

東京近郊の 20 代の独身男女 400 名に聞く

**現代の独身 20 代の食生活と意識**

2020 年 4 月

農林中央金庫

# 目次

■調査企画	1
■調査結果の内容	5

## I 20代独身の若者400名に聞く 三食の摂取の実態と意識

1. 朝食について	7
a) 週に朝食を食べる回数	7

「毎日」食べる人は45.8%と半数を割り、「5・6回」(17.0%)、「3・4回」(13.8%)など“食べるが毎日ではない”人が4割弱(39.0%)、「食べない」人も1割以上(15.3%)。平均は週に「4.7回」。

●《女性》では「毎日」食べる人が過半数(56.0%)を占めるが、《男性》(35.5%)では大きく下回り、2割強(23.0%)が「食べない」。特に、《男性・単身》者では「食べない」(32.4%)がほぼ3人に1人の割合。

●朝食を食べない日がある理由 は、「起きるのが遅い」(75.1%)が圧倒的に多く、以下「食欲がない」(34.6%)、「自分で用意するのが面倒」(20.3%)など。《単身》者では「自分で用意するのが面倒」(38.7%)の割合が《家族など同居》(10.6%)の人に比べて高い。

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

「自宅」(92.6%)で食べるのが圧倒的に多いが、そのほかでは「車の中」(5.9%)、「自分の席」(5.6%)、「ファストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(4.4%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(4.1%)、「学校・職場の食堂」(2.4%)などで食べることもある。

●《女性》よりも《男性》、《家族など同居》の人よりも《単身》の人の方が、“自宅以外の場所”で食べるケースが多い。

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

「パン」(67.8%)の方が「ごはん」(54.0%)よりも多く、以下「牛乳・ヨーグルト」(41.9%)、「味噌汁」(35.7%)、「コーヒー・紅茶」(33.0%)、「卵料理」(31.9%)、「納豆」(28.0%)が続く。

●性別では《女性》は《男性》より“洋食系”を好む傾向があり、同居の状況別では《家族など同居》している人の方が《単身》者よりも総じて高い割合で、よりバラエティのある朝食になっている。

2. 昼食について	11
-----------	----

a) 平日の昼食をどのように用意したり、購入したりしているか	11
--------------------------------	----

「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(52.3%)、「市販弁当を買う」(26.3%)など“買って食べる”か、もしくは「飲食店に行く」(43.0%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(35.3%)といった“外食”が多い。そのほか「家で弁当を作ってもらう」(20.5%)、「自分で弁当を作っていく」(15.3%)と“弁当を持参”する人も。

●「飲食店に行く」「市販弁当を買う」は《男性》の方が、「家で弁当を作ってもらう」「自分で弁当を作っていく」など“弁当を持参”は《女性》の方が多い。

b) 平日の昼食でよく食べるもの ..... 13

「ごはんとおかず」(66.0%)が唯一過半数を占め、以下「おにぎり」(45.6%)、「うどん・そば」(34.0%)、「パスタ」(29.0%)、「パン」(28.2%)、「カップラーメン・スープ」(26.7%)、「どんぶり物」(24.2%)などの順。

3. 夕食について ..... 14

a) 平日の夕食をどのように用意したり、購入したりしているか ..... 14

「家族に料理を用意してもらう」(68.0%)が最も多く、以下「飲食店に行く」(49.3%)、「自分で料理を作る」(30.3%)、「お惣菜などを買う」(21.0%)、「市販弁当を買う」(19.0%)が続く。

- 《女性》に比べ《男性》では「飲食店に行く」、「市販弁当を買う」などして夕食を食べるケースが多い。
- 同居の状況別では、《家族など同居》の人が「家族に料理を用意してもらう」(95.7%)に強く依存しているのに対し、《単身》の人では「自分で料理を作る」(65.8%)、「飲食店に行く」(60.0%)、「お惣菜などを買う」(51.7%)、「市販弁当を買う」(43.3%)など、さまざまな方法で夕食を用意している。

b) 誰と一緒に夕食を食べることが多いか ..... 16

「家族」(63.3%)と一緒に食べるか、「一人で」(47.3%)、あるいは「友人」(43.0%)と食べることが多い。

- 《単身》者では「一人で」(87.5%)食べるほか、「友人」(39.2%)、「彼氏・彼女」(27.5%)、「同僚」(21.7%)と食べることも多いが、《家族など同居》の人では「家族」(87.9%)と食べることが圧倒的に多く、「友人」(44.6%)と食べるケースも《単身》の人より多め。

c) 夕食によく食べているもの ..... 17

「サラダ」(65.8%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(61.3%)、「野菜などの炒め物」(61.0%)、「味噌汁」(58.8%)、「シチュー・カレー」(48.0%)、「ギョウザ・シューマイ」(45.0%)、「野菜・魚などの煮物」(43.5%)、「焼き魚」(40.8%)、「焼き肉・ステーキ」(40.0%)などを食べている。

《男性》は「チキンなどの揚げ物」(70.0%)、《女性》は「サラダ」(75.0%)がトップ。

d) 週に家で夕食を食べる回数 ..... 19

家で夕食を「毎日」(19.3%)食べる人は2割程度にとどまり、「5・6回」(44.5%)、「3・4回」(28.3%)など“食べるが毎日ではない”(79.5%)人が5人に4人の割合。平均は週に「4.9回」で、【朝食】(4.7回)よりやや多い。

e) 家で食べる夕食に、手作り以外のものは週に何回くらい使う(出される)か ..... 20

「1・2回」(39.7%)、「3・4回」(14.9%)など、手作り以外のものを“使う・出される”という人は合わせて6割強(63.5%)で、平均は週に「2.0回」。

- 《単身》では、“使う・出される”の割合は8割強(83.6%)と極めて高く、《家族など同居》の人でも55.2%と過半数を占める。
- “手作り以外のもの”は、主に「スーパー」(80.1%)、あるいは「コンビニ」(51.8%)で購入。

f) 家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがあるか..... 22

「ほとんどない」(65.3%)という人がほぼ3人に2人の割合。自分で作ったり・手伝う人では「1・2回」(12.9%)、「3・4回」(9.1%)など、少ない頻度の人が多い。平均は週に「1.3回」。

- 《男性》では「ほとんどない」という人が7割強(73.0%)を占めるが、《女性》(57.8%)でも過半数を占める。
- 《家族など同居》の人では「ほとんどない」(78.5%)が多数を占めるが、《単身》の人では3割強(33.6%)で、3人に2人(66.4%)が“自分で作ったり・手伝う”ことがある。

g) 夕食を、自分で作ったり調理を手伝う理由..... 23

「経済的だから」(59.9%)が最も多く、次いで「料理が好きだから」(31.4%)、「用意してくれる人がいないから」(29.2%)、「手作りの方がおいしいから」(27.7%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(27.0%)など、さまざまな理由から行っている。

- 《女性》の方が高い割合の項目が多く、手作りの夕食にさまざまなメリットを感じている。
- 《単身》の人では「経済的だから」(80.5%)、「用意してくれる人がいないから」(48.1%)と“やむを得ず”、《家族など同居》の人は「料理が好きだから」(46.7%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(46.7%)、「経済的だから」(33.3%)がトップ3。

h) 自分でよく作るメニュー..... 25

日本の食卓の定番ともいえる「カレーライス」(37件)がトップ。以下、「パスタ、スパゲティ」(28件)、「野菜炒めなど炒めもの」(28件)、「サラダ」(19件)などが続く。

i) 夕食を、自分で作らない・調理を手伝わない理由..... 26

「用意してくれる人がいるから」(75.2%)が第一。以下「帰りが遅いから」(47.7%)、「調理が面倒だから」(29.8%)、「料理ができない・苦手だから」(24.0%)など。

4. おやつなどの間食について..... 27

a) 毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯..... 27

「午後の仕事や授業の合間」(33.5%)、「夜食」(29.8%)、「昼休み」(24.0%)、「残業時間中、放課後」(23.0%)など、お昼から夜までのさまざまな時間帯に“間食を食べている”(79.0%)。

- “間食を食べている”割合は、《男性》(68.0%)より《女性》(90.0%)の方が20ポイント以上高い。

b) 1日に間食を食べる平均回数..... 29

「1回くらい」(35.8%)、「2回くらい」(34.5%)、「1回未満」(21.8%)などが多く、平均は「1.5回」。

5. 1カ月の食費..... 30

「2～3万円未満」(14.3%)、「3～4万円未満」(14.3%)、「1～2万円未満」(11.8%)、「4～5万円未満」(9.0%)、「5～6万円未満」(8.8%)など人によってさまざま。平均して月に「32,581円」かかっている。

- 性別では《女性》(26,928円)より《男性》(38,441円)の方が、同居の有無別では《家族など同居》(28,536円)の人よりも《単身》(39,740円)の人が、それぞれ1万円以上高い。

## 1. コンビニについて ..... 31

## a) コンビニの利用頻度 ..... 31

「週に2~3回」(35.3%)、「週に4~5回」(18.8%)、「週に1回くらい」(17.8%)、「ほとんど毎日」(16.0%)の順で、平均して週に「3.0回」利用している。

●《女性》よりも《男性》の方が、《家族など同居》の人よりも《単身》の方が、コンビニの利用頻度は高い。

## b) コンビニでよく購入する飲食物 ..... 32

「おにぎり・おすし」(51.7%)、「パン」(43.6%)、「カップめん・スープ」(24.9%)、「弁当」(24.4%)といった“昼食・軽食類”や、「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(45.4%)、「コーヒー、紅茶飲料」(38.3%)、「コーラ等の炭酸飲料」(21.5%)といった“飲料”を購入することが多い。そのほか、「スナック菓子類」(29.1%)、「アイスクリーム」(21.5%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(20.5%)といった“お菓子類”もよく購入する。

●《単身》の人では「パン」(54.9%)、「カップめん・スープ」(32.7%)、「弁当」(38.1%)といった“食事”を調達している割合が《家族など同居》の人よりもかなり高い。

## c) コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いか ..... 34

「昼食」(63.2%)や「間食」(52.9%)として食べる人が多いが、「夕食」(26.2%)や「朝食」(16.4%)として食べる人も少なくない。

●《家族など同居》している人では「朝食」(11.7%)や「夕食」(15.1%)として食べる割合が極めて少なく、《単身》(順に27.4%、52.2%)との差が大きい。

## 2. 飲食店（ファストフード店を含む）について ..... 35

## a) 飲食店（ファストフード店を含む）の利用頻度 ..... 35

「週に1回くらい」(32.5%)、「月に1、2回」(26.0%)、「週に2~3回」(24.8%)が多く、平均週に「1.5回」。

●【コンビニ】同様、《女性》よりも《男性》の方が、《家族など同居》の人よりも《単身》の方が、利用頻度は高い。

## b) 飲食店に一緒に行く人 ..... 36

「友人と」(73.6%)が群を抜いて多いほか、「一人で」(38.9%)、「同僚と」(24.2%)、「彼氏・彼女と」(21.2%)、「家族と」(17.9%)などと一緒にいる。

●《女性》は《男性》と比べて誰かと一緒に飲食店に行くことが多く、《男性》は「一人で」(48.6%)行くことが多い。

## c) よく利用する飲食店 ..... 37

「ファミリーレストラン」(51.1%)、「ラーメン、中華料理」(50.3%)、「ファストフード店」(47.6%)の利用率は半数前後。以下、「パスタ、イタリアン」(35.6%)、「すし・回転寿司」(29.6%)、「焼肉店」(26.6%)、「定食屋」(23.9%)、「うどん・そば屋」(18.5%)などの飲食店を利用。

●「ラーメン、中華料理」「ファストフード店」「定食屋」「うどん・そば屋」は《男性》の方が、「ファミリーレストラン」「パスタ、イタリアン」「すし・回転寿司」は《女性》の方が、それぞれ利用率は高い。

## 1. 食について関心のあること ..... 38

「カロリー・ダイエット」(42.0%)が最も多く、以下「からだに良い食べ物」(37.8%)、「栄養」(36.0%)、「グルメ情報」(34.3%)、「賞味期限・消費期限」(29.8%)、「料理の作り方」(28.3%)、「安全性」(23.3%)などに関心がある。

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

## 2. 料理や食べ物、食べ方についての情報源 ..... 39

「インターネット」(67.0%)が抜きん出て多く、6年前の前回(50.3%)と比べても大幅増。以下は、「家族」(49.0%)、「友人」(41.8%)、「会社の同僚」(17.8%)といった“ロコミ”や、「テレビのニュース・番組」(24.8%)、「雑誌・本」(18.3%)などの“マスコミ”も。

●すべての項目で《女性》の方が高い割合で、特に「インターネット」「家族」で差が大きい。

## 3. 「食の安全」への関心度 ..... 40

“関心がある”のは半数強(53.5%)で、6年前の前回(67.8%)よりかなり低く、食の安全に対する関心は大きく減退。

●“関心がある”割合は、《男性》(44.5%)よりも《女性》(62.5%)の方がかなり高い。

●関心のあることは、「食品添加物」(55.1%)、「保存期間(消費期限)」(50.9%)、「産地や材料」(40.2%)、「農薬」(29.9%)、「輸入食品」(29.4%)などさまざまだが、6年前と比べると総じて低率で、関心のある項目は減ってきている。

## 4. 「安全な食」のために、対応していることや生活習慣として実行していること ..... 42

「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(48.5%)、「なるべく新鮮そうなものを購入する」(36.8%)といった“新鮮さ”や、「食品の表示をよく見る」(24.5%)、「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)」(22.3%)などを実行しているが、6年前の前回と比べると総じて率を下げている。

●「食品の表示をよく見る」人は どのような表示を確認するか をみると、「賞味期限」(82.7%)が突出しており、以下「産地」(40.8%)、「カロリー」(40.8%)、「原材料」(37.8%)、「食品添加物」(30.6%)などを確認している。

## 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か ..... 44

「値引きしてあったら購入する」(63.8%)という人が主で、「気にしないで購入する」(14.5%)人と合わせて8割近く(78.3%)の人が“購入する”としており、6年前の前回(68.0%)よりも増加。賞味期限・消費期限間際でも購入するという意識が強まる。

## 6. 不測の事態が起こった場合、家には何日分くらいの食料の備蓄があるか ..... 45

「3～4日分」(30.8%)、「1～2日分」(19.3%)、「7日分」(18.5%)、「5～6日分」(14.3%)などさまざまで、中には「1日分もない」(9.0%)という人も。平均は「4.6日分」。

●《男性》(平均4.0日分)よりも《女性》(5.1日分)の方が、《単身》者(3.1日分)よりも《家族などと同居》(5.2日分)の人の方が、それぞれ備蓄の量は多い。

7. 食品を捨てることはあるか..... 46

“ある”(39.0%)の割合が4割近くに達し、《男性》(30.5%)よりも《女性》(47.5%)の方が多い。

8. 食品を捨てることについて、どのように感じているか..... 47

「もったいない」(77.8%)、「作った人に申し訳ない」(38.0%)、「もっと計画的に購入したい」(31.3%)など“残念な気持ち”を感じる人が多く、「健康や安全のために仕方がない」(20.3%)や「特に感じない」(3.3%)と容認する意見は少ない。

IV 20代独身の若者400名に聞く 食に関する意識

1. 郷土料理や行事食への関心度..... 48

“関心がある”人は3人に1人強(34.8%)。

●よく食べる郷土料理や行事食は、「おせち料理」(110件)、「お雑煮」(83件)、「ちらし寿司、五目寿司」(57件)、「恵方巻き、太巻き」(43件)、「おはぎ」(21件)、「七草がゆ」(16件)、「年越しそば」(15件)などの順で、“行事食”が多いが、「ほうとう」(12件)、「きりたんぼ」(5件)をはじめとする“郷土料理”も。

2. 箸を正しく持っているか..... 50

「正しく持っている」のは8割強(80.8%)。

3. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの..... 51

「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(69.8%)、「出された物を残さない」(67.5%)、「食卓に肘をつかない」(66.8%)、「犬食いをしていない」(59.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(48.0%)、「ねぶり箸、迷い箸などの箸使い上のマナー違反をしない」(47.0%)などが身につけているとしているが、6年前の調査結果よりも全般的に率を下けている項目が多く、食事のマナーはやや後退している。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高く、マナー等をよく身につけている。また、《単身》者よりも《家族など同居》の人の方が総じて高い。

4. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか..... 53

「40%」と正解した人は3割弱(27.8%)にとどまり、これよりも低い自給率を答えている人が多い。

5. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか..... 54

「70~79%」(19.8%)、「50~59%」(18.8%)、「80~89%」(17.8%)、「60~69%」(17.0%)など、現在の自給率(40%)より高くすべきだと考えている人がほとんど。

●そう答えた理由は、「有事の際に輸入が止まると困るから」(113件)、「国産の方が安全性が高いから／新鮮でおいしいから」(96件)、「あまり外国に頼らない方がよいから」(37件)といった“安全性”、「国内の農家の保護、第一次産業の奨励になるので」(20件)、「自給自足を進めた方が日本の経済にプラスになるから」(9件)といった“経済的な理由”から、『自給率を上げるべきだ』とする意見が多いが、「半分くらいは自給できた方がよいから」(38件)、「100%自給するのは無理だと思うので」(14件)、「コストや気候、日本に何かあった時などの面で輸入品も必要なので」(14件)、「貿易・政治などの面で、ある程度の輸入は必要だから」(8件)など『必ずしも高くなくてもよい』というニュアンスの回答も。

6. “食べること” にどの程度関心があるか..... 56

“関心がある”(84.5%)という人が8割を超え、《女性》(90.0%)では9割に達する。

7. 試してみたい食や食習慣 ..... 57

「糖質制限」(26.0%)、「オーガニック」(23.0%)、「グルテンフリー」(15.3%)、「スーパーフード」(12.0%)などを試してみたい。

●《女性》では「糖質制限」(39.5%)、「オーガニック」(33.5%)が3割台、「グルテンフリー」(22.5%)が2割台と関心が高い。

# 調査企画

## 1. 調査目的

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

なお、6 年前の 2014 年に行った調査「－東京近郊の 20 代の独身男女 400 名に聞く－ 現代の独身 20 代の食生活と意識」との比較もみていきます（比較できる設問のみ）。

## 2. 調査対象

首都 20km～50km のドーナツ圏に居住する 20 代の独身男女

## 3. 調査方法

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

## 4. 調査方法

調査票を用いた自記式留置法

## 5. 調査期間

2020 年 3 月 17 日（火）～3 月 29 日（日）

## 6. 標本構成

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

### F1. 年 齢

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

F2. 職業

	サンプル数	学生	会社員 (正社員)	会社員 (契約、派遣)	アルバイト	無職	その他
全体	400 100.0	108 27.0	227 56.8	38 9.5	21 5.3	4 1.0	2 0.5
男性	200 100.0	57 28.5	116 58.0	18 9.0	7 3.5	0 0.0	2 1.0
女性	200 100.0	51 25.5	111 55.5	20 10.0	14 7.0	4 2.0	0 0.0

F3. 同居家族人数(自分も含む)

	サンプル数	1人 (単身)	2人	3人	4人	5人	6人 以上	平均 (人)
全体	400 100.0	120 30.0	14 3.5	76 19.0	130 32.5	51 12.8	9 2.3	3.0
男性	200 100.0	68 34.0	7 3.5	35 17.5	65 32.5	21 10.5	4 2.0	2.9
女性	200 100.0	52 26.0	7 3.5	41 20.5	65 32.5	30 15.0	5 2.5	3.2

F4. 同居している家族(複数回答)

	サンプル数	父親	母親	兄	姉	弟	妹	祖父	祖母	その他の人
全体	280 100.0	250 89.3	265 94.6	37 13.2	37 13.2	74 26.4	82 29.3	12 4.3	30 10.7	5 1.8
男性	132 100.0	121 91.7	125 94.7	16 12.1	12 9.1	29 22.0	43 32.6	7 5.3	16 12.1	1 0.8
女性	148 100.0	129 87.2	140 94.6	21 14.2	25 16.9	45 30.4	39 26.4	5 3.4	14 9.5	4 2.7

F5. 1ヶ月の生活費

	サンプル数	10万円 未満	10~15 万円 未満	15~20 万円 未満	20~25 万円 未満	25~30 万円 未満	30万円 以上	わから ない	平均(円)
全体	400 100.0	58 14.5	60 15.0	67 16.8	10 2.5	7 1.8	4 1.0	194 48.5	126,811
男性	200 100.0	28 14.0	23 11.5	34 17.0	5 2.5	4 2.0	2 1.0	104 52.0	128,177
女性	200 100.0	30 15.0	37 18.5	33 16.5	5 2.5	3 1.5	2 1.0	90 45.0	125,618

F6. 平均帰宅時間

	サンプル数	午後6時以前	午後6時台	午後7時台	午後8時台	午後9時台	午後10時台	午後11時台	午前0時台	それ以降	無回答
全体	400 100.0	16 4.0	54 13.5	85 21.3	101 25.3	55 13.8	58 14.5	21 5.3	6 1.5	2 0.5	2 0.5
男性	200 100.0	8 4.0	21 10.5	32 16.0	55 27.5	30 15.0	36 18.0	13 6.5	2 1.0	1 0.5	2 1.0
女性	200 100.0	8 4.0	33 16.5	53 26.5	46 23.0	25 12.5	22 11.0	8 4.0	4 2.0	1 0.5	0 0.0

F7. 飲酒の頻度

	サンプル数	週に5、6回以上	週に3、4回	週に2、3回	週に1回	月に2、3回	月に1回	それ以下の頻度	酒は飲まない	平均(回/週)
全体	400 100.0	28 7.0	25 6.3	57 14.3	67 16.8	70 17.5	41 10.3	43 10.8	69 17.3	1.3
男性	200 100.0	19 9.5	15 7.5	39 19.5	38 19.0	26 13.0	17 8.5	14 7.0	32 16.0	1.6
女性	200 100.0	9 4.5	10 5.0	18 9.0	29 14.5	44 22.0	24 12.0	29 14.5	37 18.5	1.0

F8. 喫煙の有無

	サンプル数	喫煙している	喫煙していない
全体	400 100.0	75 18.8	325 81.3
男性	200 100.0	61 30.5	139 69.5
女性	200 100.0	14 7.0	186 93.0



