

単身世帯の夕食に関する
マーケティングデータ

朝日大学マーケティング研究所

調査概要

調査方法 Webアンケート

調査期間 2005年7月22日(金)～7月26日(火)

調査対象 首都圏在住の20歳～39歳男女

抽出条件
・単身世帯の未婚者
・1人で夕食を食べることがまったくない人は除く

有効回答 570名

	男性	女性	計
20代	130	141	271
30代	183	116	299
計	313	257	570

職業別内訳

	男性	女性	計
給与所得者	217	200	417
パート・アルバイト	27	32	59
学生	34	11	45
自由業	13	8	21
自営業	18	2	20
その他	4	4	8
計	313	257	570

1.1人で夕食をとる場合の行動実態

単身世帯の独身者の4分の3が「ほぼ毎日」、平日に1人で夕食を食べている。
20代前半においては、平日夕食を1人で食べることが「ほぼ毎日」と回答した人は67.9%と、他の年代に比べてやや少ない。

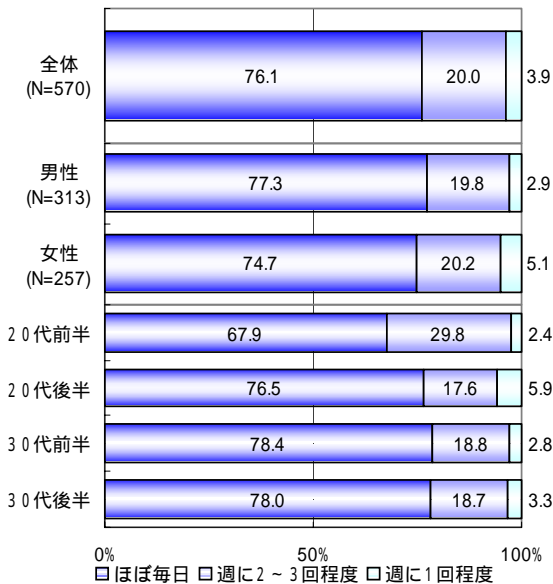
1人で食べる場合には、「出来合いのものを買って」食べたり(男性:78.6%,女性:80.9%)、「自分で作って」食べたりしている(男性:64.2%,女性:87.5%)ことが、男女ともに圧倒的に多い。特に、「自分で作って食べる」ことが「ほぼ毎日」とある人は、男性でも3割に達しており、女性と遜色ないことが明らかになった。

また、最も多い夕食のとり方を尋ねたところ、女性では「自分で作って食べる」(53.7%)人が多いが、男性では36.1%にとどまり、「出来合いのものを買って食べる」(38.7%)人と二分した。一方で、「外食することが最も多い」人は、男性では15.0%を占めているが、女性ではほとんど見られない。

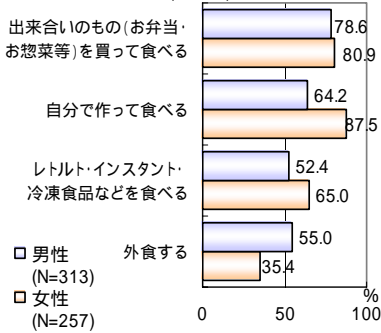
外食する場所として選ぶ店は、男性では「定食屋」(37.2%)、「牛丼店」(30.2%)が多いが、女性では「カフェ・喫茶店」(19.8%)、「ファーストフード」(19.8%)が上位に上がるなど、男女差が見られる。

一方、「出来合いのものを買って食べる」場合の購入場所としては、20代では「コンビニ」と「スーパー」が同程度選択されているが、30代では「コンビニ」は「スーパー」の半分程度しか選択されていない。「できたてのもの・手作りのものが食べたい」人は、「スーパー」を選ぶ傾向が強く、それほど重視していない人は反対に「コンビニ」を選ぶことが多かった。

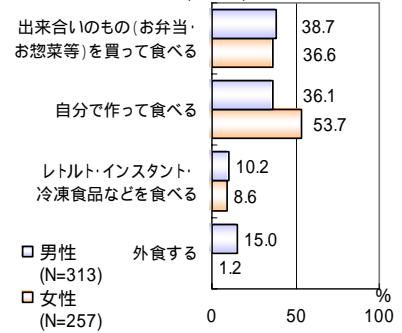
1人で夕食を食べる頻度(平日)



