

～東京近郊の20代の独身男女400人に聞く～  
**第2回 現代の独身20代の食生活・食の安全への意識**

第1回調査「現代の独身20代の食生活・食の安全への意識」（2008年）との比較レポート  
—若者の食費—ヶ月平均31,876円、6年前より4,782円ダウン—  
—食べ物を捨てるのは「もったいない」(82.3%)若者が圧倒的多数派—

### 20代独身男女たちの食事情

- ◆ 6年前に比べるとおにぎりやごはんとおかずを食べる人が増加  
～朝食や昼食など、全体的にメニューではごはんを選ぶ独身男女が増加傾向
- ◆ 朝食を「毎日食べる」人は半数以下(46.5%)で、「食べない」も約1割(11.0%)  
～平均は週に4.9回で6年前(4.7回)より若干増  
～メニューは1位が「パン」(73.4%)、2位が「ごはん」(55.4%)は変わらずも「ごはん」派が増加(6年前44.9%)
- ◆ 昼食は「ごはんとおかず」(77.3%)を食べるが8割近くで多数派  
～6年前との比較で、「おにぎり」(39.1%→50.5%)や「ごはんとおかず」(69.3%→77.3%)が増加  
～昼食は「購入」が過半数で、「外食」より多数。男性の「家で弁当をつくってもらう」は前回から増加の傾向
- ◆ 夕食は自炊する(調理を手伝う)人は約半数(46.3%)だが、頻度は週平均「1.5回」  
～《单身》は7割近くが「飲食店に行く」、《家族など同居》は「家族に料理を用意してもらう」が9割超と対照的
- ◆ 食費は月平均で31,876円は6年前より4,782円ダウン  
～一ヶ月あたりの食費は6年前の36,658円に比べると4,782円減。昼食に手軽な中食派が増えたことが影響か  
～1日平均では、《男性》1,155円の方が、《女性》970円より、185円高い  
～《单身》1,257円の方が、《家族など同居》937円より、320円高い

### 20代独身男女たちの食環境

- ◆ 情報源は「友人」「家族」「インターネット」がいずれも5割超  
～6年前との比較で「インターネット」(26.5%→50.3%)が倍増、「新聞」(17.0%→7.3%)は半減
- ◆ 食品を捨てることについては、「もったいない」(82.3%)と感じる若者が圧倒的な多数派  
～2位以下は「もっと計画的に購入したい」(36.5%)など3割台で、その差が大きく開いているのも特徴的

### 20代独身男女たちの食意識

- ◆ 「和食」が無形文化遺産に登録されたのは“美的感覚”“健康面”と考える若者が多数派  
～登録された理由「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%)がトップ3  
～「おいしさ」(46.3%)は4番目と、「味」以上に“美的感覚”や“健康面”で評価されたと考えている若者が多い
- ◆ 「和食」の代表的メニューは「寿司」(92.3%)、好きな和食も「寿司」(228件)  
～「和食」の代表的なメニューは「寿司」(92.3%)、「てんぷら」(70.3%)、「味噌汁」(65.3%)  
～好きな「和食」は1位「寿司」(228件)、2位「てんぷら」(96件)、3位「刺身」(75件)

## ◇はじめに◇

農林中央金庫では、『世代をつなぐ食 その実態と意識』(2004年)から、各世代を対象に食に関する調査を継続して実施しています。本年は20代の独身男女を対象に“食”に関する意識と実態を探ることを目的に調査を実施しました。なお、作成にあたりましては、6年前に実施した「一東京近郊の20代の独身男女400名に聞くー現代の独身20代の食生活・食の安全への意識」とも比較しながら、この間に若者の意識がどのように変化したかも探っています。調査対象は、首都圏に居住する20代の独身男女400名、調査期間は2014年3月15日から3月25日まででした。

## ◇調査結果まとめ◇

調査の結果、**6年前に比べるとおにぎりやごはんとおかずを食べる人が増えるなど、和食の人氣が高まりつつある傾向**が見受けられました。和食が無形文化遺産に登録されるなど、健康にいい食事として認知が高まっていることなどが背景にありそうです。

朝食を「**毎日食べる若者**」は半数以下(46.5%)で、「**食べない**」も約1割(11.0%)に達します。**平均は週に4.9回で6年前(4.7回)より若干増加**しました。メニューは1位が「パン」(73.4%)、2位が「**ごはん**」(55.4%)ですが、朝「**ごはん**」を食べる人が増えました(前回44.9%)。

昼食は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(50.8%)が過半数でトップ、2位は「飲食店に行く」(45.0%)でした。**メニューは「ごはんとおかず」(77.3%)が8割近くで、「おにぎり」(前回39.1%→今回50.5%)、「ごはんとおかず」(前回69.3%→今回77.3%)が増加**しました。

