

～東京近郊の 20 代の独身男女 400 人に聞く～

第 3 回 現代の独身 20 代の食生活・食の安全への意識

第 1 回調査（2008 年）・第 2 回調査（2014 年）との比較レポート

夕食メニュー 1 位に「サラダ」躍進（前々回 8 位→前回 3 位→今回 1 位）

食費の月平均は 32,581 円（男性 38,441 円、女性 26,928 円）

I. 20 代の食事の実態

- ◆ 朝ごはんを「毎日食べる」若者は半数以下（45.8%）、回数の平均は週に 4.7 回
- ◆ 昼ごはんによく食べるのは男女ともに 1 位「ごはんとおかず」2 位「おにぎり」
「家で弁当を作ってもらう」は増加傾向（前々回 13.3%→前回 17.3%→今回 20.5%）
- ◆ 夕ごはんは「家族に料理を用意してもらう」（68.0%）ことがある人が 7 割近くでトップ
「飲食店に行く」は減少傾向（前回 61.8%→今回 49.3%）、「自分で作る」約 3 割（30.3%）
- ◆ 夕ごはんによく食べる料理 1 位は「サラダ」（女性 1 位、男性 2 位）
過去調査に比べ「サラダ」「味噌汁」が増加、「パスタ」が減少傾向
- ◆ 自炊する（調理を手伝う）ことが「ほとんどない」（65.3%）6 割以上
- ◆ 夕ごはんに“手作り以外のものを使う（出る）” 6 割以上（63.5%）
- ◆ 食費は月平均 32,581 円、1 日あたり約 1,086 円
男性 38,441 円、女性 26,928 円で 1 万円以上の差

II. コンビニや外食に関する実態と意識

- ◆ コンビニは週平均「3 回」利用、よく買うのは「おにぎり・おすし」（51.7%）
- ◆ 飲食店（ファストフード含む）の利用、週に平均「1.5 回」
飲食店の利用頻度は減少傾向（前々回 2.0 回→前回 1.8 回→今回 1.5 回）

III. 食の安全に関する意識

- ◆ 食については「カロリー・ダイエット」（42.0%）への関心が最も高い
- ◆ 食の情報源は「インターネット」（67.0%）が 12 年前（26.5%）から 3 倍近く急伸
「新聞」（0.3%）、「テレビ」（24.8%）、「雑誌・本」（18.3%）は、いずれも減少
- ◆ 不測の事態に備えた「食糧備蓄」の平均日数は「4.6 日」

IV. 食に関する意識

- ◆ 食について関心が“ある”（とてもある+まあある）が 8 割超（84.5%）
4 人に 1 人が「糖質制限」（26.0%）に関心、女性では 4 割（39.5%）

※調査期間：2020 年 3 月 17 日～3 月 29 日

◇はじめに◇

農林中央金庫では、「世代をつなぐ食 その実態と意識」（2004 年）から、各世代を対象に食に関する調査を継続して実施しています。本年は 20 代の独身男女を対象に“食”に関する意識と実態を探ることを目的に調査を実施しました。第 1 回調査（2008 年）、第 2 回調査（2014 年）とも比較しながら、この間の意識の変化も探っています。また、昨今の社会情勢を踏まえ、食糧備蓄に関する質問を新たに設けました。調査対象は、首都圏に居住する 20 代の独身男女 400 人、調査期間は 2020 年 3 月 17 日から 3 月 29 日です。

◇調査結果まとめ◇

調査の結果、20 代の独身男女の食の実態として、過去に比べ、昼食の弁当や夕ごはんなど、**食事を家族に用意してもらうことが増える傾向が見られました。**

朝食を「毎日食べる」人は半数以下（45.8%）で、朝食メニュー 1 位は「パン」（67.8%）、2 位「ごはん」（54.0%）ですが、20 代前半では「ごはん」が 6 割（60.6%）に達します。

昼食でよく食べるのは男女ともに 1 位が「ごはんとおかず」（66.0%）、2 位が「おにぎり」（45.6%）で、朝食とは対照的に“和食”傾向です。また、「家で弁当を作ってもらう」は全体の 2 割ですが（前々回 13.3%→前回 17.3%→今回 20.5%）増える傾向でした。

夕食では「家族に料理を用意してもらう」（68.0%）がトップで、次いで「飲食店に行く」（49.3%）、「自分で料理を作る」（30.3%）自炊派は約 3 割でした。過去調査に比べると“料理を用意してもらう”が増える一方で、“外食や購買”“自炊”は減少傾向です。夕食でよく食べる料理の 1 位は「サラダ」で、前々回 8 位、前回 3 位から躍進しました。過去の調査に比べ、「サラダ」と「味噌汁」が大幅に伸び、「パスタ」が減少しています。自炊（調理を手伝う）は「ほとんどない」（65.3%）が 6 割以上で、夕食に“手作り以外のものを使う（出る）”人も 6 割以上（63.5%）でした。

