

博報堂生活総合研究所「ひとりごはん」を中心とした、食生活に関する調査結果を発表

「ひとりの食事」のストレス度合いは、「ひととの食事」と同程度

「ひとりの食事」の方がストレス48.5%、「ひととの食事」の方がストレス51.5%

食事の気分は、「ひとり」「のびのび」、「家族」「ほっこり」、「友だち」「わくわく」が1位

博報堂生活総合研究所は、食生活の話題（ひとりごはん、調理定年、食生活のデジタル化など）について、20～69歳の男女1,500人を対象に「食に関する生活者調査」を実施しました（調査概要は4ページ）。

本リリースでは「ひとりごはん」を中心に、調査でわかった生活者の価値観や気分、行動に関する発見をご紹介します。

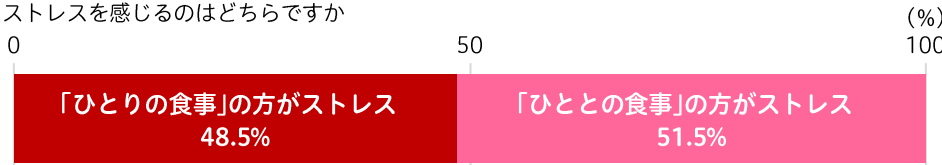
「ひとりごはん」に関する調査結果

■ ひとりの食事/ひととの食事 ストレスを感じるのはどっち？

ストレスを感じるのは、「ひとりの食事」が48.5%で、「ひととの食事」51.5%と同程度でした。

また、ひとりの食事への否定意見では「食卓はコミュニケーションの場だから」、ひととの食事への否定意見では「個人の生活リズムのズレがあるから」など、それぞれの食事スタイルの良さや違いに関する声が挙げられます。

Q.あなたが、ストレスを感じるのはどちらですか



■ ひとりの食事/ひととの食事 どんな気分を感じることが多い？

食事の気分をオノマトペで選んでもらったところ、「ひとりの食事」は「のびのび」、「家族との食事」は「ほっこり」、「友だちとの食事」は「わくわく」が1位。食事スタイルごとに得られる快の気分が異なることがわかりました。

Q.食事をする時、あなたはどのような気分や感情を感じることが多いですか

（下記の図表では、快の気分のみを掲載。不快の気分は2ページ）

ひとりの食事 (%)			家族との食事 (%)			友だちとの食事 (%)		
1位	のびのび	35.2	1位	ほっこり	36.0	1位	わくわく	34.2
2位	のほほん	21.9	2位	ほのぼの	34.9	2位	うきうき	29.7
3位	さばさば	16.9	3位	のほほん	19.5	3位	るんるん	26.1

■ ひとりの食事/ひととの食事 食べることが多い料理はどれ？

ひとりで食べることが多い調理では「主“食”メイン料理」(おにぎり、パン、ラーメン)、ひとと食べることが多い料理では、魚と肉などの「主“菜”メイン料理」(寿司、焼肉、すき焼)が上位。食事スタイルごとに料理も異なっています。

Q.あなたにとって、ひとりで食べることが多い/ひとと食べることが多い料理はどれですか

ひとりで食べることが多い料理 (%)			ひとと食べることが多い料理 (%)		
1位	おにぎり	54.0	1位	寿司	57.9
2位	菓子パン・調理パン	49.6	2位	焼肉	57.2
3位	ラーメン	45.7	3位	すき焼	48.9

その他、食生活に関する調査結果

■ 「調理定年」に賛成？ 反対？ 「調理定年」は、評論家の樋口恵子さんが提唱。手料理主義を手放して、外食やテイクアウト、市販の食品などを活用して食事をとること

「調理定年」への賛成派は66.1%、反対派は33.9%。賛成派が反対派の約2倍となりました。

また、前年同月に実施した調査の結果と比べると、賛成派は8.3ポイント増加しています。

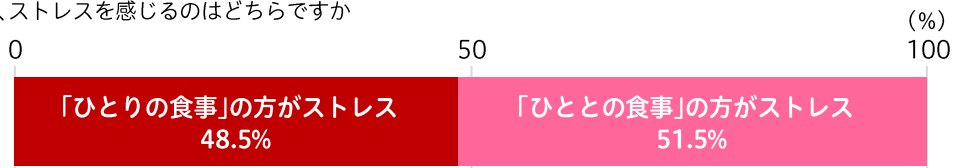
■ 食のアナログ/デジタル ストレスを感じるのはどっち？

食生活のデジタル化に伴い、アナログ/デジタルのどちらがストレスかを調べたところ、飲食店での注文については、店員さんを呼んで注文」(61.6%)が、「タブレットやスマホを使って注文する」(38.4%)を大きく上回りました。

