

東京近郊の 20 代、40 代、60 代の男女に聞く

昭和世代と平成世代の「食」習慣

2019 年 4 月

目次

■調査企画	1
■調査結果の内容	5

I 東京近郊の20代、40代、60代の男女に聞く 朝食・昼食・夕食の実態と意識

1. 朝ごはん	7
1-1. 家で朝ごはんを食べる回数	7
《20代》(50.4%)では「毎日」食べる割合は半数程度だが、《40代》(78.2%)では8割近く、《60代》(91.8%)では9割を超える。	
1-2. 「朝食」を食べる場所	8
いずれの年代でも「自宅」が大多数だが、年代が上がるほど少しずつ高い割合で、《20代》では「車の中」(6.0%)、「ファーストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(6.0%)、「自分の席」(5.1%)など、他の場所で食べることがやや多い。	
1-3. 普段、「朝食」に食べているもの	9
いずれの年代でも「パン」がトップで、次いで《20代》では「ごはん」(65.8%)、「卵料理」(41.0%)、「コーヒー・紅茶」(38.5%)の順、《40代》でも「ごはん」(59.5%)、「コーヒー・紅茶」(57.9%)、「卵料理」(55.6%)の順だが、《60代》では「コーヒー・紅茶」(57.7%)、「卵料理」(56.9%)、「牛乳・ヨーグルト」(52.3%)とやや順位が異なる。 「コーヒー・紅茶」「卵料理」「牛乳・ヨーグルト」「味噌汁」「ハム・ベーコン」など、総じて年代が上がるほど高い割合の項目が多く、多くの種類のもを食べているが、「ごはん」は若い年代ほど高い。	
1-4. 「朝食」を食べない日があるのはなぜか	11
全体では、「起きるのが遅い」(62.3%)が最も大きな理由で、以下「食欲がない」(34.9%)、「自分で用意するのが面倒」(17.0%)の順。年代別では、サンプル数が少ないが、若い人ほど「起きるのが遅い」や「自分で用意するのが面倒」、年代が上がるほど「食欲がない」が多い。	
2. 昼ごはん	12
2-1. 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
《20代》では「パン、おにぎり、ファーストフードなどを買う」(49.6%)、《40代》では、「自宅で食べる」(38.3%)が最も多い。 《60代》では、「自宅で食べる」(67.9%)が突出して多い。	
2-1-1. 飲食店や買って食べる「昼食」の平均的な予算はいくらくらいか	14
平均は、《20代》(610.0円)、《40代》(615.1円)の600円強に対し、《60代》(745.6円)では急に100円以上も高くなっている。	
2-2. 平日の「昼食」でよく食べるもの	15
いずれも「ごはんとおかず(定食)」が最も多い。次いで《20代》《40代》では「おにぎり」(順に47.0%、39.8%)が2位だが、《60代》では「うどん・そば」(49.3%)が2位。	

3. 夕ごはん..... 16

3-1. 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

《20代》では「家族に料理を用意してもらう」(69.9%)が最も多く、次いで「飲食店に行く」(49.6%)が続くが、《40代》《60代》では「自分で料理を作る」(順に 54.9%、57.5%)の方が「家族に料理を用意してもらう」(同 50.4%、50.0%)よりも多い。特に女性では「自分で料理を作る」(順に 98.5%、97.0%)が100%に近い。

3-2. 誰と一緒に「夕食」を食べることが多いか【a) 平日】..... 17

いずれの年代でも「家族」が断然多いが、《20代》では「友人」(30.5%)、「同僚」(13.7%)と食べたり、「ひとりで」(34.4%)食べる人も少なくない。《40代》でも、「家族」(82.7%)のほか、「ひとりで」(28.6%)食べることも。《60代》では、「家族」(87.3%)に回答が集中している。

3-3. 誰と一緒に「夕食」を食べることが多いか【b) 休日】..... 18

《20代》では「家族」(79.4%)が断然多いものの、「友人」(42.0%)や「彼氏・彼女」(16.8%)と食べたり、「ひとりで」(15.3%)食べることも。《40代》では、「家族」(97.7%)以外と食べることはほとんどない。《60代》でも同様だが、「ひとりで」(10.4%)食べるという人も1割。

3-4. 「夕食」によく食べている料理・食品..... 19

《20代》《40代》では「野菜などの炒め物」(20代 65.6%、40代 79.7%)「サラダ」(同 64.1%、73.7%)が1位、2位を占めているが、《60代》では「焼き魚」(77.6%)、「サラダ」「刺身」(ともに 73.9%)が上位で、他の年代とかなり異なる。

4. 家で食べる「夕食」を自分で作ったり、調理を手伝う頻度..... 20

男性では、年代にかかわらず「ほとんどない」が6~7割と頻度は低い。女性では、<40代><60代>では「毎日」(順に 80.6%、83.6%)が多いが、《20代女性》(24.2%)ではかなり少なく、「ほとんどない」(37.9%)の方が多い。

●自分で作らない・調理を手伝わない理由は、いずれの年代でも「用意してくれる人がいるから」が最も多いが、年代が上がるほどさらに高い(20代 73.9%、40代 87.2%、60代 97.6%)。《20代》では「帰りが遅いから」(52.2%)、「料理ができない・苦手だから」(30.4%)、「調理が面倒だから」(26.1%)といった理由も多い。

5. 家庭の食事で、好きな料理、おかず..... 22

《20代》では「カレーライス」(33.8%)が突出してトップで、以下「唐揚げ」(23.3%)、「ギョウザ」(15.8%)、「煮物(おでん含む)」「ハンバーグ」(ともに 13.5%)などの順、《40代》では、トップは「ハンバーグ」(23.3%)だが、以下「ギョウザ」(21.1%)、「唐揚げ」(18.8%)などの順で、《20代》と上位項目はかなり共通している。《60代》では「刺身」(26.9%)がトップなのが特徴的で、以下「煮物(おでん含む)」「カレーライス」(21.6%)。

6. 嫌いな食べ物..... 24

《20代》では「パクチー」(8.3%)、「セロリ」(7.5%)、「トマト」(6.8%)がトップ3で、「嫌いな食べ物はない」(17.3%)は少ない。《40代》では「セロリ」(6.8%)、「パクチー」(6.0%)、「生魚、刺身」(6.0%)と《20代》と似た傾向だが、「嫌いな食べ物はない」(31.6%)は《20代》よりかなり多い。《60代》では「生魚、刺身」(3.7%)、「パクチー」「納豆」「煮魚、煮物」「豆腐料理」(いずれも 3.0%)など上位項目でも低率で、「嫌いな食べ物はない」(44.8%)はさらに多い。

II

東京近郊の20代、40代、60代の男女に聞く 食の安全に対する意識

1. 「食」について、日頃から知りたいと思っていることや、関心をもって見たり聞いたりしていること... 26

《20代》では「カロリー・ダイエット」(49.6%)が最も多く、以下「からだに良い食べ物」(45.9%)、「安全性」(45.9%)、「栄養」(44.4%)などの順、《40代》では「からだに良い食べ物」(57.1%)が最も多く、「栄養」(56.4%)、「安全性」(54.9%)の順で、《20代》でトップだった「カロリー・ダイエット」(46.6%)は4位。《60代》では「からだに良い食べ物」(68.7%)、「栄養」(64.9%)、「安全性」(61.2%)、「賞味期限・消費期限」(42.5%)の順で、《40代》に近いランキング。

総じて「からだに良い食べ物」「栄養」「安全性」「産地」「食材の特徴、旬(遺伝子組み換え食品などの)」といった“健康”や“安全”に関する項目は年代が上がるほど高いが、「カロリー・ダイエット」「グルメ情報」「正しい食べ方、マナー」などは逆に若い人ほど高い割合。

2. 「食の安全」に、どの程度関心があるか..... 28

年代が上がるほど関心は高く、「とても関心がある」の割合は《20代》11.3%、《40代》24.1%、《60代》31.3%。

3. 「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..... 29

《20代》では「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.1%)が最も多く、以下「なるべく新鮮そうなものを購入する」(46.6%)、「表示をよく見る」(25.6%)などの順だが、他の年代と比べると総じて低率。《40代》では「なるべく新鮮そうなものを購入する」(65.4%)がトップで、以下「なるべく手作りする」(57.9%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(52.6%)の順、《60代》でも「なるべく新鮮そうなものを購入する」(74.6%)がトップで、以下「なるべく国産のものを利用する(なるべく輸入食品を利用しない)」(63.4%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(56.7%)などの順。

総じて、ほとんどの項目で年代が上がるほど高い割合。

4. 店頭には並ぶ食品の「賞味期限・消費期限」を意識しているか..... 31

いずれの年代でも「賞味期限・消費期限の長いものを選んで購入することが多い」が主になっているが、年代が上がるほど高く、《20代》では63.9%、《40代》では71.4%、《60代》では79.1%。

III

東京近郊の20代、40代、60代の男女に聞く 食品ロスに関する意識

1. 食事を残すことがあるか..... 32

“残す(いつも+時々)”割合は、《20代》(37.6%)がやや高め、《40代》(31.6%)、《60代》(30.6%)は3割程度。性・年代別では、《20代女性》(51.5%)の“残す”割合が半数を超えて高い。

2. 食品を捨てないためにしている工夫..... 33

いずれの年代でも「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」、「冷凍保存を活用する」、「食材を買い過ぎない」、「残っている食材から使う」、「買い物前に食品の在庫を確認する」などが上位だが、総じて《20代》では低い割合で、最も高い「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(40.6%)でも4割程度。

3. 食品を捨てることについて、どのように感じているか 35

いずれの年代でも「もったいない」が6割台を占めて最も多い。次いで《20代》《40代》では「作った人に申し訳ない」(20代 53.4%、40代 53.4%)が5割台で続くが、《60代》(39.6%)では3割台と少なく、「もっと計画的に購入したい」(45.5%)の方が多。

IV 東京近郊の20代、40代、60代の男女に聞く 食に対する意識

1. 「おふくろの味」というものがあるか 37

「ある」割合は、《20代》で7割強(72.9%)と最も高く、次いで《60代》が7割弱(68.7%)で、《40代》(61.7%)が最も低い。

●具体的な「おふくろの味」は、《20代》では「味噌汁、豚汁」(20.6%)、「煮物」(17.5%)、「カレーライス」(11.3%)がトップ3、《40代》では「煮物」(20.7%)、「味噌汁、豚汁」(12.2%)、「カレーライス」「漬物」「ハンバーグ」(いずれも 6.1%)と「味噌汁、豚汁」の割合が減り、《60代》では「煮物」(25.0%)、「肉じゃが」(9.8%)、「炊き込みご飯、混ぜご飯」(9.8%)の順で、「味噌汁、豚汁」(6.5%)は少ない。

2. 郷土料理や行事食（お節料理や節句、お盆の料理）に、どの程度関心があるか 39

“関心がある”割合は、《20代》(49.6%)、《40代》(53.4%)では半数前後だが、《60代》(74.6%)ではそれより20ポイント以上も高い。

3. よく食べる郷土料理や行事食 40

いずれの年代でも「年越しそば」が最も多いが、総じて年代が上がるほど高い割合の項目が多く、“行事食”になじみがある。ただし、「恵方巻き」だけは、《60代》(50.0%)では《20代》(57.1%)、《40代》(60.2%)よりも低い。

4. 「おはし」を正しく持っているか 42

「正しく持っている」のは《20代》(73.7%)、《40代》(75.2%)では75%前後だが、《60代》(90.3%)では9割に達する。

5. 食べ物や食事について、マナーなど身につけていると思うもの 43

いずれの年代でも「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」、「出された物を残さない」、「食卓に肘をつかない」(70.0%)などが上位だが、「犬食いをしない」は《20代》(61.7%)、《40代》(60.2%)に比べ、《60代》(44.8%)でかなり低い。一方、「好き嫌いをしない」「茶碗は左、汁椀は右」などは年代が上がるほど高い。

6. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか 45

正解である「40%」の割合は、いずれの年代でも低いが、《40代》(31.6%)、《60代》(28.4%)の3割前後に比べ、《20代》(21.8%)ではさらに低い。

7. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか 47

《20代》《40代》では「70～79%」(順に 19.5%、22.6%)、「60～69%」(同 16.5%、22.6%)が上位2項目だが、《60代》では「80～89%」(28.4%)が最も多く、《20代》《40代》に比べ、より高い自給率を求めている。

8. 野菜やくだものは「遠い産地から運んで来たもの」と「地元でとれたもの」の、
どちらを利用したいと思うか..... 49

いずれの年代でも「地元でとれたもの」が過半数を占めるが、《40代》《60代》(順に69.2%、67.9%)と比べると、《20代》(54.9%)では低い。

●「地元でとれたもの」と回答した理由は、「新鮮だと思うから」(154件)、「地産地消になるから/地元の活性化につながるから」(66件)、「安心・安全に感じるから」(49件)、「運送費がかからず価格が安いから」(25件)などの順で、“自分自身のために”という理由が多いものの、“地元のために”という理由も少なくない。

9. 地元でとれた野菜やくだものを売る「農産物等直売所」を利用したことがあるか..... 51

“利用経験者”の割合は、《40代》(81.2%)、《60代》(83.6%)の8割台に対し、《20代》(52.6%)では際立って低い。

V 東京近郊の20代、40代、60代の男女に聞く 平成の食を回顧する

1. 平成に流行ったと言われているスイーツで、好きなもの..... 52

総じて若い人ほどスイーツ好きで、《20代》では、「タピオカ」(55.6%)、「パンケーキ」(53.4%)と、比較的最近流行ったスイーツが1位、2位を占める。《40代》では、「ティラミス」(54.9%)が抜きん出てトップで、以下「パンケーキ」(41.4%)、「ラスク」(40.6%)など、《60代》では総じて低率だが、「ティラミス」(38.8%)、「パンケーキ」(32.8%)、「フレンチトースト」(31.3%)、「ラスク」(30.6%)と、《40代》に近いランキング。

2. 小学生時代の給食で、好きだった料理、おかず..... 54

いずれの年代でも「揚げパン」が1位、「カレーライス」が2位で、《20代》では「揚げパン」(36.8%)、「カレーライス」(31.6%)のほかは少ないが、《40代》では「揚げパン」(33.1%)、「カレーライス」(30.8%)に次いで、「ソフト麺」(17.3%)、「スパゲティ、ミートソース」(10.5%)も1割以上。《60代》では「揚げパン」(20.1%)、「カレーライス」(18.7%)ともに2割前後と少ない。

3. 子どもの頃の自分にとってのご馳走..... 55

いずれの年代でも「寿司」がトップで、《20代》では「寿司」(22.6%)に次いで、「ステーキ」(14.3%)、「焼き肉」(14.3%)、「ハンバーグ」(13.5%)などの順、《40代》でも「寿司」(24.1%)、「ステーキ」(16.5%)、「焼き肉」(16.5%)、「ハンバーグ」(14.3%)の順だが、少しずつ《40代》の方が高い。《60代》では「寿司」(20.1%)に続くのは「カレーライス」(14.9%)、「すき焼き」(13.4%)と傾向が異なる。

4. 平成最後の日に何を食べたいか..... 57

いずれの年代でも「寿司」が最も多いが、若い人ほど高い割合。《20代》では「寿司」の2割強(21.1%)に次いで「焼き肉」(13.5%)、《40代》でも「寿司」(18.8%)に次いで「焼き肉」(12.8%)が続くが、《60代》では「寿司」(15.7%)に続くのは「ステーキ」(13.4%)、「刺身」(10.4%)など、他の年代と異なる傾向。

調査企画

1. 調査目的

この調査は、東京近郊に住む20代、40代、60代の男女を対象に、“食”を取り巻く状況についてたずね、平成生まれの「20代」、団塊ジュニアを含む「40代」、団塊世代を含む「60代」の3世代の食生活の意識の差を探ることを目的に実施しました。

2. 調査対象

首都20km～50kmのドーナツ圏に居住する20代、40代、60代の男女

3. 調査対象の抽出方法

調査地点を無作為に抽出し、地点内に居住する対象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

2019年3月16日（土）～3月24日（日）

6. 標本構成

有効回収400人（男女各200人）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	40～ 44歳	45～ 49歳	60～ 64歳	65～ 69歳
400	69	64	56	77	61	73
100.0	17.3	16.0	14.0	19.3	15.3	18.3

F2. 性別

	サンプル数	男性	女性
全体	400 100.0	200 50.0	200 50.0
20代	133 100.0	67 50.4	66 49.6
40代	133 100.0	66 49.6	67 50.4
60代	134 100.0	67 50.0	67 50.0

F3. 職業

	サンプル数	会社員、団体職員	公務員	商工農 自営	自由業、 経営	パート・ アルバイト	専業主婦	学生	無職	その他
全体	400 100.0	146 36.5	7 1.8	5 1.3	22 5.5	86 21.5	68 17.0	40 10.0	26 6.5	0 0.0
20代	133 100.0	56 42.1	1 0.8	0 0.0	2 1.5	19 14.3	14 10.5	40 30.1	1 0.8	0 0.0
40代	133 100.0	62 46.6	2 1.5	1 0.8	10 7.5	39 29.3	19 14.3	0 0.0	0 0.0	0 0.0
60代	134 100.0	28 20.9	4 3.0	4 3.0	10 7.5	28 20.9	35 26.1	0 0.0	25 18.7	0 0.0

F4. 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	21 5.3	79 19.8	90 22.5	144 36.0	49 12.3	17 4.3	3.4
20代	133 100.0	15 11.3	12 9.0	26 19.5	54 40.6	21 15.8	5 3.8	3.5
40代	133 100.0	0 0.0	7 5.3	23 17.3	72 54.1	23 17.3	8 6.0	4
60代	134 100.0	6 4.5	60 44.8	41 30.6	18 13.4	5 3.7	4 3.0	2.8

F5. 同居している家族(複数回答)

	サンプル数	父親	母親	きょう だい	配偶者	子ども	孫	祖父	祖母	その他 の人	同居家 族はい ない
全体	400 100.0	83 20.8	100 25.0	72 18.0	275 68.8	216 54.0	8 2.0	5 1.3	7 1.8	10 2.5	21 5.3
20代	133 100.0	78 58.6	86 64.7	68 51.1	32 24.1	25 18.8	0 0.0	3 2.3	6 4.5	4 3.0	15 11.3
40代	133 100.0	3 2.3	8 6.0	1 0.8	125 94.0	125 94.0	0 0.0	0 0.0	0 0.0	1 0.8	0 0.0
60代	134 100.0	2 1.5	6 4.5	3 2.2	118 88.1	66 49.3	8 6.0	2 1.5	1 0.7	5 3.7	6 4.5

F6. 食物アレルギーの有無

	サンプル数	ある	ない
全体	400 100.0	21 5.3	379 94.8
20代	133 100.0	7 5.3	126 94.7
40代	133 100.0	9 6.8	124 93.2
60代	134 100.0	5 3.7	129 96.3

F6-1. どんな食物に反応するか

サンプル数	エビ	キウイ	そば	桃	カニ	卵	びわ	その他
21 100.0	5 23.8	3 14.3	3 14.3	3 14.3	2 9.5	2 9.5	2 9.5	9 42.9

F6-2. アレルギー反応がでたのは何歳くらいからか(平均:22.6歳)

サンプル数	10歳未満	10~15歳未満	15~20歳未満	20~30歳未満	30歳以降
21 100.0	4 19.0	3 14.3	4 19.0	3 14.3	7 33.3

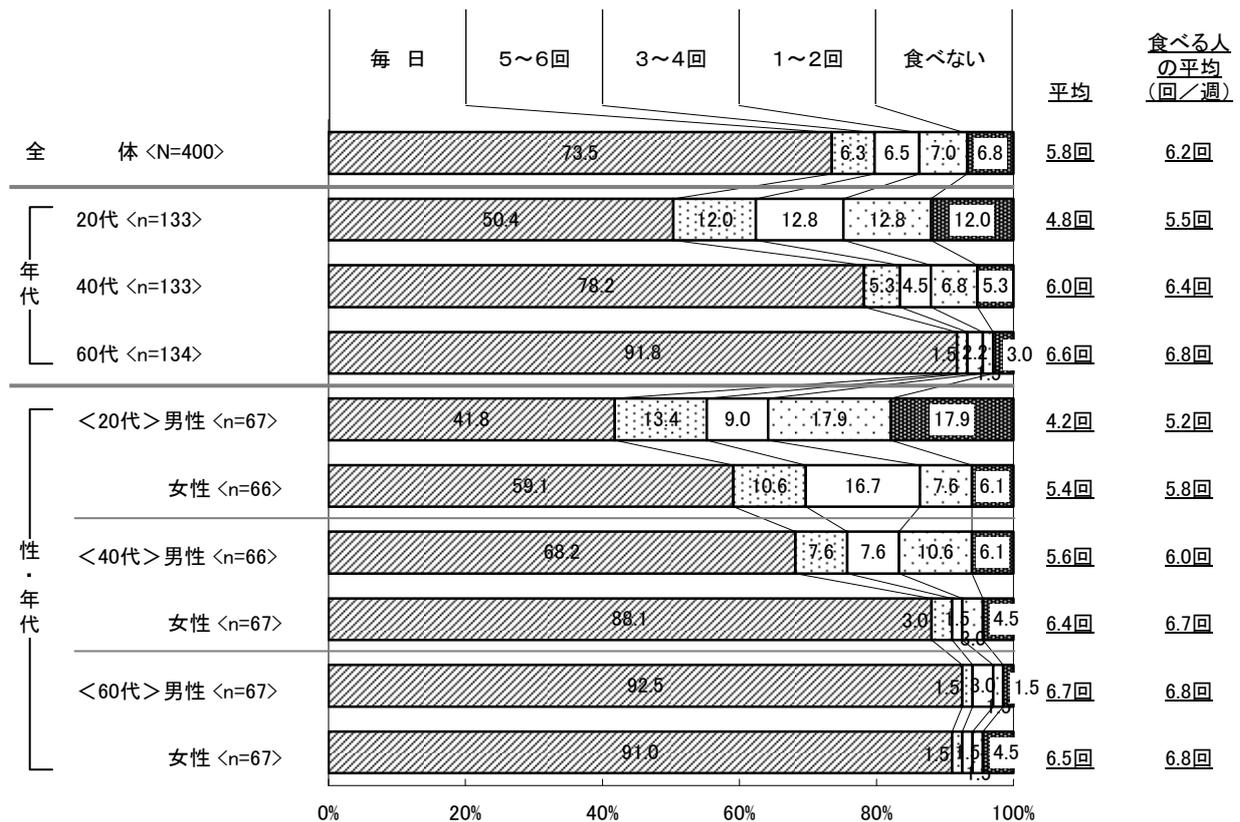
調査結果の内容

1. 朝ごはん

1-1. 朝ごはんを食べる回数

《20代》(50.4%)では「毎日」食べる割合は半数程度だが、《40代》(78.2%)では8割近く、《60代》(91.8%)では9割を超える。

図 1. 週に何回くらい「朝食」を食べているか



週に何回くらい「朝ごはん」を食べているかをみると、「毎日」がほぼ4人に3人(73.5%)で多数を占めています。「5~6回」(6.3%)、「3~4回」(6.5%)、「1~2回」(7.0%)など、「食べるが毎日ではない」(19.8%)という人も2割近くみられます。「食べない」(6.8%)という人はごくわずかです。平均は週に「5.8回」です。また、「食べない」という人を除いた平均は「6.2回」となっています。

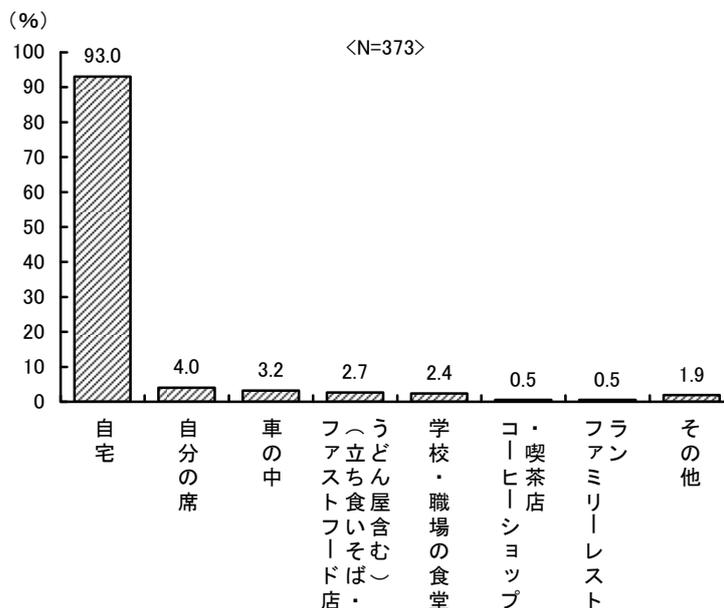
年代別にみると、年齢が上がるほど「毎日」の割合が高くなる傾向が非常に強く、《20代》(50.4%)では半数程度ですが、《60代》(91.8%)では9割を超えています。平均も、《20代》の「4.8回/週」に対し、《60代》(6.6回/週)では週に2回近く多くなっています。

