

働く单身者の間食に関する意識調査

職場でも自宅でも選ばれる間食、チョコレートがNO.1  
ストレスフルな現代女性は間食でイライラ解消！？

2017年ごろから、適度に間食することで、極端な空腹を作らず、食べ過ぎを防止しようというアメリカの間食習慣が日本でも注目され始めています。また、総務省統計局「家計調査」によると、単身世帯の菓子類の支出金額が増加傾向にあり、2017年は41,815円となりました。そこで、当研究課では、働く20～40代の男女を対象に、自宅や職場で食べられる間食に関する意識と実態を調査しました。

ポイント

- ① 男性の約25%、女性の40%強が毎日間食
- ② 女性の間食場所、“職場”が約70%で最も多い
- ③ 職場での間食の特徴、大阪と比べて、東京男性は“栄養調整食品”・“ドーナツ”、東京女性は“ナッツ”・“ドライフルーツ”が多い
- ④ 間食タイミング、職場でも自宅でも“昼食と夕食のあいだ”が圧倒的
- ⑤ 間食する理由、女性は“ストレス解消のため”にも
- ⑥ 片手で食べられ、まわりを汚さないスマートな食べ方に配慮

調査概要

調査実施 : 2017年11月2～5日  
 調査方法 : インターネット  
 調査地域 : 東京都および大阪府在住  
 調査対象 : 20～40代の働く单身男女  
 サンプル数 : 1201サンプル  
 (人口動態に基づきウェイトバック集計し、有職者のみ抽出)

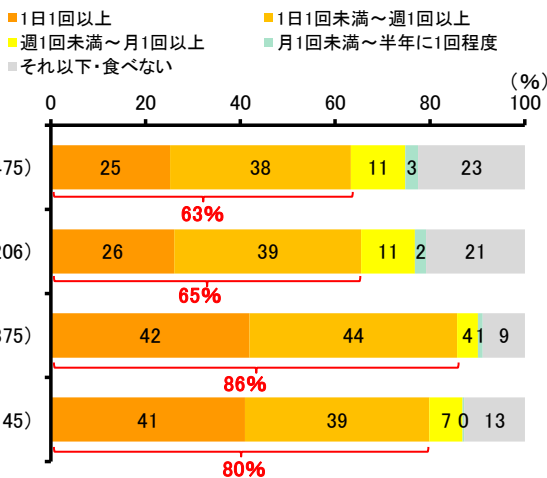
性別	20代	30代	40代
男性	149人	167人	159人
女性	117人	126人	133人
大阪	70人	63人	73人
東京	41人	52人	52人

① 男性の約25%、女性の40%強が毎日間食

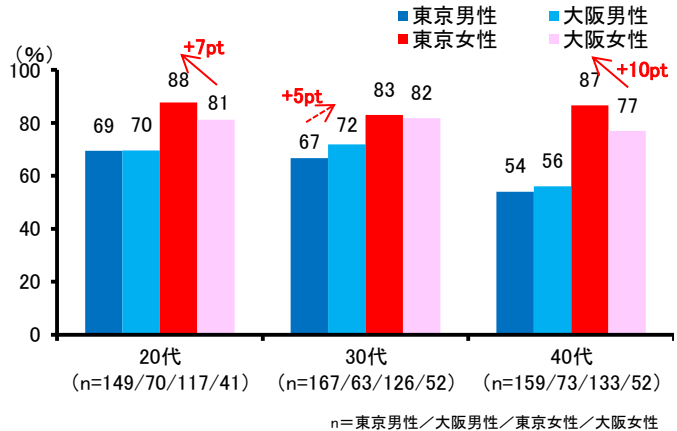
Q1.間食を食べる頻度はどのくらいですか？

- ✓ 間食が「週1回以上」※の割合は、東京と大阪を比べると、男性は地域差はみられないものの、女性は東京で6ポイント高くなりました。
- ✓ 「週1回以上」の割合を性年代別に比べると、40代は男性に比べ、女性で顕著に高くなり、特に東京女性で87%と最も高くなりました。

