

2019年12月20日

～マルハニチロ「今年の食生活に関する調査 2019」～

マルハニチロ株式会社 (<https://www.maruha-nichiro.co.jp/>) (所在地: 東京都江東区豊洲 3-2-20 代表取締役社長 伊藤 滋) は、昨年に続き 2 回目となる「今年の食生活に関する調査」を、2019 年 11 月 27 日～11 月 29 日の 3 日間で、全国の 15 歳～59 歳の男女を対象にインターネットリサーチで実施し、1,000 名の有効回答サンプルを集計しました。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

== 食生活の実態と意識 ==

朝食を食べる頻度 「ほぼ毎日」約 7 割

「家族揃って朝食を食べない」同居家族がいる人の約 4 割

同居家族がいる人の“孤食”実態 「ほぼ毎日、一人で食事をする」は 5 人に 1 人

何かをしながら食事をする“ながら食べ” 「ほぼ毎日」約 3 割

同居家族がいる人の食生活の変化 “孤食”は増加傾向、“個食”は減少傾向

“ながら食べ”の頻度 10 代・20 代では半数以上が昨年より「増えた」と回答

“中食”の頻度 10 代・20 代女性では半数以上が昨年より「増えた」と回答

家庭の食事での利用率 「冷凍食品」は 57%、昨年調査より 5 ポイント上昇

家庭の魚料理での利用率 「調理済みの魚(焼き魚や煮魚のパック、缶詰など)」は 30%

自宅での非常食の備蓄率 「カップ麺」は 38%、「インスタント袋麺」は 29%、「魚の缶詰」は 25%

== 今年の食生活 ==

今年の食生活の満足度 「満足」70%、満足度は昨年より 8 ポイント下降

食生活に満足している人はプライベートの満足度も高い傾向 食生活に満足している人の 77%がプライベートも満足

今年最もよく食べた魚 1 位「サケ」2 位「サバ」3 位「マグロ」

今年、食べて最もおいしかったと思う魚 1 位「サケ」、 “よく食べた魚”と合わせ二冠に

“流行魚大賞” 最も話題になった魚 1 位は漁獲量注目の「サンマ」、2 位は根強い缶詰ブームの「サバ」

今年の食ブーム 「タピオカドリンク」がダントツ、2 位「生食パン」3 位「バスクチーズケーキ」

料理で“ONE TEAM”に！ 家族の結束を強くするために、家族揃って食べたい料理 「鍋料理」がダントツ

イチオシの丼ぶりメニュー TOP3「カツ丼」「親子丼」「牛丼」

外国人観光客に食べてほしいと思う和食メニュー 3 位「味噌汁」2 位「天ぷら」、1 位は？

今年、デートでよく食事をしたお店 1 位は「回転寿司店」

今年、デートで会話が盛り上がったお店 男性回答 1 位は「ファミレス」、女性回答 1 位は「回転寿司店」

今年、パートナーの好感度やデートの満足度がアップしたお店 1 位は「イタリアン」

== 出世魚のイメージに合う有名人 ==

今年一番の出世魚芸人 1 位「霜降り明星」2 位「りんごちゃん」3 位「チョコレートプラネット」

今年一番の出世魚俳優は「横浜流星さん」、今年一番の出世魚女優は「広瀬すずさん」

今年一番の出世魚スポーツ選手 TOP2 は「八村塁さん」「渋野日向子さん」

「今年の食生活に関する調査 2019」 調査結果

== 食生活の実態と意識 ==

◆朝食を食べる頻度 「ほぼ毎日」約 7 割

◆「家族揃って朝食を食べない」同居家族がいる人の約 4 割

全国の15歳～59歳の男女1,000名(全回答者)に、普段の食生活について質問しました。

まず、《朝食を食べる頻度》を聞いたところ、「ほぼ毎日」が 67.8%となりました。

世代別にみると、「ほぼ毎日」と回答した人の割合が最も高かったのは 10 代(77.5%)でした。【図 1】

次に、同居家族がいる人(817 名)に、家族揃っての食事の頻度を聞いたところ、《家族揃って朝食を食べる頻度》では「まったくない」(37.6%)が最も高くなった一方、《家族揃って夕食を食べる頻度》では「ほぼ毎日」(37.7%)が最も高くなりました。家族間でライフスタイルの違いはあっても、夕食は家族で食卓を囲むという家庭が多いのではないのでしょうか。【図 2】

