■報道用資料　　2012年10月17日

〈50代・60代の男女800人に聞く、ライフスタイル調査〉

いまどきシニアの三要素

“ポジティブ”“デジタル”“シンパシー”を兼ね備えた「新世代シニア」が活躍中

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、現代の50代と60代のライフスタイルに関する意識と実態を探ることを目的に、調査を行いました。調査の結果、ポジティブで、抵抗なくデジタルツールを使いこなし、社会との接点づくりにも積極的な新しいシニア像の存在が浮かびあがりました。当協会では、この新しく出現したシニア層を“新世代シニア”と名付け、時間を有効につかって趣味やスポーツを幅広く楽しむため、また健康、ひいては食生活にも気配りするために、冷凍食品を上手に活用しているシニア像を浮き彫りにしました。

日本冷凍食品協会は、新しい時代のシニアと、未来の食品である冷凍食品を通じ、豊かな食生活を応援します。

＜新世代シニアのポジティブなライフスタイル＞

多趣味で前向き。スポーツも積極的に楽しみ、健康にも自信アリ

■いまの趣味は約5種（4.9種）、これからやってみたい趣味は約2種（2.1種）。趣味には月額1.8万円。

■自分をさらに磨き（79.9%）、幅広い知識を習得（75.5%）し、新しいことにチャレンジしたい（71.1%）。

■日常的に4つのスポーツを楽しみ、約6割が健康に自信アリ（58.3%）。

＜新世代シニアのデジタルなライフスタイル＞

デジタル機器に関心が高く、積極的に使いこなす

■スマートフォン（35.7%）やタブレット（45.5%）も楽々使いこなし中。SNSにも積極参加。

■身近な人とのコミュニケーションツールは携帯・スマートフォン。特に子ども（71.6%）と友人（66.2%）に利用。

＜新世代シニアのシンパシーなライフスタイル＞

世のため人のため家族のため、共感・共生志向

■社会の役に立ちたい（74.0%）し、地域の社会活動にも参加したい（50.0%）。

■多くの人と関わりたい（53.9%）し、家族との時間も増やしたい（82.4%）。

＜新世代シニアの食生活＞

健康のためにいちばん大事にしたい食生活。冷凍食品も賢く利用

■健康のために気をつけていることの第1位は「食生活」（85.3%）。野菜を多く摂ることを心がける（59.5%）。

■男性の約半数が週1回以上の自炊派（43.3%）。料理は50代以降（43.4%）に始めた“シニアの手習い”。

■冷凍食品は週1回以上購入（男性46.4%、女性41.1%）。保存が利き（67.2%）、調理時間が短縮できる（49.5%）から。

■食事の支度を短くするため、冷凍食品（53.6%）を利用。今後の冷凍食品活用意向が高いのは、夕食（50.5%）シーン。

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：岩澤
TEL.03-5565-6408　FAX.03-3542-0616
社団法人 日本冷凍食品協会
〒104-0045　東京都中央区築地3-17-9　興和日東ビル4階

「50代・60代の男女800人に聞く、ライフスタイル調査」調査概要

実施時期 ： 2012年8月24日（金）～8月26日（日）

調査手法 ： インターネット調査

調査対象 ： 全国の50代・60代の男女800人（5歳刻みで男女各100人ずつ）

“新世代シニア”とは？　～50代・60代の4人に1人が新世代シニア（25.5％）～

新世代シニアとは、①ポジティブな考え方をもち、②デジタル機器を使いこなし、③社会的なつながりをもち、皆と共感したいというシンパシーを持つシニアのことを称します。

50代・60代800人のうち204人＝25.5%が“新世代シニア”に該当します。彼らは「パソコン（44.6%）」はもちろん、「スマートフォン（35.7%）」や「タブレット（45.5%）」を使いこなし、「フェイスブック（20.6%）」や「ツイッター（13.7%）」にも参加し、**デジタル機器やソーシャルメディアを活用しています。**

また、「自分をさらに磨きたい（79.9%）」「今以上に幅広い知識を身につけたい（75.5%）」「新しいことにチャレンジしたい（71.1%）」と**自己実現にも精力的でポジティブ**。一方、「家族との時間を増やしたい（82.4%）」「社会の役に立ちたい（74.0%）」と社会的な協力や家族と過ごすことにも意欲的で、地域の社会活動に半数が「参加（50.0%）」しており、**社会に共感し、つながりを持ちたいと願うシンパシー（共感）**世代です。

－調査結果のまとめ－

“新世代シニア”のライフスタイル

現在の趣味は約5種（4.9種）、月額18,400円かけ、生活の中で気持ち的に半分以上を趣味が占める人が3人に1人。約4種（4.1種）のスポーツを日常的に楽しみ、半数以上が健康に自信アリ（58.3％）！

「国内旅行（47.5%）」「読書（42.6%）」「スポーツ（39.2%）」など新世代シニアは**4.9種の趣味**を楽しみ、**新たに2.1種の趣味にチャレンジ**したいとポジティブで意欲的な多趣味人です。また、気持ちにおける趣味の占める割合を聞くと、3人に1人は「5割以上（35.8%）」と答えており、**月額18,400円を趣味にかけて**います。また、日常的に「ウォーキング（82.6%）」など**4.1種のスポーツ**を楽しみ、そのためか半数以上が**健康に「自信がある（58.3％）」**と答えています。趣味もスポーツも幅広く、かつ精力的に取り組んでいるのが、新世代シニアのライフスタイルといえそうです。

“新世代シニア”の食生活

健康にいちばん大事な「食生活」。自炊派も増え、何かと便利な冷凍食品が必需品に！

新世代シニアにとって、健康のために「食生活（85.3%）」が最も大事な要素となっています。**「なるべく野菜を多くとる（79.9％）」**こと、「1日3食（61.3%）」、「栄養バランス（59.6%）」のよい食事を心がけています。**新世代シニア男性の約半数が週1回以上「自炊（43.3％）」**する“自炊男子”です。

また、新世代シニアの半数以上がふだんの**食事の支度時間を短かくするために「冷凍食品（53.6％）」を利用**しており、**男性も女性も4割以上が「1週間に1回以上（男性46.4％、女性41.1％）」購入**しています。**冷凍食品を使う理由は「保存性（67.2％）」「調理時間の短縮（49.5％）」「食べたいときすぐに作れる（45.1％）」**となっており、**「必要な分量だけ利用できる（40.2％）」ことも人気**。冷凍食品はシニアの食生活をサポートする身近な必需品です。**今後の利用意向でも、「夕食（50.5％）」**が半数おり、上手に冷凍食品を活用することで、時間を有効活用してアクティブな毎日をさらに充実させようという新世代シニア像が垣間見えます。

50代・60代の4人に1人が“新世代シニア”に

デジタルライフも、趣味も、社会活動も、積極的に楽しむ新しいシニア像

かつてシニアというと、社会との接点が少なくなり、デジタルにも疎い…というイメージがありましたが、今では積極的で前向きなアクティブシニアと命名されるような新しいイメージのシニアが誕生しています。

