

高齢世代の朝食は「パン」が多く、20代は「ごはん」が多い

～夕食時の飲酒は高齢世代ほど高まる傾向～

<平成28年度上半期消費者動向調査>

日本政策金融公庫（略称：日本公庫）農林水産事業が平成 28 年 7 月に実施した「平成 28 年度上半期消費者動向調査」で、「食えること」への関心度や食生活の実態について調査しました。その結果、朝食において、60 代以上では「パン」の割合が比較的高くなった一方で、20 代では「ごはん」の割合が高い結果となりました。また、夕食時の飲酒については、高齢世代ほど高くなる傾向がみられました。

詳細は、以下のとおりです。

<調査結果のポイント>

○「おいしいもの」を中心に「食えること」へ高い関心(資料:図1～3)

日常生活における「食えること」への関心度を聞いたところ、全体で「大いに関心がある」は、26.5%となり、「関心がある」(33.5%)、「やや関心がある」(22.2%)も含めて「関心がある」とした人は、約 8 割にのぼる結果となり、消費者の「食えること」への関心は高いことがわかりました。

「関心がある」とした理由は、全体で 56.9%が「おいしいものを食えること」としています。この傾向は若い世代で高く、年代が高くなるにつれ「栄養成分、機能成分」や「いろいろな種類・味のもの食えること」への関心が高くなる結果となりました。

また、最近の食費については、「増えている」が 31.6%となり、特に男性よりも女性の方が「増えている」と感じる割合が高いという結果となりました。

○ 朝食の欠食が 20 代で2割以上 60 代以上は8割超が理想の3食(資料:図4、5)

一日の実際の食事回数について聞いたところ、全体で 75.4%が「朝昼晩 3 回」としており、14.0%が「昼晩 2 回」という結果になりました。一日の理想とする食事回数については、「朝昼晩 3 回」が 82.4%となっており、理想と実際の間、ある程度の乖離があることがうかがえます。

年代別にみると、20 代では「昼晩 2 回」が 23.8%と世代間で最も朝食の欠食率が高くなっています。理想では 76.2%が「朝昼晩 3 回」とするものの、実際には 60.2%となっており、一部の人は、理想通りに朝食を摂れていないと考えられます。一方、60 代以上では、8 割以上が実際に「朝昼晩 3 回」食事をしており、理想との差も小さいことから、ほぼ理想通りの食事回数を摂っていることがうかがえます。

○ 高齢世代の朝食 パンと乳製品が多い(資料:図6~9)

普段の朝食について、主にどのようなものを摂っているか、主食・主菜・副菜・その他のものに分けて聞いたところ、主食では、「ごはん」が62.2%、「パン」が58.1%とこの2品目が中心であるという結果となりました。

年代別にみると、20代では「ごはん」が63.3%で「パン」の46.9%を大きく上回る一方、60代では「ごはん」より「パン」の方が高く、70代では「ごはん」と「パン」が拮抗するなど、高齢世代の方が比較的「ごはん」よりも「パン」を選ぶ傾向がみられました。

また、その他のものでは、60代では「乳製品」が「みそ汁」よりも高く、70代でも36.4%と高い割合になっています。

○ 昼食の主菜 20・30代では食肉、60・70年代では魚介類(資料:図10~13)

昼食の主食では、「ごはん」が72.2%、「麺」が45.1%で、いずれも朝食と比べ割合が高まる一方、「パン」は31.1%と大幅に低下する結果となりました。

主菜では、全体で「魚介類」が30.0%、「豚肉」が26.9%の順となりました。年代別にみると、20代・30代では、「鶏肉」「豚肉」の方が「魚介類」よりも高い割合となっている一方、60代・70代は、「魚介類」が37.4%、37.0%と他の品目よりも顕著に高い割合となっています。

○ 夕食は「ごはん」主菜は「魚介類」高く 飲酒も増加(資料:図14~21)

夕食の主食では、「ごはん」が85.7%で性別、年代関係なく、他の品目よりも顕著に高い割合となっています。

主菜では、「魚介類」が59.3%で最も高く、次いで「豚肉」44.2%となりました。特に60代・70代のほか、50代でも「魚介類」の高さが顕著となっています。

その他のものでは、朝食・昼食ではほとんど無かった「酒類」が17.8%となっており、男女別では男性が、年代別では高齢世代ほど高くなる傾向がみられました。

○ 副菜の摂取量 今後「増やしたい」傾向 (資料:図22~24)

品目別に、今後の摂取量の変化について聞いたところ、主食の「ごはん」「パン」については「変わらない」とする回答の割合が高くなりました。

主菜でも「変わらない」が最も高い割合となるものの、「魚介類」「大豆・大豆製品」では「増やしたい」が「減らしたい」を大きく上回る結果となりました。また、豚肉や牛肉では、「変わらない」が7割以上を占める中で、男性と女性、あるいは年代間で「増やしたい」と「減らしたい」の大小関係が異なる結果となっています。

副菜でも「変わらない」が最も高い割合となるものの、「野菜」「きのこ類」「海藻類」とともに「増やしたい」とする割合が「減らしたい」を大きく上回っており、副菜全体として摂取量を今後「増やしたい」傾向があることがうかがえます。

調査時期	平成28年7月1日~7月12日
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

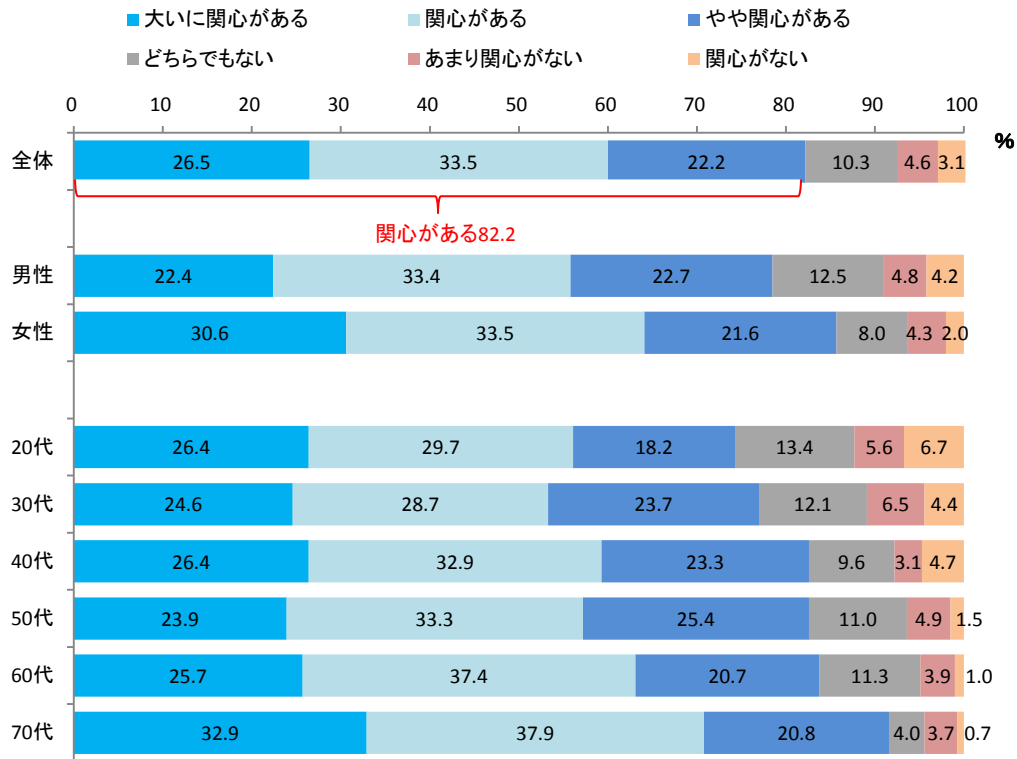


図2 「食べること」に関心がある理由(「興味がある人」)

