 13.2	2 0.8
男性	116 100.0	101 87.1	110 94.8	17 14.7	11 9.5	33 28.4	35 30.2	2 1.7	11 9.5	1 0.9
女性	127 100.0	110 86.6	120 94.5	24 18.9	17 13.4	35 27.6	33 26.0	7 5.5	21 16.5	1 0.8

F5. 1ヶ月の生活費(世帯全体)

	サンプル数	10万円 未満	10~15 万円 未満	15~20 万円 未満	20~25 万円 未満	25~30 万円 未満	30万円 以上	わから ない	平均(円)
全体	400 100.0	34 8.5	75 18.8	53 13.3	36 9.0	43 10.8	22 5.5	137 34.3	171,399
男性	200 100.0	18 9.0	37 18.5	25 12.5	24 12.0	17 8.5	9 4.5	70 35.0	167,154
女性	200 100.0	16 8.0	38 19.0	28 14.0	12 6.0	26 13.0	13 6.5	67 33.5	175,549

F6. 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	午前0時台	それ以降
全体	400 100.0	7 1.8	37 9.3	56 14.0	106 26.5	80 20.0	62 15.5	35 8.8	8 2.0	9 2.3
男性	200 100.0	4 2.0	16 8.0	20 10.0	46 23.0	41 20.5	36 18.0	24 12.0	5 2.5	8 4.0
女性	200 100.0	3 1.5	21 10.5	36 18.0	60 30.0	39 19.5	26 13.0	11 5.5	3 1.5	1 0.5

F7. 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	平均(回/週)
全体	400 100.0	22 5.5	31 7.8	69 17.3	63 15.8	91 22.8	36 9.0	24 6.0	64 16.0	1.3
男性	200 100.0	16 8.0	19 9.5	43 21.5	29 14.5	42 21.0	16 8.0	12 6.0	23 11.5	1.6
女性	200 100.0	6 3.0	12 6.0	26 13.0	34 17.0	49 24.5	20 10.0	12 6.0	41 20.5	1.1

F8. 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	94 23.5	306 76.5
男性	200 100.0	70 35.0	130 65.0
女性	200 100.0	24 12.0	176 88.0

調査結果の内容

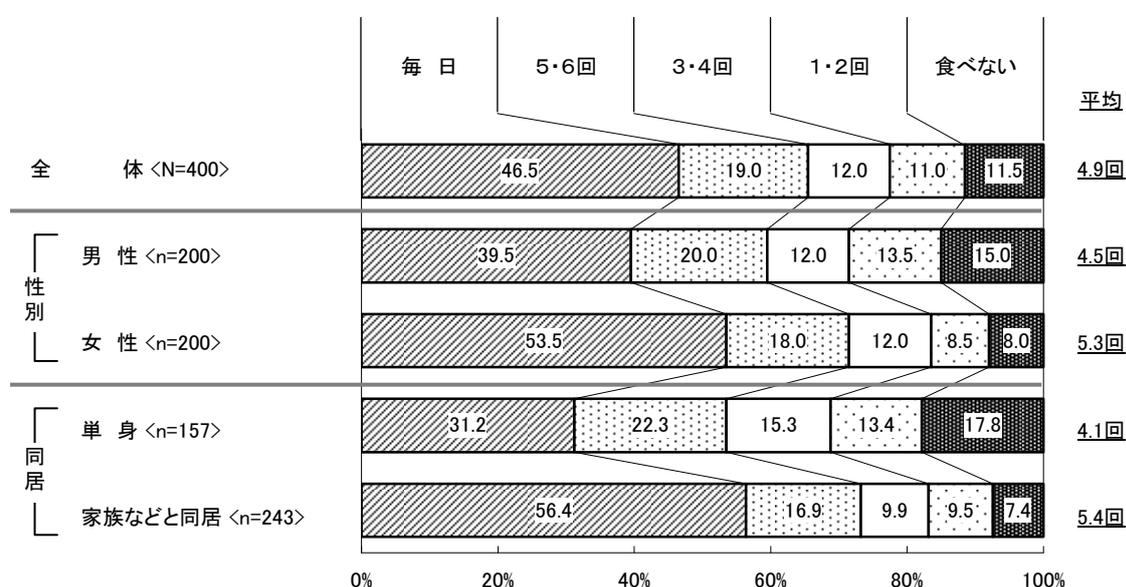
1. 朝食について

a) 週に朝食を食べる回数

「毎日」食べる人は約半数(46.5%)で、毎日は食べない人の方が多い。《单身》者で「毎日」(31.2%)食べる人はさらに少ない。平均は週に「4.9回」。

●朝食を食べない日がある理由は、「起きるのが遅い」(77.1%)が最も多く、以下「食欲がない」(47.7%)、「自分で用意するのが面倒」(29.9%)など。《单身》者では「自分で用意するのが面倒」(46.3%)の割合が《家族など同居》(13.2%)の人に比べて高いのが目立つ。

図 1. 週に朝食を食べる回数



週に朝食を食べる回数は、「毎日」が約半数(46.5%)を占めていますが、「5・6回」(19.0%)、「3・4回」(12.0%)、「1・2回」(11.0%)と毎日は食べないという人が続き、「食べない」という人も1割強(11.5%)を占めています。健康を考えれば毎日食べた方がよい朝食ですが、半数以上は毎日は食べていないというのが現代若者の実態のようです。平均は、週に「4.9回」となっています。

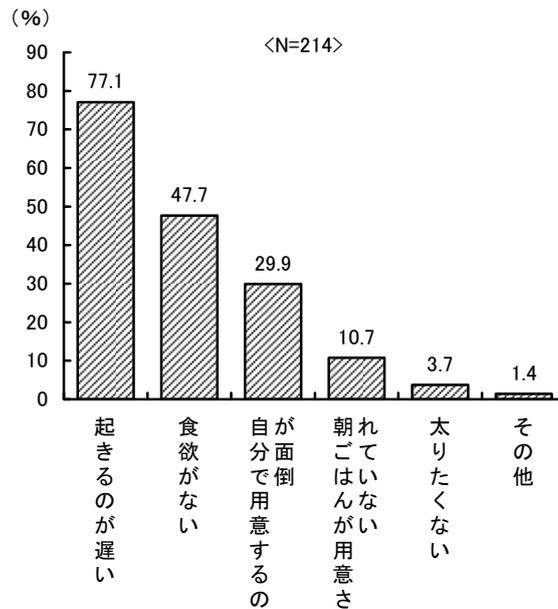
性別にみると、《女性》は半数以上が「毎日」(53.5%)食べているのに対し、《男性》(39.5%)では4割を切っています。平均も《男性》4.5回に対し、《女性》5.3回となっています。

同居の状況別にみると、《单身》の人では「毎日」(31.2%)食べる人は3割程度にとどまっていますが、《家族など同居》(56.4%)の人の場合は半数を上回っています。家族と同居していると、朝食を毎日食べる習慣がつきやすいようですが、それでも半数近くの人朝食を食べていません。

【前回調査との比較】

2008年に同じく20代独身の男女を対象に実施した調査と比較してみると、平均は前回4.7回→今回4.9回と、わずかながら増えています。

図 2. 朝食を食べない日がある理由（複数回答）



性別	男性 <n=121>	78.5	49.6	33.9	11.6	0.8	0.8
女性 <n=93>		75.3	45.2	24.7	9.7	7.5	2.2
同居	単身 <n=108>	72.2	38.9	46.3	12.0	3.7	0.9
家族など同居 <n=106>		82.1	56.6	13.2	9.4	3.8	1.9

朝食を食べない日がある理由をみると、「起きるのが遅い」（77.1%）を4人に3人以上の人があげており、朝の慌ただしさで朝食をとらないのが最も多いケースのようです。以下、「食欲がない」（47.7%）、「自分で用意するのが面倒」（29.9%）などが続っていますが、「朝ごはんが用意されていない」（10.7%）、「太りたくない」（3.7%）といった理由もみられます。

性別にみると、「自分で用意するのが面倒」の割合は、《女性》（24.7%）よりも《男性》（33.9%）の方が10ポイント近く高く、男性の方が面倒くさがりが理由で朝食を食べないケースが多くなっています。また、「太りたくない」という回答は《男性》（0.8%）ではほとんどみられませんが、《女性》では7.5%と若干みられます。

同居の状況別にみると、「自分で用意するのが面倒」をあげる割合は《単身》（46.3%）の人では半数近くに達しているのに対し、《家族など同居》（13.2%）では1割程度にすぎません。家族と同居している場合は、家族が作ってくれることが朝食を欠かさない大きな要因のようです。一方、《家族など同居》している人では、「起きるのが遅い」（《単身》72.2%、《家族など同居》82.1%）、「食欲がない」（同38.9%、56.6%）の割合が《単身》の人よりもかなり高く、《単身》の人とは別な理由で朝食を食べないことがあることがうかがえます。

【前回調査との比較】

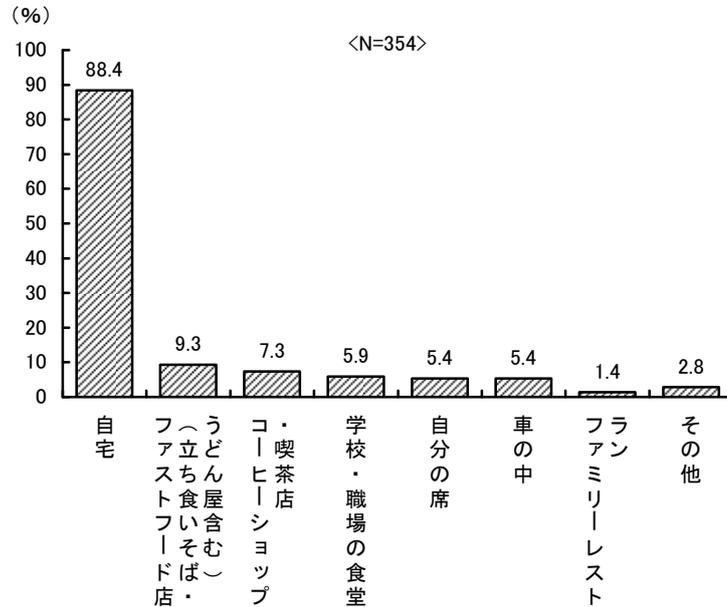
前回の調査と比べると、「食欲がない」（前回36.4%→今回47.7%）の割合が今回10ポイント以上増えています。

b) 朝食を食べることが多い場所

「自宅」(88.4%)で食べる事が圧倒的に多いが、「ファストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(9.3%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(7.3%)、「学校・職場の食堂」(5.9%)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事が多い。

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>	81.8	14.7	4.1	7.6	7.6	8.2	2.4	2.4
	女性 <n=184>	94.6	4.3	10.3	4.3	3.3	2.7	0.5	3.3
同居	単身 <n=129>	81.4	17.8	12.4	5.4	7.8	6.2	0.8	3.1
	家族など同居 <n=225>	92.4	4.4	4.4	6.2	4.0	4.9	1.8	2.7

「朝食」を食べることが多い場所は、「自宅」がほぼ9割 (88.4%)と圧倒的多数を占めています。そのほかはいずれも1割以下と少なくなりますが、「ファストフード店 (立ち食いそば・うどん屋含む)」(9.3%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(7.3%)、「学校・職場の食堂」(5.9%)、「自分の席」(5.4%)、「車の中」(5.4%)などで食べることもあるようです。

性別にみると、男女とも「自宅」で食べる事が圧倒的に多くなっていますが、《男性》(81.8%)よりも《女性》(94.6%)の方が一層高率です。一方、「ファストフード店 (立ち食いそば・うどん屋含む)」で食べる割合は《男性》(14.7%)が《女性》(4.3%)を10ポイント以上上回っており、総じて自宅以外で食べることは《男性》の方が多くなっています。

同居の状況別にみると、やはりいずれも「自宅」が圧倒的に多いのですが、《家族など同居》(92.4%)の方が《単身》(81.4%)よりも10ポイント以上高率で、家族が食事を作ってくれることが大きいようです。一方、「ファストフード店 (立ち食いそば・うどん屋含む)」(《単身》17.8%、《家族など同居》4.4%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(同12.4%、4.4%)などで食べる割合は《単身》の方が高くなっています。

【前回調査との比較】

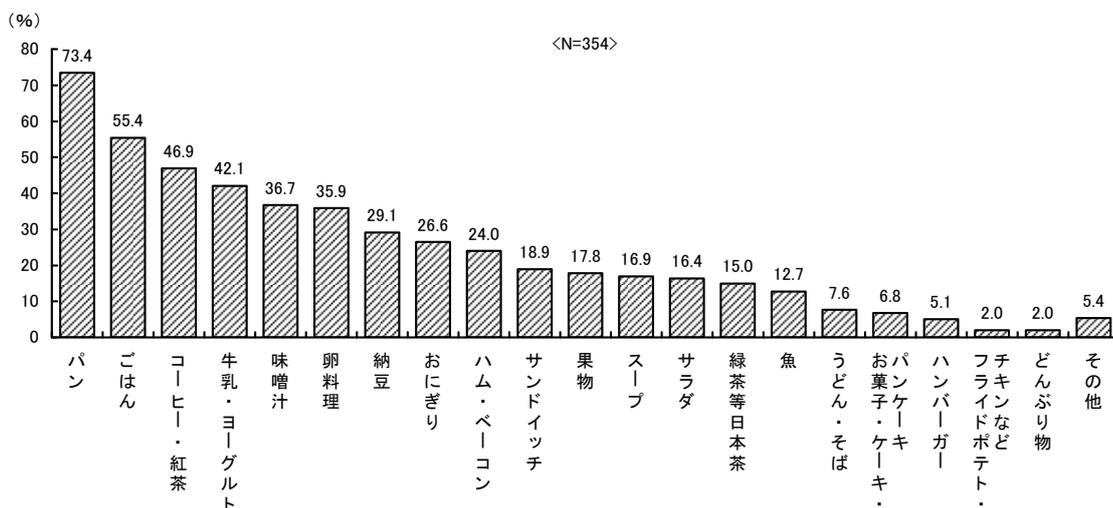
前回の調査と比べてもほとんど変化はありません。

c) 普段、朝食で食べているもの

「パン」(73.4%)の方が「ごはん」(55.4%)よりもかなり多く、全般に“洋食系”の朝食の方が“和食系”よりもかなり優位。

●性別では《男性》は“和食系”、《女性》は“洋食系”を好む傾向があり、同居の状況別では《家族など同居》している人の方が《単身》者よりも総じて高い割合で、より豊かな朝食になっている。

図 4. 普段、朝食で食べているもの（複数回答）



性別	男性 <n=170>	女性 <n=184>																																					
パン	67.1	79.3	57.1	53.8	43.5	50.0	36.5	47.3	42.4	31.5	34.1	28.8	29.3	36.5	17.4	18.8	17.6	20.1	12.9	22.3	14.1	19.6	13.5	16.3	13.5	9.8	15.9	10.6	4.9	4.1	8.8	2.9	1.1	2.9	1.1	4.1	6.5		
ごはん	77.5	45.0	51.2	35.7	26.4	19.4	21.7	33.3	14.7	25.6	13.2	17.1	11.6	8.5	7.0	8.5	6.2	8.5	5.1	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	2.0	
味噌汁	71.1	61.3	44.4	45.8	42.7	45.3	33.3	22.7	29.3	15.1	20.4	16.9	19.1	18.7	16.0	7.1	7.1	3.1	2.7	1.8	3.6	2.7	1.8	3.6	2.7	1.8	3.6	2.7	1.8	3.6	2.7	1.8	3.6	2.7	1.8	3.6	2.7	1.8	3.6

普段、朝食で食べているものは、「パン」(73.4%)が7割台とやや突出しており、続く「ごはん」(55.4%)を20ポイント近くも上回っています。そのほか、飲み物や汁物としては、パンに合う「コーヒー・紅茶」(46.9%)、「牛乳・ヨーグルト」(42.1%)の方がやはり多く、次いでごはんの合う「味噌汁」(36.7%)が続いています。朝食においては“洋食系”の方が“和食系”よりもかなり優位となっています。そのほか、「卵料理」(35.9%)、「納豆」(29.1%)、「おにぎり」(26.6%)、「ハム・ベーコン」(24.0%)、「サンドイッチ」(18.9%)などが食べられています。

性別にみると、「パン」(男性67.1%、女性79.3%)、「牛乳・ヨーグルト」(同36.5%、47.3%)、「ハム・ベーコン」(同18.8%、28.8%)は《女性》の方が、逆に「味噌汁」(男性42.4%、女性31.5%)、「おにぎり」(同36.5%、17.4%)は《男性》の方が、それぞれ10ポイント以上高い割合となっており、《男性》は“和食系”、《女性》は“洋食系”を好む傾向がみられます。

同居の状況別にみると、「ごはん」(《単身》45.0%、《家族など同居》61.3%)、「味噌汁」(同26.4%、42.7%)、「卵料理」(同19.4%、45.3%)、「納豆」(同21.7%、33.3%)、「ハム・ベーコン」(同14.7%、29.3%)など、《家族など同居》している人の方が高い割合となっている食べ物が断然多くあり、同居していることにより豊かな朝食になっていることがうかがえます。一方、「おにぎり」(《単身》33.3%、《家族など同居》22.7%)、「サンドイッチ」(同25.6%、15.1%)などは《単身》者の方が高い割合となっています。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べると、「ごはん」（前回 44.9%→今回 55.4%）が 10 ポイント以上増えているのが最も大きな変化で、その結果、1 位の「パン」との差は縮まってきています。一方、前回より減っている項目はあまりありません。

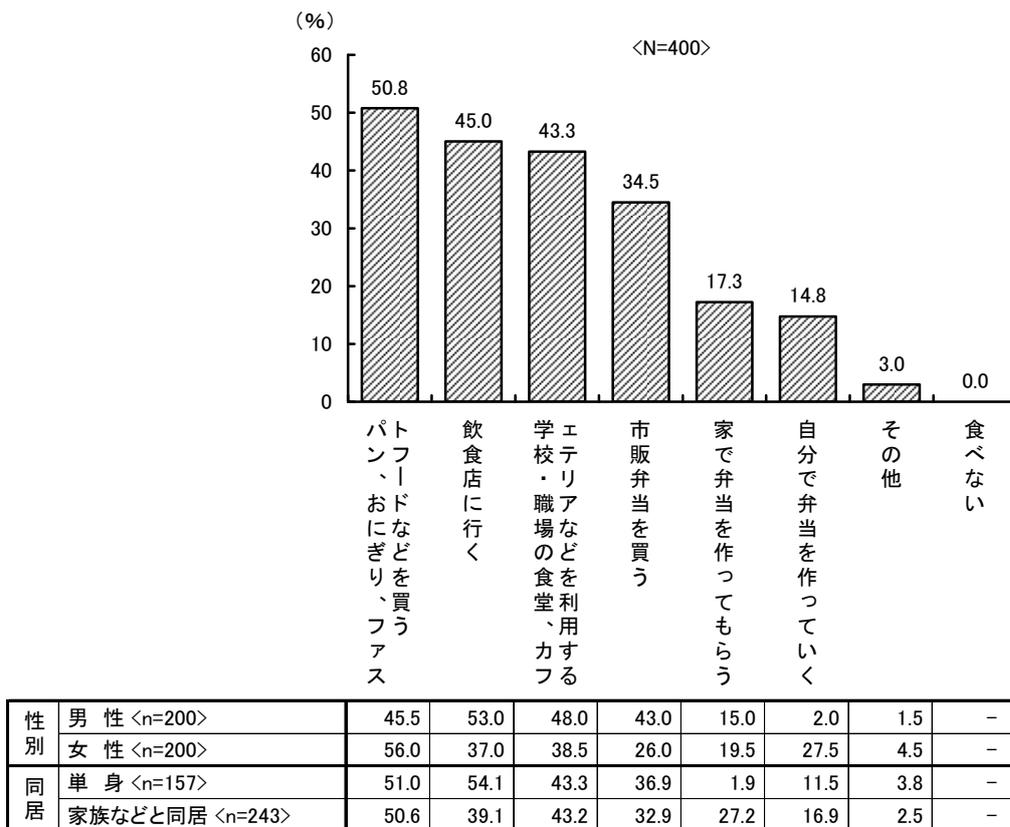
2. 昼食について

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」(50.8%)、「市販弁当を買う」(34.5%)など“買って食べる”か、もしくは「飲食店に行く」(45.0%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(43.3%)といった“外食”が多い。そのほか、「家で弁当を作ってもらおう」(17.3%)、「自分で弁当を作っていく」(14.8%)と“弁当を持参”する人も。

