

夕食に関する調査データ  
～平日の自宅での夕食の現状 編～

2023年11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

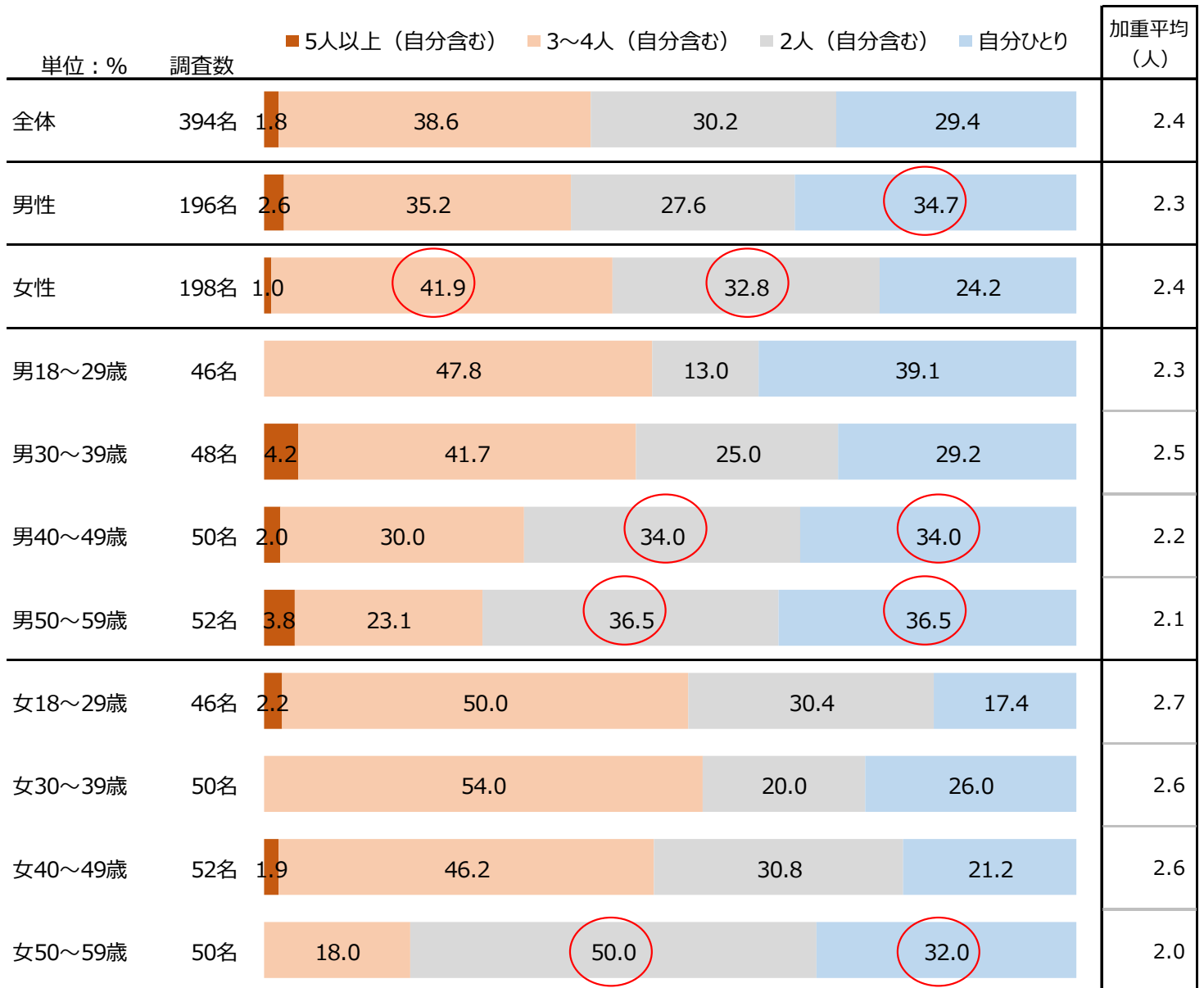
# 1. 平日に自宅で夕食を食べる際に一緒に食べる人数

- 平日の自宅で夕食を一緒に食べる人数を加重平均でみると全体では2.4人。
- 性別でみると、男性は「自分ひとり」の割合が相対的に高く、女性は「2人（自分含む）」「3～4人（自分含む）」の割合が相対的に高い。女性は男性に比べて、平日に夕食を誰かと一緒に食べていることが多い。
- 「自分ひとり」と「2人（自分含む）」の合計をみると、男40～49歳（68.0%）、男50～59歳（73.0%）、女50～59歳（82.0%）で高い。高年代層は平日の夕食を少人数で食べる人が多い。

