

単身者の中食・外食に関する意識調査

おひとり様男性の約1/4が毎日“中食・外食”を利用
よく購入する揚げ物惣菜、1位“から揚げ”・2位“コロッケ”

一般社団法人「日本フードサービス協会」が行った外食産業市場動向調査によると、外食需要は年間を通して堅調に推移しており、また一般社団法人「日本惣菜協会」の惣菜白書では2016年の惣菜市場規模が9兆8399億円と報告されています。高齢化の進展、女性の社会進出、単身世帯の増加などを背景として、食の外部化が進んでおり、今後もその傾向は続くと推測されます。当研究課では、単身世帯に着目し、東京都と大阪府の20～70代の単身男女を対象に、中食や外食に関する意識と実態を調査しました。

ポイント

- ①大阪男性の28%が中食を、東京男性の26%が外食を毎日利用
- ②中食を利用する理由は“調理が面倒”が半数以上
- ③東京男性はコンビニエンスストアを、平日の昼食・夕食の両方の時間帯で利用する人が多い
- ④よく購入する揚げ物惣菜、男女ともに1位“から揚げ”、2位“コロッケ”
- ⑤大阪の女性は外食への特別感が強い！?
- ⑥大阪は“寿司屋(回転寿司も含む)”をよく利用
- ⑦外食店の利用、男性は“恋人”と“ファストフード”や“ファミレス”を、女性は“会社の同僚や上司”と“居酒屋”の利用が特徴的
- ⑧地域差が最もある麺類は“うどん”！男女とも大阪でよく食べられている
- ⑨東京女性の半数以上、中食・外食のおいしさを高評価

調査概要

調査実施 : 2017年11月2～5日
 調査方法 : インターネット
 調査地域 : 東京都および大阪府在住
 調査対象 : 20～70代の単身男女
 サンプル数 : 2249サンプル(ウェイトバック集計)

性別	20代	30代	40代	50代	60代	70代
男性	207人	174人	183人	123人	89人	32人
	85人	66人	80人	63人	44人	21人
女性	144人	134人	137人	93人	118人	106人
	48人	56人	57人	44人	70人	75人

～利用頻度～

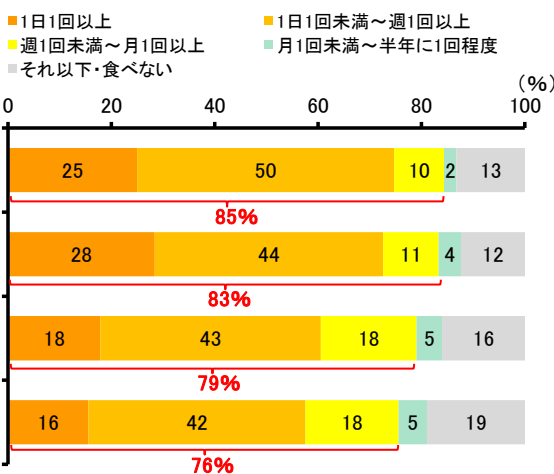
①大阪男性の28%が中食を、東京男性の26%が外食を毎日利用

Q1. 中食・外食を利用する頻度はどのくらいですか？

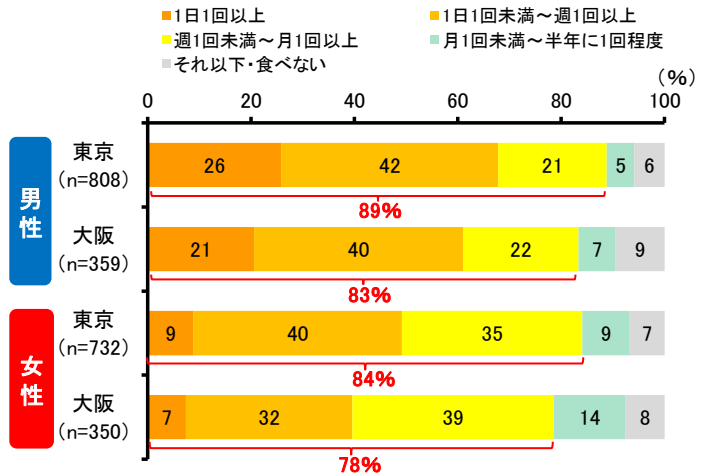
- ✓ 中食を「月1回以上」※利用する割合は、女性と比べて(東京女性79%、大阪女性76%)、男性で(東京男性85%、大阪男性83%)高くなりましたが、地域による差はみられませんでした。
- ✓ 外食を「月1回以上」利用する割合は、男女ともに、大阪と比べて、東京で高くなり、また「1日1回以上」は東京男性が26%で最も高くなりました。

