一人暮らしにおける食生活の意識・実態調査

食の研究会
supported by FORDAYS

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

調査概要

FORDAYS

■ 調査目的　：　現代社会における食の実態の研究の一環として、一人暮らしをしている20代～60代の食生活の意識や実態の調査を行う。

■ 調査対象　：　20～69歳の男女

■ 調査地域　：　全国

■ 調査方法　：　インターネットリサーチ

■ 調査時期　：　2017年10月6日（金）～10月7日（土）

■ 有効回答数　：　1,030サンプル
※スクリーニングにて抽出した「一人暮らしの方」を対象に、以下の割付にてサンプルを回収した。

【割付】

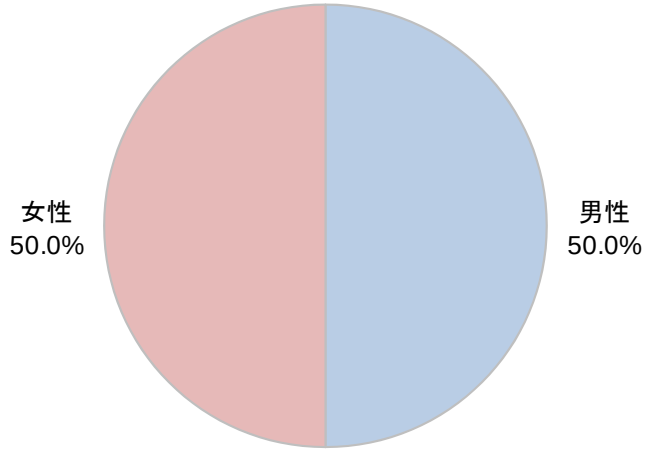
	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	103	103	103	103	103	515
女性	103	103	103	103	103	515
						1,030

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

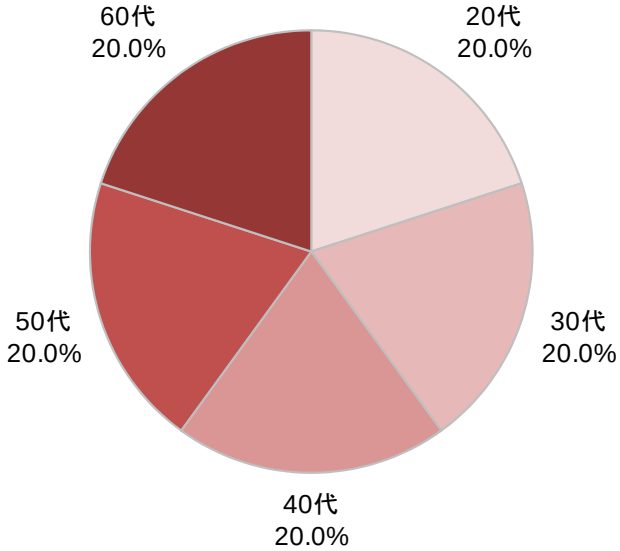
回答者プロフィール（n=1,030）

FORDAYS

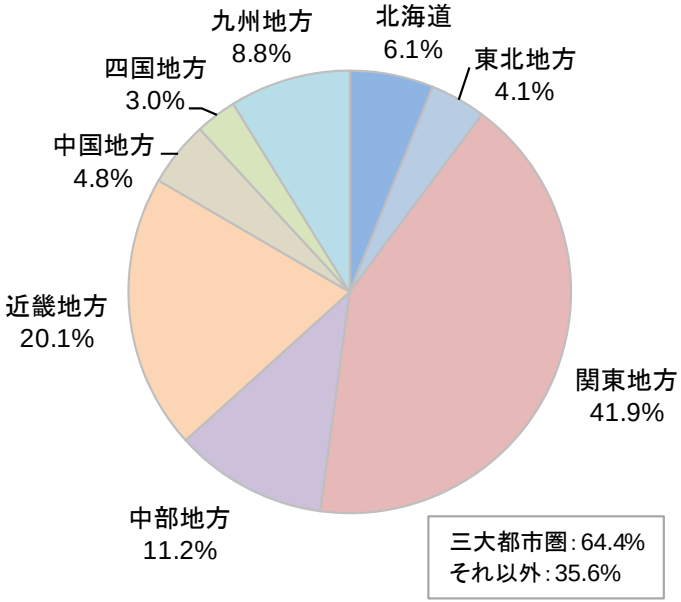
性別



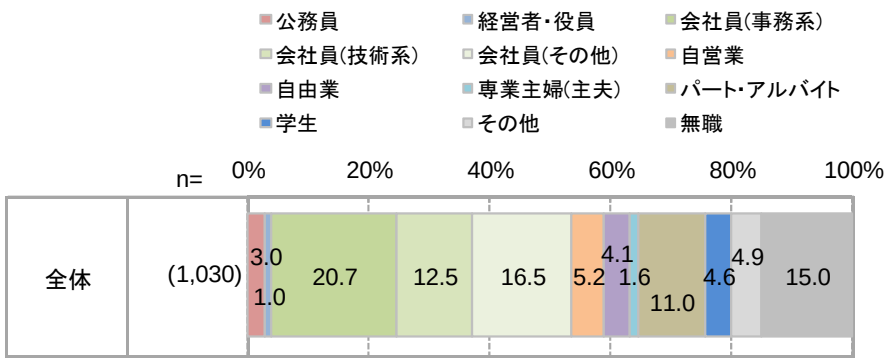
年代



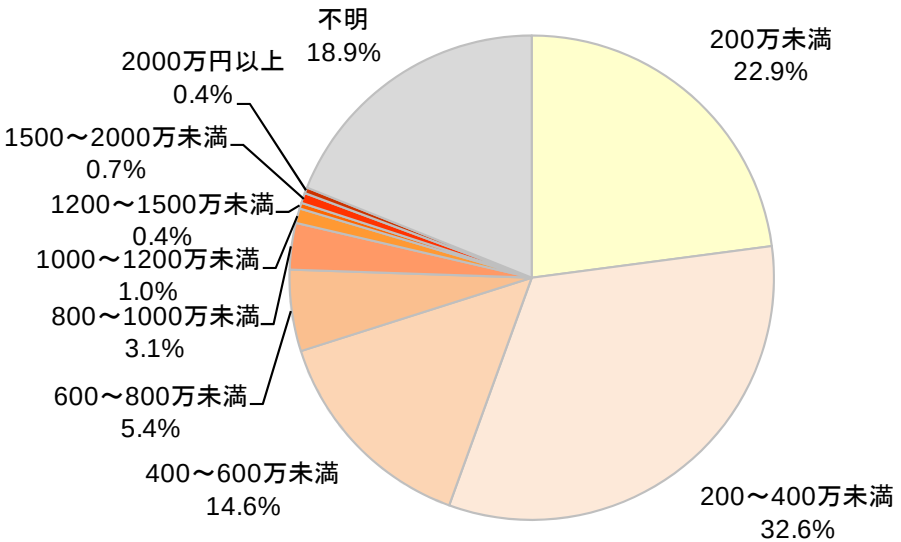
居住地



職業



世帯年収



Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

調査結果サマリー

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

共食意向と食育経験の関係性

FORDAYS

共食意向を示す人が少ない男性高年齢層では、食育における「料理を教えてもらった・手伝った」経験のない人が多い。

■一人暮らしの方の半数以上が、共食意向（食事を誰かと一緒に食べたい）を持っているが、男女とも40代を超えると共食意向を示す人の割合が減少。
特に男性60代では、共食意向を示す人が4割未満と低い。
男性60代の食育経験をみると、「食事のしつけや作法の指導」「四季や行事等を意識した食生活」の経験については、男性の他の年代に比べて高いが、「料理を教えてもらった・手伝った」経験については他の年代より低いという傾向がみられた。

食事を誰かと一緒に食べたいと思うか（共食意向）

n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 -5ポイント
全体-10ポイント

■そう思う □ややそう思う □あまりそう思わない ■そう思わない

		n=	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	そう思う計
全体		(1,030)	18.1	33.5	34.6	13.9	51.6
性年代別	男性20代	(103)	21.4	36.9	31.1	10.7	58.3
	男性30代	(103)	17.5	35.0	35.0	12.6	52.4
	男性40代	(103)	13.6	31.1	38.8	16.5	44.7
	男性50代	(103)	9.7	34.0	39.8	16.5	43.7
	男性60代	(103)	9.7	26.2	41.7	22.3	35.9
	女性20代	(103)	35.9	45.6	12.6	5.8	81.6
	女性30代	(103)	28.2	37.9	21.4	12.6	66.0
	女性40代	(103)	14.6	32.0	36.9	16.5	46.6
	女性50代	(103)	15.5	26.2	47.6	10.7	41.7
	女性60代	(103)	14.6	30.1	40.8	14.6	44.7

食育経験の有無（料理を教えてもらった・手伝った）

■よくあった □ときどきあった □ほとんどなかった ■なかった

		n=	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった	なかった	あった_計
全体		(1,030)	15.9	33.4	31.7	19.0	49.3
性年代別	男性20代	(103)	10.7	32.0	35.9	21.4	42.7
	男性30代	(103)	10.7	36.9	36.9	15.5	47.6
	男性40代	(103)	7.8	27.2	32.0	33.0	35.0
	男性50代	(103)	3.9	24.3	34.0	37.9	28.2
	男性60代	(103)	5.8	17.5	36.9	39.8	23.3
	女性20代	(103)	31.1	41.7	21.4	5.8	72.8
	女性30代	(103)	22.3	40.8	29.1	7.8	63.1
	女性40代	(103)	23.3	33.0	33.0	10.7	56.3
	女性50代	(103)	17.5	37.9	35.9	8.7	55.3
	女性60代	(103)	26.2	42.7	21.4	9.7	68.9
共食意向別	そう思う_計	(531)	20.0	38.2	30.3	11.5	58.2
	そう思わない_計	(499)	11.6	28.3	33.1	27.1	39.9

食育経験の有無（食事のしつけや作法の指導）

■ある □少しある □ほとんどなかった ■なかった

		n=	ある	少しある	ほとんどなかった	なかった	ある_計
全体		(1,030)	37.7	39.2	17.7	5.4	76.9
性年代別	男性20代	(103)	25.2	40.8	20.4	13.6	66.0
	男性30代	(103)	34.0	41.7	20.4	3.9	75.7
	男性40代	(103)	29.1	36.9	26.2	7.8	66.0
	男性50代	(103)	38.8	34.0	20.4	6.8	72.8
	男性60代	(103)	31.1	45.6	19.4	3.9	76.7
	女性20代	(103)	41.7	46.6	8.7	2.9	88.3
	女性30代	(103)	40.8	41.7	14.6	2.9	82.5
	女性40代	(103)	45.6	34.0	15.5	4.9	79.6
	女性50代	(103)	44.7	36.9	15.5	2.9	81.6
	女性60代	(103)	45.6	34.0	15.5	4.9	79.6
共食意向別	そう思う_計	(531)	45.6	37.3	14.1	3.0	82.9
	そう思わない_計	(499)	29.3	41.3	21.4	8.0	70.5

食育経験の有無（四季や行事等を意識した食生活）

■意識した食生活を送っていた
□ときどき、意識した食生活を送っていた
□あまり、意識した食生活を送っていない
■意識した食生活を送っていなかった・覚えていない

		n=	意識した食生活を送っていた	ときどき、意識した食生活を送っていた	あまり、意識した食生活を送っていない	意識した食生活を送っていなかった・覚えていない	意識した食生活を送っていた_計
全体		(1,030)	27.8	37.9	20.2	14.2	65.6
性年代別	男性20代	(103)	15.5	37.9	26.2	20.4	53.4
	男性30代	(103)	16.5	37.9	29.1	16.5	54.4
	男性40代	(103)	18.4	32.0	22.3	27.2	50.5
	男性50代	(103)	19.4	36.9	29.1	14.6	56.3
	男性60代	(103)	26.2	35.9	21.4	16.5	62.1
	女性20代	(103)	29.1	50.5	10.7	9.7	79.6
	女性30代	(103)	32.0	41.7	19.4	6.8	73.8
	女性40代	(103)	40.8	31.1	14.6	13.6	71.8
	女性50代	(103)	37.9	36.9	19.4	5.8	74.8
	女性60代	(103)	41.7	37.9	9.7	10.7	79.6
共食意向別	そう思う_計	(531)	30.9	42.6	17.5	9.0	73.4
	そう思わない_計	(499)	24.4	32.9	23.0	19.6	57.3

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食への関心と食生活改善意識

FORDAYS

女性の若年層では食への関心が高く、食生活の改善意識も高いが、現時点では「おいしいものを食べること」が最優先。

■食への関心（関心度TOP2のスコア）はいずれの年代でも6割を超えるが、特に関心が高いのは女性の20代～40代である。
この層では食生活の改善についての意識も高いが、現状では食生活において「おいしいものを食べること」を最も重視しており、栄養バランスを重視する女性50代以上とは食生活に関する意識が異なることがうかがえる。ただし、女性20代～40代のうち、女性20代で「なるべく食事を手作りすること」に気を付けているのは特徴的な傾向といえる。

食への関心

n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 -5ポイント
全体-10ポイント

関心がある / やや関心がある / どちらとも言えない / あまり関心がない / 関心がない

		n=	関心がある	やや関心がある	どちらとも言えない	あまり関心がない	関心がない	関心度TOP2
全体		(1,030)	45.5	30.3	13.7	8.5	1.9	75.8
性年代別	男性20代	(103)	37.9	36.9	12.6	5.8	6.8	74.8
	男性30代	(103)	41.7	30.1	14.6	9.7	3.9	71.8
	男性40代	(103)	38.8	29.1	23.3	6.8	1.9	68.0
	男性50代	(103)	32.0	33.0	18.4	14.6	1.9	65.0
	男性60代	(103)	40.8	23.3	23.3	10.7	1.9	64.1
	女性20代	(103)	56.3	32.0	5.8	5.8		88.3
	女性30代	(103)	61.2	24.3	7.8	5.8	1.0	85.4
	女性40代	(103)	45.6	40.8	4.9	8.7		86.4
	女性50代	(103)	49.5	23.3	12.6	12.6	1.9	72.8
	女性60代	(103)	51.5	30.1	13.6	4.9		81.6
共食意向別	そう思う_計	(531)	54.4	31.6	8.3	5.1	0.6	86.1
	そう思わない_計	(499)	36.1	28.9	19.4	12.2	3.4	64.9

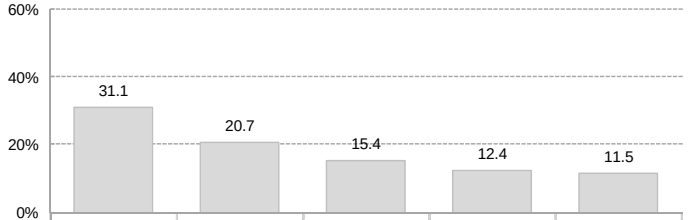
※関心度TOP2（「関心がある」＋「やや関心がある」）

食生活の改善意識

（改善が必要だと）思う / （改善が必要だと）ときどき思う / （改善が必要だと）あまり思わない / （改善が必要だと）思わない

		n=	（改善が必要だと）思う	（改善が必要だと）ときどき思う	（改善が必要だと）あまり思わない	（改善が必要だと）思わない	（改善が必要だと）思う_計
全体		(1,030)	33.1	42.7	19.8	4.4	75.8
性年代別	男性20代	(103)	35.0	39.8	20.4	4.9	74.8
	男性30代	(103)	38.8	39.8	17.5	3.9	78.6
	男性40代	(103)	34.0	47.6	16.5	1.9	81.6
	男性50代	(103)	26.2	43.7	21.4	8.7	69.9
	男性60代	(103)	11.7	41.7	35.9	10.7	53.4
	女性20代	(103)	44.7	45.6	9.7		90.3
	女性30代	(103)	51.5	35.0	12.6	1.0	86.4
	女性40代	(103)	39.8	41.7	13.6	4.9	81.6
	女性50代	(103)	31.1	46.6	18.4	3.9	77.7
	女性60代	(103)	18.4	45.6	32.0	3.9	64.1

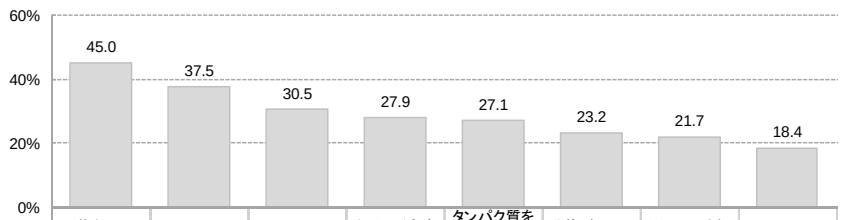
食事をするときに最も重視すること



		n=	おいしいものを食べること	バランス良く栄養がとれること	空腹が満たされること	食材・食費を安くすませること	コミュニケーションをとりながら、楽しく食べること
全体		(1,030)	31.1	20.7	15.4	12.4	11.5
性年代別	男性20代	(103)	31.1	11.7	15.5	16.5	17.5
	男性30代	(103)	33.0	13.6	20.4	14.6	13.6
	男性40代	(103)	36.9	13.6	21.4	9.7	7.8
	男性50代	(103)	22.3	20.4	20.4	20.4	7.8
	男性60代	(103)	25.2	29.1	13.6	16.5	3.9
	女性20代	(103)	57.3	9.7	10.7	4.9	13.6
	女性30代	(103)	32.0	15.5	18.4	15.5	16.5
	女性40代	(103)	26.2	20.4	15.5	10.7	15.5
	女性50代	(103)	23.3	32.0	13.6	5.8	11.7
	女性60代	(103)	23.3	40.8	4.9	9.7	6.8

※「全体」スコアで降順ソート　※全体上位5項目まで掲載

食生活で気を付けていること



		n=	野菜をしっかり摂るように心がけている	1日3食摂ること	夜遅い時間に食事をしない	なるべく食事を手作りすること	タンパク質をしっかり摂るように心がけている	栄養バランスが偏らないようにする	カロリーを摂りすぎないようにする	塩分を控えめにすること
全体		(1,030)	45.0	37.5	30.5	27.9	27.1	23.2	21.7	18.4
性年代別	男性20代	(103)	21.4	38.8	15.5	19.4	19.4	9.7	8.7	3.9
	男性30代	(103)	37.9	32.0	23.3	21.4	15.5	14.6	13.6	7.8
	男性40代	(103)	39.8	34.0	29.1	14.6	18.4	13.6	16.5	14.6
	男性50代	(103)	36.9	32.0	21.4	11.7	20.4	25.2	19.4	18.4
	男性60代	(103)	39.8	47.6	34.0	22.3	31.1	28.2	29.1	30.1
	女性20代	(103)	48.5	28.2	39.8	42.7	23.3	23.3	28.2	10.7
	女性30代	(103)	46.6	35.0	37.9	33.0	26.2	17.5	22.3	9.7
	女性40代	(103)	50.5	29.1	27.2	31.1	24.3	22.3	21.4	17.5
	女性50代	(103)	58.3	40.8	36.9	32.0	33.0	29.1	28.2	30.1
	女性60代	(103)	69.9	57.3	39.8	50.5	59.2	48.5	30.1	41.7

※「全体」スコアで降順ソート　全体上位8項目まで掲載

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

一人暮らしの方の食生活の実態（平日/休日に摂る食事）

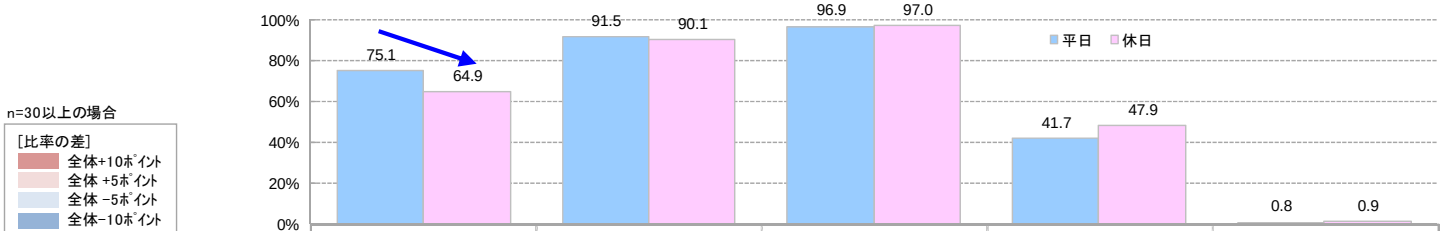
FORDAYS

一人暮らしの方においては、平日より休日の方が朝食を食べない人が多い。

■一人暮らしの方が平日/休日に摂る食事をみると、昼食・夕食はほとんどの方が食べているが、朝食については食べる割合が6～7割程度。
特に、平日に比べて休日の方が朝食を食べない人が多いのが特徴的であり、休日は全体の3分の1以上が朝食を食べないと回答している。

■性年代別にみると、間食（おやつ）を食べる割合については男女間の差が大きく、男性で間食を食べる人の割合は平日で2～3割、休日で3～4割程度。
また、男性20代では朝食を食べない人の割合が高い。

平日/休日に摂る食事



n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

			n=	朝食	昼食	夕食	間食（おやつ）	その他
平日	全体		(1,030)	75.1	91.5	96.9	41.7	0.8
	性年代別	男性20代	(103)	60.2	93.2	97.1	27.2	-
		男性30代	(103)	68.9	86.4	95.1	35.0	-
		男性40代	(103)	73.8	87.4	97.1	35.0	-
		男性50代	(103)	69.9	89.3	94.2	35.0	2.9
		男性60代	(103)	83.5	90.3	95.1	29.1	2.9
		女性20代	(103)	68.9	96.1	96.1	51.5	1.9
		女性30代	(103)	79.6	96.1	97.1	56.3	-
		女性40代	(103)	69.9	94.2	98.1	53.4	-
		女性50代	(103)	84.5	90.3	100.0	49.5	-
		女性60代	(103)	92.2	91.3	99.0	45.6	-
	食への関心度別	関心度TOP2	(781)	77.7	92.7	97.3	44.9	0.9
		関心度BOTTOM3	(249)	67.1	87.6	95.6	31.7	0.4
休日	全体		(1,030)	64.9	90.1	97.0	47.9	0.9
	性年代別	男性20代	(103)	45.6	92.2	95.1	33.0	1.0
		男性30代	(103)	55.3	89.3	97.1	41.7	1.0
		男性40代	(103)	62.1	90.3	98.1	41.7	-
		男性50代	(103)	71.8	85.4	97.1	37.9	1.9
		男性60代	(103)	77.7	89.3	96.1	31.1	2.9
		女性20代	(103)	50.5	88.3	98.1	66.0	1.0
		女性30代	(103)	61.2	93.2	97.1	64.1	-
		女性40代	(103)	60.2	89.3	96.1	55.3	1.0
		女性50代	(103)	78.6	91.3	96.1	53.4	-
		女性60代	(103)	85.4	92.2	99.0	54.4	-
	食への関心度別	関心度TOP2	(781)	66.8	91.7	97.2	51.7	0.9
		関心度BOTTOM3	(249)	58.6	85.1	96.4	35.7	0.8

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

一人暮らしの方の食生活の実態（食事の調達方法）

FORDAYS

平日に比べて、休日の朝食・昼食は自炊する割合が1割程度高い。夕食については平日・休日とも6割前後が自炊。

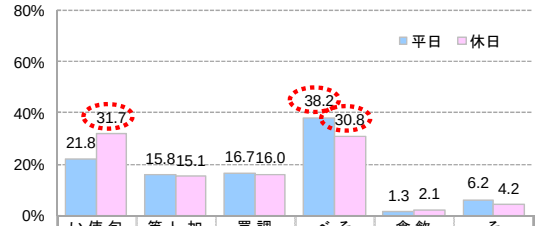
■平日の朝食は「そのままの素材で食べれるものを食べる」が4割弱で最多だが、休日の朝食は「～料理を行い、食べる」と「そのままの素材で～」が3割で同程度。