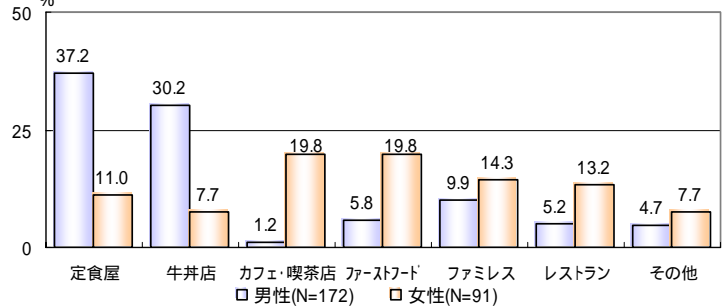
1人の時の夕食のとり方(複数回答)
(N=570)



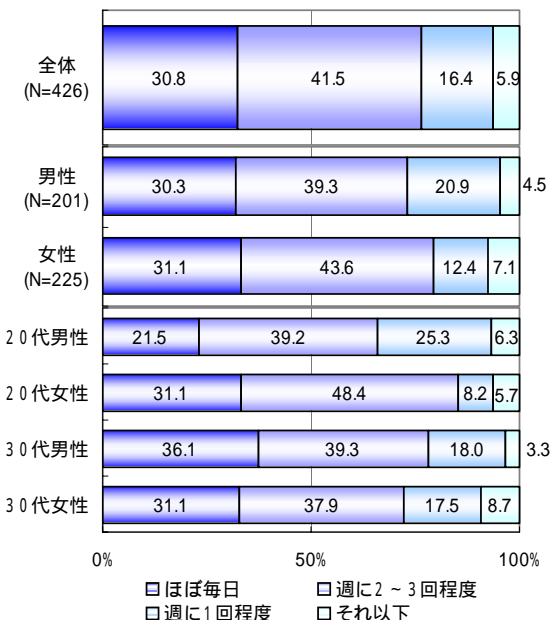
1人の時の最も多い夕食のとり方
(N=570)



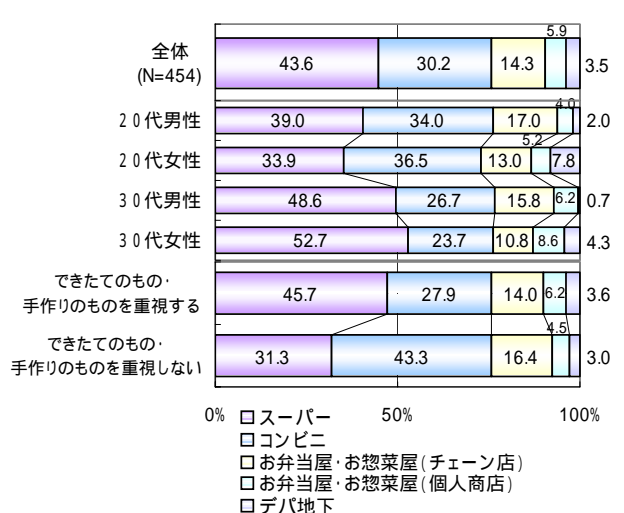
外食する時よく行くお店(N=263)



自分で作って食べる頻度



出来合いのもの(お弁当・お惣菜等)の購入場所



2. シチュエーション別の夕食のとり方

どんな時にどの夕食のとり方をしているのかシチュエーションを尋ねたところ、「できたてや手作りのものが食べたい時」、「栄養のバランスが取れたものを食べたい時」、「体にいいものを食べたい時」、「カロリーの高いものを食べたい時」、「なるべく安く済ませたい時」には、男女ともに「自分で作って食べる」ことを主に選択している。

