



## 食卓に関する調査

- ◆ 「家族揃って食事をする」ことが大切だと思っている人は90%超
- ◆ 20代の「理想の食卓」は“にぎやかな雰囲気”

2019年6月25日

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

## 【目的】

農林水産省が実施した「食育白書」によると、家庭内外での“孤食(一人でとる孤独な食事)”の傾向が増加しており、近年社会問題として認知されています。そこで、20～70代の女性を対象に、家族の食事時間や食事内容など、家庭内の食卓に関する意識調査を実施しました。

## 調査結果のポイント

- ①平日の食に費やす時間は3時間17分
- ②30代の40%は、朝食を食卓で食べる時間が10分未満
- ③50代以下の4人に1人が食べる時間を「増やしたい」
- ④「家族揃っての食事」が大切だと思う人は、どの年代も90%以上
- ⑤朝食を一緒に食べない理由は「朝食を作りながら食べている」から
- ⑥夕食に家族全員が揃わない割合は、40代が59%で最も高く
- ⑦夕食時間のずれで苦労することは、「洗い物、片付けが終わらない」が圧倒的
- ⑧30代は平日夕食への不満が多い傾向
- ⑨家庭から受け継いだ料理は、「肉じゃが」や「筑前煮」など煮物が大多数
- ⑩子どもの頃と比べて、「肉料理」や「サラダ」を食べる頻度が顕著に増加
- ⑪理想の食卓は、20代・30代が「にぎやかな雰囲気」、50代以上が「静かな雰囲気」

## 【調査概要】

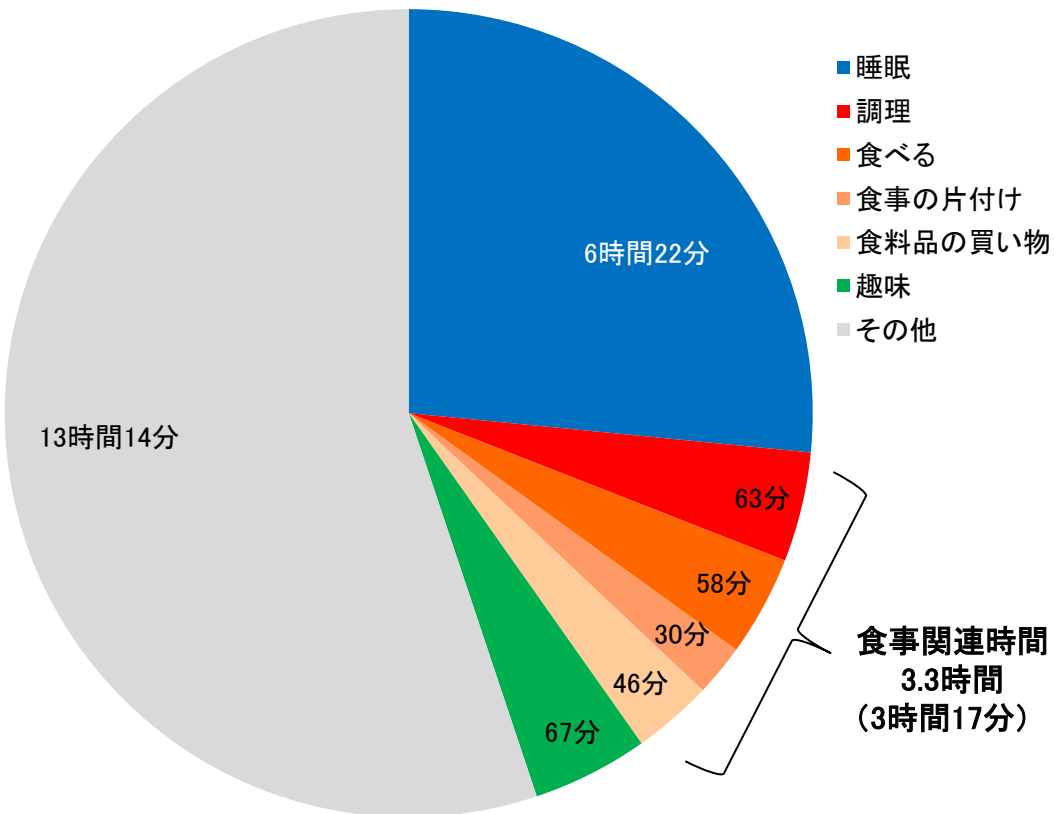
調査日 : 2019年3月15日～17日  
 調査手法 : インターネット  
 調査対象 : 20～70代の女性(単身世帯を除く)  
 サンプル数 : 2062サンプル  
 (20代:264人、30代:335人、40代:396人、  
 50代:336人、60代:402人、70代:329人)

世帯構造 (人)	20代	30代	40代	50代	60代	70代
夫婦のみ世帯	49	54	70	111	213	207
夫婦と子世帯	97	194	224	147	112	52
夫・子どもなし世帯 (未婚で親と同居など)	106	66	63	43	22	9
その他世帯	12	21	39	35	55	61

# ①平日の食に費やす時間は3時間17分

Q1. 平日、以下のことにどの程度時間をかけていますか？

(24時間の内訳／平均)



## ◎年代別「食事関連時間」

	調理	食べる	食事の片づけ	食料品の買い物
20代	48分	56分	23分	35分
30代	58分	58分	28分	37分
40代	62分	53分	30分	42分
50代	62分	54分	31分	45分
60代	70分	62分	32分	54分
70代	76分	62分	34分	59分