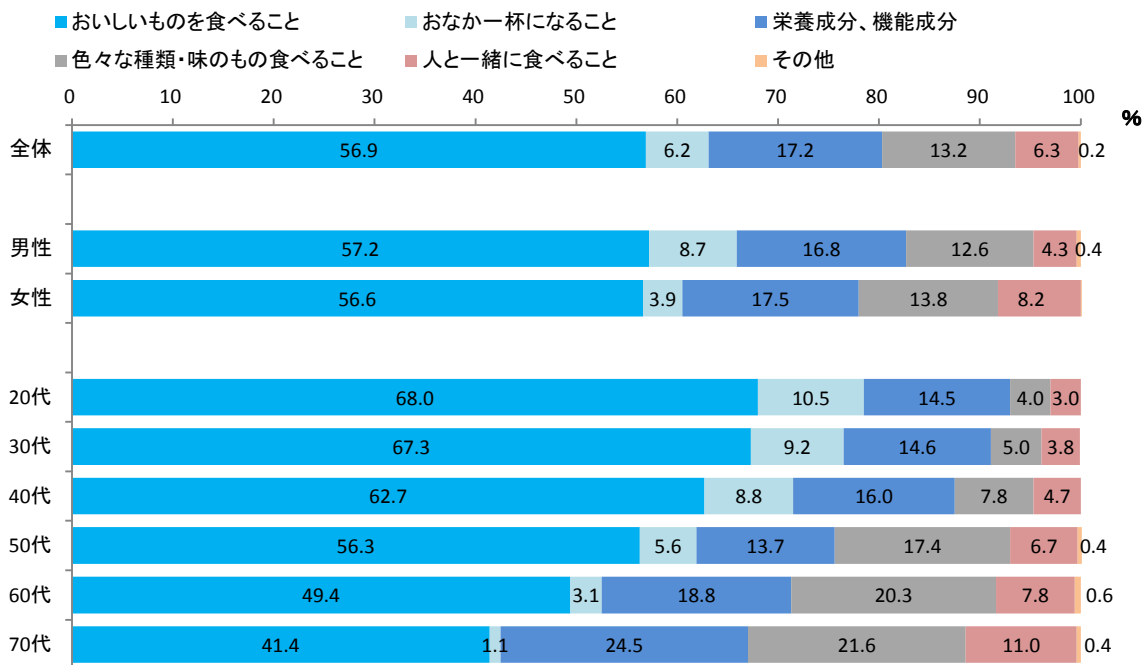


図3 最近の食費について

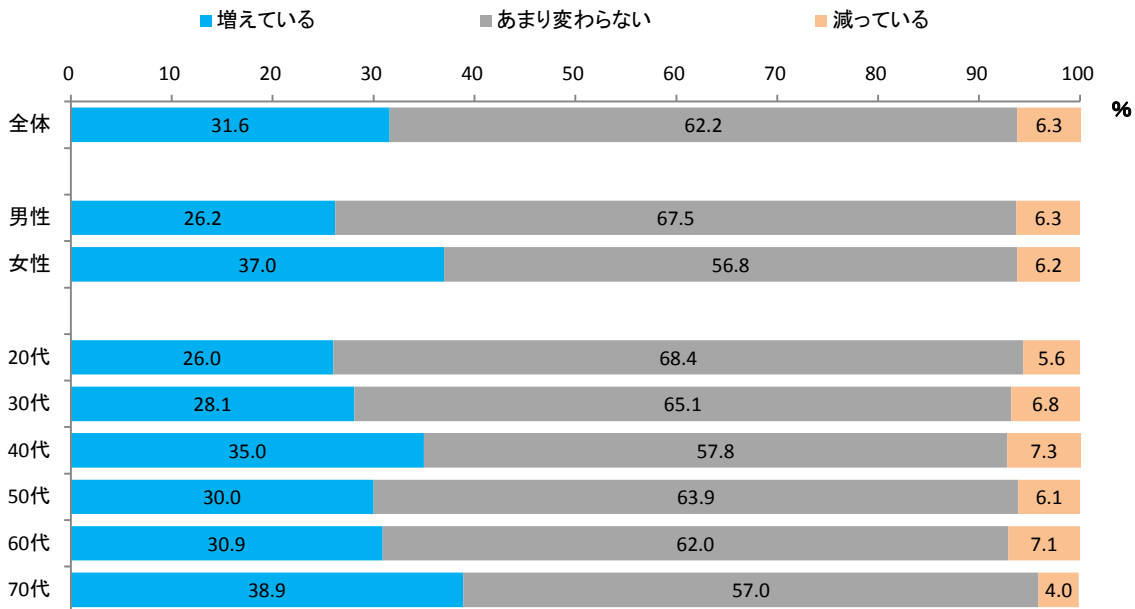


図4 一日の食事回数(全体・実際/理想)

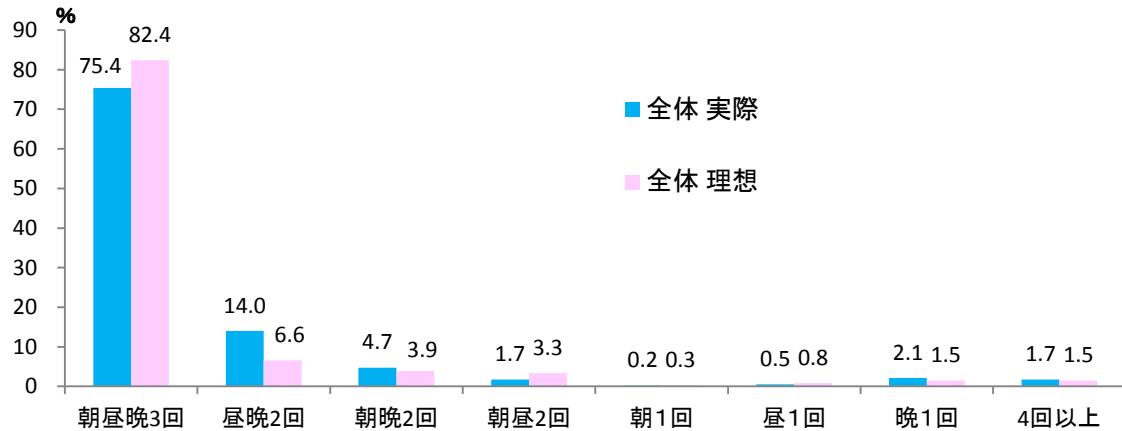


図5 一日の食事回数のうち「朝昼晩3回」、「昼晩2回」の割合(年代別・実際/理想)

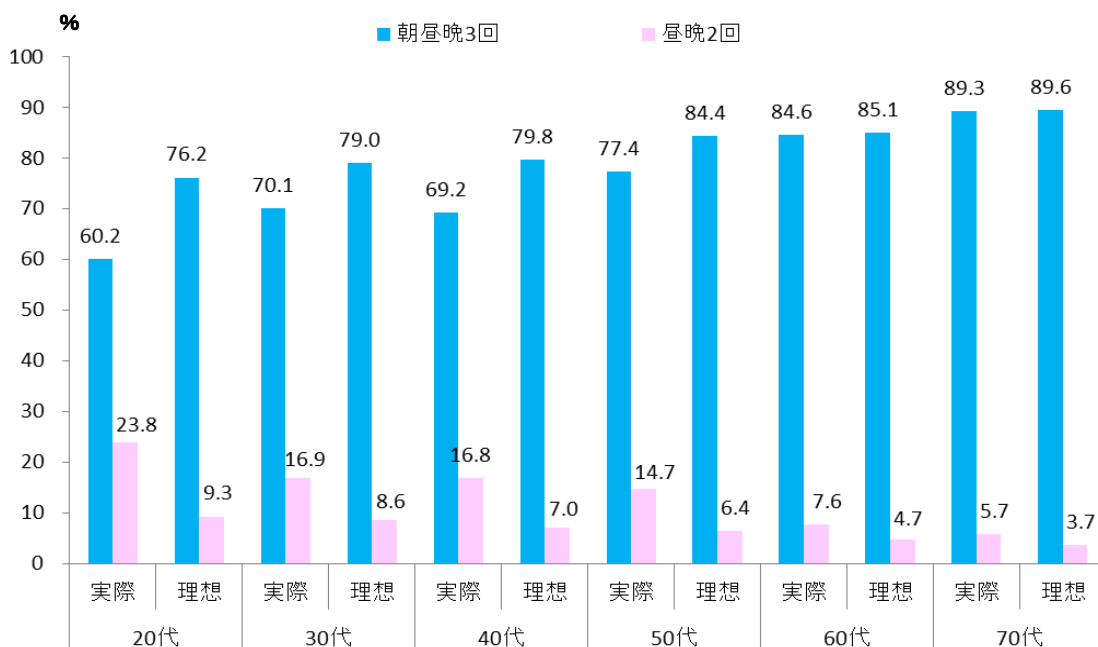


図6 朝食で主に摂っているもの(主食・複数回答)



図7 朝食で主に摂っているもの(主菜・複数回答)