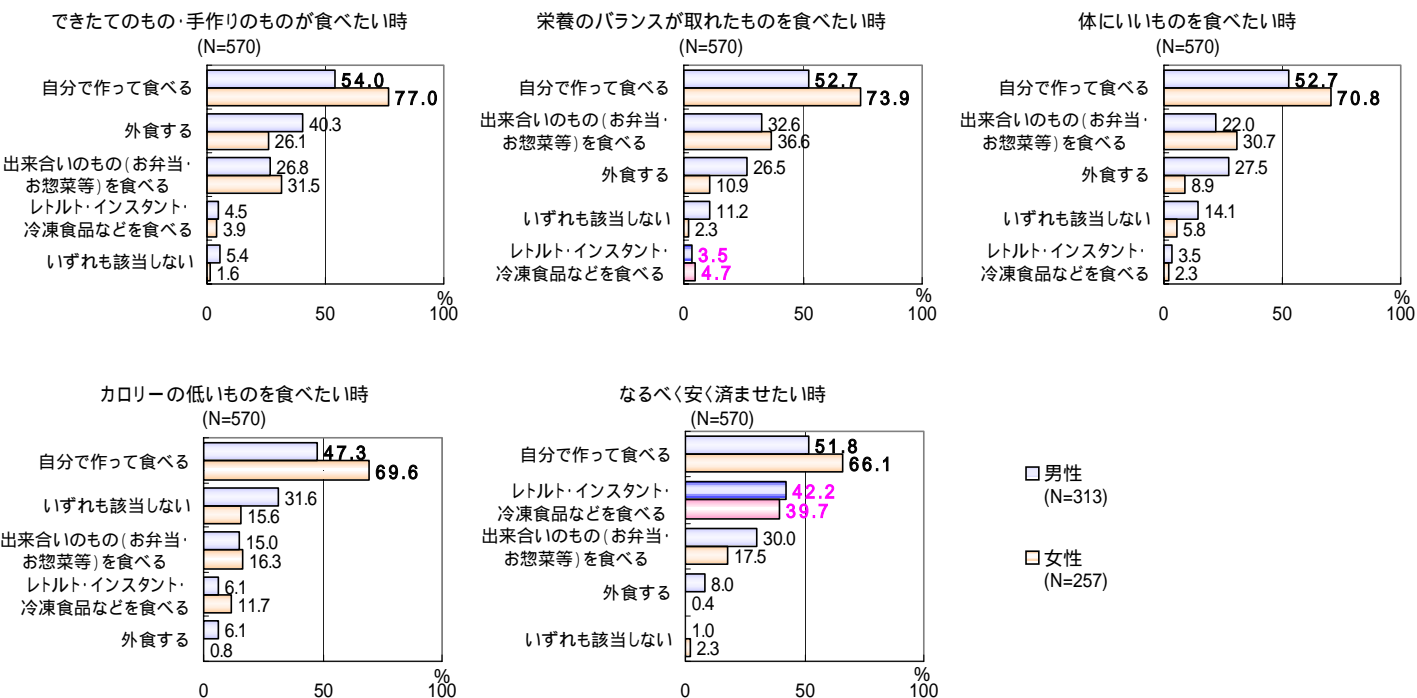
一方で、「食べるまでに時間をかけたくない時」や「後片付け(洗い物など)をしたくない時」、「夕食を食べるのが22時以降になった時」には、「出来合いのもの(お弁当・惣菜等)」を食べることが多い。

「手間を省きたい時」には、「レトルト・インスタント・冷凍食品等」が選ばれることも多いが、食べるまでの準備の点では手間が省けるものの、後片付けの必要が出てくるため、「後片付けをしたくない時」には「外食」がより選ばれる傾向にある。