◆同居家族がいる人の“孤食”実態 「ほぼ毎日、一人で食事をする」は 5 人に 1 人

同居家族がいる人(817 名)に、《一人で食事をする頻度》を聞いたところ、「ほぼ毎日」が 22.4%と、5 人に 1 人の割合になりました。同居家族がいても、毎日一人で食事をする“孤食”状態の人は少なくないようです。

近年、家族揃って食事をしていても、全員同じメニューではなく、それぞれが自分の好みに合ったものを食べる“個食”の実態に注目が集まっています。同居家族がいる人(817 名)に、《家族揃っての食事で各自が好きなものを食べる頻度》を聞いたところ、「まったくない」が 50.3%で最も高くなりましたが、「ほぼ毎日」(5.4%)や「週に 4～5 日」(3.5%)という回答もみられました。【図 3】

◆何かをしながら食事をする“ながら食べ” 「ほぼ毎日」約 3 割

全回答者(1,000 名)に、《何かをしながら食事をする頻度》を聞いたところ、「まったくない」(36.9%)が最も高くなりましたが、次いで高くなったのは「ほぼ毎日」で 27.7%でした。

世代別にみると、「まったくない」と回答した人の割合は若い世代ほど低く、10 代では 27.5%でした。【図 4】

◆同居家族がいる人の食生活の変化 “孤食”は増加傾向、“個食”は減少傾向

◆“ながら食べ”の頻度 10 代・20 代では半数以上が昨年より「増えた」と回答

直近 1 年間での食生活・食習慣の変化について質問しました。

同居家族がいる人(817 名)に、“孤食”や“個食”について聞いたところ、《一人で食事をする頻度》では、『増えた(計)』(「増えた」「やや増えた」の合計、以下同じ)は 56.5%、『減った(計)』(「減った」「やや減った」の合計、以下同じ)は 43.5%となりました。“孤食”の頻度が増えたと感じている人のほうが多いようです。

《家族揃っての食事で各自が好きなものを食べる頻度》では、『増えた(計)』が 33.7%、『減った(計)』が 66.3%となりました。“個食”の頻度が減ったと感じている人のほうが多い結果でした。【図 5】

また、全回答者(1,000 名)に、“ながら食べ”についても聞いたところ、《何かをしながら食事をする頻度》の変化では、『増えた(計)』が 49.6%、『減った(計)』が 50.4%と、拮抗する結果になりました。

世代別にみると、『増えた(計)』と回答した人の割合は若い世代ほど高く、10 代(66.5%)と 20 代(52.5%)では半数以上となりました。食事を純粋に楽しむことよりも、何かを一緒にしながら食事を効率よく済ますことを意識している若者が増えているのかもしれません。【図 6】

◆“中食”の頻度 10代・20代女性では半数以上が昨年より「増えた」と回答

続いて、全回答者(1,000名)に、外食や中食の頻度について聞きました。

《外食をする頻度》では、「ほぼ毎日」が3.7%、「週に4~5日」が2.9%、「週に2~3日」が7.4%、「週に1日」が14.6%で、合計した『週に1日以上(計)』は28.6%、《中食をする(惣菜や弁当を自宅で食べたり、テイクアウトや出前をして自宅で食べたりすること)頻度》では、「ほぼ毎日」が5.4%、「週に4~5日」が5.5%、「週に2~3日」が10.4%、「週に1日」が14.8%で、合計した『週に1日以上(計)』は36.1%となりました。【図7】【図8】

中食をする頻度の昨年からの変化について聞いたところ、『増えた(計)』は41.7%、『減った(計)』は58.3%となりました。

男女・世代別にみると、『増えた(計)』と回答した人の割合は、男性よりも女性のほうが高い傾向がみられ、10代女性(57.0%)と20代女性(51.0%)では半数以上となりました。女性の若年層で中食というスタイルを取る人が増えていることがわかりました。【図9】

◆家庭の食事での利用率 「冷凍食品」は57%、昨年調査より5ポイント上昇

全回答者(1,000名)に、自身の家庭で、どのようなものを食事に活用しているか聞いたところ、「冷凍食品」(57.0%)が最も高く、次いで、「インスタント食品(インスタントラーメン・インスタントスープなど)」(49.7%)、「惣菜」(46.7%)、「レトルト食品」(42.2%)、「お弁当(弁当店やコンビニなどで購入するもの)」(34.8%)となりました。冷凍食品やインスタント食品といった長期保存の利く食品が多く利用されているようです。

