

## ～「日常の食事」に関するアンケート調査結果～

- 約4割(36.7%)が、朝食をたった10分で済ませている！
- ひとり飯が似合う女性お笑いピン芸人 第1位「いとうあさこさん」(23.9%)

特定非営利活動法人 食の未来研究所（所在地：横浜市、理事長 兼 所長：若山祥夫）は、10月6日(土)～7日(日)に代々木公園にて行われた「第6回 東京都食育フェア」に出展いたしました。その際、来場者に対して「日常の食事」に関するアンケート調査を実施し、集計結果がまとまりましたのでお知らせいたします。

### 【アンケート調査概要】

調査名：「日常の食事」に関するアンケート

調査対象者：来場者 一般男性・女性（年齢制限は特になし）197名

調査実施日：10月6日(土)～7日(日)の2日間

調査場所：「第6回 東京都食育フェア」(会場：代々木公園) 食の未来研究所ブースにて実施

### 【ポイント】

#### ●質問1. 普段の食事で、食べ残しをすることありますか？

⇒ 「あまりない」「全くない」という回答が、約8割(77.6%)に！

「あまりない」「全くない」と回答した人が約8割(77.6%)いることがわかりました。

“食べ物を残さず食べる”習慣が自然に身についている人が多いことがうかがえます。

#### ●質問2. 食べ残しをした時、どのような気持ちですか？

⇒ 「もったいない」と感じる方が半数以上(56.8%)。

男女別にみると、女性は「もったいない」、男性は「食べ切れないので仕方ない」という

回答がそれぞれ一番多く、男女で差があることがわかりました。

#### ●質問3. 普段の食事にかける時間はどのくらいですか？

⇒ 約4割(36.7%)が、朝食をたった10分で済ませている！

[朝食] 10分(36.7%)、[昼食] 30分(32.0%)、[夕食] 30分(32.0%)かける人がそれが多い結果となりました。

年齢別に見ると、10代の約半数は[夕食]を20分で済ませ、他の年代より「早食い」していることがわかりました。

#### ●質問7. 料理は誰から・何から学びましたか？

⇒ 1位「母親」(68.9%)、2位「料理本」(39.6%)、3位「テレビの料理番組」(23.2%)。

「母親」から料理を習う方が圧倒的に多く、次いで「料理本」、「テレビの料理番組」、「インターネットのレシピサイト」という順になりました。人から教わるのは「母親」以外は回答数が少ないこともわかりました。

#### ●質問8. ひとり飯が似合う女性お笑いピン芸人といえば？

⇒ 1位は、40代独身の女性お笑いピン芸人「いとうあさこさん」(23.9%)！

そして2位「椿鬼奴さん」(17.3%)、3位「柳原可奈子さん」(13.2%)となりました。1位の「いとうあさこさん」は40代の寂しい独身女性をネタにして人気上昇しており、そのイメージを反映して選ばれたことが考えられます。

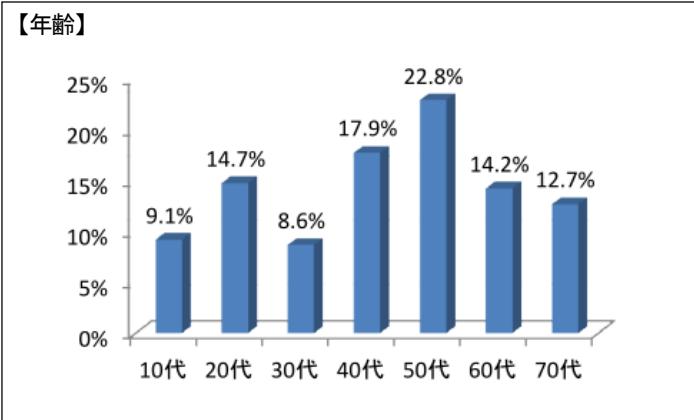
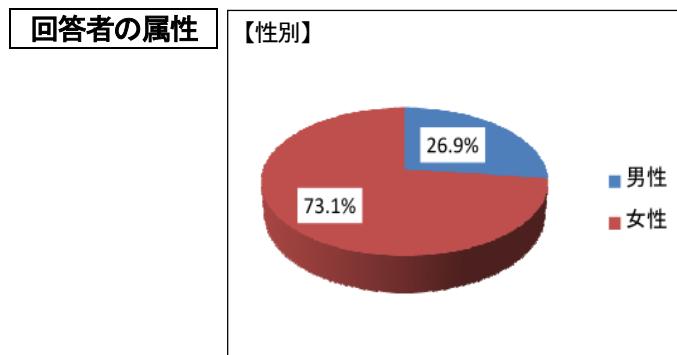
### 【コメント】 NPO法人 食の未来研究所所長 “老いない生き方アドバイザー” 若山博士