※「1日1回以上」、「1日1回未満～週1回以上」、「週1回未満～月1回以上」の合計

<中食>



<外食>



～中食編～

②中食を利用する理由は“調理が面倒”が半数以上

Q2.中食を利用する理由は何ですか？（「月1回以上」中食を利用している人のみ・複数回答）

- ✓ 中食を利用する理由は、どの層も「食事を作るのが面倒」が50%以上で1位となりました。
- ✓ 「ひとりで外食をするより抵抗がない」は女性で上位に挙がっており、東京と比べて、大阪で順位が高くなっていました。また、男性もランク外でしたが、「ひとりで外食をするより抵抗がない」の順位は大阪で高くなっていました。

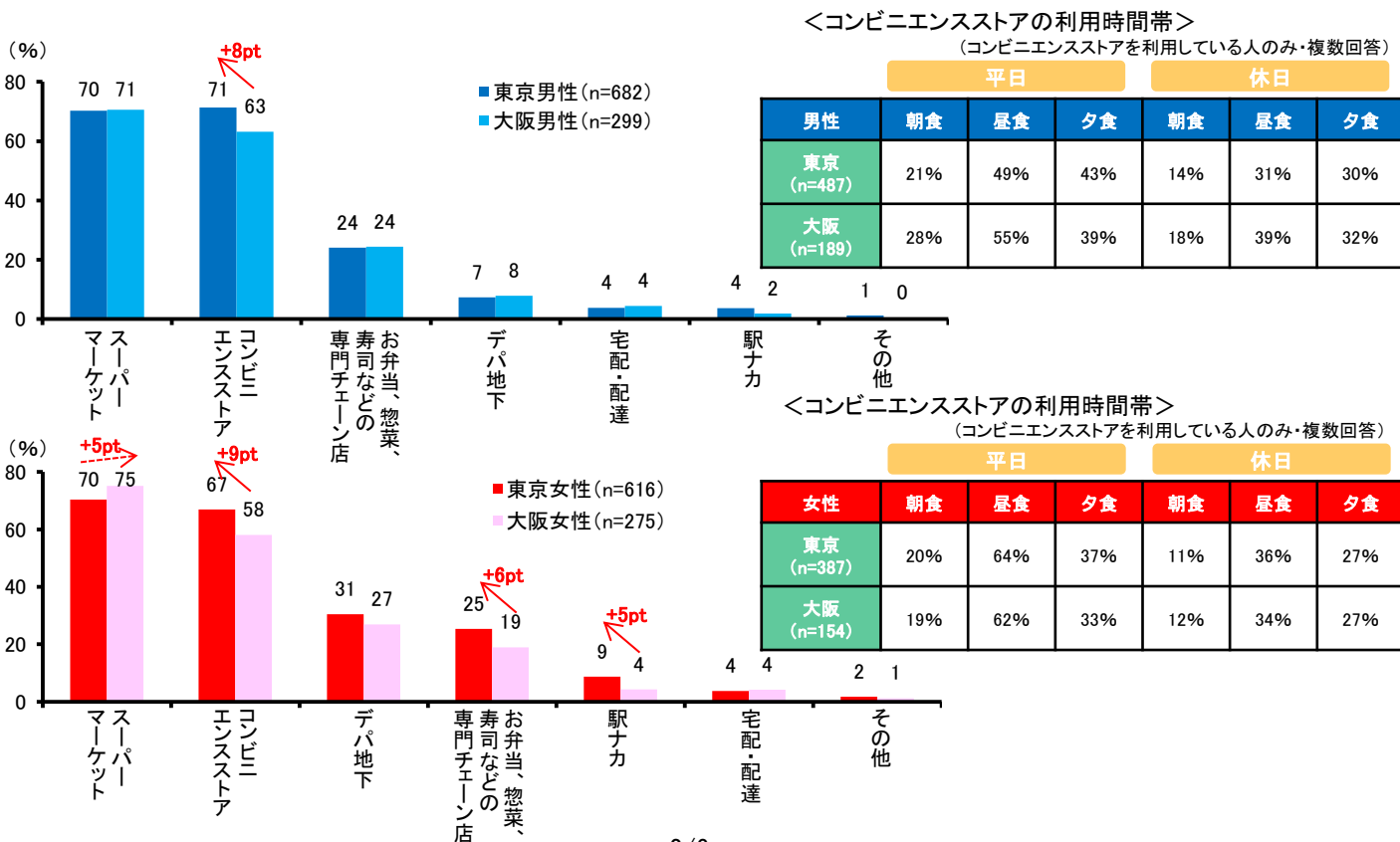
	東京男性 (n=682)	大阪男性 (n=299)	東京女性 (n=578)	大阪女性 (n=264)
1位	食事を作るのが面倒 54%	食事を作るのが面倒 57%	食事を作るのが面倒 57%	食事を作るのが面倒 53%
2位	食事を作る時間がない 25%	食事を作る時間がない 29%	食事を作る時間がない 35%	食事を作る時間がない 28%
3位	自分が好きなメニューを選べる 23%	自分が好きなメニューを選べる 25%	自分が好きなメニューを選べる 28%	自分が好きなメニューを選べる 27%
4位	食事の片付けをするのが面倒 19%	食事の片付けをするのが面倒 24%	食事の片付けをするのが面倒 21%	ひとりで外食をするより抵抗がない 22%
5位	食事を作るための買い物が面倒 16%	自分で作るよりも安い 17%	ひとりで外食をするより抵抗がない 19%	食事の片付けをするのが面倒 16%