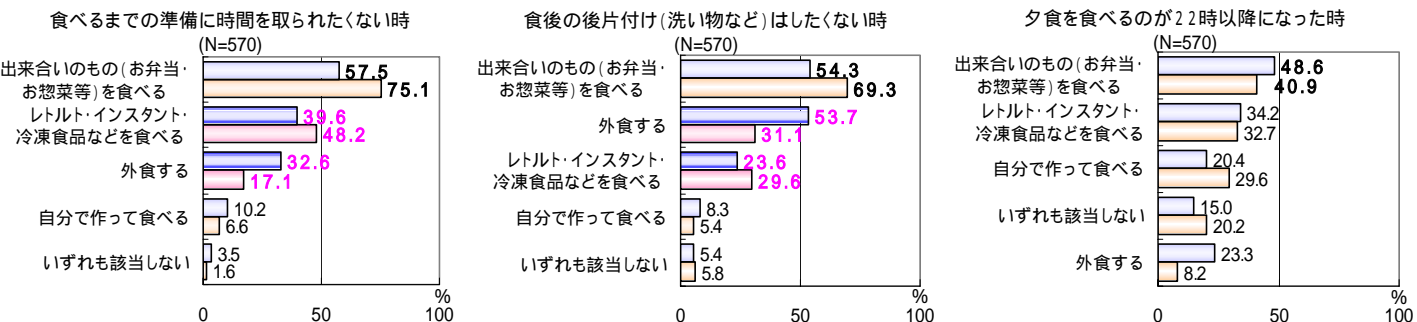
また、「なるべく安く済ませたい時」にも、「レトルト・インスタント・冷凍食品等」が選ばれることが多い(男性:42.2%,女性:39.7%)が、「栄養のバランスが取れたものを食べたい」ニーズの前には、レトルト・インスタント・冷凍食品等の選択はわずか5%にも満たない。

女性は、1人の夕食の時に「外食」を選ぶことが少ないため、「自分で作って食べる」や「出来合いのものを食べる」比率が男性に比べて高い。1人で外食することを厭わない男性は、選択肢の1つとして、状況に応じ使い分けている。

「自分で作って食べる」ことを選ぶ場合



「出来合いのもの(お弁当・惣菜など)」を選ぶ場合



3. 夕食に対する意識と行動について (栄養バランス編)

普段夕食をとる時には、単身世帯の独身者のうち9割以上が「栄養のバランスがとれたものを食べたい(95.8%)」、「体にいいものを食べたい(94.4%)」、「なるべく安く済ませたい(92.8%)」と考えている。
年代を問わず、女性の方が健康への意識が強く、「カロリーの低いものを食べたい」といったニーズが男性よりも高い(77.5%)。実に女性の4割以上が、食べ物を選ぶ時は、まずカロリーに目がいつている。

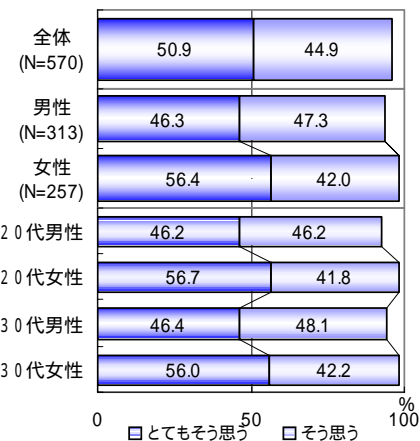
実際に、8割以上の女性が「野菜をたくさん食べる」ようにしており、過半数の女性が「多少値段が高くついても栄養のバランスが取れた食事を選んで」いたり(54.1%)、「どれかに偏らず、たくさんの品目を食べるようにしている(52.5%)」。

特に、「玄米・豆乳・黒酢など“体にいい”と言われていたものが入っていると、つい買ってしまふことが「いつもある」人は女性の20.2%を占めており、“体にいい”というキーワードに敏感に反応し、購入している様子が見えてくる。

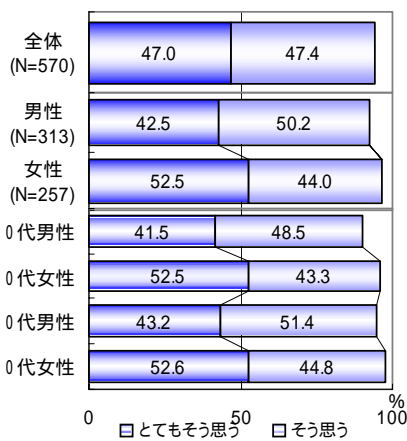
男性でも、30代になると野菜を食べたり、たくさんの品目を食べるようにしたり、“体にいい”という言葉につられて買ってしまつたりといった行動をとるようになる。

栄養バランスの取れたものが食べたい時には、「自分で作る」ことを選択する人が圧倒的だが、1人暮らし歴が長くなるにつれて、男女ともに、「出来合いのもの」で栄養バランスを取ろうとする傾向が高まってくる。