性・年代別にみると、<20代>と<40代>では《男性》よりも《女性》の方が朝食をとる頻度はかなり高めで、最も低い《20代男性》では「毎日」(41.8%)の割合は4割程度にすぎず、「食べない」(17.9%)も一定数います。<60代>では、男女とも「毎日」の割合が9割を超え、ほとんど差はみられなくなっています。

1-2. 「朝食」を食べる場所

いずれの年代でも「自宅」が大多数だが、年代が上がるほど少しずつ高い割合で、《20代》では「車の中」(6.0%)、「ファーストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(6.0%)、「自分の席」(5.1%)など、他の場所で食べることがやや多い。

図 2. 「朝食」をどこで食べることが多いか（複数回答）



年代	割合 (%)								
	自宅	自分の席	車の中	ファーストフード店・立ち食いそば・うどん屋含む	学校・職場の食堂	コーヒー喫茶店・ショップ	フランミリーレスト	その他	その他
20代 <n=117>	88.9	5.1	6.0	6.0	3.4	1.7	-	3.4	
40代 <n=126>	92.9	5.6	3.2	0.8	1.6	-	-	0.8	
60代 <n=130>	96.9	1.5	0.8	1.5	2.3	-	1.5	1.5	
性・年代	<20代>男性 <n=55>	80.0	3.6	9.1	10.9	3.6	1.8	-	5.5
	女性 <n=62>	96.8	6.5	3.2	1.6	3.2	1.6	-	1.6
	<40代>男性 <n=62>	87.1	8.1	4.8	1.6	3.2	-	-	1.6
	女性 <n=64>	98.4	3.1	1.6	-	-	-	-	-
	<60代>男性 <n=66>	95.5	3.0	1.5	3.0	3.0	-	1.5	1.5
	女性 <n=64>	98.4	-	-	-	1.6	-	1.6	1.6

「朝食」をどこで食べることが多いかをみると、「自宅」(93.0%)が9割を超えて圧倒的に多くなっています。そのほかは、「自分の席」(4.0%)、「車の中」(3.2%)、「ファーストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(2.7%)、「学校・職場の食堂」(2.4%)といずれも少数です。

年代別にみると、いずれの年代でも「自宅」が大多数を占めますが、年代が上がるほど少しずつ高い割合となっており、《20代》では「車の中」(6.0%)、「ファーストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(6.0%)、「自分の席」(5.1%)など、他の場所で食べることがやや多くなっています。

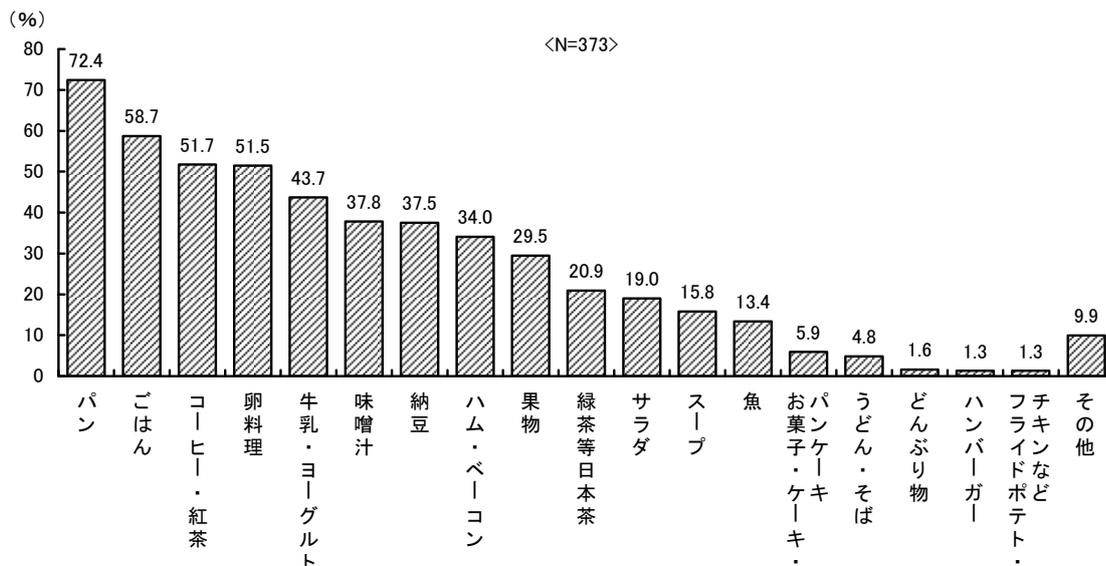
性・年代別にみると、<20代>と<40代>では、「自宅」の割合が《男性》よりも《女性》の方がやや高く、《男性》の方が食べる場所は分散しがちです。特に、《20代男性》では「ファーストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(10.9%)が1割を超えています。<60代>でもその傾向はややありますが、若い年代と比べ男女差は小さくなっています。

1-3. 普段、「朝食」に食べているもの

いずれの年代でも「パン」がトップで、次いで《20代》では「ごはん」(65.8%)、「卵料理」(41.0%)、「コーヒー・紅茶」(38.5%)の順、《40代》でも「ごはん」(59.5%)、「コーヒー・紅茶」(57.9%)、「卵料理」(55.6%)の順だが、《60代》では「コーヒー・紅茶」(57.7%)、「卵料理」(56.9%)、「牛乳・ヨーグルト」(52.3%)とやや順位が異なる。

「コーヒー・紅茶」「卵料理」「牛乳・ヨーグルト」「味噌汁」「ハム・ベーコン」など、総じて年代が上がるほど高い割合の項目が多く、多くの種類のもを食べているが、「ごはん」は若い年代ほど高い。

図 3. 普段、「朝食」にどのようなものを食べているか（複数回答）



年代	20代 <n=117>	40代 <n=126>	60代 <n=130>	パン	ごはん	コーヒー・紅茶	卵料理	牛乳・ヨーグルト	味噌汁	納豆	ハム・ベーコン	果物	緑茶等日本茶	サラダ	スープ	魚	お菓子・ケーキ	パンケーキ	うどん・そば	どんぶり物	ハンバーグ	フライドポテト	その他	
20代 <n=117>	74.4	65.8	38.5	41.0	35.9	31.6	29.1	25.6	24.8	18.8	11.1	11.1	8.5	11.1	5.1	4.3	4.3	0.9	12.0					
40代 <n=126>	68.3	59.5	57.9	55.6	42.1	35.7	44.4	35.7	27.0	11.9	15.9	16.7	10.3	6.3	4.8	0.8	-	2.4	7.9					
60代 <n=130>	74.6	51.5	57.7	56.9	52.3	45.4	38.5	40.0	36.2	31.5	29.2	19.2	20.8	0.8	4.6	-	-	0.8	10.0					
性・年代	<20代>男性 <n=55>	65.5	72.7	27.3	34.5	20.0	38.2	25.5	14.5	20.0	3.6	7.3	7.3	5.5	5.5	1.8	5.5	-	12.7					
	女性 <n=62>	82.3	59.7	48.4	46.8	50.0	25.8	32.3	25.8	33.9	17.7	17.7	14.5	9.7	16.1	4.8	6.5	3.2	1.6	11.3				
	<40代>男性 <n=62>	61.3	64.5	58.1	51.6	33.9	43.5	50.0	24.2	22.6	11.3	8.1	11.3	8.1	6.5	4.8	1.6	-	1.6	6.5				
	女性 <n=64>	75.0	54.7	57.8	59.4	50.0	28.1	39.1	46.9	31.3	12.5	23.4	21.9	12.5	6.3	4.7	-	-	3.1	9.4				
	<60代>男性 <n=66>	71.2	53.0	53.0	54.5	48.5	45.5	37.9	40.9	19.7	31.8	18.2	12.1	22.7	1.5	6.1	-	-	-	7.6				
	女性 <n=64>	78.1	50.0	62.5	59.4	56.3	45.3	39.1	39.1	53.1	31.3	40.6	26.6	18.8	-	3.1	-	-	1.6	12.5				

普段、「朝食」にどのようなものを食べているかをみると、「パン」が7割強(72.4%)で最も多く、以下「ごはん」(58.7%)、「コーヒー・紅茶」(51.7%)、「卵料理」(51.5%)、「牛乳・ヨーグルト」(43.7%)、「味噌汁」(37.8%)、「納豆」(37.5%)、「ハム・ベーコン」(34.0%)など、多岐にわたっています。

年代別にみると、いずれの年代でも「パン」がトップですが、「ごはん」は若い年代ほど高い割合を示しています。《20代》では「ごはん」(65.8%)、「卵料理」(41.0%)、「コーヒー・紅茶」(38.5%)の順、《40代》でも「ごはん」(59.5%)、「コーヒー・紅茶」(57.9%)、「卵料理」(55.6%)の順で、《20代》とほぼ同様の順位ですが、《60代》では「コーヒー・紅茶」(57.7%)、「卵料理」(56.9%)、「牛乳・ヨーグルト」(52.3%)とやや順位が異なっています。なお、「コーヒー・紅茶」「卵料理」「牛乳・ヨーグルト」「味噌汁」「ハム・ベーコン」など、総じて年代が上がるほど高い割合の項目が多くなっています。先にみたように、朝食を食べる頻度は年代が上がるほど高かったのですが、食べる種類もまた年代とともに高くなっています。

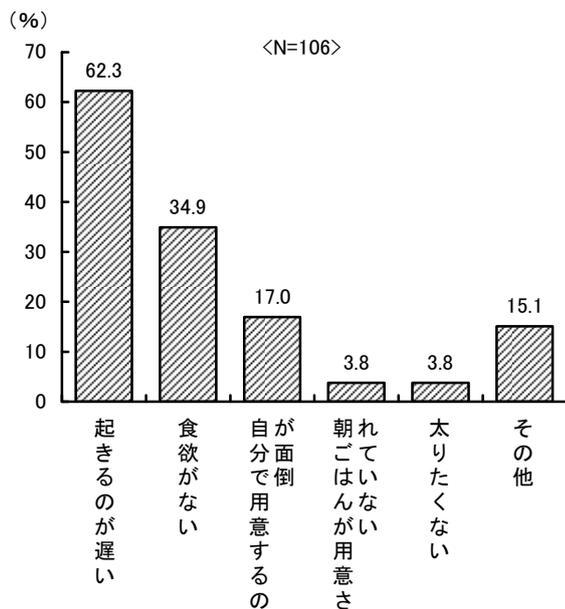
性・年代別にみると、<20代><40代>では、《男性》は「ごはん」、《女性》は「パン」がトップとなっていま

す。〈60代〉では、男女とも「パン」がトップです。いずれの年代でも「ごはん」「味噌汁」などは《男性》、「パン」「卵料理」「牛乳・ヨーグルト」「果物」「サラダ」「スープ」などは《女性》の方が高い割合で、《男性》は“和食”、《女性》は“洋食”を好む傾向がみられます。ただし、〈60代〉においてはその傾向は弱く、男女とも「パン」が「ごはん」を大きく上回っています。

1-4. 「朝食」を食べない日があるのはなぜか

全体では、「起きるのが遅い」(62.3%)が最も大きな理由で、以下「食欲がない」(34.9%)、「自分で用意するのが面倒」(17.0%)の順。年代別では、サンプル数が少ないが、若い人ほど「起きるのが遅い」や「自分で用意するのが面倒」、年代が上がるほど「食欲がない」が多い。

図 4. 「朝食」を食べない日があるのはなぜか (複数回答)



年代	20代 <n=66>	40代 <n=29>	60代 <n=11>
起きるのが遅い	74.2	51.7	18.2
食欲がない	30.3	41.4	45.5
自分で用意するのが面倒	25.8	3.4	-
朝ごはんが用意できない	3.0	6.9	-
太りたくない	1.5	10.3	-
その他	7.6	13.8	63.6

「朝食」を食べない日がある理由を聞いてみたところ、「起きるのが遅い」を6割強(62.3%)があげており、最も大きな理由となっています。次いで「食欲がない」(34.9%)が3割台、「自分で用意するのが面倒」(17.0%)が1割台などとなっています。

年代別にみると、サンプル数が少ないため、参考の値ですが、若い人ほど「起きるのが遅い」や「自分で用意するのが面倒」、年代が上がるほど「食欲がない」をあげる割合が高くなっています。

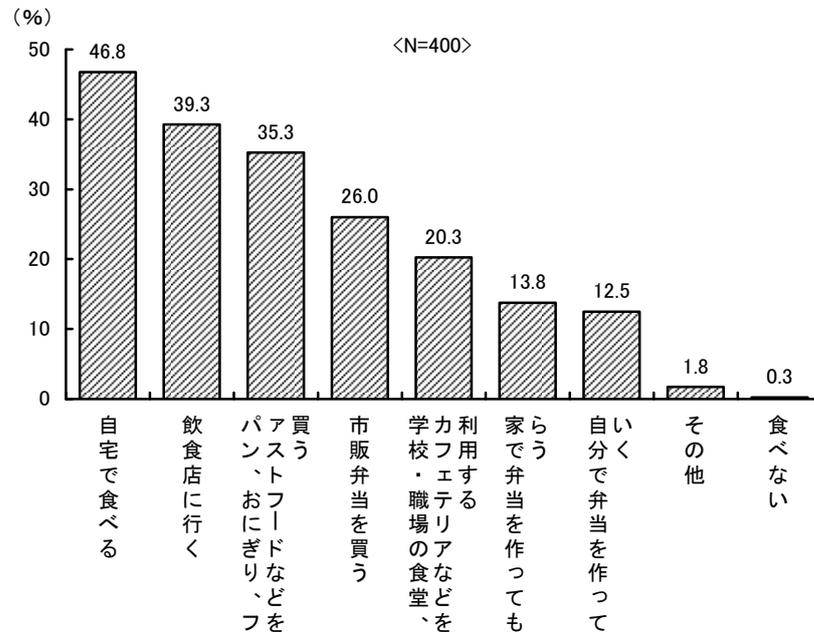
性・年代別では、さらにサンプル数が少ないので分析を割愛します。

2. 昼ごはん

2-1. 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

《20代》では「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(49.6%)、《40代》では、「自宅で食べる」(38.3%)が最も多い。
 《60代》では、「自宅で食べる」(67.9%)が突出して多い。

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）



年代	20代 <n=133>	40代 <n=133>	60代 <n=134>
20代 <n=133>	33.8	41.4	49.6
40代 <n=133>	29.3	33.1	21.8
60代 <n=134>	9.0	1.5	0.8
<20代>男性 <n=67>	22.4	37.3	46.3
女性 <n=66>	45.5	45.5	53.0
<40代>男性 <n=66>	10.6	42.4	31.8
女性 <n=67>	65.7	32.8	35.8
<60代>男性 <n=67>	49.3	35.8	19.4
女性 <n=67>	86.6	41.8	25.4

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をみると、「自宅で食べる」(46.8%)が最も多く、以下「飲食店に行く」(39.3%)、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(35.3%)、「市販弁当を買う」(26.0%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(20.3%)などの順となっています。また、「食べない」(0.3%)という人はほとんどおらず、朝食を食べない(6.8%)割合よりも低くなっています。

年代別にみると、《20代》では「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(49.6%)が最も多く、以下「飲食店に行く」(41.4%)、「自宅で食べる」(33.8%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(33.1%)、「市販弁当を買う」(29.3%)がいずれも3割前後で続いています。《40代》では、「自宅で食べる」(38.3%)が最も多く、以下「飲食店に行く」(37.6%)、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(33.8%)と、《20代》と似た構成ですが、《20代》と比べ「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」の割合が低めです。《60代》では、「自宅で食べる」(67.9%)が突出して多いのが目立ちます。そのほかでは、「飲食店に行く」(38.8%)、「市販弁当を買う」(23.1%)、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(22.4%)と続きますが、「自宅で食べる」以外の項目は《20代》《40代》と比べて低い項目が多くなっ

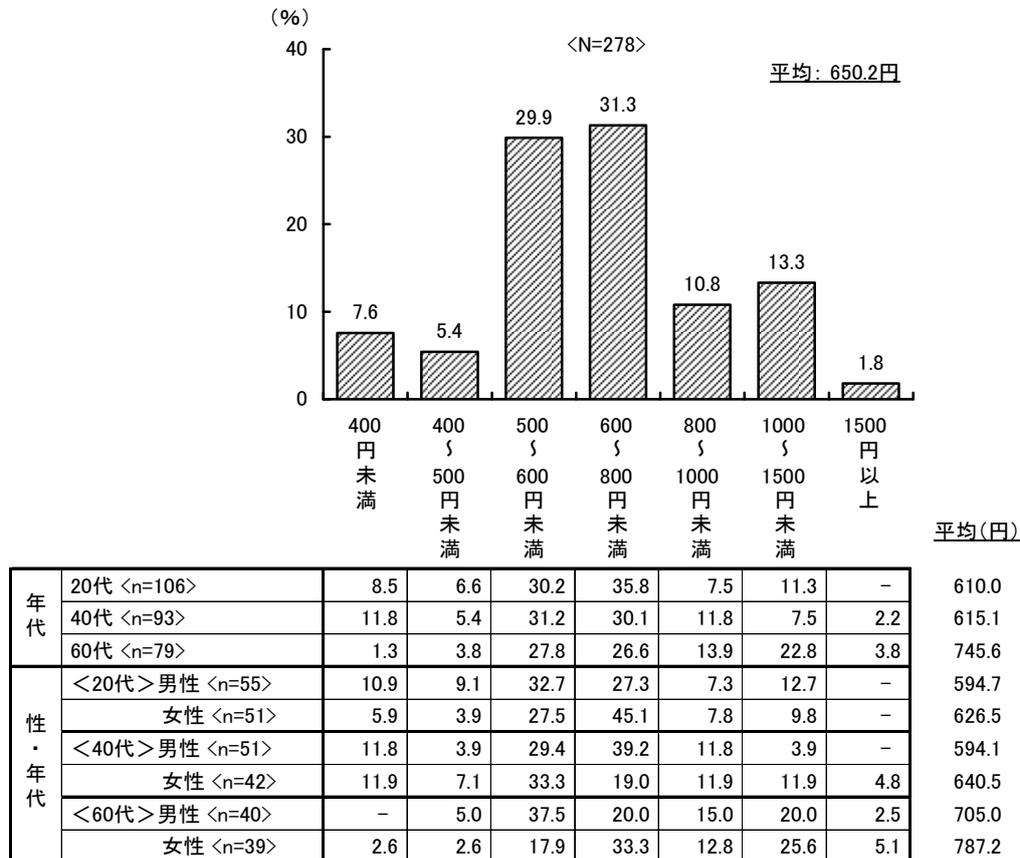
ています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも「自宅で食べる」の割合は《女性》の方がかなり高くなっているのは、女性の方が自宅にいることが多いからと考えられます。ちなみに、トップの項目は、《20代男性》《20代女性》では「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」（順に46.3%、53.0%）、《40代男性》では「飲食店に行く」（42.4%）、《40代女性》《60代男性》《60代女性》では「自宅で食べる」（順に65.7%、49.3%、86.6%）となっています。また、「家で弁当を作ってもらおう」は、<20代>では《男性》（25.4%）と《女性》（18.2%）で差はあまりありませんが、<40代>は《男性》（25.8%）が作ってもらっているのに対し《女性》（1.5%）はほとんど皆無です。一方、「自分で弁当を作っていく」の《40代女性》（32.8%）の割合は、他の年代より高くなっています。

2-1-1. 飲食店や買って食べる「昼食」の平均的な予算はいくらくらいか

平均は、《20代》(610.0円)、《40代》(615.1円)の600円強に対し、《60代》(745.6円)では急に100円以上も高くなっている。

図 6. 飲食店や買って食べる「昼食」の平均的な予算はいくらくらいか



飲食店や買って食べる「昼食」の平均的な予算はいくらくらいかをみると、「600～800円未満」(31.3%)と「500～600円未満」(29.9%)がともに3割前後で多く、この「500～800円未満」で6割強(61.2%)を占めています。少ない方では「400円未満」(7.6%)、多い方では「1,500円以上」(1.8%)も若干存在します。平均は「650.2円」となっています。なお、今回の調査における最高金額は「2,500円」、最低金額は「200円」でした。

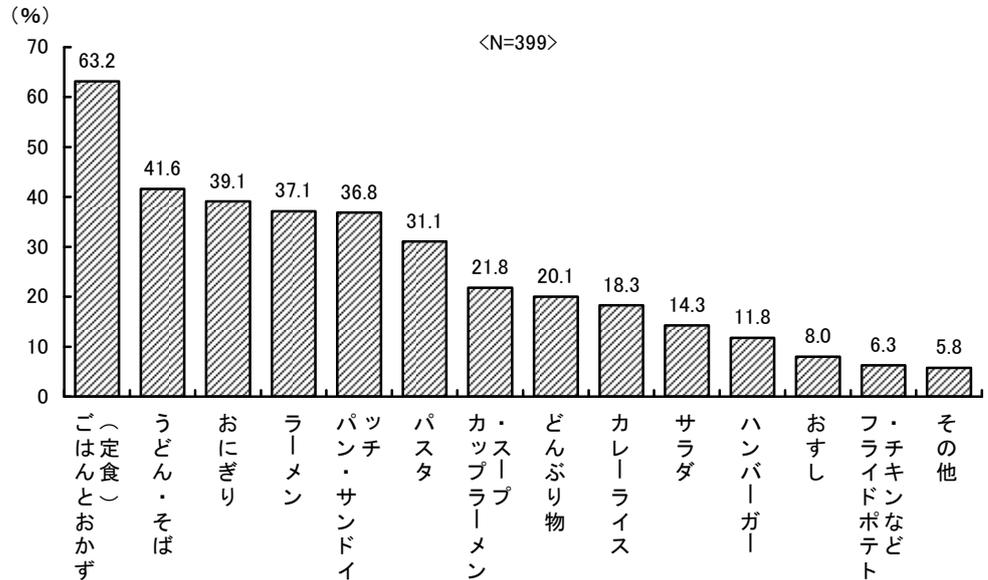
年代別にみると、やはり年代が上がるほど金額は高く、《60代》では「1000～1500円未満」(22.8%)が《20代》(11.3%)、《40代》(7.5%)に比べて多いのが目立ちます。平均の金額も、《20代》(610.0円)、《40代》(615.1円)では600円強ですが、《60代》(745.6円)になると急に100円以上も高くなっています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも男性よりも女性の方が高い金額で、かつ年代が上がるほど平均が多くなるためか男女差も大きくなっており、<20代>では男女差は「31.8円」ですが、<40代>では「46.4円」、<60代>では「82.2円」となっています。

2-2. 平日の「昼食」でよく食べるもの

いずれも「ごはんとおかず(定食)」が最も多い。次いで《20代》《40代》では「おにぎり」(順に47.0%、39.8%)が2位だが、《60代》では「うどん・そば」(49.3%)が2位。

図 7. 平日の「昼食」でよく食べるもの (複数回答)



年代	20代 <n=132>	57.6	38.6	47.0	34.8	40.9	36.4	26.5	24.2	21.2	19.7	19.7	6.1	12.9	4.5
	40代 <n=133>	68.4	36.8	39.8	36.8	37.6	27.8	24.1	21.8	15.8	12.0	10.5	4.5	2.3	3.8
60代 <n=134>	63.4	49.3	30.6	39.6	32.1	29.1	14.9	14.2	17.9	11.2	5.2	13.4	3.7	9.0	
性・年代	<20代>男性 <n=66>	56.1	37.9	31.8	45.5	31.8	21.2	25.8	30.3	30.3	9.1	19.7	6.1	15.2	3.0
	女性 <n=66>	59.1	39.4	62.1	24.2	50.0	51.5	27.3	18.2	12.1	30.3	19.7	6.1	10.6	6.1
	<40代>男性 <n=66>	71.2	40.9	31.8	43.9	18.2	9.1	21.2	28.8	22.7	4.5	4.5	4.5	1.5	6.1
	女性 <n=67>	65.7	32.8	47.8	29.9	56.7	46.3	26.9	14.9	9.0	19.4	16.4	4.5	3.0	1.5
	<60代>男性 <n=67>	65.7	46.3	28.4	43.3	17.9	16.4	10.4	20.9	22.4	10.4	3.0	9.0	3.0	9.0
	女性 <n=67>	61.2	52.2	32.8	35.8	46.3	41.8	19.4	7.5	13.4	11.9	7.5	17.9	4.5	9.0

