

～東京近郊の20代の独身男女400人に聞く～

## 現代の独身20代の食生活・食の安全への意識

若者の食費1日平均1,222円

「食の安全」に“関心がある”若者7割、関心のある話題トップ3は1位「輸入食品」、2位「農薬」、3位「食品添加物」と、最近の事件報道の影響色濃く

### 若者の食事情

夕食は「家族に作ってもらう」(55.8%)と「飲食店に行く」(54.8%)がともに過半数  
自炊派は3人に1人(35.8%)、ただし《一人暮らし》では自炊派が6割強(64.0%)。  
男性の中でも、《一人暮らし》は半数(50.5%)が「自分で作る」のに対し、家族と同居している男性は大多数(93.5%)が「家族に用意してもらう」

若者の食費1日平均1,222円

《一人暮らし》(1日1,428円)と《同居》(1日1,077円)では家計負担に大きな差  
食事を自分で作る(手伝う)人は6割強(64.0%)、ただし男性は「ほとんどない」が過半数(52.5%)、女性は「作る(手伝う)」が大多数(80.5%)で男女差が顕著  
若者が食事を作る理由、1位「経済的だから」(56.6%)、《一人暮らし》では突出(81.5%)。《一人暮らし女性》は「安心・安全だから」(30.2%)も高率  
よく作るメニュー1位カレーライス、2位パスタ・スパゲッティ、3位野菜炒め、  
男性が作ることが多い“男の料理”は「チャーハン」「ラーメン」

### 若者の食に関する意識

「食の安全」に“関心がある”若者は7割(70.5%)、関心のある内容トップ3は  
1位「輸入食品」(65.6%)、2位「農薬」(61.3%)、3位「食品添加物」(51.1%)  
安全のための自衛手段、1位「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.0%)、  
2位「新鮮そうなものを購入する」(49.8%)、3位「国産のものを利用」(32.0%)  
「遺伝子組み換え食品」や「中国産野菜」を「食べてもよい」と考える人は1割程度  
賞味期限・消費期限間際でも食品を“購入する”人が7割近く(68.8%)、  
とくに「値引きしてあったら購入する」は半数を超える  
若者は日本の自給率を正確に認識した上で自給率を上げるべきと考えている  
女性は“食の安全”、男性は“リスク”を理由に食料自給率の向上を求める傾向  
食生活で最も重視することは「味・おいしさ」(37.0%)と「安全・安心」(34.3%)、  
女性は「安全・安心」「味・おいしさ」を重視、男性は「安い」「早い・便利」を重視  
《一人暮らし男性》「安い」最重視、《一人暮らし女性》「安全・安心」最重視、《家族など同居男性・女性》「味・おいしさ」最重視の傾向

農林中央金庫では、現代社会における食事環境や食事教育などの実態を探ることを目的に、03年度に母親を対象とした「世代をつなぐ食」調査、04年度に小中学生を対象とした「親から継ぐ食、育てる食」調査、05年度に高校生を対象とした「育つ食」調査、06年度に父親を対象とした「現代の父親の食生活」調査を実施しました。これらの調査により、家族が揃って食事をとる機会が減少傾向にあること、一方で父親が食育に参加しようと“努力している”様子などを窺い知ることができました。

本年度は、東京近郊に住む20代の独身男女を対象に、現代若者の“食”に関する意識と実態を探ることを目的に、「『現代の独身20代の食』その実態と意識」調査を実施しました（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400名-男女各200名、《一人暮らし》161名、家族と同居239名。調査期間：2008年1月19日～2月4日）。

今回の調査の結果で目を引いた点は、**若者の「食の安全」に対する意識が高く(70.5%)、過去の調査と比較すると母親(88.8%)に次ぐ値となったことです。**食の安全を脅かす事件が近年頻発し(本調査期間中には中国製冷凍食品で健康被害が出るという事件が発生しています)食の安全に対する社会的関心が非常に高まっていることが少なからず影響したものとわれます。この点を踏まえると、過去の調査と一概に比較はできないものの、**未来を担う若者が食の安全に高い関心を示している事実は、将来の日本の食をめぐる状況に大きな影響を及ぼす可能性がありそうです。**

