

2017年10月5日
株式会社リクルートライフスタイル**過去1年の自炊・外食・中食の増加状況と理由を調査****女性20代で「自炊が増えた」「外食・中食が増えた」とも最多
外食増加理由、男性20・40・50代「仕事が多忙で簡単に済ませたい」
中食増加理由、女性30・40代「仕事が多忙」「家事、子育てが多忙」**

株式会社リクルートライフスタイル（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健）の外食市場に関する調査・研究機関「ホットペッパーグルメ外食総研」（<https://www.hotpepper.jp/ggs/>）は、過去1年での朝・昼・夕方以降の食事・飲酒機会における自炊・外食・中食の増加状況とその理由についてアンケートを実施しましたので、その結果を発表いたします。

<要約>**POINT① 「自炊が増えた」「外食・中食が増えた」は女性20代で最多**

・・・ P3-4

- 過去1年で、食事・飲酒とも「自炊が増えた」人が、「外食・中食が増えた」人を上回る。
- 3回の食事計では、女性20代で「自炊が増えた」人が29.4%。「外食、または、中食もしくは両方が増えた」人が計12.7%で他の性年代に比べて最も多い。

**POINT② 食事での自炊増加理由は節約志向プラス「家で作る方がおいしい」、
外食増加理由は「仕事で多忙」「人付き合い」など、
中食増加理由は「仕事で多忙」「プライベート重視」など**

・・・ P5-7

- 自炊増加理由、女性20～40代は節約志向、50・60代では「家で作る方がおいしい」。
- 外食増加要因、男性20・40・50代は「仕事で忙しく、なるべく簡単に済ませたい」。
- 中食増加要因、女性30・40代は「仕事で多忙」「家事・子育てが多忙」。
- 同じ「仕事で多忙」でも男性は外食、女性は中食が増える傾向。

**POINT③ 今後の変化、朝ごはんでは自炊、夕ごはんでは自炊・外食・中食、
夕方以降の飲酒機会では外食・中食を増やす人が多い** ・・・ P8

- 今後は、食事においては「自炊が増えると思う」とした人が、「外食、または、中食、もしくは両方が増えると思う」の回答より多め。
- 朝・夕ごはんでは自炊が増加し、夕ごはんとは夕方以降飲酒では「外食、または、中食、もしくは両方が増える」という回答が目立った。
- 朝・昼の「外食、または、中食、もしくは両方で飲酒機会が増える」とした人も計各3.0・3.7%。

【本件に関するお問い合わせ先】

<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

調査概要と回答者プロフィール

◎調査名	外食市場調査(2017年7月分)
◎調査方法	インターネットによる調査 首都圏、関西圏、東海圏における、夕方以降の外食および中食のマーケット規模を把握することを目的に実施した調査(外食マーケット基礎調査)の中で、朝・昼・夕方以降の食事と飲む機会について、1年前と比較した自炊・外食・中食の回数の変化とその要因や、今後の食事や飲みの形態の変化などを聴取。
◎調査対象	首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、茨城県)、関西圏(大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋賀県)、東海圏(愛知県、岐阜県、三重県)に住む20~69歳の男女(株式会社マクロミルの登録モニター)

■事前調査

①調査目的	本調査の協力者を募集するために実施
②調査時期	2017年6月22日(木)~2017年6月30日(金)
③調査対象	首都圏、関西圏、東海圏に住む20~69歳の男女(株式会社マクロミルの登録モニター)
④調査内容	本調査への協力意向、普段の外食頻度、普段の中食頻度
⑤配信数	387,376 件
⑥回収数	37,884 件
⑦本調査対象者数	16,284 件

- ◆本調査対象者の割付について
- ・本調査では、回答者の偏りをできるだけなくするために、割付をおこなって回収した。
 - ・性年代別10区分×地域別25区分(首都圏地域13区分、関西圏地域8区分、東海圏地域4区分)=250セル について、平成27年国勢調査人口(総務省)に基づき割付をおこなった。
 - ・本調査の目標回収数は、首都圏4,000s、関西圏2,000s、東海圏2,000s、合計8,000sとした。