食費は月平均 32,581 円（1 日あたり約 1,086 円）で、男性 38,441 円と女性 26,928 円では 1 万円以上の差があります。コンビニを利用するのは週平均「3 回」で、飲食店（ファストフード含む）の利用は週平均「1.5 回」です。飲食店の利用頻度（前々回 2.0 回→前回 1.8 回→今回 1.5 回）は、過去の調査より減少しています。

食に関する意識では、「カロリー・ダイエット」（42.0%）への関心が強く示されています。情報源は「インターネット」（前々回 26.5%→前回 50.3%→今回 67.0%）が急伸したのに対し、「新聞」（同 17.0%→7.3%→0.3%）、「テレビのニュース・番組」（同 46.3%→44.0%→24.8%）など、他のメディアはいずれも減少傾向を示しています。また、不測の事態に備えた「食糧備蓄」は、平均「4.6 日」分でした。

食に関する意識では、**食について関心が“ある”人が 8 割超（84.5%）**に達します。食について「試してみたいこと」として、4 人に 1 人が「糖質制限」（26.0%）に関心を示し、《女性》では 4 割（39.5%）に達しています。



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

I. 20 代の食事の実態

1. 週に朝ごはんを食べる回数は？ 食べる場所は？

- ◆ 朝食を「毎日食べる若者」は半数以下(45.8%)、平均は週に 4.7 回
食べる場所は「自宅」が 9 割以上(92.6%)

週に朝食を食べる回数を聞いたところ、「毎日」が半数以下(45.8%)でした。「5・6回」(17.0%)、「3・4回」(13.8%)、「1・2回」(8.3%)と続きますが、まったく「食べない」(15.3%)人も 1 割以上いました。朝食を食べる回数は週平均「4.7 回」でした。

《女性》は半数以上が「毎日」(56.0%)食べますが、《男性》では「毎日」(35.5%)が 4 割に達していません。一人暮らしの《単身》で「毎日」(37.5%)朝食を食べる割合に比べ、《家族など同居》では約半数が「毎日」(49.3%)食べています。

朝食を食べる場所は、「自宅」が約 9 割(92.6%)で圧倒的多数を占めています。《女性》は「自宅」(男性 88.3%、女性 96.2%)で食べる人が《男性》より高い割合です。《男性》は「車の中」(11.0%)、「ファストフード店(立ち食いそば・うどん屋含む)」(7.8%)も 1 割前後見られました。

過去調査比較： 週に朝ごはんを食べる回数 平均は前回 4.9 回→今回 4.7 回
平均は前々回 4.7 回→前回 4.9 回→今回 4.7 回と、ほとんど変化はありません。

2. 朝ごはんによく食べているものはどんな料理・食品？

- ◆ 朝のメニューは、トップが「パン」(67.8%)、2 位が「ごはん」(54.0%)
20 代前半では「ごはん」が 6 割(60.6%)と多い

朝食のメニューを複数回答で聞くと、トップは「パン」(67.8%)ですが、続く「ごはん」(54.0%)と答えた人も半数以上でした。次いで、「牛乳・ヨーグルト」(41.9%)、「味噌汁」(35.7%)が続きます。

「ごはん」を食べるのは《女性》より《男性》に多く(男性 56.5%、女性 51.9%)、20 代前半の方が多いようです(20～24 歳 60.6%、25～29 歳 47.3%)。

また、「ごはん」を食べるのは《単身》(43.0%)よりも、《家族など同居》(58.1%)に多く、「味噌汁」(単身 24.7%、同居 39.8%)、「卵料理」(同 21.5%、35.8%)、「納豆」(同 21.5%、30.5%)なども同様です。家族と同居している人の方が、ごはんとおかずというメニューを食べることが多いことが窺えます。

過去調査比較： 朝食に「ごはん」を食べる人は微減

朝食に「ごはん」を食べる人が、前々回 44.9%→前回 55.4%→今回 54.0%と前回からわずかに減少しましたが、ほとんど変わっていません。

3. 昼ごはんはどうやって調達している？

◆ 昼食は「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(52.3%)が過半数を占めトップ

平日の昼食の調達先は、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」(52.3%)が過半数を占め、次いで「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%)、「市販弁当を買う」(26.3%)と続きます。

購入か外食が多い傾向ですが、「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%)などの“弁当持参”派もいます。なお、昼食を「食べない」(0.8%)人はほとんどいません。

男女別では、「パン、おにぎり、ファストフードなどを買う」は《女性》(53.5%)が《男性》(51.0%)より多く、2位の「飲食店に行く」のは《男性》(49.0%)が《女性》(37.0%)よりも多くなっています。《女性》は「自分で弁当を作っていく」(26.0%)も約4人に1人いますが、《男性》(4.5%)はほとんどいません。「家で弁当を作ってもらう」も《女性》(26.0%)の方が《男性》(15.0%)よりも多い傾向です。