さらに、20代独身の食生活が意外に慎ましやかで質素であることが浮き彫りになりました。若者の食費は1日平均1,222円ですが、(一人暮らし)(1日1,428円)と(同居)(1日1,077円)では、食費に大きな差があります。

なお、性別、家族と同居・一人暮らし別に見ると、《一人暮らしの男性》は、「経済的だから」という理由で半数(50.5%)が平日夕食を「自炊」をしており、《家族など同居の男性》は、平日、休日問わずそもそも調理を手伝ったり作ったりしたことが「ほとんどない」人が73.8%に上ります。《家族など同居の女性》も平日夕食を自分で作る人は26.5%で、《一人暮らしの女性》の82.4%と大きな開きがあります。《一人暮らしの女性》が自分で調理する理由は「安心・安全だから」という理由を挙げる人が多くなっています。

また、日頃の食生活で重視していることも、《一人暮らしの男性》は「安い」を最重視する一方、《一人暮らしの女性》は「安全・安心」を、《家族など同居》の男女は「味・おいしさ」を最重視する傾向が見られました。

このように、同じ20代の若者でも、生活形態や性別によってかなり食事情や意識に差異があることが浮き彫りとなりました。ただし、大多数の若者が、日本の食料自給率を正しく認知しており、自給率向上を求める意見も多いなど、現代の若者たちは食に関心と意識が予想以上に高いことを感じさせる結果となりました。

以下は調査内容のダイジェストです。ダイジェストでご紹介できなかった調査項目を含め、詳細は別添の調査報告書をご参照下さい。

## 現代の20代の独身男女の食生活像

男性



- ・夕食を自分で作る (50.5%)
- ・「経済的だから」(81.5%)料理をする
- ・コンビニ利用は週 4.3 回
- ・食費は 1 日 1,471 円
- ・「安い」最重視 (31.2%)

- ・夕食は家族に用意してもらう (93.5%)
- ・料理はほとんどしない (73.8%)
- ・コンビニ利用は週 3.0 回
- ・食費は 1 日 1,133 円
- ・「味」を最重視 (35.5%)

一人暮らし

家族と同居

- ・夕食は自分で作る (82.4%)
- ・「経済的だから」料理をする (82.1%)
- ・コンビニ利用は週 3.3 回
- ・食費は 1 日 1,370 円
- ・「安全性」最重視 (44.1%)



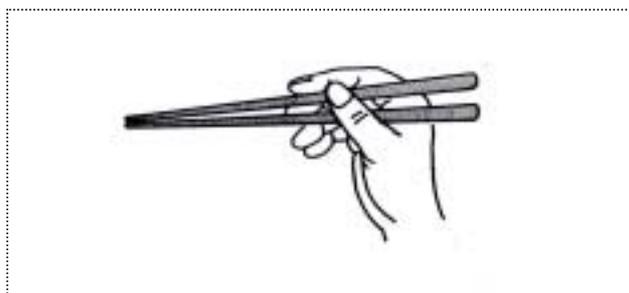
- ・夕食は家族に用意してもらう (93.2%)
- ・「手伝わされるから」料理をする(39.8%)
- ・コンビニ利用は週 2.6 回
- ・食費は 1 日 1,029 円
- ・「味」最重視 (48.5%)

女性

### 過去の調査結果との比較

	平成16年度 「子」	平成17年度 「高校生」	平成19年度 「20代独身」	平成18年度 「父」	平成15年度 「母」
					
毎日朝ごはんを食べる割合	83.8%	68.8%	43.8%	49.3%	-
朝ごはんを食べない割合	0.5%	3.5%	12.0%	12.0%	-
朝ごはんを食べるもの(最多回答)	 パン				-
好きな料理・おかず(最多回答)	 ハンバーグ	 カレー	-	 カレー	-
きれいな料理・おかず(最多回答)	 魚	 ピーマン	-	 野菜の煮物	-
食事のときにしていること	家族と話を する	-			-
食について関心のあること	料理の作り方	料理の作り方	栄養	おいしい食 品・店	献立・レシピ
食について子どもに教えてきた事柄	-	-	-	食べ物を 粗末にしない	いただきま す・ ご馳走さまを
おはしを参考図のように持てる	①低 58.0%	65.0%	74.8%	②高 76.3%	-
子どもに参加させるようにしてきたもの	-	-	-	食事後の食 器を運ぶ	食事後の食 器を運ぶ
食の安全にどのくらい関心がある	51.5%	52.5%	70.5%	67.5%	88.8%
日本の食糧自給率 正解者	-	13.8%	25.8%	23.5%	-
どの程度自給すべきか	-	半分くらい	70～79%	3分の2	-

