

夕食に関する調査データ

～夕食の現状 編～

2023年10月

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 : 2023年 9月25日 (月) ~ 9月29日 (金)
- 調査対象 : 関東在住の男女 18歳~59歳
- 有効回答 : 424名

【内訳】

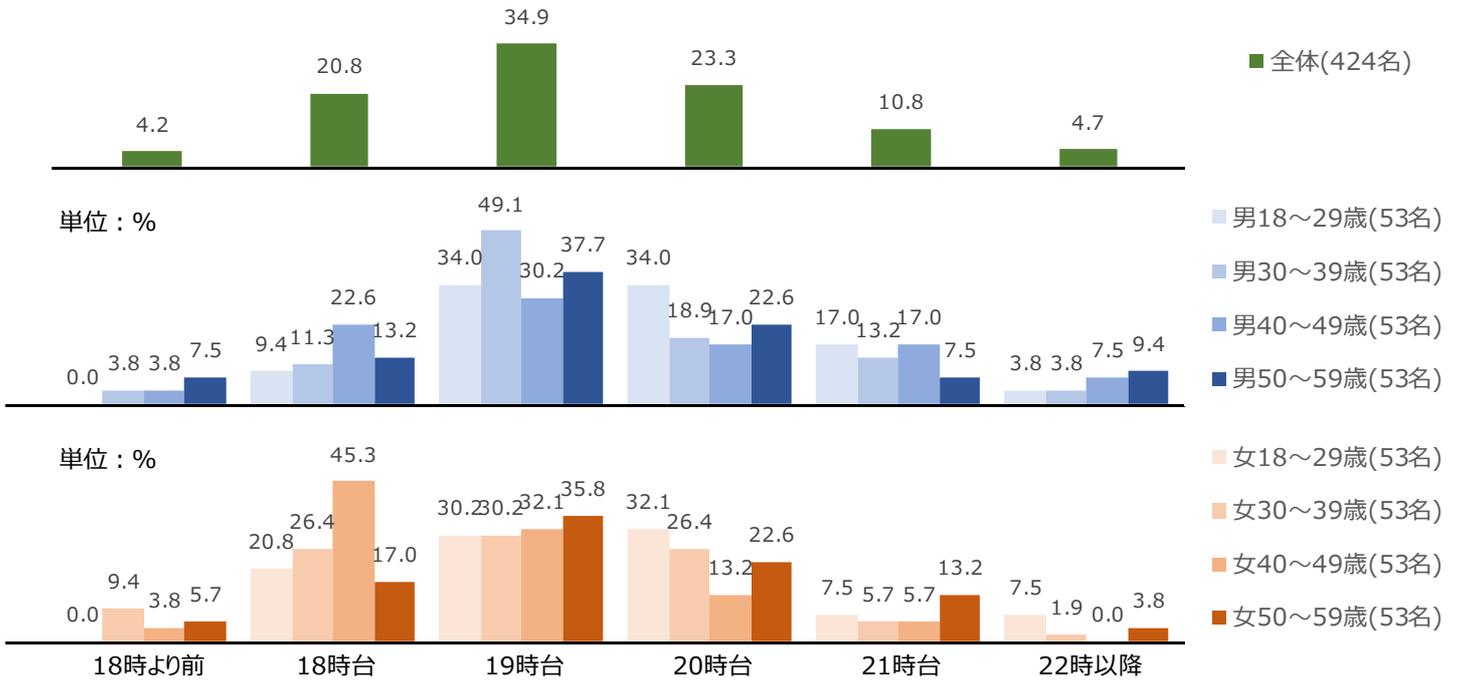
	男性	女性
18~29歳	53名	53名
30~39歳	53名	53名
40~49歳	53名	53名
50~59歳	53名	53名
合計	212名	212名

- 平日、休日を問わず、夕食の開始時間のピークは19時台。
19時台までに食べ始める人は、平日（59.9%）より休日（79.2%）のほうが多い。
- 性年代別に19時台までに食べ始める割合をみると以下のとおり。
平日 男18～29歳（43.4%） 男30～39歳（64.2%） 男40～49歳（56.6%） 男50～59歳（58.4%）
女18～29歳（51.0%） 女30～39歳（66.0%） 女40～49歳（81.2%） 女50～59歳（58.5%）
休日 男18～29歳（73.6%） 男30～39歳（79.3%） 男40～49歳（73.6%） 男50～59歳（81.1%）
女18～29歳（81.1%） 女30～39歳（79.2%） 女40～49歳（86.8%） 女50～59歳（79.2%）
- 休日に比べて平日は開始時間のバラつきが大きい。
平日の開始時間が最も早いのは女40～49歳（81.2%）、男女の30～39歳も6割台と相対的に早い。