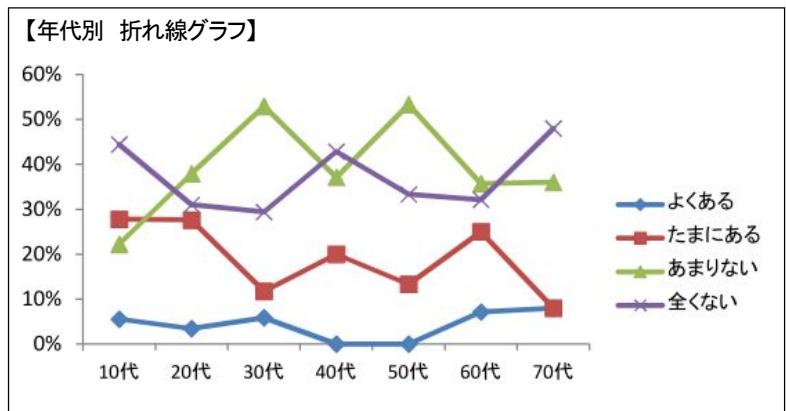
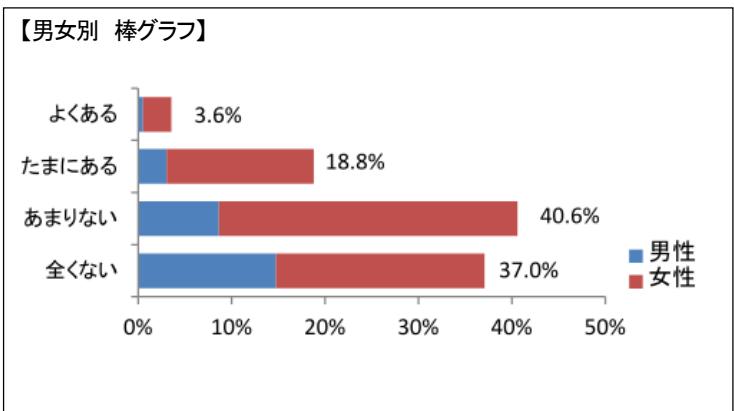
今回の「日常の食事」に関するアンケート調査結果からは、多くの方が食事に時間をかけず、短時間で済ませていることがわかりました。特に若い世代は、忙しいせいか朝・昼・晩それぞれ10～20分程度で食事を済ませてしまう傾向にあります。“早食いはよくない”とよく言われますが、食べ物をしっかり噛むことで、消化酵素を含む唾液と食べ物がよく混ざり、胃腸での消化吸収を助けてくれるため、時間をかけて食事をすることがとても大切です。

また食事は、食欲を満たすだけの「エサ」ではありません。「食」のシーンを充実させれば、「食」は心と体の栄養になります。心の栄養を積み重ねれば、免疫力アップにもなります。美味しい「食」は私たちが健康ではつらつとした人生を送るために欠かせないものですから、時間をかけて「食」のシーンを大切にすることが重要です。

