

若年・中年層を中心に「食べること」への関心が低下

～20代の約3人に1人が朝食を食べない～

＜令和元年7月消費者動向調査＞

日本政策金融公庫（略称：日本公庫）農林水産事業は、「令和元年7月消費者動向調査」を実施し、食べることへの関心度や食生活の実態について調査しました。

＜調査結果の概要＞

- 食事への関心度調査では、全体の約8割が食べることに関心があることがわかりました。平成28年の前回調査との比較では、60代を除く全ての年代で関心が低下しています。
- 一日の食事回数は、「朝昼晩3回」が約7割となりました。また、20代の3割以上は朝食を食べておらず、その割合は、3年前の前回調査から6.9ポイント増加しました。
- 朝食（主食）は、「ごはん」「パン」の2品目で8割を占め、年代が低くなるほど「ごはん」が多く、年代が高くなるほど「パン」が多い傾向となりました。
- 食事の購入先は「スーパー」が最も多く、年代が上がるほど利用している傾向となりました。
- ごはん、パン、野菜、肉類、魚介類の今後の摂取意向は、ごはん、パン、肉類は「変わらない」が約7割、野菜、魚介類は「増やしたい」が約半数となりました。

＜調査結果のポイント＞

○ 年代があがるほど食べることに関心をもつ傾向（図1、図2）

食べることへの関心度を聞いたところ、食べることに「大に関心がある」「関心がある」「やや関心がある」を合わせた76.5%の方が食事への関心を示し、その割合は、平成28年調査（以下、前回調査）の82.2%と比べ5.7ポイント減少しています。

年代別にみると、年代が上がるほど食べることに関心を持っている割合が高くなる傾向にあります。前回調査からの低下幅に着目すると、60～70代に顕著な動きはなく、20代～50代において食べることへの関心が大きく低下していることがわかります。

「食べることに関心がある」とした理由は、「おいしいものを食べること」（66.8%）が最多となり、平成28年度の前回調査から9.9ポイント増加しています。また、若い世代ほど「おいしいものを食べること」「おなか一杯になること」の割合が高く、高齢世代ほど「色々な種類・味のものを食べること」「人と一緒に食べること」の割合が高くなる結果となりました。

○ 食事の回数「1日3食」が減少。20代の3割超が朝食を食べない。（図3、4）

一日の食事回数について聞いたところ、「朝昼晩3回」（71.9%）が最多となりました。その割合は平成28年の前回調査から3.5ポイント減少しています。

年代別に、「昼晩2回」、「昼1回」、「夜1回」を合わせた「朝食を食べない人」の割合をみると、20代は34.1%で、前回調査から6.9ポイント増加しています。

一日の理想の食事回数は、「朝昼晩3回」が77.6%と最も多くなったが、現実（71.9%）との比較では5.7ポイント低くなっています。一方で「昼晩2回」は、理想（11.3%）よりも現実の方が5.7ポイント高くなっています。

○ 朝食は年代が上がるほど「パン」が多く、年代が下がるほど「ごはん」が多くなる傾向（図5～図13）

朝食について、主にどのようなものを摂っているか、「主食」、「主菜」、「主食・主菜・副菜以外のもの」に分けて聞いたところ、主食では、「ごはん」（52.9%）、「パン」（31.4%）の2品目が中心であり、年代が低くなるほど「ごはん」が多く、年代が高くなるほど「パン」が多い傾向にあることがわかりました。また、年代が高くなるほど何らかの「主菜」「主食・主菜・副菜以外のもの」を摂っている割合が高くなっており、高齢世代ほど主食、主菜、汁物などを合わせたバラエティのある食事をしていることが伺えます。

昼食については、朝食同様に主食は「ごはん」（55.7%）が最多となり、次いで「麺類」（20.2%）、パン（14.1%）となりました。「麺類」は、60代、70代での回答が多く、同年代の約3割が昼食の主食として主に麺類を食べているという結果になりました。

夕食についても、主食は「ごはん」（81.8%）が最も多くなりました。主菜は「豚肉」（30.7%）が最多、次いで「魚介類」（24.4%）となりました。魚介類は年代が高くなるほど割合が高くなる傾向にあるのに対し、豚肉は世代間で大きな差はなく、幅広い年代で食されていることがわかりました。

○ 夕食は9割以上が手作りの品を食べている（図14）

食事の際に手作りのものを食べているかを調査したところ、朝食、昼食では約3割が「一汁二菜程度の手作りの品」を食べていると回答しました。夕食では64.0%が「一汁二菜程度の手作りの品を食べている」と回答し、「一部手作りのものを食べている」（26.1%）と合わせて、約9割の人が手作りの品を食べている結果となりました。

○ 食事の購入先は「スーパー」が過半数。年代が上がるほど利用する傾向（図15）

食事をどこで購入するか聞いたところ、「スーパー」（朝食76.8%、昼食67.6%、夕食85.8%）が最も多く、年代が高くなるほど利用している傾向にあります。「コンビニ」は昼食での利用が多く、特に30代は14.2%が昼食の購入先を「コンビニ」と回答しています。

○ 約半数が野菜、魚介類の摂取量を「増やしたい」（図16）

ごはん、パン、野菜、肉類、魚介類について、今後の摂取量の意向を調査したところ、主食のごはん、パンについては、約7割が「変わらない」とするも、約2割が「減らしたい」と回答し、「増やしたい」の回答は1割未満となりました。一方で、野菜、魚介類は、「増やしたい」との回答が約半数となり、「減らしたい」は僅少となりました。肉類は、「変わらない」が約7割、「増やしたい」が約2割となりました。