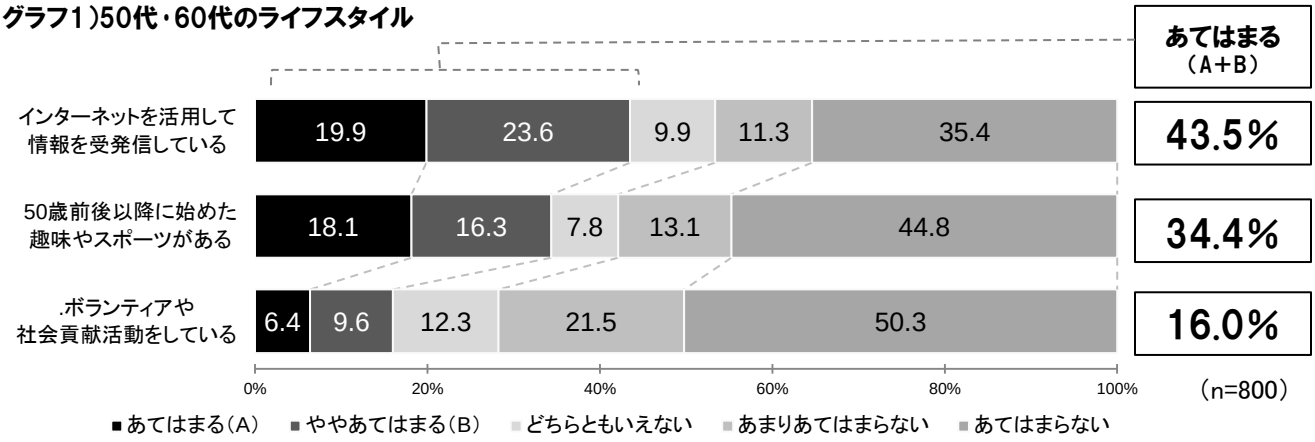
そこで、本調査では、①50歳前後以降に始めた（または再開した）趣味やスポーツがある（＝ポジティブ）、②インターネット（ウェブサイト、SNS、ブログ等）を活用して情報を受発信している（＝デジタル）、③ボランティアや社会貢献活動を通じて社会に共感し社会とのつながりを維持している（＝シンパシー）の3項目について、2つ以上に「ある」と答えた人を「新世代シニア」、1つでもある人を「中間型シニア」、1つも該当しない人を「従来型シニア」と定義し、その比較から「新世代シニア」の実態を明らかにしていきます。

全国の50代・60代男女800人を対象に調べたところ、上記3項目に該当する人は、①インターネットを活用（43.5%）、②50歳前後以降に始めた趣味やスポーツがある（34.4%）、③ボランティアや社会貢献活動をしている（16.0%）となりました［グラフ1］。

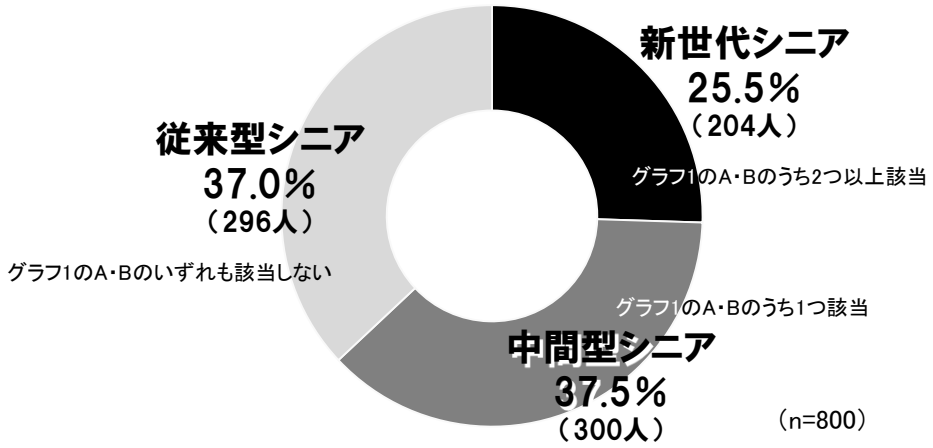
この結果から、該当項目が2つ以上ある「新世代シニア」は25.5%（204人）、該当項目が1つの「中間型シニア」は37.5%（300人）、いずれも該当しない「従来型シニア」は37.0%（296人）となりました［グラフ2］。

次頁以降は、この3グループを比較した調査結果をまとめています。

グラフ1）50代・60代のライフスタイル



グラフ2）50代・60代のライフスタイル区分



“新世代シニア”はデジタルライフも充実

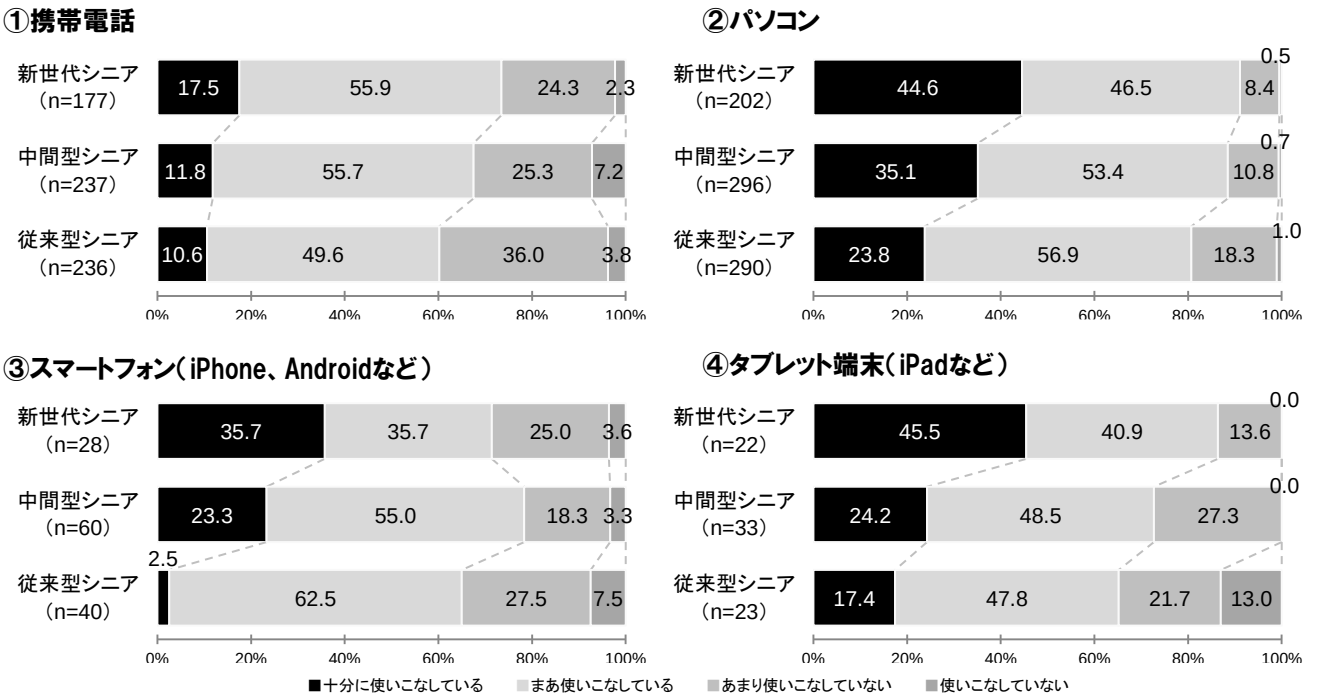
PCはもちろんスマートフォンやタブレットも使いこなし、フェイスブックやツイッターも活用