### おはしの持ち方参考図



## 若者の食事の実態

### 1. 週に朝食を食べる回数/食べる場所/メニュー

朝食を「毎日食べる若者」は半数以下(43.8%)、「食べない」も1割強(12.0%)  
～女性、家族と同居している人のほうが、朝ごはんを毎日食べる人が多い～  
食べる場所は「自宅」がほぼ9割(89.5%)  
～男性では自宅派は8割、(一人暮らし)では1割以上がファストフード店で食べる～  
朝食のメニューは“パン派”が7割、“コーヒー・紅茶”なども含め“洋食”が主流  
～女性のほうがバラエティに富んだ朝食を食べている傾向～

1週間に朝食を食べる回数は、「毎日」は全体の半数以下(43.8%)でした。「5・6回」(14.8%)、「3・4回」(17.8%)、「1・2回」(11.8%)などと続き、まったく「食べない」(12.0%)人も含め、欠食することがある若者が半数以上を占めます。朝食の週平均は「4.7回」です。

女性は半数が「毎日」(50.0%)食べますが、男性では「毎日」(37.5%)が少なく、「食べない」(15.0%)が多くなっています。

同居の状況別でみると、(一人暮らし)の人は「毎日」食べる割合が3割(30.4%)ですが、(家族などと同居)している人では過半数(52.7%)です。また、朝食を食べない日がある理由としては、4人に3人が「起きるのが遅い」(76.9%)と挙げています。

朝食を食べる場所は、「自宅」がほぼ9割(89.5%)と圧倒的多数を占めます。もっとも、女性は「自宅」がほぼ全員(96.2%)ですが、男性は「自宅」が約8割(82.4%)で、「ファストフード店」(14.7%)などで食べる人も少なくありません。

朝食のメニューは、「パン」(72.7%)が圧倒的に多く、「ごはん」(44.9%)を上回っています。飲み物も「コーヒー・紅茶」(44.6%)の人气が、「味噌汁」(36.6%)や「緑茶等日本茶」(21.6%)を上回っており、洋食派の若者が多いようです。その他、「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%)などがよく食べられています。

男女別では、「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%)など女性のほうが、メニューが豊富で、バラエティに富んだ朝食を食べているようです。

## 2. 昼食の状況/メニュー

ほぼ全員(98.5%)が昼食を食べており、「食べない」(1.5%)人はほとんどいない  
昼食は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(51.3%)がトップ

～2位「飲食店に行く」(46.3%)、男性は外食派、女性は購入派が多い～

昼食のメニューは「ごはんとおかず」が7割で、“ご飯派”が多数

～男性は、2位「カレーライス」(51.5%)、3位「どんぶり物」(50.5%)～

～女性は、2位「おにぎり」(48.5%)、3位「パスタ」(42.9%)～

平日の昼食は、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(51.3%)が過半数を占め、「飲食店に行く」(46.3%)、「市販弁当を買う」(32.5%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(32.3%)と続きます。購入するか、外食するかが多いようです。「自分で弁当を作っていく」(14.0%)や「家で弁当を作ってもらう」(13.3%)などの“弁当を持参”派はいずれも1割台でした。なお、昼食を「食べない」(1.5%)人はほとんどいません。

男女で傾向が異なり、男性は「飲食店に行く」(56.5%)が最多で、女性(36.0%)より20ポイント以上多くなっています。女性は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(61.5%)が最多で、“男性は外食、女性は購入”という傾向です。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う」(18.0%)も多いのですが、男性では(順に3.5%、8.5%)とごく少数です。

