

ひとり暮らしをしている男性の惣菜利用に関する調査

健康を意識しながら、 惣菜を上手に利用するひとり暮らしの男性 ～手作りメニューにプラスして惣菜を利用する60代～

生活科学研究グループが実施した「有職主婦と専業主婦の惣菜利用に関する調査」では、仕事の有無別による女性の惣菜利用についての違いを明らかにしました。そこで今回は、男性の中でも、よく惣菜を利用すると考えられるひとり暮らし世帯に注目し、惣菜利用について、その意識と実態を調査しました。

ポイント

- ①毎日調理をしている人の割合が高い60代
- ②ひとり暮らしをしている男性の62%が週1回以上スーパーで惣菜を購入
- ③揚げ物だけでなく、サラダもよく購入するひとり暮らしの男性
- ④スーパーは“価格”、デパートは“高級感&品揃え”、コンビニは“利便性”を評価
- ⑤忙しさから、惣菜ですぐに空腹を満たしたい20～40代
- ⑥惣菜を手作りのおかずと食べる割合が高い60代
- ⑦ひとり暮らしの男性の87%が惣菜の利用に抵抗感を感じていない

調査概要

調査実施：2014年12月24～26日

調査方法：インターネット

調査地域：全国

調査対象：20～60代のひとり暮らしをしている男性

サンプル数：470サンプル

年代	20代	30代	40代	50代	60代
(人)	59	71	88	112	140

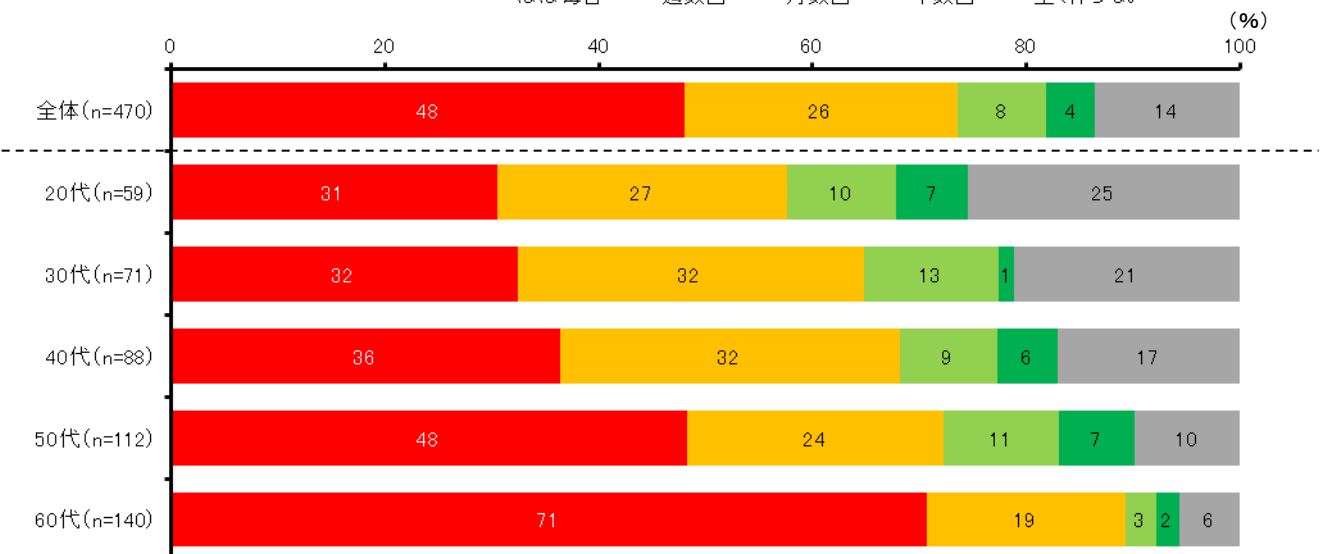
(注意事項)データは小数点以下を四捨五入しているため、合計しても必ずしも100とはならない