「新世代シニア」、「中間型シニア」、「従来型シニア」の3グループ別に彼らの特徴を探ってみましょう。

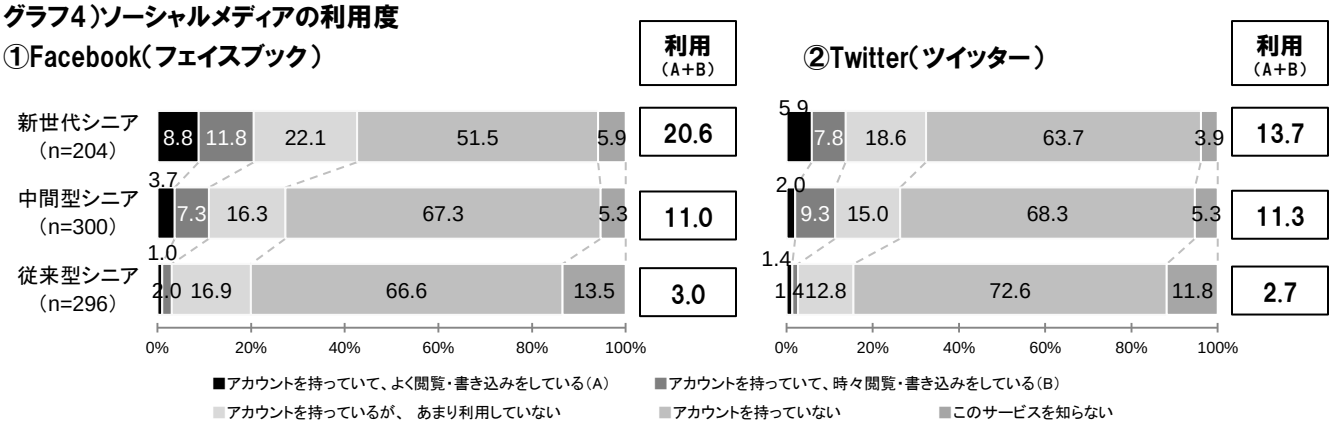
まず、自分が所有しているデジタルツールの使いこなし度を聞くと、携帯電話では3グループの差はあまりありません[グラフ3-①]が、パソコンは新世代シニアの約半数が「十分使いこなしている(44.6%)」のに対し、従来型シニアでは23.8%と20ポイントも低くなっています。同様にスマートフォンでは新世代シニア35.7%に対し従来型シニアはわずか2.5%、タブレット端末では新世代シニア45.5%に対し従来型シニアは17.4%となっており、デジタルツールの使いこなし度において、新世代シニアと従来型シニアの間に大きな差があります[グラフ3-②③④]。

また、ソーシャルメディア(SNS)についても同様の傾向で、フェイスブックは新世代シニアが20.6%に対し従来型シニア3.0%、ツイッターも新世代シニア13.7%に対し従来型シニア2.7%と、利用度合いに大きな差があります[グラフ4-①②]。

グラフ3)デジタルツールの使いこなし度



グラフ4)ソーシャルメディアの利用度



コミュニケーションも積極的な“新世代シニア”

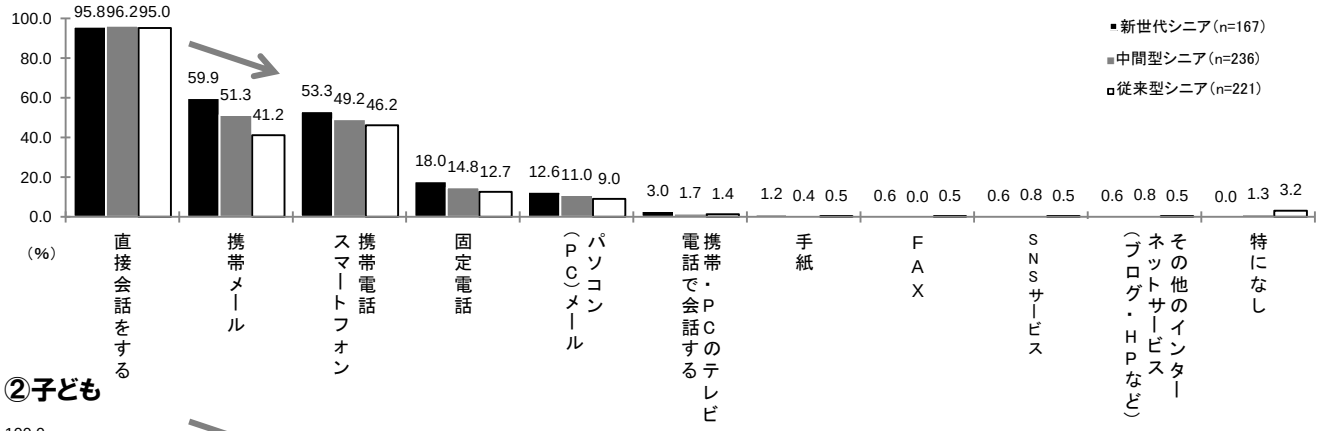
コミュニケーション手段は携帯メール、携帯電話、PCメールと幅広く。モバイルツールは手放せない！

次に、家族や友人など身近な人たちとのコミュニケーション手段について聞くと、「直接会話」「携帯電話・スマートフォン」の利用率が高くなっていますが、配偶者とのコミュニケーションは「携帯メール」を利用する層が多くなっています。

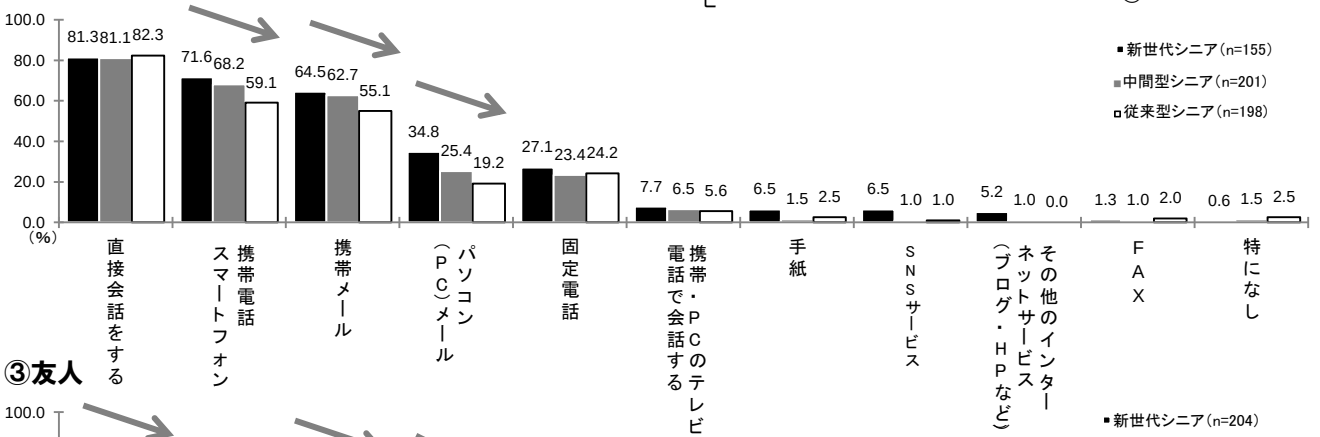
3グループ別に見ると、新世代シニアは、どのコミュニケーション手段でも総じて高い傾向が見られました。前項でも明らかになったようにデジタルツールやソーシャルメディアの利用度が高いことも併せ、多様かつ新しいコミュニケーションツールを積極的に活用している傾向が見られます。[グラフ5-①②③]。