## 調査結果の内容



## 1. 朝食について

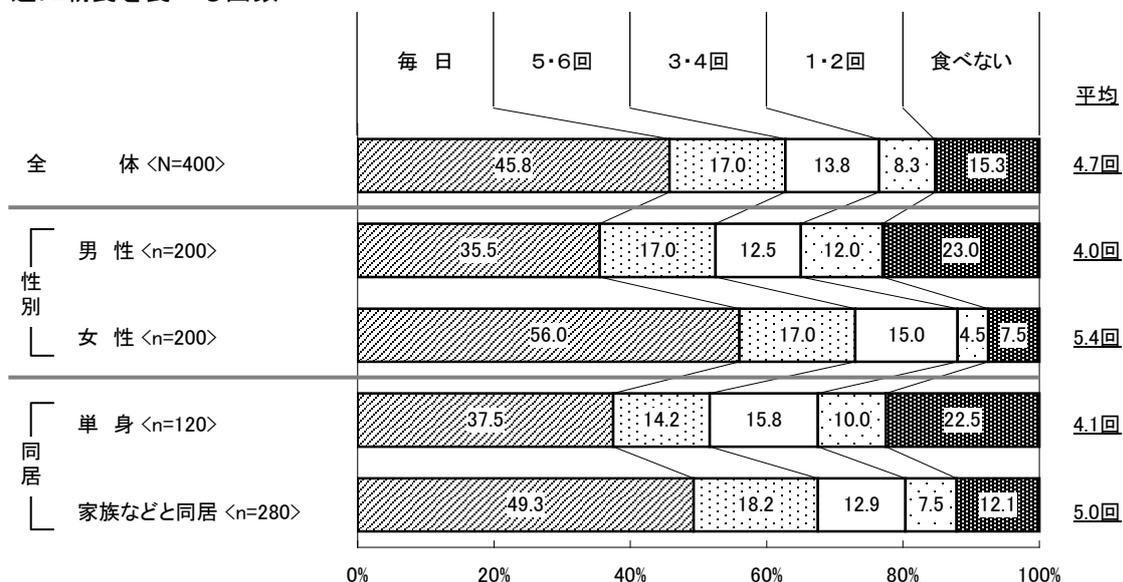
## a) 週に朝食を食べる回数

「毎日」食べる人は45.8%と半数を割り、「5・6回」(17.0%)、「3・4回」(13.8%)など“食べるが毎日ではない”人が4割弱(39.0%)、「食べない」人も1割以上(15.3%)。平均は週に「4.7回」。

●《女性》では「毎日」食べる人が過半数(56.0%)を占めるが、《男性》(35.5%)では大きく下回り、2割強(23.0%)が「食べない」。特に、《男性・単身》者では「食べない」(32.4%)がほぼ3人に1人の割合。

●朝食を食べない日がある理由 は、「起きるのが遅い」(75.1%)が圧倒的に多く、以下「食欲がない」(34.6%)、「自分で用意するのが面倒」(20.3%)など。《単身》者では「自分で用意するのが面倒」(38.7%)の割合が《家族などと同居》(10.6%)の人に比べて高い。

図 1. 週に朝食を食べる回数



週に朝食を食べる回数は、「毎日」が45.8%と半数を割り、「5・6回」(17.0%)、「3・4回」(13.8%)、「1・2回」(8.3%)といった“食べるが毎日ではない”という人が4割(39.0%)を占め、「食べない」という人も1割強(15.3%)みられます。健康を考えれば毎日食べた方がよい朝食ですが、半数以上は毎日食べていないというのが現代若者の実態のようです。平均は、週に「4.7回」となっています。

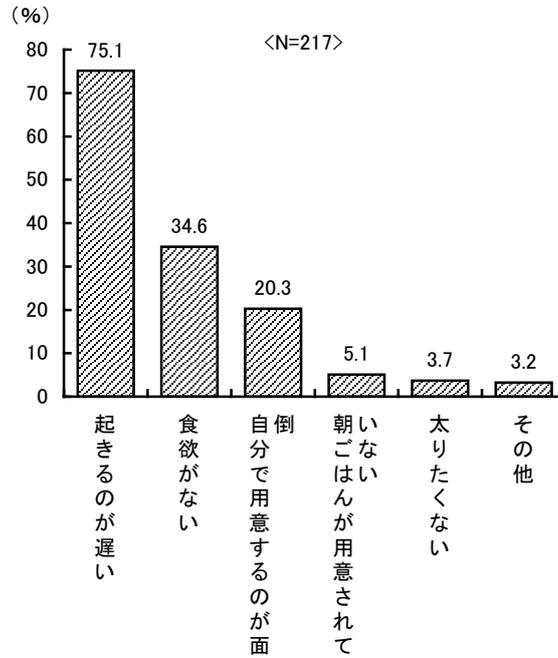
性別にみると、《女性》は半数以上が「毎日」(56.0%)食べているのに対し、《男性》(35.5%)では3割台で、「食べない」人が2割強(23.0%)を占めています。平均は《男性》4.0回に対し、《女性》5.4回と、1回以上多くなっています。

同居の状況別にみると、《単身》の人では「毎日」(37.5%)食べる人は4割弱程度にとどまっていますが、《家族などと同居》(49.3%)の人の場合はほぼ半数の割合となっています。家族と同居していると、朝食を毎日食べる習慣が付きやすいようですが、それでも半数強の人は毎日朝食を食べていません。なお、《男性・単身》者では、「毎日」が26.5%にとどまり、「食べない」人が3割強(32.4%)を占めています。

**【前回調査との比較】**

2014年に同じく20代独身の男女を対象に実施した調査と比較してみると、「毎日」食べる割合が前回46.5%→今回45.8%と同程度で、「食べない」が11.5%→15.3%とわずかながら増えています。平均は前回「4.9回」、今回「4.7回」です。

**図 2. 朝食を食べない日がある理由（複数回答）**



性別	男性 <n=129>	68.2	37.2	17.8	6.2	2.3	4.7
	女性 <n=88>	85.2	30.7	23.9	3.4	5.7	1.1
同居	単身 <n=75>	60.0	36.0	38.7	5.3	5.3	4.0
	家族など同居 <n=142>	83.1	33.8	10.6	4.9	2.8	2.8

朝食を「毎日」食べる人以外（217人）に、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」（75.1%）を4人に3人があげており、朝の慌ただしさで朝食をとらないのが最も多いケースのようです。そのほかでは「食欲がない」（34.6%）、「自分で用意するのが面倒」（20.3%）などが続いています。また、「朝ごはんが用意されていない」（5.1%）、「太りたくない」（3.7%）といった理由もみられます。

性別にみると、「起きるのが遅い」は《男性》（68.2%）より《女性》（85.2%）の方が一層高率です。「自分で用意するのが面倒」の割合は、《男性》（17.8%）よりも《女性》（23.9%）の方が高めで、逆に「食欲がない」は《女性》（30.7%）より《男性》（37.2%）の方が高くなっています。

同居の状況別にみると、いずれも「起きるのが遅い」が第一ですが、「自分で用意するのが面倒」をあげる割合は《単身》の人では4割弱（38.7%）ですが、《家族など同居》では1割程度（10.6%）にすぎません。家族と同居している場合は、家族が作ってくれることが朝食を欠かさない大きな要因になっているようです。

**【前回調査との比較】**

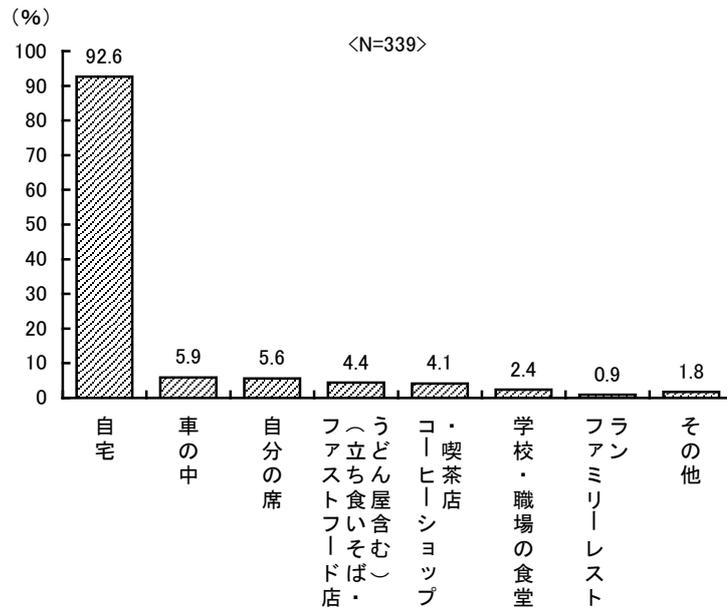
前回の調査と比べると、前回、今回とも「起きるのが遅い」（前回77.1%→今回75.1%）が圧倒的に多くなっています。

b) 朝食を食べることが多い場所

「自宅」(92.6%)で食べる事が圧倒的に多いが、そのほかでは「車の中」(5.9%)、「自分の席」(5.6%)、「ファストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(4.4%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(4.1%)、「学校・職場の食堂」(2.4%)などで食べることもある。

●《女性》よりも《男性》、《家族など同居》の人よりも《単身》の人の方が、“自宅以外の場所”で食べるケースが多い。

図 3. 朝食を食べることが多い場所 (複数回答)



性別	男性 <n=154>	88.3	11.0	4.5	7.8	4.5	2.6	1.9	1.3
	女性 <n=185>	96.2	1.6	6.5	1.6	3.8	2.2	-	2.2
同居	単身 <n=93>	83.9	9.7	9.7	9.7	6.5	4.3	2.2	3.2
	家族など同居 <n=246>	95.9	4.5	4.1	2.4	3.3	1.6	0.4	1.2

「朝食」を食べることが多い場所は、「自宅」がほぼ9割強(92.6%)と圧倒的多数を占めています。そのほかはいずれも1割以下と少なくなりますが、「車の中」(5.9%)、「自分の席」(5.6%)、「ファストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(4.4%)、「コーヒーショップ・喫茶店」(4.1%)などで食べることもあるようです。

性別にみると、男女とも「自宅」で食べる事が圧倒的に多くなっていますが、その割合は《男性》(88.3%)よりも《女性》(96.2%)の方が一層高率です。一方、自宅以外の「車の中」(男性11.0%、女性1.6%)で食べる割合は《女性》より《男性》の方が高めになっており、総じて“自宅以外”で食べることは《男性》の方が多くなっています。

同居の状況別にみると、やはりいずれも「自宅」が圧倒的に多く、《家族など同居》(95.9%)の方が《単身》(83.9%)よりも10ポイント以上高率で、家族が食事を作ってくれることが大きいようです。一方、「車の中」など“自宅以外”で食べる割合は《単身》の方が《家族など同居》より高くなっています。

【前回調査との比較】

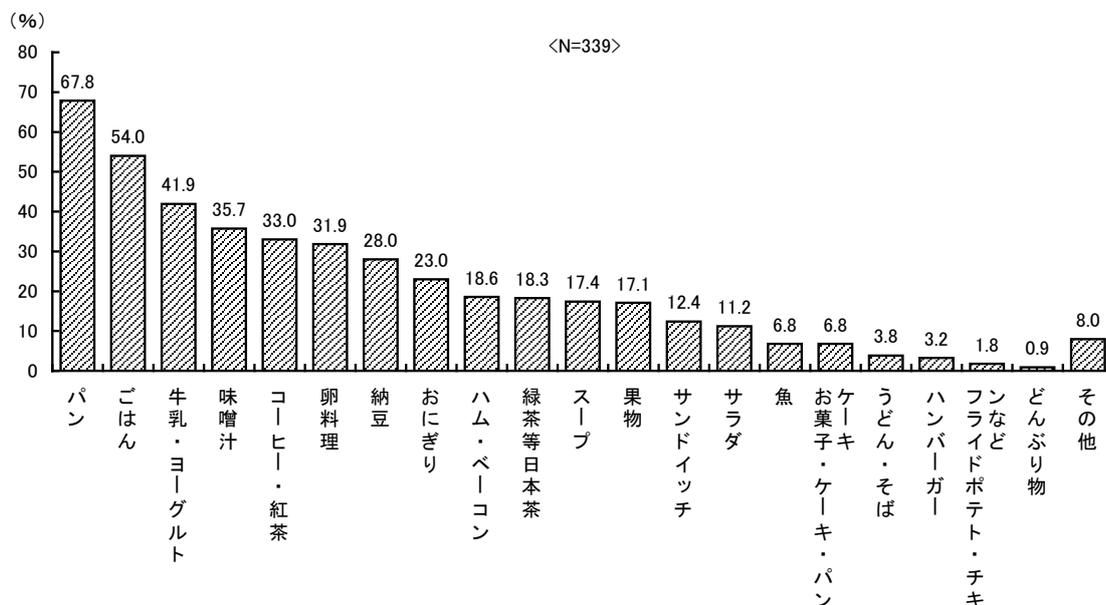
前回の調査と比べても大きな変化はなく、「自宅」(前回88.4%→今回92.6%)が圧倒的に多くなっています。

c) 普段、朝食で食べているもの

「パン」(67.8%)の方が「ごはん」(54.0%)よりも多く、以下「牛乳・ヨーグルト」(41.9%)、「味噌汁」(35.7%)、「コーヒー・紅茶」(33.0%)、「卵料理」(31.9%)、「納豆」(28.0%)が続く。

●性別では《女性》は《男性》より“洋食系”を好む傾向があり、同居の状況別では《家族など同居》している人の方が《単身》者よりも総じて高い割合で、よりバラエティのある朝食になっている。

図 4. 普段、朝食で食べているもの（複数回答）



性別	男性 <n=154>	64.3	56.5	39.0	35.7	31.8	28.6	27.3	29.9	18.8	18.2	10.4	13.6	9.1	7.1	6.5	3.2	5.2	5.8	3.2	1.9	7.1
女性 <n=185>	70.8	51.9	44.3	35.7	34.1	34.6	28.6	17.3	18.4	18.4	23.2	20.0	15.1	14.6	7.0	9.7	2.7	1.1	0.5	-	8.6	
同居	単身 <n=93>	66.7	43.0	34.4	24.7	43.0	21.5	21.5	31.2	12.9	17.2	15.1	11.8	17.2	8.6	5.4	10.8	5.4	5.4	3.2	2.2	10.8
	家族など同居 <n=246>	68.3	58.1	44.7	39.8	29.3	35.8	30.5	19.9	20.7	18.7	18.3	19.1	10.6	12.2	7.3	5.3	3.3	2.4	1.2	0.4	6.9

普段、朝食で食べているものは、「パン」(67.8%)が最も多く、続く「ごはん」(54.0%)を14ポイントほど上回っています。そのほか“パンに合う”「牛乳・ヨーグルト」(41.9%)の方が“ごはんに合う”「味噌汁」(35.7%)より多く、以下「コーヒー・紅茶」(33.0%)、「卵料理」(31.9%)、「納豆」(28.0%)、「おにぎり」(23.0%)が続いています。

性別にみると、「パン」(男性64.3%、女性70.8%)、「牛乳・ヨーグルト」(同39.0%、44.3%)、「コーヒー・紅茶」(同31.8%、34.1%)、「スープ」(同10.4%、23.2%)など“洋食系”は《女性》の方が好む傾向がみられます。一方、「ごはん」(男性56.5%、女性51.9%)、「おにぎり」(同29.9%、17.3%)は《男性》の方が高めです。

同居の状況別にみると、いずれも「ごはん」(《単身》43.0%、《家族など同居》58.1%)より「パン」(同66.7%、68.3%)の方が多くなっていますが、全般的に《単身》者より《家族など同居》している人の方が高率を示している食べ物が多く、同居していることにより、バラエティのある朝食になっていることがうかがえます。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べると、「ごはん」(前回55.4%→今回54.0%)は前回と同程度で推移していますが、「パン」(前回73.4%→今回67.8%)の減少が「ごはん」より多く、その結果、1位の「パン」との差は縮まっています。

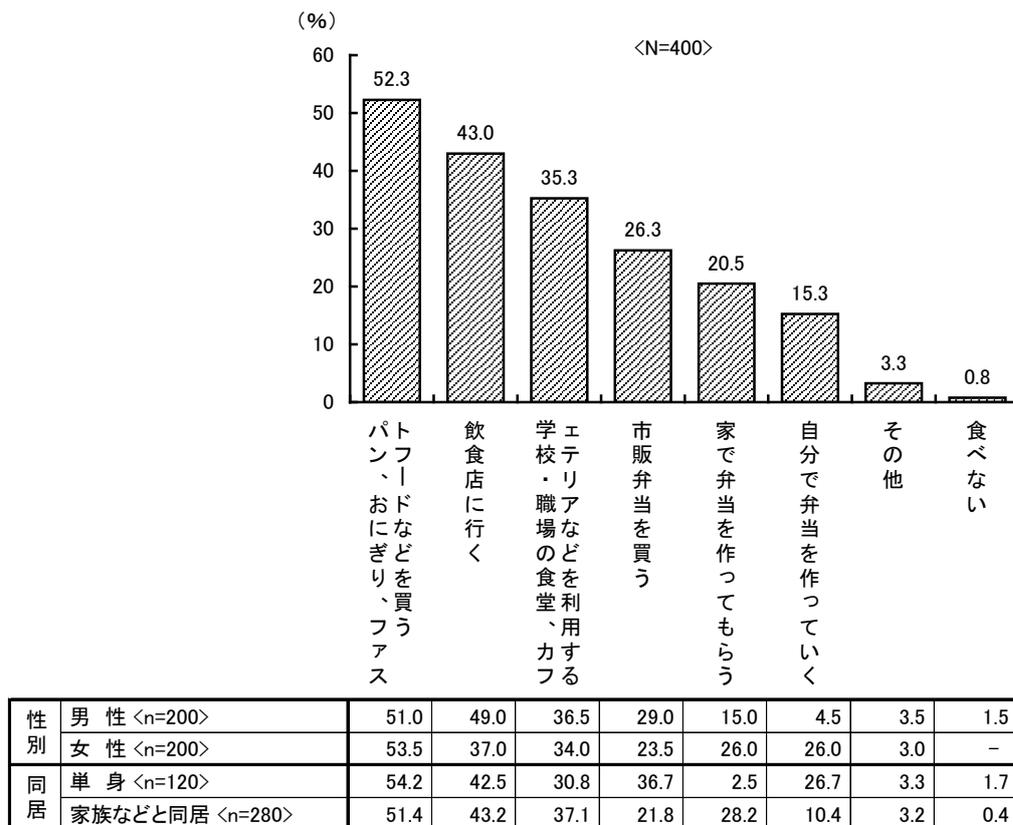
## 2. 昼食について

a) 平日の昼食をどのように用意したり、購入したりしているか

「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(52.3%)、「市販弁当を買う」(26.3%)など“買って食べる”か、もしくは「飲食店に行く」(43.0%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(35.3%)といった“外食”が多い。そのほか「家で弁当を作ってもらおう」(20.5%)、「自分で弁当を作っていく」(15.3%)と“弁当を持参”する人も。

●「飲食店に行く」「市販弁当を買う」は《男性》の方が、「家で弁当を作ってもらおう」「自分で弁当を作っていく」など“弁当を持参”は《女性》の方が多い。

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）



平日の昼食の状況をみると、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(52.3%)、「市販弁当を買う」(26.3%)など“買って食べる”か、もしくは「飲食店に行く」(43.0%)、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(35.3%)といった“外食”が多くなっています。そのほか「家で弁当を作ってもらおう」(20.5%)、「自分で弁当を作っていく」(15.3%)と“弁当を持参”する人もいます。

性別にみると、いずれも「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」が最も多く、「飲食店に行く」(男性 49.0%、女性 37.0%)、「市販弁当を買う」(同 29.0%、23.5%)は《男性》の方が高くなっています。一方、「家で弁当を作ってもらおう」(男性 15.0%、女性 26.0%)、「自分で弁当を作っていく」(同 4.5%、26.0%)など“弁当を持参”する人は《女性》の方が多くなっています。

同居の状況別にみても、いずれも「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」が最も多くなっていますが、

《単身》の人で「自分で弁当を作っていく」(26.7%)が《家族など同居》の人(10.4%)でより16ポイントほど高くなっています。一方「家で弁当を作ってもらふ」は《家族など同居》の人(28.2%)の方が高くなっています。

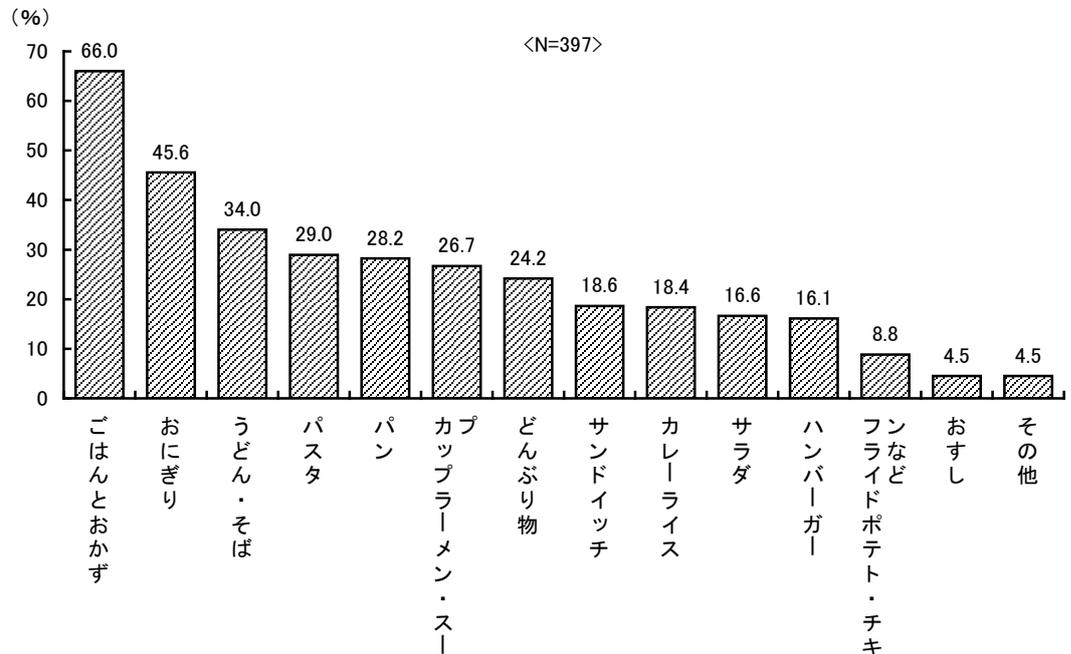
#### **【前回調査との比較】**

前回調査と比べ、「学校・職場の食堂、カフェテリアなどを利用する」(前回43.3%→今回35.3%)、「市販弁当を買う」(前回34.5%→今回26.3%)がともに10ポイント近く減少しています。

b) 平日の昼食でよく食べるもの

「ごはんとおかず」(66.0%)が唯一過半数を占め、以下「おにぎり」(45.6%)、「うどん・そば」(34.0%)、「パスタ」(29.0%)、「パン」(28.2%)、「カップラーメン・スープ」(26.7%)、「どんぶり物」(24.2%)などの順。

図 6. 平日の昼食でよく食べるもの (複数回答)