夕食では「飲食店に行く」(61.8%)と「家族に料理を用意してもらう」(59.0%)が共に多数派ですが、**《单身》は7割近く(68.2%)が「飲食店に行く」なのに対し、《家族など同居》では「家族に料理を用意してもらう」が9割以上(95.5%)を占め、対照的**です。**自炊する(調理を手伝う)人は半数弱(46.3%)ですが、頻度は週に平均「1.5回」**です。

**食費は月平均で「31,876円」、1日あたり「1,063円」**でした。**6年前(月平均36,658円、1日あたり1,222円)に比べると月4,782円、1日あたり159円下がって**います。**《男性》(1日あたり1,155円)の方が《女性》(1日あたり970円)より185円高く、《家族など同居》(1日あたり937円)よりも《单身》(1日あたり1,257円)の方が320円高い**など、**いずれも順番は妥当と思われませんが差額が大きい点が注目**されます。

料理や食べ物についての**情報源**では、「友人」(56.3%)や「家族」(51.3%)と「インターネット」(50.3%)が**いずれも5割を超え**ており、**前回調査と比較すると「インターネット」(前回26.5%→今回50.3%)がほぼ倍増したのに対し、「新聞」(前回17.0%→今回7.3%)は半減**しています。

**食品を捨てることについては、「もったいない」(82.3%)と感じる若者が圧倒的に多く、2位「もっと計画的に購入したい」(36.5%)は3割台と、その差が大きく開いて**います。

**「和食」が無形文化遺産に評価された理由**を問う質問では、「**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%)が**トップ3**で「**おいしさ**」(46.3%)は4番目と、「**味**」以上に「**美的感覚**」や「**健康面**」で評価されたと考えている若者が多いことが分かります。「**和食**」の**代表的メニューは「寿司」(92.3%)、好きな和食も「寿司」(228件)**という結果でした。



以下は、今回調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ(<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>)に掲載の調査報告書をご参照下さい。

# 1. 若者の食事の実態

## 1. 週に朝ごはんを食べる回数は？ 食べる場所は？

- ◆ 朝食を「毎日食べる若者」は半数以下(46.5%)、「食べない」も約1割(11.0%)  
～平均は週に4.9回、6年前調査の4.7回から若干増える傾向
- ◆ 食べる場所は「自宅」がほぼ9割(88.4%)  
～男性は自宅派が8割、《一人暮らし》は1割以上がファストフード店で食べる

週に朝ごはんを食べる回数を聞いたところ、「毎日」が約半数(46.5%)でした。「5・6回」(19.0%)、「3・4回」(12.0%)、「1・2回」(11.0%)などと続き、まったく「食べない」(11.5%)人も1割強を占めています。朝食の週平均は「4.9回」でした。女性は半数以上が「毎日」(53.5%)食べますが、男性では「毎日」(39.5%)が4割弱でした。

《单身》の人は「毎日」(31.2%)食べる人は3割程度ですが、《家族など同居》(56.4%)では半数以上が毎日、朝食を食べています。朝食を食べない日がある理由としては、全体の4人に3人が「起きるのが遅い」(77.1%)とあげています。

朝食を食べる場所は、「自宅」がほぼ9割(88.4%)と圧倒的多数を占めます。女性は「自宅」が9割以上(94.6%)ですが、男性は「自宅」が約8割(81.8%)で、「ファストフード店」(14.7%)などで食べる人も1割を超えています。「自宅」で食べる人は、《家族など同居》(92.4%)の方が《单身》(81.4%)よりも高い傾向で、「ファストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」「《单身》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%)などで食べるのは《单身》の人の方が高くなっています。

- ◆ 前回調査比較: 週に朝ごはんを食べる回数 平均は4.7回→4.9回とアップ  
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。

## 2. 朝ごはんのメニューは？

- ◆ 朝のメニューは、トップが「パン」(73.4%)、2位が「ごはん」(55.4%)  
～朝「ごはん」を食べる人は、6年前に比べ増える傾向(前回44.9%)

朝ごはんのメニューを複数回答で聞くと、トップは「パン」(73.4%)ですが、続く「ごはん」(55.4%)と答えた人も半数以上でした。飲み物では「コーヒー・紅茶」(46.9%)、「牛乳・ヨーグルト」(42.1%)に次いで、ごはんにあう「味噌汁」(36.7%)が続きます。「ごはん」と答えた人は、《单身》では45.0%、《家族など同居》では61.3%、「味噌汁」(同26.4%、42.7%)でした。家族と同居している人の方が和食を朝ごはんに食べる傾向がうかがえます。

