

サラリーマン、OLの昼食事情に 関するマーケティングデータ

～意識 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 : 2016年1月22日(月)～1月27日(水)
- 調査対象 : 首都圏在住の20歳～59歳
- 有効回答 : 423名

【内訳】

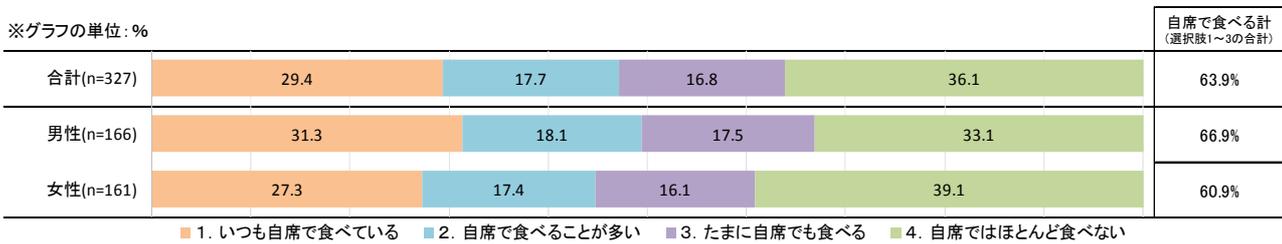
男性	20代	51名	女性	20代	54名
	30代	56名		30代	55名
	40代	54名		40代	51名
	50代	54名		50代	50名
合計		215名			210名

1. 勤務中の昼食を自席で摂ることについて

- 約3割(29.4%)が勤務中の昼食を「いつも自席で食べる」とした。自席で「食べることが多い」「たまに食べる」を含めると、男女とも6割以上が自席で昼食を摂ることがあるとした。
- 自席で昼食を食べる理由は性別で傾向が異なる。
 - ・男性・・・「仕事」「仕事以外」をしながら食べられるから → 自分自身の行動都合による理由が中心
 - ・女性・・・「独りで食べたい」「周りもそうしている」から → 昼食を摂る環境による理由が中心
- 約7割(67.0%)が昼食以外にも自席で菓子などを食べながら仕事をすることがある、とした。「よくある」に限っても2割以上(22.3%)であった。一方、自席での喫食に抵抗感を持つのは少数(26.8%)に留まった。
- 自席で何かを食べながら仕事を行う様子は、多くの職場で普通に見られる風景となっている。

Q. 勤務中に昼食を摂る際、職場の自席で食べることはありますか。(SA) ※n=勤務中に昼食を摂る層で、かつ職場に自席がある層

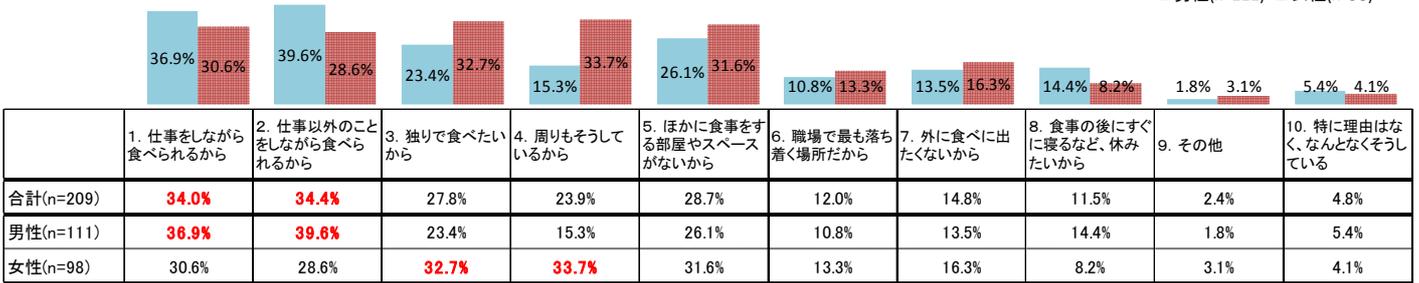
※グラフの単位：%



■ 1. いつも自席で食べている ■ 2. 自席で食べるが多い ■ 3. たまに自席でも食べる ■ 4. 自席ではほとんど食べない

Q. 勤務中に昼食を摂る際、職場の自席で食べるのはなぜですか。(MA) ※n=勤務中に昼食を摂る層で、かつ職場に自席がある層

■ 男性(n=111) ■ 女性(n=98)