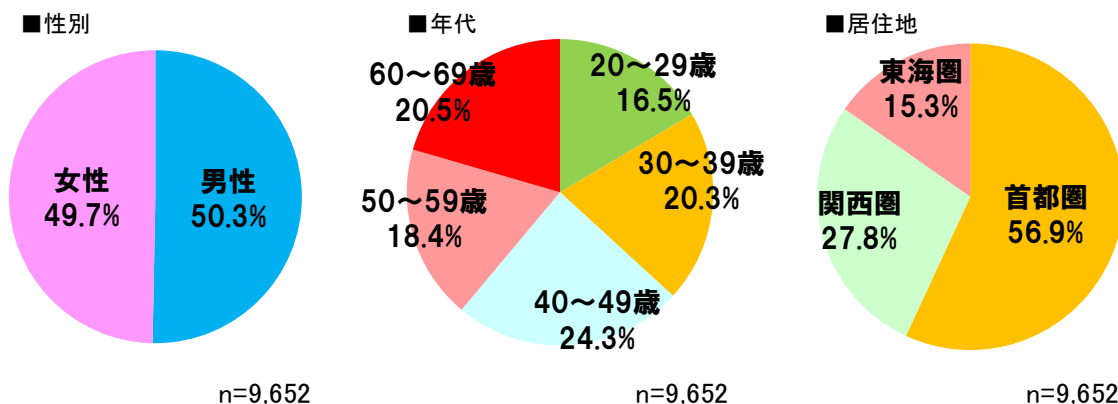
■本調査

①調査方法	・事前調査で本調査への協力意向が得られたモニターの中から、脱落率を加味して設定した必要数をランダムに抽出し、本調査の案内メールを通知。
②調査期間	2017年8月1日(火)~2017年8月9日(水)
③配信数	13,041 件
④回収数	9,738 件 (回収率 74.7%)
⑤有効回答数	9,652 件 (首都圏 4,961 件、関西圏 2,530 件、東海圏 2,161 件)

※回収された票のうち、自由回答コメントから、主旨に合わないと思われる票を無効としたほか、事前調査時の普段の外食・中食頻度の回答と、本調査時の1か月間の外食・中食回数が著しく乖離している場合、事前調査時の住所と、本調査時の住所が、圏域を越えて変わっている場合を無効とした。

- ◆集計方法について
- ・本調査結果は、平成27年国勢調査人口(総務省)における割付(性年代別10区分×地域別25区分=250セル)別の構成比に合わせてサンプル数を補正したウェイトバック集計をおこなっている。
 - ・補正後のサンプル数は次の通り。
3圏域・計 9,652 件(首都圏: 5,495 件、関西圏: 2,679 件、東海圏: 1,478 件)

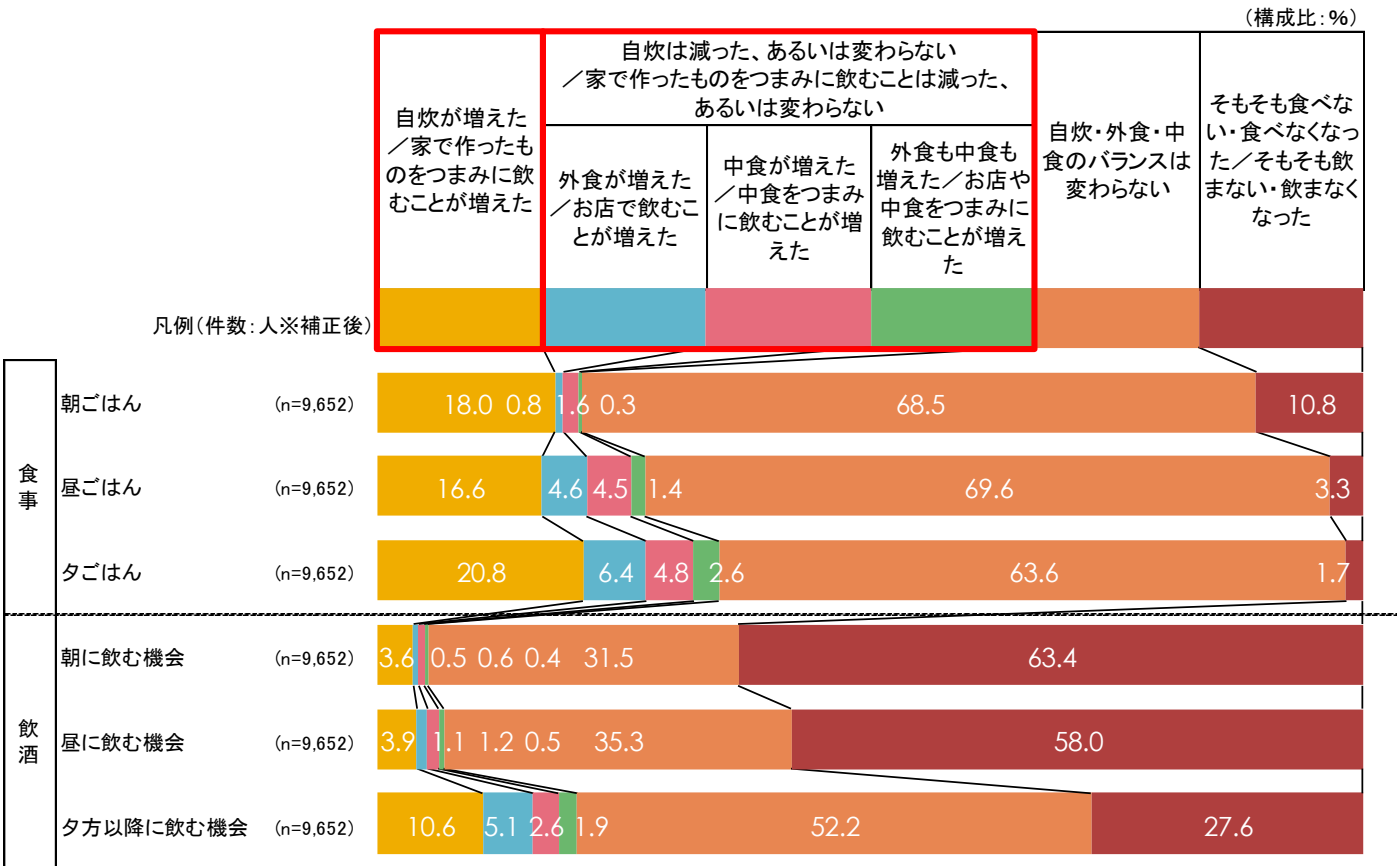
◆回答者プロフィール(ウェイトバック後)



