

60代の男女1,000人に聞く、 シニア世代の食生活意識と実態調査

<シニア世代の食実態>

◎女性は9割、男性でも2割弱がほぼ毎日三食自炊の堅実派

◎料理をする男性のうち、はじめた年代は50代・60代

■毎日三食自炊している女性は(90.0%)、男性は(16.8%)

■50代・60代で料理を始めた男性は(46.9%)

<シニア男性の料理事情>

◎シニア男性のうち、週1回以上調理する人は4割弱、月1回以上は約5割

◎男性の冷凍食品利用率は、夕食で週1回以上、女性よりも若干高い

■週1回以上調理するシニア男性は(37.6%)、月1回以上では(51.0%)

■夕食で週1回以上冷凍食品を使用する男性は(33.2%)、女性は(31.2%)

<シニア世代と冷凍食品>

◎冷凍食品を使う理由トップ3は「保存性」、「即時性」、「簡便性」

◎シニア世代は男女ともに、「保存性」が冷凍食品の最大のメリットと認識

■冷凍食品を使う理由は「保存性(76.8%)」、「即時性(55.2%)」、「簡便性(52.5%)」の順

本件に関するお問い合わせ先

「シニア世代の食生活調査」事務局(電通パブリックリレーションズ内)

担当: 東川

TEL.03-5565-6778 FAX.03-3546-2072





内閣府「平成23年版高齢社会白書」によると、日本の65歳以上の高齢者人口は2,958万人、高齢化率は23.1%と過去最高を更新し、2055年には高齢化率は40.5%に達し、日本人の2.5人に1人が65歳以上になると報告されています。

これからの日本のボリュームゾーンとなるシニア世代。彼らはどのような食生活をおくっているのでしょうか。

冷凍食品を通じ食文化の向上を目指す社団法人日本冷凍食品協会では、60代のシニア世代を対象に食生活に関するアンケートを行い、これまであまり明らかにされてこなかったシニア世代の食に関する意識と実態を調査いたしました。

◎実施時期	2011年9月23日(金)～9月25日(日)
◎調査手法	インターネット調査
◎調査対象	全国の60歳代の男女各500人 合計1,000人

調査結果のまとめ

■シニア世代の食実態

シニア女性の90%、シニア男性でも16.8%が毎日つくる自炊派。

また、料理をする男性の約半数は“シニアの手習い”で料理を開始。

シニア世代は、「野菜をたくさん(82.9%)」「三食規則正しく(77.9%)」食べ、「食の安全(76.4%)」に気を配り、「栄養バランスやカロリーなど健康を考え(76.3%)」ながらも「経済性も重視する(73.8%)」という食生活を実践しています。調理の頻度は、シニアの約9割が「ほぼ毎日三食(90.0%)」自宅で料理をつくっており、シニア男性でも16.8%は「ほぼ毎日三食」料理をする堅実な“自炊派”です。また、現在料理をしているシニア男性が料理を始めた年代は、「50代(26.3%)」か「60代(20.6%)」で、約半数(46.9%)が“シニアの手習い”として料理を始め、約3割が「週に1回以上(28.7%)」妻の料理を手伝い、約1割は「毎日(9.2%)」手伝っています。

■シニア男性の料理事情

約半数の男性が月1回以上料理。男性の冷凍食品利用率は女性よりも若干高い。

月1回以上料理をするシニア男性は51.0%。週1回以上料理をする男性も4割弱(37.6%)となっています。男性の夕食での冷凍食品利用率は週1回以上が(33.2%)で、同女性(31.2%)より若干高く、シニアの男性も女性同様冷凍食品を上手に利用しています。

■シニア世代と冷凍食品

冷凍食品のメリットはなんといっても「保存性(76.8%)」男性75.0%、女性78.0%と約8割が支持
朝・昼・夕食別に冷凍食品を使う頻度を聞くと、「週1回以上」冷凍食品を使うのは「昼食(32.5%)」が最も高く、次いで「夕食(32.2%)」、「朝食(18.5%)」となっています。

冷凍食品を使う理由は、①保存性「保存が利く(76.8%)」、②即時性「食べたい時にすぐにつくれる(55.2%)」、③簡便性「調理に手間がかからない(52.5%)」がトップ3で、「調理時間が短縮できる(52.3%)」や「必要な分量だけ利用できる(50.0%)」などが上位にあげられています。

冷凍食品の購入頻度は3人に1人が「1週間に1回以上(34.7%)」で、人気メニューは「ギョウザ(83.1%)」、「めん類(80.5%)」、「ご飯類(74.8%)」の順となりました。