調査時期	令和元年7月
調査方法	インターネットによるアンケート調査
調査対象	全国の20歳代～70歳代の男女2,000人（男女各1,000人）

※四捨五入の関係上、合計が一致しない場合がある。

図1 日常生活において「食べること」への関心度

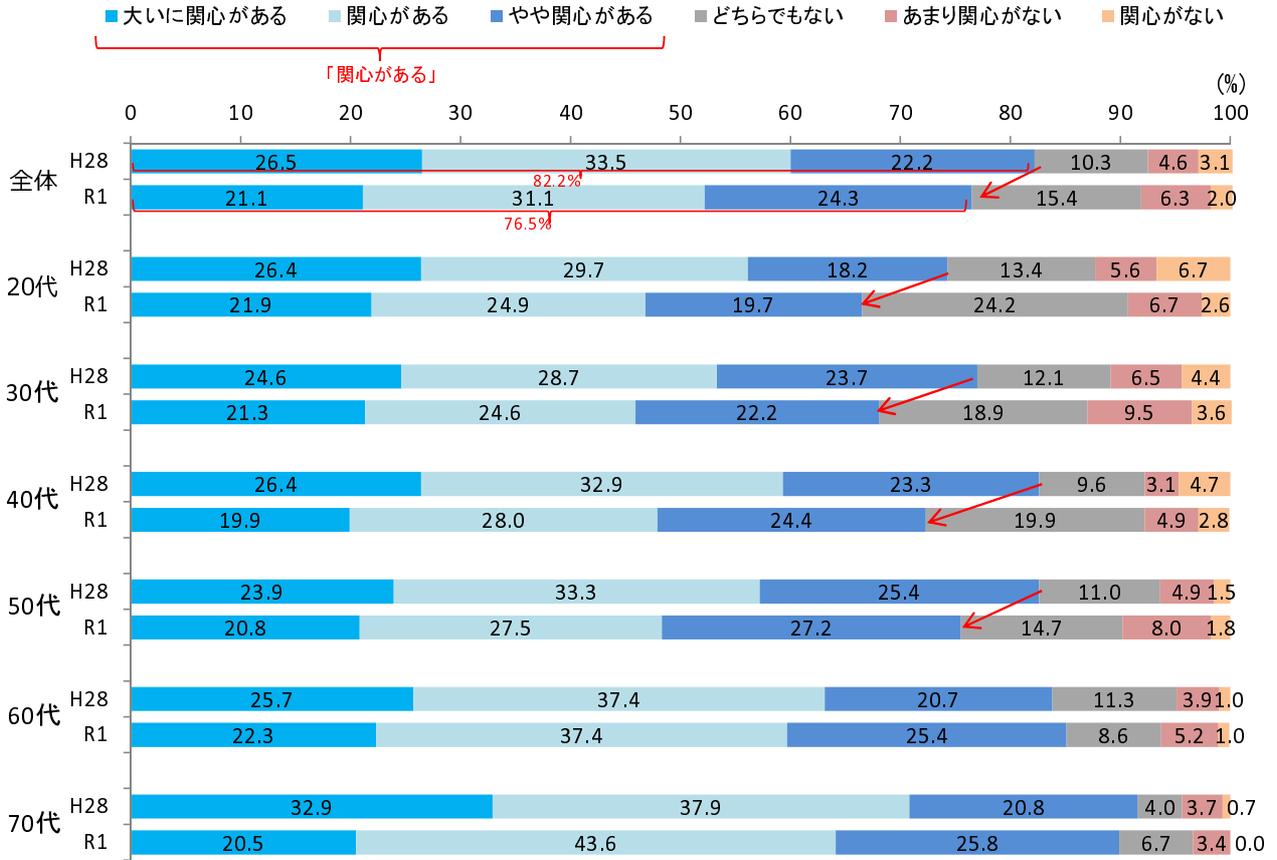


図2 「食べること」に関心がある理由(「関心がある人」)

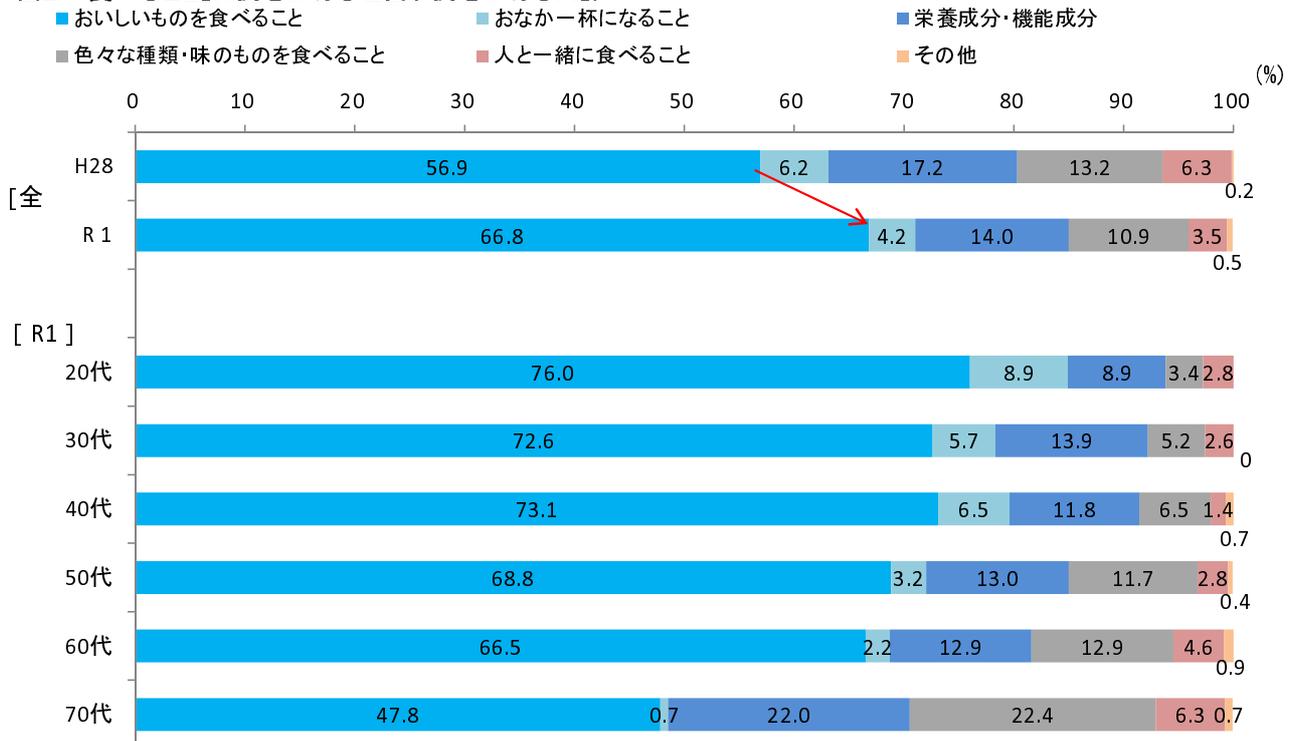


図3 一日の食事回数(全体・理想/現実)