性別	男性 <n=197>	62.4	40.1	39.1	19.8	24.4	26.9	37.1	14.7	24.9	8.1	21.8	11.2	2.5	5.6
	女性 <n=200>	69.5	51.0	29.0	38.0	32.0	26.5	11.5	22.5	12.0	25.0	10.5	6.5	6.5	3.5
同居	単身 <n=118>	65.3	44.9	39.0	29.7	23.7	28.0	26.3	25.4	22.0	25.4	21.2	9.3	4.2	2.5
	家族など同居 <n=279>	66.3	45.9	31.9	28.7	30.1	26.2	23.3	15.8	16.8	12.9	14.0	8.6	4.7	5.4

平日の昼食でよく食べるものは、「ごはんとおかず」(66.0%)が唯一半数を超え最も多く、以下「おにぎり」(45.6%)、「うどん・そば」(34.0%)、「パスタ」(29.0%)、「パン」(28.2%)、「カップラーメン・スープ」(26.7%)、「どんぶり物」(24.2%)などの順となっています。

性別にみると、いずれも「ごはんとおかず」「おにぎり」がトップ2ですが、「パスタ」(男性19.8%、女性38.0%)、「サラダ」(同8.1%、25.0%)は《女性》の方が15ポイント以上高くなっています。反対に、「うどん・そば」(男性39.1%、女性29.0%)、「どんぶり物」(同37.1%、11.5%)、「カレーライス」(同24.9%、12.0%)、「ハンバーガー」(同21.8%、10.5%)は《男性》の方が10ポイント以上高くなっています。

同居の状況別にみても、いずれも「ごはんとおかず」「おにぎり」「うどん・そば」がトップ3です。

**【前回調査との比較】**

前回調査と比べ、「カップラーメン・スープ」(前回22.3%→今回26.7%)は前回より増えていますが、その他の食べ物は減少傾向を示しており、特に「ごはんとおかず」(前回77.3%→今回66.0%)、「カレーライス」(同33.8%→18.4%)は10ポイント以上の減少となっています。

### 3. 夕食について

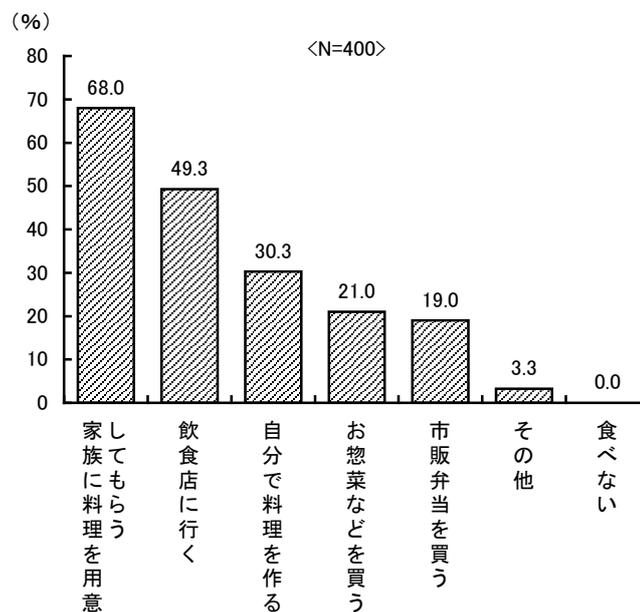
#### a) 平日の夕食をどのように用意したり、購入したりしているか

「家族に料理を用意してもらう」(68.0%)が最も多く、以下「飲食店に行く」(49.3%)、「自分で料理を作る」(30.3%)、「お惣菜などを買う」(21.0%)、「市販弁当を買う」(19.0%)が続く。

●《女性》に比べ《男性》では「飲食店に行く」、「市販弁当を買う」などして夕食を食べるケースが多い。

●同居の状況別では、《家族など同居》の人が「家族に料理を用意してもらう」(95.7%)に強く依存しているのに対し、《单身》の人では「自分で料理を作る」(65.8%)、「飲食店に行く」(60.0%)、「お惣菜などを買う」(51.7%)、「市販弁当を買う」(43.3%)など、さまざまな方法で夕食を用意している。

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



性別	男性 <n=200>	63.0	57.5	23.0	21.0	26.0	5.0	-
	女性 <n=200>	73.0	41.0	37.5	21.0	12.0	1.5	-
同居	单身 <n=120>	3.3	60.0	65.8	51.7	43.3	6.7	-
	家族など同居 <n=280>	95.7	44.6	15.0	7.9	8.6	1.8	-

平日の夕食の状況をみると、「家族に料理を用意してもらう」(68.0%)が最も多く、「飲食店に行く」(49.3%)が半数の割合、以下「自分で料理を作る」(30.3%)という“自炊”をする人、「お惣菜などを買う」(21.0%)、「市販弁当を買う」(19.0%)と“買ってきて食べる”ケースが続いています。

性別にみると、いずれも「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、その割合は《男性》(63.0%)より《女性》(73.0%)の方が10ポイント高率です。また、「自分で料理を作る」(男性23.0%、女性37.5%)も《女性》の方が高くなっています。一方、「飲食店に行く」(同57.5%、41.0%)、「市販弁当を買う」(同26.0%、12.0%)は《男性》の方が高くなっています。

同居の状況別にみると、《单身》の人では「自分で料理を作る」(65.8%)、「飲食店に行く」(60.0%)、「お惣菜などを買う」(51.7%)、「市販弁当を買う」(43.3%)など、さまざまな方法で夕食を用意していますが、《家族など同居》の人では「家族に料理を用意してもらう」(95.7%)が100%近い割合を占め、強く家族に依存しており、「自

分で料理を作る」(15.0%)は1割台にとどまっています。

#### **【前回調査との比較】**

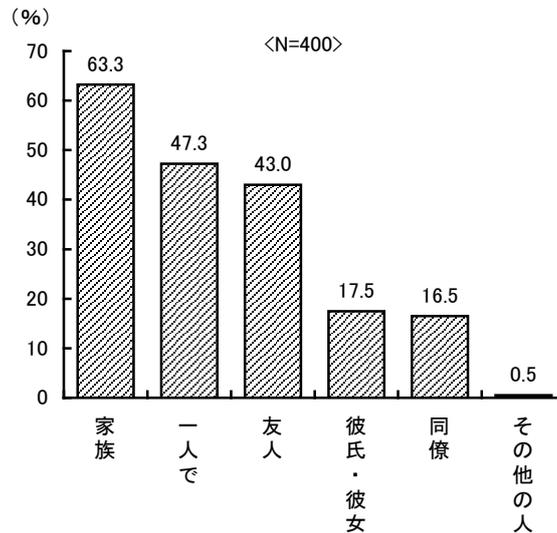
前回調査との比較では、「家族に料理を用意してもらおう」(前回 59.0%→今回 68.0%)が増え、家族に依存する割合が一層強まっています。

b) 誰と一緒に夕食を食べることが多いか

「家族」(63.3%)と一緒に食べるか、「一人で」(47.3%)、あるいは「友人」(43.0%)と食べる人が多い。

●《**单身**》者では「一人で」(87.5%)食べるほか、「友人」(39.2%)、「彼氏・彼女」(27.5%)、「同僚」(21.7%)と食べることも多いが、《**家族などと同居**》の人では「家族」(87.9%)と食べるのが圧倒的に多く、「友人」(44.6%)と食べるケースも《**单身**》の人より多め。

図 8. 誰と一緒に夕食を食べることが多いか (複数回答)



性別	男性 <n=200>	55.0	53.0	44.0	17.0	21.0	1.0
	女性 <n=200>	71.5	41.5	42.0	18.0	12.0	-
同居	单身 <n=120>	5.8	87.5	39.2	27.5	21.7	0.8
	家族などと同居 <n=280>	87.9	30.0	44.6	13.2	14.3	0.4

誰と一緒に夕食を食べることが多いかをみると、「一人で」(47.3%)食べるか、あるいは「家族」(63.3%)、「友人」(43.0%)と食べるが多くなっています。そのほか「彼氏・彼女」(17.5%)、「同僚」(16.5%)が1割台で続きます。

性別にみると、いずれも「家族」が最も多くなっていますが、その割合は《男性》(55.0%)より《女性》(71.5%)の方が一層高率です。《男性》では「一人で」(53.0%)食べることも「家族」と同程度で多く、「同僚」と食べる割合(21.0%)は《女性》(12.0%)より多くなっています。

同居の状況別にみると、《**单身**》者では「一人で」(87.5%)食べる人が多いのは当然として、そのほか「友人」(39.2%)、「彼氏・彼女」(27.5%)、「同僚」(21.7%)と食べることも多いようです。《**家族などと同居**》の人では、「家族」(87.9%)をあげる割合が圧倒的に高くなっていますが、「友人」(44.6%)と食べるのが《**单身**》の人(39.2%)より多めなのが目につきます。

**【前回調査との比較】**

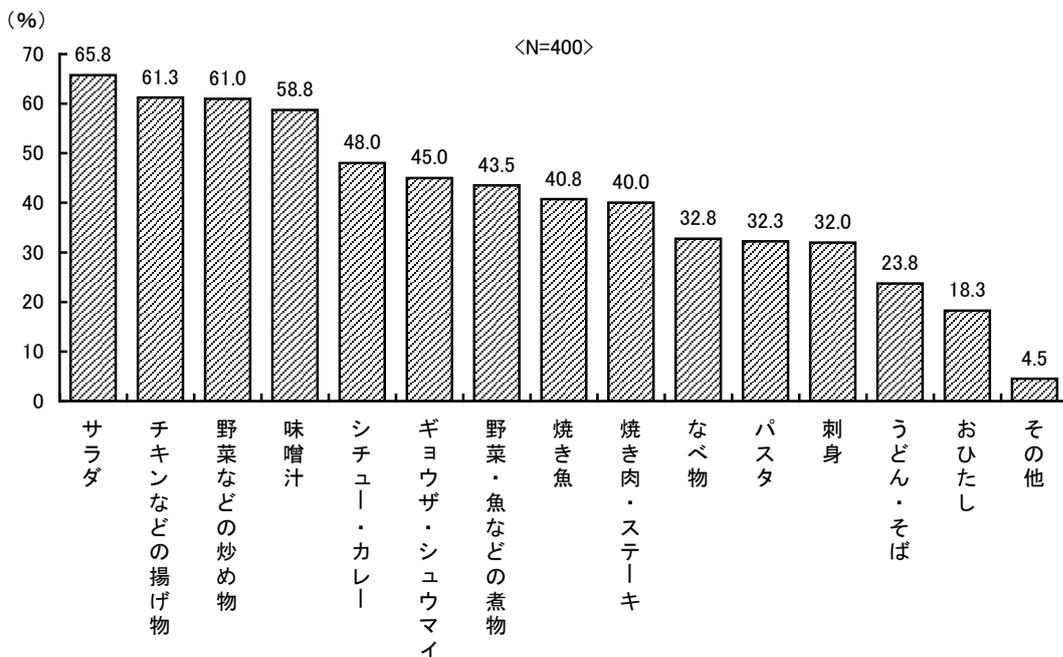
前回調査と比べて、「家族」(前回 54.3%→今回 63.3%)が10ポイント近く増えていますが、そのほかの「一人で」(同 53.5%→47.3%)、「友人」(同 50.8%→43.0%)、「同僚」(同 23.8%→16.5%)などはいずれも減少傾向を示しています。

c) 夕食によく食べているもの

「サラダ」(65.8%)が最も多く、以下「チキンなどの揚げ物」(61.3%)、「野菜などの炒め物」(61.0%)、「味噌汁」(58.8%)、「シチュー・カレー」(48.0%)、「ギョウザ・シュウマイ」(45.0%)、「野菜・魚などの煮物」(43.5%)、「焼き魚」(40.8%)、「焼き肉・ステーキ」(40.0%)などを食べている。

《男性》は「チキンなどの揚げ物」(70.0%)、《女性》は「サラダ」(75.0%)がトップ。

図 9. 夕食によく食べているもの（複数回答）



性別	男性 <n=200>	56.5	70.0	54.0	52.5	53.5	50.0	38.5	38.5	47.0	29.5	30.0	32.5	29.0	14.5	6.5
	女性 <n=200>	75.0	52.5	68.0	65.0	42.5	40.0	48.5	43.0	33.0	36.0	34.5	31.5	18.5	22.0	2.5
同居	単身 <n=120>	59.2	61.7	50.0	40.8	50.0	40.0	32.5	25.8	35.8	22.5	43.3	26.7	35.0	11.7	3.3
	家族など同居 <n=280>	68.6	61.1	65.7	66.4	47.1	47.1	48.2	47.1	41.8	37.1	27.5	34.3	18.9	21.1	5.0

夕食によく食べているものは、「サラダ」(65.8%)が最も多く、続く「チキンなどの揚げ物」(61.3%)、「野菜などの炒め物」(61.0%)、「味噌汁」(58.8%)までの4つが半数以上の割合となっています。以下「シチュー・カレー」(48.0%)、「ギョウザ・シュウマイ」(45.0%)、「野菜・魚などの煮物」(43.5%)、「焼き魚」(40.8%)、「焼き肉・ステーキ」(40.0%)などの順となっています。

性別にみると、《男性》では「チキンなどの揚げ物」(70.0%)、《女性》では「サラダ」(75.0%)がそれぞれトップです。「チキンなどの揚げ物」(男性70.0%、女性52.5%)、「シチュー・カレー」(同53.5%、42.5%)、「ギョウザ・シュウマイ」(同50.0%、40.0%)、「焼き肉・ステーキ」(同47.0%、33.0%)などは《男性》の方が、「サラダ」(男性56.5%、女性75.0%)、「野菜などの炒め物」(同54.0%、68.0%)、「味噌汁」(同52.5%、65.0%)、「野菜・魚などの煮物」(同38.5%、48.5%)は《女性》の方が、それぞれ高い割合となっており、男女の食の好みが見えてきます。

同居の状況別にみると、全般的に《単身》の人より《家族など同居》している人の方が高率を示している食べ物が多くなっているのが目につきます。《家族など同居》の人の方がバラエティ豊富な夕食を食べているといえそうです。

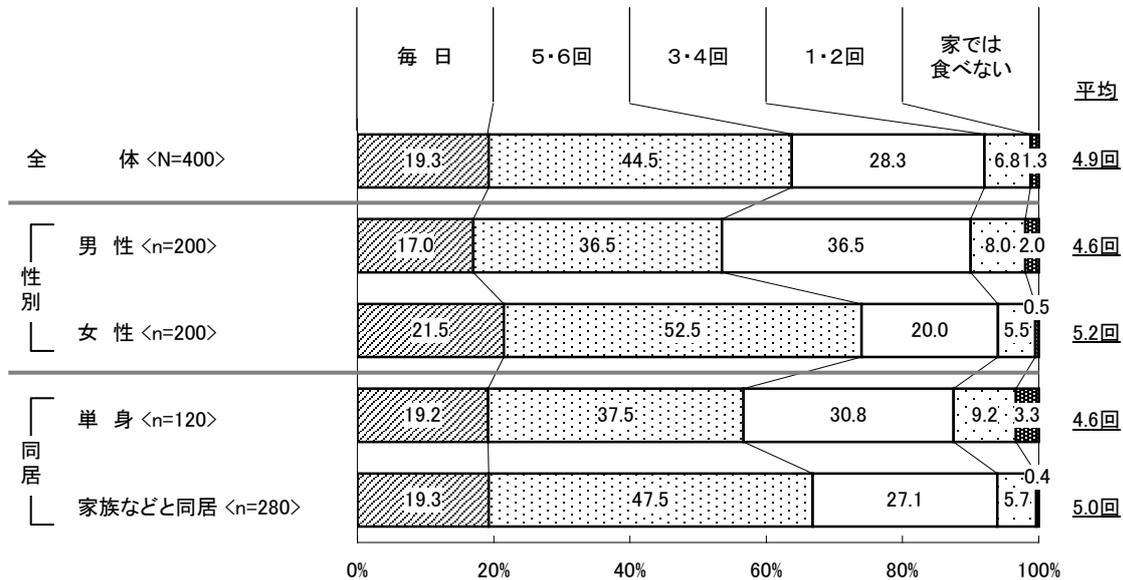
### **【前回調査との比較】**

前回の調査と比較してみると、上位にあげられている「サラダ」(前回 58.3%→今回 65.8%)、「味噌汁」(同 49.5%→58.8%)が前回より増えています。なお、「パスタ」(同 43.3%→32.3%)が11ポイント下がっているのが目につきます。

d) 週に家で夕食を食べる回数

家で夕食を「毎日」(19.3%) 食べる人は2割程度にとどまり、「5・6回」(44.5%)、「3・4回」(28.3%)など“食べるが毎日ではない”(79.5%)人が5人に4人の割合。平均は週に「4.9回」で、【朝食】(4.7回)よりやや多い。

図 10. 週に家で夕食を食べる回数



週に家で夕食を食べる回数は、「毎日」という人は2割弱(19.3%)で、「5・6回」(44.5%)、「3・4回」(28.3%)など“食べるが毎日ではない”、すなわち週に数回は外で食事をする人が8割(79.5%)を占めています。レアケースですが「家では食べない」(1.3%、5人)人もいます。平均は、週に「4.9回」です。

性別にみると、「毎日」食べている割合は《男性》(17.0%)よりも《女性》(21.5%)の方が高めで、平均も《女性》(5.2回)が《男性》(4.6回)よりやや多くなっています。

同居の状況別にみると、《単身》(平均4.6回)の人より《家族など同居》(平均5.0回)の人の方が、家で夕食を食べる回数は多くなっています。

**【前回調査との比較】**

前回と比べると、平均は前回「4.6回」→今回「4.9回」とやや多くなっています。

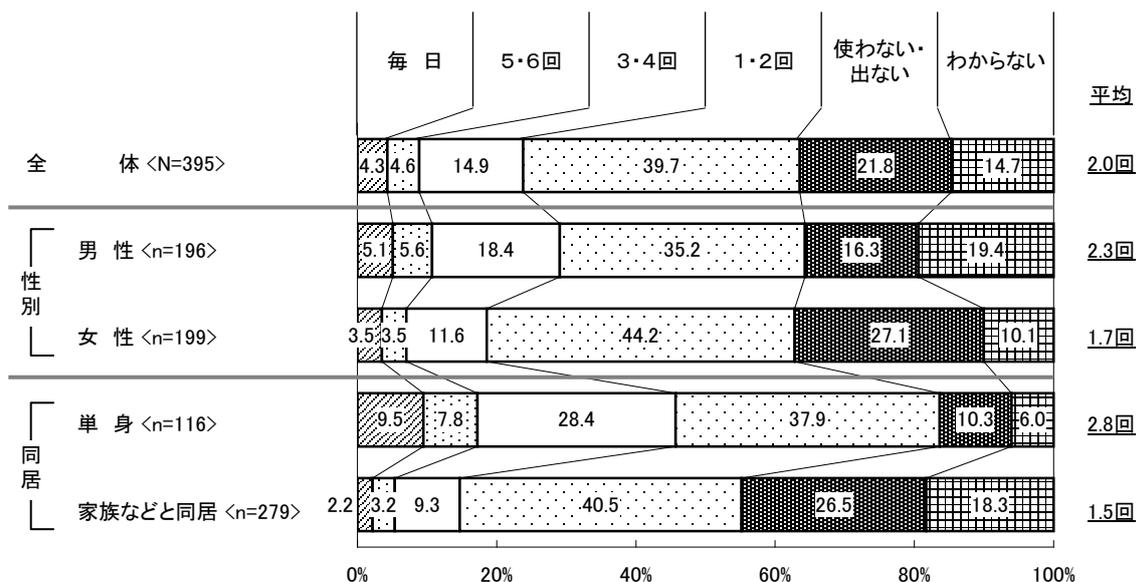
e) 家で食べる夕食に、手作り以外のものは週に何回くらい使う（出される）か

「1・2回」(39.7%)、「3・4回」(14.9%)など、手作り以外のものを“使う・出される”という人は合わせて6割強(63.5%)で、平均は週に「2.0回」。

●《单身》では、“使う・出される”の割合は8割強(83.6%)と極めて高く、《家族など同居》の人でも 55.2%と過半数を占める。

●“手作り以外のもの”は、主に「スーパー」(80.1%)、あるいは「コンビニ」(51.8%)で購入。

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



家で食べる夕食に、「コンビニ・スーパーなどで買ったおかず」など手作り以外のものは週に何回くらい使う（出される）か聞いてみたところ、「1・2回」(39.7%)が最も多く、続く「3・4回」(14.9%)などを含め、手作り以外のものを“使う・出される”は合わせて6割強(63.5%)となっています。一方、「使わない・出ない」は2割強(21.8%)で、「わからない」が1割強(14.7%)います。平均は週に「2.0回」です。

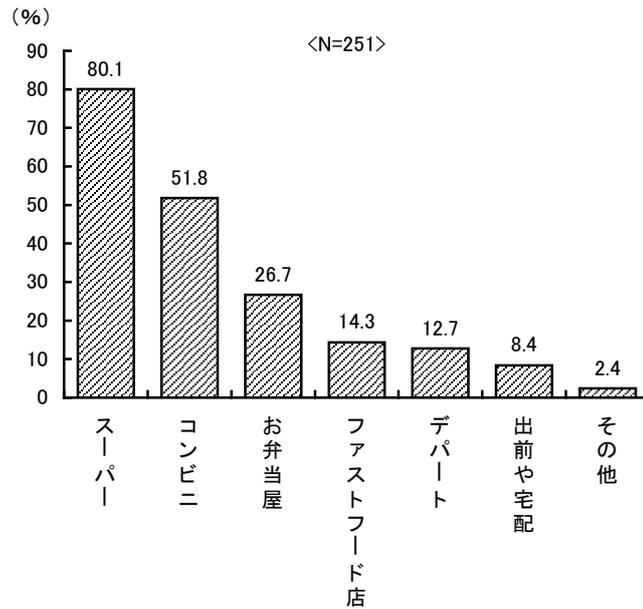
性別にみると、“使う・出される”割合は《男性》(64.3%)、《女性》(62.8%)と同程度です。平均は《男性》(2.3回)の方が《女性》(1.7回)よりもやや多くなっています。

同居の状況別にみると、《单身》の人では“使う・出される”の割合は8割強(83.6%)に達しており、单身者にとって出来合いの食事が不可欠であることが分かります。《家族など同居》の人では、“使う・出される”割合が55.2%で、《单身》の人よりは少ないものの過半数を占めており、夕食の中では重要な役割を果たしているといえそうです。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べ、“使う・出される”割合は、前回 70.1%→今回 63.5%と減少していますが、平均は前回「1.8回」→今回「2.0回」と、前回より若干増えています。