## 【アンケート集計結果（詳細）】

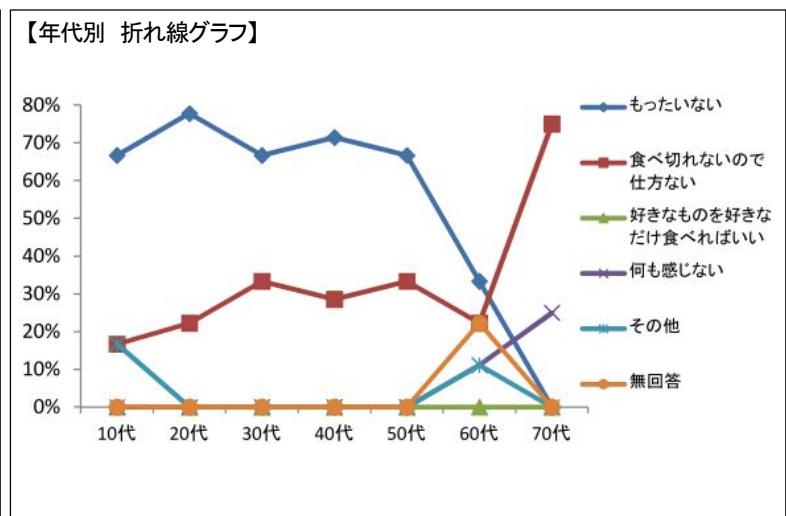
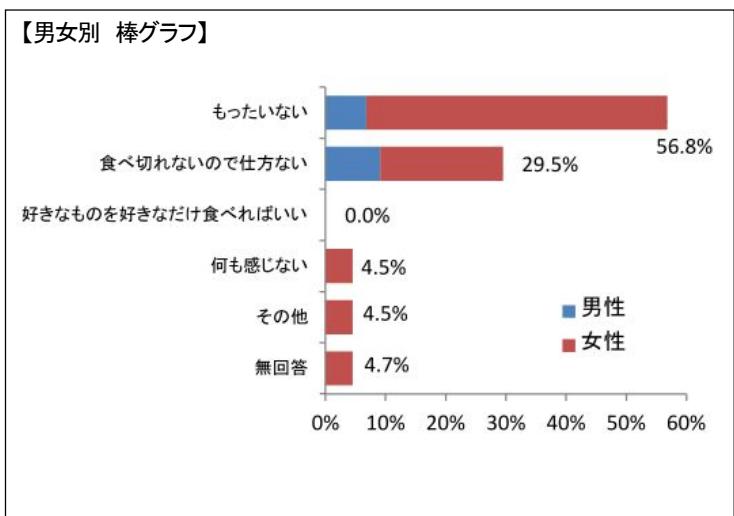


### ●質問1 普段の食事で、食べ残しをすることがありますか？



・「あまりない」「全くない」という回答は約8割(77.6%)になり、“食べ物を残さず食べる”習慣が自然に身についている人が多くいることがわかりました。

### ●質問2（質問1で「よくある」「たまにある」と回答した方のみ）食べ残しをした時、どのような気持ちですか？



・質問1で、食べ残しをすることが「よくある」「たまにある」と回答した人への質問です。食べ残しをすると、「もったいない」と感じる人が半数以上(56.8%)いることがわかりました。

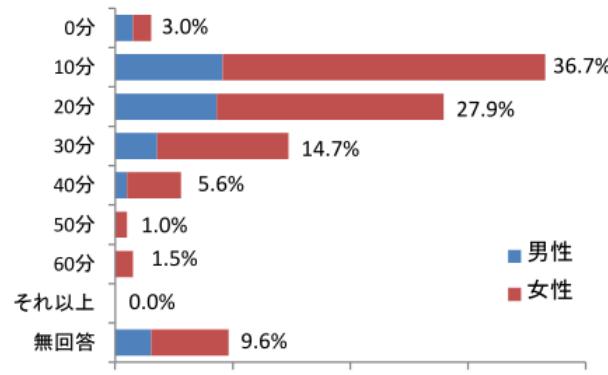
・ただし男女別に見ると、女性は「もったいない」という回答が圧倒的に多いのに対し、男性は「食べ切れないので仕方ない」という回答が多い結果になり、男女に差があることがわかりました。

・年代別に見ると、50代までは「もったいない」と答える方が7割前後なのに対し、60代からは急激に下がり、70代では「もったいない」より「食べ切れないので仕方ない」「何も感じない」という回答が多くなりました。

