

5. 日々の食事

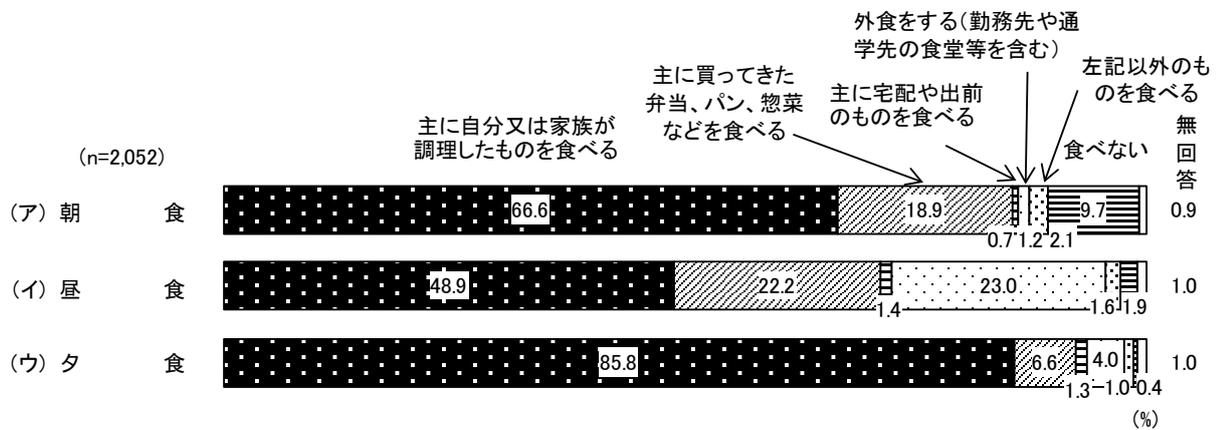
(1) 食事の内容

問 14 あなたの普段の朝食、昼食、夕食について、最も多い食事の内容を次の中から選んでください。(○はそれぞれ1つ)

「主に自分又は家族が調理したものを食べる」が朝昼夕全ての食事で最も多い

食事の内容については、「主に自分又は家族が調理したものを食べる」が朝昼夕全ての食事で最も多く、《朝食》(66.6%)は6割半ば、《昼食》(48.9%)は5割近く、《夕食》(85.8%)は8割半ばとなっている。

図5-1-1 食事の内容[全体]

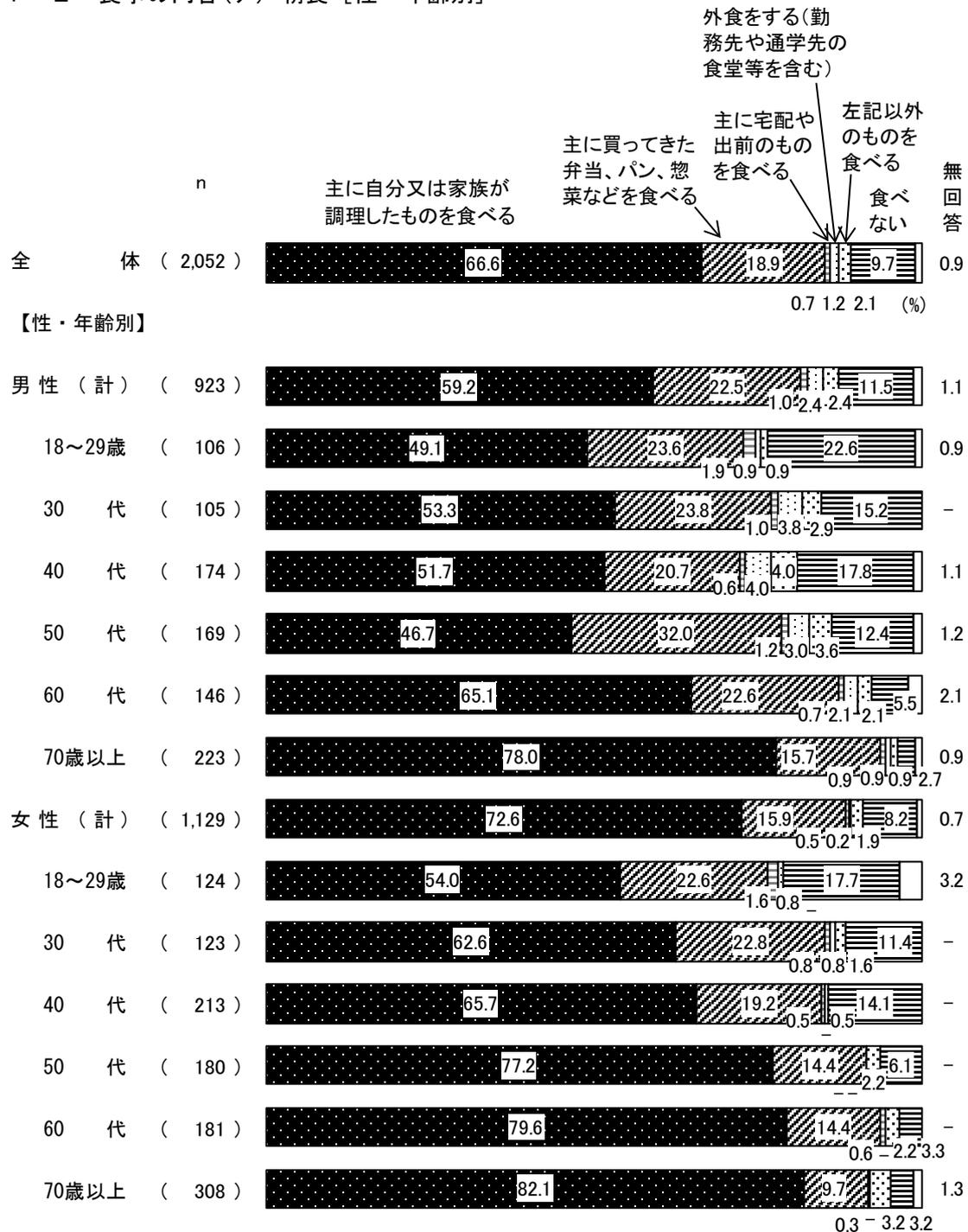


① 食事の内容(ア) 朝食 [性・年齢別]

「食べない」は男性 18～29 歳で 2 割を超える

性・年齢別にみると、「食べない」は男性 18～29 歳 (22.6%) で 2 割を超えて最も多い。また、「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は女性で年齢が高いほど多くなっている。

図 5-1-2 食事の内容(ア) 朝食 [性・年齢別]



② 食事の内容(ア) 朝食 [ライフステージ別]

「食べない」は夫婦だけ(1)で3割近く

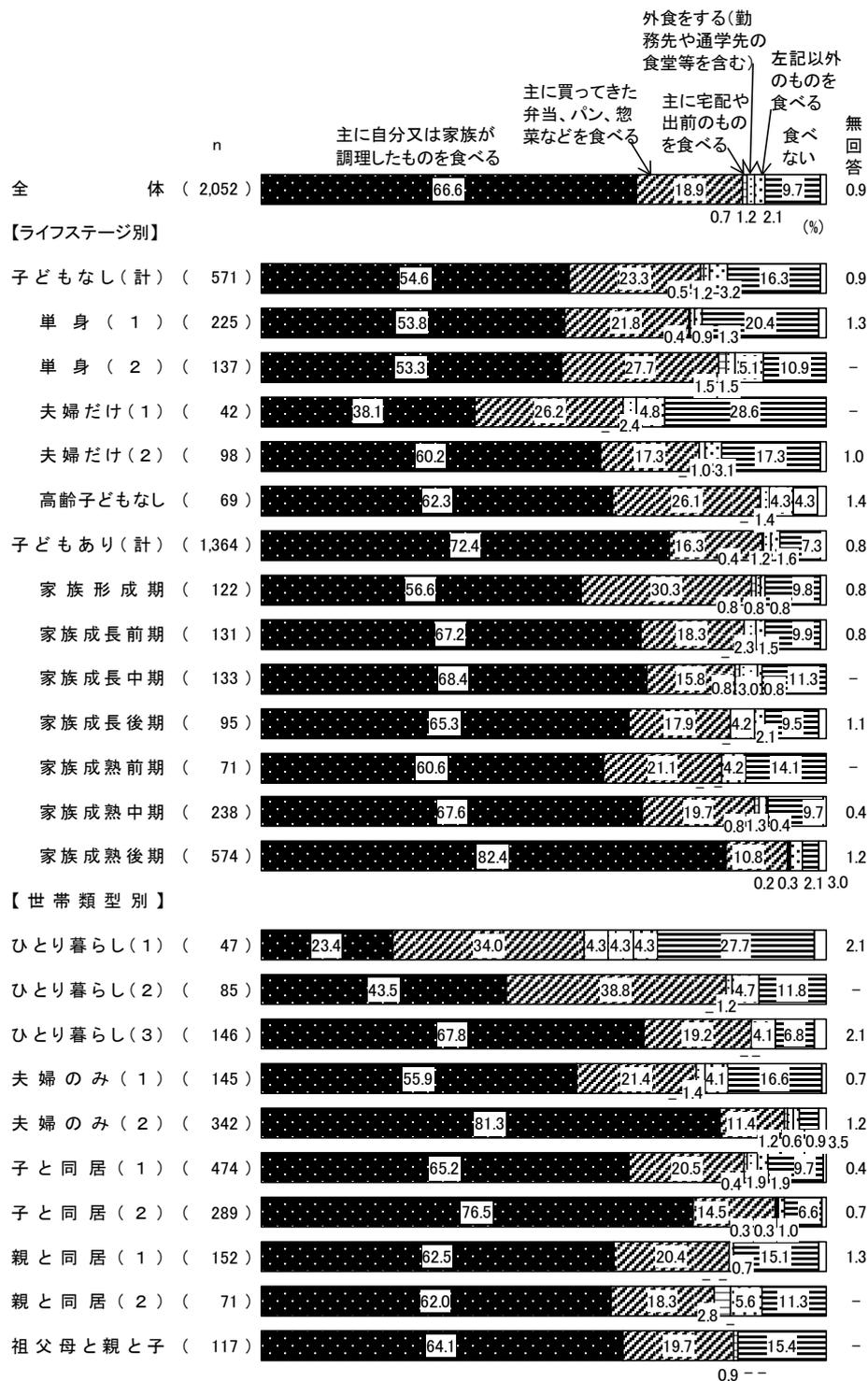
ライフステージ別にみると、「食べない」は夫婦だけ(1) (28.6%)で3割近くと最も多くなっている。