●「飲食店に行く」「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」「市販弁当を買う」は《男性》の方が、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」「自分で弁当を作っていく」は《女性》の方が高い割合。

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）



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」(50.8%)、「市販弁当を買う」(34.5%)など“買って食べる”か、もしくは「飲食店に行く」(45.0%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(43.3%)といった“外食”が多くなっています。そのほか、「家で弁当を作ってもらおう」(17.3%)、「自分で弁当を作っていく」(14.8%)と“弁当を持参”する人もいます。

性別にみると、《男性》では「飲食店に行く」(53.0%)が最も多くなっていますが、《女性》(37.0%)ではそれよりもかなり低い割合で、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(56.0%)がトップとなっています(《男性》では45.5%)。そのほか、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(男性48.0%、女性38.5%)、「市販弁当を買う」(同43.0%、26.0%)は《男性》の方が《女性》よりも10ポイント以上高い割合ですが、「自分で弁当を作っていく」は反対に、《男性》(2.0%)ではごくわずかなのに対し、《女性》(27.5%)では4人に1人以上の割合を占めています。

同居の状況別にみると、「飲食店に行く」割合は《单身》(54.1%) の人の方が《家族など同居》(39.1%) よりも 15 ポイントも高くなっており、《单身》の人では外食の機会が増えるようです。一方、《家族など同居》の人では「家で弁当を作ってもらおう」(27.2%) が 3 割近い割合に達しています。

【前回調査との比較】

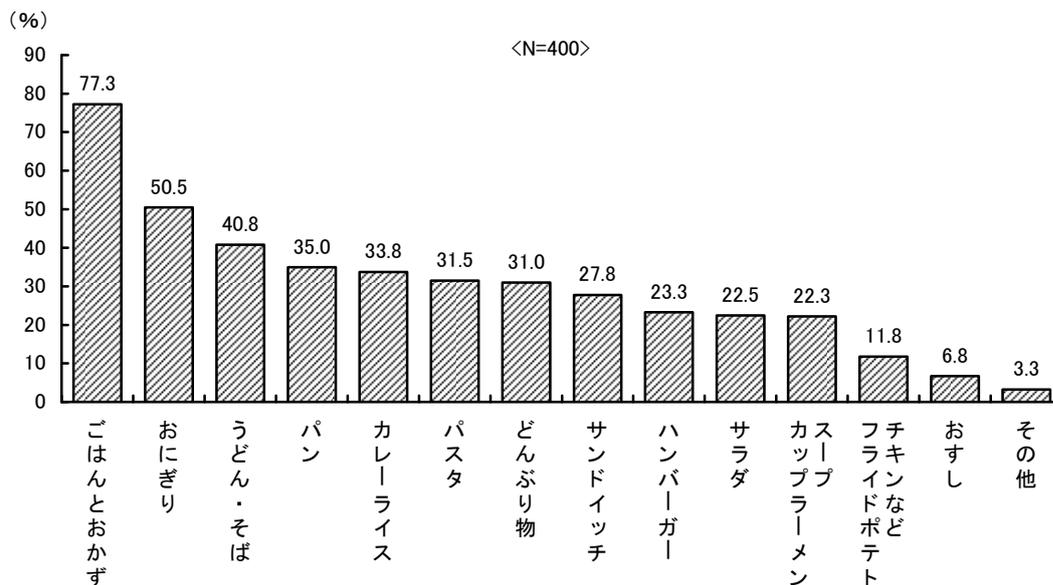
前回調査と比べ、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(前回 32.3%→今回 43.3%) が 10 ポイント以上増えています。男性は、「家で弁当を作ってもらおう」(同 8.5%→15.0%) で増えていますが、そのほかの項目の割合は、前回とほとんど変わっていません。

b) 平日の昼食でよく食べるもの

「ごはんとおかず」(77.3%)が抜きん出て多いほか、「おにぎり」(50.5%)、「うどん・そば」(40.8%)、「パン」(35.0%)、「カレーライス」(33.8%)、「パスタ」(31.5%)、「どんぶり物」(31.0%)などの順で、朝食と違って“和食系”が優勢。

●朝食と同じく《男性》の方が“和食系”、《女性》の方が“洋食系”が多い傾向。

図 6. 平日の昼食でよく食べるもの（複数回答）



性別	男性 <n=200>	77.0	46.5	46.5	29.0	46.0	23.0	46.0	23.5	30.5	14.5	25.0	14.5	7.5	4.0
女性 <n=200>	77.5	54.5	35.0	41.0	21.5	40.0	16.0	32.0	16.0	30.5	19.5	9.0	6.0	2.5	
同居	単身 <n=157>	76.4	49.7	45.2	33.1	40.8	35.0	34.4	26.8	28.0	24.2	24.2	14.6	7.0	3.2
	家族など同居 <n=243>	77.8	51.0	37.9	36.2	29.2	29.2	28.8	28.4	20.2	21.4	21.0	9.9	6.6	3.3

平日の昼食でよく食べるものは、「ごはんとおかず」(77.3%)が抜きん出て多くなっており、以下「おにぎり」(50.5%)、「うどん・そば」(40.8%)、「パン」(35.0%)、「カレーライス」(33.8%)、「パスタ」(31.5%)、「どんぶり物」(31.0%)、「サンドイッチ」(27.8%)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っています。

性別にみると、男女とも「ごはんとおかず」(男性 77.0%、女性 77.5%)が突出して多くなっている点に変わりはありませんが、「うどん・そば」(男性 46.5%、女性 35.0%)、「カレーライス」(同 46.0%、21.5%)、「どんぶり物」(同 46.0%、16.0%)は《男性》の方が10ポイント以上高いのに対し、「パン」(男性 29.0%、女性 41.0%)、「パスタ」(同 23.0%、40.0%)、「サラダ」(同 14.5%、30.5%)などは《女性》の方が高率で、《男性》の方が“和食系”、《女性》の方が“洋食系”が多い傾向があります。この傾向は朝食と同様です。

同居の状況別にみると、「カレーライス」をあげる割合は、《家族など同居》(29.2%)の人よりも《単身》(40.8%)の人の方がかなり高くなっています。

【前回調査との比較】

前回調査と比べ、「おにぎり」(前回 39.1%→今回 50.5%)、「ごはんとおかず」(69.3%→77.3%)、「サラダ」(14.5%

→22.5%) など、前回より増えている項目が多くなっており、平日の昼食のバラエティは豊富になってきているようです。

3. 夕食について

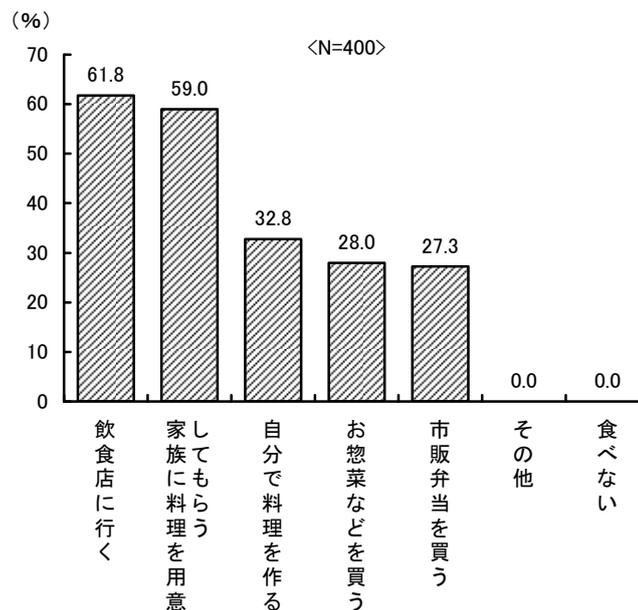
a) 平日の夕食をどのように用意したり、購入したりしているか

「飲食店に行く」(61.8%)、「家族に料理を用意してもらう」(59.0%)がともに6割前後と多いほか、「自分で料理を作る」(32.8%)といわゆる“自炊”をする人や、「お惣菜などを買う」(28.0%)、「市販弁当を買う」(27.3%)と“買ってきて食べる”ケースが続く。

●性別では、「自分で料理を作る」割合は《女性》(46.0%)が《男性》(19.5%)の2倍以上。

●同居の状況別では、《家族など同居》の人が「家族に料理を用意してもらう」(95.5%)に強く依存しているのに対し、《单身》の人では「飲食店に行く」(68.2%)、「自分で料理を作る」(60.5%)、「お惣菜などを買う」(56.7%)、「市販弁当を買う」(54.8%)などさまざまな方法で夕食を用意しなければならない。

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）



性別	男性 <n=200>	67.5	56.5	19.5	26.0	33.5	-	-
	女性 <n=200>	56.0	61.5	46.0	30.0	21.0	-	-
同居	单身 <n=157>	68.2	2.5	60.5	56.7	54.8	-	-
	家族など同居 <n=243>	57.6	95.5	14.8	9.5	9.5	-	-

平日の夕食の状況をみると、「飲食店に行く」(61.8%)、「家族に料理を用意してもらう」(59.0%)がともに6割前後を占めて多くなっています。「自分で料理を作る」といういわゆる“自炊”をする人は3割強(32.8%)の割合で、そのほか「お惣菜などを買う」(28.0%)、「市販弁当を買う」(27.3%)と“買ってきて食べる”ケースが続いています。

性別にみると、「飲食店に行く」割合は《男性》(67.5%)の方が《女性》(56.0%)よりも10ポイント以上高く、また「市販弁当を買う」(男性33.5%、女性21.0%)も《男性》の方が多くなっていますが、逆に「自分で料理を作る」と“自炊”をする割合は、《男性》では2割弱(19.5%)にとどまっているのに対し、《女性》(46.0%)では半数近くに達し、《男性》の2倍以上の割合を占めています。

同居の状況別にみると、《单身》の人では「飲食店に行く」(68.2%)、「自分で料理を作る」(60.5%)、「お惣菜などを買う」(56.7%)、「市販弁当を買う」(54.8%)など、さまざまな方法で夕食を用意していますが、《家族など同居》の人では「家族に料理を用意してもらう」(95.5%)が100%近い割合を占めているのが目立ち、次いで「飲食店に行く」(57.6%)が5割台が続いているほかは、いずれも低い割合となっています。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。

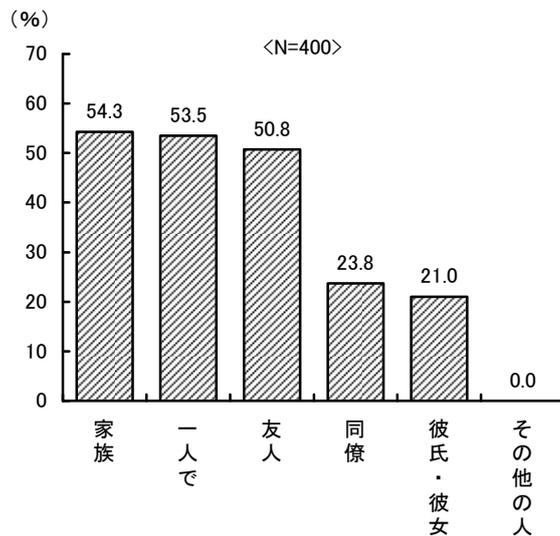
【前回調査との比較】

前回調査との比較では、「飲食店に行く」(前回 54.8%→今回 61.8%)がやや増えているのが最も大きな変化で、前回と大きな違いはありません。

b) 誰と一緒に夕食を食べることが多いか

「一人で」(53.5%)食べるか、あるいは「家族」(54.3%)、「友人」(50.8%)と食べる人が多い。
 ●《单身》者では「一人で」(86.0%)食べるほか、「友人」(56.1%)、「同僚」(32.5%)と食べることも多いが、《家族など同居》の人では、「家族」(88.1%)と食べるのが圧倒的に多く、それ以外の人と一緒に食べることは、《单身》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>	49.5	57.5	48.0	29.5	20.0	-
	女性 <n=200>	59.0	49.5	53.5	18.0	22.0	-
同居	单身 <n=157>	1.9	86.0	56.1	32.5	20.4	-
	家族など同居 <n=243>	88.1	32.5	47.3	18.1	21.4	-

誰と一緒に夕食を食べることが多いかをみると、「一人で」(53.5%)食べるか、あるいは「家族」(54.3%)、「友人」(50.8%)と食べるが多くなっています。以下、「同僚」(23.8%)、「彼氏・彼女」(21.0%)が2割台で続きます。

性別にみると、《男性》では「一人で」(57.5%)食べるのが最も多くなっていますが、《女性》(49.5%)では少なめで、「家族」(59.0%)や「友人」(53.5%)と食べるのが多くなっています。また、「同僚」と食べる割合は《男性》(29.5%)の方が《女性》(18.0%)よりかなり高くなっています。

同居の状況別にみると、《单身》者では「一人で」(86.0%)食べる人が多いのは当然として、そのほか「友人」(56.1%)、「同僚」(32.5%)と食べることも多いようです。《家族など同居》の人では、「家族」(88.1%)をあげる割合が圧倒的に高く、「一人で」(32.5%)食べたり、「友人」(47.3%)、「同僚」(18.1%)と食べることは、いずれも《单身》の人に比べて少なくなっています。

【前回調査との比較】

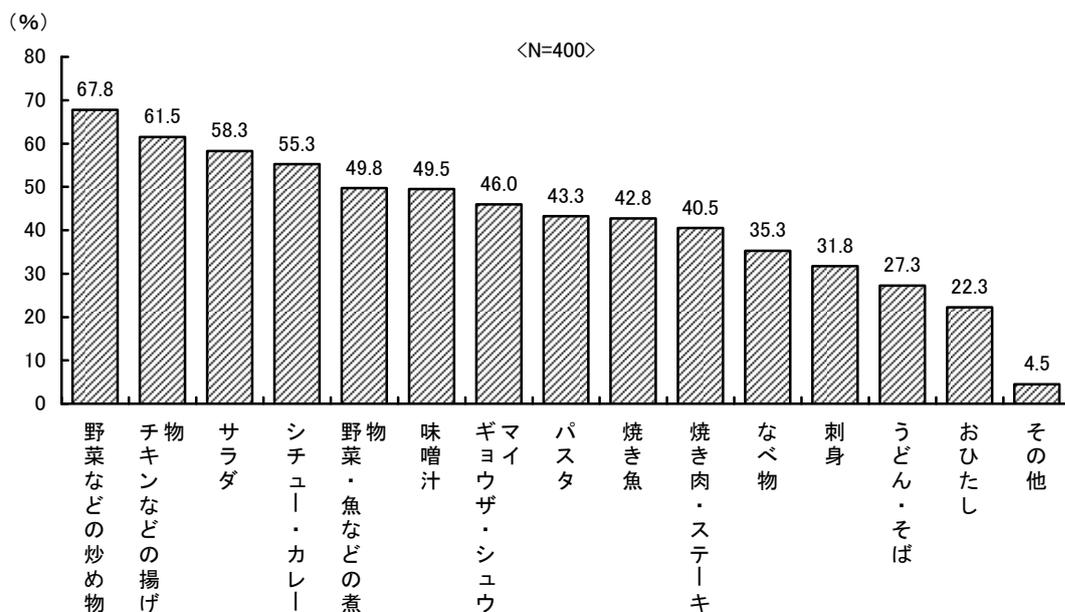
前回調査と比べても、大きな変化はみられません。

c) 夕食によく食べているもの

「野菜などの炒め物」(67.8%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(61.5%)、「サラダ」(58.3%)、「シチュー・カレー」(55.3%)、「野菜・魚などの煮物」(49.8%)、「味噌汁」(49.5%)、「ギョウザ・シュウマイ」(46.0%)、「パスタ」(43.3%)、「焼き魚」(42.8%)、「焼き肉・ステーキ」(40.5%)などを食べている。

「チキンなどの揚げ物」「ギョウザ・シュウマイ」「焼き肉・ステーキ」などは《男性》の方が、「サラダ」「パスタ」「なべ物」などは《女性》の方が多く食べている。

図 9. 夕食によく食べているもの（複数回答）



性別	男性 <n=200>	68.5	68.5	50.0	59.5	45.0	45.5	56.5	36.0	39.5	53.5	29.5	34.0	28.5	21.5	6.0
	女性 <n=200>	67.0	54.5	66.5	51.0	54.5	53.5	35.5	50.5	46.0	27.5	41.0	29.5	26.0	23.0	3.0
同居	単身 <n=157>	58.6	54.8	47.1	48.4	29.9	29.3	40.8	47.8	23.6	33.1	24.2	21.0	34.4	10.2	6.4
	家族など同居 <n=243>	73.7	65.8	65.4	59.7	62.6	62.6	49.4	40.3	55.1	45.3	42.4	38.7	22.6	30.0	3.3

夕食によく食べているものは、「野菜などの炒め物」(67.8%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(61.5%)、「サラダ」(58.3%)、「シチュー・カレー」(55.3%)、「野菜・魚などの煮物」(49.8%)、「味噌汁」(49.5%)、「ギョウザ・シュウマイ」(46.0%)、「パスタ」(43.3%)、「焼き魚」(42.8%)、「焼き肉・ステーキ」(40.5%)などの順となっています。

性別にみると、「チキンなどの揚げ物」(男性 68.5%、女性 54.5%)、「ギョウザ・シュウマイ」(同 56.5%、35.5%)、「焼き肉・ステーキ」(同 53.5%、27.5%)などは《男性》の方が、「サラダ」(男性 50.0%、女性 66.5%)、「パスタ」(同 36.0%、50.5%)、「なべ物」(同 29.5%、41.0%)などは《女性》の方が、それぞれ高い割合となっており、男女の食の好みが見られます。

同居の状況別にみると、「野菜・魚などの煮物」(《単身》29.9%、《家族など同居》62.6%)、「味噌汁」(同 29.3%、62.6%)、「焼き魚」(同 23.6%、55.1%)など、《家族など同居》している人の方が大幅に高い割合となっている項目がほとんどとなっており、バラエティ豊富な夕食を食べていると言えそうです。ただし、「うどん・そば」は《家族など同居》(22.6%)の人よりも《単身》(34.4%)の人の方が10ポイント以上高い割合です。

【前回調査との比較】

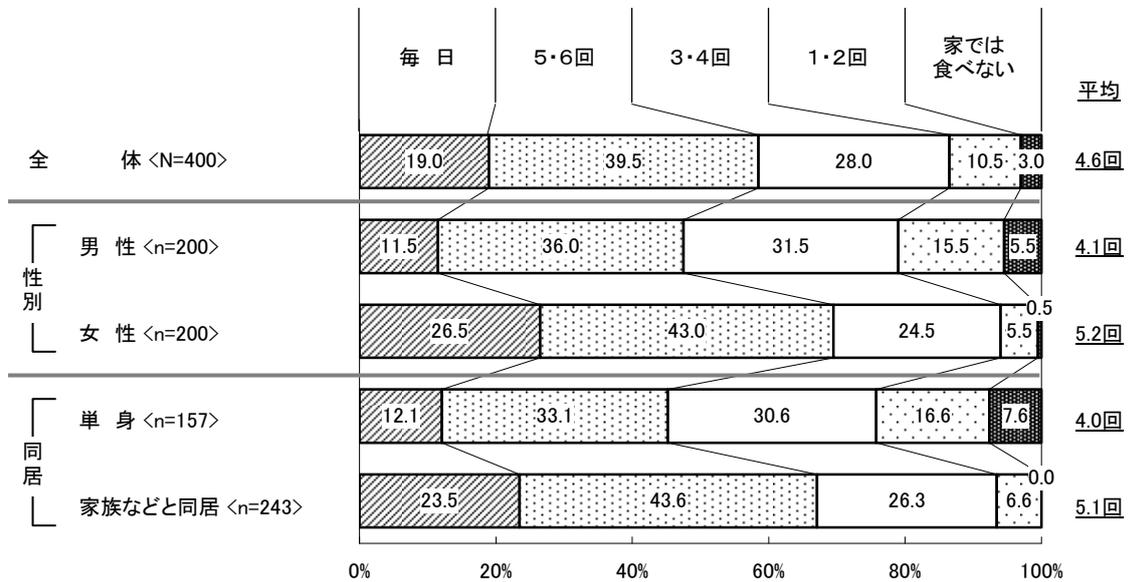
前回の調査と比較してみると、「サラダ」（前回 42.9%→今回 58.3%）、「味噌汁」（39.3%→49.5%）など、前回より増えている項目が多くなっていますが、「焼き肉・ステーキ」（51.1%→40.5%）は逆に10ポイント以上下がっています。

d) 週に家で夕食を食べる回数

「毎日」(19.0%)という人はあまり多くなく、「5・6回」(39.5%)、「3・4回」(28.0%)くらいの人が多い。平均は週に「4.6回」で、【朝食】(4.9回)よりやや少ない。