Q. 平日のご自宅での夕食の際、一緒に食べる人（話すだけで食べていない人などは除く）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=平日に自宅で夕食を食べる人

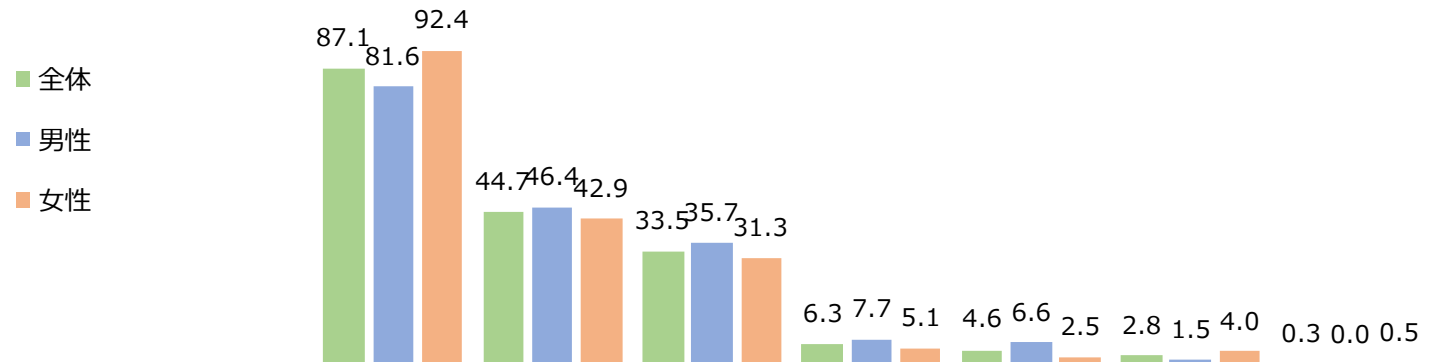
加重平均（15分未満=7,15分～30分未満=22,30分～60分未満=44,60分～90分未満=74,90分～120分未満=105,120分以上=130の換算値で計算）



- 平日自宅の夕食内容については「自分や家族が相応の手間を掛けて調理したもの」（87.1%）の割合が最も高いが、性別でみると1割以上の差がある（男性81.6%、女性92.4%）。
- 男性はその分、「加工食品、冷凍食品など手間をあまり掛けずに調理したもの」「弁当、総菜、テイクアウトなどお店で買ってきたもの」「宅配や出前などで届けてもらったもの」「自宅のキッチンで家族以外の誰かが調理したもの」の割合が女性より高い。夕食に関して、男性は多くの手段を利活用している。
- 年代別でみると「加工食品、冷凍食品など手間をあまり掛けずに調理したもの」「弁当、総菜、テイクアウトなどお店で買ってきたもの」は男女の40～49歳で、「宅配や出前などで届けてもらったもの」は男女の30～39歳で高い。