①毎日調理をしている人の割合が高い60代

Q1. 普段、どの程度の頻度で調理をしていますか？

- ✓ 調理頻度は「ほぼ毎日」が48%で最も高くなりました。
- ✓ 年代別にみると、「ほぼ毎日」の割合は60代が71%で最も高くなり、年代が低くなる程、調理頻度が減ることが分かりました。

■ほぼ毎日 ■週数回 ■月数回 ■年数回 ■全く作らない

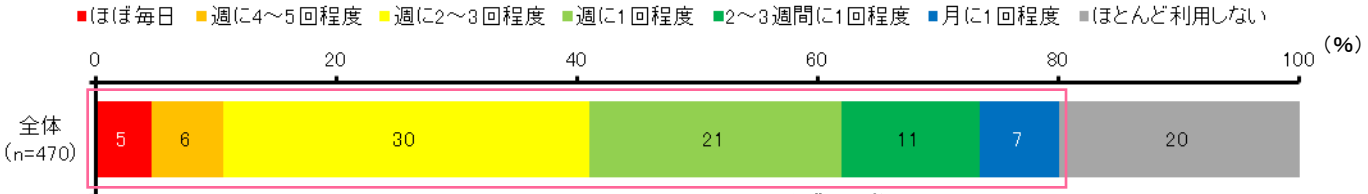


(小数点以下を四捨五入)

②ひとり暮らしをしている男性の62%が週1回以上惣菜を購入

Q2. 惣菜の購入頻度はどれくらいですか？

- ✓ 購入頻度は「週に2～3回程度」が30%で最も高くなり、「週1回以上※」の割合は62%となりました。
 - ✓ 平均購入回数は1.65回／週で、年代別でみると20代、50代が1.85回／週で最も多くなりました。
 - ✓ 惣菜購入者のスーパー、デパート、コンビニでの平均購入回数は、それぞれ1.99回／週、0.16回／週、1.05回／週となりました。年代別でみると、スーパーが50代(2.27回／週)、デパートが20代(0.30回／週)、コンビニが30代(1.68回／週)で最も多くなりました。また、コンビニの平均購入回数は60代(0.66回／週)が最も少なく、30代と比べ1.02回／週の差がありました。
 - ✓ 60代がコンビニで惣菜を買わない理由として、「価格が高い」が65%で、他の項目と比べ圧倒的に高くなりましたが、「いつも同じ味で飽きる(11%)」、「野菜を使ったメニューが少ない(10%)」など、メニューそのものへの不満も多く挙がりました。
- ※:「ほぼ毎日」、「週に4～5回程度、週に2～3回程度」、「週に1回程度」の合計



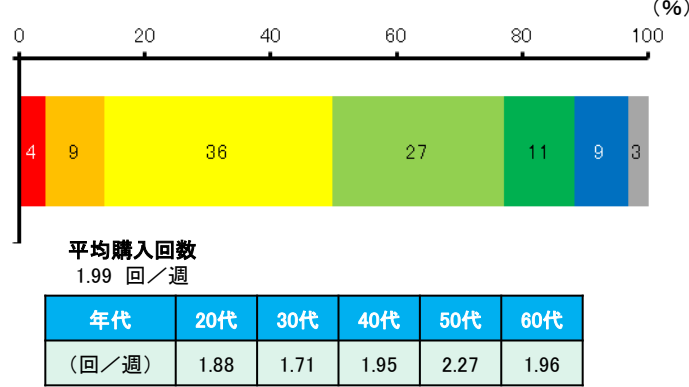
平均購入回数
1.65 回／週

年代	20代	30代	40代	50代	60代
(回／週)	1.85	1.56	1.40	1.85	1.62

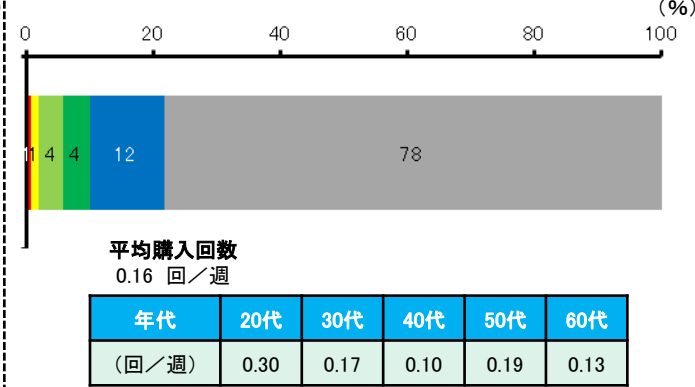
(n=20代:59、30代:71、40代:88、50代:112、60代:140)

