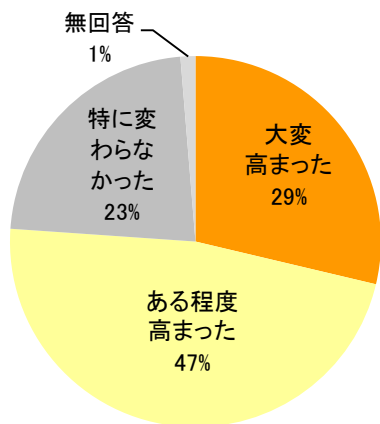


“内食”に関する意識調査 ～「こだわり」と「満足」のギャップに着目～

東日本大震災以降、家族の絆意識が高まったと考える消費者が増え(図1)、その表れの一つとして家庭で食事をする「内食回帰」の傾向がより強まっているといわれています。2011年5月に生活科学研究室が実施した調査でも、「普段こだわっているもの」の1位が「内食」という結果になりました(図2)。

そこで、今回は“内食”について男女年代別に調査したところ、低い年代においてその頻度やこだわりが増していることや、高い年代で健康面が強く意識されていることが明らかになりました。また、特に女性において、節約や健康の面で、内食への「こだわり」に比べ「満足」が追いついていない状況がうかがえました。

図1. 震災で、家族の絆が自分にとって重要だと意識が高まった (n=536)



(日経消費ウォッチャー 2011.7)

図2. 普段こだわっているものTOP5(複数回答)

1位	内食	41%
2位	旅行・ドライブ	39%
3位	洋服	31%
4位	外食	30%
5位	家電・通信機器	27%

(日清オイリオグループ(株) 生活科学研究室2011年5月調査)

ポイント

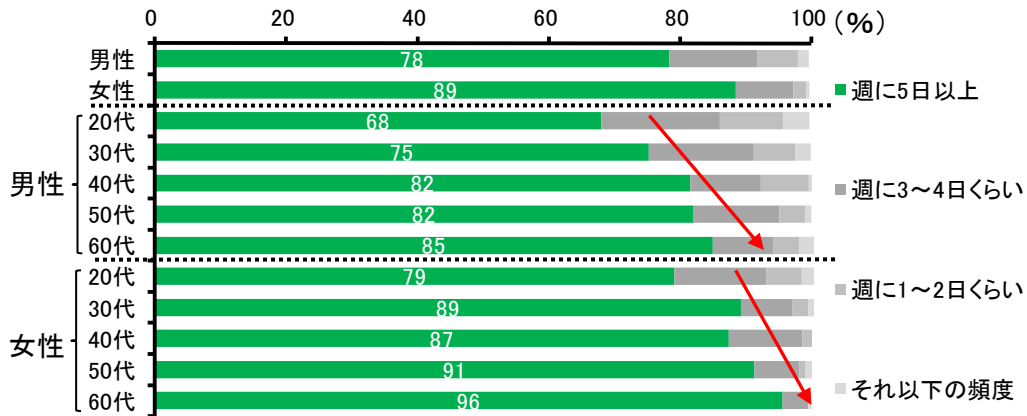
- 夕食の内食頻度は年代が低いほど増加！
- 60代は内食へのこだわり度が高く、特に「野菜を多く食べられること」にこだわり！
- 30代女性は内食への満足度が低い。50代までは「ボリューム」に満足
- 女性は健康、節約でこだわりと満足にギャップが！
- 20代で強まる内食へのこだわり。女性は「食材の産地」へのこだわり強まる

調査概要

- 調査方法 : インターネット
 調査地域 : 全国
 調査対象 : 週に1日以上内食をする20～60代の男女
 サンプル数 : 2060名(男女・年代 各206名)
 調査実施日 : 2011年11月11～12日

