

ミセス予備軍(OL、女子大生)600人に聞く
「おさかな料理と食生活」に関する調査

昭和59年3月

社団法人 大日本水産会・おさかな普及協議会



社団法人大日本水産会・おさかな普及協議会

〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル TEL.03(585)6684

目 次

調査企画	1
調査結果の内容	3
1. ミセス予備軍の食事をとる意識……健康維持のため65.2%、 空腹をいやす58.0%	3
2. 料理を作ること……好き53.2%、料理を食べること……好き88.4%	4
3. 「おさかな料理」のイメージ「スリム」87.5%、「かっこいい」70.7%	6
4. ほぼ4人に3人は「おさかな料理」が好き	7
好きな理由のトップは「おいしいから」、 きれいな理由のトップは「骨をとるのがめんどろ」	8
5. 子供の頃「おさかな」をよく食べたミセス予備軍は9割近くが現在も好き	9
6. 朝・昼・夕食を合わせた「おさかな料理」を食べる回数……1週間に3.2回	10
7. 好きな「おさかな料理」のトップ「まぐろのさしみ」(136人)。 2位は「あじの塩焼き」(94人)	11
8. 尾頭つきを食べるとき、はしが上手に使えるのは、かろうじて半数(54.5%)	12
9. 「おさかな」を三枚におろせるミセス予備軍は5人に1人	13
10. 料理を作るとき、半数以上が「なまぐさい」「腹わたをとる」 「手がくさくなる」のがいや	14
11. 「おさかな料理」の知識、「骨を大夫に……」は9割近くが知っているが	15
12. 魚名と姿が一致する「おさかな」の認知度は小学生並	16
13. 「おさかな」全般に対する要望、半数は無回答。 要望の上位は「作り方を知りたい」「価格を安く」(各53人)	17
14. 1週間に外食する回数……朝・昼・夕食を合わせて5.8回	18
15. 一番利用する外食の場所は「喫茶店」	19
16. OL、女子大生がよく食べる外食メニューのトップは「スパゲッティ」	20
17. 1カ月の外食支出の平均は12,000円、小遣いの $\frac{1}{3}$ をあてる	21
18. 3人中2人はテイクアウトの店を利用している 便利さ、あたたかさ、安さが魅力、しかし栄養面の心配も	22

19. ダイエット…… 3人に2人が実行中

実行していることのトップは「食べすぎ防止」

目的は「肥満防止」、「健康管理」…………… 24

1. 調査目的 健康意識の高まりとともに食生活への関心が高まっています。このなかで食生活のスタイルをリードするミセス予備軍であるOL、女子大生を対象に、手軽にとれる高品質のタンパク源“おさかな”と、“おさかな料理”を中心に食生活の意識と実態をさぐることを目的としました。

2. 調査対象 東京都3区、及び都下に居住する18歳から24歳までのOL、女子大生。

3. サンプル数 600サンプル

	全 体	親と同居	単 身
全 体	600 100.0	300 50.0	300 50.0
OL	300 100.0	150 50.0	150 50.0
女子大生	300 100.0	150 50.0	150 50.0

4. 調査方法 調査員による訪問調査法。

— 本件に関するお問い合わせ先 —

(社) 大日本水産会・おさかな普及協議会

調査役 木村 又は 加藤

〒107 東京都港区赤坂1-9-13 三会堂ビル

TEL 03-585-6684

調査対象者属性 調査企画

1. 調査目的 健康意識の高まりとともに食生活への関心が高まっています。これからの食生活のスタイルをリードするミセス予備軍であるOL、女子大生を対象に、手軽にとれる高品質のタンパク源“おさかな”と、“おさかな料理”を中心に食生活の意識と実態をさぐることを目的としました。
2. 調査対象 東京23区、及び都下に居住する18歳から24歳までのOL、女子大生。
3. サンプル数 600サンプル

	全 体	親と同居	単 身
全 体	600 100.0	300 50.0	300 50.0
OL	300 100.0	150 50.0	150 50.0
女子大生	300 100.0	150 50.0	150 50.0

4. 調査方法 調査員による訪問留置法。
5. 調査実施期間 昭和58年10月18日～10月25日

調査結果の内容

6. 調査対象者属性

(1カ月の小遣い)

金額 職業 住居	金額								平均額 (円)
	全 体	1万円 未 満	1万円 ～2万 円未満	2万円 ～3万 円未満	3万円 ～4万 円未満	4万円 ～5万 円未満	5万円 ～6万 円未満	6万円 以 上	
全 体	600 100.0	36 6.0	90 15.0	153 25.5	112 18.7	95 15.8	51 8.5	63 10.5	36,000
O L	300 100.0	10 3.3	21 7.0	74 24.7	68 22.7	58 19.3	28 4.3	41 13.7	41,000
女子大生	300 100.0	26 8.7	69 23.0	79 26.3	44 14.7	37 12.3	23 7.7	22 7.3	31,000
親と同居	300 100.0	21 7.0	51 17.0	78 26.0	46 15.3	58 19.3	17 5.7	29 9.7	35,000
単 身	300 100.0	15 5.0	39 13.0	75 25.0	66 22.0	37 12.3	34 11.3	34 11.3	37,000

(母親の年齢)

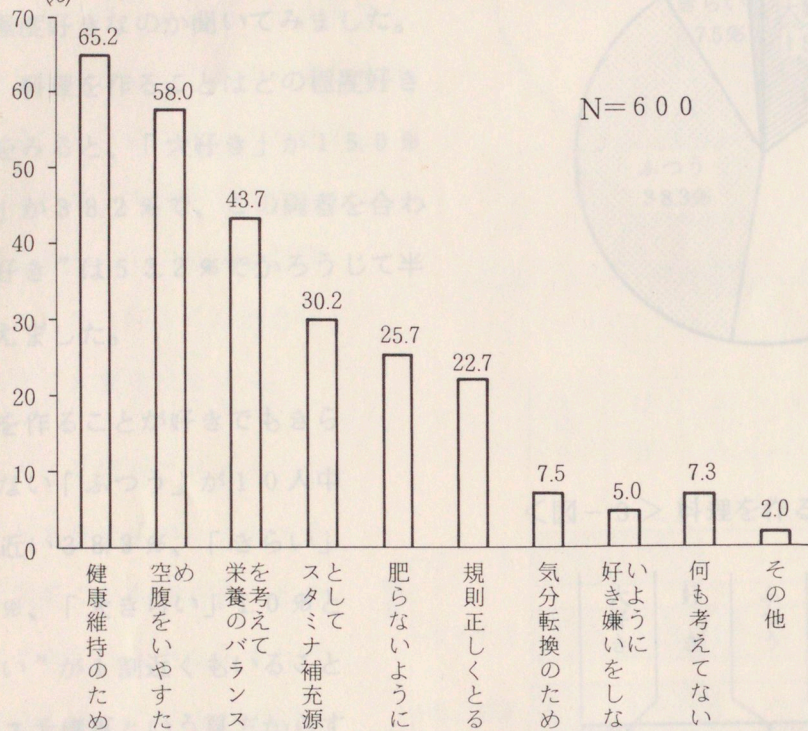
年齢 職業 住居	年齢							
	全 体	39歳 以 下	40～ 44歳	45～ 49歳	50～ 54歳	55～ 59歳	60歳 以 上	いない
全 体	600 100.0	5 0.8	92 15.3	301 50.2	145 24.2	47 7.8	4 0.7	6 1.0
O L	300 100.0	4 1.3	26 8.7	145 48.3	85 28.3	34 11.3	3 1.0	3 1.0
女子大生	300 100.0	1 0.3	66 22.0	156 52.0	60 20.0	13 4.3	1 0.3	3 1.0
親と同居	300 100.0	3 1.0	43 14.3	148 49.3	77 25.7	23 7.7	1 0.3	5 1.7
単 身	300 100.0	2 0.7	49 16.3	153 51.0	68 22.7	24 8.0	3 1.0	1 0.3

調査結果の内容

ミセス予備軍の食事をとる意識…… 健康維持のため65.2%、
空腹をいやすため58.0%

1 あなたはどのような意識で食事をとっていますか。

(%) <図-1> どのような意識で食事をとっていますか。



職業	住居	意識										
		健康維持のため	空腹をいやすた	栄養のバランスを考	えとして	スタミナ補充源	肥らないように	規則正しくとる	気分転換のため	好き嫌いをしな	いようにな	何も考えてない
OL	親と同居	61.7	56.7	39.7	30.3	30.3	24.7	7.3	7.0	8.7	1.0	
	単身	68.7	59.3	47.7	30.0	21.0	20.7	7.7	3.0	6.0	3.0	
女子大生	親と同居	62.0	57.0	42.7	28.0	26.7	26.7	8.3	3.3	7.7	1.3	
	単身	68.3	59.0	44.7	32.3	24.7	18.7	6.7	6.7	7.0	2.7	

ミセス予備軍の若い女性たちは、どのような意識で日々の食事をとっているのでしょうか。第一にあげられたことは「健康維持のため」(65.2%)、ついで「空腹をいやすため」(58.0%)、「栄養のバランスを考えて」(43.7%)と続き、以下「スタミナ補充源として」(30.2%)、「肥らないように」(25.7%)などとなっています。