グラフ5）相手別コミュニケーション手段（複数回答）

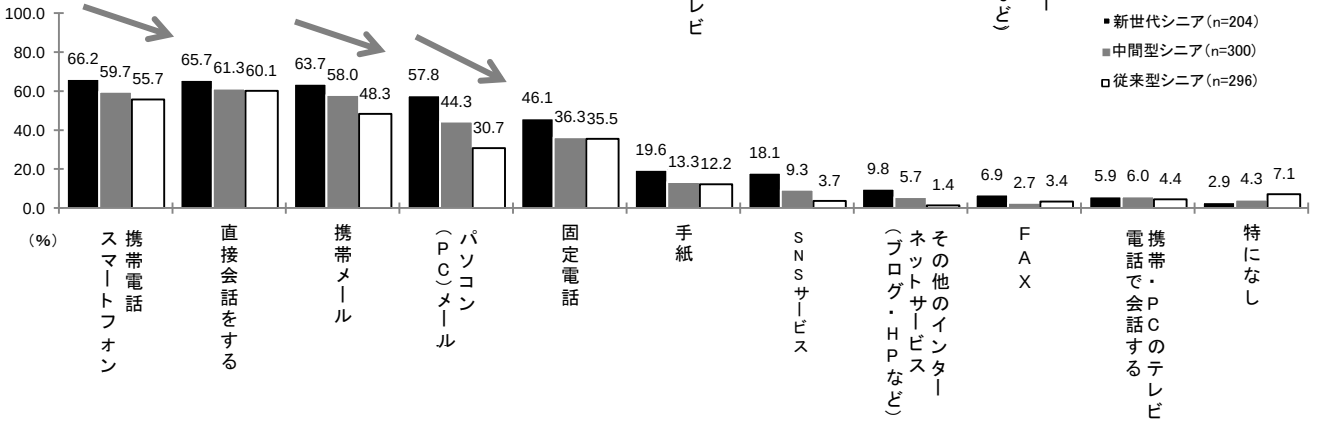
①配偶者（夫・妻）



②子ども



③友人

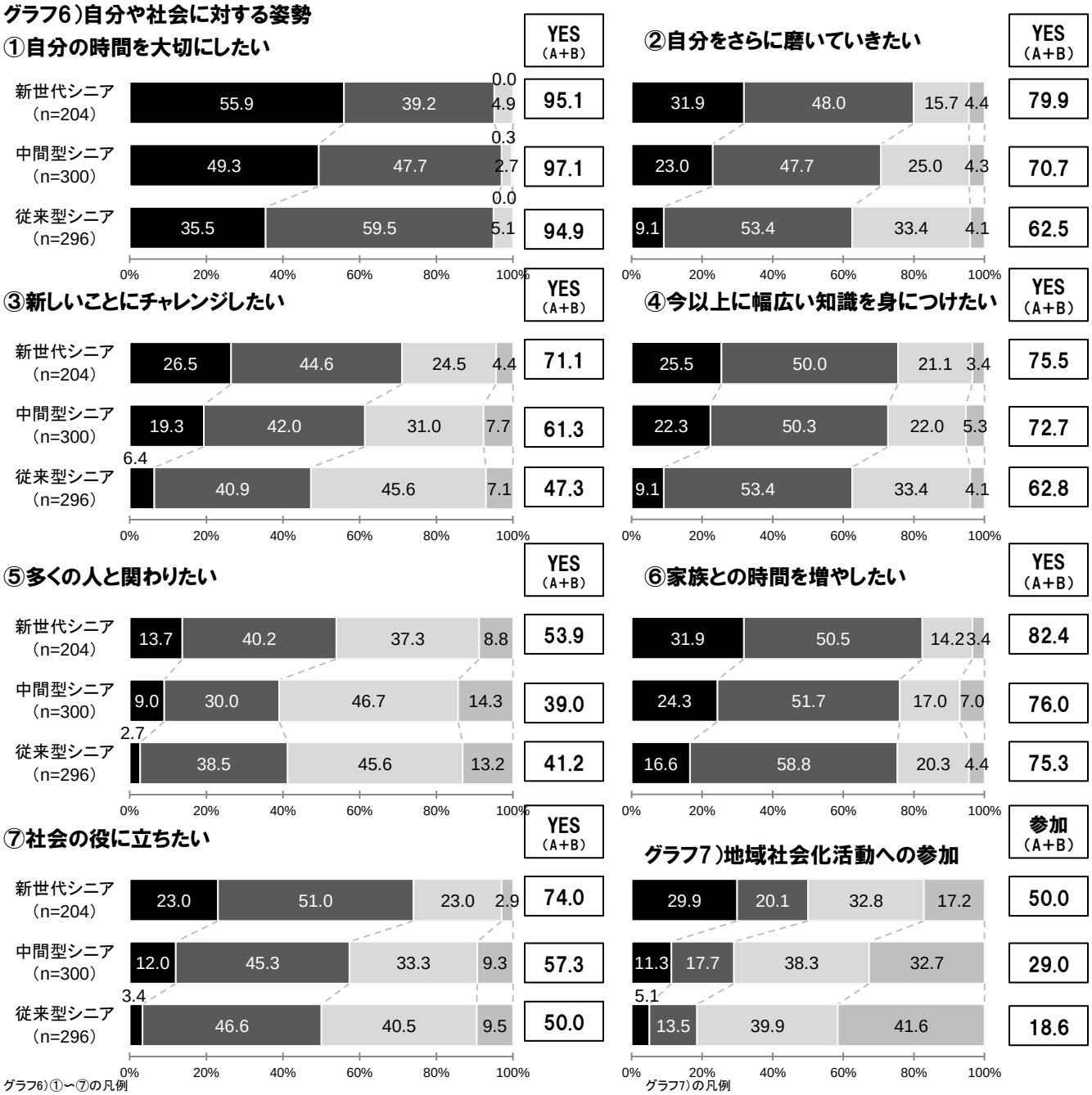


考え方も前向き　自分磨きや社会との接点づくりに積極的な“新世代シニア”

知識の習得意欲や、地域コミュニティ活動への参画意識が高い

自分や社会に対する姿勢を見ると、「自分の時間を大切にしたい」は3グループとも共通しています[グラフ6-①]が、自分磨き(79.9%)[グラフ6-②]や新しいことへのチャレンジ(71.1%)[グラフ6-③]、幅広い知識の習得(75.5%)[グラフ6-④]、多くの出会い(53.9%)[グラフ6-⑤]など、自己の充実に関しては新世代シニアの方がより積極的で、前向きに取り組んでいます。また、8割以上が家族との時間を増やしたい(82.4%)[グラフ6-⑥]と思い、7割以上が社会の役に立ちたい(74.0%)と望み[グラフ6-⑦]、町内会活動やボランティア活動などの地域コミュニティ活動に半数が「参加(50.0%)」しています[グラフ7]。新世代シニアは、自分を取り巻く社会への共感を強く意識し、今後とも接点を持ち続けようという意欲がうかがえます。

グラフ6)自分や社会に対する姿勢



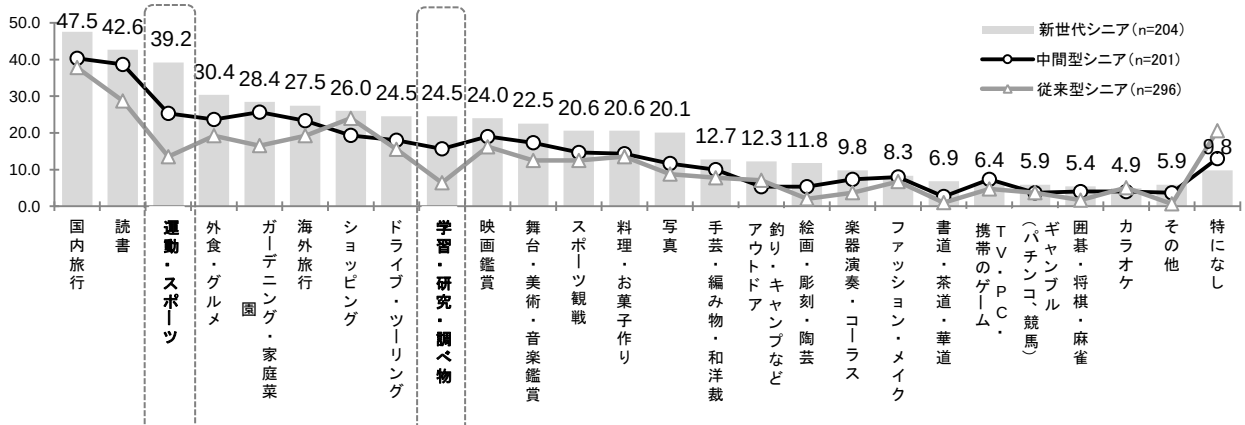
多趣味な“新世代シニア”　時間も、気持ちも、お金もかける

新世代シニアは、スポーツにも知的探求にも積極的。趣味費用は月額1.8万円。

新世代シニアのライフスタイルについて見てみます。まず、趣味として大事にしているものを聞くと、「国内旅行（47.5%）」、「読書（42.6%）」、「スポーツ（39.2%）」の順となっています。自分で体を動かす「スポーツ」は従来型シニア（13.5%）と25ポイント、脳トレなどを含む「学習・研究・調べ物」も従来型シニア（6.4%）の間に18ポイントもの差があり、スポーツにも知的探求にも総じて新世代シニアの方が積極的です［グラフ8］。現時点での趣味の数は、新世代シニア約5種（4.9種）、従来型シニア約3種（2.9種）、これからやってみたい趣味は新世代シニアは約2種（2.1種）、従来型シニアは約1種（1.3種）であり、新世代シニアは趣味に対しても、強い意欲と関心を有しています［グラフ9］。