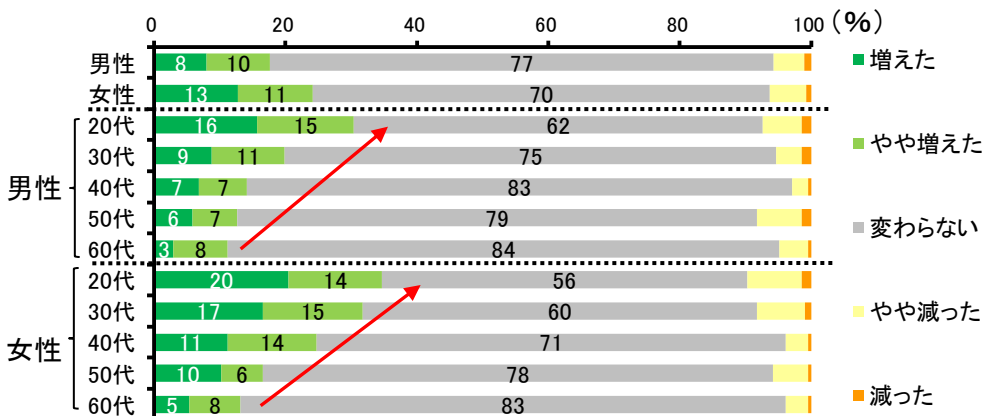
Q1. 普段の夕食での内食頻度は？

- ✓ 夕食の内食頻度は「週5日以上」が男性で78%、女性で89%となりました。
- ✓ 週5日以上内食をする人は、男性では20代で68%、60代で85%、女性では20代で79%、60代で96%と男女ともに20代と60代で20ポイント近い差がみられ、年代が高いほど頻度が高くなる傾向がみられました。



Q2. 内食の頻度は1年前と比べて増えましたか？減りましたか？

- ✓ 夕食の内食頻度は、1年前と比較すると男性・女性ともに「変わらない」の割合が最も高くなりましたが、増加（「増えた」+「やや増えた」）の割合は減少（「減った」+「やや減った」）の割合より高く、年代別に比較すると、年代が低いほどその傾向が顕著になりました。
- ✓ 夕食の内食頻度が増えた理由としては、20~30代では結婚・出産等ライフステージの変化が多くあげられていましたが、全世代を通しては節約等の経済的理由や健康面での理由が多く見受けられました。

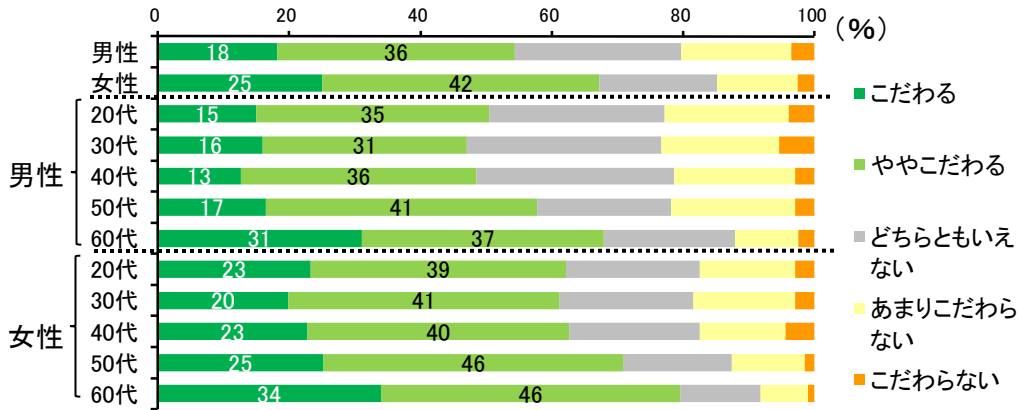


内食が増えた理由は？（自由回答より）

- ・結婚して決まった生活習慣ができてきたから（20代女性）
- ・地震で家族団らんの大切さを実感したから（30代女性）
- ・健康のため食事に気をつかうようになった（50代女性）
- ・節約のため（20代男性）
- ・飲む機会が減ったため（40代男性）
- ・安心安全な物を食べたいから（60代男性）

Q3. 内食について、どの程度こだわっていますか？

- ✓ 内食にこだわっている(「こだわる」+「ややこだわる」)人は、20~40代においては、男性で50%、女性で60%程度となりましたが、60代では更に約20ポイント高くなり、男性では68%、女性では80%となりました。