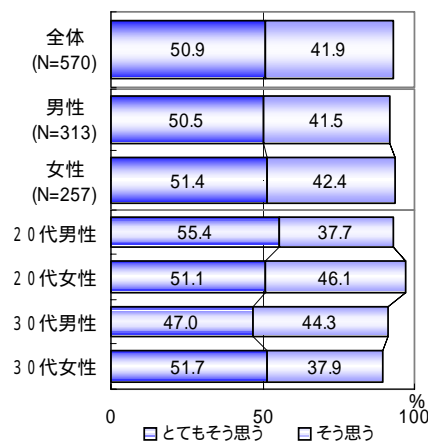
栄養のバランスが取れたものを食べたい



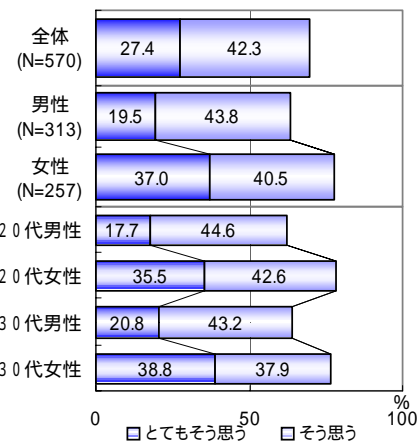
体にいいものを食べたい



なるべく安く済ませたい



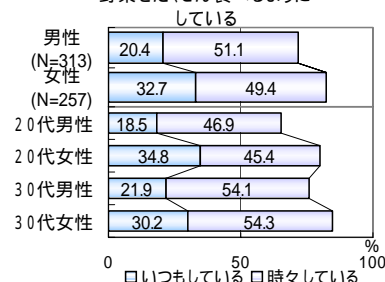
カロリーの低いものを食べたい



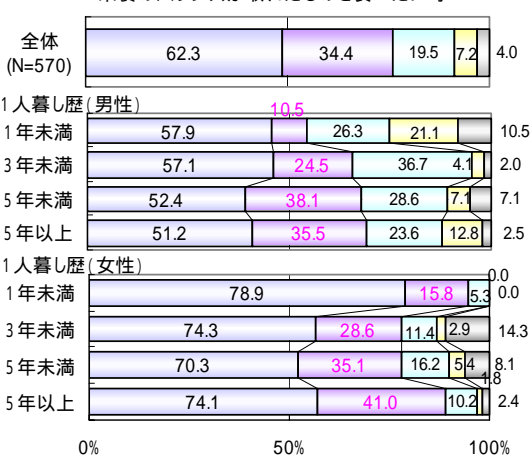
食べるものを選ぶ時は、まずカロリーに目がいつ



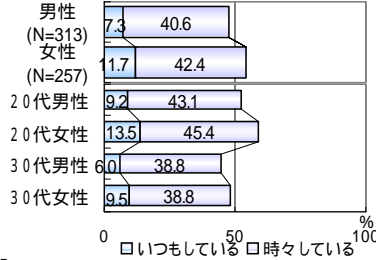
野菜をたくさん食べるようにしている



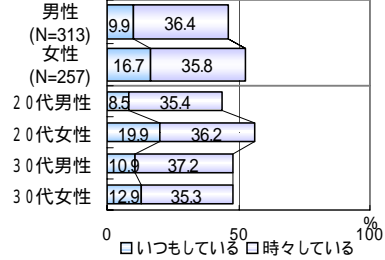
栄養のバランスが取れたものを食べたい時



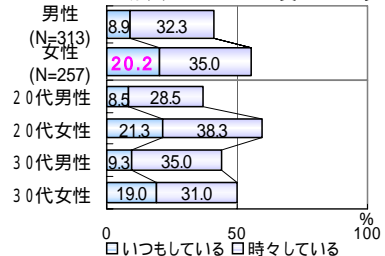
多少値段が高くついても栄養のバランスが取れた食事を選んで



どれかに偏らず、たくさんの品目を食べるようにしている



玄米・豆乳・黒酢など“体にいい”と言われていたものが入っているとつい買ってしまふ



4. 夕食に対する意識と行動について（手間を省きたい編）

普段の夕食に対して、「食べるまでの準備に時間を取られたくない(86.7%)」、「食後の後片付け(洗い物など)はしたくない(74.9%)」といった「手間を省きたい」願望も強い。特に女性は「食べるまでの手間」を、男性は「食後の後片付けの手間」をより省きたい傾向にあるようだ。実際に、「食べたいものがあったても、食べるまでに時間がかかるとやめてしまう」女性は、過半数を超えている(55.6%)。