※「1日1回以上」、「1日1回未満～週1回以上」の合計



<性年代別「週1回以上」間食する割合>

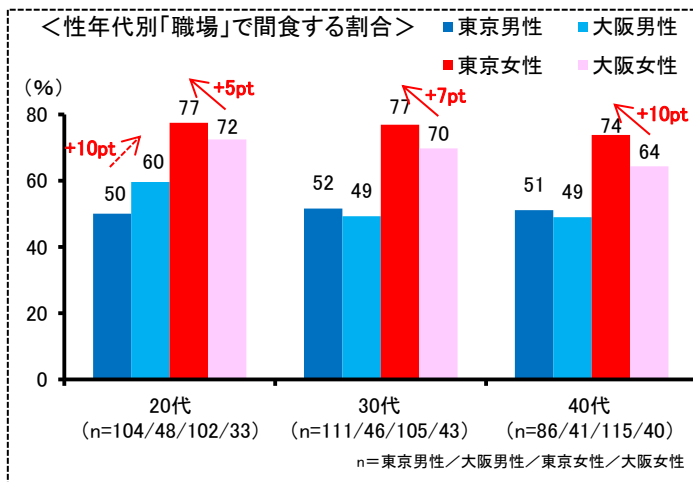


## ②女性の間食場所、“職場”が約70%で最も多い

Q2.平日によく間食をする場所はどこですか？（「週1回以上」間食をしている人のみ・複数回答）

- ✓ 間食をする場所として、男性は「自宅」、女性は「職場」が最も高くなりました。
- ✓ 「職場」で間食する割合を性年代別に東京と大阪を比べると、大阪は男性20代で10ポイント、東京は全年代の女性で、それぞれ、5ポイント、7ポイント、10ポイント高くなりました。

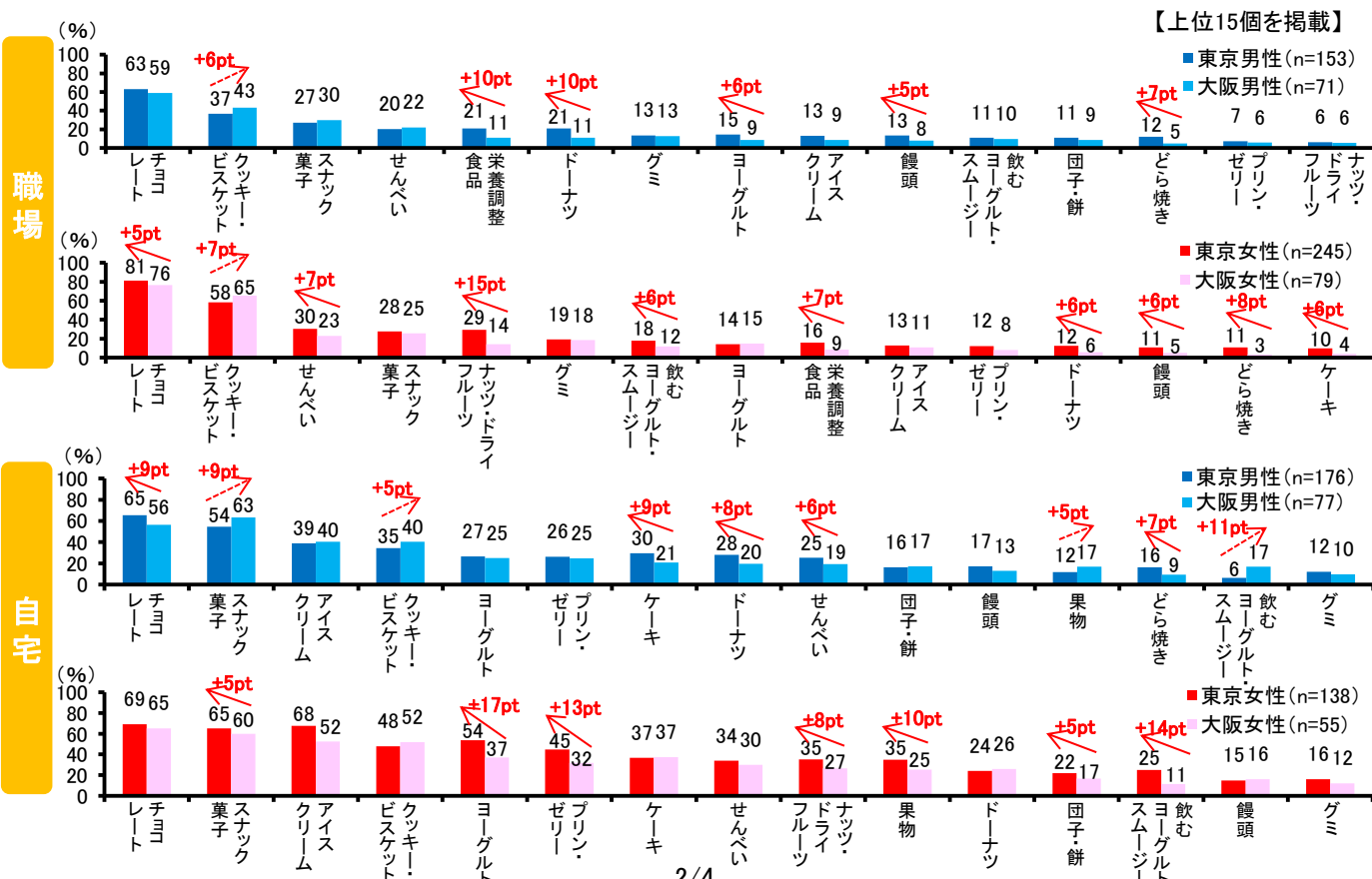
	東京男性 (n=301)	大阪男性 (n=135)	東京女性 (n=322)	大阪女性 (n=116)
1位	自宅 58%	自宅 57%	職場 76%	職場 69%
2位	職場 51%	職場 53%	自宅 43%	自宅 47%
3位	歩きながら 7%	車の中 4%	駅のホーム・バス停 4%	友人や知人宅 3%