- ◆ 前回調査比較: 朝「ごはん」を食べる人は44.9%→55.4%とアップ  
朝食に「ごはん」を食べる人が、前回44.9%→今回55.4%と10ポイント以上増えています。

### 3. 昼ごはんはどうやって調達している？

◆ 昼食は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(50.8%)が過半数でトップ  
～2位「飲食店に行く」(45.0%)、男性は外食派、女性は購入派が多い

平日の昼食は、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(50.8%)が過半数を占め、次いで「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%)、「市販弁当を買う」(34.5%)と続きます。購入か外食する人が多い傾向ですが、「家で弁当を作ってもら」(17.3%)、「自分で弁当を作っていく」(14.8%)“弁当を持参”派もいます。なお、昼食を「食べない」(0.0%)人はいませんでした。

男性は「飲食店に行く」(53.0%)が最多で、女性(37.0%)より多い傾向です。一方で女性は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(56.0%)がトップで男性(45.5%)を大きく上回っています。女性は「自分で弁当を作っていく」(27.5%)人も約4人に1人ですが、男性はほとんどいません(2.0%)。「家で弁当を作ってもら」(女性19.5%、男性15.0%)人は、男女であまり差はありませんでした。なお、《家族など同居》の人では「家で弁当を作ってもら」(27.2%)が3割近くに達しています。

◆ 前回調査比較:「カフェテリアなどを利用」が32.3%→43.3%と大幅増  
「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」が前回32.3%→今回43.3%と増えています。  
「家で弁当を作ってもら」男性は前回8.5%→今回15.0%と増える傾向です。

### 4. 昼ごはんのメニューは？

◆ 「ごはんとおかず」(77.3%)が8割近くでトップ  
～6年前に比べ「おにぎり」(39.1%→50.5%)、「ごはんとおかず」(69.3%→77.3%)が増

昼ごはんのメニューは、「ごはんとおかず」(77.3%)が8割近くでトップでした。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%)などが続きます。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77.0%、女性77.5%)が突出していますが、「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》に人気で、「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%)は《女性》の方が高率で、《男性》が“和食系”、《女性》が“洋食系”を好む傾向がうかがえます。

◆ 前回調査比較:「おにぎり」39.1%→50.5%、「ごはんとおかず」69.3%→77.3%と大幅増  
「おにぎり」(前回39.1%→今回50.5%)、「ごはんとおかず」(前回69.3%→今回77.3%)、「サラダ」(前回14.5%→今回22.5%)など、前回より増えている項目が多く、昼食のバラエティは豊富になってきているようです。

## 5. タごはんはどこで食べる(どう調達する)? 食べる相手は?

- ◆ 「飲食店に行く」(61.8%)と「家族に料理を用意してもらう」(59.0%)に二分される  
～《单身》は7割近くが「飲食店に行く」(68.2%)  
～《家族など同居》では「家族に料理を用意してもらう」が9割以上(95.5%)
- ◆ タごはんを食べる相手は「家族」「一人」「友人」が5割台で傾向が分散  
～男性は「一人で」と「同僚」が多く、女性は「家族」「友人」が多い傾向

平日のタごはんは「飲食店に行く」(61.8%)、「家族に料理を用意してもらう」(59.0%)がいずれも6割前後で多数派となりました。「自分で料理を作る」「自炊」派は約3割(32.8%)で、「お惣菜などを買う」(28.0%)、「市販弁当を買う」(27.3%)“購入”派をやや上回っています。

「自炊」派は《男性》では2割弱(19.5%)ですが、《女性》(46.0%)では半数近くに達します。対照的なのが「飲食店に行く」(男性67.5%、女性56.0%)、「市販弁当を買う」(男性33.5%、女性21.0%)などです。《单身》では7割近くが「飲食店に行く」(68.2%)、《家族など同居》は「家族に料理を用意してもらう」(95.5%)が大多数を占めており、ここも対照的です。

誰と食べるかでは、「家族」(54.3%)、「一人で」(53.5%)、「友人」(50.8%)が共に5割台で並びました。《男性》は「一人で」(57.5%)が最多ですが、《女性》は「家族」(59.0%)が最多で「友人」(53.5%)が続きます。また、「同僚」と食べる割合は《男性》(29.5%)が《女性》(18.0%)より高率です。《单身》は「友人」(56.1%)や「同僚」(32.5%)と、《家族など同居》は「家族」(88.1%)と食べる割合が多くなっています。