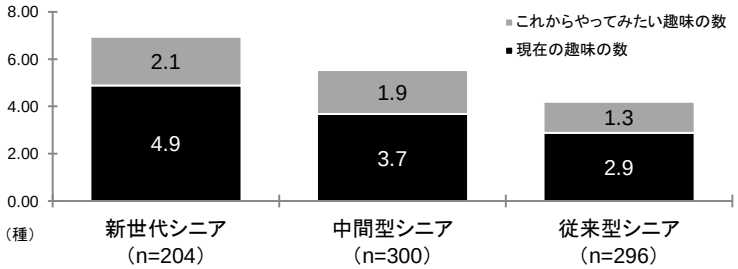
日常生活において気持ちの上で趣味の占める割合を聞くと、新世代シニアは3人に1人が「5割以上(35.8%)」と答え、趣味にかける月額費用は18,400円と、従来型シニア（13,900円）に比べ4,500円も差があります［グラフ10］。新世代シニアは従来型シニアよりも趣味に対して積極的で、時間も気持ちも、そしてお金もかけているようです。

グラフ8）趣味として大事にしているもの（複数回等）

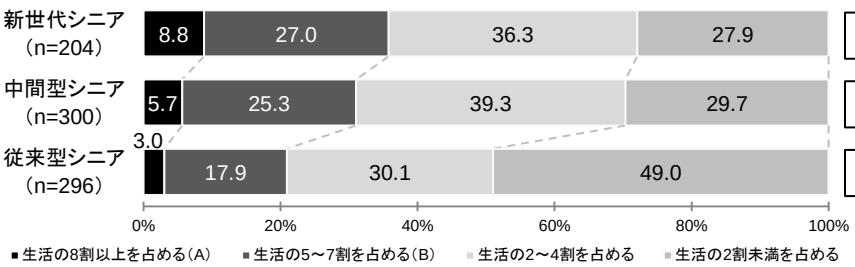


	国内旅行	読書	運動・スポーツ	外食・グルメ	ガーデニング・家庭菜園	海外旅行	ショッピング	ドライブ・ツーリング	学習・研究・調べ物	映画鑑賞	舞台・美術・音楽鑑賞	スポーツ観戦	料理・お菓子作り	写真	手芸・編み物・和洋裁	釣り・キャンプなどアウトドア	絵画・彫刻・陶芸	楽器演奏・コーラス	ファッション・メイク	書道・茶道・華道	携帯のゲーム	TV・PC・ギャンブル（パチンコ、競馬）	囲碁・将棋・麻雀	カラオケ	その他	特になし
新世代シニア（n=204）	47.5	42.6	39.2	30.4	28.4	27.5	26.0	24.5	24.5	24.0	22.5	20.6	20.6	20.1	12.7	12.3	11.8	9.8	8.3	6.9	6.4	5.9	5.4	4.9	5.9	9.8
中間型シニア（n=300）	40.3	38.7	25.3	23.7	25.7	23.3	19.3	18.0	15.7	19.0	17.3	14.7	14.3	11.7	10.0	5.3	5.3	7.3	8.0	2.7	7.3	3.7	4.0	4.0	3.7	13.0
従来型シニア（n=296）	37.8	28.7	13.5	19.3	16.6	19.3	24.0	15.5	6.4	16.2	12.5	12.5	13.5	8.8	7.8	7.1	2.0	3.7	6.8	1.0	4.7	3.7	1.7	5.1	0.7	20.6

グラフ9）趣味の数



グラフ10）生活に占める趣味のウェイトとかけるお金



	生活に占める趣味のウェイト5割以上（A+B）	趣味にかけるお金 月額費用
新世代シニア（n=204）	35.8%	18,400円
中間型シニア（n=300）	31.0%	17,500円
従来型シニア（n=296）	20.9%	13,900円

“新世代シニア”はスポーツを積極的に楽しみ、健康にも自信

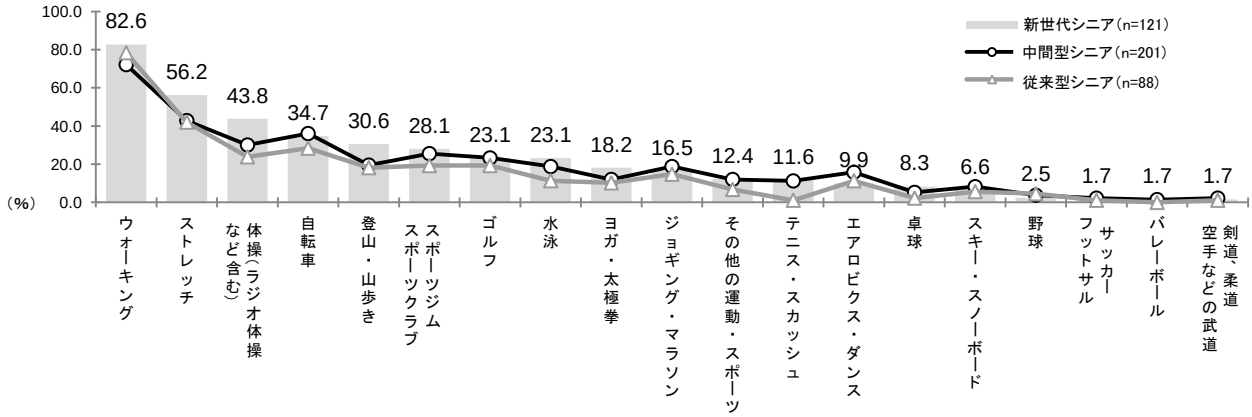
多様なスポーツを4種類ほど日常的に行い、健康に自信アリ！

次に、日頃何らかのスポーツを行っていると答えた342人を対象にスポーツについて調べてみました。

前項で、趣味が多く、特にスポーツを行っている人が多いことがわかった新世代シニアですが、最も日常的に行っているスポーツは「ウォーキング（82.6%）」で、8割以上が習慣的に行っています。次いで、「ストレッチ（56.2%）」、「体操（ラジオ体操など含む）（43.8%）」と続き、場所や時間を選ばず、特別な器具が必要ないスポーツが人気のようです。ほとんどの種目で新世代シニアの割合が高く、新世代シニアは多様なスポーツを積極的に楽しんでいる様子がうかがえます［グラフ11］。