同居の状況別では、(一人暮らし)では「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買う」(57.1%)の率が高く、(家族など同居)では「家で弁当を作ってもらう」(22.2%)が2割強と、全体結果の倍います。しかし、「自分で弁当を作っていく」に限っては、(一人暮らし)(14.3%)と(同居)(13.8%)に大きな差はなく、自分で作るしっかりした人は同居の状況に左右されないことが分かります。

昼食のメニューは、「ごはんとおかず」(69.3%)が2位以下を30ポイント引き離し、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%)などが僅差で続きます。上位に“和食系”が多く、“洋食系”だった朝食と対照的な傾向です。

男女とも「ごはんとおかず」(男性72.4%、女性66.2%)が最多ですが、2位以下に男女差が見られ、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%)が人気ですが、女性では「おにぎり」(48.5%)、「パスタ」(42.9%)、「パン」(38.4%)です。女性は洋食派が多い傾向ですが、2位に「おにぎり」が入っているのは、コンビニ等で購入してきて職場で食べる女性が多いためでしょう。

### 3. 夕食の状況/食べる相手/メニュー

夕食は「家族に作ってもらう」(55.8%)と「飲食店に行く」(54.8%)が過半数  
自炊派は3人に一人(35.8%)、ただし(一人暮らし)では自炊が6割強(64.0%)  
夕食メニューの人気No.1は「野菜などの炒め物」(61.9%)  
～男性は“肉類”、女性は“野菜類”が好き。(一人暮らし)は“麺類”が多くなる傾向～

平日の夕食の状況を聞くと、「家族に料理を用意してもらう」(55.8%)と「飲食店に行く」(54.8%)がいずれも半数強を占めて多数派でした。「自分で料理を作る」(35.8%)はほぼ3人に1人、「市販弁当を買う」(28.8%)、「お惣菜などを買う」(28.3%)など“買ってきて食べる”人も多いようです。

女性では、「家族に料理を用意してもらう」(61.5%)が最多で、「自分で料理を作る」(45.5%)割合も男性(26.0%)よりかなり高く、自宅で夕食をとる傾向です。それに対し男性は、「飲食店に行く」(59.0%)が最も多くなっています。

同居の状況別では、(一人暮らし)は「飲食店に行く」(73.9%)が最多で、次いで「自分で料理を作る」(64.0%)も6割を超えます。これに対し、(同居)では「家族に料理を用意してもらう」(93.3%)が大多数であり、夕食をかなり家族に依存していることがうかがえます。

この、(同居)は家族に依存、(一人暮らし)は料理を作ることが多い、という傾向は男女別に見ても顕著で、男性一人暮らしの約半数が自炊していますが(「自分で料理を作る」50.5%)、(同居男性)で自炊している人は5%以下(同4.7%)とほとんどいません。また、(一人暮らし女性)で自炊している人は8割以上(82.4%)ですが、(同居)で自炊している人は4人に1人程度(同26.5%)でした。

夕食のメニューは、1位は「野菜などの炒め物」(61.9%)で、以降「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%)、「刺身」(39.8%)、「味噌汁」(39.3%)、「なべ物」(38.8%)、「パスタ」(33.6%)などが続き、朝食や昼食よりメニューが豊富になっています。

男性に人気の高いメニューは「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・シューマイ」(同51.0%、35.7%)などの“肉類”、女性に人気の高いメニューは「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”が多くなっています。

同居の状況別では、「野菜・魚などの煮物」((一人暮らし)35.6%、(家族など同居)56.1%)など、同居しているほうが多品目を食べている傾向です。対して(一人暮らし)の夕食では、「パスタ」((一人暮らし)43.1%、(家族など同居)27.2%)、「うどん・そば」(同35.6%、17.6%)など、麺類が多くなる傾向が見られます。

## 4. おやつなどの間食について

間食を食べる人は7割超

～女性はずっと、男性は夜食で、間食を食べている～

「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%)人の方が多数派です。食べる時間帯は、「午後の仕事や授業の合間」(37.8%)、「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%)などが続きます。