平日の「昼食」でよく食べるものは、「ごはんとおかず(定食)」が6割強(63.2%)で最も多く、以下「うどん・そば」(41.6%)、「おにぎり」(39.1%)、「ラーメン」(37.1%)、「パン・サンドイッチ」(36.8%)、「パスタ」(31.1%)、「カップラーメン・スープ」(21.8%)、「どんぶり物」(20.1%)などの順となっています。

年代別にみると、いずれの年代でも「ごはんとおかず(定食)」が最も多くなっていますが、次いで《20代》《40代》では「おにぎり」(順に47.0%、39.8%)が2位ですが、《60代》(30.6%)では少なめで、「うどん・そば」(49.3%)が2位となっています。そのほか、「パン・サンドイッチ」「カップラーメン・スープ」「どんぶり物」「ハンバーガー」など、若い年代ほど高い割合の項目が多くなっています。

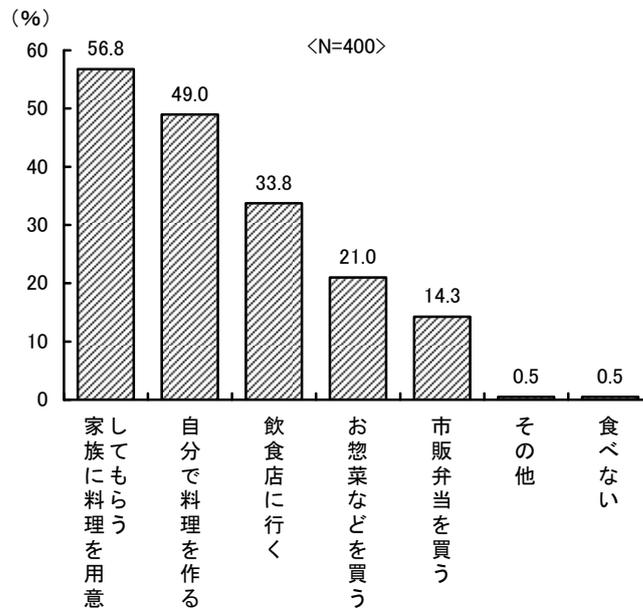
性・年代別にみると、「おにぎり」はいずれの年代でも女性の方が高い割合で、特に若い年代ほどその傾向が強く、《20代女性》(62.1%)では「ごはんとおかず(定食)」(59.1%)を上回ってトップとなっています。また、「パン・サンドイッチ」「パスタ」「サラダ」でも同様に女性の方が高率ですが、「ラーメン」「どんぶり物」「カレーライス」などは逆にいずれの年代でも《男性》の方がかなり高い割合です。

3. 夕ごはん

3-1. 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

《20代》では「家族に料理を用意してもらう」(69.9%)が最も多く、次いで「飲食店に行く」(49.6%)が続くが、《40代》《60代》では「自分で料理を作る」(順に 54.9%、57.5%)の方が「家族に料理を用意してもらう」(同 50.4%、50.0%)よりも多い。特に女性では「自分で料理を作る」(順に 98.5%、97.0%)が100%に近い。

図 8. 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)



年代	20代 <n=133>	40代 <n=133>	60代 <n=134>			
家族に料理を用意	69.9	50.4	50.0			
自分で料理を作る	34.6	54.9	57.5			
飲食店に行く	49.6	23.3	28.4			
お惣菜などを買う	18.0	21.1	23.9			
市販弁当を買う	17.3	11.3	14.2			
その他	0.8	-	0.7			
食べない	1.5	-	-			
性・年代	<20代>男性 <n=67>	<20代>女性 <n=66>	<40代>男性 <n=66>	<40代>女性 <n=67>	<60代>男性 <n=67>	<60代>女性 <n=67>
家族に料理を用意	76.1	63.6	93.9	7.5	86.6	13.4
自分で料理を作る	17.9	51.5	10.6	98.5	17.9	97.0
飲食店に行く	46.3	53.0	22.7	23.9	28.4	28.4
お惣菜などを買う	11.9	24.2	10.6	31.3	10.4	37.3
市販弁当を買う	14.9	19.7	9.1	13.4	10.4	17.9
その他	1.5	-	-	-	1.5	-
食べない	3.0	-	-	-	-	-

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をみると、「家族に料理を用意してもらう」(56.8%)が過半数を占めて最も多く、以下「自分で料理を作る」(49.0%)、「飲食店に行く」(33.8%)、「お惣菜などを買う」(21.0%)、「市販弁当を買う」(14.3%)などの順となっています。

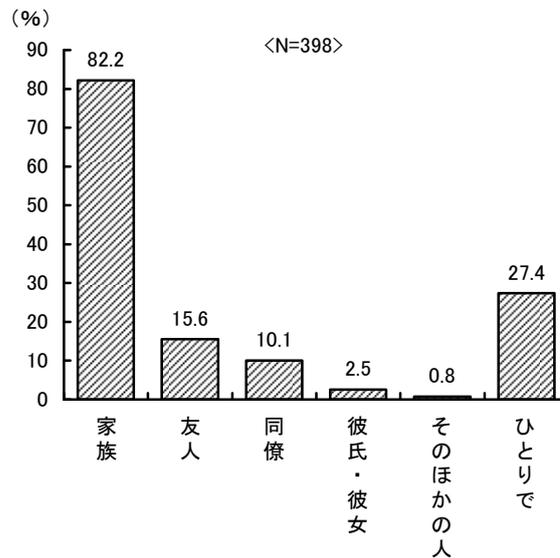
年代別にみると、《20代》では「家族に料理を用意してもらう」(69.9%)が最も多く、次いで「飲食店に行く」(49.6%)が続いていますが、《40代》《60代》では「自分で料理を作る」(順に 54.9%、57.5%)の方が「家族に料理を用意してもらう」(同 50.4%、50.0%)よりも多くなっています。《40代》と《60代》はほぼ同様の傾向ですが、《20代》とは大きな隔たりがあります。

性・年代別にみると、<20代>では男女とも「家族に料理を用意してもらう」が最も多くなっていますが、《男性》(76.1%)の方が《女性》(63.6%)よりもさらに高率です。<40代><60代>では《女性》は「自分で料理を作る」(順に 98.5%、97.0%)が100%に近い割合となっており、《男性》(順に 10.6%、17.9%)との差が目立ちます。

3-2. 誰と一緒に「夕食」を食べることが多いか【a）平日】

いずれの年代でも「家族」が断然多いが、《20代》では「友人」(30.5%)、「同僚」(13.7%)と食べたり、「ひとりで」(34.4%)食べる人も少なくない。《40代》でも、「家族」(82.7%)のほか、「ひとりで」(28.6%)食べることも。《60代》では、「家族」(87.3%)に回答が集中している。

図 9. 誰と一緒に「夕食」を食べることが多いか【a）平日】（複数回答）



年代	20代 <n=131>	76.3	30.5	13.7	7.6	0.8	34.4
	40代 <n=133>	82.7	8.3	12.0	-	0.8	28.6
60代 <n=134>	87.3	8.2	4.5	-	0.7	19.4	
性・年代	<20代>男性 <n=65>	69.2	24.6	18.5	9.2	-	43.1
	女性 <n=66>	83.3	36.4	9.1	6.1	1.5	25.8
	<40代>男性 <n=66>	66.7	7.6	22.7	-	1.5	50.0
	女性 <n=67>	98.5	9.0	1.5	-	-	7.5
	<60代>男性 <n=67>	86.6	9.0	7.5	-	1.5	20.9
	女性 <n=67>	88.1	7.5	1.5	-	-	17.9

誰と一緒に「夕食」を食べることが多いか、まず【a）平日】についてみると、「家族」(82.2%)が8割を超えて圧倒的に多いほか、「ひとりで」(27.4%)、「友人」(15.6%)、「同僚」(10.1%)などもみられます。

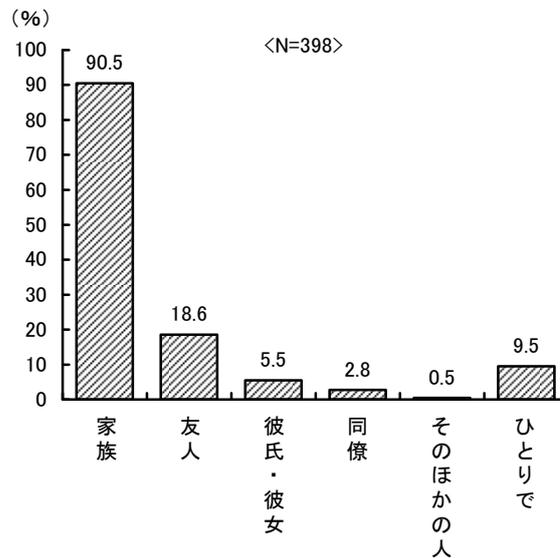
年代別にみると、いずれの年代でも「家族」が断然多いことには変わりはありませんが、《20代》では「家族」(76.3%)のほか、「友人」(30.5%)、「同僚」(13.7%)と食べたり、「ひとりで」(34.4%)で食べる人も少なくありません。《40代》でも、「家族」(82.7%)のほか、「ひとりで」(28.6%)が3割近くを占めています。《60代》では、「家族」(87.3%)に回答が集中し、それ以外の人と食べたり、「ひとりで」(19.4%)食べることは少なくなっています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも「家族」が最も多いのは同じですが、男性よりも女性の方が高く、特に<40代>では《男性》(66.7%)と《女性》(98.5%)の差が30ポイント以上に達しており、<40代>《男性》は半数が「ひとりで」(50.0%)で夕食をとっています。また、「同僚」と食べることは男性の方が多く、特に<40代>では《女性》(1.5%)ではほとんどみられないのに対し、《男性》(22.7%)では2割を超えています。

3-3. 誰と一緒に「夕食」を食べることが多いか【b）休日】

《20代》では「家族」(79.4%)が断然多いものの、「友人」(42.0%)や「彼氏・彼女」(16.8%)と食べたり、「ひとりで」(15.3%)食べることも。《40代》では、「家族」(97.7%)以外と食べることはほとんどない。《60代》でも同様だが、「ひとりで」(10.4%)食べるという人も1割。

図 10. 誰と一緒に「夕食」を食べることが多いか【b）休日】（複数回答）



年代	20代 <n=131>	40代 <n=133>	60代 <n=134>
家族	79.4	97.7	94.0
友人	42.0	8.3	6.0
彼氏・彼女	16.8	-	-
同僚	5.3	3.0	-
そのほかの人	0.8	-	0.7
ひとりで	15.3	3.0	10.4

性・年代	<20代> 男性 <n=65>	<20代> 女性 <n=66>	<40代> 男性 <n=66>	<40代> 女性 <n=67>	<60代> 男性 <n=67>	<60代> 女性 <n=67>
家族	73.8	84.8	95.5	100.0	92.5	95.5
友人	33.8	50.0	9.1	7.5	7.5	4.5
彼氏・彼女	20.0	13.6	-	-	-	-
同僚	4.6	6.1	4.5	1.5	-	-
そのほかの人	-	1.5	-	-	-	1.5
ひとりで	23.1	7.6	4.5	1.5	14.9	6.0

次いで、【b）休日】については、「家族」(90.5%)の割合がさらに高く、次いで「友人」が2割弱(18.6%)で続き、「ひとりで」(9.5%)食べることは【a）平日】(27.4%)と比べて少なくなっています。

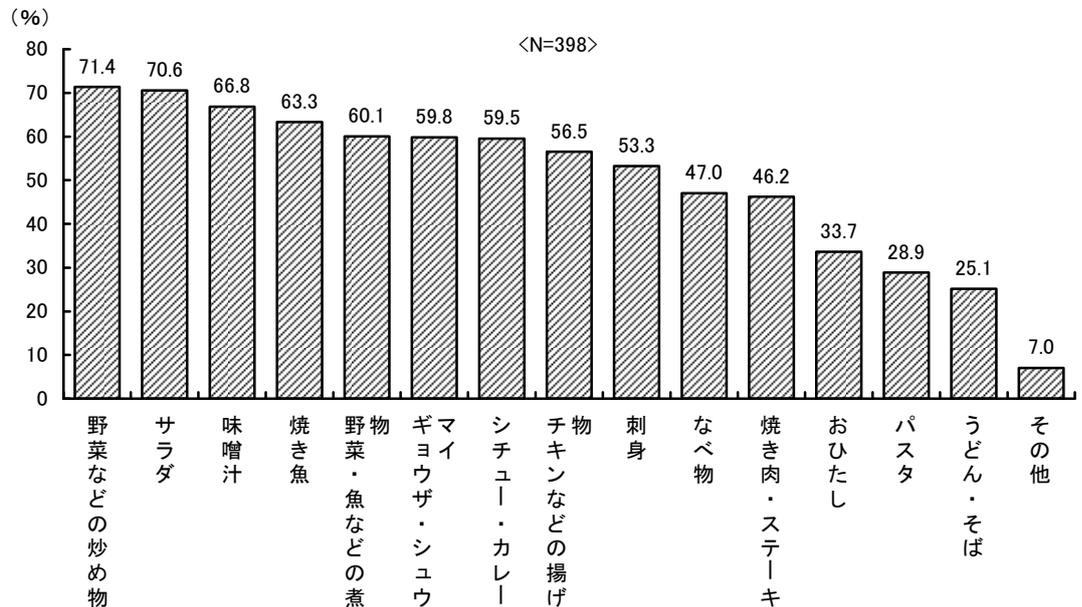
年代別にみると、《20代》では「家族」がほぼ8割(79.4%)と断然多いものの、「友人」(42.0%)や「彼氏・彼女」(16.8%)と食べたり、「ひとりで」(15.3%)食べることも少なくともありません。《40代》では、「家族」(97.7%)以外と食べることはほとんどありません。《60代》でも同様ですが、「ひとりで」(10.4%)食べるという人も1割を超えています。

性・年代別にみると、<40代><60代>ではあまり男女差はありませんが、<20代>では、「家族」の割合は《男性》(73.8%)よりも《女性》(84.8%)の方が10ポイント以上高くなっています。また、「友人」(男性33.8%、女性50.0%)も《女性》の方が高率ですが、「ひとりで」は逆に《男性》(23.1%)で2割を超えているのに対し、《女性》(7.6%)ではわずかです。

3-4. 「夕食」によく食べている料理・食品

《20代》《40代》では「野菜などの炒め物」(20代 65.6%、40代 79.7%)「サラダ」(同 64.1%、73.7%)が1位、2位を占めているが、《60代》では「焼き魚」(77.6%)、「サラダ」「刺身」(ともに 73.9%)が上位で、他の年代とかなり異なる。

図 11. 「夕食」によく食べているものはどんな料理・食品か (複数回答)



年代	野菜などの炒め物	サラダ	味噌汁	焼き魚	野菜・魚などの煮物	ギョウザ・シューマイ	シチュー・カレー	チキンなどの揚げ物	刺身	なべ物	焼き肉・ステーキ	おひたし	パスタ	うどん・そば	その他	
20代 <n=131>	65.6	64.1	61.8	47.3	46.6	53.4	58.0	61.8	35.9	38.9	45.8	16.0	40.5	29.0	11.5	
40代 <n=133>	79.7	73.7	73.7	64.7	60.9	62.4	62.4	66.2	49.6	47.4	47.4	31.6	28.6	24.1	3.8	
60代 <n=134>	68.7	73.9	64.9	77.6	72.4	63.4	58.2	41.8	73.9	54.5	45.5	53.0	17.9	22.4	6.0	
性・年代	<20代>男性 <n=65>	53.8	52.3	53.8	43.1	35.4	50.8	56.9	67.7	35.4	29.2	49.2	9.2	29.2	15.4	
	女性 <n=66>	77.3	75.8	69.7	51.5	57.6	56.1	59.1	56.1	36.4	48.5	22.7	51.5	28.8	7.6	
	<40代>男性 <n=66>	78.8	65.2	68.2	60.6	53.0	59.1	53.0	62.1	53.0	47.0	42.4	28.8	24.2	19.7	6.1
	女性 <n=67>	80.6	82.1	79.1	68.7	68.7	65.7	71.6	70.1	46.3	47.8	52.2	34.3	32.8	28.4	1.5
	<60代>男性 <n=67>	65.7	61.2	56.7	76.1	65.7	64.2	56.7	38.8	77.6	50.7	49.3	41.8	22.4	22.4	1.5
	女性 <n=67>	71.6	86.6	73.1	79.1	79.1	62.7	59.7	44.8	70.1	58.2	41.8	64.2	13.4	22.4	10.4

「夕食」によく食べているものはどんな料理・食品かをみると、「野菜などの炒め物」(71.4%)、「サラダ」(70.6%)、「味噌汁」(66.8%)、「焼き魚」(63.3%)、「野菜・魚などの煮物」(60.1%)、「ギョウザ・シューマイ」(59.8%)、「シチュー・カレー」(59.5%)、「チキンなどの揚げ物」(56.5%)、「刺身」(53.3%)、「なべ物」(47.0%)、「焼き肉・ステーキ」(46.2%)、「おひたし」(33.7%)など、さまざまなものが食べられています。

年代別にみると、《20代》《40代》では「野菜などの炒め物」(20代 65.6%、40代 79.7%)、「サラダ」(同 64.1%、73.7%)が1位、2位を占め、同じような傾向を示していますが、《60代》では「焼き魚」(77.6%)、「サラダ」「刺身」(ともに 73.9%)が上位となっており、他の年代とかなり異なっています。そのほか、《60代》では「野菜・魚などの煮物」(72.4%)、「おひたし」(53.0%)などが多い一方、「チキンなどの揚げ物」(41.8%)、「パスタ」(17.9%)などが他の年代に比べて少なくなっています。

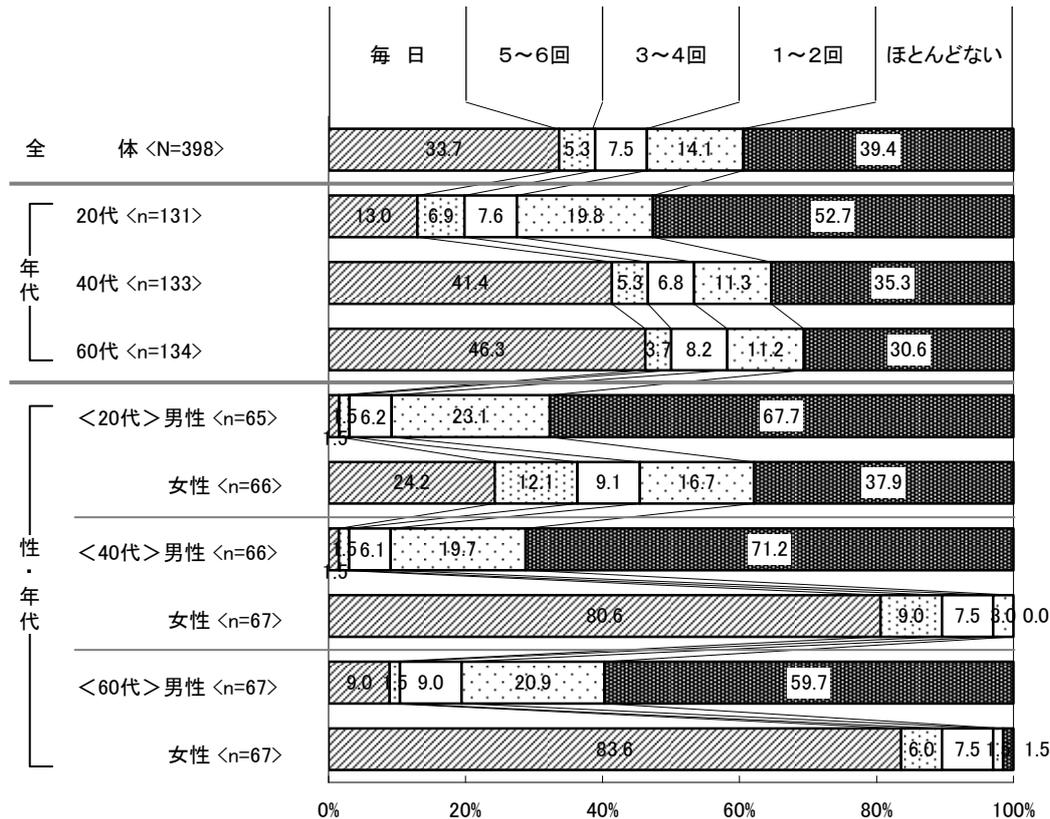
性・年代別にみると、《20代男性》では「チキンなどの揚げ物」(67.7%)がトップで、以下《20代女性》《40代男性》では「野菜などの炒め物」(順に 77.3%、78.8%)、《40代女性》では「サラダ」(82.1%)、《60代男性》では「刺身」(77.6%)、《60代女性》では「サラダ」(86.6%)と、性別・年代によってかなり異なる結果となっています。なお、いずれの年代でも、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合で、《女性》の方がバラエティ豊かな夕食を食べているといえます。

4. 家で食べる「夕食」を自分で作ったり、調理を手伝う頻度

男性では、年代にかかわらず「ほとんどない」が6～7割と頻度は低い。女性では、<40代><60代>では「毎日」(順に80.6%、83.6%)が多いが、《20代女性》(24.2%)ではかなり少なく、「ほとんどない」(37.9%)の方が多。

●自分で作らない・調理を手伝わない理由は、いずれの年代でも「用意してくれる人がいるから」が最も多いが、年代が上がるほどさらに高い(20代73.9%、40代87.2%、60代97.6%)。《20代》では「帰りが遅いから」(52.2%)、「料理ができない・苦手だから」(30.4%)、「調理が面倒だから」(26.1%)といった理由も多い。

図 12. 家で食べる「夕食」を自分で作ったり、調理を手伝う頻度



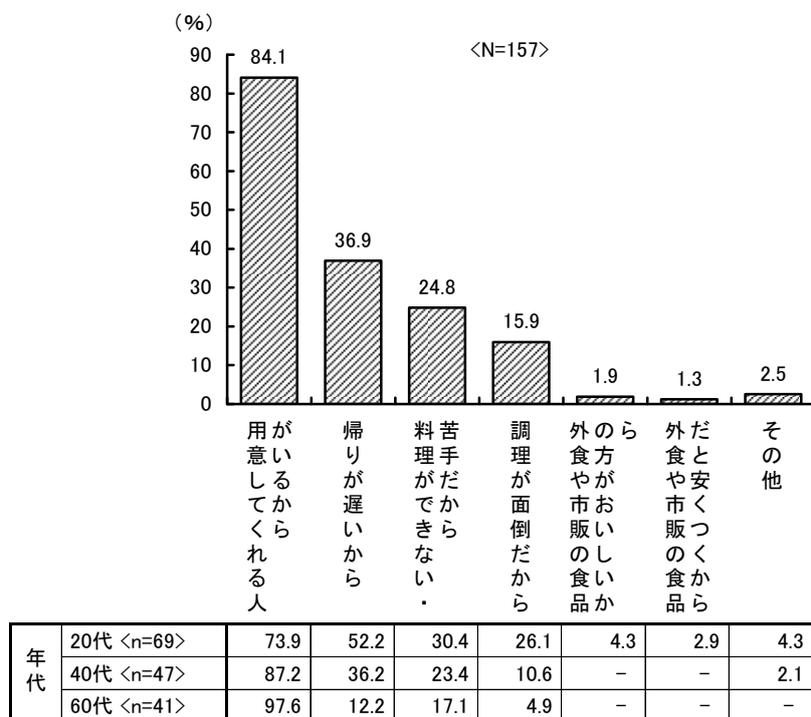
家で食べる「夕食」を自分で作ったり、調理を手伝う頻度は、「ほとんどない」という人は4割弱(39.4%)で、作ったり手伝うことが「ある」という人は6割強(60.6%)となっています。具体的な頻度は、「毎日」(33.7%)が3人に1人程度で最も多く、以下「1~2回」(14.1%)、「3~4回」(7.5%)、「5~6回」(5.3%)の順となっています。