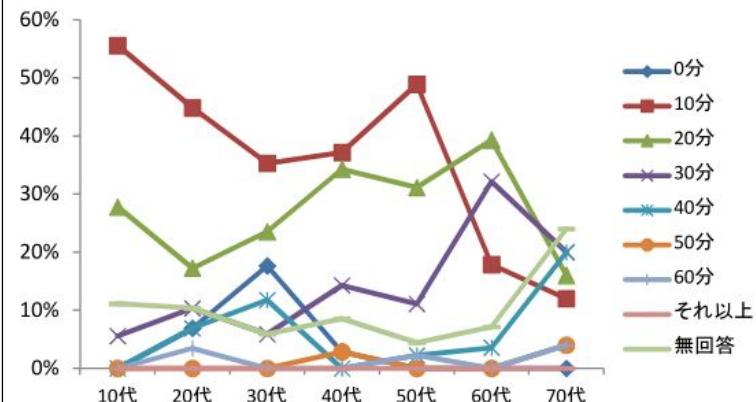
### ●質問3 普段の食事にかける時間はどのくらいですか？

#### [朝食]

【男女別 棒グラフ】

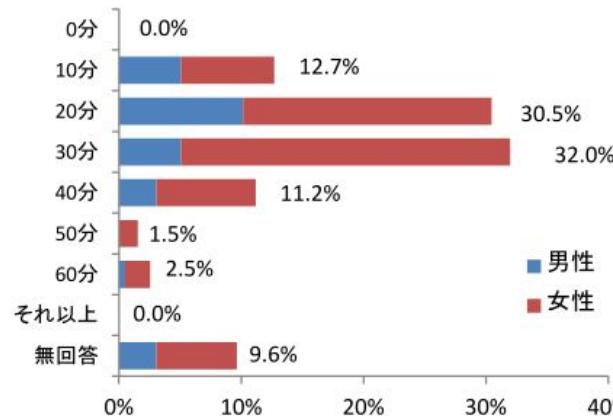


【年代別 折れ線グラフ】

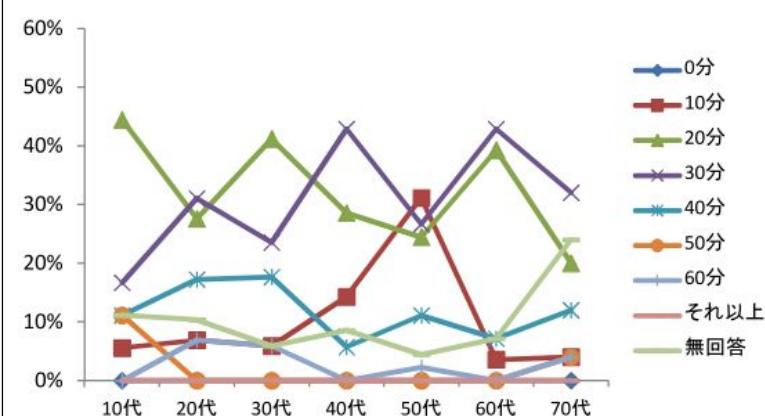


#### [昼食]

【男女別 棒グラフ】

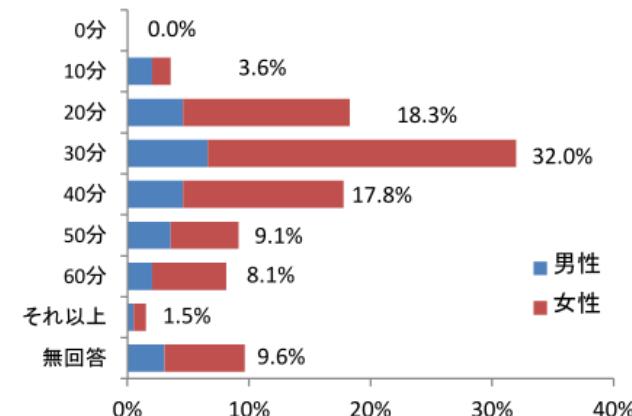


【年代別 折れ線グラフ】

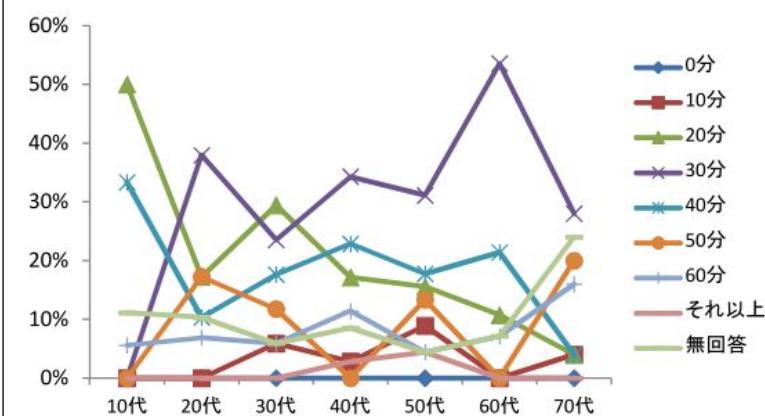


#### [夕食]

【男女別 棒グラフ】



【年代別 折れ線グラフ】



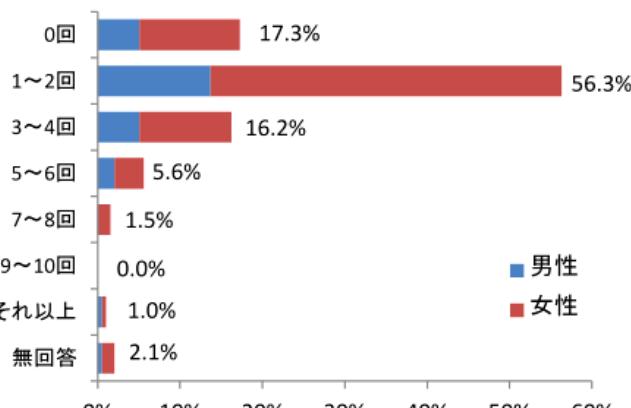