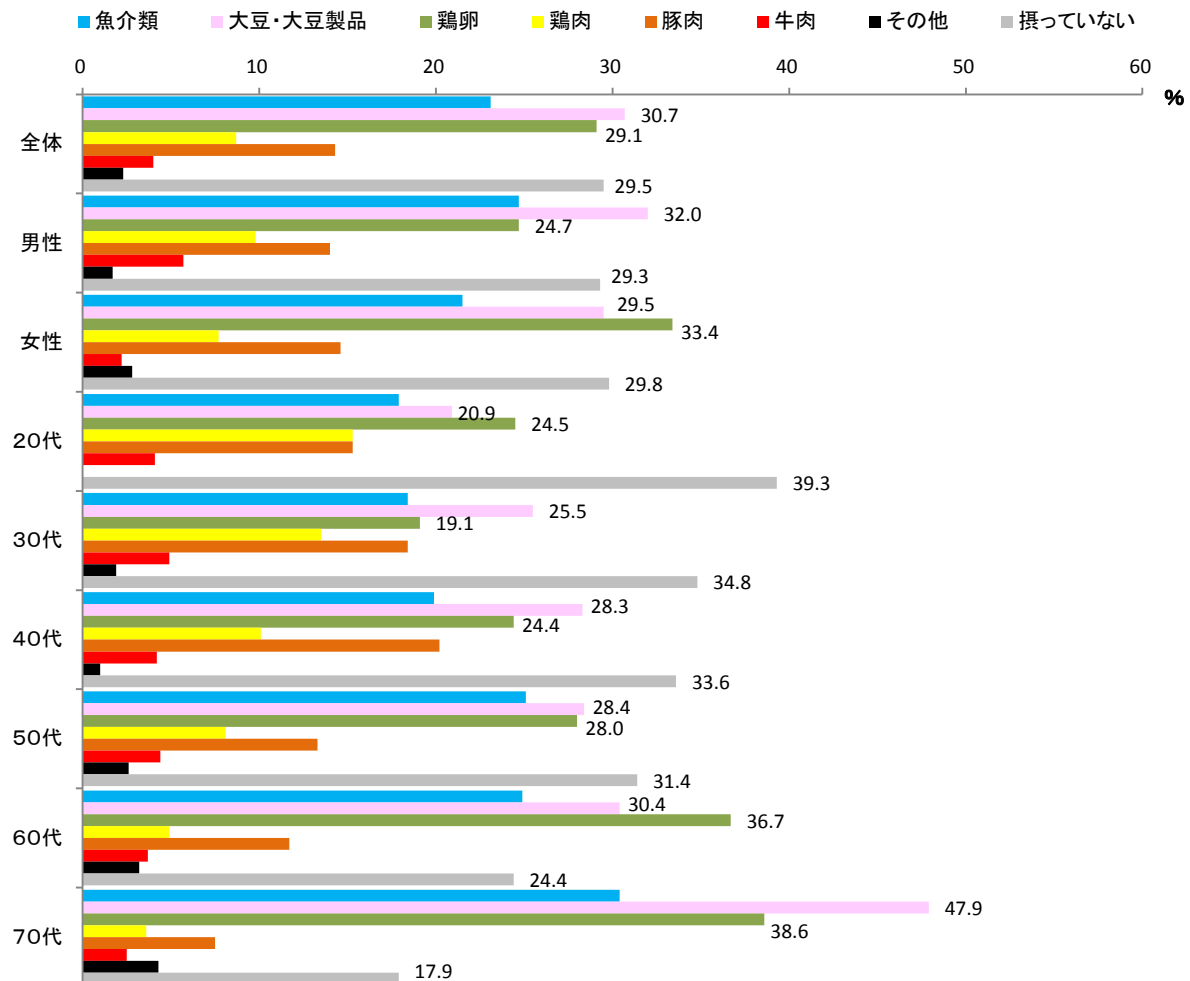


図8 朝食で主に摂っているもの(副菜・複数回答)

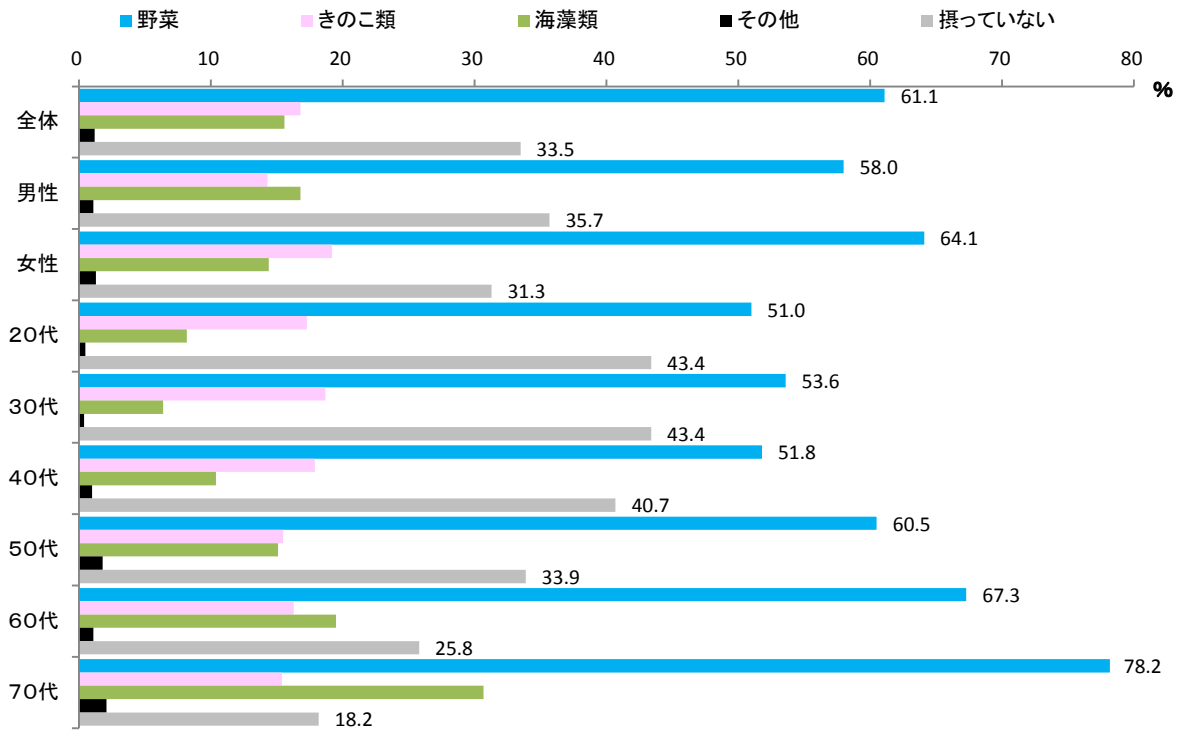


図9 朝食で主に摂っているもの(その他のもの・複数回答)

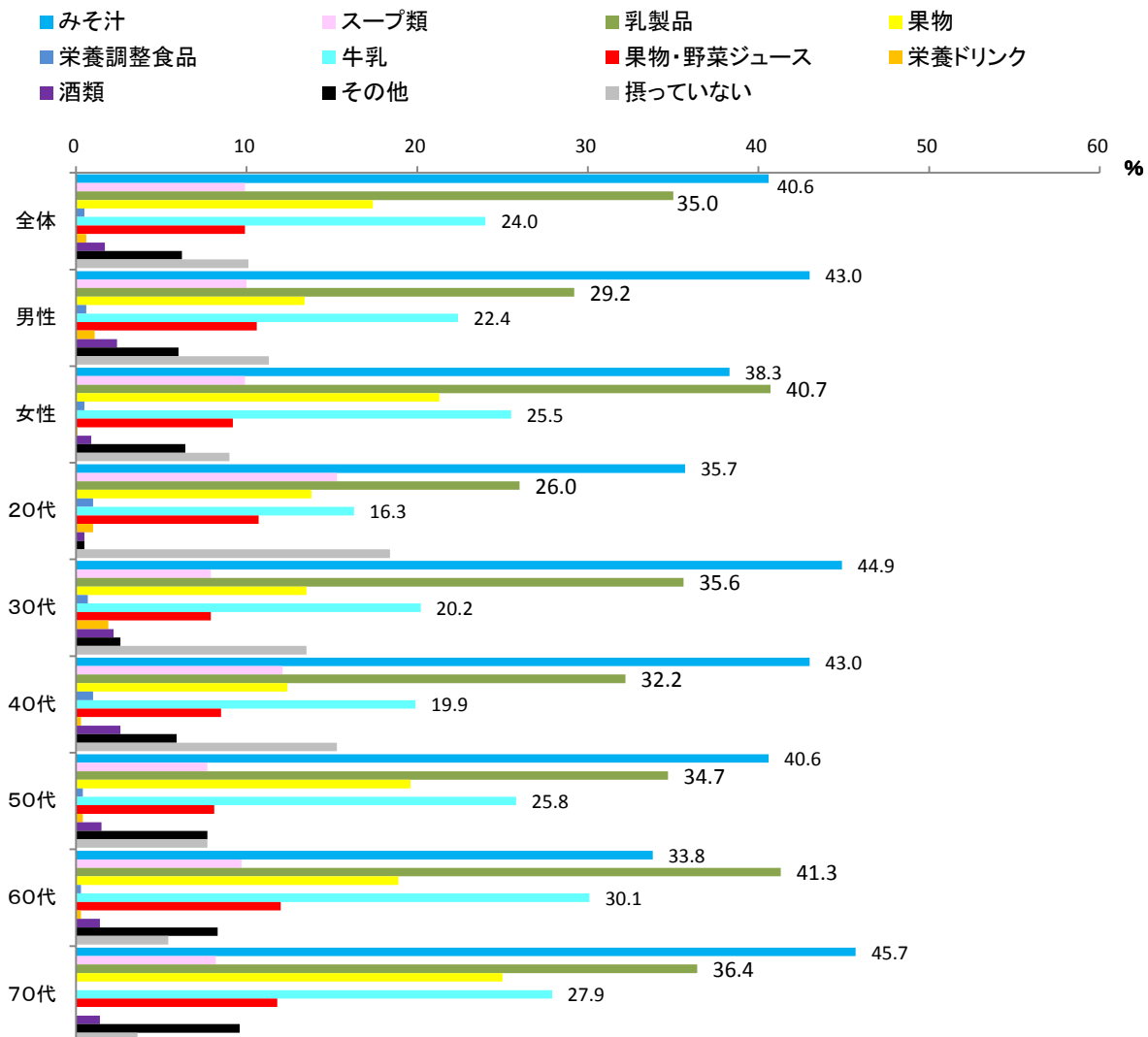


図10 昼食で主に摂っているもの(主食・複数回答)