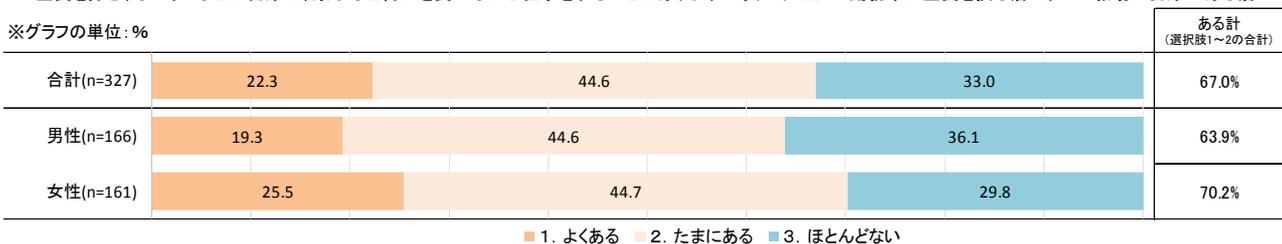


※赤字は各属性における割合のTOP2

※「その他」の具体的な内容・・・そのように決められているから(男26歳) / ネットを見るから(男50歳) / パソコンを使えるから(女52歳) / 店まで行く時間を節約できるから(女53歳)

Q. 昼食を除き、オフィスなどの自席で、菓子など何かを食べながら仕事をすることはありますか。(SA) ※n=勤務中に昼食を摂る層で、かつ職場に自席がある層

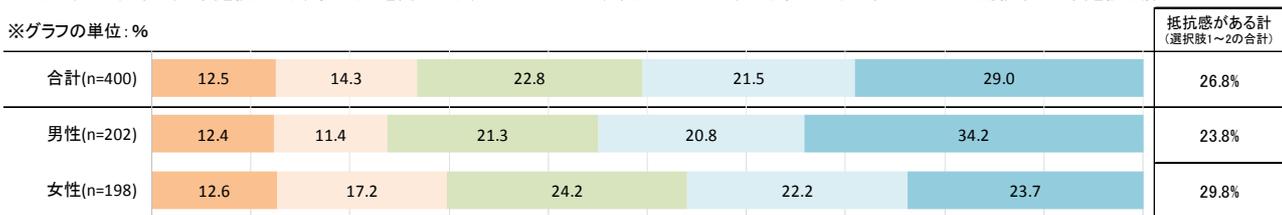
※グラフの単位：%



■ 1. よくある ■ 2. たまにある ■ 3. ほとんどない

Q. オフィスの自席で、昼食を摂ったり、菓子などを食べたりすることについて、あなたはどのように思われますか。(SA) ※n=勤務中に昼食を摂る層

※グラフの単位：%



■ 1. 抵抗感がある ■ 2. どちらかという抵抗感がある ■ 3. どちらともいえない ■ 4. どちらかという抵抗感はない ■ 5. 抵抗感はない

※四捨五入のため、グラフ上の値との合計値が僅かに一致しない場合あり

2. 勤務中に昼食を摂る際の意識について

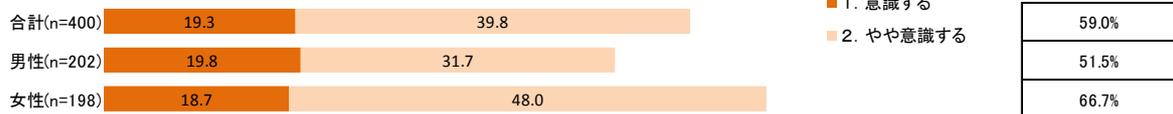
- 勤務中に昼食を摂る際の意識として最も強かったものは、性別を問わず「好きなものを食べる」であった。
- 「楽しい、心地よい時間を過ごす」「ストレス解消する、リフレッシュする」などの気分転換の意識も、「健康や栄養のバランスに気を配る」「カロリーを気にする」などの健康管理の意識も、男性より女性のほうが強かった。
- 男性は「早く済ませる」「安く済ませる」など、昼食を単にエネルギーの補給機会として見る傾向があり、女性に比べると、「食べる」以外の意識は弱い。