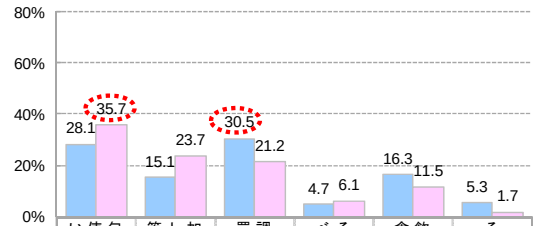
■平日の昼食は、「調理済のものを買ってきて食べる」が3割強で最多。一方、休日の昼食は「～料理を行い、食べる」が36%で最も多い。

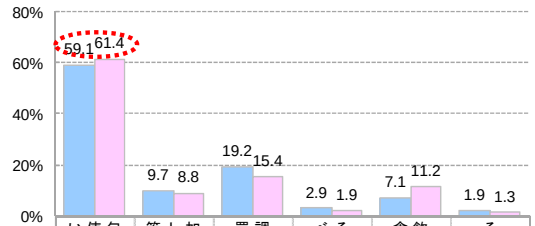
■夕食については平日・休日とも6割前後が「～料理を行い、食べる」と回答。ただし、男性50歳以下では休日の夕食でも、料理する割合が5割を下回る。

食事の調達方法

※各食を食べる人ベース







n=30以上の場合

[比率の差]
- 全体+10ポイント
- 全体 +5ポイント
- 全体 −5ポイント
- 全体−10ポイント

			n=	使用して料理を行い、食べる	包丁、まな板等を加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
平日	全体		(774)	21.8	15.8	16.7	38.2	1.3	6.2
	性年代別	男性20代	(62)	8.1	25.8	30.6	32.3	1.6	1.6
		男性30代	(71)	16.9	23.9	28.2	22.5	4.2	4.2
		男性40代	(76)	19.7	17.1	19.7	38.2	2.6	2.6
		男性50代	(72)	19.4	16.7	19.4	36.1	1.4	6.9
		男性60代	(86)	25.6	22.1	17.4	24.4	-	10.5
		女性20代	(71)	9.9	18.3	8.5	49.3	1.4	12.7
		女性30代	(82)	13.4	11.0	22.0	45.1	1.2	7.3
		女性40代	(72)	23.6	9.7	16.7	45.8	1.4	2.8
		女性50代	(87)	32.2	10.3	8.0	41.4	-	8.0
		女性60代	(95)	40.0	7.4	3.2	45.3	-	4.2
	食への関心度別	関心度TOP2	(607)	23.7	14.5	16.0	37.9	1.5	6.4
		関心度BOTTOM3	(167)	15.0	20.4	19.2	39.5	0.6	5.4
休日	全体		(668)	31.7	15.1	16.0	30.8	2.1	4.2
	性年代別	男性20代	(47)	17.0	23.4	29.8	25.5	2.1	2.1
		男性30代	(57)	29.8	17.5	22.8	24.6	5.3	-
		男性40代	(64)	26.6	20.3	20.3	28.1	4.7	-
		男性50代	(74)	21.6	18.9	18.9	31.1	4.1	5.4
		男性60代	(80)	31.3	20.0	18.8	20.0	-	10.0
		女性20代	(52)	28.8	19.2	7.7	36.5	1.9	5.8
		女性30代	(63)	30.2	7.9	22.2	33.3	-	6.3
		女性40代	(62)	37.1	14.5	16.1	29.0	1.6	1.6
		女性50代	(81)	43.2	6.2	7.4	34.6	2.5	6.2
		女性60代	(88)	42.0	9.1	4.5	42.0	-	2.3
	食への関心度別	関心度TOP2	(522)	34.5	13.8	15.1	30.3	2.3	4.0
		関心度BOTTOM3	(146)	21.9	19.9	19.2	32.9	1.4	4.8

			n=	使用して料理を行い、食べる	包丁、まな板等を加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
平日	全体		(942)	28.1	15.1	30.5	4.7	16.3	5.3
	性年代別	男性20代	(96)	14.6	18.8	25.0	6.3	28.1	7.3
		男性30代	(89)	11.2	18.0	34.8	9.0	24.7	2.2
		男性40代	(90)	16.7	15.6	35.6	2.2	24.4	5.6
		男性50代	(92)	14.1	21.7	39.1	4.3	18.5	2.2
		男性60代	(93)	34.4	18.3	29.0	3.2	11.8	3.2
		女性20代	(99)	31.3	13.1	35.4	4.0	8.1	8.1
		女性30代	(99)	37.4	10.1	32.3	3.0	13.1	4.0
		女性40代	(97)	29.9	8.2	33.0	5.2	17.5	6.2
		女性50代	(93)	39.8	12.9	21.5	6.5	11.8	7.5
		女性60代	(94)	50.0	14.9	19.1	3.2	6.4	6.4
	食への関心度別	関心度TOP2	(724)	30.7	13.5	29.3	3.7	17.3	5.5
		関心度BOTTOM3	(218)	19.7	20.2	34.4	7.8	13.3	4.6
休日	全体		(928)	35.7	23.7	21.2	6.1	11.5	1.7
	性年代別	男性20代	(95)	24.2	25.3	28.4	6.3	15.8	-
		男性30代	(92)	22.8	25.0	23.9	7.6	19.6	1.1
		男性40代	(93)	26.9	25.8	25.8	6.5	14.0	1.1
		男性50代	(88)	17.0	25.0	34.1	5.7	17.0	1.1
		男性60代	(92)	32.6	26.1	23.9	5.4	7.6	4.3
		女性20代	(91)	49.5	27.5	14.3	5.5	3.3	-
		女性30代	(96)	45.8	17.7	16.7	7.3	12.5	-
		女性40代	(92)	40.2	25.0	16.3	6.5	9.8	2.2
		女性50代	(94)	48.9	17.0	13.8	8.5	8.5	3.2
		女性60代	(95)	47.4	23.2	15.8	2.1	7.4	4.2
	食への関心度別	関心度TOP2	(716)	39.7	22.6	19.0	5.2	12.0	1.5
		関心度BOTTOM3	(212)	22.2	27.4	28.8	9.4	9.9	2.4

			n=	使用して料理を行い、食べる	包丁、まな板等を加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
平日	全体		(998)	59.1	9.7	19.2	2.9	7.1	1.9
	性年代別	男性20代	(100)	40.0	20.0	19.0	1.0	19.0	1.0
		男性30代	(98)	39.8	12.2	31.6	3.1	10.2	3.1
		男性40代	(100)	47.0	12.0	33.0	2.0	6.0	-
		男性50代	(97)	35.1	14.4	33.0	3.1	11.3	3.1
		男性60代	(98)	64.3	6.1	16.3	3.1	4.1	6.1
		女性20代	(99)	68.7	10.1	13.1	5.1	3.0	-
		女性30代	(100)	70.0	6.0	11.0	5.0	7.0	1.0
		女性40代	(101)	65.3	8.9	16.8	3.0	4.0	2.0
		女性50代	(103)	74.8	3.9	12.6	1.9	4.9	1.9
		女性60代	(102)	84.3	3.9	6.9	2.0	2.0	1.0
	食への関心度別	関心度TOP2	(760)	63.6	7.9	17.4	2.4	7.1	1.7
		関心度BOTTOM3	(238)	45.0	15.5	25.2	4.6	7.1	2.5
休日	全体		(999)	61.4	8.8	15.4	1.9	11.2	1.3
	性年代別	男性20代	(98)	46.9	14.3	15.3	2.0	20.4	1.0
		男性30代	(100)	45.0	13.0	24.0	3.0	14.0	1.0
		男性40代	(101)	49.5	9.9	25.7	2.0	11.9	1.0
		男性50代	(100)	38.0	16.0	28.0	1.0	15.0	2.0
		男性60代	(99)	64.6	10.1	13.1	1.0	6.1	5.1
		女性20代	(101)	67.3	5.9	6.9	4.0	15.8	-
		女性30代	(100)	74.0	5.0	9.0	-	12.0	-
		女性40代	(99)	71.7	7.1	10.1	2.0	8.1	1.0
		女性50代	(99)	71.7	5.1	12.1	3.0	7.1	1.0
		女性60代	(102)	84.3	2.0	9.8	1.0	2.0	1.0
	食への関心度別	関心度TOP2	(759)	67.2	7.5	11.2	1.4	11.6	1.1
		関心度BOTTOM3	(240)	42.9	12.9	28.8	3.3	10.0	2.1

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

一人暮らしの方の食生活の実態（食事を摂る場所）

FORDAYS

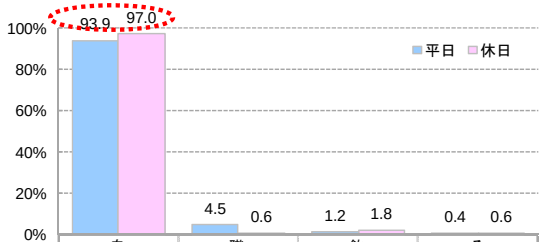
平日・休日とも、朝食・夕食は自宅で食べる人が大半。平日の昼食は職場/学校、休日の昼食は自宅が多い。

■朝食は、平日・休日とも自宅で食べる人が9割超。
■平日の昼食は、職場/学校が5割半ばで最多。休日の昼食は自宅で食べる人が8割強で最多だが、飲食店で食べる人も1割半ば程度存在。
■夕食は、平日・休日とも自宅で食べる人が8割超。ただし、休日の夕食については飲食店で食べる人も1割強存在。
■当然のことではあるが、仕事を持つ人の多い男女20代～40代では、平日の昼食を職場で食べる人が多い様子。

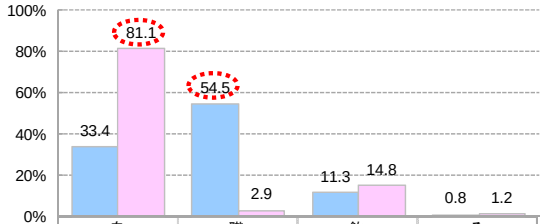
食事はどこで摂ることが多いか

※各食を食べる人ベース

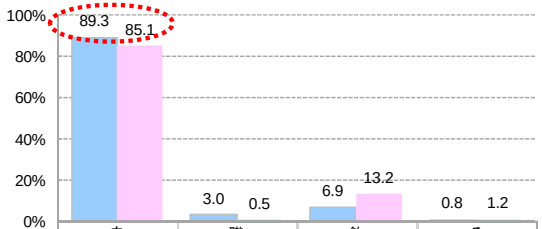
朝食



昼食



夕食



n=30以上の場合

[比率の差]
- 全体+10ポイント
- 全体 +5ポイント
- 全体 −5ポイント
- 全体−10ポイント

			朝食				昼食				夕食			
		n=	自宅	職場/学校	飲食店	その他	自宅	職場/学校	飲食店	その他	自宅	職場/学校	飲食店	その他
平日	全体	(774)	93.9	4.5	1.2	0.4	(942)	33.4	54.5	11.3	0.8	(998)	89.3	3.0	6.9	0.8
平日	性年代別 男性20代	(62)	95.2	3.2	-	1.6	(96)	17.7	66.7	15.6	-	(100)	76.0	7.0	16.0	1.0
平日	性年代別 男性30代	(71)	85.9	8.5	4.2	1.4	(89)	25.8	61.8	11.2	1.1	(98)	84.7	5.1	10.2	-
平日	性年代別 男性40代	(76)	92.1	5.3	2.6	-	(90)	22.2	51.1	24.4	2.2	(100)	88.0	6.0	5.0	1.0
平日	性年代別 男性50代	(72)	88.9	5.6	4.2	1.4	(92)	43.5	39.1	16.3	1.1	(97)	83.5	1.0	13.4	2.1
平日	性年代別 男性60代	(86)	97.7	2.3	-	-	(93)	64.5	22.6	12.9	-	(98)	93.9	1.0	5.1	-
平日	性年代別 女性20代	(71)	90.1	9.9	-	-	(99)	12.1	85.9	1.0	1.0	(99)	92.9	4.0	3.0	-
平日	性年代別 女性30代	(82)	95.1	4.9	-	-	(99)	15.2	76.8	8.1	-	(100)	93.0	-	7.0	-
平日	性年代別 女性40代	(72)	91.7	6.9	1.4	-	(97)	22.7	63.9	11.3	2.1	(101)	91.1	4.0	4.0	1.0
平日	性年代別 女性50代	(87)	100.0	-	-	-	(93)	43.0	48.4	7.5	1.1	(103)	95.1	1.0	3.9	-
平日	性年代別 女性60代	(95)	98.9	1.1	-	-	(94)	70.2	24.5	5.3	-	(102)	94.1	1.0	2.0	2.9
平日	共食意向別 そう思う_計	(406)	93.8	4.7	1.2	0.2	(492)	25.8	62.6	11.0	0.6	(517)	87.8	3.7	7.5	1.0
平日	共食意向別 そう思わない_計	(368)	94.0	4.3	1.1	0.5	(450)	41.8	45.6	11.6	1.1	(481)	90.9	2.3	6.2	0.6
休日	全体	(668)	97.0	0.6	1.8	0.6	(928)	81.1	2.9	14.8	1.2	(999)	85.1	0.5	13.2	1.2
休日	性年代別 男性20代	(47)	97.9	-	-	2.1	(95)	80.0	4.2	15.8	-	(98)	75.5	1.0	22.4	1.0
休日	性年代別 男性30代	(57)	94.7	-	5.3	-	(92)	77.2	2.2	18.5	2.2	(100)	85.0	-	14.0	1.0
休日	性年代別 男性40代	(64)	92.2	1.6	6.3	-	(93)	75.3	2.2	21.5	1.1	(101)	84.2	1.0	13.9	1.0
休日	性年代別 男性50代	(74)	95.9	-	2.7	1.4	(88)	76.1	5.7	15.9	2.3	(100)	82.0	1.0	14.0	3.0
休日	性年代別 男性60代	(80)	98.8	1.3	-	-	(92)	87.0	3.3	9.8	-	(99)	92.9	1.0	6.1	-
休日	性年代別 女性20代	(52)	98.1	1.9	-	-	(91)	86.8	3.3	9.9	-	(101)	78.2	-	21.8	-
休日	性年代別 女性30代	(63)	100.0	-	-	-	(96)	75.0	2.1	22.9	-	(100)	85.0	-	15.0	-
休日	性年代別 女性40代	(62)	95.2	1.6	3.2	-	(92)	77.2	3.3	16.3	3.3	(99)	84.8	-	13.1	2.0
休日	性年代別 女性50代	(81)	97.5	-	1.2	1.2	(94)	89.4	2.1	7.4	1.1	(99)	91.9	1.0	6.1	1.0
休日	性年代別 女性60代	(88)	98.9	-	-	1.1	(95)	87.4	1.1	9.5	2.1	(102)	91.2	-	5.9	2.9
休日	共食意向別 そう思う_計	(341)	97.4	0.9	1.2	0.6	(489)	79.3	3.7	15.3	1.6	(519)	82.1	0.6	15.8	1.5
休日	共食意向別 そう思わない_計	(327)	96.6	0.3	2.4	0.6	(439)	83.1	2.1	14.1	0.7	(480)	88.3	0.4	10.4	0.8

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

一人暮らしの方の食生活の実態（一緒に食事をする相手）

FORDAYS

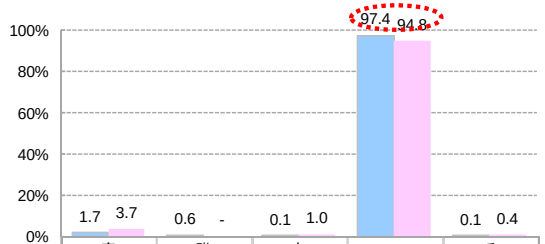
平日の昼食は3割程度が職場関係の人と食事に。休日の昼食・夕食は1割前後が友人との食事を楽しんでいる様子。

■朝食は、平日・休日とも一人で食べる人が9割超。
■平日の昼食は、職場関係の人と食べる人も3割強いるが、6割以上の人が一人で食べている。休日の昼食は一人で食べる割合が8割半ばと高いが、友人と食べる人も1割弱存在している。
■平日の夕食は、一人で食べる人が9割強。休日の夕食は、一人で食べる割合が8割程度で、友人と食べる人が1割、家族と食べる人が6%程度。

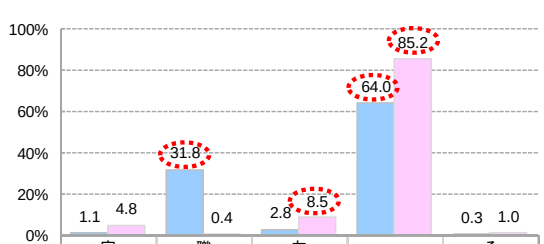
食事は誰と摂ることが多いか

※各食を食べる人ベース

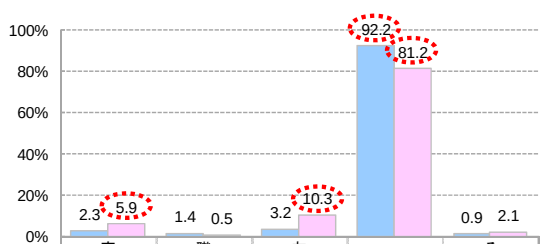
朝食



昼食



夕食



n=30以上の場合

[比率の差]
- 全体+10ポイント
- 全体 +5ポイント
- 全体 −5ポイント
- 全体−10ポイント

			n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他	n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他	n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他
平日	全体		(774)	1.7	0.6	0.1	97.4	0.1	(942)	1.1	31.8	2.8	64.0	0.3	(998)	2.3	1.4	3.2	92.2	0.9
	性年代別	男性20代	(62)	1.6	-	-	98.4	-	(96)	-	45.8	7.3	45.8	1.0	(100)	1.0	2.0	2.0	95.0	-
		男性30代	(71)	2.8	2.8	-	94.4	-	(89)	1.1	32.6	-	66.3	-	(98)	3.1	4.1	1.0	91.8	-
		男性40代	(76)	6.6	1.3	-	92.1	-	(90)	1.1	32.2	-	66.7	-	(100)	5.0	2.0	1.0	92.0	-
		男性50代	(72)	1.4	-	-	98.6	-	(92)	1.1	14.1	1.1	83.7	-	(97)	4.1	2.1	1.0	90.7	2.1
		男性60代	(86)	-	-	-	98.8	1.2	(93)	1.1	11.8	1.1	83.9	2.2	(98)	-	-	1.0	96.9	2.0
		女性20代	(71)	1.4	1.4	1.4	95.8	-	(99)	2.0	50.5	12.1	35.4	-	(99)	3.0	1.0	6.1	88.9	1.0
		女性30代	(82)	3.7	-	-	96.3	-	(99)	2.0	43.4	1.0	53.5	-	(100)	3.0	-	10.0	85.0	2.0
		女性40代	(72)	-	1.4	-	98.6	-	(97)	-	36.1	-	63.9	-	(101)	1.0	1.0	5.0	92.1	1.0
		女性50代	(87)	-	-	-	100.0	-	(93)	-	31.2	2.2	66.7	-	(103)	1.0	1.0	4.9	93.2	-
		女性60代	(95)	-	-	-	100.0	-	(94)	2.1	18.1	2.1	77.7	-	(102)	2.0	1.0	-	96.1	1.0
	共食意向別	そう思う_計	(406)	2.5	1.0	0.2	96.1	0.2	(492)	1.2	41.5	4.5	52.2	0.6	(517)	3.9	2.1	5.6	86.8	1.5
		そう思わない_計	(368)	0.8	0.3	-	98.9	-	(450)	0.9	21.3	0.9	76.9	-	(481)	0.6	0.6	0.6	97.9	0.2
休日	全体		(668)	3.7	-	1.0	94.8	0.4	(928)	4.8	0.4	8.5	85.2	1.0	(999)	5.9	0.5	10.3	81.2	2.1
	性年代別	男性20代	(47)	6.4	-	-	93.6	-	(95)	5.3	2.1	4.2	88.4	-	(98)	4.1	1.0	8.2	86.7	-
		男性30代	(57)	8.8	-	-	91.2	-	(92)	4.3	-	6.5	89.1	-	(100)	7.0	-	11.0	82.0	-
		男性40代	(64)	3.1	-	-	96.9	-	(93)	3.2	-	7.5	89.2	-	(101)	6.9	-	8.9	83.2	1.0
		男性50代	(74)	8.1	-	-	91.9	-	(88)	8.0	-	3.4	88.6	-	(100)	9.0	-	3.0	86.0	2.0
		男性60代	(80)	-	-	1.3	97.5	1.3	(92)	1.1	-	2.2	94.6	2.2	(99)	2.0	1.0	2.0	92.9	2.0
		女性20代	(52)	5.8	-	3.8	90.4	-	(91)	4.4	1.1	8.8	84.6	1.1	(101)	9.9	1.0	24.8	59.4	5.0
		女性30代	(63)	6.3	-	1.6	92.1	-	(96)	3.1	-	24.0	70.8	2.1	(100)	5.0	-	19.0	71.0	5.0
		女性40代	(62)	-	-	-	96.8	3.2	(92)	6.5	1.1	7.6	80.4	4.3	(99)	5.1	1.0	11.1	79.8	3.0
		女性50代	(81)	1.2	-	3.7	95.1	-	(94)	6.4	-	8.5	85.1	-	(99)	4.0	1.0	10.1	82.8	2.0
		女性60代	(88)	1.1	-	-	98.9	-	(95)	6.3	-	11.6	82.1	-	(102)	5.9	-	4.9	88.2	1.0
	共食意向別	そう思う_計	(341)	6.7	-	1.8	90.9	0.6	(489)	8.0	0.8	12.1	77.7	1.4	(519)	10.2	0.8	15.6	70.3	3.1
		そう思わない_計	(327)	0.6	-	0.3	98.8	0.3	(439)	1.4	-	4.6	93.6	0.5	(480)	1.3	0.2	4.6	92.9	1.0

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

一人暮らしの方の食生活の実態（自炊/外食の頻度）

FORDAYS

女性では若い年代ほど自炊の頻度が低い傾向。男性は60代を除くと「ほぼ毎日自炊する人」は3割以下。

■一人暮らしの方の4割程度がほぼ毎日自炊している。性年代別では女性60代の7割半ば、男性60代の6割がほぼ毎日自炊。女性では若い年代ほど自炊の頻度が低い傾向で、女性20代で毎日自炊する人の割合は3割程度にとどまる。また、男性では60代を除くと「ほぼ毎日自炊する人」は3割以下。

■毎日自炊を行わない（行えない）理由では「作るのが面倒だから」が突出しており（6割半ば）、次いで「作る時間がない」が3割半ば。

■自炊頻度の低い男性50代以下や女性の若年層では、外食頻度が高めの傾向である。

自炊をする頻度

■ほぼ毎日 ■週に4～5日 □週に2～3日 □ほとんどない ■全く自炊をしない

		n=	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない	全く自炊をしない
全体		(1,030)	39.5	18.5	19.4	15.1	7.4
性年代別	男性20代	(103)	24.3	17.5	23.3	25.2	9.7
	男性30代	(103)	24.3	20.4	22.3	22.3	10.7
	男性40代	(103)	29.1	16.5	25.2	18.4	10.7
	男性50代	(103)	22.3	19.4	11.7	31.1	15.5
	男性60代	(103)	59.2	9.7	9.7	11.7	9.7
	女性20代	(103)	30.1	25.2	29.1	12.6	2.9
	女性30代	(103)	34.0	21.4	29.1	12.6	2.9
	女性40代	(103)	42.7	21.4	23.3	6.8	5.8
	女性50代	(103)	53.4	22.3	12.6	8.7	2.9
	女性60代	(103)	75.7	11.7	7.8	1.9	2.9
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	43.5	19.6	20.1	11.3	5.5
	関心度BOTTOM3	(249)	26.9	15.3	17.3	27.3	13.3
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	45.5	20.7	18.9	9.6	5.3
	なかった_計	(522)	33.7	16.5	19.9	20.5	9.4