Q4. 内食について、それぞれの項目にどの程度こだわっていますか？

(各項目で「こだわる」「ややこだわる」を選んだ人の計)

- ✓ 内食についてこだわっている項目は、20~50代では男女ともに「料理の美味しさ」がトップとなりましたが、60代では「野菜を多く食べられること」がトップとなり、健康意識の高さがうかがえました。
- ✓ 20~30代男性と20代女性のみ「料理のボリューム」「お金をかけないこと」が上位に入っていることも特徴的でした。

性別	20代	30代	40代	50代	60代
1位	料理の美味しさ 79%	料理の美味しさ 66%	料理の美味しさ 72%	料理の美味しさ 78%	野菜を多く食べられること 73%
2位	料理のボリューム 68%	お金をかけないこと 62%	野菜を多く食べられること 65%	野菜を多く食べられること 66%	料理の美味しさ 72%
3位	お金をかけないこと 65%	好きな味 59%	好きな味 58%	健康に良い食事 61%	食材の新鮮さ 71%
4位	好きな味 59%	料理のボリューム 56%	健康に良い食事 57%	好きな味 59%	健康に良い食事 70%
5位	好きな食材 58%	好きな食材 55%	好きな食材 55%	出来立ての料理を味わえること 56%	出来立ての料理を味わえること 65%

好きな味：自分や家族、同居人が好きな味

好きな食材：自分や家族、同居人が好きな食材

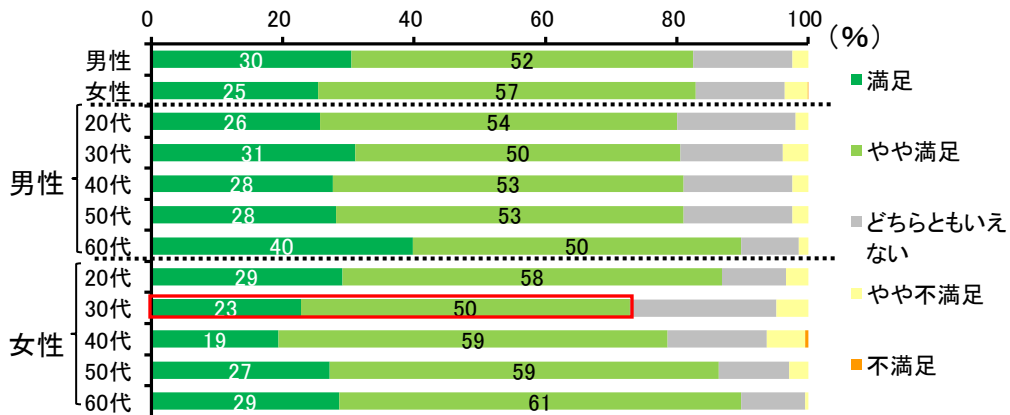
女性	20代	30代	40代	50代	60代
1位	料理の美味しさ 90%	料理の美味しさ 86%	料理の美味しさ 88%	料理の美味しさ 90%	野菜を多く食べられること 92%
2位	好きな味 78%	好きな味 85%	野菜を多く食べられること 86%	野菜を多く食べられること 88%	料理の美味しさ 89%
3位	料理のボリューム 75%	野菜を多く食べられること 82%	好きな味 85%	健康に良い食事 86%	食材の新鮮さ ／ 健康に良い食事 86%
4位	好きな食材 ／ お金をかけないこと 73%	好きな食材 78%	健康に良い食事 80%	好きな味 85%	
5位		健康に良い食事 76%	好きな食材 79%	出来立ての料理を味わえること／ 好きな食材 83%	好きな味 85%

好きな味: 自分や家族、同居人が好きな味

好きな食材: 自分や家族、同居人が好きな食材

Q5. 内食について、どの程度満足していますか？

- ✓ 内食に満足(「満足」+「やや満足」)している人の割合は、男性では20～50代はほぼ同じ割合で80%程度となりましたが、60代のみが90%と高くなりました。
- ✓ 女性では20、50、60代の割合が90%程度と高くなりましたが、逆に30代は73%と他の年代と比較して低くなりました。