回答上位3つの意識を職業別にみると、OLより女子大生が高く、住居別では親と同居している人より単身の人の方が日々の食事をとる際、若干気をつけているといえるでしょう。

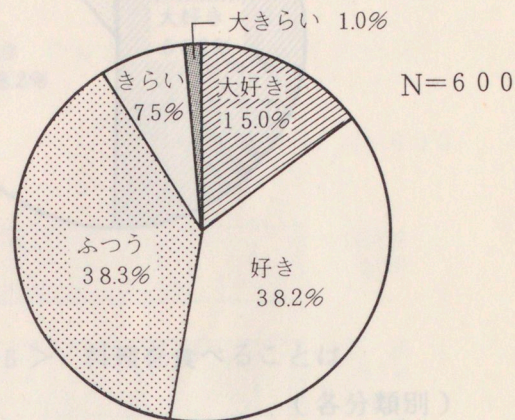
料理を作ること……好き53.2%、料理を食べること……好き88.4%

2 あなたは、料理を作ることや食べることがどの程度好きですか。

“食事”に対する意識から一歩ふみこんで料理を作ることや料理を食べることがどの程度好きなのか聞いてみました。

まず、料理を作ることはどの程度好きなのかをみると、「大好き」が15.0%「好き」が38.2%で、この両者を合わせた“好き”は53.2%でちょうど半数を超えました。

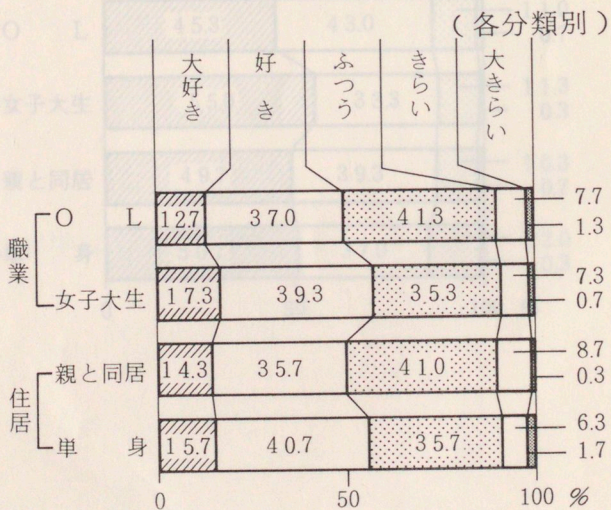
<図-2> 料理を作ることは



料理を作ることが好きでもきらいでもない「ふつう」が10人中4人に近い38.3%、「きらい」が7.5%、「大きらい」1.0%と“きらい”が1割近くもいることはミセス予備軍という見方からすると気になる数字です。

OLより女子大生、親と同居より単身の方がわずかながら“好き”という割合が多くなっています。

<図-3> 料理を作ることは



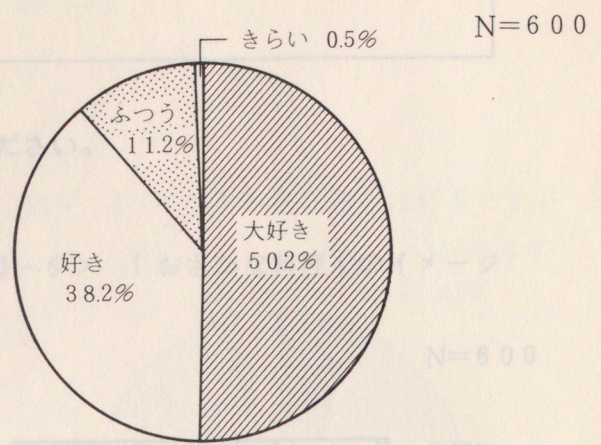
料理を作ることが「好き」という人が2人に1人強の割合でしたが、食べることでは「大好き」がほぼ半数の50.2%、「好き」が38.2%と両者を合わせた88.4%が「好き」と答えています。

料理を食べることに特別な感情を抱かない「ふつう」は11.2%、生きる楽しみを放棄した「きらい」が0.5%あるなど少数とはいえ気になるところです。

OLに比べ女子大生が「大好き」で10%弱上まわっているほか料理を食べることが「好き」な割合は、職業、住居で大差ありません。

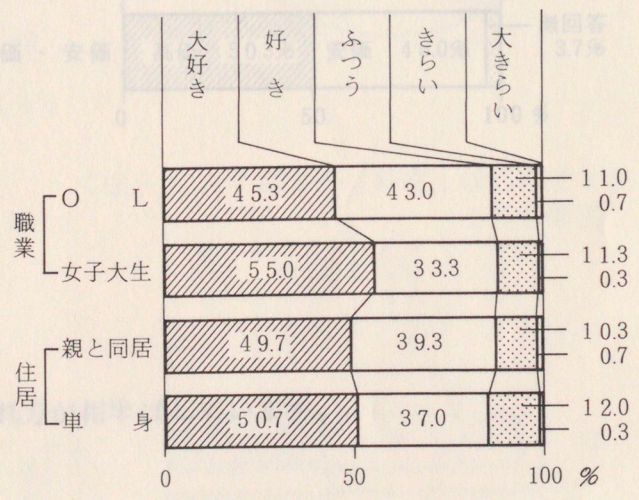
ことわざに「好きこそものの上手なれ」がありますが、ミセス予備軍の9割近くが料理を食べるのが「好き」ということからすれば、料理を作ることが「好き」の53.2%も「予備軍」がとれた際にはもっと上向くものと期待できます。

<図-4> 料理を食べることは



<図-5> 料理を食べることは

(各分類別)



「おさかな料理」のイメージ、「スリム」87.5%、「カッコいい」70.7%

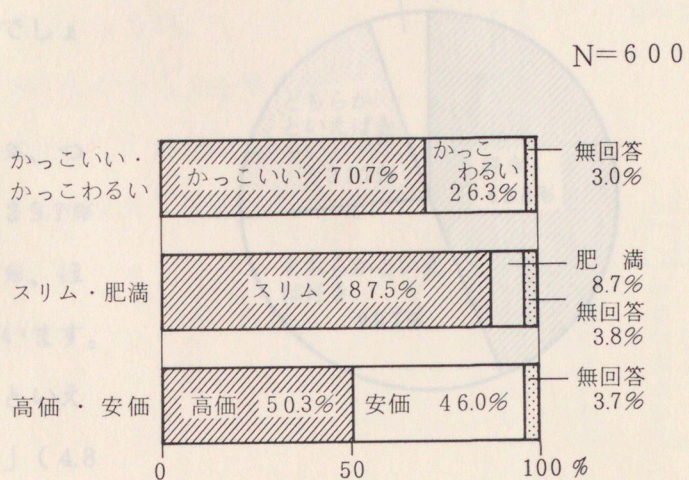
3. 「おさかな料理」のイメージをお答えください。

ミセス予備軍の若い女性は「おさかな料理」をどのようなイメージでとらえているのか3つのイメージを聞いてみました。

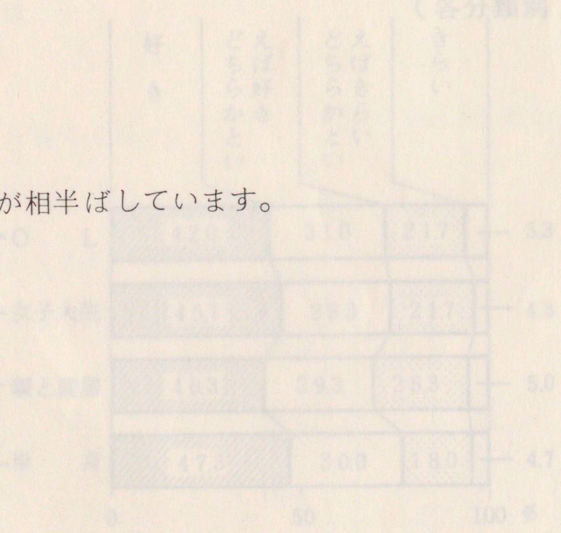
カッコよさをみると「カッコいい」が70.7%に対し、「カッコわるい」が26.3%とカッコよさを認め、スリムか肥満かをみると「スリム」が圧倒的に多く87.5%、「肥満」は8.7%と10%を割っています。