過去調査比較：「カフェテリアなどを利用」が前回 43.3%→今回 35.3%と減少

「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%)が前回から大きく減っています。「市販弁当を買う」(同 34.5%→26.3%)も減少傾向です。一方で「家で弁当を作ってもらう」(前々回 13.3%→前回 17.3%→今回 20.5%)は12年前に比べ増加傾向、「自分で弁当を作っていく」(同 14.0%→14.8%→15.3%)もやや増加しています。

4. 昼ごはんによく食べているものはどんな料理・食品？

◆ 1位「ごはんとおかず」(66.0%)、2位「おにぎり」(45.6%)が男女ともにトップ

昼食は和食系が人気、3位以下は男女で嗜好が分かれる

昼食のメニューは、「ごはんとおかず」(66.0%)がトップでした。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%)と続きます。上位に“和食系”が多く、“洋食系”だった朝食と対照的な傾向です。

男女とも1位は「ごはんとおかず」(男性 62.4%、女性 69.5%)、2位は「おにぎり」(同 40.1%、51.0%)ですが、3位以下は、《男性》では「うどん・そば」(39.1%)、「どんぶり物」(37.1%)、「カップラーメン・スープ」(26.9%)、「カレーライス」(24.9%)が人気で、《女性》では「パスタ」(38.0%)、「パン」(32.0%)、「サラダ」(25.0%)、「サンドイッチ」(22.5%)が高率で嗜好が分かります。総じて、《男性》が“和食系”、《女性》が“洋食系”を好む傾向が窺えます。

過去調査比較：全項目で減少傾向、特に「ごはんとおかず」「カレーライス」は大幅減

昼食メニューはほとんどの項目で前回調査からポイントが減少しました。中でも「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ポイント以上減少しています。

5. タごはんはどこで食べる(どう調達する)? 食べる相手は?

- ◆ 夕食は「家族に料理を用意してもらう」(68.0%)ことがある人が7割近く
「飲食店に行く」(49.3%)、「自分で料理を作る」(30.3%)
- ◆ 夕食を食べる相手は、「家族」(63.3%)、「一人で」(47.3%)、「友人」(43.0%)

平日の夕食は「家族に料理を用意してもらう」(68.0%)が約7割弱で突出して多く、次に多いのが「飲食店に行く」(49.3%)でした。次いで、「自分で料理を作る」“自炊”派が3割(30.3%)で、「お惣菜などを買う」(21.0%)、「市販弁当を買う」(19.0%)“購入”派が約2割で続きます。

“自炊”派は《男性》では2割強(23.0%)ですが、《女性》(37.5%)では4割近くに達します。対照的に《男性》が多いのが、「飲食店に行く」(男性57.5%、女性41.0%)、「市販弁当を買う」(男性26.0%、女性12.0%)などです。

誰と食べるかでは、「家族」(63.3%)が最も多く、「一人で」(47.3%)、「友人」(43.0%)が続きます。男女ともに「家族」が最多ですが、特に《女性》(71.5%)は7割に達しています。「同僚」と食べる割合は《男性》(21.0%)が《女性》(12.0%)より高率です。

過去調査比較: 「家族に料理を用意してもらう」が増え、「飲食店に行く」「自炊」は減少

「家族に料理を用意してもらう」(前々回55.8%→前回59.0%→今回68.0%)が増加する一方、「飲食店に行く」(同54.8%→61.8%→49.3%)は減少。「自分で作る」(同35.8%→32.8%→30.3%)も減少傾向にあります。

6. 「夕食」によく食べているものはどんな料理・食品?

- ◆ 夕食によく食べるメニューの1位は「サラダ」(65.8%)で、大幅ランクアップ
《男性》の1位は「チキンなどの揚げ物」だが、2位に「サラダ」がランクイン

夕食によく食べるメニューの1位は「サラダ」(65.8%)でした。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%)などと続きます。

男女別では、《男性》の1位は「チキンなどの揚げ物」(男性70.0%、女性52.5%)、《女性》の1位は「サラダ」(男性56.5%、女性75.0%)ですが、「サラダ」は《男性》にも人気が高く2位にランクインしています。ちなみに、《女性》の2位は「野菜などの炒め物」(同54.0%、68.0%)でした。

過去調査比較: 「サラダ」が大幅アップ 「焼き肉・ステーキ」は減少傾向

「サラダ」(前々回8位42.9%→前回3位58.3%→今回1位65.8%)と「味噌汁」(同10位39.3%→6位49.5%→4位→58.8%)が増え、「パスタ」(前回8位43.3%→今回11位32.3%)が減る傾向です。なお、前々回、前回調査のトップはいずれも「野菜などの炒めもの」でした。

7. 家で食べる夕ごはんの回数は？ 自炊(手伝い)はする？

- ◆ 家で夕食を食べるのは、週に平均「4.9 回」
- ◆ 自炊する(調理を手伝う)ことが「ほとんどない」(65.3%)が 6 割以上
「自炊する(調理を手伝う)」人でも、週平均回数「1.3 回」と頻度は少な目

週に家で夕食を食べる回数は、「毎日」は 2 割弱 (19.3%) で、「5・6 回」(44.5%) が約 4 割強で最多、「3・4 回」(28.3%) が 3 割弱でした。平均は週「4.9 回」でした。