Q6. 内食について、それぞれの項目にどの程度満足していますか？

(各項目で「満足」「やや満足)を選んだ人の計)

- ✓ 内食に満足している項目は、20～50代では「料理のボリューム」が上位に入っており、こだわっている項目と比較すると「質」より「量」的な部分で満足度が高いことが分かりました。
- ✓ 50～60代では「健康に良い食事」「野菜を多く食べられること」といった健康に関する項目が上位に入っていることも特徴的でした。

男性	20代	30代	40代	50代	60代
1位	料理の美味しさ 79%	料理の ボリューム/ 料理の美味しさ	料理の ボリューム 80%	料理の美味しさ 75%	料理の美味しさ 81%
2位	料理の ボリューム 78%	料理の美味しさ 73%	料理の美味しさ 74%	料理の ボリューム 70%	出来立ての料理 を味わえること 76%
3位	手作りであること 65%	好きな味 65%	好きな味 71%	野菜を多く食べら れること 69%	野菜を多く食べら れること/ 手作りであること 75%
4位	好きな味 62%	出来立ての料理 61%	出来立ての料理 を味わえること/ 手作りであること 63%	手作りであること / 好きな味 67%	
5位	出来立ての料理 を味わえること/ 好きな食材 60%	好きな食材 60%			健康に良い食事 74%

好きな味; 自分や家族、同居人が好きな味

好きな食材; 自分や家族、同居人が好きな食材

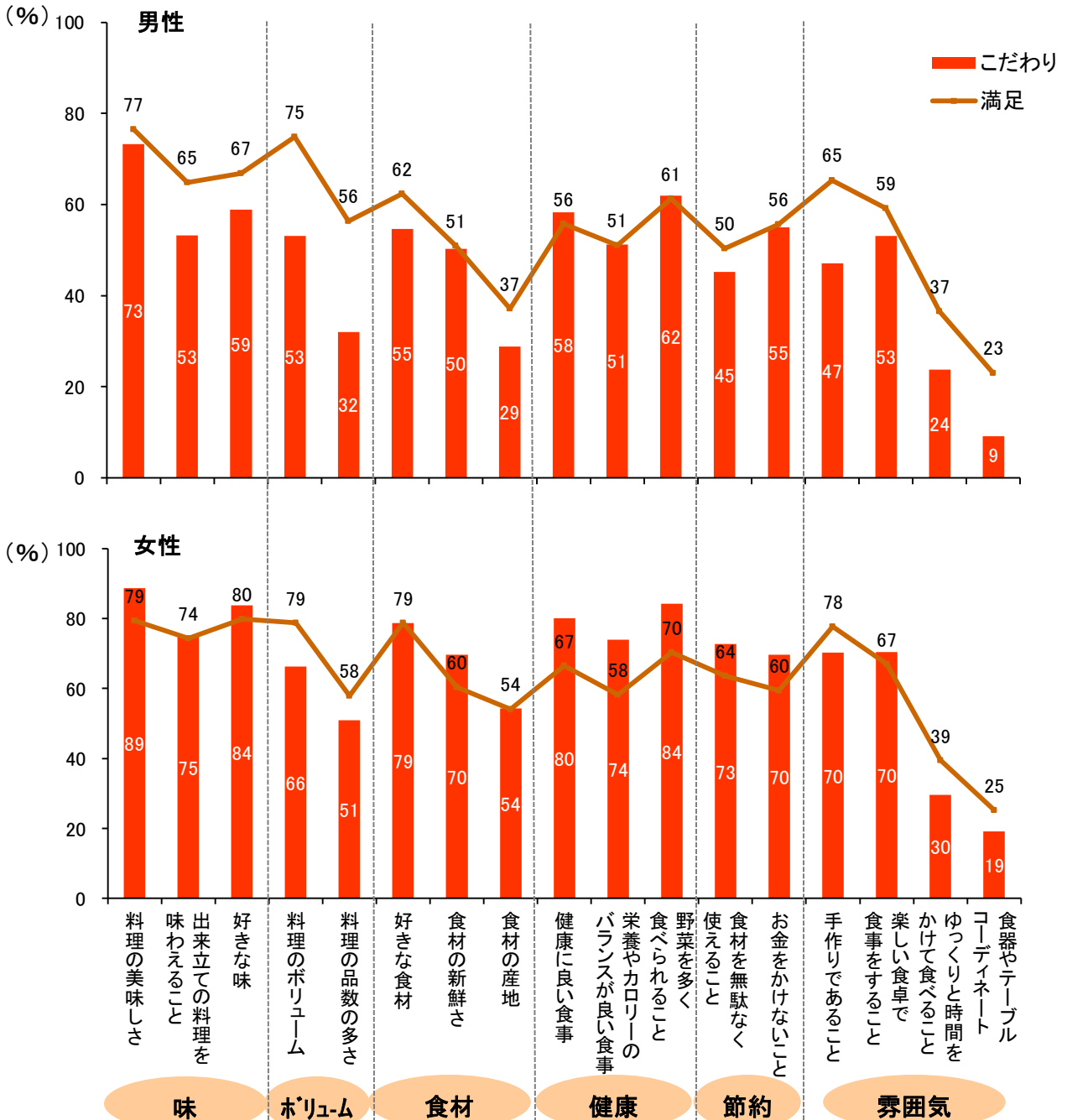
女性	20代	30代	40代	50代	60代
1位	料理の美味しさ 84%	好きな味 76%			好きな味 89%
2位	料理の ボリューム 82%	料理の ボリューム 75%	料理の ボリューム/ 好きな味/ 好きな食材/ 78%	料理の美味しさ / 好きな味/ 好きな食材 82%	手作りであること 88%
3位	手作りであること 79%	好きな食材 73%			野菜を多く食べら れること/ 出来立ての料理 を味わえること 87%
4位	好きな味/ 好きな食材 75%	料理の 美味しさ 72%	手作りであること 75%	料理の ボリューム/ 野菜を多く食べら れること 79%	
5位		手作りであること 68%	料理の美味しさ 73%		料理の美味しさ 86%