③ 食事の内容(ア) 朝食 [世帯類型別]

「主に買ってきた弁当、パン、惣菜などを食べる」はひとり暮らし(2)で4割近く

世帯類型別にみると、「主に買ってきた弁当、パン、惣菜などを食べる」はひとり暮らし(2) (38.8%)で4割近くと最も多くなっている。「食べない」はひとり暮らし(1) (27.7%)で3割近くと最も多くなっている。

図5-1-3 食事の内容(ア) 朝食 [ライフステージ別、世帯類型別]

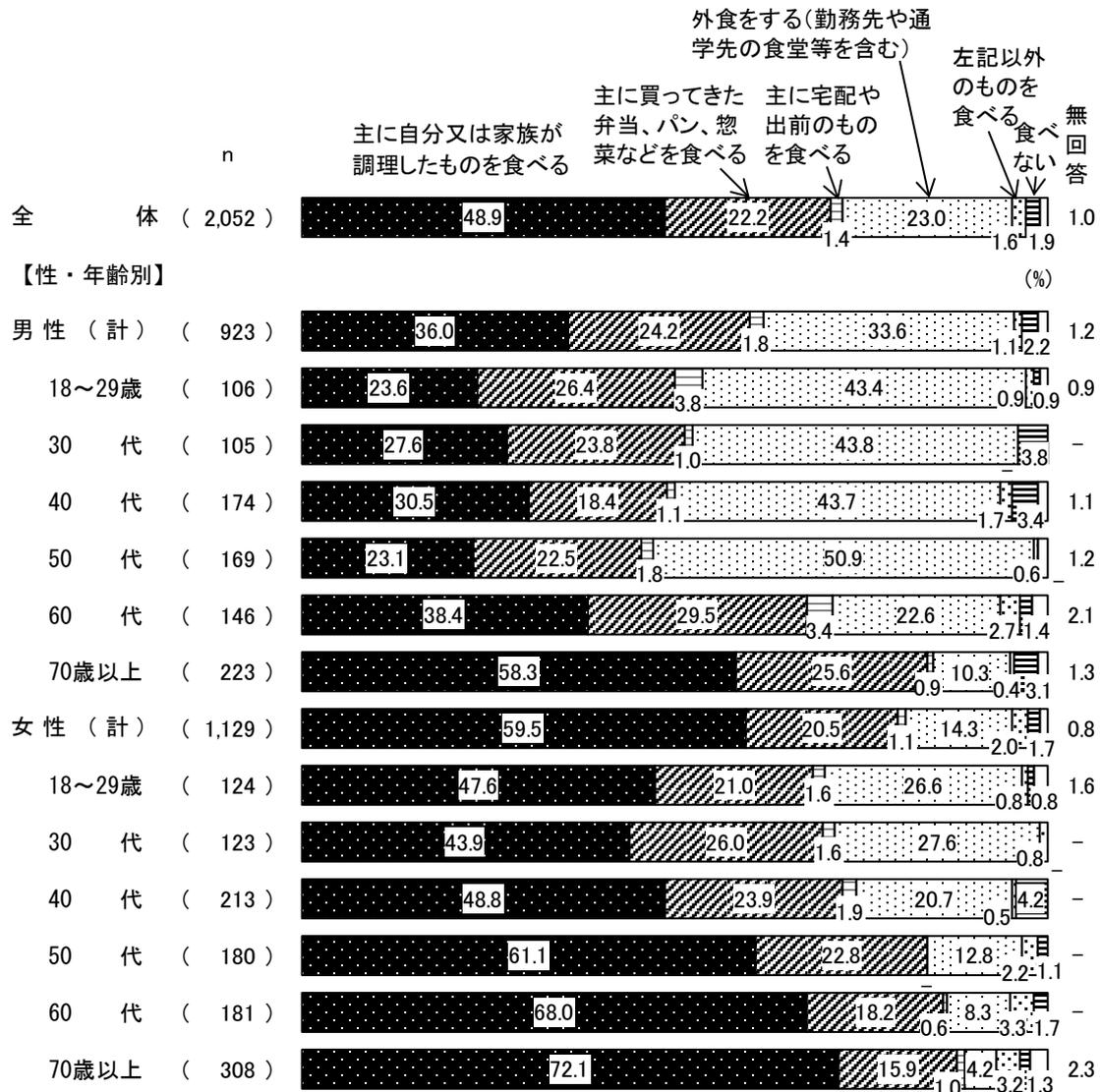


④ 食事の内容(イ) 昼食 [性・年齢別]

「外食をする（勤務先や通学先の食堂等を含む）」は男性 50 代で 5 割を超える

性・年齢別にみると、「外食をする（勤務先や通学先の食堂等を含む）」は男性 50 代（50.9%）で 5 割を超えて多くなっている。

図 5-1-4 食事の内容(イ) 昼食 [性・年齢別]



⑤ 食事の内容(イ) 昼食 [ライフステージ別]

「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は家族成熟後期で6割半ば

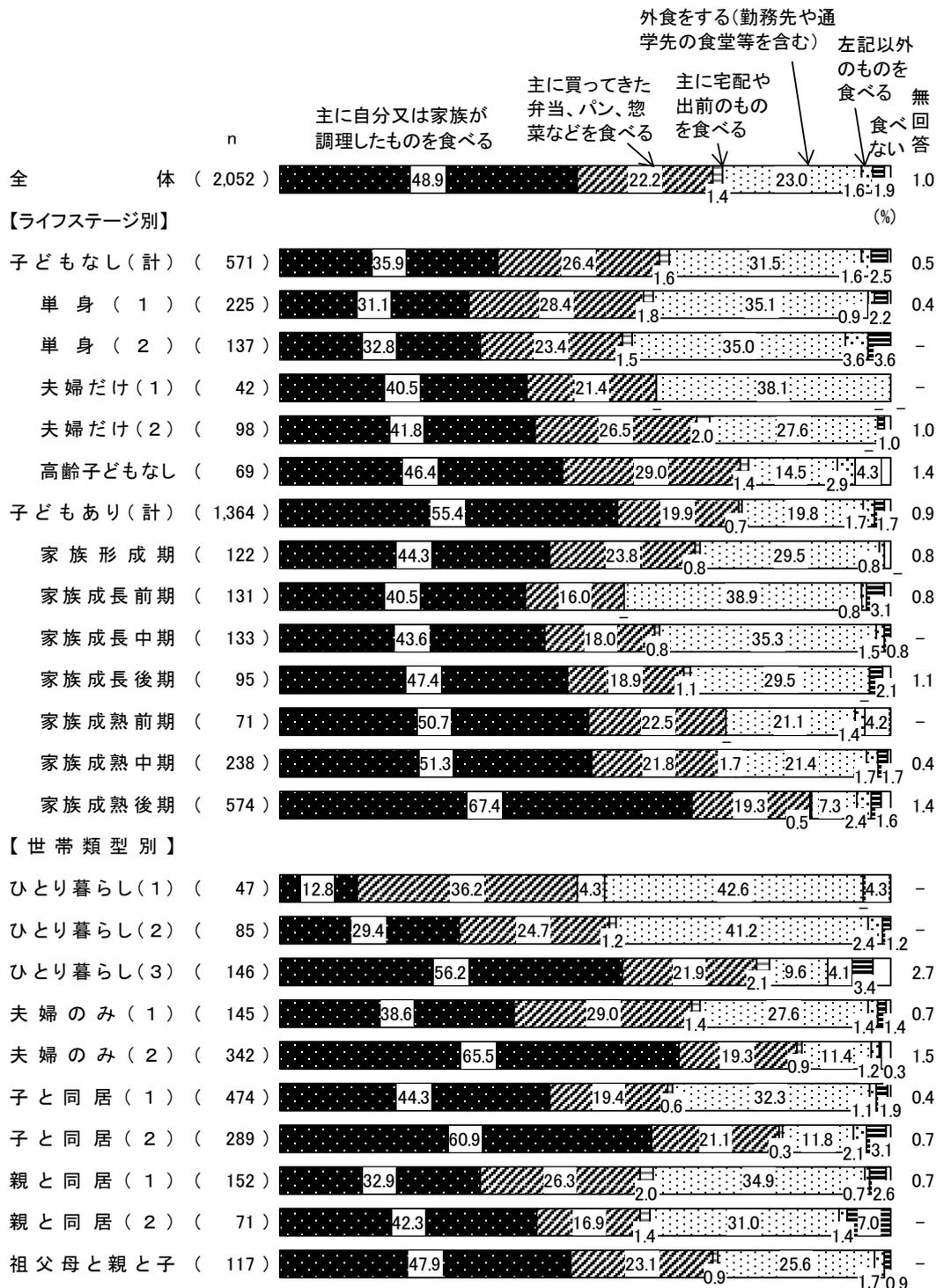
ライフステージ別にみると、「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は家族成熟後期 (67.4%) で6割半ばと最も多くなっている。

