

**土日の行動パターンに関する
マーケティングデータ
～生活時間と食事状況 編～**

朝日大学マーケティング研究所

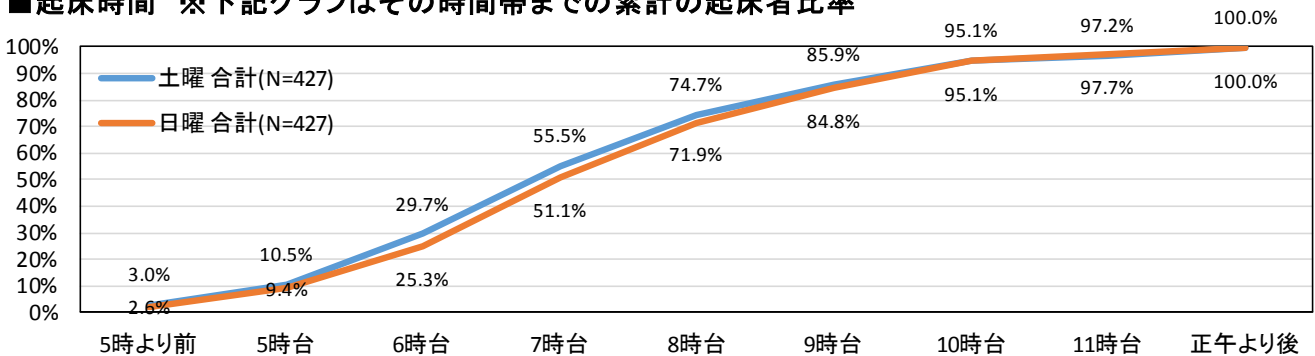
- 調査手法 : WEBリサーチ
- 調査期間 : 2015年7月28日(火)～8月3日(月)
- 調査対象 : 首都圏在住の20歳～59歳で
土日の週休2日制で休みを取る有職者
- 有効回答 : 427名

【内訳】

男性	20代	43名	女性	20代	48名
	30代	55名		30代	56名
	40代	57名		40代	56名
	50代	56名		50代	56名
合計		211名			216名

- 休日だからと言って、起床や就寝の時間に極端な傾向は見られない。
- 土曜の就寝時間は遅めであり、就寝者比率は、深夜2時台になってようやく9割を超える。
- 土曜と日曜を比較すると、土曜のほうが起床時間が早く、就寝時間が遅い。
土曜は「早起&遅寝」であり、起きて活動している時間が相対的に長い。
- 属性別には、「早起&早寝」は男性と40～50代、「遅起&遅寝」は女性と20～30代、と分類できる。