また、価格のイメージは受けとられ方が相半ばしています。

<図-6> 「おさかな料理」のイメージ



<図-8> 「おさかな料理」は好きですか



ほぼ4人に3人は「おさかな料理」が好き

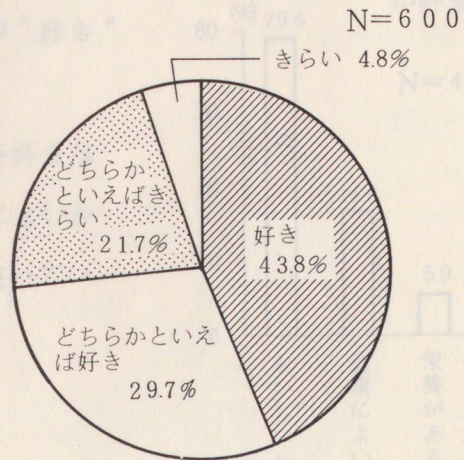
4. あなたは「おさかな料理」が好きですか。

かっこよさ、スリムなイメージで「おさかな料理」はとらえられていますが、では「おさかな料理」は好きなのでしょうか、きれいなのでしょうか。

最も多いのが「好き」で43.8%、ついで「どちらかといえば好き」が29.7%で、この両者を合わせると73.5%、ほぼ4人に3人が“好き”と答えています。

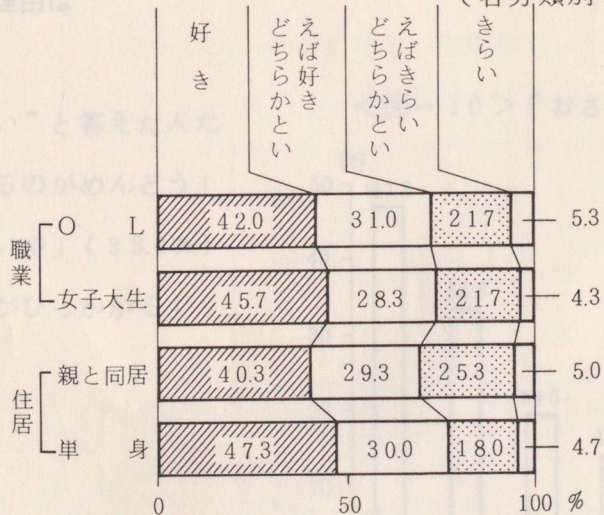
残りの4人に1人は「どちらかといえばきれい」(21.7%)、「きれい」(4.8%)となっています。

<図-7> 「おさかな料理」は好きですか



OL、女子大生で、好き、きれいの傾向に大差はないものの、親と同居と単身でみると、“好き”は前者69.6%、後者77.3%と単身で生活している人に“好き”な人が多いようです。

<図-8> 「おさかな料理」は好きですか (各分類別)



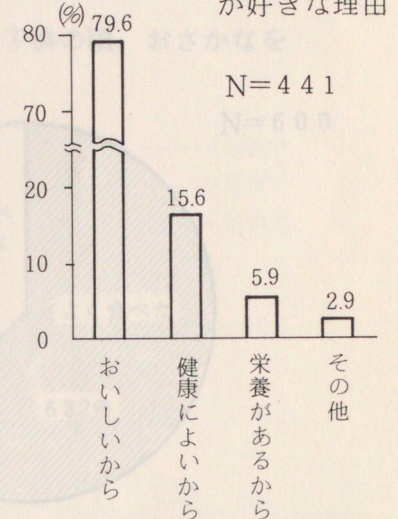
好きな理由のトップは「おいしいから」、きれいな理由のトップは「骨をとるのがめんどろ」

4-1 「おさかな料理」が好きな理由は

ミセス予備軍の4人に3人は「おさかな料理」が“好き”と答えていますが、どんな理由からでしょうか。

79.6%と、ほぼ8割の人が「おいしいから」を好きな理由にあげています。以下はぐっと下って「健康によいから（15.6%）」、「栄養があるから」（5.9%）」と続いています。

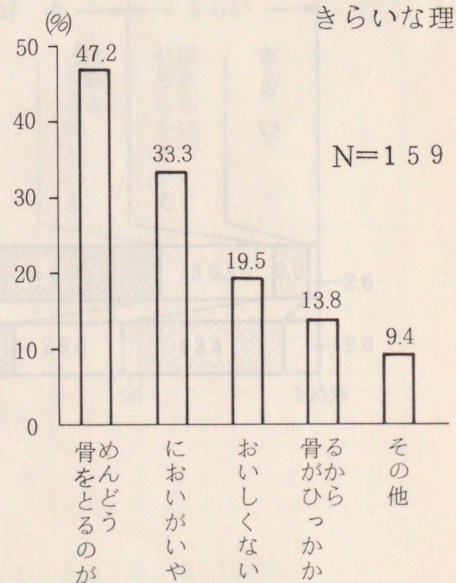
<図-9> 「おさかな料理」が好きな理由



4-2 「おさかな料理」がきれいな理由は

一方、「おさかな料理」が“きれい”と答えた人たちがあげた理由をみると、「骨をとるのがめんどろ」（47.2%）」をトップに、「においがいや」（33.3%）」、「おいしくない」（19.5%）」、「骨がひっかかる」（13.8%）」と続いています。

<図-10> 「おさかな料理」がきれいな理由



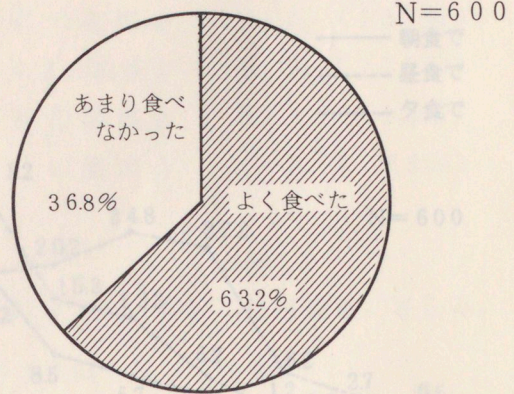
子供の頃「おさかな」をよく食べたミセス予備軍は9割近くが
現在も好き

5. あなたは子供の頃「おさかな」をよく食べた方ですか。

「おさかな料理」の好ききらいは子供の頃の食習慣に関係があるのか、子供の頃「おさかな」をよく食べたのかあまり食べなかったのかを聞くと同時に、現在の「おさかな料理」に対する好みをみてみました。

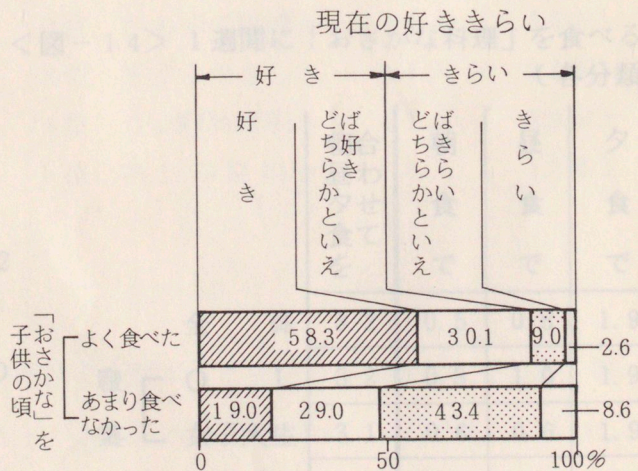
子供の頃をふり返って、「よく食べた」と答えた人は63.2%、ほぼ3人に2人の割合です。「あまり食べなかった」は残りの36.8%です。

<図-11> 子供の頃、おさかなを



「よく食べた」グループと、「あまり食べなかった」グループに分け、現在の好みをみると、「よく食べた」グループでは、「好き」が88.4%なのに対し、「あまり食べなかった」グループでは「好き」48%「きらい」52%と子供の頃の食習慣による好ききらいの差がはっきり出ました。

<図-12> 子供の頃食べた度合と



朝・昼・夕食を合わせた「おさかな料理」を食べる回数……

1週間に3.2回

6. あなたは1週間に何回位「おさかな料理」を食べますか。

ミセス予備軍は実際に1週間に何回位「おさかな料理」を食べているか、朝・昼・夕食に分けて聞いてみました。

まず朝食をみると、60.2%は「全く食べない」と答え、ついで「週1回未満」が20.5%、「週1回」が8.5%、「週2回」が5.7%と回数がふえる程回答者が減っています。

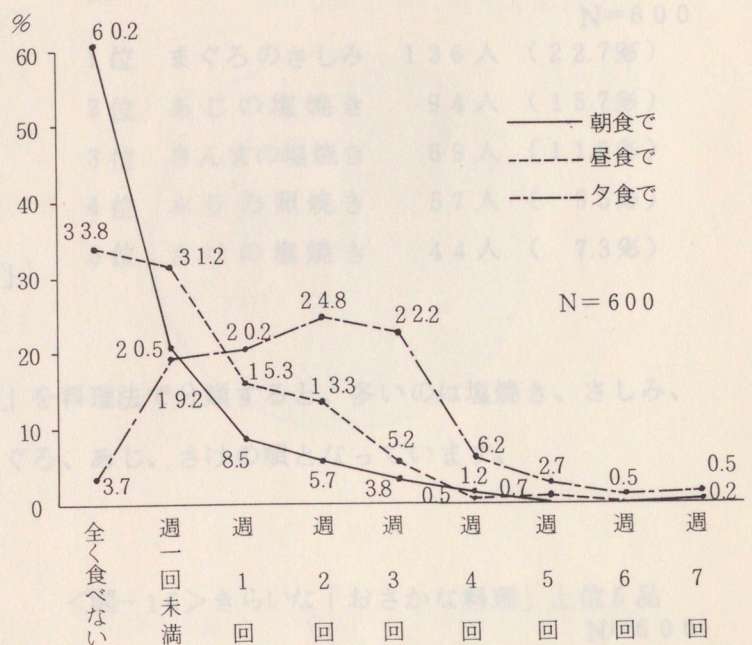
昼食でも33.8%とほぼ3人に1人は「全く食べない」と答えているものの「週1回未満」31.2%、「週1回」15.3%、「週2回」13.3%と朝食よりいく分食べる機会がふえています。