- ◆ 前回調査比較:「飲食店に行く」54.8%→61.8%と若干増  
「飲食店に行く」(前回54.8%→今回61.8%)がやや増えています。

## 6. タごはんのメニューは?

- ◆ タごはんメニューの1位は「野菜などの炒め物」(67.8%)  
～男性は「肉類」、《单身》は「麺類」が多くなる傾向

タごはんのメニューの1位は「野菜などの炒め物」(67.8%)、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%)などと続きます。男性に人気が高いメニューは「チキンなどの揚げ物」(男性68.5%、女性54.5%)、「ギョウザ・シューマイ」(同56.5%、35.5%)、「焼き肉・ステーキ」(同53.5%、27.5%)などの「肉類」、女性に人気が高いメニューは「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%)でした。《单身》の人は「うどん・そば」(《单身》34.4%、《家族など同居》22.6%)、「パスタ」(同47.8%、40.3%)など麺類が多い傾向でした。

- ◆ 前回調査比較:「焼き肉・ステーキ」が51.1%→40.5%と大幅ダウン  
「サラダ」(前回42.9%→今回58.3%)、「味噌汁」(前回39.3%→今回49.5%)などは前回より増える反面、「焼き肉・ステーキ」(前回51.1%→今回40.5%)が大幅に下がっています。

## 7. 家で食べる夕ごはんの回数は？ 自炊(手伝い)はする？

- ◆ 家で夕ごはんを食べるのは週「5・6回」が約4割で最多、「毎日」が2割弱
- ◆ 自炊する(調理を手伝う)人は半数弱(46.3%)、頻度は週に平均「1.5回」  
～《同居》では自炊・手伝いが「ほとんどない」が7割近く、《单身》は7割近くが自炊をする  
～「健康のため」(29.2%)に自炊(手伝い)をする人は3割近く

週に家で夕ごはんを食べる回数は、「毎日」が2割弱(19.0%)で、「5・6回」(39.5%)が約4割で最多、「3・4回」(28.0%)は3割弱でした。平均は週「4.6回」で、【朝食】(4.9回)よりやや少なくなっています。「毎日」食べている割合は《男性》(11.5%)よりも《女性》(26.5%)が高く、平均も《女性》が(5.2回)、《男性》が(4.1回)でした。

家で夕ごはんを自分で作ったり、調理を手伝ったりすることは、「ほとんどない」(53.8%)が半数以上でした。「手伝う」人は半数弱(46.3%)ですが、頻度は最多が「1・2回」(21.0%)で次いで「3・4回」(14.3%)、「5・6回」(7.0%)、「毎日」(4.0%)とどんどん減り、平均は週に「1.5回」でした。《男性》では「ほとんどない」(71.0%)が7割ですが、《女性》は同(36.5%)で6割以上が作ったり手伝ったりしていることがうかがえます。平均も、《男性》の「0.9回」に対し、《女性》は「2.1回」でした。《家族など同居》では「ほとんどない」(68.3%)が7割近くで、《单身》の同(31.2%)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、《家族など同居》(0.8回)の人に比べ、《单身》(2.6回)の人では3倍以上でした

夕ごはんを自分で作ったり、調理を手伝ったりする理由を聞いたところ、1位は「経済的だから」(54.1%)ですが、次いで、「手作りの方がおいしいから」(35.7%)、「健康のため」(29.2%)が3割前後で、「手作りのよさ」のためにしている理由が続きます。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ました。

《女性》の方が、「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、高い割合の項目が多く、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。《单身》の人は「経済的だから」(71.3%)が圧倒的に大きな理由ですが、《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。

## 8. 自分でよく作るメニューは？

◆ 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」  
 ～男性のトップは「カレーライス」、女性のトップは「パスタ・スパゲッティ」

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「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。

**女性**のよく作るメニューは、「パスタ・スパゲッティ」、「カレーライス」、「野菜炒め」、「味噌汁」、「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」、「野菜炒め」、「パスタ・スパゲッティ」、「チャーハン」の順でした。

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

## 9. おやつなどの間食を食べる？

- ◆ 間食を“食べる”(79.0%)が多数派で約 8 割
- ◆ 「午後の仕事や授業の合間」(32.8%)など、さまざまな時間帯に食べる  
～「間食は食べない」(男性 31.0%、女性 11.0%)のは男性が多い

おやつなどの「間食は食べない」(21.0%)は 2 割程度で、“**食べる**”(79.0%)が多数派です。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を指します。

「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%)割合が、《女性》(11.0%)より 20 ポイントも高くなっています。**