⑥ 食事の内容(イ) 昼食 [世帯類型別]

「主に買った弁当、パン、惣菜などを食べる」はひとり暮らし(1)で3割半ば

世帯類型別にみると、「主に買った弁当、パン、惣菜などを食べる」はひとり暮らし(1) (36.2%) で3割半ばと多くなっている。

図5-1-5 食事の内容(イ) 昼食 [ライフステージ別、世帯類型別]

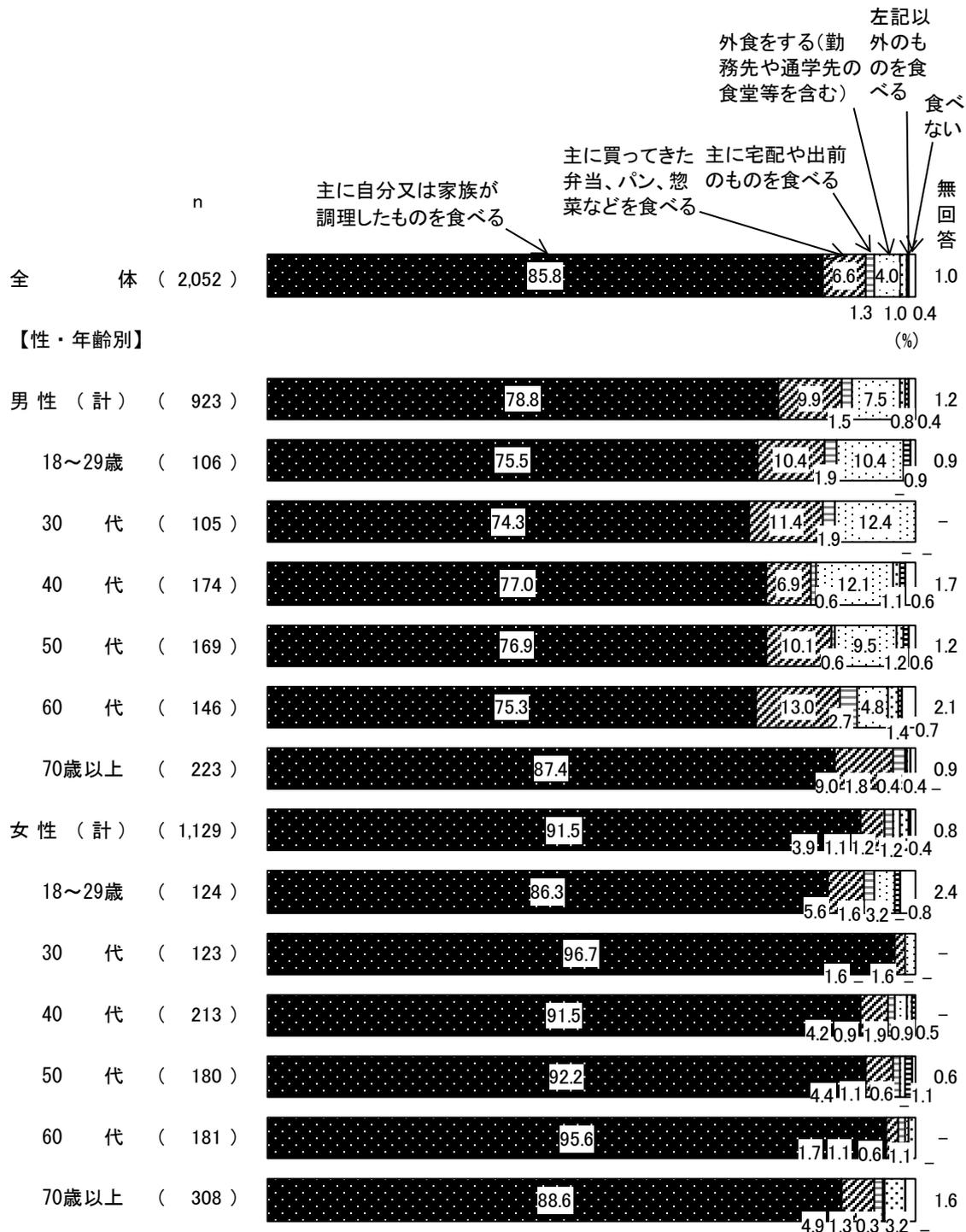


⑦ 食事の内容(ウ) 夕食 [性・年齢別]

「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は女性 30～60 代で 9 割を超える

性・年齢別にみると、「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は女性 30～60 代で 9 割を超えて多くなっている。一方、男性 30～60 代は 7 割半ばである。

図 5-1-6 食事の内容(ウ) 夕食 [性・年齢別]



⑧ 食事の内容(ウ) 夕食 [ライフステージ別]

「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は単身(2)で6割半ばと少ない

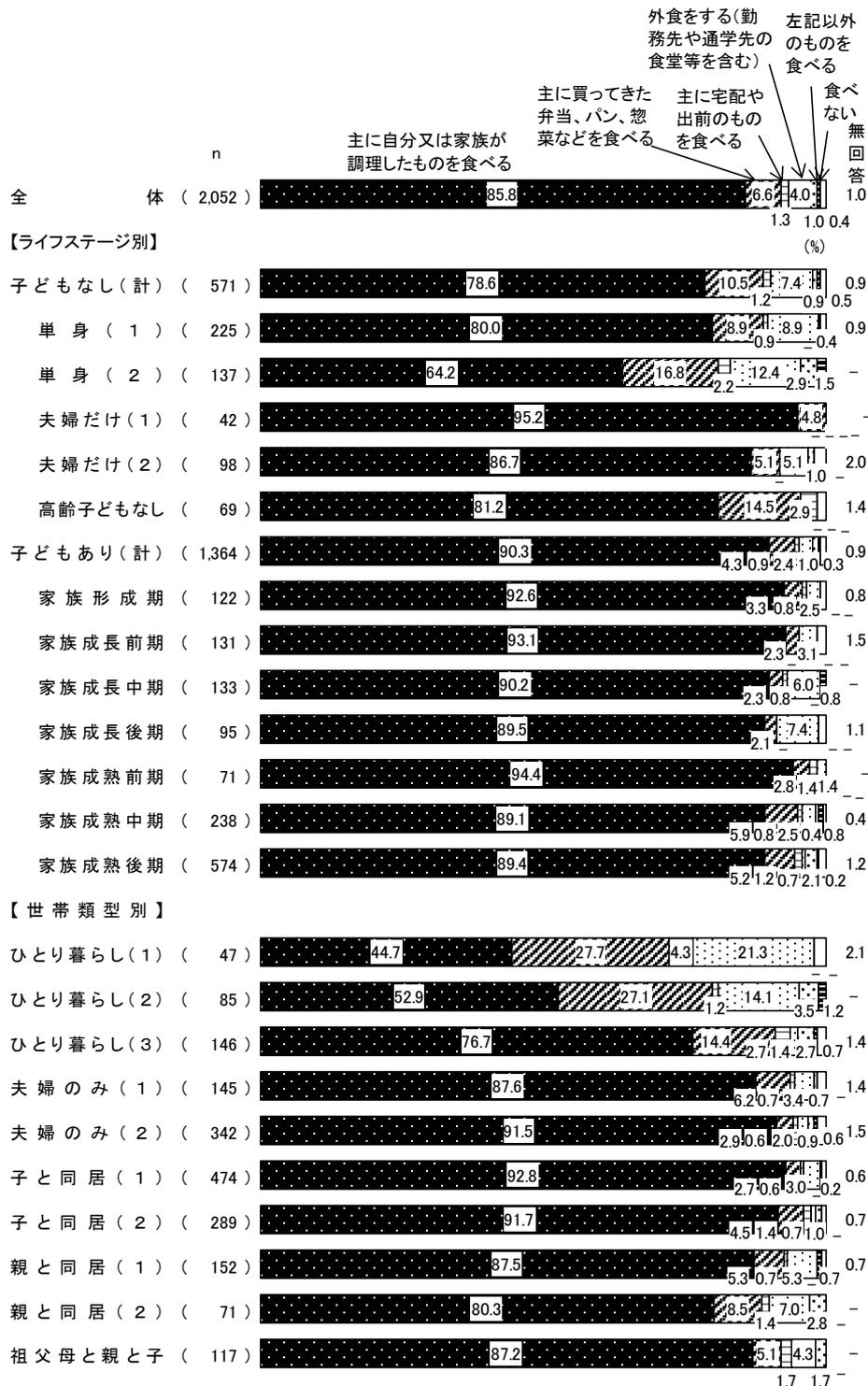
ライフステージ別にみると、「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は単身(2) (64.2%)で6割半ばと少なくなっている。

