



# いま、日本人は 何を、 どのように 食べて いるのか？

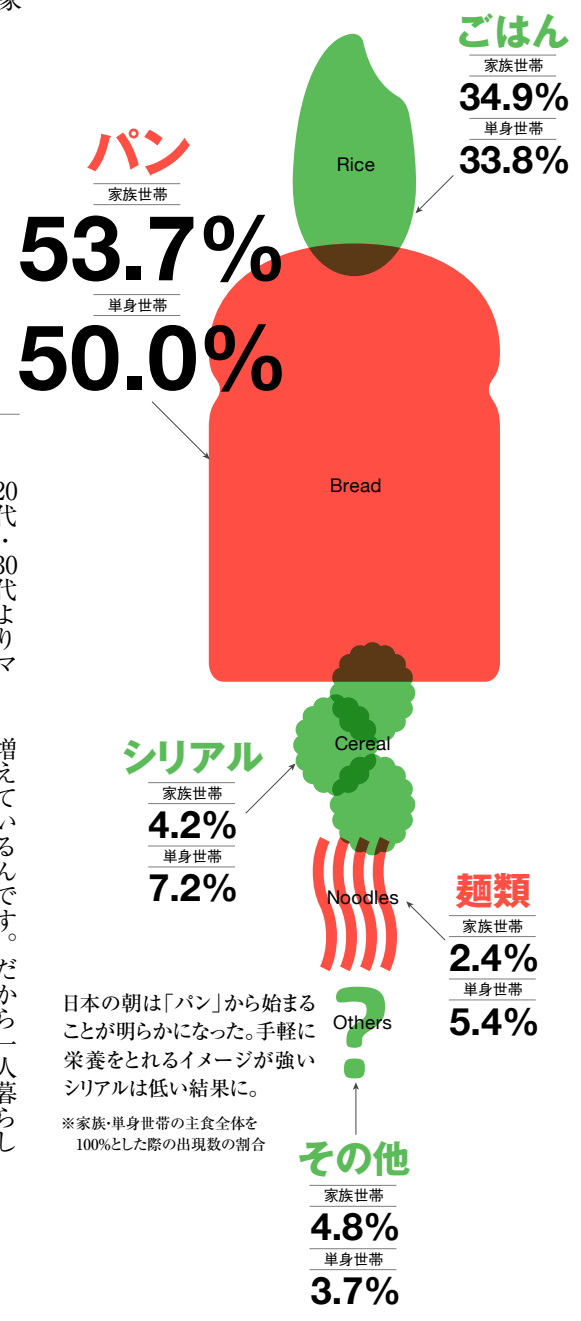
高度経済成長期が終わり、核家族化・少子化が言われるようになって久しい。家族形態やライフスタイルが変わりゆくいま、私たちは何を、どのように食べているのだろうか？ 家族・単身世帯対象のマーケティング・リサーチ結果の分析をもとに、現代日本における食の諸相を捉え、これからの課題を提起する。

協力/ ㈱ライフスタイルマーケティング  
手担当・倉田悠  
構成/ 編集部

Question

## Q1

朝食に何を食べていますか？



日本の朝は「パン」から始まる  
ことが明らかになった。手軽に  
栄養をとれるイメージが強い  
シリアルは低い結果に。

※家族・単身世帯の主食全体を  
100%とした際の出現数の割合

社会デザイン研究家  
三浦展氏に聞く  
日本の食のいまとこれから

## 「孤食」から「共食」へ

まず、Q2「ふだん朝食を食べていますか？」の、若い一人暮らしが朝食を食べていないというデータは特段珍しくはないですが、注目するのは60代です。

20代・30代よりマシとはいえ、60代一人暮らし男性は66%弱しか朝食を食べていない。3割以上が食べていないという

のは、これまでの60代像とは違う。いまの60代は若いときのライフスタイルを引きずっている気がしますね。そもそもいまの60代は10年前の60代よりも未婚、離別などで一人暮らしが

増えているんです。だから一人暮らし高齢者の食生活を今後もっと調べないとけない。

また、Q3「朝食・昼食・夕食の内食・外食の割合は？」とQ7「どういった理由で外食しますか？」を見ると、一人暮らしの男性は外食が多いにもかかわらず、家族や友人などと一緒に食べている人が少ないという結果が出ています。ひとりで食べる、いわゆる「孤食」が多い。たしかに最近ファストフード