外食の頻度

■ほぼ毎日 ■週に4～5日 □週に2～3日 □ほとんど外食をしない ■全く外食をしない

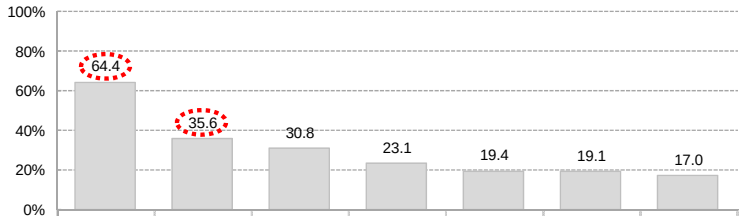
		n=	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど外食をしない	全く外食をしない
全体		(1,030)	5.1	9.6	29.5	50.0	5.7
性年代別	男性20代	(103)	11.7	5.8	45.6	32.0	4.9
	男性30代	(103)	7.8	11.7	35.9	40.8	3.9
	男性40代	(103)	2.9	16.5	32.0	42.7	5.8
	男性50代	(103)	7.8	16.5	28.2	43.7	3.9
	男性60代	(103)	4.9	7.8	17.5	60.2	9.7
	女性20代	(103)	3.9	7.8	40.8	46.6	1.0
	女性30代	(103)	3.9	11.7	37.9	42.7	3.9
	女性40代	(103)	3.9	9.7	24.3	53.4	8.7
	女性50代	(103)	1.9	8.7	14.6	67.0	7.8
	女性60代	(103)	2.9	18.4	70.9		7.8

毎日自炊を行わない（行えない）理由

※自炊が週5日以下の人ベース

n=30以上の場合

[比率の差]
- 全体+10ポイント
- 全体 +5ポイント
- 全体 −5ポイント
- 全体−10ポイント



		n=	作るのが面倒だから	作る時間がないため	食材を無駄にしてしまうから・無駄にしたくないから	作るより買った方が安いから	食材を買うのが面倒だから	献立を考えるのが面倒だから	皿洗い、調理器具の後片付けが面倒だから
全体		(623)	64.4	35.6	30.8	23.1	19.4	19.1	17.0
性年代別	男性20代	(78)	61.5	44.9	19.2	7.7	26.9	10.3	14.1
	男性30代	(78)	59.0	46.2	26.9	20.5	19.2	15.4	11.5
	男性40代	(73)	61.6	37.0	20.5	20.5	13.7	15.1	19.2
	男性50代	(80)	61.3	18.8	41.3	28.8	28.8	18.8	17.5
	男性60代	(42)	59.5	4.8	33.3	31.0	16.7	16.7	19.0
	女性20代	(72)	70.8	51.4	36.1	22.2	25.0	30.6	27.8
	女性30代	(68)	69.1	50.0	27.9	23.5	16.2	19.1	20.6
	女性40代	(59)	69.5	39.0	35.6	22.0	18.6	25.4	16.9
	女性50代	(48)	68.8	22.9	31.3	37.5	8.3	18.8	8.3
	女性60代	(25)	64.0	8.0	52.0	32.0	4.0	28.0	8.0
食への関心度別	関心度TOP2	(441)	61.9	41.7	32.4	24.7	17.9	18.8	17.7
	関心度BOTTOM3	(182)	70.3	20.9	26.9	19.2	23.1	19.8	15.4
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(277)	63.9	43.7	33.6	23.8	19.5	25.3	17.7
	なかった_計	(346)	64.7	29.2	28.6	22.5	19.4	14.2	16.5

※「全体」スコアで降順ソート　※全体上位7項目まで掲載

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

一人暮らしの方の食生活の実態(「主食・主菜・副菜」の揃った食事への意識）

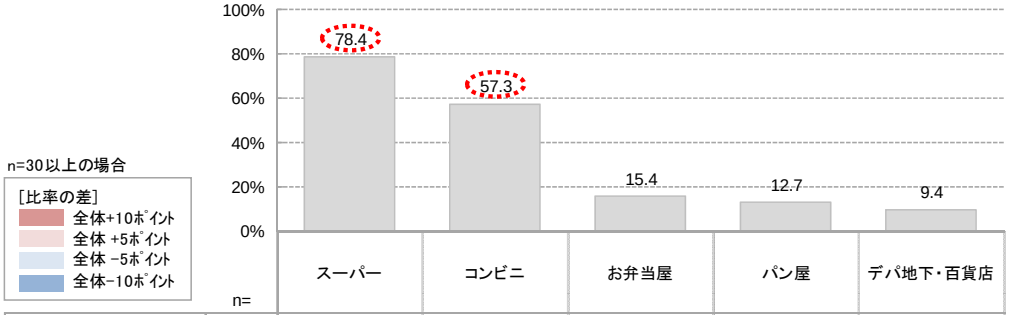
FORDAYS

「1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べる日」が「ほとんどない」人が4割弱存在している。

■調理済食品の主な購入場所は、スーパー（8割弱）とコンビニ（6割弱）。女性の20代～30代ではコンビニで買う人が多い傾向。

■一人暮らしの方で、「1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べる日」が「ほぼ毎日」と回答した人は2割程度にとどまる。
逆に「ほとんどない」という方が4割弱おり、「主食・主菜・副菜」という食事の基本的な組み合わせについて意識していない人が多い。
性年代別にみると、男女60代では「主食・主菜・副菜」への意識が比較的高い傾向にあるが、男性50代以下では意識が低い人が多い。

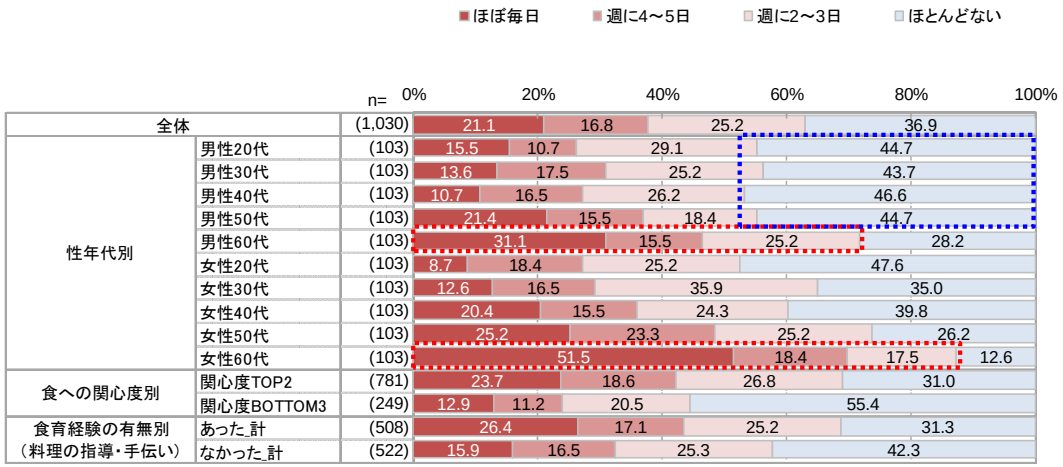
調理済のものをどこで購入しているか



		n=	スーパー	コンビニ	お弁当屋	パン屋	デパ地下・百貨店
全体		(1,030)	78.4	57.3	15.4	12.7	9.4
性年代別	男性20代	(103)	82.5	57.3	18.4	5.8	2.9
	男性30代	(103)	82.5	60.2	20.4	2.9	3.9
	男性40代	(103)	81.6	62.1	14.6	5.8	6.8
	男性50代	(103)	81.6	52.4	24.3	10.7	5.8
	男性60代	(103)	78.6	41.7	12.6	11.7	6.8
	女性20代	(103)	74.8	79.6	19.4	16.5	8.7
	女性30代	(103)	82.5	68.0	10.7	15.5	6.8
	女性40代	(103)	75.7	63.1	14.6	20.4	13.6
	女性50代	(103)	74.8	47.6	10.7	18.4	14.6
	女性60代	(103)	69.9	40.8	8.7	19.4	24.3

※「全体」スコアで降順ソート　※全体上位5項目まで掲載

「1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べる日」が週に何日あるか



		n=	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない
全体		(1,030)	21.1	16.8	25.2	36.9
性年代別	男性20代	(103)	15.5	10.7	29.1	44.7
	男性30代	(103)	13.6	17.5	25.2	43.7
	男性40代	(103)	10.7	16.5	26.2	46.6
	男性50代	(103)	21.4	15.5	18.4	44.7
	男性60代	(103)	31.1	15.5	25.2	28.2
	女性20代	(103)	8.7	18.4	25.2	47.6
	女性30代	(103)	12.6	16.5	35.9	35.0
	女性40代	(103)	20.4	15.5	24.3	39.8
	女性50代	(103)	25.2	23.3	25.2	26.2
	女性60代	(103)	51.5	18.4	17.5	12.6
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	23.7	18.6	26.8	31.0
	関心度BOTTOM3	(249)	12.9	11.2	20.5	55.4
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	26.4	17.1	25.2	31.3
	なかった_計	(522)	15.9	16.5	25.3	42.3

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

【参考】世帯年収別にみた、食生活の意識・実態の分析①

FORDAYS

世帯年収400万円以上の層では共食意向が高く、おいしいものを食べることを重視。

■世帯年収400万円以上の層では、共食意向の「そう思う_計」の割合が57%で、400万円未満の層と比べて共食意向が高い。
■また、世帯年収400万円以上の層では、食事について「おいしいものを食べること」を最も重視する割合が34%と、400万円未満の層と比べて高い。
一方、「食材・食費を安くすませること」は6%で、食費節約の意識を持つ人は少ない。
■食への関心や、「主食・主菜・副菜」の揃った食事への意識については、世帯年収による傾向の違いはみられない。

食事を誰かと一緒に食べたいと思うか（共食意向）

n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体+5ポイント
全体-5ポイント
全体-10ポイント

■そう思う　□ややそう思う　□あまりそう思わない　■そう思わない

		n=	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	そう思う_計
全体		(1,030)	18.1	33.5	34.6	13.9	51.6
世帯年収別	400万円未満	(572)	15.9	31.5	36.0	16.6	47.4
	400万円以上	(263)	20.9	36.1	32.7	10.3	57.0

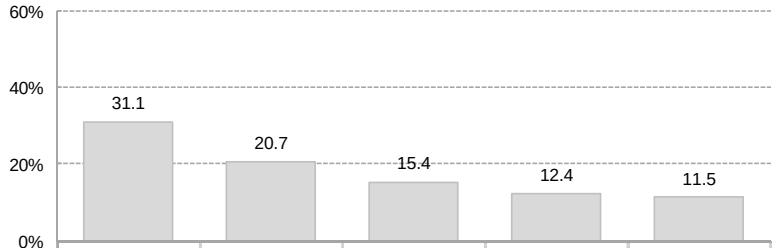
食への関心

■関心がある　□やや関心がある　□どちらとも言えない　□あまり関心がない　■関心がない

		n=	関心がある	やや関心がある	どちらとも言えない	あまり関心がない	関心がない	関心度TOP2
全体		(1,030)	45.5	30.3	13.7	8.5	1.9	75.8
世帯年収別	400万円未満	(572)	45.5	30.4	14.3	8.4	1.4	75.9
	400万円以上	(263)	46.8	28.9	13.7	8.4	2.3	75.7

※関心度TOP2（「関心がある」＋「やや関心がある」）

食事をするときに最も重視すること



		n=	おいしいものを食べること	バランス良く栄養がとれること	空腹が満たされること	食材・食費を安くすませること	コミュニケーションをとりながら、楽しく食べること
全体		(1,030)	31.1	20.7	15.4	12.4	11.5
世帯年収別	400万円未満	(572)	27.3	21.3	16.3	16.4	9.8
	400万円以上	(263)	33.5	21.7	14.1	6.1	14.8

※「全体」スコアで降順ソート　※全体上位5項目まで掲載

「1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べる日」が週に何日あるか

■ほぼ毎日　■週に4～5日　□週に2～3日　□ほとんどない

		n=	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない
全体		(1,030)	21.1	16.8	25.2	36.9
世帯年収別	400万円未満	(572)	21.9	17.0	24.1	37.1
	400万円以上	(263)	21.7	16.7	26.6	35.0

（世帯年収「不明・無回答」を除いて分析）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

【参考】世帯年収別にみた、食生活の意識・実態の分析②

FORDAYS

世帯年収400万円以上の層では自炊の頻度が低く、外食の頻度が高い傾向。

■世帯年収400万円以上の層では、400万円未満の層と比べて、平日の朝食で「調理済のものを買ってきて食べる」、平日の昼食・夕食で「飲食店等に行って食べる」割合が高い傾向。一方、平日に「～料理を行い、食べる」割合は、夕食でも48%と5割を下回る。休日についても、昼食・夕食で「飲食店等に行って食べる」割合が2割弱と高い。

■世帯年収400万円以上の層の自炊頻度・外食頻度をみると、ほぼ毎日自炊をする人の割合（32%）は400万円未満の層（43%）に比べて低く、週に2～3日以上外食する人の割合（58%）は400万円未満の層（40%）に比べて高い。自炊頻度が低い分、外食頻度が高くなっていると考えられる。

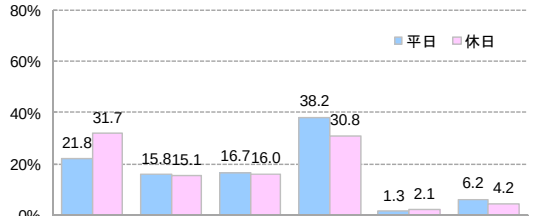
食事の調達方法

※各食を食べる人ベース

n=30以上の場合

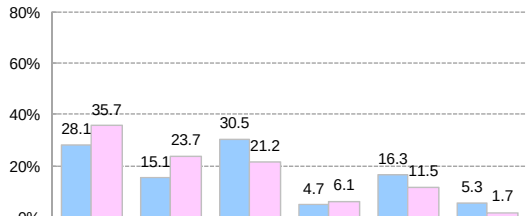
[比率の差]
- 全体+10ポイント
- 全体 +5ポイント
- 全体 −5ポイント
- 全体−10ポイント

朝食



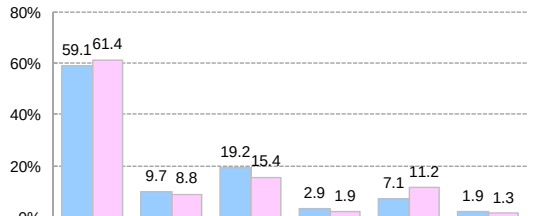
			n=	包丁、まな板等を使用し料理を行い、食べる	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
平日	全体		(774)	21.8	15.8	16.7	38.2	1.3	6.2
	世帯年収別	400万円未満	(424)	21.9	15.6	13.4	40.3	0.9	7.8
		400万円以上	(201)	22.4	14.9	22.4	33.8	2.5	4.0
休日	全体		(668)	31.7	15.1	16.0	30.8	2.1	4.2
	世帯年収別	400万円未満	(373)	30.8	12.9	15.8	33.8	1.3	5.4
		400万円以上	(172)	32.6	17.4	15.1	28.5	4.7	1.7

昼食



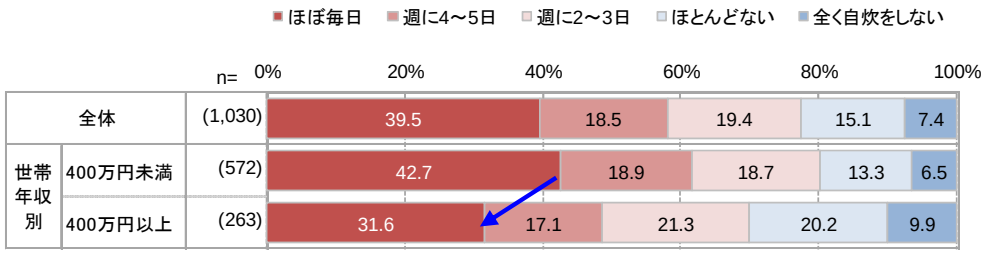
			n=	包丁、まな板等を使用し料理を行い、食べる	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
平日	全体		(942)	28.1	15.1	30.5	4.7	16.3	5.3
	世帯年収別	400万円未満	(524)	30.5	16.4	30.5	4.6	12.4	5.5
		400万円以上	(246)	22.0	11.0	32.1	2.8	26.8	5.3
休日	全体		(928)	35.7	23.7	21.2	6.1	11.5	1.7
	世帯年収別	400万円未満	(515)	35.9	24.5	22.7	5.6	9.3	1.9
		400万円以上	(239)	28.9	25.1	19.2	6.3	19.2	1.3

夕食

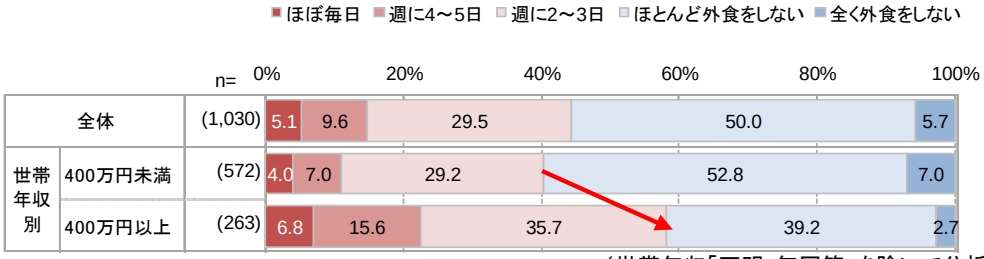


			n=	包丁、まな板等を使用し料理を行い、食べる	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
平日	全体		(998)	59.1	9.7	19.2	2.9	7.1	1.9
	世帯年収別	400万円未満	(559)	62.4	9.1	19.3	2.5	4.7	2.0
		400万円以上	(250)	48.4	11.6	22.4	1.6	14.4	1.6
休日	全体		(999)	61.4	8.8	15.4	1.9	11.2	1.3
	世帯年収別	400万円未満	(558)	63.6	8.1	16.7	2.2	7.9	1.6
		400万円以上	(252)	54.8	10.7	14.7	0.4	18.3	1.2

自炊をする頻度



外食の頻度



（世帯年収「不明・無回答」を除いて分析）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

調査結果の詳細

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

1. 一人暮らしの方の食生活の意識

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食への関心

FORDAYS

■全体では「関心がある」が46%、「やや関心がある」が30%で、関心度TOP2は76%に及んだ。
■性年代別にみると、女性の関心度が全般的に高く、50代以外の関心度TOP2は8割を超えた。一方、男性では年代が高くなるほど関心度が低下する傾向にあり、50代・60代の関心度TOP2は6割半ばにとどまっている。
■職業別にみると、学生で「関心がある」が62%、関心度TOP2が89%に及んでいる点が特徴的である。

Q1. あなたは食に関心がありますか？　SA

※全ベース
n=30以上の場合

[比率の差]
- 全体+10ポイント
- 全体 +5ポイント
- 全体 −5ポイント
- 関心がある
- やや関心がある
- どちらとも言えない
- あまり関心がない
- 関心がない

		n=	関心がある	やや関心がある	どちらとも言えない	あまり関心がない	関心がない	関心度TOP2
全体		(1,030)	45.5	30.3	13.7	8.5	1.9	75.8
性年代別	男性20代	(103)	37.9	36.9	12.6	5.8	6.8	74.8
	男性30代	(103)	41.7	30.1	14.6	9.7	3.9	71.8
	男性40代	(103)	38.8	29.1	23.3	6.8	1.9	68.0
	男性50代	(103)	32.0	33.0	18.4	14.6	1.9	65.0
	男性60代	(103)	40.8	23.3	23.3	10.7	1.9	64.1
	女性20代	(103)	56.3	32.0	5.8	5.8		88.3
	女性30代	(103)	61.2	24.3	7.8	5.8	1.0	85.4
	女性40代	(103)	45.6	40.8	4.9	8.7		86.4
	女性50代	(103)	49.5	23.3	12.6	12.6	1.9	72.8
	女性60代	(103)	51.5	30.1	13.6	4.9		81.6
職業別	公務員	(31)	48.4	38.7	3.2	9.7		87.1
	経営者・役員	(10)	60.0	30.0	10.0			90.0
	会社員(事務系)	(213)	46.5	31.9	11.7	7.5	2.3	78.4
	会社員(技術系)	(129)	46.5	31.8	11.6	7.8	2.3	78.3
	会社員(その他)	(170)	46.5	32.4	11.2	8.2	1.8	78.8
	自営業	(54)	55.6	16.7	16.7	7.4	3.7	72.2
	自由業	(42)	45.2	26.2	14.3	11.9	2.4	71.4
	専業主婦(主夫)	(16)	56.3	37.5		6.3		93.8
	パート・アルバイト	(113)	38.1	30.1	18.6	12.4	0.9	68.1
	学生	(47)	61.7	27.7	4.3	2.1	4.3	89.4
	その他	(50)	46.0	28.0	16.0	8.0	2.0	74.0
	無職	(155)	36.8	29.7	22.6	9.7	1.3	66.5
エリア別	三大都市圏	(663)	46.9	30.5	12.4	7.8	2.4	77.4
	それ以外	(367)	43.1	30.0	16.1	9.8	1.1	73.0

※関心度TOP2(「関心がある」+「やや関心がある」)

(※n=30未満のスコアは参考値として掲載)

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食事は誰かと一緒に食べたいと思うか（共食意向）

FORDAYS

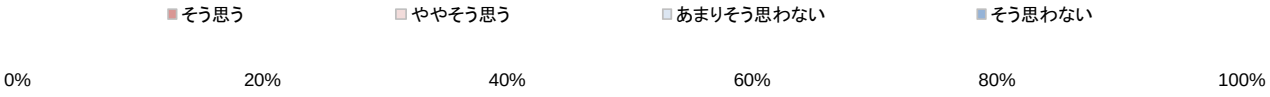
■全体では「そう思う」が18%、「ややそう思う」が34%で、「そう思う計」は52%。「そう思わない計」（48%）をわずかながら上回った。
■性年代別にみると、男女とも20代・30代では「そう思う計」が「そう思わない計」より高いが、40代以上では「そう思わない計」の方が高い。
■食育経験の有無別にみると、料理の指導・手伝いがなかった層、食事のしつけや作法がなかった層では、「そう思わない計」が「そう思う計」を上回っており、食育経験の無い人では共食意向が薄いことが分かる。

Q17. 食事は誰かと一緒に食べたいと思いますか？　SA

※全ベース

n=30以上の場合

［比率の差］
全体+10ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 −5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体−10ﾎﾟｲﾝﾄ



		n=	そう思う	ややそう思う	あまりそう思わない	そう思わない	そう思う_計	そう思わない_計
全体		(1,030)	18.1	33.5	34.6	13.9	51.6	48.4
性年代別	男性20代	(103)	21.4	36.9	31.1	10.7	58.3	41.7
	男性30代	(103)	17.5	35.0	35.0	12.6	52.4	47.6
	男性40代	(103)	13.6	31.1	38.8	16.5	44.7	55.3
	男性50代	(103)	9.7	34.0	39.8	16.5	43.7	56.3
	男性60代	(103)	9.7	26.2	41.7	22.3	35.9	64.1
	女性20代	(103)	35.9	45.6	12.6	5.8	81.6	18.4
	女性30代	(103)	28.2	37.9	21.4	12.6	66.0	34.0
	女性40代	(103)	14.6	32.0	36.9	16.5	46.6	53.4
	女性50代	(103)	15.5	26.2	47.6	10.7	41.7	58.3
	女性60代	(103)	14.6	30.1	40.8	14.6	44.7	55.3
職業別	公務員	(31)	25.8	35.5	29.0	9.7	61.3	38.7
	経営者・役員	(10)	40.0	30.0	20.0	10.0	70.0	30.0
	会社員(事務系)	(213)	20.2	38.5	30.0	11.3	58.7	41.3
	会社員(技術系)	(129)	20.2	41.9	28.7	9.3	62.0	38.0
	会社員(その他)	(170)	19.4	35.9	35.9	8.8	55.3	44.7
	自営業	(54)	16.7	22.2	44.4	16.7	38.9	61.1
	自由業	(42)	4.8	26.2	42.9	26.2	31.0	69.0
	専業主婦(主夫)	(16)	43.8	50.0	6.3		43.8	56.3
	パート・アルバイト	(113)	15.9	21.2	42.5	20.4	37.2	62.8
	学生	(47)	38.3	36.2	17.0	8.5	74.5	25.5
	その他	(50)	12.0	34.0	40.0	14.0	46.0	54.0
	無職	(155)	12.3	29.7	36.8	21.3	41.9	58.1
エリア別	三大都市圏	(663)	18.4	33.9	33.6	14.0	52.3	47.7
	それ以外	(367)	17.4	32.7	36.2	13.6	50.1	49.9
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	21.8	36.7	32.5	9.0	58.5	41.5
	関心度BOTTOM3	(249)	6.4	23.3	41.0	29.3	29.7	70.3
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	22.6	38.2	30.3	8.9	60.8	39.2
	なかった_計	(522)	13.6	28.9	38.7	18.8	42.5	57.5
食育経験の有無別（食事のしつけや作法）	ある_計	(792)	20.8	34.7	33.5	11.0	55.6	44.4
	なかった_計	(238)	8.8	29.4	38.2	23.5	38.2	61.8