世代別にみると、10代では「お弁当」(43.0%)、50代では「チルド食品」(45.0%)と「缶詰」(43.0%)が、他の世代と比べて高くなりました。【図10】

2018年の調査結果と比較すると、「インスタント食品」(2018年38.2%→2019年49.7%、以下同順)は10ポイント以上上昇、「冷凍食品」(51.8%→57.0%)と「お弁当」(27.4%→34.8%)、「テイクアウト・持ち帰り」(22.1%→27.2%)は5ポイント以上上昇しました。【図11】

◆家庭の魚料理での利用率 「調理済みの魚(焼き魚や煮魚のパック、缶詰など)」は30%

全回答者(1,000名)に、自身の家庭では、魚料理が食卓に並ぶ際、どのような魚を利用しているか聞いたところ、「さばいてある魚(頭や鱗、内臓がとってある魚)」(64.1%)が最も高く、次いで、「加工済みの魚(タレにつけてある魚など)」(35.5%)、「調理済みの魚(焼き魚や煮魚のパック、缶詰など)」(30.1%)、「調理前の魚(自分でさばく必要や、鱗や内臓をとる必要がある魚)」(25.6%)となりました。下処理や下ごしらえなどが必要な魚より、そのような手間の不要な魚がよく利用されていることがわかりました。他方、「魚料理は出てこない・利用しない」という家庭は13.3%でした。【図12】

◆自宅での非常食の備蓄率 「カップ麺」は38%、「インスタント袋麺」は29%、「魚の缶詰」は25%

今年は大型の台風などによる甚大な被害が発生し、食料や日用品の備蓄の必要性が再確認されました。非常食としてどのようなものが実際に家庭で備蓄されているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、現在、自宅で備蓄している非常食を聞いたところ、1位「飲料水」(47.4%)、2位「カップ麺」(37.8%)、3位「お菓子(チョコレートやビスケットなど)」(31.6%)、4位「インスタント袋麺」(28.7%)、5位「レトルトごはん(白飯)」(27.0%)となりました。そのほか、「魚の缶詰」(24.5%)や「おかずのレトルト食品」(11.7%)といった、ご飯のおかずのできる食品が上位に挙がりました。【図13】

==今年の食生活==**◆今年の食生活の満足度「満足」70%、満足度は昨年より8ポイント下降****◆食生活に満足している人はプライベートの満足度も高い傾向 食生活に満足している人の77%がプライベートも満足**

全回答者(1,000名)に、今年1年の食生活を振り返り、自身の食生活に対する評価について質問しました。

今年の自身の食生活に満足しているか聞いたところ、「とても満足」は14.8%、「どちらかといえば満足」は55.6%で、合計した『満足(計)』は70.4%、「どちらかといえば不満」は23.3%、「とても不満」は6.3%で、合計した『不満(計)』は29.6%となりました。今年の生活を振り返って、満足度の高い食生活を送れたと感じている人が多いようです。

男女・世代別にみると、今年の食生活に満足している人の割合が最も高かったのは40代男性(81.0%)、最も低かったのは40代女性(61.0%)でした。同じ世代でも男女で評価が分かれる結果となりました。【図14】

2018年の調査結果と比較すると、『満足(計)』と回答した人の割合は、全体では2018年78.2%→2019年70.4%と、7.8ポイント下降しました。

男女・世代別に食生活の満足度の変化をみると、20代男性(2018年80.0%→2019年63.0%)と50代女性(2018年82.0%→2019年67.0%)では15ポイント以上の下降となりました。【図15】

では、私生活にはどのくらいの人が満足できているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、今年の“自身の私生活(プライベート)”に満足しているか聞いたところ、『満足(計)』は60.6%、『不満(計)』は39.4%で、満足している人のほうが多くなりました。

食生活の満足度別にみると、『満足(計)』と回答した人の割合は、食生活に満足している人では76.7%と、食生活に満足していない人(22.3%)と比べて54.4ポイント高くなりました。食生活の満足度とプライベートの満足度の関係性は高いと推測できる結果となりました。【図16】

続いて、からだやこころの健康状態について、どの程度満足しているか聞きました。

今年の“自身のからだの健康状態”に満足しているかどうかでは、『満足(計)』は51.5%、『不満(計)』は48.5%となりました。

食生活の満足度別にみると、『満足(計)』と回答した人の割合は、食生活に満足している人では63.6%と、食生活に満足していない人(22.6%)と比べて高くなりました。【図17】