**1日の平均回数は、「1回くらい」(41.8%)が最多**で、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%)は少なく、平均は「1.4 回」でした。

**前回調査比較:間食は「残業時間中、放課後」(21.8%→30.3%)が増加**

**「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目立つ程度で、全体では前回と大きな傾向の差はみられません。平均も前回「1.5 回」→今回「1.4 回」とほとんど変わりません。

## 10. 1カ月の食費は？ 1日の食費は？

- ◆ 食費は月平均 31,876 円、1 日 1,063 円、6 年前 1,222 円より 159 円安  
～性別では、1 日あたり**《男性》が 1,155 円、《女性》は 970 円と 185 円の差**  
～同居の状況別では、**《单身》1,257 円、《家族など同居》937 円で 320 円の差**

1カ月の食費として、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をすべて含め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%)など、“2～4万円未満”が多く、**月平均にすると「31,876 円」**でした。

月「31,876 円」を 30 日で割ると **1 日あたり約 1,063 円**になります(小数点以下は四捨五入、以下同様)。これは **6 年前の約 1,222 円に比べると約 159 円下がっています。**

1 日あたり**《男性》1,155 円で、《女性》970 円と 185 円の差**があります。**《单身》は 1,257 円で《家族など同居》の 937 円より 320 円も高い結果**となりました。

**【前回調査との比較】:6 年前 36,658 円に比べると月平均で約 5,000 円近い大幅なダウン**

**1 日あたりでは 6 年前は約 1,222 円で、今回は約 1,063 円で、差額は約 159 円**でした。

## II. コンビニや外食に関する実態と意識

### 1. コンビニは週何回利用する？ よく買うものは？ いつ食べる？

- ◆ 「週に2~3回」(32.8%)が最多、週に平均「3.4回」利用している  
~《单身》では“食事”を調達する割合が《家族など同居》の人よりも高い
- ◆ 「昼食」(62.3%)、「間食」(57.2%)で過半数がコンビニを利用  
~《家族など同居》では「朝食」(9.9%)、「夕食」(11.2%)での利用は極めて少ない

コンビニの利用頻度は、「週に2~3回」(32.8%)が最多で、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%)と続き、平均は週「3.4回」です。

《男性》の利用頻度の方が高く、「ほとんど毎日」利用する割合は《男性》(32.5%)が《女性》(12.5%)を大幅に上回っています。利用回数も、《女性》平均週に 2.7回に対し、《男性》同 4.0回と大きな差があります。《单身》の人の方が利用頻度は高く、《单身》平均週(4.2回)が《家族など同居》同(2.9回)を上回っています。

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%)や「コーヒー、紅茶飲料」(42.1%)などの“飲料”、「おにぎり・おすし」(56.3%)、「パン」(52.4%)などの“昼食・軽食類”、次いで“お菓子類”でした。

《男性》は「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%)をよく購入し、《女性》には、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(同 15.9%、39.7%)、「チョコレート、キャンディなど」(同 20.1%、32.3%)が人気です。《单身》の人は「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%)などの“食事”を購入する率が高くなっています。

「昼食」(62.3%)や「間食」(57.2%)では過半数がコンビニを利用していますが、「夕食」(29.7%)や「朝食」(19.8%)の割合も決して低くはありません。「昼食」では《女性》(68.6%)が《男性》(55.9%)を大きく上回りますが、「朝食」(男性 25.8%、女性 13.8%)や「夕食」(同 35.5%、23.9%)では傾向が逆転します。《家族など同居》している人では「朝食」(9.9%)や「夕食」(11.2%)の割合は 1割程度と少なく、《单身》(順に 34.4%、57.0%)との差が目立ちます。

- ◆ **前回調査比較**:コンビニの利用回数は前回よりやや増加(3.2回→3.4回)  
コンビニ利用回数の平均は、前回「3.2回」→今回「3.4回」とやや増えています。「弁当」(前回 29.5%→今回 37.0%)、「パン」(前回 45.2%→今回 52.4%)など、食事の購買率が高まっています。

## 2. 飲食店(ファストフード含む)を週に何回利用する？ 誰と？ どこに行く？

- ◆ 「週に1回くらい」(32.0%)、「週に2～3回」(29.8%)が多く、週に平均「1.8回」  
～《女性》は「誰かと一緒に」に飲食店に行くことが多く、《男性》は「一人で」行くことが多い
- ◆ よく利用するのは「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」「定食屋」「うどん・そば屋」は《男性》、「パスタ、イタリアン」は《女性》

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%)や「週に2～3回」(29.8%)が3割前後で多く、平均は週に「1.8回」で、【コンビニ】(週3.4回)よりかなり少なくなっています。

《男性》の方が利用頻度は高い傾向で、平均して《男性》(週2.3回)が《女性》(週1.2回)よりも多く利用しています。《单身》(週2.4回)の方が、《家族など同居》(週1.4回)の人よりも高い利用頻度となっています。