Q.あなたが普段の平日に夕食を食べ始める時間帯として、もっとも多いパターンをひとつ選んでください。(SA)

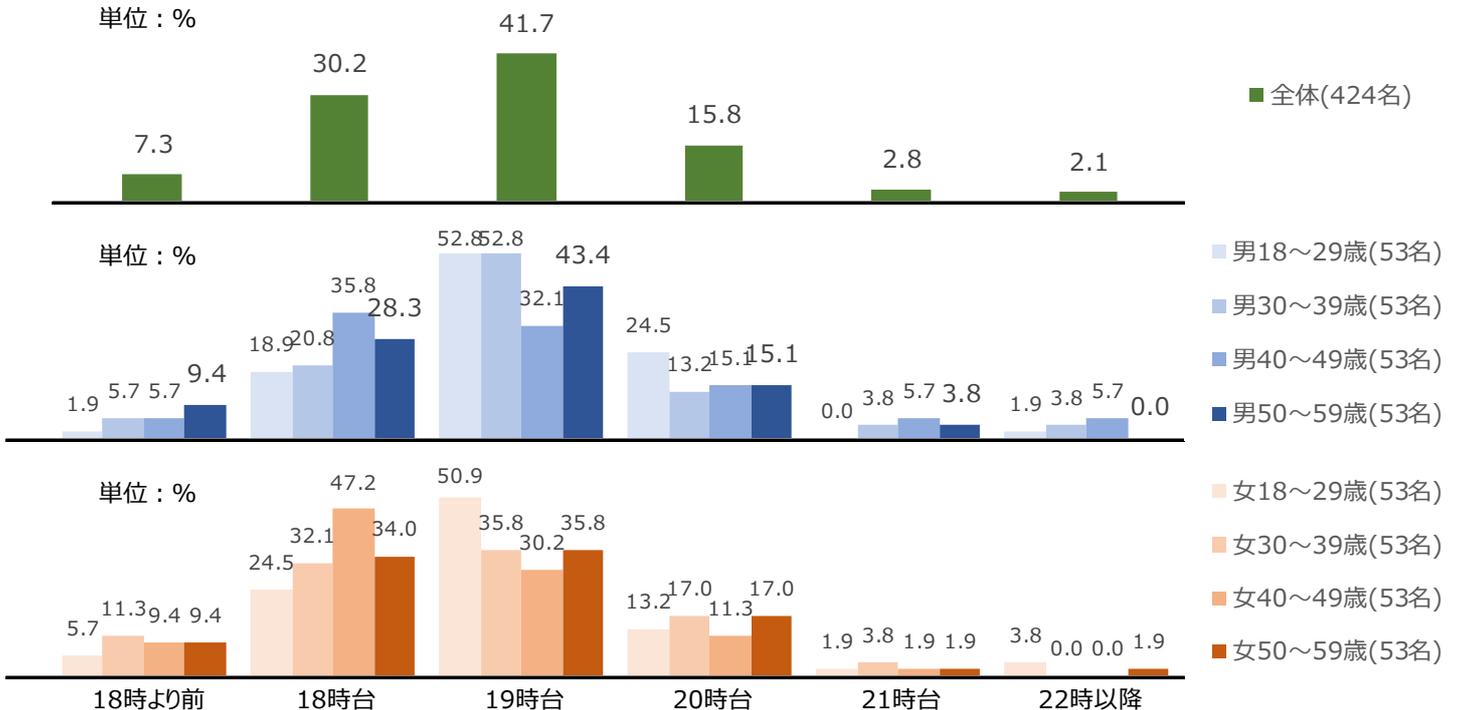
単位：%

※平日に夕食をほとんど食べない人：1.2%



Q.あなたが普段の休日に夕食を食べ始める時間帯として、もっとも多いパターンをひとつ選んでください。(SA)

単位：%



- 夕食の飲食時間を加重平均で見ると、全体では平日（30.4分）より休日（34.1分）のほうが長い。
- 性年代別で見ると各属性で平日より休日のほうが長く、60分以上の割合も平日では1.9%～3.8%だが、休日では1割以上の属性もみられるなど高い。
- 平日、休日を問わず、同年代の比較では男性より女性のほうが飲食時間は長い。
- 平日、休日を問わず、男30～39歳と男40～49歳は15分未満の割合が高い。