家で「毎日」食べている割合は《男性》(17.0%) よりも《女性》(21.5%) が高く、平均も《女性》が (5.2 回)、《男性》が (4.6 回) でした。

家で夕食を自分で作ったり、調理を手伝ったりすることは、「ほとんどない」(65.3%) が 7 割近くに達します。“作る(手伝う)”人は 3 割強 (34.7%) ですが、頻度は最多が「1・2 回」(12.9%) で、次いで「3・4 回」(9.1%)、「5・6 回」(7.1%)、「毎日」(5.6%) と回数が増えるほど人数が減っており、平均は週に「1.3 回」にとどまりました。

夕食を自分で作ったり、調理を手伝ったり“する”理由では、1 位「経済的だから」(59.9%) が突出して多く、「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%) が約 3 割前後で続きます。男女別では、「経済的だから」(男性 54.7%、女性 63.1%)、「手作りの方がおいしいから」(同 20.8%、32.1%)、「料理を覚えたいから・勉強のため」(同 17.0%、33.3%) など、《女性》の方が全体的に多く、特に「ダイエットのため」(女性 8.3%)、「安心・安全だから」(同 17.9%) は《女性》のみがランクインしており、食に対する意識の高さが窺えます。

夕食を自分で作ったり、調理を手伝ったり“しない”理由としては、1 位「用意してくれる人がいるから」(75.2%) が圧倒的に多く、2 位以下の「帰りが遅いから」(47.7%)、「調理が面倒だから」(29.8%) などを大きく引き離しています。男女別では「用意してくれる人がいるから」(男性 71.3%、女性 80.0%)、「帰りが遅いから」(男性 39.9%、女性 57.4%) で《女性》の方が高い割合です。

《单身》者では「調理が面倒だから」(76.9%) が多いのに対し、《家族など同居》では「用意してくれる人がいるから」(85.8%) が多数を占めています。

過去調査比較：家で食べる回数は増えたが、自分で作る(手伝う)機会は減少傾向

家で夕食を食べる回数は、週平均「前回 4.6 回→今回 4.9 回」と微増しました。

夕食を自分で作る(調理を手伝う)ことが、「ほとんどない」(同 53.8%→65.3%) 人が 10 ポイント以上増えました。さらに、夕食を作る(手伝う)人でも、回数は週平均「同 1.5 回→1.3 回」と減少しています。

8. 自分でよく作るメニューは？

◆ 1位「カレーライス」、2位「パスタ・スパゲッティ」「野菜炒めなど炒めもの」

自分でよく作るメニューを、自由回答で3品まであげてもらったところ、トップは「カレーライス」(37件)で、以下2位が「パスタ・スパゲッティ」(28件)、「野菜炒めなど炒めもの」(28件)、4位「サラダ」(19件)、5位「煮物(肉じゃが含む)」(14件)などが続いています。

女性のよく作るメニュートップ3は「カレーライス」「サラダ」「野菜炒めなど炒め物」、男性がよく作るメニューのトップ3は「パスタ・スパゲッティ」「野菜炒めなど炒め物」「カレーライス」でした。

自分でよく作るメニュー（自由回答：回答は3つまで）

順位		全体	男性	女性
1	カレーライス	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

9. 「家で食べる夕食」に“手作り以外のもの”を使う(出る)?

- ◆ 夕食に“手作り以外のものを使う(出る)”人が 6 割以上(63.5%)
週平均回数は 2.0 回
- ◆ 購入場所は、「スーパー」(80.1%)が突出、「コンビニ」(51.8%)も過半数

「家で食べる夕食」に“手作り以外のもの”を週に何回くらい使う(出る)か聞いたところ、「1・2回」(39.7%)が最も多く、「3・4回」(14.9%)、「5・6回」(4.6%)、「毎日」(4.3%)など、“手作り以外のものを使う”という人が 6 割以上(63.5%)を占めています。

平均回数は、全体だと週に「2.0回」となっています。

“手作り以外のもの”を使う人に、どこで購入するかを複数回答で聞いたところ、「スーパー」(80.1%)が突出して多く、「コンビニ」(51.8%)も過半数を占めました。

10. おやつなどの間食を食べる?