●《男性》(4.1回)よりも《女性》(5.2回)の方が、週に1回以上多く家で夕食を食べている。

図 10. 週に家で夕食を食べる回数



週に家で夕食を食べる回数は、「毎日」という人は2割弱(19.0%)で、「5・6回」(39.5%)、「3・4回」(28.0%)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】(4.9回)よりやや少なくなっています。

性別にみると、「毎日」食べている割合は《男性》(11.5%)よりも《女性》(26.5%)の方が15ポイントも高く、平均も《女性》(5.2回)が《男性》(4.1回)を週に1回以上上回っています。

同居の状況別にみると、《単身》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。

【前回調査との比較】

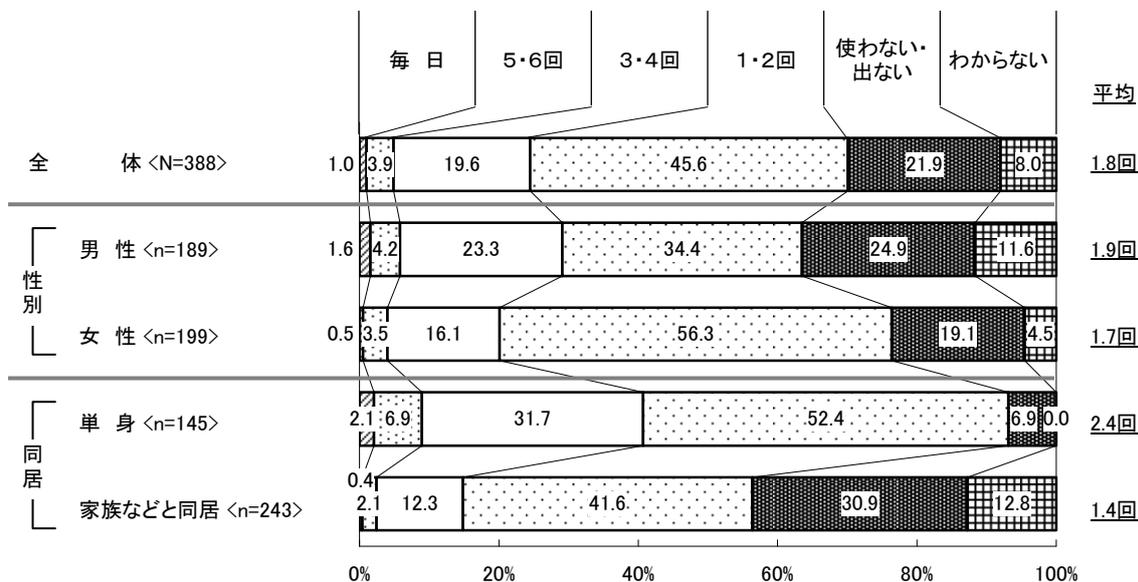
前回と比べても、平均は前回「4.6回」→今回「4.6回」と全く変わっていません。

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」(45.6%)、「3・4回」(19.6%)など、手作り以外のものを“使う・出される”という人は合わせて7割(70.1%)で、平均は週に「1.8回」。

●《单身》では、“使う・出される(計)”の割合は9割強(93.1%)と極めて高い。《家族などと同居》の人でも 56.4%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・スーパーなどで買ったおかず」など手作り以外のものは週に何回くらい使う（出される）かをみると、「1・2回」(45.6%)が半数近くで最も多く、「3・4回」(19.6%)などを含め、手作り以外のものを“使う・出される”という回答は合わせて7割(70.1%)となっています。一方、「使わない・出ない」(21.9%)や「わからない」(8.0%)回答も若干みられます。平均は、週に「1.8回」です。

性別にみると、平均は《男性》(1.9回)の方が《女性》(1.7回)よりもやや多い程度で、あまり変わりません。

同居の状況別にみると、《单身》の人では“使う・出される(計)”の割合は9割強(93.1%)に達しており、单身者にとって出来合いの食事が不可欠であることが分かります。《家族などと同居》の人では、“使う・出される(計)”の割合が56.4%で、《单身》の人よりは少ないものの過半数を占めており、夕食の中では重要な役割を果たしていると言えます。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べ、平均は前回「2.1回」→今回「1.8回」と、手作り以外のものを使う（出される）回数は若干減っています。

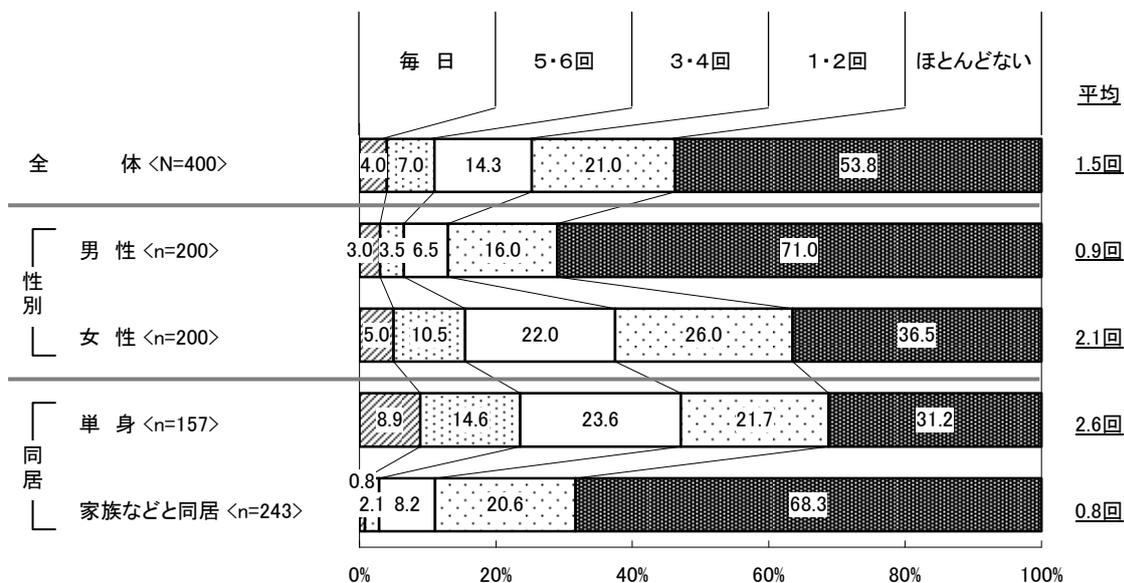
f) 家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがあるか

「ほとんどない」(53.8%)という人が半数を超える。手伝う人では、「1・2回」(21.0%)、「3・4回」(14.3%)など、少ない頻度の方が多い。平均は週に「1.5回」。

●《男性》では「ほとんどない」(71.0%)が大半を占めるが、《女性》(36.5%)ではその半分程度の割合にとどまる。

●《家族などと同居》の人では「ほとんどない」(68.3%)が多数を占めるが、《単身》(31.2%)の人では3割程度。

図 12. 家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがあるか



家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがあるかどうかのくらいあるかをみると、「ほとんどない」(53.8%)という人が半数を超えています。「手伝う」という人は半数弱(46.3%)ですが、その頻度は「1・2回」(21.0%)、「3・4回」(14.3%)、「5・6回」(7.0%)と少ない頻度の方が多く、「毎日」(4.0%)という人はわずかです。平均は週に「1.5回」となっています。

性別にみると、《男性》では「ほとんどない」(71.0%)が大半を占めており、あまり夕食作りをしていません。《女性》では、「ほとんどない」(36.5%)は《男性》の半分程度の割合で、「3・4回」(22.0%)、「5・6回」(10.5%)が《男性》に比べて多くなっています。平均も、《男性》の「0.9回」に対し、《女性》は「2.1回」と2倍以上の回数です。

同居の状況別にみると、《家族などと同居》の人では「ほとんどない」(68.3%)が多数を占めており、《単身》(31.2%)の人との差が目立ちます。家族と同居している人は、家族が食事を作ってくれることに依存していることがここでもうかがえる結果となっています。平均も、《家族などと同居》(0.8回)の人に比べ、《単身》(2.6回)の人では3倍以上の回数に達しています。

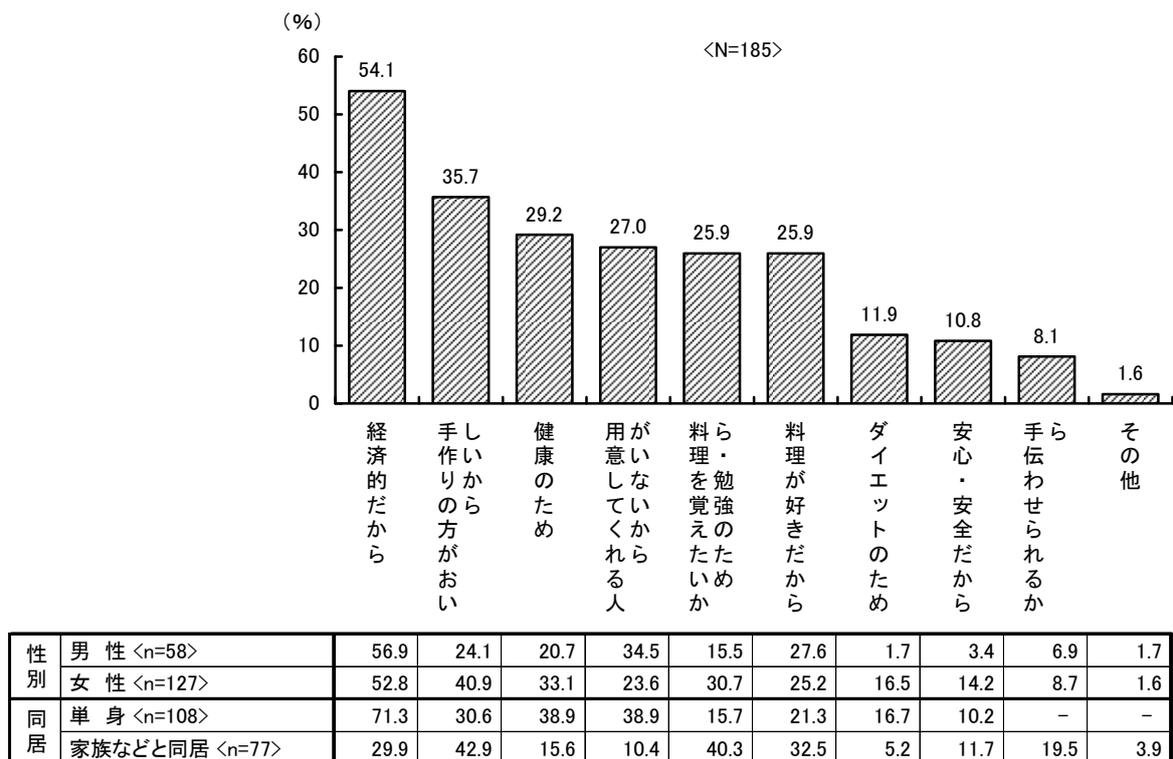
g) 夕食を、自分で作ったり調理を手伝う理由

「経済的だから」(54.1%)が最も多く、次いで、「手作りの方がおいしいから」(35.7%)、「健康のため」(29.2%)といった“手作りのよさ”や、「用意してくれる人がいないから」(27.0%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(25.9%)、「料理が好きだから」(25.9%)など、さまざまな理由から行っている。

●《女性》の方が高い割合の項目が多く、手作りの夕食にさまざまなメリットを感じている。

●《单身》の人では「経済的だから」(71.3%)と“やむを得ず”、《家族など同居》の人は「手作りの方がおいしいから」(42.9%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(40.3%)、「料理が好きだから」(32.5%)など“手作りのよさや楽しみ”が主な理由。

図 13. 夕食を、自分で作ったり調理を手伝う理由（複数回答）



夕食を、自分で作ったり調理を手伝うことがあるという人に、その理由を聞いてみたところ、「経済的だから」(54.1%)を半数以上があげており、やむにやまれぬ理由からしている人が多いようです。次いで、「手作りの方がおいしいから」(35.7%)、「健康のため」(29.2%)といった“手作りのよさ”のためにしているという理由が続きます。以下、「用意してくれる人がいないから」(27.0%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(25.9%)、「料理が好きだから」(25.9%)、「ダイエットのため」(11.9%)、「安心・安全だから」(10.8%)など、さまざまな理由があげられています。

性別にみると、「手作りの方がおいしいから」(男性 24.1%、女性 40.9%)、「健康のため」(同 20.7%、33.1%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(同 15.5%、30.7%)、「ダイエットのため」(同 1.7%、16.5%)など、《女性》の方が高い割合となっている項目が多く、《女性》の方が手作りのさまざまなメリットを感じて料理をしていることがうかがえます。《男性》では「用意してくれる人がいないから」(34.5%)の割合が《女性》(23.6%)に比べて高くなっています。

同居の状況別にみると、《单身》の人では「経済的だから」(71.3%)が圧倒的に大きな理由となっていますが、《家族など同居》(29.9%)の人では少なく、「手作りの方がおいしいから」(42.9%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(40.3%)、「料理が好きだから」(32.5%)などが多くなっています。《单身》の人は“やむを得ず”、《家族など同居》の人は“手作りのよさや楽しみ”が主な理由になっているようです

h) 自分でよく作るメニュー

日本の食卓の定番とも言える「カレーライス」(57 件)がトップ。以下、「パスタ・スパゲッティ」(48 件)、「野菜炒め」(43 件)、「味噌汁」(23 件)、「炒めもの」(20 件)、「チャーハン」(20 件)などが続く。

表 1. 自分でよく作るメニュー（自由回答：回答は3つまで）

順位		全体	男性	女性
1	カレーライス	57	24	33
2	パスタ・スパゲッティ	48	12	36
3	野菜炒め	43	13	30
4	味噌汁	23	3	20
5	炒めもの	20	8	12
	チャーハン	20	9	11
7	サラダ	18	0	18
	シチュー	18	3	15
9	煮物	16	2	14
10	うどん	15	3	12
11	鍋物	14	2	12
12	オムレツ・オムライス	13	2	11
13	しょうが焼き	11	5	6
14	ハンバーグ	10	2	8
15	スープ	8	1	7
	肉じゃが	8	2	6
	焼き魚	8	4	4
18	唐揚げ	7	1	6
	ラーメン	7	6	1
20	ギョウザ	6	2	4
21	焼きそば	5	2	3

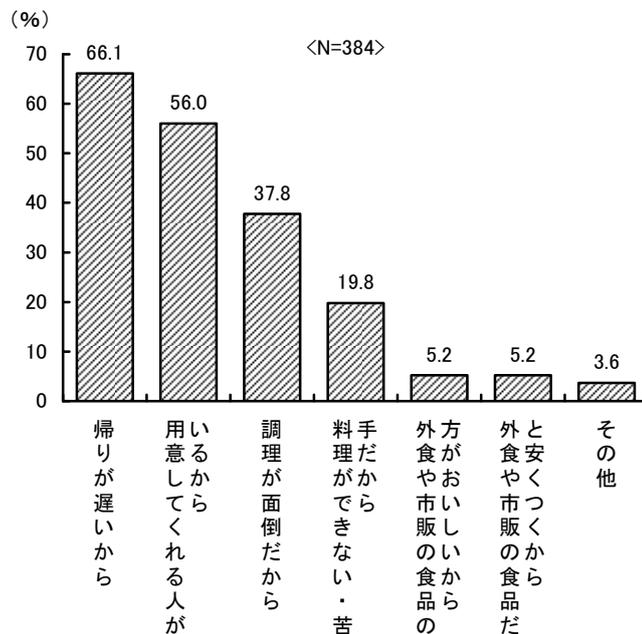
自分でよく作るメニューを、自由回答で3品まであげてもらったところ、トップはもはや日本の食卓の定番とも言える「カレーライス」(57 件)で、以下「パスタ・スパゲッティ」(48 件)、「野菜炒め」(43 件)、「味噌汁」(23 件)、「炒めもの」(20 件)、「チャーハン」(20 件)などが続いています。

性別にみると、全般に《女性》の方が多くあげているメニューが多いのが目立ち、特に「パスタ・スパゲッティ」(男性 12 件、女性 36 件)、「野菜炒め」(同 13 件、30 件)、「味噌汁」(同 3 件、20 件)、「サラダ」(同 0 件、18 件)などにおける差が大きくなっています。

i) 夕食を、自分で作らない・調理を手伝わない理由

「帰りが遅いから」(66.1%)、「料理ができない・苦手だから」(19.8%)など、やむを得ない理由からそうしている人が多いが、「用意してくれる人がいるから」(56.0%)、「調理が面倒だから」(37.8%)といった理由で作らない人も。

図 14. 夕食を、自分で作らない・調理を手伝わない理由（複数回答）



性別	男性 <n=194>	60.3	53.1	42.8	28.4	6.7	7.7	2.6
	女性 <n=190>	72.1	58.9	32.6	11.1	3.7	2.6	4.7
同居	単身 <n=143>	71.3	4.2	62.9	18.2	11.9	12.6	7.0
	家族など同居 <n=241>	63.1	86.7	22.8	20.7	1.2	0.8	1.7

夕食を「毎日」作らない（手伝わない）、つまり作らない（手伝わない）ことがあるという人の理由をみると、「帰りが遅いから」（66.1%）が最も多く、そのほか「料理ができない・苦手だから」（19.8%）など、やむを得ない理由からそうしている人が多くなっていますが、そのほか「用意してくれる人がいるから」（56.0%）、「調理が面倒だから」（37.8%）などの理由もあげられています。

性別にみると、男女とも「帰りが遅いから」が最も多くなっていますが、その割合は《男性》（60.3%）よりも《女性》（72.1%）の方が高くなっています。一方、「調理が面倒だから」（男性 42.8%、女性 32.6%）、「料理ができない・苦手だから」（同 28.4%、11.1%）は《男性》の方が高い割合です。

同居の状況別にみると、《単身》の人では「帰りが遅いから」（71.3%）とやむを得ない理由が最も多く、次いで「調理が面倒だから」（62.9%）が続いていますが、《家族など同居》の人では「用意してくれる人がいるから」（86.7%）が最も多くなっています。

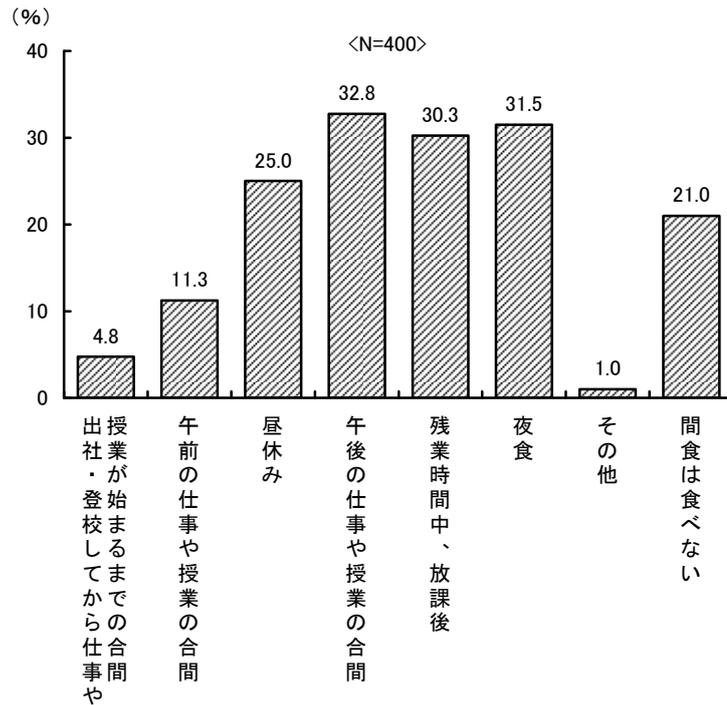
4. おやつなどの間食について

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

「午後の仕事や授業の合間」(32.8%)、「夜食」(31.5%)、「残業時間中、放課後」(30.3%)、「昼休み」(25.0%)など、お昼から夜までのさまざまな時間帯に間食を食べている。