Q. 勤務中に昼食を摂る際、以下に挙げた意識を、どの程度、お持ちですか。(各SA)

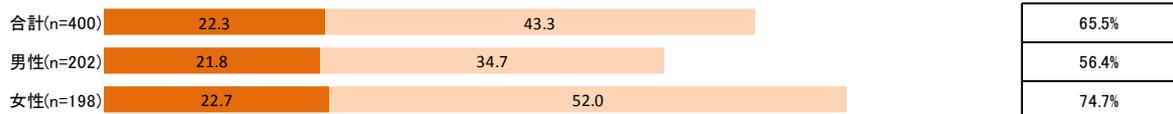
※グラフの単位：%

意識する計
(選択肢1~2の合計)

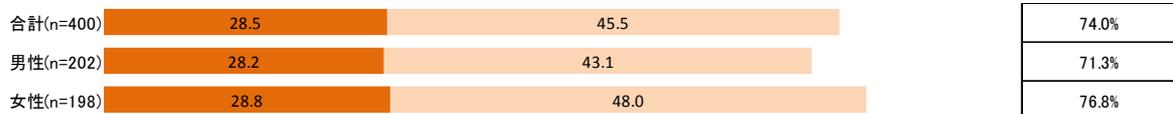
【楽しい、心地よい時間を過ごす】



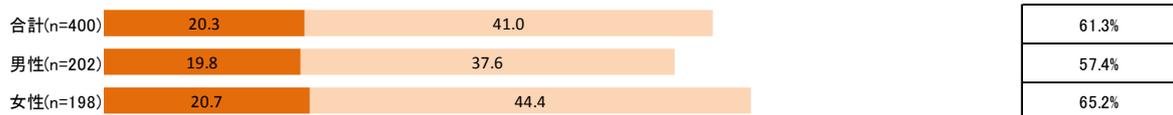
【ストレス解消する、リフレッシュする】



【好きなものを食べる】



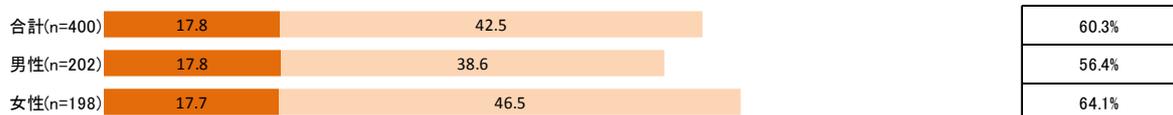
【健康や栄養のバランスに気を配る】



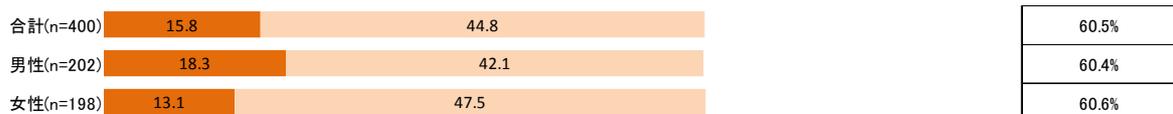
【カロリーを気にする】



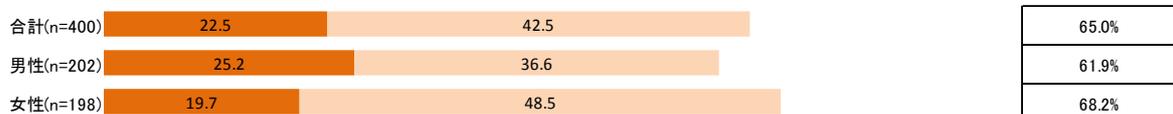
【美味しさを追求する】