⑨ 食事の内容(ウ) 夕食 [世帯類型別]

「主に買った弁当、パン、惣菜などを食べる」はひとり暮らし(1)、(2)で2割半ば

世帯類型別にみると、「主に買った弁当、パン、惣菜などを食べる」はひとり暮らし(1) (27.7%)、ひとり暮らし(2) (27.1%)で2割半ばと多くなっている。「外食をする(勤務先や通学先の食堂等を含む)」はひとり暮らし(1) (21.3%)で2割を超えて多い。

図5-1-7 食事の内容(ウ) 夕食 [ライフステージ別、世帯類型別]

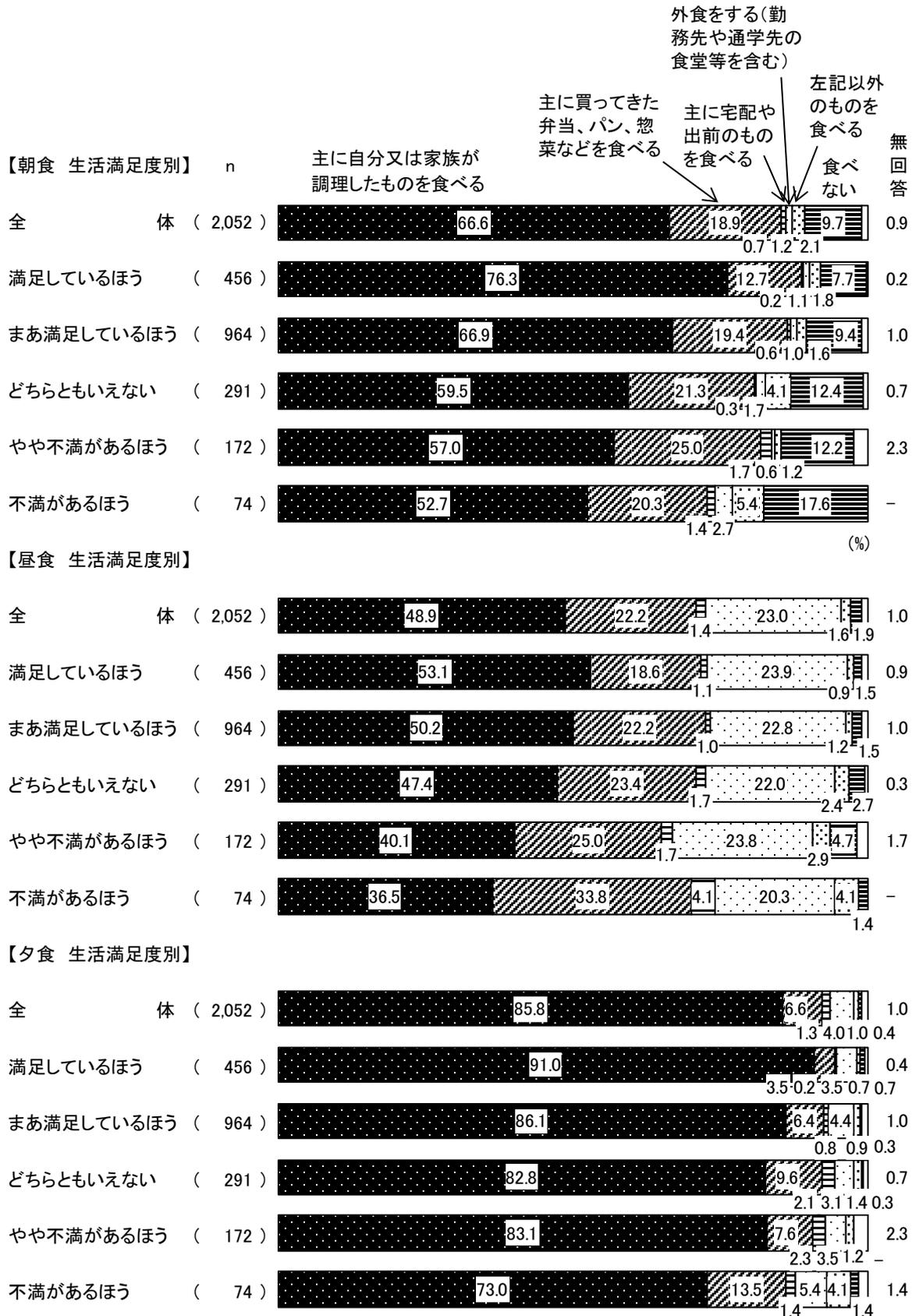


⑩ 食事の内容(ア～ウ) 朝食、昼食、夕食 [生活満足度別]

「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は生活満足度がおおむね高いほど多い

生活満足度別にみると、「主に自分又は家族が調理したものを食べる」は生活満足度がおおむね高いほど多くなっている。

図5-1-8 食事の内容(ア～ウ) 朝食・昼食・夕食 [生活満足度別]



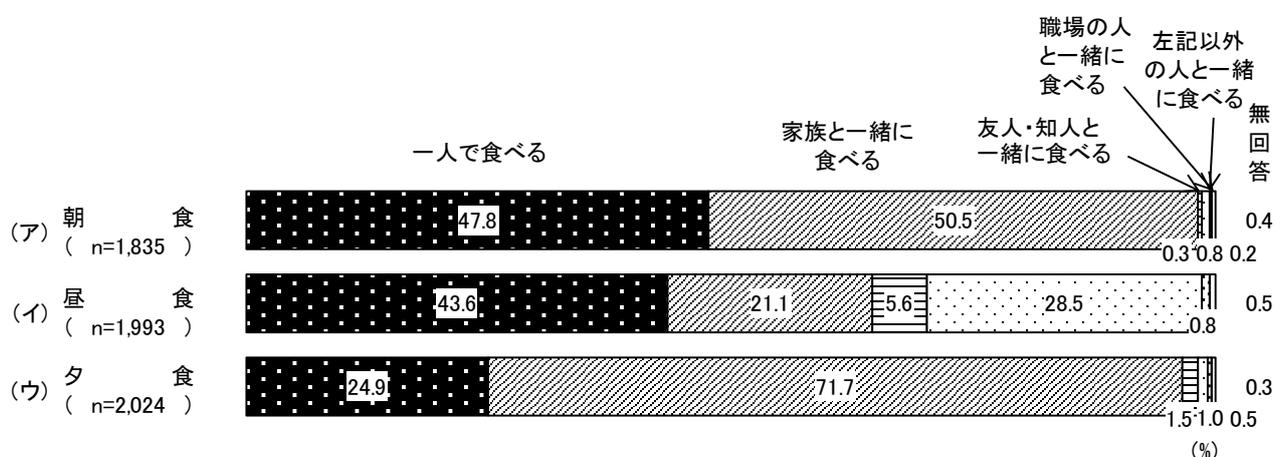
(2) 食事を共にする人

問 15 あなたは、普段、どなたと食事をしていますか。朝食、昼食、夕食別に、最も多いものを次の中から選んでください。(〇はそれぞれ1つ)
 なお、問 14 で「食べない」と回答したものについては無記入で結構です。

「家族と一緒に食べる」は《夕食》で7割を超える

食事を共にする人について、「家族と一緒に食べる」は、《朝食》(50.5%)で5割を超え、《夕食》(71.7%)で7割を超えて多くなっている。また、「一人で食べる」は《昼食》(43.6%)で4割半ばとなっている。

図5-2-1 食事を共にする人[全体]