●「昼休み」「午後の仕事や授業の合間」など《女性》の方がよく間食を食べており、《男性》は「間食は食べない」(31.0%)という割合が《女性》(11.0%)よりはるかに多い。

図 15. 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）



性別	男性 <n=200>	3.5	8.0	15.5	24.0	27.5	35.0	-	31.0
女性 <n=200>	6.0	14.5	34.5	41.5	33.0	28.0	2.0	11.0	
同居	単身 <n=157>	2.5	6.4	21.0	26.8	31.2	34.4	-	24.8
家族など同居 <n=243>	6.2	14.4	27.6	36.6	29.6	29.6	1.6	18.5	

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」(32.8%)、「夜食」(31.5%)、「残業時間中、放課後」(30.3%)、「昼休み」(25.0%)など、お昼から夜までのさまざまな時間帯に食べています。「間食は食べない」(21.0%)という人は2割程度で、「食べる」(79.0%)の方がはるかに多くなっています。

性別にみると、「昼休み」(男性 15.5%、女性 34.5%)、「午後の仕事や授業の合間」(同 24.0%、41.5%)など、《女性》の方が高い割合の項目が多く、《女性》の方が多くの時間帯で間食を食べています。《男性》は「間食は食べない」(31.0%)という割合が《女性》(11.0%)より20ポイントも高くなっています。

同居の状況別にみると、「午後の仕事や授業の合間」(《単身》26.8%、《家族など同居》36.6%)をはじめ、《家族など同居》の人の方が高い割合の項目が多くみられます。

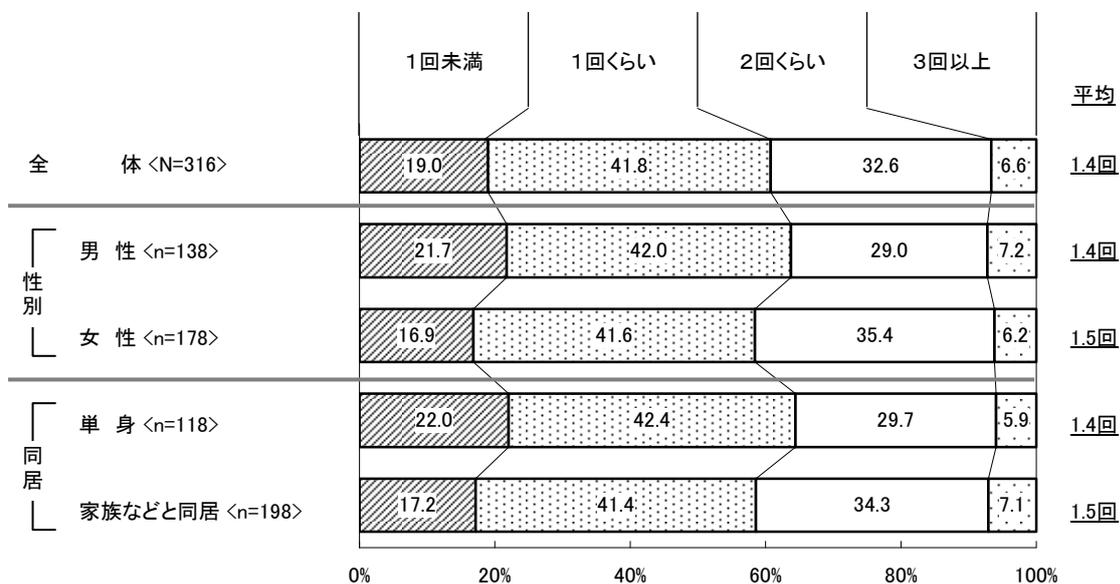
【前回調査との比較】

前回調査との比較では、「残業時間中、放課後」（前回 21.8%→今回 30.3%）が 10 ポイント近く増えているのが最も大きな変化で、前回と大きな傾向の差はみられません。

b) 1日に間食を食べる平均回数

「1回くらい」(41.8%)、「2回くらい」(32.6%)、「1回未満」(19.0%)が多く、平均は「1.4回」。

図 16. 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」(41.8%)が最も多く、以下「2回くらい」(32.6%)、「1回未満」(19.0%)などの順で、「3回以上」(6.6%)食べる人は多くありません。平均は「1.4回」となっています。

性別にみると、「女性」の方が「男性」よりも若干回数は多い傾向がみられますが、あまり大きな差ではありません。

同居の状況別でも、「家族など同居」の人の方が「単身」の人よりもやや多く間食を食べていますが、こちらもあまり大きな差はありません。

【前回調査との比較】

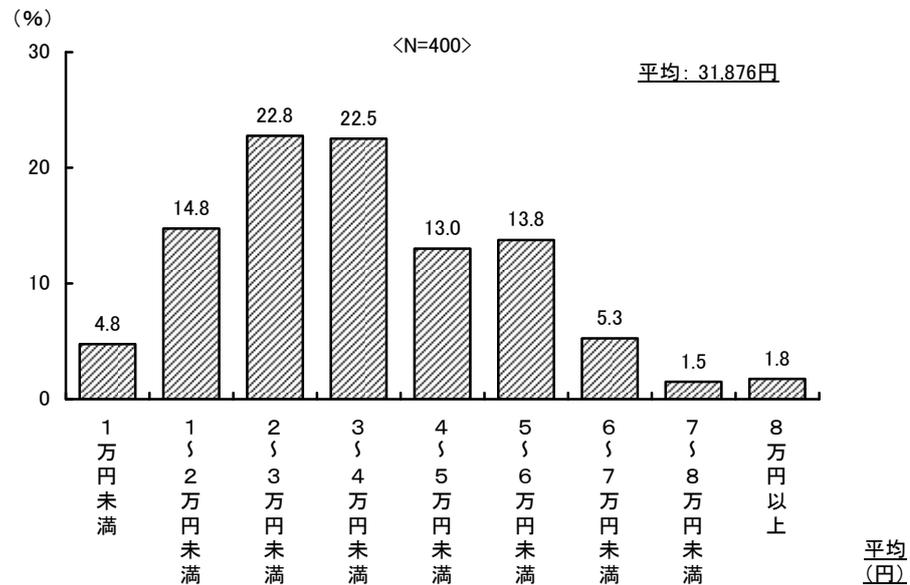
前回の調査と比べても、平均は前回「1.5回」→今回「1.4回」とほとんど動きはありません。

5. 1カ月の食費

「2～3万円未満」(22.8%)、「3～4万円未満」(22.5%)くらいが多く、平均月に「31,876円」かかっている。

●《女性》(29,100円)より《男性》(34,653円)の方が5,000円以上高く、《家族など同居》(28,101円)の人よりも《单身》(37,720円)の人が1万円近くも高い。

図 17. 1カ月の食費



		1万円未満	1～2万円未満	2～3万円未満	3～4万円未満	4～5万円未満	5～6万円未満	6～7万円未満	7～8万円未満	8万円以上	平均 (円)
性別	男性 <n=200>	4.5	13.0	19.0	18.5	17.0	17.5	6.5	2.0	2.0	34,653
	女性 <n=200>	5.0	16.5	26.5	26.5	9.0	10.0	4.0	1.0	1.5	29,100
同居	单身 <n=157>	1.3	4.5	22.9	24.2	17.8	16.6	8.3	1.9	2.5	37,720
	家族など同居 <n=243>	7.0	21.4	22.6	21.4	9.9	11.9	3.3	1.2	1.2	28,101

1カ月の食費はどのくらいでしょうか。家に入れている食費、飲み代、お茶代、お昼代など飲食に関して払っている費用などをすべて食費として答えてもらったところ、「2～3万円未満」(22.8%)、「3～4万円未満」(22.5%)の“2～4万円未満”が多く、以下「1～2万円未満」(14.8%)、「5～6万円未満」(13.8%)、「4～5万円未満」(13.0%)などが続いています。平均は「31,876円」です。

性別にみると、平均は《男性》(34,653円)の方が《女性》(29,100円)よりも5,000円以上高くなっています。

同居の状況別にみると、平均は《单身》(37,720円)の人が《家族など同居》(28,101円)を1万円近くも上回っており、やはり一人暮らしの方が食費はかなり多くかかるようです。

【前回調査との比較】

前回の調査結果と比べ、平均は前回「36,658円」→今回「31,876円」と、今回5,000円近くダウンしています。

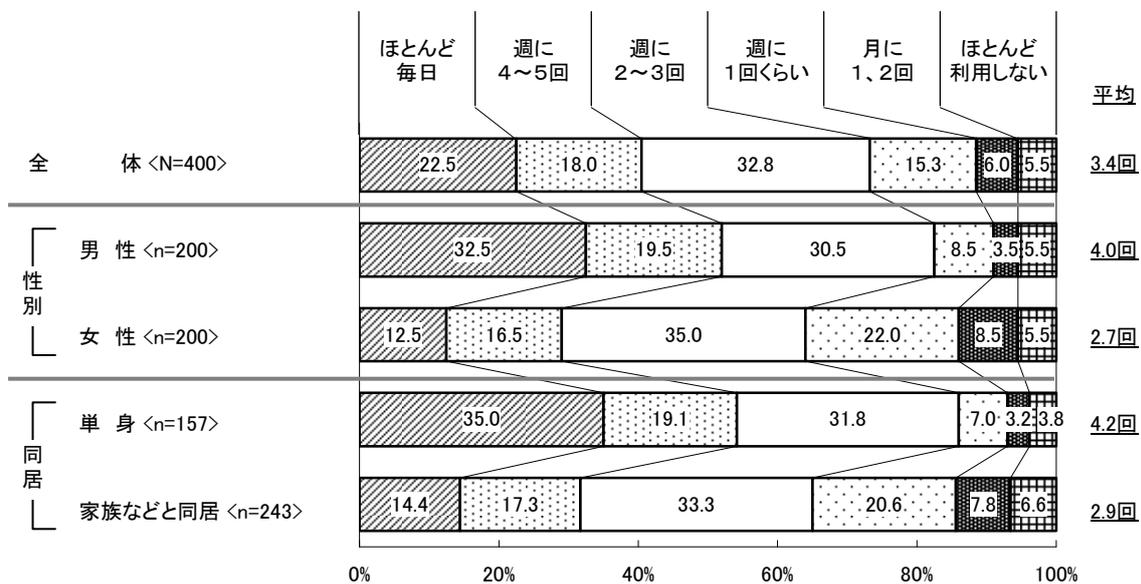
1. コンビニについて

a) コンビニの利用頻度

「週に2～3回」(32.8%)、「ほとんど毎日」(22.5%)、「週に4～5回」(18.0%)、「週に1回くらい」(15.3%)の順で、平均して週に「3.4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》の方が、コンビニの利用頻度は高い。

図 18. コンビニの利用頻度



コンビニの利用頻度は、「週に2～3回」(32.8%)が最も多く、以下「ほとんど毎日」(22.5%)、「週に4～5回」(18.0%)、「週に1回くらい」(15.3%)などの順で、大半の人は週に1回以上利用しています。平均は週に「3.4回」です。

性別にみると、《男性》の方が利用頻度はかなり高く、「ほとんど毎日」利用する割合は《男性》(32.5%)が《女性》(12.5%)を20ポイントも上回っています。平均の利用回数も、《女性》2.7回に対し、《男性》4.0回と大きな差があります。

同居の状況別にみると、《単身》の人の方がかなり利用頻度は高く、平均は《単身》(4.2回)の人の方が《家族など同居》(2.9回)の人よりも、週に1回以上よく利用しています。

【前回調査との比較】

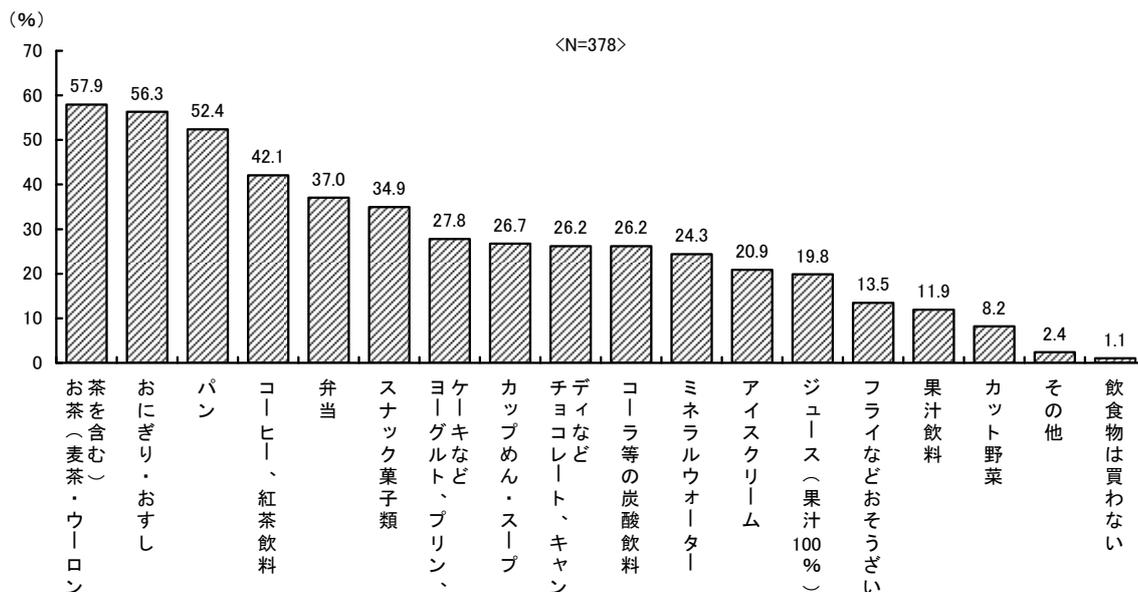
前回の調査と比べ、平均は前回「3.2回」→今回「3.4回」とやや増えています。

b) コンビニでよく購入する飲食物

「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(57.9%)、「コーヒー、紅茶飲料」(42.1%)といった“飲料”や、「おにぎり・おすし」(56.3%)、「パン」(52.4%)、「弁当」(37.0%)といった、“昼食・軽食類”を購入することが多い。そのほか、「スナック菓子類」(34.9%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(27.8%)、「チョコレート、キャンディなど」(26.2%)といった“お菓子類”もよく購入する。

●《单身》の人では「おにぎり・おすし」(65.6%)、「パン」(60.3%)、「弁当」(57.0%)、「カップめん・スープ」(37.1%)といった“食事”を調達している割合が《家族など同居》の人よりもかなり高い。

図 19. コンビニでよく購入する飲食物 (複数回答)



	お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)	おにぎり・おすし	パン	コーヒー、紅茶飲料	弁当	スナック菓子類	ヨーグルト、プリン、ケーキなど	カップめん・スープ	チョコレート、キャンディなど	アイス等	ミネラルウォーター	アイスクリーム	ジュース(果汁100%)	フライなどおそうざい	果汁飲料	カット野菜	その他	飲食物は買わない
男性 <n=189>	57.7	58.2	49.7	50.3	49.7	34.9	15.9	39.2	20.1	39.7	27.5	16.9	23.8	16.4	11.6	7.9	2.6	1.6
女性 <n=189>	58.2	54.5	55.0	33.9	24.3	34.9	39.7	14.3	32.3	12.7	21.2	24.9	15.9	10.6	12.2	8.5	2.1	0.5
单身 <n=151>	58.3	65.6	60.3	47.7	57.0	37.1	31.1	37.1	21.9	29.8	23.8	21.2	21.9	22.5	14.6	13.9	2.6	-
家族など同居 <n=227>	57.7	50.2	47.1	38.3	23.8	33.5	25.6	19.8	29.1	23.8	24.7	20.7	18.5	7.5	10.1	4.4	2.2	1.8

コンビニでよく購入する飲食物は、「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(57.9%)、「コーヒー、紅茶飲料」(42.1%)、「コーラ等の炭酸飲料」(26.2%)、「ミネラルウォーター」(24.3%)といった“飲料”、「おにぎり・おすし」(56.3%)、「パン」(52.4%)、「弁当」(37.0%)といった、“昼食・軽食類”が上位にあげられています。そのほかでは、「スナック菓子類」(34.9%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(27.8%)、「チョコレート、キャンディなど」(26.2%)、「アイスクリーム」(20.9%)といった“お菓子類”が多くなっています。

性別にみると、「コーヒー、紅茶飲料」(男性 50.3%、女性 33.9%)、「弁当」(同 49.7%、24.3%)、「カップめん・スープ」(同 39.2%、14.3%)、「コーラ等の炭酸飲料」(同 39.7%、12.7%)などは《男性》の方が、反対に「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(男性 15.9%、女性 39.7%)、「チョコレート、キャンディなど」(同 20.1%、32.3%)といった“お菓子類”は《女性》の方が好んで購入しています。

同居の状況別にみると、《单身》の人では「おにぎり・おすし」(65.6%)、「パン」(60.3%)、「弁当」(57.0%)、「カップめん・スープ」(37.1%)などを購入する割合が《家族など同居》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。

【前回調査との比較】

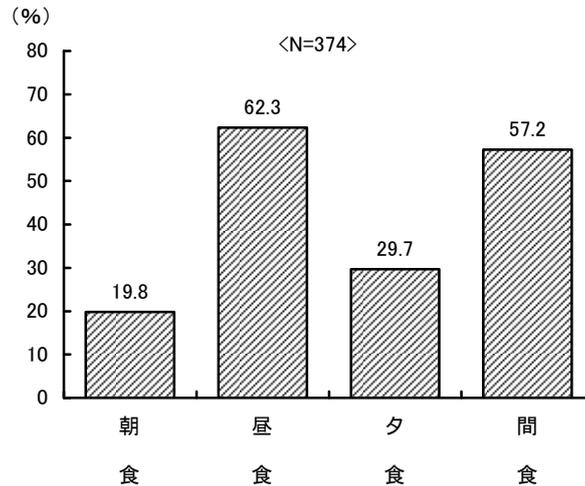
前回の調査と比べ、「弁当」（前回 29.5%→今回 37.0%）、「パン」（45.2%→52.4%）など、前回より少しずつ増えている項目が多く、コンビニで飲食物を購入することは増えているようです。

c) コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いか

「昼食」(62.3%)や「間食」(57.2%)として食べる人が多いが、「夕食」(29.7%)や「朝食」(19.8%)として食べる人も少ない。

●《家族など同居》している人では「朝食」(9.9%)や「夕食」(11.2%)として食べる割合が極めて少なく、《家族など同居》(順に 34.4%、57.0%)との差が大きい。

図 20. 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=186>	25.8	55.9	35.5	57.5
	女性 <n=188>	13.8	68.6	23.9	56.9
同居	単身 <n=151>	34.4	60.3	57.0	49.0
	家族など同居 <n=223>	9.9	63.7	11.2	62.8

コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いでしょうか。

「昼食」(62.3%)、もしくは「間食」(57.2%)として食べる人が多くなっています。そのほか、「夕食」(29.7%)や「朝食」(19.8%)として食べる人も少なくありません。

性別にみると、《女性》は「昼食」(68.6%)として食べる割合が高く、《男性》(55.9%)を10ポイント以上上回っています。一方、「朝食」(男性25.8%、女性13.8%)や「夕食」(同35.5%、23.9%)の割合は《男性》の方が高めです。

同居の状況別にみると、「昼食」として食べる割合はあまり変わりませんが、《家族など同居》している人では「朝食」(9.9%)や「夕食」(11.2%)として食べる割合は1割程度と少なく、《単身》(順に34.4%、57.0%)との差が目立ちます。「朝食」や「夕食」は家で手作りの食事を食べる人が多いためと考えられます。