【早く済ませる】



【安く済ませる】



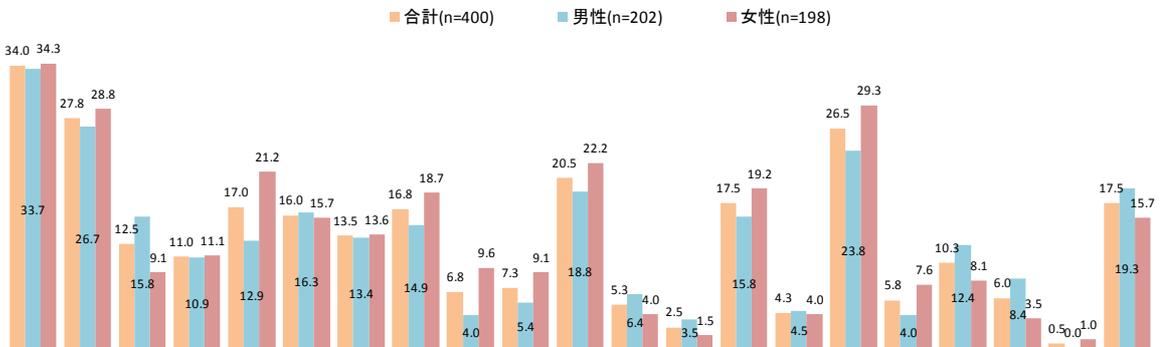
※四捨五入のため、グラフ上の値との合計値が僅かに一致しない場合あり

3. 勤務中に摂る昼食で気になる点や不満な点について

- 「選ぶメニューが偏っている」「栄養バランスが悪い」「野菜の摂取量が足りない」が、勤務中の昼食に対する主な懸念点、不満点であった。自分自身の身体や健康に関わる項目が上位を占めた。
- ほかに、女性を中心に「早食いしてしまう」「リラックスした気分で食べられていない」「簡単に済ませてしまう」などの割合も高かった。
- 性別でみると、「価格を気にして、自由にメニューを選べない」「価格に見合った味や量のメニューが少ない」などの価格に関する項目は男性、「飲食などに利用できるお店が少ない、混雑する」「一緒に食べる相手を自由に選べない」「独りで自由に行動できない」などの環境に関する項目は女性、の割合がそれぞれ高めであった。