## ③職場での間食の特徴、大阪と比べて、東京男性は“栄養調整食品”・“ドーナツ”、東京女性は“ナッツ・ドライフルーツ”が多い

Q3.平日に食べる間食は何が多いですか？（「週1回以上」間食をしている人のみ・複数回答）

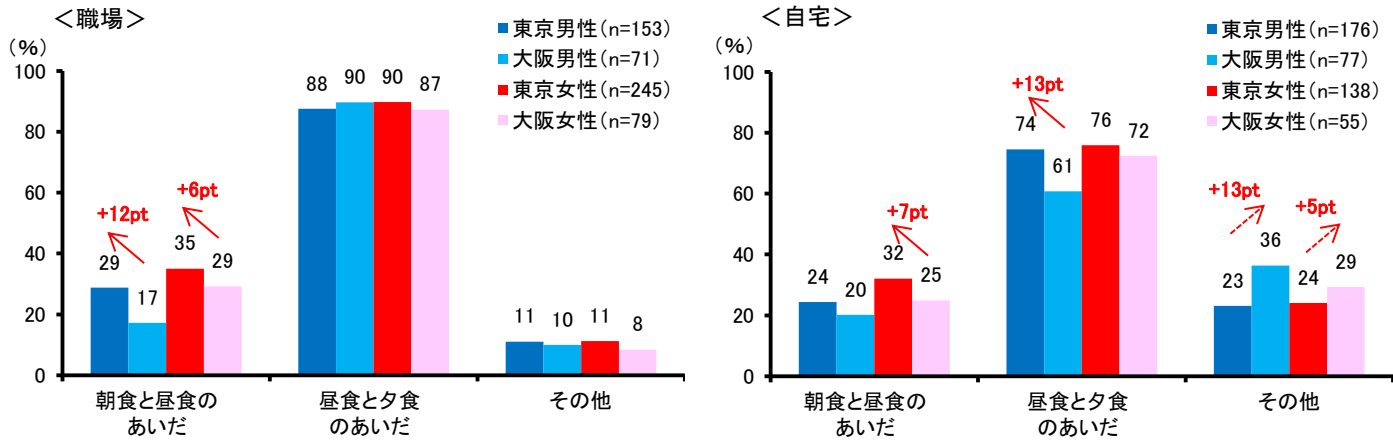
- ✓ 職場で食べる間食は、男女とも「チョコレート」、「クッキー・ビスケット」が上位に挙がっており、次いで男性は「スナック菓子」、女性は「せんべい」が高くなりました。東京と大阪を比べると、男性は東京で「栄養調整食品」、「ドーナツ」が10ポイント、大阪で「クッキー・ビスケット」が6ポイント高くなり、女性は東京で「ナッツ・ドライフルーツ」が15ポイント、大阪で「クッキー・ビスケット」が7ポイント高くなりました。
- ✓ 自宅で食べる間食は、男女とも「チョコレート」、「スナック菓子」、「アイスクリーム」が上位に挙がっていました。東京と大阪を比べると、男性は東京で「チョコレート」、「ケーキ」が9ポイント、大阪で「飲むヨーグルト・スムージー」が11ポイント高くなりました。また、女性は東京で「ヨーグルト」が17ポイント、「飲むヨーグルト・スムージー」が14ポイント高くなりました。