男性は「間食は食べない」(30.0%)人が3割で、女性(17.0%)よりもかなり多くなっています。女性は「午後の仕事や授業の合間」(50.5%)が過半数を超えるなど、ほとんどの時間帯で男性よりも間食していますが、「夜食」だけは男性(36.5%)が女性(28.0%)を上回っています。同居状況別による違いでは、〈一人暮らし〉は「夜食」(37.9%)が〈家族などと同居〉(28.5%)より多い傾向です。

1日に間食を食べる回数は、「1回くらい」(40.2%)が最も多く、「2回くらい」(30.7%)、「1回未満」(20.9%)、「3回以上」(8.2%)などと続き、平均は「1.5回」です。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%)よりも多いなど女性の方がよく間食をしています。同居の状況別では、間食の回数は〈一人暮らし〉よりも〈同居〉の方が若干多くなっています。

## 5. 食費とエンゲル係数

若者の食費は1日平均1,222円、一ヶ月平均36,658円

～〈一人暮らし〉では1日1,428円、〈同居〉の場合は1,077円と〈一人暮らし〉のほうがかなり高め～

エンゲル係数は30.6%

～〈一人暮らし〉(32.4%)と〈同居〉(28.9%)では家計に大きな開き

若者の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」となっており、男性(38,760円)が女性(34,490円)より4,000円以上高くなっています。

同居の状況別で見ると、〈一人暮らし〉(42,854円)の人が、〈同居〉(32,301円)より1万円以上も高くなっており、食費の負担が大きいことが分かります。

一日の食費に換算し直してみると、平均は1,222円でした。〈一人暮らし〉では1日平均1,428円、〈同居〉では同1,077円と、1日あたりで見ても食費にもかなり差があることが分かります。

同居の状況別、性別で見ると、〈一人暮らし男性〉は1,471円、〈一人暮らし女性〉1,370円、〈同居男性〉1,133円、〈同居女性〉1,028円の順になっています。

なお、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%)の差以上に、〈一人暮らし〉(32.4%)と〈同居〉(28.9%)では差が開いており、特に〈男性一人暮らし〉(33.0%)におけるエンゲル係数はかなり高くなっています。

## 1. 食事を作ることに対する実態と意識

### 1. 自炊(家事手伝い)の状況

食事を自分で作る(手伝う)人は6割強(64.0%)

～男性は「ほとんどない」が過半数(52.5%)、女性は「作る(手伝う)」が大多数(80.5%)～

食事を作る(手伝う)のは平均週3.2日、(一人暮らし)では「ほぼ毎日」が4人に1人

～若者が食事を作る理由、1位「経済的だから」(56.6%)、特に(一人暮らし)では突出(81.5%)～

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、「休日の食事」(51.8%)が過半数と多く、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%)と続いており、これらを合わせた“作ったりすることがある”は64.0%で、「ほとんどない」は36.0%でした。

**男性は「ほとんどない」(52.5%)が過半数ですが、女性は“作ったりすることがある”(80.5%)が大多数を占めます。**

同居の状況別では、**(同居)では「ほとんどない」(47.3%)が多いのに対し、(一人暮らし)では“作ったりすることがある”(80.7%)が8割を超えています。**

性別、同居の状況別で見ると、“作ったりすることがある”のは**(一人暮らし男性)で72.0%、(同居男性)で26.2%、(一人暮らし女性)が92.6%、(同居女性)74.2%**とかなりばらつきが見られます。

食事を自分で作ったり、手伝ったりする頻度は、「週に1、2日」(35.2%)が最も多く、次いで「週に3、4日」(21.5%)が続く、「ほぼ毎日」(18.8%)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ます。

同居の状況別でみると、**(一人暮らし)の4人に1人は「ほぼ毎日」(25.4%)料理をしています、(同居)では1割程度(11.9%)です。**

より詳しく見てみると、**(一人暮らし男性)は平均「3.4日」**で週に半分くらいは作ったり手伝ったりしていますが、**(同居男性)では週平均「1.9回」となります。(一人暮らし女性)は平均「4.4日」**で週の半分以上は自炊していますが、**(同居女性)では平均「2.8回」となっています。(同居女性)より(一人暮らし男性)の方が自分で料理をする頻度は高い**ということが分かります。