Q. 勤務中に摂る昼食の現状について、気になることや不満に思うことにはまるものをすべて選んでください。(MA) ※n=勤務中に昼食を摂る層

※グラフの単位：%



	1. 選ぶメニューが偏っている	2. 栄養バランスが悪い	3. 摂取カロリーを抑えられない	4. 食事自体を楽しめていない	5. リラックスした気分で食べられていない	6. 落ち着いて食べられる場所がない	7. 食べるのに十分な時間が取れない	8. 飲食などに利用できるお店が少ない、混雑する	9. 一緒に食べる相手を自由に選べない	10. 独りで自由に行動できない	11. 早食いしてしまう	12. 大食いしてしまう	13. 買い過ぎてしまう、頼みすぎてしまう	14. 簡単に済ませてしまう	15. インスタント食品で済ませることが多い	16. 野菜の摂取量が足りない	17. ついでに、おやつをガマンできない	18. メニューを選べない	19. メニューが少なすぎる	20. その他	21. 特になし
合計(n=400)	34.0%	27.8%	12.5%	11.0%	17.0%	16.0%	13.5%	16.8%	6.8%	7.3%	20.5%	5.3%	2.5%	17.5%	4.3%	26.5%	5.8%	10.3%	6.0%	0.5%	17.5%
男性(n=202)	33.7%	26.7%	15.8%	10.9%	12.9%	16.3%	13.4%	14.9%	4.0%	5.4%	18.8%	6.4%	3.5%	15.8%	4.5%	23.8%	4.0%	12.4%	8.4%	0.0%	19.3%
女性(n=198)	34.3%	28.8%	9.1%	11.1%	21.2%	15.7%	13.6%	18.7%	9.6%	9.1%	22.2%	4.0%	1.5%	19.2%	4.0%	29.3%	7.6%	8.1%	3.5%	1.0%	15.7%
男20代(n=47)	36.2%	29.8%	10.6%	2.1%	8.5%	14.9%	10.6%	8.5%	0.0%	6.4%	17.0%	0.0%	0.0%	21.3%	4.3%	21.3%	2.1%	4.3%	6.4%	0.0%	19.1%
男30代(n=54)	38.9%	29.6%	18.5%	14.8%	20.4%	18.5%	16.7%	16.7%	7.4%	5.6%	14.8%	11.1%	7.4%	16.7%	1.9%	25.9%	3.7%	13.0%	7.4%	0.0%	20.4%
男40代(n=49)	24.5%	28.6%	16.3%	10.2%	12.2%	20.4%	14.3%	20.4%	6.1%	6.1%	22.4%	6.1%	2.0%	8.2%	4.1%	26.5%	2.0%	18.4%	16.3%	0.0%	20.4%
男50代(n=52)	34.6%	19.2%	17.3%	15.4%	9.6%	11.5%	11.5%	13.5%	1.9%	3.8%	21.2%	7.7%	3.8%	17.3%	7.7%	21.2%	7.7%	13.5%	3.8%	0.0%	17.3%
女20代(n=50)	30.0%	34.0%	6.0%	14.0%	24.0%	16.0%	14.0%	8.0%	6.0%	6.0%	26.0%	4.0%	2.0%	24.0%	6.0%	30.0%	4.0%	10.0%	0.0%	2.0%	22.0%
女30代(n=53)	30.2%	28.3%	9.4%	5.7%	17.0%	9.4%	15.1%	20.8%	17.0%	17.0%	15.1%	3.8%	1.9%	15.1%	5.7%	28.3%	11.3%	5.7%	5.7%	0.0%	9.4%
女40代(n=48)	41.7%	18.8%	10.4%	8.3%	22.9%	14.6%	12.5%	18.8%	6.3%	8.3%	31.3%	8.3%	2.1%	20.8%	4.2%	27.1%	6.3%	10.4%	4.2%	0.0%	16.7%
女50代(n=47)	36.2%	34.0%	10.6%	17.0%	21.3%	23.4%	12.8%	27.7%	8.5%	4.3%	17.0%	0.0%	0.0%	17.0%	0.0%	31.9%	8.5%	6.4%	4.3%	2.1%	14.9%

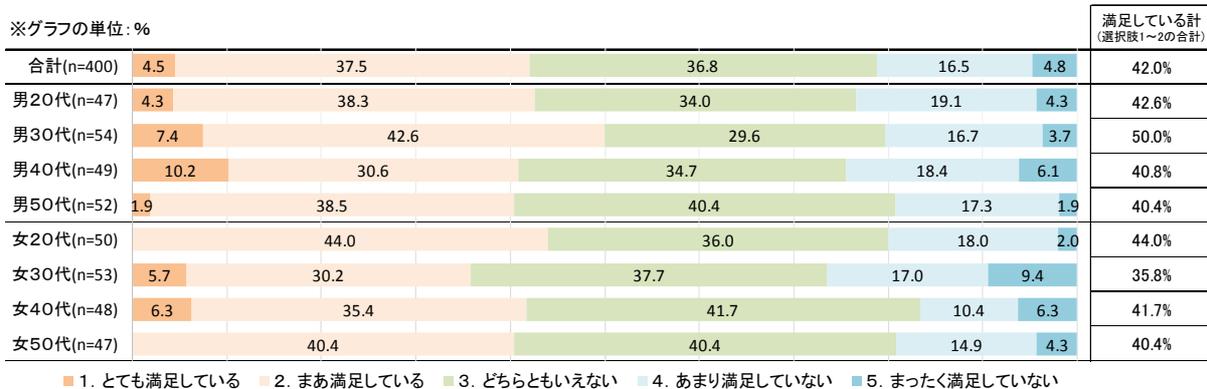
※赤字は各属性における割合のTOP3

※「その他」の具体的な内容 …… お弁当だと冷えてしまう(女25歳) / 飽きる(女50歳)