年代別にみると、《40代》と《60代》では作ったり手伝うことが「ある」(順に64.7%、69.4%)という人が6割台を占めていますが、《20代》(47.3%)では半数以下にとどまっています。具体的な頻度も、「毎日」の割合は《40代》(41.4%)、《60代》(46.3%)では4割台ですが、《20代》(13.0%)では1割程度と、他の年代に比べて極めて少数です。

性別・年代別にみると、いずれの年代でも男性よりも女性の方がはるかに作ったり手伝うことは多くなっており、「ほとんどない」の割合は、《20代男性》(67.7%)、《40代男性》(71.2%)、《60代男性》(59.7%)では6~7割の多数を占めています。女性については、《20代女性》は「ほとんどない」(37.9%)が3割台で、男性と比べると

低い割合ですが、女性の中では突出して高くなっています。《20代女性》で「毎日」(24.2%)手伝っているのは4人に1人程度ですが、《40代女性》《60代女性》では「毎日」(40代80.6%、60代83.6%)が大半を占めています。

図 13. 「夕食」を、自分で作らない・調理を手伝わないのはなぜか（複数回答）



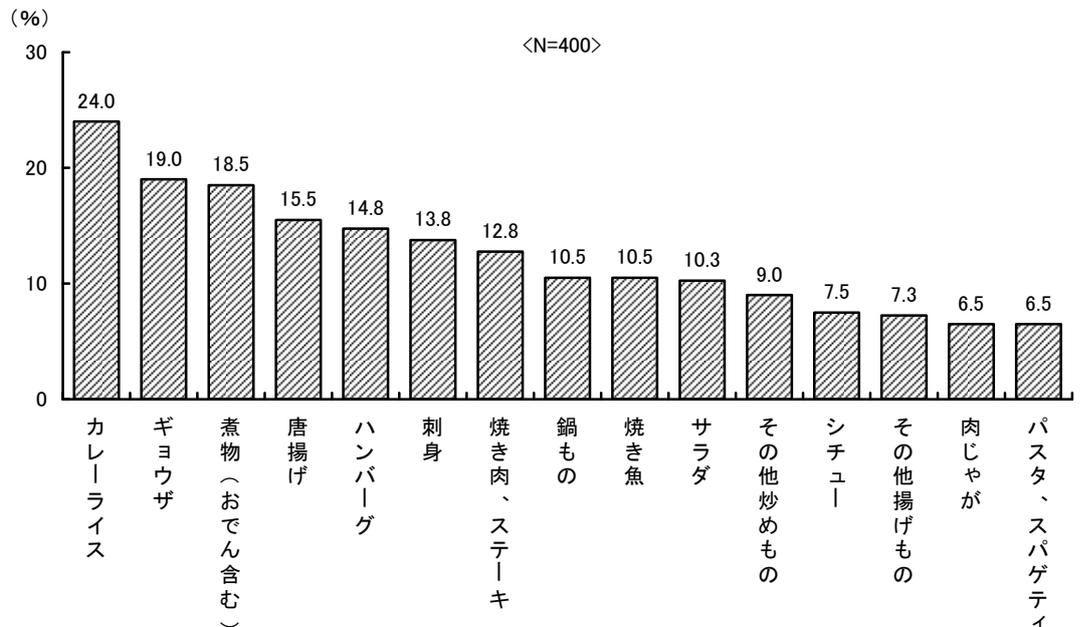
「夕食」を、自分で作ったり、調理を手伝うことが「ほとんどない」と答えた理由をみると、「用意してくれる人があるから」(84.1%)が突出して多く、以下「帰りが遅いから」(36.9%)、「料理ができない・苦手だから」(24.8%)、「調理が面倒だから」(15.9%)などの順となっています。

年代別にみると、《20代》では「用意してくれる人があるから」(73.9%)が最も多いものの、「帰りが遅いから」(52.2%)、「料理ができない・苦手だから」(30.4%)、「調理が面倒だから」(26.1%)といった理由も多くなっています。《40代》では、「用意してくれる人があるから」(87.2%)がさらに多く、そのほかの「帰りが遅いから」(36.2%)、「料理ができない・苦手だから」(23.4%)、「調理が面倒だから」(10.6%)などは《20代》に比べて少なめです。《60代》ではさらにその傾向が強くなり、「用意してくれる人があるから」(97.6%)が100%に近く、そのほかの理由は高くても1割台にとどまっています。

5. 家庭の食事で、好きな料理、おかず

《20代》では「カレーライス」(33.8%)が突出してトップで、以下「唐揚げ」(23.3%)、「ギョウザ」(15.8%)、「煮物(おでん含む)」(13.5%)、「ハンバーグ」(ともに13.5%)などの順、《40代》では、トップは「ハンバーグ」(23.3%)だが、以下「ギョウザ」(21.1%)、「唐揚げ」(18.8%)などの順で、《20代》と上位項目はかなり共通している。《60代》では「刺身」(26.9%)がトップなのが特徴的で、以下「煮物(おでん含む)」(25.4%)、「カレーライス」(21.6%)。

図 14. 家庭の食事で、好きな料理、おかず (自由回答・ベスト15・複数回答)



年代	20代 <n=133>	33.8	15.8	13.5	23.3	13.5	3.0	8.3	7.5	6.8	4.5	8.3	9.8	8.3	6.0	3.8
40代 <n=133>	16.5	21.1	16.5	18.8	23.3	11.3	12.0	9.0	8.3	8.3	9.0	8.3	4.5	8.3	9.0	
60代 <n=134>	21.6	20.1	25.4	4.5	7.5	26.9	17.9	14.9	16.4	17.9	9.7	4.5	9.0	5.2	6.7	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	35.8	10.4	9.0	28.4	17.9	3.0	9.0	3.0	3.0	1.5	6.0	6.0	9.0	4.5	1.5
	女性 <n=66>	31.8	21.2	18.2	18.2	9.1	3.0	7.6	12.1	10.6	7.6	10.6	13.6	7.6	7.6	6.1
	<40代>男性 <n=66>	18.2	18.2	16.7	18.2	19.7	16.7	21.2	6.1	9.1	9.1	10.6	4.5	7.6	6.1	9.1
	女性 <n=67>	14.9	23.9	16.4	19.4	26.9	6.0	3.0	11.9	7.5	7.5	7.5	11.9	1.5	10.4	9.0
	<60代>男性 <n=67>	26.9	19.4	19.4	3.0	7.5	38.8	25.4	19.4	22.4	7.5	9.0	4.5	9.0	4.5	9.0
	女性 <n=67>	16.4	20.9	31.3	6.0	7.5	14.9	10.4	10.4	10.4	28.4	10.4	4.5	9.0	6.0	4.5

家庭の食事で、好きな料理、おかずを自由回答であげてもらった結果をみると、「カレーライス」をほぼ4人に1人(24.0%)があげて最も多く、以下「ギョウザ」(19.0%)、「煮物(おでん含む)」(18.5%)、「唐揚げ」(15.5%)、「ハンバーグ」(14.8%)、「刺身」(13.8%)、「焼き肉、ステーキ」(12.8%)、「鍋もの」(10.5%)、「焼き魚」(10.5%)、「サラダ」(10.3%)など、さまざまな料理やおかずがあげられています。

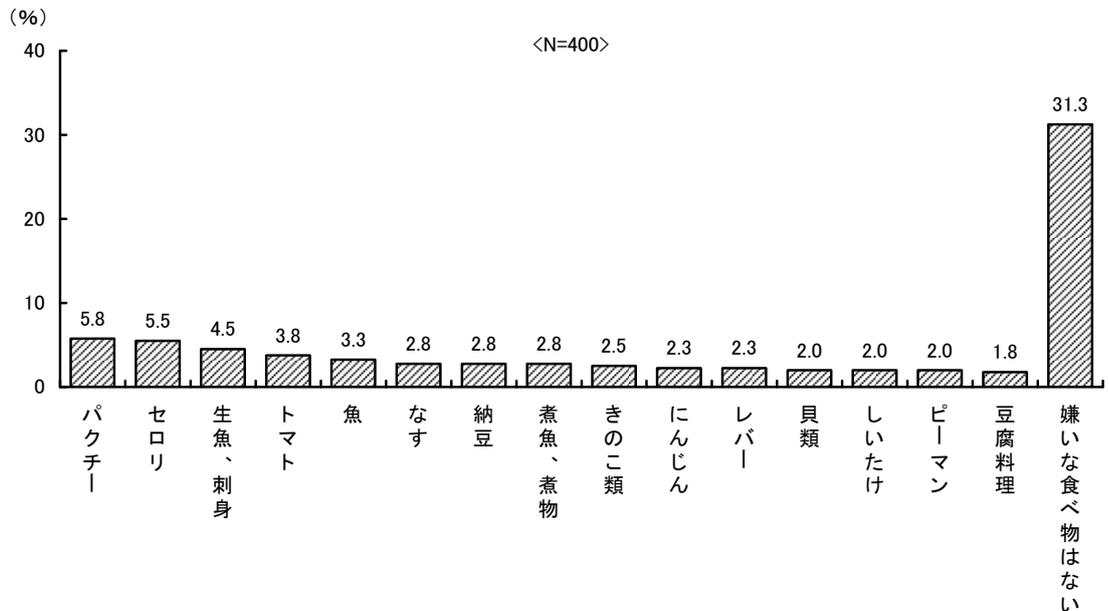
年代別にみると、《20代》では「カレーライス」(33.8%)が突出してトップで、以下「唐揚げ」(23.3%)、「ギョウザ」(15.8%)、「煮物(おでん含む)」(13.5%)、「ハンバーグ」(13.5%)などの順となっています。《40代》では、トップは「ハンバーグ」(23.3%)で、以下「ギョウザ」(21.1%)、「唐揚げ」(18.8%)、「カレーライス」(16.5%)、「煮物(おでん含む)」(16.5%)が続いています。《20代》と《40代》では細かい順位は違うものの、5位までの顔ぶれは変わりません。しかし、《60代》では「刺身」(26.9%)がトップで、《20代》(3.0%)、《40代》(11.3%)と比べかなり高い割合です。2位以下は、「煮物(おでん含む)」(25.4%)、「カレーライス」(21.6%)、「ギョウザ」(20.1%)、「焼き肉、ステーキ」(17.9%)の順となっています。

性・年代別にみると、<20代>では男女とも「カレーライス」(男性35.8%、女性31.8%)がトップですが、<40代>では、《男性》では「焼き肉、ステーキ」(21.2%)、《女性》では「ハンバーグ」(26.9%)とトップ項目が異なっています。<60代>も、《男性》では「刺身」(38.8%)が突出してトップですが、《女性》では「煮物(おでん含む)」(31.3%)が最も多くなっています。

6. 嫌いな食べ物

《20代》では「パクチー」(8.3%)、「セロリ」(7.5%)、「トマト」(6.8%)がトップ3で、「嫌いな食べ物はない」(17.3%)は少ない。《40代》では「セロリ」(6.8%)、「パクチー」(6.0%)、「生魚、刺身」(6.0%)と《20代》と似た傾向だが、「嫌いな食べ物はない」(31.6%)は《20代》よりかなり多い。《60代》では「生魚、刺身」(3.7%)、「パクチー」「納豆」「煮魚、煮物」「豆腐料理」(いずれも3.0%)など上位項目でも低率で、「嫌いな食べ物はない」(44.8%)はさらに多い。

図 15. 嫌いな食べ物 (自由回答・ベスト15・複数回答)



年代	20代 <n=133>	8.3	7.5	3.8	6.8	6.0	5.3	3.8	3.8	5.3	4.5	3.8	3.0	2.3	3.0	1.5	17.3
40代 <n=133>	6.0	6.8	6.0	3.8	1.5	2.3	1.5	1.5	2.3	1.5	1.5	0.8	3.8	1.5	0.8	31.6	
60代 <n=134>	3.0	2.2	3.7	0.7	2.2	0.7	3.0	3.0	-	0.7	1.5	2.2	-	1.5	3.0	44.8	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	4.5	6.0	4.5	7.5	7.5	6.0	4.5	6.0	4.5	3.0	3.0	1.5	1.5	1.5	1.5	19.4
	女性 <n=66>	12.1	9.1	3.0	6.1	4.5	4.5	3.0	1.5	6.1	6.1	4.5	4.5	3.0	4.5	1.5	15.2
	<40代>男性 <n=66>	4.5	6.1	3.0	6.1	-	3.0	3.0	-	1.5	-	1.5	1.5	4.5	-	-	40.9
	女性 <n=67>	7.5	7.5	9.0	1.5	3.0	1.5	-	3.0	3.0	3.0	1.5	-	3.0	3.0	1.5	22.4
	<60代>男性 <n=67>	3.0	3.0	-	1.5	-	1.5	4.5	3.0	-	1.5	-	3.0	-	3.0	-	50.7
	女性 <n=67>	3.0	1.5	7.5	-	4.5	-	1.5	3.0	-	-	3.0	1.5	-	-	6.0	38.8

嫌いな食べ物を自由回答であげてもらった結果をみると、回答はかなり分散しているため、上位項目でもあまり高い割合ではありませんが、「パクチー」(5.8%)が最も多く、以下「セロリ」(5.5%)、「生魚、刺身」(4.5%)、「トマト」(3.8%)、「魚」(3.3%)、などの順となっています。なお、「嫌いな食べ物はない」という人は3割強(31.3%)です。

年代別にみると、《20代》では「パクチー」(8.3%)、「セロリ」(7.5%)、「トマト」(6.8%)がトップ3で、「嫌いな食べ物はない」(17.3%)は2割を下回っており、大半の人は何らかの嫌いな食べ物があります。《40代》では「セロリ」(6.8%)、「パクチー」(6.0%)、「生魚、刺身」(6.0%)が上位3項目で、「パクチー」と「セロリ」は共通しています。ただし、「嫌いな食べ物はない」(31.6%)は《20代》(17.3%)よりかなり多くなっています。《60代》では「生魚、刺身」(3.7%)、「パクチー」「納豆」「煮魚、煮物」「豆腐料理」(いずれも3.0%)などの順ですが、上位項目でも《20代》《40代》に比べ低率で、「嫌いな食べ物はない」(44.8%)が4割を超えています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも「嫌いな食べ物はない」の割合は男性の方が女性よりも高く、男性の方

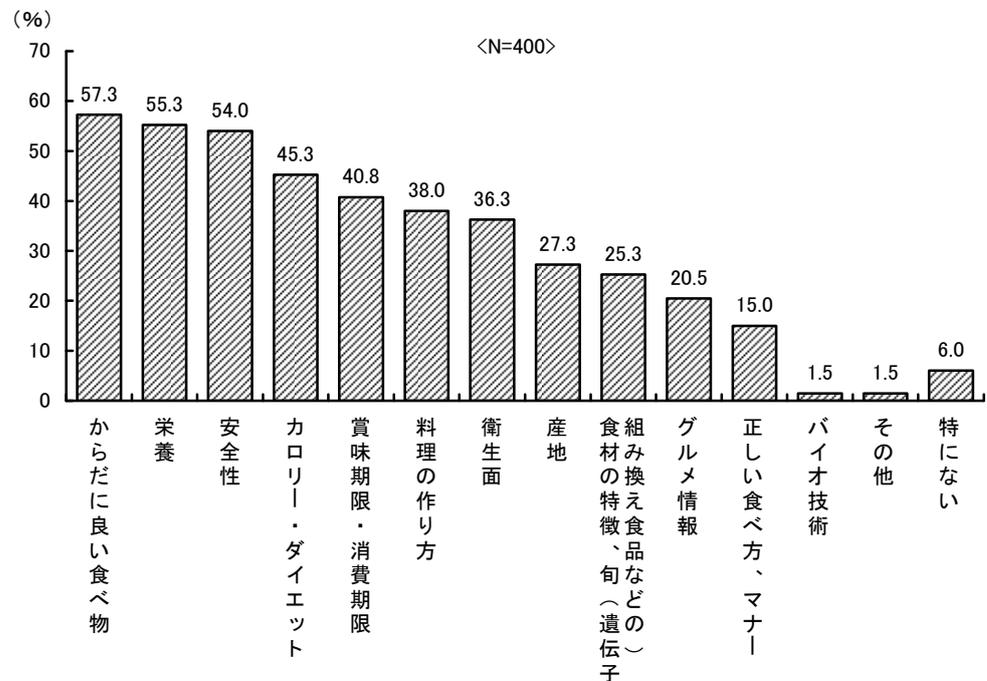
が好き嫌いは少ないようです。＜20代＞（男性 19.4%、女性 15.2%）ではあまり大きな差ではありませんが、＜40代＞（男性 40.9%、女性 22.4%）、＜60代＞（男性 50.7%、60代女性 38.8%）では10ポイント以上の差が生じています。そのほか、《20代女性》で「パクチー」（12.1%）が1割を超えているのが目立ちます。

1. 「食」について、日頃から知りたいと思っていることや、関心をもって見たり聞いたりしていること

《20代》では「カロリー・ダイエット」(49.6%)が最も多く、以下「からだに良い食べ物」(45.9%)、「安全性」(45.9%)、「栄養」(44.4%)などの順、《40代》では「からだに良い食べ物」(57.1%)が最も多く、「栄養」(56.4%)、「安全性」(54.9%)の順で、《20代》でトップだった「カロリー・ダイエット」(46.6%)は4位。《60代》では「からだに良い食べ物」(68.7%)、「栄養」(64.9%)、「安全性」(61.2%)、「賞味期限・消費期限」(42.5%)の順で、《40代》に近いランキング。

総じて「からだに良い食べ物」「栄養」「安全性」「産地」「食材の特徴、旬(遺伝子組み換え食品などの)」といった“健康”や“安全”に関する項目は年代が上がるほど高いが、「カロリー・ダイエット」「グルメ情報」「正しい食べ方、マナー」などは逆に若い人ほど高い割合。

図 16. 「食」について、日頃から知りたいと思っていることや、関心をもって見たり聞いたりしていること(複数回答)



年代	20代 <n=133>	44.4	45.9	49.6	42.1	37.6	32.3	12.8	14.3	24.8	21.8	-	3.8	8.3	
	20代 <n=133>	45.9	44.4	45.9	49.6	42.1	37.6	32.3	12.8	14.3	24.8	21.8	-	3.8	8.3
40代 <n=133>	57.1	56.4	54.9	46.6	37.6	40.6	36.1	28.6	24.8	21.8	14.3	3.8	-	5.3	
60代 <n=134>	68.7	64.9	61.2	39.6	42.5	35.8	40.3	40.3	36.6	14.9	9.0	0.7	0.7	4.5	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	37.3	38.8	32.8	28.4	35.8	19.4	29.9	9.0	14.9	20.9	17.9	-	4.5	14.9
	女性 <n=66>	54.5	50.0	59.1	71.2	48.5	56.1	34.8	16.7	13.6	28.8	25.8	-	3.0	1.5
	<40代>男性 <n=66>	40.9	34.8	40.9	39.4	28.8	22.7	22.7	18.2	10.6	24.2	10.6	4.5	-	10.6
	女性 <n=67>	73.1	77.6	68.7	53.7	46.3	58.2	49.3	38.8	38.8	19.4	17.9	3.0	-	-
	<60代>男性 <n=67>	64.2	55.2	44.8	31.3	31.3	19.4	23.9	28.4	29.9	13.4	9.0	1.5	1.5	7.5
	女性 <n=67>	73.1	74.6	77.6	47.8	53.7	52.2	56.7	52.2	43.3	16.4	9.0	-	-	1.5

「食」(料理や食べ物、食べ方など)について、日頃から知りたいと思っていることや、関心をもって見たり聞いたりしていることは、「からだに良い食べ物」(57.3%)、「栄養」(55.3%)、「安全性」(54.0%)、「カロリー・ダイエット」(45.3%)、「賞味期限・消費期限」(40.8%)、「料理の作り方」(38.0%)、「衛生面」(36.3%)などの順となっている。

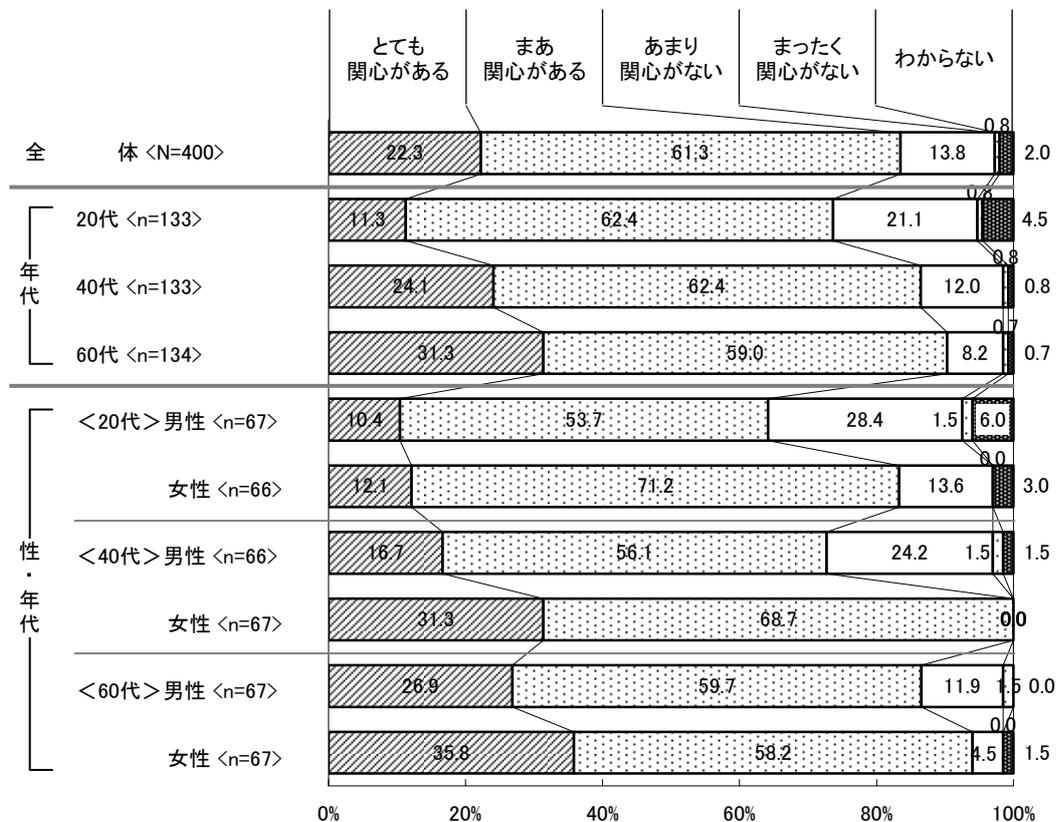
年代別にみると、《20代》では「カロリー・ダイエット」(49.6%)が最も多く、以下「からだに良い食べ物」(45.9%)、「安全性」(45.9%)、「栄養」(44.4%)などの順となっています。《40代》では「からだに良い食べ物」(57.1%)が最も多く、「栄養」(56.4%)、「安全性」(54.9%)の順で、《20代》でトップだった「カロリー・ダイエット」(46.6%)は4位です。《60代》では「からだに良い食べ物」(68.7%)、「栄養」(64.9%)、「安全性」(61.2%)、「賞味期限・消費期限」(42.5%)の順で、《40代》に近いランキングとなっています。総じて「からだに良い食べ物」「栄養」「安全性」「産地」「食材の特徴、旬(遺伝子組み換え食品などの)」といった“健康”や“安全”に関する項目は年代が上がるほど高い割合となっていますが、「カロリー・ダイエット」「グルメ情報」「正しい食べ方、マナー」などは逆に若い人ほど高い割合となっています。

性・年代別にみると、《20代男性》《40代男性》ではトップの項目でも4割前後で、総じて低率です。《20代女性》では「カロリー・ダイエット」(71.2%)への関心が極めて高いのが目につきます。《40代女性》では「栄養」(77.6%)、「からだに良い食べ物」(73.1%)、「安全性」(68.7%)、《60代男性》では「からだに良い食べ物」(64.2%)、「栄養」(55.2%)、「安全性」(44.8%)、《60代女性》では「安全性」(77.6%)、「栄養」(74.6%)、「からだに良い食べ物」(73.1%)がそれぞれトップ3で、“健康”や“安全”に関する項目が上位を占めています。総じて、いずれの年代でも男性よりも女性の方がほとんどの項目で高い割合を示しています。特に《20代女性》で「カロリー・ダイエット」(71.2%)が7割を超えているのが特徴的で、《20代男性》(28.4%)と比べても差が目立ちます。