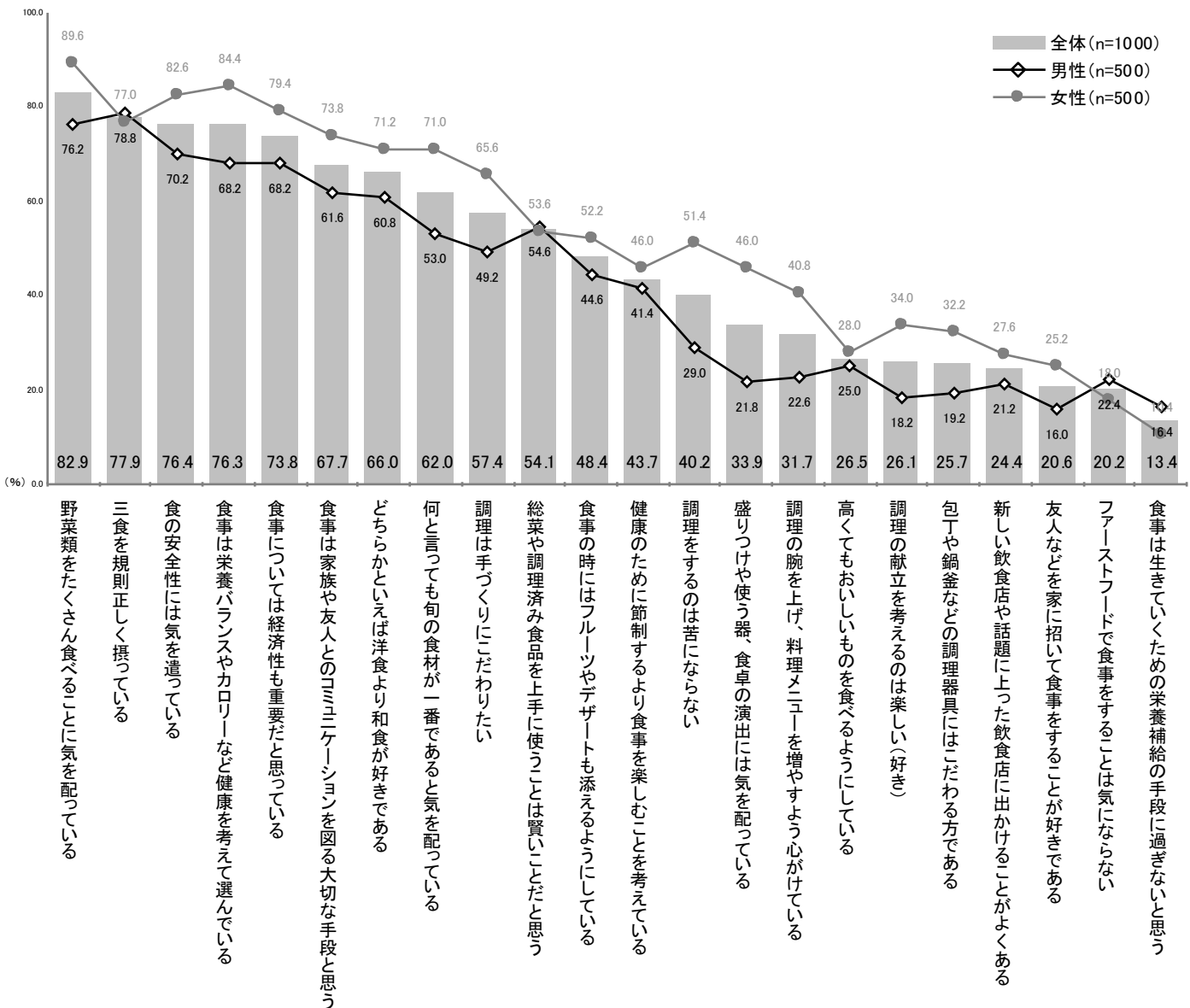


シニア世代の食生活は「野菜をたくさん」「三食規則正しく」「食の安全」がキホンです

シニア男性は「盛り付けや食卓の演出」や「調理」にまだまだ苦手意識アリ

食生活に関する意識や行動について22の項目を提示し、当てはまるかどうかを聞いた結果、シニア世代の食生活スタイルは、「野菜をたくさん(82.9%)」「三食規則正しく(77.9%)」食べることを心がけ、「食の安全(76.4%)」に気を配り、「栄養バランスやカロリーなど健康を考え(76.3%)」ながらも「経済性も重視(73.8%)」し、「食事は家族や友人とのコミュニケーション手段(67.7%)」として大事にしていることがわかります[グラフ1]。男女別で見ると、女性の方が男性よりも全体的にポイントが高く、食への関心度が高いことがわかります。中でも「盛りつけや使う器、食卓の演出には気を配っている(男性21.8% 女性46.0%)」、「調理をするのは苦にならない(男性29.0% 女性51.4%)」は20ポイント以上の男女差があり、男性の苦手意識がうかがえます。

グラフ1)シニア世代の食生活スタイル



シニア世代は外食よりも内食傾向

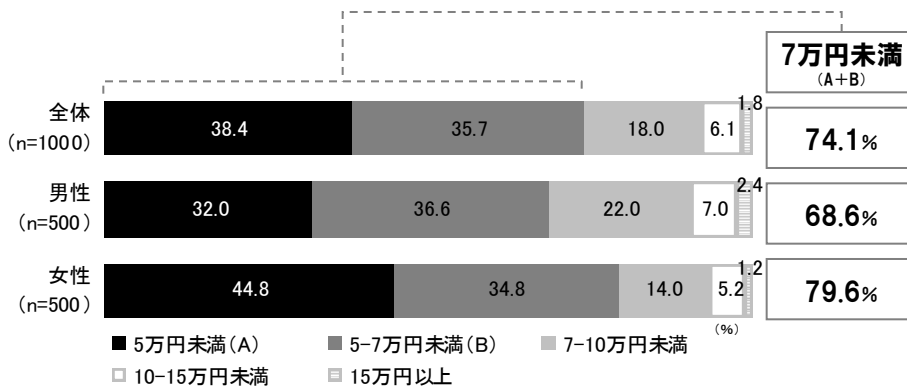
食費のボリュームゾーンは、内食「7万円未満」74.1%、中食「5千円未満」73.1%、外食「1万円未満」62.9%

シニア世代の1カ月の食費をみると、自宅で食べる内食は「5万円未満(38.4%)」が最も多く「5~7万円未満(35.7%)」と合わせると、全体の7割以上の家庭が「7万円未満(74.1%)」となっています[グラフ2-1]。

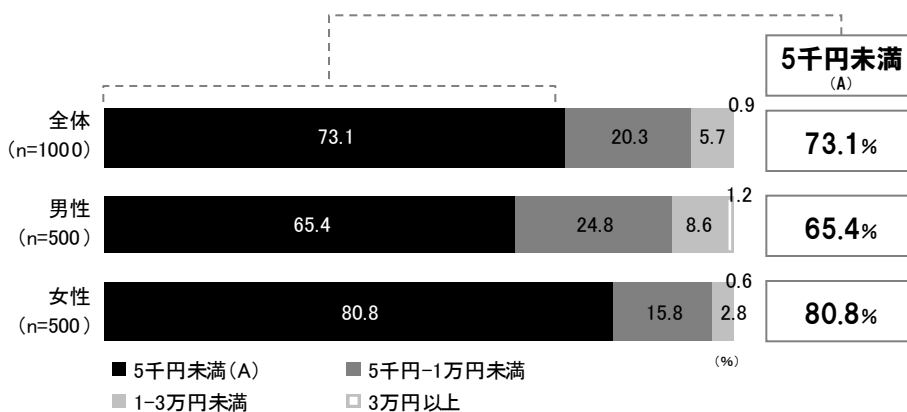
お弁当やおにぎり・総菜などの中食は「5千円未満(73.1%)」が、出前を含む外食では「1万円未満(62.9%)」が最も多くなっており[グラフ2-2][グラフ2-3]、シニア世代は外食よりも内食傾向が高いことがわかります。