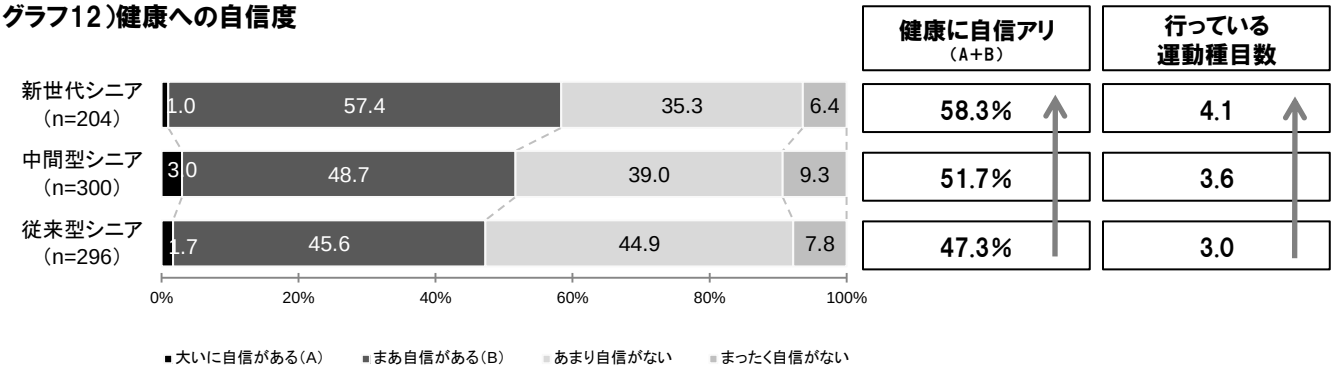
行っている種目数は、新世代シニアが4.1種と最多で、自分の健康への自信度も新世代シニアが最も高く、6割近くが「自信アリ（58.3%）」と答えています。一方、従来型シニアは種目数3.0種、自分の健康への自信度は47.3%と低くなっています［グラフ12］。新世代シニアは多種多様なスポーツを楽しむことから、健康への自信にもつながっているのでしょうか。

グラフ11）日頃行っている運動（複数回答）



	ウォーキング	ストレッチ	体操（ラジオ体操など含む）	自転車	登山・山歩き	スポーツジムスポーツクラブ	ゴルフ	水泳	ヨガ・太極拳	ジョギング・マラソン	その他の運動・スポーツ	テニス・スカッシュ	エアロビクス・ダンス	卓球	スキー・スノーボード	野球	サッカーフットサル	バレーボール	剣道、柔道空手などの武道
新世代シニア（n=121）	82.6	56.2	43.8	34.7	30.6	28.1	23.1	23.1	18.2	16.5	12.4	11.6	9.9	8.3	6.6	2.5	1.7	1.7	1.7
中間型シニア（n=133）	72.2	42.9	30.1	36.1	19.5	25.6	23.3	18.8	12.0	18.8	12.0	11.3	15.8	5.3	8.3	3.8	2.3	1.5	2.3
従来型シニア（n=88）	78.4	42.0	23.9	28.4	18.2	19.3	19.3	11.4	10.2	14.8	6.8	1.1	11.4	2.3	5.7	4.5	1.1	0.0	1.1

グラフ12）健康への自信度



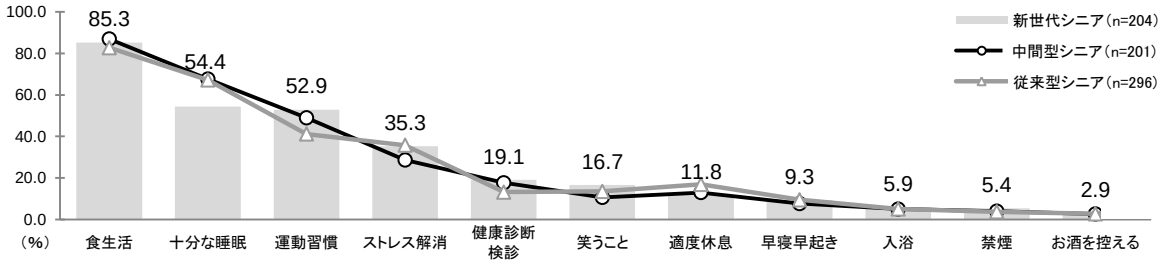
健康のために「食生活」を重視する“新世代シニア”

野菜たっぷり、1日3食、栄養バランスにも気をつけて。新世代シニアは健康的な食生活を実践中

シニアにとって健康に大事なものは、まずは「食生活」で、次いで「十分な睡眠」、「運動習慣」となり、この順位は3グループとも共通しています［グラフ13］。

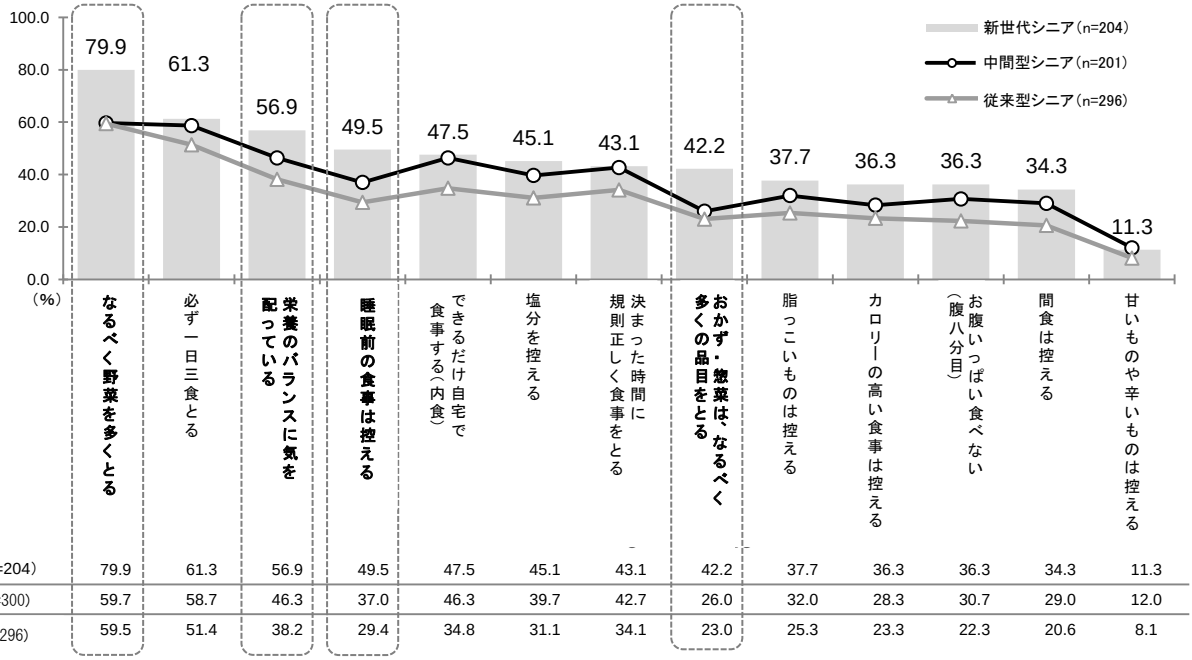
食生活で新世代シニアが最も気をつけていることは「なるべく野菜を多くとる（79.9%）」で、約8割が意識的に多くの野菜を摂るよう心がけています。次いで、「1日3食（61.3%）」、「栄養バランス（59.6%）」と続きます。3グループ別に見るとトップ3の項目は変わりませんが、従来型シニアの「なるべく野菜を多くとる（59.5%）」は6割弱と低く、新世代シニアと20ポイントもの差があります。ほかにも、新世代シニアと従来型シニアを比較すると、「睡眠前の食事は控える」（20ポイント差）、「おかず・惣菜はなるべく多くの品目をとる」（19ポイント差）、「栄養バランスに気を配る」（19ポイント差）など、意識の差が見られる項目も少なくなく、総じて新世代シニアの方が食に対する意識が高くなっています［グラフ14］。