好きな味; 自分や家族、同居人が好きな味

好きな食材; 自分や家族、同居人が好きな食材

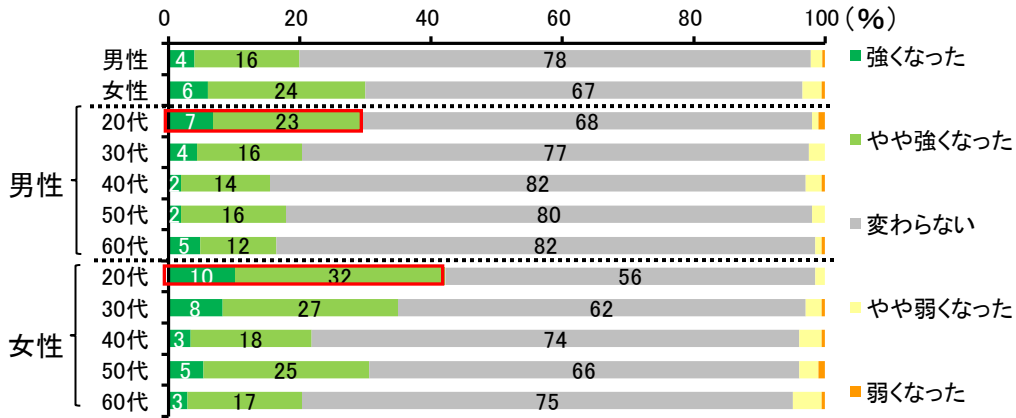
内食のこだわりと満足のギャップ

- ✓ Q4のこだわっている項目を棒グラフに、Q6の満足している項目を折れ線グラフにし、項目ごとのこだわりと満足の度合いを比較しました。
- ✓ 男性では、ほぼすべての項目で満足がこだわりを上回っていました。
- ✓ 女性は男性と比較してこだわりが高い項目が多く、約半分の項目で満足がこだわりを下回っていました。特に、健康、節約に関する項目で満足がこだわりのレベルに至っていない様子が明らかになりました。