夕食ではさすがに「全く食べない」は少なく3.7%、最も多いのは「週2回」で24.8%、ついで「週3回」22.2%となっており、「おさかな料理」は夕食に食べられる機会の多いのがわかります。

朝・昼・夕食を合わせた1週間あたりの平均は3.2回、内訳は朝食で0.5回、昼食0.8回、夕食1.9回となっております。

職業別ではほとんど差がありません。住居別では親と同居している人の方が食べる機会が多いという結果が出ました。

<図-13> 1週間に「おさかな料理」を食べる回数



<図-14> 1週間に「おさかな料理」を食べる回数 (各分類別)

職業	住居	おさかな料理の回数			
		朝食で	昼食で	夕食で	合計
全体		0.5	0.8	1.9	3.2
職業別	OL	0.3	1.0	1.9	3.2
	女子大生	0.6	0.6	1.9	3.1
住居別	親と同居	0.6	0.9	2.3	3.7
	単身	0.4	0.8	1.6	2.7

※平均回数は小数点以下第2位を四捨五入しているため「朝食で」「昼食で」「夕食で」の合計は必ずしも「朝昼夕食を合わせて」の数字と一致しない。

好きな「おさかな料理」のトップ「まぐろのさしみ」(136人)
2位は「あじの塩焼き」(94人)

7. あなたの好きな、またきれいな「おさかな料理」をあげてください。

「おさかな料理」にはいろいろありますが、好きな、またきれいな料理をあげてもらいました。好きな方をみると1位は「まぐろのさしみ」(22.7%)、2位「あじの塩焼き」(15.7%)、3位「さんまの塩焼き」(11.5%)などとなっています。

<図-15>好きな「おさかな料理」上位5品
N=600

1位	まぐろのさしみ	136人	(22.7%)
2位	あじの塩焼き	94人	(15.7%)
3位	さんまの塩焼き	69人	(11.5%)
4位	ぶりの照焼き	57人	(9.5%)
5位	さけの塩焼き	44人	(7.3%)

ちなみに、好きな「おさかな料理」を料理法で分類すると、多いのは塩焼き、さしみ、照焼きの順で、魚名で分類するとまぐろ、あじ、さけの順となっています。

一方、きれいな「おさかな料理」にあげられたのは、1位「さばの味噌煮」(3.7%)、2位「さんまの塩焼き」(3.5%)、3位「まぐろのさしみ」(2.3%)などとなっており、上位3品目の内2品目は好きな料理の上位3品目と重複しています。

<図-16>きれいな「おさかな料理」上位5品
N=600

1位	さばの味噌煮	22人	(3.7%)
2位	さんまの塩焼き	21人	(3.5%)
3位	まぐろのさしみ	14人	(2.3%)
4位	うなぎのかば焼き	12人	(2.0%)
5位	あじの塩焼き	8人	(1.3%)

同様にきれいな「おさかな料理」を料理法で分類すると多いのは塩焼き、さしみ、鍋もの、味噌煮の順です。魚名で分類すると、さば、さんまに続いて、同数であじ、いわし、まぐろがきています。

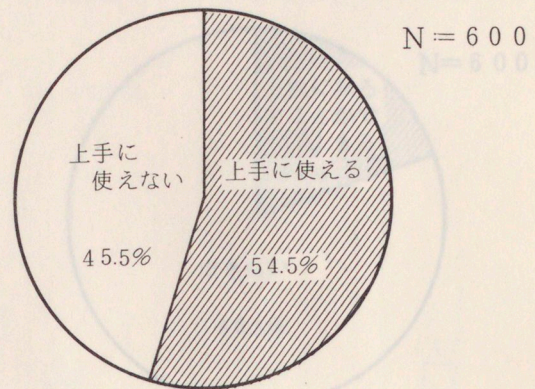
尾頭つきを食べるとき、はしが上手に使えるのはかろうじて半数（54.5%）

8. あなたは、骨つきの「おさかな料理」を食べるとき、はしが上手に使えますか。

「おさかな料理」のきれいなトップに「骨をとるのがめんどろ」があげられていましたが、ミセス予備軍は、尾頭つきなど骨つきの「おさかな料理」を食べるとき、はしが上手に使えるのでしょうか。

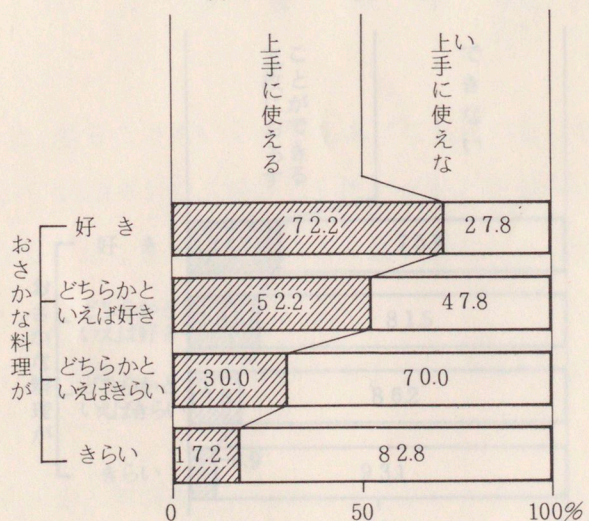
「上手に使える」が54.5%とかろうじて、半数を超えました。はしを上手に使用して「おさかな料理」を食べる自信はあまりないようです。

<図-17> 「おさかな料理」を食べるとき、はしが上手に使えますか



やはり、はしが上手に使えるかどうかと「おさかな料理」の好き嫌いには関係があるようで、「おさかな料理」が「好き」という人では72.2%が「上手に使える」、
「きれい」な人ではその割合が17.2%と少なく、逆に「上手に使用できない」が82.8%もあります。

<図-18> 「おさかな料理」の好き具合とはしの使い方



「おさかな」を三枚におろせるミセス予備軍は5人に1人

9. あなたは、1匹の丸のままの「おさかな」を三枚におろすことができますか。

おいしい「おさかな料理」を作るためには、1匹のおさかなを3枚におろす必要が時にはあることでしょう。

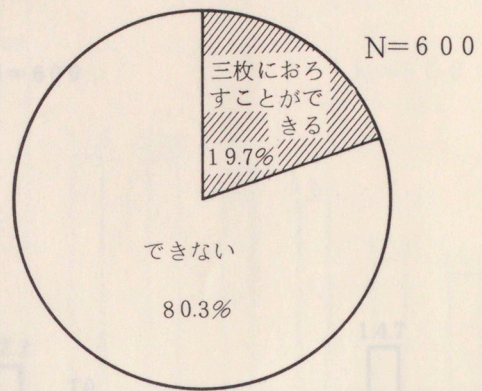
ミセス予備軍に調理法の1つ、おろす技術の有無を聞いてみました。

「三枚におろすことができる」は5人に1人弱の19.7%で、5人に4人にあたる80.3%は「できない」と答えています。

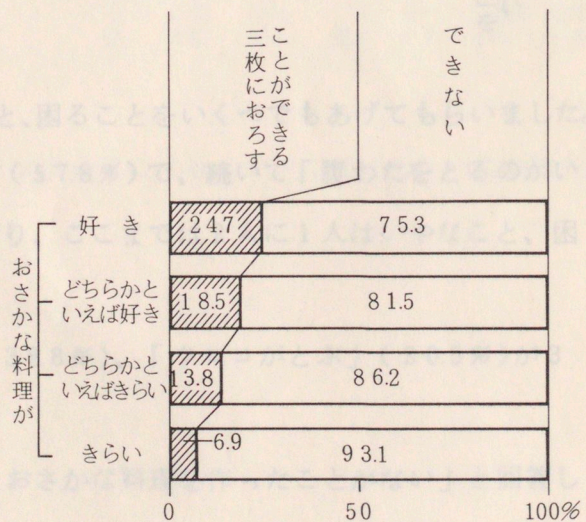
当協議会が57年10月主婦を対象に聞いた調査では「できる」が64.0%あり、大きな差があります。

この技術も、「おさかな料理」の好き、きれいに関係があり、「好き」で24.7%が「三枚におろすことができる」のに対し、「きれい」ではその割合が6.9%と低下しています。