グラフ13）健康に大事なもの（複数回答）



	食生活	十分な睡眠	運動習慣	ストレス解消	健康診断検診	笑うこと	適度休息	早寝早起き	入浴	禁煙	お酒を控える
新世代シニア（n=204）	85.3	54.4	52.9	35.3	19.1	16.7	11.8	9.3	5.9	5.4	2.9
中間型シニア（n=300）	87.0	67.7	49.0	28.7	17.7	10.7	13.0	7.7	5.0	4.0	2.7
従来型シニア（n=296）	82.8	67.2	41.2	35.8	13.2	13.5	16.9	9.5	5.1	3.7	2.7

グラフ14）食生活で気をつけていること（複数回答）



	なるべく野菜を多くとる	必ず一日三食とる	栄養のバランスに気を配っている	睡眠前の食事は控える	できるだけ自宅で食事する（内食）	塩分を控える	決まった時間に規則正しく食事をとる	おかず・惣菜は、なるべく多くの品目をとる	脂っこいものは控える	カロリーの高い食事は控える	お腹いっぱい食べない（腹八分目）	間食は控える	甘いものや辛いものは控える
新世代シニア（n=204）	79.9	61.3	56.9	49.5	47.5	45.1	43.1	42.2	37.7	36.3	36.3	34.3	11.3
中間型シニア（n=300）	59.7	58.7	46.3	37.0	46.3	39.7	42.7	26.0	32.0	28.3	30.7	29.0	12.0
従来型シニア（n=296）	59.5	51.4	38.2	29.4	34.8	31.1	34.1	23.0	25.3	23.3	22.3	20.6	8.1

“新世代シニア・男性”の約半数が自炊派

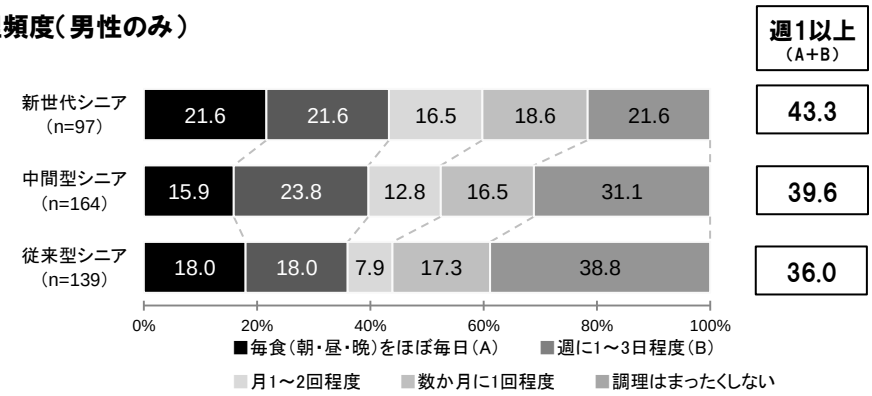
自炊シニア男性、5人に1人は1日3食「毎食自炊」(21.6%)。約半数は“50の手習い”でレッツクッキング！

健康のために食生活を最も重視する新世代シニア。新世代シニアの男性について、食生活を詳しく見てみましょう。

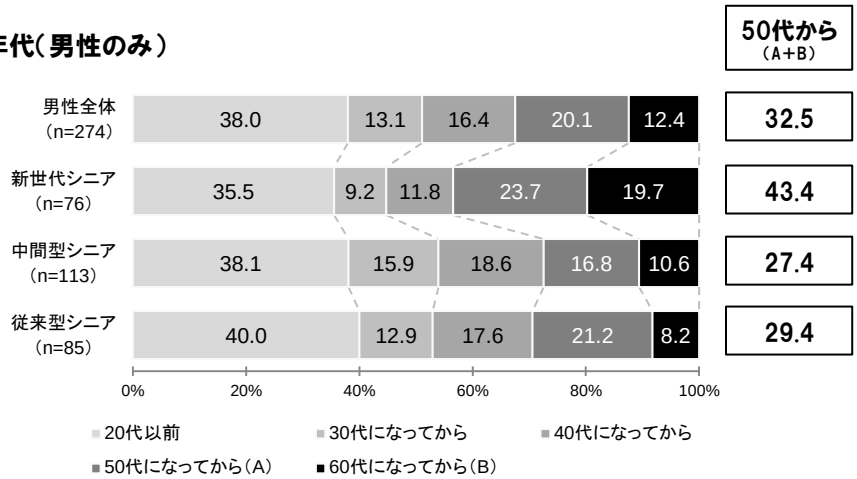
まず、自宅での調理頻度を聞くと、新世代シニア男性の約半数が「週1回以上(43.3%)」自炊し、逆に従来型シニアは「調理を全くしない(38.8%)」が最も多くなっています[グラフ15]。

現在料理をしている男性274人に料理を始めた年代を聞くと、従来型シニアでは「20代以前(40.0%)」から始めた人が多くなっているのとは逆に、新世代シニアは「50代(23.7%)」から始めた人が最も多く、半数近くが「50代以降」(43.4%)に“シニアの手習い”として料理を始めています[グラフ16]。

グラフ15)自宅での調理頻度(男性のみ)



グラフ16)料理を始めた年代(男性のみ)



“新世代シニア”の約半数が「週1回以上」冷凍食品を購入

食事の支度時間を短くするのに欠かせない「冷凍食品」。新世代シニアは男女とも冷凍食品の利用に積極的

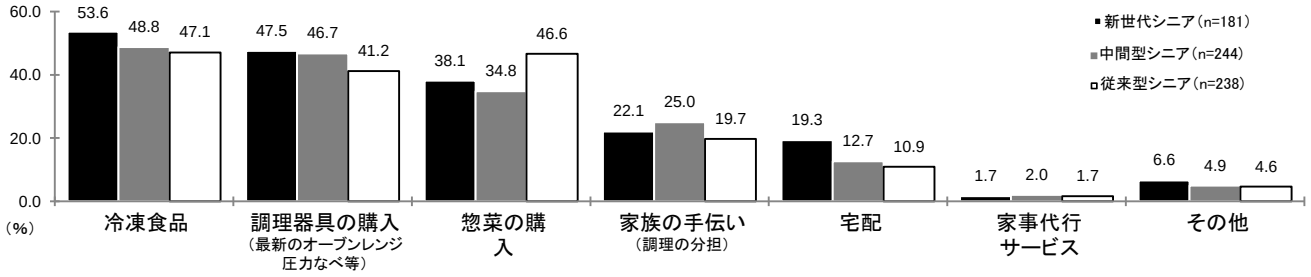
何かと多趣味な新世代シニア（グラフ9参照）。多趣味なだけに、時間を有効に活用し日常の食事の支度は手短かに済ませたいのではないでしょうか。

そこで、食事の支度時間を短くするために使いたいものを聞いてみたところ、3グループとも「冷凍食品」がトップで、特に、新世代シニアでは53.6%と半数以上が支持しています［グラフ17］。

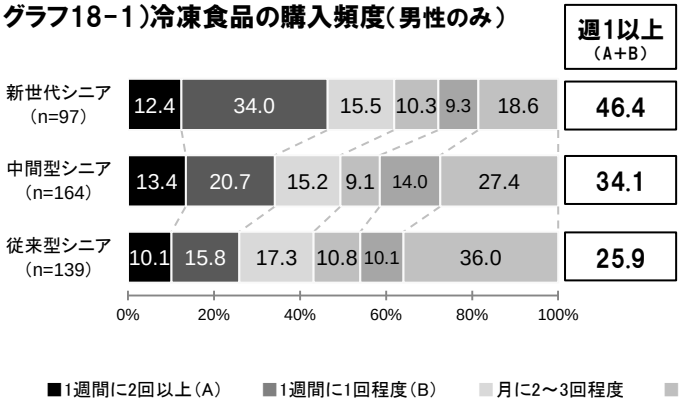
次に、冷凍食品の購入頻度を性別で見ると、利用意向が高いだけあって新世代シニア男性の購入頻度は3グループで最も高く、3人に1人は「1週間に1回程度（34.0%）」、約半数が「週1回以上（46.4%）」購入しています［グラフ18-1］。前項でみたように、新世代シニア男性は50代以降に料理を始める人が多く、下ごしらえのいらない冷凍食品を活用することは、無理なく無駄なく料理を始めるための必須アイテムになっているのかもしれません。