### Q.平日のご自宅での夕食の際、食べる頻度が多いものをすべて選んでください。(MA)

n=平日に自宅で夕食を食べる人

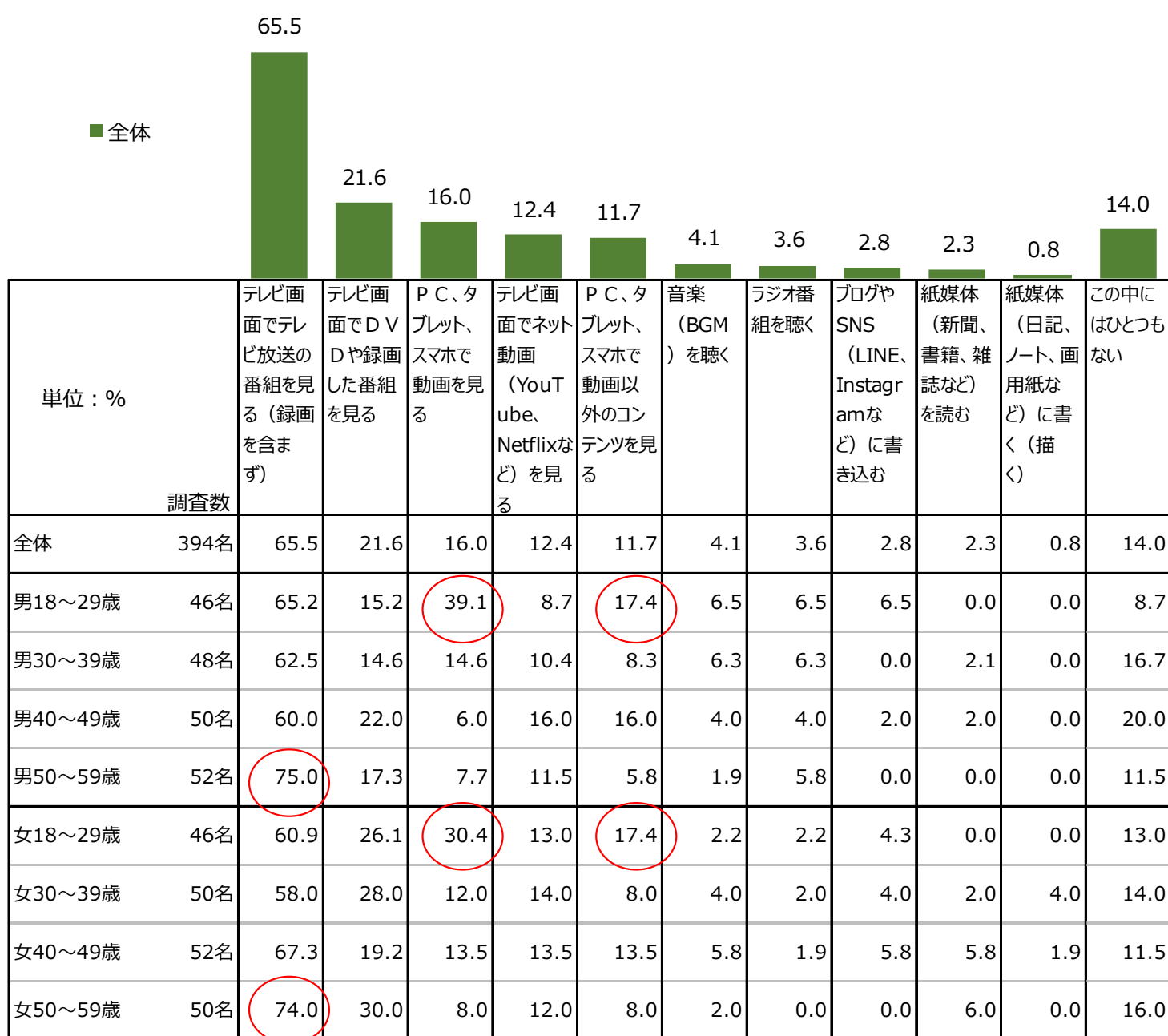


単位：%	調査数	自分や家族が相応の手間を掛けて調理したもの	加工食品、冷凍食品など手間をあまり掛けずに調理したもの	弁当、総菜、テイクアウトなどお店で買ってきたもの	宅配や出前などで届けてもらったもの	自宅のキッチンで家族以外の誰かが調理したもの	シリアルや菓子など調理の必要がほとんどないもの	その他
		全体	394名	87.1	44.7	33.5	6.3	4.6
男性	196名	81.6	46.4	35.7	7.7	6.6	1.5	0.0
女性	198名	92.4	42.9	31.3	5.1	2.5	4.0	0.5
男18～29歳	46名	80.4	37.0	28.3	2.2	6.5	0.0	0.0
男30～39歳	48名	79.2	47.9	37.5	10.4	10.4	6.3	0.0
男40～49歳	50名	82.0	50.0	46.0	10.0	8.0	0.0	0.0
男50～59歳	52名	84.6	50.0	30.8	7.7	1.9	0.0	0.0
女18～29歳	46名	100.0	32.6	17.4	2.2	0.0	2.2	0.0
女30～39歳	50名	88.0	44.0	34.0	12.0	6.0	6.0	0.0
女40～49歳	52名	92.3	53.8	40.4	5.8	3.8	7.7	0.0
女50～59歳	50名	90.0	40.0	32.0	0.0	0.0	0.0	2.0

- 平日の自宅で夕食を食べる際の行動としては「テレビ画面でテレビ放送の番組を見る(録画を含まず)」(65.5%)の割合が最も高く、男女の50～59歳では7割以上と特に高い。
- 「テレビ画面でDVDや録画した番組を見る」(21.6%)が次いで高い。「テレビ画面で何かを見ながら食べる」が平日の自宅での夕食時のメインシチュエーション。
- ただし男女の18～29歳では「PC、タブレット、スマホで動画を見る」とともに3割以上と高く、「PC、タブレット、スマホで動画以外のコンテンツを見る」も相対的に高い(ともに17.4%)。
- 若い世代ではテレビ画面だけでなく、PC、タブレット、スマホなどの情報機器を見ながら食べる人も多い。