**食事を自分で作ったり、調理を手伝ったりする理由を聞いたところ、「経済的だから」(56.6%)が1位、**以下「用意してくれる人がいないから」(33.2%)、「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%)などとなりました。

**男女別では、男性では「経済的だから」(68.4%、女性49.7%)が理由として突出しています。**

同居の状況別では、**(一人暮らし)では「経済的だから」(81.5%)が突出しており、次いで「用意してくれる人がいないから」(46.2%)**が続きます。それに対し**(同居)では「手作りの方がおいしいから」(36.5%)、「手伝われるから」(35.7%)、「料理が好きだから」(33.3%)、「経済的だから」(31.0%)**などが僅差で続き、人によってさまざまな理由があげられています。また、**(一人暮らし)の女性は「安心・安全だから」が30.2%**と高くなっています。

## 2. 自分でよく作るメニュー

よく作るメニュー 1位 カレーライス、2位 パスタ・スパゲッティ、3位 野菜炒め  
 ~ 男性が作ることが圧倒的に多い“男の料理”は「チャーハン」「ラーメン」~

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に、どんな料理を作っているかを自由回答で答えてもらいました。

**最も多いのは「カレーライス」(68件)**で、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・中華などメニューのバラエティは豊富ですが、一品で食事がすむ一皿物が多いのも特徴です。

性別では、女性は「カレーライス」、「パスタ・スパゲッティ」、「野菜炒め」、「サラダ」、「シチュー」の順でさまざまなメニューを作っていますが、男性は「カレーライス」、「チャーハン」、「野菜炒め」、「パスタ・スパゲッティ」、「ラーメン」の順で、中でも「チャーハン」(男性25件、女性12件)、「ラーメン」(同18件、6件)が女性より圧倒的に多く、“男の料理”と言えるかも知れません。

自分でよく作るメニュー(自由回答:ベスト20) 丸数字はそれぞれ男性女性別の順位

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

## 1. コンビニや外食に関する実態と意識

### 1. コンビニの利用頻度

コンビニの利用頻度は平均週 3.2 回

～男性のほうが女性より利用頻度は高め、男性では「ほとんど毎日」が2割以上～

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。

「ほとんど毎日」利用するのは、男性(23.5%)が女性(11.5%)より10ポイント以上高いなど、男性の方が利用頻度は高くなっています。(一人暮らし)も利用頻度が高く、(一人暮らし)の平均は3.9回でした。

コンビニでよく購入する飲食物は、「お茶」(60.2%)が1位、以下“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%)など、食料としては「おにぎり・お寿司」(50.1%)、「パン」(45.2%)などが上位を占めます。「スナック菓子類」(38.2%)、「チョコレート、キャンディなど」(25.3%)などもよく購入されています。

“お菓子類”は女性が好んで購入しています。(一人暮らし)では「弁当」(46.0%)、「カップめん・スープ」(46.0%)の購入率が高く、“食事”をコンビニで調達している様子が見えます。

### 2. 飲食店(ファストフード店を含む)の利用頻度

飲食店の利用頻度は平均週「2.0」回、一緒に行くのは「友人」が突出

～男性がよく行く店、「ファストフード店」(62.3%)、「ラーメン、中華料理」(62.3%)～

～女性がよく行く店、「ファミリーレストラン」(65.8%)、「パスタ、イタリアン」(63.2%)～

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%)が多く、平均は週に「2.0回」でした。【コンビニ】同様、男性の利用頻度が高く、同居状況別でも(一人暮らし)がよく利用しています。

飲食店に一緒に行く人は、「友人と」(70.2%)が特に多く、以下は「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。

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%)がともに半数を超え、以下「ラーメン、中華料理」(45.3%)、「パスタ、イタリアン」(42.6%)なども人気でした。

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%)ですが、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%)です。それに対し、女性の上位は「ファミリーレストラン」(65.8%)や「パスタ、イタリアン」(63.2%)などですが、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。

同居の状況別では、(一人暮らし)が多くの飲食店を利用していますが、「ファミリーレストラン」のみは家族などと(同居) (63.0%)が(一人暮らし) (55.2%)より若干高い利用率となっています。