※参考 「ひとりで外食をするより抵抗がない」 東京男性8位(12%) 大阪男性7位(14%)

③東京男性はコンビニエンスストアを、平日の昼食・夕食の両方の時間帯で利用する人が多い

Q3.普段、どこで中食を買うことが多いですか？（「月1回以上」中食を利用している人のみ・複数回答）

- ✓ 中食の購入先は、男女ともに「スーパーマーケット」、「コンビニエンスストア」が上位となりました。地域別に見ると、「コンビニエンスストア」は男女ともに、大阪と比べて、東京で高くなっており（男性8ポイント、女性9ポイント差）、また東京の女性と比べて、大阪の女性は「スーパーマーケット」が5ポイント高くなりました。
- ✓ 「コンビニエンスストア」の利用時間帯は、どの層も平日、休日とも「昼食」が最も高くなりましたが、東京男性は「平日の夕食」も「平日の昼食」と同程度となりました。



④よく購入する揚げ物惣菜、男女ともに1位“から揚げ”、2位“コロッケ”

Q4. 普段、それぞれの店舗でよく購入するメニューは何ですか？

(「月1回以上」中食を利用し、それぞれの店舗を利用している人のみ・複数回答)

- ✓ 男性が各店舗で購入する上位メニューは、地域による大きな差はみられず、「スーパーマーケット」では「お弁当」、「コンビニエンスストア」では「おにぎり」がトップとなりました。
- ✓ 女性の購入メニューは、「スーパーマーケット」では、男性と比べて「揚げ物以外の惣菜」が上位に挙げられました。
- ✓ 地域別に「よく購入する揚げ物惣菜・ホットスナック」メニューをみると、男女ともに、1位「から揚げ」、2位「コロッケ」となりました。男性は東京で「フライドチキン」が13ポイント、大阪で「天ぷら・かき揚げ」が10ポイント高くなり、女性は東京で「中華まん」が16ポイント、大阪で「天ぷら・かき揚げ」が16ポイント高くなるのも特徴的でした。また、男女とも、東京で「メンチカツ」が男性6ポイント、女性8ポイント高くなりました。