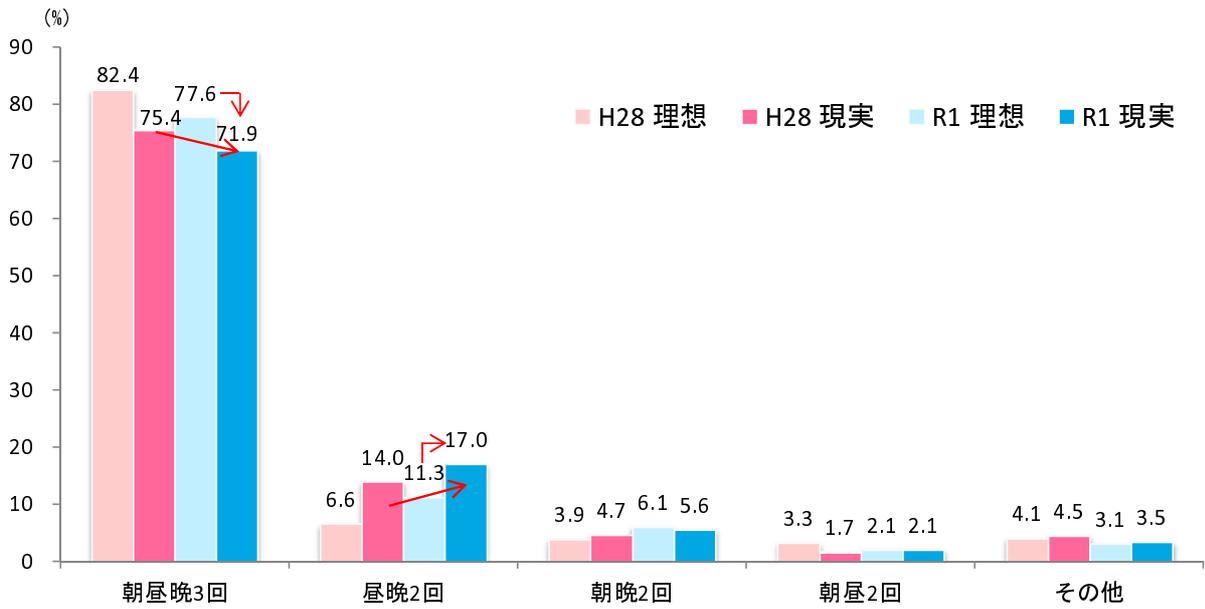


図4 年代別 朝食を食べない人の割合

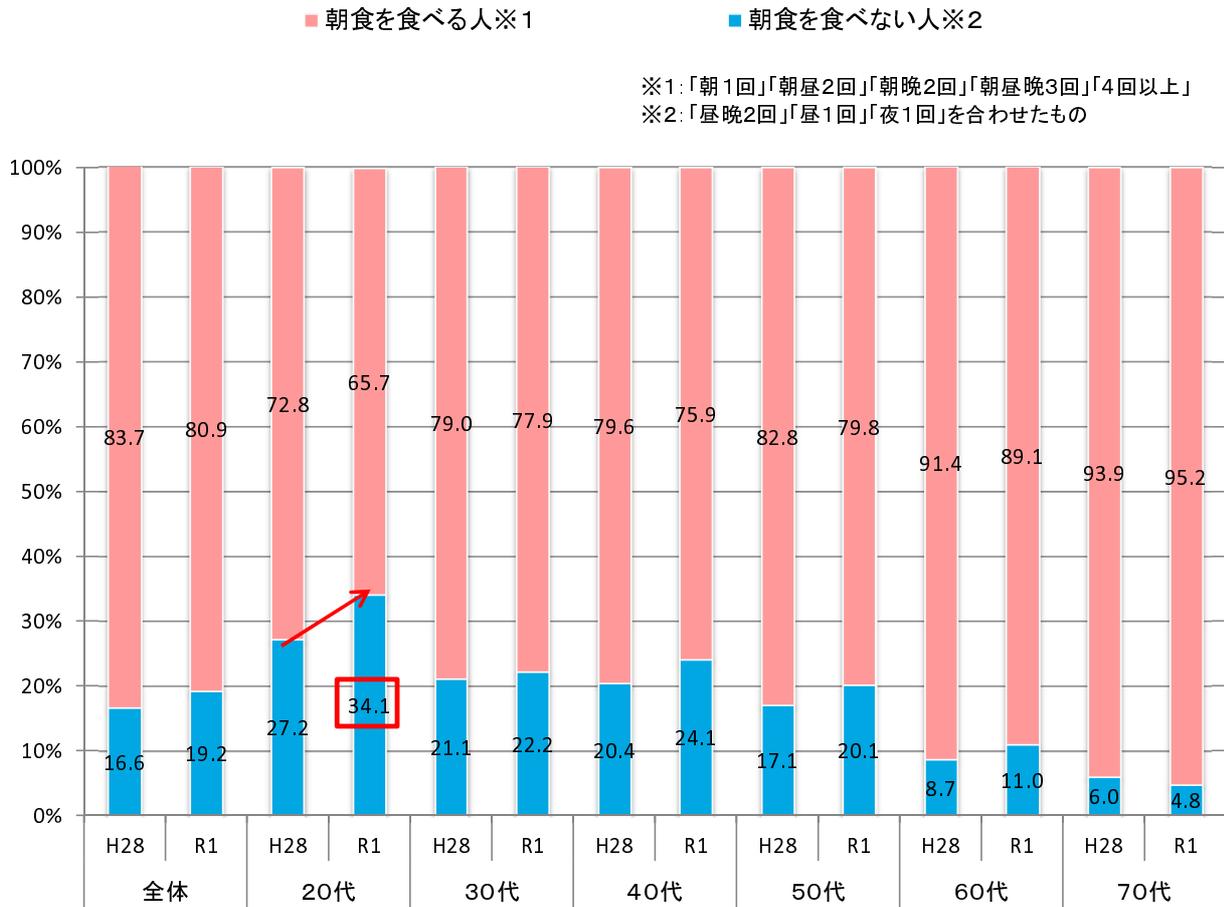


図5 朝食に取っているもの(主食)