■起床時間 ※下記グラフはその時間帯までの累計の起床者比率

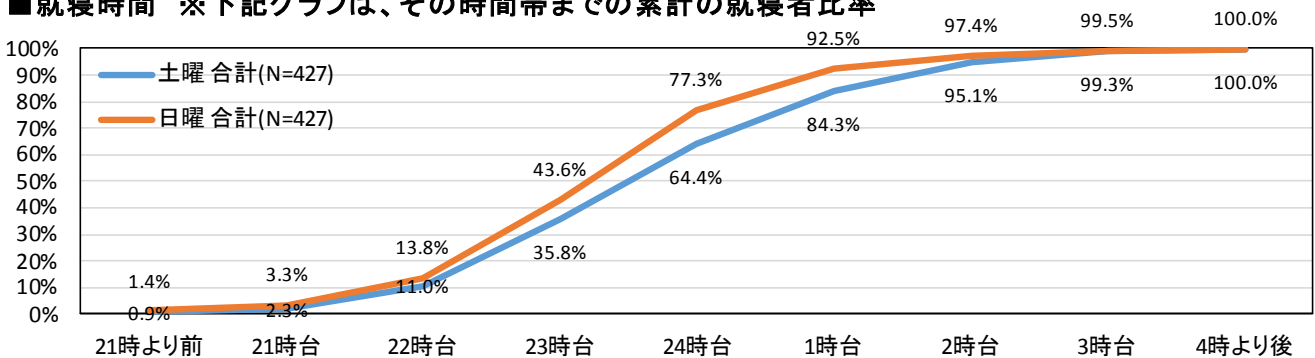


【属性別 平均起床時間】

	合計 (N=427)	男20代 (n=43)	男30代 (n=55)	男40代 (n=57)	男50代 (n=56)	女20代 (n=48)	女30代 (n=56)	女40代 (n=56)	女50代 (n=56)
土曜	7:28	8:09	7:27	7:14	6:33	8:19	7:55	7:28	6:58
日曜	7:37	8:08	7:39	7:20	6:43	8:31	8:02	7:36	7:12

※平均時間は、「5時より前」=4時、「正午より後」=12時、それ以外はそのままの値で計算

■就寝時間 ※下記グラフは、その時間帯までの累計の就寝者比率



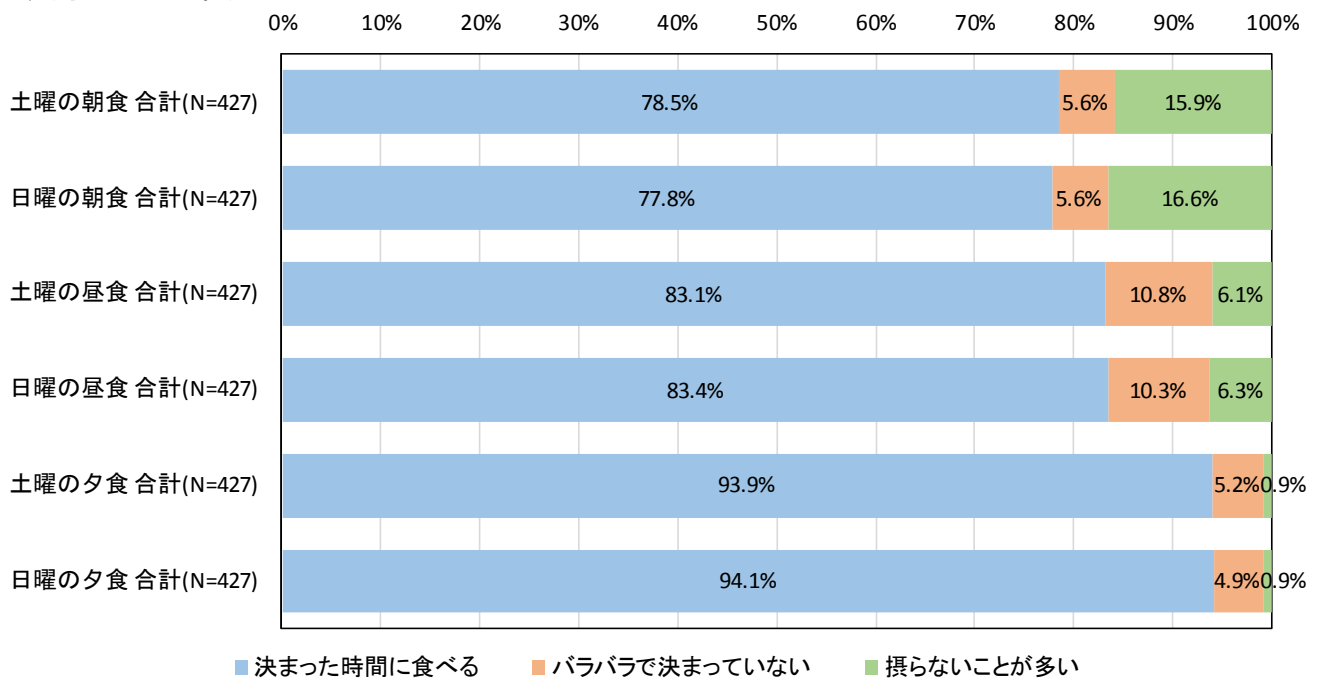
【属性別 平均就寝時間】

	合計 (N=427)	男20代 (n=43)	男30代 (n=55)	男40代 (n=57)	男50代 (n=56)	女20代 (n=48)	女30代 (n=56)	女40代 (n=56)	女50代 (n=56)
土曜	24:04	24:33	24:20	23:36	23:29	24:14	24:37	24:08	23:39
日曜	23:42	24:11	23:52	23:24	23:16	23:35	24:15	23:51	23:22