※: 各項目「やっていない／ほとんどやっていない」人は0分として算出

赤字: 項目の中で最も長い値

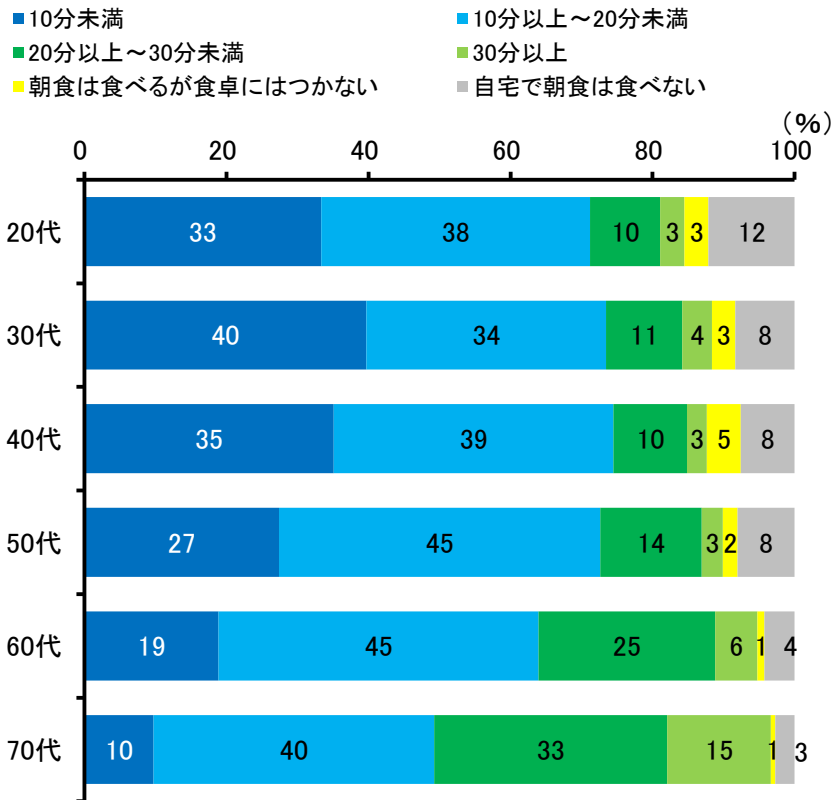
青字: 項目の中で最も短い値

- ✓ 平日の食事関連時間(「調理」、「食べる」、「食事の片づけ」、「食料品の買い物」の合計)の平均は3.3時間となりました。
- ✓ 食事関連時間を年代別にみると、どの項目も70代が最も長く、「食べる」以外は20代が最も短くなりました。また、20代と70代を比べると、「調理」は28分、「食料品の買い物」は24分の差がありました。

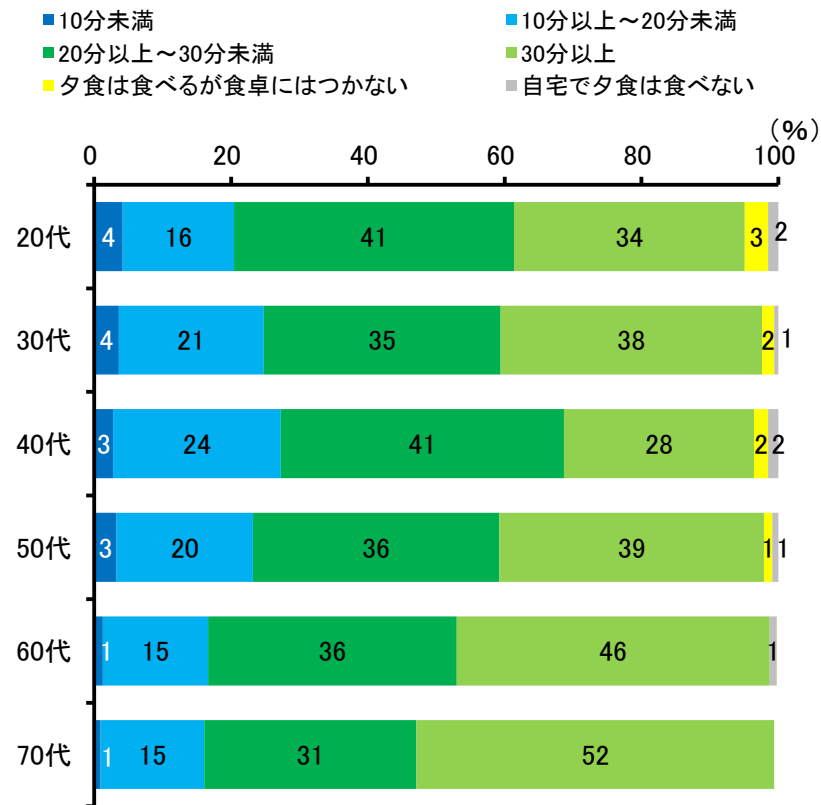
## ②30代の40%は、朝食を食卓で食べる時間が10分未満

### Q2. 平日の朝食／夕食を、食卓で食べる時間はどのくらいですか？

#### <朝食>



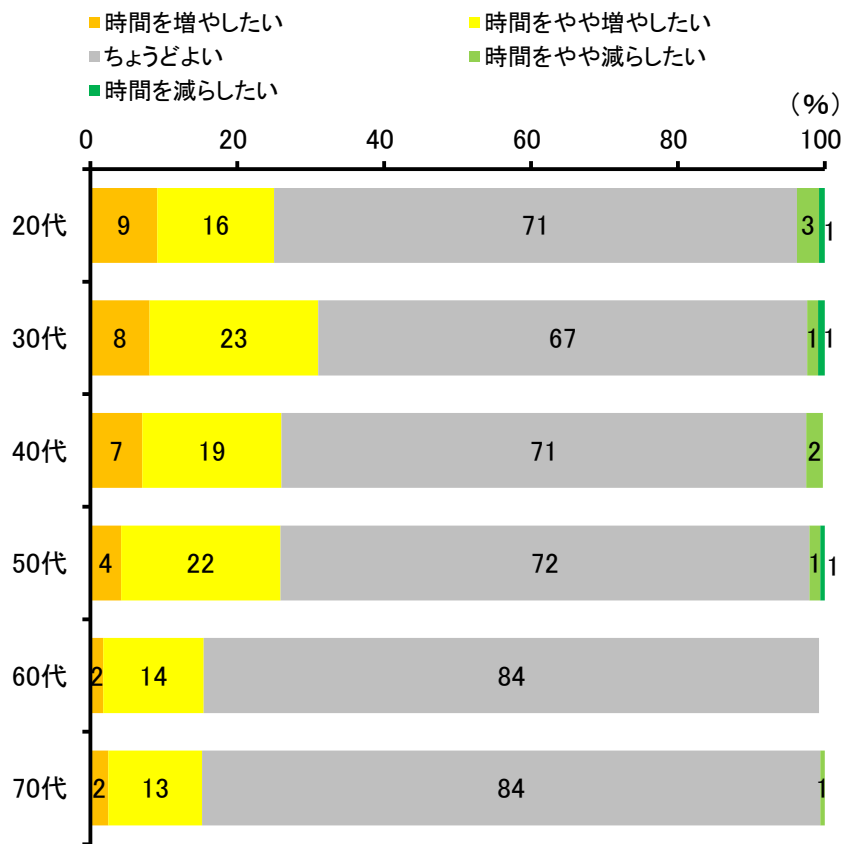
#### <夕食>



- ✓ 朝食は、30代で「10分未満」、それ以外の年代は「10分以上～20分未満」が最も高くなりました。また、年代が低いほど「自宅で朝食は食べない」が高くなりました。
- ✓ 夕食は、20代、40代で「20分以上～30分未満」、それ以外の年代は「30分以上」が最も高くなりました。
- ✓ 朝食、夕食とも、割合は低いものの「朝食／夕食は食べるが食卓にはつかない」が年代が低いほど高くなる傾向となりました。