・全体で見ると、[朝食] は 10 分(36.7%)、[昼食] は 30 分(32.0%)、[夕食] は 30 分(32.0%)かける人がそれぞれ多い結果となりました。多くの人が食事に時間かけることなく、短い時間で済ませていることがうかがえます。特に、忙しい朝は、約 4 割(36.7%)の人がたった 10 分で済ませていることがわかりました。

・[朝食] を年齢別に見ると、50 代までは 10 分という回答が一番多いのに対し、60 代以降で 10 分という回答は急激に下がっています。代わりに他の年代では回答が少なかった 30 分、40 分という回答が多く、比較的時間に余裕のある世代のためゆっくり朝食をとることがうかがえます。

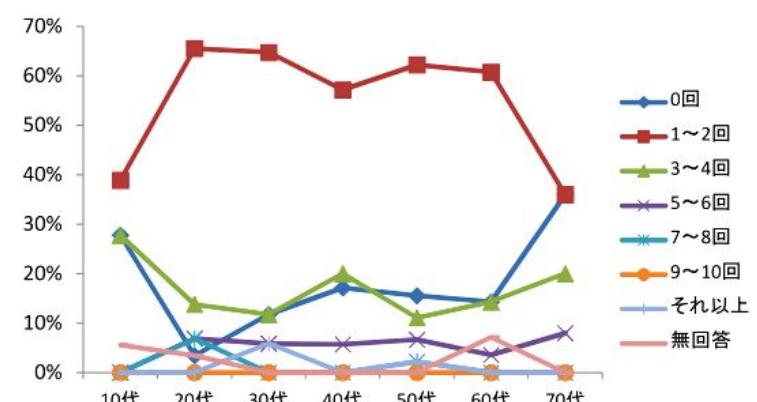
・[夕食] を年齢別に見ると、10 代の約半数は 20 分で済ませ、他の年代より「早食い」をしていることがわかりました。