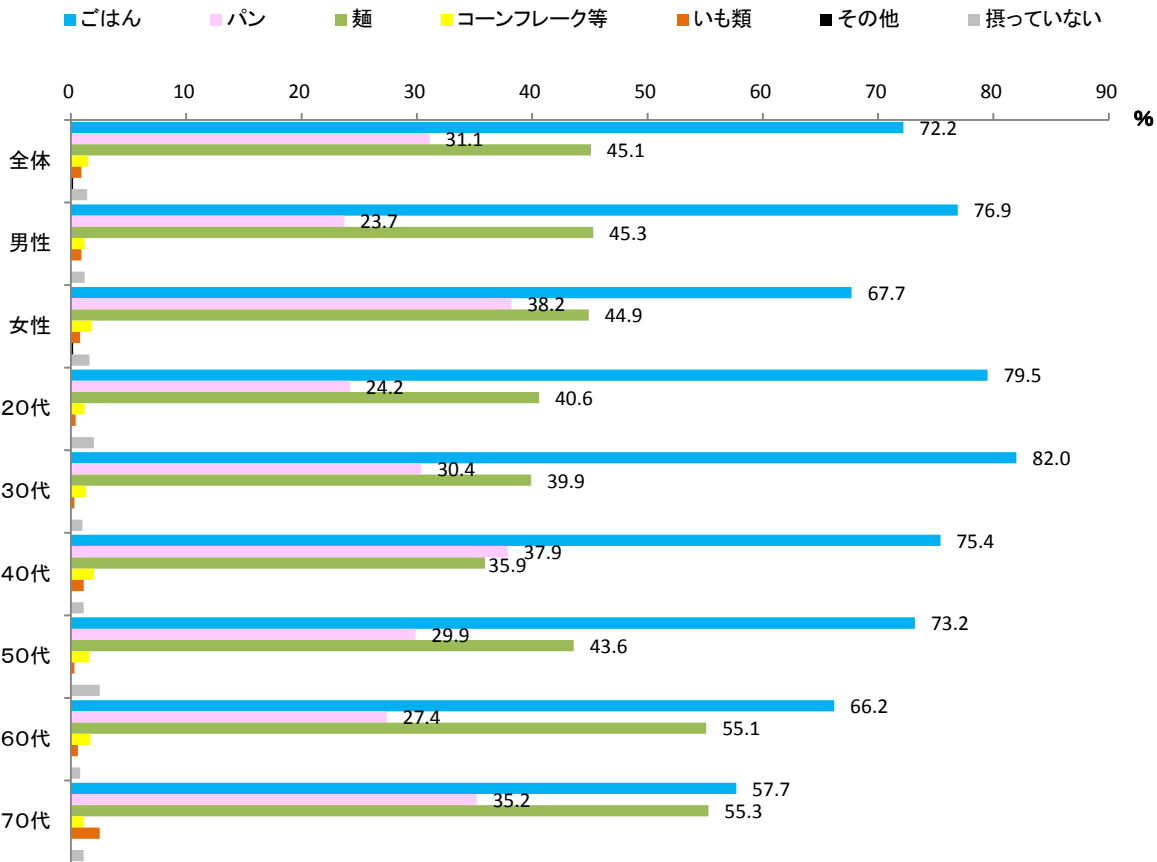


図11 昼食で主に摂っているもの(主菜・複数回答)

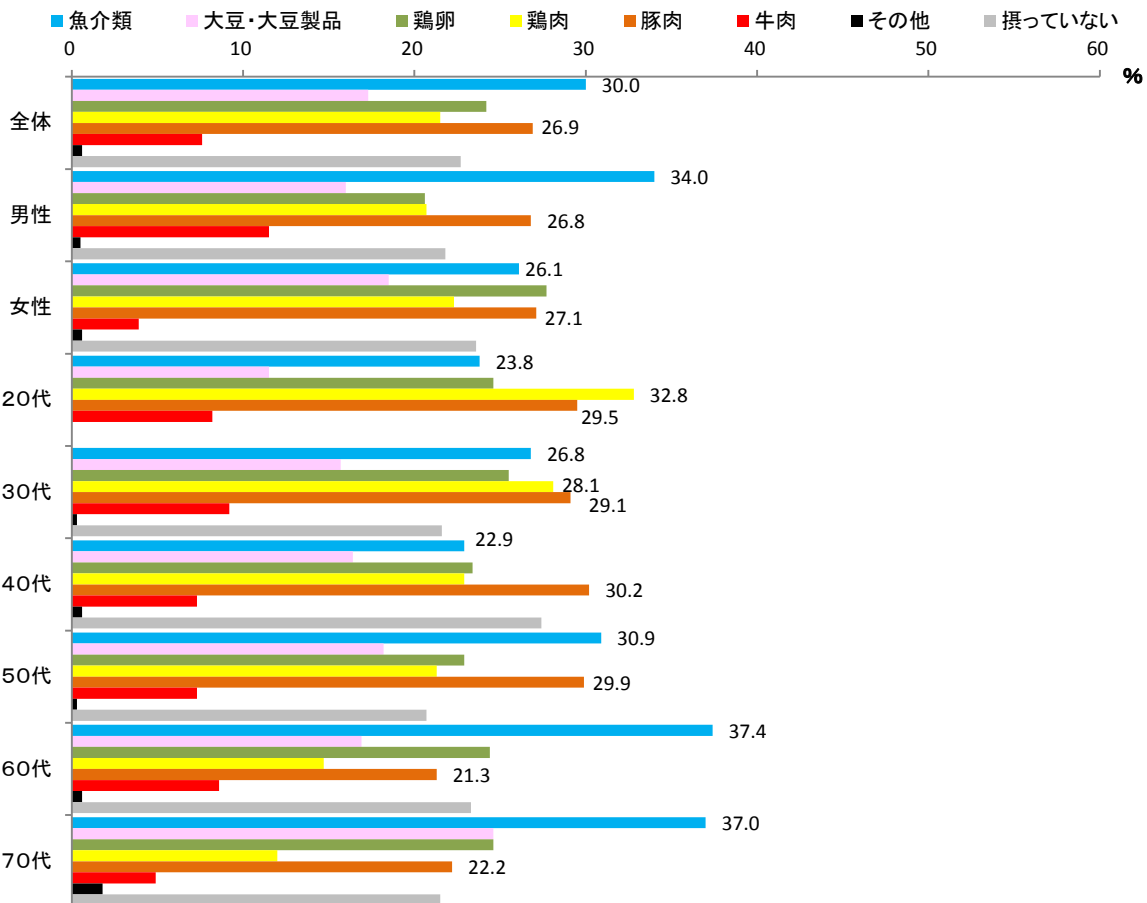


図12 昼食で主に摂っているもの(副菜・複数回答)



図13 昼食で主に摂っているもの(その他のもの・複数回答)

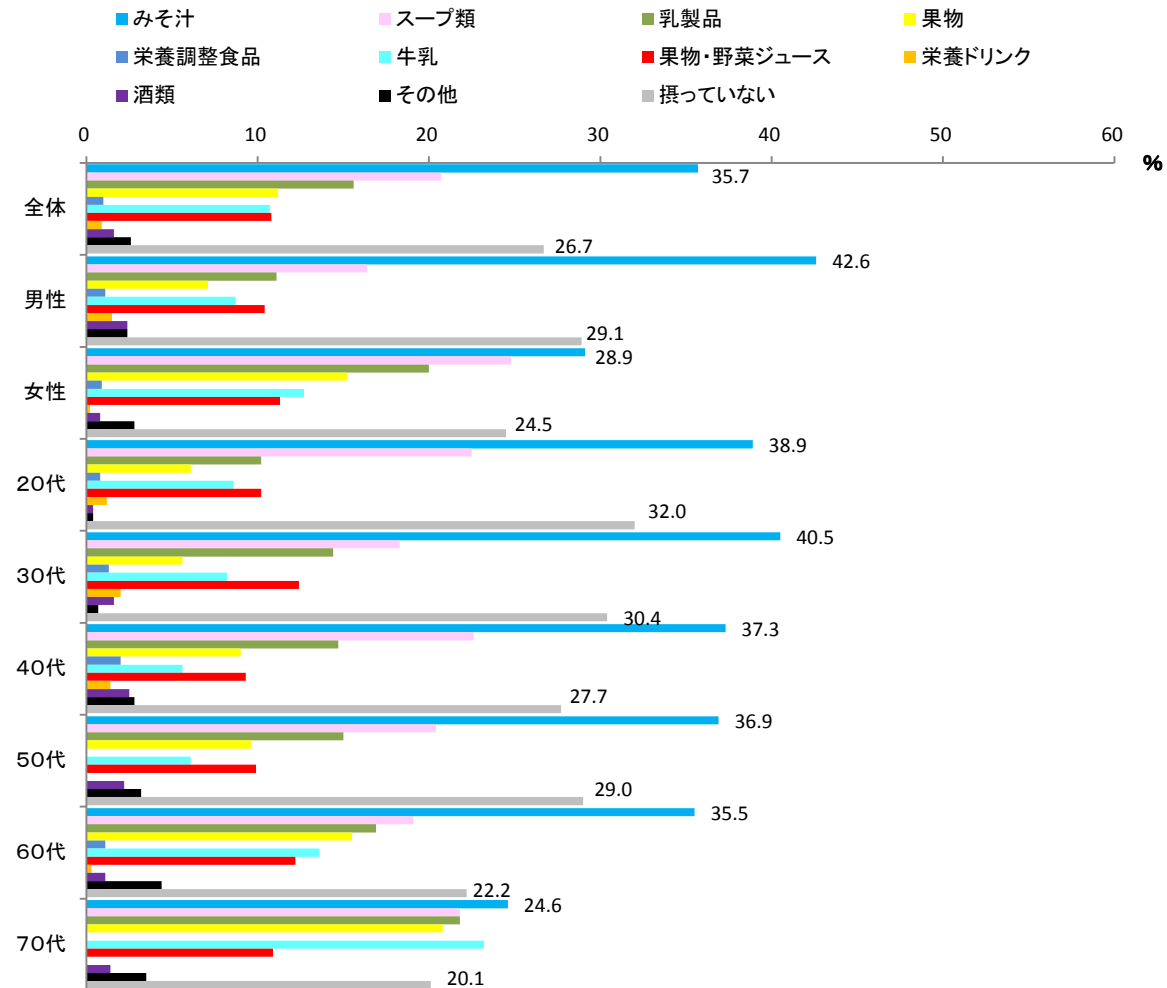


図14 夕食で主に摂っているもの(主食・複数回答)