今年の“自身のこころの健康状態”に満足しているかどうかでは、『満足(計)』は50.5%、『不満(計)』は49.5%で、両者が拮抗する結果でした。

食生活の満足度別にみると、『満足(計)』と回答した人の割合は、食生活に満足している人では62.1%と、食生活に満足していない人(23.0%)と比べて高くなりました。【図18】

からだの健康状態とこころの健康状態のどちらについても、日頃の食生活に満足できている人ほど、満足度が高い傾向がみられました。健康的な生活を送るために、満足度の高い食生活を送ることが大切なのではないのでしょうか。

食事の栄養状態の満足度についても聞いたところ、今年の“自身の食事の栄養状態”に満足しているかどうかでは、『満足(計)』は62.3%、『不満(計)』は37.7%で、満足している人のほうが多くなりました。【図19】

◆今年最もよく食べた魚 1位「サケ」2位「サバ」3位「マグロ」**◆今年、食べて最もおいしかったと思う魚 1位「サケ」、 “よく食べた魚”と合わせ二冠に****◆“流行魚大賞” 最も話題になった魚 1位は漁獲量注目の「サンマ」、2位は根強い缶詰ブームの「サバ」**

全回答者(1,000名)に、今年の食生活について、“魚”をテーマに質問しました。

まず、今年、最もよく食べた魚を聞いたところ、1位「サケ」(286件)、2位「サバ」(153件)、3位「マグロ」(89件)、4位「アジ」(61件)、5位「サンマ」(58件)となりました。一年中店頭に並び、様々な料理に使える「サケ」がトップとなりました。

【図20】

次に、今年、食べて最もおいしかったと思う魚を聞いたところ、1位「サケ」(200件)、2位「サバ」(106件)、3位「サンマ」(95件)、4位「マグロ」(91件)、5位「ブリ」(45件)となりました。最もよく食べた魚と合わせ、「サケ」が二冠という結果でした。【図21】

また、自身のまわりで最も話題になった魚を聞いたところ、1位「サンマ」(151件)、2位「サバ」(94件)、3位「サケ」(92件)、4位「マグロ」(72件)、5位「タイ」(31件)となりました。漁獲量が注目される「サンマ」や、“サバ缶ブーム”が続く「サバ」が話題になったと思う人が多いようです。【図22】

◆今年の食ブーム「タピオカドリンク」がダントツ、2位「生食パン」3位「バスクチーズケーキ」

全回答者(1,000名)に、ブームになった食べ物の中で、今年、食べたり、飲んだりしたものを聞いたところ、「タピオカドリンク」(41.0%)が最も高く、次いで、「生食パン」(17.9%)、「バスクチーズケーキ」(17.0%)、「バナナジュース」(11.4%)、「じゃがアリゴ(『じゃがりこ』にお湯とチーズを入れて混ぜたもの)」(9.6%)となりました。

男女・世代別にみると、「タピオカドリンク」は10代女性では81.0%と、他の世代と比べて突出して高くなりました。タピオカ専門店の行列に並んだという10代女性が多いのではないのでしょうか。ほろ苦さとチーズの濃厚さを味わえるチーズケーキとして話題となった「バスクチーズケーキ」は30代女性では38.0%と、他の層と比べて高くなりました。【図23】

◆料理で“ONE TEAM”に！ 家族の結束を強くするために、家族揃って食べたい料理「鍋料理」がダントツ ◆イチオシの丼ぶりメニュー TOP3「カツ丼」「親子丼」「牛丼」

今年、ラグビーワールドカップで日本代表チームが“ONE TEAM(ワンチーム)” (チームとして強く結束し、ひとつになること)をテーマに掲げ、大活躍しました。

そこで、全回答者(1,000名)に、家族の結束を強くするために、家族揃って食べたいと思う料理を聞いたところ、「鍋料理」(327件)がダントツ、2位「カレー」(64件)、3位「焼肉」(52件)、4位「すき焼き」(47件)、5位「寿司・手巻き寿司」(31件)となりました。みんなで一つの鍋を囲んで温まれる「鍋料理」で、“家族がひとつになれる”と思う人が多いようです。