#### ●質問4 一週間のうち、どのくらい外食をしますか？

【男女別 棒グラフ】



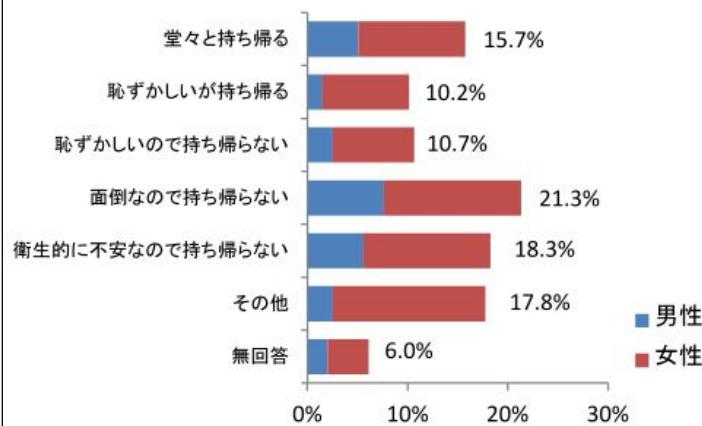
【年代別 折れ線グラフ】



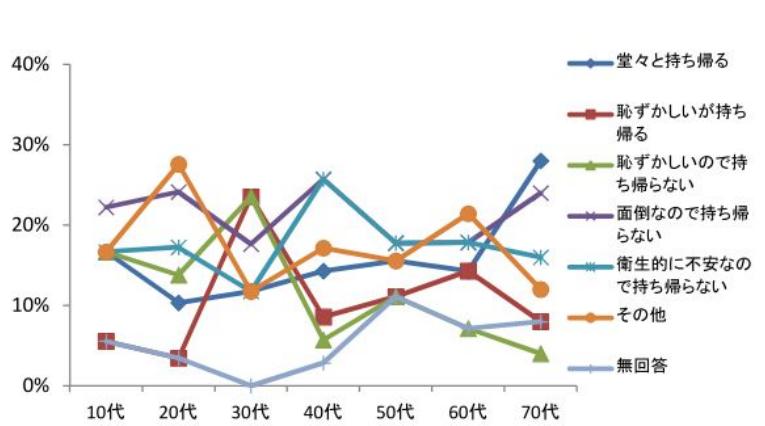
・男女ともに、外食は週に1~2回という回答が一番多く、全体で半数以上(56.3%)に上りました。次いで、0回という回答が多く、一週間のうち外食をまったくしない人が約2割(17.3%)いることがわかりました。

#### ●質問5 外食時に残った食べ物を、ドギーバック等に入れて持ち帰りますか？

【男女別 棒グラフ】



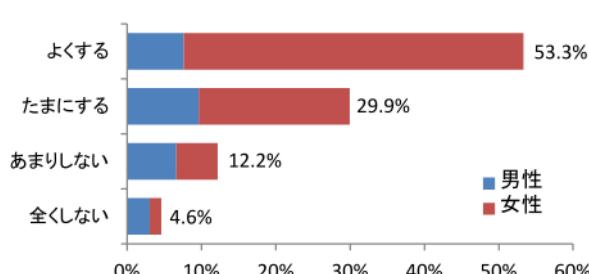
【年代別 折れ線グラフ】



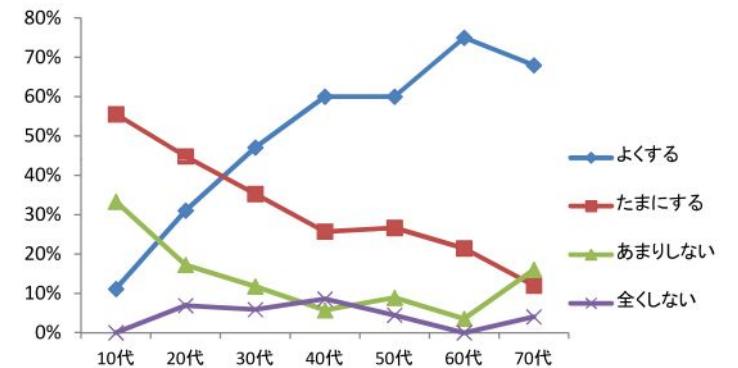
・全体で見ると、「持ち帰らない」派が50.3%、「持ち帰る」派が25.9%(その他・無回答が23.8%)で、「持ち帰らない」派の方が多い結果となりました。「持ち帰らない」派の中でも、「面倒なので持ち帰らない」(21.3%)という答えが一番多く、次いで「衛生的に不安なので持ち帰らない」(18.3%)と答えた方が多くいました。