スーパー、デパート、コンビニでの惣菜購入頻度
n=376 (20代:47、30代:53、40代:71、50代:93、60代:112)

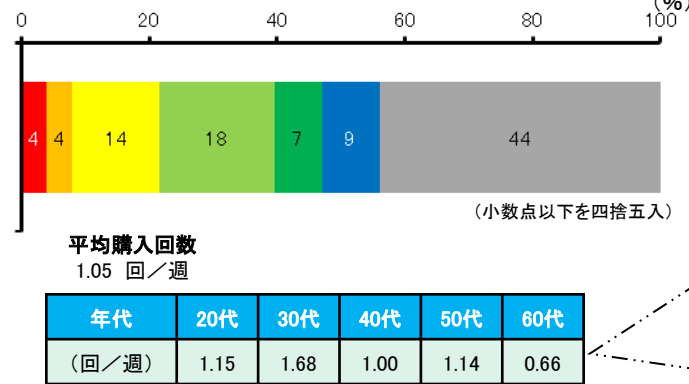
<スーパー>



<デパート>



<コンビニ>



コンビニで惣菜を買わない理由は何ですか？

	60代 (n=63)
1位	価格が高い 65%
2位	いつも同じ味で飽きる 13%
3位	油っこい 11%
4位	量が少ない／野菜を使ったメニューが少ない 10%
5位	

③揚げ物だけでなく、サラダもよく購入するひとり暮らしの男性

Q3. よく買う惣菜メニューは何ですか？（それぞれで惣菜を「ほとんど利用しない」人以外・複数回答）

- ✓ スーパーでよく買う惣菜メニューは「コロッケ」が50%で最も高くなりました。上位メニューとして揚げ物が多く挙がっていましたが、「野菜サラダ(37%)」も3位となりました。
- ✓ デパートの惣菜メニューは「とんかつ」が30%で最も高くなり、次いで「メンチカツ(16%)」、「天ぷら(16%)」と、揚げ物メニューが上位となりました。また、4位には揚げ物以外にも、サラダ、中華などが入っており、幅広いメニューが購入されていました。
- ✓ コンビニの惣菜メニューは「野菜サラダ」が36%で最も高く、次いで「おでん(31%)」となりました。また、「ポテトサラダ(23%)」も4位となりました。

	スーパー(n=364)	デパート(n=81)	コンビニ(n=211)
1位	コロッケ 50%	とんかつ 30%	野菜サラダ 36%
2位	鶏の唐揚げ・竜田揚げ 39%	メンチカツ／天ぷら 16%	おでん 31%
3位	野菜サラダ／ 天ぷら 37%		コロッケ 24%
4位		コロッケ／ 鶏の唐揚げ・竜田揚げ／ ポテトサラダ／ 野菜サラダ／ チンジャオロース／ ハンバーグ 14%	鶏の唐揚げ・竜田揚げ／ ポテトサラダ 23%
5位	メンチカツ 35%		

④スーパーは“価格”、デパートは“高級感&品揃え”、コンビニは“利便性”を評価

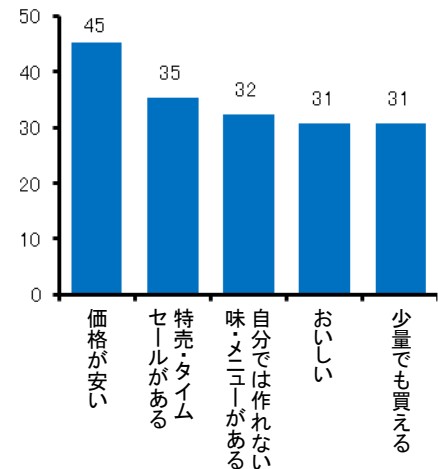
Q4. スーパー、デパート、コンビニで惣菜を買う理由は何ですか？

[上位5項目を掲載]