【図24】

また、ラグビー日本代表の選手が考案した丼ぶりも話題になりました。

全回答者(1,000名)に、イチオシの丼ぶりメニューを聞いたところ、1位「カツ丼」(165件)、2位「親子丼」(146件)、3位「牛丼」(96件)、4位「海鮮丼」(61件)、5位「豚丼」(34件)となりました。【図25】

◆外国人観光客に食べてほしいと思う和食メニュー 3位「味噌汁」2位「天ぷら」、1位は？

来年(2020年)には、東京オリンピックが開催されるため、多くの外国人観光客が来日することが予想されます。では、和食の中でどのようなメニューをオススメしたいと思う人が多いのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、外国人観光客に食べてほしいと思う和食メニューを聞いたところ、「寿司」(257件)がダントツ、2位「天ぷら」(59件)、3位「味噌汁」(32件)、4位「刺身」(26件)、5位「すき焼き」(24件)となりました。代表的な日本食である寿司を、外国人観光客に味わってほしいと思う人が多いようです。【図26】

- ◆今年、デートでよく食事をしたお店 1位は「回転寿司店」
- ◆今年、デートで会話が盛り上がったお店 男性回答1位は「ファミレス」、女性回答1位は「回転寿司店」
- ◆今年、パートナーの好感度やデートの満足度がアップしたお店 1位は「イタリアン」

今年、パートナーとのデートでは、どのようなお店を利用した人が多いのでしょうか。

パートナー(恋人・配偶者)がいる人(506名)に、今年、パートナーとのデートで最もよく食事をしたお店を聞いたところ、「回転寿司店」(10.7%)が最も高く、次いで、「ファミリーレストラン」(10.1%)、「イタリアンレストラン」(8.7%)、「フレンチレストラン」、「和食店」、「ラーメン店」(いずれも5.7%)となりました。回転寿司デートを楽しんだ人が多いようです。【図27】

次に、今年、パートナーとのデートで行き、会話が盛り上がったお店を聞いたところ、「回転寿司店」(12.5%)が最も高く、以降、「ファミリーレストラン」(11.3%)、「イタリアンレストラン」「焼肉店」(どちらも9.7%)、「居酒屋」(8.5%)が続きました。カジュアルな雰囲気のお店で、会話が盛り上がったと思う人が多いようです。

男女別にみると、男性では1位が「ファミリーレストラン」(12.9%)、女性では1位が「回転寿司店」(13.2%)でした。【図28】

また、今年、パートナーとのデートで行き、パートナーの好感度がアップしたお店を聞いたところ、「イタリアンレストラン」(8.7%)が最も高く、次いで、「焼肉店」(6.7%)、「フレンチレストラン」(6.3%)、「居酒屋」(5.9%)、「回転寿司店」(5.7%)となりました。【図29】

さらに、今年、パートナーとのデートで行き、デートの満足度がアップしたお店を聞いたところ、「イタリアンレストラン」(9.9%)が最も高く、次いで、「焼肉店」(8.3%)、「回転寿司店」(6.5%)、「フレンチレストラン」(5.9%)、「和食店」(5.7%)となりました。相手への好感度が上がったり、デートの満足度が上がったりするお店としてはイタリアンレストランが評価されているようです。【図30】

==出世魚のイメージに合う有名人==

- ◆今年一番の出世魚芸人 1位「霜降り明星」2位「りんごちゃん」3位「チョコレートプラネット」
- ◆今年一番の出世魚俳優は「横浜流星さん」、今年一番の出世魚女優は「広瀬すずさん」
- ◆今年一番の出世魚スポーツ選手 TOP2 は「八村塁さん」「渋野日向子さん」

最後に、全回答者(1,000名)に、“出世魚”のイメージに合う有名人を聞きました。

まず、《今年一番の出世魚芸人(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げたお笑い芸人)》を聞いたところ、1位「霜降り明星」(91件)、2位「りんごちゃん」(82件)、3位「チョコレートプラネット」(56件)、4位「EXIT」(35件)、5位「宮下草薙」(27件)となりました。昨年末のM-1グランプリで優勝し、今年、テレビ出演が一気に増えた霜降り明星が“今年一番の出世魚芸人”として挙げられました。【図31】