男女別で見ると、3項目とも男性より女性の方が最小値の割合が高くなっています。

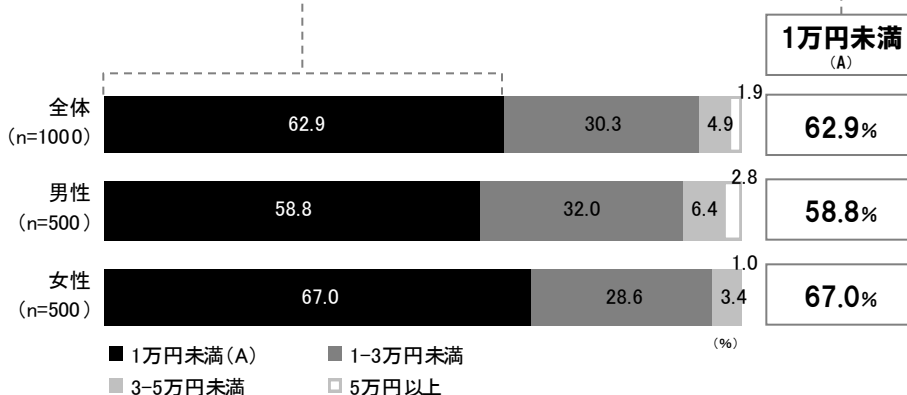
グラフ2-1)シニア世代の食費①内食(自宅での食費)



グラフ2-2)シニア世代の食費②中食(お弁当・おにぎり・総菜)



グラフ2-3)シニア世代の食費③外食



“シニアの手習い”として50代・60代から料理をはじめたシニア男性が約半数(46.9%)

いまどきのシニアは“男子厨房に入る”。

調理をする既婚のシニア男性のうち28.7%が、「週1回以上」妻の料理を「手伝います」

シニア男性でも、ほぼ毎日三食調理をする“自炊派”が16.8%いるとの結果が出ましたが、その実態をもう少し詳しく見ていきましょう。

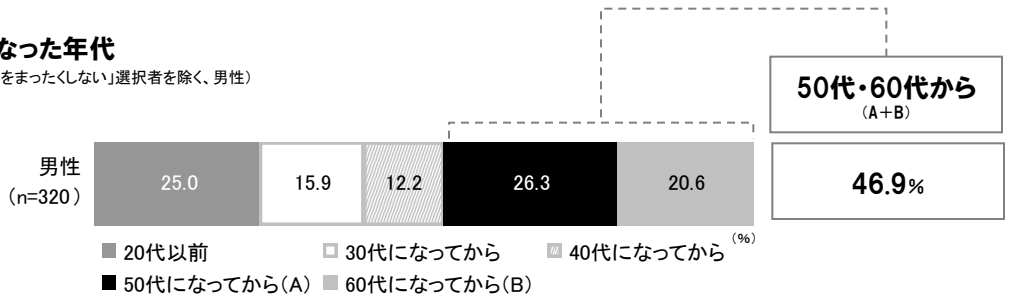
現在、調理をしているシニア男性(n=320人)は6割強いますが[P.5 グラフ6]、そのうち料理をするようになったのは、「50代になってから(26.3%)」が最も多く「60代になってから(20.6%)」を合わせると約半数(46.9%)が50代・60代になってから、“シニアの手習い”として料理を始めたことがわかります。[グラフ3]。

また、調理をする既婚のシニア男性(n=261人)のうち、妻の料理を手伝うシニア男性は8割を超えています(85.4%)。このうち、28.7%は「週1回以上」手伝っており、1割弱と少数派ながらも「毎日(9.2%)」妻の料理を手伝っているシニア男性もいます[グラフ4]。

また、調理をしているシニア男性のうち、料理教室などで「料理を習った(8.4%)」経験を持つ人も1割弱存在しています[グラフ5]。

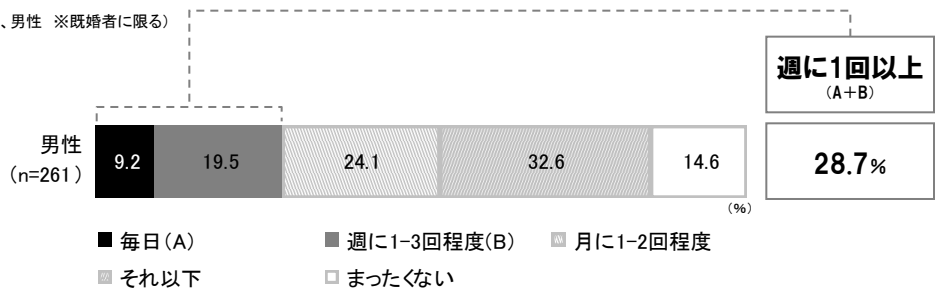
グラフ3)料理をつくるようになった年代

対象=調理をするシニア男性(グラフ3で「調理をまったくしない」選択者を除く、男性)



グラフ4)妻の料理の手伝い

対象=調理をする既婚のシニア男性
(グラフ3で「調理をまったくしない」選択者を除く、男性 ※既婚者に限る)



グラフ5)料理教室などでの料理経験の有無

対象=調理をするシニア男性(グラフ3で「調理をまったくしない」選択者を除く、男性)



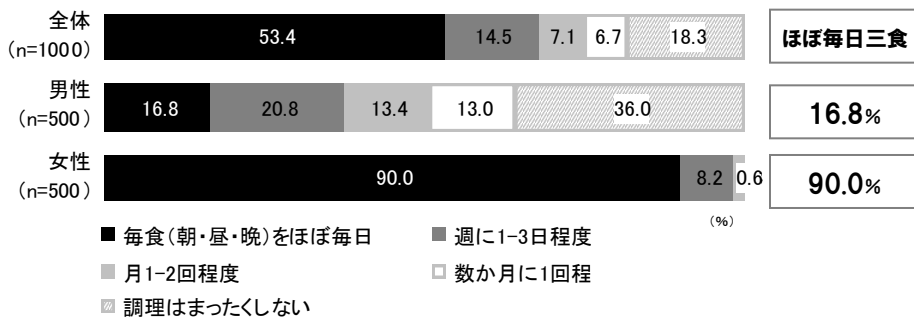


シニア男性の4割弱が「週1回以上(37.6%)」調理するお料理ダンディ

シニア男性の16.8%は毎日・毎食料理する“自炊派”