※そう思う_計（「そう思う」＋「ややそう思う」）
※そう思わない_計（「あまりそう思わない」＋「そう思わない」）

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食事は誰かと一緒に食べたいと思う理由／思わない理由

FORDAYS

■食事は誰かと一緒に食べたいと思う理由では、「会話しながら食べたいから」「一人で食べるのは寂しいから」「誰かと一緒に食べる方が楽しいから」といった内容が中心。
■一方、食事は誰かと一緒に食べたいと思わない理由では、「一人の方が気楽だから」「自分のペースで食べたいから」「一人なら自分の好きなものを食べられるから」といった内容が中心であった。

Q18. 食事は誰かと一緒に食べたいと思いますか？の質問で、何故「【Q17の選択内容】」を選択したのでしょうか？理由を教えてください。 FA

※全ベース

食事は誰かと一緒に食べたいと思う理由

会話しながら食べたいから		
味などに感想を共有できるし、会話などを楽しみながら食事ができるので。	男性40代	会社員(事務系)
一人で食べるよりも誰かと一緒に会話をしながら食べるほうが、作りがいもあるし楽しいとおもうから。	女性60代	自営業
会話しながらの方が楽しいから。	男性40代	無職
人と食べた方が会話もあって楽しく食べれるから。	女性50代	無職
食事は、誰かと一緒に食べて、会話を楽しみたい。	女性60代	無職

一人で食べるのは寂しいから		
寂しいから。	女性50代	会社員(その他)
さみしいから。	女性40代	パート・アルバイト
一人は味気ないし、淋しいと思う時がある。（一人だとどうしても、自分の好きな物になってしまうので。）	男性60代	無職
寂しいから。	男性20代	公務員
一人じゃ寂しいから。	男性20代	学生

誰かと一緒に食べる方が楽しいから		
人と一緒に食べると楽しいので。	男性30代	会社員(その他)
誰かと一緒に食べた方が楽しいから。	女性20代	学生
誰かと食事をしたほうが楽しいから。	女性30代	パート・アルバイト
一人じゃない方が楽しいから。	男性30代	会社員(事務系)
子どもや孫が時々来るので一緒に食べると楽しいし作り甲斐もある。	女性60代	会社員(事務系)

食事は誰かと一緒に食べたいと思わない理由

一人の方が気楽だから		
一人のほうが気楽だから。他人に、自分が食べているところを見られたくないから。	女性50代	パート・アルバイト
一人の方が気楽。	女性50代	会社員(その他)
一人の方が気楽だから。	女性30代	会社員(技術系)
一人で食べる方が気楽で良い。	男性50代	公務員
気を使うのが疲れる。	女性20代	パート・アルバイト

自分のペースで食べたいから		
自分のペースで食事をしたいから。	女性40代	無職
自分のペースで食べたいから。	男性20代	パート・アルバイト
自分のペースで食べられる。	男性30代	会社員(技術系)
自分のペースでゆっくり飲んだり食べたりしたいから。	男性60代	無職
相手のペースを考えずマイペースに短時間にすませたいから。	女性40代	会社員(事務系)

一人なら自分の好きなものを食べられるから		
気を使わず自分の好きなものが食べれる。	男性40代	自営業
自分のペースで好きな時に、その時ある物や、食べたい物を気兼ねなく取ることができるから。	女性40代	無職
あまり相手に合わせて食べたいものを決めたくないので。	女性50代	その他
好きな物を好きなようにして食べる。	女性60代	パート・アルバイト
自分の好きなものを自由に食べたいから。	女性20代	学生

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食事をするときに最も重視すること

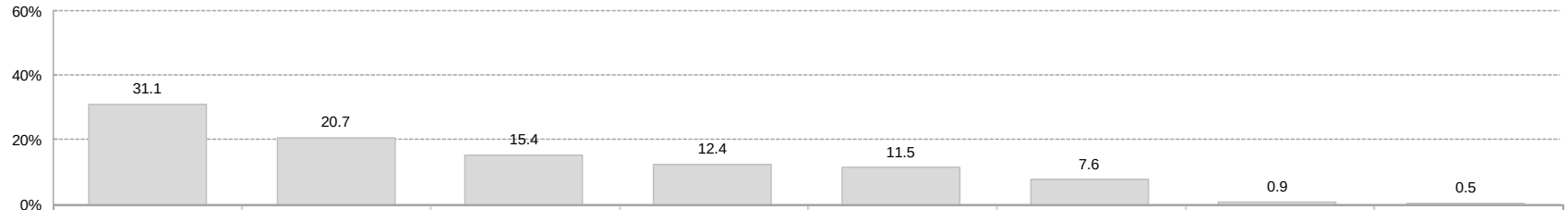
FORDAYS

■全体では「おいしいものを食べること」が31%で最も高い。次いで、「バランス良く栄養がとれること」（21%）、「空腹が満たされること」（15%）、「食材・食費を安くすませること」「コミュニケーションをとりながら、楽しく食べること」（ともに12%）が1割以上となった。
■性年代別にみると、女性では年代が高くなるほど「バランス良く栄養がとれること」のスコアが高くなる傾向が顕著である。
■食への関心度別にみると、関心度BOTTOM3層では「空腹が満たされること」が31%と3割を超えており、最重視項目となっている。

Q19. あなたが食事をするときに最も重視することはなんですか？（ひとつだけ） SA

※全ベース

n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 −5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体−10ﾎﾟｲﾝﾄ



		n=	おいしいものを食べること	バランス良く栄養がとれること	空腹が満たされること	食材・食費を安くすませること	コミュニケーションをとりながら、楽しく食べること	簡単にすませること	食事の見た目が良いこと・写真映えすること	その他
全体		(1,030)	31.1	20.7	15.4	12.4	11.5	7.6	0.9	0.5
性年代別	男性20代	(103)	31.1	11.7	15.5	16.5	17.5	7.8	-	-
	男性30代	(103)	33.0	13.6	20.4	14.6	13.6	3.9	1.0	-
	男性40代	(103)	36.9	13.6	21.4	9.7	7.8	9.7	1.0	-
	男性50代	(103)	22.3	20.4	20.4	20.4	7.8	7.8	-	1.0
	男性60代	(103)	25.2	29.1	13.6	16.5	3.9	9.7	1.0	1.0
	女性20代	(103)	57.3	9.7	10.7	4.9	13.6	2.9	1.0	-
	女性30代	(103)	32.0	15.5	18.4	15.5	16.5	1.0	1.0	-
	女性40代	(103)	26.2	20.4	15.5	10.7	15.5	10.7	1.0	-
	女性50代	(103)	23.3	32.0	13.6	5.8	11.7	12.6	-	1.0
	女性60代	(103)	23.3	40.8	4.9	9.7	6.8	9.7	2.9	1.9
職業別	公務員	(31)	45.2	19.4	9.7	3.2	9.7	9.7	3.2	-
	経営者・役員	(10)	70.0	30.0	-	-	-	-	-	-
	会社員(事務系)	(213)	34.3	18.8	14.6	9.9	14.1	8.5	-	-
	会社員(技術系)	(129)	38.0	20.2	17.1	5.4	14.7	3.9	0.8	-
	会社員(その他)	(170)	30.6	15.9	19.4	12.4	15.3	6.5	-	-
	自営業	(54)	33.3	29.6	9.3	11.1	3.7	11.1	1.9	-
	自由業	(42)	26.2	19.0	19.0	16.7	9.5	7.1	2.4	-
	専業主婦（主夫）	(16)	37.5	50.0	-	-	12.5	-	-	-
	パート・アルバイト	(113)	23.9	18.6	17.7	21.2	7.1	8.8	1.8	0.9
	学生	(47)	48.9	17.0	2.1	12.8	17.0	2.1	-	-
	その他	(50)	24.0	26.0	14.0	22.0	10.0	4.0	-	-
	無職	(155)	18.1	23.9	18.7	15.5	7.1	12.3	1.9	2.6
エリア別	三大都市圏	(663)	32.4	20.8	14.9	13.0	10.3	7.2	1.1	0.3
	それ以外	(367)	28.6	20.4	16.3	11.4	13.6	8.2	0.5	0.8
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	36.7	24.2	10.6	9.6	13.3	3.7	1.2	0.6
	関心度BOTTOM3	(249)	13.3	9.6	30.5	21.3	5.6	19.7	-	-
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	30.9	24.4	11.6	8.5	16.1	6.7	1.4	0.4
	なかった_計	(522)	31.2	17.0	19.2	16.3	6.9	8.4	0.4	0.6
食育経験の有無別（食事のしつけや作法）	ある_計	(792)	34.0	21.6	13.3	10.1	13.0	6.7	0.9	0.5
	なかった_計	(238)	21.4	17.6	22.7	20.2	6.3	10.5	0.8	0.4
共食意向別	そう思う_計	(531)	35.8	20.5	10.4	7.2	21.5	3.0	1.3	0.4
	そう思わない_計	(499)	26.1	20.8	20.8	18.0	0.8	12.4	0.4	0.6

※「全体」スコアで降順ソート

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

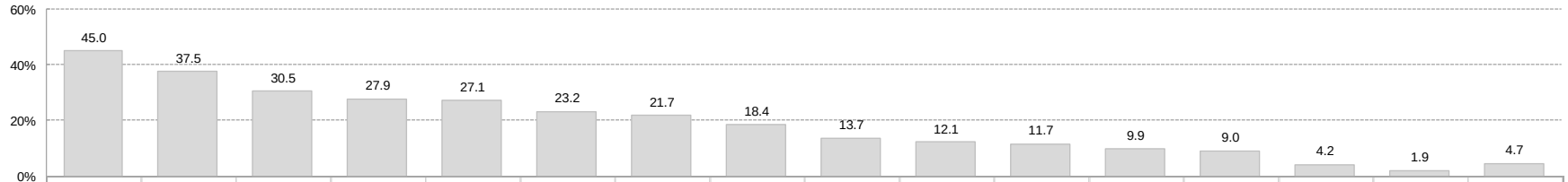
食生活で気をつけていること

FORDAYS

■全体では「野菜をしっかり摂るように心がけている」が45%でトップ。以下、「1日3食摂ること」（38%）、「夜遅い時間に食事をしない」（31%）、「なるべく食事を手作りすること」（28%）、「タンパク質（肉、魚、大豆等）をしっかり摂るように心がけている」（27%）の順。
■性年代別にみると、女性60代では全般的にスコアが高く、特に「野菜をしっかり摂るように心がけている」「タンパク質（肉、魚、大豆等）をしっかり摂るように心がけている」「1日3食摂ること」「なるべく食事を手作りすること」は5割を超えた。

Q20. あなたが食生活で気をつけていることはなんですか？（いくつでも）　MA

※全ベース



n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

		n=	野菜をしっかり摂るように心がけている	1日3食摂ること	夜遅い時間に食事をしない	なるべく食事を手作りすること	タンパク質（肉、魚、大豆等）をしっかり摂るように心がけている	栄養バランスが偏らないようにする	カロリーを摂りすぎないようにする	塩分を控えめにすること	脂質を摂りすぎないようにする	ゆっくり噛んで食べるようにしている	間食をしない	同じ食事が続かないように意識をしている	食材の産地に気をつける	一汁三菜を心がけている	家族と一緒に食事を摂る	その他
全体		(1,030)	45.0	37.5	30.5	27.9	27.1	23.2	21.7	18.4	13.7	12.1	11.7	9.9	9.0	4.2	1.9	4.7
性年代別	男性20代	(103)	21.4	38.8	15.5	19.4	19.4	9.7	8.7	3.9	3.9	3.9	10.7	9.7	1.9	2.9	4.9	3.9
	男性30代	(103)	37.9	32.0	23.3	21.4	15.5	14.6	13.6	7.8	12.6	10.7	13.6	12.6	2.9	4.9	1.9	5.8
	男性40代	(103)	39.8	34.0	29.1	14.6	18.4	13.6	16.5	14.6	6.8	1.9	11.7	6.8	5.8	1.9	3.9	8.7
	男性50代	(103)	36.9	32.0	21.4	11.7	20.4	25.2	19.4	18.4	12.6	13.6	15.5	7.8	7.8	1.9	1.0	3.9
	男性60代	(103)	39.8	47.6	34.0	22.3	31.1	28.2	29.1	30.1	19.4	13.6	23.3	14.6	9.7	4.9	-	5.8
	女性20代	(103)	48.5	28.2	39.8	42.7	23.3	23.3	28.2	10.7	14.6	11.7	7.8	8.7	4.9	2.9	4.9	2.9
	女性30代	(103)	46.6	35.0	37.9	33.0	26.2	17.5	22.3	9.7	7.8	7.8	3.9	9.7	4.9	2.9	1.0	2.9
	女性40代	(103)	50.5	29.1	27.2	31.1	24.3	22.3	21.4	17.5	10.7	10.7	9.7	7.8	10.7	1.9	-	4.9
	女性50代	(103)	58.3	40.8	36.9	32.0	33.0	29.1	28.2	30.1	20.4	15.5	12.6	6.8	15.5	2.9	1.0	3.9
	女性60代	(103)	69.9	57.3	39.8	50.5	59.2	48.5	30.1	41.7	28.2	32.0	7.8	14.6	26.2	14.6	1.0	3.9
職業別	公務員	(31)	67.7	41.9	19.4	22.6	25.8	32.3	32.3	19.4	19.4	3.2	19.4	9.7	6.5	3.2	6.5	6.5
	経営者・役員	(10)	60.0	70.0	60.0	60.0	50.0	60.0	50.0	50.0	30.0	30.0	40.0	10.0	20.0	30.0	-	-
	会社員(事務系)	(213)	46.5	34.3	36.6	25.4	22.5	15.5	21.6	13.6	12.2	5.6	7.0	9.4	5.6	2.8	2.3	1.9
	会社員(技術系)	(129)	41.1	36.4	25.6	20.2	23.3	20.9	23.3	14.0	10.1	9.3	14.7	7.0	3.9	2.3	3.1	7.0
	会社員(その他)	(170)	44.7	34.7	28.2	24.1	25.3	20.6	17.1	11.8	8.8	11.2	7.1	12.4	4.7	3.5	1.8	4.1
	自営業	(54)	48.1	33.3	25.9	22.2	27.8	24.1	22.2	18.5	11.1	18.5	13.0	5.6	18.5	1.9	-	7.4
	自由業	(42)	45.2	33.3	21.4	28.6	31.0	28.6	19.0	28.6	23.8	7.1	16.7	14.3	21.4	4.8	2.4	4.8
	専業主婦(主夫)	(16)	81.3	81.3	62.5	56.3	62.5	62.5	50.0	43.8	43.8	37.5	18.8	31.3	25.0	25.0	-	6.3
	パート・アルバイト	(113)	40.7	38.1	31.9	37.2	24.8	22.1	21.2	20.4	15.9	15.0	9.7	10.6	8.0	4.4	0.9	4.4
	学生	(47)	40.4	42.6	23.4	42.6	23.4	27.7	14.9	6.4	8.5	12.8	6.4	4.3	4.3	4.3	4.3	-
	その他	(50)	44.0	30.0	30.0	28.0	34.0	30.0	12.0	24.0	14.0	14.0	16.0	10.0	20.0	2.0	2.0	6.0
	無職	(155)	40.6	41.3	31.0	28.4	32.9	25.8	25.2	29.0	16.8	18.7	16.1	9.7	12.9	5.8	0.6	7.1
エリア別	三大都市圏	(663)	46.5	37.6	30.2	26.1	29.1	23.4	23.7	17.5	13.6	11.9	11.5	9.7	9.4	4.7	1.8	3.5
	それ以外	(367)	42.2	37.3	31.1	31.1	23.4	22.9	18.3	20.2	13.9	12.5	12.0	10.4	8.4	3.3	2.2	6.8
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	50.1	40.6	32.3	33.9	31.5	27.7	24.7	19.2	15.4	12.9	11.5	11.0	11.0	5.0	2.4	3.3
	関心度BOTTOM3	(249)	28.9	27.7	24.9	8.8	13.3	9.2	12.4	16.1	8.4	9.6	12.0	6.4	2.8	1.6	0.4	8.8
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	50.4	40.0	33.9	34.6	31.1	28.0	23.2	19.7	15.2	14.6	10.4	11.0	10.2	5.3	2.0	3.5
	なかった_計	(522)	39.7	35.1	27.2	21.3	23.2	18.6	20.3	17.2	12.3	9.8	12.8	8.8	7.9	3.1	1.9	5.7
食育経験の有無別（食事のしつけや作法）	ある_計	(792)	47.7	37.9	30.4	30.4	30.1	25.6	22.5	19.3	14.5	13.4	11.1	10.6	9.6	5.1	2.0	4.4
	なかった_計	(238)	35.7	36.1	30.7	19.3	17.2	15.1	19.3	15.5	10.9	8.0	13.4	7.6	7.1	1.3	1.7	5.5
共食意向別	そう思う_計	(531)	49.3	40.1	33.9	33.7	29.0	24.5	21.5	18.8	14.3	12.6	10.4	12.4	8.5	6.0	3.6	2.8
	そう思わない_計	(499)	40.3	34.7	26.9	21.6	25.1	21.8	22.0	18.0	13.0	11.6	13.0	7.2	9.6	2.2	0.2	6.6

※「全体」スコアで降順ソート

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食育経験の有無（料理の指導・手伝い）

FORDAYS

■全体では、料理を教えてもらったり手伝ったりしたことが「よくあった」人が16%、「ときどきあった」人が33%。半数弱が「あった」と回答。
■性年代別にみると、男性では全年代で「なかった計」が「あった計」を上回っており、特に50代・60代では「なかった計」が7割を超えている。
一方、女性では全年代で「あった計」が高く、料理の指導を受けたり手伝った経験がある人の方が多い様子。特に20代・60代では7割前後と高い。
■職業別にみると、公務員では「あった計」が68%と高いのが特徴的。
■食への関心度別にみると、関心度TOP2層ではBOTTOM3層に比べて「あった計」の割合が高く、食育経験と食への関心度との相関性がみられる。

Q21. あなたが子どもの頃、親と一緒に台所に立って、料理を教えてもらったり、手伝ったりしたことはありますか？ SA

※全ベース

n=30以上の場合

[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

よくあった　ときどきあった　ほとんどなかった　なかった

		n=	よくあった	ときどきあった	ほとんどなかった	なかった	あった_計	なかった_計
全体		(1,030)	15.9	33.4	31.7	19.0	49.3	50.7
性年代別	男性20代	(103)	10.7	32.0	35.9	21.4	42.7	57.3
	男性30代	(103)	10.7	36.9	36.9	15.5	47.6	52.4
	男性40代	(103)	7.8	27.2	32.0	33.0	35.0	65.0
	男性50代	(103)	3.9	24.3	34.0	37.9	28.2	71.8
	男性60代	(103)	5.8	17.5	36.9	39.8	23.3	76.7
	女性20代	(103)	31.1	41.7	21.4	5.8	72.8	27.2
	女性30代	(103)	22.3	40.8	29.1	7.8	63.1	36.9
	女性40代	(103)	23.3	33.0	33.0	10.7	56.3	43.7
	女性50代	(103)	17.5	37.9	35.9	8.7	55.3	44.7
	女性60代	(103)	26.2	42.7	21.4	9.7	68.9	31.1
職業別	公務員	(31)	22.6	45.2	25.8	6.5	67.7	32.3
	経営者・役員	(10)	10.0	30.0	40.0	20.0	40.0	60.0
	会社員(事務系)	(213)	16.0	37.6	35.2	11.3	53.5	46.5
	会社員(技術系)	(129)	14.7	30.2	27.9	27.1	45.0	55.0
	会社員(その他)	(170)	15.3	38.8	29.4	16.5	54.1	45.9
	自営業	(54)	14.8	35.2	31.5	18.5	50.0	50.0
	自由業	(42)	19.0	26.2	40.5	14.3	45.2	54.8
	専業主婦(主夫)	(16)	31.3	31.3	31.3	6.3	62.5	37.5
	パート・アルバイト	(113)	15.0	31.0	32.7	21.2	46.0	54.0
	学生	(47)	27.7	29.8	36.2	6.4	57.4	42.6
	その他	(50)	16.0	32.0	28.0	24.0	48.0	52.0
	無職	(155)	11.6	27.1	29.7	31.6	38.7	61.3
エリア別	三大都市圏	(663)	15.1	34.7	31.4	18.9	49.8	50.2
	それ以外	(367)	17.4	31.1	32.2	19.3	48.5	51.5
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	18.3	36.1	31.0	14.6	54.4	45.6
	関心度BOTTOM3	(249)	8.4	24.9	33.7	32.9	33.3	66.7
食育経験の有無別（食事のしつけや作法）	ある_計	(792)	19.3	38.8	28.5	13.4	58.1	41.9
	なかった_計	(238)	4.6	15.5	42.0	37.8	20.2	79.8

※あった_計（「よくあった」＋「ときどきあった」）
※なかった_計（「ほとんどなかった」＋「なかった」）

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食育経験の有無（食事のしつけや作法）

FORDAYS

■全体では、しつけや作法などを食事のとき守るように言われたことが「ある」人が38%、「少しある」人が39%。「ある計」が77%で多数派。
■性年代別にみると、女性20代では「ある計」が88%と高いのが特徴的。一方、男性20代・40代では「ある計」がともに66%で他より低い。
■食への関心度別にみると、関心度TOP2層では「ある計」は81%と8割を超えたが、関心度BOTTOM3層では64%にとどまった。
■食育経験の有無別にみると、料理の指導・手伝いがあった層では、食事のしつけや作法についても「ある計」が91%と高い。

Q22. あなたは子供の頃、しつけや作法など、食事のとき守るように言われていたことがありますか？ SA

※全ベース

n=30以上の場合

[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

■ある ■少しある ■ほとんどなかった ■なかった

		n=	ある	少しある	ほとんどなかった	なかった	ある_計	なかった_計
全体		(1,030)	37.7	39.2	17.7	5.4	76.9	23.1
性年代別	男性20代	(103)	25.2	40.8	20.4	13.6	66.0	34.0
	男性30代	(103)	34.0	41.7	20.4	3.9	75.7	24.3
	男性40代	(103)	29.1	36.9	26.2	7.8	66.0	34.0
	男性50代	(103)	38.8	34.0	20.4	6.8	72.8	27.2
	男性60代	(103)	31.1	45.6	19.4	3.9	76.7	23.3
	女性20代	(103)	41.7	46.6	8.7	2.9	88.3	11.7
	女性30代	(103)	40.8	41.7	14.6	2.9	82.5	17.5
	女性40代	(103)	45.6	34.0	15.5	4.9	79.6	20.4
	女性50代	(103)	44.7	36.9	15.5	2.9	81.6	18.4
	女性60代	(103)	45.6	34.0	15.5	4.9	79.6	20.4
職業別	公務員	(31)	38.7	45.2	12.9	3.2	83.9	16.1
	経営者・役員	(10)	50.0	20.0	20.0	10.0	70.0	30.0
	会社員(事務系)	(213)	41.8	37.1	16.0	5.2	78.9	21.1
	会社員(技術系)	(129)	34.1	41.9	17.1	7.0	76.0	24.0
	会社員(その他)	(170)	37.1	40.6	17.6	4.7	77.6	22.4
	自営業	(54)	40.7	40.7	13.0	5.6	81.5	18.5
	自由業	(42)	54.8	19.0	19.0	7.1	73.8	26.2
	専業主婦（主夫）	(16)	31.3	56.3	6.3	6.3	87.5	12.5
	パート・アルバイト	(113)	31.0	42.5	23.0	3.5	73.5	26.5
	学生	(47)	36.2	40.4	17.0	6.4	76.6	23.4
	その他	(50)	38.0	34.0	22.0	6.0	72.0	28.0
	無職	(155)	34.8	40.6	18.7	5.8	75.5	24.5
エリア別	三大都市圏	(663)	38.6	38.0	17.5	5.9	76.6	23.4
	それ以外	(367)	36.0	41.4	18.0	4.6	77.4	22.6
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	41.4	39.6	15.5	3.6	80.9	19.1
	関心度BOTTOM3	(249)	26.1	38.2	24.5	11.2	64.3	35.7
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	49.0	41.5	8.7	0.8	90.6	9.4
	なかった_計	(522)	26.6	37.0	26.4	10.0	63.6	36.4