【前回調査との比較】

前回の調査結果と比べても、大きな変動はありません。

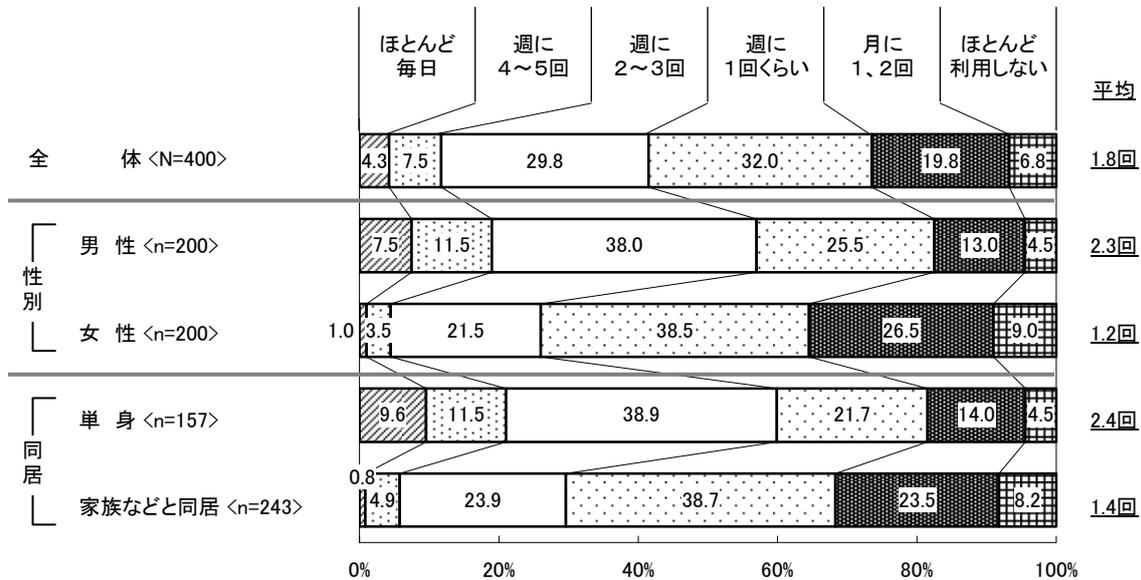
2. 飲食店（ファストフード店を含む）について

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」(32.0%)、「週に2～3回」(29.8%)、「月に1、2回」(19.8%)くらいが多く、平均週に「1.8回」。

●【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《単身》の方が、利用頻度は高い。

図 21. 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」（32.0%）、「週に2～3回」（29.8%）、「月に1、2回」（19.8%）くらいが多く、平均は週に「1.8回」となっています。【コンビニ】の「3.4回」に比べると、かなり少ない頻度です。

性別にみると、【コンビニ】同様、《男性》の方が利用頻度は高く、平均は《男性》（2.3回）の方が《女性》（1.2回）よりも週に1回以上多くなっています。

同居の状況別でも、こちらも【コンビニ】と同様の傾向で、《単身》者（平均2.4回）の方が、《家族など同居》（1.4回）の人よりも高い利用頻度となっています。

【前回調査との比較】

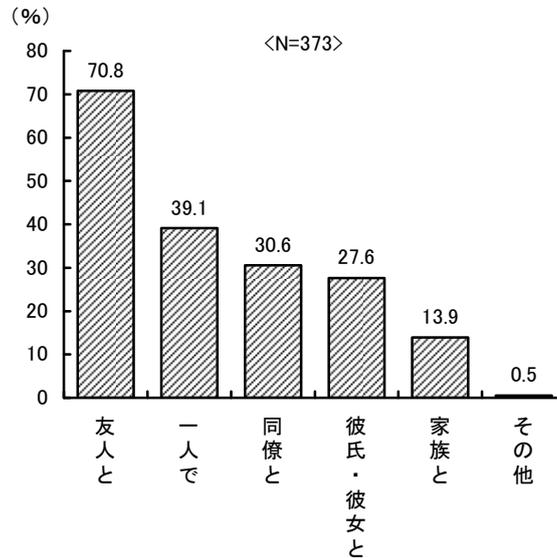
前回の調査と比較すると、平均は前回「2.0回」→今回「1.8回」とやや減っています。【コンビニ】の利用頻度が前回「3.2回」→今回「3.4回」とやや増えていたのと対照的な結果です。

b) 飲食店に一緒に行く人

「友人と」(70.8%)が群を抜いて多いほか、「一人で」(39.1%)、「同僚と」(30.6%)、「彼氏・彼女と」(27.6%)、「家族と」(13.9%)などと一緒にいる。

●《女性》は《男性》と比べて誰かと一緒に飲食店に行くことが多く、《男性》は「一人で」(48.7%)行くことが多い。

図 22. 飲食店に一緒に行く人 (複数回答)



性別	男性 <n=191>	63.9	48.7	34.0	22.5	9.9	0.5
	女性 <n=182>	78.0	29.1	26.9	33.0	18.1	0.5
同居	単身 <n=150>	68.7	58.0	36.0	25.3	1.3	0.7
	家族などと同居 <n=223>	72.2	26.5	26.9	29.1	22.4	0.4

飲食店に一緒に行く人は誰かをみると、「友人と」(70.8%)を7割以上があげて群を抜いており、以下「一人で」(39.1%)、「同僚と」(30.6%)、「彼氏・彼女と」(27.6%)、「家族と」(13.9%)が続いています。

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、その割合は《男性》(63.9%)よりも《女性》(78.0%)の方が10ポイント以上高い割合です。また、「彼氏・彼女と」(男性22.5%、女性33.0%)、「家族と」(同9.9%、18.1%)行く割合も《女性》の方が高率で、《女性》は誰かと一緒に飲食店に行くことが多いようです。一方、《男性》は「一人で」(48.7%)行くという割合が半数近くを占め、《女性》(29.1%)を大きく上回っています。

同居の状況別にみると、いずれも「友人と」一緒に行くことが最も多くなっていますが、《単身》者では「一人で」(58.0%)行くことが《家族などと同居》(26.5%)の人に比べて多いのが目につきます。一方、《単身》者は「家族と」(1.3%)行くことがほとんどないのに対し、《家族などと同居》の人では2割強(22.4%)と少なくありません。

【前回調査との比較】

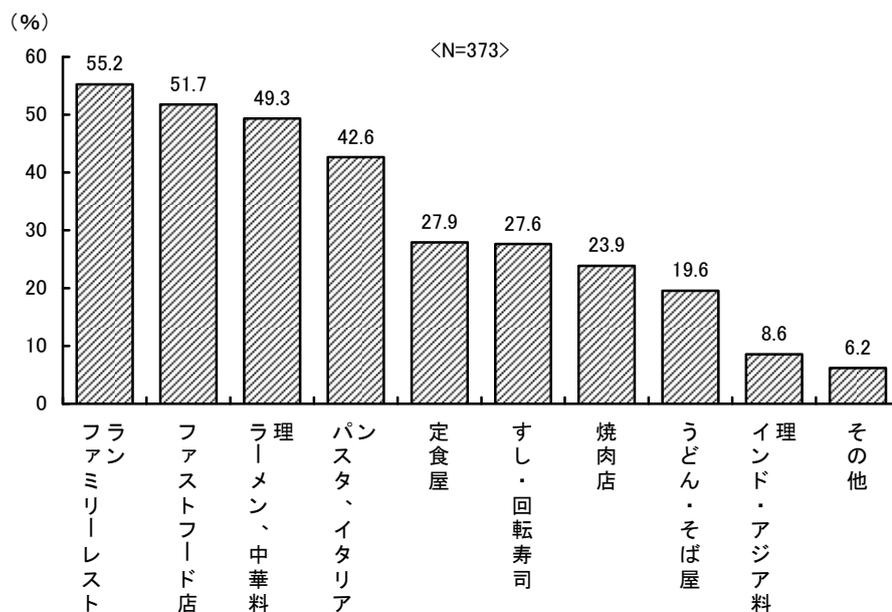
前回の調査と比べてみると、大きな違いはみられません。

c) よく利用する飲食店

「ファミリーレストラン」(55.2%)、「ファストフード店」(51.7%)、「ラーメン、中華料理」(49.3%)、「パスタ、イタリアン」(42.6%)の利用率は半数前後。以下、「定食屋」(27.9%)、「すし・回転寿司」(27.6%)、「焼肉店」(23.9%)、「うどん・そば屋」(19.6%)などの飲食店を利用。

●「ラーメン、中華料理」「定食屋」「うどん・そば屋」は《男性》の方が利用率が高いのに対し、「パスタ、イタリアン」は《女性》(61.0%)の利用率が《男性》(25.1%)を大きく上回る。

図 23. よく利用する飲食店（複数回答）



性別	男性 <n=191>	女性 <n=182>	その他
ファミリーレストラン	55.5	54.9	55.2
ファストフード店	55.5	47.8	51.7
ラーメン、中華料理	64.9	33.0	49.3
パスタ、イタリアン	25.1	61.0	42.6
定食屋	39.8	15.4	27.9
すし・回転寿司	26.2	29.1	27.6
焼肉店	25.1	22.5	23.9
うどん・そば屋	27.2	11.5	19.6
インド・アジア料	5.2	12.1	8.6
その他	3.7	8.8	6.2

同居	単身 <n=150>	家族など同居 <n=223>
ファミリーレストラン	52.0	57.4
ファストフード店	56.7	48.4
ラーメン、中華料理	56.0	44.8
パスタ、イタリアン	34.0	48.4
定食屋	38.0	21.1
すし・回転寿司	27.3	27.8
焼肉店	22.7	24.7
うどん・そば屋	27.3	14.3
インド・アジア料	8.7	8.5
その他	7.3	5.4

よく利用する飲食店は、「ファミリーレストラン」(55.2%)、「ファストフード店」(51.7%)、「ラーメン、中華料理」(49.3%)、「パスタ、イタリアン」(42.6%)までが半数前後で多く、以下「定食屋」(27.9%)、「すし・回転寿司」(27.6%)、「焼肉店」(23.9%)、「うどん・そば屋」(19.6%)などの順となっています。

性別にみると、「ラーメン、中華料理」は《女性》(33.0%)に比べて《男性》(64.9%)が利用する割合ははるかに高く、また「定食屋」(男性 39.8%、女性 15.4%)、「うどん・そば屋」(同 27.2%、11.5%)も同様の傾向がみられます。一方、「パスタ、イタリアン」は、《男性》(25.1%)では少数派なのに対し、《女性》(61.0%)では6割を超えているのが目立ちます。

同居の状況別にみると、「ラーメン、中華料理」(《単身》56.0%、《家族など同居》44.8%)、「定食屋」(同 38.0%、21.1%)、「うどん・そば屋」(同 27.3%、14.3%)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、逆に「パスタ、イタリアン」は《単身》(34.0%)の人よりも《家族など同居》(48.4%)の人の方が高い割合です。

【前回調査との比較】

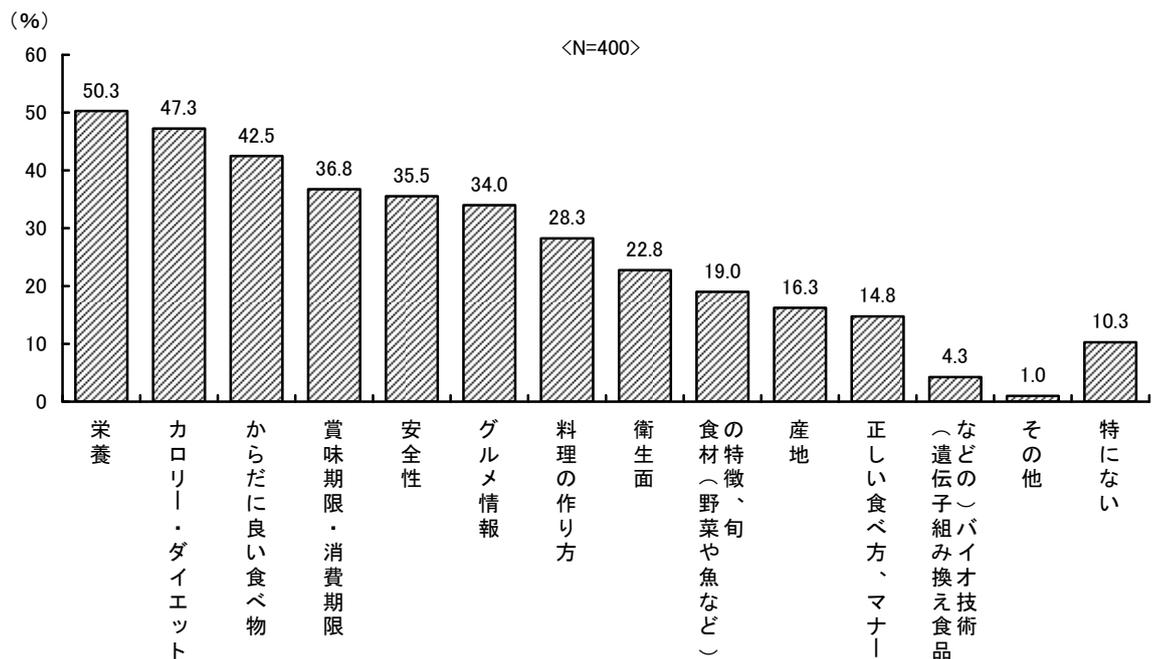
前回調査との比較では、大きな差はみられません。

1. 食について関心のあること

「栄養」(50.3%)、「カロリー・ダイエット」(47.3%)、「からだに良い食べ物」(42.5%)、「賞味期限・消費期限」(36.8%)、「安全性」(35.5%)など、広い意味で“からだに良いかどうか”ということに関心が強い。以下、「グルメ情報」(34.0%)、「料理の作り方」(28.3%)、「衛生面」(22.8%)などに関心がある。

●全般的に《女性》の方が関心が高く、特に「カロリー・ダイエット」「安全性」「料理の作り方」での男女差が大きい。

図 24. 食について関心のあること (複数回答)



性別	男性 <n=200>	46.0	28.0	39.0	34.0	29.5	29.5	15.5	21.5	17.0	14.5	10.5	2.0	0.5	15.5
女性 <n=200>	54.5	66.5	46.0	39.5	41.5	38.5	41.0	24.0	21.0	18.0	19.0	6.5	1.5	5.0	

食について関心のあることはどんなことでしょうか。

「栄養」(50.3%)が最も多い一方、「カロリー・ダイエット」(47.3%)が続いているのは現代ならではの傾向と言えるかも知れません。次いで、「からだに良い食べ物」(42.5%)、「賞味期限・消費期限」(36.8%)、「安全性」(35.5%)など、広い意味で“からだに良いかどうか”を示す項目が続いています。以下、「グルメ情報」(34.0%)、「料理の作り方」(28.3%)、「衛生面」(22.8%)、「食材(野菜や魚など)の特徴、旬」(19.0%)などの順となっています。

性別にみると、すべての項目で《女性》の方が高い割合を示しており、特に「カロリー・ダイエット」は、《男性》では3割弱(28.0%)にとどまっているのに対し、《女性》ではほぼ3人に2人(66.5%)の割合と大差が生じています。また、「安全性」(男性29.5%、女性41.5%)、「料理の作り方」(同15.5%、41.0%)でも大きな差がみられます。

【前回調査との比較】

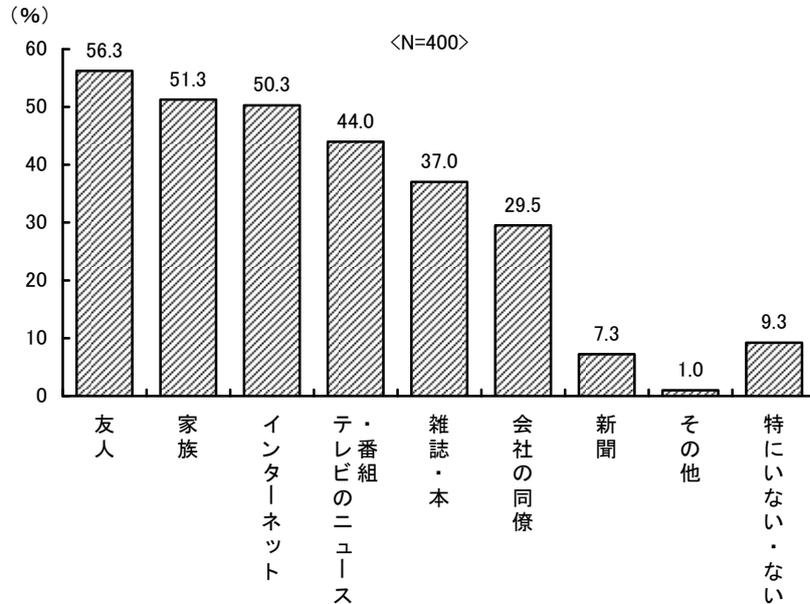
前回調査と比べてみると、少しずつ率を増やしている項目が多く、特に「グルメ情報」(前回 16.0%→今回 34.0%)は今回倍増しています。

2. 料理や食べ物、食べ方についての情報源

「友人」(56.3%)、「家族」(51.3%)や「会社の同僚」(29.5%)の“口コミ”が第一で、次いで「インターネット」(50.3%)、そして「テレビのニュース・番組」(44.0%)、「雑誌・本」(37.0%)などの“マスコミ”が続く。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合で、特に「テレビのニュース・番組」「雑誌・本」でその傾向が強い。

図 25. 料理や食べ物、食べ方についての情報源（複数回答）



性別	男性 <n=200>	友人	家族	インターネット	テレビのニュース・番組	雑誌・本	会社の同僚	新聞	その他	特にない・ない
男性 <n=200>	51.0	44.0	44.5	33.0	23.0	25.5	7.5	2.0	14.0	
女性 <n=200>	61.5	58.5	56.0	55.0	51.0	33.5	7.0	-	4.5	

料理や食べ物、食べ方についての情報源は、「友人」(56.3%)、「家族」(51.3%)や「会社の同僚」(29.5%)の“口コミ”が第一で、次いで「インターネット」(50.3%)、そして「テレビのニュース・番組」(44.0%)、「雑誌・本」(37.0%)などの“マスコミ”も情報源としています。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合となっており、特に「テレビのニュース・番組」(男性 33.0%、女性 55.0%)、「雑誌・本」(同 23.0%、51.0%)では、その差が 20 ポイント以上と極めて大きくなっています。《男性》では「特にない・ない」(14.0%)の割合が《女性》(4.5%)に比べて高くなっています。

【前回調査との比較】

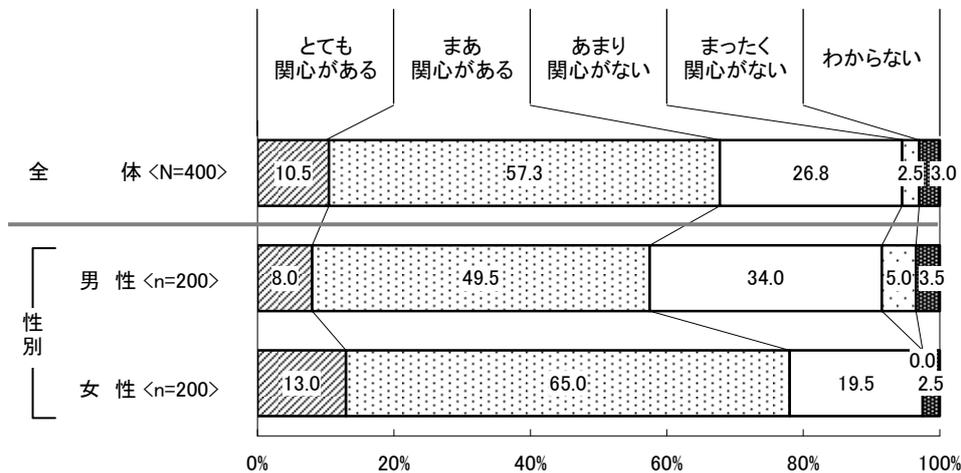
前回調査と比べてみると、「インターネット」(前回 26.5%→今回 50.3%)を情報源とする割合が今回 2 倍以上と大幅に増えているのが目立ちます。6 年前に比べ、インターネットの普及・浸透がさらに進んだことがうかがえます。また、「友人」(43.5%→56.3%)も今回 10 ポイント以上増えています。また、「新聞」(17.0%→7.3%)は逆に減っています。