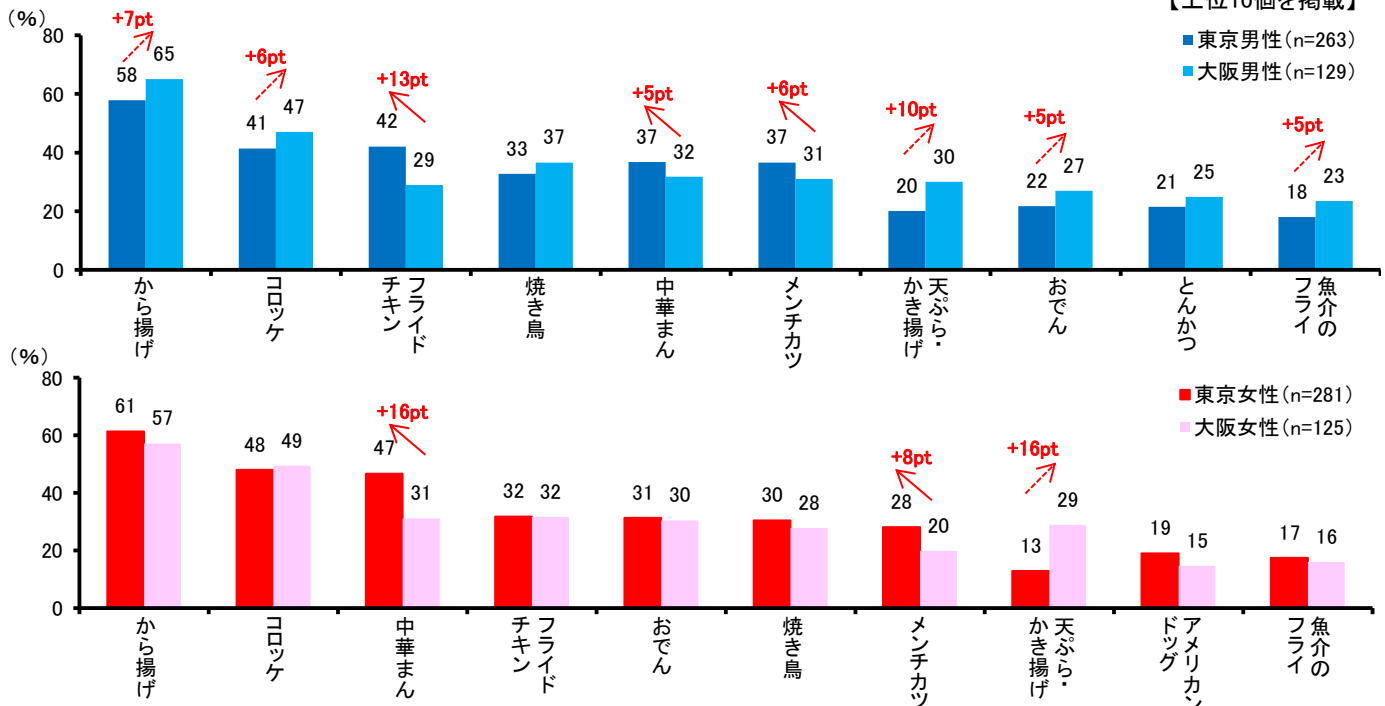
【Q3の上位3店舗を掲載】

性別	スーパーマーケット		コンビニエンスストア		お弁当、惣菜、寿司などの専門チェーン店	
	東京 (n=479)	大阪 (n=211)	東京 (n=487)	大阪 (n=189)	東京 (n=164)	大阪 (n=73)
1位	お弁当 66%	お弁当 58%	おにぎり 66%	おにぎり 67%	お弁当 83%	お弁当 83%
2位	調理パン 40%	揚げ物惣菜・ ホットスナック 43%	お弁当 55%	お弁当 53%	揚げ物惣菜・ ホットスナック 24%	揚げ物以外の惣菜 22%
3位	揚げ物惣菜・ ホットスナック 37%	サラダ 39%	調理パン 52%	調理パン 48%	揚げ物以外の惣菜 23%	揚げ物惣菜・ ホットスナック 20%

性別	スーパーマーケット		コンビニエンスストア		デパ地下	
	東京 (n=407)	大阪 (n=199)	東京 (n=387)	大阪 (n=154)	東京 (n=177)	大阪 (n=71)
1位	揚げ物以外の惣菜 49%	揚げ物惣菜・ ホットスナック 43%	おにぎり 66%	おにぎり 65%	揚げ物以外の惣菜 61%	揚げ物以外の惣菜 51%
2位	お弁当 42%	揚げ物以外の惣菜 ／調理パン 40%	調理パン 63%	調理パン 57%	お弁当 49%	お弁当 44%
3位	揚げ物惣菜・ ホットスナック 39%		サラダ 41%	お弁当 38%	サラダ 39%	サラダ 41%

<よく購入する揚げ物惣菜・ホットスナック> (「揚げ物惣菜・ホットスナック」を購入している人のみ・複数回答)

【上位10個を掲載】



～外食編～

⑤大阪の女性は外食への特別感が強い！？

Q5.外食をする理由は何ですか？（「月1回以上」外食をしている人のみ・複数回答）

- ✓ 外食を利用する理由は、大阪女性のみが「いつもの食事と違う気分を味わいたい」がトップとなり、他の層は「食事を作るのが面倒」が最も高くなりました。また、男性は「出来立てが食べられる」、「食事を作る時間がない」、女性は「専門店の味が食べられる」が上位に挙がるのも特徴的でした。