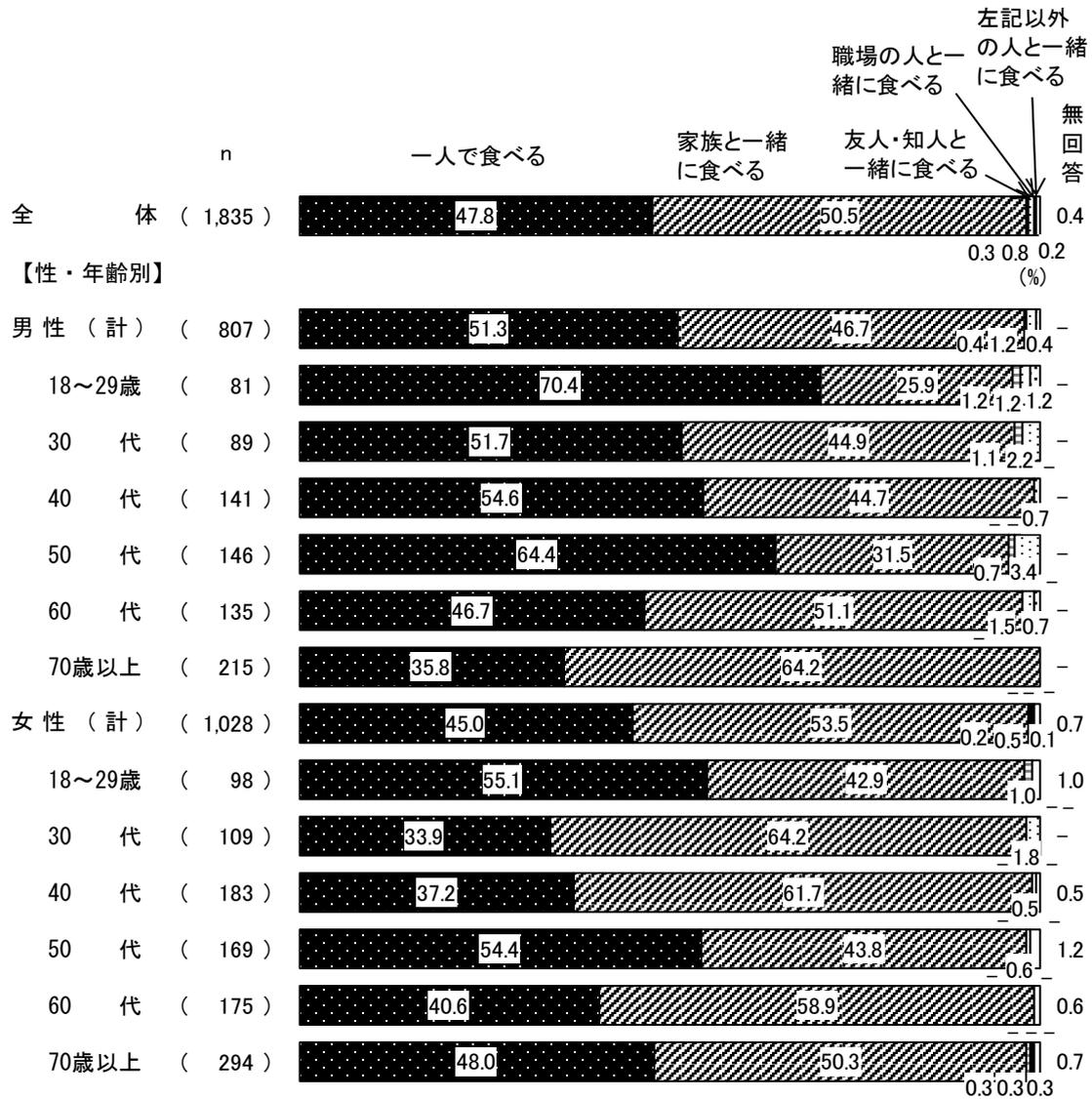


① 食事を共にする人(ア) 朝食 [性・年齢別]

「一人で食べる」は男性 18～29 歳で 7 割を超える

性・年齢別にみると、「一人で食べる」は男性 18～29 歳 (70.4%) で 7 割を超えて最も多くなっている。

図 5-2-2 食事を共にする人(ア) 朝食 [性・年齢別]



② 食事を共にする人(ア) 朝食 [ライフステージ別]

「家族と一緒に食べる」は家族成長前期で7割半ば

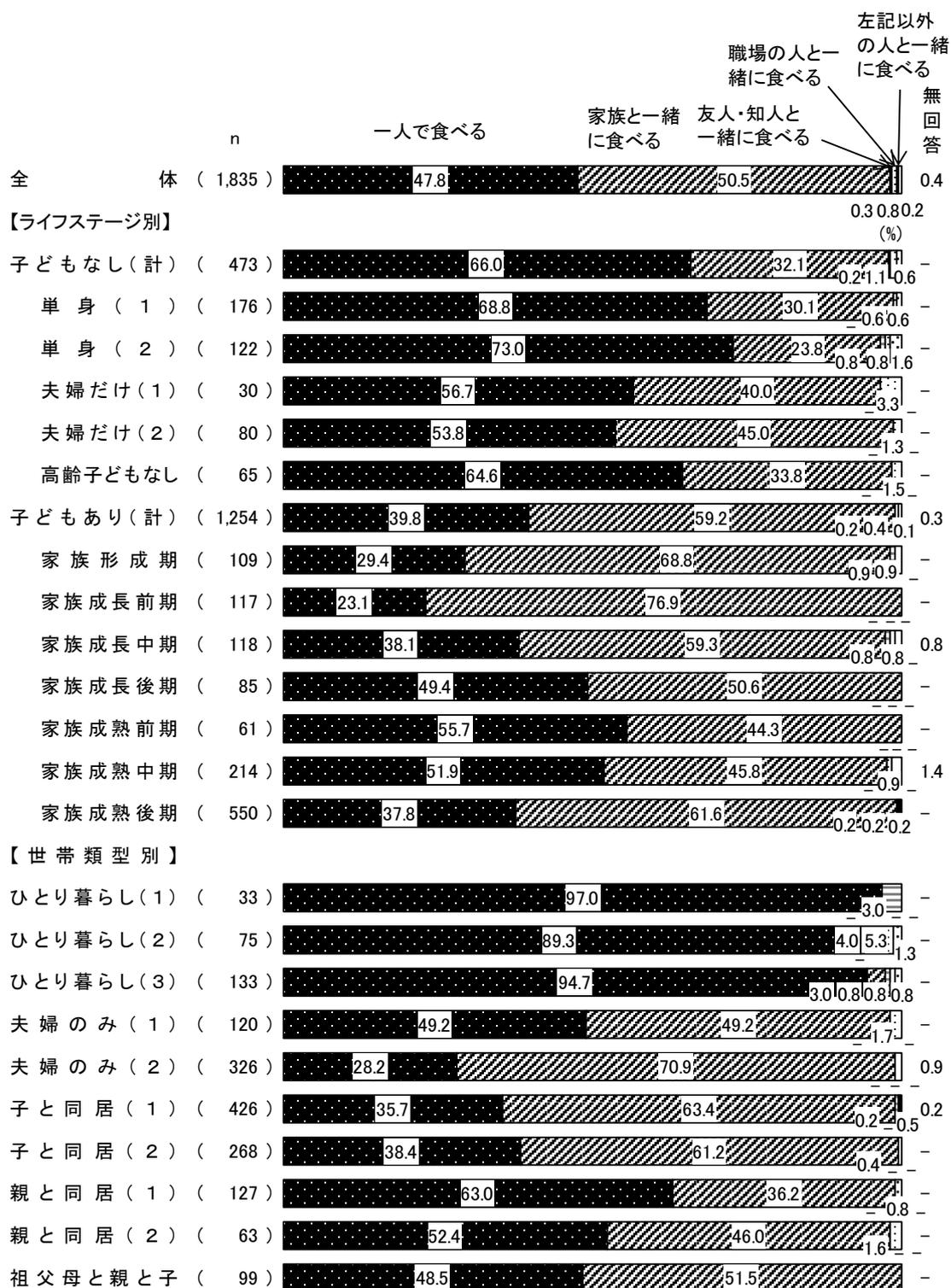
ライフステージ別にみると、「家族と一緒に食べる」は家族成長前期（76.9%）で7割半ばと最も多くなっている。

③ 食事を共にする人(ア) 朝食 [世帯類型別]

「家族と一緒に食べる」は夫婦のみ（2）で7割を超える

世帯類型別にみると、「家族と一緒に食べる」は夫婦のみ（2）（70.9%）で7割を超えて多くなっている。

図5-2-3 食事を共にする人(ア) 朝食 [ライフステージ別、世帯類型別]