1. 過去1年では「自炊が増えた」人が、「外食・中食、または両方が増えた」人を上回る

今回は、朝食・昼食・夕食それぞれの時間帯での食事・飲酒状況について、過去1年間での自炊・外食・中食の増減状況を調査した。時間帯別の食事・飲酒状況では、外食、または、中食、もしくは両方が増加したと回答した人より、自炊が増えたと回答する人の方がどの時間帯でも多く、過去1年では、自炊が増加した可能性がある。

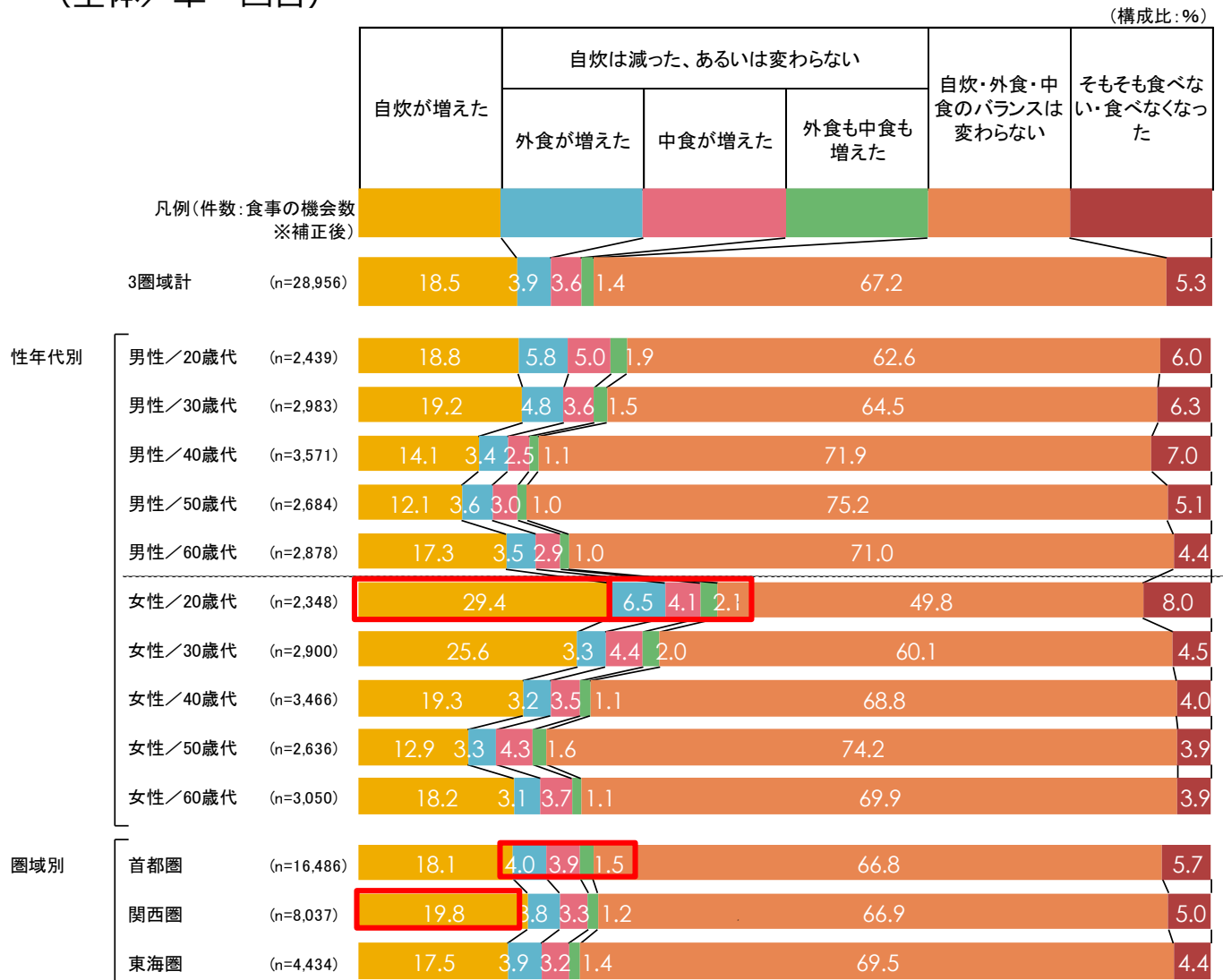
■ 食事・飲みの機会別／1年前と比べた自炊・外食・中食の回数の変化 (全体／単一回答)