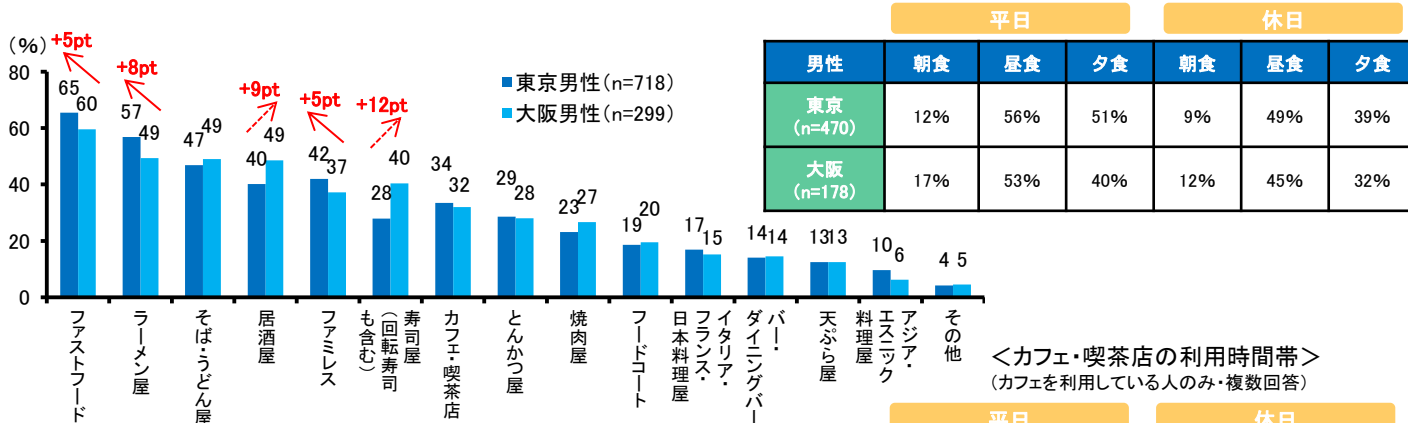
	東京男性(n=718)	大阪男性(n=299)	東京女性(n=616)	大阪女性(n=275)
1位	食事を作るのが面倒 48%	食事を作るのが面倒 54%	食事を作るのが面倒 43%	いつもの食事と違う気分を味わいたい 37%
2位	自分が好きなメニューを選べる 28%	自分が好きなメニューを選べる 36%	専門店の味が食べられる 36%	食事を作るのが面倒 35%
3位	自分で作るよりおいしい 25%	食事の片付けをするのが面倒 27%	自分が好きなメニューを選べる 34%	一緒に食べる人がそれぞれ好きなものを食べられる 31%
4位	出来立てが食べられる 24%	食事を作る時間がない 26%	いつもの食事と違う気分を味わいたい 33%	自分が好きなメニューを選べる ／専門店の味が食べられる 29%
5位	食事を作る時間がない 23%	出来立てが食べられる 24%	食事と一緒にお酒が楽しめる 28%	

⑥大阪は“寿司屋(回転寿司も含む)”をよく利用

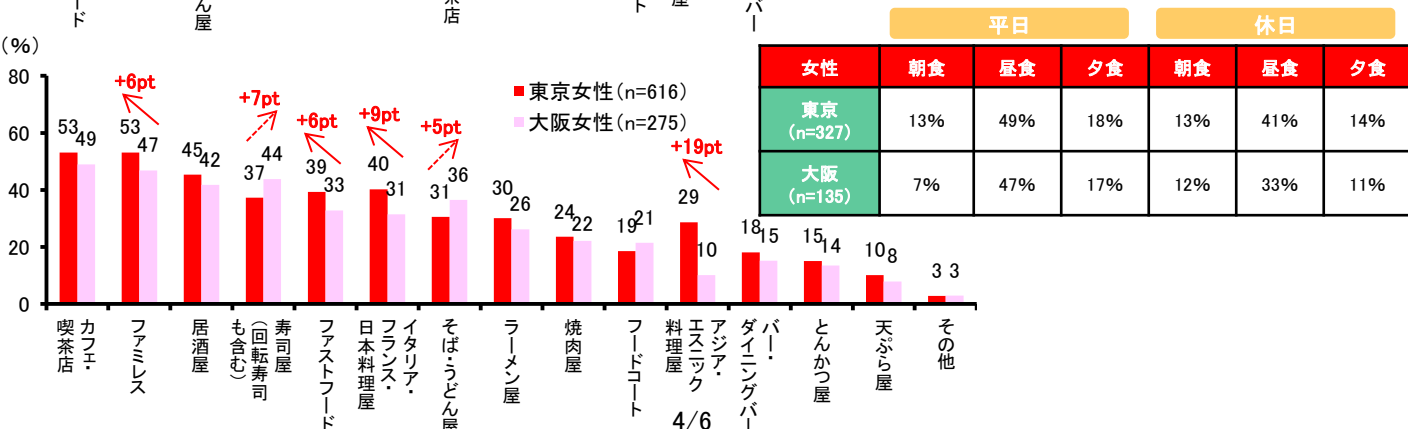
Q6.普段、どの店舗を外食で利用することが多いですか？（「月1回以上」外食をしている人のみ・複数回答）