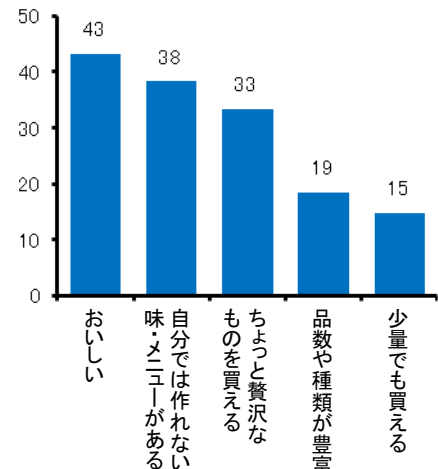
(それぞれで惣菜を「ほとんど利用しない」人以外・複数回答)

- ✓ 惣菜を買う理由として、スーパーは「価格が安い(45%)」、デパートは「おいしい(43%)」、コンビニは「少量でも買える(34%)」が最も高くなりました。
- ✓ スーパー、デパート、コンビニに共通して挙がっている項目は「自分では作れない味・メニューである」、「おいしい」、「少量でも買える」となりました。
- ✓ 共通していない項目として、スーパーは「価格が安い」、「特売・タイムセールがある」が、デパートは「ちょっと贅沢なものを買える」、「品数や種類が豊富」、コンビニは「いつでもお店がやっている」、「他のものをそこで買う用事がある」が挙がりました。