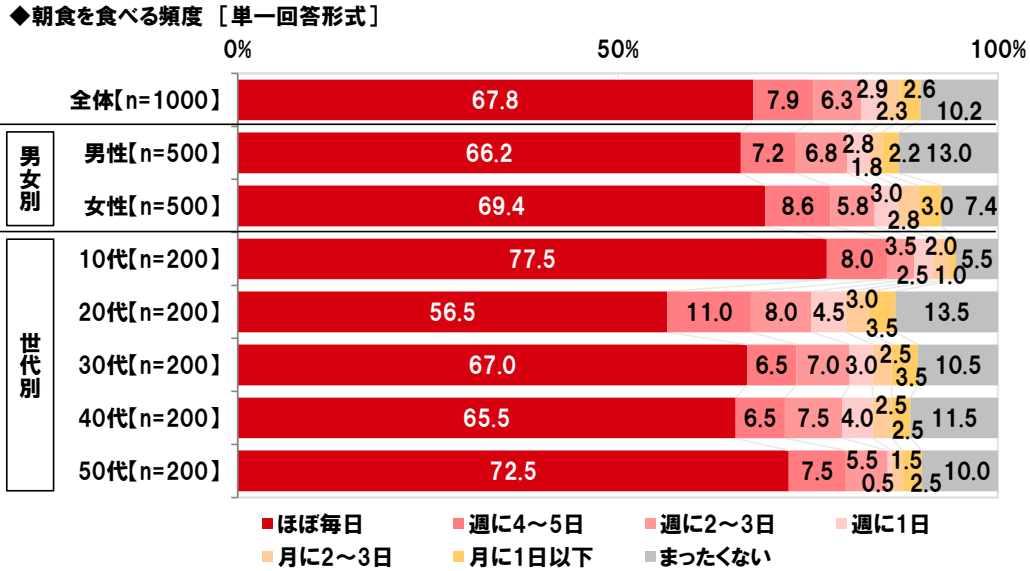
次に、《今年一番の出世魚俳優(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げた男性俳優)》を聞いたところ、1位「横浜流星さん」(123件)、2位「菅田将暉さん」(46件)、3位「吉沢亮さん」(32件)、4位「田中圭さん」(30件)、5位「新田真剣佑さん」(26件)となりました。

他方、《今年一番の出世魚女優(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げた女優)》を聞いたところ、1位「広瀬すずさん」(56件)、2位「橋本環奈さん」(43件)、3位「浜辺美波さん」(32件)、4位「今田美桜さん」(21件)、5位「川口春奈さん」(20件)となりました。ドラマやCMに引っ張りだこの芸能人が出世魚俳優・出世魚女優の上位を占める結果でした。【図32】【図33】

また、《今年一番の出世魚スポーツ選手(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げたスポーツ選手)》を聞いたところ、1位「八村塁さん」(55件)、2位「渋野日向子さん」(54件)、3位「リーチ マイケルさん」「大坂なおみさん」(どちらも30件)、5位「羽生結弦さん」「大谷翔平さん」(どちらも27件)となりました。2019年のNBAドラフト一巡目で指名を受け注目が集まった八村塁さん、“しぶこ”のニックネームや“しぶこスマイル”で話題となった渋野日向子さんがTOP2に挙げられました。【図34】