<図-19> おさかなを三枚におろせますか

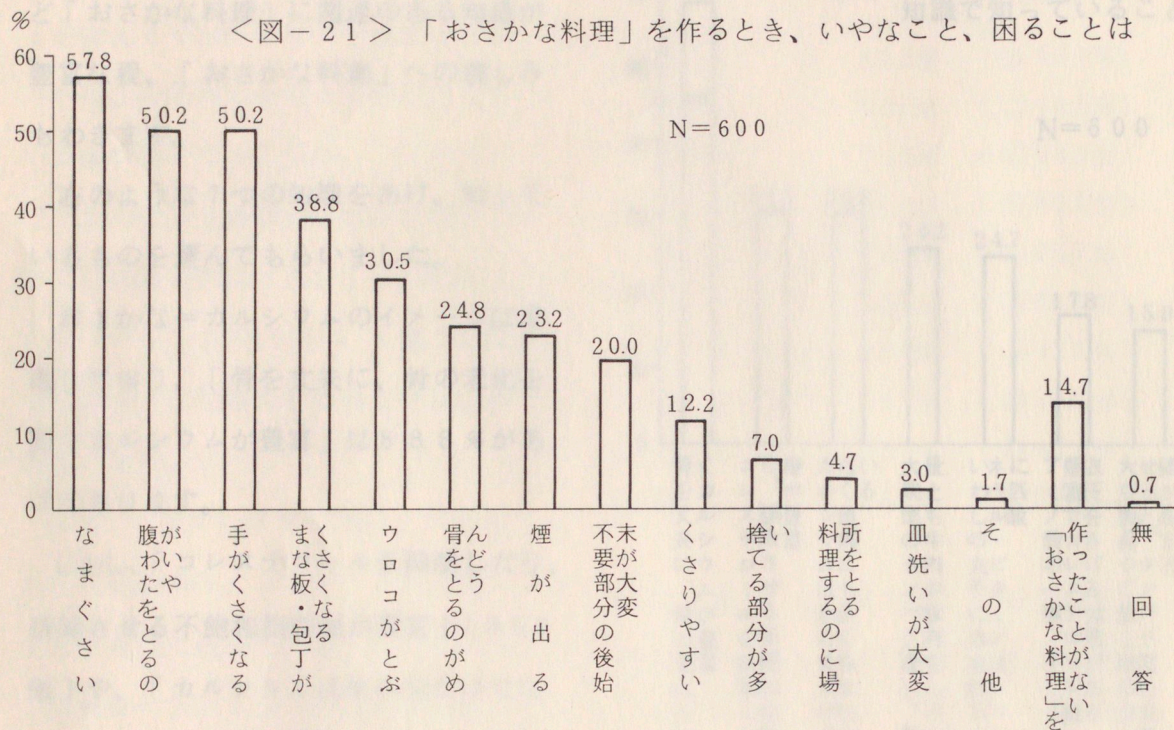


<図-20> 「おさかな料理」の好き、きれいと三枚におろすこと



料理を作るとき、半数以上が「なまぐさい」「腹わたをとる」「手がくさくなる」のがいや

10 「おさかな料理」を作るとき、いやなこと、困ることはどんなことですか。



「おさかな料理」を作るとき、いやなこと、困ることをいくつかもあげてもらいました。最も多くあげられたのは「なまぐさい」（57.8%）で、続いて「腹わたをとるのがいや」「手がくさくなる」（各50.2%）となり、ここまでは2人に1人はいやなこと、困ることとあげているものです。

以下、「まな板・包丁がくさくなる」（38.8%）、「ウロコがとぶ」（30.5%）が3割台で続いています。

また、14.7%（600人中88人）が「おさかな料理を作ったことがない」と回答しており、ミセス予備軍とはいえ、どのような食生活を送っているのか不安をいだかせる数字です。

「おさかな料理」の知識、「骨を丈夫に……」は9割近くが知っているが

1.1 「おさかな料理」に関連のある知識で知っているものは

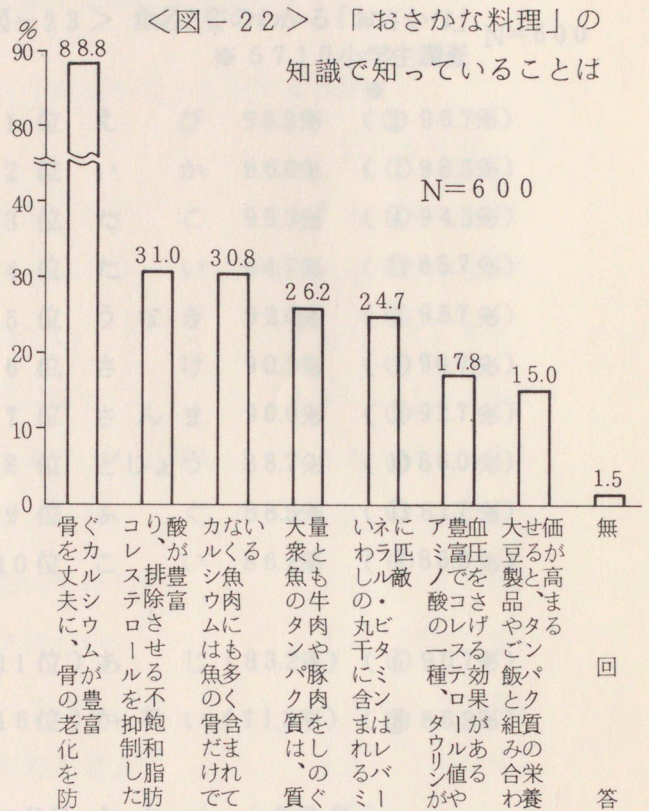
手軽に高品質のタンパク質がとれるなど「おさかな料理」に関連のある知識が豊富な程、「おさかな料理」への親しみもわきます。

右のような7つの知識をあげ、知っているものを選んでもらいました。

おさかな＝カルシウムのイメージは浸透しており、「骨を丈夫に、骨の老化を防ぐカルシウムが豊富」は88.8%があげております。

しかし、「コレステロールを抑制したり、排除させる不飽和脂肪酸が豊富」(31.0%)や、「カルシウムは魚の骨だけでなく魚肉にも多く含まれている」(30.8%)はやっと3割台に届く低さです。

これから家庭の食生活をリードするミセス予備軍にはせめて上にあげた7つの知識位は頭に入れて献立を考えてほしいものです。



魚名と姿が一致する「おさかな」の認知度は小学生並

12 魚名と姿がわかる「おさかな」をあげてください。

「おさかな料理」に限らず料理の材料を見分ける目がメニューにバラエティを加えますが、ミセス予備軍は、「おさかな」の名前と姿をどの程度知っているのか聞いてみました。

代表的な40種類の「おさかな」の中で認知度1位は「えび」(96.3%)、2位「いか」(96.0%)、3位「たこ」(95.3%)と間違えようのない品目が出ています。

以下、「たい」(94.7%)、「うなぎ」(92.0%)、「さけ」(90.5%)が90%台が続いています。

認知度ベスト10の品目を57年10月当協議会が調査した小学生5・6年生を対象とした認知度と比べてみると、10品目中6品目は小学生の方が知っている割合が高く、ミセス予備軍の「おさかな」を見分ける能力は小学生並というのが現状です。

また、認知度の低い「おさかな」をみると、「たかべ」(3.2%)、「いしもち」「ほうぼう」(各4.8%)、「さより」(8.3%)、「メルルーサ」(9.7%)などが10%を割る知られていない「おさかな」です。

<図-23> 魚名と姿のわかる「おさかな」 N=600
※ 57.10小学生調査

1位	えび	96.3%	(② 96.7%)
2位	いか	96.0%	(① 98.3%)
3位	たこ	95.3%	(④ 94.3%)
4位	たい	94.7%	(⑪ 85.7%)
5位	うなぎ	92.0%	(③ 95.7%)
6位	さけ	90.5%	(⑦ 90.7%)
7位	さんま	90.0%	(⑤ 92.7%)
8位	どじょう	88.7%	(⑩ 86.0%)
9位	ふぐ	88.5%	(⑬ 81.7%)
10位	こい	86.2%	(⑧ 86.3%)
	⋮		
(11位)	あじ	83.2%	(⑥ 90.7%)
(16位)	かれい	71.3%	(⑧ 86.3%)

下位の品目	たかべ	(3.2%)
	いしもち	(4.8%)
	ほうぼう	(4.8%)

「おさかな」全般に対する要望、半数は無回答。要望の上位は「作り方を知りたい」「価格を安く」（各53人）

13 「おさかな」をもっと気軽に食べていただくために要望などを。

「おさかな料理」に関する質問の最後に、もっと気軽に食べていただくために要望等を自由に書いてもらいました。

ミセス“予備軍”のため実感がわからないのか、これといった要望がないのか、半数の50.7%は無回答でした。

回答のあった声をまとめたのが右の表ですが、10%とまとまった要望はなく、「魚料理の作り

要望内容	人数	割合
魚料理の作り方を知りたい	53人	(8.8%)
価格を安くしてほしい	53人	(8.8%)
骨を何とかしてほしい	47人	(7.8%)
新鮮な魚を売ってほしい	45人	(7.5%)
料理しやすいように加工してほしい	40人	(6.7%)
生臭さをなくしてほしい	32人	(5.3%)
食べやすい形で売ってほしい	20人	(3.3%)
内臓を何とかしてほしい	12人	(2.0%)
少量で多種類売ってほしい	8人	(1.3%)
魚とわからない料理を考えて	8人	(1.3%)
無回答	304人	(50.7%)