## ④間食タイミング、職場でも自宅でも“昼食と夕食のあいだ”が圧倒的

Q4.職場で「間食」を食べるタイミングはいつですか？（「週1回以上」間食をし、それぞれの場所で食べている人のみ・複数回答）

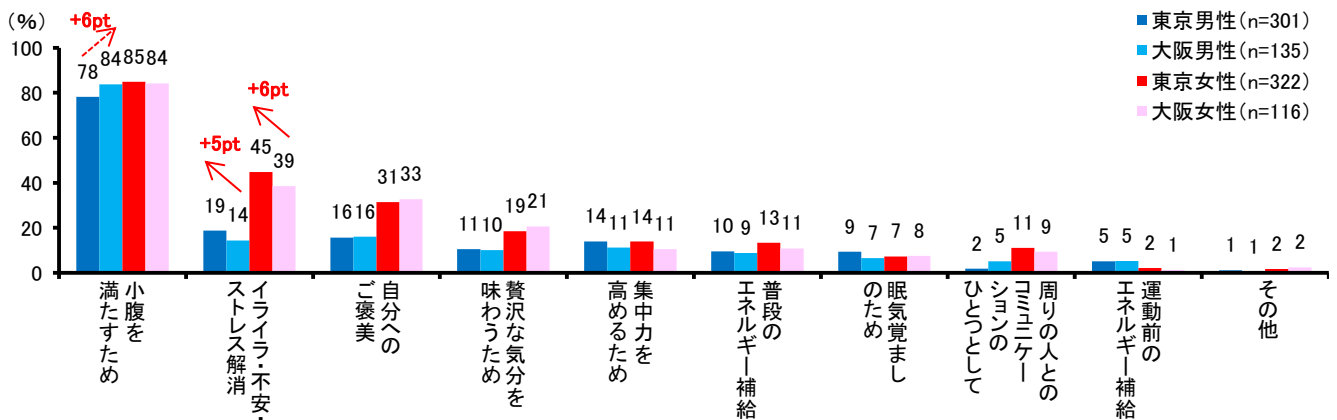
- ✓ 間食のタイミングは、職場、自宅とも、どの層も「昼食と夕食のあいだ」が最も高くなりました。
- ✓ 性別で東京と大阪を比べると、職場では「朝食と昼食のあいだ」が東京男性で12ポイント、東京女性で6ポイント高くなりました。自宅では「朝食と昼食のあいだ」が東京女性で7ポイント、「昼食と夕食のあいだ」が東京男性で13ポイント高くなりました。また、「その他」が大阪男性と大阪女性で、それぞれ13ポイント、5ポイント高くなりました。