■ ひとりの食事/ひととの食事 ストレスを感じるのはどっち？

ストレスを感じるのは、「ひとりの食事」が48.5%で、「ひととの食事」51.5%と同程度でした。
また、ひとりの食事への否定意見では「食卓はコミュニケーションの場だから」、ひととの食事への否定意見では「個人の生活リズムのズレがあるから」など、それぞれの食事スタイルの良さや違いに関する声が挙げられます。

Q.あなたが、ストレスを感じるのはどちらですか



ひとりの食事への否定意見

ひとりの食事はまずく、同じものを食べて共有するからこそ家族だ	男性38歳
家族がそばにいるのに各自で食べるのは寂しい	女性58歳
食事は家族とのコミュニケーションの場だから	男性66歳

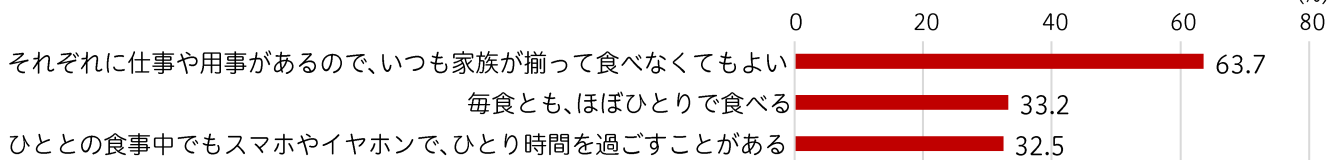
ひととの食事への否定意見

昔よりも個人個人の生活リズムのズレがあるだろうから	男性22歳
一人の方が落ち着く、家族で食事するのはいやではないが…	男性52歳
好き嫌いもあるし、無理に一緒にいてストレスがたまるのはよくない	女性55歳

■ ひとりの食事/ひととの食事 あなたにあてはまるものは？

「それぞれに仕事や用事があるので、いつも家族が揃って食べなくてもよい」(63.7%)が3人に2人と多くなっています。「毎食とも、ほぼひとりで食べる」(33.2%)、「ひととの食事の中でもスマホやイヤホンでひとり時間を過ごすことがある」(32.5%)は、ともに3割強でした。

Q.あなたにあてはまるものをお答えください(下記図表のスコアは、「あてはまる」「ややあてはまる」の計)



■ ひとりの食事/ひととの食事 どんな気分を感じることが多い？

食事の気分をオノマトペで選んでもらったところ、「ひとりの食事」は“のびのび”、「家族との食事」は“ほっこり”、「友だちとの食事」は“わくわく”が1位。食事スタイルごとに得られる快の気分が異なることがわかりました。一方、不快の気分では、すべての食事スタイルに共通して“せかせか”がトップ3内。生活者の慌ただしく食事をしている様子がうかがえます。

Q.食事をする時、あなたはどのような気分や感情を感じることが多いですか

気分	ひとりの食事 (%)			家族との食事 (%)			友だちとの食事 (%)		
	1位	2位	3位	1位	2位	3位	1位	2位	3位
快の気分	のびのび	35.2		ほっこり	36.0		わくわく	34.2	
	のほほん	21.9		ほのぼの	34.9		うきうき	29.7	
	さばさば	16.9		のほほん	19.5		るんるん	26.1	
不快の気分	1位	2位	3位	1位	2位	3位	1位	2位	3位
	しょんぼり	16.1		せかせか	9.4		どきどき	10.4	
	せかせか	13.3		いらいら	9.0		そわそわ	8.5	
	もやもや	8.3		むかつ	7.5		せかせか	5.8	

■ ひとりの食事/ひととの食事 食べることが多い料理はどれ？

ひとりで食べることが多い調理では「主“食”メイン料理」(おにぎり、パン、ラーメン)、ひとと食べることが多い料理では、魚と肉などの「主“菜”メイン料理」(寿司、焼肉、すき焼)が上位。食事スタイルごとに料理も異なっています。さらに、新たな観方を見ると、ひとりの料理の上位には、スーパーやコンビニなどで手軽に買える「市販の“出来あい”料理」、ひととの料理の上位には、同席者と作りながら食べる「食卓で“出来あがる”料理」が目立っている、ともいえそうです。