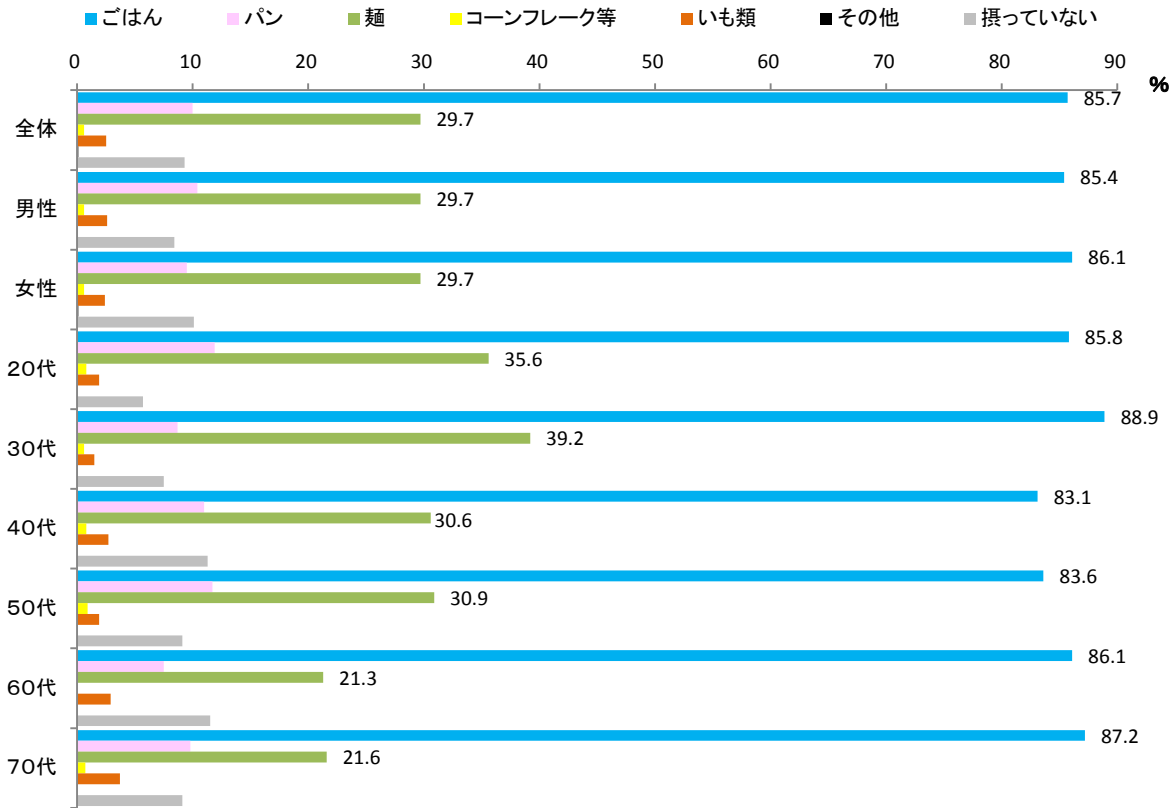


図15 夕食で主に摂っているもの(主菜・複数回答)

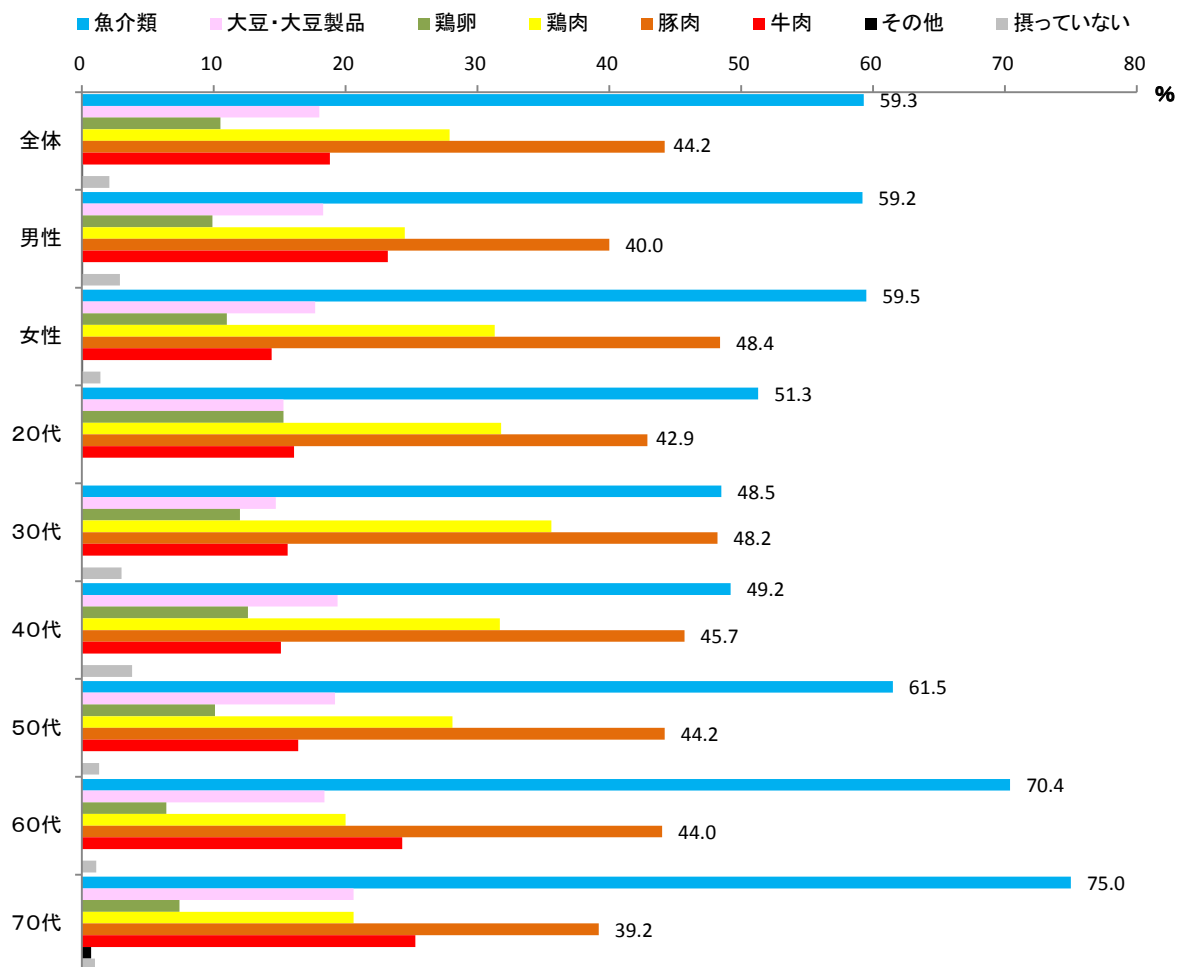


図16 夕食で主に摂っているもの(副菜・複数回答)

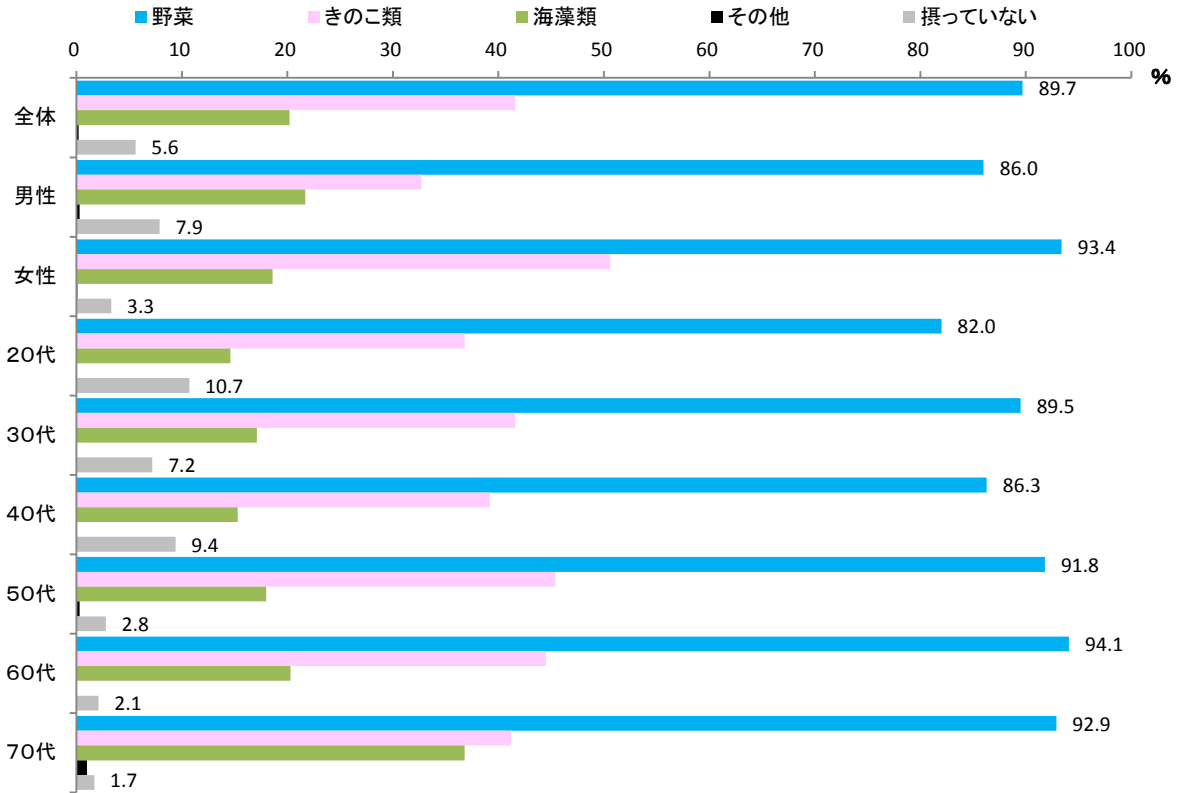


図17 夕食で主に摂っているもの(その他のもの・複数回答)