## ③50代以下の4人に1人が食べる時間を「増やしたい」

### Q3. 食べる時間を増やしたい／減らしたいと思いますか？



#### ◎増やしたい／減らしたい理由(自由回答より抜粋)

##### <時間を増やしたい／時間をやや増やしたい>

- **育児で時間に追われ**、ゆっくり食べる時間はほとんどない。かきこんだり、流し込んで食べてることが多く、味わってよく噛んで食べることができていないため、時にはゆっくり座って食事がとりたい。(30代)
- 老親が自分のベッドで横になってからはゆっくり時間が持てるが、夕食の時間帯そのものは、次の家事のことを考えるほか**食事の老親の世話などあり、自分がゆったりした気持ちでゆっくり咀嚼して食べるということが少ない**ので。(50代)
- 食事と言うよりは、**マラソン選手の水分補給のように栄養補給**をしているだけ。ゆっくり落ち着いておいしく食事をしたい。(60代)

##### <ちょうどよい>

- 食事の時間は、家族との今後の計画や、1日にあった出来事の報告などの会話をしている。会話が長いと疲れるので、食事が終わるまでに、大体の会話も終わられるようにしている。(30代)
- 生活の中で**食べることは私にとってあまり重要ではなく**、ゆっくりと会話をしながら食事をとるなどは普段からしない。(40代)
- 他者に気兼ねなく、自分たちで思うままに食事ができているから。以前は、親の介護などで制限されていた。(70代)

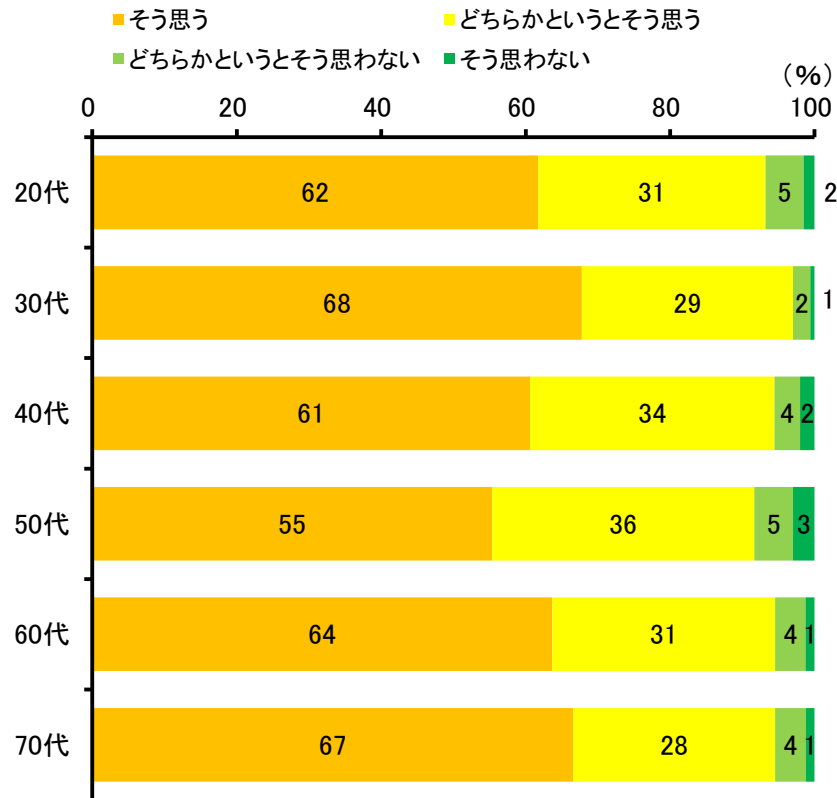
##### <時間を減らしたい／時間をやや減らしたい>

- **食べるという行為**を減らして、少しでも痩せたいから。(30代)
- **食べ終わってから寛ぐ時間を大切にしたい**から。食べている時間はそんなに長くなくてもよいのかなと思う。(40代)
- **時間をかけることに意義を感じない**。健康を損なうほどの早食いでなければ短い方がよい。(30代)

- ✓ どの年代も「ちょうどよい」が最も高くなるものの、「増やしたい」(「時間を増やしたい」、「時間をやや増やしたい」の合計)は30代が31%と最も高くなり、また20代、40代、50代でも約25%となりました。
- ✓ 「減らしたい」(「時間を減らしたい」、「時間をやや減らしたい」の合計)は割合的に低いものの、60代を除いた年代で数%いることが分かりました。

## ④「家族揃っての食事」が大切だと思う人は、どの年代も90%以上

### Q4. 家族揃って食事をすることは大切なことだと思いますか？



#### ◎大切だと思う理由(自由回答より抜粋)

##### <そう思う/どちらかというと思う>

- **食卓を囲むことはコミュニケーション**になる。携帯ばかり見て食べてる旦那を見ると腹立つ。(20代)
- **孤食の家で育った**ので基本的に食事は1人でテレビや携帯、パソコンを見ながら食べていたが、やはり寂しいし、子供の成長において孤食は良くないと思う。人と一緒にご飯を食べるのは楽しいし、それだけで有意義なものになるから。(20代)
- 孤食の癖がつくと、**他の人とのコミュニケーションが苦手になりそう**。一緒に食べてくれた方が、ご飯が美味しく感じる。一緒に食べることで、どれが美味しかったか好みも分かるし、どれくらい食べたか食欲はあるか体調を観察できる。あと、片付けがスムーズに終わる。(30代)
- 食べるという行為は、最も人間にとって基本的なこと。体をつくり、心をつくり、人間としてのマナーを学ぶいい機会だと思う。食卓では体をつくり、**心も満たされる**と思っているので大事にしたいと思う。(60代)
- 人間の繋がりの基本は、食べる事。家族だけでなく、どのような関係においても、**食べ方、飲み方、マナー、雰囲気を通して人間性が出る**。料理はそれ故に大事。**子供達の育ち方も、食生活による所が多い**と思う。成長前に十分な触れ合いが出来ているかは大切だと思う。皆で食べる事の大切さは親から学びました。感謝しています。(70代)