※ある_計（「ある」＋「少しある」）
※なかった_計（「ほとんどなかった」＋「なかった」）

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食育経験の有無（四季や行事等を意識した食生活）

FORDAYS

■全体では「四季や行事等、意識した食生活を送っていた」人が28%、「ときどき四季や行事等、意識した食生活を送っていた」人が38%で、「四季や行事等、意識した食生活を送っていた計」が66%と約3分の2を占めた。
■性年代別にみると、女性の「～意識した食生活を送っていた計」のスコアが全年代で男性より高く、特に20代・60代では80%に及んだ。
■食育経験の有無別にみると、料理の指導・手伝いがあった層では「～意識した食生活を送っていた計」が82%なのに対し、なかった層では50%にとどまった。

Q23. あなたが子供の頃、四季や行事等、意識した食生活を送っていましたか？　SA

※全ベース
n=30以上の場合

[比率の差]
全体+10ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 −5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体−10ﾎﾟｲﾝﾄ

■四季や行事等、意識した食生活を送っていた　□ときどき四季や行事等、意識した食生活を送っていた　□あまり四季や行事等、意識した食生活を送っていない　■四季や行事等、意識した食生活を送っていなかった・覚えていない

		n=	四季や行事等、意識した食生活を送っていた	ときどき四季や行事等、意識した食生活を送っていた	あまり四季や行事等、意識した食生活を送っていない	四季や行事等、意識した食生活を送っていなかった・覚えていない	四季や行事等、意識した食生活を送っていた_計	四季や行事等、意識した食生活を送っていなかった_計
全体		(1,030)	27.8	37.9	20.2	14.2	65.6	34.4
性年代別	男性20代	(103)	15.5	37.9	26.2	20.4	53.4	46.6
	男性30代	(103)	16.5	37.9	29.1	16.5	54.4	45.6
	男性40代	(103)	18.4	32.0	22.3	27.2	50.5	49.5
	男性50代	(103)	19.4	36.9	29.1	14.6	56.3	43.7
	男性60代	(103)	26.2	35.9	21.4	16.5	62.1	37.9
	女性20代	(103)	29.1	50.5	10.7	9.7	79.6	20.4
	女性30代	(103)	32.0	41.7	19.4	6.8	73.8	26.2
	女性40代	(103)	40.8	31.1	14.6	13.6	71.8	28.2
	女性50代	(103)	37.9	36.9	19.4	5.8	74.8	25.2
	女性60代	(103)	41.7	37.9	9.7	10.7	79.6	20.4
職業別	公務員	(31)	29.0	51.6	12.9	6.5	80.6	19.4
	経営者・役員	(10)	40.0	50.0		10.0	40.0	60.0
	会社員(事務系)	(213)	28.2	38.0	24.4	9.4	66.2	33.8
	会社員(技術系)	(129)	22.5	37.2	22.5	17.8	59.7	40.3
	会社員(その他)	(170)	28.2	37.6	21.2	12.9	65.9	34.1
	自営業	(54)	37.0	29.6	18.5	14.8	66.7	33.3
	自由業	(42)	33.3	33.3	14.3	19.0	66.7	33.3
	専業主婦（主夫）	(16)	25.0	68.8		6.3	93.8	6.3
	パート・アルバイト	(113)	21.2	42.5	20.4	15.9	63.7	36.3
	学生	(47)	34.0	44.7	12.8	8.5	78.7	21.3
	その他	(50)	34.0	28.0	20.0	18.0	62.0	38.0
	無職	(155)	26.5	36.8	16.8	20.0	63.2	36.8
エリア別	三大都市圏	(663)	29.3	37.3	19.6	13.9	66.5	33.5
	それ以外	(367)	25.1	39.0	21.3	14.7	64.0	36.0
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	30.1	41.5	18.7	9.7	71.6	28.4
	関心度BOTTOM3	(249)	20.5	26.5	24.9	28.1	47.0	53.0
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	39.4	42.5	12.8	5.3	81.9	18.1
	なかった_計	(522)	16.5	33.3	27.4	22.8	49.8	50.2
食育経験の有無別（食事のしつけや作法）	ある_計	(792)	33.3	41.7	17.4	7.6	75.0	25.0
	なかった_計	(238)	9.2	25.2	29.4	36.1	34.5	65.5

※四季や行事等、意識した食生活を送っていた_計（「四季や行事等、意識した食生活を送っていた」＋「ときどき四季や行事等、意識した食生活を送っていた」）
※四季や行事等、意識した食生活を送っていなかった_計（「あまり四季や行事等、意識した食生活を送っていない」＋「四季や行事等、意識した食生活を送っていなかった・覚えていない」）

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

食生活の改善意識

FORDAYS

■全体では「（改善が必要だと）思う」が33%、「（改善が必要だと）ときどき思う」が43%で、「（改善が必要だと）思う計」が76%に及んだ。
■性年代別にみると、男性40代と女性20～40代で「（改善が必要だと）思う計」が8割超と高く、食生活への改善意識が強い。女性では年代が高いほど、改善意識が低い傾向が見られる。
■職業別では、学生で「（改善が必要だと）思う計」が87%と高いのが特徴的。

Q24. 食生活の改善が必要だと思いますか。 SA

※全ベース

n=30以上の場合

[比率の差]
全体+10ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 −5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体−10ﾎﾟｲﾝﾄ

■（改善が必要だと）思う　■（改善が必要だと）ときどき思う　■（改善が必要だと）あまり思わない　■（改善が必要だと）思わない

		n=	（改善が必要だと）思う	（改善が必要だと）ときどき思う	（改善が必要だと）あまり思わない	（改善が必要だと）思わない	（改善が必要だと）思う_計	（改善が必要だと）思わない_計
全体		(1,030)	33.1	42.7	19.8	4.4	75.8	24.2
性年代別	男性20代	(103)	35.0	39.8	20.4	4.9	74.8	25.2
	男性30代	(103)	38.8	39.8	17.5	3.9	78.6	21.4
	男性40代	(103)	34.0	47.6	16.5	1.9	81.6	18.4
	男性50代	(103)	26.2	43.7	21.4	8.7	69.9	30.1
	男性60代	(103)	11.7	41.7	35.9	10.7	53.4	46.6
	女性20代	(103)	44.7	45.6	9.7		90.3	9.7
	女性30代	(103)	51.5	35.0	12.6	1.0	86.4	13.6
	女性40代	(103)	39.8	41.7	13.6	4.9	81.6	18.4
	女性50代	(103)	31.1	46.6	18.4	3.9	77.7	22.3
	女性60代	(103)	18.4	45.6	32.0	3.9	64.1	35.9
職業別	公務員	(31)	19.4	67.7	12.9		87.1	12.9
	経営者・役員	(10)	20.0	30.0	40.0	10.0	50.0	50.0
	会社員(事務系)	(213)	40.4	35.7	21.1	2.8	76.1	23.9
	会社員(技術系)	(129)	34.1	43.4	18.6	3.9	77.5	22.5
	会社員(その他)	(170)	38.2	42.9	16.5	2.4	81.2	18.8
	自営業	(54)	16.7	48.1	20.4	14.8	64.8	35.2
	自由業	(42)	33.3	35.7	26.2	4.8	69.0	31.0
	専業主婦（主夫）	(16)	25.0	50.0	18.8	6.3	75.0	25.0
	パート・アルバイト	(113)	34.5	43.4	17.7	4.4	77.9	22.1
	学生	(47)	48.9	38.3	10.6	2.1	87.2	12.8
	その他	(50)	26.0	50.0	18.0	6.0	76.0	24.0
	無職	(155)	23.2	45.2	25.8	5.8	68.4	31.6
エリア別	三大都市圏	(663)	32.3	42.2	20.1	5.4	74.5	25.5
	それ以外	(367)	34.6	43.6	19.3	2.5	78.2	21.8
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	35.9	42.9	19.0	2.3	78.7	21.3
	関心度BOTTOM3	(249)	24.5	42.2	22.5	10.8	66.7	33.3
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	36.6	44.7	16.5	2.2	81.3	18.7
	なかった_計	(522)	29.7	40.8	23.0	6.5	70.5	29.5
共食意向別	そう思う_計	(531)	40.1	43.7	14.9	1.3	83.8	16.2
	そう思わない_計	(499)	25.7	41.7	25.1	7.6	67.3	32.7
食育経験の有無別（食事のしつけや作法）	ある_計	(792)	35.1	43.1	19.2	2.7	78.2	21.8
	なかった_計	(238)	26.5	41.6	21.8	10.1	68.1	31.9

※（改善が必要だと）思う_計（「（改善が必要だと）思う」＋「（改善が必要だと）ときどき思う」）
※（改善が必要だと）思わない_計（「（改善が必要だと）あまり思わない」＋「（改善が必要だと）思わない」）

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

2. 一人暮らしの方の食生活の実態

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

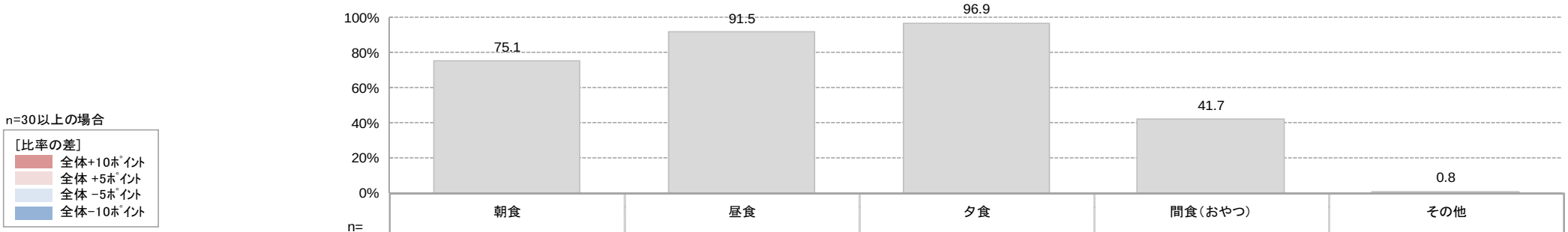
平日に摂る食事

FORDAYS

■全体では「夕食」（97%）、「昼食」（92%）が9割を超えているのに対し、「朝食」は75%にとどまり、全体の4分の1は平日に朝食を摂っていない。また、「間食（おやつ）」を摂る割合は42%であった。
■性年代別では、男性60代、女性50代・60代で「朝食」を摂る割合が高い。また、女性では男性に比べて「間食（おやつ）」を摂る割合が高い。
■食への関心度別にみると、関心度BOTTOM3層では「朝食」「間食（おやつ）」を摂る割合が全体と比べて低い。

Q2. あなたが【平日】に摂る食事を選択して下さい。（いくつでも） MA

※全ベース



		n=	朝食	昼食	夕食	間食（おやつ）	その他
全体		(1,030)	75.1	91.5	96.9	41.7	0.8
性年代別	男性20代	(103)	60.2	93.2	97.1	27.2	-
	男性30代	(103)	68.9	86.4	95.1	35.0	-
	男性40代	(103)	73.8	87.4	97.1	35.0	-
	男性50代	(103)	69.9	89.3	94.2	35.0	2.9
	男性60代	(103)	83.5	90.3	95.1	29.1	2.9
	女性20代	(103)	68.9	96.1	96.1	51.5	1.9
	女性30代	(103)	79.6	96.1	97.1	56.3	-
	女性40代	(103)	69.9	94.2	98.1	53.4	-
	女性50代	(103)	84.5	90.3	100.0	49.5	-
	女性60代	(103)	92.2	91.3	99.0	45.6	-
職業別	公務員	(31)	77.4	100.0	96.8	41.9	-
	経営者・役員	(10)	80.0	100.0	80.0	20.0	-
	会社員(事務系)	(213)	73.7	93.9	97.7	45.5	0.5
	会社員(技術系)	(129)	72.9	95.3	96.9	37.2	-
	会社員(その他)	(170)	70.6	91.2	95.3	42.9	-
	自営業	(54)	68.5	83.3	94.4	37.0	3.7
	自由業	(42)	66.7	92.9	100.0	40.5	2.4
	専業主婦（主夫）	(16)	100.0	100.0	100.0	37.5	-
	パート・アルバイト	(113)	80.5	92.0	99.1	46.9	-
	学生	(47)	68.1	97.9	97.9	42.6	-
	その他	(50)	82.0	86.0	94.0	34.0	2.0
	無職	(155)	81.3	83.9	97.4	41.3	1.9
エリア別	三大都市圏	(663)	77.1	92.0	97.0	41.8	1.1
	それ以外	(367)	71.7	90.5	96.7	41.7	0.3
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	77.7	92.7	97.3	44.9	0.9
	関心度BOTTOM3	(249)	67.1	87.6	95.6	31.7	0.4

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

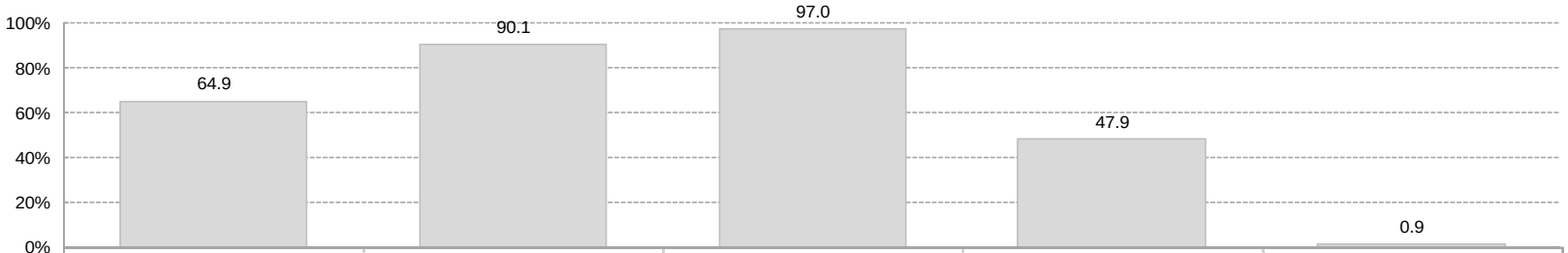
休日に摂る食事

FORDAYS

■全体では「夕食」（97%）、「昼食」（90%）が9割以上に及んでいるのに対し、「朝食」は65%と平日（75%）よりさらに低い。一方、「間食（おやつ）」は48%で、平日（42%）を上回った。
■性年代別にみると、男性20代・30代、女性20代では「朝食」を摂る割合が4～5割台と低い。また、女性20代・30代で「間食（おやつ）」が6割を超えている点も特徴的である。

Q3. あなたが【休日】に摂る食事を選択して下さい。（いくつでも） MA

※全ベース



n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

		n=	朝食	昼食	夕食	間食（おやつ）	その他
全体		(1,030)	64.9	90.1	97.0	47.9	0.9
性年代別	男性20代	(103)	45.6	92.2	95.1	33.0	1.0
	男性30代	(103)	55.3	89.3	97.1	41.7	1.0
	男性40代	(103)	62.1	90.3	98.1	41.7	-
	男性50代	(103)	71.8	85.4	97.1	37.9	1.9
	男性60代	(103)	77.7	89.3	96.1	31.1	2.9
	女性20代	(103)	50.5	88.3	98.1	66.0	1.0
	女性30代	(103)	61.2	93.2	97.1	64.1	-
	女性40代	(103)	60.2	89.3	96.1	55.3	1.0
	女性50代	(103)	78.6	91.3	96.1	53.4	-
	女性60代	(103)	85.4	92.2	99.0	54.4	-
職業別	公務員	(31)	71.0	93.5	96.8	51.6	-
	経営者・役員	(10)	70.0	100.0	80.0	40.0	-
	会社員(事務系)	(213)	63.8	93.4	97.7	54.0	-
	会社員(技術系)	(129)	53.5	93.8	96.9	44.2	0.8
	会社員(その他)	(170)	58.8	88.8	95.3	50.6	1.8
	自営業	(54)	64.8	85.2	96.3	35.2	1.9
	自由業	(42)	61.9	85.7	100.0	40.5	-
	専業主婦（主夫）	(16)	93.8	93.8	100.0	37.5	-
	パート・アルバイト	(113)	69.9	93.8	97.3	55.8	-
	学生	(47)	55.3	93.6	100.0	48.9	-
	その他	(50)	70.0	82.0	96.0	40.0	-
	無職	(155)	76.1	83.9	97.4	43.2	2.6
エリア別	三大都市圏	(663)	65.6	91.3	97.3	47.7	0.8
	それ以外	(367)	63.5	88.0	96.5	48.2	1.1
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	66.8	91.7	97.2	51.7	0.9
	関心度BOTTOM3	(249)	58.6	85.1	96.4	35.7	0.8

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

平日/休日の、一回の食事にかける時間

FORDAYS

■全体では平日・休日とも夕食にかける時間が最も長く、平均時間で30分超。平日の朝食の時間が最も短いという結果であった。平日と休日を比較すると、朝食～夕食のいずれも、休日の方が食事にかける時間が3分程度長い。
■性年代別にみると、男性60代では、平日・休日夕食にかける時間が長く、男性50代以下と比べて10分程度の差がある。
■食への関心度別にみると、関心度が高い層（TOP2層）では低い層（BOTTOM3層）より食事の時間を長く取る傾向。

Q4. 【平日】の場合、一回の食事にかける時間はどのくらいですか？
Q5. 【休日】の場合、一回の食事にかける時間はどのくらいですか？

FA

※各食事摂取者ベース

		【平日】朝食	【平日】昼食	【平日】夕食	【休日】朝食	【休日】昼食	【休日】夕食
全体		15	22	31	18	25	34
性年代別	男性20代	14	20	26	16	23	29
	男性30代	14	22	29	19	24	32
	男性40代	14	19	28	15	22	31
	男性50代	15	20	28	18	23	32
	男性60代	18	22	39	19	23	41
	女性20代	12	24	31	20	26	34
	女性30代	12	24	30	19	29	34
	女性40代	15	23	30	19	28	34
	女性50代	17	23	32	20	26	34
	女性60代	18	23	34	19	24	37
職業別	公務員	13	20	28	15	24	31
	経営者・役員	19	35	60	29	38	73
	会社員(事務系)	14	24	33	19	28	36
	会社員(技術系)	13	21	29	18	22	34
	会社員(その他)	13	22	28	17	26	32
	自営業	18	25	36	20	27	39
	自由業	19	22	29	23	24	32
	専業主婦（主夫）	18	23	35	19	23	35
	パート・アルバイト	15	21	28	18	23	31
	学生	13	21	26	18	21	29
	その他	16	22	32	19	26	34
	無職	19	21	32	19	22	33
エリア別	三大都市圏	15	23	31	19	25	35
	それ以外	15	21	30	18	24	32
食への関心度別	関心度TOP2	15	23	32	19	26	36
	関心度BOTTOM3	13	19	26	15	21	27

※スコアは平均（分）

【平日】朝食 n=	【平日】昼食 n=	【平日】夕食 n=	【休日】朝食 n=	【休日】昼食 n=	【休日】夕食 n=
(771)	(937)	(991)	(666)	(924)	(992)
(61)	(95)	(99)	(46)	(94)	(97)
(70)	(89)	(96)	(57)	(91)	(98)
(75)	(88)	(98)	(63)	(92)	(100)
(72)	(92)	(97)	(74)	(88)	(100)
(86)	(93)	(98)	(80)	(92)	(99)
(71)	(99)	(99)	(52)	(91)	(100)
(82)	(98)	(99)	(63)	(95)	(99)
(72)	(96)	(100)	(62)	(92)	(98)
(87)	(93)	(103)	(81)	(94)	(99)
(95)	(94)	(102)	(88)	(95)	(102)
(23)	(30)	(29)	(21)	(28)	(29)
(8)	(10)	(8)	(7)	(10)	(8)
(157)	(197)	(205)	(136)	(198)	(205)
(93)	(123)	(124)	(69)	(120)	(124)
(120)	(155)	(162)	(100)	(151)	(162)
(37)	(45)	(51)	(35)	(46)	(52)
(28)	(39)	(42)	(26)	(36)	(42)
(16)	(16)	(16)	(15)	(15)	(16)
(90)	(103)	(110)	(78)	(105)	(108)
(32)	(46)	(46)	(26)	(44)	(47)
(41)	(43)	(47)	(35)	(41)	(48)
(126)	(130)	(151)	(118)	(130)	(151)
(510)	(607)	(639)	(435)	(603)	(641)
(261)	(330)	(352)	(231)	(321)	(351)
(604)	(720)	(755)	(520)	(713)	(754)
(167)	(217)	(236)	(146)	(211)	(238)

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

平日の、食事の調達方法

FORDAYS

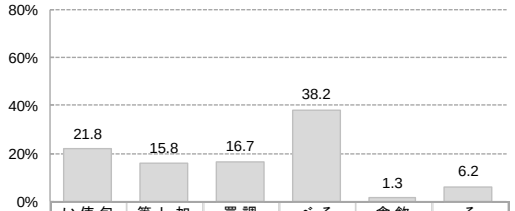
■朝食では「そのままの素材で食べれるものを食べる」が38%でトップ。次いで「～料理を行い、食べる」が22%。
■昼食では「調理済のものを買ってきて食べる」が31%でトップ。次いで「～料理を行い、食べる」が28%。
■夕食では「～料理を行い、食べる」が59%でトップ。次いで「調理済のものを買ってきて食べる」が19%。
■性年代別にみると、男性では全体的に「～料理を行い、食べる」割合が低めで、平日の夕食においても男性50代以下では5割を下回る。

Q6. 【平日】における食事の調達方法を教えてください。（各食事毎に、最も多い方法をお選びください。） SA

※各食事摂取者ベース

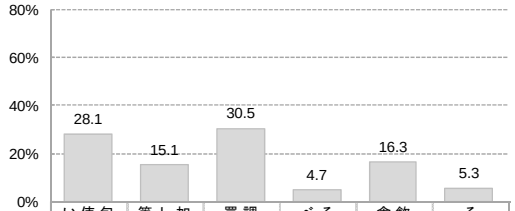
n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 +5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体 −5ﾎﾟｲﾝﾄ
全体−10ﾎﾟｲﾝﾄ

【平日】朝食



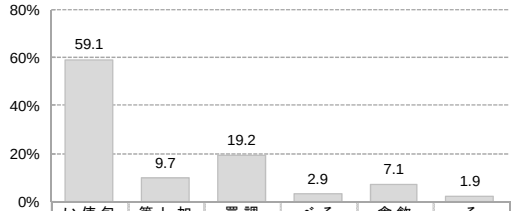
		n=	～料理を行い、食べる	包丁、まな板等を使用して料理を行い、食べる	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べれるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
全体		(774)	21.8	15.8	16.7	38.2	1.3	6.2
性年代別	男性20代	(62)	8.1	25.8	30.6	32.3	1.6	1.6
	男性30代	(71)	16.9	23.9	28.2	22.5	4.2	4.2
	男性40代	(76)	19.7	17.1	19.7	38.2	2.6	2.6
	男性50代	(72)	19.4	16.7	19.4	36.1	1.4	6.9
	男性60代	(86)	25.6	22.1	17.4	24.4	-	10.5
	女性20代	(71)	9.9	18.3	8.5	49.3	1.4	12.7
	女性30代	(82)	13.4	11.0	22.0	45.1	1.2	7.3
	女性40代	(72)	23.6	9.7	16.7	45.8	1.4	2.8
	女性50代	(87)	32.2	10.3	8.0	41.4	-	8.0
	女性60代	(95)	40.0	7.4	3.2	45.3	-	4.2
職業別	公務員	(24)	16.7	16.7	4.2	50.0	-	12.5
	経営者・役員	(8)	37.5	12.5	25.0	12.5	-	12.5
	会社員(事務系)	(157)	13.4	10.8	19.1	47.1	1.9	7.6
	会社員(技術系)	(94)	18.1	20.2	27.7	26.6	4.3	3.2
	会社員(その他)	(120)	19.2	15.8	20.8	35.8	-	8.3
	自営業	(37)	40.5	16.2	5.4	32.4	2.7	2.7
	自由業	(28)	32.1	14.3	14.3	39.3	-	-
	専業主婦(主夫)	(16)	43.8	-	-	50.0	-	6.3
	パート・アルバイト	(91)	23.1	19.8	12.1	38.5	1.1	5.5
	学生	(32)	15.6	15.6	15.6	50.0	-	3.1
	その他	(41)	14.6	9.8	22.0	46.3	-	7.3
	無職	(126)	30.2	19.8	11.1	31.7	0.8	6.3
エリア別	三大都市圏	(511)	19.2	16.4	17.4	39.1	1.8	6.1
	それ以外	(263)	27.0	14.4	15.2	36.5	0.4	6.5
食への関心度別	関心度TOP2	(607)	23.7	14.5	16.0	37.9	1.5	6.4
	関心度BOTTOM3	(167)	15.0	20.4	19.2	39.5	0.6	5.4