Q.あなたにとって、ひとりで食べることが多い/ひとと食べることが多い料理はどれですか

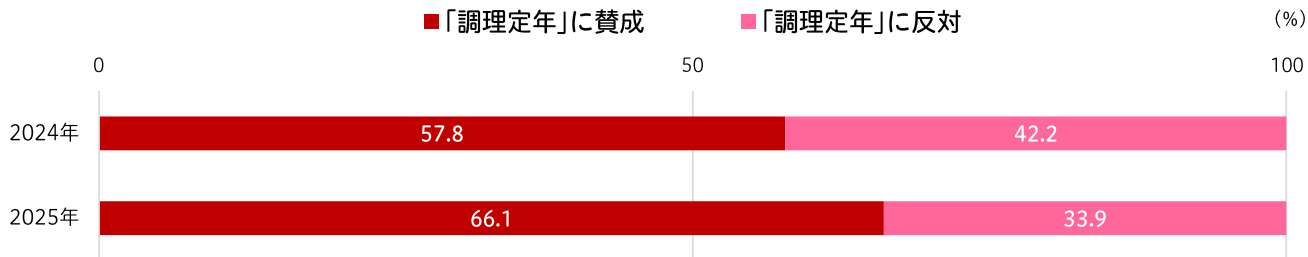
ひとりで食べることが多い料理 (%)			ひとと食べることが多い料理 (%)		
1位	2位	3位	1位	2位	3位
おにぎり	菓子パン・調理パン	ラーメン	寿司	焼肉	すき焼
54.0	49.6	45.7	57.9	57.2	48.9
4位	うどん・そば	サンドイッチ	4位	しゃぶしゃぶ	鍋もの
45.5	42.3	36.1	46.6	45.2	
5位	丼物	パスタ	5位	カレーライス	ハンバーグ
36.1	35.9	34.9	42.7	42.4	
6位	カレーライス	納豆	6位	お好み焼	ステーキ
34.2	34.2	33.1	42.2	41.4	
7位	ハンバーガー		7位	ぎょうざ	
			41.1		

■「調理定年」に賛成？ 反対？

「調理定年」への賛成派は66.1%、反対派は33.9%。賛成派が反対派の約2倍となりました。
また、前年同月に実施した調査の結果と比べると、賛成派は8.3ポイント増加しています。

Q.「調理定年」について、あなたは賛成ですか、反対ですか

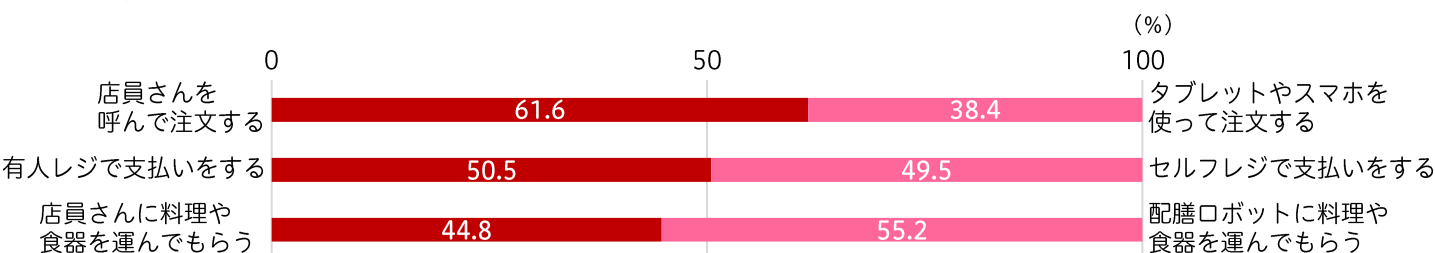
「調理定年」は、評論家の樋口恵子さんが提唱。仕事に定年があるように、料理にも定年があってもいいのではないか…という考えのもと、手料理主義を手放して、外食やテイクアウト、市販のお総菜や冷凍食品、レトルト食品などを活用して食事をとること。