- ✓ 外食で利用する店舗は、男性が「ファストフード」、「ラーメン屋」、女性は「カフェ・喫茶店」、「ファミレス」が上位に挙がりました。地域別にみると、男性は東京で「ラーメン屋」が8ポイント高くなり、大阪で「寿司屋(回転寿司も含む)」が12ポイント高くなりました。女性は東京で「アジア・エスニック料理」が19ポイント高くなり、大阪で「寿司屋(回転寿司も含む)」が7ポイント高くなりました。
- ✓ 男性の「ファストフード」の利用時間帯は、「平日の夕食」が大阪と比べて、東京で11ポイント高くなり、「平日の朝食」が大阪で5ポイント高くなりました。また、女性の「カフェ」の利用時間帯は、「休日の昼食」が大阪と比べて、東京で8ポイント高くなりました。

＜ファストフードの利用時間帯＞（ファストフードを利用している人のみ・複数回答）



＜カフェ・喫茶店の利用時間帯＞（カフェを利用している人のみ・複数回答）



⑦外食店の利用、男性は“恋人”と“ファストフード”や“ファミレス”、女性は“会社の同僚や上司”と“居酒屋”の利用が特徴的

Q7. 普段の外食は誰と利用することが多いですか？（「月1回以上」外食をし、それぞれの店舗を利用している人のみ・複数回答）

- ✓ 男性は「居酒屋」以外の店舗で「自分ひとり」が最も高くなりました。また、女性は東京の「カフェ・喫茶店」、東京、大阪の「ファストフード」で「自分ひとり」が最も高くなりました。
- ✓ 男性は「恋人・配偶者」と利用する店として「ファストフード」、「ファミレス」、女性は「会社の同僚や上司」と利用する店として「居酒屋」が上位であるのも特徴的でした。