一方、女性は、新世代シニア女性の約4割が冷凍食品を「週1回以上（41.1%）」購入しており、3グループのなかで最も高くなっていますが、男性ほど大きな差は見られませんでした［グラフ18-2］。女性は総じて冷凍食品の利用意向が高いことがうかがえます。

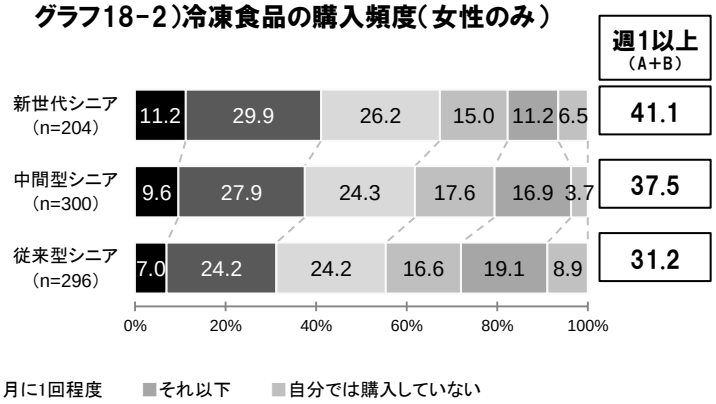
グラフ17）食事の支度時間を短くするために使いたいもの（複数回答）



グラフ18-1）冷凍食品の購入頻度（男性のみ）



グラフ18-2）冷凍食品の購入頻度（女性のみ）



■1週間に2回以上（A） ■1週間に1回程度（B） ■月に2～3回程度 ■月に1回程度 ■それ以下 ■自分では購入していない

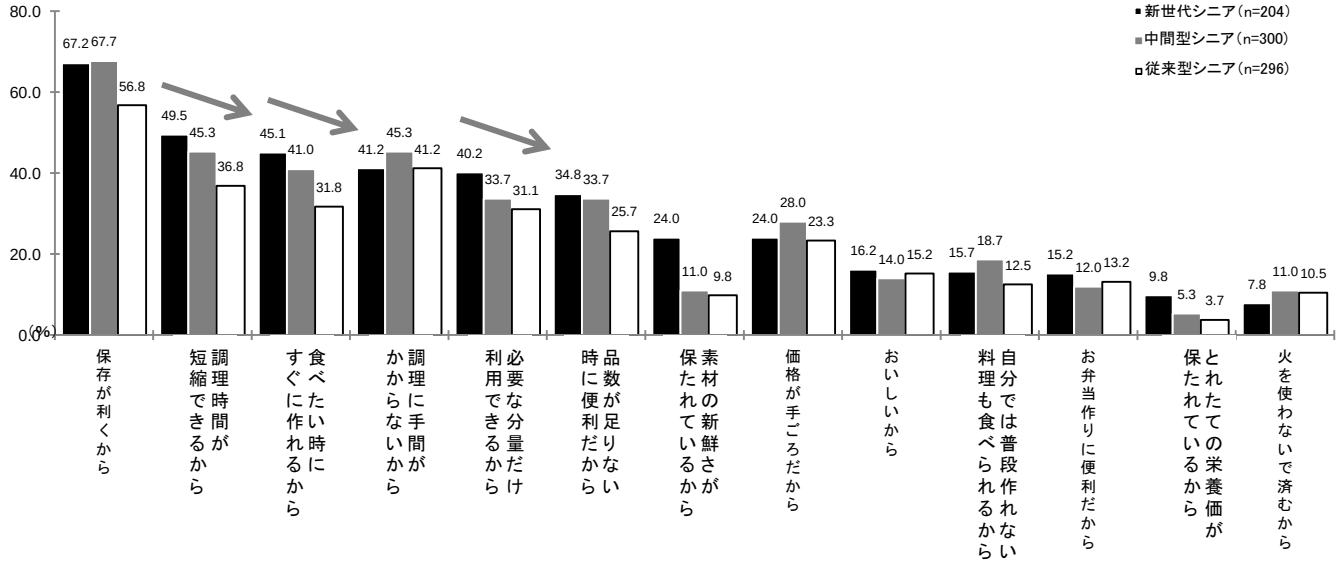
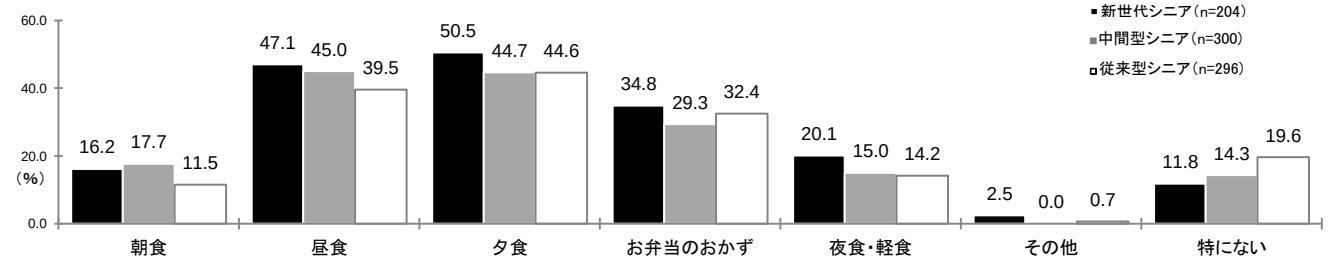
冷凍食品は、多趣味で多忙なシニア世代の食生活の“必需品”へ

保存が利いて、食べたいときに手早く、必要な量だけ使える冷凍食品

冷凍食品を日常的に使っているシニアたち。冷凍食品を使う理由を聞くと、3グループとも「保存が利くから」がトップにあげられました。2位以下はグループにより多少のばらつきはあるものの、「調理時間を短く」、「食べたいときすぐに」、「調理に手間がかからない」、「必要な分量だけ利用できる」などが使う理由の上位になっています。このような利便性に対する評価に加え、前述（グラフ14）のとおり新世代シニアは食生活では栄養のバランスに気を配り、多くの品目をとることを心掛けており、その面でも多種多様で高い品質を有している冷凍食品がメリットとして認識されているようです。また、3グループ別に見ると、「調理時間が短縮できる」（新世代49.5%/従来型シニア36.8%）、「食べたい時にすぐ作れる」（新世代45.1%/従来型シニア31.8%）など、ここでも時間を上手にやりくりしようという新世代シニアの様子がうかがえ、冷凍食品はシニアの食生活の必需品となっているのがわかります［グラフ19］。

最後に、今後、冷凍食品を使いたいシーンを聞くと、新世代シニアは「夕食（50.5%）」「昼食（47.1%）」「お弁当のおかず（34.8%）」の順で、食シーンの中で今以上に冷凍食品が利用されていくことが予測できます。これまでお弁当のおかずとして活用されることの多かった冷凍食品ですが、夕食での利用意向が高くなっていることは、最も手間のかかる夕食の支度で上手に冷凍食品を活用することで、さらに充実した毎日を過ごそうとしているシニアが多くいることがうかがえます［グラフ20］。

グラフ19）冷凍食品を使う理由（複数回答）



グラフ20）今後、冷凍食品を使うシーン（複数回答）