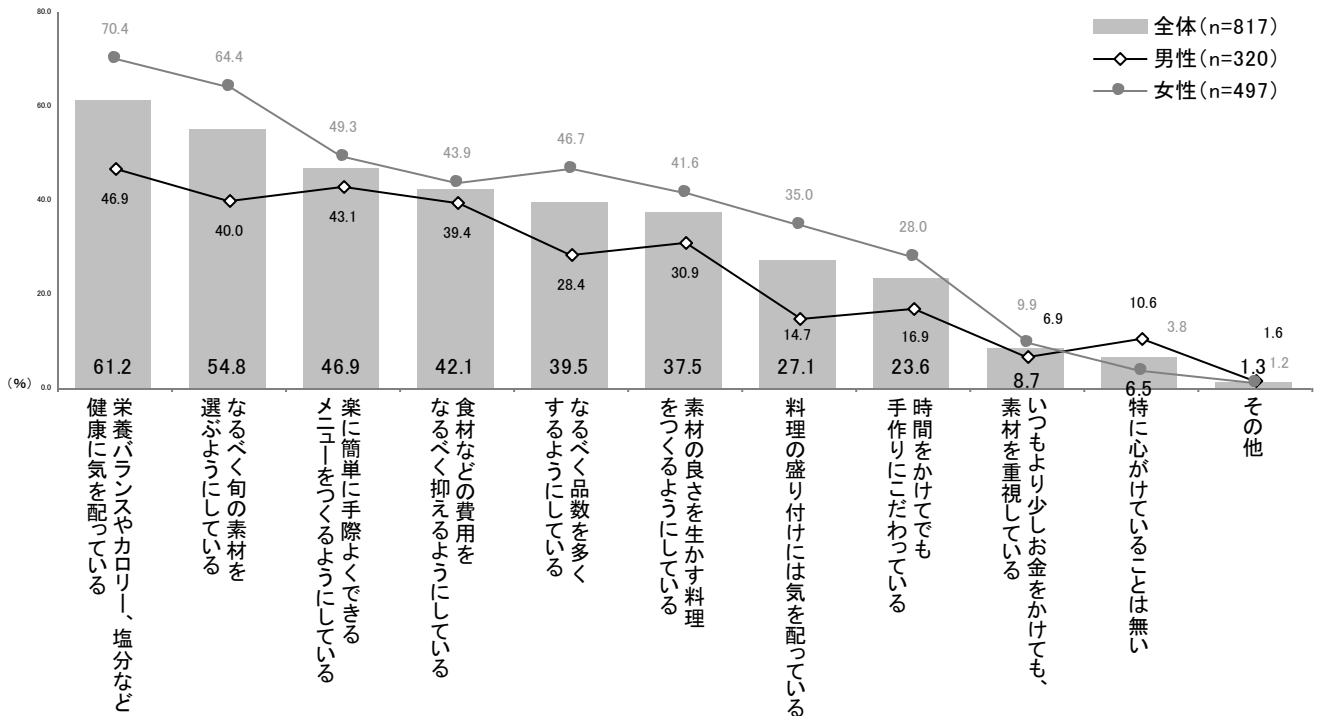
内食傾向のシニア世代ですが、自宅での調理の頻度を聞くと、当然のことながら女性の方が高いのですが、シニア男性でも37.6%が「週1回以上」調理をしており、16.8%は「ほぼ毎日三食」調理をしています[グラフ6]。「まったくしない」を選んだ人を除く調理をするシニア(n=817人)を対象にその心がけを聞くと、「栄養バランスやカロリー、塩分など健康に気を配る(61.2%)」がトップで、「なるべく旬の素材を選ぶ(54.8%)」、「楽に簡単に手際よくできるメニューをつくる(46.9%)」の順となっています。また、「お金をかけても素材を重視する(8.7%)」より「食材などの費用をなるべく抑える(42.1%)」の方が圧倒的にポイントが高く、シニア世代のシビアな一面がうかがえます。また、シニア女性は「簡単さ(49.3%)」より「旬(64.4%)」を重視しますが、シニア男性は「旬(40.0%)」よりも「簡単さ(43.1%)」を重視しています[グラフ7]。

グラフ6)自宅での調理(食事の準備)の頻度



グラフ7)調理をするときの心がけ

対象=調理をするシニア(グラフ3で「調理をまったくしない」選択者を除く)