飲食店と一緒に行く人は、「友人と」(70.8%)が圧倒的に多く、次いで「一人で」(39.1%)、「同僚と」(30.6%)、「彼氏・彼女と」(27.6%)が続いています。

いずれも「友人と」が最多ですが、《男性》(63.9%)に比べ《女性》は8割近く(78.0%)で10ポイント以上高くなります。全体に《女性》は誰かと一緒に飲食店に行くことが多いのに対し、《男性》は「一人で」(男性48.7%、女性29.1%)行く人が多い傾向がみられます。同居の状況別でも、「友人と」が最多なのは変わりませんが、《单身》者では「一人で」(58.0%)が6割近くで、《家族など同居》(26.5%)の人に比べてかなり多くなります。一方、《单身》者は「家族と」(1.3%)行くことが非常に少ないのに対し、《家族など同居》の人では2割強(22.4%)に達します。

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%)などとなっています。

「ラーメン、中華料理」は《女性》(33.0%)より《男性》(64.9%)の利用率が高く、「定食屋」(男性39.8%、女性15.4%)や「うどん・そば屋」(同27.2%、11.5%)も同様の傾向です。一方、「パスタ、イタリアン」は《男性》(25.1%)より《女性》(61.0%)に人気です。「ラーメン、中華料理」(《单身》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、大多数の店は《单身》者の方が多く利用していますが、「パスタ、イタリアン」は《单身》(34.0%)よりも《家族など同居》(48.4%)の割合がかなり多くなっています。

- ◆ 前回調査比較: 飲食店の利用頻度は前回よりやや減少(週2.0回→週1.8回)  
飲食店の利用回数は、平均して前回「週2.0回」→今回「週1.8回」とやや減少傾向にあります。

### Ⅲ. 食の安全に関する意識

#### 1. 食について関心のあることは？

- ◆ 「栄養」(50.3%)、「カロリー・ダイエット」(47.3%)への関心が目立つ  
～一般的に《女性》の関心が高く、特に「カロリー・ダイエット」「安全性」「料理の作り方」で顕著

「食について関心のあること」を聞いたところ、「**栄養**」(50.3%)が**最多**ですが、次は「**カロリー・ダイエット**」(47.3%)の話題でした。その後は「**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%)などが続いています。

**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**》は**3割弱(28.0%)**なのに対し、《**女性**》は**7割弱(66.5%)**と**大差**が生じています。「**安全性**」(男性 29.5%、女性 41.5%)や「**料理の作り方**」(同 15.5%、41.0%)も差が顕著です。

- ◆ **前回調査比較: わずかながら全体的に増加傾向**  
わずかながら増加している項目が多く、特に「**グルメ情報**」(前回 16.0%→今回 34.0%)は倍増しました。

#### 2. 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%)、「インターネット」(50.3%)が5割を超える  
～ほとんどの項目で《女性》の割合が高い  
～「インターネット」が6年前に比べほぼ倍増、「新聞」はほぼ半減

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%)の“**口コミ**”を利用する人が多く、次いで「**インターネット**」(50.3%)、「**テレビのニュース・番組**」(44.0%)、「**雑誌・本**」(37.0%)などの“**マスコミ**”となっています。

ほとんどの項目で《女性》の割合が高く、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。

- ◆ **前回調査比較: 情報源は「インターネット」がほぼ倍増したのに対し、「新聞」はほぼ半減**  
「**インターネット**」(前回 26.5%→今回 50.3%)がほぼ倍増し、普及・浸透が進んだことがうかがえます。  
「**友人**」(前回 43.5%→今回 56.3%)も10ポイント以上増えていますが、「**新聞**」(前回 17.0%→今回 7.3%)は減少傾向です。

### 3. 「食の安全」への関心は？

- ◆ 3人に2人強(67.8%)が「食の安全」に対して“関心がある”  
～《女性》(78.0%)では8割近くが“関心がある”と回答

「食の安全」に対して、「とても関心がある」(10.5%)人は1割程度ですが、「まあ関心がある」(57.3%)を合わせると、“関心がある”人は3人に2人強(67.8%)と多数を占めます。それに対し、“関心がない”人は3割弱(29.3%)にとどまっています。

“関心がある”は《女性》(78.0%)が《男性》(57.5%)を大きく上回ります。

「食の安全」に「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をあげてもらったところ、「食品添加物」(59.0%)は半数を超えており、以下「農薬」(47.2%)、「保存期間(消費期限)」(45.4%)、「輸入食品」(45.0%)などの順でした。「食品添加物」で《女性》(67.3%)の方が《男性》(47.8%)よりも高いものの、そのほかの項目ではほとんど差がありません。