#### ●質問6 普段、家族や自分のために料理をしますか？

【男女別 棒グラフ】



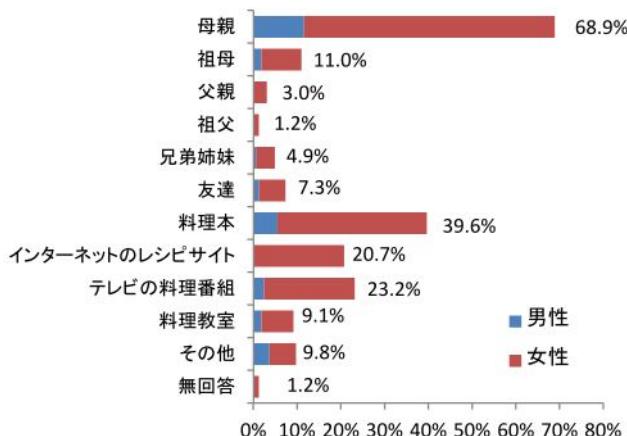
【年代別 折れ線グラフ】



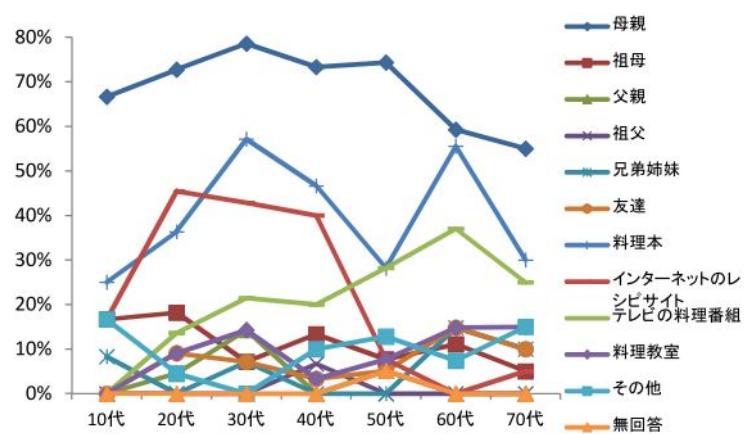
- ・「よくする」「たまにする」と答えた人は、8割超(83.2%)で、普段料理をしている人が大勢いることがわかりました。
- ・年齢別に見ると、10代は「たまにする」「あまりしない」という順で回答が多かったのに対して、30代以降は「よくする」と回答した人が多く、さらに40代以降は2位を大きく突き放した結果となりました。

### ●質問7 (質問6で「よくする」「たまにする」と答えた方のみ) 料理は誰から・何から学びましたか？ [複数回答]

【男女別 棒グラフ】



【年代別 折れ線グラフ】

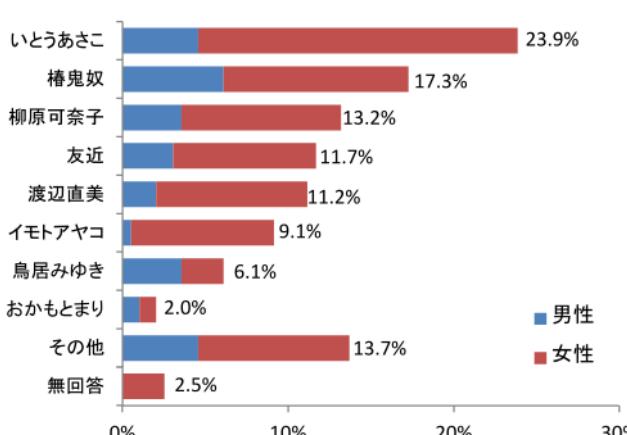


・質問6で、普段料理を「よくする」「たまにする」と回答した人への質問です。料理を学んだのは1位「母親」が68.9%、2位「料理本」が39.6%、3位「テレビの料理番組」が23.2%という順になりました。4位の「インターネットのレシピサイト」もその利便性から20.7%の人が回答しました。人から料理を教わるのは1位の「母親」以外は回答数が低く、本やテレビ、インターネットから料理を学んでいることがうかがえます。