図 12. “手作り以外のもの”は、どこで購入するか（複数回答）



性別	男性 <n=126>	75.4	54.0	31.7	18.3	11.9	10.3	2.4
	女性 <n=125>	84.8	49.6	21.6	10.4	13.6	6.4	2.4
同居	単身 <n=97>	82.5	61.9	40.2	16.5	8.2	9.3	2.1
	家族など同居 <n=154>	78.6	45.5	18.2	13.0	15.6	7.8	2.6

手作り以外のものを“使う・出される”という人（251人）に、その購入先を聞いたところ「スーパー」（80.1%）が最も多く、「コンビニ」（51.8%）が続き、この2つが主になっています。

性別にみると、いずれも「スーパー」が最も多くなっていますが、その割合は《男性》（75.4%）より《女性》（84.8%）の方が一層高率です。それ以外の「コンビニ」（男性 54.0%、女性 49.6%）、「お弁当屋」（同 31.7%、21.6%）など、《女性》より《男性》の方が高くなっている購入先が多くなっています。

同居の状況別にみると、「デパート」以外の購入先は《家族など同居》の人より《単身》の人の方が高率を示しており、《単身》の人の方がいろいろな所で購入していることがうかがえます。

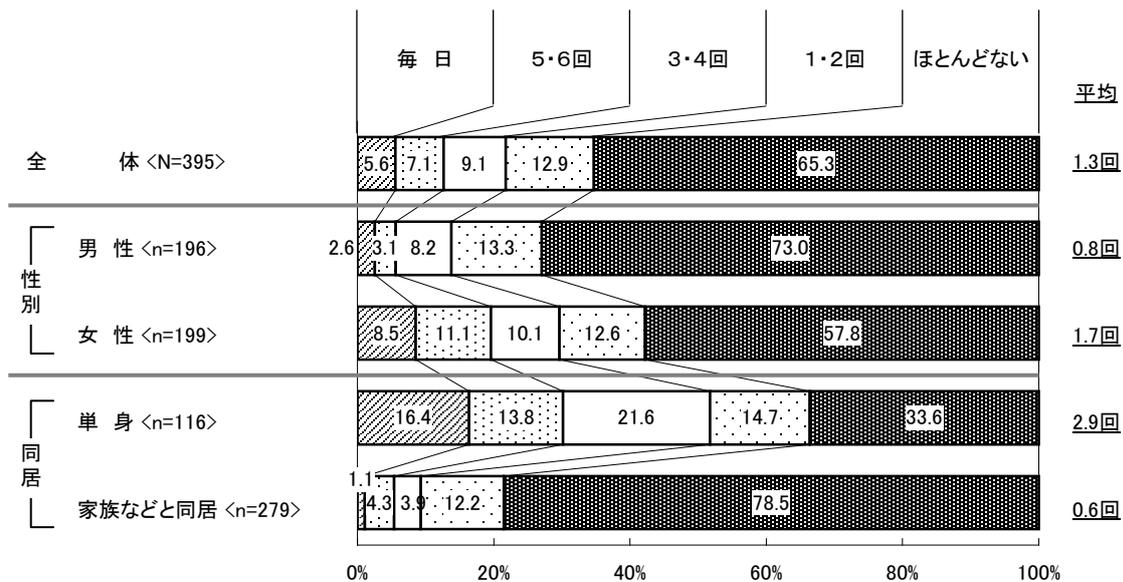
f) 家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがあるか

「ほとんどない」(65.3%)という人がほぼ3人に2人の割合。自分で作ったり・手伝う人では「1・2回」(12.9%)、「3・4回」(9.1%)など、少ない頻度の人が多い。平均は週に「1.3回」。

●《男性》では「ほとんどない」という人が7割強(73.0%)を占めるが、《女性》(57.8%)でも過半数を占める。

●《家族など同居》の人では「ほとんどない」(78.5%)が多数を占めるが、《単身》の人では3割強(33.6%)で、3人に2人(66.4%)が“自分で作ったり・手伝う”ことがある。

図 13. 家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがあるか



家で食べる夕食を自分自身で作ったり、調理を手伝うことがどのくらいあるかをみると、「ほとんどない」(65.3%)という人が過半数を占めています。“自分で作ったり・手伝う”という人は3割強(34.7%)ですが、その頻度は「1・2回」(12.9%)、「3・4回」(9.1%)、「5・6回」(7.1%)と少ない頻度の人ほど多く、「毎日」(5.6%)という人はわずかです。平均は週に「1.3回」となっています。

性別にみると、《男性》では「ほとんどない」が7割強(73.0%)を占めており、あまり夕食作りをしていませんが、《女性》でも57.8%と半数を超えています。平均は《男性》が「0.8回」、《女性》は「1.7回」です。

同居の状況別にみると、《家族など同居》の人では「ほとんどない」(78.5%)が多数を占めており、《単身》(33.6%)の人との差が目立ちます。家族と同居している人は、家族が食事を作ってくれることに依存していることがここでもうかがえる結果となっています。《単身》の人では“自分で作ったり・手伝う”ことがあるが66.4%と3人に2人の割合に達しています。平均は、《家族など同居》(0.6回)の人より《単身》(2.9回)の人の方が2回以上多くなっています。

【前回調査との比較】

前回の調査と比べ、「ほとんどない」(前回53.8%→今回65.3%)という人が10ポイント以上増えているのが目立ちます。特に、《女性》では前回36.5%と半数を割っていましたが、今回57.8%と半数を超えています。

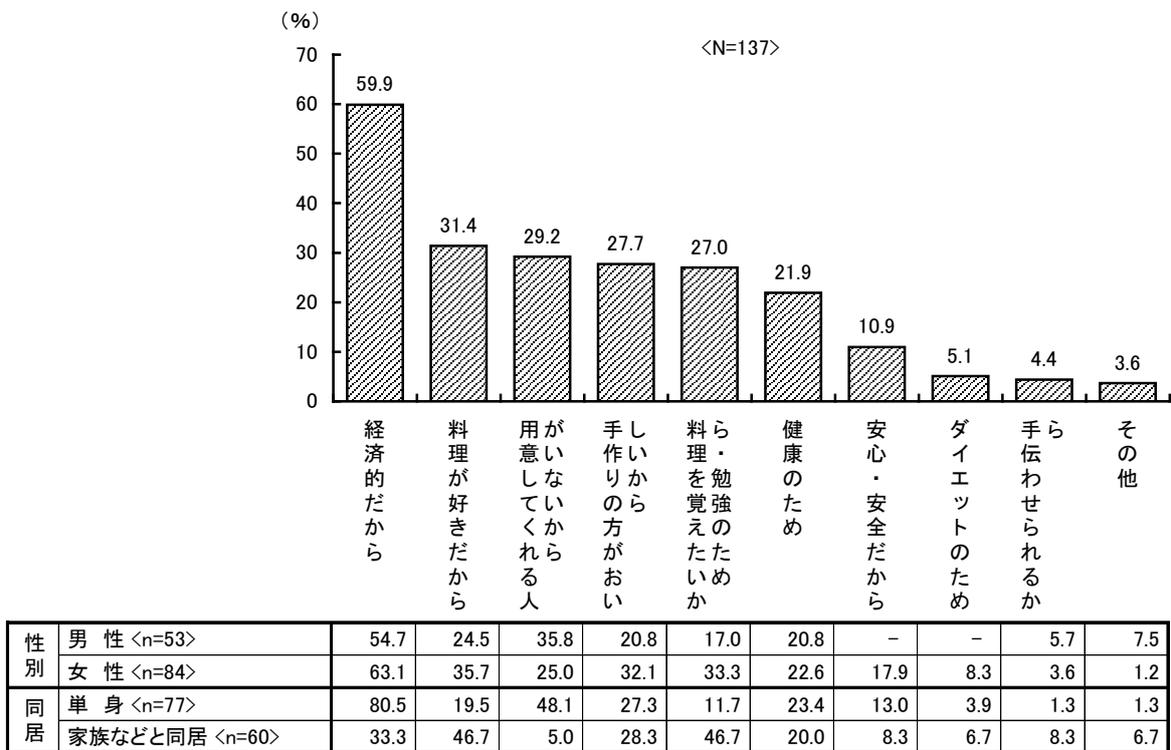
g) 夕食を、自分で作ったり、調理を手伝う理由

「経済的だから」(59.9%)が最も多く、次いで「料理が好きだから」(31.4%)、「用意してくれる人がいないから」(29.2%)、「手作りの方がおいしいから」(27.7%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(27.0%)など、さまざまな理由から行っている。

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

●《单身》の人では「経済的だから」(80.5%)、「用意してくれる人がいないから」(48.1%)と“やむを得ず”、《家族など同居》の人は「料理が好きだから」(46.7%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(46.7%)、「経済的だから」(33.3%)がトップ3。

図 14. 夕食を、自分で作ったり調理を手伝う理由（複数回答）



夕食を、自分で作ったり調理を手伝うことがあるという人（137人）に、その理由を聞いてみたところ、「経済的だから」(59.9%)を半数以上があげており、「用意してくれる人がいないから」(29.2%)という理由もみられ、やむにやまれぬ理由からしている人が多いようです。第2位に「料理が好きだから」(31.4%)、第4位に「手作りの方がおいしいから」(27.7%)、第5位に「料理を覚えたいから・勉強のため」(27.0%)が続き、“料理を楽しんでいる”光景が浮かびます。

性別にみると、いずれも「経済的だから」(男性 54.7%、女性 63.1%)が最も多くなっていますが、その割合は《女性》の方が一層高率です。《男性》では「用意してくれる人がいないから」(35.8%)の割合が《女性》(25.0%)に比べて高くなっていますが、全般的に《女性》の方が高い割合となっている項目が多く、《女性》の方が手作りのさまざまなメリットを感じて料理をしていることがうかがえます。

同居の状況別にみると、《单身》の人では「経済的だから」(80.5%)が圧倒的に大きな理由で、それに「用意し

てくれる人がいないから」(48.1%)が続き、主になっています。一方、《家族など同居》の人では「料理が好きだから」と「料理を覚えたいから・勉強のため」(各46.7%)、「手作りの方がおいしいから」(28.3%)などが多くなっています。《単身》の人は“やむを得ず”、《家族など同居》の人は“手作りのよさや楽しみ”が主な理由になっているようです

h) 自分でよく作るメニュー

日本の食卓の定番ともいえる「カレーライス」(37件)がトップ。以下、「パスタ、スパゲティ」(28件)、「野菜炒めなど炒めもの」(28件)、「サラダ」(19件)などが続く。

表 1. 自分でよく作るメニュー（自由回答）

順位		全体	男性	女性
1	カレーライス	37	12	25
2	パスタ、スパゲティ	28	14	14
	野菜炒めなど炒めもの	28	13	15
4	サラダ	19	2	17
5	煮物(肉じゃが含む)	14	1	13
6	鍋もの	11	5	6
7	チャーハン	10	7	3
	ハンバーグ	10	1	9
9	唐揚げ	9	1	8
	スープ	9	0	9
11	味噌汁	8	0	8
12	うどん	7	7	0
	牛丼、親子丼など丼もの	7	4	3
	シチュー	7	1	6
15	卵焼き、オムレツ	6	1	5
	焼きそば	6	5	1
	ラーメン	6	6	0
18	オムライス	5	2	3
	ギョウザ	5	1	4
20	しょうが焼き	4	2	2
	焼き肉	4	4	0

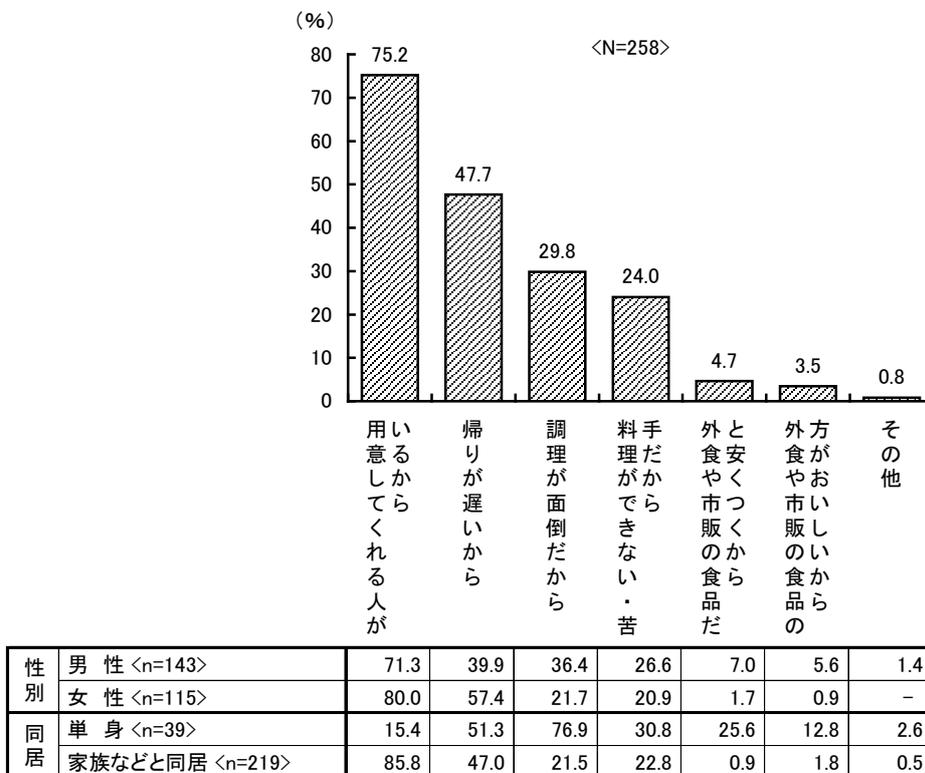
自分でよく作るメニューを、自由回答で3品まであげてもらったところ、トップは日本の食卓の定番ともいえる「カレーライス」(37件)で、以下「パスタ、スパゲティ」(28件)、「野菜炒めなど炒めもの」(28件)、「サラダ」(19件)、「煮物(肉じゃが含む)」(14件)、「鍋もの」(11件)、「チャーハン」(10件)、「ハンバーグ」(10件)などが続いています。

性別にみると、全般に《女性》の方が多くあげているメニューが多いのが目立ち、特に「カレーライス」(男性12件、女性25件)、「サラダ」(同2件、17件)、「煮物(肉じゃが含む)」(同1件、13件)などにおける差が大きくなっています。一方、「うどん」(男性7件、女性0件)、「ラーメン」(同6件、0件)は《男性》しかあげていません。

i) 夕食を、自分で作らない・調理を手伝わない理由

「用意してくれる人がいるから」(75.2%)が第一。以下「帰りが遅いから」(47.7%)、「調理が面倒だから」(29.8%)、「料理ができない・苦手だから」(24.0%)など。

図 15. 夕食を、自分で作らない・調理を手伝わない理由（複数回答）



夕食を自分で作らない・手伝わないという人 (258 人) の理由をみると、「用意してくれる人がいるから」(75.2%) といった“家族など他人まかせ”の人が圧倒的に多く、「帰りが遅いから」(47.7%) が続き、やむを得ない理由からそうしている人が多くなっています。以下「調理が面倒だから」(29.8%)、「料理ができない・苦手だから」(24.0%) などの理由もあげられています。

性別にみると、男女とも「用意してくれる人がいるから」が第一の理由ですが、その割合は《男性》(71.3%) より《女性》(80.0%) の方が一層高率です。続く「帰りが遅いから」(男性 39.9%、女性 57.4%) も同様の結果です。反対に、「調理が面倒だから」(男性 36.4%、女性 21.7%)、「料理ができない・苦手だから」(同 26.6%、20.9%) は《男性》の方が高い割合です。

同居の状況別にみると、《単身》の人では「調理が面倒だから」(76.9%)、「帰りが遅いから」(51.3%) といった理由が主ですが、《家族など同居》の人では「用意してくれる人がいるから」(85.8%) が圧倒的に多くなっています。

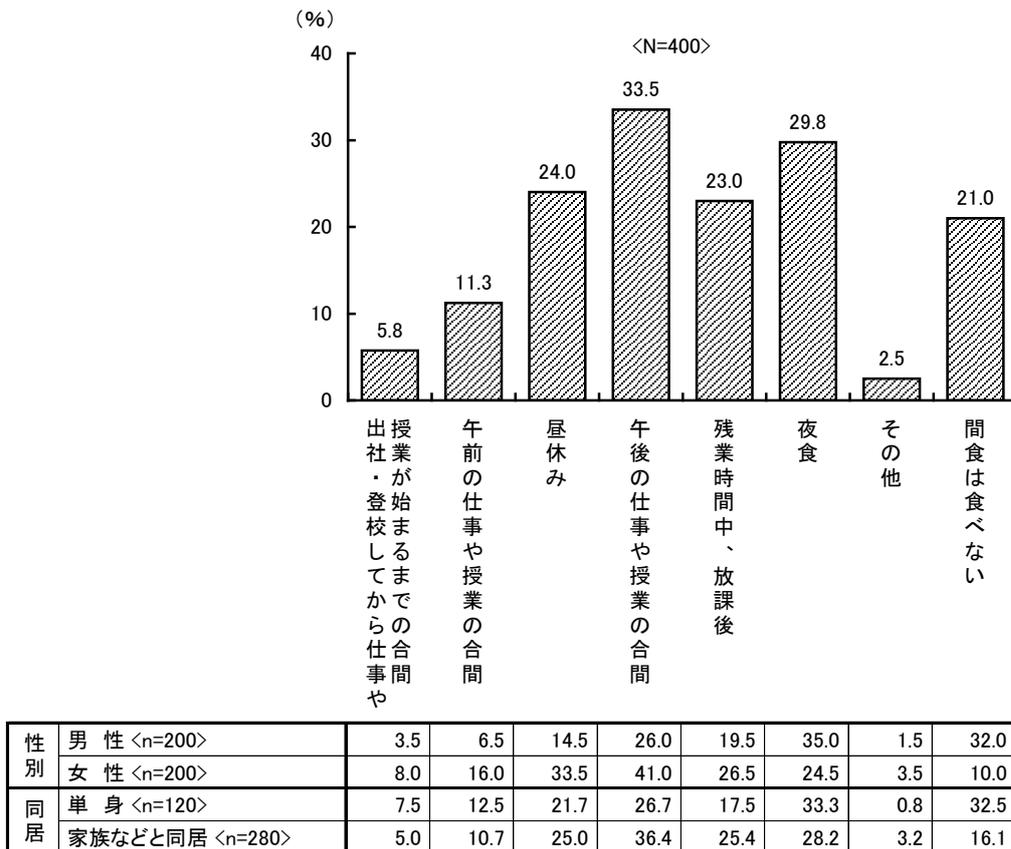
## 4. おやつなどの間食について

### a) 毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯

「午後の仕事や授業の合間」(33.5%)、「夜食」(29.8%)、「昼休み」(24.0%)、「残業時間中、放課後」(23.0%)など、お昼から夜までのさまざまな時間帯に“間食を食べている”(79.0%)。

●“間食を食べている”割合は、《男性》(68.0%)より《女性》(90.0%)の方が20ポイント以上高い。

図 16. 毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯（複数回答）



毎日の食事のほかに、おやつなどの間食を食べる時間帯は、「午後の仕事や授業の合間」(33.5%)が最も多く、以下「夜食」(29.8%)、「昼休み」(24.0%)、「残業時間中、放課後」(23.0%)が続き、お昼から夜までのさまざまな時間帯に間食を食べています。「間食は食べない」(21.0%)という人は2割程度で、残りの8割弱(79.0%)は“間食を食べている”ことになります。

性別にみると、「昼休み」(男性14.5%、女性33.5%)、「午後の仕事や授業の合間」(同26.0%、41.0%)、「残業時間中、放課後」(同19.5%、26.5%)など、《女性》の方が高い割合の項目が多く、《女性》の方が多くの時間帯で間食を食べています。《男性》は「間食は食べない」(32.0%)という割合が《女性》(10.0%)より20ポイント以上も高くなっています。

同居の状況別にみると、“間食を食べている”割合は、《単身》の人(67.5%)より《家族など同居》の人(83.9%)の方が高くなっています。

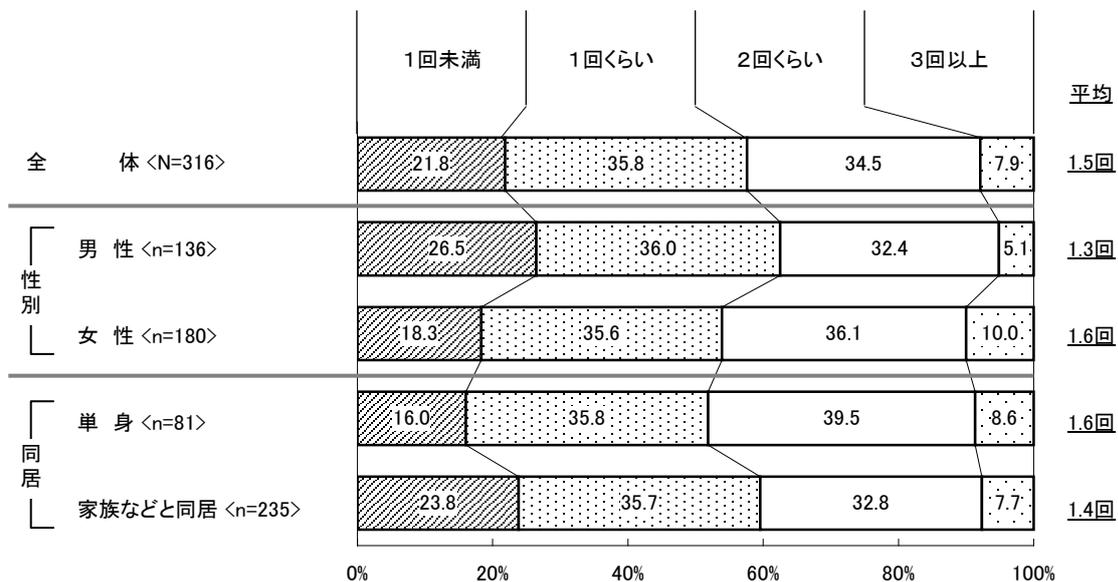
### 【前回調査との比較】

前回調査との比較では、“間食を食べている”割合は前回、今回とも 79.0%と変化ありません。

b) 1日に間食を食べる平均回数

「1回くらい」(35.8%)、「2回くらい」(34.5%)、「1回未満」(21.8%)などが多く、平均は「1.5回」。

図 17. 1日に間食を食べる平均回数



間食を食べる人（316人）に、平均して1日に何回くらい食べるか聞いてみたところ、「1回くらい」（35.8%）が最も多く、以下「2回くらい」（34.5%）、「1回未満」（21.8%）の順で、「3回以上」（7.9%）食べる人は多くありません。平均は「1.5回/日」となっています。

平均回数は、性別では《女性》（1.6回）の方が《男性》（1.3回）よりも若干多くなっています。同居の状況別では、《家族など同居》（1.4回）の人より《単身》（1.6回）の人の方がやや多くなっています。