##### <そう思わない/どちらかというと思わない>

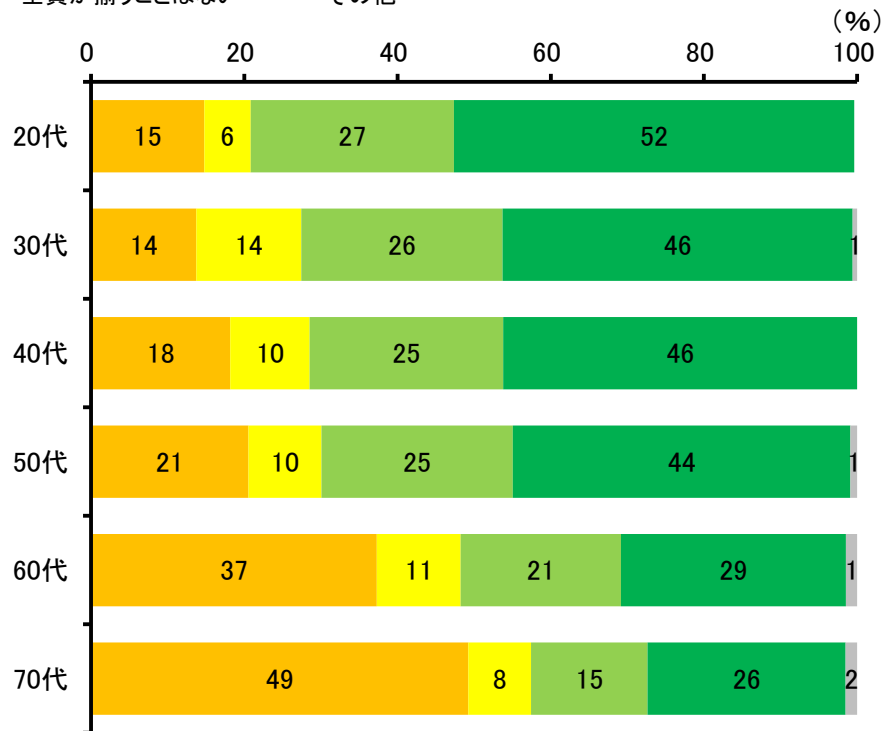
- 別に揃ってなくてもよい。**食事は生きるためにするものなので、生きていけばよい**。(30代)
- 栄養が摂取できれば、家族と一緒に食事すること自体はあまり意味がない。(40代)
- 例え家族でも、**食事のマナーやルールが無い相手と毎日食卓につくのは、時にはストレス**だと感じるから。食事は楽しく過ごせる相手とるのが幸せだと思う。(50代)
- 自分の食べたい時間があるので**家族に合わせるとそれだけでストレス**になる。(70代)

✓ 家族揃って食事をするのが「大切だと思う」(「そう思う」、「どちらかというと思う」の合計)はどの年代も90%を超えていました。

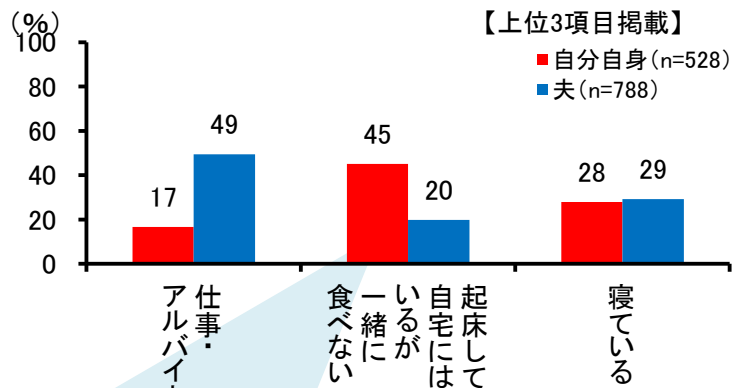
## ⑤朝食を一緒に食べない理由は「朝食を作りながら食べている」から

### Q5. 平日の朝食時間帯は家族全員が揃いますか？

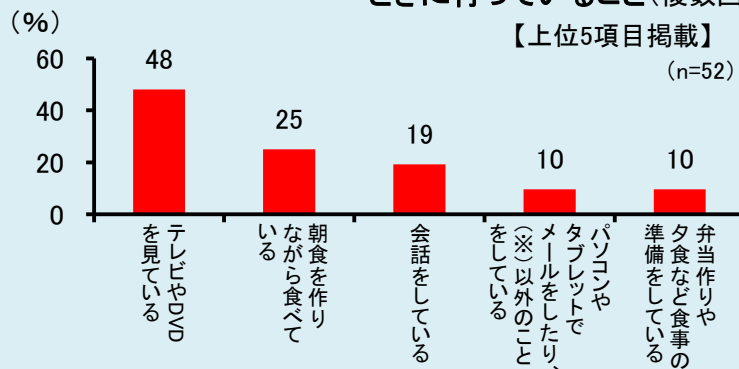
■ 毎回全員が揃う    ■ 全員が揃うことが多い    ■ 全員が揃うことは少ない  
■ 全員が揃うことはない    ■ その他