【平日】昼食



		n=	～料理を行い、食べる	包丁、まな板等を使用して料理を行い、食べる	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べれるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
全体		(942)	28.1	15.1	30.5	4.7	16.3	5.3
性年代別	男性20代	(96)	14.6	18.8	25.0	6.3	28.1	7.3
	男性30代	(89)	11.2	18.0	34.8	9.0	24.7	2.2
	男性40代	(90)	16.7	15.6	35.6	2.2	24.4	5.6
	男性50代	(92)	14.1	21.7	39.1	4.3	18.5	2.2
	男性60代	(93)	34.4	18.3	29.0	3.2	11.8	3.2
	女性20代	(99)	31.3	13.1	35.4	4.0	8.1	8.1
	女性30代	(99)	37.4	10.1	32.3	3.0	13.1	4.0
	女性40代	(97)	29.9	8.2	33.0	5.2	17.5	6.2
	女性50代	(93)	39.8	12.9	21.5	6.5	11.8	7.5
	女性60代	(94)	50.0	14.9	19.1	3.2	6.4	6.4
職業別	公務員	(31)	32.3	9.7	35.5	-	16.1	6.5
	経営者・役員	(10)	20.0	10.0	20.0	10.0	40.0	-
	会社員(事務系)	(200)	23.0	9.5	34.0	3.5	24.5	5.5
	会社員(技術系)	(123)	17.1	7.3	35.8	3.3	26.8	9.8
	会社員(その他)	(155)	31.0	8.4	32.9	3.2	17.4	7.1
	自営業	(45)	40.0	17.8	26.7	4.4	8.9	2.2
	自由業	(39)	30.8	28.2	17.9	7.7	12.8	2.6
	専業主婦(主夫)	(16)	37.5	18.8	18.8	-	6.3	18.8
	パート・アルバイト	(104)	30.8	16.3	30.8	10.6	9.6	1.9
	学生	(46)	30.4	23.9	19.6	6.5	15.2	4.3
	その他	(43)	18.6	18.6	37.2	7.0	14.0	4.7
	無職	(130)	36.9	30.0	24.6	3.8	2.3	2.3
エリア別	三大都市圏	(610)	25.9	15.2	31.0	4.3	19.0	4.6
	それ以外	(332)	32.2	14.8	29.5	5.4	11.4	6.6
食への関心度別	関心度TOP2	(724)	30.7	13.5	29.3	3.7	17.3	5.5
	関心度BOTTOM3	(218)	19.7	20.2	34.4	7.8	13.3	4.6

【平日】夕食



		n=	～料理を行い、食べる	包丁、まな板等を使用して料理を行い、食べる	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べれるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
全体		(998)	59.1	9.7	19.2	2.9	7.1	1.9
性年代別	男性20代	(100)	40.0	20.0	19.0	1.0	19.0	1.0
	男性30代	(98)	39.8	12.2	31.6	3.1	10.2	3.1
	男性40代	(100)	47.0	12.0	33.0	2.0	6.0	-
	男性50代	(97)	35.1	14.4	33.0	3.1	11.3	3.1
	男性60代	(98)	64.3	6.1	16.3	3.1	4.1	6.1
	女性20代	(99)	68.7	10.1	13.1	5.1	3.0	-
	女性30代	(100)	70.0	6.0	11.0	5.0	7.0	1.0
	女性40代	(101)	65.3	8.9	16.8	3.0	4.0	2.0
	女性50代	(103)	74.8	3.9	12.6	1.9	4.9	1.9
	女性60代	(102)	84.3	3.9	6.9	2.0	2.0	1.0
職業別	公務員	(30)	56.7	6.7	13.3	6.7	13.3	3.3
	経営者・役員	(8)	50.0	12.5	12.5	-	25.0	-
	会社員(事務系)	(208)	53.8	9.6	21.2	3.8	10.1	1.4
	会社員(技術系)	(125)	44.0	13.6	21.6	1.6	16.8	2.4
	会社員(その他)	(162)	58.0	9.3	22.8	3.1	4.9	1.9
	自営業	(51)	66.7	7.8	15.7	-	7.8	2.0
	自由業	(42)	57.1	7.1	31.0	2.4	2.4	-
	専業主婦(主夫)	(16)	93.8	-	6.3	-	-	-
	パート・アルバイト	(112)	60.7	11.6	21.4	2.7	2.7	0.9
	学生	(46)	71.7	10.9	4.3	4.3	8.7	-
	その他	(47)	61.7	8.5	19.1	2.1	2.1	6.4
	無職	(151)	69.5	8.6	14.6	3.3	1.3	2.6
エリア別	三大都市圏	(643)	56.0	9.5	20.7	3.1	8.9	1.9
	それ以外	(355)	64.8	10.1	16.6	2.5	3.9	2.0
食への関心度別	関心度TOP2	(760)	63.6	7.9	17.4	2.4	7.1	1.7
	関心度BOTTOM3	(238)	45.0	15.5	25.2	4.6	7.1	2.5

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

休日の、食事の調達方法

FORDAYS

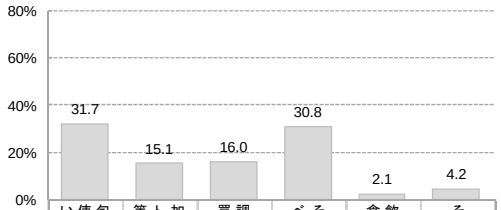
■朝食では「～料理を行い、食べる」（32%）と「そのままの素材で食べれるものを食べる」（31%）が同程度。
■昼食では「～料理を行い、食べる」が36%でトップ。次いで「加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる」が24%。
■夕食では「～料理を行い、食べる」が61%でトップ。次いで「調理済のものを買ってきて食べる」が15%。
■休日においても男性では「～料理を行い、食べる」割合が低めであり、休日の夕食においても男性50代以下では5割を下回る。

Q7. 【休日】における食事の調達方法を教えてください。（各食事毎に、最も多い方法をお選びください。） SA

※各食事摂取者ベース

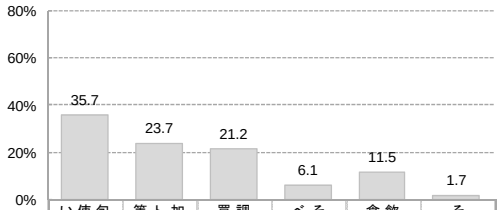
n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

【休日】朝食



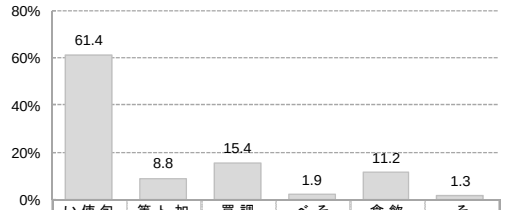
		n=	使用して料理を行い、食べる	包丁、まな板等を	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べれるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
全体		(668)	31.7	15.1	16.0	30.8	2.1	4.2
性年代別	男性20代	(47)	17.0	23.4	29.8	25.5	2.1	2.1
	男性30代	(57)	29.8	17.5	22.8	24.6	5.3	-
	男性40代	(64)	26.6	20.3	20.3	28.1	4.7	-
	男性50代	(74)	21.6	18.9	18.9	31.1	4.1	5.4
	男性60代	(80)	31.3	20.0	18.8	20.0	-	10.0
	女性20代	(52)	28.8	19.2	7.7	36.5	1.9	5.8
	女性30代	(63)	30.2	7.9	22.2	33.3	-	6.3
	女性40代	(62)	37.1	14.5	16.1	29.0	1.6	1.6
	女性50代	(81)	43.2	6.2	7.4	34.6	2.5	6.2
	女性60代	(88)	42.0	9.1	4.5	42.0	-	2.3
職業別	公務員	(22)	31.8	22.7	-	36.4	4.5	4.5
	経営者・役員	(7)	28.6	14.3	28.6	14.3	-	14.3
	会社員(事務系)	(136)	29.4	11.0	19.9	29.4	5.1	5.1
	会社員(技術系)	(69)	29.0	23.2	14.5	24.6	5.8	2.9
	会社員(その他)	(100)	34.0	11.0	19.0	33.0	1.0	2.0
	自営業	(35)	40.0	14.3	8.6	34.3	-	2.9
	自由業	(26)	30.8	11.5	19.2	38.5	-	-
	専業主婦(主夫)	(15)	53.3	-	-	40.0	-	6.7
	パート・アルバイト	(79)	29.1	19.0	17.7	31.6	-	2.5
	学生	(26)	26.9	19.2	23.1	26.9	-	3.8
	その他	(35)	22.9	14.3	22.9	34.3	-	5.7
	無職	(118)	34.7	16.9	11.0	29.7	0.8	6.8
エリア別	三大都市圏	(435)	28.5	16.6	15.6	32.9	2.1	4.4
	それ以外	(233)	37.8	12.4	16.7	27.0	2.1	3.9
食への関心度別	関心度TOP2	(522)	34.5	13.8	15.1	30.3	2.3	4.0
	関心度BOTTOM3	(146)	21.9	19.9	19.2	32.9	1.4	4.8

【休日】昼食



		n=	使用して料理を行い、食べる	包丁、まな板等を	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べれるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
全体		(928)	35.7	23.7	21.2	6.1	11.5	1.7
性年代別	男性20代	(95)	24.2	25.3	28.4	6.3	15.8	-
	男性30代	(92)	22.8	25.0	23.9	7.6	19.6	1.1
	男性40代	(93)	26.9	25.8	25.8	6.5	14.0	1.1
	男性50代	(88)	17.0	25.0	34.1	5.7	17.0	1.1
	男性60代	(92)	32.6	26.1	23.9	5.4	7.6	4.3
	女性20代	(91)	49.5	27.5	14.3	5.5	3.3	-
	女性30代	(96)	45.8	17.7	16.7	7.3	12.5	-
	女性40代	(92)	40.2	25.0	16.3	6.5	9.8	2.2
	女性50代	(94)	48.9	17.0	13.8	8.5	8.5	3.2
	女性60代	(95)	47.4	23.2	15.8	2.1	7.4	4.2
職業別	公務員	(29)	41.4	20.7	10.3	3.4	24.1	-
	経営者・役員	(10)	30.0	30.0	20.0	-	20.0	-
	会社員(事務系)	(199)	36.7	25.1	19.1	8.0	9.5	1.5
	会社員(技術系)	(121)	30.6	21.5	16.5	5.8	24.0	1.7
	会社員(その他)	(151)	36.4	21.2	24.5	3.3	11.9	2.6
	自営業	(46)	39.1	17.4	21.7	6.5	15.2	-
	自由業	(36)	33.3	30.6	22.2	8.3	5.6	-
	専業主婦(主夫)	(15)	33.3	26.7	6.7	6.7	6.7	20.0
	パート・アルバイト	(106)	36.8	19.8	30.2	8.5	4.7	-
	学生	(44)	36.4	29.5	18.2	4.5	11.4	-
	その他	(41)	31.7	24.4	22.0	7.3	14.6	-
	無職	(130)	36.9	27.7	22.3	5.4	4.6	3.1
エリア別	三大都市圏	(605)	34.4	24.3	21.0	6.4	12.4	1.5
	それ以外	(323)	38.1	22.6	21.7	5.6	9.9	2.2
食への関心度別	関心度TOP2	(716)	39.7	22.6	19.0	5.2	12.0	1.5
	関心度BOTTOM3	(212)	22.2	27.4	28.8	9.4	9.9	2.4

【休日】夕食



		n=	使用して料理を行い、食べる	包丁、まな板等を	加工食品（レトルト・インスタント等）を食べる	調理済のものを買ってきて食べる	そのままの素材で食べれるものを食べる	飲食店等に行って食べる	その他
全体		(999)	61.4	8.8	15.4	1.9	11.2	1.3
性年代別	男性20代	(98)	46.9	14.3	15.3	2.0	20.4	1.0
	男性30代	(100)	45.0	13.0	24.0	3.0	14.0	1.0
	男性40代	(101)	49.5	9.9	25.7	2.0	11.9	1.0
	男性50代	(100)	38.0	16.0	28.0	1.0	15.0	2.0
	男性60代	(99)	64.6	10.1	13.1	1.0	6.1	5.1
	女性20代	(101)	67.3	5.9	6.9	4.0	15.8	-
	女性30代	(100)	74.0	5.0	9.0	-	12.0	-
	女性40代	(99)	71.7	7.1	10.1	2.0	8.1	1.0
	女性50代	(99)	71.7	5.1	12.1	3.0	7.1	1.0
	女性60代	(102)	84.3	2.0	9.8	1.0	2.0	1.0
職業別	公務員	(30)	56.7	6.7	10.0	3.3	23.3	-
	経営者・役員	(8)	62.5	25.0	-	-	12.5	-
	会社員(事務系)	(208)	61.1	6.7	12.5	2.4	14.9	2.4
	会社員(技術系)	(125)	49.6	12.0	16.8	0.8	20.0	0.8
	会社員(その他)	(162)	63.6	7.4	17.9	1.2	8.6	1.2
	自営業	(52)	69.2	7.7	9.6	1.9	11.5	-
	自由業	(42)	59.5	7.1	26.2	2.4	4.8	-
	専業主婦(主夫)	(16)	93.8	-	6.3	-	-	-
	パート・アルバイト	(110)	60.9	11.8	18.2	2.7	6.4	-
	学生	(47)	66.0	8.5	8.5	2.1	14.9	-
	その他	(48)	56.3	8.3	20.8	2.1	8.3	4.2
	無職	(151)	64.9	9.9	15.9	2.0	5.3	2.0
エリア別	三大都市圏	(645)	59.1	8.5	16.0	2.0	13.3	1.1
	それ以外	(354)	65.5	9.3	14.4	1.7	7.3	1.7
食への関心度別	関心度TOP2	(759)	67.2	7.5	11.2	1.4	11.6	1.1
	関心度BOTTOM3	(240)	42.9	12.9	28.8	3.3	10.0	2.1

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

平日の食事はどこで摂ることが多いか

FORDAYS

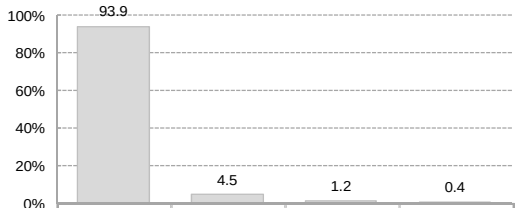
■朝食では「自宅」が94%を占める。
■昼食では「職場/学校」が55%、「自宅」が33%、「飲食店」が11%と回答が分かれた。性年代別にみると、男女とも60代では「自宅」が6割を超えている。また、職業別にみると公務員・会社員・学生で「職場/学校」、自営業・自由業・無職では「自宅」の割合が高い。
■夕食では「自宅」が89%を占める。

Q12. 【平日】の食事はどこで摂ることが多いですか？（各食事毎に、最も多い場所をお選びください。） SA

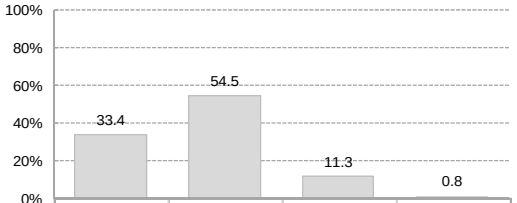
※各食事摂取者ベース

n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

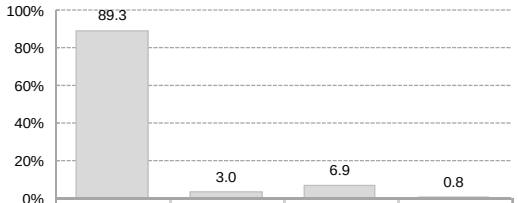
【平日】朝食



【平日】昼食



【平日】夕食



		n=	自宅	職場／学校	飲食店	その他	n=	自宅	職場／学校	飲食店	その他	n=	自宅	職場／学校	飲食店	その他
全体		(774)	93.9	4.5	1.2	0.4	(942)	33.4	54.5	11.3	0.8	(998)	89.3	3.0	6.9	0.8
性年代別	男性20代	(62)	95.2	3.2	-	1.6	(96)	17.7	66.7	15.6	-	(100)	76.0	7.0	16.0	1.0
	男性30代	(71)	85.9	8.5	4.2	1.4	(89)	25.8	61.8	11.2	1.1	(98)	84.7	5.1	10.2	-
	男性40代	(76)	92.1	5.3	2.6	-	(90)	22.2	51.1	24.4	2.2	(100)	88.0	6.0	5.0	1.0
	男性50代	(72)	88.9	5.6	4.2	1.4	(92)	43.5	39.1	16.3	1.1	(97)	83.5	1.0	13.4	2.1
	男性60代	(86)	97.7	2.3	-	-	(93)	64.5	22.6	12.9	-	(98)	93.9	1.0	5.1	-
	女性20代	(71)	90.1	9.9	-	-	(99)	12.1	85.9	1.0	1.0	(99)	92.9	4.0	3.0	-
	女性30代	(82)	95.1	4.9	-	-	(99)	15.2	76.8	8.1	-	(100)	93.0	-	7.0	-
	女性40代	(72)	91.7	6.9	1.4	-	(97)	22.7	63.9	11.3	2.1	(101)	91.1	4.0	4.0	1.0
	女性50代	(87)	100.0	-	-	-	(93)	43.0	48.4	7.5	1.1	(103)	95.1	1.0	3.9	-
	女性60代	(95)	98.9	1.1	-	-	(94)	70.2	24.5	5.3	-	(102)	94.1	1.0	2.0	2.9
職業別	公務員	(24)	91.7	8.3	-	-	(31)	3.2	87.1	9.7	-	(30)	80.0	10.0	10.0	-
	経営者・役員	(8)	100.0	-	-	-	(10)	50.0	20.0	30.0	-	(8)	75.0	-	25.0	-
	会社員(事務系)	(157)	89.8	7.0	1.9	1.3	(200)	4.5	79.0	16.5	-	(208)	86.1	2.4	10.6	1.0
	会社員(技術系)	(94)	84.0	12.8	3.2	-	(123)	4.1	84.6	11.4	-	(125)	79.2	6.4	14.4	-
	会社員(その他)	(120)	94.2	5.0	-	0.8	(155)	14.2	64.5	18.7	2.6	(162)	88.3	4.9	5.6	1.2
	自営業	(37)	94.6	2.7	2.7	-	(45)	71.1	17.8	8.9	2.2	(51)	90.2	-	9.8	-
	自由業	(28)	100.0	-	-	-	(39)	66.7	20.5	12.8	-	(42)	90.5	-	7.1	2.4
	専業主婦（主夫）	(16)	100.0	-	-	-	(16)	81.3	12.5	6.3	-	(16)	100.0	-	-	-
	パート・アルバイト	(91)	96.7	3.3	-	-	(104)	45.2	50.0	4.8	-	(112)	96.4	1.8	1.8	-
	学生	(32)	100.0	-	-	-	(46)	23.9	71.7	2.2	2.2	(46)	89.1	6.5	4.3	-
	その他	(41)	97.6	-	2.4	-	(43)	51.2	34.9	11.6	2.3	(47)	91.5	2.1	2.1	4.3
	無職	(126)	99.2	-	0.8	-	(130)	93.8	3.1	2.3	0.8	(151)	98.0	-	1.3	0.7
エリア別	三大都市圏	(511)	93.3	4.9	1.4	0.4	(610)	31.1	54.6	13.4	0.8	(643)	88.2	3.1	8.1	0.6
	それ以外	(263)	95.1	3.8	0.8	0.4	(332)	37.7	54.2	7.2	0.9	(355)	91.3	2.8	4.8	1.1
食への関心度別	関心度TOP2	(607)	93.9	4.4	1.3	0.3	(724)	31.8	55.7	11.6	1.0	(760)	89.6	3.2	6.4	0.8
	関心度BOTTOM3	(167)	94.0	4.8	0.6	0.6	(218)	39.0	50.5	10.1	0.5	(238)	88.2	2.5	8.4	0.8
共食意向別	そう思う_計	(406)	93.8	4.7	1.2	0.2	(492)	25.8	62.6	11.0	0.6	(517)	87.8	3.7	7.5	1.0
	そう思わない_計	(368)	94.0	4.3	1.1	0.5	(450)	41.8	45.6	11.6	1.1	(481)	90.9	2.3	6.2	0.6

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

休日の食事はどこで摂ることが多いか

FORDAYS

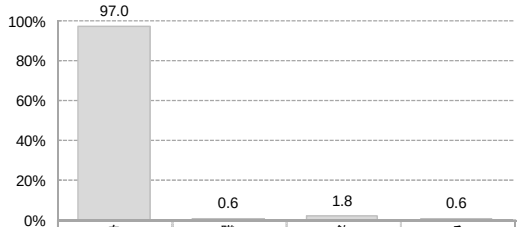
■朝食では「自宅」が97%を占める。
■昼食では「自宅」が81%を占めるが、「飲食店」も15%とそれなりに多い。
■夕食では「自宅」が85%で、「飲食店」が13%。休日の昼食・夕食では、外食を楽しむ人が一定数存在する様子。