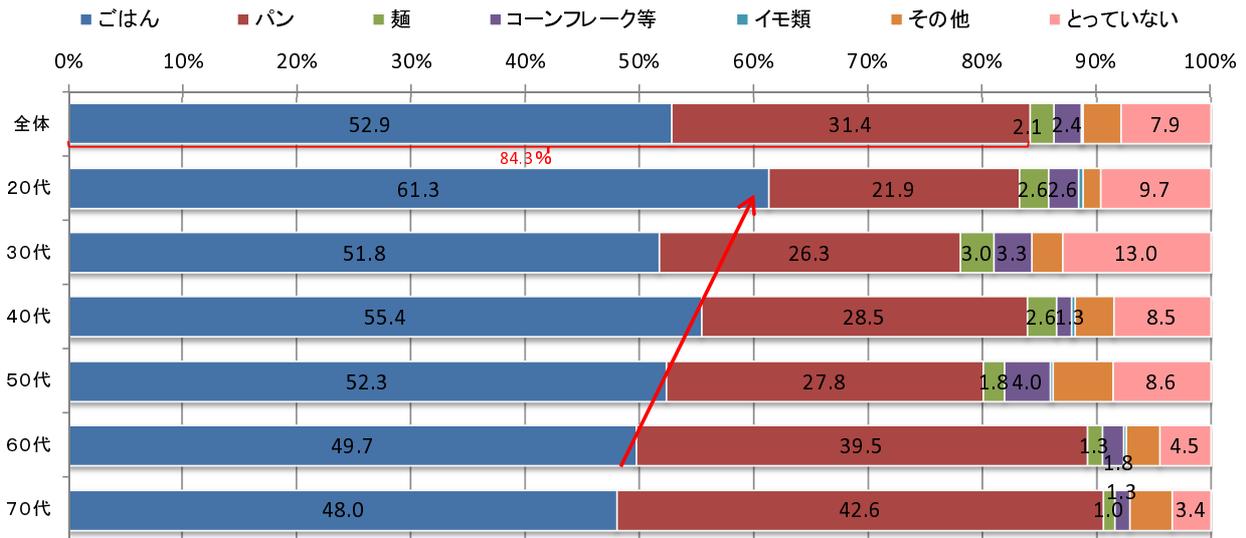
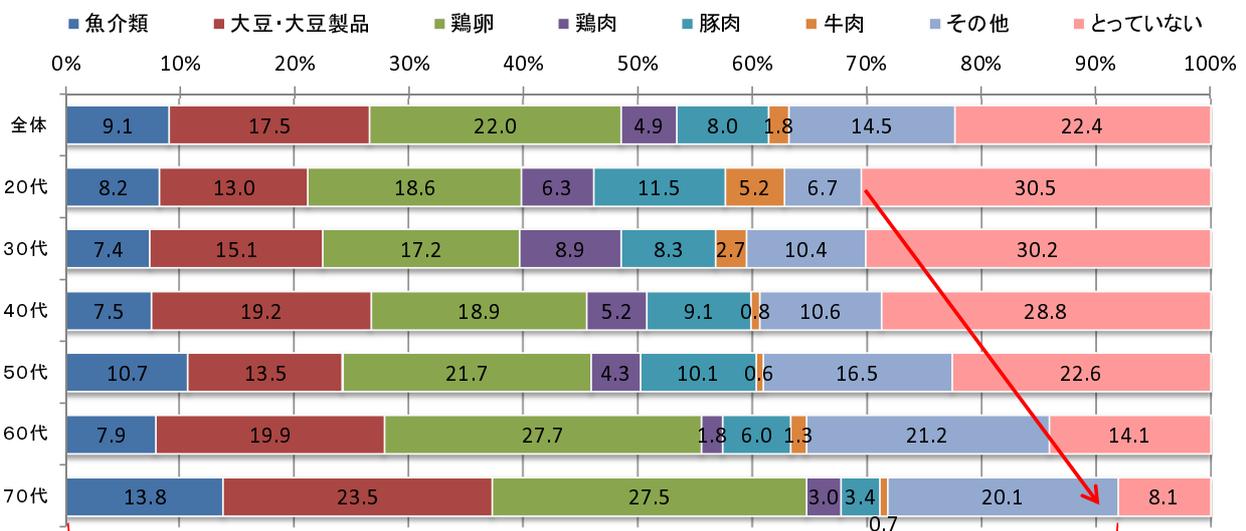
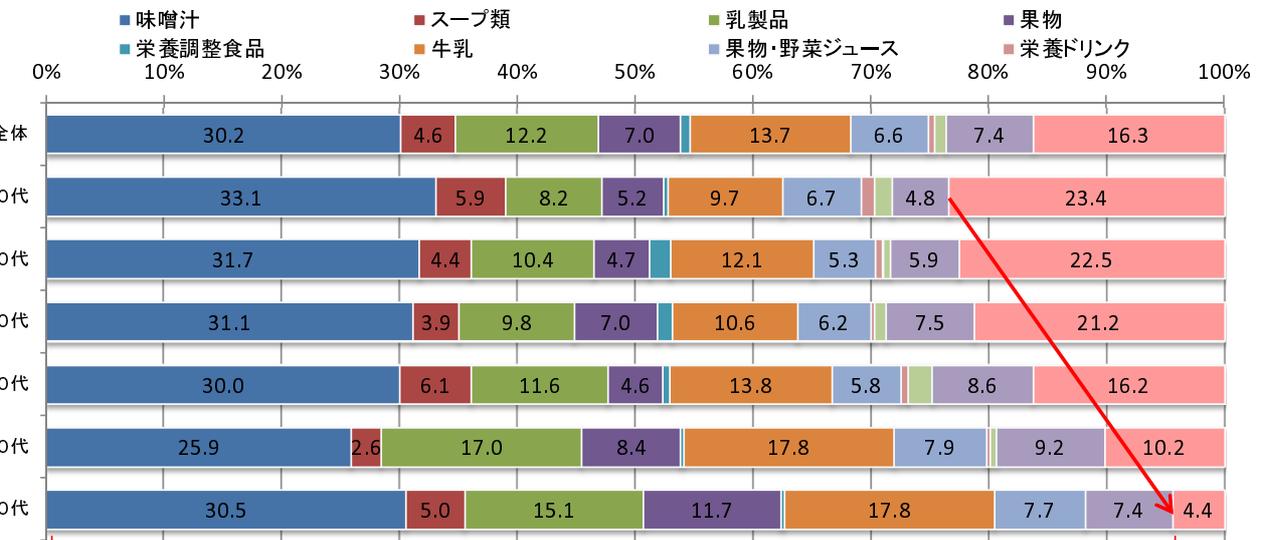