Q.あなたが普段の平日に夕食の飲食時間（準備や片づけは除く）として、もっとも多いパターンをひとつ選んでください。(SA)

n=平日に夕食を食べる人

加重平均（15分未満=7,15分～30分未満=22,30分～60分未満=44,60分～90分未満=74,90分～120分未満=105,120分以上=130の換算値で計算）

単位：%	調査数	15分未満				15分～30分未満				30分～60分未満				加重平均 (分)
		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
		60分～90分未満				90分～120分未満								
全体	419名	9.5				49.9				37.9			2.4	30.4
男18～29歳	52名	7.7				51.9				40.4				29.7
男30～39歳	53名	15.1				45.3				35.8			3.8	29.6
男40～49歳	52名	25.0				40.4				32.7			1.9	26.4
男50～59歳	52名	7.7				57.7				32.7			1.9	29.0
女18～29歳	52名	7.7				40.4				46.2			3.8	35.1
女30～39歳	53名	3.8				56.6				37.7			1.9	30.7
女40～49歳	53名	5.7				54.7				37.7			1.9	30.4
女50～59歳	52名	3.8				51.9				40.4			3.8	32.3

Q.あなたが普段の休日に夕食の飲食時間（準備や片づけは除く）として、もっとも多いパターンをひとつ選んでください。(SA)

n=休日に夕食を食べる人

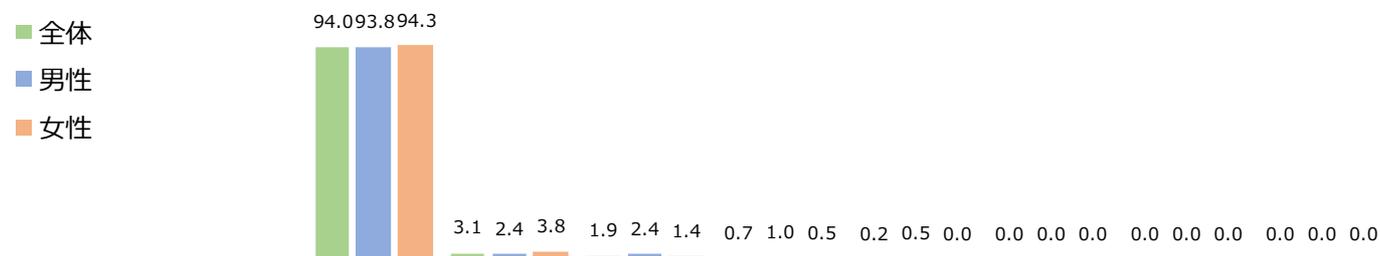
加重平均（15分未満=7,15分～30分未満=22,30分～60分未満=44,60分～90分未満=74,90分～120分未満=105,120分以上=130の換算値で計算）

単位：%	調査数	15分未満				15分～30分未満				30分～60分未満				加重平均 (分)
		■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■		
		60分～90分未満				90分～120分未満				120分以上				
全体	424名	7.3				44.8				39.6			7.8	34.1
男18～29歳	53名	7.5				50.9				39.6			1.9	30.6
男30～39歳	53名	11.3				43.4				35.8			9.4	33.1
男40～49歳	53名	15.1				41.5				32.1			9.4	33.3
男50～59歳	53名	5.7				49.1				37.7			7.5	33.4
女18～29歳	53名	5.7				34.0				45.3			13.2	40.0
女30～39歳	53名	3.8				43.4				50.9			1.9	33.6
女40～49歳	53名	5.7				52.8				30.2			11.3	33.7
女50～59歳	53名	3.8				43.4				45.3			7.5	35.3

- 平日の夕食の飲食場所としては、すべての属性で自宅が大多数を占める。
- そのなかで男女の18～29歳は自宅の割合が8割台と相対的に低く、自宅外での飲食の割合が高い。
- 自宅に次いで割合が高いのは飲食店。女18～29歳（9.6%）を筆頭に、男30～39歳（5.7%）、男18～29歳（3.8%）、女30～39歳（3.8%）の若い世代で割合が高い。