#### ◎家族(自分自身/夫)が揃わない理由(複数回答)



#### ◎自分自身が「起床して自宅にはいるが一緒に食べない」ときに行っていること(複数回答)

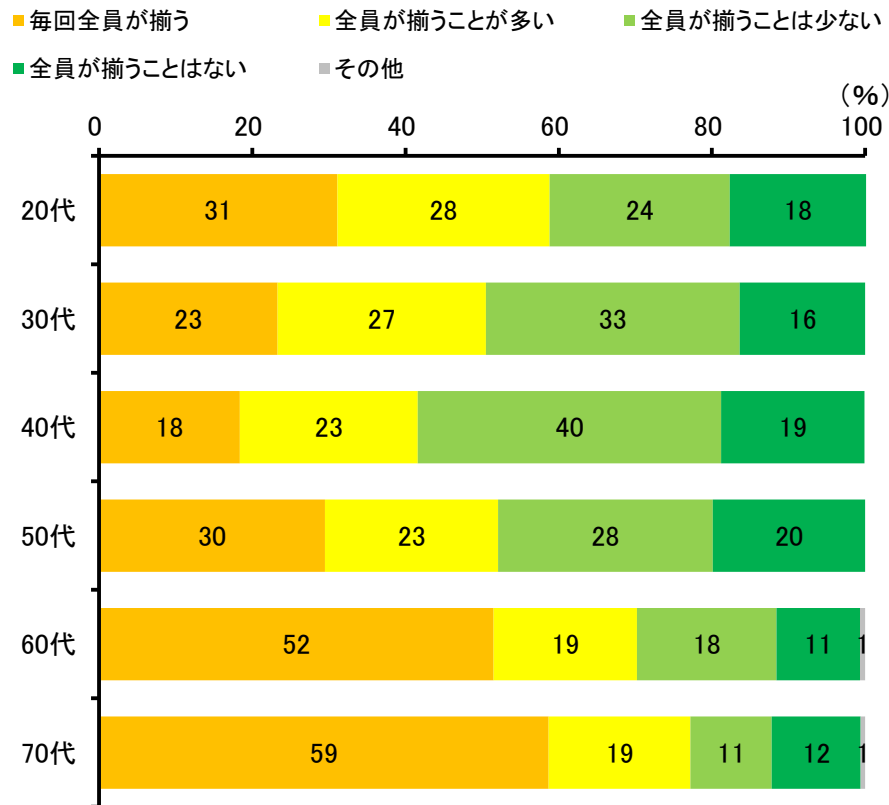


※: テレビを見る、新聞・本・漫画を読む、ゲームをする、音楽を聴く

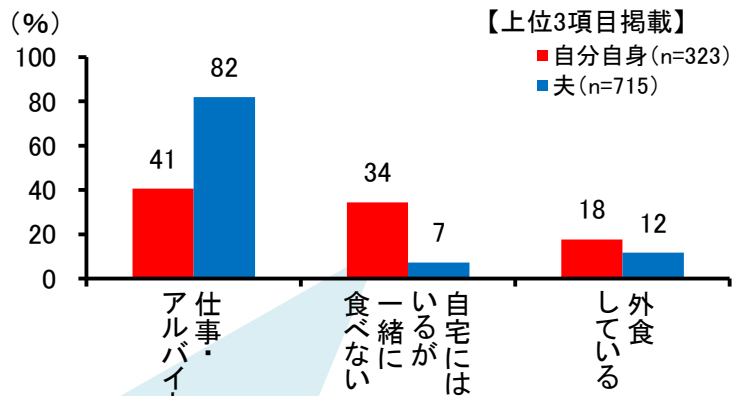
- ✓ 年代が低いほど、「家族全員が揃わない」(「全員が揃うことはない」、「全員が揃うことは少ない」の合計)が高くなりました。
- ✓ 家族が揃わない理由として、「自分自身」は「起床して自宅にはいるが一緒に食べない」、「夫」は「仕事・アルバイト」が最も高くなりました。
- ✓ 「自分自身」が「起床して自宅にはいるが一緒に食べない」ときに行っていることは、「テレビやDVDを見ている」が最も高くなり、次いで「朝食を作りながら食べている」となりました。

## ⑥夕食に家族全員が揃わない割合は、40代が59%で最も高く

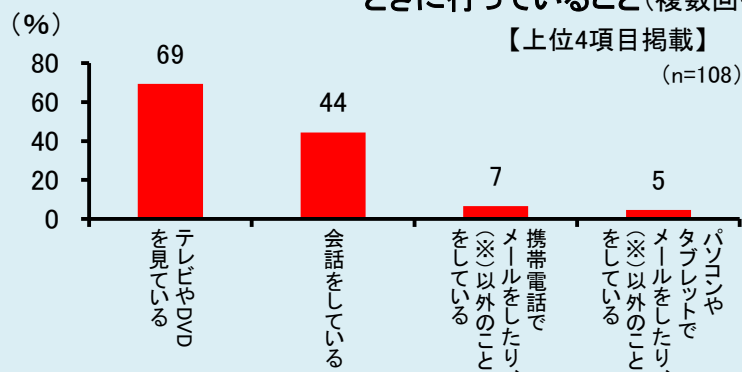
### Q6. 平日の夕食時間帯は家族全員が揃いますか？



### ◎家族(自分自身/夫)が揃わない理由(複数回答)



### ◎自分が「自宅にはいるが一緒に食えない」ときに行っていること(複数回答)



※: テレビを見る、新聞・本・漫画を読む、ゲームをする、音楽を聴く

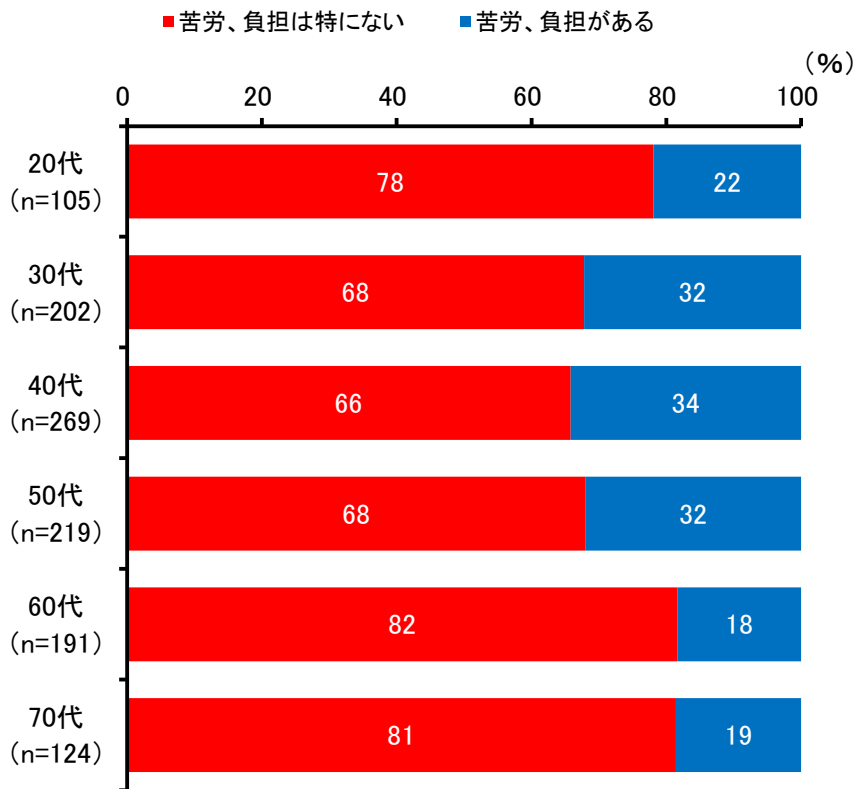
- ✓ 40代で「家族全員が揃わない」(「全員が揃うことはない」、「全員が揃うことは少ない」の合計)が最も高くなりました。
- ✓ 家族が揃わない理由として、「自分自身」、「夫」とも「仕事・アルバイト」が最も高くなりましたが、「自分自身」は「自宅にはいるが、一緒に食えない」が高いのも特徴的でした。
- ✓ 「自分自身」が「自宅にはいるが一緒に食えない」ときに行っていることは、「テレビやDVDを見ている」が最も高くなり、次いで「会話」となりました。



## ⑦夕食時間のずれで苦勞することは、「洗い物、片付けが終わらない」が圧倒的

### Q7. 夕食時間がずれることで、苦勞することや負担に思うことはありますか？

(夕食時間帯に家族が揃わないことがあり、かつ夕食を自分で作る人のみ回答)