【Q6の上位5店舗を掲載】

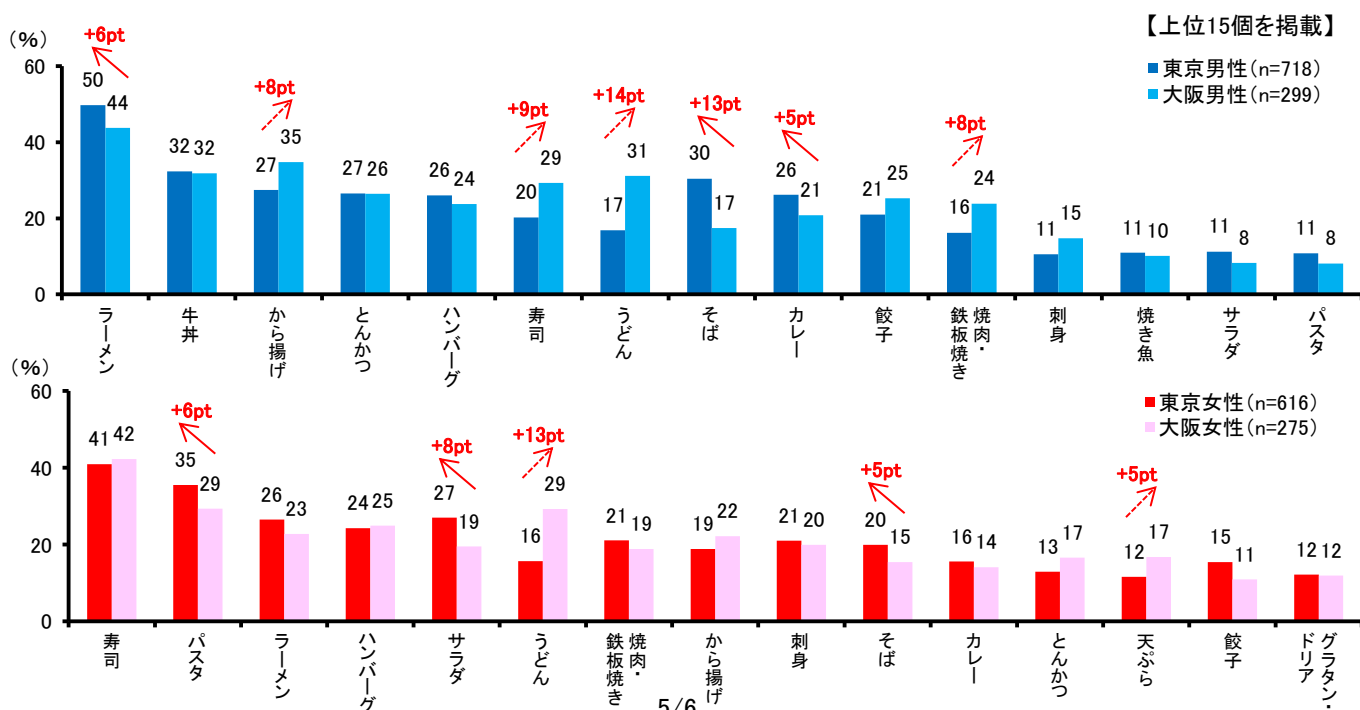
男性	ファストフード		ラーメン屋		そば・うどん屋		居酒屋		ファミレス	
	東京 (n=470)	大阪 (n=178)	東京 (n=408)	大阪 (n=148)	東京 (n=336)	大阪 (n=147)	東京 (n=288)	大阪 (n=145)	東京 (n=302)	大阪 (n=111)
1位	自分ひとり 90%	自分ひとり 89%	自分ひとり 84%	自分ひとり 79%	自分ひとり 85%	自分ひとり 82%	友人 68%	友人 61%	自分ひとり 61%	自分ひとり 55%
2位	友人 14%	友人 15%	友人 20%	友人 22%	友人 14%	友人 / 会社の 同僚や 上司 15%	会社の同僚 や上司 39%	会社の同僚 や上司 32%	友人 34%	友人 36%
3位	恋人・ 配偶者 6%	恋人・ 配偶者 9%	会社の同僚 や上司 9%	会社の同僚 や上司 16%	会社の同僚 や上司 10%		自分ひとり 24%	自分ひとり 24%	恋人・ 配偶者 18%	恋人・ 配偶者 21%

女性	カフェ・喫茶店		ファミレス		居酒屋		寿司屋		ファストフード	
	東京 (n=327)	大阪 (n=135)	東京 (n=327)	大阪 (n=129)	東京 (n=279)	大阪 (n=115)	東京 (n=229)	大阪 (n=120)	東京 (n=242)	大阪 (n=90)
1位	自分ひとり 73%	友人 60%	友人 64%	友人 60%	友人 79%	友人 77%	友人 49%	友人 40%	自分ひとり 73%	自分ひとり 71%
2位	友人 59%	自分ひとり 56%	自分ひとり 40%	自分ひとり 30%	会社の同僚 や上司 38%	恋人・ 配偶者 31%	自分ひとり 32%	子ども 23%	友人 34%	友人 28%
3位	恋人・ 配偶者 17%	恋人・ 配偶者 17%	恋人・ 配偶者 22%	恋人・ 配偶者 17%	恋人・ 配偶者 28%	会社の同僚 や上司 30%	恋人・ 配偶者 23%	自分ひとり 19%	恋人・ 配偶者 21%	恋人・ 配偶者 12%