2. 「自炊が増えた」「外食・中食または両方が増えた」とも20代女性で最多

前ページの食事・飲酒のうち、食事について、朝・昼・夕食を合計して、性年代別と圏域別に集計したのが下図。男女とも、「自炊が増えた」という回答は20・30代で多く、40・50代では減り、60代でまた盛り返すという結果となっている。特に20代女性で過去1年で「自炊が増えた」という回答が29.4%と最多。また、20代女性は、外食・中食、または両方が増えたという回答でも、全性年代中で最多となっている。圏域別では、首都圏で外食または中食、または両方が増えたという回答が他圏域よりも多く、関西圏で自炊が増えたという回答が最も多かった。

■ 延べ朝・昼・夕ごはんの機会／1年前と比べた自炊・中食・外食の回数の変化 (全体／単一回答)



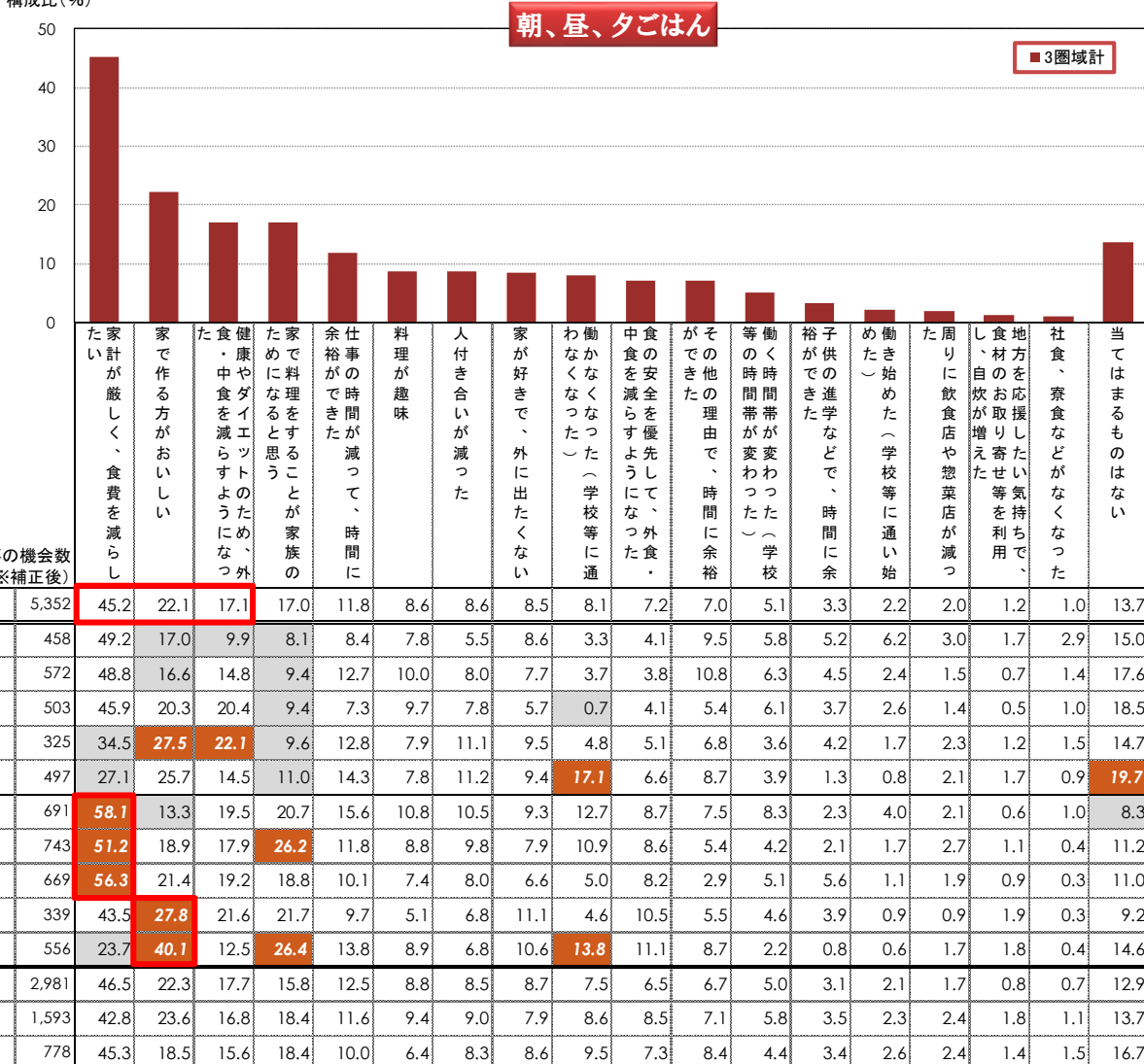
※延べ朝・昼・夕ごはんの機会：朝・昼・夕ごはんの回答を積み上げて集計

3. 自炊増加理由、女性20～40代は節約志向、50・60代では「家で作る方がおいしい」

食事について、自炊が増えた人の理由については、最多は「家計が厳しく、食費を減らしたい」という経済的な理由で45.2%だった。次いで「家で作る方がおいしい」が22.1%、さらに「健康やダイエットのため」という回答が17.1%と続いた。自炊が増えたが最も多かった20代女性に加え、30・40代女性も多くが「家計が厳しい」ことを理由にあげており、自炊で食費を節約したいという傾向が見られた。一方、50・60代女性では「家で作る方がおいしい」を理由にあげる人が他の性年代より多く、年代による理由の違いが特徴として見られた。