※平均時間は、「21時より前」=20時、「1時台」=25時、「2時台」=26時、「3時台」=25時、「4時より後」=26時、それ以外はそのままの値で計算

- 休日でも、決まった時間に食事を摂る人が圧倒的に多い。休日でも、食事時間の規則性は保たれている。
- 休日に、もっとも抜けやすいのは朝食であり、もっとも喫食時間帯が揺らぎやすいのは昼食である。
- 平均的な喫食時間帯は、朝食は8時ころ、昼食は正午すぎ、夕食は19時まえ、である。
- 土曜は就寝時間が遅めであるが(前頁ご参照)、日曜と比べて、夕食時間が特に遅いということはない。

■ 食事時間の規則性



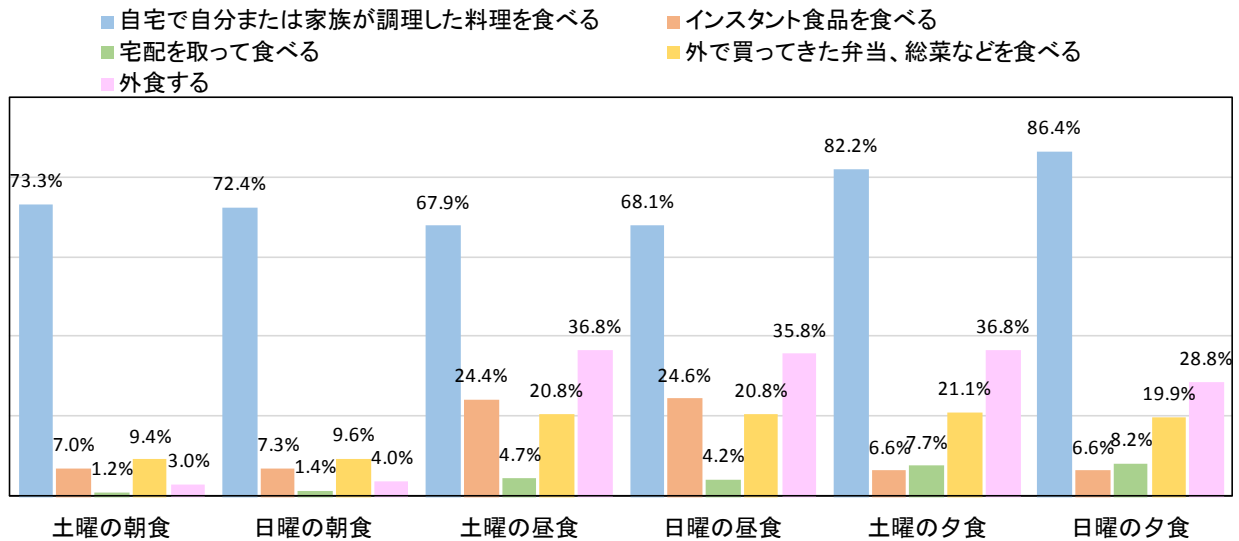
■ 喫食時間帯(平均時間)