- ◆ 間食を“食べる”(79.0%)が多数派で約 8 割
- ◆ 「午後の仕事や授業の合間」(33.5%)など、さまざまな時間帯に食べる
《男性》は「間食は食べない」(32.0%)が 3 割

おやつなどの間食は“食べる”(79.0%)人が 8 割近くで多数派です。

食べる時間帯は、トップが「午後の仕事や授業の合間」(33.5%)で、次いで「夜食」(29.8%)、「昼休み」(24.0%)、「残業時間中、放課後」(23.0%)、「午前の仕事や授業の合間」(11.3%)でした。昼から夜までの時間帯に間食する人が多いようです。

「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%)は、《女性》が高い割合ですが、「夜食」(同 35.0%、24.5%)は《男性》が上回っています。また、《男性》は「間食は食べない」(32.0%)が、《女性》(10.0%)より 20 ポイント以上も高くなっています。

1 日の平均回数は、「1 回くらい」(35.8%)が最多で、以下「2 回くらい」(34.5%)、「1 回未満」(21.8%)などの順で、「3 回以上」(7.9%)は少なく、平均は「1.5 回」でした。

過去調査比較： 間食の傾向は前々回(12 年前)からほとんど変化なし

間食を“食べる”人は、「前々回 76.5%→前回 79.0%→今回 79.0%」とほぼ変化がなく、1 日の平均回数も、「同 1.5 回→1.4 回→1.5 回」でほとんど変わっていません。

11. 1ヵ月の食費は？ 1日の食費は？

◆ 食費は平均すると月「32,581 円」、1 日あたり約 1,086 円

男女別では、《男性》「38,441 円」、《女性》「26,928 円」で 1 万円以上の差
《单身》「39,740 円」と《家族など同居》「28,536 円」でも 1 万円以上の差

1 ヲ月の食費として、家に入れている食費、飲み代、お茶代、お昼代など、飲食に関して払っている費用をすべて含めて答えてもらったところ、「2～3 万円未満」(14.3%) と「3～4 万円未満」(14.3%) が多く、**平均にすると「32,581 円」**(小数点以下は四捨五入、以下同様) でした。

男女別では、《男性》「38,441 円」、《女性》「26,928 円」で、**1 万円以上も差**が開いています。

同居家族でも、《单身》「39,740 円」、《家族など同居》「28,536 円」と **1 万円以上の開き**が見られます。なお、《单身》の《男性》の月平均は「46,316 円」となっています。

今回の月額「32,581 円」を 30 日で割ると **1 日あたり約 1,086 円**になります(小数点以下は四捨五入、以下同様)。これは **6 年前の約 1,063 円に比べると 23 円増えましたが、12 年前の約 1,222 円よりは 136 円減**りました。

過去調査比較： 12 年前の 36,658 円に比べると 4,000 円以上の大幅な減額

12 年前は月 36,658 円でしたが、6 年前に 31,876 円に大幅ダウンし、今回は 32,581 円で少し増えました。

Ⅱ. コンビニや外食に関する実態と意識

1. コンビニは週何回利用する？ よく買うものは？ いつ食べる？

- ◆ 「週に2～3回」(35.3%)が最多、週に平均「3回」利用
- ◆ よく買う飲食は「おにぎり・おすし」(51.7%)がトップで半数以上
- ◆ 「昼食」(63.2%)ではコンビニ利用が6割超
単身者では「朝食」(27.4%)で3割、「夕食」(52.2%)で半数以上が利用

コンビニの利用頻度は、「週に2～3回」(35.3%)が最多で、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%)、と続き、平均は週「3.0回」です。

《男性》の方が利用頻度は高く、「ほとんど毎日」利用する割合は《男性》(23.0%)が《女性》(9.0%)を大幅に上回っています。利用回数も、《女性》平均週に2.5回に対し、《男性》同3.5回と差があります。《単身》の人の方が利用頻度は高く、《単身》平均週(3.5回)が《家族などと同居》同(2.7回)を上回っています。

コンビニでよく購入する飲食物を複数回答で聞くと、トップが「おにぎり・おすし」(51.7%)で半数以上が答えています。次いで、「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(45.4%)、「パン」(43.6%)、「コーヒー、紅茶飲料」(38.3%)、「スナック菓子類」(29.1%)の順でした。

《男性》は、「弁当」(男性35.6%、女性12.8%)、「コーヒー、紅茶飲料」(同42.3%、34.2%)、「コーラ等の炭酸飲料」(同32.5%、10.2%)、「カップめん・スープ」(同30.9%、18.7%)をよく購入し、《女性》には、「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%)が人気です。

《単身》の人は、「パン」(単身54.9%、同居38.8%)、「弁当」(同38.1%、18.7%)、「カップめん・スープ」(同32.7%、21.6%)などの“食事”を購入する率が高いですが、「おにぎり・おすし」(同55.8%、50.0%)は単身、同居ともに高い割合でした。

「昼食」(63.2%)では6割以上がコンビニを利用していますが、「朝食」(16.4%)、「夕食」(26.2%)も決して低くはありません。《単身》者は、「朝食」(27.4%)、「夕食」(52.2%)と、朝昼晩問わずによく利用しています。

過去調査比較：「よく購入する飲食物」前回調査より多くの項目が減少

コンビニ利用回数の平均は、前々回「3.2回」→前回「3.4回」→「3.0回」と若干減る傾向です。前回調査に比べ、よく購入する飲食物は「お茶(麦茶・ウーロン茶を含む)」(前回57.9%→今回45.4%)、「弁当」(同37.0%→24.4%)、「パン」(同52.4%→43.6%)など多くの項目で減る傾向にあります。