方を知りたい」、「価格を安くしてほしい」（各53人）、「骨をなんとかしてほしい」（47人）、「新鮮な魚を売ってほしい」（45人）などが上位に来た要望です。

1週間に外出する回数……… 朝・昼・夕食を合わせて5.8回

14 あなたは週に何回位外出をしますか。

ミセス予備軍であるOL、女子大生の食生活と外出は切りはなせないものでしょう。外出の実態を聞いてみました。

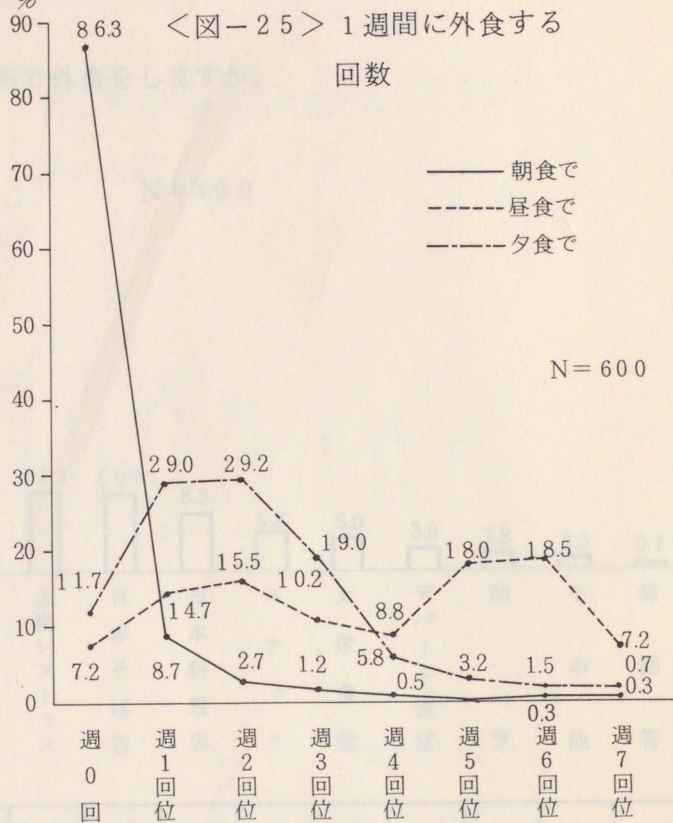
さすがに朝食では外出の機会がないようで86.3%が「週0回」と大半を占めています。

昼食で外出する回数の多いのは「週6回位」（18.5%）と「週5回位」（18.0%）です。

夕食では「週2回位」（29.2%）、「週1回位」（29.0%）がピークをつくっております。

1週間を合計した外出の平均回数は5.8回、内訳は朝食で0.2回、昼食で3.6回、夕食で2.0回となっており、昼食を外食する機会が多いようです。

OLより女子大生が、また親と同居している人より単身の人の方が週平均1回弱ほど外出の回数が多くなっています。

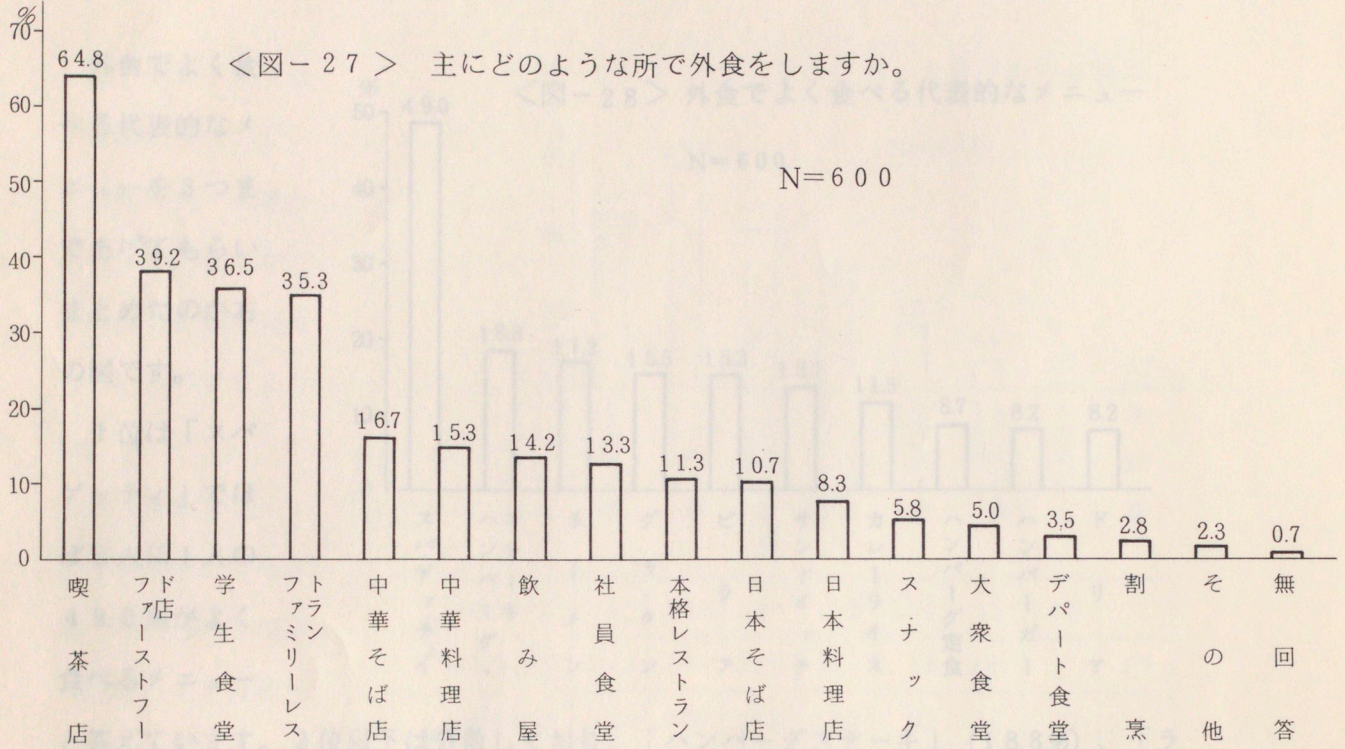


<図-26> 1週間に外出をする回数 (各分類別)

		朝を 昼を 夕を 合 合 合 わ わ わ せ せ せ て	朝 食 で	昼 食 で	夕 食 で
職 業	全 体	5.8	0.2	3.6	2.0
	OL	5.4	0.2	3.1	2.1
	女子大生	6.3	0.3	4.2	1.8
住 居	親と同居	5.5	0.2	3.5	1.8
	単 身	6.3	0.3	3.8	2.2

一番利用する外食の場所は「喫茶店」

15 主にどのような所で外食をしますか、よく利用する所を3つまで選んでください。



職業別
OL
女子大生
親と同居
単身

職業別	喫茶店	ファーストフード店	学生食堂	ファミリーレストラン	中華そば店	中華料理店	飲み屋	社員食堂	本格レストラン	日本そば店	日本料理店	スナック	大衆食堂	デパート食堂	割烹	その他	無回答
OL	59.0	28.3	1.3	39.7	25.0	20.0	15.0	25.7	16.3	16.3	12.7	8.3	6.0	3.3	4.7	1.0	1.0
女子大生	70.7	50.0	71.7	31.0	8.3	10.7	13.3	1.0	6.3	5.0	4.0	3.3	4.0	3.7	1.0	3.7	0.3
親と同居	63.3	42.7	36.0	37.0	17.0	12.3	15.3	14.0	12.7	9.3	6.7	6.0	3.7	4.7	3.0	1.3	1.0
単身	66.3	35.7	37.0	33.7	16.3	18.3	13.0	12.7	10.0	12.0	10.0	5.7	6.3	2.3	2.7	3.3	0.3

1週間に平均して5.8回外食をするミセス予備軍ですが、主にどんな所を利用しているのでしょうか。利用率の高い店は「喫茶店」(64.8%)が群を抜き、以下「ファーストフード店」(39.2%)、「学生食堂」(36.5%)、「ファミリーレストラン」(35.3%)などとなっています。

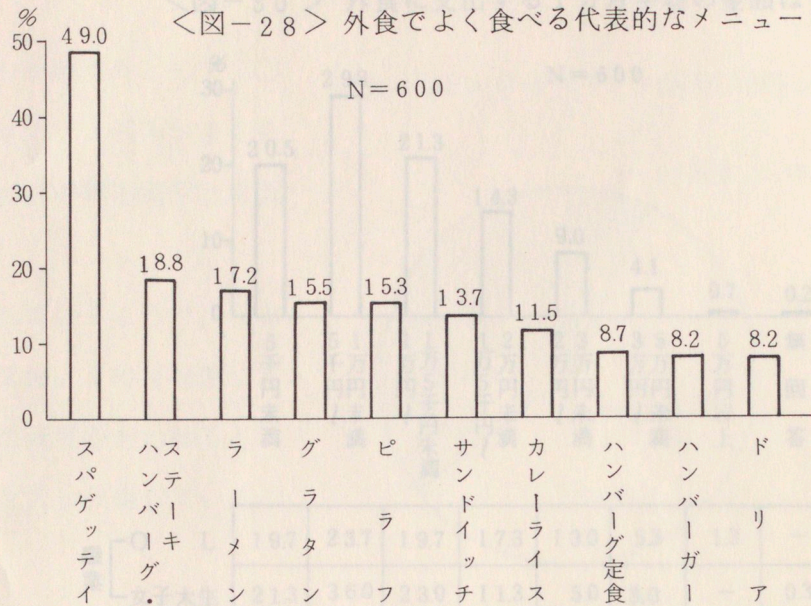
職業別にて、OLの「社員食堂」、女子大生の「学生食堂」は対比できない数字ですが、各々の利用上位の店をみると、OLでは「喫茶店」、「ファミリーレストラン」「ファーストフード店」が多く、女子大生では「学生食堂」、「喫茶店」、「ファーストフード店」で、とくに「喫茶店」を食事に利用する割合の高いのが目立ちます。