Q7. 1年前と比較して、内食へのこだわりはどのように変化しましたか？

- ✓ 1年前と比較して、内食へのこだわりは「変わらない」が最も多かったものの、「強くなった」（「強くなった」+「やや強くなった」）が、「弱くなった」（「弱くなった」+「やや弱くなった」）より高く、内食へのこだわりが強まっており、特に20代でその傾向が顕著になっていました。



Q8. 1年前と比較してこだわりが強くなった項目は何ですか？（複数回答）

- ✓ 男女ともに、年代が低いほど「お金をかけないこと」といった節約に関する項目が上位に入り、低い年代の強い節約志向が明らかとなりました。
- ✓ 年代が高いほど、「野菜を多く食べられること」「健康に良い食事」といった健康に関する項目が上位に来る傾向がみられました。
- ✓ 女性のみ「食材の産地」が上位に入っていることも特徴的でした。

性別	20代	30代	40代	50代	60代
1位	お金をかけないこと 32%	お金をかけないこと 32%	野菜を多く食べられること 33%	健康に良い食事 38%	野菜を多く食べられること 52%
2位	料理の美味しさ 31%	料理の美味しさ 健康に良い食事 27%	お金をかけないこと 31%	野菜を多く食べられること 36%	健康に良い食事 51%
3位	健康に良い食事 28%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 野菜を多く食べられること 26%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 30%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 35%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 44%
4位	野菜を多く食べられること 26%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 料理の美味しさ 28%	健康に良い食事 料理の美味しさ 28%	お金をかけないこと 28%	料理の美味しさ 40%
5位	栄養やカロリーのバランスが良い食事 24%	料理の美味しさ 27%	楽しい食卓で食事すること 34%	料理の美味しさ 27%	楽しい食卓で食事すること 34%

好きな味：自分や家族、同居人が好きな味

好きな食材：自分や家族、同居人が好きな食材

女性	20代	30代	40代	50代	60代
1位	お金をかけないこと 51%	野菜を多く食べられること 52%	野菜を多く食べられること 45%	野菜を多く食べられること 51%	野菜を多く食べられること 69%
2位	料理の美味しさ 49%	お金をかけないこと 49%	健康に良い食事 43%	健康に良い食事 48%	健康に良い食事 65%
3位	野菜を多く食べられること 48%	健康に良い食事 45%	お金をかけないこと 40%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 46%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 58%
4位	健康に良い食事 45%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 41%	栄養やカロリーのバランスが良い食事 39%	お金をかけないこと 41%	食材の産地/ 食材の新鮮さ 53%
5位	手作りであること/ 栄養やカロリーのバランスが良い食事 41%	食材の産地 38%	食材を無駄なく使えること/ 食材の産地 36%	食材の産地 38%	

好きな味; 自分や家族、同居人が好きな味

好きな食材; 自分や家族、同居人が好きな食材

「内食へのこだわりと満足」年代ごとの特徴

年代	特徴
20代	1年前と比較すると内食の頻度・こだわり共に最も増加。節約志向が高い一方、「料理の美味しさ」「料理のボリューム」へのこだわりと満足も高い。
30代	内食へのこだわりと満足が最も低い年代。20代よりも、「料理のボリューム」へのこだわりが低くなる。
40代	男性の野菜摂取へのこだわりが表れ始める。女性は、1年前よりこだわりが強くなった人が30代、50代と比較すると少ない。
50代	男性の特徴は40代とほぼ同じ。女性は「料理の美味しさ」への満足が40代よりも一気に増える。
60代	内食の頻度・こだわり・満足のいずれも最も高い。健康へのこだわりが一気に強くなる。



《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 生活科学研究室
<http://www.nisshin-oillio.com>
 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 TEL.03-3206-5218

※本レポートの文章、データを許可なく複写・複製・転載することを禁じます。