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

◆ 「週に1回くらい」(32.5%)が3割超、週に平均「1.5回」利用

《男性》は「一人で」(48.6%)行くことが多い

◆ よく利用するのは「ファミリーレストラン」(51.1%)、「ラーメン、中華店」(50.3%)

《男性》は「ラーメン、中華料理」「ファストフード」

《女性》は「ファミレス」「パスタ、イタリアン」

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%）が3割で多く、次いで「月に1、2回」（26.0%）、「週に2～3回」（24.8%）と続き、平均は週に「1.5回」でした。

《男性》の方が利用頻度は高い傾向で、《男性》が（平均週1.8回）、《女性》は（同1.2回）でした。《単身》（平均週1.6回）の方が、《家族など同居》（同1.2回）よりも高い利用頻度です。

飲食店に一緒に行く人は、「友人と」（73.6%）が圧倒的多数で、次いで「一人で」（38.9%）が4割近くで、「同僚と」（24.2%）、「彼氏・彼女と」（21.2%）が続きます。

男女ともに「友人と」が最多ですが、《男性》（68.9%）に比べ《女性》（78.4%）は8割近くで10ポイント近く高くなります。全体に《女性》は誰かと一緒に飲食店に行くことが多いのに対し、《男性》は「一人で」（男性48.6%、女性29.2%）行く人が多い傾向です。

同居の状況別でも、「友人と」が最多なのは変わりませんが、《単身》者では「一人で」（59.0%）が6割近くで、《家族など同居》（30.8%）の人に比べてかなり多くなります。

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%）、「パスタ、イタリアン」（35.6%）となっています。

《男性》の利用率が高いのは「ラーメン、中華料理」（男性66.7%、女性34.1%）、「ファストフード店」（同53.0%、42.2%）でした。《女性》で高いのは、「ファミリーレストラン」（男性42.6%、女性59.5%）で6割が利用しています。「パスタ、イタリアン」（同18.0%、53.0%）も高く《男性》を大きく上回っています。

《単身》が《家族など同居》を大きく上回ったのは、「定食屋」（単身36.2%、同居19.0%）、「うどん・そば屋」（同29.5%、14.1%）でした。

過去調査比較： 飲食店利用は減少傾向

飲食店の利用は、平均して前々回「週2.0回」→前回「週1.8回」→今回「週1.5回」と減少傾向にあります。

前回調査に比べ、「家族と」（同13.9%→17.9%）は増えたものの「同僚と」（同30.6%→24.2%）、「彼氏・彼女と」（同27.6%→21.2%）は減っています。また、よく利用する飲食店で「ファミリーレストラン」（前回55.2%→今回51.1%）、「ファストフード店」（同51.7%→47.6%）、「パスタ、イタリアン」（同42.6%→35.6%）が減るなど、全体的に飲食店利用が減少傾向であることが窺えます。

Ⅲ. 食の安全に関する意識

1. 食について関心のあることは？

- ◆ 「カロリー・ダイエット」(42.0%)への関心が高く、特に《女性》では6割近く(59.5%)多くの項目で《女性》の方が関心が高い

「食について関心のあること」を聞いたところ、「カロリー・ダイエット」(42.0%)が最多で、次は「からだに良い食べ物」(37.8%)、「栄養」(36.0%)の順となっています。

男女別では、「バイオ技術」を除く全ての質問項目で《女性》の方が高い割合を示しており、特に「カロリー・ダイエット」は、《男性》は2割強(24.5%)なのに対し、《女性》は6割弱(59.5%)と倍以上の差が生じています。「栄養」(男性26.5%、女性45.5%)や「料理の作り方」(同17.5%、39.0%)も差が顕著です。

過去調査比較： トップ3項目に変動はないが、全項目で割合が減少

前回調査では、1位「栄養」(50.3%)、2位「カロリー・ダイエット」(47.3%)、3位「からだに良い食べ物」(42.5%)でした。トップ3の項目は変わっていませんが、順位に変動が見られ、それ以上に全ての項目が減少していることが注目されます。

2. 料理や食べ物、食べ方についての情報源は？

- ◆ 情報源は「インターネット」(67.0%)が7割近く、12年前(26.5%)から3倍近い増加
新聞(前回7.3%→今回0.3%)、テレビ(同44.0%→24.8%)などは大幅減
全ての項目で《女性》の割合が高い

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%)が突出、「家族」(49.0%)、「友人」(41.8%)が続きます。

全ての質問項目で《女性》の割合が高く、特に「家族」(男性38.0%、女性60.0%)、「雑誌・本」(同13.5%、23.0%)では、その差が倍近くに広がっています。

過去調査比較： 情報源は「インターネット」が急伸、その他のメディアは大幅減

「インターネット」(前々回26.5%→前回50.3%→今回67.0%)と急伸したのに対し、「新聞」(同17.0%→7.3%→0.3%)、「テレビのニュース・番組」(同46.3%→44.0%→24.8%)、「雑誌・本」(同36.8%→37.0%→18.3%)と、その他の主要メディアはいずれも減少傾向を示しています。