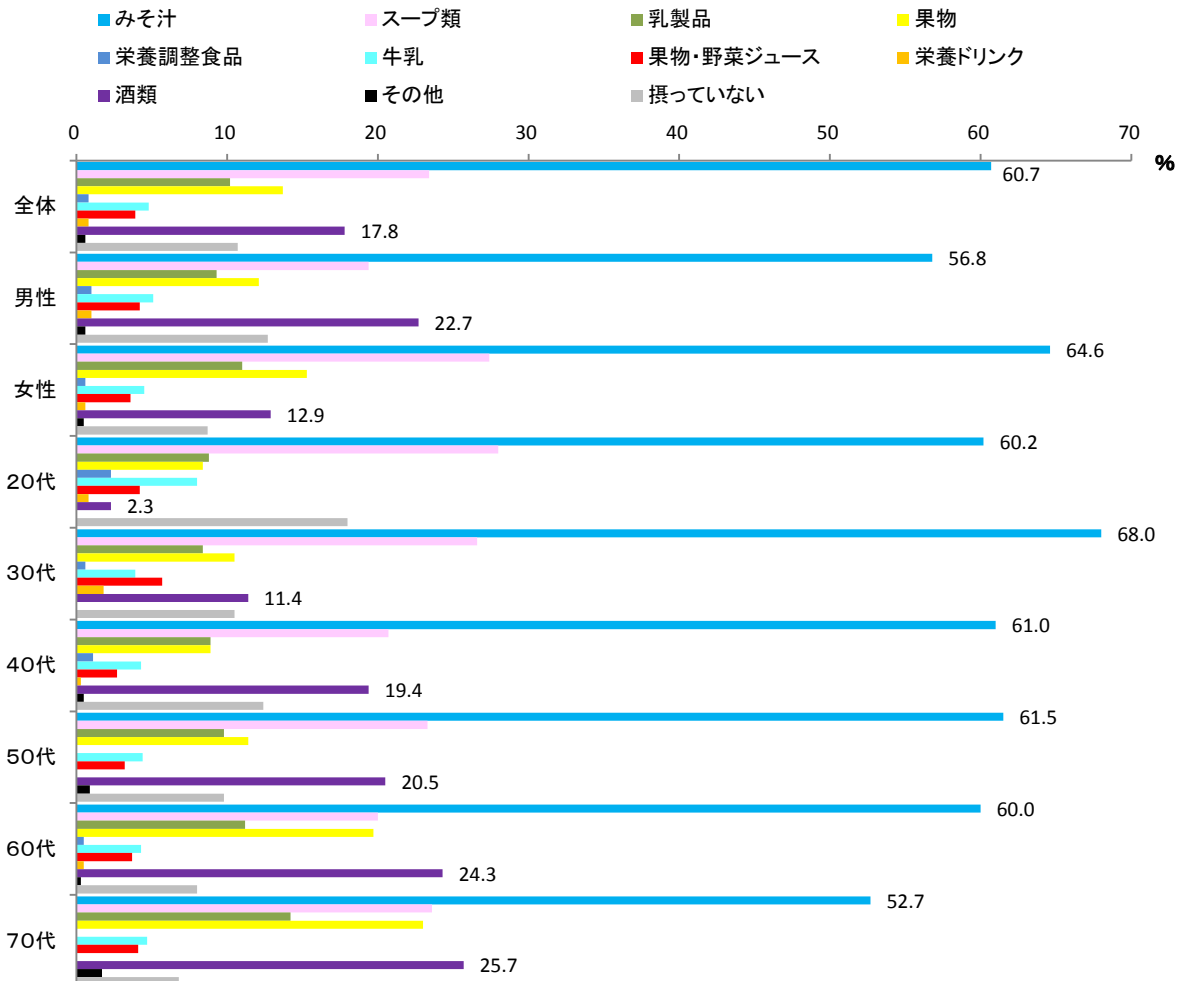


図18 朝昼晩以外の4回目以上の食事で主に摂っているもの(主食・複数回答)

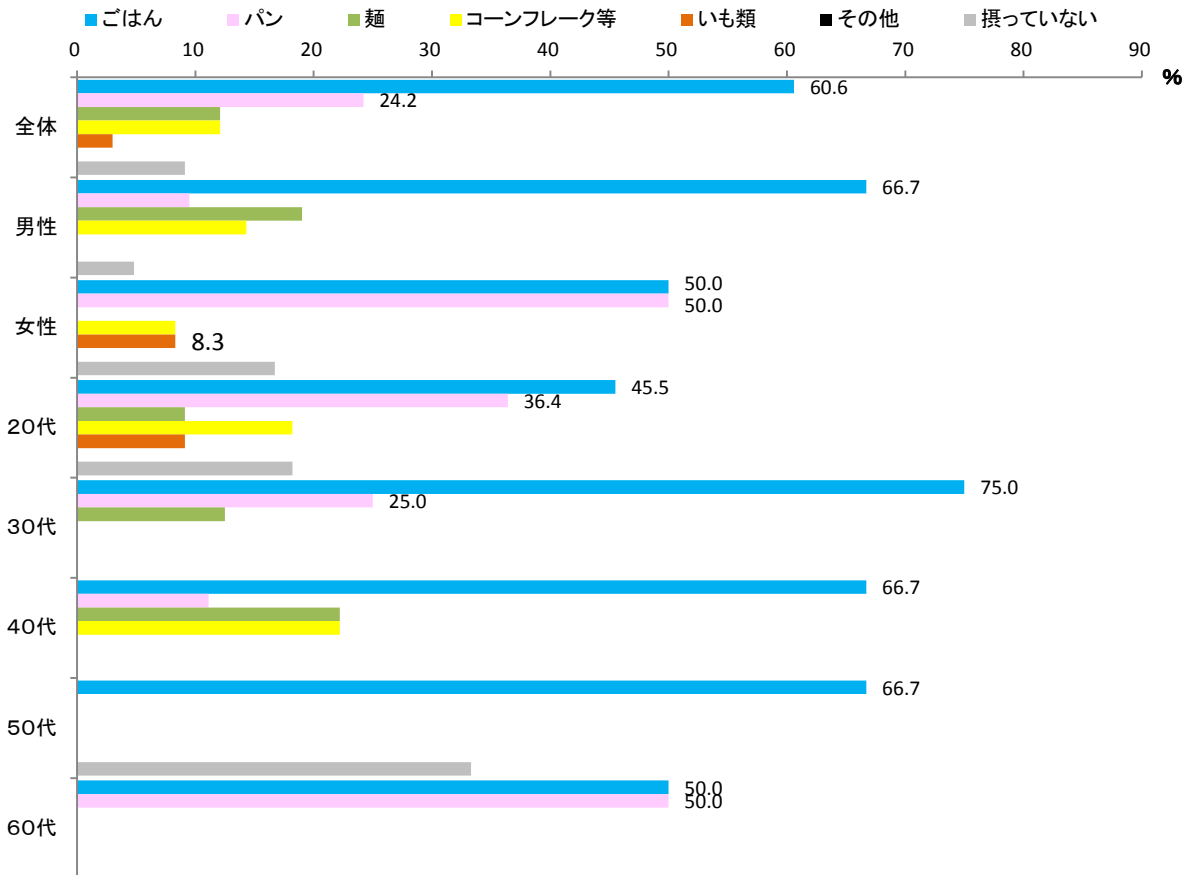


図19 朝昼晩以外の4回目以上の食事で主に摂っているもの(主菜・複数回答)