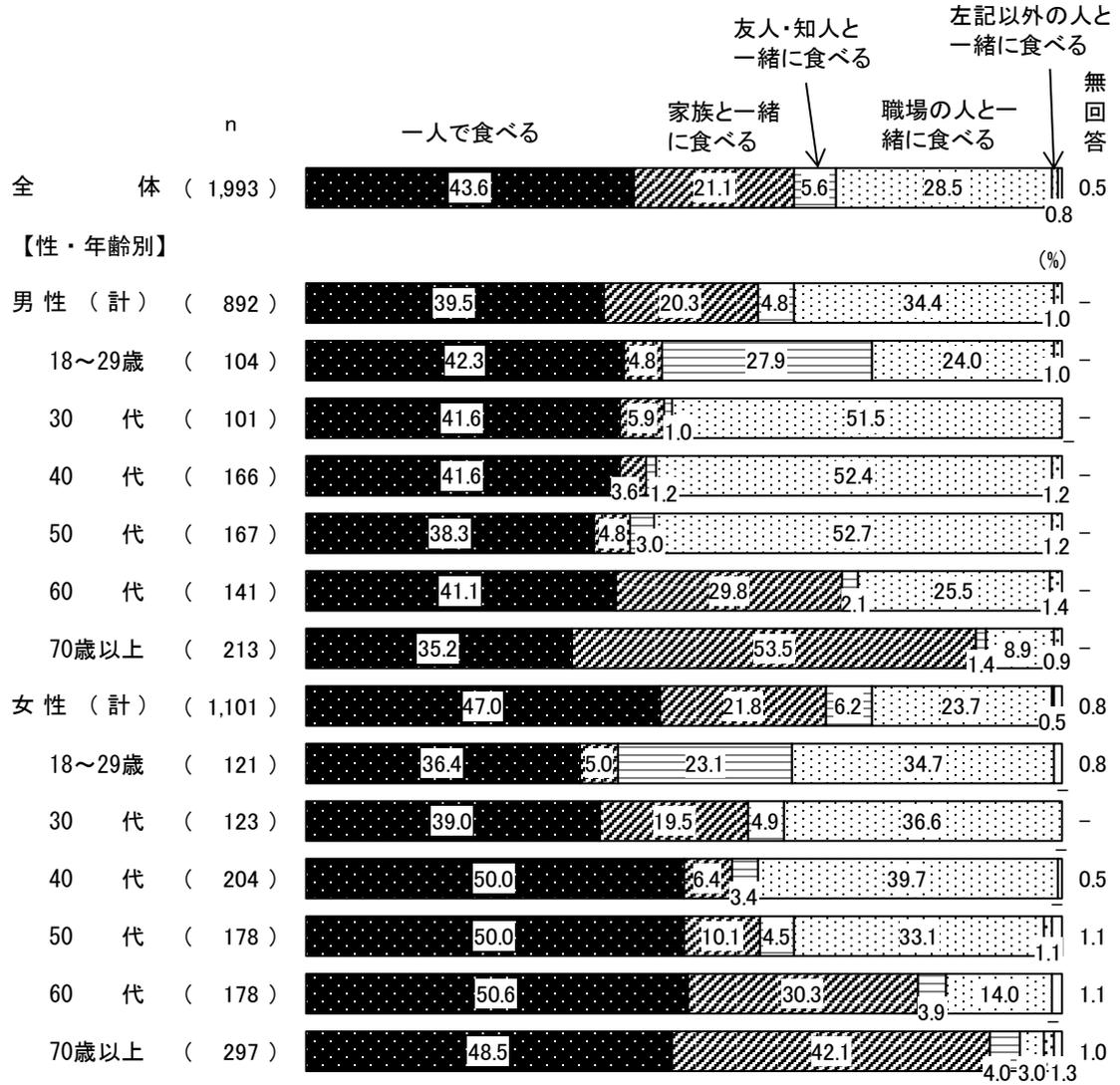


④ 食事を共にする人(イ) 昼食 [性・年齢別]

「職場の人と一緒に食べる」は男性 30～50 代で 5 割を超える

性・年齢別にみると、「職場の人と一緒に食べる」は男性 30～50 代で 5 割を超えて多くなっている。

図 5-2-4 食事を共にする人(イ) 昼食 [性・年齢別]



⑤ 食事を共にする人(イ) 昼食 [ライフステージ別]

「職場の人と一緒に食べる」は夫婦だけ(1)で5割半ば

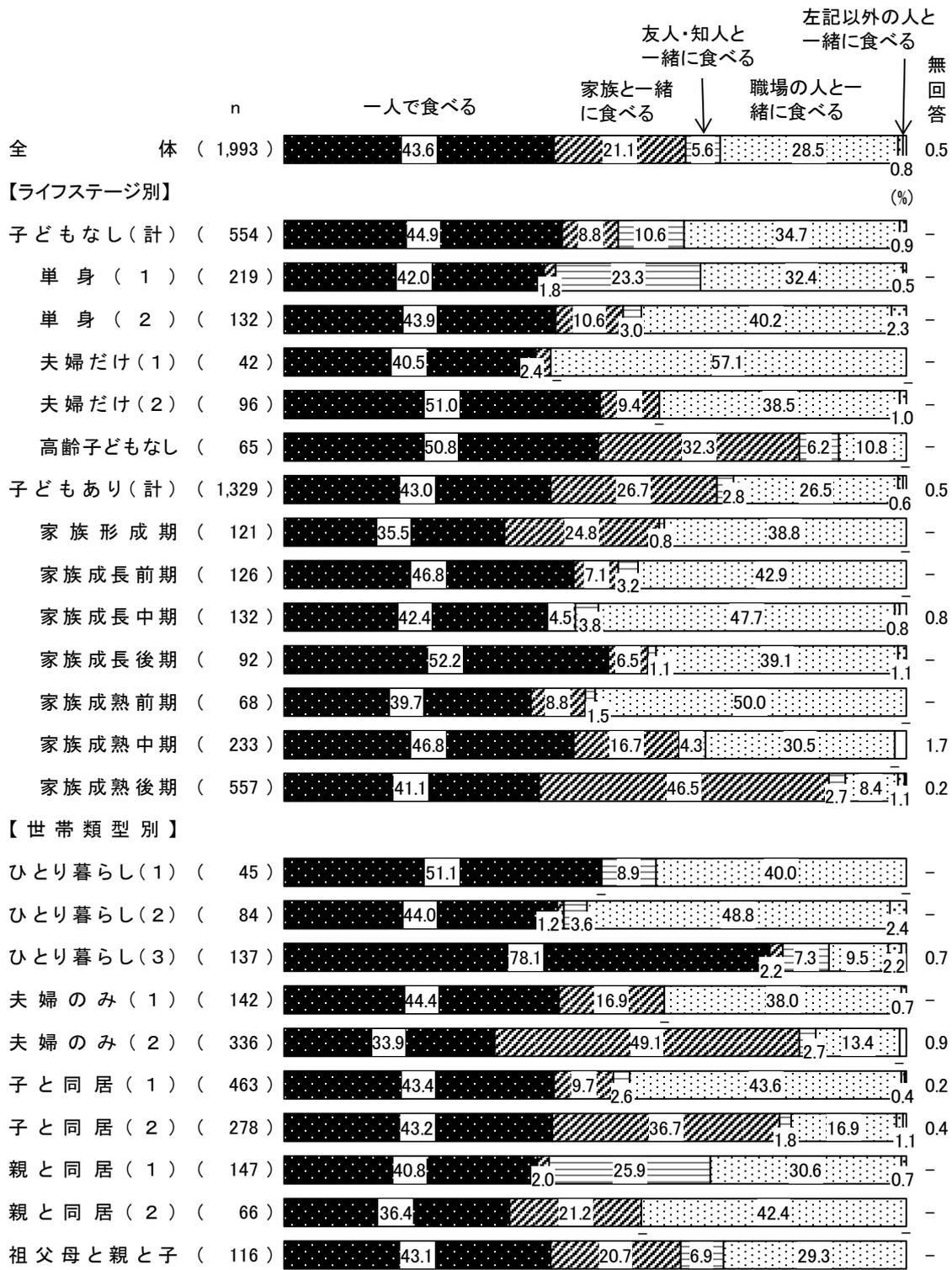
ライフステージ別にみると、「職場の人と一緒に食べる」は夫婦だけ(1)(57.1%)で5割半ばと最も多くなっている。

⑥ 食事を共にする人(イ) 昼食 [世帯類型別]

「一人で食べる」はひとり暮らし(3)で8割近く

世帯類型別にみると、「一人で食べる」はひとり暮らし(3)(78.1%)で8割近くと最も多くなっている。

図5-2-5 食事を共にする人(イ) 昼食 [ライフステージ別、世帯類型別]