	土曜の朝食	日曜の朝食	土曜の昼食	日曜の昼食	土曜の夕食	日曜の夕食
合計(N=427)	7:56	8:01	12:20	12:20	18:55	18:51
男20代(n=43)	7:52	7:52	12:23	12:23	18:55	18:53
男30代(n=55)	7:49	7:55	12:16	12:15	19:02	18:56
男40代(n=57)	8:12	8:10	12:31	12:31	18:56	18:54
男50代(n=56)	7:35	7:43	12:15	12:19	18:53	18:48
女20代(n=48)	8:30	8:37	12:22	12:19	19:05	19:01
女30代(n=56)	8:00	8:05	12:20	12:21	18:52	18:48
女40代(n=56)	8:05	8:09	12:14	12:19	18:54	18:49
女50代(n=56)	7:38	7:41	12:19	12:17	18:47	18:42

※「決まった時間に食べる」と回答した人における平均的な喫食時間帯を計算

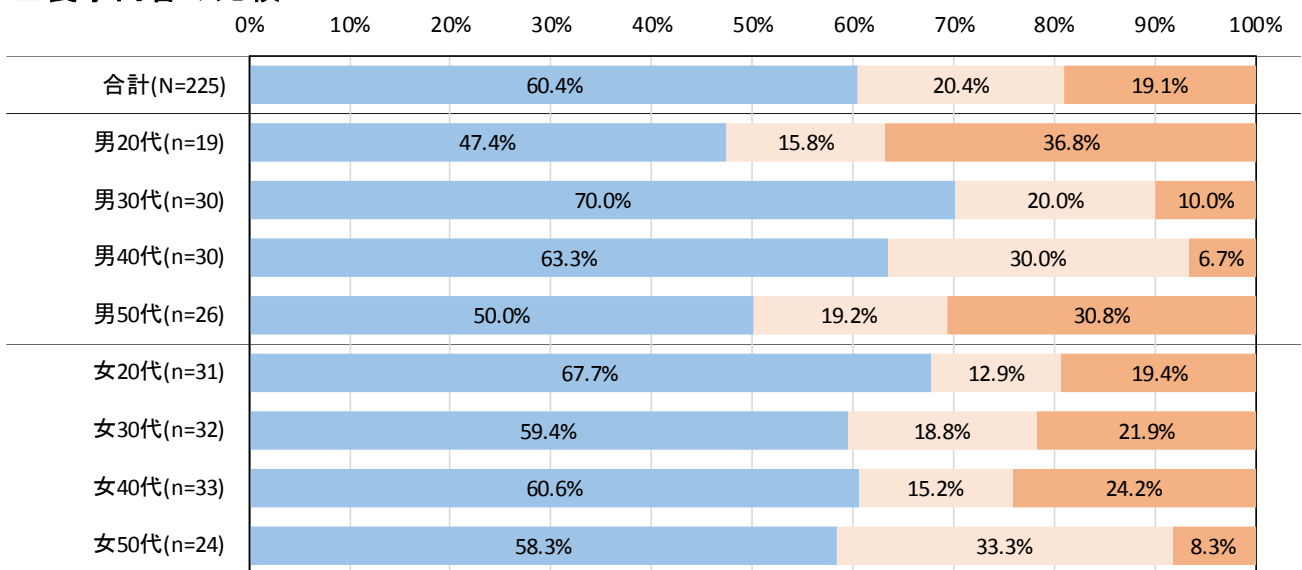
- いずれの食事についても、「自宅で自分または家族が調理した料理を食べる」がもっとも高い。
- 昼食は、「インスタント食品」「弁当、総菜」「外食」の利用率も高く、自宅調理せず、手軽に済ませたい意向が強い。
- 土曜と日曜の夕食の傾向は異なる。
土曜は自宅調理の比率が低く、外食の比率が高い。逆に、日曜は自宅調理が高く、外食が低い。
- 過半数が「土曜の夕食のほうが、贅沢をしがちである」としており、同じ休日でも、夕食時の気分には差がある。
外食したい気分、贅沢したい気分が高まりやすいのは、明らかに土曜の夕食時である。