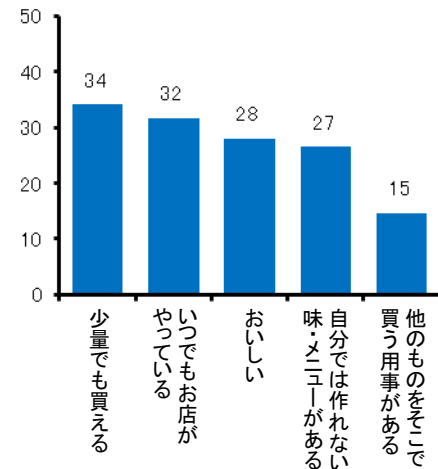
<スーパー(n=364)>



<デパート(n=81)>



<コンビニ(n=211)>



⑤忙しさから、惣菜ですぐに空腹を満たしたい20～40代

Q5. どんなときに惣菜を利用しますか？（惣菜を「ほとんど利用しない」人以外・複数回答）

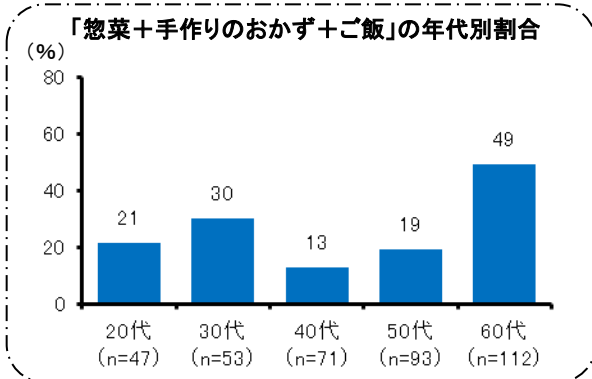
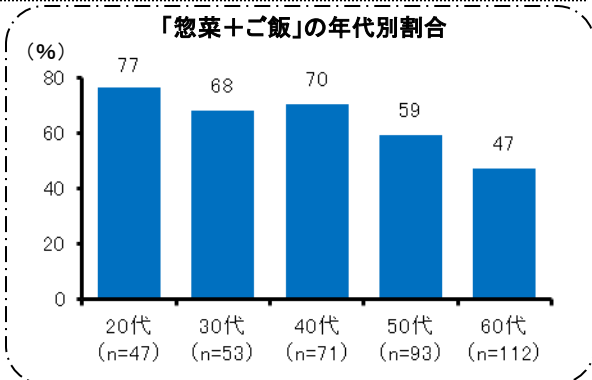
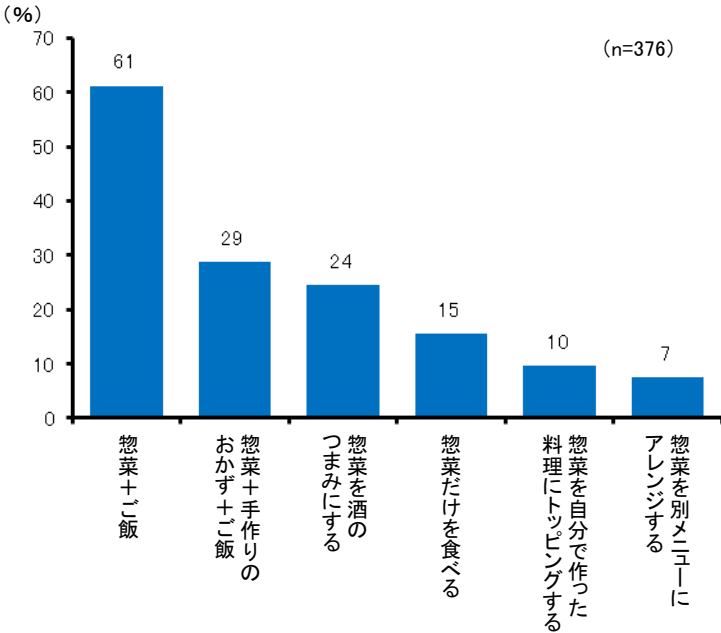
- ✓ 惣菜を利用するときとして、20～40代は「仕事や外出などで手作りする時間がないとき」、「お腹がすいて、すぐ食べたいとき」が共通して上位に挙がりました。
- ✓ 50～60代は「作るよりも惣菜を買った方が安上がりなとき」、「献立に一品追加したいとき」が上位となっており、日常的に調理をしており、状況に応じて惣菜を利用している様子が推測されます。

	20代 (n=47)	30代 (n=53)	40代 (n=71)	50代 (n=93)	60代 (n=112)
1位	ひとりの食事のとき 36%	仕事や外出などで手作りする時間がないとき 32%	タイムセールなどで価格が割引されていたとき 34%	タイムセールなどで価格が割引されていたとき 38%	店頭で見えておいしそうだったとき 40%
2位	仕事や外出などで手作りする時間がないとき 30%	自分では作れないものを食べたいとき 30%	仕事や外出などで手作りする時間がないとき 32%	作るよりも惣菜を買った方が安上がりなとき／ひとりの食事のとき 33%	自分では作れないものを食べたいとき 39%
3位	お腹がすいて、すぐ食べたいとき 23%	店頭で見えておいしそうだったとき 28%	お腹がすいて、すぐ食べたいとき 31%	ひとりの食事のとき 33%	タイムセールなどで価格が割引されていたとき／作るよりも惣菜を買った方が安上がりなとき 31%
4位	献立を考えることに悩んだとき／タイムセールなどで価格が割引されていたとき 21%	ひとりの食事のとき 26%	店頭で見えておいしそうだったとき 28%	店頭で見えておいしそうだったとき 32%	作るよりも惣菜を買った方が安上がりなとき 31%
5位		お腹がすいて、すぐ食べたいとき 25%	ひとりの食事のとき 27%	自分では作れないものを食べたいとき 27%	献立に一品追加したいとき 28%

⑥惣菜を手作りのおかずと食べる割合が高い60代

Q6. どのように惣菜を食べることが多いですか？（惣菜を「ほとんど利用しない」人以外・複数回答）

- ✓ 惣菜の食べ方として、「惣菜＋ご飯」が61%と、他の項目と比べ圧倒的に高くなりました。
- ✓ 「惣菜＋ご飯」を年代別にみると、20～40代で68～77%となり、低い年代程、高い傾向にありました。一方、「惣菜＋手作りのおかず＋ご飯」は60代（49%）が最も高く、年代で惣菜の食べ方に違いがあることが分かりました。