2. 「食の安全」に、どの程度関心があるか

年代が上がるほど関心は高く、「とても関心がある」の割合は《20代》11.3%、《40代》24.1%、《60代》31.3%。

図 17. 「食の安全」に、どの程度関心があるか



「食の安全」に、どの程度関心があるかをみると、「とても関心がある」(22.3%)、「まあ関心がある」(61.3%)を合わせた「関心がある」(83.5%)という人が8割を超え、「あまり関心がない」(13.8%)、「まったく関心がない」(0.8%)の「関心がない」(14.5%)という人は1割台にとどまっています。

年代別にみると、年代が上がるほど関心は高く、「とても関心がある」の割合は《20代》(11.3%)では1割程度ですが、《40代》(24.1%)では2割台、《60代》では3割強(31.3%)となっています。

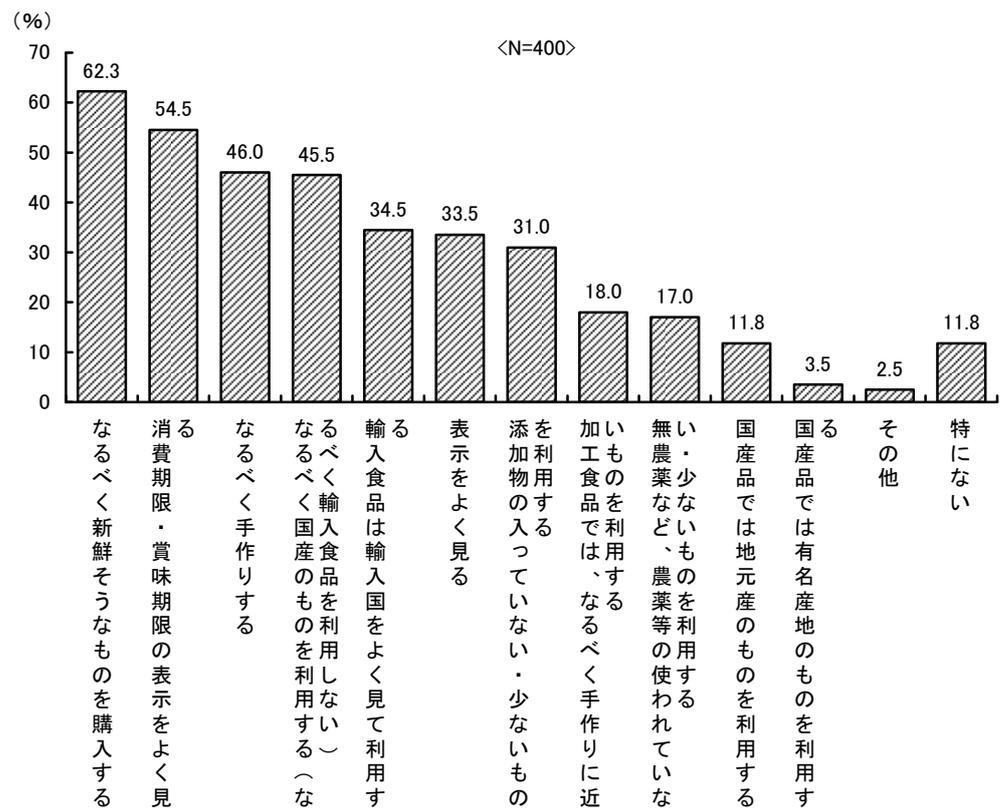
性・年代別にみると、いずれの年代でも男性よりも女性の関心が高く、特に<40代>では、「とても関心がある」の割合は《男性》(16.7%)、《女性》(31.3%)の間に約15ポイント、「関心がある(とても+まあ)」の割合は《男性》(72.7%)、《女性》(100.0%)の間に30ポイント近い差が生じています。

3. 「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

《20代》では「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.1%)が最も多く、以下「なるべく新鮮そうなものを購入する」(46.6%)、「表示をよく見る」(25.6%)などの順だが、他の年代と比べると総じて低率。《40代》では「なるべく新鮮そうなものを購入する」(65.4%)がトップで、以下「なるべく手作りする」(57.9%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(52.6%)の順、《60代》でも「なるべく新鮮そうなものを購入する」(74.6%)がトップで、以下「なるべく国産のものを利用する(なるべく輸入食品を利用しない)」(63.4%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(56.7%)などの順。

総じて、ほとんどの項目で年代が上がるほど高い割合。

図 18. 「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）



年代	20代 <n=133>	40代 <n=133>	60代 <n=134>
20代 <n=133>	46.6	54.1	24.1
40代 <n=133>	65.4	52.6	57.9
60代 <n=134>	74.6	56.7	56.0
性・年代			
<20代>男性 <n=67>	34.3	41.8	10.4
女性 <n=66>	59.1	66.7	37.9
<40代>男性 <n=66>	53.0	45.5	34.8
女性 <n=67>	77.6	59.7	80.6
<60代>男性 <n=67>	65.7	47.8	34.3
女性 <n=67>	83.6	65.7	77.6

「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、「なるべく新鮮そうなものを購入する」が6割強(62.3%)で最も多く、以下「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.5%)、「なるべく手作りする」(46.0%)、「なるべく国産のものを利用する(なるべく輸入食品を利用しない)」(45.5%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(34.5%)、「表示をよく見る」(33.5%)、「添加物の入っていない・少ないものを利用する」(31.0%)などの順となっています。

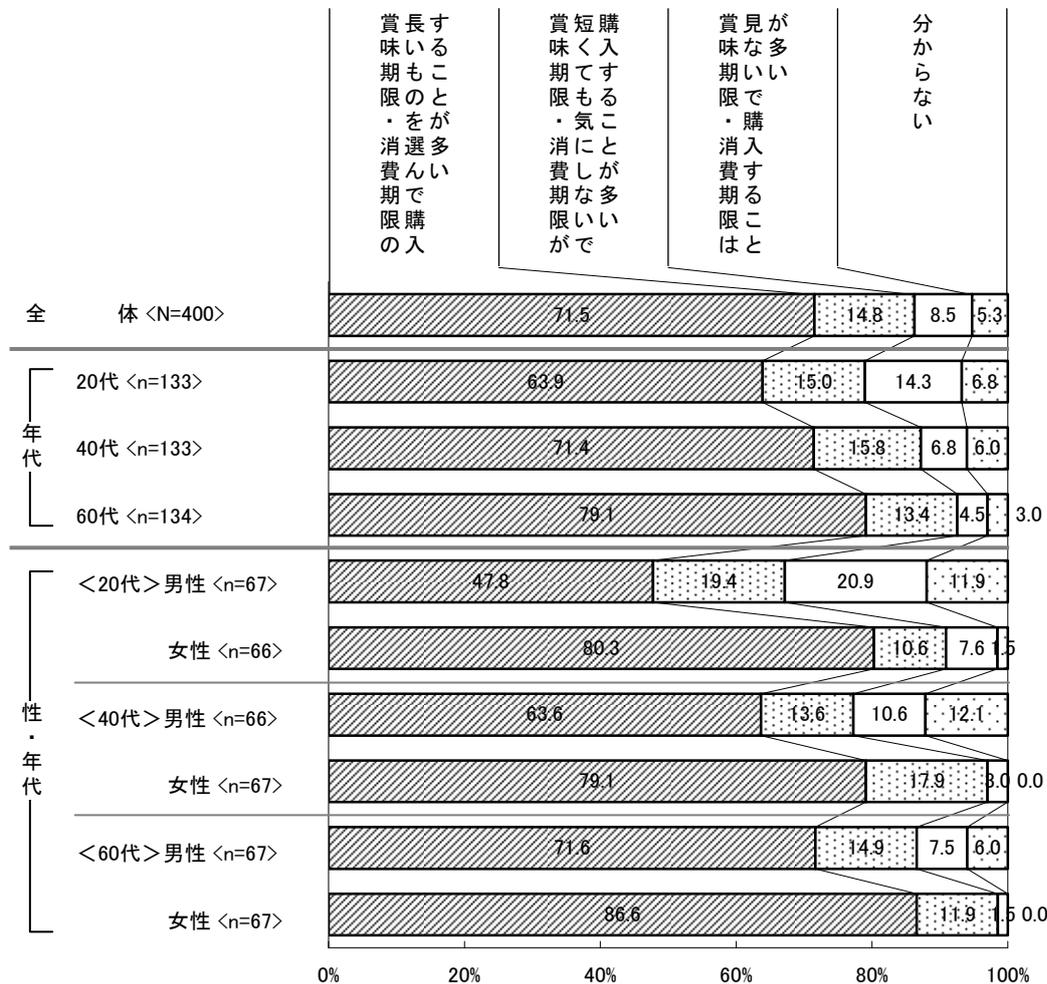
年代別にみると、《20代》では「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(54.1%)が最も多く、以下「なるべく新鮮そうなものを購入する」(46.6%)、「表示をよく見る」(25.6%)などの順となっていますが、他の年代と比べると総じて低率です。《40代》では「なるべく新鮮そうなものを購入する」(65.4%)がトップで、以下「なるべく手作りする」(57.9%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(52.6%)の順、《60代》でも「なるべく新鮮そうなものを購入する」(74.6%)がトップで、以下「なるべく国産のものを利用する(なるべく輸入食品を利用しない)」(63.4%)、「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(56.7%)などの順です。総じて、ほとんどの項目で年代が上がるほど高い割合となっており、年代とともに関心が高まる様子がうかがえます。最も差が大きいのは「なるべく国産のものを利用する(なるべく輸入食品を利用しない)」で、《20代》(21.8%)では2割程度にすぎませんが、《40代》(51.1%)では半数を超え、《60代》(63.4%)では6割を超えています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも男性より女性の方が高い割合を示す項目がほとんどとなっています。最も差が大きいのは「なるべく手作りする」で、《20代男性》(10.4%)と《20代女性》(37.9%)の差は30ポイント近く、《40代男性》(34.8%)と《40代女性》(80.6%)の差、および《60代男性》(34.3%)と《60代女性》(77.6%)の差は40ポイントを超えています。

4. 店頭に並ぶ食品の「賞味期限・消費期限」を意識しているか

いずれの年代でも「賞味期限・消費期限の長いものを選んで購入することが多い」が主になっているが、年代が上がるほど高く、《20代》では63.9%、《40代》では71.4%、《60代》では79.1%。

図 19. 店頭に並ぶ食品の「賞味期限・消費期限」を意識しているか



店頭に並ぶ食品の「賞味期限・消費期限」を意識しているかどうかをみると、「賞味期限・消費期限の長いものを選んで購入することが多い」が7割強（71.5%）を占めて主になっており、多くの人が意識しています。「賞味期限・消費期限が短くても気にしないで購入することが多い」（14.8%）、「賞味期限・消費期限は見ないで購入することが多い」（8.5%）はともに1割前後です。

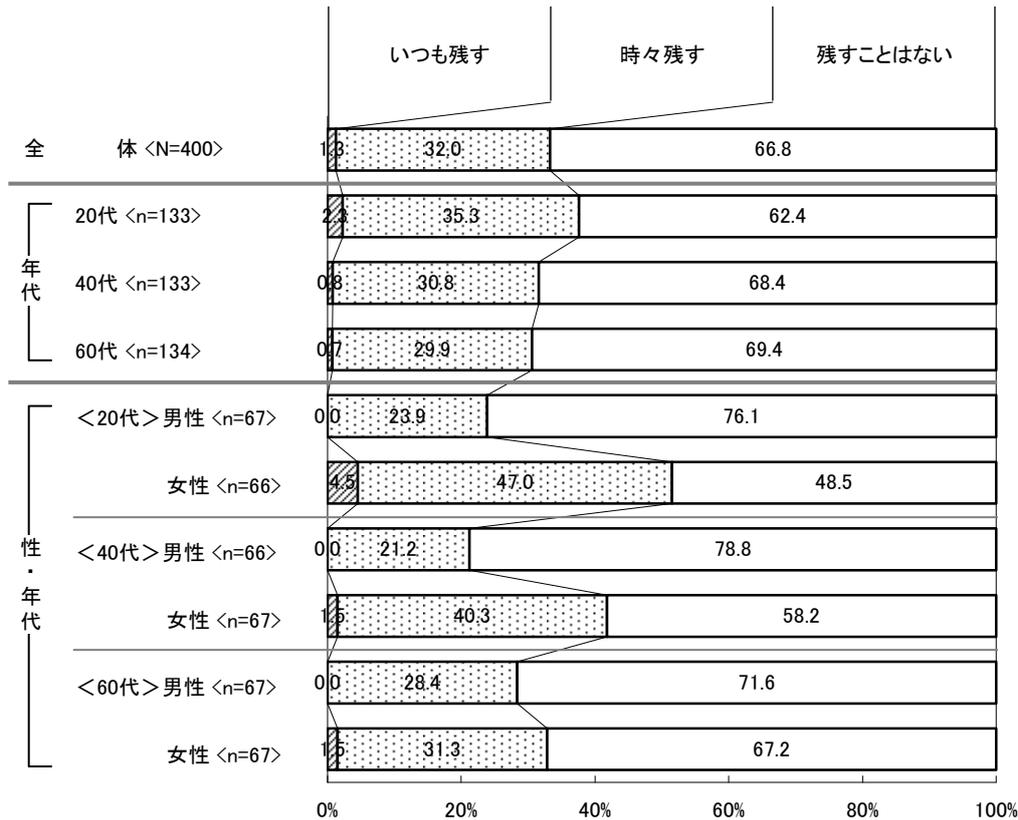
年代別にみると、「賞味期限・消費期限の長いものを選んで購入することが多い」の割合は年代が上がるほど高く、《20代》では6割強（63.9%）ですが、《40代》では7割強（71.4%）、《60代》（79.1%）では8割近くに達しています。

性・年代別にみると、「賞味期限・消費期限の長いものを選んで購入することが多い」の割合は、いずれの年代でも男性よりも女性の方が高く、特に<20代>では《男性》（47.8%）と《女性》（80.3%）の差が30ポイントを超えています。

1. 食事を残すことがあるか

“残す(いつも+時々)”割合は、《20代》(37.6%)がやや高めで、《40代》(31.6%)、《60代》(30.6%)は3割程度。性・年代別では、《20代女性》(51.5%)の“残す”割合が半数を超えて高い。

図 20. 食事を残すことがあるか



食事を残すことがあるかどうかをみると、「いつも残す」(1.3%)という人はほとんどいませんが、「時々残す」(32.0%)を合わせると、「残す」(33.3%)という人は3人に1人程度みられます。

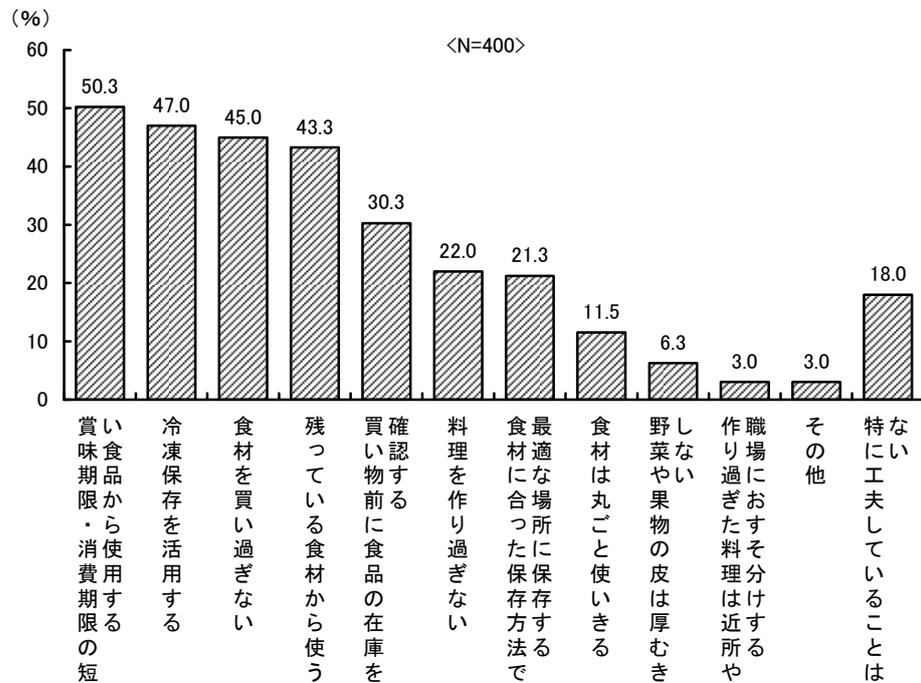
年代別にみると、あまり大きな差はありませんが、「残す(いつも+時々)」の割合は《20代》(37.6%)がやや高め、《40代》(31.6%)、《60代》(30.6%)は3割程度です。

性・年代別にみると、いずれの年代でも男性よりも女性の方が残すことが多くなっていますが、<60代>ではその差は小さくなっています。最も差が大きいのは<20代>で、《男性》(23.9%)と《女性》(51.5%)の差は30ポイント近くに達しています。

2. 食品を捨てないためにしている工夫

いずれの年代でも「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」、「冷凍保存を活用する」、「食材を買い過ぎない」、「残っている食材から使う」、「買い物前に食品の在庫を確認する」などが上位だが、総じて《20代》では低い割合で、最も高い「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(40.6%)でも4割程度。

図 21. 食品を捨てないために、どのような工夫をしているか（複数回答）



年代	20代 <n=133>	40代 <n=133>	60代 <n=134>
20代 <n=133>	40.6	36.1	36.8
40代 <n=133>	57.1	51.9	44.4
60代 <n=134>	53.0	53.0	53.7
性・年代			
<20代>男性 <n=67>	29.9	20.9	31.3
女性 <n=66>	51.5	51.5	42.4
<40代>男性 <n=66>	39.4	31.8	31.8
女性 <n=67>	74.6	71.6	56.7
<60代>男性 <n=67>	41.8	44.8	44.8
女性 <n=67>	64.2	61.2	62.7

食品を捨てないために、どのような工夫をしているかをみると、「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(50.3%)が半数強で最も多く、以下「冷凍保存を活用する」(47.0%)、「食材を買い過ぎない」(45.0%)、「残っている食材から使う」(43.3%)、「買い物前に食品の在庫を確認する」(30.3%)、「料理を作り過ぎない」(22.0%)、「食材に合った保存方法で最適な場所に保存する」(21.3%)など、多くの工夫があげられています。

年代別にみると、上位項目の順位はあまり変わりませんが、総じて《20代》では低い割合で、最も高い「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(40.6%)でも4割程度にすぎません。

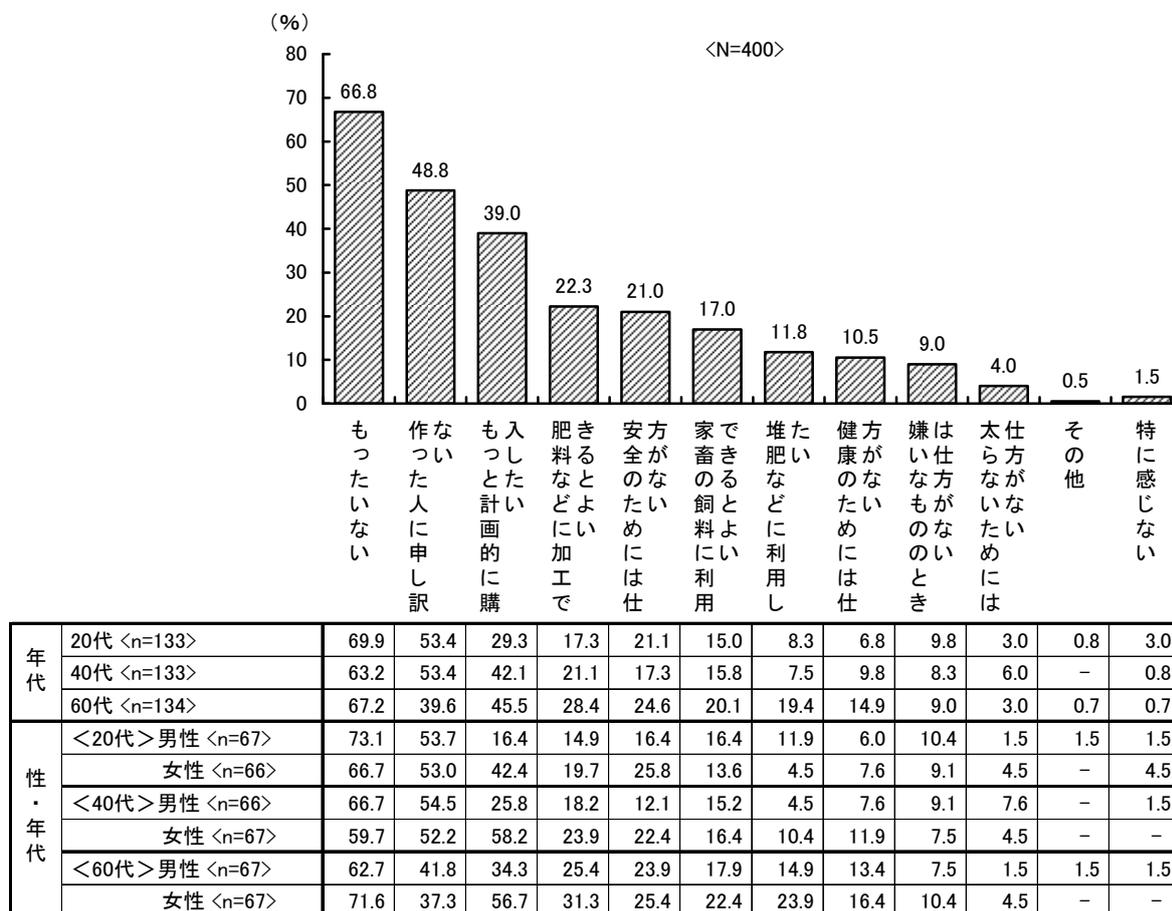
性・年代別にみると、いずれの年代でも、ほとんどの項目で《女性》の方がかなり高い割合となっており、《20代男性》で最も高い「食材を買い過ぎない」(31.3%)、《40代男性》の「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(39.4%)、《60代男性》の「冷凍保存を活用する」「食材を買い過ぎない」(ともに44.8%)は3～4割程度ですが、《20代女性》で最も高い「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」「冷凍保存を活用する」(ともに

51.5%)、《40代女性》の「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(74.6%)、《60代女性》の「賞味期限・消費期限の短い食品から使用する」(64.2%)はいずれも5～7割に達しています。

3. 食品を捨てることについて、どのように感じているか

いずれの年代でも「もったいない」が6割台を占めて最も多い。次いで《20代》《40代》では「作った人に申し訳ない」(20代 53.4%、40代 53.4%)が5割台で続くが、《60代》(39.6%)では3割台と少なく、「もっと計画的に購入したい」(45.5%)の方が多い。

図 22. 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)



食品を捨てることについて、どのように感じているかをみると、「もったいない」(66.8%)がやや突出して多く、以下「作った人に申し訳ない」(48.8%)、「もっと計画的に購入したい」(39.0%)、「肥料などに加工できるとよい」(22.3%)、「家畜の飼料に利用できるとよい」(17.0%)、「堆肥などに利用したい」(11.8%)など、残念に思う感情や、これから適切に対処したいという意思を示す回答が多くなっていますが、「安全のためには仕方ない」(21.0%)、「健康のためには仕方ない」(10.5%)、「嫌いなものときは仕方ない」(9.0%)、「太らないためには仕方ない」(4.0%)と、あきらめの心境を示す回答もみられます。

年代別にみると、いずれの年代でも「もったいない」が6割台を占めて最も多くなっていますが、次いで《20代》《40代》では「作った人に申し訳ない」(20代 53.4%、40代 53.4%)が5割台で続いています。《60代》(39.6%)では3割台と少なく、「もっと計画的に購入したい」(45.5%)の方が多くなっています。また、《60代》では「堆肥などに利用したい」(19.4%)も他の年代に比べて高い割合です。

性・年代別にみると、やはりいずれの層でも「もったいない」がトップですが、「もっと計画的に購入したい」をあげる割合はいずれの年代でも女性の方がかなり高くなっているのが目立ちます。最も差の大きい<40代>では、《男性》(25.8%)と《女性》(58.2%)の間に30ポイント以上の差があります。