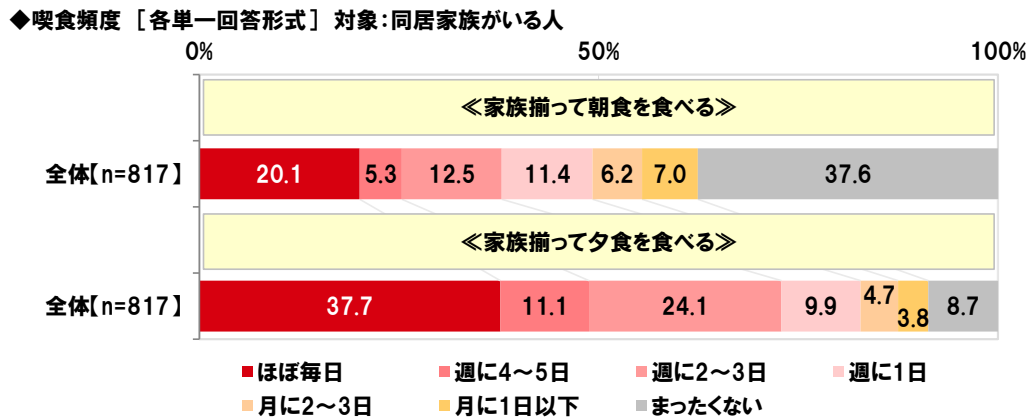
「今年の食生活に関する調査 2019」 グラフ集

【図 1】



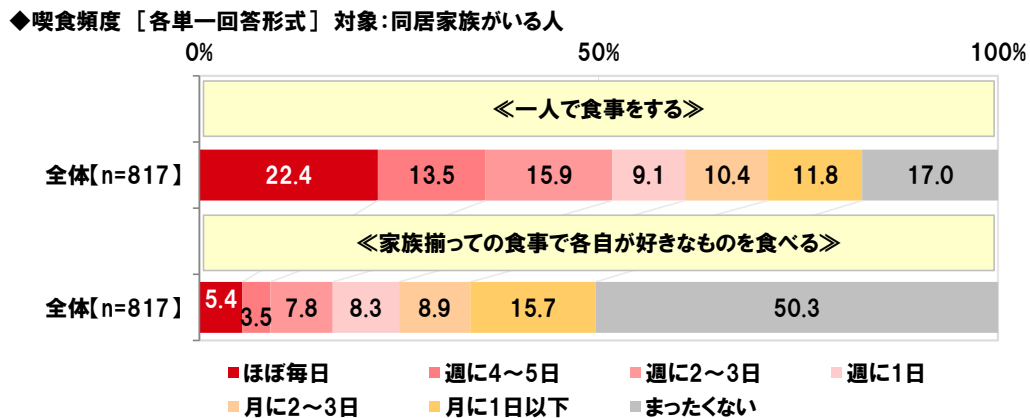
※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 2】



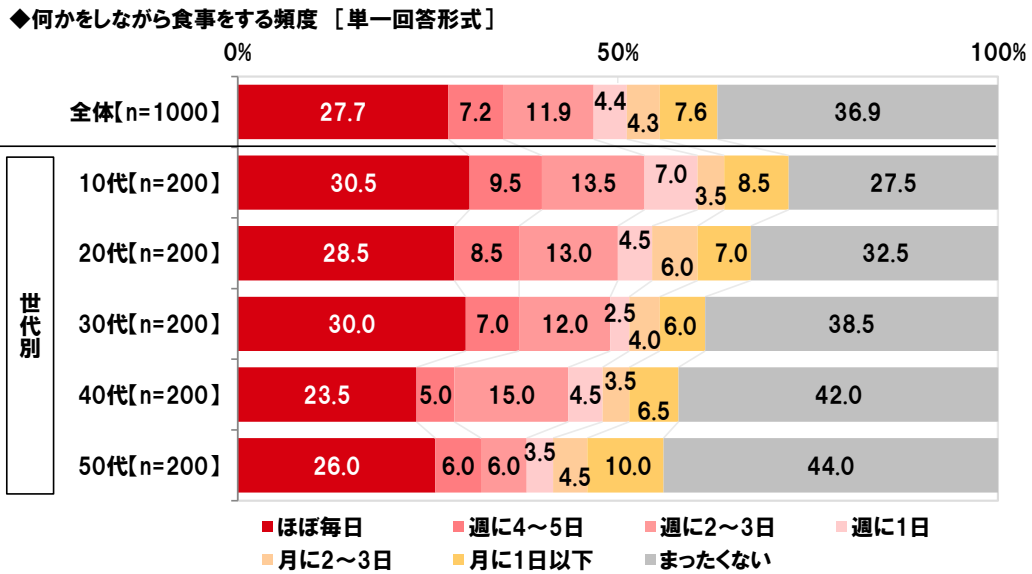
※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 3】



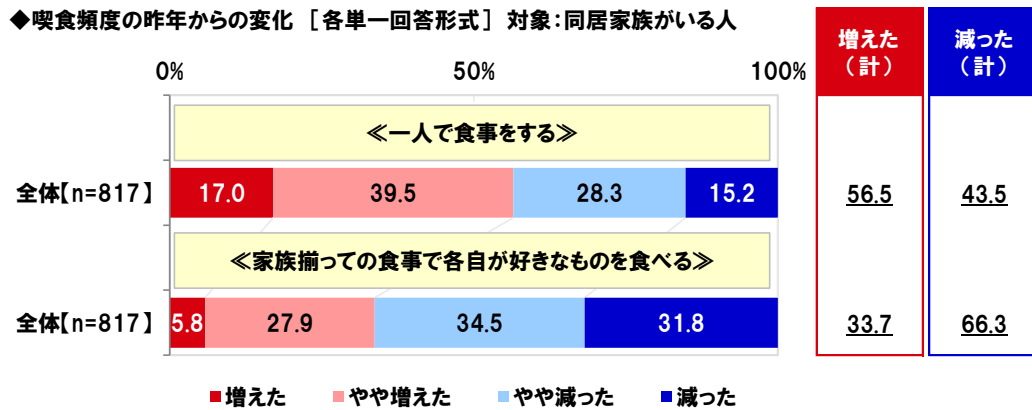
※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 4】