■ 食事状況



■ 食事内容の比較

※N=土日のどちらの夕食も贅沢をしない層は除く

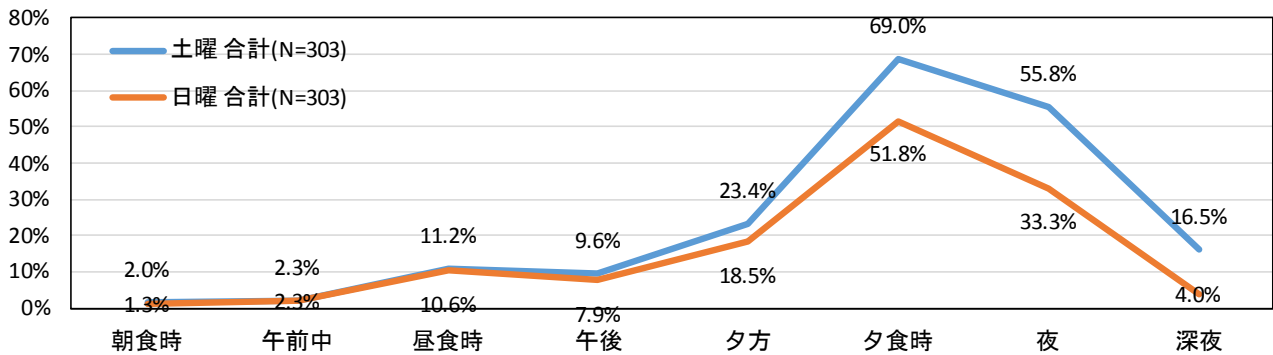


- 土曜の夕食のほうが、贅沢をしがちである
- 土曜も日曜も、贅沢をしがちである
- 日曜の夕食のほうが、贅沢をしがちである

- 休日の飲酒率のピークは、夕方～夕食時～夜にある。
休日ではあるが、午後までに飲酒率が1割を大きく超える時間帯はない。
- 土曜は相対的に飲酒率が高く、夕食時～夜にかけて5割を超える。
日曜は夕食時のみ5割を超えており、夜は約3割にとどまる。
- 夕食を楽しむためのお酒は土日とも飲まれるが、食事後にお酒が楽しめるのは、主に土曜である。

■ 飲酒時間帯

※N=土日に飲酒しない層は除く



【属性別 飲酒時間帯】

	朝食時	午前中	昼食時	午後	夕方	夕食時	夜	深夜
--	-----	-----	-----	----	----	-----	---	----

■ 土曜

男20代(n=25)	0.0%	4.0%	12.0%	8.0%	16.0%	52.0%	76.0%	28.0%
男30代(n=41)	4.9%	4.9%	9.8%	7.3%	17.1%	63.4%	73.2%	29.3%
男40代(n=43)	4.7%	2.3%	16.3%	14.0%	20.9%	72.1%	44.2%	11.6%
男50代(n=47)	0.0%	2.1%	8.5%	8.5%	21.3%	74.5%	42.6%	4.3%
女20代(n=32)	0.0%	0.0%	6.3%	9.4%	18.8%	65.6%	59.4%	18.8%
女30代(n=39)	5.1%	5.1%	7.7%	5.1%	20.5%	61.5%	61.5%	28.2%
女40代(n=38)	0.0%	0.0%	13.2%	15.8%	42.1%	78.9%	50.0%	10.5%
女50代(n=38)	0.0%	0.0%	15.8%	7.9%	28.9%	76.3%	50.0%	7.9%

■ 日曜

男20代(n=25)	0.0%	4.0%	8.0%	8.0%	12.0%	24.0%	32.0%	4.0%
男30代(n=41)	2.4%	2.4%	12.2%	7.3%	24.4%	43.9%	46.3%	7.3%
男40代(n=43)	4.7%	4.7%	11.6%	16.3%	20.9%	60.5%	34.9%	2.3%
男50代(n=47)	0.0%	2.1%	12.8%	8.5%	23.4%	70.2%	29.8%	0.0%
女20代(n=32)	0.0%	3.1%	6.3%	6.3%	6.3%	40.6%	12.5%	3.1%
女30代(n=39)	2.6%	0.0%	0.0%	2.6%	17.9%	41.0%	38.5%	5.1%
女40代(n=38)	0.0%	2.6%	10.5%	5.3%	15.8%	55.3%	34.2%	7.9%
女50代(n=38)	0.0%	0.0%	21.1%	7.9%	21.1%	63.2%	34.2%	2.6%