#### Q.平日のご自宅での夕食の際、食べながらの行動として、頻度が多いものをすべて選んでください。(MA)

n=平日に自宅で夕食を食べる人



## ● 自宅で夕食を一緒に食べる平均人数は2.4人、高年代は人数が少なめ

平日に自宅で夕食を一緒に食べる人数の平均は2.4人。

性別で平均人数を比べても大差ないが（男2.3人、女2.4人）、内訳には違いがみられる。

「自分ひとり」	…男34.7%	>	女24.2%
「2人（自分含む）」	…男27.6%	<	女32.8%
「3～4人（自分含む）」	…男35.2%	<	女41.9%
「5人以上（自分含む）」	…男2.6%	>	女1.0%

「自分ひとり」と「5人以上（自分含む）」は男性のほうが高く、「2人（自分含む）」と「3～4人（自分含む）」は女性のほうが高い。ひとりで食べるのは男性に多く、誰かと一緒に食べるのは女性に多い。

男性は外で仕事を持つ割合が高く、家族の夕食時間までに帰宅するのは難しい。やむを得ず、ひとりで食べることが多くなってしまふ。この点でワークライフバランスの改善が望まれる。

さらに少人数（自分ひとりで、2人（自分含む））で夕食を食べる割合をみると、男女の50～59歳で7割以上と高い。子供が独立すると、「ひとり」または「夫婦2人」での夕食が多くなる。40歳代までの家族世代とは異なり、自分たちの好みに合う夕食時間を過ごすことが可能となる。50～59歳は、食材の内容だけでなく、夕食時間を過ごす意識においても独自のスタイルを築くことが可能な年代である。

## ● 約9割が夕食に相応の手間を掛けるが、便利な手段の利活用も少なくない

平日の自宅での夕食内容については「自分や家族が相応の手間を掛けて調理したもの」（87.1%）の割合が最も高く、性別でみると男性（81.6%）より女性（92.4%）で高い。調理に相応の手間を掛ける人が多数を占めている。

一方で「加工食品、冷凍食品など手間をあまり掛けないで調理したもの」（44.7%）や「弁当、総菜、テイクアウトなどお店で買ってきたもの」（33.5%）など便利な手段を利活用する人も少なくない。便利な手段を利活用する割合は、男性や40～49歳で相対的に高い。

加工食品、冷凍食品、弁当、総菜、テイクアウトなど様々な手段の利活用で時間や手間を省けば、QOLが向上する。状況的には「夕食＝手作り」が主流だが、「夕食＝手作り」の意識はだいたい弱まっており、様々な手段を使い分けて、夕食に要する時間や手間の効率化が図られている。

その中で「宅配や出前などで届けてもらったもの」（6.3%）は1割未満に留まっている。コロナ禍で盛んになった感のある食材デリバリーについては、いまのところ利活用に大きな広がりがみられない。

## ● 夕食時の娯楽は「テレビ番組」が主流

平日自宅での夕食時の行動としては「テレビ画面でテレビ放送の番組を見る（録画を含まず）」の割合が65.5%と最も高く、「テレビ画面でDVDや録画した番組を見る」（21.6%）が次に高い。前者は男女の50～59歳で7割以上と特に高い。

最近では「テレビを見なくなった」という声をよく聞くが、平日自宅の夕食時には、50～59歳を中心にテレビ番組を見る習慣が根強く残っている。

一方、18～29歳では「PC、タブレット、スマホで動画を見る」の割合が3割以上と高い。「PC、タブレット、スマホで動画以外のコンテンツを見る」も合わせて、情報機器の閲覧率が高い。ただし若い世代においても、最も割合が高いのは「テレビ画面でテレビ放送の番組を見る（録画を含まず）」（男性65.2%、女性60.9%）である。

また家族世代（30～49歳）においても、平日の自宅で夕食を食べながらの娯楽として最も多くの人に選ばれているのは、依然としてテレビ番組である。

## トピックスリサーチ

### 夕食に関する調査データ ～平日の自宅での夕食の現状 編～

発行日 2023年 11月 30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](mailto:marketing@alice.asahi-u.ac.jp)