図6 朝食で主に摂っているもの(主菜)



主菜を摂っている(70代/92.0%)

図7 朝食で主に摂っているもの(その他のもの)



その他のものを摂っている(70代/95.2%)

図8 昼食で主に摂っているもの(主食)

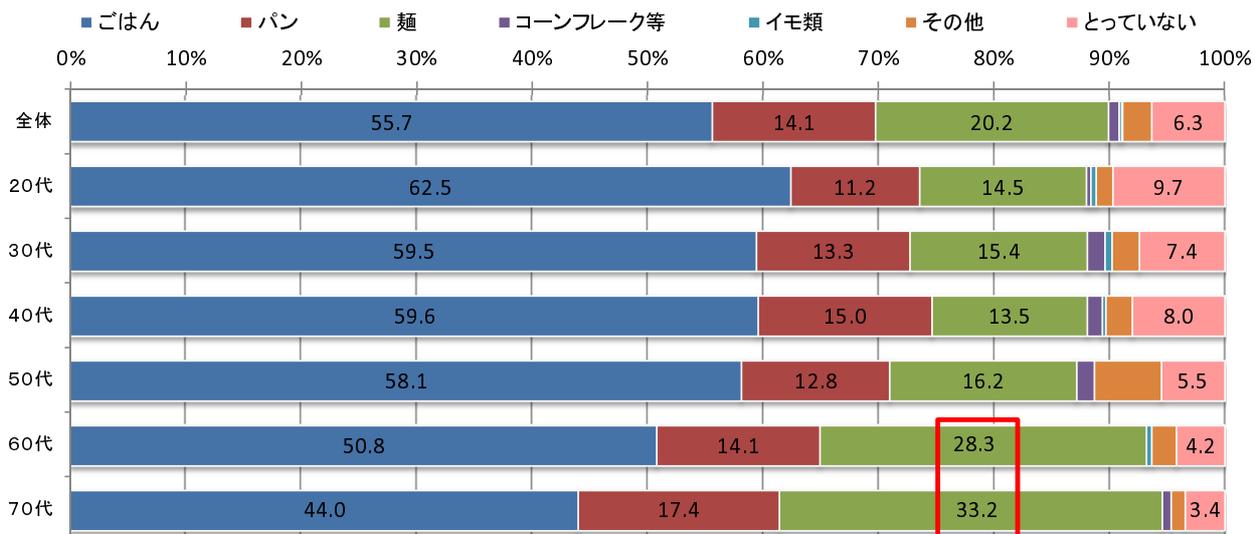


図9 昼食で主に摂っているもの(主菜)

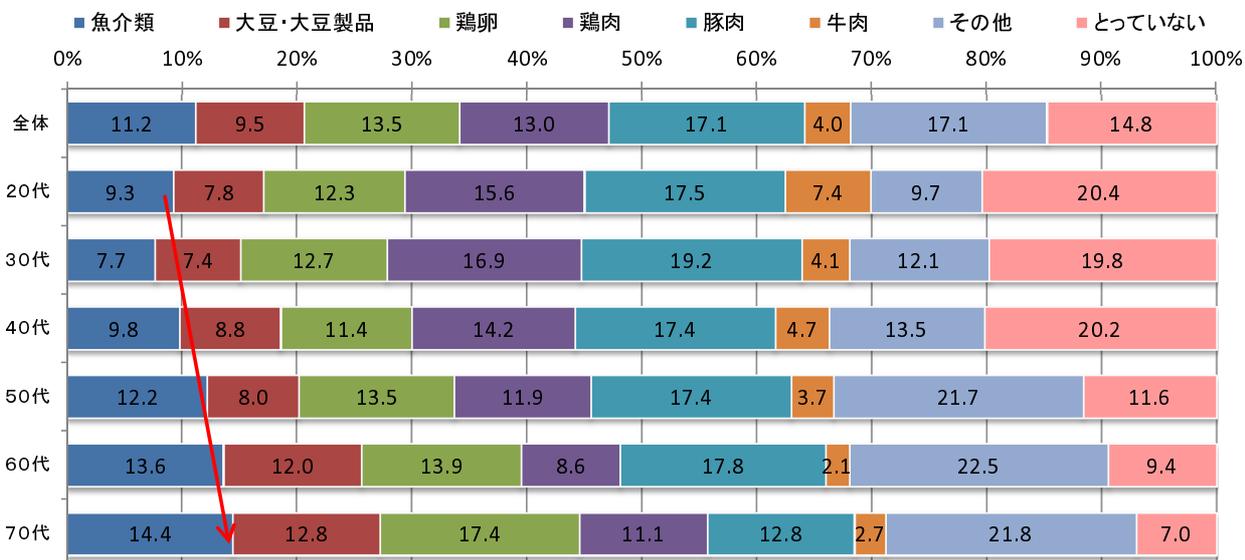


図10 昼食で主に摂っているもの(その他のもの)