■ 延べ朝・昼・夕ごはんの機会／自炊が増えた要因【多い順にソート】 (朝・昼・夕ごはんのいずれかで自炊が増えた人／複数回答)

構成比(%)



(件数:食事の機会数 ※補正後)

性年代別	件数	家計が厳しく、食費を減らしたい (%)	家で作る方がおいしい (%)	健康やダイエットのため、外食・中食を減らすようになった (%)	家で料理をすることが家族のためになると思う (%)	余裕の時間が減って、時間に (%)	料理が趣味 (%)	人付き合いが減った (%)	家が好きて、外に出たくない (%)	働かなくなった(学校等に通わなくなった) (%)	食の安全を優先して、外食・中食を減らすようになった (%)	その他の理由で、時間に余裕ができた (%)	働く時間帯が変わった(学校等) (%)	子供の進学などで、時間に余裕ができた (%)	働き始めた(学校等に通勤開始) (%)	周りに飲食店や惣菜店が減った (%)	地方を応援したい気持ちで、食材のお取り寄せ等を利用し、自炊が増えた (%)	社食、寮食などがなくなった (%)	当てはまるものはない (%)
3圏域計	5,352	45.2	22.1	17.1	17.0	11.8	8.6	8.6	8.5	8.1	7.2	7.0	5.1	3.3	2.2	2.0	1.2	1.0	13.7
男性/20歳代	458	49.2	17.0	9.9	8.1	8.4	7.8	5.5	8.6	3.3	4.1	9.5	5.8	5.2	6.2	3.0	1.7	2.9	15.0
男性/30歳代	572	48.8	16.6	14.8	9.4	12.7	10.0	8.0	7.7	3.7	3.8	10.8	6.3	4.5	2.4	1.5	0.7	1.4	17.6
男性/40歳代	503	45.9	20.3	20.4	9.4	7.3	9.7	7.8	5.7	0.7	4.1	5.4	6.1	3.7	2.6	1.4	0.5	1.0	18.5
男性/50歳代	325	34.5	27.5	22.1	9.6	12.8	7.9	11.1	9.5	4.8	5.1	6.8	3.6	4.2	1.7	2.3	1.2	1.5	14.7
男性/60歳代	497	27.1	25.7	14.5	11.0	14.3	7.8	11.2	9.4	17.1	6.6	8.7	3.9	1.3	0.8	2.1	1.7	0.9	19.7
女性/20歳代	691	58.1	13.3	19.5	20.7	15.6	10.8	10.5	9.3	12.7	8.7	7.5	8.3	2.3	4.0	2.1	0.6	1.0	8.3
女性/30歳代	743	51.2	18.9	17.9	26.2	11.8	8.8	9.8	7.9	10.9	8.6	5.4	4.2	2.1	1.7	2.7	1.1	0.4	11.2
女性/40歳代	669	56.3	21.4	19.2	18.8	10.1	7.4	8.0	6.6	5.0	8.2	2.9	5.1	5.6	1.1	1.9	0.9	0.3	11.0
女性/50歳代	339	43.5	27.8	21.6	21.7	9.7	5.1	6.8	11.1	4.6	10.5	5.5	4.6	3.9	0.9	0.9	1.9	0.3	9.2
女性/60歳代	556	23.7	40.1	12.5	26.4	13.8	8.9	6.8	10.6	13.8	11.1	8.7	2.2	0.8	0.6	1.7	1.8	0.4	14.6
圏域別																			
首都圏	2,981	46.5	22.3	17.7	15.8	12.5	8.8	8.5	8.7	7.5	6.5	6.7	5.0	3.1	2.1	1.7	0.8	0.7	12.9
関西圏	1,593	42.8	23.6	16.8	18.4	11.6	9.4	9.0	7.9	8.6	8.5	7.1	5.8	3.5	2.3	2.4	1.8	1.1	13.7
東海圏	778	45.3	18.5	15.6	18.4	10.0	6.4	8.3	8.6	9.5	7.3	8.4	4.4	3.4	2.6	2.4	1.4	1.5	16.7

※「3圏域計」の多い順にソート

太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

グレー 3圏域計より5ポイント以上低い項目

単位:構成比(%)