Q.あなたが平日に、夕食を食べる場所として、もっとも多い場所をひとつ選んでください。（SA）

n=平日に夕食を食べる人

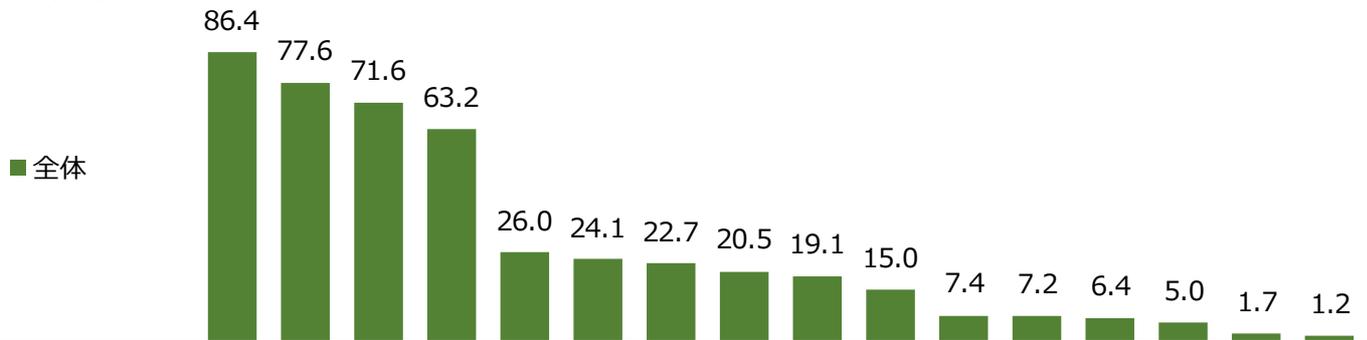


単位：%	調査数	自宅	飲食店	学校、職場	寮などの食堂	屋外（駅、路上、公園など）	親類宅、友人知人宅	イートインスペース	その他
全体	419名	94.0	3.1	1.9	0.7	0.2	0.0	0.0	0.0
男性	209名	93.8	2.4	2.4	1.0	0.5	0.0	0.0	0.0
女性	210名	94.3	3.8	1.4	0.5	0.0	0.0	0.0	0.0
男18～29歳	52名	88.5	3.8	3.8	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0
男30～39歳	53名	90.6	5.7	1.9	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0
男40～49歳	52名	96.2	0.0	3.8	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男50～59歳	52名	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女18～29歳	52名	88.5	9.6	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女30～39歳	53名	94.3	3.8	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0
女40～49歳	53名	98.1	0.0	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
女50～59歳	52名	96.2	1.9	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

- 平日の夕食の食べ物としては、「米」「肉類」「野菜、海藻」「魚介類」が上位。「パン」は1割未満に留まる。
- 男性は女性に比べて年代別のバラつきが大きい。年代差が20ポイント以上の食べ物は男性の以下3種類のみ。
 - 肉類 … 男性の30～39歳（60.4%）と50～59歳（84.6%）の差が24.2ポイント
 - 魚介類 … 男性の18～29歳（50.0%）と50～59歳（73.1%）の差が23.1ポイント
 - 豆類 … 男性の18～29歳（7.7%）と40～49歳・50～59歳（28.8%）の差が21.1ポイント
- 他には「麺類は男50～59歳で割合が低い」「フルーツは女18～39歳で割合が高い」「ヨーグルトは男女の18～39歳で割合が高い」「麦、雑穀は男女の30～39歳で割合が高い」などの特徴がみられる。

Q.あなたが平日に夕食として食べる頻度が多い食べ物をすべて選んでください。(MA)

n=平日に夕食を食べる人



単位：%	調査数	米	肉類	野菜、海藻	魚介類	パスタ	スープ類	豆類	そば、うどん	ラーメン、中華麺	フルーツ	ヨーグルト	パン	麦、雑穀	菓子	シリアル	プロテイン、栄養
全体	419名	86.4	77.6	71.6	63.2	26.0	24.1	22.7	20.5	19.1	15.0	7.4	7.2	6.4	5.0	1.7	1.2
男18～29歳	52名	90.4	78.8	69.2	50.0	25.0	15.4	7.7	23.1	21.2	9.6	7.7	1.9	3.8	1.9	0.0	0.0
男30～39歳	53名	92.5	62.3	60.4	60.4	24.5	17.0	13.2	22.6	26.4	13.2	9.4	13.2	11.3	5.7	7.5	5.7
男40～49歳	52名	90.4	76.9	67.3	57.7	28.8	19.2	28.8	23.1	21.2	3.8	1.9	7.7	1.9	3.8	0.0	0.0
男50～59歳	52名	82.7	84.6	78.8	73.1	11.5	17.3	28.8	11.5	11.5	19.2	7.7	1.9	5.8	3.8	0.0	0.0
女18～29歳	52名	76.9	82.7	71.2	67.3	32.7	28.8	28.8	17.3	19.2	23.1	11.5	7.7	0.0	3.8	0.0	1.9
女30～39歳	53名	90.6	79.2	67.9	60.4	32.1	34.0	22.6	24.5	20.8	20.8	11.3	7.5	15.1	11.3	1.9	1.9
女40～49歳	53名	86.8	71.7	75.5	66.0	26.4	35.8	20.8	26.4	20.8	13.2	1.9	5.7	3.8	3.8	1.9	0.0
女50～59歳	52名	80.8	84.6	82.7	71.2	26.9	25.0	30.8	15.4	11.5	17.3	7.7	11.5	9.6	5.8	1.9	0.0