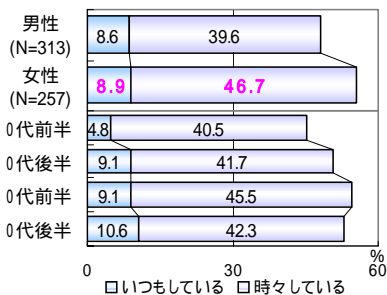
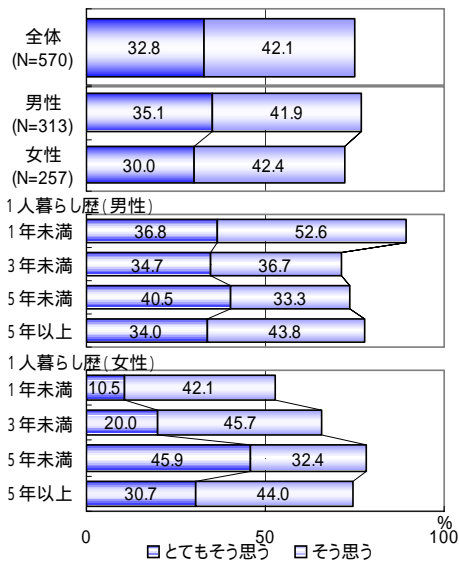
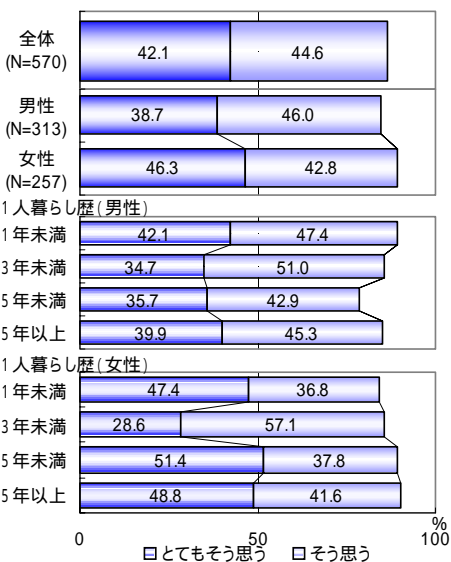
この「手間を省きたい」願望は、若い世代を中心に、特に女性に多く見られる。「ごはん・パスタなど、食べる時に1回分ずつ炊く」といった食べるための手間は、若い世代ほど、「いつもしている」人の割合は低い。また、「睡眠時間等を削ってまでは夕食をとらない」、「夕食をお菓子で済ませてしまう」といった人も、若い世代や女性に多く見られる。

特に、女性の場合、1人暮らし歴が長くなるにつれて、この「手間を省きたい」傾向は顕著である。初めの頃は、買ってきたものは「お皿に移して食べ」、「容器ごと食べる」ことは少なかったのが、段々と「いつもする」ようになり、やがて男性よりも手間をかけることを厭う傾向がやや強まってくる。

食べるまでの準備に時間を取られたくない

食後の後片付け(洗い物など)はしたくない

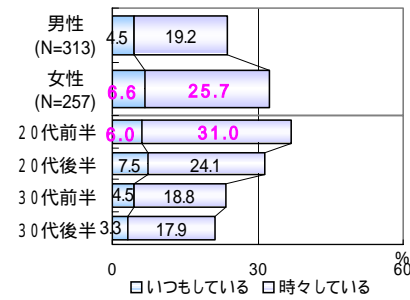
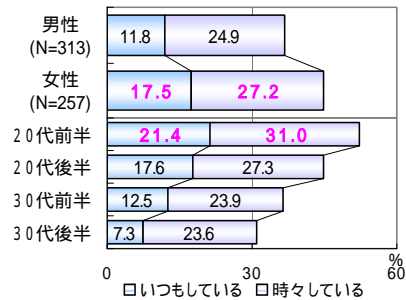
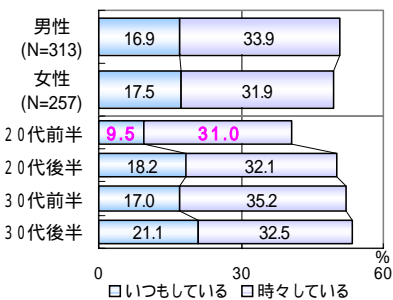
食べたいものがあったても食べるまでに時間がかかるとやめてしまう