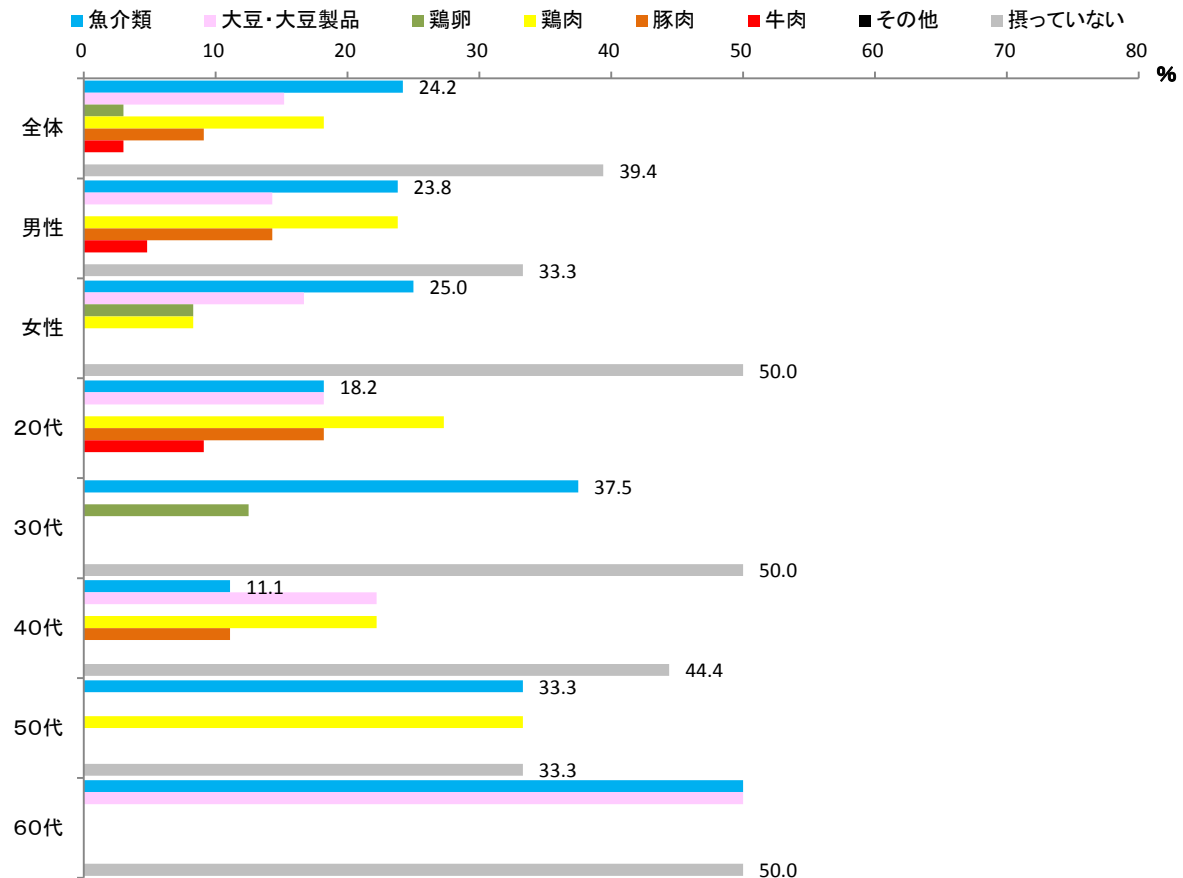


図20 朝昼晩以外の4回目以上の食事で主に摂っているもの(副菜・複数回答)

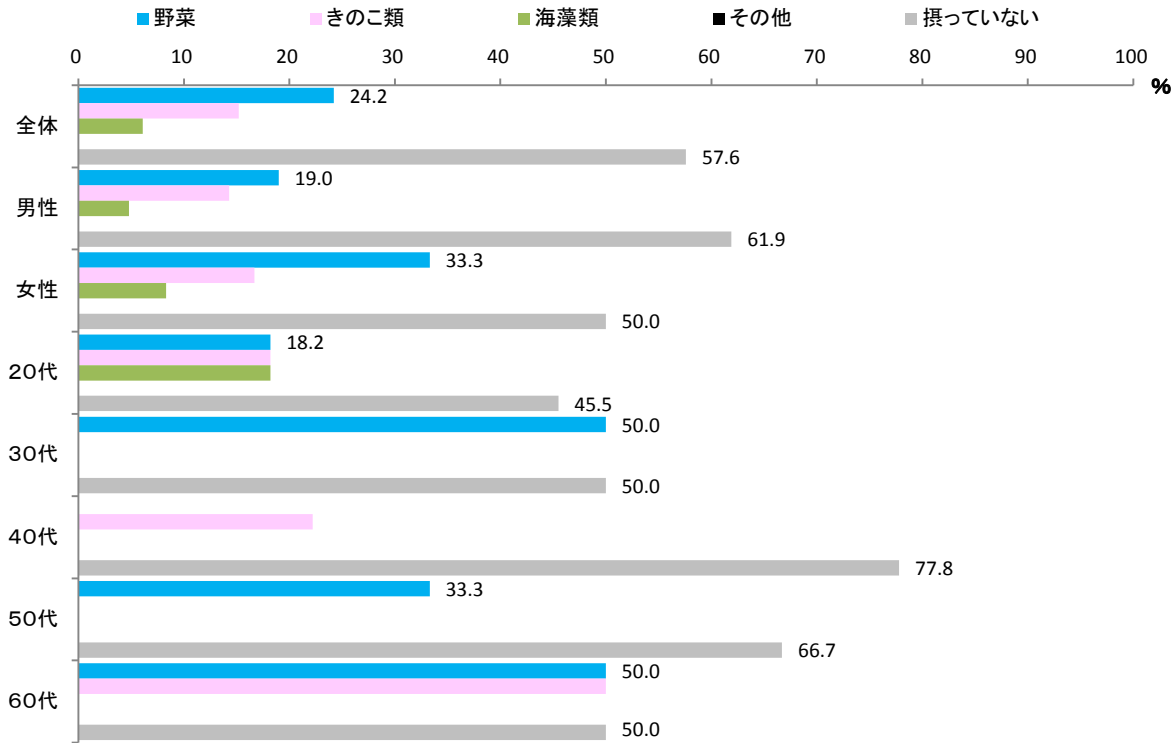


図21 朝昼晩以外の4回目以上の食事で主に摂っているもの(その他のもの・複数回答)

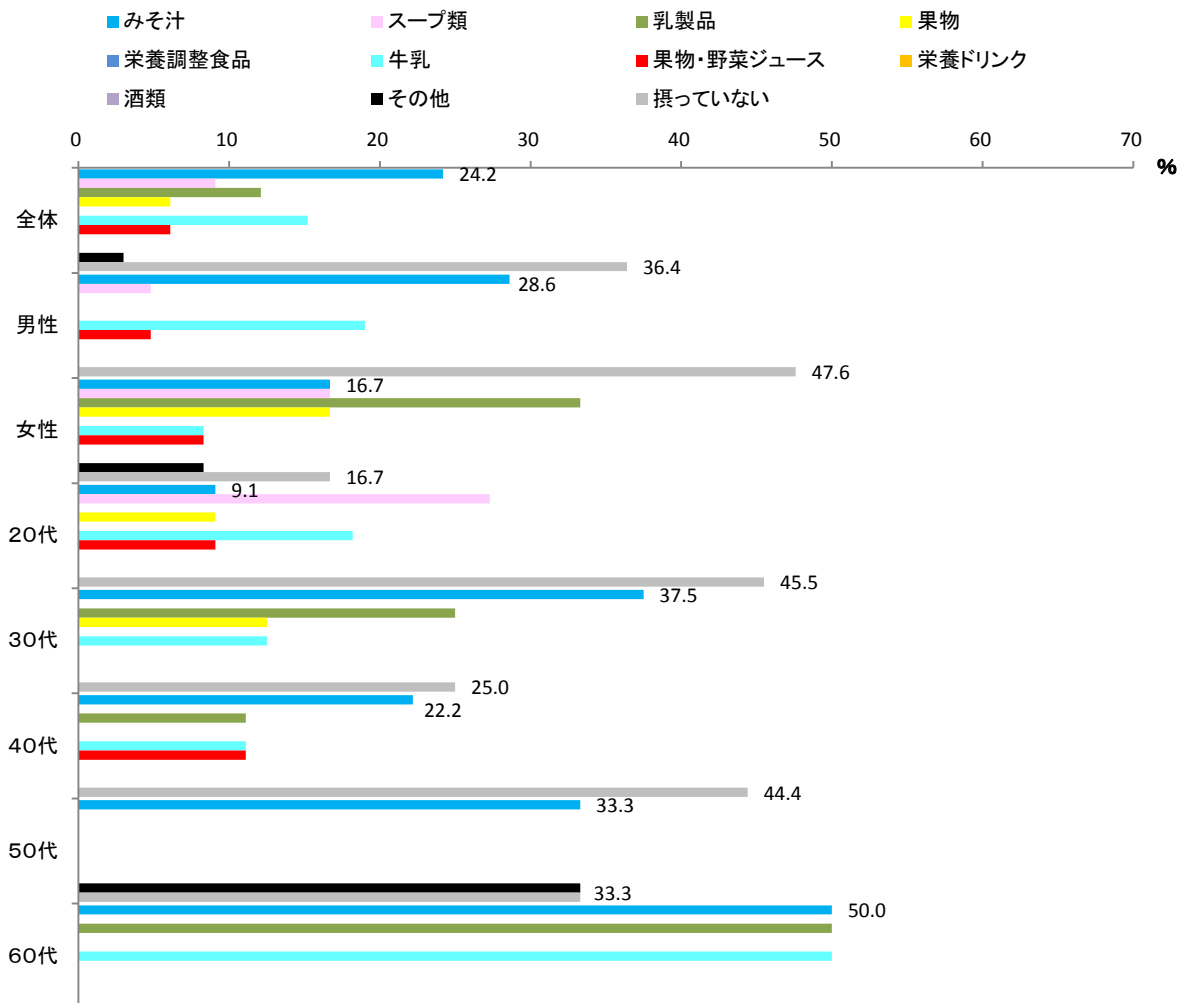


図22 今後の摂取量の変化(主食)