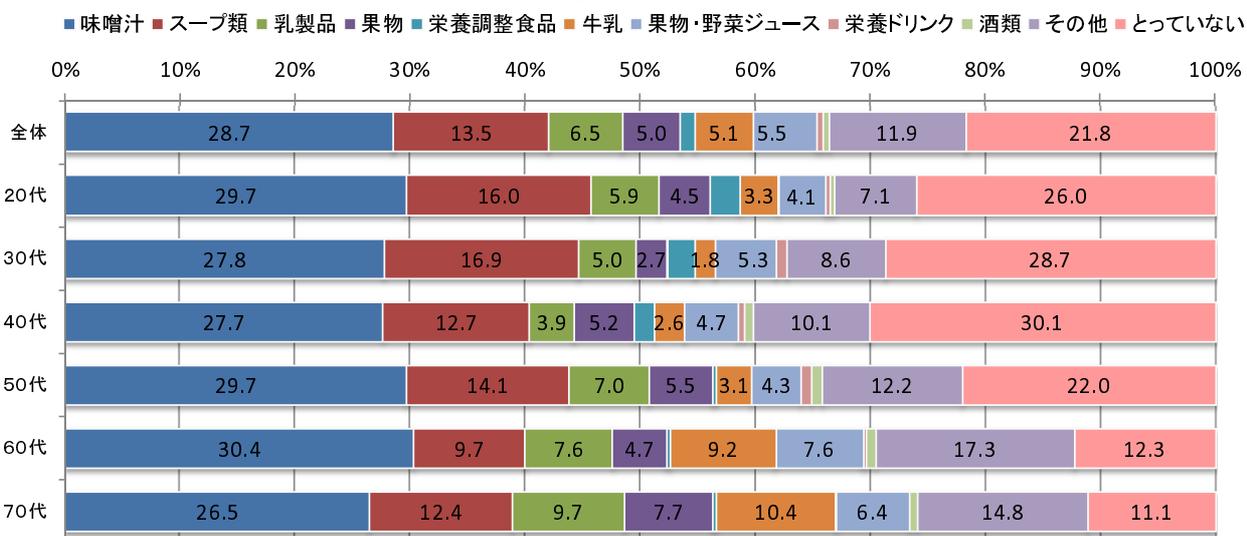


図11 夕食で主に摂っているもの(主食)

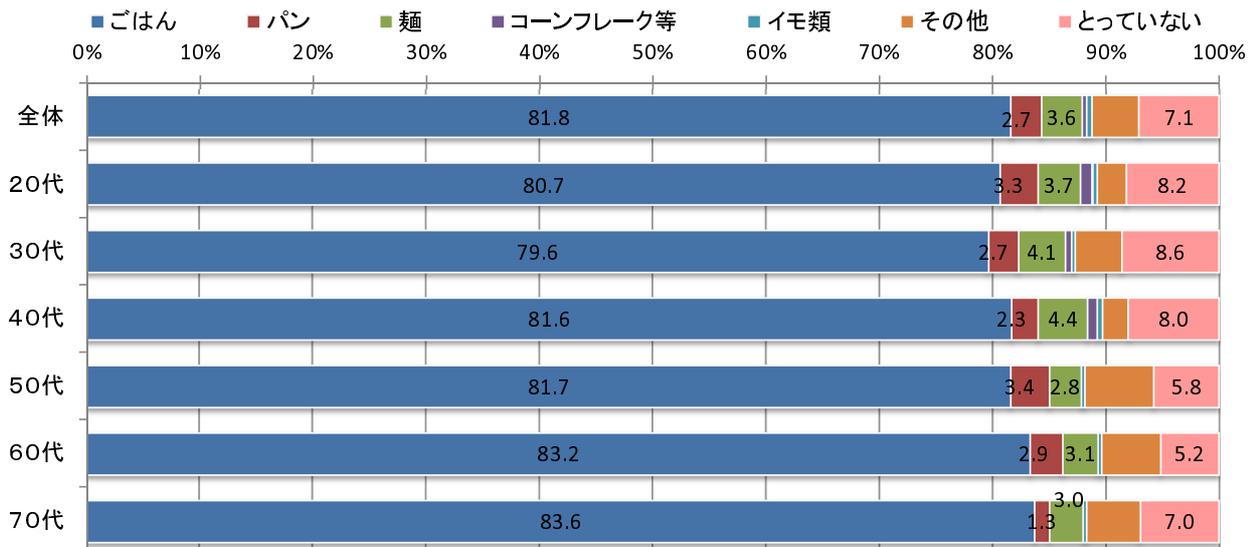


図12 夕食で主に摂っているもの(主菜)

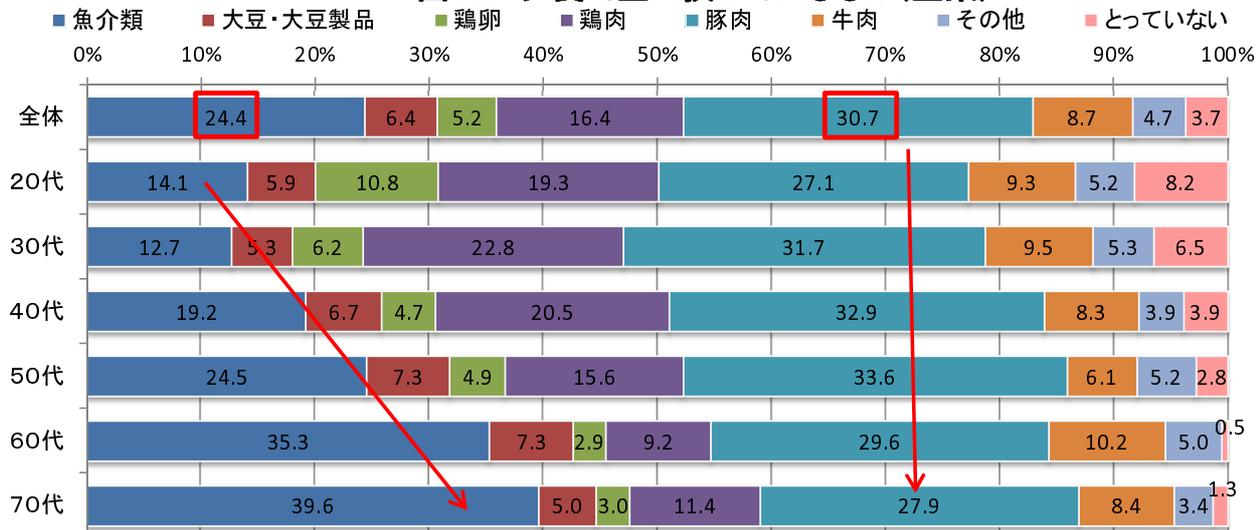


図13 夕食で主に摂っているもの(その他のもの)