3. 「食の安全」への関心は？

◆ 過半数(53.5%)が「食の安全」に対して“関心がある”

前々回「70.5%」→前回「67.8%」→今回「53.5%」と、関心は低下傾向

「食の安全」に対して、「とても関心がある」(6.3%)人は1割未満ですが、「まあ関心がある」(47.3%)を合わせると、“**関心がある”人は過半数(53.5%)**を超えています。

“**関心がある**”は《女性》(62.5%)が《男性》(44.5%)を大きく上回ります。

「食の安全」に「とても関心がある」「まあ関心がある」と答えた人に関心のあることをあげてもらったところ、「**食品添加物(55.1%)**、**保存期間(消費期限)(50.9%)**が半数を超えており、「**産地や材料**」(40.2%)への関心も比較的高いようです。

過去調査比較： 食の安全への関心は全体的に減少傾向

“関心がある”は、前々回「70.5%」→前回「67.8%」→今回「53.5%」と低下傾向が続いています。個別項目でも「輸入食品」(同 65.6%→45.0%→29.4%)、「農薬」(同 61.3%→47.2%→29.9%)など、減少傾向が目立ちます。「BSE(狂牛病)」や「鳥インフルエンザ」などが大きな社会問題となっていた12年前に比べると、食の安全への関心は全般的に低下傾向にあるようです。

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

◆ 20代の約半数が「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%)も4割近く、新鮮さを重視の傾向

「安全な食」のために、対応していることや生活習慣として実行していることとしては、「**消費期限・賞味期限の表示をよく見る(48.5%)**が半数近く、「**なるべく新鮮そうなものを購入する(36.8%)**も多く、「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」(22.3%)が、2割台で続きます。

上記の「食品の表示をよく見る」と答えた人(98名)に、「どのような表示を確認するか」を聞いた場合も、「**賞味期限(82.7%)**」、「**産地(40.8%)**」、「**カロリー**」(40.8%)と傾向的には同様の答えが示されています。

過去調査比較： 上位項目は変わらないものの、全般に減少傾向

前回は1位「なるべく新鮮そうなものを購入する」(52.5%)、2位「消費期限・賞味期限の表示をよく見る」(50.0%)で、前回と上位2項目は変わりませんが、順位が入れ替わっており、「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」(同 35.0%→22.3%)など、全般に得票率の減少傾向が目立ちます。

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？

◆ 「値引きしてあったら購入する」(63.8%)が6割強

「気にしないで購入する」(14.5%)と合わせ、8割近く(78.3%)が“購入する”

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聞くと、「気にしないで購入する」(14.5%)人は少数派ですが、「**値引きしてあったら購入する**」(**63.8%**)は**6割を超えて**おり、合わせると“**購入する**”が**8割近く(78.3%)**に達します。

先の調査結果で「賞味期限・消費期限の表示」を気にしている人が最も多いことが示されましたが、**店頭で“値引き”という条件がある場合は積極的に購入する**人が多いようです。

過去調査比較：“購入する”(前回 68.0%→今回 78.3%)

前回調査と比べ、「気にしないで購入する」(前回 9.0%→今回 14.5%)、「値引きしてあったら購入する」(前回 59.0%→63.8%)はいずれも増えています。両方を合わせた“購入する”(前回 68.0%→今回 78.3%)人は前回に比べ10ポイント以上増えています。

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？

◆ 食糧備蓄の平均は4.6日で、「3～4日分」(30.8%)が最も多い

「1日分もない」(9.0%)が1割弱、「1～2日分」(19.3%)が2割弱

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を聞いたところ、**「3～4日分」(30.8%)が最も多く、平均備蓄量は4.6日分**でした。また、「1日分もない」(9.0%)、「1～2日分」(19.3%)という人も見受けられました。

IV. 食に関する意識

1. “食べること”に関心がある？

- ◆ 関心が“ある”(とてもある+まあある)が 8 割超(84.5%)
- ◆ 9 割(90.0%)の《女性》が“ある”と回答 《男性》は 79.0%

食べることに関心が“ある”(とてもある+まあある)人(84.5%)は 8 割を超えています。《女性》で“ある”(同)人は 9 割(90.0%)、《男性》は 79.0%でした。

2. 食べ物や食事について、身につい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」(69.8%)が約 7 割
「出された物を残さない」(67.5%)、「食卓に肘をつかない」(66.8%)も多い

食べ物や食事について身についていることを聞くと、「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(69.8%)が約 7 割で最多ですが、「出された物を残さない」(67.5%)、「食卓に肘をつかない」(66.8%)、も 6 割以上があげています。

また、「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%)といった箸の使い方については半数近くがあげている一方で、「懐石料理のマナーを知っている」(5.0%)や「フランス料理のマナーを知っている」(11.5%)は低く、マナーについては知らない人が多いようです。