#### ◆ 前回調査比較: 食の安全への関心は全体では減少傾向だが、「産地や材料」などは上昇

“関心がある”の割合が、前回「70.5%」→今回「67.8%」と若干低下しました。個別項目でも「農薬」(前回 61.3%→今回 47.2%)、「輸入食品」(前回 65.6%→今回 45.0%)、「BSE(狂牛病)」(前回 44.3%→今回 27.3%)、「鳥インフルエンザ」(前回 49.3%→今回 26.9%)など、減少傾向が目立ちます。

昨今も“食の安全”に関わる重大事件が起きていますが、大きな社会問題となっていた6年前に比べると、社会的な関心は低下傾向にあるのかも知れません。ただし、「産地や材料」(前回 27.3%→今回 38.0%)や「ファストフードやインスタント食品」(前回 21.6%→今回 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、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%)  
～国産品や原産国、生産国にこだわる人、手作りにこだわる人も多い  
～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

「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としては、「なるべく新鮮そうなものを購入する」(52.5%)と「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(50.0%)が過半数で、“新鮮さ”を最重視していることが分かります。以下も「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%)などが続き、「生産過程の安全性を気にしている」ことが分かります。

#### ◆ 前回調査比較: 前回調査との傾向的な差はほとんど見受けられない

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. 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？

- ◆ 「値引きしてあったら購入する」(59.0%)が過半数  
～「気にしないで購入する」(9.0%)と合わせると、7割近く(68.0%)の人が“購入する”

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聞くと、「気にしないで購入する」(9.0%)人は少数派ですが、**「値引きしてあったら購入する」(59.0%)は半数を超えて**おり、合わせると**“購入する”が7割近く(68.0%)**に達します。

先に調査結果で「賞味期限・消費期限の表示はふだんから気にしている」人が多いことが示されましたが、店頭で“値引き”という条件がある場合は購入する人が多いようです。

## 6. 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？

- ◆ 「食品の表示をよく見る」(52.8%)  
～具体的には「賞味期限」(67.8%)、「産地」(65.4%)、「食品添加物」(51.2%)など
- ◆ 「なるべく手作りする」(41.3%)は全体の4割、《女性》では6割(59.5%)

自分自身の「食の安全」のために今後どのような対処をしようと思っているか聞いたところ、**「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”ことが上位を占めました。その他では**「なるべく手作りする」が4割以上(41.3%)**を占めています。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%)では非常に大きな差となっています。

「食品の表示をよく見る」と答えた人に、具体的に何の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、続いて**「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%)**の順でした。ここでも、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ます。

- ◆ 前回調査比較: 気をつける項目には変化がみられ、無農薬・減農薬は大きく減少  
「食品の表示をよく見る」(前回 33.5%→今回 52.8%)が20ポイント近くも増えているのが目立ち、「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。  
一方で「無農薬・減農薬野菜を利用する」(前回 21.5%→今回 9.3%)の大幅減少も目を引きます。

## 7. 食品を捨てることについて、どのように感じている？

- ◆ 「もったいない」(82.3%)が圧倒的  
～「健康や安全のために仕方がない」(16.8%)などの容認派は少数派

食品を捨てることについては、「もったいない」が 8 割強(82.3%)を占め、「もっと計画的に購入したい」(36.5%)や「作った人に申し訳ない」(35.3%)など“残念な気持ち”を感じる人が多数派で、「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%)や「特に感じない」(3.0%)などの意見は少数派でした。

「もっと計画的に購入したい」(男性 29.5%、女性 43.5%)など、《女性》の方が食品を捨てることに抵抗を感じているのに対し、《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%)が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？

- ◆ “怒りを感じた”(78.8%)が大多数を占め、“怒りは感じなかった”(17.5%)人は少数  
～具体的には「原料や産地などについて『嘘』をついていること」(72.7%)への怒りが大多数

昨年多発した農薬混入や偽装表示などの「食の安全」を脅かす事件についてどう感じたかを聞くと、「不祥事に参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%)人が大多数でした。“怒りは感じなかった”(17.5%)人は 1 割台で、「食の安全」に関する一連の事件に対する 20 代の若者の憤りは大きなものがあります。

「不祥事に参与した会社に対して、怒りを感じた」「不祥事に参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、具体的にどこに怒りを感じたかを聞いてみると、「原料や産地などについて『嘘』をついていること」(72.7%)が7割超で多く、道義的な怒りが大きかったことが分かります。「食の安全がおびやかされたこと」(53.3%)も過半数で、「原材料表示が信用できなくなったこと」(46.0%)や「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%)なども多くなっています。