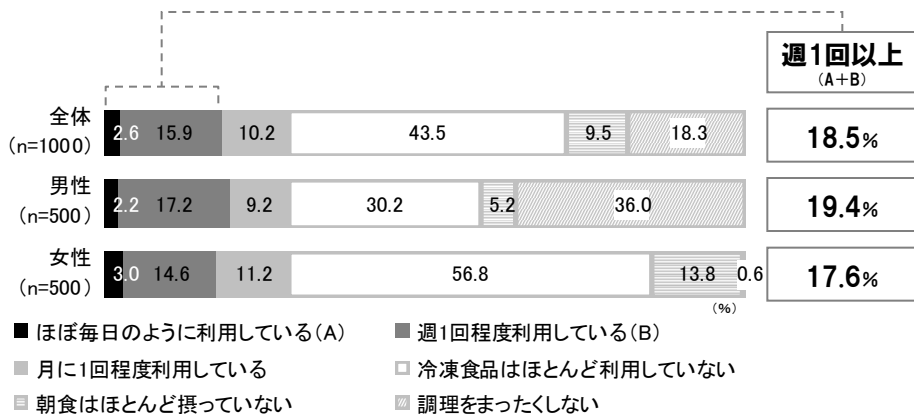
シニアの昼食 3人に1人が「週1回以上(32.5%)」冷凍食品を利用

夕食での利用率は32.2%と昼食並みだが、朝食は18.5%と低め

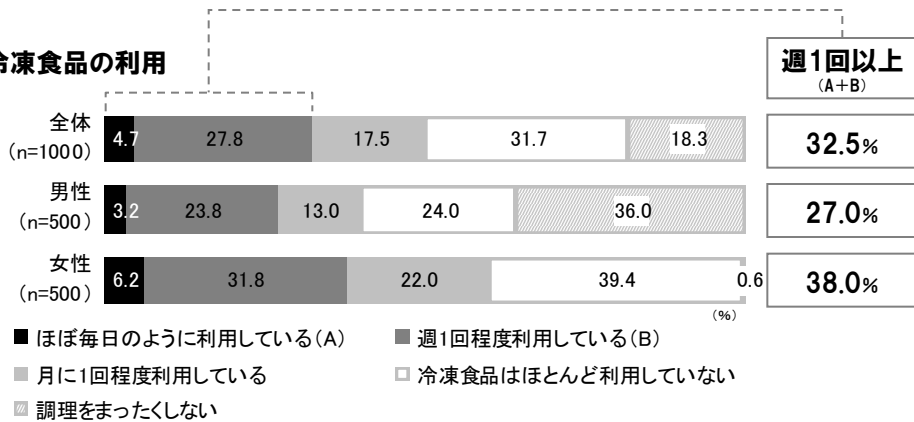
では、冷凍食品はふだんの食事ではどのように利用されているのでしょうか。

朝・昼・夕食のシーン別に「週1回以上」冷凍食品を利用している割合を見ると、朝食(18.5%)の利用こそ低いものの[グラフ8-1]、昼食(32.5%)や夕食(32.2%)では3人に1人が冷凍食品を利用しています[グラフ8-2][グラフ8-3]。「週1回以上」冷凍食品を利用している割合をみると、朝・夕食は男性の利用が女性より高いのに対し、昼食では女性の利用が高く、手軽な昼食に冷凍食品を利用している様子がうかがえます。

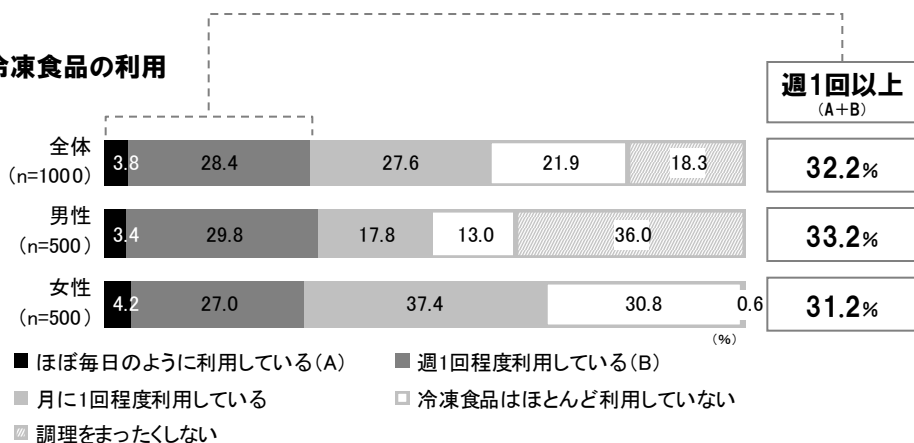
グラフ8-1)朝食での冷凍食品の利用



グラフ8-2)昼食での冷凍食品の利用



グラフ8-3)夕食での冷凍食品の利用



冷凍食品を使う理由トップ3は、「保存性」「即時性」「簡便性」

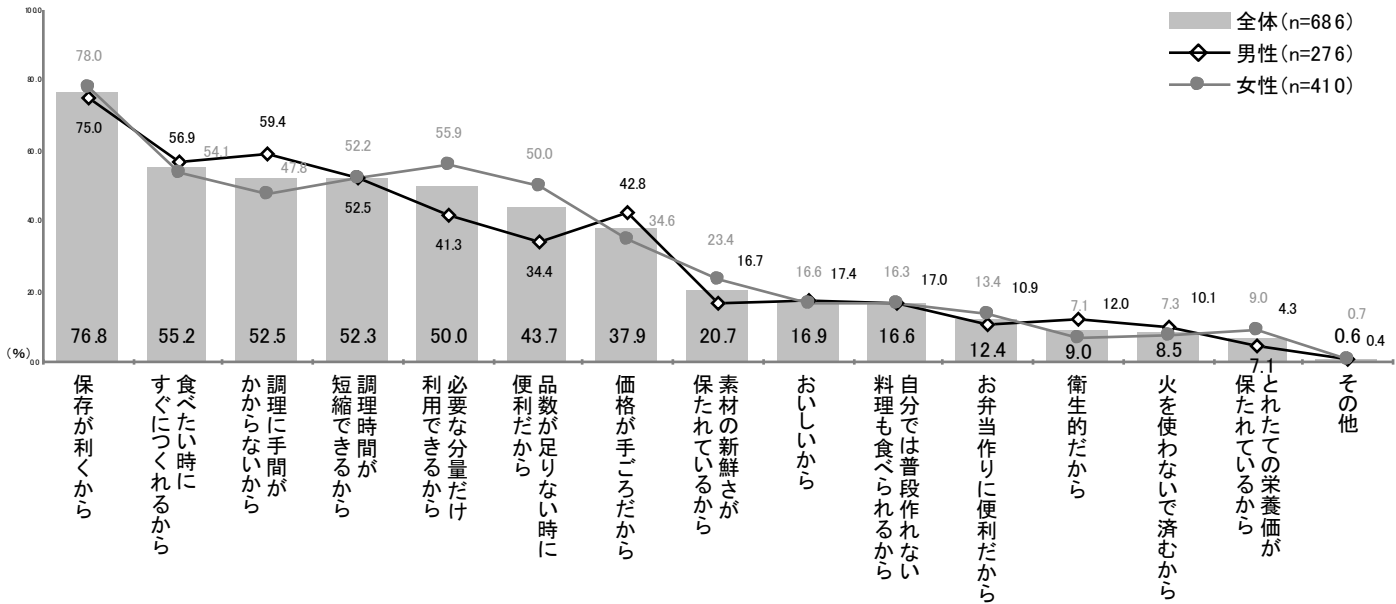
シニア世代は男女ともに、「保存性(76.8%)」が冷凍食品の最大利点と認識

普段の食事に冷凍食品を使うシニア(n=686人)を対象に冷凍食品を使う理由を聞いてみると、「保存が利くから(76.8%)」がトップで、「食べたい時にすぐにつくれるから(55.2%)」、「調理に手間がかからないから(52.5%)」、「調理時間が短縮できるから(52.3%)」の順となっています[グラフ9]。男女とも「保存が利く(男性75.0% 女性78.0%)」が冷凍食品を使う理由の第1位となり、第2位は女性が「必要な分量だけ利用できる(55.9%)」に対し、男性は「調理に手間がかからないから(59.4%)」となり、男性の方がより簡便さを重視しているようです。