● 夕食の開始時間のピークは19時台。平日より休日のほうが早め

19時台までに夕食を食べ始める割合は、平日で59.9%、休日で79.2%。
最も多くの人を食べ始めるのはどちらも19時台だが、休日のほうが食べ始めの時間が早い。
このことは、20時台以降に食べ始める割合（平日38.8%、休日18.8%）からも読み取れる。

夕食の開始時間のバラつきは休日よりも平日のほうが大きく、例えば「夕食を食べながらテレビを見る」という想定で番組内容を検討するならば、休日のほうが時間帯を絞りやすい。

平日の開始時間にバラつきが生じるのは、性年代別による差が大きいことにもよる。
夕食の開始時間が21時台以降の割合を属性別でみると、休日は1.9%～11.4%の範囲に収まるが、平日は5.7%～24.5%と男性を中心に高い。また平日の開始時間が19時台までの割合を属性別でみると、男30～39歳（64.2%）、女30～39歳（66.0%）、女40～49歳（81.2%）の小さい子供を抱える家庭で相対的に高くなっている。

平日、休日ともに夕食の開始時間のピークは19時台だが、平日は休日よりも各家庭の事情が大きく影響して、開始時間のバラつきが大きい。夕食に関わるビジネスについては、休日と比べて平日は時間帯ごとにターゲットが異なるため、きめ細かな対応が求められる。

● 平日は飲食時間が短い。休日は飲食時間が1時間以上の家庭もいる

夕食の飲食時間の加重平均（3頁参照）をみると、平日（30.4分）は休日（34.1分）よりも3.7分短い。60分以上の割合をみても、平日（2.4%）と休日（8.2%）で大差がみられる。休日は開始時間が早いだけでなく、飲食時間も長めである。

平日、休日とも男性より女性のほうが飲食時間は長く、特に女18～29歳では30分以上の割合が平日（51.9%）、休日（60.4%）ともに半数を超える。若い女性を中心に休日は夕食をゆっくりと食べる人が多い。

一方、男30～39歳（平日15.1%、休日11.3%）と男40～49歳（平日25.0%、休日15.1%）は15分未満の割合が相対的に高く、夕食時間がせわしない。

短い人も長い人もいるが平均は30分程度であり、それほど長い時間ではない。「夕食を食べながら何をするか」というよりも「夕食を食べた後に何をするか」というほうが夜の自由時間としては圧倒的に長い。

● 平日の夕食では米のシェアが8割以上。パンは1割未満

平日の夕食の食べ物としては米（86.4%）、肉類（77.6%）、野菜、海藻（71.6%）、魚介類（63.2%）の割合が高い。一方、朝食では米と並ぶ人気のパンだが、夕食では7.2%と1割未満に留まる。

各食べ物の年代別のバラつきは男性で大きく、特に大きいのは以下の3種類。

肉類 … 男30～39歳（60.4%）と50～59歳（84.6%）で24.2ポイント差
魚介類 … 男18～29歳（50.0%）と50～59歳（73.1%）で23.1ポイント差
豆類 … 男18～29歳（7.7%）と40～49歳・50～59歳（28.8%）で21.1ポイント差

以上のように男50～59歳は伝統的な食べ物の割合が高い一方で、「パスタ」「そば、うどん」「ラーメン、中華麺」などの麺類を夕食として食べる割合が低く、保守的である。

女性は男性ほど年代別のバラつきは大きくないが、「フルーツ」「ヨーグルト」「麦、雑穀」では若い世代における割合が高い。

トピックスリサーチ

夕食に関する調査データ ～夕食の現状 編～

発行日 2023年 10月 31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