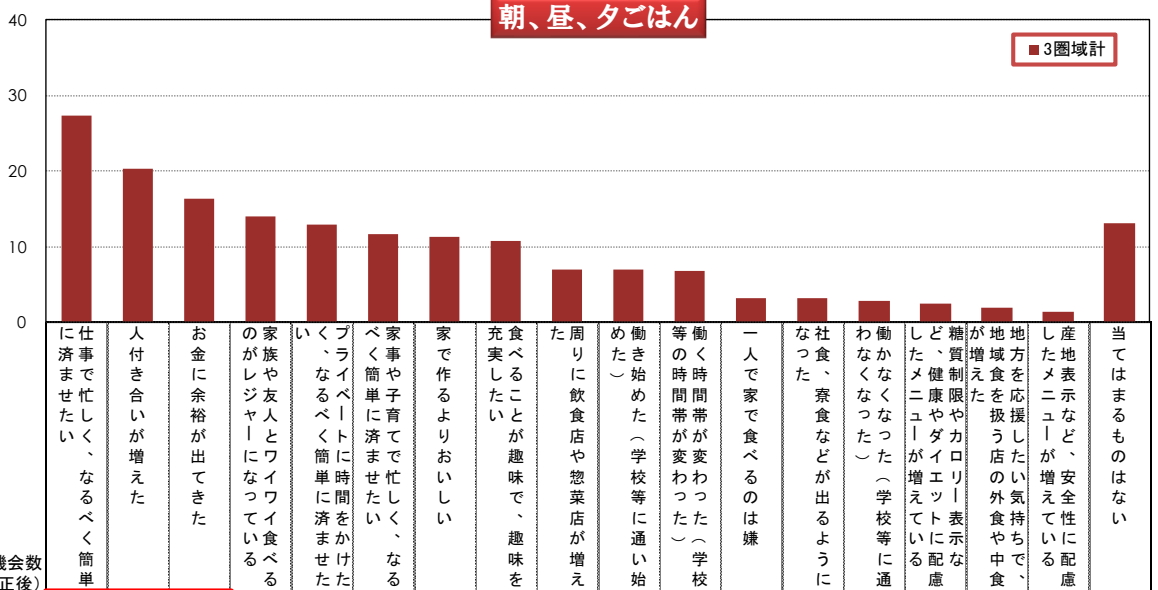
※延べ朝・昼・夕ごはんの機会:朝・昼・夕ごはんの回答を積み上げて集計

4. 外食増加要因、TOP3は「仕事で多忙」「人付き合い」「お金に余裕」

食事について、外食が増えた人に、その理由を聞いた。回答は、1位が「仕事で忙しく、なるべく簡単に済ませたい」で27.3%。続いて2位は「人付き合いが増えた」で20.3%、3位が「お金に余裕が出てきた」で16.4%となっている。性年代別には、男性の20・40・50代で「仕事で忙しく、なるべく簡単に済ませたい」が多く、女性の40代以上では「家族や友人とワイワイ食べるのがレジャーになっている」が多かった。また、女性30・40代では「家事や子育てで忙しく、なるべく簡単に済ませたい」も多かった。

■ 延べ朝・昼・夕ごはんの機会／外食が増えた要因【多い順にソート】 (朝・昼・夕ごはんのいずれかで外食が増えた人／複数回答)

構成比(%)



(件数: 食事の機会数 ※補正後)

性年代別	件数	仕事で忙しく、なるべく簡単に済ませたい	人付き合いが増えた	お金に余裕が出てきた	家族や友人とワイワイ食べるのがレジャーになっている	プライベートに時間をかけたくなる	家事や子育てで忙しく、なるべく簡単に済ませたい	家で作るよりおいしい	食べることが趣味で、趣味を充実したい	周りに飲食店や惣菜店が増えた	働き始めた(学校等に通勤開始)	働く時間帯が変わった(学校等の時間帯が変わった)	一人で家で食べるのは嫌	一人暮らし、食生活などが変わるようになった	働かなくなった(学校等に通勤しなくなった)	糖質制限やカロリー表示など、健康やダイエットに配慮したメニューが増えている	地方を応援したい気持ちで、地域食を扱う店の外食や中食が増えた	産地表示など、安全性に配慮したメニューが増えている	当てはまるものはない
3圏域計	1,555	27.3	20.3	16.4	14.0	12.9	11.6	11.2	10.7	7.0	6.9	6.7	3.1	3.1	2.8	2.4	1.9	1.4	13.0
男性/20歳代	187	35.0	23.9	27.5	11.6	14.3	12.9	18.1	8.1	9.4	11.1	13.4	8.0	6.0	6.9	4.7	3.2	3.4	8.0
男性/30歳代	190	32.1	20.2	17.5	10.0	11.5	14.9	5.0	7.4	3.7	3.4	5.5	4.0	5.0	1.3	1.5	0.7	0.5	12.6
男性/40歳代	162	37.7	25.6	8.4	8.3	10.6	9.2	7.8	15.3	5.8	2.9	6.9	2.4	6.5	0.7	3.4	-	0.6	11.9
男性/50歳代	124	33.4	21.7	14.3	11.4	11.1	3.9	6.4	12.1	5.2	3.9	3.7	3.9	3.2	4.0	1.6	3.5	0.8	12.6
男性/60歳代	128	13.5	9.6	16.6	11.1	15.2	2.2	17.2	13.4	7.6	6.5	3.4	4.4	0.9	6.4	1.6	2.4	1.6	19.8
女性/20歳代	203	25.9	29.8	18.8	14.2	15.4	11.7	10.8	8.4	6.4	12.4	12.0	3.4	1.7	1.5	2.5	1.3	0.3	8.9
女性/30歳代	155	30.3	15.9	16.1	13.4	16.6	27.1	13.8	8.6	10.3	9.5	1.9	1.2	0.6	2.6	0.5	1.2	0.7	7.7
女性/40歳代	150	27.4	15.5	11.1	19.6	9.7	17.2	8.1	9.1	6.8	10.8	8.3	-	0.5	0.7	0.7	-	-	11.1
女性/50歳代	128	20.2	18.7	15.7	22.1	11.2	5.2	11.7	17.0	9.9	2.8	6.2	1.6	3.5	1.5	5.5	5.2	4.2	19.1
女性/60歳代	129	9.6	15.1	13.7	21.1	12.0	6.1	13.9	11.0	5.0	1.4	0.9	0.6	1.7	2.9	1.8	2.1	2.9	24.7
圏域別																			
首都圏	914	28.6	20.7	16.7	13.5	13.7	11.0	11.9	10.6	7.2	5.5	7.4	3.5	3.9	2.7	3.1	2.0	1.8	12.6
関西圏	405	27.5	20.8	16.2	16.0	12.8	11.2	9.6	10.2	6.5	9.9	4.9	2.6	1.5	3.0	1.4	2.0	1.4	12.6
東海圏	237	22.4	17.8	15.4	12.3	9.6	14.9	11.4	11.8	6.8	7.0	7.3	2.5	2.9	2.7	1.7	0.8	0.2	15.1