また、冷凍食品の利用形態を聞くと、女性は「冷凍野菜や魚など調理の素材として利用する(47.3%)」と「調理済み冷凍食品をそのまま利用する(50.7%)」がほぼ同数ですが、男性は「そのまま利用(66.3%)」が断然多い結果となっています[グラフ10]。

グラフ9) 冷凍食品を使う理由

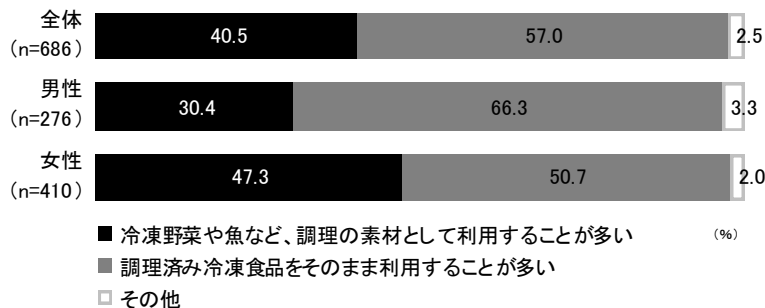
対象=普段の食事に冷凍食品を使うシニア(グラフ12で朝食昼食夕食のいずれも「冷凍食品を使わない」と回答した人を除く)



グラフ10) 冷凍食品の使い方

対象=普段の食事に冷凍食品を使うシニア

(グラフ12で朝食昼食夕食のいずれも「冷凍食品を使わない」と回答した人を除く)



冷凍食品の購入頻度 3人に1人は「週1回以上(34.7%)」

シニアに人気の冷凍食品 第1位は「ギョウザ(83.1%)」

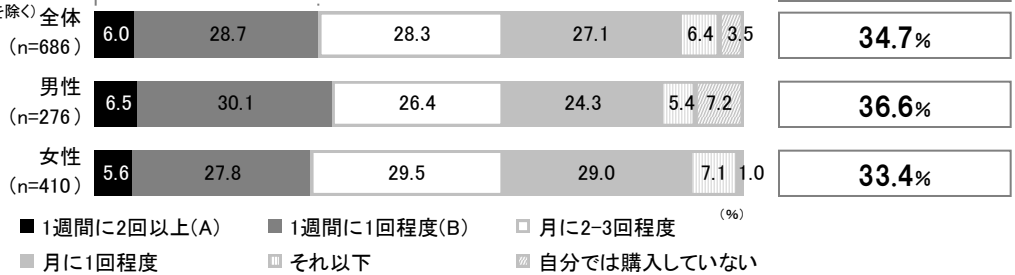
普段の食事に冷凍食品を使うシニア(n=686人)の冷凍食品の購入頻度は、「1週間に1回程度(28.7%)」が最も多く、「1週間に2回以上(6.0%)」を加えると、3人に1人は「週1回以上(34.7%)」の頻度で冷凍食品を購入していることがわかります[グラフ11]。

また、利用する冷凍食品は、「ギョウザ(83.1%)」がトップで、「めん類(うどん、そば、ラーメンなど)(80.5%)」、「ご飯類(ピラフ・炒飯、焼きおにぎりなど)(74.8%)」の順となっています。

男性は「ギョウザ(87.0%)」、「めん類(78.3%)」、「ご飯類(75.4%)」、「シュウマイ(75.0%)」、「むきえび、いかなど(65.2%)」の順に対し、女性は「めん類(82.0%)」、「ギョウザ(80.5%)」、「むきえび、いかなど(76.3%)」、「冷凍野菜(74.6%)」、「ご飯類(74.4%)」の順で、女性の方が「むきえび」や「冷凍野菜」など、調理の素材として利用することが多いようです[グラフ12]。

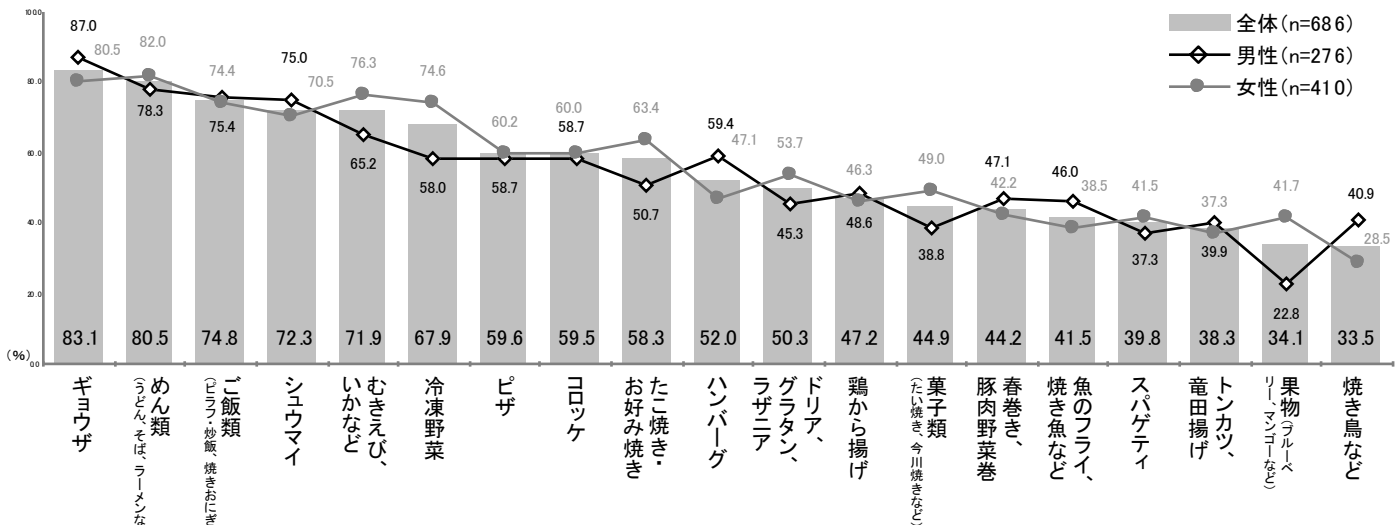
グラフ11) 冷凍食品の購入頻度

対象＝普段の食事に冷凍食品を使うシニア
(グラフ12で朝食昼食夕食のいずれも「冷凍食品を使わない」と回答した人を除く)