ごはんなどは食べる時に1回分ずつ炊いている

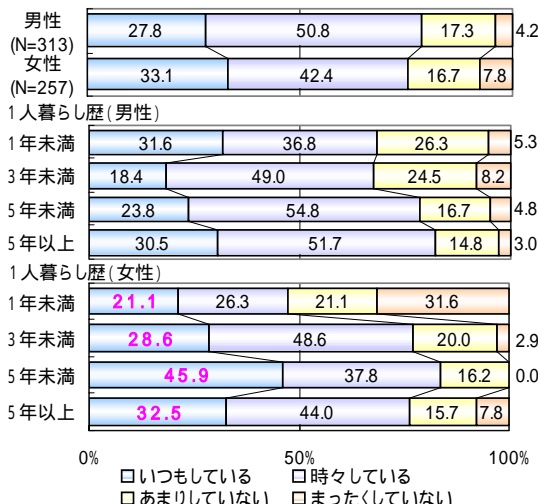
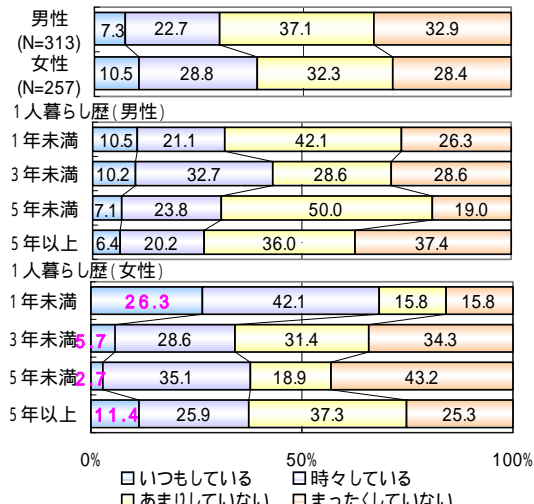
睡眠時間などを削ってまでは夕食をとらない