OL、女子大生がよく食べる外食メニューのトップはスパゲッティ

16 外食でよく食べる代表的なメニューを3つまであげてください。

外食でよく食べる代表的なメニューを3つまであげてもらいまとめたのが右の図です。

1位は「スパゲッティ」ではほぼ2人に1人の49.0%がよく食べるメニュー



と答えています。2位以下は分散しており、「ハンバーグステーキ」(18.8%)、「ラーメン」(17.2%)、「グラタ」(15.5%)、「ピラフ」(15.3%)などとなっています。

			<女子大生>	
1位	スパゲッティ	45.0%	スパゲッティ	53.0%
2位	ハンバーグ・ステーキ	21.0%	グラタン	20.3%
3位	ラーメン	20.7%	ピラフ	17.7%
4位	カレーライス	13.7%	サンドイッチ	17.0%
5位	ピラフ	13.0%	ハンバーグ・ステーキ	16.7%

OLと女子大生のよくたべる外食のメニューベスト5を比べると、共に1位は「スパゲッティ」ですが、5つのメニューのうち、順位はかわるものの共通のものは「スパゲッティ」「ハンバーグ・ステーキ」「ピラフ」の3つで、あとの2つはOLが「ラーメン」「カレーライス」、女子大生は「グラタン」「サンドイッチ」と好みのちがいが出ています。

1カ月の外食支出の平均は12,000円、小遣いの1/3をあてる

17 外食で支出する金額は1カ月平均してどの位ですか。

OLや女子大生は1週間に平均して5.8回外食する機会をっていますが、どの位の金額を支出しているのでしょうか。

1カ月あたり、「5千円～1万円未満」が最も多く29.8%、ついで、「1万円～1万5千円未満」が21.3%でこの両者で51.1%と半数を占めています。

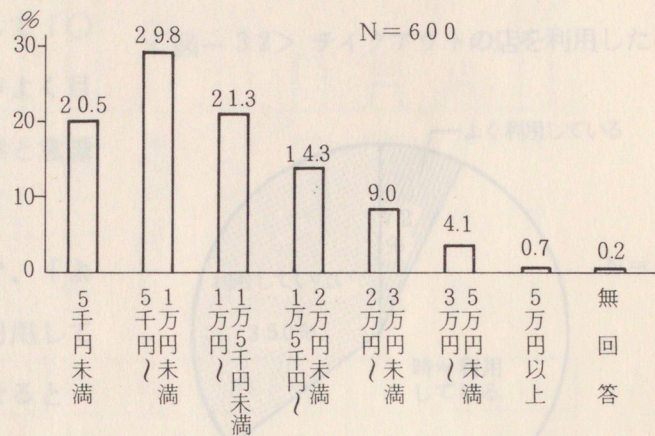
OLと女子大生の支出金額帯をみると、「1万円～1万5千円未満」より下の金額帯は女子大生が多く、それ以上ではOLの回答者が上まわっています。

1カ月平均の外食支出は12,000円、職業別ではOLが14,000円、女子大生が10,000円と4,000円の差があります。

全体平均の12,000円は本調査対象者の1カ月平均小遣い36,000円の丁度1/3にあたります。

また1回あたり(5.8回×4週=23.2回)の平均外食費は517円となります。

<図-30> 外食に支出する1カ月平均の金額は



職業	住居	金額帯 (円)						
		5千円未満	5千円～1万円未満	1万円～1万5千円未満	1万5千円～2万円未満	2万円～3万円未満	3万円～5万円未満	5万円以上
OL	親と同居	19.7	23.7	19.7	17.3	13.0	5.3	1.3
	単身	19.7	23.7	19.7	17.3	13.0	5.3	1.3
女子大生	親と同居	21.3	36.0	23.0	11.3	5.0	3.0	0.3
	単身	21.3	36.0	23.0	11.3	5.0	3.0	0.3

<図-31> 1カ月平均の外食支出

職業	住居	平均金額 (円)
全体		12,000
OL	親と同居	14,000
	単身	14,000
女子大生	親と同居	10,000
	単身	10,000

3人中2人はテイクアウトの店を利用している

便利さ、あたたかさ、安さが魅力、しかし栄養面の心配も

18 最近「〇〇弁当」といったテイクアウトの店がはやっていますが、利用したことは。

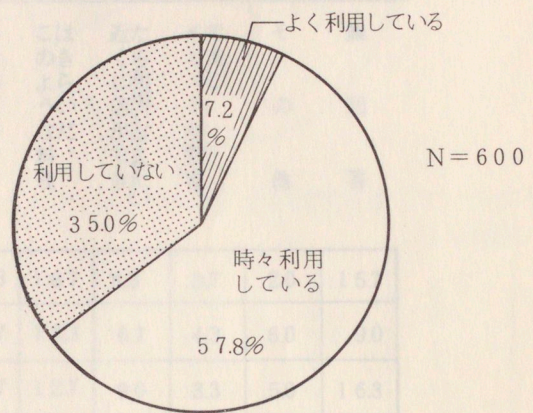
食生活の多様化の1つの表われとして「〇〇弁当」といったテイクアウトの店がよく目につきますが、これらの店の利用実態と意識を聞いてみました。

かなりの率で利用されているようで、「よく利用している」が7.2%、「時々利用している」が57.8%、この両者をあわせると65.0%とほぼ3人中2人が利用していることになります。

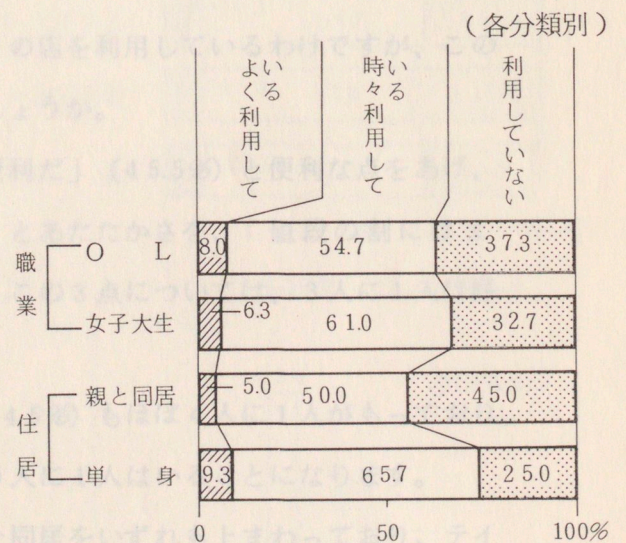
職業別では、OLより女子大生がわずかに利用者が多く、住居別では、親と同居の場合、利用している人が55.0%なのに対し、単身は75.0%と4人中3人が利用していることになります。

手軽さ、便利さが受けているのでしょうか。

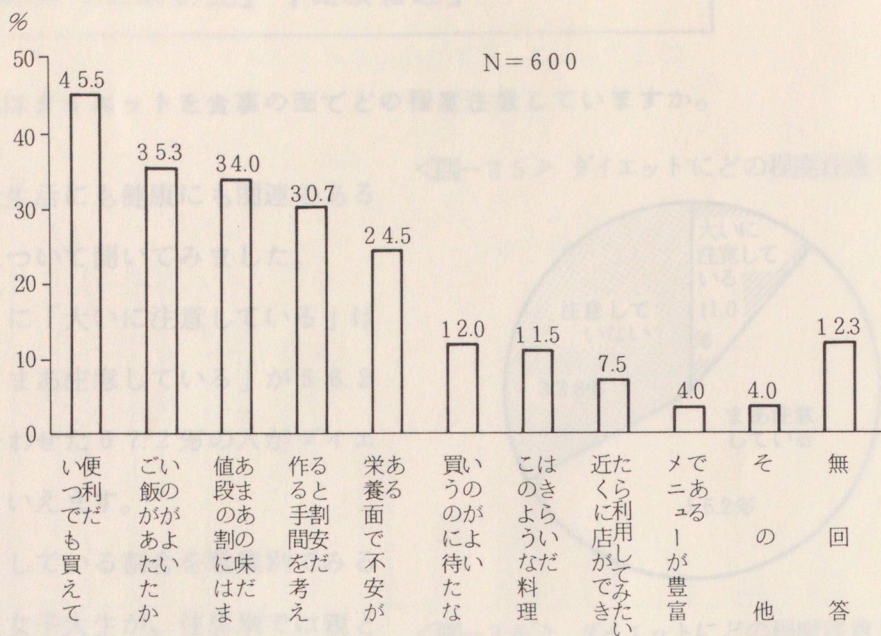
<図-32> テイクアウトの店を利用したことは



<図-33> テイクアウトの店を利用したことは



＜図-34＞ テイクアウトの店の料理をどう思いますか



職業	住居	Opinion Category										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
OL 女子大生	親と同居	45.3	34.0	34.7	34.7	20.3	12.3	10.7	8.3	3.7	2.0	15.7
	単身	45.7	36.7	33.3	26.7	28.7	11.7	12.3	6.7	4.3	6.0	9.0
親と同居	親と同居	40.7	32.0	32.3	22.3	21.3	12.7	12.7	9.0	3.3	5.0	16.3
	単身	50.3	38.7	35.7	39.0	27.7	11.3	10.3	6.0	4.7	3.0	8.3