表 1. 食品を捨てることについて、どのように感じているか（食事を残すことの有無別）（複数回答）

(%)

	サンプル数	もったいない	作った人に申し訳ない	も入ったと計画的に購入	肥料などに加工で	安全のためには仕方ない	家畜の飼料に利用	堆肥などに利用し	健康のためには仕方ない	嫌いなものがないとき	太らないためには仕方ない	その他	特に感じない	
全 体	400	66.8	48.8	39.0	22.3	21.0	17.0	11.8	10.5	9.0	4.0	0.5	1.5	
食 事	いつも+時々残す	133	60.9	36.8	39.1	21.1	29.3	14.3	10.5	18.0	13.5	7.5	0.8	3.8
	残すことはない	267	69.7	54.7	39.0	22.8	16.9	18.4	12.4	6.7	6.7	2.2	0.4	0.4

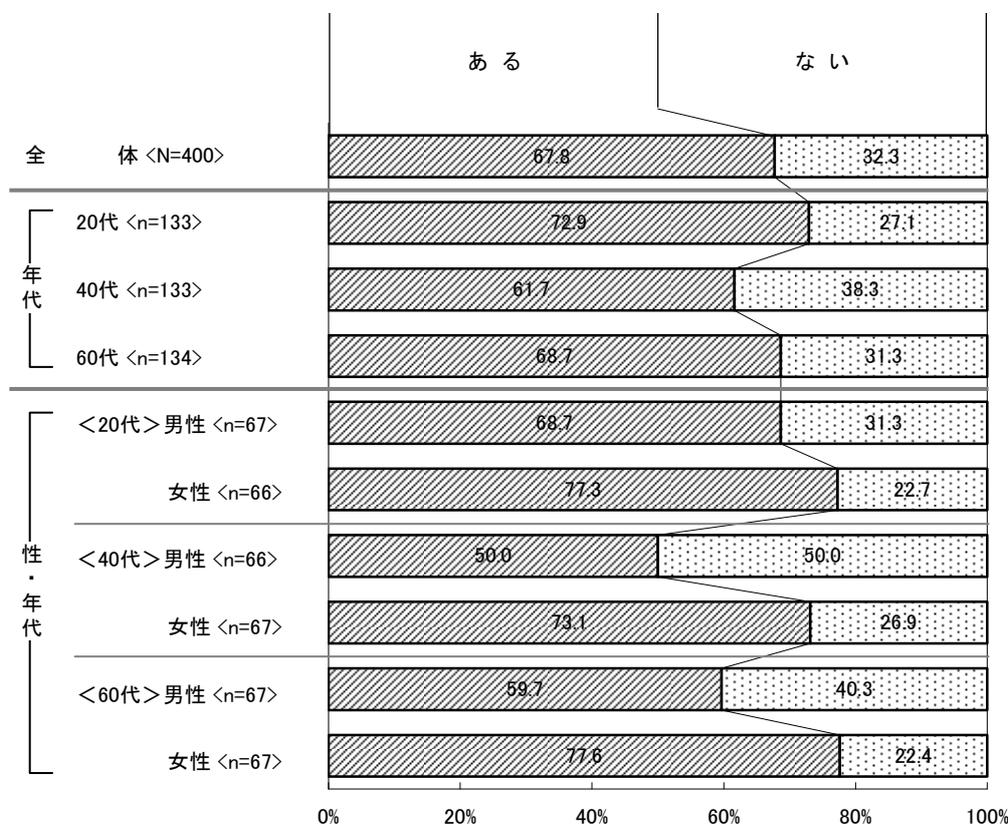
なお、食事を残すことの有無別にみると、「もったいない」「作った人に申し訳ない」は《残すことはない》という人の方が高く、逆に「安全のためには仕方ない」「健康のためには仕方ない」などは《いつも+時々残す》という人の方が高い割合で、食品を捨てることに対する罪悪感が“食事を残さない”という行動に結びついていることがうかがえます。

1. 「おふくろの味」というものがあるか

「ある」割合は、《20代》で7割強(72.9%)と最も高く、次いで《60代》が7割弱(68.7%)で、《40代》(61.7%)が最も低い。

●具体的な「おふくろの味」は、《20代》では「味噌汁、豚汁」(20.6%)、「煮物」(17.5%)、「カレーライス」(11.3%)がトップ3、《40代》では「煮物」(20.7%)、「味噌汁、豚汁」(12.2%)、「カレーライス」「漬物」「ハンバーグ」(いずれも6.1%)と「味噌汁、豚汁」の割合が減り、《60代》では「煮物」(25.0%)、「肉じゃが」(9.8%)、「炊き込みご飯、混ぜご飯」(9.8%)の順で、「味噌汁、豚汁」(6.5%)は少ない。

図 23. 「おふくろの味」というものがあるか

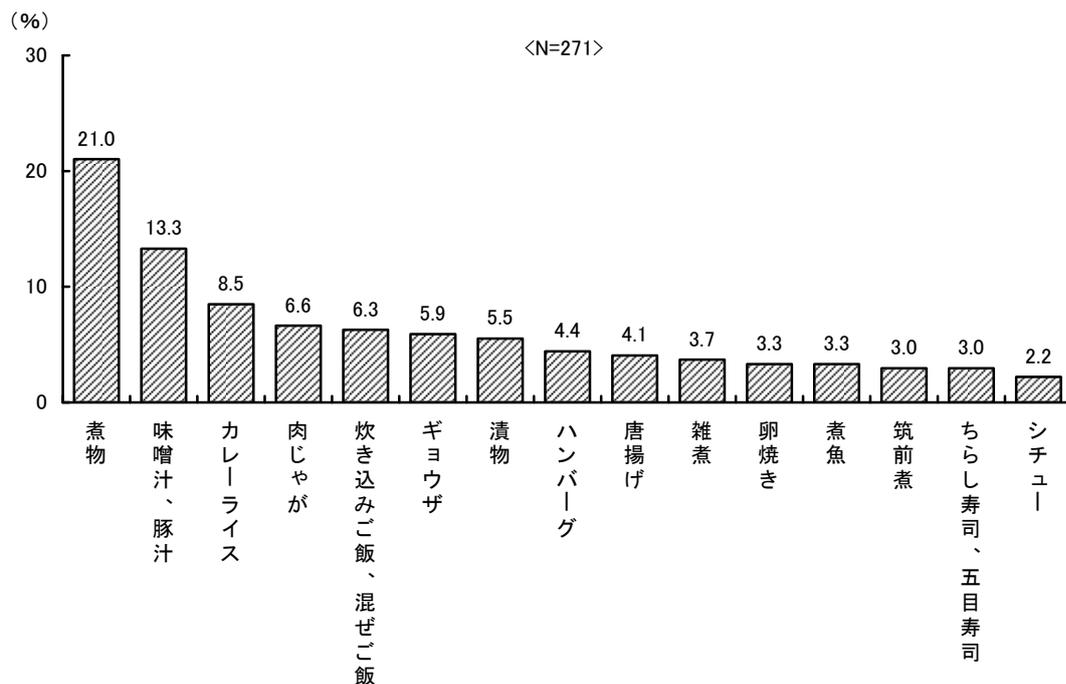


「おふくろの味」というものがあるかどうかをみると、「ある」という回答が3人に2人強(67.8%)の割合に達しています。

年代別にみると、「ある」の割合は《20代》で7割強(72.9%)と最も高く、次いで《60代》が7割弱(68.7%)で、《40代》(61.7%)が最も低くなっています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも女性の方が「ある」割合は高く、特に<40代>(男性50.0%、女性73.1%)、<60代>(男性59.7%、女性77.6%)では20ポイント前後の差が生じています。<20代>(男性68.7%、女性77.3%)における差は10ポイント未満です。

図 24. 「おふくろの味」(自由回答・ベスト15・複数回答)



年代	20代 <n=97>	17.5	20.6	11.3	7.2	5.2	9.3	2.1	6.2	8.2	2.1	7.2	-	2.1	2.1	5.2
	40代 <n=82>	20.7	12.2	6.1	2.4	3.7	3.7	6.1	6.1	3.7	4.9	2.4	2.4	3.7	2.4	-
	60代 <n=92>	25.0	6.5	7.6	9.8	9.8	4.3	8.7	1.1	-	4.3	-	7.6	3.3	4.3	1.1
性・年代	<20代>男性 <n=46>	21.7	21.7	15.2	6.5	8.7	8.7	2.2	6.5	10.9	2.2	-	-	-	-	6.5
	女性 <n=51>	13.7	19.6	7.8	7.8	2.0	9.8	2.0	5.9	5.9	2.0	13.7	-	3.9	3.9	3.9
	<40代>男性 <n=33>	18.2	21.2	9.1	-	-	3.0	-	6.1	3.0	3.0	3.0	3.0	-	3.0	-
	女性 <n=49>	22.4	6.1	4.1	4.1	6.1	4.1	10.2	6.1	4.1	6.1	2.0	2.0	6.1	2.0	-
	<60代>男性 <n=40>	17.5	12.5	7.5	12.5	7.5	2.5	7.5	-	-	5.0	-	5.0	-	-	2.5
	女性 <n=52>	30.8	1.9	7.7	7.7	11.5	5.8	9.6	1.9	-	3.8	-	9.6	5.8	7.7	-

「おふくろの味」を自由回答で具体的にあげてもらったところ、「煮物」(21.0%)が2割を超えて最も多く、以下「味噌汁、豚汁」(13.3%)、「カレーライス」(8.5%)、「肉じゃが」(6.6%)、「炊き込みご飯、混ぜご飯」(6.3%)、「ギョウザ」(5.9%)、「漬物」(5.5%)など、総じて和食が多くなっています。

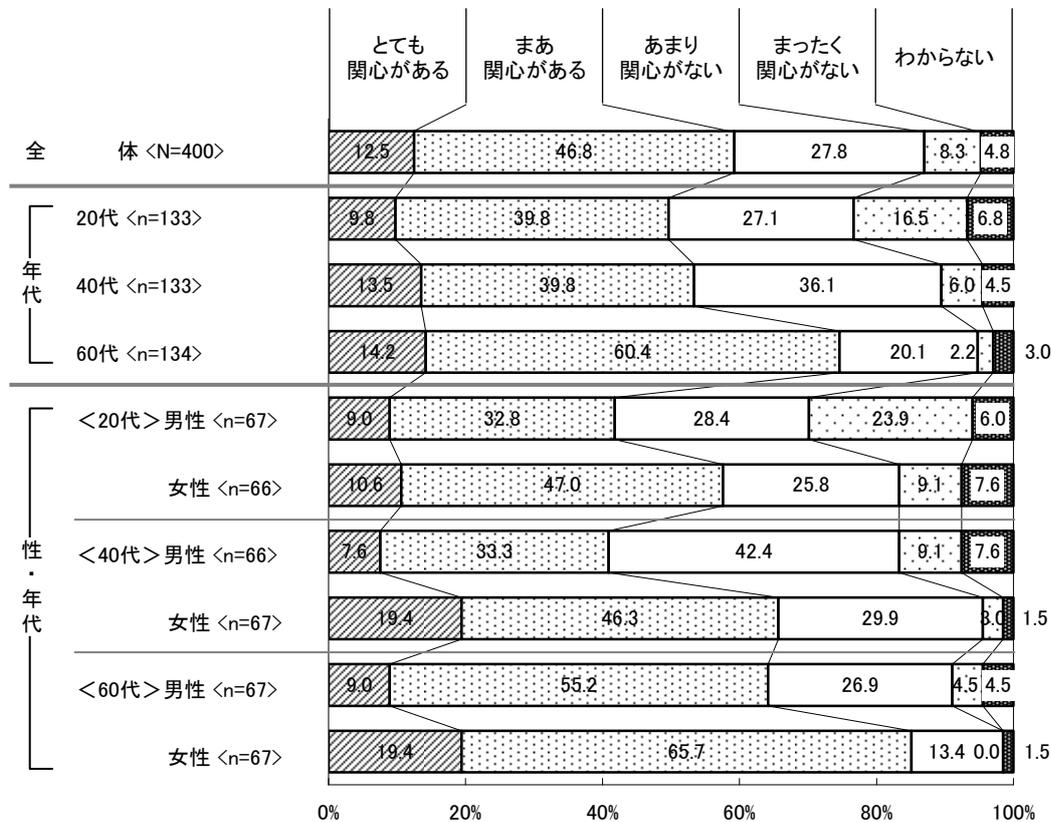
年代別にみると、《20代》では「味噌汁、豚汁」(20.6%)が2割以上を占めてトップとなっていますが、年代が上がるほど「味噌汁、豚汁」の割合は低く、《60代》(6.5%)では1割を下回っています。《20代》では、以下「煮物」(17.5%)が2位、「カレーライス」(11.3%)が3位となっています。《40代》では、「煮物」(20.7%)が最も多く、次いで「味噌汁、豚汁」(12.2%)、「カレーライス」「漬物」「ハンバーグ」(いずれも6.1%)の順、《60代》では、「煮物」(25.0%)に次いで、「肉じゃが」「炊き込みご飯、混ぜご飯」(ともに9.8%)までがトップ3となっています。

性・年代別にみると、《20代男性》《20代女性》《40代男性》までは「煮物」と「味噌汁、豚汁」が同じくらいの割合で1位、2位を占めていますが、《40代女性》では「煮物」(22.4%)は多いのですが、「味噌汁、豚汁」(6.1%)は少なくなっています。《60代女性》では「煮物」(30.8%)への集中度がさらに高く、「味噌汁、豚汁」(1.9%)は極めて少数となっています。

2. 郷土料理や行事食（お節料理や節句、お盆の料理）に、どの程度関心があるか

“関心がある”割合は、《20代》(49.6%)、《40代》(53.4%)では半数前後だが、《60代》(74.6%)ではそれより20ポイント以上も高い。

図 25. 郷土料理や行事食（お節料理や節句、お盆の料理）に、どの程度関心があるか



郷土料理や行事食（お節料理や節句、お盆の料理）に、どの程度関心があるかをみると、「とても関心がある」（12.5%）はあまり多くないものの、「まあ関心がある」（46.8%）を合わせると、ほぼ6割（59.3%）が“関心がある”としています。

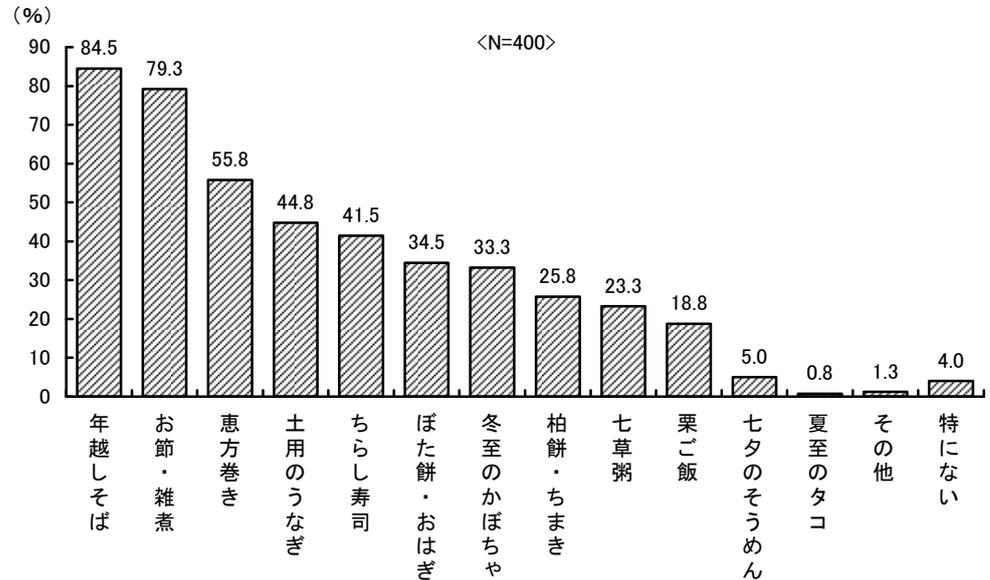
年代別にみると、《20代》《40代》の間には大きな差はないものの、《40代》の方が、関心がある割合は高めで、《20代》では「まったく関心がない」（16.5%）が少なくありません。《60代》では、他の年代と比べてはつきりと高い関心を示しており、“関心がある（とても+まあ）”の割合は、《20代》(49.6%)、《40代》(53.4%)の半数前後に対し、《60代》(74.6%)では20ポイント以上も高くなっています。

性別・年代別にみると、いずれの年代でも男性より女性の方が関心は高く、“関心がある（とても+まあ）”の割合は、<20代>（男性41.8%、女性57.6%）では約15ポイント、<40代>（同40.9%、65.7%）、<60代>（同64.2%、85.1%）では20ポイント以上も女性の方が高い割合です。

3. よく食べる郷土料理や行事食

いずれの年代でも「年越しそば」が最も多いが、総じて年代が上がるほど高い割合の項目が多く、“行事食”になじみがある。ただし、「恵方巻き」だけは、《60代》(50.0%)では《20代》(57.1%)、《40代》(60.2%)よりも低い。

図 26. よく食べる郷土料理や行事食（複数回答）



年代	割合 (%)														
	年越しそば	お節・雑煮	恵方巻き	土用のうなぎ	ちらし寿司	ぼた餅・おはぎ	冬至のかぼちゃ	柏餅・ちまき	七草粥	栗ご飯	七夕のそうめん	夏至のタコ	その他	特にない	
20代 <n=133>	78.2	66.2	57.1	31.6	40.6	21.1	24.8	13.5	18.0	11.3	3.8	0.8	0.8	8.3	
40代 <n=133>	84.2	84.2	60.2	39.8	39.1	30.8	35.3	28.6	22.6	18.8	4.5	-	-	2.3	
60代 <n=134>	91.0	87.3	50.0	62.7	44.8	51.5	39.6	35.1	29.1	26.1	6.7	1.5	3.0	1.5	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	71.6	56.7	55.2	29.9	31.3	14.9	14.9	9.0	13.4	10.4	1.5	-	-	11.9
	女性 <n=66>	84.8	75.8	59.1	33.3	50.0	27.3	34.8	18.2	22.7	12.1	6.1	1.5	1.5	4.5
	<40代>男性 <n=66>	83.3	78.8	51.5	40.9	28.8	21.2	25.8	28.8	13.6	12.1	-	-	-	3.0
	女性 <n=67>	85.1	89.6	68.7	38.8	49.3	40.3	44.8	28.4	31.3	25.4	9.0	-	-	1.5
	<60代>男性 <n=67>	88.1	80.6	47.8	64.2	32.8	49.3	28.4	29.9	19.4	14.9	3.0	-	3.0	3.0
	女性 <n=67>	94.0	94.0	52.2	61.2	56.7	53.7	50.7	40.3	38.8	37.3	10.4	3.0	3.0	-

よく食べる郷土料理や行事食は、「年越しそば」(84.5%)と「お節・雑煮」(79.3%)が8割前後で多く、以下「恵方巻き」(55.8%)、「土用のうなぎ」(44.8%)、「ちらし寿司」(41.5%)、「ぼた餅・おはぎ」(34.5%)、「冬至のかぼちゃ」(33.3%)などの順となっています。

年代別にみると、いずれの年代でも「年越しそば」が最も多くなっていますが、年代が上がるほどその割合は高く、《20代》(78.2%)では7割台ですが、《40代》(84.2%)では8割台、《60代》(91.0%)では9割を超えています。そのほかにも、年代が上がるほど高い割合の項目が多く、年代の高い人ほど“行事食”になじみがあるようです。しかし、近年注目されるようになってきた「恵方巻き」だけは、《20代》(57.1%)、《40代》(60.2%)に比べ、《60代》(50.0%)では低い割合となっています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも男性より女性の方が高い割合の項目がほとんどとなっており、特に「ちらし寿司」「冬至のかぼちゃ」はどの年代でも女性が男性を20ポイント前後上回っています。

表 2. よく食べる郷土料理や行事食（郷土料理・行事食への関心度別）（複数回答）

(%)

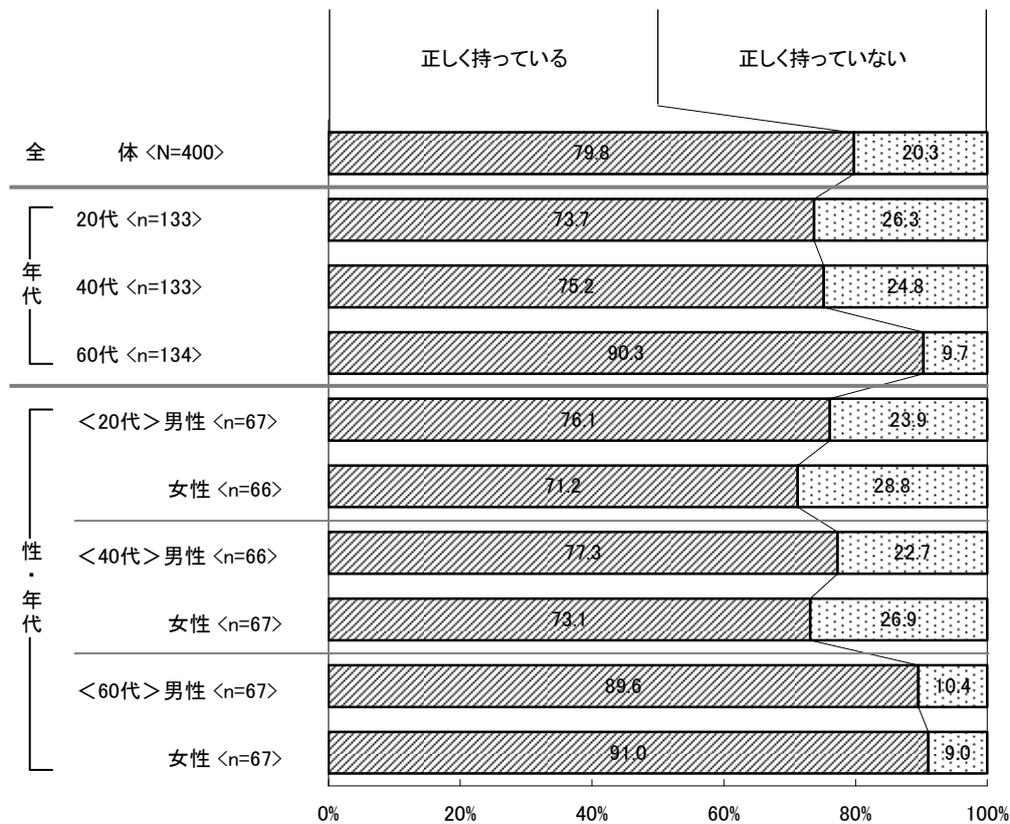
	サンプル数	年越しそば	お節・雑煮	恵方巻き	土用のうなぎ	ちらし寿司	ぼた餅・おはぎ	冬至のかぼちゃ	柏餅・ちまき	七草粥	栗ご飯	七夕のそうめん	夏至のタコ	その他	特にない	
全 体	400	84.5	79.3	55.8	44.8	41.5	34.5	33.3	25.8	23.3	18.8	5.0	0.8	1.3	4.0	
郷土料理・ 行事食	関心がある	237	93.7	89.5	64.1	52.7	54.4	45.6	45.6	34.6	32.9	27.8	7.6	1.3	2.1	-
	関心がない	144	74.3	63.2	45.8	34.7	22.9	15.3	16.0	11.8	9.7	4.9	1.4	-	-	9.0

郷土料理・行事食への関心度別にみると、当然ながら郷土料理・行事食への関心が高い人ほどよく食べており、「ちらし寿司」（関心がある 54.4%、関心がない 22.9%）、「ぼた餅・おはぎ」（同 45.6%、15.3%）、「冬至のかぼちゃ」（同 45.6%、16.0%）では 30 ポイント前後の差が生じています。

4. 「おはし」を正しく持っているか

「正しく持っている」のは《20代》(73.7%)、《40代》(75.2%)では75%前後だが、《60代》(90.3%)では9割に達する。

図 27. 「おはし」を正しく持っているか



おはしの正しい持ち方を示したイラストを提示した上で、「おはし」を正しく持っているかどうか聞いたところ、「正しく持っている」のはほぼ8割(79.8%)となっています。