Q13. 【休日】の食事はどこで摂ることが多いですか？（各食事毎に、最も多い場所をお選びください。） SA

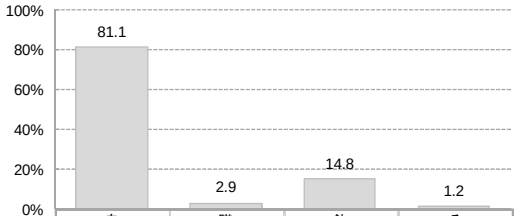
※各食事摂取者ベース

n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

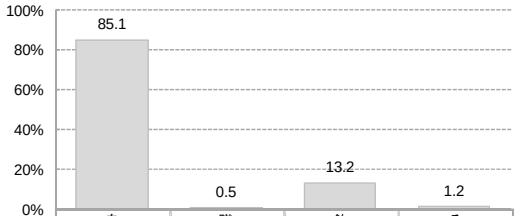
【休日】朝食



【休日】昼食



【休日】夕食



		n=	自宅	職場／学校	飲食店	その他	n=	自宅	職場／学校	飲食店	その他	n=	自宅	職場／学校	飲食店	その他
全体		(668)	97.0	0.6	1.8	0.6	(928)	81.1	2.9	14.8	1.2	(999)	85.1	0.5	13.2	1.2
性年代別	男性20代	(47)	97.9	-	-	2.1	(95)	80.0	4.2	15.8	-	(98)	75.5	1.0	22.4	1.0
	男性30代	(57)	94.7	-	5.3	-	(92)	77.2	2.2	18.5	2.2	(100)	85.0	-	14.0	1.0
	男性40代	(64)	92.2	1.6	6.3	-	(93)	75.3	2.2	21.5	1.1	(101)	84.2	1.0	13.9	1.0
	男性50代	(74)	95.9	-	2.7	1.4	(88)	76.1	5.7	15.9	2.3	(100)	82.0	1.0	14.0	3.0
	男性60代	(80)	98.8	1.3	-	-	(92)	87.0	3.3	9.8	-	(99)	92.9	1.0	6.1	-
	女性20代	(52)	98.1	1.9	-	-	(91)	86.8	3.3	9.9	-	(101)	78.2	-	21.8	-
	女性30代	(63)	100.0	-	-	-	(96)	75.0	2.1	22.9	-	(100)	85.0	-	15.0	-
	女性40代	(62)	95.2	1.6	3.2	-	(92)	77.2	3.3	16.3	3.3	(99)	84.8	-	13.1	2.0
	女性50代	(81)	97.5	-	1.2	1.2	(94)	89.4	2.1	7.4	1.1	(99)	91.9	1.0	6.1	1.0
	女性60代	(88)	98.9	-	-	1.1	(95)	87.4	1.1	9.5	2.1	(102)	91.2	-	5.9	2.9
職業別	公務員	(22)	90.9	4.5	4.5	-	(29)	69.0	6.9	24.1	-	(30)	73.3	-	26.7	-
	経営者・役員	(7)	100.0	-	-	-	(10)	90.0	-	10.0	-	(8)	87.5	-	12.5	-
	会社員(事務系)	(136)	94.9	0.7	2.9	1.5	(199)	79.9	1.5	16.6	2.0	(208)	79.3	0.5	17.3	2.9
	会社員(技術系)	(69)	91.3	2.9	5.8	-	(121)	67.8	2.5	29.8	-	(125)	76.0	1.6	22.4	-
	会社員(その他)	(100)	98.0	-	1.0	1.0	(151)	75.5	7.3	15.9	1.3	(162)	85.8	1.2	11.7	1.2
	自営業	(35)	100.0	-	-	-	(46)	82.6	2.2	15.2	-	(52)	84.6	-	15.4	-
	自由業	(26)	100.0	-	-	-	(36)	88.9	2.8	5.6	2.8	(42)	90.5	-	7.1	2.4
	専業主婦(主夫)	(15)	100.0	-	-	-	(15)	93.3	-	6.7	-	(16)	93.8	-	6.3	-
	パート・アルバイト	(79)	98.7	-	1.3	-	(106)	88.7	2.8	7.5	0.9	(110)	94.5	-	5.5	-
	学生	(26)	100.0	-	-	-	(44)	86.4	4.5	9.1	-	(47)	80.9	-	19.1	-
	その他	(35)	97.1	-	-	2.9	(41)	80.5	2.4	14.6	2.4	(48)	83.3	-	12.5	4.2
	無職	(118)	99.2	-	0.8	-	(130)	92.3	-	6.2	1.5	(151)	94.7	-	4.6	0.7
エリア別	三大都市圏	(435)	96.6	0.7	2.3	0.5	(605)	80.7	3.3	15.0	1.0	(645)	82.8	0.5	15.8	0.9
	それ以外	(233)	97.9	0.4	0.9	0.9	(323)	82.0	2.2	14.2	1.5	(354)	89.3	0.6	8.5	1.7
食への関心度別	関心度TOP2	(522)	96.7	0.6	2.1	0.6	(716)	79.9	3.4	15.4	1.4	(759)	84.3	0.5	14.0	1.2
	関心度BOTTOM3	(146)	97.9	0.7	0.7	0.7	(212)	85.4	1.4	12.7	0.5	(240)	87.5	0.4	10.8	1.3
共食意向別	そう思う_計	(341)	97.4	0.9	1.2	0.6	(489)	79.3	3.7	15.3	1.6	(519)	82.1	0.6	15.8	1.5
	そう思わない_計	(327)	96.6	0.3	2.4	0.6	(439)	83.1	2.1	14.1	0.7	(480)	88.3	0.4	10.4	0.8

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

平日の食事は誰と摂ることが多いか

FORDAYS

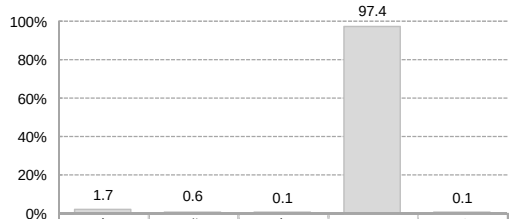
■朝食では「一人で食べる」が97%を占める。
■昼食では「一人で食べる」が64%、「職場関係の人」が32%。性年代別にみると、男性20代と女性20代・30代では「職場関係の人」が4割を超えている。
■夕食では「一人で食べる」が92%を占める。性年代別にみると、女性30代では「友人」が10%とやや高め。

Q15. 【平日】の食事は誰と摂ることが多いですか？（ひとつだけ） SA

※各食事摂取者ベース

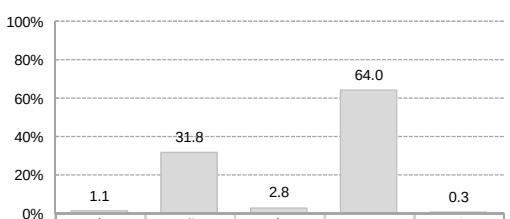
n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 -5ポイント
全体-10ポイント

【平日】朝食



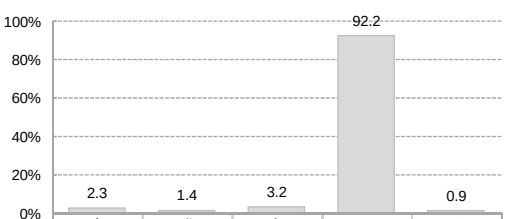
		n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他
	全体	(774)	1.7	0.6	0.1	97.4	0.1
性年代別	男性20代	(62)	1.6	-	-	98.4	-
	男性30代	(71)	2.8	2.8	-	94.4	-
	男性40代	(76)	6.6	1.3	-	92.1	-
	男性50代	(72)	1.4	-	-	98.6	-
	男性60代	(86)	-	-	-	98.8	1.2
	女性20代	(71)	1.4	1.4	1.4	95.8	-
	女性30代	(82)	3.7	-	-	96.3	-
	女性40代	(72)	-	1.4	-	98.6	-
	女性50代	(87)	-	-	-	100.0	-
	女性60代	(95)	-	-	-	100.0	-
職業別	公務員	(24)	4.2	-	-	95.8	-
	経営者・役員	(8)	-	-	-	100.0	-
	会社員(事務系)	(157)	-	0.6	-	99.4	-
	会社員(技術系)	(94)	2.1	2.1	-	95.7	-
	会社員(その他)	(120)	5.0	1.7	-	93.3	-
	自営業	(37)	2.7	-	-	97.3	-
	自由業	(28)	-	-	-	100.0	-
	専業主婦(主夫)	(16)	-	-	-	100.0	-
	パート・アルバイト	(91)	1.1	-	-	98.9	-
	学生	(32)	3.1	-	3.1	93.8	-
	その他	(41)	2.4	-	-	97.6	-
	無職	(126)	-	-	-	99.2	0.8
エリア別	三大都市圏	(511)	1.6	1.0	0.2	97.3	-
	それ以外	(263)	1.9	-	-	97.7	0.4
食への関心度別	関心度TOP2	(607)	2.0	0.8	0.2	97.0	-
	関心度BOTTOM3	(167)	0.6	-	-	98.8	0.6
共食意向別	そう思う_計	(406)	2.5	1.0	0.2	96.1	0.2
	そう思わない_計	(368)	0.8	0.3	-	98.9	-

【平日】昼食



		n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他
	全体	(942)	1.1	31.8	2.8	64.0	0.3
性年代別	男性20代	(96)	-	45.8	7.3	45.8	1.0
	男性30代	(89)	1.1	32.6	-	66.3	-
	男性40代	(90)	1.1	32.2	-	66.7	-
	男性50代	(92)	1.1	14.1	1.1	83.7	-
	男性60代	(93)	1.1	11.8	1.1	83.9	2.2
	女性20代	(99)	2.0	50.5	12.1	35.4	-
	女性30代	(99)	2.0	43.4	1.0	53.5	-
	女性40代	(97)	-	36.1	-	63.9	-
	女性50代	(93)	-	31.2	2.2	66.7	-
	女性60代	(94)	2.1	18.1	2.1	77.7	-
職業別	公務員	(31)	-	58.1	3.2	38.7	-
	経営者・役員	(10)	-	40.0	-	60.0	-
	会社員(事務系)	(200)	-	53.0	0.5	46.5	-
	会社員(技術系)	(123)	-	53.7	-	46.3	-
	会社員(その他)	(155)	2.6	38.7	1.3	56.8	0.6
	自営業	(45)	2.2	4.4	2.2	91.1	-
	自由業	(39)	-	7.7	-	92.3	-
	専業主婦(主夫)	(16)	12.5	12.5	-	75.0	-
	パート・アルバイト	(104)	1.0	23.1	-	76.0	-
	学生	(46)	2.2	13.0	39.1	45.7	-
	その他	(43)	-	16.3	-	83.7	-
	無職	(130)	0.8	1.5	2.3	93.8	1.5
エリア別	三大都市圏	(610)	0.8	33.6	2.1	63.1	0.3
	それ以外	(332)	1.5	28.6	3.9	65.7	0.3
食への関心度別	関心度TOP2	(724)	1.1	33.6	3.0	62.2	0.1
	関心度BOTTOM3	(218)	0.9	26.1	1.8	70.2	0.9
共食意向別	そう思う_計	(492)	1.2	41.5	4.5	52.2	0.6
	そう思わない_計	(450)	0.9	21.3	0.9	76.9	-

【平日】夕食



		n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他
	全体	(998)	2.3	1.4	3.2	92.2	0.9
性年代別	男性20代	(100)	1.0	2.0	2.0	95.0	-
	男性30代	(98)	3.1	4.1	1.0	91.8	-
	男性40代	(100)	5.0	2.0	1.0	92.0	-
	男性50代	(97)	4.1	2.1	1.0	90.7	2.1
	男性60代	(98)	-	-	1.0	96.9	2.0
	女性20代	(99)	3.0	1.0	6.1	88.9	1.0
	女性30代	(100)	3.0	-	10.0	85.0	2.0
	女性40代	(101)	1.0	1.0	5.0	92.1	1.0
	女性50代	(103)	1.0	1.0	4.9	93.2	-
	女性60代	(102)	2.0	1.0	-	96.1	1.0
職業別	公務員	(30)	-	3.3	-	96.7	-
	経営者・役員	(8)	-	12.5	-	75.0	12.5
	会社員(事務系)	(208)	1.9	0.5	6.3	90.4	1.0
	会社員(技術系)	(125)	1.6	3.2	4.0	91.2	-
	会社員(その他)	(162)	4.3	3.7	3.1	88.9	-
	自営業	(51)	2.0	-	2.0	96.1	-
	自由業	(42)	2.4	-	2.4	95.2	-
	専業主婦(主夫)	(16)	-	-	-	100.0	-
	パート・アルバイト	(112)	2.7	-	1.8	93.8	1.8
	学生	(46)	2.2	2.2	4.3	89.1	2.2
	その他	(47)	4.3	-	-	93.6	2.1
	無職	(151)	1.3	-	2.0	95.4	1.3
エリア別	三大都市圏	(643)	2.0	1.7	3.0	92.2	1.1
	それ以外	(355)	2.8	0.8	3.7	92.1	0.6
食への関心度別	関心度TOP2	(760)	2.6	1.6	3.3	91.7	0.8
	関心度BOTTOM3	(238)	1.3	0.8	2.9	93.7	1.3
共食意向別	そう思う_計	(517)	3.9	2.1	5.6	86.8	1.5
	そう思わない_計	(481)	0.6	0.6	0.6	97.9	0.2

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

休日の食事は誰と摂ることが多いか

FORDAYS

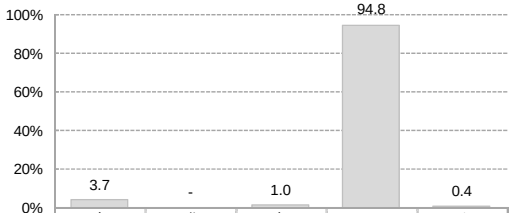
■朝食では「一人で食べる」が95%を占める。性年代別にみると、男性30代では「家族」が9%とやや高め。
■昼食では「一人で食べる」が85%を占める。性年代別にみると、女性30代で「友人」が24%と高く、平日の夕食の傾向と合わせると、一人暮らしの女性30代では、友人と食事を取るケースが多いものと想定される。
■夕食では「一人で食べる」が81%を占める。性年代別にみると、女性20代で「友人」が25%と高いのが特徴的。

Q16. 【休日】の食事は誰と摂ることが多いですか？（ひとつだけ） SA

※各食事摂取者ベース

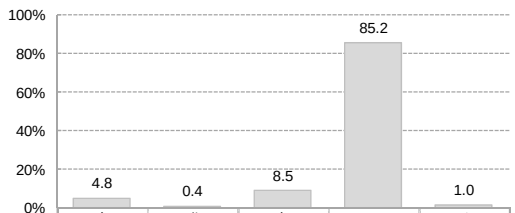
n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント

【休日】朝食



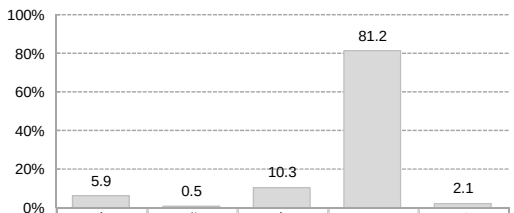
		n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他
全体		(668)	3.7	-	1.0	94.8	0.4
性年代別	男性20代	(47)	6.4	-	-	93.6	-
	男性30代	(57)	8.8	-	-	91.2	-
	男性40代	(64)	3.1	-	-	96.9	-
	男性50代	(74)	8.1	-	-	91.9	-
	男性60代	(80)	-	-	1.3	97.5	1.3
	女性20代	(52)	5.8	-	3.8	90.4	-
	女性30代	(63)	6.3	-	1.6	92.1	-
	女性40代	(62)	-	-	-	96.8	3.2
	女性50代	(81)	1.2	-	3.7	95.1	-
	女性60代	(88)	1.1	-	-	98.9	-
職業別	公務員	(22)	-	-	4.5	95.5	-
	経営者・役員	(7)	-	-	-	100.0	-
	会社員(事務系)	(136)	2.9	-	-	96.3	0.7
	会社員(技術系)	(69)	8.7	-	-	91.3	-
	会社員(その他)	(100)	7.0	-	1.0	91.0	1.0
	自営業	(35)	2.9	-	5.7	91.4	-
	自由業	(26)	-	-	-	100.0	-
	専業主婦(主夫)	(15)	-	-	-	100.0	-
	パート・アルバイト	(79)	2.5	-	-	97.5	-
	学生	(26)	7.7	-	3.8	88.5	-
	その他	(35)	5.7	-	-	94.3	-
	無職	(118)	0.8	-	1.7	96.6	0.8
エリア別	三大都市圏	(435)	3.4	-	0.7	95.6	0.2
	それ以外	(233)	4.3	-	1.7	93.1	0.9
食への関心度別	関心度TOP2	(522)	4.4	-	1.0	94.3	0.4
	関心度BOTTOM3	(146)	1.4	-	1.4	96.6	0.7
共食意向別	そう思う_計	(341)	6.7	-	1.8	90.9	0.6
	そう思わない_計	(327)	0.6	-	0.3	98.8	0.3

【休日】昼食



		n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他
全体		(928)	4.8	0.4	8.5	85.2	1.0
性年代別	男性20代	(95)	5.3	2.1	4.2	88.4	-
	男性30代	(92)	4.3	-	6.5	89.1	-
	男性40代	(93)	3.2	-	7.5	89.2	-
	男性50代	(88)	8.0	-	3.4	88.6	-
	男性60代	(92)	1.1	-	2.2	94.6	2.2
	女性20代	(91)	4.4	1.1	8.8	84.6	1.1
	女性30代	(96)	3.1	-	24.0	70.8	2.1
	女性40代	(92)	6.5	1.1	7.6	80.4	4.3
	女性50代	(94)	6.4	-	8.5	85.1	-
	女性60代	(95)	6.3	-	11.6	82.1	-
職業別	公務員	(29)	-	-	10.3	86.2	3.4
	経営者・役員	(10)	-	-	10.0	90.0	-
	会社員(事務系)	(199)	6.0	0.5	12.1	80.4	1.0
	会社員(技術系)	(121)	7.4	0.8	7.4	83.5	0.8
	会社員(その他)	(151)	6.0	1.3	10.6	80.8	1.3
	自営業	(46)	4.3	-	10.9	84.8	-
	自由業	(36)	2.8	-	5.6	91.7	-
	専業主婦(主夫)	(15)	6.7	-	6.7	86.7	-
	パート・アルバイト	(106)	5.7	-	7.5	86.8	-
	学生	(44)	2.3	-	4.5	93.2	-
	その他	(41)	4.9	-	4.9	87.8	2.4
	無職	(130)	1.5	-	4.6	92.3	1.5
エリア別	三大都市圏	(605)	4.1	0.3	9.8	84.8	1.0
	それ以外	(323)	6.2	0.6	6.2	86.1	0.9
食への関心度別	関心度TOP2	(716)	5.9	0.6	9.1	83.5	1.0
	関心度BOTTOM3	(212)	1.4	-	6.6	91.0	0.9
共食意向別	そう思う_計	(489)	8.0	0.8	12.1	77.7	1.4
	そう思わない_計	(439)	1.4	-	4.6	93.6	0.5

【休日】夕食



		n=	家族	職場関係の人	友人	一人で食べる	その他
全体		(999)	5.9	0.5	10.3	81.2	2.1
性年代別	男性20代	(98)	4.1	1.0	8.2	86.7	-
	男性30代	(100)	7.0	-	11.0	82.0	-
	男性40代	(101)	6.9	-	8.9	83.2	1.0
	男性50代	(100)	9.0	-	3.0	86.0	2.0
	男性60代	(99)	2.0	1.0	2.0	92.9	2.0
	女性20代	(101)	9.9	1.0	24.8	59.4	5.0
	女性30代	(100)	5.0	-	19.0	71.0	5.0
	女性40代	(99)	5.1	1.0	11.1	79.8	3.0
	女性50代	(99)	4.0	1.0	10.1	82.8	2.0
	女性60代	(102)	5.9	-	4.9	88.2	1.0
職業別	公務員	(30)	10.0	-	13.3	73.3	3.3
	経営者・役員	(8)	-	-	12.5	87.5	-
	会社員(事務系)	(208)	7.2	0.5	14.9	75.0	2.4
	会社員(技術系)	(125)	7.2	1.6	12.8	76.8	1.6
	会社員(その他)	(162)	6.8	1.2	11.1	77.2	3.7
	自営業	(52)	3.8	-	11.5	84.6	-
	自由業	(42)	2.4	-	7.1	90.5	-
	専業主婦(主夫)	(16)	12.5	-	6.3	81.3	-
	パート・アルバイト	(110)	5.5	-	7.3	85.5	1.8
	学生	(47)	4.3	-	12.8	80.9	2.1
	その他	(48)	10.4	-	6.3	79.2	4.2
	無職	(151)	2.0	-	4.0	92.7	1.3
エリア別	三大都市圏	(645)	5.6	0.5	11.6	79.5	2.8
	それ以外	(354)	6.5	0.6	7.9	84.2	0.8
食への関心度別	関心度TOP2	(759)	6.7	0.7	11.2	79.2	2.2
	関心度BOTTOM3	(240)	3.3	-	7.5	87.5	1.7
共食意向別	そう思う_計	(519)	10.2	0.8	15.6	70.3	3.1
	そう思わない_計	(480)	1.3	0.2	4.6	92.9	1.0

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

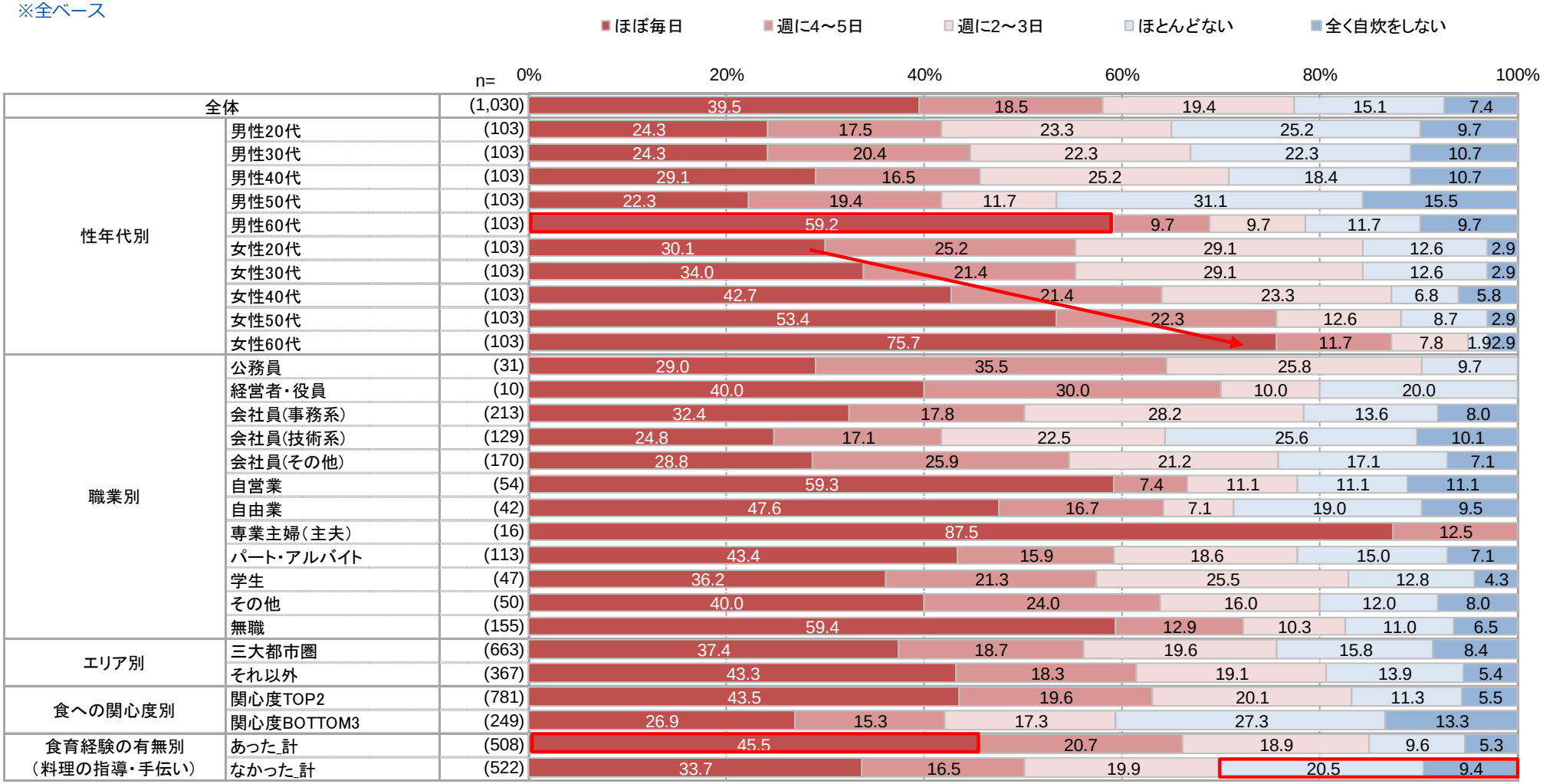
自炊をする頻度

FORDAYS

■全体では「ほぼ毎日」自炊する人が40%で最も多い。次いで、「週に2～3日」「週に4～5日」がともに19%で続く。
■性年代別にみると、男性60代では「ほぼ毎日」が59%で、男性50代以下と比べて際立って高い。一方、女性では年代が高いほど「ほぼ毎日」の割合が高い傾向で、60代では「ほぼ毎日」が76%であった。
■食育経験の有無別にみると、料理の指導・手伝いがあった層では「ほぼ毎日」が46%で全体より高い。一方、料理の指導・手伝いがなかった層では「ほとんどしない」が21%、「全く自炊をしない」が9%で、あまり自炊しない層が3割に及んでいる。