グラフ12) 利用する冷凍食品の種類

対象＝普段の食事に冷凍食品を使うシニア(グラフ12で朝食昼食夕食のいずれも「冷凍食品を使わない」と回答した人を除く)



男性TOP5	
ギョウザ(87.0%)	1位
めん類(うどん、そば、ラーメンなど)(78.3%)	2位
ご飯類(ピラフ・炒飯、焼きおにぎりなど)(75.4%)	3位
シュウマイ(75.0%)	4位
むきえび、いかなど(65.2%)	5位

女性TOP5	
めん類(うどん、そば、ラーメンなど)(82.0%)	1位
ギョウザ(80.5%)	2位
むきえび、いかなど(76.3%)	3位
冷凍野菜(74.6%)	4位
ご飯類(ピラフ・炒飯、焼きおにぎりなど)(74.4%)	5位

お弁当づくりは、シニア女性にとって、日常的な節約術(「週1回以上」20.3%)。シニア男性にとっては、非日常のイベントごと(「1年に1回程度」12.5%)。一方で、月1回以上お弁当をつくる、ママな男性“弁当派”も存在(15.6%)。

昨今、手づくり弁当を持参する「弁当男子」が注目されましたが、“男子厨房に入る”傾向のいまどきのシニア世代ではどうでしょうか。

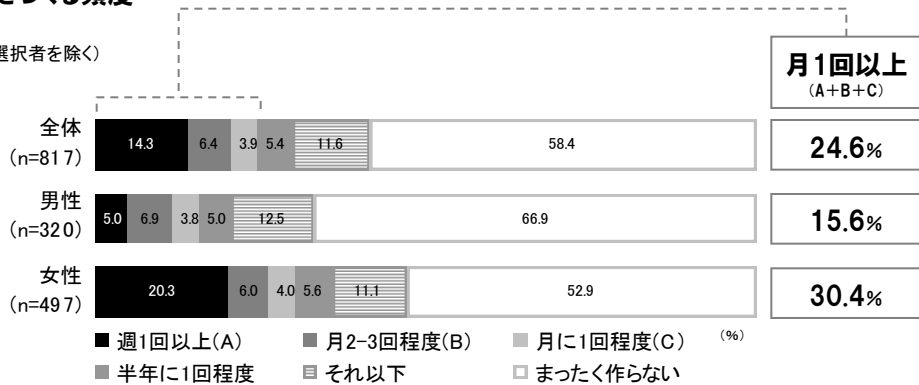
調理するシニア(n=817人)のうち、自分で「月1回以上」お弁当をつくるのは24.6%で、男性でも15.6%が手づくり弁当派です[グラフ13]。「まったくつくらない」を選んだ人を除くお弁当をつくるシニア(n=340人)にお弁当をつくる理由を聞くと、「食費を節約するため(40.3%)」、「行楽、行事のため(39.4%)」、「栄養バランスを考えて(31.5%)」がトップ3ですが、男性は「節約(37.7%)」よりも「行楽・行事(46.2%)」の方がお弁当をつくる動機付けが高くなっています[グラフ14]。

[グラフ13]のお弁当をつくる頻度を見ると、女性は「週1回以上(20.3%)」が最も多く、日常なお弁当で食費の節約に役立っているのに対し、男性は「それ以下(12.5%)」が最も多いことから、年1回の行楽などのためにお弁当をつくっているようです。

グラフ13) 自分でお弁当をつくる頻度

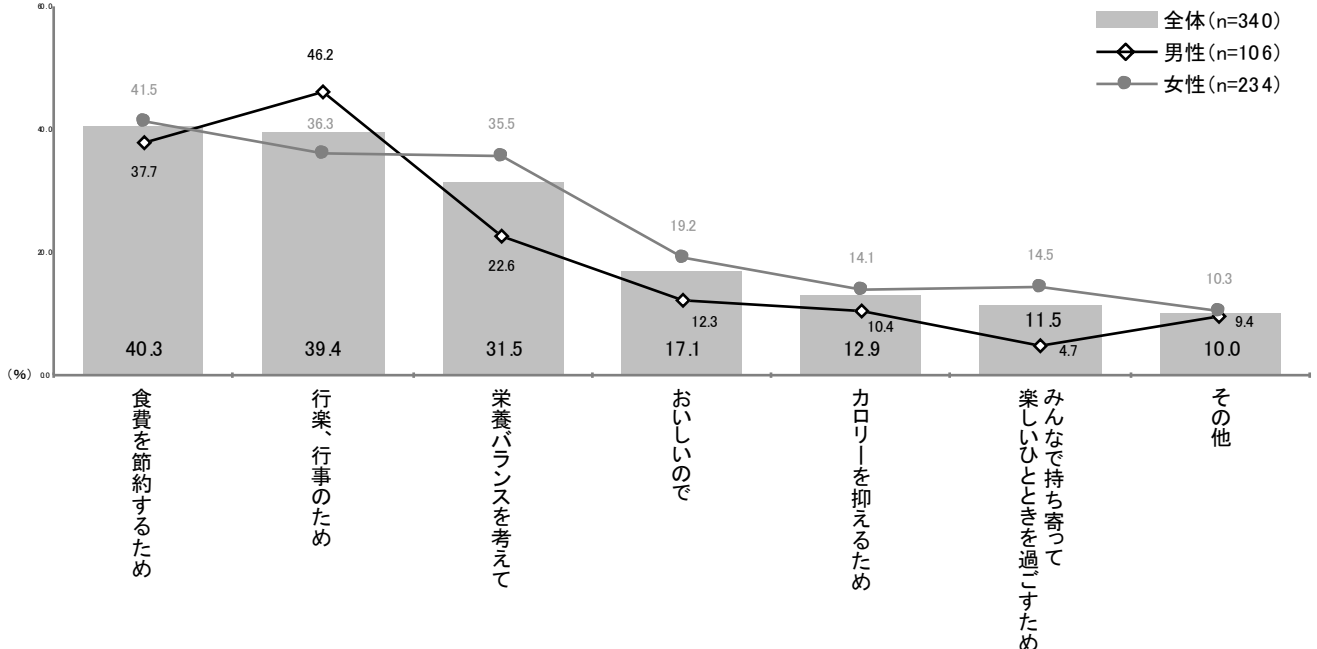
対象=調理をするシニア

(グラフ3で「調理をまったくしない」選択者を除く)