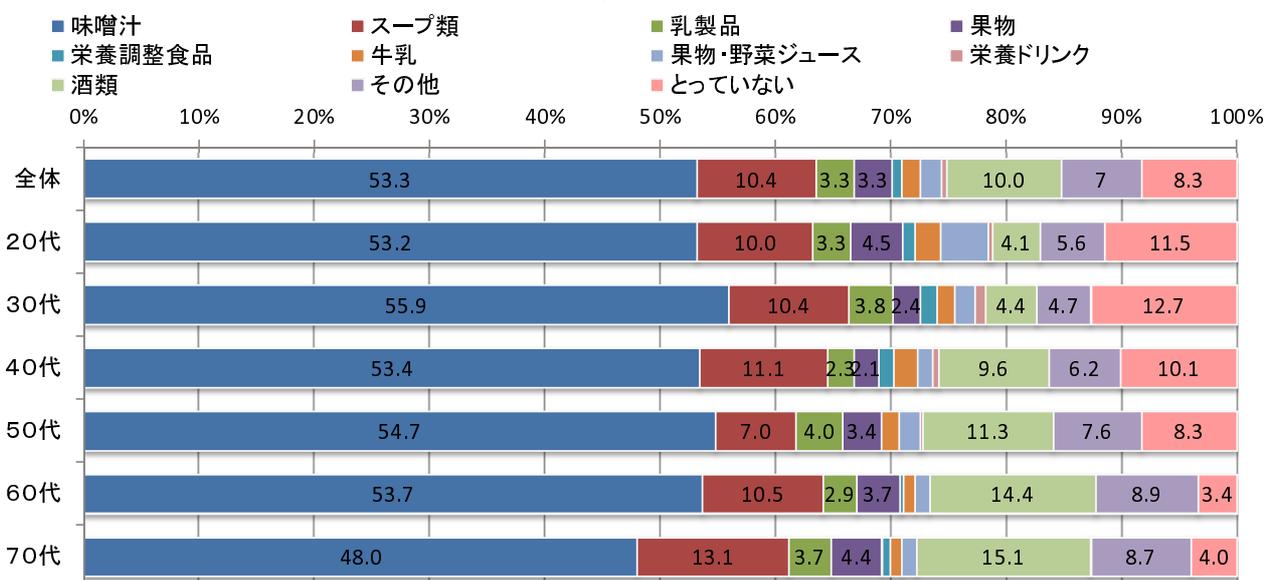


図14 どのくらい手作りのものを食べているか

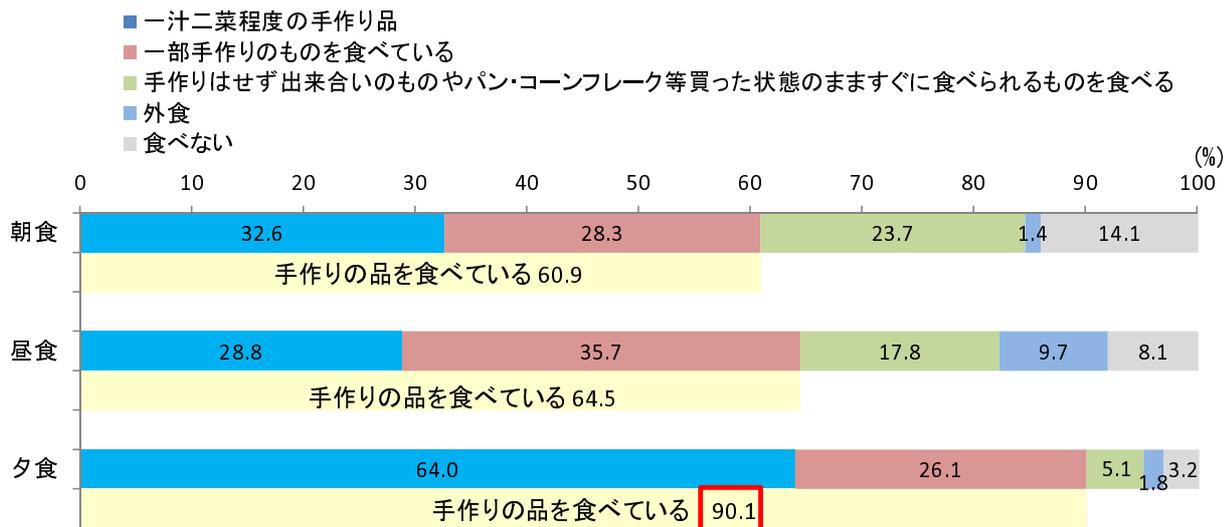


図15 食事の購入場所

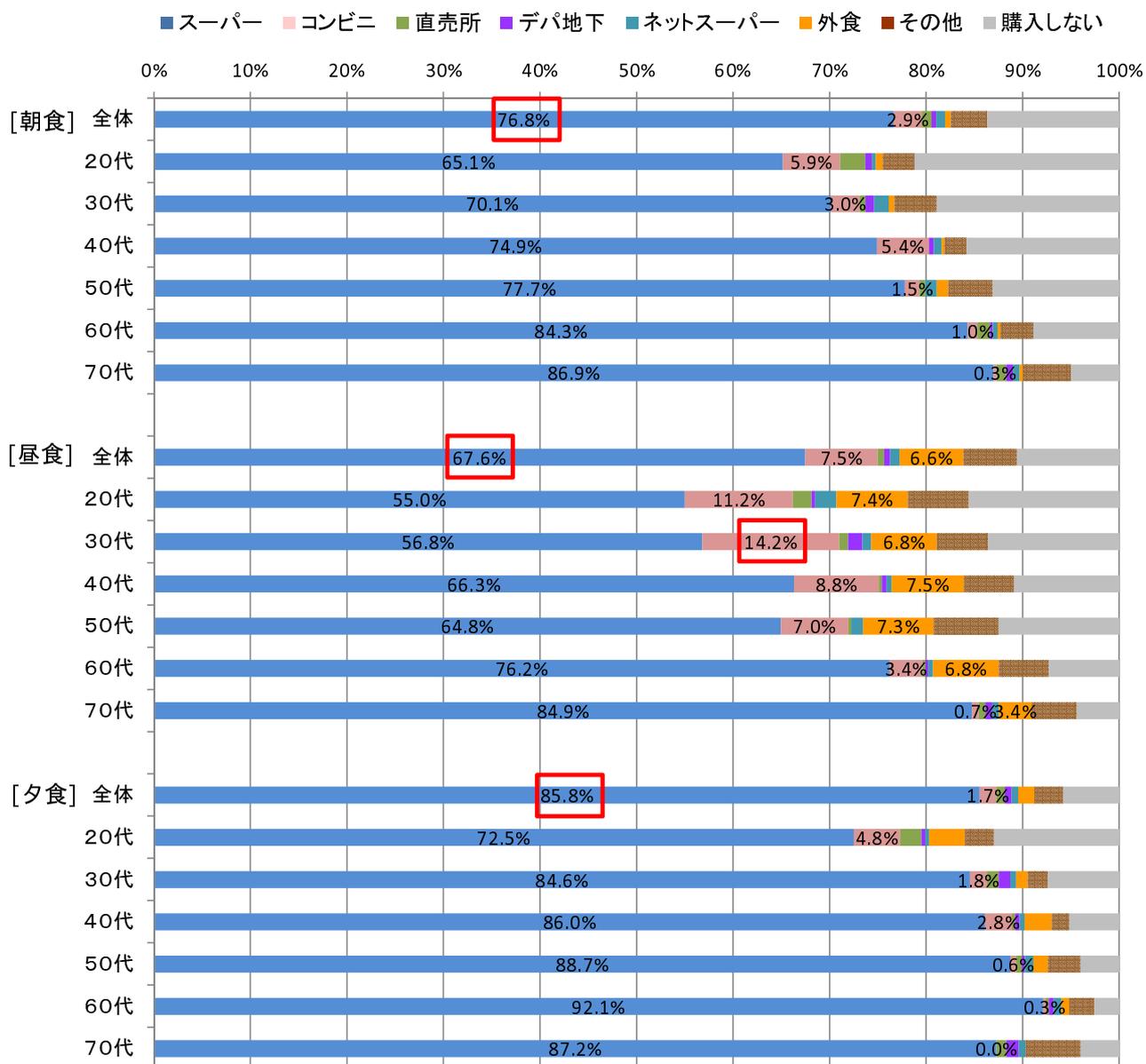
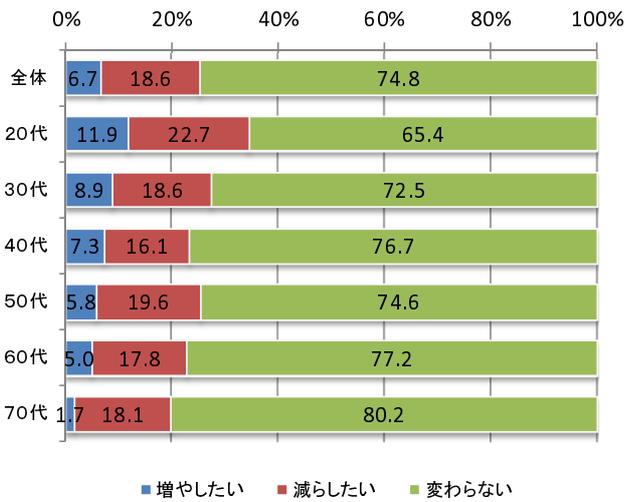