⑧地域差が最もある麺類は“うどん”！男女とも大阪でよく食べられている

Q8. 普段、外食でよく食べるメニューは何ですか？（「月1回以上」外食をしている人のみ・5つまで回答）

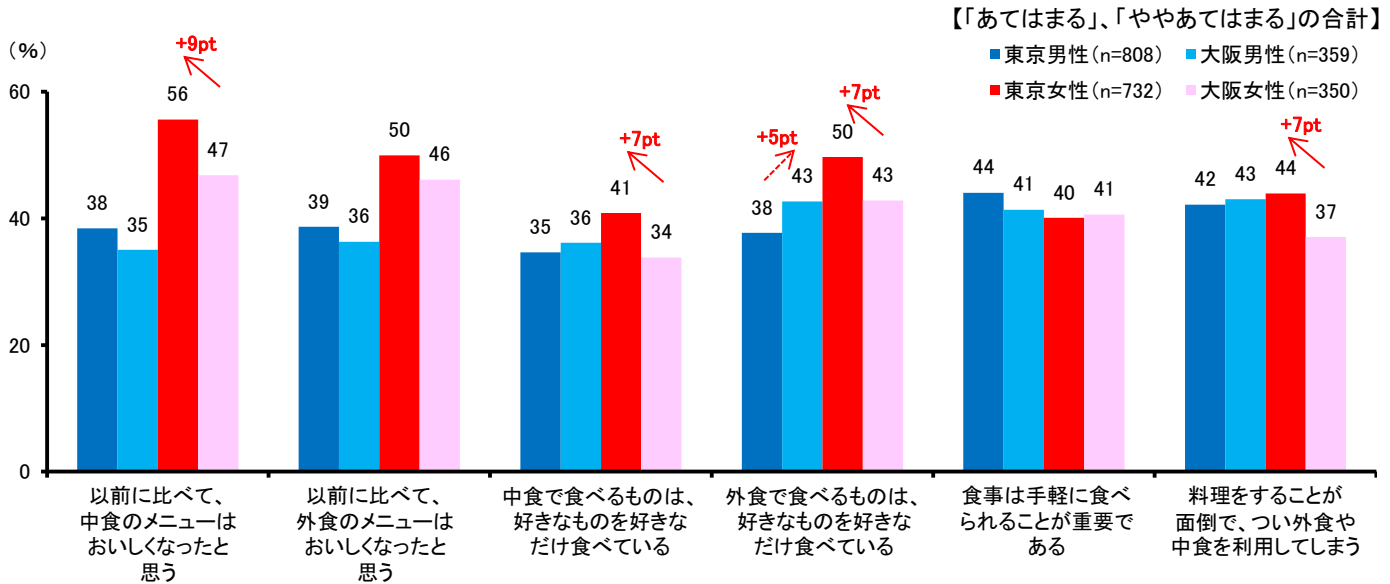
- ✓ よく食べるメニューとして、男性は「ラーメン」、「牛丼」、女性は「寿司」、「パスタ」が上位に挙げられました。
- ✓ 地域別にみると、男性は東京で「そば」が13ポイント高くなり、大阪で「うどん」が14ポイント高くなりました。また、女性は東京で「サラダ」が8ポイント高くなり、大阪で「うどん」が13ポイント高くなりました。



⑨東京女性の半数以上、中食・外食のおいしさを高評価

Q9.中食・外食に対してどのような意識を持っていますか？(複数回答)

- ✓「以前に比べて、中食のメニューはおいしくなったと思う」、「以前に比べて、外食のメニューはおいしくなったと思う」は、男性と比べて、女性で高くなり、特に東京女性で最も高くなりました。また、「中食で食べるものは、好きなものを好きなだけ食べている」、「外食で食べるものは、好きなものを好きなだけ食べている」が東京女性で高くなるのも特徴的でした。
- ✓「料理をすることが面倒で、つい外食や中食を利用してしまう」は、大阪女性と比べて、東京女性で7ポイント高くなりました。



今回の調査結果から

中食、外食とも、男性にヘビーユーザーが多く、大阪男性の28%が中食を、東京男性の26%が外食を毎日利用していました。中食の購入先として、スーパーマーケットだけでなく、特に男性はコンビニエンスストアもよく利用しており、その傾向は東京で強く、コンビニエンスストアの存在感が東京で、より高まっている様子が伺えました。

中食の利用理由として、男女ともに「食事を作るのが面倒／時間がない」などが挙がっており、中食は調理の負担を軽減するために利用されていることが分かりました。また、外食理由も、男性は中食と同じような理由が多く挙がっており、ひとりで「ファストフード」、「ラーメン屋」などに入って済ませることが多い様子が伺えました。このことから、男性は“食事は素早く済ませたとい”という意識が高く、外食は“日常の生活の延長線上にあるもの”であることが推測されます。一方で、女性は外食理由として、「いつもの食事と違う気分を味わいたい」、「専門店の味が食べられる」といった項目が上位に挙がっており、外食は“普段食べられない(作れない)メニューを食べる特別な食事”を楽しみたいと思っていることが推測されます。

また、中食、外食とも、味への評価が特に女性で高くなっていることから、今後もますます中食、外食の利用は増えると予想されます。中食、外食ともに、情報網・流通網が発達した現代でも、地域性が反映されるメニューもあり(東京はそば文化、大阪はうどん文化など)、地域の食文化を把握することの重要性を改めて感じました。



《お問合せ先》

日清オイリオグループ株式会社 中央研究所 生活科学研究課 <http://www.nisshin-oillio.com>
〒235-8558 神奈川県横浜市磯子区新森町1番地 TEL.045-757-5461

※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。

※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転記することを禁じます。