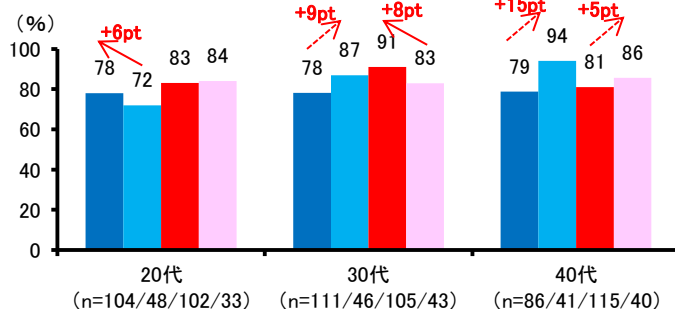
## ⑤間食する理由、女性は“ストレス解消のため”にも

Q5.あなたが間食する理由は何ですか？（「週1回以上」間食をしている人のみ・複数回答）

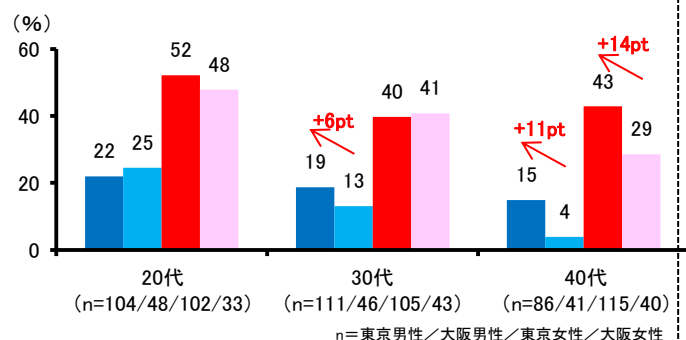
- ✓ 間食する理由は、どの層も「小腹を満たすため」が最も高くなりましたが、男性と比べ、女性は「イライラ・不安・ストレス解消」、「自分へのご褒美」などが高くなるのも特徴的でした。また、男性は大阪で「小腹を満たすため」が6ポイント、女性は、東京で「イライラ・不安・ストレス解消」が6ポイント高くなりました。
- ✓ 性年代別にみると、「小腹を満たすため」は男性30代、男性40代、女性40代で、大阪がそれぞれ9ポイント、15ポイント、5ポイント高くなりました。また、「イライラ・不安・ストレス解消」は男性30代、男性40代、女性40代で、東京がそれぞれ6ポイント、11ポイント、14ポイント高くなりました。



<性年代別「小腹を満たすため」の割合>



<性年代別「イライラ・不安・ストレス解消」の割合>



## ⑥片手で食べられ、まわりを汚さないスマートな食べ方に配慮

Q6.間食する際に気を付けていることは何ですか？（「週1回以上」間食をしている人のみ・複数回答）

- ✓ どの層も「食べ過ぎないようにする」が最も高くなり、男性は「片手で食べられる」、女性は「カロリーをとり過ぎないようにする」、「ポロポロとまわりを汚さない」が上位に挙がっていました。
- ✓ 東京と大阪を比べると、男女とも、東京は「糖質をとり過ぎないようにする」が上位に挙がるのも特徴的でした。

	東京男性 (n=301)	大阪男性 (n=135)	東京女性 (n=322)	大阪女性 (n=116)
1位	食べ過ぎないようにする 34%	食べ過ぎないようにする 42%	食べ過ぎないようにする 48%	食べ過ぎないようにする 51%
2位	片手で食べられる 29%	片手で食べられる 24%	カロリーをとり過ぎないようにする 34%	ポロポロとまわりを汚さない 29%
3位	カロリーをとり過ぎないようにする 23%	カロリーをとり過ぎないようにする 22%	手や口を汚さずに食べられる 33%	カロリーをとり過ぎないようにする 28%
4位	糖質をとり過ぎないようにする 18%	ポロポロとまわりを汚さない 21%	ポロポロとまわりを汚さない 32%	片手で食べられる 21%
5位	ポロポロとまわりを汚さない 17%	食べる時間帯 19%	糖質をとり過ぎないようにする 23%	手や口を汚さずに食べられる 19%

### 今回の調査結果から

女性の40%以上が毎日間食しており、平日の間食場所として、女性は“職場”が最も多いことが分かりました。厚生労働省「平成28年 国民健康・栄養調査」では、20代の朝食欠食率が男性37%、女性23%となっており、また今回の調査で間食を“朝食と昼食のあいだ”にする割合が男女ともに、20～30%近くいることから、特に女性は朝食欠食による空腹感を職場の間食で補っていると推測されます。また、“その他”の時間帯に自宅で間食する人が大阪で多いことから、大阪では夕食以降に家で間食する習慣がある様子も伺えました。

間食するものとして、“チョコレート”が男女とも場所に問わず1位となっており、おいしさ・手軽さだけでなく、健康にも配慮した商品が増えていることが生活者に受け入れられているのではと考えられます。また、職場での間食として、“栄養調整食品”や最近様々な種類が発売されている“グミ”が、自宅では“アイスクリーム”や“ヨーグルト”などの冷凍・冷蔵品が上位に挙がってくるのも特徴的でした。間食する理由として、女性は“イライラ解消”、“自分へのご褒美”など様々な理由があり、特に東京では男女ともに“イライラ解消”が高くなることから、間食でストレス発散している様子が伺えました。

これからの間食には、おいしさや小腹を満たすといった機能だけでなく、昨今話題の低糖質などの健康性のあるものや、さらには口や手、食べている場所をも汚さないようなスマートな食べ方ができるものが、より一層求められるのと思われます。



#### 《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 中央研究所 生活科学研究課 <http://www.nisshin-oillio.com>  
〒235-8558 神奈川県横浜市磯子区新森町1番地 TEL.045-757-5461

※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、転記することを禁じます。