※濃いハッチングは50%以上、薄いハッチングは30%以上

● 土曜は、早く起きて、遅く寝る

土日の週休2日制で働く就業者にとって、土日のお休みはゆっくり過ごしたい気持ちが強いと思われるが、実際には、土曜も日曜も8時台までに7割以上が起きており、極端に遅くはない。平均的な起床時間は土曜(7:28)、日曜(7:37)であり、僅かに土曜のほうが早い。

特に早起きなのは、女性より男性、20代より50代である。

一方、就寝時間には土日で差がみられる。

平均的な就寝時間は、土曜(24:04)、日曜(23:42)であり、土曜のほうが遅い。また、就寝者の比率が9割を超えるのは、土曜が2時台、日曜が1時台と1時間の差がある。翌日が日曜なので、土曜の夜は余裕を持って、ゆっくりと過ごす人が多い。

土曜は「早起&遅寝」であり、日曜に比べて、活動時間は長い。

消費者は、休日だからと言って寝坊するわけではなく、早くから活動する。また、土曜は寝る時間が遅い分、活動時間が長い。店舗などには、消費者の活動時間に合わせた休日のきめ細やかな営業体制が望まれる。

● 土曜の夕食は贅沢な気分、休日の昼食は手軽に済ませたい

朝食、昼食、夕食には、それぞれ休日ならではの長がある。

朝食は8時ごろに摂る人が多く、「自宅調理」が中心である。「インスタント食品」「弁当、総菜」「外食」はほとんど利用されない。摂らないで済ます人がもっとも多い食事機会である。

昼食は正午すぎに摂る人が多い。「自宅調理」のほかに、「インスタント食品」「弁当、総菜」「外食」もよく利用されており、自分や家族の手を煩わせず、手軽にしたい意向が強い。

夕食は19時まえに摂る人が多い。土曜は日曜に比べて、「自宅調理」の比率が低く、「外食」の比率が高い。また、過半数が「土曜の夕食のほうが、贅沢をしがちである」としており、同じ休日でも、夕食時の気分には差がある。外食したい気分、贅沢したい気分が高まりやすいのは、明らかに土曜の夕食時である。

休日における外食や中食などの飲食消費の機会は、主に昼食と夕食にあり、その選択基準は時間帯だけでなく、曜日によっても異なる。休日の飲食消費の受け皿となるには、その時間帯だけでなく、曜日による気分の違いにも配慮した対応が求められる。

● 夕食後にお酒が楽しめるのは、主に土曜

休日と言えども、午後までに飲酒率が1割を大きく超える時間帯はない。お酒がよく飲まれるのはやはり夕方から夜の時間帯である。特に飲酒率が高いのは、夕食時である。

夕食時の飲酒率は、土曜(69.0%)、日曜(51.8%)ともに5割を超えるが、夜の飲酒率は土曜(55.8%)、日曜(33.3%)と土曜のみ5割を超える。

夕食に合わせてお酒が飲まれるのは土曜、日曜ともに多いが、夕食後にお酒が楽しめるのは主に土曜である。同じ休日であっても、土曜と日曜ではお酒の飲まれ方が異なる。

トピックスリサーチ

土日の行動パターンに関するマーケティングデータ
～生活時間と食事状況 編～

発行日 2015年8月7日

発行・調査分析 朝日大学 マーケティング研究所

〒501-0296

岐阜県瑞穂市穂積1851

TEL : 058-326-1173

お問い合わせ marketing@alice.asahi-u.ac.jp