## 1. 食の安全に関する意識

### 1. 食について関心のあること

食に関する関心事 1位「栄養」、2位「カロリー・ダイエット」、3位「食の安全性」  
～カロリー・ダイエットに関心のある女性は6割以上も。男性は2割以下～

20代独身が食について関心を持っていることは、「栄養」(42.5%)、「カロリー・ダイエット」(42.3%)、「安全性」(38.5%)がトップ3でした。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も影響していると思われ、4位以下も「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%)などが続いています。

ほとんどの項目で女性の関心が高く、特に「カロリー・ダイエット」(男性18.0%、女性66.5%)、「安全性」(男性29.5%、女性47.5%)などでは顕著です。それに対し、男性は3割(30.0%)が「特にない」としています。

同居の状況別、性別にみると、「安全性」は(一人暮らしの女性)(55.9%)で特に高く、「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%)で高くなっており、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、と言えます。

### 2. 料理や食べ物、食べ方など“食”についての情報源

食に関する情報源トップは「家族」「テレビのニュース番組」(同率46.3%)  
～女性のほうがいろいろな情報源から、豊富な知識を得ている傾向～

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で、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ます。

### 3. 「食の安全」への関心度

「食の安全」に“関心がある”若者は7割(70.5%)

～関心のある内容トップ3、「輸入食品」(65.6%)、「農薬」(61.3%)、「食品添加物」(51.1%)～

「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”人は7割(70.5%)と多数を占めています。

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6割弱くらいですが、女性(83.0%)では8割を超えています。

「食の安全」について、“関心がある”と答えた人に、関心のあることは何かを聞いたところ、「**輸入食品**」(65.6%)、「**農薬**」(61.3%)を6割以上の人があげ、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%)などの9項目を2割以上の人があげています。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。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。**

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」との回答が増加している可能性があります。

### 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

「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」人が半数以上(54.0%)でトップ

～2位「新鮮そうなものを購入する」(49.8%)、3位「国産のものを利用」(32.0%)～

～女性の方が様々な「安全な食」確保に努力している～

「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分かります。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%)、「添加物の入っていない・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割合が高く、「安全な食」確保に努力しています。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。

## 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

「遺伝子組み換え食品」や「中国産野菜」を「食べてもよい」と考える人は1割程度  
～「アメリカ産牛肉」は、約半数(50.5%)が「食べてもよい」と判断、特に男性では7割近く～

「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いました。**「アメリカ産牛肉」(50.5%)でも半数、「遺伝子組み換え食品」(14.8%)と「中国産野菜」(10.5%)については1割程度しかおらず、ほとんどの人が食べないと判断しています。

3種のいずれについても、**男性は食品の安全性に対して無頓着な傾向で、特に「アメリカ産牛肉」では男性は約3分の2(66.0%)が食べてもかまわないと考えており、女性(35.0%)とはかなり意識に開きがあります。女性では「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。**

## 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

賞味期限・消費期限間際でも、食品を“購入する”人が7割近く(68.8%)  
～「値引きしてあったら購入する」が半数を超える～

**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、合わせて“購入する”という人が7割近く(68.8%)に達します。**

「気にしないで購入する」割合は女性(4.0%)よりも男性(16.0%)で高く、逆に「購入しない」は男性(18.5%)よりも女性(28.5%)が高く、男性の方が賞味期限・消費期限に無頓着なようです。

同居の状況別にみると、“購入する”は、《一人暮らしの男性》(84.9%)、《一人暮らしの女性》(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。

## 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

一連の不祥事のいずれかには“怒りを感じた”(87.0%)人が大多数  
～ 怒りの理由トップは「原料などについて、嘘をついていること」(71.6%)～  
～ 女性は食の安全が脅かされたこと、男性は不祥事への対応に怒りを感じる傾向～

昨年「食の安全」に関して、食品会社の不祥事が多く発生しましたが、このことについてどう感じたかを聞くと、「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%)と冷静さは含まれてはいるものの、一連の不祥事のいずれかには“怒りを感じた”(87.0%)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%)など“怒りは感じなかった”(12.8%)は1割程度で、一連の事件への憤りは小さくないようです。