夕食をお菓子で済ませてしまうことがある

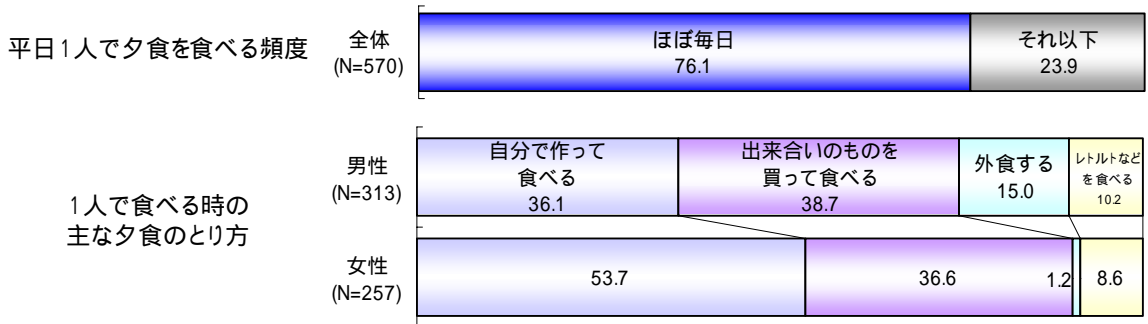


買ってきたものでも、お皿に移して食べている

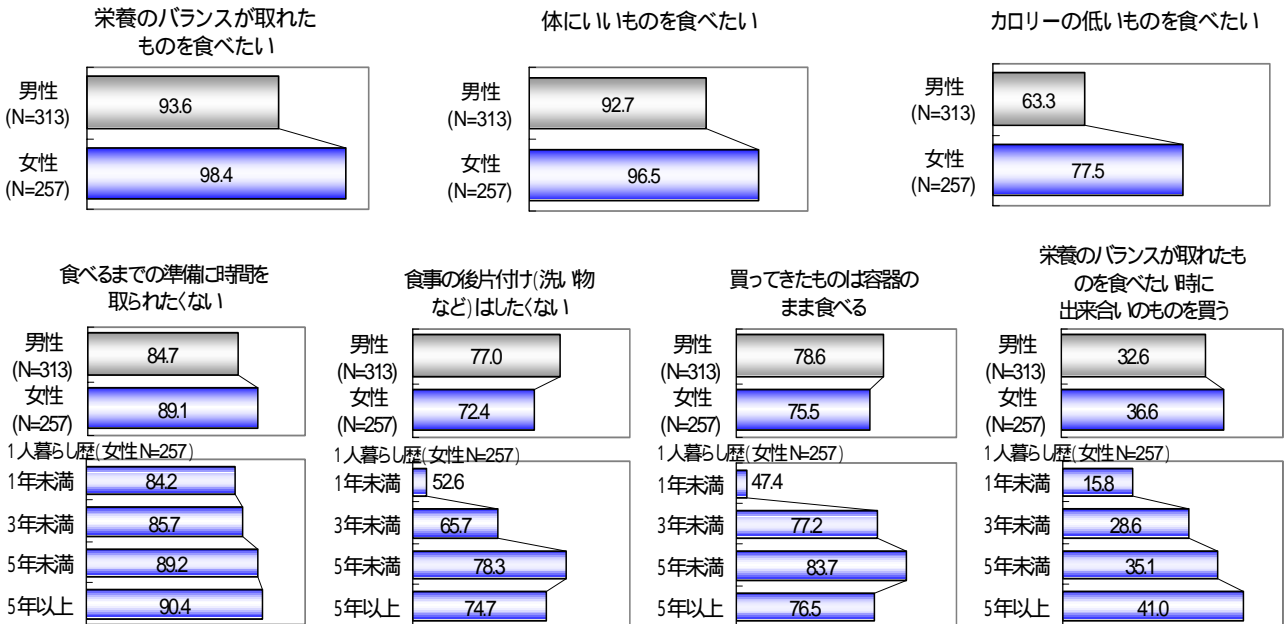
買ってきたものは、容器のまま食べる



事実 単身世帯の独身者のうち、平日1人で夕食を食べる機会は「ほぼ毎日」ある人が7割超。女性は1人での外食に対しまだ消極的である。



事実 女性の方が、健康志向は高いが、一方で“手間を省きたい”願望も強い。1人暮らしが長くなると、段々手間を省くようになって行き、栄養バランスも「出来合いのもの(お弁当・お惣菜など)」で取ろうとするようになってくる。



事実から推測される仮説

1人暮らしの独身女性にとって、1人で食べる夕食は、できるだけ「栄養のバランス」が良く、かつ、食べるための手間がかからないものであれば、なお良い。本来であれば、自炊が一番ヘルシーで栄養バランスも整うと考えているが、徐々に自分で作るのは面倒になってくる。

女性も男性並に社会進出が進む環境にあるため、今後も“手間を省きたい”願望は強まるであろうと想定される。すなわち、お弁当やお惣菜のように、すぐに食べられる「出来合いのもの」へのニーズは、今後ますます高まっていくものと思われる。

それに対応すべく、今後はすぐに食べられる「出来合いのもの」を、女性向けにより一層充実させていく必要がある。例えば、量やカロリーといった点はもちろん、「自分で作る以上にヘルシーでバランスがとれていること」をアピールするなど、自炊の持つプラスのイメージに限りなく近づけられるかどうか、鍵となる。特に夜遅くなった時には、「出来合いのもの」を買うことが多いため、よりヘルシーさが求められる。

トピックスリサーチ

単身世帯の夕食に関するマーケティングデータ

発行日 2005年8月15日

発行・調査分析 朝日大学 マーケティング研究所
〒460-0002
愛知県名古屋市中区丸の内3-21-20
朝日丸の内ビル2F
TEL : 052-961-4576

お問い合わせ apost@dance.ocn.ne.jp