#### ◎苦勞、負担に思うこと(自由回答より集計)

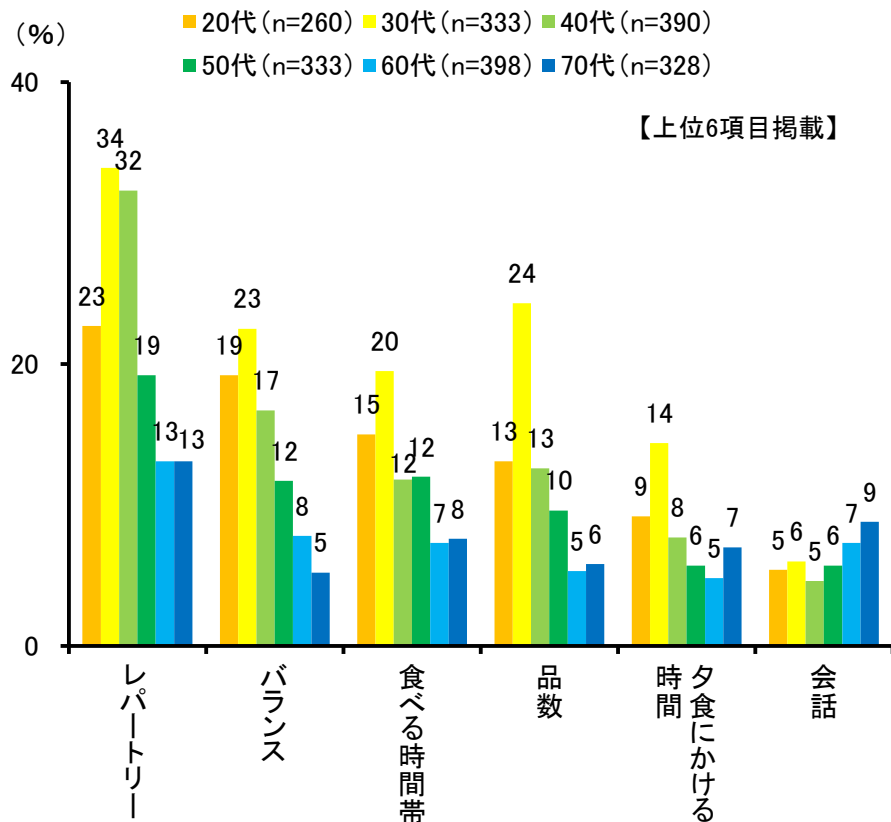
順位	内容	件数
1位	・洗い物、片付けが終わらない	155件
2位	・準備、温めなおす	64件
3位 (4位)	・献立が限られる、皆と同じものが作れない ・再調理	24件
5位	・家事全般の時間が長くなる、拘束時間が長くなる	18件
6位	・手間がかかる、面倒	17件
7位	・出来立てが食べてもらえない、冷める	15件
8位	・入浴、就寝時間が遅くなる	11件
9位	・一人で子どもの面倒を見る	5件
10位	・料理を取り分ける ・帰ってくるのを待つ	4件

- ✓ 夕食時間がずれることによる「苦勞、負担がある」は、30代～50代で30%以上となりました。
- ✓ 苦勞、負担に思うこととして、「洗い物、片付けが終わらない」が圧倒的に多くなり、次いで「準備、温めなおす」となりました。

## ⑧30代は平日夕食への不満が多い傾向

### Q8. 平日の夕食で満足していないことは何ですか？

(平日に自宅で朝食／夕食を食べる人のみ複数回答)



### ◎夕食の定番メニュー(自由回答より集計)

【上位7項目掲載】

	20代	30代	40代	50代	60代	70代
1位	・カレー 75件	・カレー 131件	・カレー 149件	・カレー 111件	・カレー 108件	・カレー 83件
2位	・ハンバーグ 40件	・から揚げ 50件	・から揚げ 74件	・肉、野菜 炒め	・焼き魚、 ムニエル 52件	・焼き魚、 ムニエル 58件
3位	・から揚げ 34件	・肉、野菜 炒め 48件	・ハンバーグ 60件	・肉じゃが 43件	・肉じゃが 44件	・肉じゃが 52件
4位	・肉、野菜 炒め	・ハンバーグ 47件	・肉、野菜 炒め 44件	・生姜焼き 38件	・サラダ、 コールスロー 42件	・煮魚 44件
5位	・生姜焼き 32件	・生姜焼き 41件	・生姜焼き 42件	・ハンバーグ 31件	・肉、野菜 炒め 41件	・サラダ、 コールスロー 38件
6位	・肉じゃが 23件	・肉じゃが 35件	・餃子 39件	・サラダ、 コールスロー 29件	・餃子 38件	・肉、野菜 炒め 33件
7位	・サラダ、 コールスロー 20件	・焼き魚、 ムニエル 32件	・肉じゃが 38件	・から揚げ 27件	・ハンバーグ 32件	・餃子 28件

✓「レポートリー」がどの年代も最も高くなりました。また、30代は、多くの項目において高くなる傾向にあるのも特徴的でした。

✓夕食の定番メニューは、どの年代も「カレー」が最も多くなりました。また、20代～40代は「から揚げ」、60代、70代は「焼き魚・ムニエル」が上位に挙がるのも特徴的でした。