Question

# Q7

対象/単身世帯のみ

### どういった理由で外食しますか？

家族・友人と一緒にのとき	16.7%
忙しい一日だったから	16.2%
ストレスがたまったとき	8.5%
気分の良い一日だったから	7.7%
家族、友人の集まり	6.9%
仕事の途中で	6.2%
職場の集まり	6.0%
恋人と一緒にのとき	5.9%
うれしいことがあったから	4.9%
祝い事をしたから	0.9%
ボーナス・給料をもらったから	0.5%

「家族・友人と一緒にのとき」は、男性は20～50代まで10%台前半と総じて低い。女性の50代・60代は47%台と、外食機会の半分近くを誰かと一緒に食べている。

※夕食のみ抽出

Question

# Q8

対象/単身世帯のみ

### 中食をどこで購入しますか？

スーパー	68.0%
コンビニエンスストア	9.4%
一般小売店	4.2%
弁当屋/牛丼屋等	4.0%
百貨店	1.6%
生協の店舗・共同購入	1.4%
ハンバーガー/ファストフード	1.1%
その他	10.4%

全世代を通してスーパーが人気。性別の差が最も出た場所は百貨店で、女性の利用がどの世代も平均より高かった。

※「中食」は弁当や惣菜を家で食べた場合を指す

Question

# Q5

### 夕食のメニューは何品作っていますか？



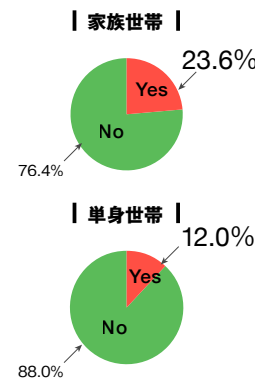
約2皿の差が出たが、単身世帯で一番低いのは女性20代1.9品、次が女性30代2.0品と、若い女性の方が単品ですませている。

※飲料、アルコール、果物、菓子・デザート等は除く

Question

# Q6

### 夕食に合わせ調味料・冷凍食品を使いますか？



家族世帯の方が合わせ調味料・冷凍食品に頼っている。Q5のデータ結果とあわせると、手軽に品数を多くしたいという意図が見える。

※食卓全体を100とした際の、当該材料を使用した食卓数の割合

Question

# Q4

### 平日の夕食の人気メニューは？

- 家族世帯 |
- 人気 1 野菜炒め
  - 人気 2 冷奴
  - 人気 3 魚介の刺身・たたき
  - 人気 4 野菜のおひたし
  - 人気 5 焼き餃子
- 単身世帯 |
- 人気 1 冷奴
  - 人気 2 野菜炒め
  - 人気 3 鶏肉の唐揚げ
  - 人気 4 魚介の刺身・たたき
  - 人気 5 和風鍋

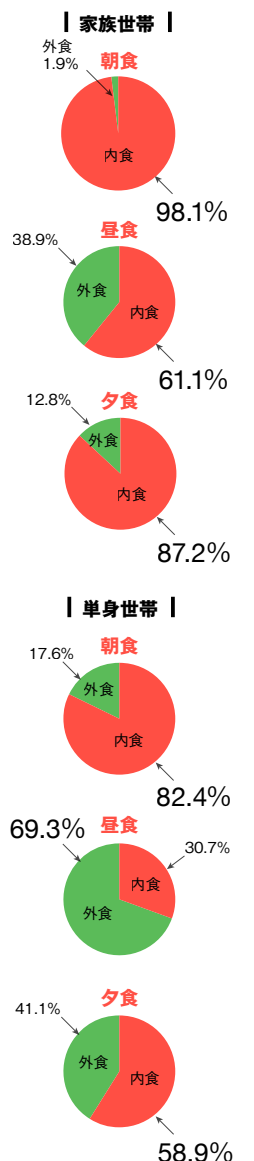
全世代を通じて調理の必要がない冷奴の人気が高い。世代別では、20代にハンバーグ、60代に魚の塩焼き、野菜の酢の物がランクイン。