**【前回調査との比較】**

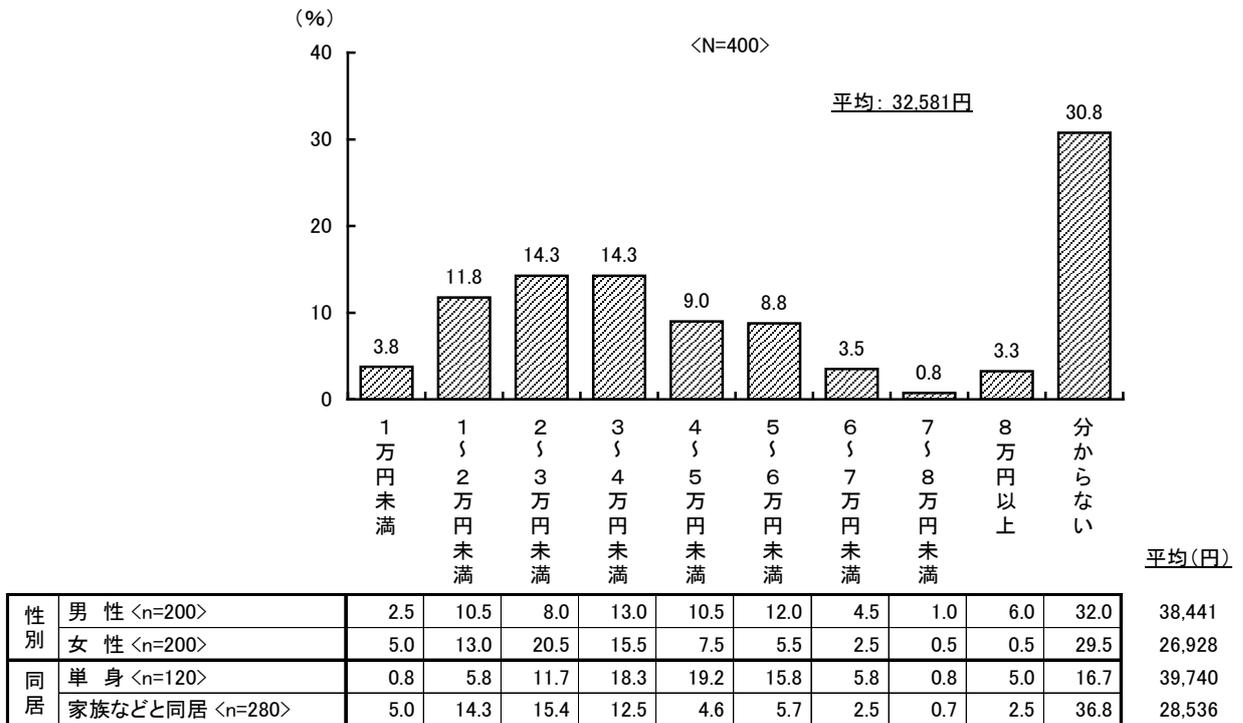
前回の調査と比べても、平均は前回「1.4回」→今回「1.5回」とほとんど動きはありません。

## 5. 1カ月の食費

「2～3万円未満」(14.3%)、「3～4万円未満」(14.3%)、「1～2万円未満」(11.8%)、「4～5万円未満」(9.0%)、「5～6万円未満」(8.8%)など人によってさまざま。平均して月に「32,581円」かかっている。

●性別では《女性》(26,928円)より《男性》(38,441円)の方が、同居の有無別では《家族など同居》(28,536円)の人よりも《单身》(39,740円)の人が、それぞれ1万円以上高い。

図 18. 1カ月の食費



1カ月の食費はどのくらいでしょうか。家に入れている食費、飲み代、お茶代、お昼代など飲食に関して払っている費用などをすべて食費として答えてもらったところ、「分からない」(30.8%)が3割を超えています。具体的な金額としては、「2～3万円未満」(14.3%)、「3～4万円未満」(14.3%)、「1～2万円未満」(11.8%)、「4～5万円未満」(9.0%)、「5～6万円未満」(8.8%)がいずれも1割前後で、人によってさまざまのようです。平均は「32,581円」です。

性別にみると、平均は《男性》(38,441円)の方が《女性》(26,928円)よりも1万円以上も高く、はるかに多くの食費を使っています。

同居の状況別にみると、「分からない」の割合は《单身》(16.7%)よりも《家族など同居》(36.8%)の方がかなり高く、家族と同居していると自分の負担している食費が分かりにくいのかもかもしれません。具体的な金額をあげた回答の平均は、《单身》(39,740円)の人の方が《家族など同居》(28,536円)を1万円強上回っており、やはり一人暮らしの方が食費はかなり多くかかるようです。

### 【前回調査との比較】

前回の調査結果と比べ、平均は前回「31,876円」→今回「32,581円」と、やや増えています。

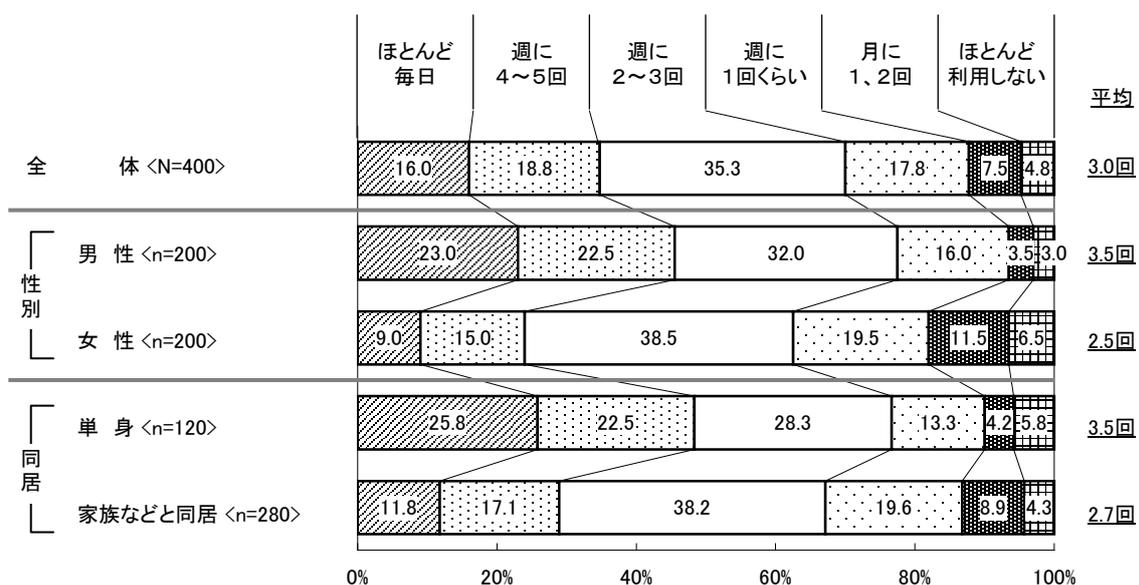
## 1. コンビニについて

## a) コンビニの利用頻度

「週に2～3回」(35.3%)、「週に4～5回」(18.8%)、「週に1回くらい」(17.8%)、「ほとんど毎日」(16.0%)の順で、平均して週に「3.0回」利用している。

●《女性》よりも《男性》の方が、《家族など同居》の人よりも《单身》の人の方が、コンビニの利用頻度は高い。

図 19. コンビニの利用頻度



コンビニの利用頻度は、「週に2～3回」(35.3%)が最も多く、以下「週に4～5回」(18.8%)、「週に1回くらい」(17.8%)、「ほとんど毎日」(16.0%)などの順で、大半の人は週に1回以上利用しています。平均は週に「3.0回」です。

性別にみると、《男性》の方が利用頻度はかなり高く、「ほとんど毎日」利用する割合は《男性》(23.0%)が《女性》(9.0%)を14ポイント上回っています。平均の利用回数も、《女性》2.5回に対し、《男性》3.5回とちょうど週に1回の差があります。

同居の状況別にみると、《单身》の人の方がかなり利用頻度は高く、平均は《单身》(3.5回)の人の方が《家族など同居》(2.7回)の人よりも、週に1回近く多く利用しています。

## 【前回調査との比較】

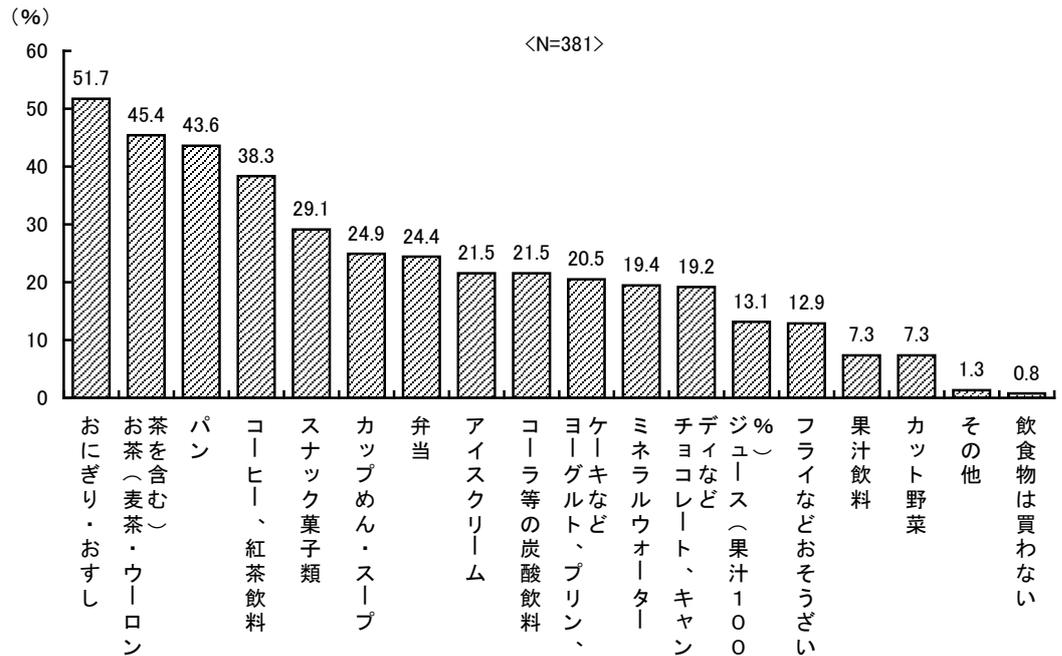
前回の調査と比べ、平均は前回「3.4回」→今回「3.0回」とやや減っています。

b) コンビニでよく購入する飲食物

「おにぎり・おすし」(51.7%)、「パン」(43.6%)、「カップめん・スープ」(24.9%)、「弁当」(24.4%)といった“昼食・軽食類”や、「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(45.4%)、「コーヒー、紅茶飲料」(38.3%)、「コーラ等の炭酸飲料」(21.5%)といった“飲料”を購入することが多い。そのほか、「スナック菓子類」(29.1%)、「アイスクリーム」(21.5%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(20.5%)といった“お菓子類”もよく購入する。

●《单身》の人では「パン」(54.9%)、「カップめん・スープ」(32.7%)、「弁当」(38.1%)といった“食事”を調達している割合が《家族など同居》の人よりもかなり高い。

図 20. コンビニでよく購入する飲食物 (複数回答)



性別	男性 <n=194>	53.6	40.2	46.9	42.3	28.4	30.9	35.6	15.5	32.5	9.8	19.6	11.3	15.5	17.0	8.2	7.7	1.5	1.5
	女性 <n=187>	49.7	50.8	40.1	34.2	29.9	18.7	12.8	27.8	10.2	31.6	19.3	27.3	10.7	8.6	6.4	7.0	1.1	-
同居	单身 <n=113>	55.8	48.7	54.9	38.9	28.3	32.7	38.1	20.4	25.7	24.8	22.1	13.3	15.0	18.6	6.2	12.4	0.9	-
	家族など同居 <n=268>	50.0	44.0	38.8	38.1	29.5	21.6	18.7	22.0	19.8	18.7	18.3	21.6	12.3	10.4	7.8	5.2	1.5	1.1

コンビニでよく購入する飲食物は、「おにぎり・おすし」(51.7%)、「パン」(43.6%)、「カップめん・スープ」(24.9%)、「弁当」(24.4%)といった“昼食・軽食類”、「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(45.4%)、「コーヒー、紅茶飲料」(38.3%)、「コーラ等の炭酸飲料」(21.5%)といった“飲料”が上位にあげられています。そのほかでは、「スナック菓子類」(29.1%)、「アイスクリーム」(21.5%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(20.5%)といった“お菓子類”が多くなっています。

性別にみると、「カップめん・スープ」(男性 30.9%、女性 18.7%)、「弁当」(同 35.6%、12.8%)、「コーラ等の炭酸飲料」(同 32.5%、10.2%)などは《男性》の方が、反対に「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(男性 40.2%、女性 50.8%)や、「アイスクリーム」(同 15.5%、27.8%)、「ヨーグルト、プリン、ケーキなど」(同 9.8%、31.6%)、「チョコレート、キャンディなど」(同 11.3%、27.3%)といった“お菓子類”は《女性》の方が好んで購入しています。

同居の状況別にみると、《单身》の人では「パン」(54.9%)、「カップめん・スープ」(32.7%)、「弁当」(38.1%)

などを購入する割合が《家族など同居》の人よりもかなり高く、“食事”をコンビニで調達している割合が高くなっています。

#### **【前回調査との比較】**

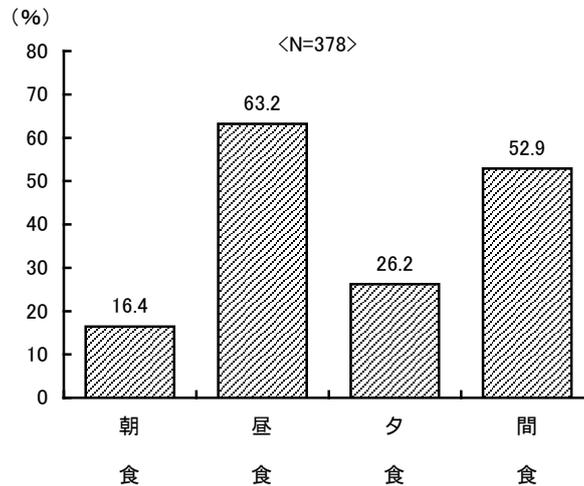
前回の調査と比べ、「お茶（麦茶・ウーロン茶を含む）」（前回 57.9%→今回 45.4%）、「弁当」（37.0%→24.4%）、「パン」（52.4%→43.6%）など、前回より購入率の下がっている項目が多くなっています。

c) コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いか

「昼食」(63.2%)や「間食」(52.9%)として食べる人が多いが、「夕食」(26.2%)や「朝食」(16.4%)として食べる人も少なくない。

●《家族など同居》している人では「朝食」(11.7%)や「夕食」(15.1%)として食べる割合が極めて少なく、《单身》(順に27.4%、52.2%)との差が大きい。

図 21. コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いか (複数回答)



性別	男性 <n=191>	19.4	60.7	30.9	47.1
	女性 <n=187>	13.4	65.8	21.4	58.8
同居	单身 <n=113>	27.4	63.7	52.2	37.2
	家族など同居 <n=265>	11.7	63.0	15.1	59.6

コンビニで買った食べ物はいつ食べる人が多いでしょうか。

「昼食」(63.2%)、もしくは「間食」(52.9%)として食べる人が多くなっています。そのほか、「夕食」(26.2%)や「朝食」(16.4%)として食べる人も少なくありません。

性別にみると、《女性》は「間食」(58.8%)として食べる割合が《男性》(47.1%)に比べて高くなっています。一方、「夕食」は《男性》(30.9%)が《女性》(21.4%)を10ポイント近く上回っています。

同居の状況別にみると、「昼食」として食べる割合はあまり変わりませんが、《家族など同居》している人では「朝食」(11.7%)や「夕食」(15.1%)として食べる割合は1割程度と少なく、《单身》(順に27.4%、52.2%)との差が目立ちます。「朝食」や「夕食」は家で手作りの食事を食べる人が多いためと考えられます。また、「間食」として食べる割合は、《单身》(37.2%)では3割台なのに対し、《家族など同居》(59.6%)では6割近くに達しており、同居形態によるコンビニ食の食べ方は大きく異なっています。

**【前回調査との比較】**

前回の調査結果と比べると、「昼食」(前回62.3%→今回63.2%)の割合はほとんど変わりませんが、「朝食」(19.8%→16.4%)、「夕食」(29.7%→26.2%)、「間食」(57.2%→52.9%)の割合はいずれもやや減っており、コンビニで買ったものを食べる場面が減っていることがうかがえます。

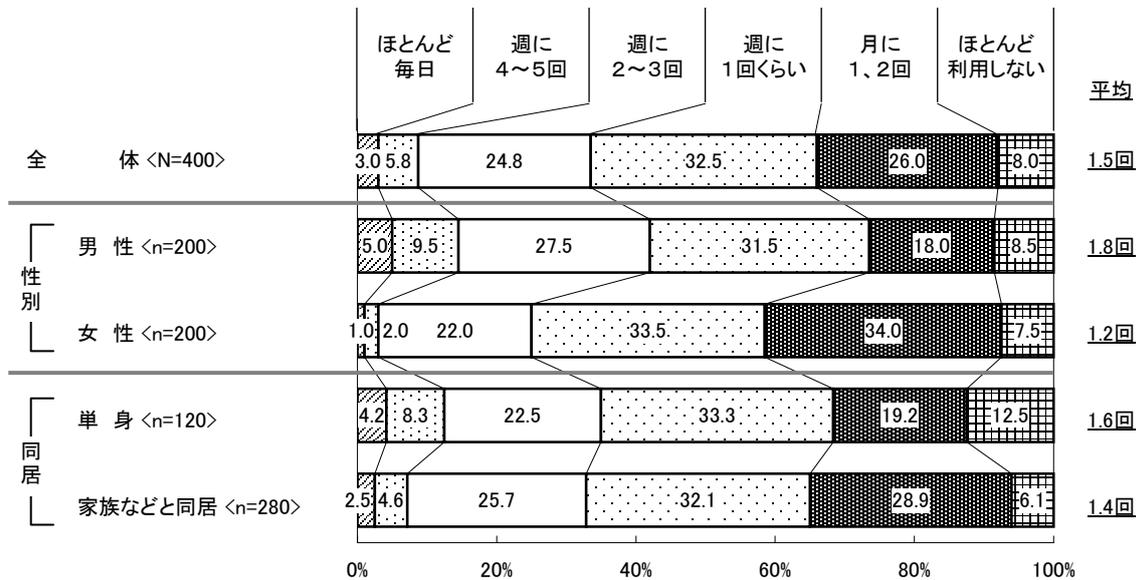
## 2. 飲食店（ファストフード店を含む）について

### a) 飲食店（ファストフード店を含む）の利用頻度

「週に1回くらい」(32.5%)、「月に1、2回」(26.0%)、「週に2～3回」(24.8%)が多く、平均週に「1.5回」。

●【コンビニ】同様、《女性》よりも《男性》の方が、《家族など同居》の人よりも《単身》の方が、利用頻度は高い。

図 22. 飲食店（ファストフード店を含む）の利用頻度



飲食店（ファストフード店を含む）の利用頻度は、「週に1回くらい」（32.5%）、「月に1、2回」（26.0%）、「週に2～3回」（24.8%）が多く、平均は週に「1.5回」となっています。【コンビニ】の「3.0回」に比べると、半分の頻度にとどまっています。

性別にみると、【コンビニ】同様、《男性》の方が利用頻度は高く、平均は《男性》「1.8回」、《女性》「1.2回」です。

同居の状況別では、《単身》者（平均1.6回）の方が、《家族など同居》（1.4回）の人よりも利用頻度はやや高く、こちらも【コンビニ】と同じ傾向ですが、【コンビニ】ほど明確な差ではありません。

#### 【前回調査との比較】

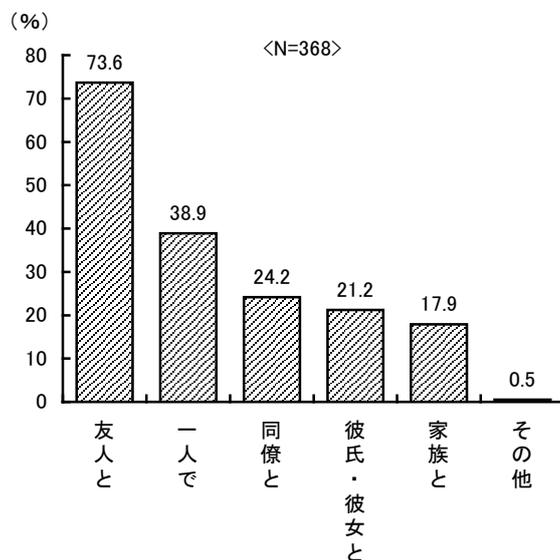
前回の調査と比較すると、平均は前回「1.8回」→今回「1.5回」とやや減っており、【コンビニ】の利用頻度（3.4回→3.0回）と同様の傾向となっています。

b) 飲食店に一緒に行く人

「友人と」(73.6%)が群を抜いて多いほか、「一人で」(38.9%)、「同僚と」(24.2%)、「彼氏・彼女と」(21.2%)、「家族と」(17.9%)などと一緒にいる。

●《女性》は《男性》と比べて誰かと一緒に飲食店に行くことが多く、《男性》は「一人で」(48.6%)行くことが多い。

図 23. 飲食店に一緒に行く人 (複数回答)



性別	男性 <n=183>	68.9	48.6	28.4	19.7	13.7	1.1
	女性 <n=185>	78.4	29.2	20.0	22.7	22.2	-
同居	単身 <n=105>	65.7	59.0	28.6	28.6	5.7	1.0
	家族など同居 <n=263>	76.8	30.8	22.4	18.3	22.8	0.4

飲食店に一緒に行く人は誰かをみると、「友人と」(73.6%)を7割以上があげて群を抜いており、以下「一人で」(38.9%)、「同僚と」(24.2%)、「彼氏・彼女と」(21.2%)、「家族と」(17.9%)が続いています。

性別にみると、いずれも「友人と」が最も多くなっている点に変わりはありませんが、その割合は《男性》(68.9%)よりも《女性》(78.4%)の方が10ポイント近く高い割合です。また、「家族と」(男性13.7%、女性22.2%)の割合も《女性》の方が高く、《女性》は誰かと一緒に飲食店に行くことが多いようです。一方、《男性》は「一人で」(48.6%)行くという割合が半数近くを占め、《女性》(29.2%)を大きく上回っています。

同居の状況別にみると、いずれも「友人と」一緒に行くことが最も多くなっていますが、《単身》(65.7%)よりも《家族など同居》(76.8%)の方が10ポイント以上高い割合で、また「家族と」(単身5.7%、同居22.8%)も《家族など同居》の方がかなり高率です。一方、《単身》者では「一人で」(59.0%)が半数を超えているのが目立ち、《家族など同居》(30.8%)を30ポイント近くも上回っています。