※「3圏域計」の多い順にソート

単位: 構成比(%)

太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

3圏域計より5ポイント以上低い項目

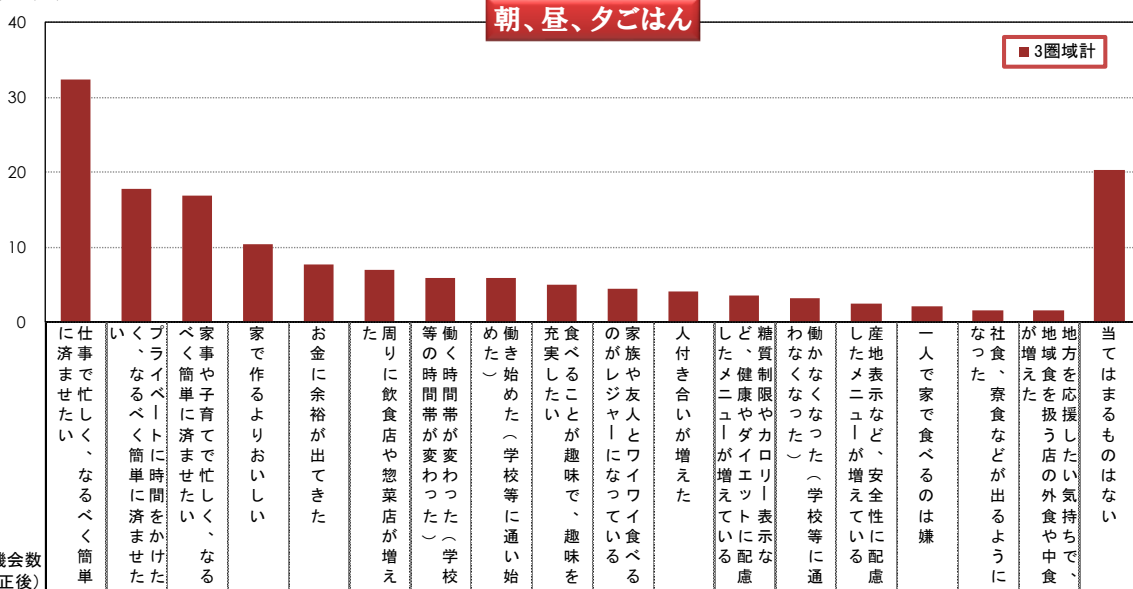
※延べ朝・昼・夕ごはんの機会: 朝・昼・夕ごはんの回答を積み上げて集計

5. 中食増加要因、TOP3は「仕事で多忙」「プライベート重視」「家事・子育てで多忙」

食事について、中食が増えた人に、その理由を聞いた。回答は、1位が「仕事で忙しく、なるべく簡単に済ませたい」で32.3%。続いて「プライベートに時間をかけたく、なるべく簡単に済ませたい」で17.7%、「家事や子育てで忙しく、なるべく簡単に済ませたい」で16.8%となっている。性年代別には、女性の20~40代で「仕事で忙しく、なるべく簡単に済ませたい」が多く、女性30・40代では「家事や子育てで忙しく、なるべく簡単に済ませたい」も多くなっている。同じ仕事で多忙でも男性は外食増加、女性は中食増加という別の結果につながっているようだ。また、男性20代では、「お金に余裕が出てきた」「働く時間が変わった」「働き始めた」「人付き合いが増えた」など、生活環境の変化が中食増加につながっているようだ。

■ 延べ朝・昼・夕ごはんの機会／中食が増えた要因【多い順にソート】（朝・昼・夕ごはんのいずれかで中食が増えた人／複数回答）

構成比(%)