### ◆ 前回調査比較: 食の安全を脅かされた憤りは、6 年前に比べるとやや穏やかな印象

「不祥事に参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、「不祥事に参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」(前回 38.3%→今回 42.5%)、「不祥事に参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」(前回 7.8%→今回 11.3%)、「不祥事を知らない」(前回 0.3%→今回 3.8%)などが若干増えました。

怒りの内容についても「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%)や「食べたくないものを食べさせられたかもしれないこと」(前回 23.9%→今回 12.1%)などが減少傾向となっており、「食の安全」を脅かす不祥事や事件に対する怒りは今回も大きいとはいえ、6 年前に比べるとやや穏やかなのかもしれない。

## IV. 食に関する意識

### 1. 食べ物や食事について、身につけていると思うものは？

- ◆ 「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(72.5%)が最多  
～「出された物を残さない」(70.0%)、「食卓に肘をつかない」(69.0%)も多い

食べ物や食事について身につけていることを聞くと、「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(72.5%)が最多ですが、「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%)も過半数があげました。一方で「懐石料理のマナーを知っている」(6.0%)や「フランス料理のマナーを知っている」(12.0%)などは低く、マナーについては知らない人が多いようです。

多くの項目で《女性》の方が高い割合でよく身につけており、《男性》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。

#### ◆ 前回調査比較: 食べ物のマナーを身につけていると自負している人が増加

「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」(前回 47.0%→今回 70.0%)、「食卓に肘をつかない」(前回 55.5%→今回 69.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(前回 39.3%→今回 54.5%)など、多くの項目で前回より高い割合となっています。

### 2. 「和食」が無形文化遺産に登録されたのはどこが評価されたと思う？

- ◆ 「和食」は“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  
～「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%)は4番目で、“味”よりも“美的感覚”や“健康面”を評価する人が多い

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。「和食」のどこが評価されたと思うかを聞くと、「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ました。「おいしさ」(46.3%)は4番目で、“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結果でした。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。

「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多い傾向でした。

### 3. 「和食」の代表的なメニューは？

- ◆ 「寿司」(92.3%)が若者の代表的な「和食」メニュー、9割超があげる  
～以下、「てんぷら」(70.3%)、「味噌汁」(65.3%)、「刺身」(64.3%)が過半数

「和食」の代表的なメニューとしては、「寿司」をあげる人が **9割強(92.3%)**と圧倒的に多く、以下は「てんぷら」(70.3%)、「味噌汁」(65.3%)、「刺身」(64.3%)が続いています。

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。

### 4. 好きな和食のメニューは？

- ◆ 「寿司」(228件)の人气が圧倒的に高い  
～以下、「てんぷら」(96件)、「刺身」(75件)、「味噌汁」(67件)と続き、傾向的にも類似

自分の好きな和食を自由回答であげてもらったところ、「寿司」(228件)が圧倒的な人気を集めています。以下、「てんぷら」(96件)、「刺身」(75件)、「味噌汁」(67件)、「すき焼き」(52件)など、実にさまざまな和食があげられています

## V. 過去の調査

農林中央金庫では、平成 15 年度より「食」に関する調査を実施してきました。

今回の調査は、2008 年 3 月の『現代の独身 20 代の食生活・食の安全への意識』に続く第 2 回として実施されたものです。

本資料、今回の調査内容のダイジェストです。詳細につきましては、過去の調査報告書も含め、当金庫のホームページ(<http://www.nochubank.or.jp/contribution/research.html>)に掲載されていますので、ご参照下さい。

これまでの食に関する調査

発表年月	調査タイトル	調査対象
2013 年 4 月	第 2 回現代の父親の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の 30 代、40 代の父親
2012 年 4 月	第 2 回現代高校生の食生活、意識と実態調査	首都圏の高校生
2011 年 6 月	第 2 回子どもの食生活の意識と実態調査	首都圏の小学 4 年生～中学 3 年生
2010 年 4 月	第 2 回『世代をつなぐ食』その実態と意識	首都圏の子どもを持つ 30～50 代の主婦
2008 年 3 月	現代の独身 20 代の食生活・食の安全への意識	首都圏の 20 代の独身男女
2007 年 3 月	現代の父親の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の 30 代、40 代の父親
2006 年 3 月	現代高校生の食生活、家族で育む『食』	首都圏の高校生の男女
2005 年 2 月	親から継ぐ『食』、育てる『食』	小学校 4 年生～中学校 3 年生の男女
2004 年 2 月	『世代をつなぐ食』その実態と意識	子どもを持つ 30～59 歳の主婦

＜本件に関するご照会先＞

農林中央金庫

広報企画室：野田、内田

〒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