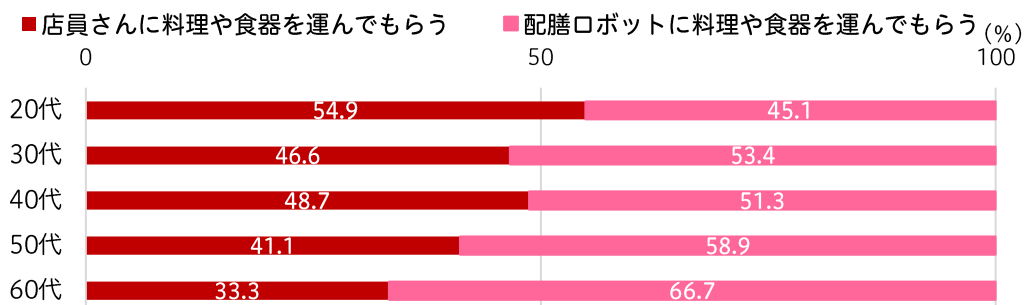
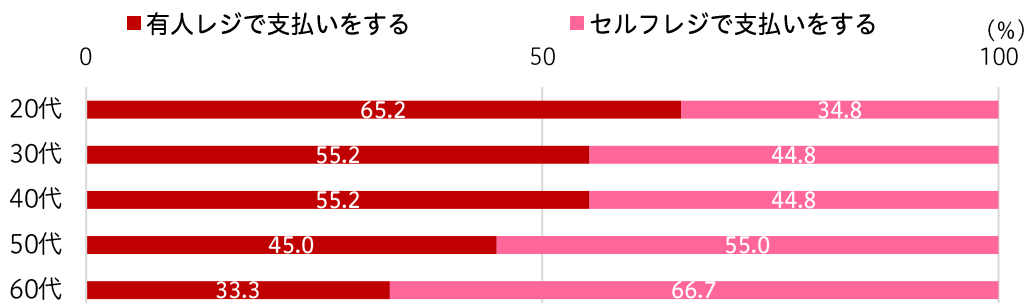
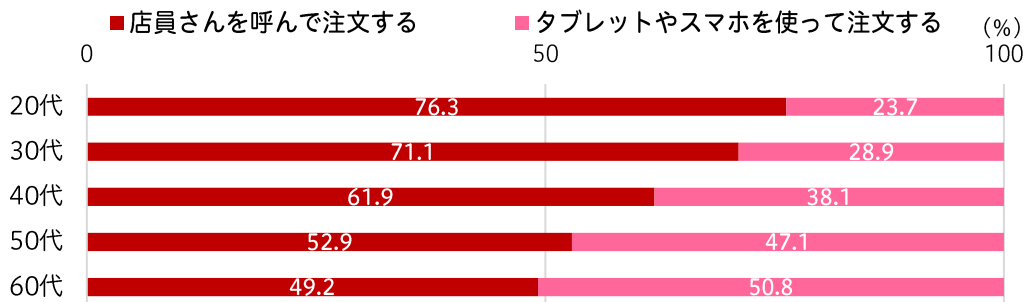
■食のアナログ/デジタル ストレスを感じるのはどっち？

食生活のデジタル化に伴い、アナログ/デジタルのどちらがストレスかを調べたところ、飲食店での注文については、「店員さん」(61.6%)が、「タブレットやスマホ」(38.4%)を大きく上回りました。支払いや配膳は注文ほどの大差はありませんが、年齢が上がるほどデジタルへのストレス度合いが高まる傾向がみられました。

Q. 飲食店における行動で、あなたがストレスを感じるのはどちらですか



年代別



研究員による調査結果の総括

ひとり暮らし世帯の増加やひとり志向の高まりなどを背景に、注目される「ひとりごはん」。確かに、飲食店やオフィス内、イートインスペースなどで、ひとりで食事をする人たちを見かけることが増えてきましたが、そんな方々の「ひとりごはん」に対する価値観や気分といった意識まではわかりませんでした。

そこで今回の生活者調査を実施したわけですが、その結果からは、「ひとりの食事」にもそれなりのストレスは感じていることや、「ひとりの食事」で“ほっこり”“わくわく”といった気分を感じていること、「ひとりの食事」と「ひとりの食事」では食べることが多い料理の傾向が異なることなどがわかりました。

あらゆる行動や価値観が多様化する今の時代、「どっちか」に固執するより、「どっちも」を許容して行き来することが生活者にとって心地よい食事スタイル、さらには食生活・暮らし全般のスタイルになってきているのかもしれない、と感じました。

博報堂生活総合研究所 上級研究員 夏山明美

食に関する生活者調査 調査概要

- 調査目的 食生活に関する話題（ひとりごはん、調理定年、食生活のデジタル化など）を中心に生活者の食に関する価値観や気分、行動を明らかにすることを目的とする
- 調査地域 ①首都40km圏 ②名古屋40km圏 ③阪神30km圏
- 調査対象者 20～69歳の男女
- 調査人数 1,500人
- 対象者割付 調査地域①～③各500人を各地域の人口構成比（性年代）に合わせ割付

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	128	140	171	184	131	754
女性	125	137	168	183	133	746
合計	253	277	339	367	264	1,500

- 調査方法 インターネット調査
- 調査時期 2025年3月3日（月）～5日（水）
- 実施集計 QO株式会社
- 企画分析 博報堂生活総合研究所

※3ページ【「調理定年」に賛成？反対？】は、2024年にも調査
調査時期と対象者割付は以下の通り。その他の調査概要は2025年調査と同じ

調査時期 2024年3月1日（金）～4日（月）

対象者割付

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	129	143	176	178	128	754
女性	127	137	174	176	132	746
合計	256	280	350	354	260	1,500