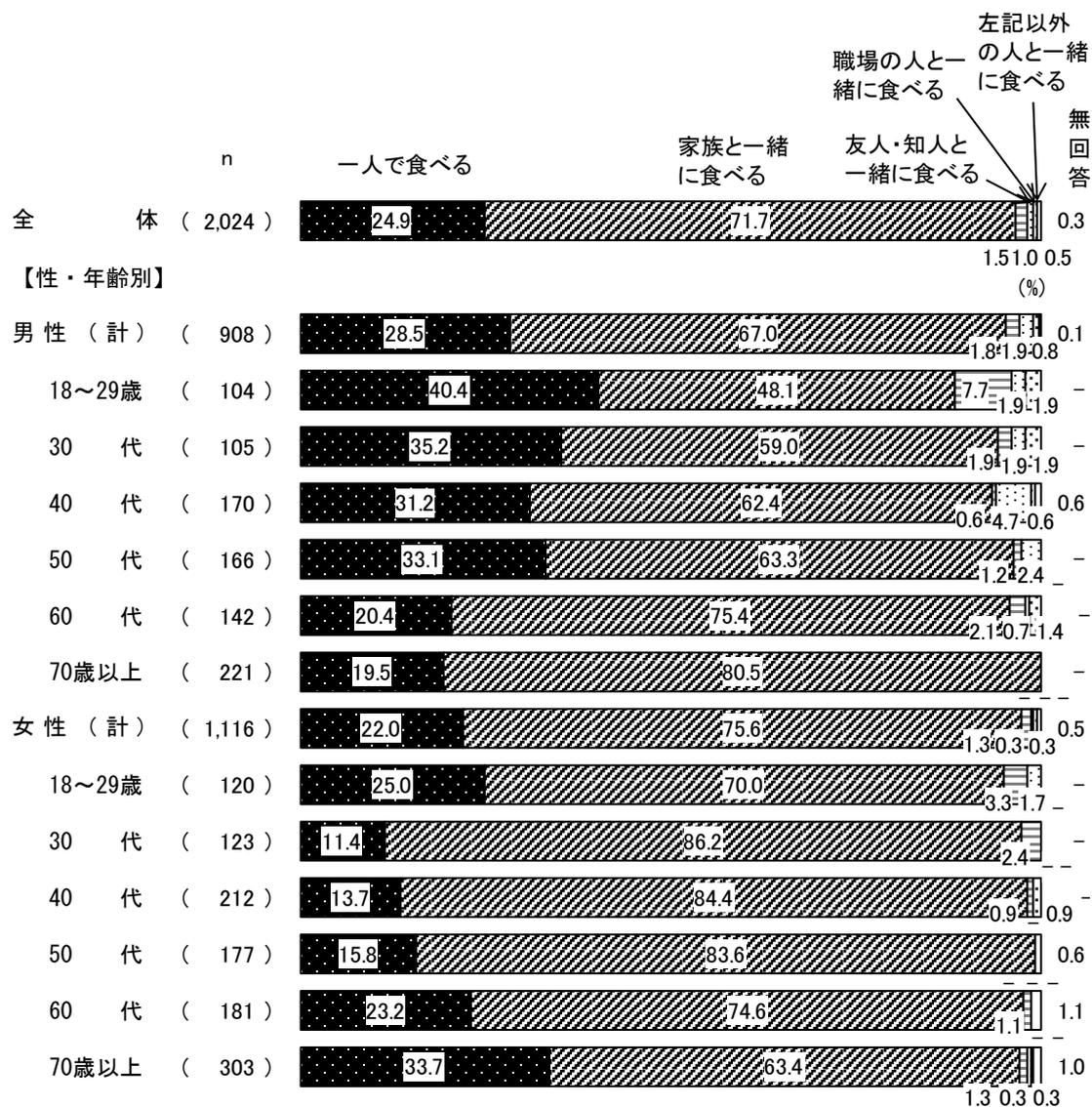


⑦ 食事を共にする人(ウ) 夕食 [性・年齢別]

「家族と一緒に食べる」は男性で年齢が高いほど多い

性・年齢別にみると、「家族と一緒に食べる」は男性で年齢が高いほど多くなっている。一方、女性は30代以降、年齢が高くなるにつれて徐々に少なくなっている。

図5-2-6 食事を共にする人(ウ) 夕食 [性・年齢別]



⑧ 食事を共にする人(ウ) 夕食 [ライフステージ別]

「一人で食べる」は単身(2)で6割近く

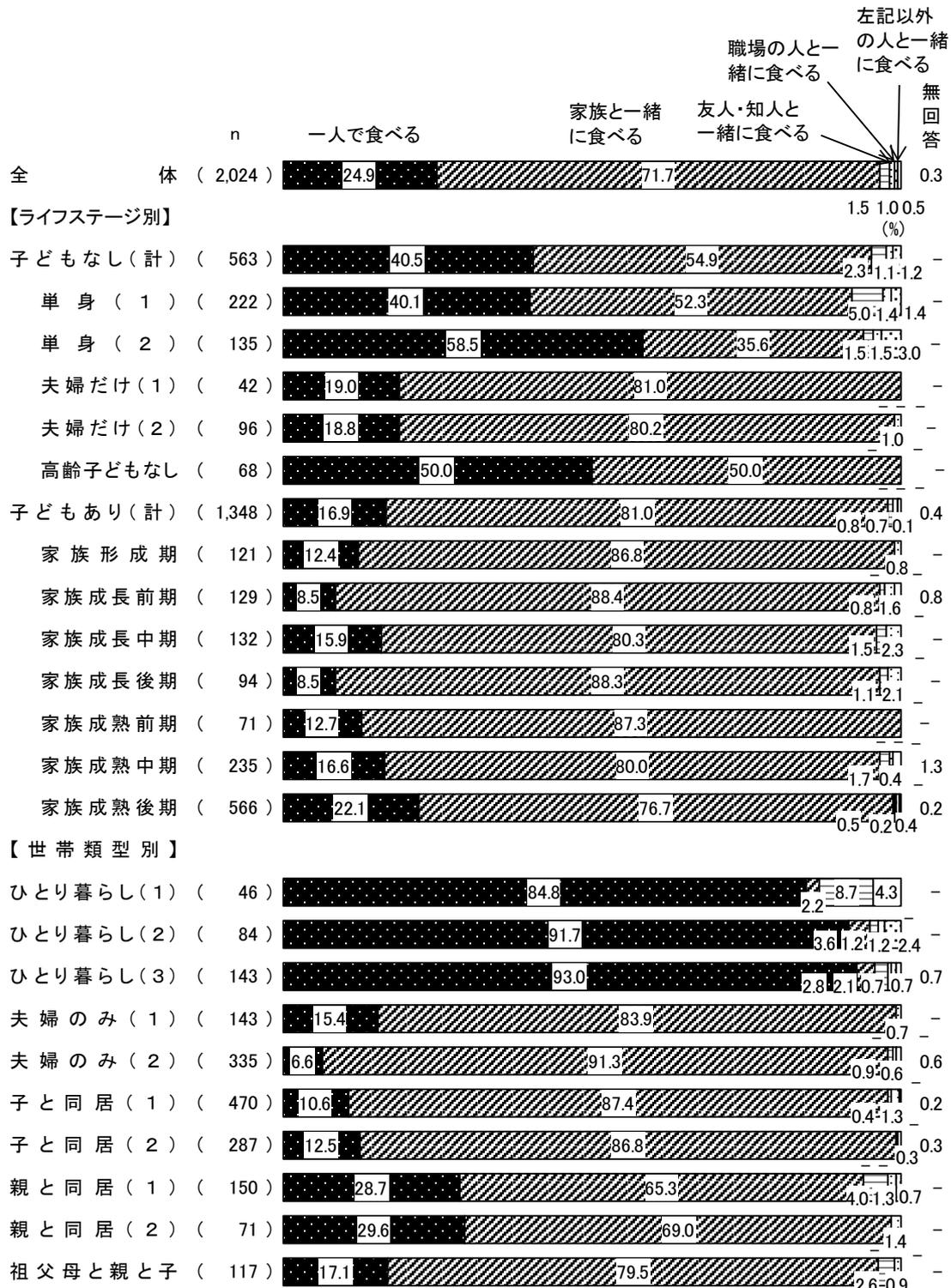
ライフステージ別にみると、「一人で食べる」が単身(2) (58.5%)で6割近くと多くなっている。

⑨ 食事を共にする人(ウ) 夕食 [世帯類型別]

「一人で食べる」は親と同居(2)、親と同居(1)で3割近く

世帯類型別にみると、「一人で食べる」は親と同居(2) (29.6%)、親と同居(1) (28.7%)で3割近くとなっている。

図5-2-7 食事を共にする人(ウ) 夕食 [ライフステージ別、世帯類型別]