**【前回調査との比較】**

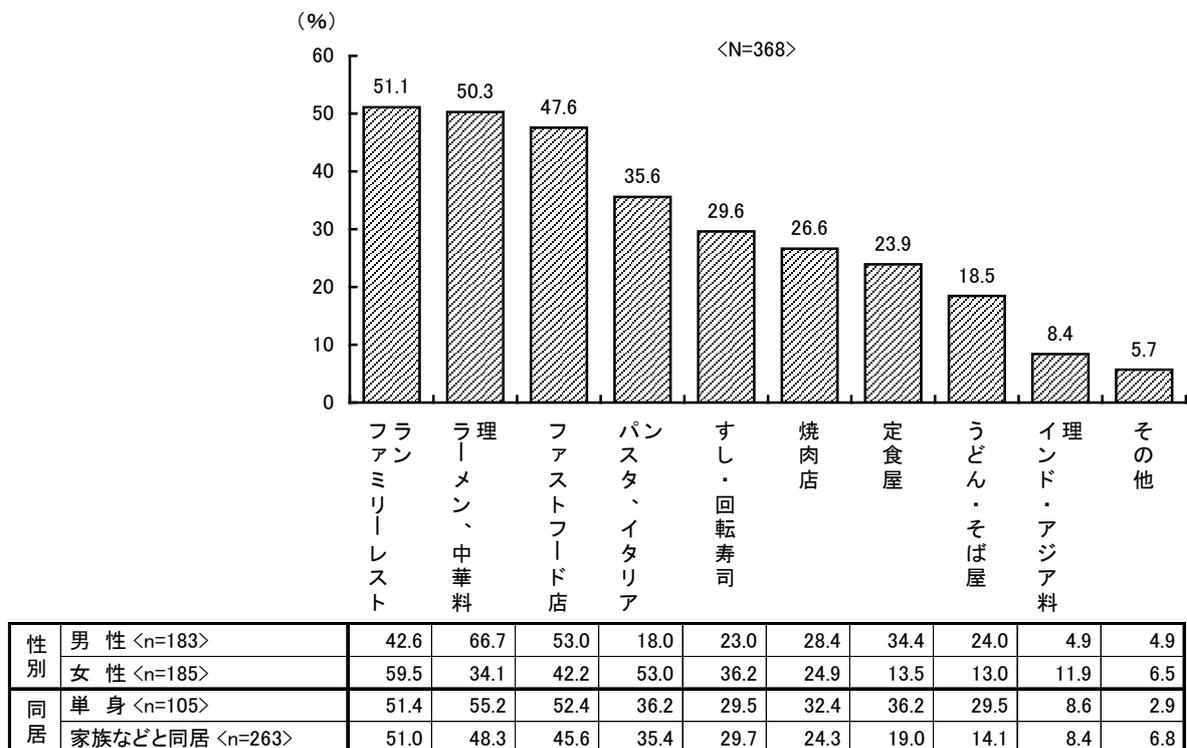
前回の調査と比べてみると、「同僚と」(前回30.6%→今回24.2%)、「彼氏・彼女と」(同27.6%→21.2%)がやや減り、「家族と」(同13.9%→17.9%)がやや増えるといった若干の動きはありますが、全般的な傾向はあまり変わりません。

c) よく利用する飲食店

「ファミリーレストラン」(51.1%)、「ラーメン、中華料理」(50.3%)、「ファストフード店」(47.6%)の利用率は半数前後。以下、「パスタ、イタリアン」(35.6%)、「すし・回転寿司」(29.6%)、「焼肉店」(26.6%)、「定食屋」(23.9%)、「うどん・そば屋」(18.5%)などの飲食店を利用。

●「ラーメン、中華料理」「ファストフード店」「定食屋」「うどん・そば屋」は《男性》の方が、「ファミリーレストラン」「パスタ、イタリアン」「すし・回転寿司」は《女性》の方が、それぞれ利用率は高い。

図 24. よく利用する飲食店（複数回答）



よく利用する飲食店は、「ファミリーレストラン」(51.1%)、「ラーメン、中華料理」(50.3%)、「ファストフード店」(47.6%)までが半数前後で多く、以下「パスタ、イタリアン」(35.6%)、「すし・回転寿司」(29.6%)、「焼肉店」(26.6%)、「定食屋」(23.9%)、「うどん・そば屋」(18.5%)などの順となっています。

性別にみると、「ラーメン、中華料理」は《女性》(34.1%)に比べて《男性》(66.7%)が利用する割合ははるかに高く、また「ファストフード店」(男性 53.0%、女性 42.2%)、「定食屋」(同 34.4%、13.5%)、「うどん・そば屋」(同 24.0%、13.0%)も同様の傾向がみられます。反対に、「パスタ、イタリアン」(男性 18.0%、女性 53.0%)は《女性》の方が30ポイント以上も高く、また「ファミリーレストラン」(男性 42.6%、女性 59.5%)、「すし・回転寿司」(同 23.0%、36.2%)も《女性》の方が10ポイント以上高くなっています。

同居の状況別にみると、「定食屋」(単身 36.2%、同居 19.0%)、「うどん・そば屋」(同 29.5%、14.1%)など、《単身》の人の方が高い割合を示す項目が多く、多くの種類の飲食店を利用しています。

【前回調査との比較】

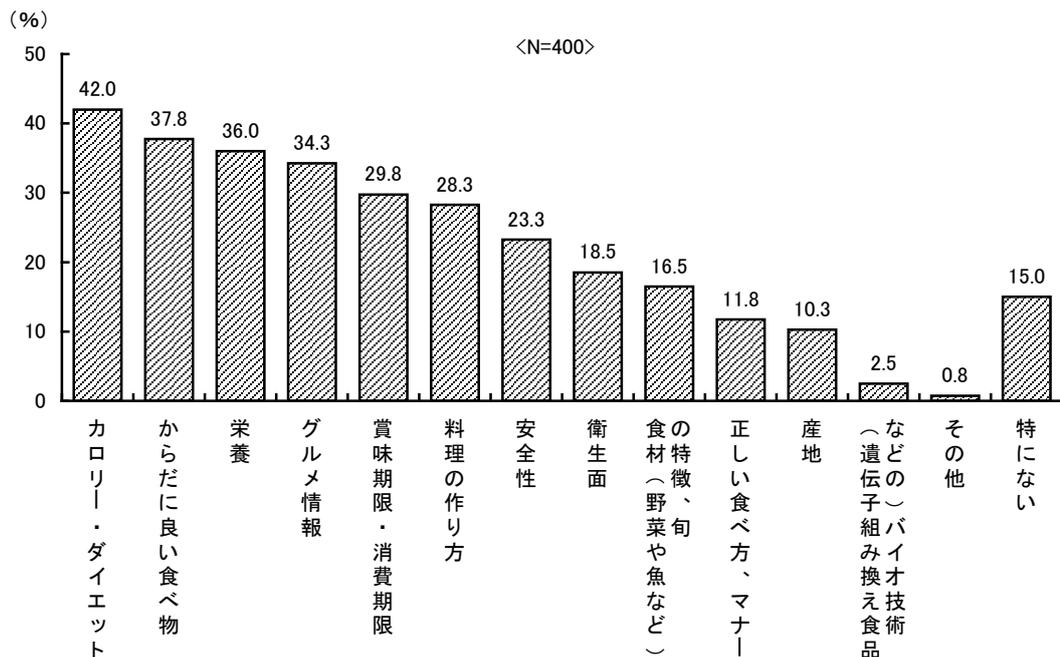
前回調査との比較では、「パスタ、イタリアン」(前回 42.6%→今回 35.6%)、「ファミリーレストラン」(同 55.2%→51.1%)、「ファストフード店」(同 51.7%→47.6%)、「定食屋」(同 27.9%→23.9%)などはやや減っています。

1. 食について関心のあること

「カロリー・ダイエット」(42.0%)が最も多く、以下「からだに良い食べ物」(37.8%)、「栄養」(36.0%)、「グルメ情報」(34.3%)、「賞味期限・消費期限」(29.8%)、「料理の作り方」(28.3%)、「安全性」(23.3%)などに関心がある。

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

図 25. 食について関心のあること (複数回答)



性別	男性 <n=200>	24.5	30.5	26.5	27.5	26.5	17.5	21.0	14.5	14.0	7.5	9.0	3.0	0.5	26.0
女性 <n=200>	59.5	45.0	45.5	41.0	33.0	39.0	25.5	22.5	19.0	16.0	11.5	2.0	1.0	4.0	

食について関心のあることはどんなことでしょうか。

「カロリー・ダイエット」(42.0%)が最も多くなっているのは現代ならではの傾向と言えるかもしれません。以下、「からだに良い食べ物」(37.8%)、「栄養」(36.0%)、「グルメ情報」(34.3%)、「賞味期限・消費期限」(29.8%)、「料理の作り方」(28.3%)、「安全性」(23.3%)などの順となっています。

性別にみると、「カロリー・ダイエット」(男性24.5%、女性59.5%)、「料理の作り方」(同17.5%、39.0%)などをはじめ、《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。一方、《男性》では「特になし」(26.0%)も少なくなく、《女性》(4.0%)との差が目立ちます。

【前回調査との比較】

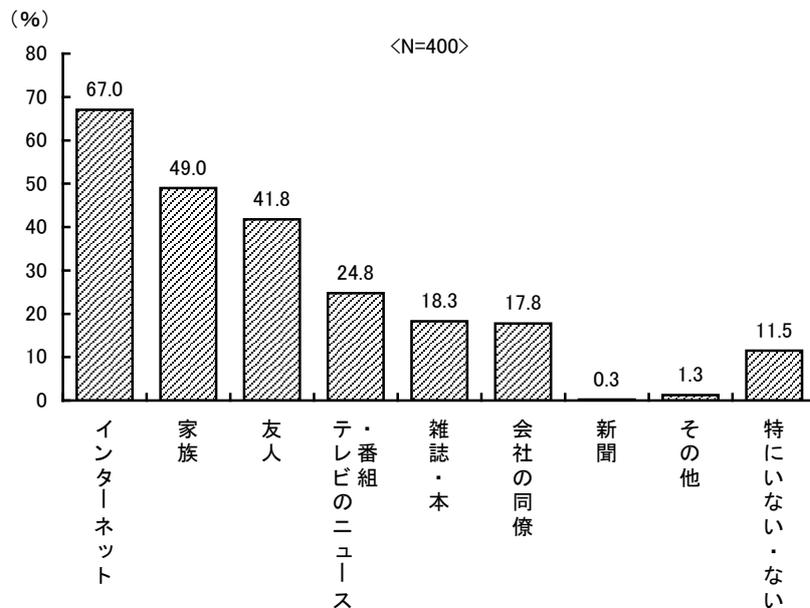
前回調査と比べてみると、「栄養」(前回50.3%→今回36.0%)、「安全性」(同35.5%→23.3%)など、前回より率を減らしている項目が多くなっています。

## 2. 料理や食べ物、食べ方についての情報源

「インターネット」(67.0%)が抜きん出て多く、6年前の前回(50.3%)と比べても大幅増。以下は、「家族」(49.0%)、「友人」(41.8%)、「会社の同僚」(17.8%)といった“口コミ”や、「テレビのニュース・番組」(24.8%)、「雑誌・本」(18.3%)などの“マスコミ”も。

●すべての項目で《女性》の方が高い割合で、特に「インターネット」「家族」で差が大きい。

図 26. 料理や食べ物、食べ方についての情報源（複数回答）



性別	男性 <n=200>	女性 <n=200>	インターネット	家族	友人	テレ・番組のニュース	雑誌・本	会社の同僚	新聞	その他	特にない・ない
男性 <n=200>	58.5	38.0	36.5	21.0	13.5	16.0	-	0.5	17.5		
女性 <n=200>	75.5	60.0	47.0	28.5	23.0	19.5	0.5	2.0	5.5		

料理や食べ物、食べ方についての情報源は、「インターネット」(67.0%)が抜きん出て多くなっています。以下は、「家族」(49.0%)、「友人」(41.8%)、「会社の同僚」(17.8%)といった“口コミ”や、「テレビのニュース・番組」(24.8%)、「雑誌・本」(18.3%)などの“マスコミ”も情報源としています。

性別にみると、すべての項目で《女性》の方が高い割合となっており、特に「インターネット」(男性 58.5%、女性 75.5%)、「家族」(同 38.0%、60.0%)では、その差が20ポイント前後に達しています。《男性》では「特にない・ない」(17.5%)の割合が《女性》(5.5%)に比べて高くなっています。

### 【前回調査との比較】

前回調査と比べてみると、「インターネット」(前回 50.3%→今回 67.0%)を情報源とする割合が大幅に増えているのが目立ちます。6年前に比べ、インターネットの普及・浸透がさらに進んだことがうかがえます。そのほかの「友人」(前回 56.3%→今回 41.8%)、「テレビのニュース・番組」(同 44.0%→24.8%)、「雑誌・本」(同 37.0%→18.3%)、「会社の同僚」(同 29.5%→17.8%)などはいずれも10ポイント以上減っており、情報源は明らかに“口コミ”や“マスコミ”から「インターネット」に移行してきています。

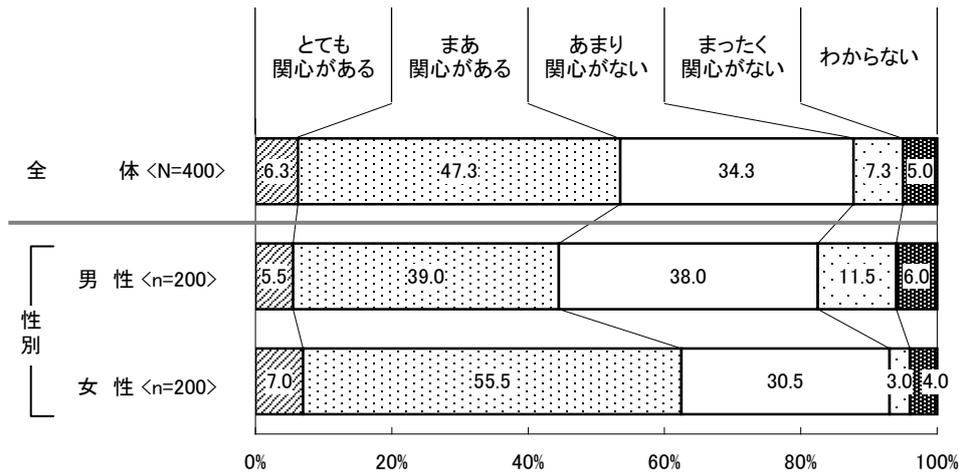
### 3. 「食の安全」への関心度

“関心がある”のは半数強(53.5%)で、6年前の前回(67.8%)よりかなり低く、食の安全に対する関心は大きく減退。

●“関心がある”割合は、《男性》(44.5%)よりも《女性》(62.5%)の方がかなり高い。

●関心のあることは、「食品添加物」(55.1%)、「保存期間(消費期限)」(50.9%)、「産地や材料」(40.2%)、「農業」(29.9%)、「輸入食品」(29.4%)などさまざまだが、6年前と比べると総じて低率で、関心のある項目は減ってきている。

図 27. 「食の安全」への関心度



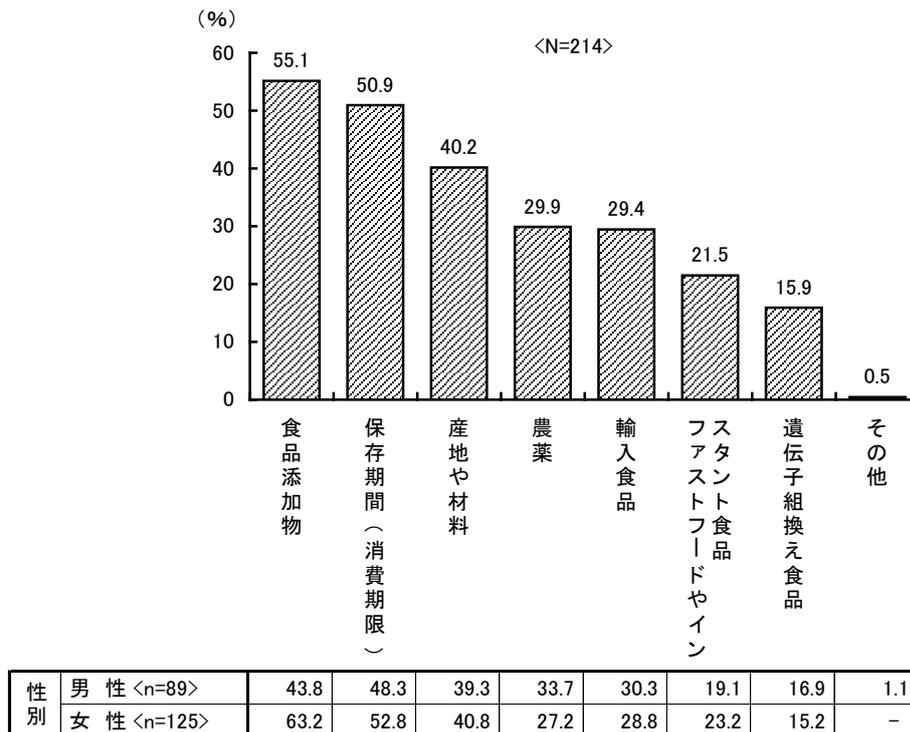
「食の安全」に対して、「とても関心がある」(6.3%)という人はわずかですが、「まあ関心がある」(47.3%)は半数近くで、合わせて“関心がある”(53.5%)という人は半数をやや上回っています。

性別にみると、《女性》の方がかなり関心度は高く、“関心がある(とても+まあ)”とする割合は《女性》(62.5%)が《男性》(44.5%)を20ポイント近くも上回っています。

#### 【前回調査との比較】

前回の調査と比べ、“関心がある”という割合は前回「67.8%」→今回「53.5%」と10ポイント以上も下がっており、食の安全に対する関心はかなり減退しています。

図 28. 「食の安全」について、関心のあること



「食の安全」について、「とても関心がある」「まあ関心がある」と答えた人に、関心のあることは何かを答えてもらったところ、「食品添加物」(55.1%)、「保存期間(消費期限)」(50.9%)の2項目を半数以上があげており、以下「産地や材料」(40.2%)、「農薬」(29.9%)、「輸入食品」(29.4%)、「ファストフードやインスタント食品」(21.5%)、「遺伝子組換え食品」(15.9%)など、さまざまなことに感心を持っているようです。

性別にみると、「食品添加物」をあげる割合は《女性》(63.2%)の方が《男性》(43.8%)よりも20ポイント近く高いのが目立ちます。そのほかの項目では、あまり大きな差はみられません。

#### 【前回調査との比較】

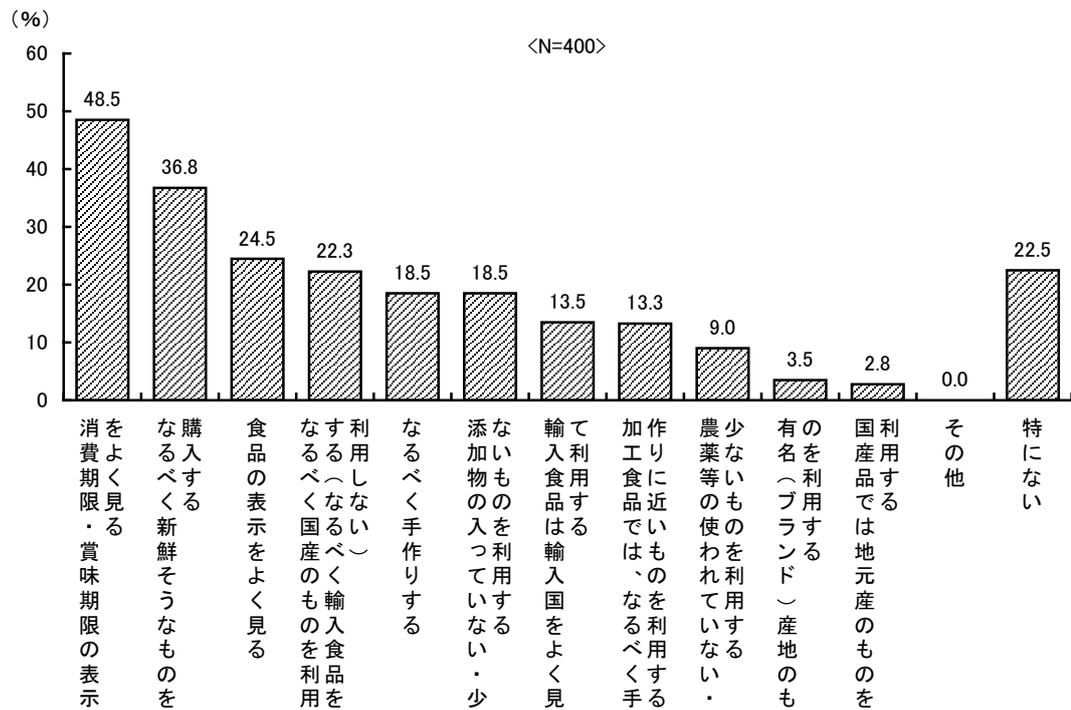
前回の調査と共通する項目について、今回と比べてみると、「農薬」(前回47.2%→今回29.9%)、「輸入食品」(同45.0%→29.4%)、「遺伝子組換え食品」(同26.2%→15.9%)などをはじめ、割合を減らしている項目が多くなっています。先にみたように、“関心がある”割合も下がっていましたが、“関心がある”層が関心を持つ内容も薄くなってきています。

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

「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(48.5%)、「なるべく新鮮そうなものを購入する」(36.8%)といった“新鮮さ”や、「食品の表示をよく見る」(24.5%)、「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)」(22.3%)などを実行しているが、6年前の前回と比べると総じて率を下げている。

●「食品の表示をよく見る」人は どのような表示を確認するか をみると、「賞味期限」(82.7%)が突出しており、以下「産地」(40.8%)、「カロリー」(40.8%)、「原材料」(37.8%)、「食品添加物」(30.6%)などを確認している。

図 29. 「安全な食」のために、対応していることや生活習慣として実行していること（複数回答）



性別	男性 <n=200>	女性 <n=200>
消費期限・賞味期限の表示をよく見る	44.0	53.0
なるべく新鮮そうなものを購入する	26.0	47.5
食品の表示をよく見る	23.0	26.0
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)	16.5	28.0
なるべく手作りする	8.0	29.0
添加物の入っていない・少ないものを利用する	13.0	24.0
輸入食品は輸入国をよく見	12.0	15.0
加工食品ではものを利用する	11.5	15.0
農薬等のもので利用しない・少ないものを利用する	6.5	11.5
有名(ブランド)産地のものを利用する	2.5	4.5
国産品では地元産のものを利用する	3.0	2.5
その他	-	-
特になし	31.0	14.0