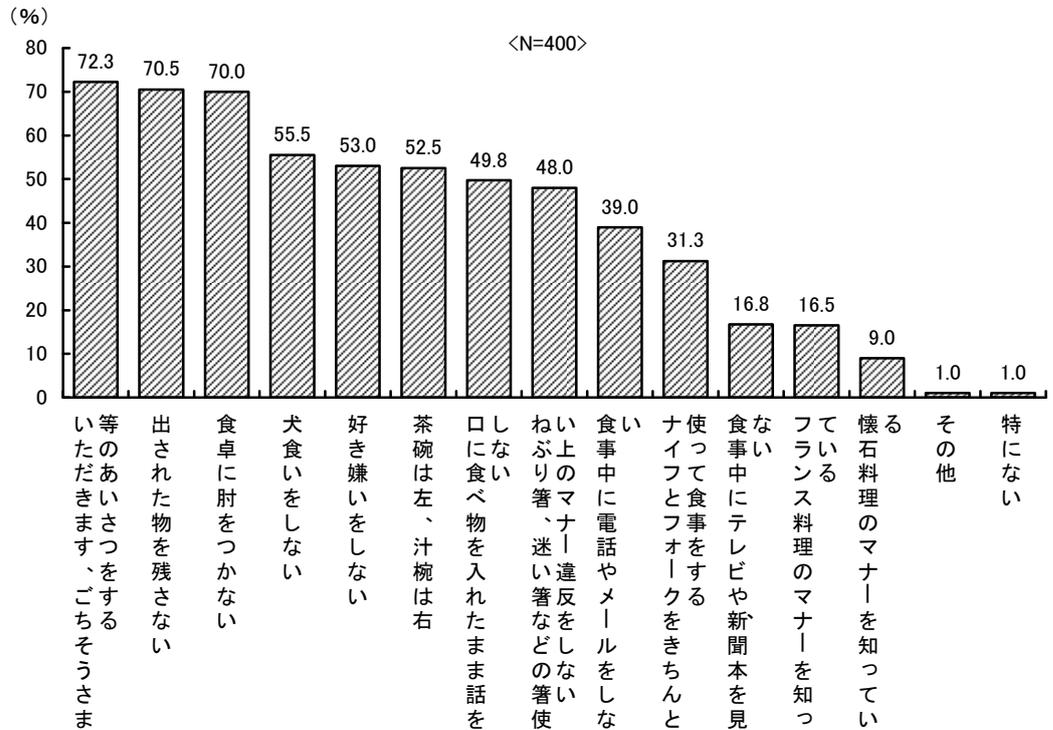
年代別にみると、《20代》(73.7%)、《40代》(75.2%)では「正しく持っている」のは75%前後ですが、《60代》(90.3%)では9割に達しており、《20代》《40代》とは大きな差があります。

性別・年代別にみると、<20代><40代>では女性より男性の方が「正しく持っている」割合はやや高めですが、あまり大きな差ではありません。

5. 食べ物や食事について、マナーなど身につけていると思うもの

いずれの年代でも「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」、「出された物を残さない」、「食卓に肘をつかない」(70.0%)などが上位だが、「犬食いをしない」は《20代》(61.7%)、《40代》(60.2%)に比べ、《60代》(44.8%)でかなり低い。一方、「好き嫌いをしない」「茶碗は左、汁椀は右」などは年代が上がるほど高い。

図 28. 食べ物や食事について、マナーなど身につけていると思うもの（複数回答）



年代	20代 <n=133>	40代 <n=133>	60代 <n=134>	<20代>男性 <n=67>	<20代>女性 <n=66>	<40代>男性 <n=66>	<40代>女性 <n=67>	<60代>男性 <n=67>	<60代>女性 <n=67>
いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする	71.4	69.2	64.7	61.7	42.9	36.8	54.9	43.6	33.1
出された物を残さない	72.9	70.7	72.2	60.2	54.9	56.4	45.9	54.9	46.6
食卓に肘をつかない	72.4	71.6	73.1	44.8	61.2	64.2	48.5	45.5	37.3
犬食いをしない	59.7	74.6	52.2	52.2	40.3	25.4	47.8	34.3	26.9
好き嫌いをしない	83.3	63.6	77.3	71.2	45.5	48.5	62.1	53.0	39.4
茶碗は左、汁椀は右	65.2	75.8	59.1	51.5	57.6	40.9	34.8	42.4	39.4
口に食べ物を入れたまま話をしない	80.6	65.7	85.1	68.7	52.2	71.6	56.7	67.2	53.7
ねぶり箸、迷い箸などの箸使い上のマナー違反をしない	56.7	73.1	64.2	34.3	62.7	56.7	43.3	29.9	32.8
食事中に電話やメールをしない	88.1	70.1	82.1	55.2	59.7	71.6	53.7	61.2	41.8
ナイフとフォークをきちんと使って食事をする	71.4	69.2	64.7	61.7	42.9	36.8	54.9	43.6	33.1
食事中にテレビや新聞本を見ない	30.1	10.5	10.5	4.5	0.8	2.3	30.1	10.5	10.5
フランク料理のマナーを知っている	10.5	10.5	4.5	0.8	2.3	30.1	10.5	10.5	4.5
懐石料理のマナーを知っている	4.5	0.8	2.3	30.1	10.5	10.5	4.5	0.8	2.3
その他	0.8	2.3	30.1	10.5	10.5	4.5	0.8	2.3	30.1
特になし	2.3	30.1	10.5	10.5	4.5	0.8	2.3	30.1	10.5

食べ物や食事について、マナーなど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」(72.3%)、「出された物を残さない」(70.5%)、「食卓に肘をつかない」(70.0%)の3項目が7割以上を示して多いほか、「犬食いをしない」(55.5%)、「好き嫌いをしない」(53.0%)、「茶碗は左、汁椀は右」(52.5%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(49.8%)、「ねぶり箸、迷い箸などの箸使い上のマナー違反をしない」(48.0%)、「食事中に電話やメールをしない」(39.0%)、「ナイフとフォークをきちんと使って食事をする」(31.3%)などの順となっています。

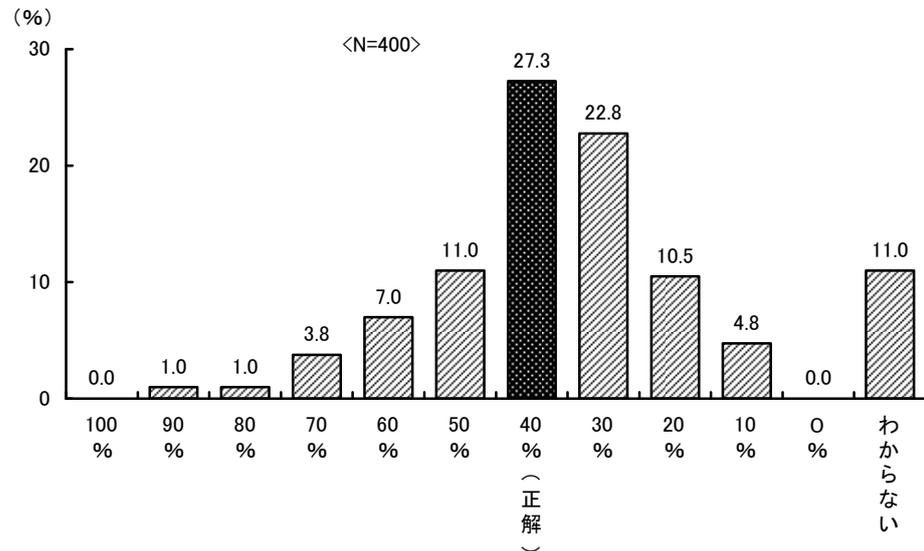
年代別にみると、上位項目の割合はあまり変わりませんが、「犬食いをしない」は《20代》(61.7%)、《40代》(60.2%)に比べ、《60代》(44.8%)でかなり低いのが目につきます。一方、「好き嫌いをしない」「茶碗は左、汁椀は右」などは年代が上がるほど高い割合です。

性・年代別にみると、いずれの年代でもほとんどの項目で男性よりも女性の方が高い割合を示していますが、「出された物を残さない」は逆に男性の方が高く、特に<20代>（男性74.6%、女性63.6%）、<40代>（男性75.8%、女性65.7%）では10ポイント以上男性の方が高くなっています。

6. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか

正解である「40%」の割合はいずれの年代でも低いが、《40代》(31.6%)、《60代》(28.4%)の3割前後に比べ、《20代》(21.8%)ではさらに低い。

図 29. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか



年代	割合 (%)												
	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	0%	わからない	
20代 <n=133>	-	1.5	-	5.3	5.3	7.5	21.8	24.1	9.8	7.5	-	17.3	
40代 <n=133>	-	0.8	2.3	1.5	8.3	13.5	31.6	21.1	9.0	3.0	-	9.0	
60代 <n=134>	-	0.7	0.7	4.5	7.5	11.9	28.4	23.1	12.7	3.7	-	6.7	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	-	-	-	1.5	3.0	1.5	25.4	31.3	11.9	11.9	-	13.4
	女性 <n=66>	-	3.0	-	9.1	7.6	13.6	18.2	16.7	7.6	3.0	-	21.2
	<40代>男性 <n=66>	-	1.5	1.5	-	7.6	13.6	31.8	19.7	10.6	4.5	-	9.1
	女性 <n=67>	-	-	3.0	3.0	9.0	13.4	31.3	22.4	7.5	1.5	-	9.0
	<60代>男性 <n=67>	-	-	1.5	6.0	9.0	9.0	26.9	28.4	11.9	4.5	-	3.0
	女性 <n=67>	-	1.5	-	3.0	6.0	14.9	29.9	17.9	13.4	3.0	-	10.4

現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うかをみると、正解である「40%」という回答は3割弱（27.3%）にとどまっています。残りの回答は、“正解より高い”（23.8%）回答よりも、“正解より低い”（38.0%）回答の方が多くなっています。

年代別にみると、正解である「40%」の割合は、《40代》（31.6%）、《60代》（28.4%）の3割前後に比べ、《20代》（21.8%）では2割程度と低くなっています。

性・年代別にみると、<20代>では《男性》（25.4%）の方が《女性》（18.2%）よりも正解率はやや高いといった違いはありますが、総じて男女差はわずかです。

表 3. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか（食の安全への関心度別）

(%)

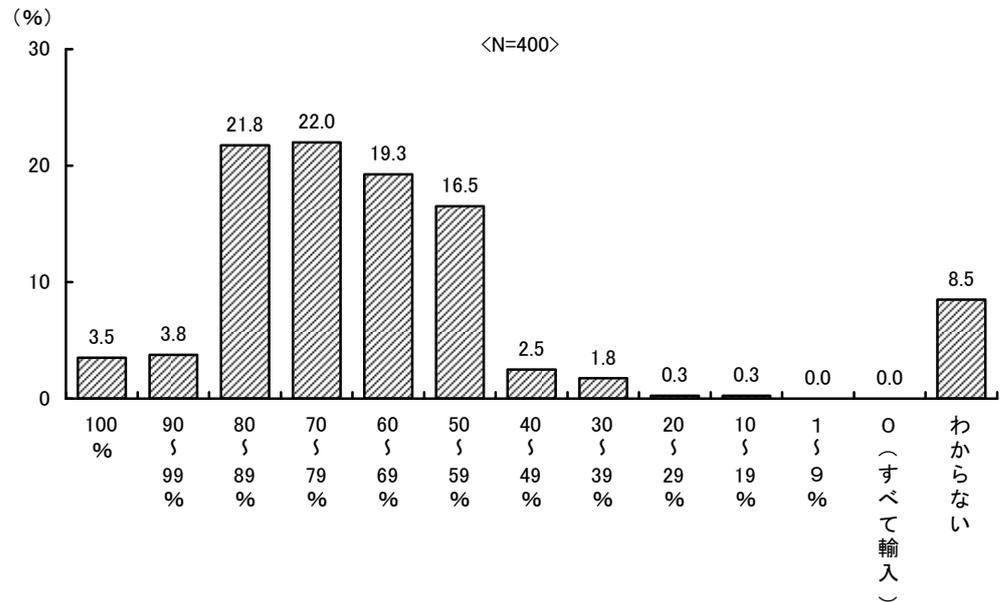
		サ ン プ ル 数	100 %	90 %	80 %	70 %	60 %	50 %	40 % (正 解)	30 %	20 %	10 %	0 %	わ か ら な い
全 体		400	-	1.0	1.0	3.8	7.0	11.0	27.3	22.8	10.5	4.8	-	11.0
食の 安全	とても関心がある	89	-	1.1	2.2	5.6	6.7	11.2	36.0	16.9	9.0	4.5	-	6.7
	まあ関心がある	245	-	1.2	0.8	3.7	7.8	11.0	26.1	24.9	10.2	4.5	-	9.8
	関心がない	58	-	-	-	1.7	5.2	12.1	17.2	25.9	12.1	6.9	-	19.0

食の安全への関心度別にみると、正解である「40%」と回答した割合は、やはり関心度の高い人ほど高く、《とても関心がある》(36.0%) 人では、《関心がない》(17.2%) よりも 20 ポイント近くも高い正解率です。

7. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか

《20代》《40代》では「70～79%」（順に19.5%、22.6%）、「60～69%」（同16.5%、22.6%）が上位2項目だが、《60代》では「80～89%」（28.4%）が最も多く、《20代》《40代》に比べ、より高い自給率を求めている。

図 30. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか



年代	自給率 (%)													
	100%	90%	80%	70%	60%	50%	40%	30%	20%	10%	1%	0 (すべて輸入)	わからない	
20代 <n=133>	5.3	4.5	15.8	19.5	16.5	16.5	-	3.8	0.8	0.8	-	-	16.5	
40代 <n=133>	3.0	4.5	21.1	22.6	22.6	14.3	3.8	1.5	-	-	-	-	6.8	
60代 <n=134>	2.2	2.2	28.4	23.9	18.7	18.7	3.7	-	-	-	-	-	2.2	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	9.0	-	16.4	17.9	19.4	20.9	-	4.5	1.5	1.5	-	-	9.0
	女性 <n=66>	1.5	9.1	15.2	21.2	13.6	12.1	-	3.0	-	-	-	-	24.2
	<40代>男性 <n=66>	4.5	-	21.2	25.8	21.2	13.6	4.5	3.0	-	-	-	-	6.1
	女性 <n=67>	1.5	9.0	20.9	19.4	23.9	14.9	3.0	-	-	-	-	-	7.5
	<60代>男性 <n=67>	3.0	1.5	28.4	22.4	19.4	22.4	1.5	-	-	-	-	-	1.5
	女性 <n=67>	1.5	3.0	28.4	25.4	17.9	14.9	6.0	-	-	-	-	-	3.0

日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うかについては、「70～79%」（22.0%）、「80～89%」（21.8%）、「60～69%」（19.3%）、「50～59%」（16.5%）などの順で、現在の自給率「40%」よりも高い割合を答える回答がほとんどとなっています。

年代別にみると、《20代》《40代》では「70～79%」（順に19.5%、22.6%）、「60～69%」（同16.5%、22.6%）が上位2項目を占めていますが、《60代》では「80～89%」（28.4%）が最も多く、《20代》（15.8%）、《40代》（21.1%）に比べて高い割合です。《60代》は《20代》《40代》に比べ、より高い自給率を求めています。

表 4. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか（食の安全への関心度別）

			(%)												
		サ ン プ ル 数	100 %	90 %	80 %	70 %	60 %	50 %	40 %	30 %	20 %	10 %	1 %	0 (す べ て 輸 入)	わ か ら な い
全 体		400	3.5	3.8	21.8	22.0	19.3	16.5	2.5	1.8	0.3	0.3	-	-	8.5
食の 安全	とても関心がある	89	3.4	10.1	25.8	16.9	21.3	15.7	2.2	2.2	-	-	-	-	2.2
	まあ関心がある	245	2.4	2.4	21.6	23.7	20.0	16.7	2.9	1.6	0.4	-	-	-	8.2
	関心がない	58	5.2	-	17.2	22.4	13.8	19.0	1.7	1.7	-	1.7	-	-	17.2

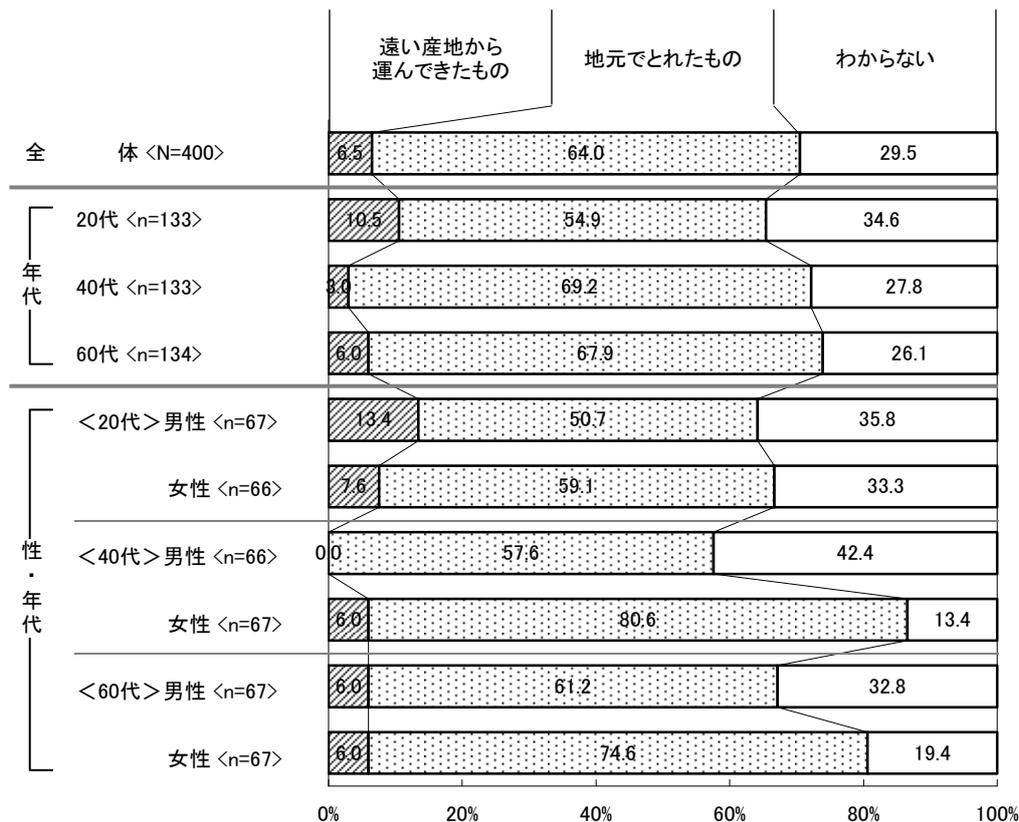
食の安全への関心度別にみると、関心が高い人ほど、必要だと思う自給率は高い傾向がみられ、例えば《とても関心がある》人では「90～99%」(10.1%)が1割を超えており、《まあ関心がある》(2.4%)、《関心がない》(0.0%)人との差が目立ちます。

8. 野菜やくだものは「遠い産地から運んで来たもの」と「地元でとれたもの」の、どちらを利用したいと思うか

いずれの年代でも「地元でとれたもの」が過半数を占めるが、《40代》《60代》(順に 69.2%、67.9%)と比べると、《20代》(54.9%)では低い。

●「地元でとれたもの」と回答した理由は、「新鮮だと思うから」(154件)、「地産地消になるから/地元の活性化につながるから」(66件)、「安心・安全に感じるから」(49件)、「運送費がかからず価格が安いから」(25件)などの順で、“自分自身のために”という理由が多いものの、“地元のために”という理由も少なくない。

図 31. 野菜やくだものは「遠い産地から運んで来たもの」と「地元でとれたもの」の、どちらを利用したいと思うか



野菜やくだものは「遠い産地から運んで来たもの」と「地元でとれたもの」の、どちらを利用したいと思うか聞いてみたところ、「わからない」という人がほぼ3割(29.5%)みられますが、それ以外では「地元でとれたもの」(64.0%)がほとんどで、「遠い産地から運んできたもの」(6.5%)という回答はわずかです。近年“地産地消”ということばが注目され、地元の食材を食べる方がよいという考え方が定着してきていますが、その傾向が反映されているようです。

年代別にみると、いずれの年代でも「地元でとれたもの」が過半数を占めていますが、《40代》(69.2%)、《60代》(67.9%)では7割近いのに対し、《20代》(54.9%)では5割台と、若い人に“地産地消”の意識が低い傾向がみられます。

性・年代別にみると、「地元でとれたもの」の割合は男性では総じて低く、《20代男性》(50.7%)、《40代男性》(57.6%)、《60代男性》(61.2%)と5~6割程度ですが、《20代女性》(59.1%)では6割近く、《40代女性》(80.6%)、《60代女性》(74.6%)では8割前後となっています。

表 5. 「地元でとれたもの」を選んだ理由（自由回答：件）

順位	地元でとれたものを利用したい理由	全体	20代	40代	60代
1	新鮮だと思うから	154	33	61	60
2	地産地消になるから／地元の活性化につながるから	66	21	23	22
3	安心・安全に感じるから	49	14	14	21
4	送料がかからず価格が安いから	25	9	10	6
5	おいしいと思うから	14	6	5	3
6	生産者の顔が見え、親近感があるから	10	5	4	1
7	輸送エネルギーがかからず環境に良いから	5	2	2	1
	その他	10	2	3	5

「地元でとれたもの」と回答した理由を自由回答であげてもらった結果をみると、「新鮮だと思うから」（154件）が圧倒的に多く、以下「地産地消になるから／地元の活性化につながるから」（66件）、「安心・安全に感じるから」（49件）、「送料がかからず価格が安いから」（25件）などの順となっています。“自分自身のために”という理由が多いものの、“地元のために”という理由も少なくないようです。

年代別にみると、いずれも「新鮮だと思うから」が最も多くなっていますが、《20代》（33件）では、他の年代の60件程度と比べて少なめです。

表 6. 「遠い産地から運ってきたもの」を選んだ理由（自由回答：件）

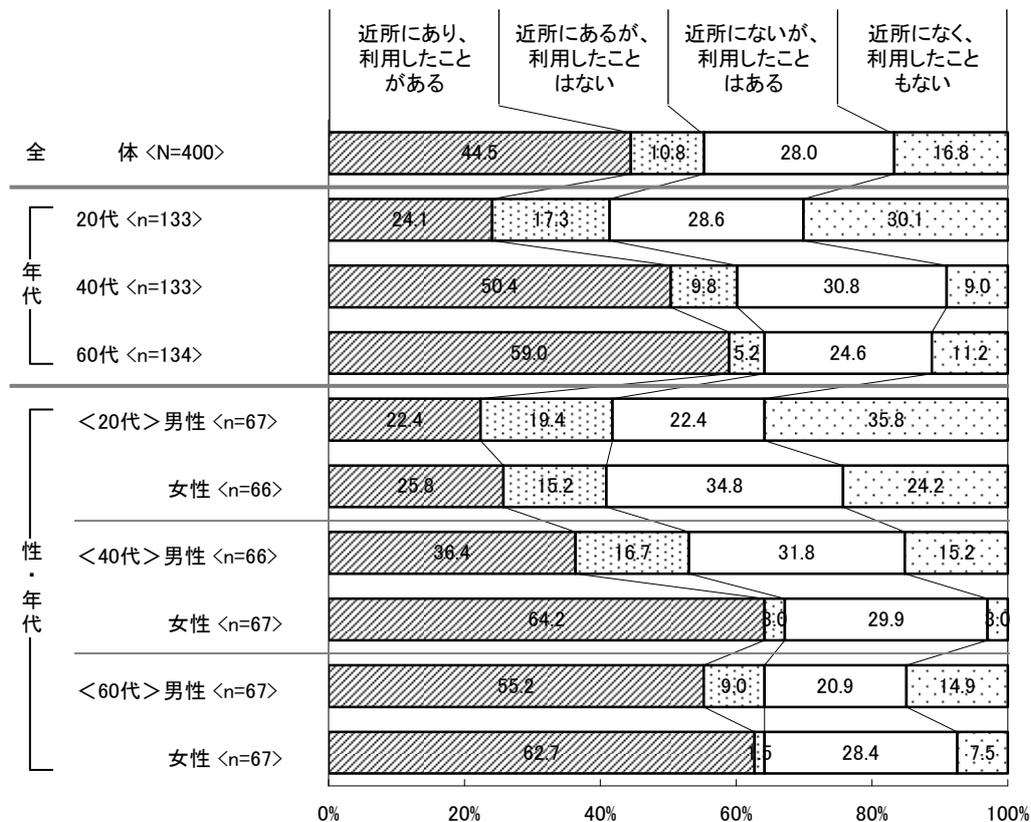
順位	遠い産地を利用したい理由	全体	20代	40代	60代
1	地元ではとれないものを食べたいから	9	6	2	1
	名産地の方がおいしいと思うから	9	4	2	3
	その他	7	4	1	2