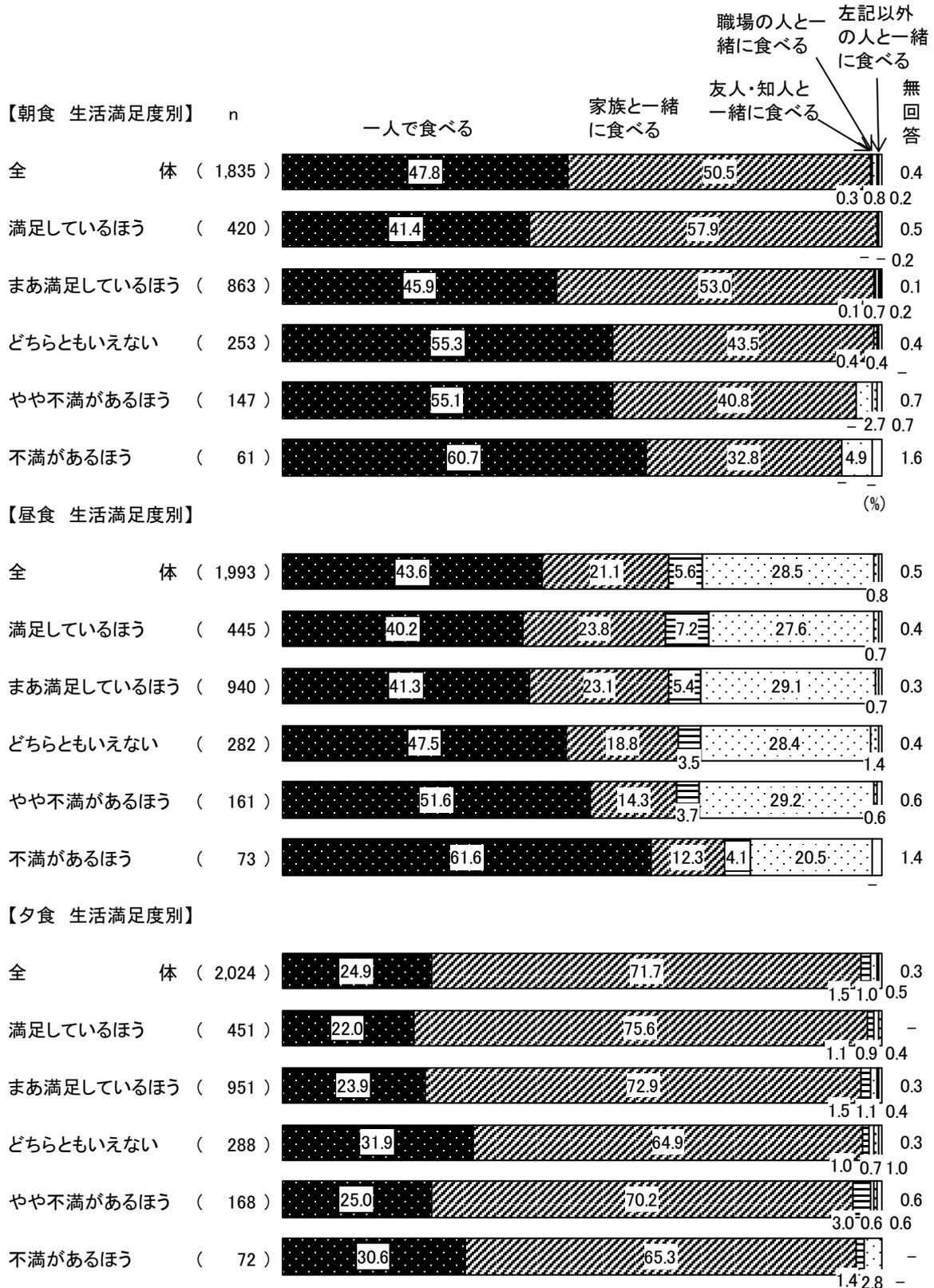


⑩ 食事を共にする人(ア～ウ) 朝食、昼食、夕食 [生活満足度別]

「家族と一緒に食べる」は《朝食、昼食》で生活満足度が高いほど多い

生活満足度別にみると、「家族と一緒に食べる」は《朝食、昼食》で生活満足度が高いほど多くなっている。

図5-2-8 食事を共にする人(ア～ウ) 朝食、昼食、夕食 [生活満足度別]



(3) 日々の食事のまとめ

① 日々の食事のまとめ(ア) 食事の内容 上位5位 [性・年齢別]

朝昼夕全て「自分又は家族が調理」が4割近くで1位

《食事の内容》についてまとめると、全体では朝昼夕全て「自分又は家族が調理」(39.7%)が4割近くで1位となっている。

性・年齢別にみると、朝夕「自分又は家族が調理」で昼「外食をする」が男性50代(18.9%)、男性40代(18.4%)、男性18~29歳(16.0%)で1位となっている。

表5-3-1 日々の食事のまとめ(ア) 食事の内容 上位5位 [性・年齢別]

属性		順位				
		1位	2位	3位	4位	5位
全体	(n=2,052)	朝食 自分又は家族が調理 39.7	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 11.1	自分又は家族が調理 外食をする 9.9	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 4.7	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 4.3
男性計	(n=923)	朝食 自分又は家族が調理 28.3	自分又は家族が調理 外食をする 13.1	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 9.6	買ってきた弁当、パンなど 外食をする 5.7	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 5.4
18~29歳	(n=106)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 16.0	自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 15.1	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 8.5	買ってきた弁当、パンなど 外食をする 自分又は家族が調理 7.5	食べない 外食をする 自分又は家族が調理 7.5
30代	(n=105)	朝食 自分又は家族が調理 22.9	自分又は家族が調理 外食をする 16.2	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 6.7	買ってきた弁当、パンなど 外食をする 自分又は家族が調理 6.7	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 4.8
40代	(n=174)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 18.4	自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 17.2	食べない 外食をする 自分又は家族が調理 6.3	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 5.7	買ってきた弁当、パンなど 外食をする 自分又は家族が調理 5.7
50代	(n=169)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 18.9	自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 16.6	買ってきた弁当、パンなど 外食をする 自分又は家族が調理 10.1	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 6.5	食べない 外食をする 自分又は家族が調理 6.5
60代	(n=146)	朝食 自分又は家族が調理 31.5	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 14.4	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 9.6	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 4.8	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 4.1
70歳以上	(n=223)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 52.5	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 13.9	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 5.4	自分又は家族が調理 外食をする 自分又は家族が調理 4.0	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 2.7
女性計	(n=1,129)	朝食 自分又は家族が調理 49.0	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 12.2	自分又は家族が調理 外食をする 7.3	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 6.2	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 3.5
18~29歳	(n=124)	朝食 自分又は家族が調理 30.6	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 12.1	自分又は家族が調理 外食をする 8.9	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 8.9	買ってきた弁当、パンなど 外食をする 自分又は家族が調理 6.5
30代	(n=123)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 33.3	自分又は家族が調理 外食をする 14.6	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 12.2	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 7.3	買ってきた弁当、パンなど 外食をする 自分又は家族が調理 7.3
40代	(n=213)	朝食 自分又は家族が調理 35.2	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 15.0	自分又は家族が調理 外食をする 10.8	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 7.5	食べない 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 4.7
50代	(n=180)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 50.6	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 12.8	自分又は家族が調理 外食をする 8.3	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 6.7	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 2.8
60代	(n=181)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 60.2	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 12.2	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 6.6	買ってきた弁当、パンなど 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 3.9	自分又は家族が調理 外食をする 自分又は家族が調理 3.3
70歳以上	(n=308)	朝食 自分又は家族が調理 外食をする 64.6	自分又は家族が調理 買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 10.1	買ってきた弁当、パンなど 自分又は家族が調理 自分又は家族が調理 3.2	自分又は家族が調理 外食をする 自分又は家族が調理 2.9	左記以外のものを食べる 左記以外のものを食べる 左記以外のものを食べる 2.6

② 日々の食事のまとめ(イ) 食事を共にする人 上位5位 [性・年齢別]

朝昼夕全て「家族と一緒に食べる」が1割半ばで1位

《食事を共にする人》についてまとめると、全体では朝昼夕全て「家族と一緒に食べる」(17.5%)が1割半ばで1位となっている。

性・年齢別にみると、朝昼夕全て「一人で食べる」は男性18～29歳(18.1%)で1位、女性70歳以上(25.2%)、男性70歳以上(14.5%)で2位などとなっている。

表5-3-2 日々の食事のまとめ(イ) 食事を共にする人 上位5位 [性・年齢別]

(%)

属性	順位	1位	2位	3位	4位	5位
全体	(n=2,037)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 家族と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 17.5	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 12.8	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 12.4	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 11.4	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 9.7
男性計	(n=913)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 家族と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 16.3	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 12.3	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 9.6	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 9.3	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 9.3
18～29歳	(n=105)	朝食 一人で食べる 昼食 一人で食べる 夕食 一人で食べる 18.1	一人で食べる 友人・知人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 9.5	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 6.7	一人で食べる 友人・知人と一緒に食べる 一人で食べる 5.7	家族と一緒に食べる 友人・知人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 5.7
30代	(n=105)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 職場の人と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 14.3	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 11.4	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 10.5	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 8.6	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 一人で食べる 8.6
40代	(n=172)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 職場の人と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 15.1	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 12.8	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 10.5	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 9.9	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 一人で食べる 7.6
50代	(n=167)	朝食 一人で食べる 昼食 職場の人と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 15.0	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 14.4	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 13.2	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 12.0	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 一人で食べる 10.8
60代	(n=143)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 家族と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 23.8	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 16.1	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 12.6	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 9.1	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 7.7
70歳以上	(n=221)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 家族と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 44.8	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 14.5	家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 11.8	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 6.3	一人で食べる 家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 5.0
女性計	(n=1,124)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 家族と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 18.4	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 15.6	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 12.9	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 12.5	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 10.0
18～29歳	(n=122)	朝食 一人で食べる 昼食 一人で食べる 夕食 家族と一緒に食べる 13.9	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 12.3	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 8.2	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 8.2	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 6.6
30代	(n=123)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 一人で食べる 夕食 家族と一緒に食べる 22.8	家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 17.1	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 15.4	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 8.9	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 8.1
40代	(n=213)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 一人で食べる 夕食 家族と一緒に食べる 23.0	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 20.7	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 13.1	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 7.0	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 5.6
50代	(n=180)	朝食 一人で食べる 昼食 一人で食べる 夕食 家族と一緒に食べる 20.6	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 17.2	一人で食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 13.3	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 10.6	家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 8.3
60代	(n=181)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 家族と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 26.5	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 18.2	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 16.0	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 11.6	家族と一緒に食べる 職場の人と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 6.6
70歳以上	(n=305)	朝食 家族と一緒に食べる 昼食 家族と一緒に食べる 夕食 家族と一緒に食べる 36.4	一人で食べる 一人で食べる 一人で食べる 25.2	一人で食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 10.2	家族と一緒に食べる 一人で食べる 家族と一緒に食べる 7.9	一人で食べる 家族と一緒に食べる 家族と一緒に食べる 3.6