3. 「食の安全」への関心度

3人に2人強(67.8%)が“関心がある”とし、《女性》(78.0%)ではさらに高い。

●**関心のあること**は、「食品添加物」(59.0%)、「農業」(47.2%)、「保存期間(消費期限)」(45.4%)、「輸入食品」(45.0%)などさまざまだが、6年前と比べると総じて関心のある項目は減ってきている。

図 26. 「食の安全」への関心度



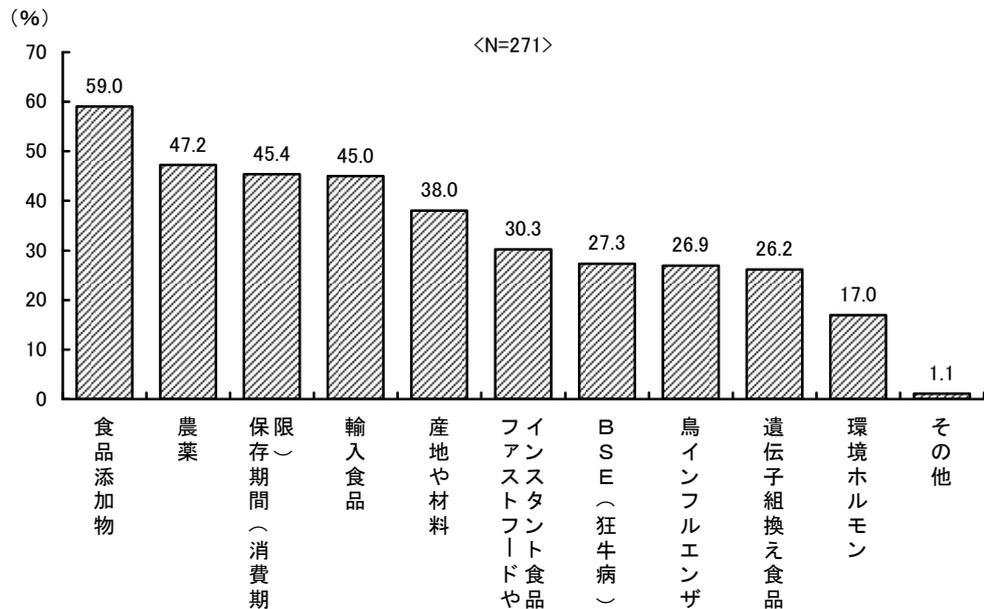
「食の安全」に対して、「とても関心がある」(10.5%)という人は1割程度にとどまっていますが、「まあ関心がある」(57.3%)を合わせると、“関心がある”という人は3人に2人強(67.8%)と多数を占めています。「あまり関心がない」(26.8%)、「まったく関心がない」(2.5%)を合わせた“関心がない”という人は3割弱(29.3%)にとどまっています。

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《女性》(78.0%)が《男性》(57.5%)を20ポイント以上も上回っています。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べ、“関心がある”という割合は前回「70.5%」→今回「67.8%」と若干下がっていますが、あまり大きな動きではありません。

図 27. 「食の安全」について、関心のあること



性別	男性 <n=115>	47.8	46.1	43.5	47.0	35.7	27.0	27.8	27.0	25.2	17.4	0.9
女性 <n=156>	67.3	48.1	46.8	43.6	39.7	32.7	26.9	26.9	26.9	26.9	16.7	1.3

「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、「食品添加物」(59.0%)を半数以上の人があげているのをはじめ、「農薬」(47.2%)、「保存期間(消費期限)」(45.4%)、「輸入食品」(45.0%)、「産地や材料」(38.0%)、「ファーストフードやインスタント食品」(30.3%)、「BSE(狂牛病)」(27.3%)、「鳥インフルエンザ」(26.9%)、「遺伝子組換え食品」(26.2%)など、さまざまなことに感心を持っているようです。

性別にみると、「食品添加物」をあげる割合は《女性》(67.3%)の方が《男性》(47.8%)よりも20ポイント近く高いのが目立ちます。そのほかの項目については、ほとんど差はみられません。

【前回調査との比較】

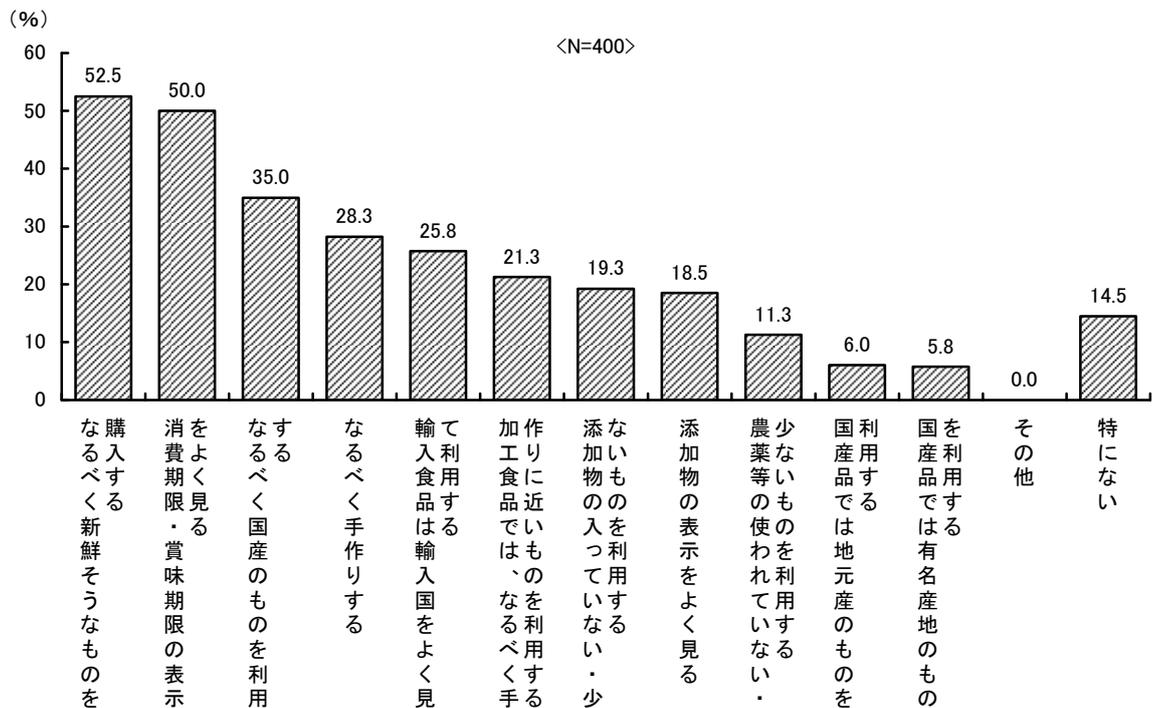
前回の調査と比べ、「農薬」(前回61.3%→今回47.2%)、「輸入食品」(65.6%→45.0%)、「BSE(狂牛病)」(44.3%→27.3%)、「鳥インフルエンザ」(49.3%→26.9%)と、割合を減らしている項目が多くなっています。先にみたように、「関心がある」割合は少し下がっている程度であり変化はありませんでしたが、昨年も冷凍食品への農薬混入事件や食品の偽装表示など“食の安全”に関わる事件が報じられましたが、6年前と比べると感覚が麻痺しているのか、関心は薄らいできているのかも知れません。しかし、「産地や材料」(前回27.3%→今回38.0%)や「ファーストフードやインスタント食品」(21.6%→30.3%)への関心は、今回の方が高くなっています。

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

「なるべく新鮮そうなものを購入する」(52.5%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(50.0%)といった“新鮮さ”や、「なるべく国産のものを利用する」(35.0%)、「なるべく手作りする」(28.3%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(25.8%)、「加工食品では、なるべく手作りに近いものを利用する」(21.3%)などを実行している。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合を示し、多くのことを実行している。

図 28. 「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（複数回答）



性別	男性 <n=200>	なるべく新鮮そうなものを購入する	消費期限・賞味期限の表示をよく見る	なるべく国産のものを利用する	なるべく手作りする	輸入食品は輸入国をよく見る	加工食品では、なるべく手作りに近いものを利用する	添加物の入っていない・少ないものを利用する	添加物の表示をよく見る	農薬等不使用のものを利用する	国産品では地元産のものを利用する	国産品では有名産地のものを利用する	その他	特になし
男性 <n=200>	45.0	42.5	28.5	14.5	22.0	20.0	10.5	12.0	7.5	4.0	5.5	-	21.5	
女性 <n=200>	60.0	57.5	41.5	42.0	29.5	22.5	28.0	25.0	15.0	8.0	6.0	-	7.5	

「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は何かあるでしょうか。

「なるべく新鮮そうなものを購入する」(52.5%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(50.0%)の2項目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分かります。以下、「なるべく国産のものを利用する」(35.0%)、「なるべく手作りする」(28.3%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(25.8%)、「加工食品では、なるべく手作りに近いものを利用する」(21.3%)といったことを行っています。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合となっており、「安全な食」確保のための行動をとっています。特に、「なるべく手作りする」は《男性》(14.5%)では1割台なのに対し、《女性》(42.0%)では4割を超えています。《男性》では「特になし」(21.5%)という人が2割を超えており、《女性》(7.5%)よりかなり多くなっています。

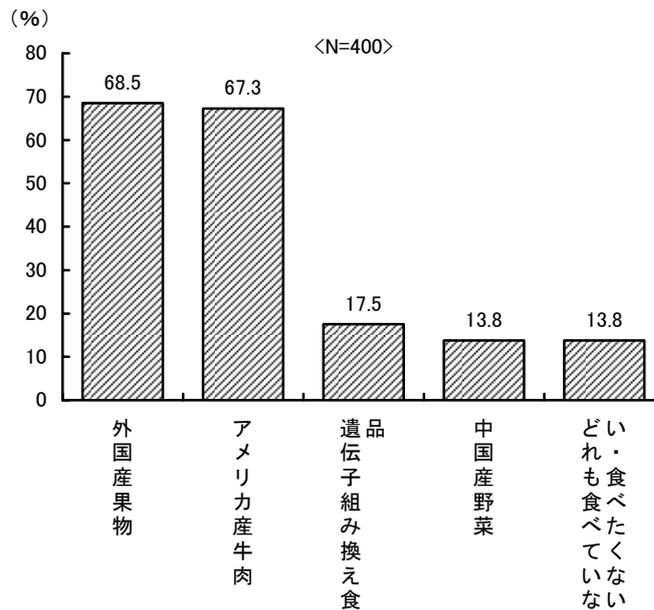
【前回調査との比較】

前回調査と比べてみると、「加工食品では、なるべく手作りに近いものを利用する」(前回 13.5%→今回 21.3%)が増えているのが最も大きな変化で、総じて大きな動きはありません。

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

「外国産果物」(68.5%)と「アメリカ産牛肉」(67.3%)は7割近い人が食べてもよいと考えているが、「遺伝子組み換え食品」(17.5%)、「中国産野菜」(13.8%)については1割台の人しか食べてもよいとは思っていない。

図 29. 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）



性別	男性 <n=200>	外国産果物 (%)	アメリカ産牛肉 (%)	遺伝子組み換え食品 (%)	中国産野菜 (%)	どれも食べていない・食べたくない (%)
女性 <n=200>		66.5	70.5	22.0	19.0	13.5
		70.5	64.0	13.0	8.5	14.0

「中国産野菜」「アメリカ産牛肉」「外国産果物」「遺伝子組み換え食品」の4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、「外国産果物」(68.5%)と「アメリカ産牛肉」(67.3%)については7割近い人が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ますが、「遺伝子組み換え食品」(17.5%)、「中国産野菜」(13.8%)については1割台の人しか容認していません。また、「どれも食べていない・食べたくない」(13.8%)といずれも拒否する人も1割以上います。

性別にみると「遺伝子組み換え食品」(男性22.0%、女性13.0%)、「中国産野菜」(同19.0%、8.5%)は《男性》の方が容認する割合が高くなっています。

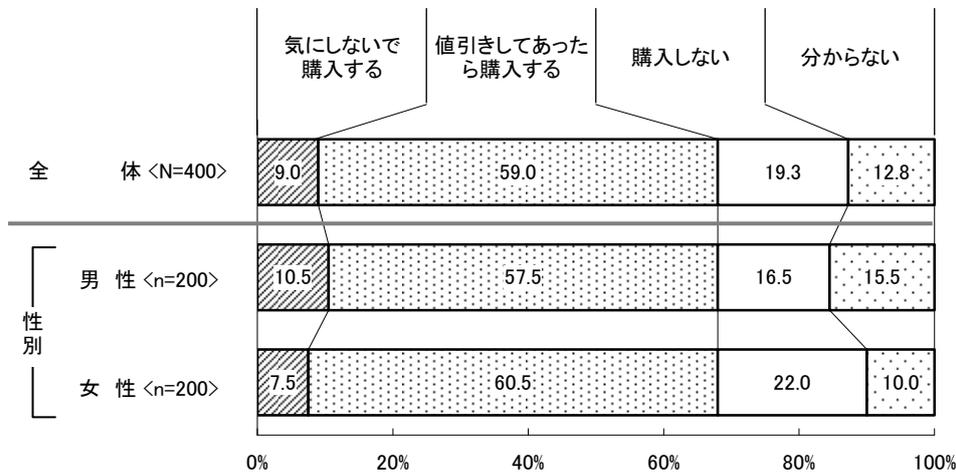
【前回調査との比較】

前回調査では「外国産果物」が選択肢に含まれていなかったため、厳密な比較はできませんが、「アメリカ産牛肉」(前回50.5%→今回67.3%)を食べてもよいと思う割合が今回大幅に増えています。

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」(59.0%)という人が主で、「気にしないで購入する」(9.0%)人と合わせて7割近く(68.0%)の人が“購入する”。

図 30. 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」(9.0%)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」(59.0%)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(68.0%)に達しています。先にみたように、賞味期限・消費期限の表示はふだんから気にしている人が多くなっていましたが、実際に店頭に並んでいたら、値引きという条件があれば購入してしまう人が多いようです。

性別ではあまり大きな差はありません。

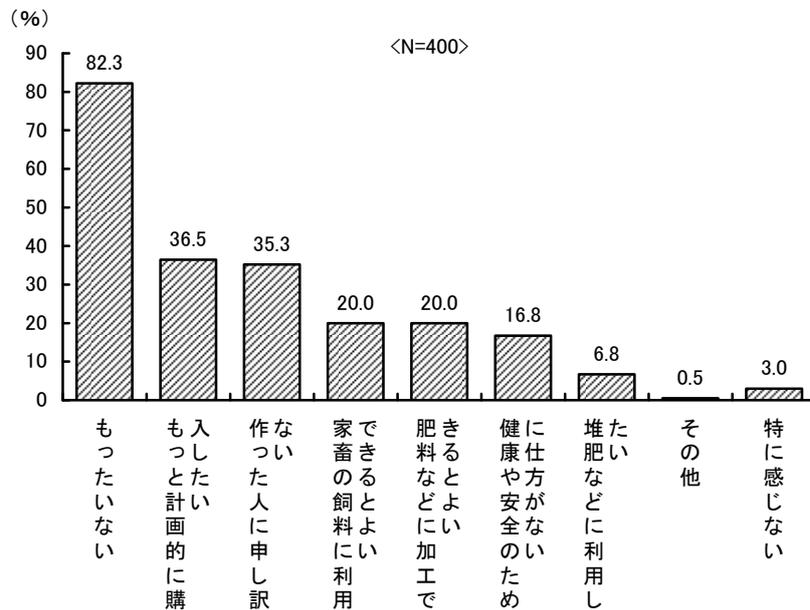
【前回調査との比較】

前回調査の結果と比べても、ほとんど変化はありません。

7. 食品を捨てることについて、どのように感じているか

「もったいない」(82.3%)、「もっと計画的に購入したい」(36.5%)、「作った人に申し訳ない」(35.3%)など“残念な気持ち”を感じる人が多く、「健康や安全のために仕方がない」(16.8%)や「特に感じない」(3.0%)と容認する意見は少ない。

図 31. 食品を捨てることについて、どのように感じているか（複数回答）



性別	男性 <n=200>	80.5	29.5	32.5	17.5	18.0	19.0	6.5	-	5.0
	女性 <n=200>	84.0	43.5	38.0	22.5	22.0	14.5	7.0	1.0	1.0

食品を捨てることについては、どのように感じているでしょうか。

「もったいない」を8割強（82.3%）の人があげているほか、「もっと計画的に購入したい」（36.5%）、「作った人に申し訳ない」（35.3%）など“残念な気持ち”を感じる人が多くなっており、そのほか「家畜の飼料に利用できる」とよい（20.0%）、「肥料などに加工できるとよい」（20.0%）、「堆肥などに利用したい」（6.8%）といった解決策に期待する意見が続いています。「健康や安全のために仕方がない」（16.8%）、「特に感じない」（3.0%）と食品を捨てることを容認する意見は少なくなっています。

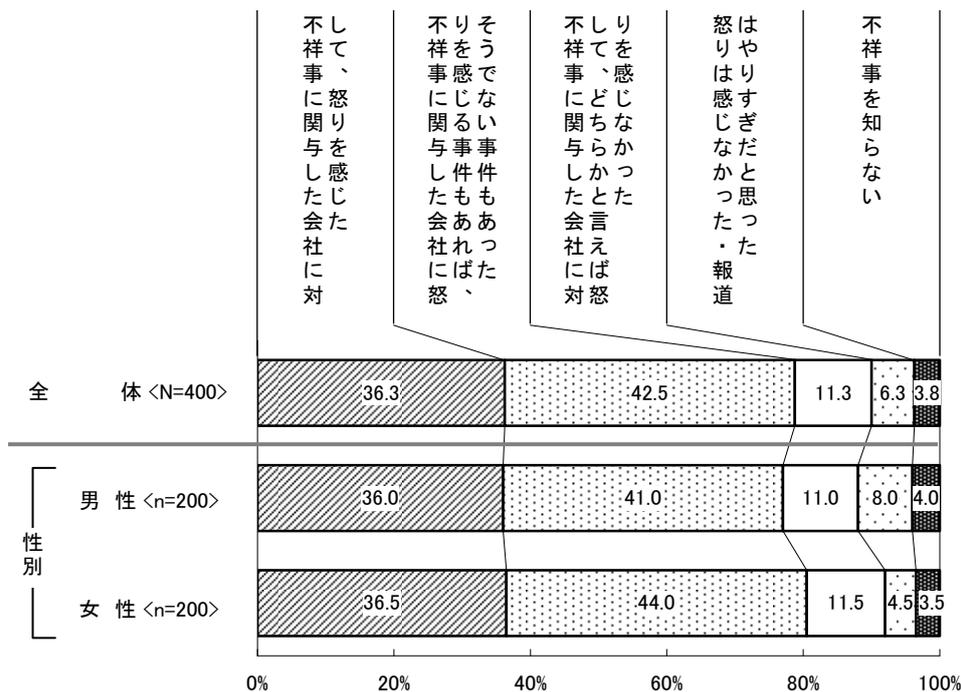
性別にみると、「もっと計画的に購入したい」（男性 29.5%、女性 43.5%）など《女性》の方が高い割合の項目が多く、《女性》の方が食品を捨てることに抵抗を感じています。《男性》では「健康や安全のために仕方がない」（男性 19.0%、女性 14.5%）、「特に感じない」（同 5.0%、1.0%）の割合が《女性》よりやや高めとなっています。

8. 「食の安全」に関する様々な不祥事や事件の報道をどう感じたか

“怒りを感じた”(78.8%)という人が大多数を占め、“怒りは感じなかった”(17.5%)人は少ない。しかし、6年前と比べると怒りの度合いは減っている。

●どんなことに怒りを感じたかについては、「原料や産地などについて『嘘』をついていること」(72.7%)と道義的なことに最も怒りを感じている。以下、「食の安全がおびやかされたこと」(53.3%)、「原材料表示が信用できなくなったこと」(46.0%)、「書いてある産地が正しいのか、分からなくなったこと」(40.0%)、「高いお金を出して買っていたかもしれないこと」(28.3%)、「どれが新鮮な食品なのか、分からなくなったこと」(25.4%)などの順で、食べ物の安全性への信頼が失われた事への怒りは大きい。