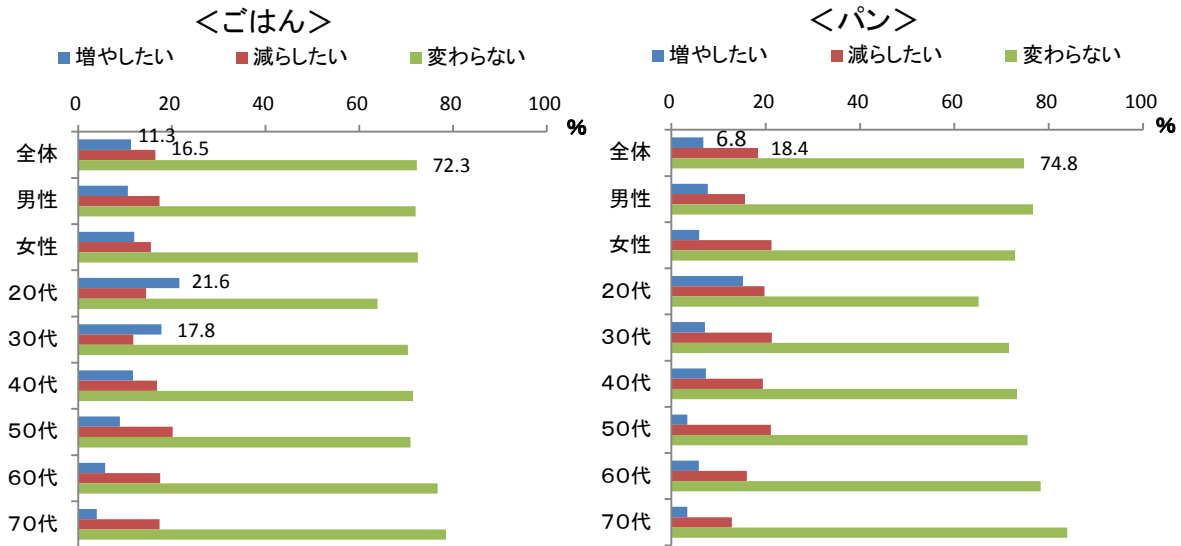
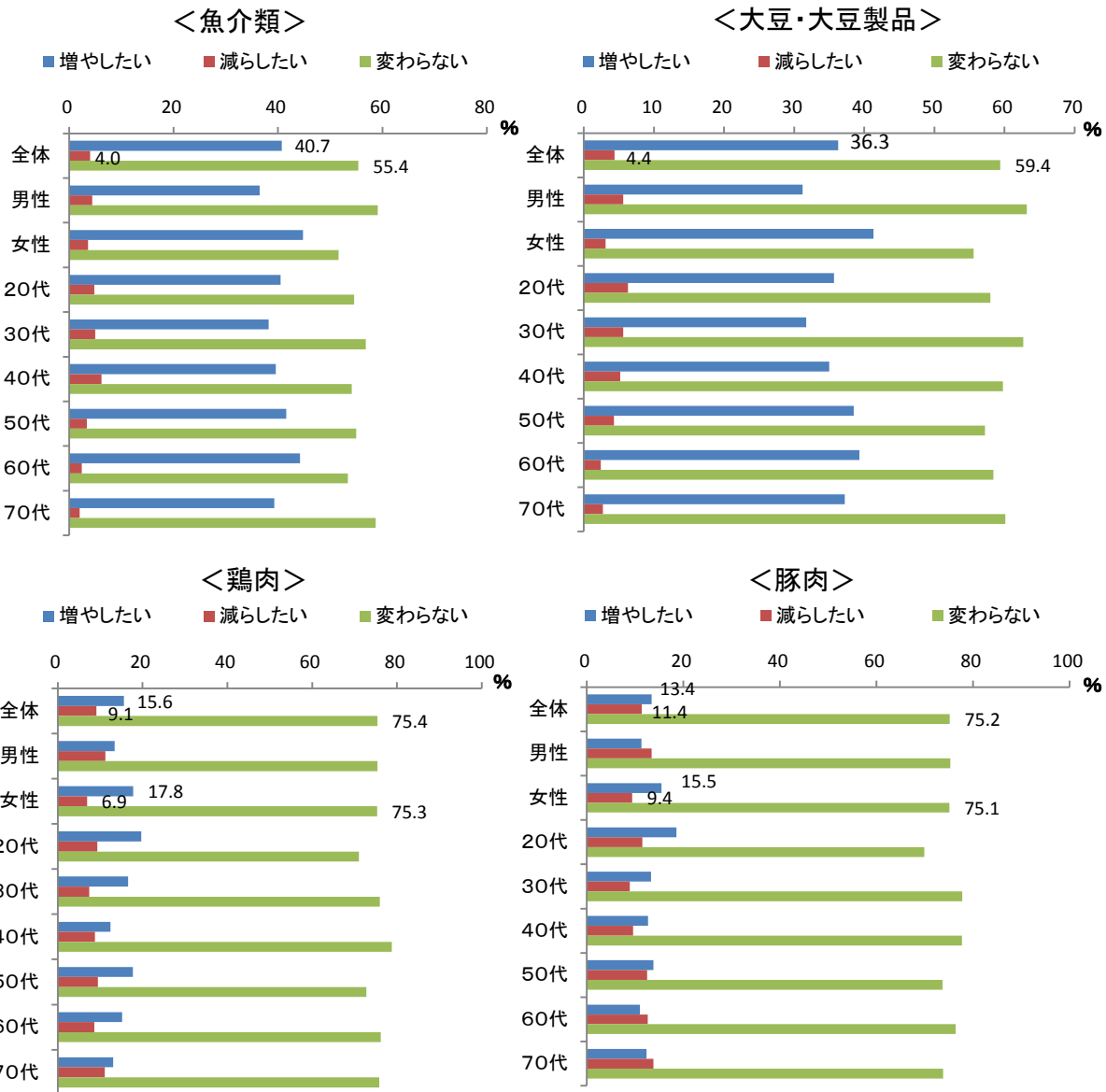


図23 今後の摂取量の変化(主菜)



<牛肉>

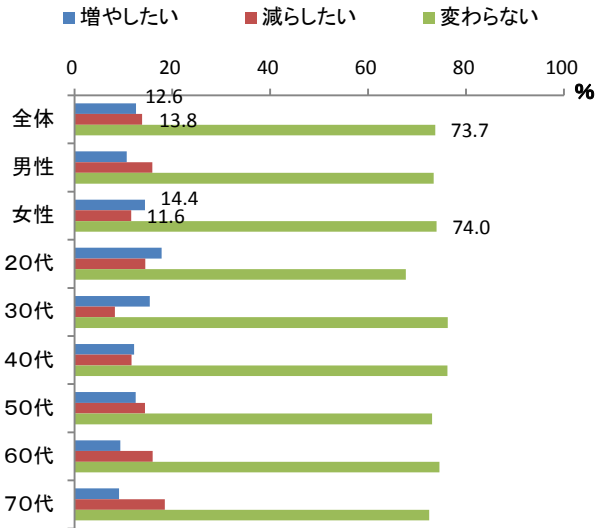
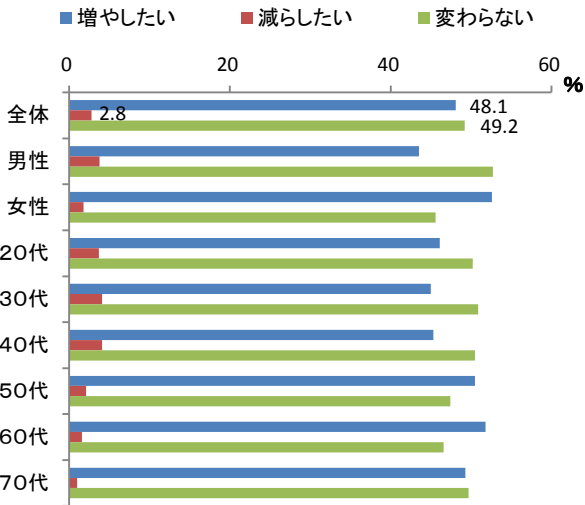
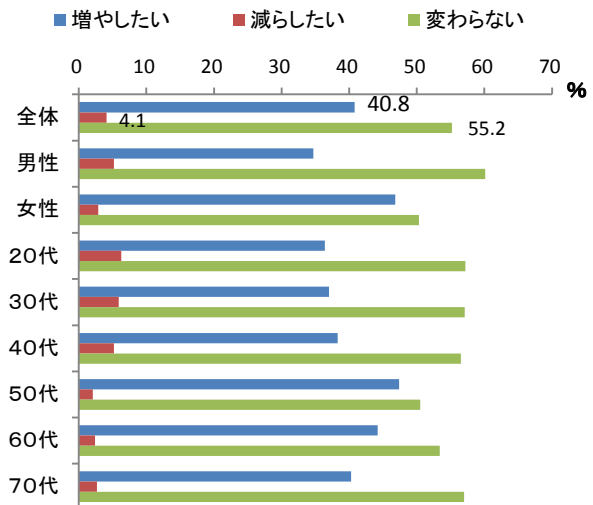


図24 今後の摂取量の変化(副菜)

<野菜>



<きのこ類>



<海藻類>