多くの項目で《女性》の方が高い割合でよく身につけており、特に、「食事中にテレビや新聞、本を見ない」は(男性 6.5%、女性 20.0%)かなり差があります。

過去調査比較：食事のマナーはやや後退

「いただきます、ごちそうさま等のあいさつをする」(前々回 62.0%→前回 72.5%→今回 69.8%)、「出された物を残さない」(前々回 47.0%→前回 70.0%→今回 67.5%)、「食卓に肘をつかない」(前々回 55.5%→前回 69.0%→今回 66.8%)、「口に食べ物を入れたまま話をしない」(前々回 39.3%→前回 54.5%→今回 48.0%)など、多くの項目で前々回調査よりは高いものの、前回よりは低い割合となっています。

3. 食品を捨てる？ 捨てることについて、どのように感じる？

- ◆ 捨てることが“ある”(よくある+たまに)が約 4 割(39.0%)
- ◆ 捨てることは「もったいない」(77.8%)が圧倒的
一方で約 2 割が「健康や安全のために仕方がない」(20.3%)と感じている

食品を捨てることが“ある”(よくある+たまにある)人は約 4 割(39.0%)でした。

捨てることについてどう感じるかを聞くと、「もったいない」が 8 割近く(77.8%)でトップ、次いで「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 3 割~4 割で、「健康や安全のために仕方がない」(20.3%)と考える人も 2 割を占めています。「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はいずれも 1 割に達しませんでした。

「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%)は、《女性》の回答の方が《男性》より高い割合になっています。

過去調査比較：「健康や安全のために仕方がない」(16.8%→20.3%)がやや増加

「健康や安全のために仕方がない」(前回 16.8%→今回 20.3%)が増加したのに対し、「もったいない」(同 82.3%→77.8%)、「もっと計画的に購入したい」(同 36.5%→31.3%)は減少しました。「作った人に申し訳ない」(同 35.3%→38.0%)はやや増えています。

「家畜の飼料に利用できるとよい」(同 20.0%→7.5%)、「肥料などに加工できるとよい」(同 20.0%→7.8%)などの解決策をあげる人は今回、大幅に減っています。

4. 試してみたいことは何？

- ◆ 4 人に 1 人が「糖質制限」(26.0%)を試してみたい、《女性》では 4 割(39.5%)
「昆虫食」も 3.5%が試してみたい

食や食習慣で試してみたいことをききました。トップは「糖質制限」(26.0%)で、次いで、「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%)と続きます。少数派ながら、「ヴィーガン」(4.0%)、「昆虫食」(3.5%)などへの興味も示されています。「特にない」(46.3%)と答えた人も半数近くでした。

《女性》の 4 割近く(39.5%)が「糖質制限」を試してみたいと回答しています。一方、《男性》では「特にない」(59.5%)が多数を占め、「オーガニック」(男性 12.5%、女性 33.5%)、「グルテンフリー」(同 8.0%、22.5%)、「スーパーフード」(同 10.0%、14.0%)など、いずれも《女性》の方が高い割合となっています。

V. 過去の調査

農林中央金庫では、2004 年から「食」に関する調査を実施してきました。

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

これまでの食に関する調査

発表年月	調査タイトル	調査対象
2019 年 4 月	昭和世代と平成世代の「食」習慣に関する調査	東京近郊の 20 代、40 代、60 代の男女
2018 年 5 月	第3回現代の父親の食生活、意識と実態調査	東京近郊の 30 代、40 代の父親
2017 年 5 月	第3回現代高校生の食生活、意識と実態調査	東京近郊の高校生
2016 年 5 月	第3回子どもの食生活の意識と実態調査	東京近郊の小学 4 年生～中学 3 年生
2015 年 4 月	第3回『世代をつなぐ食』その実態と意識	東京近郊の 30 代から 50 代の母親
2014 年 4 月	第2回現代の独身 20 代の食生活・食の安全への意識	東京近郊の 20 代の独身男女
2013 年 4 月	第2回現代の父親の食生活、意識と実態調査	東京近郊の 30 代、40 代の父親
2012 年 4 月	第2回現代高校生の食生活、意識と実態調査	東京近郊の高校生
2011 年 6 月	第2回子どもの食生活の意識と実態調査	東京近郊の小学 4 年生～中学 3 年生
2010 年 4 月	第2回『世代をつなぐ食』その実態と意識	東京近郊の 30～50 代の母親
2008 年 3 月	現代の独身 20 代の食生活・食の安全への意識	東京近郊の 20 代の独身男女
2007 年 3 月	現代の父親の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の 30 代、40 代の父親
2006 年 3 月	現代高校生の食生活、家族で育む『食』	東京近郊の高校生
2005 年 2 月	親から継ぐ『食』、育てる『食』	小学校 4 年生～中学校 3 年生
2004 年 2 月	『世代をつなぐ食』その実態と意識	子どもを持つ 30～59 歳の主婦

＜本件に関するご照会先＞

農林中央金庫

総務部 広報企画班：大谷、後藤

〒100-8420 東京都千代田区有楽町 1-13-2

DN タワー21（第一・農中ビル）

TEL. 03-5222-2017