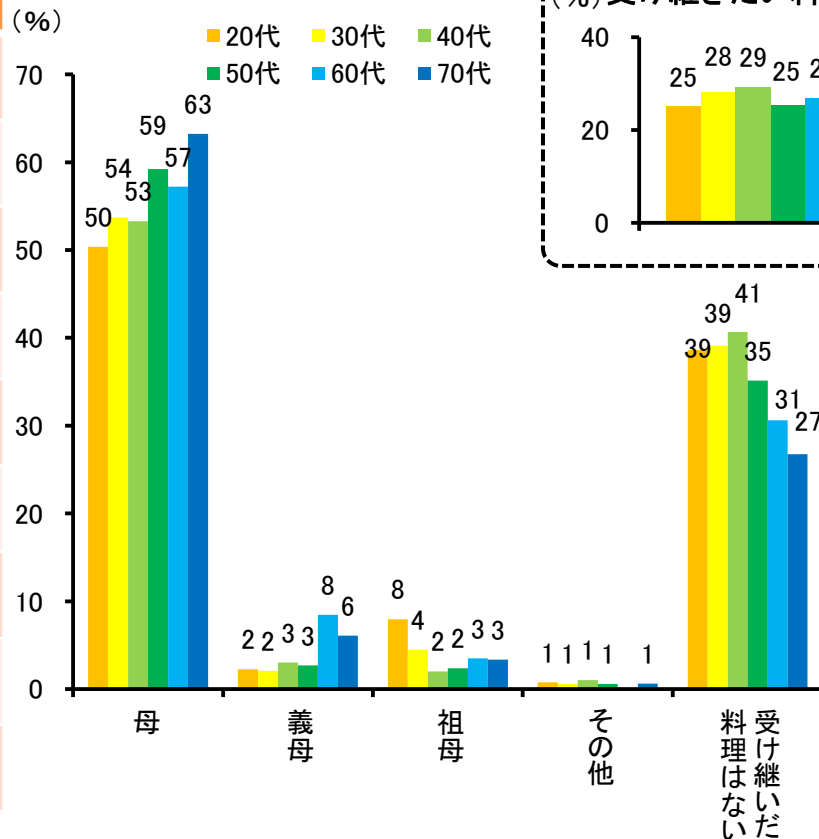
## ⑨家庭から受け継いだ料理は、「肉じゃが」や「筑前煮」など煮物が大多数

Q9. あなたはご家庭から受け継いだ料理はありますか？また、その料理はどなたから受け継ぎましたか？

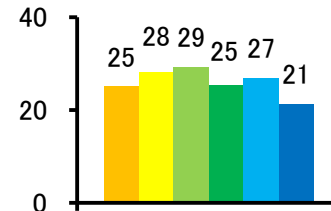
＜受け継いだ料理＞（自由回答より集計）

	内容	
1位	・肉じゃが	182件
2位	・筑前煮	149件
3位	・炊き込みご飯、混ぜご飯	73件
4位	・味噌汁、吸い物	67件
5位	・煮魚	35件
6位 (7位)	・豚汁・、けんちん汁 ・漬けもの	34件
8位	・ちらし寿司	31件
9位	・雑煮	28件
10位	・芋(里芋、じゃが芋、さつま芋)の煮物	26件

＜受け継いだ人＞



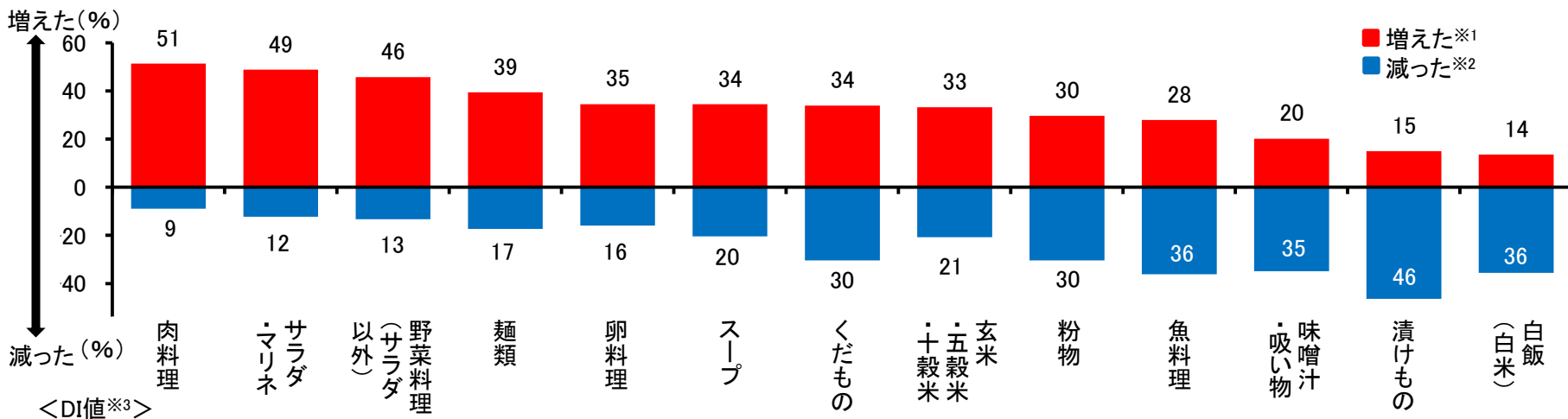
◎次の世代に  
(%)受け継ぎたい料理はない



- ✓ 家庭から受け継いだ料理として、「肉じゃが」が最も多く、次いで「筑前煮」となり、上位10位は全て和食が挙がりました。
- ✓ 受け継いだ人は、どの年代も「母」が最も高く、年代が高いほど割合が高くなる傾向にありました。逆に「受け継いだ料理はない」は年代が低いほど割合が高くなる傾向となりました。また、「義母」は60代以上、「祖母」は20代で高くなるのも特徴的でした。
- ✓ 「次の世代に受け継ぎたい料理はない」は、どの年代も20%以上となりました。

## ⑩子どもの頃と比べて、「肉料理」や「サラダ」を食べる頻度が顕著に増加

Q10. 小学生・中学生の頃のご家庭と比べて、夕食に自宅で以下の料理を食べる頻度は変わりましたか？



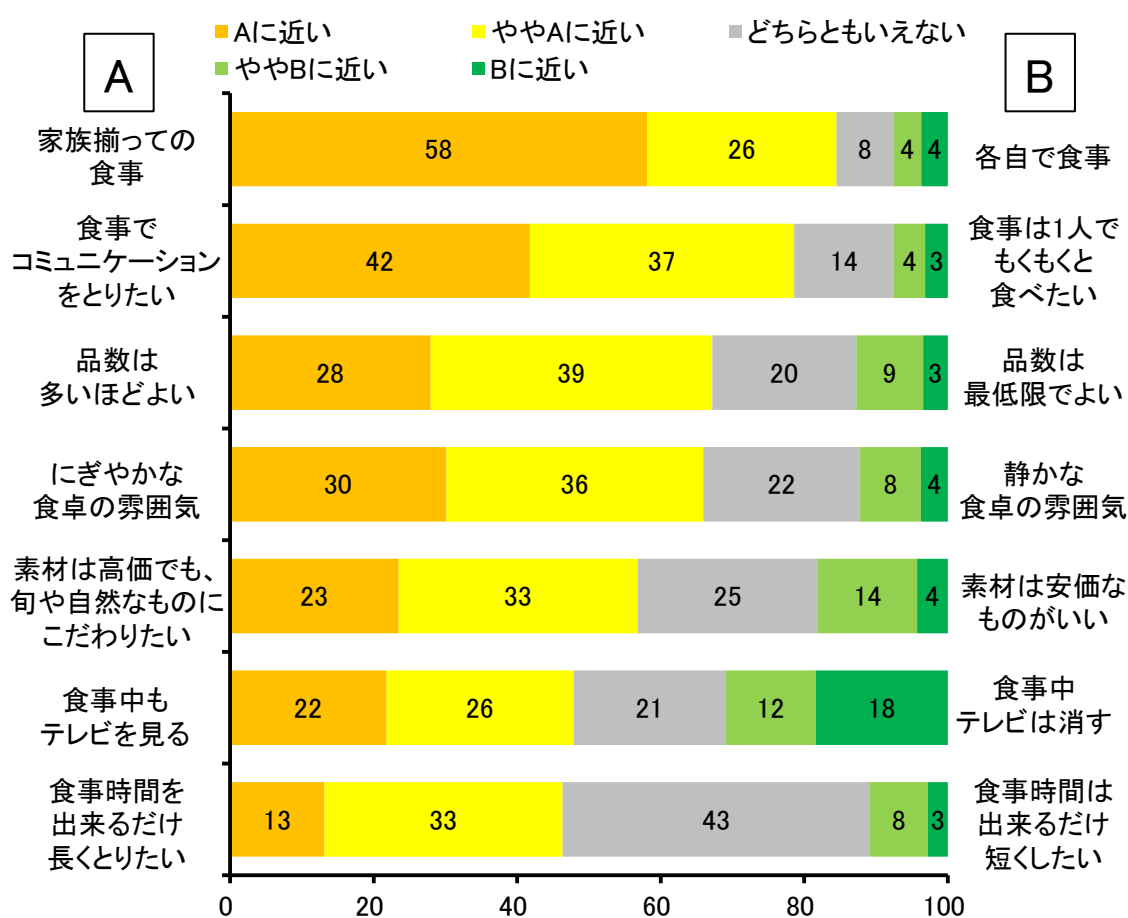
	肉料理	・サラダ ・マリネ	野菜料理 (サラダ以外)	麺類	卵料理	スープ	くだもの	・玄米 ・五穀米 ・十穀米	粉物	魚料理	・味噌汁 ・吸い物	漬けもの	(白飯)
全体	42	37	32	22	19	14	3	12	-1	-8	-15	-31	-22
20代	46	18	29	23	20	12	-8	4	-9	-2	7	-16	-2
30代	43	16	23	24	14	12	-15	13	-1	-17	-4	-35	-5
40代	40	21	24	28	17	9	-21	18	13	-22	-8	-32	-15
50代	39	43	33	21	11	16	-2	23	-2	-12	-25	-40	-28
60代	44	56	46	21	23	13	25	16	1	-1	-24	-31	-38
70代	44	60	38	14	27	22	40	-4	-10	8	-29	-32	-37