グラフ14) お弁当をつくる理由

対象=お弁当をつくるシニア(グラフ8で「まったく作らない」選択者を除く)



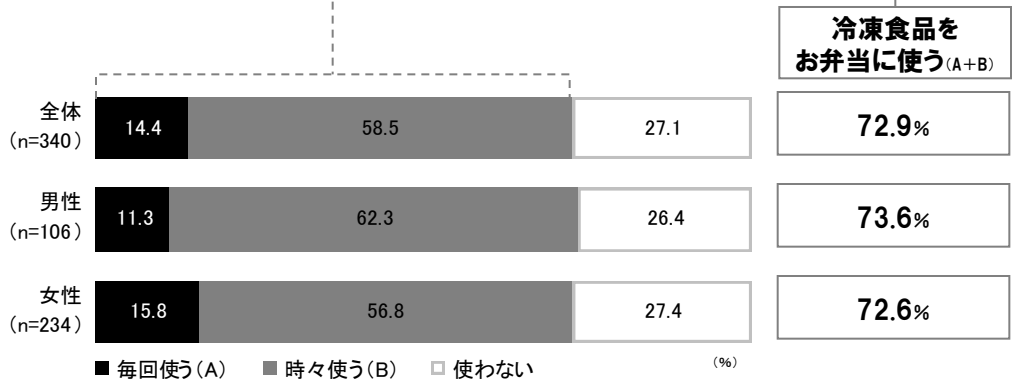
お弁当づくりには、「鶏のからあげ」「コロッケ」などのおかず系が人気の冷凍食品 素材系「冷凍野菜」が5位にランクイン

お弁当をつくるシニア(n=340人)のうち7割以上が、そのお弁当に冷凍食品を「利用(72.9%)」しています[グラフ15]。

お弁当に冷凍食品を使うシニア(n=248人)がよく使う冷凍食品では、「鶏のから揚げ(46.8%)」と「コロッケ(44.8%)」が4割を超えており、続いて、「ハンバーグ(36.7%)」、「シュウマイ(33.5%)」と、お弁当づくりにはおかず系の冷凍食品が好まれる傾向の中、第5位に素材系の「冷凍野菜(30.6%)」がランクインしています[グラフ16]。

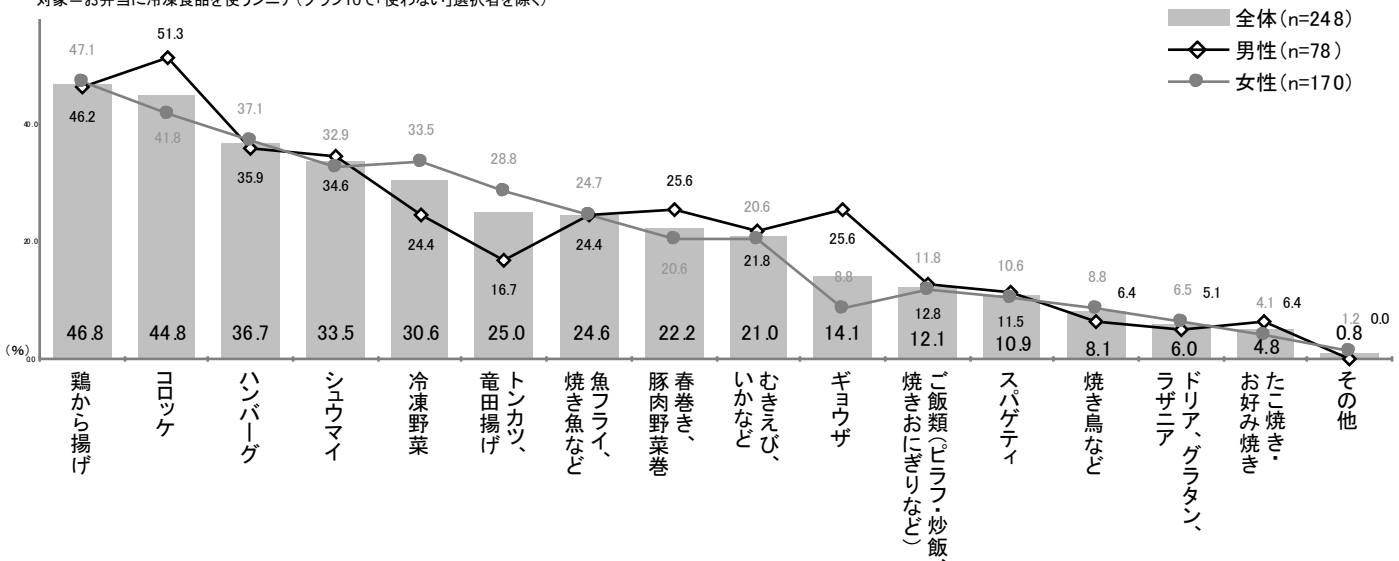
グラフ15)手づくりのお弁当での冷凍食品の利用

対象=お弁当をつくるシニア(グラフ8で「まったく作らない」選択者を除く)



グラフ16)お弁当に使う冷凍食品

対象=お弁当に冷凍食品を使うシニア(グラフ10で「使わない」選択者を除く)



男性TOP5		女性TOP5	
コロッケ(51.3%)	1位	鶏から揚げ(47.1%)	1位
鶏から揚げ(46.2%)	2位	コロッケ(41.8%)	2位
ハンバーグ(35.9%)	3位	ハンバーグ(37.1%)	3位
シュウマイ(34.6%)	4位	冷凍野菜(33.5%)	4位
春巻き、豚肉野菜巻／ギョウザ(25.6%)	5位	シュウマイ(32.9%)	5位