Q8. あなたが自炊をする頻度を教えてください。※自炊：食品材料を洗う、切る、加熱等をして、料理を作ること。 SA

※全ベース



		n=	ほぼ毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんどない	全く自炊をしない
全体		(1,030)	39.5	18.5	19.4	15.1	7.4
性年代別	男性20代	(103)	24.3	17.5	23.3	25.2	9.7
	男性30代	(103)	24.3	20.4	22.3	22.3	10.7
	男性40代	(103)	29.1	16.5	25.2	18.4	10.7
	男性50代	(103)	22.3	19.4	11.7	31.1	15.5
	男性60代	(103)	59.2	9.7	9.7	11.7	9.7
	女性20代	(103)	30.1	25.2	29.1	12.6	2.9
	女性30代	(103)	34.0	21.4	29.1	12.6	2.9
	女性40代	(103)	42.7	21.4	23.3	6.8	5.8
	女性50代	(103)	53.4	22.3	12.6	8.7	2.9
	女性60代	(103)	75.7	11.7	7.8	1.9	2.9
職業別	公務員	(31)	29.0	35.5	25.8		9.7
	経営者・役員	(10)	40.0	30.0	10.0		20.0
	会社員(事務系)	(213)	32.4	17.8	28.2	13.6	8.0
	会社員(技術系)	(129)	24.8	17.1	22.5	25.6	10.1
	会社員(その他)	(170)	28.8	25.9	21.2	17.1	7.1
	自営業	(54)	59.3	7.4	11.1	11.1	11.1
	自由業	(42)	47.6	16.7	7.1	19.0	9.5
	専業主婦(主夫)	(16)	87.5	12.5			
	パート・アルバイト	(113)	43.4	15.9	18.6	15.0	7.1
	学生	(47)	36.2	21.3	25.5	12.8	4.3
	その他	(50)	40.0	24.0	16.0	12.0	8.0
	無職	(155)	59.4	12.9	10.3	11.0	6.5
エリア別	三大都市圏	(663)	37.4	18.7	19.6	15.8	8.4
	それ以外	(367)	43.3	18.3	19.1	13.9	5.4
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	43.5	19.6	20.1	11.3	5.5
	関心度BOTTOM3	(249)	26.9	15.3	17.3	27.3	13.3
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(508)	45.5	20.7	18.9	9.6	5.3
	なかった_計	(522)	33.7	16.5	19.9	20.5	9.4

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

毎日自炊を行わない（行えない）理由

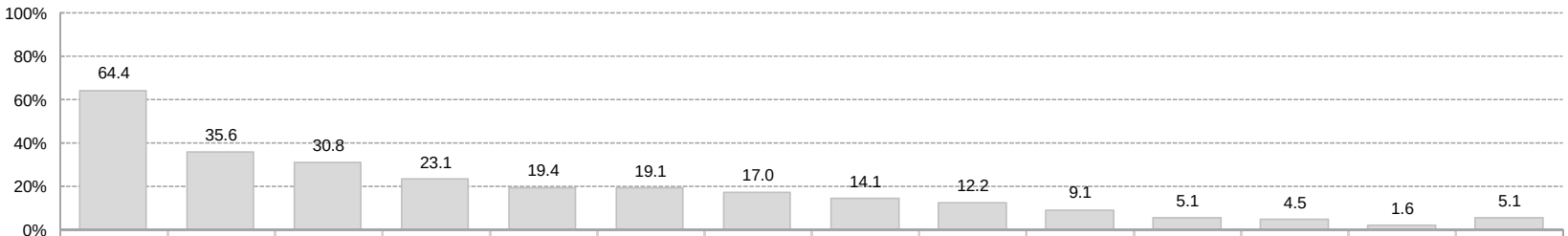
FORDAYS

■全体では「作るのが面倒だから」が64%で最も高い。以下、「作る時間がないため」（36%）、「食材を無駄にしてしまうから・無駄にしたくないから」（31%）、「作るより買った方が安いから」（23%）と続く。
■性年代別にみると、男女とも20代・30代では「作る時間がないため」が他の年代より高い。また、男性50代で「食材を無駄にしてしまうから・無駄にしたくないから」、女性50代で「作るより買った方が安いから」が4割前後と高いのが特徴的。

Q9. あなたが毎日、自炊を行わない、または行えない理由を教えてください。（いくつでも） MA

※毎日自炊をしない人ベース

n=30以上の場合
[比率の差]
全体+10ポイント
全体 +5ポイント
全体 −5ポイント
全体−10ポイント



		n=	作るのが面倒だから	作る時間がないため	食材を無駄にしてしまうから・無駄にしたくないから	作るより買った方が安いから	食材を買うのが面倒だから	献立を考えるのが面倒だから	皿洗い、調理器具の後片付けが面倒だから	自分では作れないものを食べたいから	量を多く作ってしまうから	料理が作れないから	自分の作る味に飽きたから	調理器具がないから	おかずを一品足せるから	その他
全体		(623)	64.4	35.6	30.8	23.1	19.4	19.1	17.0	14.1	12.2	9.1	5.1	4.5	1.6	5.1
性年代別	男性20代	(78)	61.5	44.9	19.2	7.7	26.9	10.3	14.1	5.1	9.0	3.8	1.3	6.4	1.3	1.3
	男性30代	(78)	59.0	46.2	26.9	20.5	19.2	15.4	11.5	10.3	10.3	10.3	3.8	3.8	5.1	1.3
	男性40代	(73)	61.6	37.0	20.5	20.5	13.7	15.1	19.2	9.6	6.8	11.0	4.1	6.8	1.4	-
	男性50代	(80)	61.3	18.8	41.3	28.8	28.8	18.8	17.5	13.8	11.3	21.3	5.0	8.8	-	6.3
	男性60代	(42)	59.5	4.8	33.3	31.0	16.7	16.7	19.0	11.9	19.0	16.7	4.8	-	-	14.3
	女性20代	(72)	70.8	51.4	36.1	22.2	25.0	30.6	27.8	20.8	19.4	4.2	8.3	8.3	-	4.2
	女性30代	(68)	69.1	50.0	27.9	23.5	16.2	19.1	20.6	11.8	8.8	8.8	5.9	-	-	2.9
	女性40代	(59)	69.5	39.0	35.6	22.0	18.6	25.4	16.9	18.6	11.9	1.7	6.8	1.7	1.7	10.2
	女性50代	(48)	68.8	22.9	31.3	37.5	8.3	18.8	8.3	25.0	10.4	4.2	8.3	2.1	4.2	10.4
	女性60代	(25)	64.0	8.0	52.0	32.0	4.0	28.0	8.0	28.0	28.0	8.0	4.0	-	4.0	12.0
職業別	公務員	(22)	59.1	63.6	27.3	9.1	13.6	13.6	18.2	4.5	13.6	-	-	4.5	-	4.5
	経営者・役員	(6)	16.7	33.3	33.3	50.0	16.7	33.3	16.7	16.7	16.7	-	-	16.7	-	16.7
	会社員(事務系)	(144)	63.9	44.4	35.4	23.6	19.4	22.9	16.7	14.6	9.7	6.3	4.9	4.2	4.2	4.2
	会社員(技術系)	(97)	69.1	44.3	40.2	26.8	26.8	19.6	25.8	14.4	9.3	6.2	6.2	5.2	-	3.1
	会社員(その他)	(121)	63.6	39.7	23.1	22.3	18.2	14.9	13.2	14.0	9.9	11.6	2.5	4.1	1.7	5.0
	自営業	(22)	59.1	13.6	40.9	36.4	13.6	18.2	13.6	22.7	13.6	22.7	9.1	4.5	4.5	9.1
	自由業	(22)	54.5	18.2	27.3	31.8	18.2	31.8	36.4	13.6	18.2	9.1	9.1	13.6	-	-
	専業主婦（主夫）	(2)	-	-	50.0	100.0	-	-	-	-	100.0	-	-	-	-	50.0
	パート・アルバイト	(64)	68.8	29.7	25.0	18.8	17.2	21.9	14.1	17.2	12.5	12.5	6.3	1.6	-	3.1
	学生	(30)	63.3	53.3	10.0	10.0	20.0	10.0	16.7	6.7	23.3	-	10.0	-	-	10.0
	その他	(30)	63.3	16.7	20.0	6.7	6.7	16.7	6.7	20.0	10.0	10.0	3.3	-	3.3	6.7
	無職	(63)	69.8	6.3	39.7	28.6	23.8	17.5	14.3	11.1	15.9	15.9	6.3	7.9	-	7.9
エリア別	三大都市圏	(415)	64.3	36.4	33.3	25.1	19.8	18.8	17.3	15.4	12.8	10.4	4.6	5.1	1.9	4.3
	それ以外	(208)	64.4	34.1	26.0	19.2	18.8	19.7	16.3	11.5	11.1	6.7	6.3	3.4	1.0	6.7
食への関心度別	関心度TOP2	(441)	61.9	41.7	32.4	24.7	17.9	18.8	17.7	17.5	14.1	6.3	5.7	3.9	1.6	5.4
	関心度BOTTOM3	(182)	70.3	20.9	26.9	19.2	23.1	19.8	15.4	6.0	7.7	15.9	3.8	6.0	1.6	4.4
食育経験の有無別（料理の指導・手伝い）	あった_計	(277)	63.9	43.7	33.6	23.8	19.5	25.3	17.7	14.4	14.4	4.7	4.3	4.3	2.2	5.4
	なかった_計	(346)	64.7	29.2	28.6	22.5	19.4	14.2	16.5	13.9	10.4	12.7	5.8	4.6	1.2	4.9

※「全体」スコアで降順ソート

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

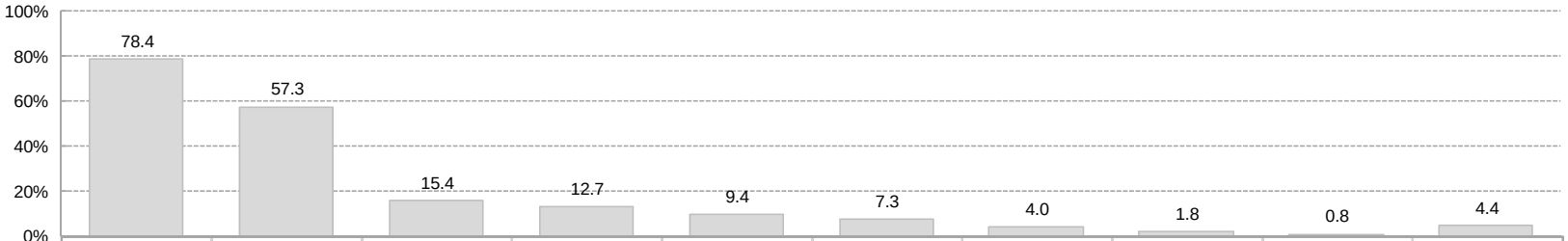
調理済のものをどこで購入しているか

FORDAYS

■全体では「スーパー」が78%で最も高く、次いで「コンビニ」が57%。
■性年代別にみると、女性20代では「コンビニ」が80%で、「スーパー」（75%）を上回っている。また、女性60代で「デパ地下・百貨店」が24%と高いのも特徴的。一方、男女とも60代では「コンビニ」が低めであり、4割強にとどまる。
■職業別にみると、自営業では「お弁当屋」が26%と高い。

Q10. お惣菜・お弁当・おにぎり・サンドイッチ等、調理済のものを購入する場合は、どこが多いですか？（いくつでも） MA

※全ベース



n=30以上の場合

[比率の差]
- 全体+10ポイント
- 全体 +5ポイント
- 全体 −5ポイント
- 全体−10ポイント

		n=	スーパー	コンビニ	お弁当屋	パン屋	デパ地下・百貨店	お惣菜専門店	外食店でのテイクアウト	デリバリー	その他	買わない
全体		(1,030)	78.4	57.3	15.4	12.7	9.4	7.3	4.0	1.8	0.8	4.4
性年代別	男性20代	(103)	82.5	57.3	18.4	5.8	2.9	4.9	2.9	1.0	-	2.9
	男性30代	(103)	82.5	60.2	20.4	2.9	3.9	5.8	4.9	1.0	-	1.0
	男性40代	(103)	81.6	62.1	14.6	5.8	6.8	9.7	4.9	3.9	1.0	1.0
	男性50代	(103)	81.6	52.4	24.3	10.7	5.8	6.8	6.8	3.9	1.0	5.8
	男性60代	(103)	78.6	41.7	12.6	11.7	6.8	7.8	2.9	1.0	1.9	8.7
	女性20代	(103)	74.8	79.6	19.4	16.5	8.7	5.8	3.9	1.9	-	1.0
	女性30代	(103)	82.5	68.0	10.7	15.5	6.8	8.7	2.9	1.0	1.0	1.9
	女性40代	(103)	75.7	63.1	14.6	20.4	13.6	5.8	5.8	1.0	1.0	2.9
	女性50代	(103)	74.8	47.6	10.7	18.4	14.6	6.8	1.9	1.9	-	6.8
	女性60代	(103)	69.9	40.8	8.7	19.4	24.3	10.7	2.9	1.9	1.9	11.7
職業別	公務員	(31)	77.4	51.6	22.6	12.9	3.2	6.5	6.5	-	-	3.2
	経営者・役員	(10)	70.0	70.0	30.0	30.0	30.0	30.0	10.0	10.0	-	10.0
	会社員(事務系)	(213)	77.0	65.3	16.4	13.6	12.7	8.9	7.0	2.3	-	2.3
	会社員(技術系)	(129)	82.2	62.8	17.8	9.3	7.0	8.5	6.2	0.8	-	3.1
	会社員(その他)	(170)	74.7	64.1	18.2	11.2	6.5	5.9	3.5	-	0.6	2.9
	自営業	(54)	64.8	46.3	25.9	16.7	18.5	5.6	1.9	9.3	-	11.1
	自由業	(42)	85.7	47.6	9.5	9.5	11.9	4.8	2.4	2.4	-	9.5
	専業主婦（主夫）	(16)	75.0	43.8	18.8	37.5	31.3	12.5	-	-	-	12.5
	パート・アルバイト	(113)	76.1	57.5	15.9	16.8	5.3	7.1	2.7	0.9	1.8	3.5
	学生	(47)	87.2	70.2	8.5	19.1	4.3	8.5	2.1	2.1	-	2.1
	その他	(50)	84.0	50.0	4.0	4.0	4.0	-	-	2.0	-	4.0
	無職	(155)	82.6	40.6	9.7	9.7	10.3	7.1	1.9	1.9	3.2	6.5
エリア別	三大都市圏	(663)	79.9	57.8	17.3	14.3	11.6	9.2	5.3	2.4	0.6	3.8
	それ以外	(367)	75.7	56.4	12.0	9.8	5.4	3.8	1.6	0.8	1.1	5.4
食への関心度別	関心度TOP2	(781)	78.6	58.3	16.9	14.9	11.1	8.6	4.2	2.0	0.8	3.8
	関心度BOTTOM3	(249)	77.9	54.2	10.8	6.0	4.0	3.2	3.2	1.2	0.8	6.0

※「全体」スコアで降順ソート

（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

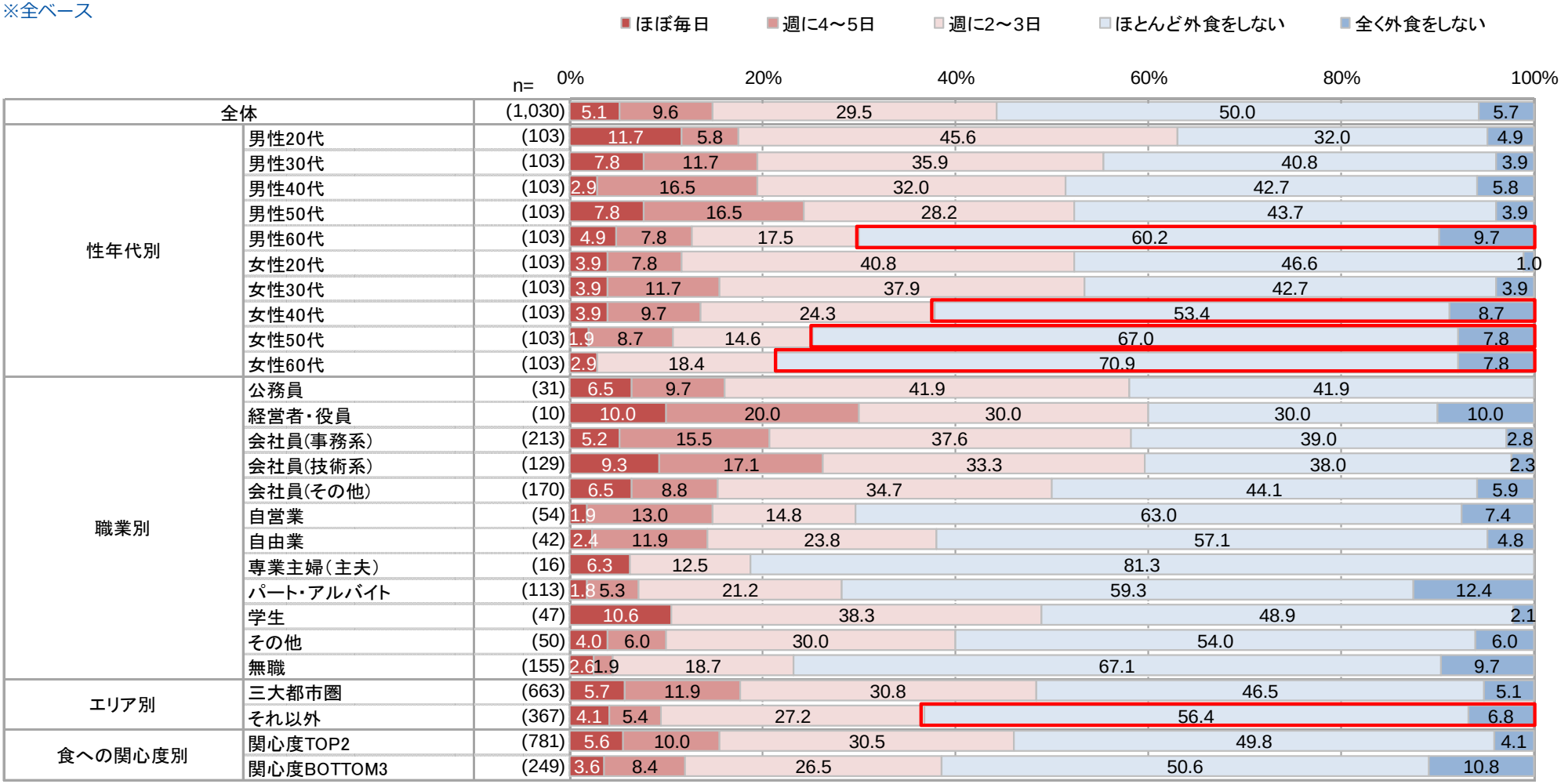
外食の頻度

FORDAYS

■全体では「ほとんど外食をしない」が50%と半数を占めた。日常的に外食をする人は44%で、内訳は「週に2～3回」が30%、「週に4～5日」が10%、「ほぼ毎日」が5%となっている。
■性年代別にみると、男性60代と女性40代以上では「ほとんど外食をしない」「全く外食をしない」の合算で半数以上を占めており、特に女性60代では8割近くに及んでいる。
■エリア別にみると、三大都市圏以外の居住者では「ほとんど外食をしない」「全く外食をしない」の合計が63%と高い。

Q11. 外食の頻度を教えてください。※スーパー、コンビニ等のお惣菜、お弁当は入りません。 SA

※全ベース



（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

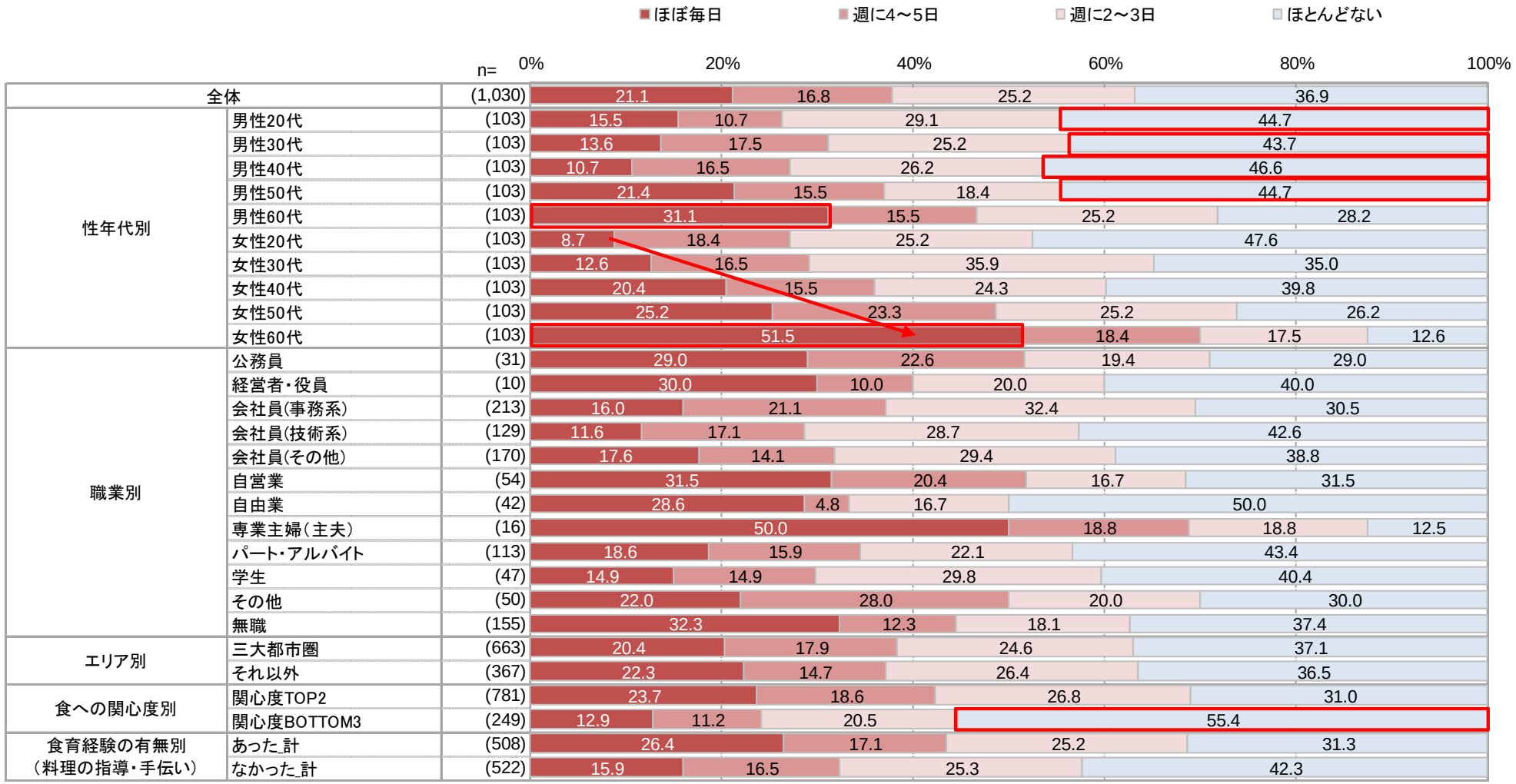
Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

「1日に2回以上、主食・主菜・副菜を揃えて食べる日」が週に何日あるか

■全体では「ほとんどない」が37%でトップ。以下、「週に2～3回」（25%）、「ほぼ毎日」（21%）、「週に4～5回」（17%）の順。
■性年代別にみると、男性では50代以下で「ほとんどない」が4割超で最も高いのに対し、60代では「ほぼ毎日」が31%で最多であり、男性60代では正しい食事への意識が高いことがわかる。一方、女性では年代が高いほど「ほぼ毎日」の割合が高く、60代では52%と半数を超えている。
■食への関心度別にみると、関心度BOTTOM3層では「ほとんどない」が55%と半数を超えている。

Q14. 主食、主菜、副菜を3つそろえて食べることが、1日に2回以上あるのは週に何日ありますか？ SA

※全ベース



（※n=30未満のスコアは参考値として掲載）

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.

FORDAYS

Copyright © FORDAYS Co.,Ltd. All rights reserved.