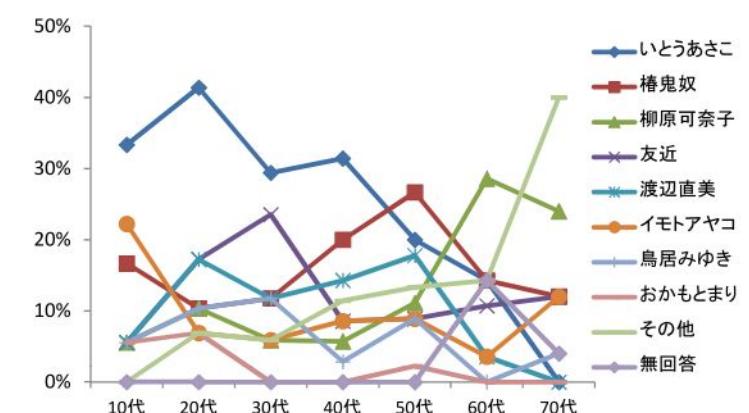
・年齢別に見ると、「インターネットのレシピサイト」は50代以降が1割以下なのに対し、20~40代は約4割の人が活用していることがわかりました。

### ●質問8 ひとり飯が似合う女性お笑いピン芸人といえば？ [複数回答]

【男女別 棒グラフ】



【年代別 折れ線グラフ】



・様々なテレビ番組に出演し話題を振りまいている“女性お笑いピン芸人”たちの中で、ひとり飯が似合うランキングをとったところ、1位「いとうあさこ」さん(23.9%)、2位「椿鬼奴」さん(17.3%)、3位「柳原可奈子」さん(13.2%)という結果になりました。1位の「いとうあさこ」さんは、40代の寂しい独身女性をネタにして人気上昇し、そのキャラクターから票が多く集まったのではと考えられます。

## 【 NPO法人 食の未来研究所 とは？ 】

健康の基本は「食」にあるということを前提に、様々な場面を通して研究および啓発していく事業を行い、人々のイキイキとした生活、快適な生活に寄与することを目的に設立されたNPO法人です。

「人々がよりよい生活を送るためにどうしたらよいか?」、「いつまでも若くイキイキとした身体を維持するための食事とは?」など、当研究所が考える「食」について、研究所長である若山博士が講演会やセミナーなどを通して、積極的に広めています。

### ● 食のイベント 実施例

#### 「老いない食べ方」講演会



●『こことからだの健康フェスタ2012』  
(2012年3月、於：産業貿易会館)

#### 「大人の食育」クイズ＆セミナー



●『大人の食育ミニ・フォーラム』  
(2012年6月、於：横浜市民活動支援センター)

#### 「大人の食育」○×クイズ



●『東京都 食育フェア 特設ステージ』  
(2012年10月、於：代々木公園)

#### 「元気になる食べ方」体験セミナー



●『元気になる食べ方+未来の「食」体験会』  
(2012年11月、於：富雄のカフェ)

### ● プロフィール : 若山 祥夫 (わかやま さちお)



1980年 横浜国立大学工学部卒業後、株式会社[紀文食品]に入社。

1982年 東京大学応用微生物研究所(現:分子細胞生物学研究所)に国内留学。

2年間在学した後、[紀文食品研究所]にて基礎研究・応用研究に携わる。

1995年 岡山大学農学部にて学術博士号を取得。

1998年 株式会社[らいむ]を設立、代表取締役に就任。

2008年 NPO法人[食の未来研究所]を設立、所長(理事長)に就任。

同年、株式会社[本物の市場]を設立、代表取締役社長に就任。

2010年 9月よりラジオ番組「食の情報最前線」(ラジオ日本)に出演。

(同番組は 2012年3月まで計82回放送)

現在、「老いない生き方アドバイザー」として活躍中。

### 【 法人概要 】

[名称] 特定非営利活動法人 食の未来研究所 [設立] 2008年 [URL] <http://shoku-mirai.com/>

[理事長] 若山祥夫(研究所長兼任、学術博士 岡山大学農学部)

[所在地] 〒222-0033 神奈川県横浜市港北区新横浜2-15-12 共立新横浜ビル3F [TEL/FAX] 045-472-2038

●本件についてのお問合せ先:(広報窓口) 株式会社アネティ 真壁

TEL:03-5475-3488 FAX:03-5475-3499 E-mail:makabe@anety.biz