※T1値(1000食あたりの出現数)の多い順に作成

Question

# Q3

### 朝食・昼食・夕食の内食・外食の割合は？



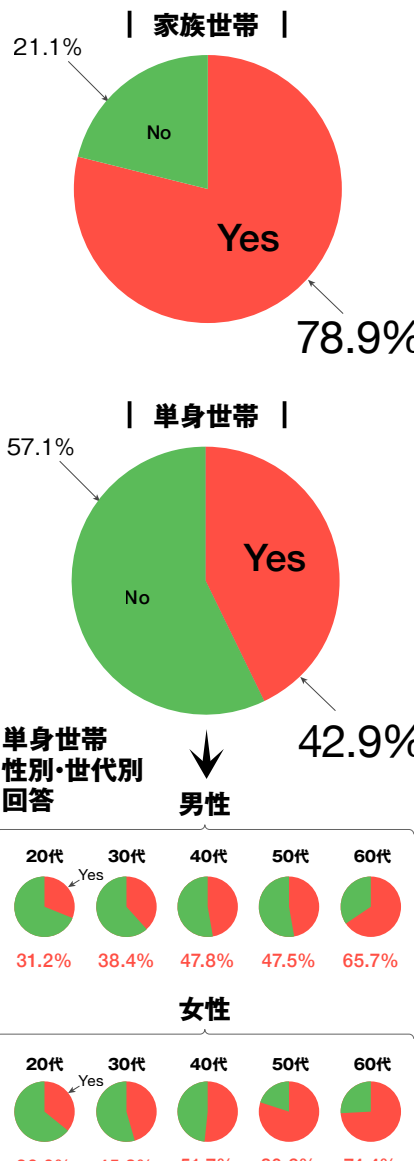
三食とも圧倒的に単身世帯の外食率が高い。特に男性の夕食は高く、20代・30代は50%強、40代・50代も40%強と高い数値を出している。

※欠食、長期不在は除く

Question

# Q2

### ふだん朝食を食べていますか？



単身世帯を世代別に見ると男性20代31.2%に対し60代65.7%、女性は20代36.0%に対し60代74.4%。若い一人暮らしほど朝食を食べていない。

※家庭内で食べた割合

## いま、日本人は何を、どのように食べているのか？



家族・単身各360世帯に聞いた日本人の食生活の傾向

店で食べる高齢者を見かけることが増えました。これからは中高年の一人暮らしが非常に増えます。65歳以上の一人暮らしは2010年から35年で264万世帯、45歳以上だと372万人増えるのです。放っておくと、食生活の質が低下し、ひいては生活全体の質が低下し、健康も悪化する危険があります。彼らの生活の質を高めるうえでは、食の果たす役割は重要です。誰かと一緒に食べる「共食」こそが、今後重要になると私は考えます。一緒に食べることは、コミュニティを形成するうえでの基本です。「共食」という行為自体が、そのまま「ソーシャルキャピタル」(社会関係資本)になると言っ

ていい。もちろん一緒に食べると、品数も多くなって栄養のバランスもよくなるし、話しながらなので、ゆっくり食べますから健康によい。「共食」の場を増やすには、行政の支援が必要な場合もあるでしょうが、企業も新たなビジネスチャンスとして乗り出すべきです。農協、食品メーカー、外食産業、エネルギー産業、コンビニやショッピングセンターなどは特に可能性があります。もちろんNPOや個人がやってもいい。今後は空き店舗や空き家が増えますし、行政もそれらを活用したいと思っ

そこで料理が食べられるとか、自分で料理してみんなに食べてもらうとか、食を通じた交流の場にする。家から料理を持ってきたり、買ったものを持ってきてもいい。とにかく一緒に食べるのが重要です。中高年の一人暮らしが増えると、家族じゃない者同士の助け合いが必要になってきますから、「共食」の場があれば、「あれ、今日は○○さん、来ないな」といって、見守りの役割も果たすでしょう。1日に必ず何回かはある「食」をいかに豊かにするか、楽しくするか。ひとりですべて食べる「孤食」ではなく、みんなで食べる「共食」が求められています。

インタビュー  
Mura Asushi

みうら・あつし/社会デザイン研究家。家族、若者消費都市の観点から社会デザインの提案を行う。「第四の消費——つながりを生み出す社会へ」「日本人はこれから何をかうのか?」「データでわかる2030年の日本」など著書多数。

分析期間:2013年8月1日~2014年7月31日 対象:20~64歳の家族・単身各360世帯(国勢調査の人口構成に準拠) 調査地域:首都圏30km圏内(東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県) ※データ結果は小数第2位を四捨五入し第1位のみ表示した ※すべて株式会社ケープマーケティング「食MAP®データ」の提供による