4. 勤務中に摂る昼食の満足評価について

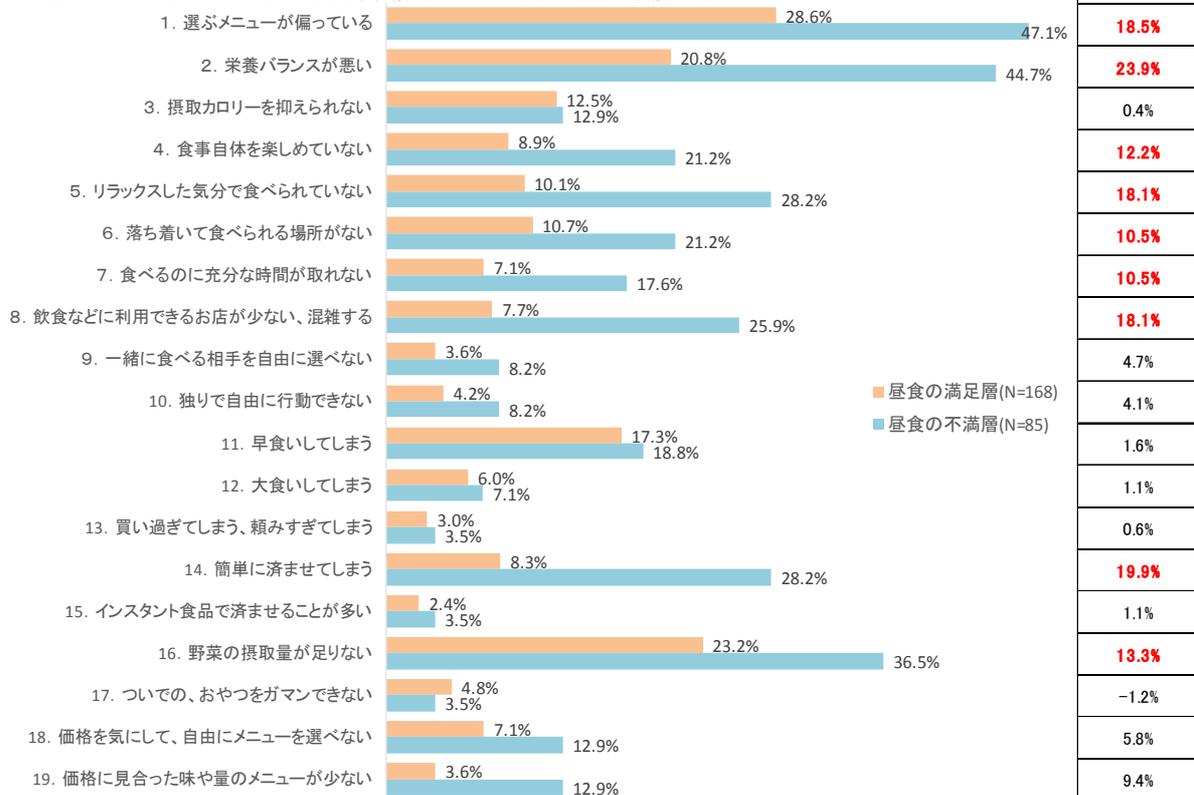
- 勤務中に摂る昼食に対する満足度(42.0%)は半数を下回った。特に30代では、男性(50.0%)と女性(35.8%)で大きな差が生じた。
- 勤務中の昼食に対する懸念点、不満点を満足層と不満層で比べると、「栄養バランスが悪い」「簡単に済ませてしまう」「リラックスした気分で食べられていない」「飲食などに利用できるお店が少ない、混雑する」「選ぶメニューが偏っている」の各項目で差が大きかった。
 ※満足層(とても満足している+まあ満足している) 不満層(まったく満足していない+あまり満足していない)
- 栄養やメニューの偏りもあるが、昼食時間を余裕を持ってゆっくと過ごせないことも、不満層の不満を醸成するひとつの要因である。