ミセス予備軍のほぼ3人に2人がテイクアウトの店を利用しているわけですが、このような店の料理についてはどう思っているのでしょうか。

まず第一にあげられたのは「いつでも買えて便利だ」(45.5%)と便利な点をあげ、ついで「ご飯のあたたかいいい」(35.3%)とあたたかさを、「値段の割にはまあまあ味だ」(34.0%)と安さをあげており、この3点については、3人に1人は好意的に受けとめています。

しかし、否定的な「栄養面で不安がある」(24.5%)もほぼ4人に1人がもっており、「このような料理はきらいだ」(11.5%)も10人に1人はいることとなります。

回答上位5項目を住居別でみると、単身が親と同居をいずれも上まわっており、テイクアウトの料理に好意的な反面、栄養面の不安も少なからずもっているといえます。

ダイエット………3人に2人が実行中

実行していることのトップは「食べすぎ防止」

目的は「肥満防止」「健康管理」

19 あなたはダイエットを食事の面でどの程度注意していますか。

最後に、食生活にも健康にも関連のある
ダイエットについて聞いてみました。

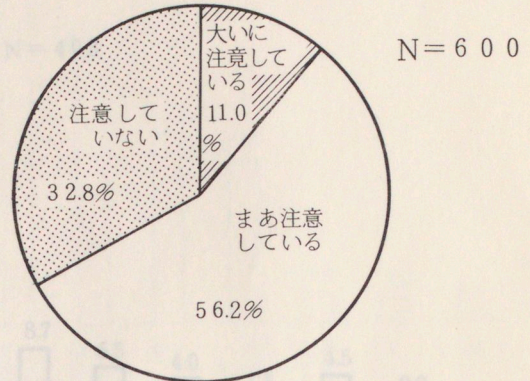
ダイエットに「大いに注意している」は
11.0%、「まあ注意している」が56.2%
でこれを合わせた67.2%の人がダイエ
ット実行中といえます。

ダイエットしている割合を職業別でみる
と、OLより女子大生が、住居別では親と
同居している人より単身の方がわずか
に多いだけで差はあまりありません。

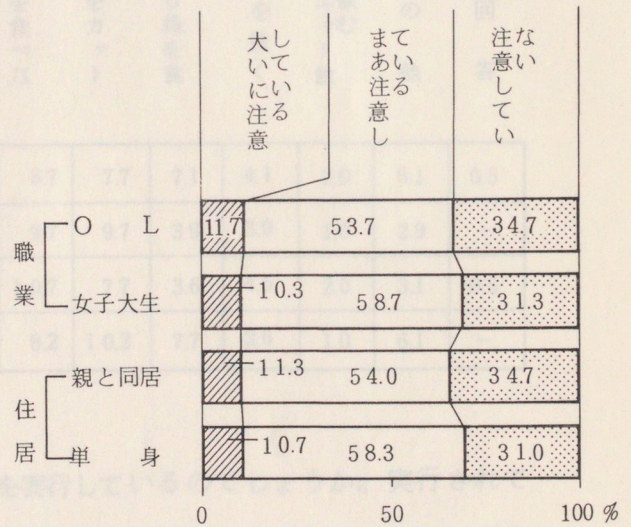
それでは、ダイエットに注意している人
はいつ頃からダイエットを意識しはじめた
のでしょうか。

「高校生の頃から」が最も多く42.4%、
ついで「大学生になってから」が28.8%
とこの両方で7割を超えています。

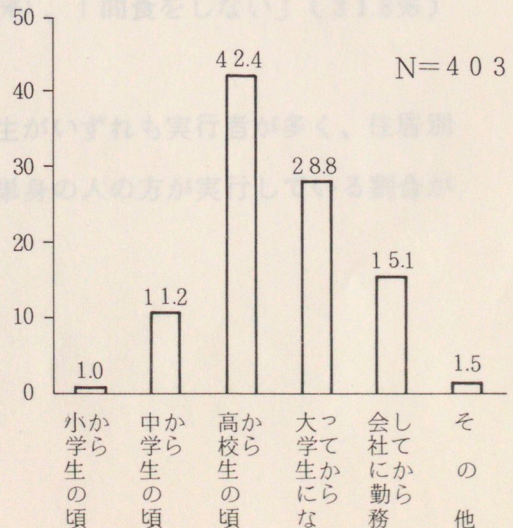
<図-35> ダイエットにどの程度注意していますか



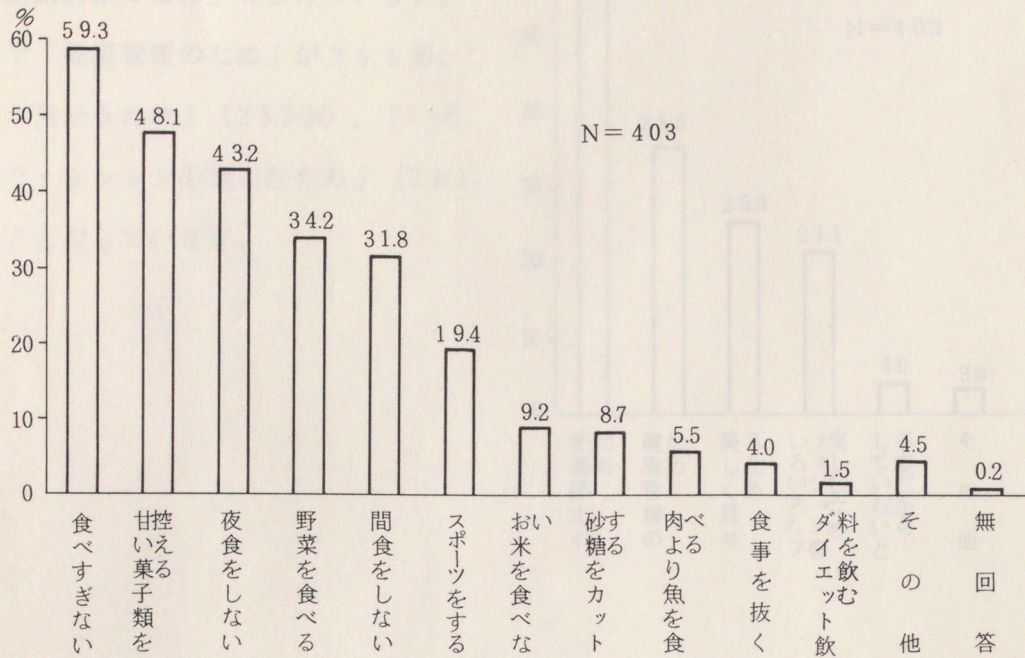
<図-36> ダイエットにどの程度注意していますか (各分類別)



<図-37> ダイエットを意識しはじめたのは



<図-38> ダイエットのために実行していることは



職業	住居	実行していること												
		食べすぎない	甘い菓子類を控える	夜食をしない	野菜を食べる	間食をしない	スポーツをする	おい米を食べない	砂糖をカット	肉より魚を食べる	食事を抜く	飲料を飲む	その他	無回答
OL	女子大生	57.1	47.4	41.8	29.1	31.6	20.9	8.7	7.7	7.1	4.1	2.0	6.1	0.5
	親と同居	61.4	48.8	44.4	39.1	31.9	17.9	9.7	9.7	3.9	3.9	1.0	2.9	-
単身	親と同居	59.2	43.4	45.9	31.1	28.6	19.9	10.7	7.7	3.6	4.6	2.0	3.1	0.5
	単身	62.8	55.6	42.9	39.3	36.7	19.9	8.2	10.2	7.7	3.6	1.0	6.1	-

ダイエットに注意している人は、どんなことを実行しているのでしょうか。実行されている多い順に「食べすぎない」(59.3%)、「甘い菓子類を控える」(48.1%)、「夜食をしない」(43.2%)、「野菜を食べる」(34.2%)、「間食をしない」(31.8%)となっており、これがベスト5です。

このベスト5を職業別でみると、OLより女子大生がいずれも実行者が多く、住居別では、「夜食をしない」を除いて親と同居の人より単身の人の方が実行している割合が高くなっています。

では、何のためにダイエットを実行しているのでしょうか、3人中2人に近い65.3%は「肥満防止のため」と答えています。

ついで「健康管理のため」が35.5%、「美しく見せるため」(25.3%)、「いろいろなファッションを楽しむため」(21.1%)などとなっています。