性年代別	件数	仕事で忙しく、なるべく簡単に済ませたい	プライベートに時間をかけたく、なるべく簡単に済ませたい	家事や子育てで忙しく、なるべく簡単に済ませたい	家で作るよりおいしい	お金に余裕が出てきた	周りに飲食店や惣菜店が増えた	働く時間帯が変わった(学校等)	働き始めた(学校等に通い始めた)	充実したい	家族や友人とワイワイ食べるのがレジャーになっている	人付き合いが増えた	糖質制限やカロリー表示など、メニューが増えている	わなくなつた(学校等に通わなくなつた)	働かなくなつた	産地表示など、安全性に配慮したメニューが増えている	一人で家で食べるのは嫌	社食、寮食などが出るようになった	地域食を扱う店の外食や中食が増えた	地方を応援したい気持ちで、地域食を扱う店の外食や中食が増えた
3圏域計	1,468	32.3	17.7	16.8	10.3	7.6	6.9	5.9	5.9	4.9	4.4	4.0	3.5	3.1	2.4	2.1	1.6	1.5	20.2	
性年代別	男性/20歳代	168	29.6	13.0	8.1	14.5	15.2	2.1	11.4	11.0	6.6	4.1	9.0	3.1	3.8	1.9	3.2	2.9	2.2	18.8
	男性/30歳代	153	33.1	13.2	17.6	7.2	8.7	8.8	3.2	5.4	4.0	2.7	4.5	0.8	2.5	2.1	2.5	3.8	2.2	19.5
	男性/40歳代	131	35.3	17.5	10.1	7.5	6.6	3.0	2.1	1.5	2.7	2.5	2.0	2.4	0.8	-	1.7	0.5	0.7	26.5
	男性/50歳代	108	38.4	15.4	7.3	9.2	5.0	8.8	7.8	3.3	10.4	4.4	3.1	4.3	5.1	5.7	5.2	3.1	1.0	21.5
	男性/60歳代	112	20.0	26.0	4.1	9.4	5.9	14.1	5.6	1.5	5.7	5.1	4.6	7.6	4.9	2.5	3.6	2.9	2.6	21.3
	女性/20歳代	148	40.1	26.1	16.1	9.4	5.5	5.3	8.7	8.5	2.1	2.4	3.1	4.6	4.2	0.5	1.7	1.2	1.3	12.1
	女性/30歳代	184	38.1	22.1	35.8	7.8	10.0	6.3	5.4	4.4	5.2	6.3	2.2	1.6	4.0	1.6	1.5	0.6	1.6	12.4
	女性/40歳代	161	38.7	18.3	26.6	12.9	4.0	5.3	5.3	12.7	4.5	5.2	2.1	2.5	3.2	1.2	-	0.7	-	15.3
	女性/50歳代	155	32.0	16.0	16.4	9.3	8.5	11.6	7.9	4.0	4.7	4.1	6.0	6.1	2.5	4.2	0.9	0.7	2.7	23.0
	女性/60歳代	148	14.7	10.7	14.7	15.0	4.2	5.9	0.8	3.2	4.1	6.5	2.9	3.4	0.8	4.9	2.1	-	1.0	35.3
圏域別	首都圏	899	33.5	18.3	17.3	10.0	8.1	6.5	4.9	6.2	4.7	4.2	4.3	3.9	3.4	1.8	1.7	1.5	1.6	18.6
	関西圏	363	29.9	16.0	14.9	11.6	6.0	7.9	7.3	5.7	5.1	5.6	3.7	2.2	3.5	3.0	1.7	1.8	1.4	21.9
	東海圏	207	31.1	18.0	17.9	9.4	8.6	6.6	7.6	4.5	5.2	3.2	2.9	3.8	1.6	3.7	4.7	1.6	1.6	24.3

※「3圏域計」の多い順にソート

単位: 構成比(%)

赤字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

灰色 3圏域計より5ポイント以上低い項目

※延べ朝・昼・夕ごはんの機会: 朝・昼・夕ごはんの回答を積み上げて集計

6. 今後の変化は朝ごはんはで自炊、夕ごはんはで自炊・外食・中食、夕方以降飲酒で外食・中食が増えそうな人が多い。朝・昼の外食・中食での飲酒機会が増えるとした人も計各3.0・3.7%

今後の食事、飲酒形態の変化については、下図の結果。「自炊が増えそう」という回答の割合は、朝ごはん(14.2%)と夕ごはん(15.6%)で多く、「外食、または、中食、もしくは両方が増えそう」という回答の割合が多いのは、夕ごはん(計10.4%)と夕方以降の飲酒機会(計8.1%)という結果であった。夕方以降の飲酒機会については、「外食、または、中食、もしくは両方が増えると思う」の合計が「自炊が増えると思う」の回答割合を上回った。また、定年後のシニアや深夜就労者などをターゲットに朝・昼に店を開ける飲酒業態も出始めているが、「外食、または、中食、もしくは両方を利用しての朝・昼の飲酒機会が今後増えそう」という回答もそれぞれ計3.0%・3.7%あった。これを少ないと考えるか、マーケットがあると考えるかは見方次第ではあるが、今後の注目される市場である。

■ 食事・飲みの機会別／今後の食事・飲みの形態の変化（全体／単一回答）

(構成比:%)