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、男性(38.0%)より20ポイント以上も多くの方が怒りを感じています。

“怒りを感じた”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、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%)などの順となっています。

性別では、「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が高率ですが、「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%)が際立って高く、「記者会見時の態度」(男性35.2%、女性31.7%)と合わせ、男性は会社側の不祥事への対応に怒りを感じていることが分かります。

## 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

「自分の目で見えて新鮮なものを購入する」(43.8%)が対処法1位  
～ 「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%)～  
～ 女性の方が様々な対処をしようとしている～

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、「自分の目で見え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が、「なるべく手作りする」も3人に1人強(34.5%)があげています。ちなみに、ほとんどの項目で女性の方が高い割合を示しています。

## 食に関する意識

### 1. はしを正しく持っているか

はしを「正しく持っている」人は7割以上(74.8%)  
～「正しく持っていない」人も4人に1人～

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。また、「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。性別では、「正しく持っている」割合は男性(71.0%)よりも女性(78.5%)がやや高くなっています。

### 2. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの

身につけていることは「いただきます、ごちそうさま等のあいさつ」(62.0%)  
～2位「犬食いをしない」(56.8%)、3位「食卓に肘をつかない」(55.5%)～

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%)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。

ほとんどの項目で女性の割合は高く、女性の方がマナー等をよく身につけているようです。「特にない」とする割合も男性(11.5%)では1割を超えています。

### 3. 日頃の食生活で最も重視していること

食生活で最も重視することは「味・おいしさ」(37.0%)と「安全・安心」(34.3%)  
～女性は「安全・安心」「味・おいしさ」を重視、男性は「安い」「早い・便利」を比較的重視～

日頃の食生活で最も重視していることは「味・おいしさ」(37.0%)ですが、ほぼ並んで「安全・安心」(34.3%)があげられ、「味」と「安全性」がともに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%)は意外に少なく、食欲の旺盛な若者の間でも食の安全性が重視される時代であることを感じさせます。

性別では、「安全・安心」(男性26.5%、女性42.0%)、「味・おいしさ」(同30.5%、43.5%)は女性とともに10ポイント以上高く、逆に「安い」(男性23.0%、女性13.5%)、「早い・便利」(同20.0%、1.0%)は男性が重視し、特に「早い・便利」は女性の20倍を示しています。

同居の状況別にみると、(一人暮らし)で「安い」(26.7%)が(家族など同居)(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、(一人暮らし男性)は「安い」最重視なのに対して(家族など同居男性)は「味・おいしさ」最重視で、「安い」は最下位、(一人暮らし女性)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、という結果になっています。

#### 4. 日本の食料自給率について

若者は日本の自給率を正確に認識した上で、自給率を上げるべきと考えている  
～女性は“食の安全”、男性は“リスク”を理由に食料自給率の向上を求める傾向～

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。そこで食料自給率はどれくらいだと思いかを聞いたところ、**現代の若者は、かなり正確に日本の自給率を認知しており、40%(25.8%)、30%(25.0%)という回答が多くみられました。20%(14.5%)、10%(7.8%)など、実際以上に少なめに考えている人も多いようです。**

日本がどの程度食料を自給すべきだと思っているかでは、70～79%(22.5%)が最も多く、以下80～89%(16.8%)、50～59%(15.3%)、60～69%(14.3%)など、目標値は幅広いものの、現在の自給率(39%)以下を望んでいる若者はわずか3.0%で、ほぼ全員が現在の食料自給率よりも高い数字をあげており、“食料自給率を上げるべきだ”という認識は20代の若者に共通していることがうかがえます。

その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、**国産品への信頼感が高まっています。次いで多いのは「輸入が止まった時のために」**(91件)で、**緊急事態における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ぼります。

性別では、「**国産品の方が安全だから**」は男性(57件)よりも女性(86件)に多く、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)が多くなっており、“**食の安全**”では女性が、“**リスク**”で男性が、懸念している傾向が高いようです。

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

## 農林中央金庫

広報部 広報課：竹淵、湯山

〒100-8420 東京都千代田区有楽町1-13-2

DNタワー21(第一・農中ビル)

TEL . 03-5222-2017