図 32. 「食の安全」に関する様々な不祥事や事件の報道をどう感じたか



昨年は、冷凍食品への農薬混入事件や食品の偽装表示など「食の安全」に関する様々な不祥事や事件が報道されましたが、このことについてどう感じたかをみると、「不祥事に関与した会社に対して、怒りを感じた」(36.3%)、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」(42.5%)という回答が多く、一連の不祥事のいずれかには“怒りを感じた”(78.8%)という人が大多数となっています。「不祥事に関与した会社に対して、どちらかと言えば怒りを感じなかった」(11.3%)、「怒りは感じなかった・報道はやりすぎだと思った」(6.3%)と“怒りは感じなかった”(17.5%)人は合わせても1割台で、「食の安全」に関す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。

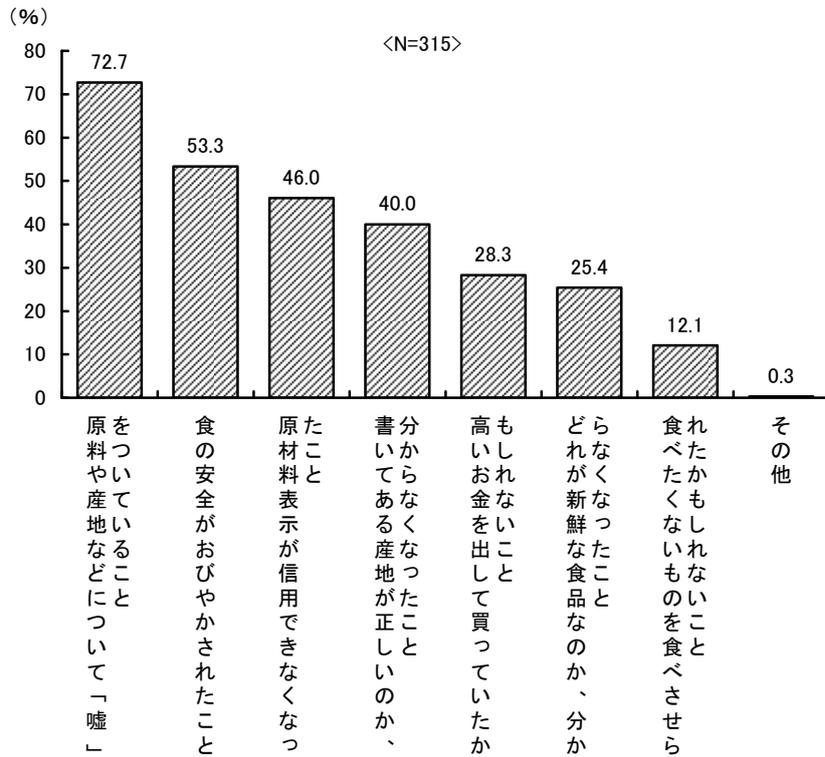
性別にみると、“怒りを感じた”割合は《女性》の方がやや高くなっていますが、あまり大きな差ではありません。

【前回調査との比較】

6年前の前回調査結果と比べると、「不祥事に関与した会社に対して、怒りを感じた」(前回 48.8%→今回 36.3%)は10ポイント以上減っており、「不祥事に関与した会社に対して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%→42.5%)、「不祥事に関与した会社に対して、どちらかと言えば怒りを感じなかった」(7.8%→11.3%)、「不祥事を知らない」(0.3%→3.8%)などが少しずつ増えています。「食の安全」に関する様々な不祥事や事件に

に対する怒りは大きいとはいえ、6年前ほどではないのかも知れません。

図 33. どのようなことに怒りを感じたか（複数回答）



性別	男性 <n=154>	70.1	51.9	44.8	36.4	32.5	24.7	11.7	-
女性 <n=161>	75.2	54.7	47.2	43.5	24.2	26.1	12.4	0.6	

「不祥事に関与した会社に対して、怒りを感じた」「不祥事に関与した会社に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、「原料や産地などについて『嘘』をついていること」(72.7%)が7割を超えて最も多く、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」(53.3%)、「原材料表示が信用できなくなったこと」(46.0%)、「書いてある産地が正しいのか、分からなくなったこと」(40.0%)、「高いお金を出して買っていたかもしれないこと」(28.3%)、「どれが新鮮な食品なのか、分からなくなったこと」(25.4%)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うかがえます。

性別にみると、総じて大きな男女差はありませんが、《女性》の方が高い割合の項目が多く、より大きな怒りを感じているようです。ただし、「高いお金を出して買っていたかもしれないこと」だけは《男性》(32.5%)の方が《女性》(24.2%)よりもやや多くなっています。

【前回調査との比較】

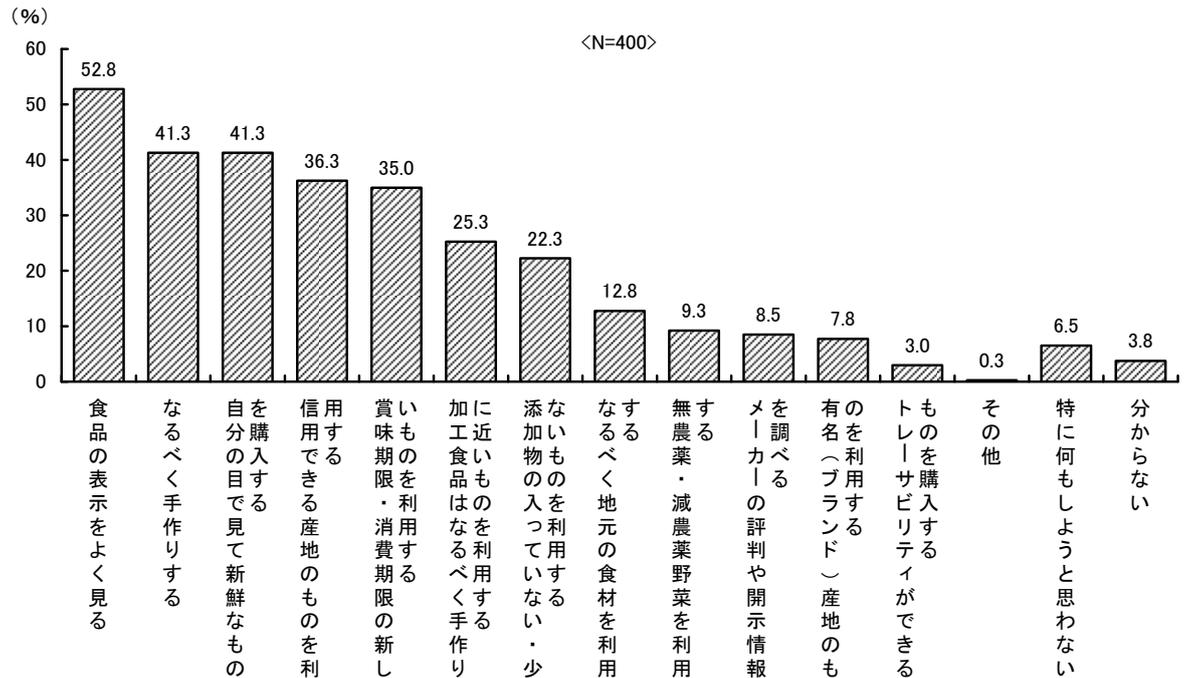
前回の調査と比べ、少しずつ高い割合の項目が多くなっていますが、「どれが新鮮な食品なのか、分からなくなったこと」(前回 47.1%→今回 25.4%)、「食べたくないものを食べさせられたかもしれないこと」(23.9%→12.1%)の割合は10ポイント以上減っています。

9. 今後、自分自身の「食の安全」のために、どのような対処をしようと思うか

「食品の表示をよく見る」(52.8%)、「自分の目で見て新鮮なものを購入する」(41.3%)、「信用できる産地のものを利用する」(36.3%)、「賞味期限・消費期限の新しいものを利用する」(35.0%)など“購入する時に気をつける”ことや、「なるべく手作りする」(41.3%)といった対処をしようとしている。

●「食品の表示をよく見る」という人はどのような表示を確認するかをみると、「賞味期限」(67.8%)、「産地」(65.4%)、「食品添加物」(51.2%)、「原材料」(41.2%)、「カロリー」(33.6%)などがあげられる。

図 34. 今後、自分自身の「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>	食品の表示をよく見る	なるべく手作りする	自分の目で見て新鮮なもの	信用できる産地のものを利用	賞味期限・消費期限の新しいもの	加工食品はなるべく手作りに近いもの	添加物の入っていない・少ないもの	なるべく地元食材を利用	無農薬・減農薬野菜を利用	メーカーの評判や開示情報	有名（ブランド）産地のもの	ものを購入する際にできる	その他	特に何もしようと思わない	分からない
男性 <n=200>	43.0	23.0	34.5	34.5	32.5	26.0	17.0	12.5	8.5	8.0	9.0	3.0	0.5	10.0	4.0		
女性 <n=200>	62.5	59.5	48.0	38.0	37.5	24.5	27.5	13.0	10.0	9.0	6.5	3.0	-	3.0	3.5		

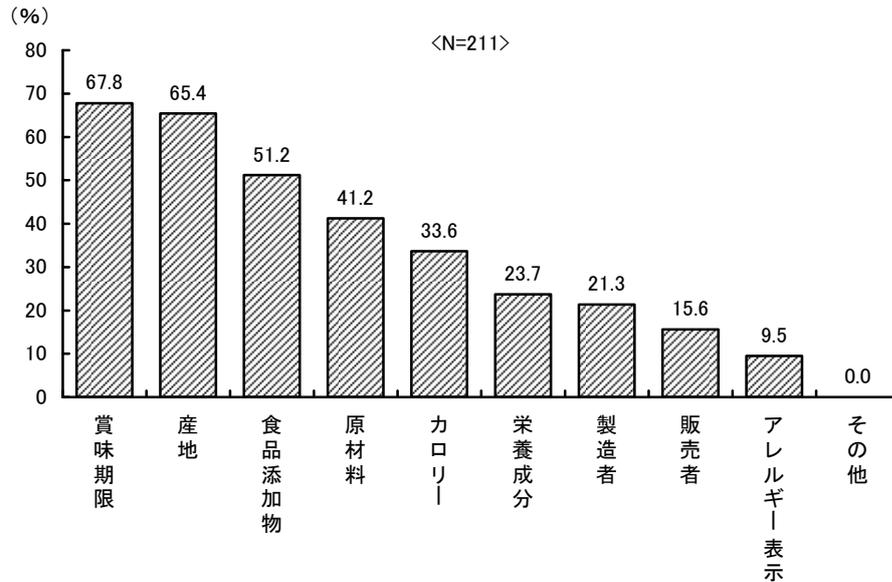
今後、自分自身の「食の安全」のために、どのような対処をしようと思うかをみると、「食品の表示をよく見る」(52.8%)、「自分の目で見て新鮮なものを購入する」(41.3%)、「信用できる産地のものを利用する」(36.3%)、「賞味期限・消費期限の新しいものを利用する」(35.0%)、「加工食品はなるべく手作りに近いものを利用する」(25.3%)、「添加物の入っていない・少ないものを利用する」(22.3%)など、“購入する時に気をつける”ことが多くになっており、また「なるべく手作りする」も4割強(41.3%)と多くの方が実行しようとしています。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合となっており、特に「なるべく手作りする」(男性23.0%、女性59.5%)における差が非常に大きくなっています。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べると、「食品の表示をよく見る」(前回33.5%→今回52.8%)が今回20ポイント近くも増えているのが目立ち、また、「加工食品はなるべく手作りに近いものを利用する」(前回16.0%→今回25.3%)もかなり増えています。一方、「無農薬・減農薬野菜を利用する」(前回21.5%→今回9.3%)は今回大きく減っています。

図 35. 「食品の表示」の、どのような表示を確認するか（複数回答）



性別	男性 <n=86>	60.5	62.8	38.4	31.4	23.3	20.9	18.6	16.3	9.3	-
女性 <n=125>	72.8	67.2	60.0	48.0	40.8	25.6	23.2	15.2	9.6	-	

「食品の表示をよく見る」と答えた人に、どのような表示を確認するかを聞いてみたところ、「賞味期限」(67.8%)と「産地」(65.4%)が6割台で多く、以下「食品添加物」(51.2%)、「原材料」(41.2%)、「カロリー」(33.6%)、「栄養成分」(23.7%)、「製造者」(21.3%)などの順となっています。

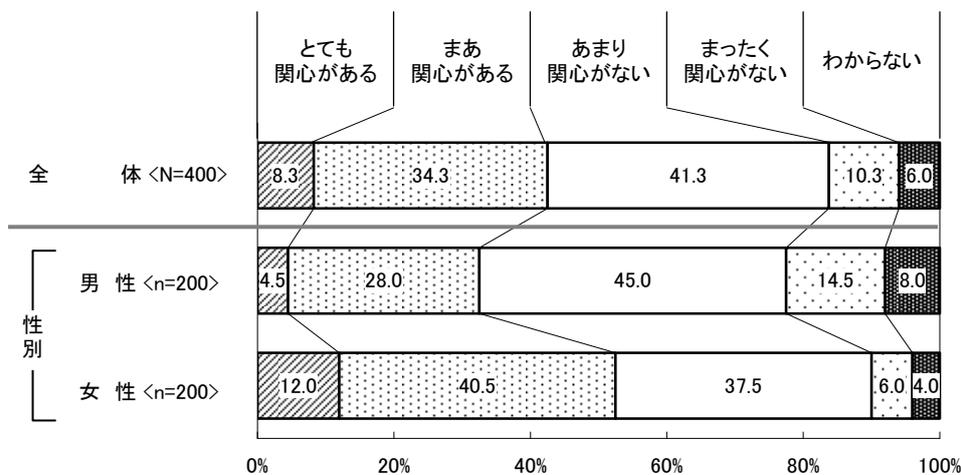
性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合となっており、特に「食品添加物」では《男性》(38.4%)と《女性》(60.0%)の差が20ポイント以上に達しています。

1. 郷土料理や行事食への関心度

“関心がある”人は4割強(42.5%)。

- よく食べる郷土料理や行事食は、「お節料理」(113件)、「お雑煮」(98件)、「ちらし寿司」(64件)、「赤飯」(26件)、「おはぎ」(24件)などの順で、行事食が多いが、「きりたんぽ」(12件)、「芋煮」(5件)、「ほうとう」(5件)といった郷土料理も。

図 36. 郷土料理や行事食への関心度



郷土料理や行事食（お節料理や節句、お盆の料理）にはどの程度関心があるでしょうか。

「とても関心がある」は1割弱(8.3%)ですが、「まあ関心がある」(34.3%)は3割台で、合わせて“関心がある”という人は4割強(42.5%)となっています。

性別にみると、《男性》では“関心がある(とても+まあ)”(32.5%)とする割合は3割程度ですが、《女性》(52.5%)では半数を超えており、男女間に20ポイントの差があります。女性は料理を作る割合も高く、食全般に関心が高いのかも知れません。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べると、“関心がある(とても+まあ)”という割合は前回「38.0%」→今回「42.5%」と若干増えています。

表 2. よく食べる郷土料理や行事食（自由回答）

順位		全体	男性	女性
1	お節料理	113	47	66
2	お雑煮	98	45	53
3	ちらし寿司	64	23	41
4	赤飯	26	9	17
5	おはぎ	24	7	17
6	伊達巻き	18	7	11
7	栗きんとん	17	3	14
8	恵方巻き	15	5	10
	七草がゆ	15	5	10
10	黒豆	13	5	8
	そば	13	6	7
12	きりたんぼ	12	4	8
13	かしわ餅	11	4	7
14	かまぼこ	8	4	4
	煮しめ	8	1	7
16	天ぷら	6	1	5
	フライドチキン・ローストチキン(クリスマス)	6	2	4
18	芋煮	5	1	4
	桜餅	5	0	5
	なます	5	1	4
	ほうとう	5	1	4
22	月見だんご	3	1	2

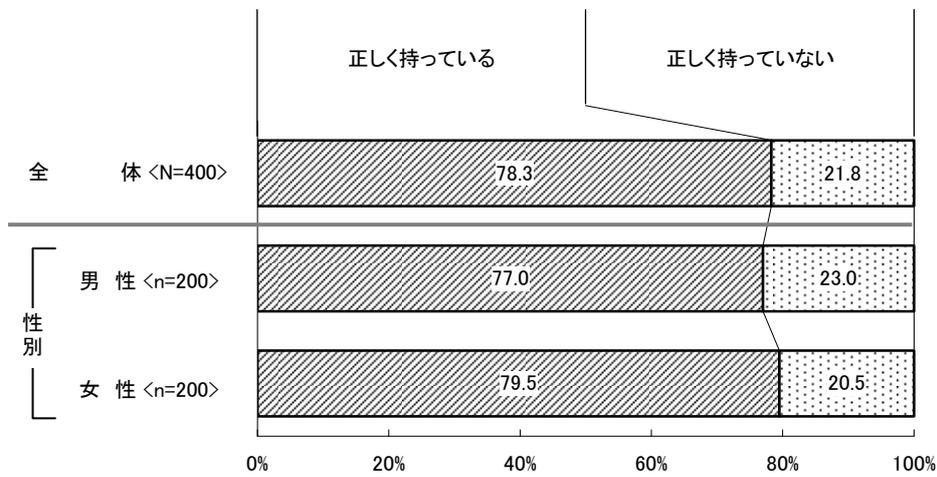
よく食べる郷土料理や行事食を自由回答であげてもらったところ、「お節料理」（113件）と「お雑煮」（98件）が特に多く、以下「ちらし寿司」（64件）、「赤飯」（26件）、「おはぎ」（24件）、「伊達巻き」（18件）、「栗きんとん」（17件）などが続いています。正月料理などの行事食が多くなっていますが、地方色の強い郷土料理としては「きりたんぼ」（12件）、「芋煮」（5件）、「ほうとう」（5件）などがみられます。

性別にみると、《女性》の方が多くあげている項目がほとんどとなっています。

2. はしを正しく持っているか

「正しく持っている」のは8割弱(78.3%)。

図 37. 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」という人が8割弱(78.3%)を占めて主になっていますが、「正しく持っていない」という人も2割強(21.8%)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》77.0%、《女性》79.5%とあまり差はありません。

【前回調査との比較】

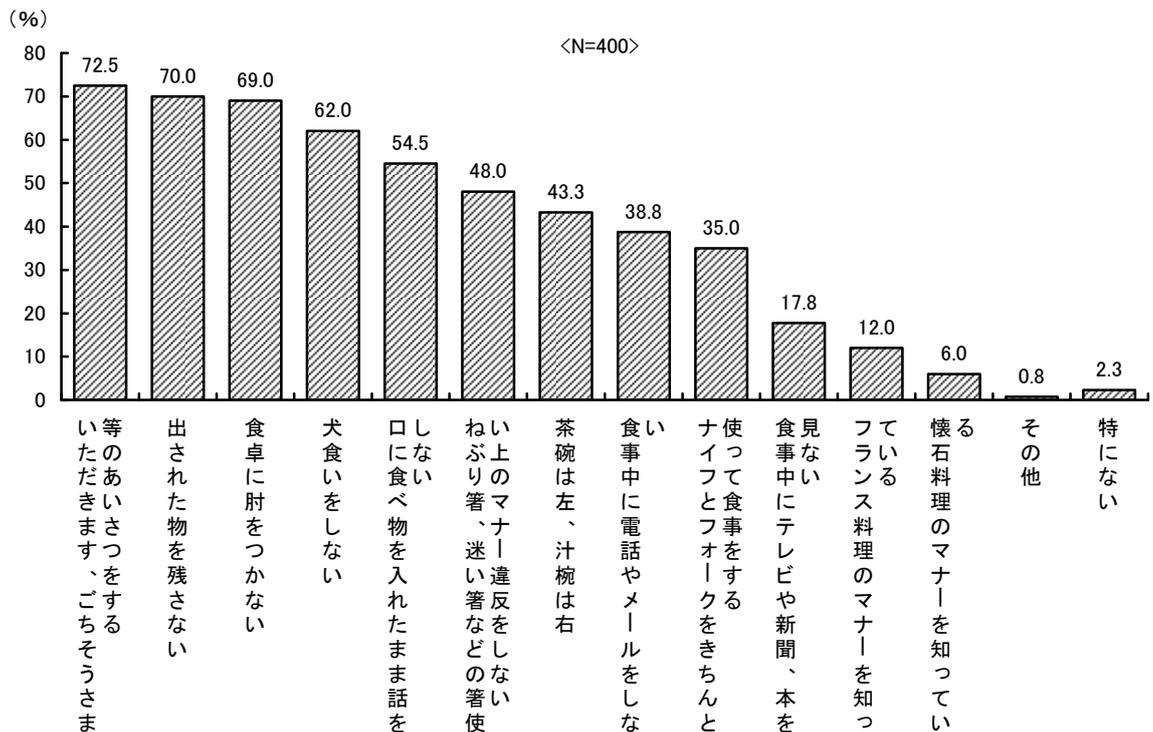
前回の調査と比べると、「正しく持っている」(前回74.8%→今回78.3%)の割合は若干増えていますが、あまり大きく変わってはいません。