※1:「食べる頻度が増えた」、「食べる頻度がやや増えた」の合計 ※2:「食べる頻度が減った」、「食べる頻度がやや減った」の合計 ※3:増えた値から減った値を引いた値  
赤字:各項目の全体値より10ポイント高い値 青字:各項目の全体値より10ポイント低い値

- ✓「増えた」料理は、「肉料理」が最も高くなり、次いで「サラダ・マリネ」、「野菜料理(サラダ以外)」となりました。
- ✓「減った」料理は、「漬けもの」が最も高くなり、次いで「魚料理」、「白飯(白米)」となりました。
- ✓DI値をみると、年代による差が「くだもの」で最も高くなり(DI値:61)、次いで「サラダ・マリネ」(DI値:44)となりました。また、「味噌汁」や「白飯(白米)」は50代以上でDI値が低くなるのも特徴的でした。

⑪理想の食卓は、20代・30代が「にぎやかな雰囲気」、50代以上が「静かな雰囲気」

Q11. 食事に関することで、あなたの理想に近いのはどちらですか？



<DI値※1>

	全体	20代	30代	40代	50代	60代	70代
各自で食事	77	81	86	72	69	76	78
食事は1人でもくもくと食べたい	71	69	78	72	64	69	74
品数は最低限でよい	54	48	52	49	60	53	64
静かな食卓の雰囲気	54	72	73	56	42	43	42
食材は安価なものもいい	39	5	25	33	43	50	68
食事中テレビは消す	17	34	14	10	17	21	10
食事時間は出来るだけ短くしたい	35	40	39	26	35	34	43

※1:Aの項目の値からBの値を引いた値  
**赤字**:各項目の全体値より10ポイント高い値  
**青字**:各項目の全体値より10ポイント低い値

- ✓理想の食卓として、「家族揃っての食事」や「食事でコミュニケーションをとりたい」などが80%程度となり、DI値も年代による差はみられませんでした。
- ✓「にぎやかな食卓の雰囲気」⇔「静かな食卓の雰囲気」、「食材は高価でも、旬や自然なものにこだわりたい」⇔「食材は安価なものもいい」のDI値は年代による差が大きくなりました。

## 今回の調査結果から

食事関連時間は年代が高くなるほど長くなる傾向にあるものの、「食べる」時間は40代、50代で短くなっていました。加えて、「食べる」時間を今後増やしたいと思う人の割合も40代前後で高くなっており、育児や介護、仕事などで自分時間が確保できないことから、せめて「食べる」時間だけはゆっくりと自分のペースで食べたいという意識が強いことが分かりました。

家族揃って食事をすることは90%以上が「大切だ」と答えており、「食べる」=栄養摂取という意味合いだけでなく、コミュニケーションをとったり、マナーを覚えさせたりなど、多様な意味づけがなされていることが分かりました。また、大人どうしの食事の場では、食事への価値観の違いが多大なストレスをもたらす様子も伺えました。理想の食卓としては、家族全員揃うほうがよいと考える人が多いものの、現実的には、仕事、勉強、育児、介護など、様々な家族の理由で皆が揃う機会は多くなく、各々が限られた時間で食事を済ませたり、ながら食べをしている様子が伺えました。

平日の夕食について、30代はレパートリー、品数、バランスなど、多岐に渡って満足しておらず、結婚や出産などのライフスタイルの変化とともに、食への意識が変化したことが推測されました。また、夕食の定番メニューは、どの年代もカレーがトップとなり、特に30代～60代では2位と50件以上も差があることなどから、カレーは家庭の食を代表するメニューになっていることが分かりました。家庭から受け継いだ料理では、煮物など、味付けが難しく、時間のかかる和食が挙げりましたが、今後受け継ぎたい料理は「ない」と答えている人も25%程度おり、生活に合わせた調理スタイルの変化やレシピサイトの充実などが家庭料理に大きく影響していると考えられました。

自分が子どもの頃に食べた料理と現在の食べる料理の頻度を比べると、肉や野菜(特に生野菜)はよく食べられるようになっており、一方で味噌汁や漬物、白飯などの和食メニューは減っていました。特に、味噌汁は年代が高くなるほど減り、代わりにスープが増えていることから、この年代は塩分への抵抗感や戦後の洋食化への憧れなどが、味噌汁の喫食機会を減らす要因となっているとも考えられました。

近年、孤食が増えていると言われていますが、今回の調査結果からは年代が低いほど、にぎやかな雰囲気のある食卓を好むことや、家族揃って食事をとりたいたいというニーズが高いことが分かり、家庭における食卓や食事が果たす役割はまだまだ大きいことを改めて感じました。

### 〈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。