Q. 勤務中に摂る昼食の現状について、ご自分ではどの程度、満足していますか。(SA) ※n=勤務中に昼食を摂る層



【昼食に対する満足評価別】勤務中に摂る昼食に対して気になる点、不満な点

※上記グラフにつき、選択肢1~2を選んだ層を満足層、選択肢4~5を選んだ層を不満層とする



※赤字は割合差が10%以上のところ

※四捨五入のため、グラフ上の値との合計値が僅かに一致しない場合あり

● 多くの職場で、自席で何かを食べながら仕事をするのが普通となっている

63.4%が勤務中の昼食をオフィスの自席で食べることがある、とした。そのうちの29.4%は「いつも自席で食べている」とした。

昼食を自席で食べる理由は、性別によって傾向が異なる。男性は「仕事」や「仕事以外のこと」をしながら食べれるからという自分自身の行動都合による理由が多かったが、女性は「独りで食べたいから」「周りもそうしているから」という昼食を摂る環境による理由が多かった。

昼食以外にも、自席で何かを食べながら仕事をすることがあるのは、男性(63.9%)、女性(70.2%)とも、勤務中に昼食を摂り、かつ職場に自席がある層のうちの過半数を占めた。また、そのことに対して抵抗感を持つのは、男性(23.8%)、女性(29.8%)とも少数に留まった。もはや、多くの職場で、何かを口にしながら仕事をする風景が普通のものとなっている。

女性は昼食を摂る際の環境を理由に、昼食を自席で摂る割合が高かったが、同時に男性に比べると、自席での喫食に対する抵抗感は強かった。本音では自席では食べたくないが、周りの環境に合わせて、仕方なくそうせざるを得ないケースもあると思われる。

● 勤務中に昼食を摂る際に、気分転換や健康管理の意識が強いのは女性

性別を問わず、最も強い意識は「好きなものを食べる」であった。

そのほか、「楽しい、心地良い時間を過ごす」「ストレス解消する、リフレッシュする」などの気分転換の意識、「健康や栄養のバランスに気を配る」「カロリーを気にする」などの健康管理の意識、はともに男性より女性の意識が強かった。女性は、勤務中に摂る昼食において、メニューだけでなく環境も重視するが(実態編をご参照)、それは単に食べるだけではない意識を、昼食の際に持っているためである。

対して、男性は、気分転換や健康管理よりも、「早く済ませる」「安く済ませる」などの実務的な意識のほうが強かった。昼食時に持つ「食事を摂ること」以外の意識は、女性に比べて希薄である。

● 勤務中の昼食に対する満足度は42.0%と半数に満たない

勤務中の昼食に対する満足度は42.0%であり、「とても満足」に限ると4.5%と僅かであった。逆に、不満度(※)は21.3%であった。多くのサラリーマン、OLが勤務中の昼食に満足していない。

満足している層と満足していない層を比べると、「栄養バランスが悪い」「選ぶメニューが偏っている」などメニューに関する項目で懸念点や不満点を感じる割合が後者に多いのに加えて、「簡単に済ませてしまう」「リラックスした気分で食べられていない」など環境に関する項目でも同様の傾向が見られた。メニューだけでなく、昼食時間を余裕を持ってゆっくりと過ごせないことも、満足を感じられないひとつの要因である。

リフレッシュの機会であったり、食事を楽しめる時間であったりすれば、満足度も高まると思われるが、それとは裏腹に軽視されがちなのが昼食の現状である。短時間でも、良い環境でランチタイムを過ごせるようなアイデアが望まれる。

※「まったく満足していない」「あまり満足していない」の合計

トピックスリサーチ

サラリーマン、OLの昼食事情に関するマーケティングデータ
～意識 編～

発行日 2016年 3月 1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