「安全な食」のために、対応していることや生活習慣として実行していることは何かあるでしょうか。

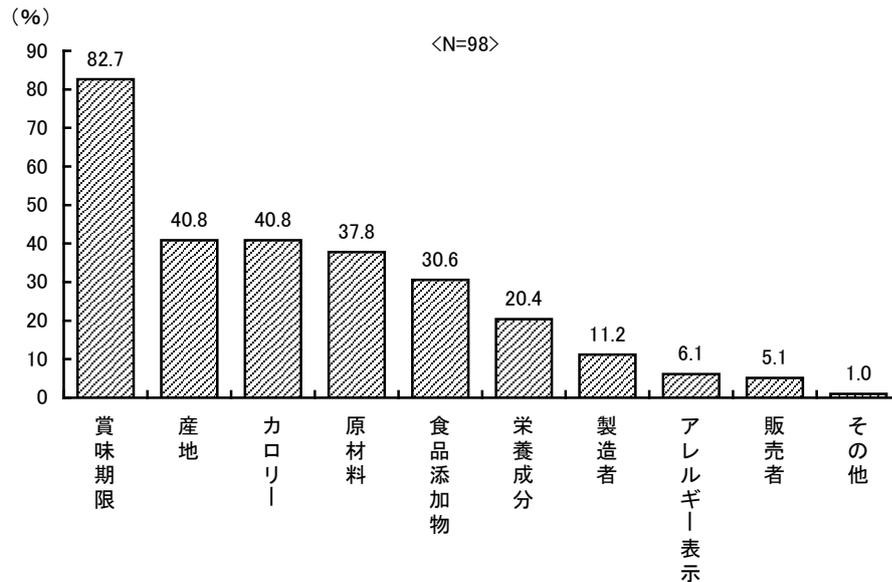
「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(48.5%)を半数近くがあげて最も多く、次いで「なるべく新鮮そうなものを購入する」(36.8%)が3割台で続き、“新鮮さ”を最も重視していることが分かります。以下、「食品の表示をよく見る」(24.5%)、「なるべく国産のものを利用する(なるべく輸入食品を利用しない)」(22.3%)といったことを行っています。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合となっており、“安全な食”確保のための行動をとっています。特に、「なるべく新鮮そうなものを購入する」(男性 26.0%、女性 47.5%)、「なるべく手作りする」(同 8.0%、29.0%)では《女性》の方が20ポイント以上も高くなっています。

#### 【前回調査との比較】

前回調査と比べてみると、率を下げている項目がほとんどで、特に「なるべく新鮮そうなものを購入する」(前回 52.5%→今回 36.8%)、「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)」(同 35.0%→22.3%)、「輸入食品は輸入国をよく見て利用する」(同 25.8%→13.5%)では10ポイント以上も下がっています。

図 30. どのような表示を確認するか（複数回答）



性別	男性 <n=46>	賞味期限	産地	カロリー	原材料	食品添加物	栄養成分	製造者	アレルギー表示	販売者	その他
男性 <n=46>	80.4	26.1	32.6	28.3	30.4	19.6	4.3	6.5	2.2	2.2	
女性 <n=52>	84.6	53.8	48.1	46.2	30.8	21.2	17.3	5.8	7.7	-	

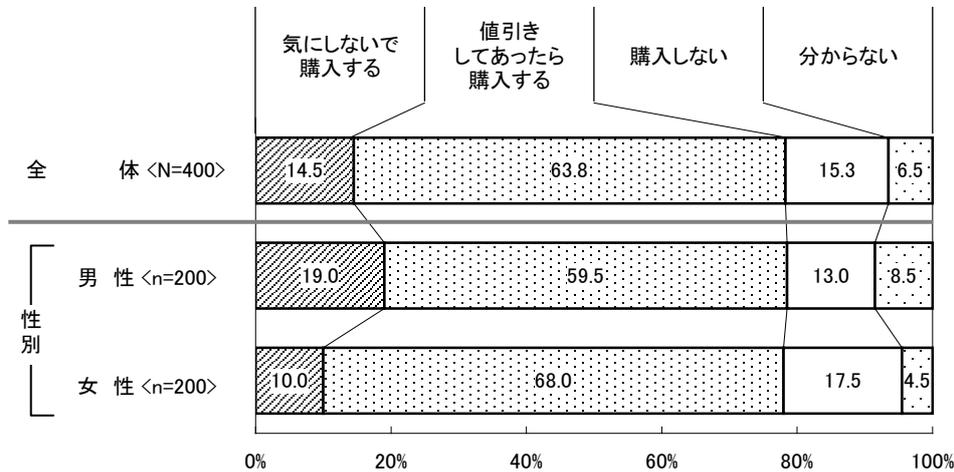
「食品の表示をよく見る」と回答した人に対し、どのような表示を確認するかを聞いたところ、「賞味期限」を8割強（82.7%）があげて突出しています。以下、「産地」（40.8%）、「カロリー」（40.8%）、「原材料」（37.8%）、「食品添加物」（30.6%）、「栄養成分」（20.4%）、「製造者」（11.2%）などを確認しています。

サンプル数が《男性》46名、《女性》52名と少なくなりますが、性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合で、特に「産地」（男性26.1%、女性53.8%）では20ポイント以上、「カロリー」（同32.6%、48.1%）、「原材料」（同28.3%、46.2%）、「製造者」（同4.3%、17.3%）では10ポイント以上の差が生じています。

## 5. 賞味期限・消費期限間際の食品が店頭に並んでいたらどうするか

「値引きしてあったら購入する」(63.8%)という人が主で、「気にしないで購入する」(14.5%)人と合わせて8割近く(78.3%)の人が“購入する”としており、6年前の前回(68.0%)よりも増加。賞味期限・消費期限間際でも購入するという意識が強まる。

図 31. 賞味期限・消費期限間際の食品が店頭に並んでいたらどうするか



賞味期限・消費期限間際の食品が店頭に並んでいたらどうするかをみると、「気にしないで購入する」(14.5%)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」(63.8%)は6割を超え、合わせて“購入する”(78.3%)という人が8割近くに達しています。先にみたように、賞味期限・消費期限の表示はふだんから気にしている人が多くなっていましたが、実際に店頭に並んでいたら、値引きという条件があれば購入してしまう人が多いようです。

性別にみると、「気にしないで購入する」割合は《女性》(10.0%)よりも《男性》(19.0%)の方が、「値引きしてあったら購入する」の割合は逆に《男性》(59.5%)よりも《女性》(68.0%)の方が、それぞれ10ポイント近く高い割合で、《男性》の方がより賞味期限・消費期限には無頓着のようです。

### 【前回調査との比較】

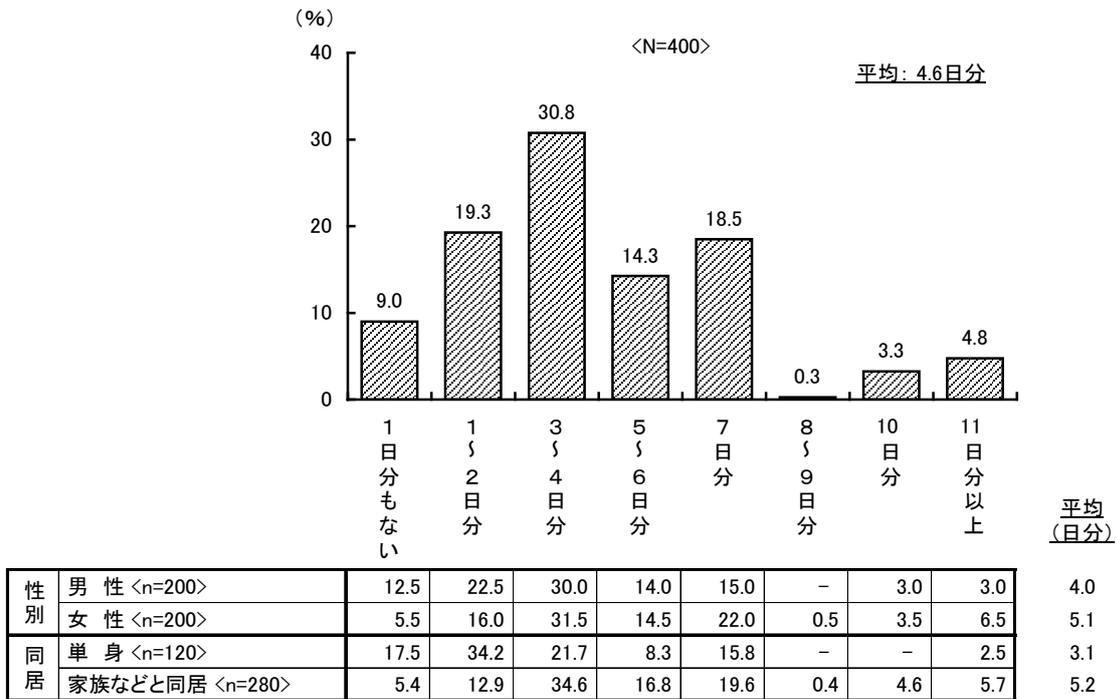
前回調査の結果と比べてみると、“購入する”(前回 68.0%→今回 78.3%)の割合が今回10ポイント以上増えており、賞味期限・消費期限間際でも購入するという意識が強まっています。

## 6. 不測の事態の発生を想定し、家には何日分くらいの食料の備蓄があるか

「3～4日分」(30.8%)、「1～2日分」(19.3%)、「7日分」(18.5%)、「5～6日分」(14.3%)などさまざまで、中には「1日分もない」(9.0%)という人も。平均は「4.6日分」。

●《男性》(平均 4.0 日分)よりも《女性》(5.1 日分)の方が、《单身》者(3.1 日分)よりも《家族など同居》(5.2 日分)の方が、それぞれ備蓄の量は多い。

図 32. 不測の事態の発生を想定し、家には何日分くらいの食料の備蓄があるか



不測の事態(台風や地震などの天災など)が起こった場合、家には何日分くらいの食料の備蓄があるかをみると、「3～4日分」(30.8%)が最も多くなっていますが、以下「1～2日分」(19.3%)、「7日分」(18.5%)、「5～6日分」(14.3%)などさまざまで、中には「1日分もない」(9.0%)という人もいます。平均は「4.6日分」となっています。

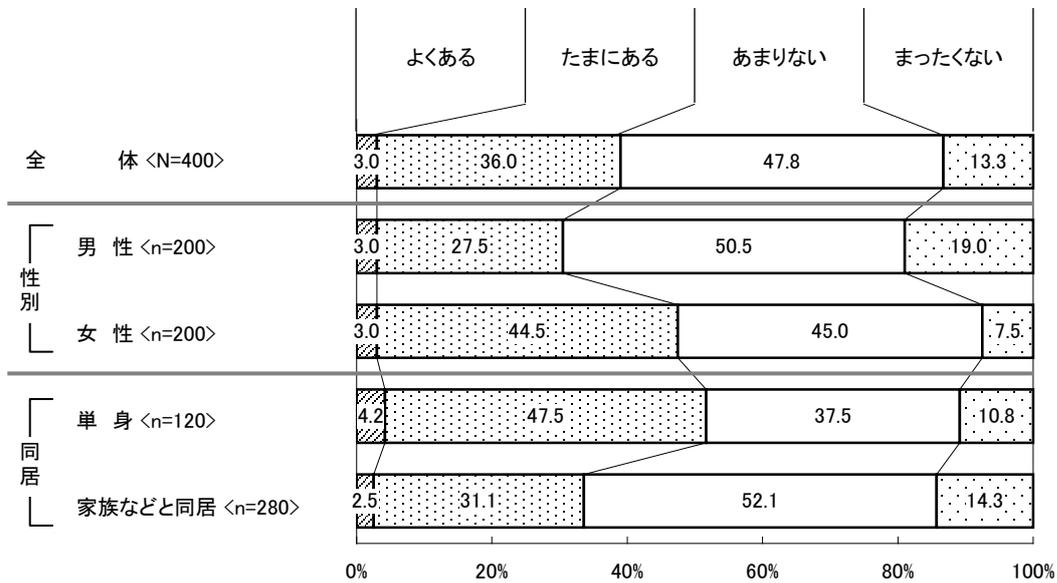
性別にみると、「3～4日分」以上の備蓄の割合は《女性》の方が、「1日分もない」や「1～2日分」の割合は《男性》の方が多くなっており、《女性》の方が備蓄は多くなっています。平均も、《女性》(5.1日分)の方が、《男性》(4.0日分)より1日分以上多くなっています。

同居の状況別にみると、総じて《单身》者よりも《家族など同居》の人の方が備蓄は多く、平均も《单身》(3.1日分)と《同居》(5.2日分)の間に2日分以上の差があります。

## 7. 食品を捨てることはあるか

“ある”(39.0%)の割合が4割近くに達し、《男性》(30.5%)よりも《女性》(47.5%)の方が多い。

図 33. 食品を捨てることはあるか



食品を捨てることが「よくある」(3.0%)という人はごくわずかですが、「たまにある」(36.0%)は3割台で、合わせて“ある”(39.0%)という人は4割近くに達しています。「あまりない」(47.8%)、「まったくない」(13.3%)を合わせた“ない”(61.0%)という人の方が多くなってはいますが、食糧危機が取り沙汰される昨今、深刻な状況といえるかもしれません。

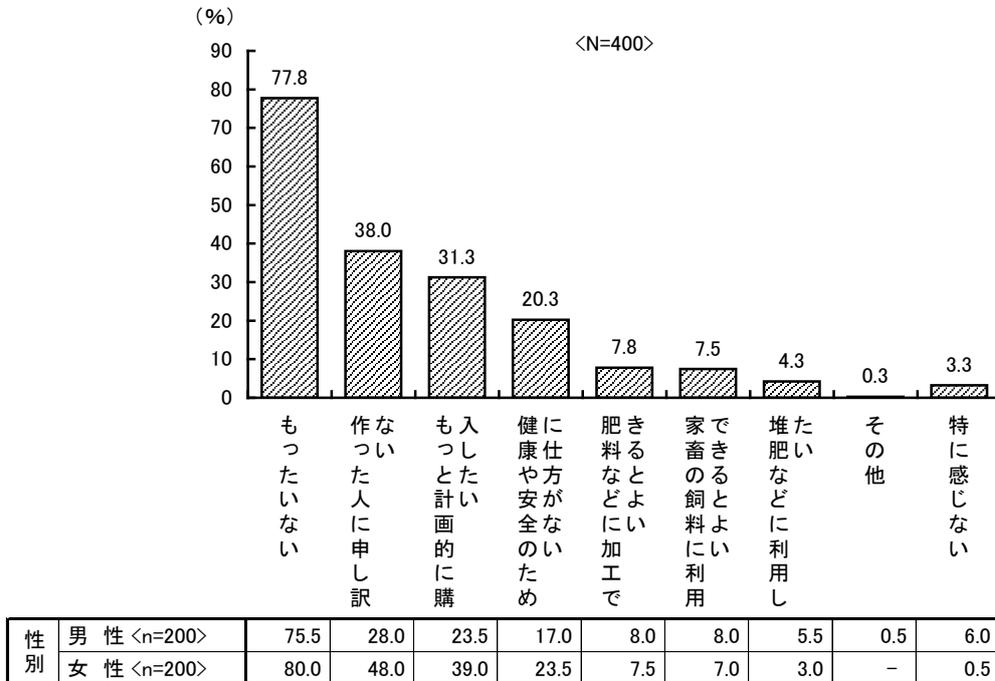
性別にみると、“ある(よく+たまに)”という割合は、《男性》(30.5%)よりも《女性》(47.5%)の方がかなり高くなっています。《女性》の方が料理をすることが多いからなのかもしれません。

同居の状況別にみると、“ある”の割合は、《家族などと同居》(33.6%)の人よりも、《単身》(51.7%)の人の方が20ポイント近く高くなっています。

## 8. 食品を捨てることについて、どのように感じているか

「もったいない」(77.8%)、「作った人に申し訳ない」(38.0%)、「もっと計画的に購入したい」(31.3%)など“残念な気持ち”を感じる人が多く、「健康や安全のために仕方がない」(20.3%)や「特に感じない」(3.3%)と容認する意見は少ない。

図 34. 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は、どのように感じているでしょうか。

「もったいない」(77.8%)が7割台で最も多く、「作った人に申し訳ない」(38.0%)、「もっと計画的に購入したい」(31.3%)など“残念な気持ち”を感じる人が多くなっており、そのほか「肥料などに加工できるとよい」(7.8%)、「家畜の飼料に利用できるとよい」(7.5%)、「堆肥などに利用したい」(4.3%)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」(20.3%)、「特に感じない」(3.3%)と食品を捨てることを容認する意見は少なくなっています。

性別にみると、「作った人に申し訳ない」(男性 28.0%、女性 48.0%)、「もっと計画的に購入したい」(同 23.5%、39.0%)など、上位項目はいずれも《女性》の方が高い割合で、《女性》の方が食品を捨てることに罪悪感を覚える傾向が強いです。

### 【前回調査との比較】

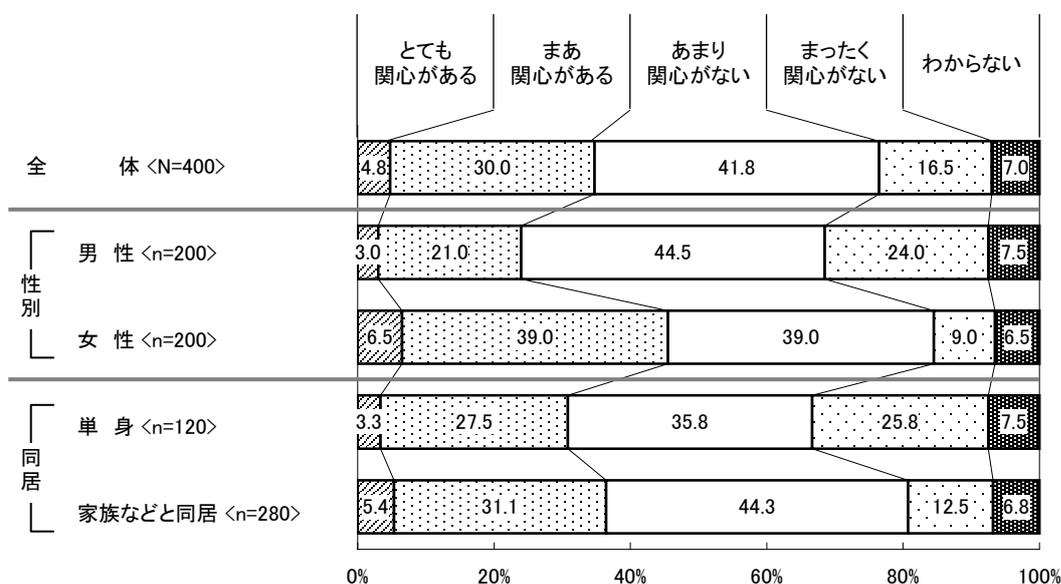
前回調査の結果と比べてみると、「肥料などに加工できるとよい」(前回 20.0%→今回 7.8%)、「家畜の飼料に利用できるとよい」(同 20.0%→7.5%)といった“解決策”をあげる割合が10ポイント以上減っています。

## 1. 郷土料理や行事食への関心度

“関心がある”人は3人に1人強(34.8%)。

- よく食べる郷土料理や行事食は、「おせち料理」(110件)、「お雑煮」(83件)、「ちらし寿司、五目寿司」(57件)、「恵方巻き、太巻き」(43件)、「おはぎ」(21件)、「七草がゆ」(16件)、「年越しそば」(15件)などの順で、“行事食”が多いが、「ほうとう」(12件)、「きりたんぼ」(5件)をはじめとする“郷土料理”も。

図 35. 郷土料理や行事食への関心度



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

「とても関心がある」(4.8%)はごくわずかですが、「まあ関心がある」は3割(30.0%)で、合わせて“関心がある”という割合は3人に1人強(34.8%)となっています。

性別にみると、《男性》では“関心がある(とても+まあ)”(24.0%)は2割台ですが、《女性》(45.5%)では4割台で、男女間に20ポイント以上の差があります。女性は料理を作る割合も高く、食全般に関心が高いのかもしれませんが。

同居の状況別にみると、“関心がある”の割合は、《単身》(30.8%)の人に比べ、《家族など同居》(36.4%)の人の方がやや高めです。

#### 【前回調査との比較】

前回の調査と比べると、“関心がある(とても+まあ)”という割合は前回「42.5%」→今回「34.8%」とやや減っています。

表 2. よく食べる郷土料理や行事食（自由回答）

順位		全体	男性	女性
1	おせち料理	110	50	60
2	お雑煮	83	38	45
3	ちらし寿司、五目寿司	57	17	40
4	恵方巻き、太巻き	43	18	25
5	おはぎ	21	11	10
6	七草がゆ	16	4	12
7	年越しそば	15	5	10
8	伊達巻き	13	5	8
9	栗きんとん	12	1	11
	ほうとう	12	4	8
11	ケーキ(誕生日、クリスマス)	11	4	7
12	お寿司	9	6	3
	黒豆	9	2	7
14	おもち	8	6	2
	チキン(クリスマス)	8	2	6
16	桜もち	7	2	5
	筑前煮	7	4	3
18	かしわもち	6	3	3
	かまぼこ	6	2	4
	刺身	6	4	2
	赤飯	6	3	3
22	うなぎ	5	2	3
	きりたんぼ	5	2	3
	ゴーヤチャンプルー	5	3	2
	その他	105	44	61

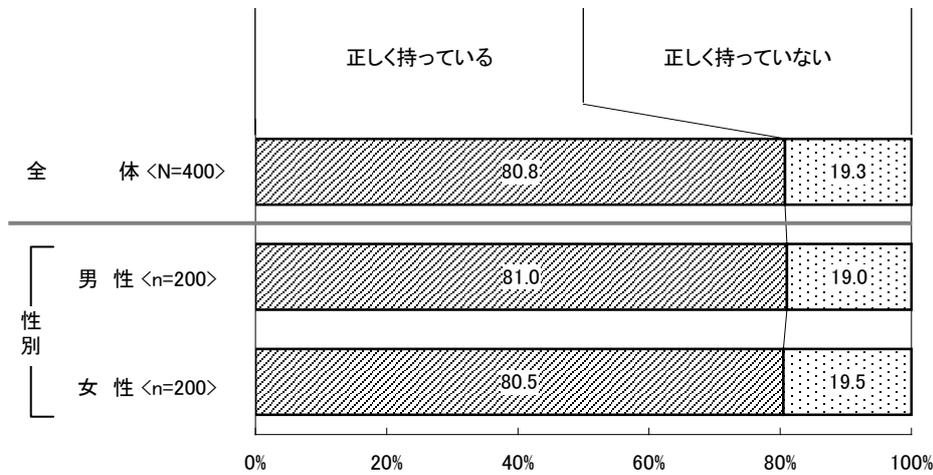
よく食べる郷土料理や行事食を自由回答であげてもらったところ、「おせち料理」（110件）と「お雑煮」（83件）が特に多く、以下「ちらし寿司、五目寿司」（57件）、「恵方巻き、太巻き」（43件）、「おはぎ」（21件）、「七草がゆ」（16件）、「年越しそば」（15件）などが続いています。正月料理などの行事食が多くなっていますが、地方色の強い郷土料理としては、表内の「ほうとう」（12件）、「きりたんぼ」（5件）のほか、「海ぶどう」「いかにんじん」「いちご煮」「松前漬け」「いぶりがっこ」「明石焼き」「いごねり」「いももち」「おつきりこみ」「つめりっこ」「中身汁」「のっぺ」「はっと汁」「武蔵野うどん」「じゃじゃ麺」などがあげられています。