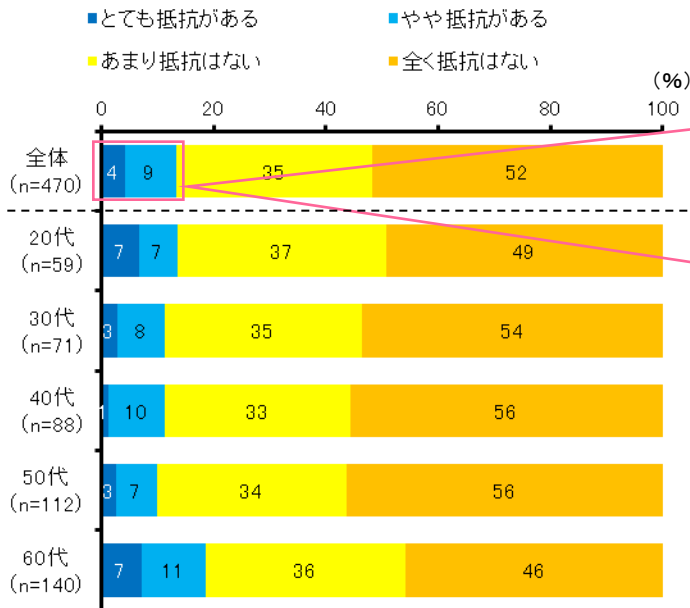
⑦ひとり暮らしの男性の87%が惣菜の利用に抵抗感を感じていない

Q7. 惣菜を使うことに抵抗感がありますか？

- ✓ 惣菜を使うことに「抵抗がない※1」割合は87%となりました。年代別にみると、50代が90%で最も高いものの、どの年代も80%以上と大きな差はありませんでした。
- ✓ 「抵抗感がある※2」理由として、「手を抜いた感じがする」が40%で最も高くなりました。

※1:「全く抵抗はない」、「あまり抵抗はない」の合計

※2:「とても抵抗がある」、「やや抵抗がある」の合計



抵抗感がある理由は何ですか？（抵抗感がある人のみ・複数回答）

(n=63)

1位	手を抜いた感じがする	40%
2位	商品の安全性に不安がある	29%
3位	味付けが濃い	25%
4位	カロリーが高い	24%
5位	油っこい／ 添加物や食材の産地などの安全性が 気になる／ 自分で作るよりも割高になる	22%

今回の調査結果から

ひとり暮らしをしている男性の惣菜の利用頻度は既婚女性(0.83～1.05回／週、参考:レポートNo.30)と比べて高くなり、特にスーパーではどの年代も週に2回程利用していることが分かりました。購入する惣菜メニューとしては、揚げ物が多く挙がっていましたが、サラダも上位となっており、栄養バランスを意識しながら惣菜を利用していることが推測されます。

調理頻度は、週に数回以上が80%程度となりました。年代別にみると、60代が90%と最も高くなり、健康意識の高まりや、時間的な余裕ができたことなどが影響していると考えられます。一方、20代は58%で最も低く、仕事などにより調理する時間がとれなかったり、調理そのものへの関心が低いことなどが影響していることが考えられました。惣菜の食べ方として、年代が低い人はご飯と惣菜だけで食べる人が多く、おかずを手作りする日と惣菜のみの日を使い分けしている様子が伺えました。一方、60代は調理頻度は高いものの、スーパーの惣菜利用も比較的多く、また惣菜の食べ方や、惣菜の利用シーンなどからも、手作り品プラス一品として、惣菜を利用していることが分かりました。

今後も男性のひとり暮らし世帯は増加すると予想されることから、サラダや野菜を多く使った主菜など、栄養バランスにも配慮できるような惣菜メニューの充実が求められると思われます。



《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 中央研究所 生活科学研究グループ <http://www.nisshin-oillio.com>
〒239-0832 神奈川県横須賀市神明町1番地 TEL.046-837-2404

※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。

※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転載することを禁じます。