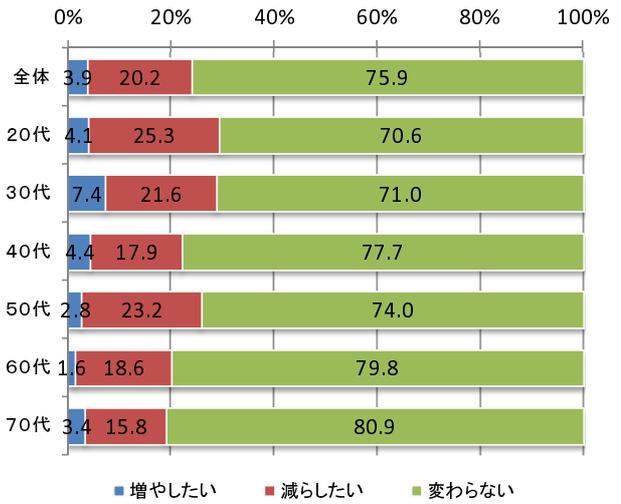


図16 今後の摂取量の意向

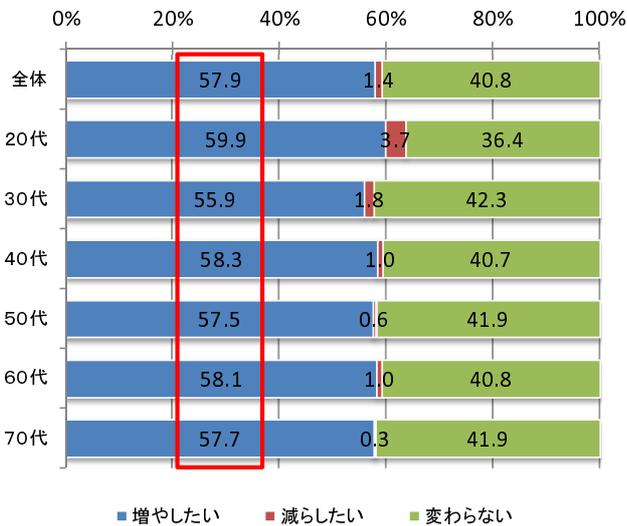
<ごはん>



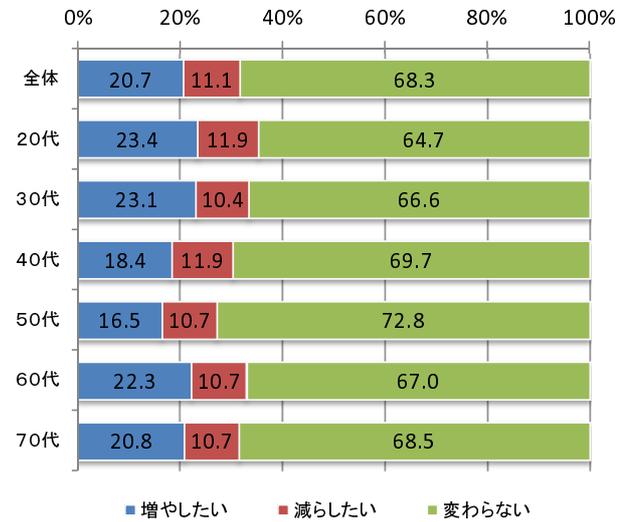
<パン>



<野菜>



<肉類>



<魚介類>