性別にみると、《女性》の方が多くあげている項目がほとんどとなっています。

## 2. 箸を正しく持っているか

「正しく持っている」のは8割強(80.8%)。

図 36. 箸を正しく持っているか



箸を正しく持っているかどうかをみると、「正しく持っている」という人が8割強(80.8%)を占めて主になっていますが、「正しく持っていない」という人も2割弱(19.3%)と少なくありません。

性別にみると、「正しく持っている」割合は《男性》81.0%、《女性》80.5%とほとんど差はありません。

### 【前回調査との比較】

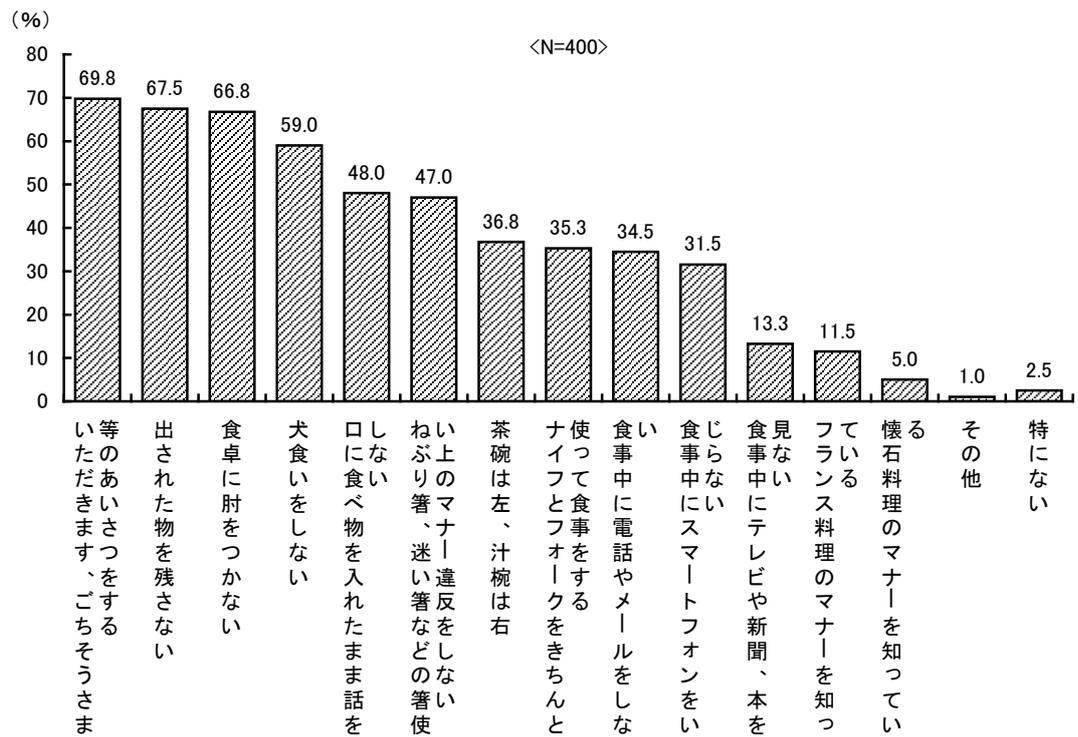
前回の調査と比べると、「正しく持っている」(前回 78.3%→今回 80.8%)の割合は若干増えていますが、あまり大きく変わってはいません。

### 3. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの

「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(69.8%)、「出された物を残さない」(67.5%)、「食卓に肘をつかない」(66.8%)、「犬食いをしない」(59.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(48.0%)、「ねぶり箸、迷い箸などの箸使い上のマナー違反をしない」(47.0%)などが身につけているとしているが、6年前の調査結果よりも全般的に率を下げている項目が多く、食事のマナーはやや後退している。

●ほとんどの項目で《女性》の方が高く、マナー等をよく身につけている。また、《単身》者よりも《家族など同居》の人の方が総じて高い。

図 37. 食べ物や食事について、身につけていると思うもの（複数回答）



性別	項目	割合 (%)														
性別	男性 <n=200>	63.0	67.5	57.0	49.0	41.0	40.0	32.0	26.5	24.5	24.0	6.5	7.0	4.0	1.0	4.0
	女性 <n=200>	76.5	67.5	76.5	69.0	55.0	54.0	41.5	44.0	44.5	39.0	20.0	16.0	6.0	1.0	1.0
同居	単身 <n=120>	62.5	61.7	60.0	49.2	38.3	40.8	28.3	27.5	30.0	28.3	10.8	12.5	7.5	-	4.2
	家族など同居 <n=280>	72.9	70.0	69.6	63.2	52.1	49.6	40.4	38.6	36.4	32.9	14.3	11.1	3.9	1.4	1.8

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」(69.8%)、「出された物を残さない」(67.5%)、「食卓に肘をつかない」(66.8%)、「犬食いをしない」(59.0%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(48.0%)、「ねぶり箸、迷い箸などの箸使い上のマナー違反をしない」(47.0%)、「茶碗は左、汁碗は右」(36.8%)、「ナイフとフォークをきちんと使って食事をする」(35.3%)、「食事中に電話やメールをしない」(34.5%)、「食事中にスマートフォンをいじらない」(31.5%)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」(5.0%)、「フランス料理のマナーを知っている」(11.5%)といった特定の分野の料理のマナーについては、あまり身につけていないようです。

性別にみると、ほとんどの項目で《女性》の方が高い割合で、女性の方がマナー等をよく身につけています。特に、「食卓に肘をつかない」(男性 57.0%、女性 76.5%)、「犬食いをしない」(同 49.0%、69.0%)、「食事中に電話

やメールをしない」(同 24.5%、44.5%) などでは男女間に 20 ポイント前後の差が生じています。

同居の状況別にみると、《单身》の人よりも《家族など同居》の人の方が総じて高い割合で、「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(单身 62.5%、同居 72.9%)、「犬食いをしない」(同 49.2%、63.2%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(同 38.3%、52.1%)、「茶碗は左、汁椀は右」(同 28.3%、40.4%)、「ナイフとフォークをきちんと使って食事をする」(同 27.5%、38.6%) では、10 ポイント以上の差となっています。単身で暮らしていると、食べ物や食事についてルーズになってしまいがちなのかもしれません。

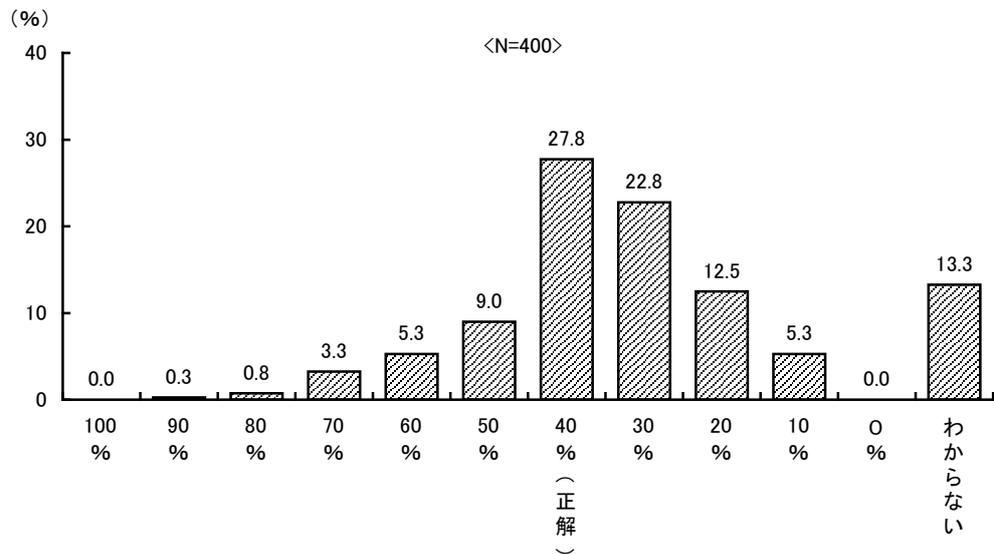
#### **【前回調査との比較】**

前回の調査と比べてみると、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(前回 54.5%→今回 48.0%)、「茶碗は左、汁椀は右」(同 43.3%→36.8%) など、前回よりも少しずつ低い割合の項目が多くなっています。前回調査時の 6 年前と比べ、食事のマナーはやや後退しているようです。

#### 4. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか

「40%」と正解した人は3割弱(27.8%)にとどまり、これよりも低い自給率を答えている人が多い。

図 38. 現在、日本の食料自給率はどれくらいだと思うか



性別	男性 <n=200>	-	0.5	0.5	2.5	5.5	5.5	32.0	21.0	13.5	5.0	-	14.0
	女性 <n=200>	-	-	1.0	4.0	5.0	12.5	23.5	24.5	11.5	5.5	-	12.5

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

「40% (正解)」が最も多いものの、その割合は3割弱(27.8%)にすぎません。そのほか、「30%」(22.8%)、「20%」(12.5%)などの回答があり、実際の自給率よりも低く見積もっている人が多くなっています。また、「わからない」という人も1割強(13.3%)となっています。

性別にみると、正解率は《女性》(23.5%)よりも《男性》(32.0%)の方が10ポイント近く高くなっています。

#### 【前回調査との比較】

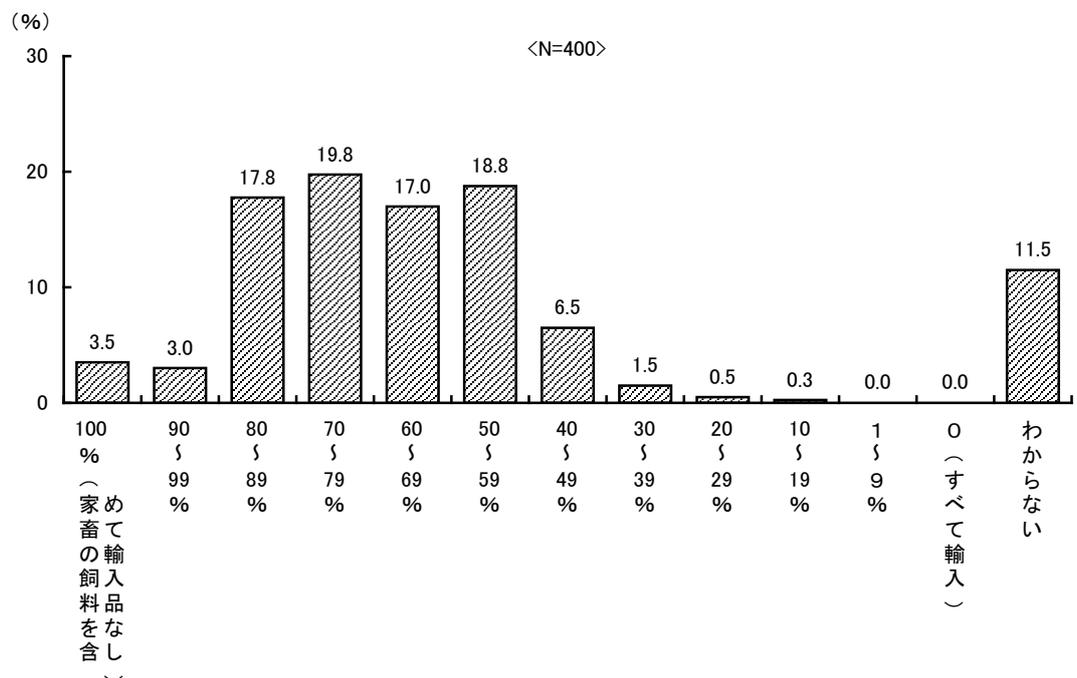
前回の調査結果と比べ、「40% (正解)」(前回 25.0%→今回 27.8%)がやや増加、「40%より高い(計)」(前回 22.5%→今回 18.5%)、「40%より低い(計)」(同 41.8%→40.5%)がやや減少していますが、大きな変化ではありません。

## 5. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか

「70～79%」(19.8%)、「50～59%」(18.8%)、「80～89%」(17.8%)、「60～69%」(17.0%)など、現在の自給率(40%)より高くすべきだと考えている人がほとんど。

●そう答えた理由は、「有事の際に輸入が止まると困るから」(113件)、「国産の方が安全性が高いから／新鮮でおいしいから」(96件)、「あまり外国に頼らない方がよいから」(37件)といった“安全性”、「国内の農家の保護、第一次産業の奨励になるので」(20件)、「自給自足を進めた方が日本の経済にプラスになるから」(9件)といった“経済的な理由”から、『自給率を上げるべきだ』とする意見が多いが、「半分くらいは自給できた方がよいから」(38件)、「100%自給するのは無理だと思うので」(14件)、「コストや気候、日本に何かあった時などの面で輸入品も必要なので」(14件)、「貿易・政治などの面で、ある程度の輸入は必要だから」(8件)など『必ずしも高くなくてもよい』というニュアンスの回答も。

図 39. 日本は、どの程度食料を自給すべきだと思うか



性別	男性 <n=200>	5.5	2.5	19.5	17.5	14.0	19.5	6.0	1.5	-	0.5	-	-	13.5
女性 <n=200>	1.5	3.5	16.0	22.0	20.0	18.0	7.0	1.5	1.0	-	-	-	-	9.5

日本は、どの程度食料を自給すべきだと思っているのでしょうか。

「70～79%」(19.8%)、「50～59%」(18.8%)、「80～89%」(17.8%)、「60～69%」(17.0%)などが多くなっており、現在の自給率(40%)よりは高くすべきだと考えている人がほとんどとなっています。また前項の【現在の食糧自給率】で自分が回答した数字よりも高い数字をあげている人もやはりほとんどとなっています。“食糧自給率は上げるべきだ”ということは、20代の若者にとってもすでに共通認識となっていることがうかがえます。

性別にみても、あまり差はありません。

### 【前回調査との比較】

前回の調査と比べても大きな変動はありません。

表 3. そう思う理由（自由回答）

順位		全体	男性	女性
<b>●高い方がよいとする理由</b>				
1	有事の際に輸入が止まると困るから	113	54	59
2	国産の方が安全性が高いから／新鮮でおいしいから	96	37	59
3	あまり外国に頼らない方がよいから	37	24	13
4	国内の農家の保護、第一次産業の奨励になるので	20	11	9
5	自給自足を進めた方が日本の経済にプラスになるから	9	4	5
6	高ければ高い方がいいと思うから／国産のものをできるだけ食べたいから	8	4	4
7	日本産の食品の質の高さをもっと知ってほしいから	5	4	1
<b>●必ずしも高くなくてもよいとする理由</b>				
1	半分くらいは自給できた方がよいから	38	19	19
2	100%自給するのは無理だと思うので	14	4	10
	コストや気候、日本に何かあった時などの面で輸入品も必要なので	14	6	8
4	貿易・政治などの面で、ある程度の輸入は必要だから	8	5	3
5	食品ロスを減らす方が重要だと思う	5	3	2
<b>●どちらでもよいとする理由</b>				
	どこの産地でも気にしないので	5	2	3
	興味がないから／考えたことがないから	14	7	7
<b>●その他の理由</b>				
	その他	28	14	14

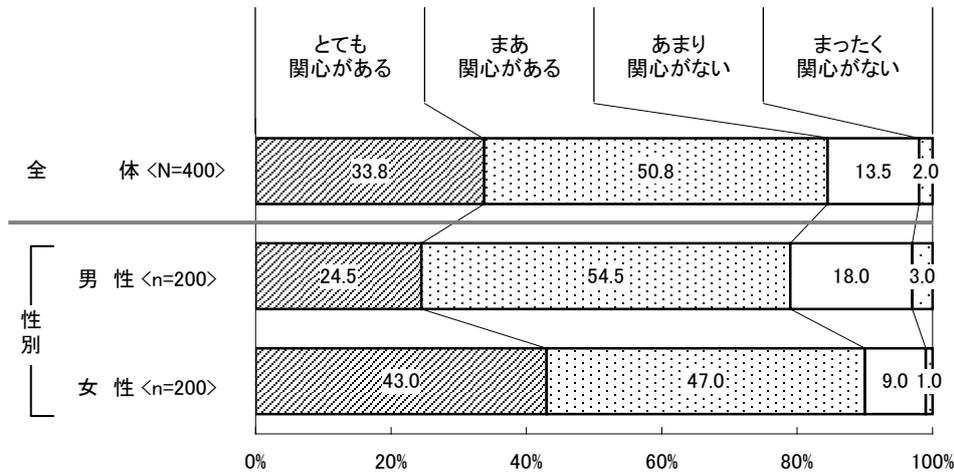
望ましいと思う食料自給率を答えた理由を、自由回答で答えてもらった結果をみると、『高い方がよい』というニュアンスの回答としては、「有事の際に輸入が止まると困るから」（113件）、「国産の方が安全性が高いから／新鮮でおいしいから」（96件）、「あまり外国に頼らない方がよいから」（37件）といった“安全性”を重くみる意見が特に多いほか、「国内の農家の保護、第一次産業の奨励になるので」（20件）、「自給自足を進めた方が日本の経済にプラスになるから」（9件）といった“経済的な理由”などもみられます。

『必ずしも高くなくてもよい』というニュアンスの回答としては、「半分くらいは自給できた方がよいから」（38件）、「100%自給するのは無理だと思うので」（14件）、「コストや気候、日本に何かあった時などの面で輸入品も必要なので」（14件）、「貿易・政治などの面で、ある程度の輸入は必要だから」（8件）などがあげられています。

## 6. “食べること” にどの程度関心があるか

“関心がある”(84.5%)という人が8割を超え、《女性》(90.0%)では9割に達する。

図 40. “食べること” にどの程度関心があるか



“食べること” にどの程度関心があるかをみると、「とても関心がある」が3人に1人（33.8%）おり、「まあ関心がある」（50.8%）を合わせると、“関心がある”（84.5%）という人が8割を超えています。これまでにみてきた“食の安全”（53.5%）や“郷土料理や行事食”（34.8%）への関心度よりもかなり高い割合で、純粋に“食べること”に対する関心が最も高いという結果です。

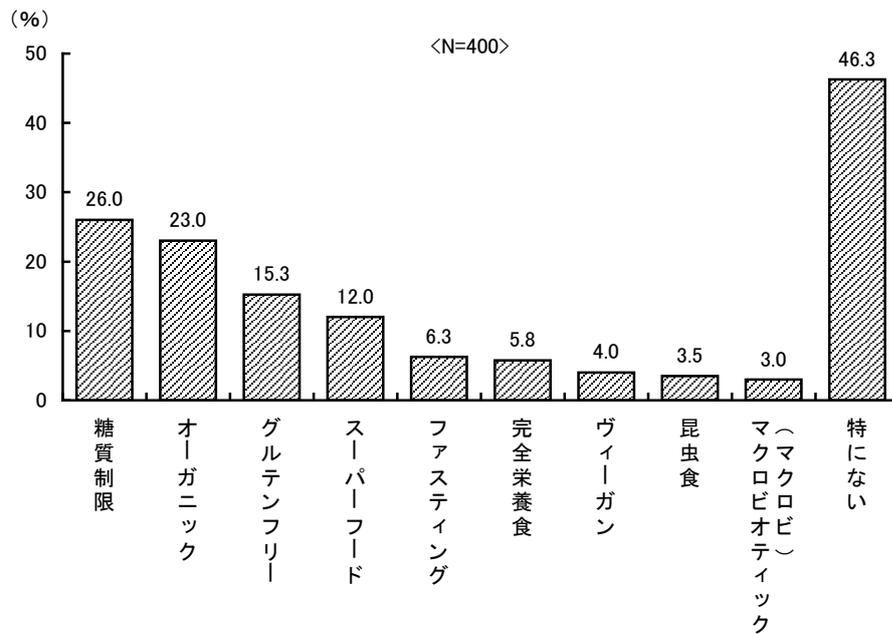
性別にみると、“関心がある（とても+まあ）”の割合は、《男性》（79.0%）でも8割近くですが、《女性》（90.0%）ではさらに高く、9割に達しています。

## 7. 試してみたい食や食習慣

「糖質制限」(26.0%)、「オーガニック」(23.0%)、「グルテンフリー」(15.3%)、「スーパーフード」(12.0%)などを試してみたい。

●《女性》では「糖質制限」(39.5%)、「オーガニック」(33.5%)が3割台、「グルテンフリー」(22.5%)が2割台と関心が高い。

図 41. 試してみたい食や食習慣（複数回答）



性別	男性 <n=200>	女性 <n=200>	糖質制限	オーガニック	グルテンフリー	スーパーフード	ファスティング	完全栄養食	ヴィーガン	昆虫食	マク（マクロビオティック）	特にない
男性 <n=200>	12.5	12.5	8.0	10.0	4.5	6.0	4.0	3.0	1.5	59.5		
女性 <n=200>	39.5	33.5	22.5	14.0	8.0	5.5	4.0	4.0	4.5	33.0		

「マクロビオティック（マクロビ）」～「スーパーフード」など、近年話題になっている9種類の食や食習慣を提示し、試してみたいかどうか聞いた結果をみると、半数近くは「特にない」（46.3%）としており、何らかの項目をあげているのは半数強（53.8%）となっています。具体的には「糖質制限」（26.0%）が最も多く、以下「オーガニック」（23.0%）、「グルテンフリー」（15.3%）、「スーパーフード」（12.0%）などの順となっています。

性別にみると、《男性》では「特にない」（59.5%）が多数を占め、《女性》（33.0%）よりかなり高い割合となっています。そのほかの項目は、《女性》の方が高い割合の項目がほとんどで、《女性》では「糖質制限」（39.5%）、「オーガニック」（33.5%）が3割台、「グルテンフリー」（22.5%）が2割台と関心が高く、《男性》で最も高い「糖質制限」「オーガニック」（ともに12.5%）が1割程度にとどまっているのと大きな差があります。