サンプル数は計26名と少ないのですが、「遠い産地から運んで来たもの」と回答した理由をみると、「地元ではとれないものを食べたいから」「名産地の方がおいしいと思うから」がともに9件となっています。

9. 地元でとれた野菜やくだものを売る「農産物等直売所」を利用したことがあるか

“利用経験者”の割合は、《40代》(81.2%)、《60代》(83.6%)の8割台に対し、《20代》(52.6%)では際立って低い。

図 32. 地元でとれた野菜やくだものを売る「農産物等直売所」を利用したことがあるか



地元でとれた野菜やくだものを売る「農産物等直売所」を利用したことがあるかどうかをみると、「近所にあり、利用したことがある」(44.5%)、「近所がないが、利用したことはある」(28.0%)を合わせた“利用経験者”(72.5%)は7割を超えています。

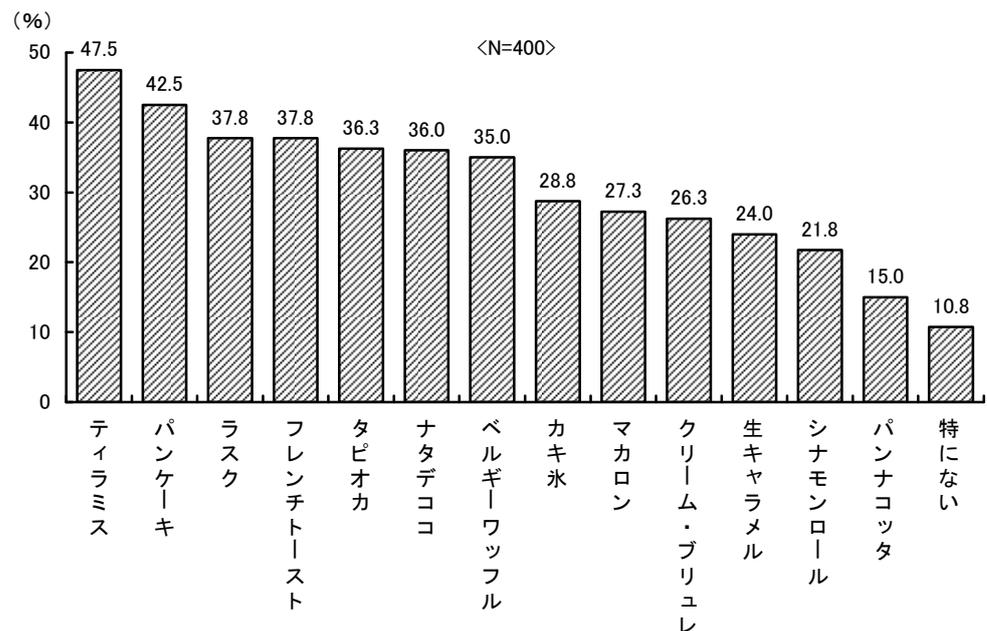
年代別にみると、《20代》では「近所になく、利用したこともない」が3割(30.1%)で最も多く、「近所にあり、利用したことがある」(24.1%)、「近所がないが、利用したことはある」(28.6%)を合わせた“利用経験者”(52.6%)の割合は半数程度で、他の年代と比べて直売所の利用率は際立って低いものとなっています。《40代》では、「近所にあり、利用したことがある」(50.4%)が半数に達し、「近所がないが、利用したことはある」(30.8%)を合わせると、“利用経験者”(81.2%)は8割を超え、《20代》(52.6%)を30ポイント近くも上回っています。《60代》では、「近所にあり、利用したことがある」(59.0%)が6割近く、「近所がないが、利用したことはある」(24.6%)を合わせた“利用経験者”は8割強(83.6%)で、《40代》よりさらに高い利用率となっています。

性・年代別にみると、いずれの年代でも男性よりも女性の方が利用率は高い傾向がありますが、特に<40代>では、「近所にあり、利用したことがある」の割合は《男性》の36.4%に対し、《女性》(64.2%)では30ポイント近くも高く、大きな差が生じています。

1. 平成に流行ったといわれているスイーツで、好きなもの

総じて若い人ほどスイーツ好きで、《20代》では、「タピオカ」(55.6%)、「パンケーキ」(53.4%)と、比較的最近流行ったスイーツが1位、2位を占める。《40代》では、「ティラミス」(54.9%)が抜きん出てトップで、以下「パンケーキ」(41.4%)、「ラスク」(40.6%)など、《60代》では総じて低率だが、「ティラミス」(38.8%)、「パンケーキ」(32.8%)、「フレンチトースト」(31.3%)、「ラスク」(30.6%)と、《40代》に近いランキング。

図 33. 平成に流行ったといわれているスイーツで、好きなもの（複数回答）



年代	20代 <n=133>	47.5	42.5	37.8	37.8	36.3	36.0	35.0	28.8	27.3	26.3	24.0	21.8	15.0	10.8
	40代 <n=133>	54.9	41.4	40.6	39.8	30.1	33.8	38.3	22.6	21.8	33.1	20.3	23.3	17.3	10.5
60代 <n=134>	38.8	32.8	30.6	31.3	23.1	28.4	28.4	26.9	23.9	15.7	23.1	26.9	11.2	17.2	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	52.2	38.8	37.3	41.8	37.3	43.3	28.4	32.8	20.9	22.4	26.9	11.9	13.4	9.0
	女性 <n=66>	45.5	68.2	47.0	42.4	74.2	48.5	48.5	40.9	51.5	37.9	30.3	18.2	19.7	-
	<40代>男性 <n=66>	48.5	25.8	28.8	22.7	15.2	22.7	25.8	16.7	9.1	21.2	12.1	13.6	9.1	19.7
	女性 <n=67>	61.2	56.7	52.2	56.7	44.8	44.8	50.7	28.4	34.3	44.8	28.4	32.8	25.4	1.5
	<60代>男性 <n=67>	29.9	25.4	20.9	28.4	13.4	17.9	22.4	28.4	13.4	6.0	14.9	16.4	6.0	25.4
	女性 <n=67>	47.8	40.3	40.3	34.3	32.8	38.8	34.3	25.4	34.3	25.4	31.3	37.3	16.4	9.0

平成に流行ったといわれているスイーツで、好きなものは何かをみると、「ティラミス」(47.5%)、「パンケーキ」(42.5%)、「ラスク」(37.8%)、「フレンチトースト」(37.8%)、「タピオカ」(36.3%)、「ナタデココ」(36.0%)、「ベルギーワッフル」(35.0%)などの順となっています。

年代別にみると、若い人ほど高い割合の項目が多く、総じて若い人ほどスイーツ好きといえそうです。《20代》では、「タピオカ」(55.6%)、「パンケーキ」(53.4%)と、比較的最近流行ったスイーツが1位、2位を占めているのが目につきます。以下、「ティラミス」(48.9%)、「ナタデココ」(45.9%)、「ラスク」(42.1%)、「フレンチトースト」(42.1%)などの順となっています。《40代》では、「ティラミス」(54.9%)が抜きん出てトップとなっており、以下「パンケーキ」(41.4%)、「ラスク」(40.6%)などが続きます。《60代》では、4割を超える項目がなく、

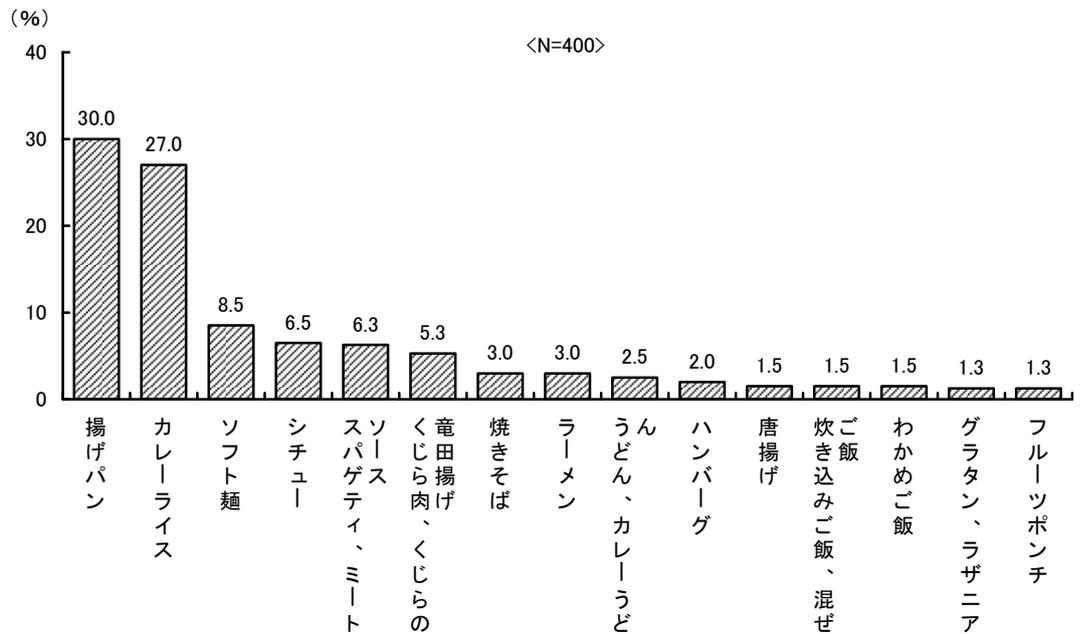
総じて低率ですが、「ティラミス」(38.8%)がトップで、以下「パンケーキ」(32.8%)、「フレンチトースト」(31.3%)、「ラスク」(30.6%)の順となっており、上位項目の順位は《40代》とあまり変わりません。

性・年代別にみると、ほとんどの項目で男性よりも女性の方が高い割合で、女性のスイーツ好きが際立っています。なお、ほとんどの層でトップは「ティラミス」となっていますが、《20代女性》だけは「タピオカ」(74.2%)、2位が「パンケーキ」(68.2%)、3位が「マカロン」(51.5%)がトップ3となっています。

2. 小学生時代の給食で、好きだった料理、おかず

いずれの年代でも「揚げパン」が1位、「カレーライス」が2位で、《20代》では「揚げパン」(36.8%)、「カレーライス」(31.6%)のほかは少ないが、《40代》では「揚げパン」(33.1%)、「カレーライス」(30.8%)に次いで、「ソフト麺」(17.3%)、「スパゲティ、ミートソース」(10.5%)も1割以上。《60代》では「揚げパン」(20.1%)、「カレーライス」(18.7%)ともに2割前後と少ない。

図 34. 小学生時代の給食で、好きだった料理、おかず (自由回答・ベスト15・複数回答)



年代	揚げパン	カレーライス	ソフト麺	シチュー	スパゲティ、ミートソース	くじら肉、くじらの竜田揚げ	焼きそば	ラーメン	うどん、カレーうどん	ハンバーグ	唐揚げ	炊き込みご飯、混ぜ	わかめご飯	グラタン、ラザニア	フルーツポンチ	
20代 <n=133>	36.8	31.6	4.5	3.8	4.5	2.3	2.3	4.5	3.0	2.3	1.5	1.5	2.3	3.0	1.5	
40代 <n=133>	33.1	30.8	17.3	6.8	10.5	3.8	3.0	4.5	2.3	2.3	2.3	3.0	2.3	0.8	2.3	
60代 <n=134>	20.1	18.7	3.7	9.0	3.7	9.7	3.7	-	2.2	1.5	0.7	-	-	-	-	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	31.3	35.8	3.0	-	4.5	3.0	1.5	7.5	4.5	3.0	-	3.0	3.0	1.5	1.5
	女性 <n=66>	42.4	27.3	6.1	7.6	4.5	1.5	3.0	1.5	1.5	3.0	-	1.5	4.5	1.5	
	<40代>男性 <n=66>	28.8	33.3	16.7	7.6	6.1	3.0	4.5	3.0	1.5	1.5	3.0	-	1.5	-	1.5
	女性 <n=67>	37.3	28.4	17.9	6.0	14.9	4.5	1.5	6.0	3.0	3.0	1.5	6.0	3.0	1.5	3.0
	<60代>男性 <n=67>	11.9	22.4	3.0	9.0	3.0	14.9	4.5	-	1.5	1.5	-	-	-	-	-
	女性 <n=67>	28.4	14.9	4.5	9.0	4.5	4.5	3.0	-	3.0	1.5	1.5	-	-	-	-

小学生時代の給食で、好きだった料理、おかずを自由回答であげてもらったところ、「揚げパン」(30.0%)と「カレーライス」(27.0%)が3割程度で、この2つが突出して多くなっています。以下は、1割を超える項目はなく、「ソフト麺」(8.5%)、「シチュー」(6.5%)、「スパゲティ、ミートソース」(6.3%)、「くじら肉、くじらの竜田揚げ」(5.3%)などが続いています。

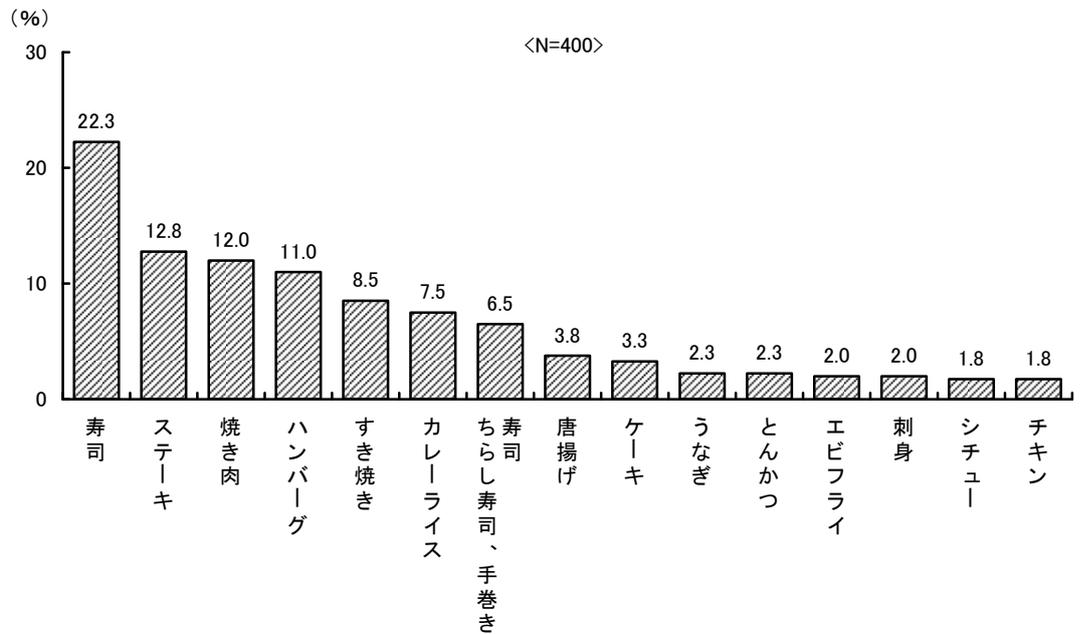
年代別にみると、いずれの年代でも「揚げパン」が1位、「カレーライス」が2位となっています。《20代》では「揚げパン」(36.8%)、「カレーライス」(31.6%)がともに3割台で、そのほかの項目はいずれも5%未満にとどまっています。《40代》でも「揚げパン」(33.1%)、「カレーライス」(30.8%)が3割台を占めていますが、そのほか「ソフト麺」(17.3%)、「スパゲティ、ミートソース」(10.5%)も1割以上で、《20代》と比べると好きな料理は分散しています。《60代》では「揚げパン」(20.1%)、「カレーライス」(18.7%)が1位、2位ですが、2割前後にすぎず、他の年代の3割前後に比べて低くなっています。そのほかの項目も1割を超えるものはなく、総じて好きだった料理はあまり多くありません。

性・年代別にみると、いずれの年代でも、男性は「カレーライス」、女性は「揚げパン」が1位となっています。

3. 子どもの頃の自分にとってのご馳走

いずれの年代でも「寿司」がトップで、《20代》では「寿司」(22.6%)に次いで、「ステーキ」(14.3%)、「焼き肉」(14.3%)、「ハンバーグ」(13.5%)などの順、《40代》でも「寿司」(24.1%)、「ステーキ」(16.5%)、「焼き肉」(16.5%)、「ハンバーグ」(14.3%)の順だが、少しずつ《40代》の方が高い。《60代》では「寿司」(20.1%)に続くのは「カレーライス」(14.9%)、「すき焼き」(13.4%)と傾向が異なる。

図 35. 子どもの頃の自分にとってのご馳走 (自由回答・ベスト15・複数回答)



年代	20代 <n=133>	40代 <n=133>	60代 <n=134>	
20代 <n=133>	22.6	14.3	14.3	
40代 <n=133>	24.1	16.5	16.5	
60代 <n=134>	20.1	7.5	5.2	
性・年代	<20代>男性 <n=67>	22.4	20.9	13.4
	女性 <n=66>	22.7	7.6	15.2
	<40代>男性 <n=66>	25.8	19.7	12.1
	女性 <n=67>	22.4	13.4	20.9
	<60代>男性 <n=67>	22.4	7.5	4.5
	女性 <n=67>	17.9	7.5	6.0

子どもの頃の自分にとってのご馳走を自由回答であげてもらった結果をみると、「寿司」が2割強(22.3%)でやや突出して多くなっています。以下、「ステーキ」(12.8%)、「焼き肉」(12.0%)、「ハンバーグ」(11.0%)、「すき焼き」(8.5%)、「カレーライス」(7.5%)などの順となっています。

年代別にみると、いずれの年代でも「寿司」がトップで、《20代》では「寿司」(22.6%)に次いで、「ステーキ」(14.3%)、「焼き肉」(14.3%)、「ハンバーグ」(13.5%)などの順、《40代》でも「寿司」(24.1%)、「ステーキ」(16.5%)、「焼き肉」(16.5%)、「ハンバーグ」(14.3%)の順と、《20代》と上位項目の順は変わりませんが、少しずつ《40代》の方が高くなっています。《60代》では「寿司」(20.1%)に続くのは「カレーライス」(14.9%)、「すき焼き」(13.4%)で、2位、3位が他の年代と異なっています。

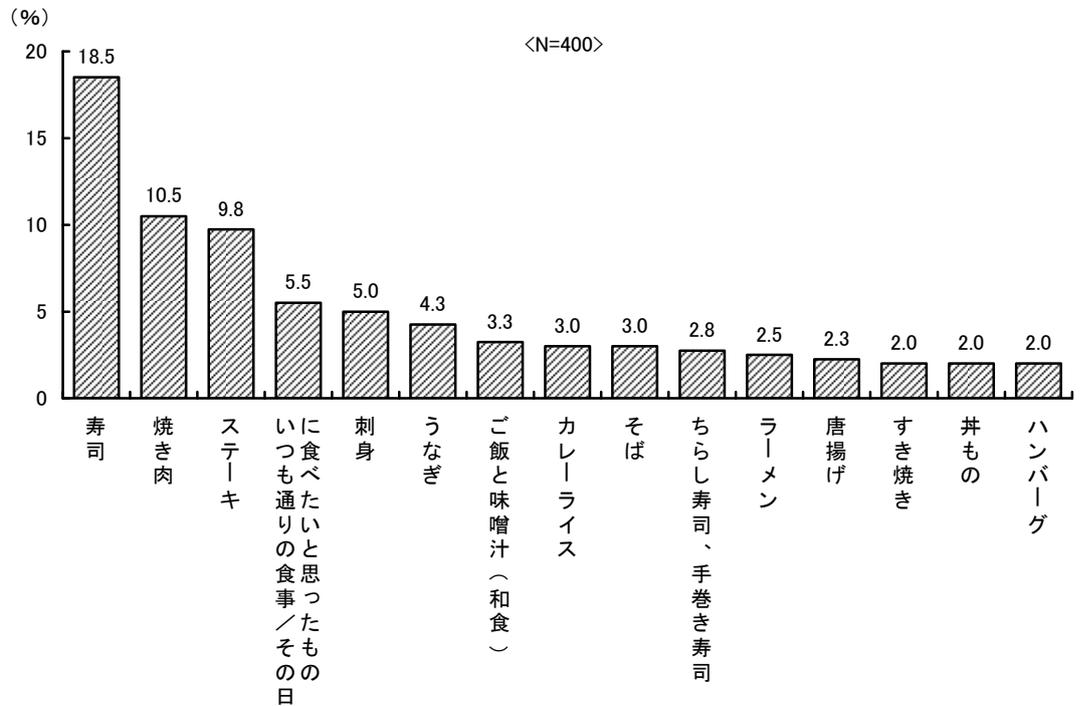
性・年代別にみると、やはりいずれも「寿司」が2割前後でトップとなっていますが、次いで《20代男性》では「ステーキ」(20.9%)が2位なのに対し、《20代女性》(7.6%)では少なく、「焼き肉」(15.2%)が2位となって

います。＜40代＞でも《40代男性》では「ステーキ」（19.7%）、《40代女性》では「焼き肉」（20.9%）の方が多くなっています。＜60代＞ではまた傾向が異なり、《60代男性》で「すき焼き」、「カレーライス」（ともに19.4%）、《60代女性》では「ちらし寿司、手巻き寿司」（11.9%）が2位となっています。

4. 平成最後の日に何を食べたいか

いずれの年代でも「寿司」が最も多いが、若い人ほど高い割合。《20代》では「寿司」の2割強(21.1%)に次いで「焼き肉」(13.5%)、《40代》でも「寿司」(18.8%)に次いで「焼き肉」(12.8%)が続くが、《60代》では「寿司」(15.7%)に続くのは「ステーキ」(13.4%)、「刺身」(10.4%)など、他の年代と異なる傾向。

図 36. 平成最後の日に何を食べたいか (自由回答・ベスト15・複数回答)



年代	20代 <n=133>	40代 <n=133>	60代 <n=134>													
20代 <n=133>	21.1	13.5	6.0													
40代 <n=133>	18.8	12.8	9.8													
60代 <n=134>	15.7	5.2	13.4													
性・年代	<20代>男性 <n=67>	23.9	11.9	6.0	4.5	3.0	4.5	1.5	7.5	4.5	-	4.5	7.5	1.5	-	3.0
性・年代	<20代>女性 <n=66>	18.2	15.2	6.1	3.0	-	3.0	3.0	3.0	1.5	3.0	1.5	1.5	-	1.5	1.5
性・年代	<40代>男性 <n=66>	21.2	12.1	12.1	4.5	3.0	3.0	3.0	1.5	3.0	3.0	4.5	1.5	1.5	6.1	1.5
性・年代	<40代>女性 <n=67>	16.4	13.4	7.5	11.9	3.0	3.0	3.0	1.5	1.5	4.5	1.5	3.0	6.0	3.0	3.0
性・年代	<60代>男性 <n=67>	14.9	4.5	14.9	1.5	10.4	6.0	1.5	4.5	3.0	-	3.0	-	3.0	1.5	1.5
性・年代	<60代>女性 <n=67>	16.4	6.0	11.9	7.5	10.4	6.0	7.5	-	4.5	6.0	-	-	-	-	1.5

平成最後の日に何を食べたいか、自由回答で答えてもらった結果をみると、前項の“子どもの頃の自分にとってのご馳走”と同様、「寿司」(18.5%)がトップとなっています。以下、「焼き肉」(10.5%)、「ステーキ」(9.8%)、「刺身」(5.0%)などのほか、「いつも通りの食事／その日に食べたいと思ったもの」(5.5%)と、特定の食べ物ではないという人もみられます。

年代別にみると、1位はいずれの年代でも「寿司」ですが、若い人ほど高い割合です。《20代》では「寿司」の2割強(21.1%)に次いで「焼き肉」(13.5%)、《40代》でも「寿司」(18.8%)に次いで「焼き肉」(12.8%)が続いていますが、《60代》では「寿司」(15.7%)に続くのは「ステーキ」(13.4%)、「刺身」(10.4%)などとなり、他の年代と異なる傾向となっています。

性・年代別にみると、やはりいずれも「寿司」がトップですが、<20代><40代>では「焼き肉」が2位なのに対し、<60代>では、《男性》は「ステーキ」(14.9%)が「寿司」と並んで1位、《女性》も「ステーキ」(11.9%)が2位となっています。