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」(72.5%)、「出された物を残さない」(70.0%)、「食卓に肘をつかない」(69.0%)、「犬食いをしない」(62.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(54.5%)などが身につけているとしており、6年前の調査結果よりも全般的にアップしている。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高く、マナー等をよく身につけているが、「出された物を残さない」は《男性》(75.0%)の方が高い割合。

図 38. 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	男性 <n=200>	65.0	75.0	60.5	52.5	47.5	37.5	34.0	35.5	28.5	17.0	9.5	7.5	1.5	3.5
女性 <n=200>	80.0	65.0	77.5	71.5	61.5	58.5	52.5	42.0	41.5	18.5	14.5	4.5	-	1.0	

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」(72.5%)、「出された物を残さない」(70.0%)、「食卓に肘をつかない」(69.0%)、「犬食いをしない」(62.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(54.5%)、「迷い箸などの箸使い上のマナー違反をしない」(48.0%)、「茶碗は左、汁椀は右」(43.3%)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」(6.0%)、「フランス料理のマナーを知っている」(12.0%)といった特定の分野の料理のマナーについては、あまり身につけていないようです。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合で、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 75.0%、女性 65.0%) くらいです。

【前回調査との比較】

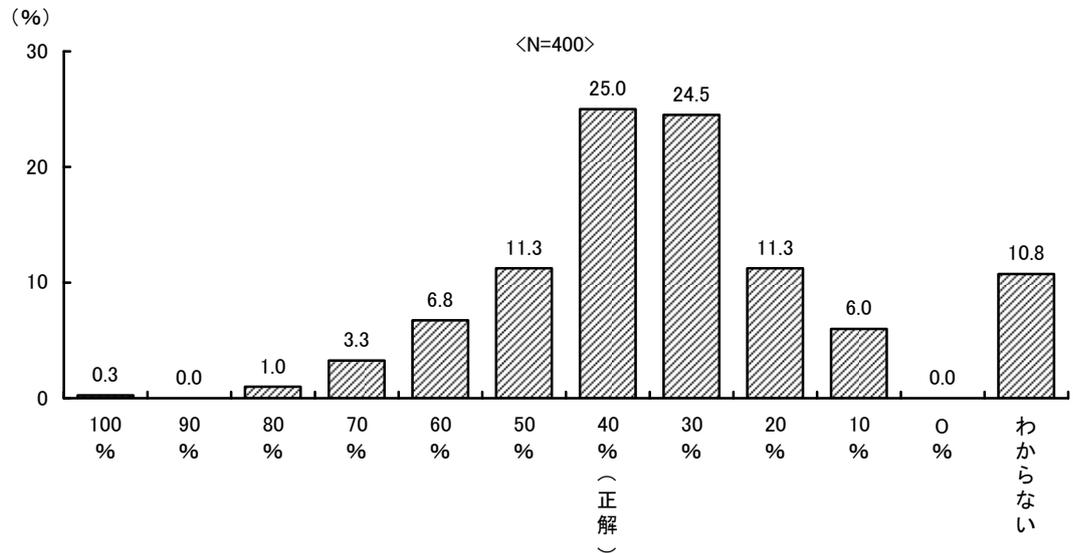
前回の調査と比べてみると、「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(前回 62.0%→今回 72.5%)、「出された物を残さない」(47.0%→70.0%)、「食卓に肘をつかない」(55.5%→69.0%)、「口に食べ物を入れたま

ま話をしない」(39.3%→54.5%)など、ほとんどの項目で前回より高い割合となっています。前回調査時の6年前と比べ、食事のマナーは身につけていると自負する人が増えています。

4. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか

「40%」と正解した人は4人に1人(25.0%)にとどまり、これよりも低い自給率を答えている人が多い。6年前の調査結果と比べ「40%(正解)」の割合は変わらないが、「40%より高い」が増え、「40%より低い」が減っており、楽観的な認識が増える。

図 39. 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	-	1.5	3.5	6.0	11.5	23.0	25.0	11.0	8.5	-	9.5
	女性 <n=200>	-	-	0.5	3.0	7.5	11.0	27.0	24.0	11.5	3.5	-	12.0

現在、日本の食料自給率は約40%で、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% (正解)」が最も多いものの、その割合は4人に1人(25.0%)にすぎません。そのほか、「30%」(24.5%)、「20%」(11.3%)、「50%」(11.3%)などの回答があり、実際の自給率よりも低く見積もっている人が多くなっています。また、「わからない」という人も約1割(10.8%)となっています。

性別ではあまり差はありませんが、正解率は《男性》(23.0%)よりも《女性》(27.0%)の方が若干高くなっています。

【前回調査との比較】

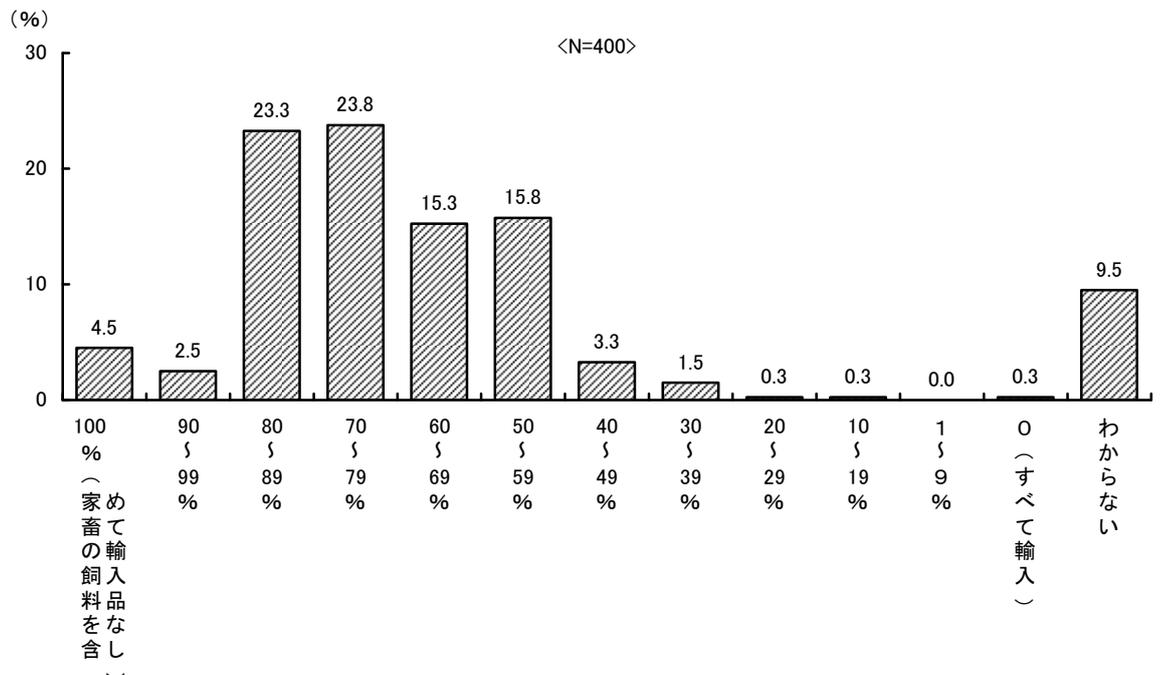
前回の調査結果と比べ、「40% (正解)」(前回 25.8%→今回 25.0%)の割合はほとんど変わりませんが、今回は「40%より高い (計)」(前回 12.2%→今回 22.5%)が大きく増え、「40%より低い (計)」(47.3%→41.8%)が減っており、正解よりも高く見積もる傾向が強くなっています。6年前に比べ、日本の食料自給率を実際よりも楽観的に認識している人が増えており、問題と言えるかも知れません。

5. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか

「70～79%」(23.8%)、「80～89%」(23.3%)、「50～59%」(15.8%)、「60～69%」(15.3%)など、現在の自給率(40%)より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、「国産品の方が安心・安全だから」(129 件)の“食の安全”が断然多く、次いで「輸入が止まった時に備えるべきなので」(55 件)の“リスク対策”。

図 40. 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>	5.5	1.0	21.5	22.0	13.5	19.0	4.5	3.0	-	0.5	-	0.5	9.0
	女性 <n=200>	3.5	4.0	25.0	25.5	17.0	12.5	2.0	-	0.5	-	-	-	10.0

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%」(23.8%)、「80～89%」(23.3%)、「50～59%」(15.8%)、「60～69%」(15.3%)などが多くっており、現在の自給率(40%)よりは高くすべきだと考えている人がほとんどとなっています。また前項の【現在の食糧自給率】で自分が回答した数字よりも高い数字をあげている人もやはりほとんどとなっています。“食糧自給率は上げるべきだ”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。

性別では大きな差はみられません。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べても、大きな変動はありません。

表 3. そう思う理由（自由回答）

順位		全体	男性	女性
1	国産品の方が安心・安全だから	129	55	74
2	輸入が止まった時に備えるべきなので	55	26	29
3	政治的にも外国にあまり頼らない方が良いから	26	13	13
4	国内の生産農家保護のため	20	11	9
5	100%自給は無理だと思うので	17	9	8
6	自分の食べる物は自給自足すべきだと思うから	15	8	7
7	日本の経済活性化のため	11	4	7
8	国産品の方が新鮮でおいしいので	10	2	8
	将来の食料危機に備えるべきなので	10	5	5
	せめて半分くらいは自給できた方が良いから	10	6	4
11	輸入することで他国との関係を保っている	9	4	5
12	気候などの条件により輸入するしかない品もあるから／外国産にも良い物があるから	8	5	3
13	輸入品の方が価格が安いから	7	3	4
14	安全が確認できるならば外国産でも問題ないため	6	4	2
15	外国の食品も好きだから	5	2	3
	高ければ高いほど良いと思うから	5	3	2
	日本には自給できるだけの人材も技術もあるから	5	2	3

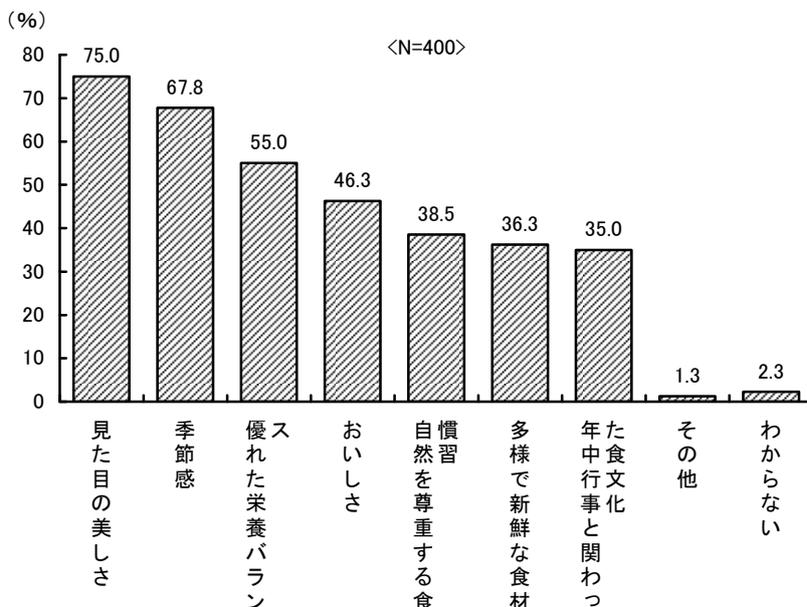
望ましいと思う食料自給率を答えた理由を、自由回答で答えてもらった結果をみると、「国産品の方が安心・安全だから」（129件）が断然多くっており、輸入農産物への不安が最も大きな理由となっているようです。そのほかはかなり少なくなりますが、「輸入が止まった時に備えるべきなので」（55件）が第2位で、いざという時のリスクを減らすために食料自給率を上げるべきだと考える人が続きます。そのほか、「政治的にも外国にあまり頼らない方が良いから」（26件）、「国内の生産農家保護のため」（20件）、「100%自給は無理だと思うので」（17件）、「自分の食べる物は自給自足すべきだと思うから」（15件）などの理由があげられています。

性別にみると、1位の「国産品の方が安心・安全だから」は《男性》（55件）よりも《女性》（74件）の方が多くあげています。

6. 昨年「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたのは、「和食」のどのようなところが評価されたと思うか

「見た目の美しさ」(75.0%)、「季節感」(67.8%)、「優れた栄養バランス」(55.0%)、「おいしさ」(46.3%)などの順で、“味”よりも、“美的感覚”や“健康面”が評価されたと考えている人が多い。

図 41. 昨年「和食」がユネスコの無形文化遺産に登録されたのは、「和食」のどのようなところが評価されたと思うか（複数回答）



性別	項目	割合 (%)
男性 <n=200>	見た目の美しさ	70.5
	季節感	61.5
女性 <n=200>	見た目の美しさ	79.5
	季節感	74.0

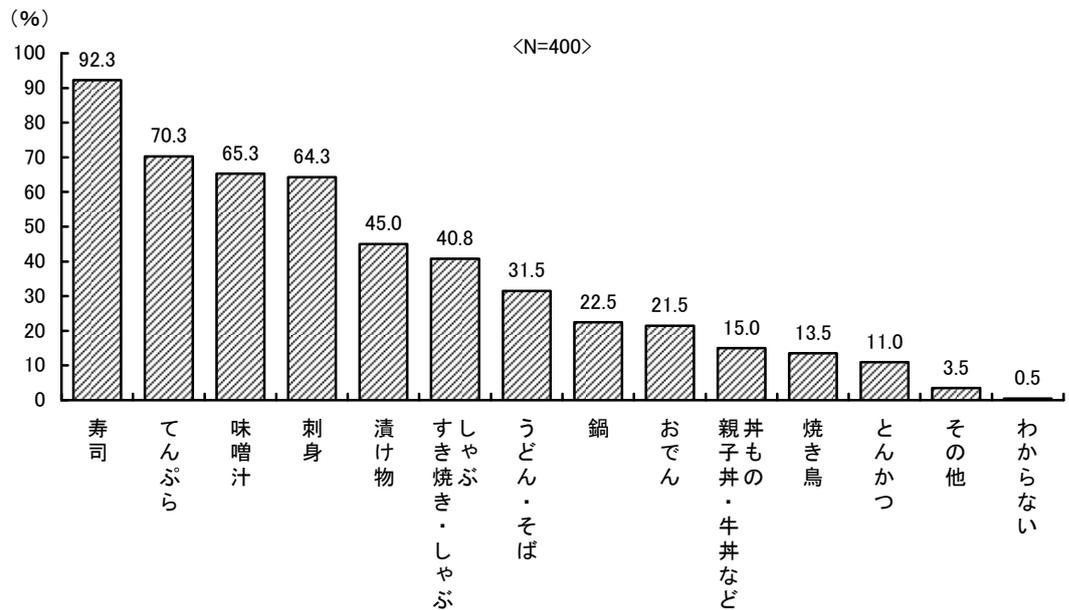
昨年、「和食」の食文化がユネスコの無形文化遺産に登録されましたが、「和食」のどのようなところが評価されたと思うか聞いてみたところ、「見た目の美しさ」(75.0%)、「季節感」(67.8%)、「優れた栄養バランス」(55.0%)の3項目を半数以上があげています。次いで、「おいしさ」(46.3%)が続き、“味”よりも、“美的感覚”や“健康面”が評価されたと考えている人が多くなっています。以下、「自然を尊重する食慣習」(38.5%)、「多様で新鮮な食材」(36.3%)、「年中行事と関わった食文化」(35.0%)などの順となっています。

性別にみると、「季節感」(男性 61.5%、女性 74.0%)、「優れた栄養バランス」(同 48.0%、62.0%)、「年中行事と関わった食文化」(同 29.0%、41.0%)など、《女性》の方が高い割合の項目がほとんどとなっており、《女性》の方が和食のさまざまなよさを感じ、それがユネスコの無形文化遺産への登録につながったと考えているようです。

7. 「和食」の代表的なメニューは何だと思うか

何と言っても「寿司」(92.3%)が「和食」の代表的なメニュー。以下、「てんぷら」(70.3%)、「味噌汁」(65.3%)、「刺身」(64.3%)、「漬け物」(45.0%)、「すき焼き・しゃぶしゃぶ」(40.8%)などが続く。

図 42. 「和食」の代表的なメニューは何だと思うか（複数回答）



性別	男性 <n=200>	92.5	71.5	63.5	62.0	44.0	42.0	34.5	25.5	25.5	19.0	16.0	16.0	2.5	1.0
女性 <n=200>	92.0	69.0	67.0	66.5	46.0	39.5	28.5	19.5	17.5	11.0	11.0	6.0	4.5	-	

「和食」の代表的なメニューは何だと思うか聞いてみたところ、「寿司」を9割強（92.3%）の人があげて抜きに出て多くなっています。以下、「てんぷら」(70.3%)、「味噌汁」(65.3%)、「刺身」(64.3%)、「漬け物」(45.0%)、「すき焼き・しゃぶしゃぶ」(40.8%)、「うどん・そば」(31.5%)、「鍋」(22.5%)、「おでん」(21.5%)などの順となっています。

性別にみると、総じて《男性》の方が高い割合の項目が多く、特に「とんかつ」は《男性》(16.0%)の方が《女性》(6.0%)よりもちょうど10ポイント上回っています。

8. 好きな和食

「寿司」(228 件)が断然トップで、以下「てんぷら」(96 件)、「刺身」(75 件)、「味噌汁」(67 件)、「すき焼き」(52 件)、「煮物」(44 件)、「そば」(36 件)、「うどん」(34 件)など、さまざまな和食があげられる。

表 4. 好きな和食 (自由回答)

順位		全体	男性	女性
1	寿司	228	124	104
2	てんぷら	96	50	46
3	刺身	75	40	35
4	味噌汁	67	28	39
5	すき焼き	52	28	24
6	煮物	44	8	36
7	そば	36	19	17
8	うどん	34	16	18
9	おでん	29	14	15
10	漬け物	27	10	17
11	とんかつ	25	19	6
	鍋物	25	10	15
13	焼き鳥	21	8	13
14	焼き魚	18	6	12
15	しゃぶしゃぶ	17	7	10
	肉じゃが	17	5	12

順位		全体	男性	女性
17	煮魚	14	0	14
18	納豆	13	3	10
19	牛丼	12	10	2
20	かつ丼	11	8	3
	卵焼き	11	4	7
	茶碗蒸し	11	2	9
23	おにぎり	10	4	6
	豆腐、湯豆腐	10	4	6
25	丼もの	9	6	3
26	親子丼	8	1	7
27	海鮮丼	6	4	2
	ご飯(米)	6	1	5
	ちらし寿司	6	2	4
30	天丼	4	3	1

自分の好きな和食を自由回答であげてもらったところ、前項の“「和食」の代表的なメニューと思うもの”でもトップだった「寿司」(228 件)が圧倒的に多くなっています。以下、「てんぷら」(96 件)、「刺身」(75 件)、「味噌汁」(67 件)、「すき焼き」(52 件)、「煮物」(44 件)、「そば」(36 件)、「うどん」(34 件)、「おでん」(29 件)、「漬け物」(27 件)、「とんかつ」(25 件)、「鍋物」(25 件)、「焼き鳥」(21 件)など、実にさまざまな和食があげられています。

性別にみると、「寿司」(男性 124 件、女性 104 件)、「とんかつ」(同 19 件、6 件)などは《男性》の方が、「味噌汁」(男性 28 件、女性 39 件)、「煮物」(同 8 件、36 件)、「煮魚」(同 0 件、14 件)などは《女性》の方が多く、若干の好みの差がみられます。