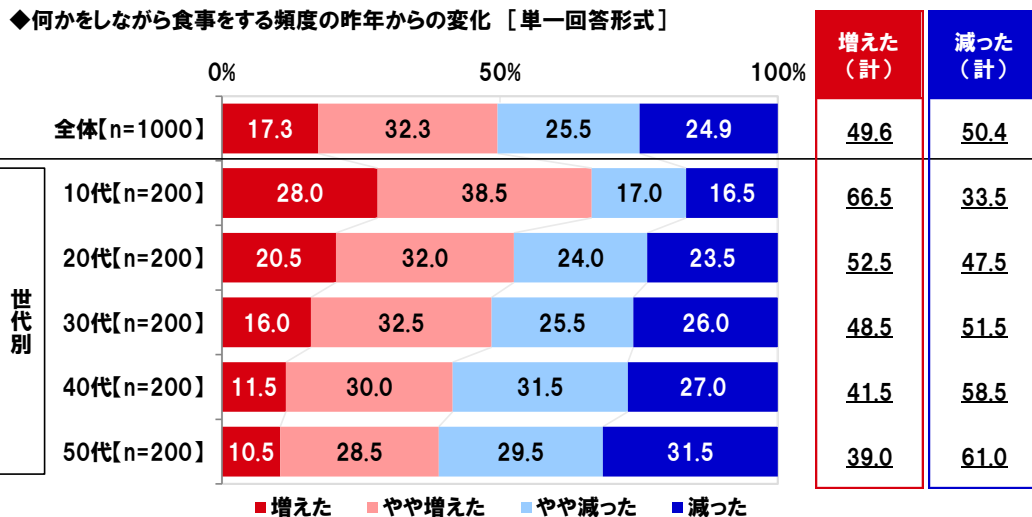
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 5】



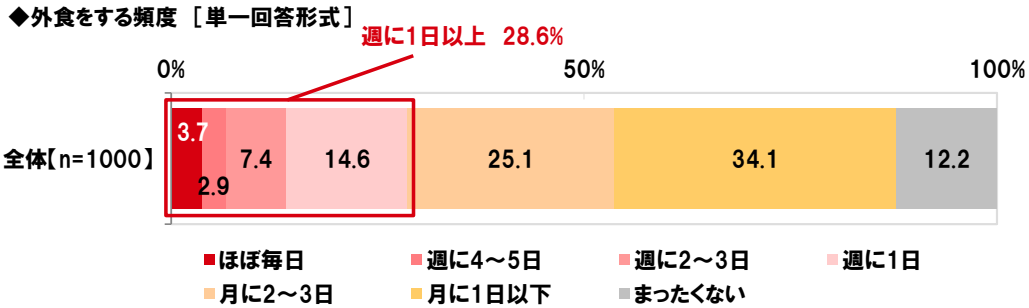
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 6】



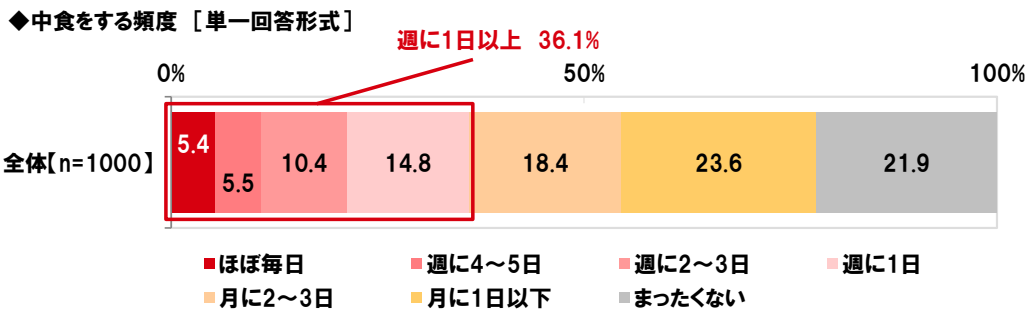
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 7】



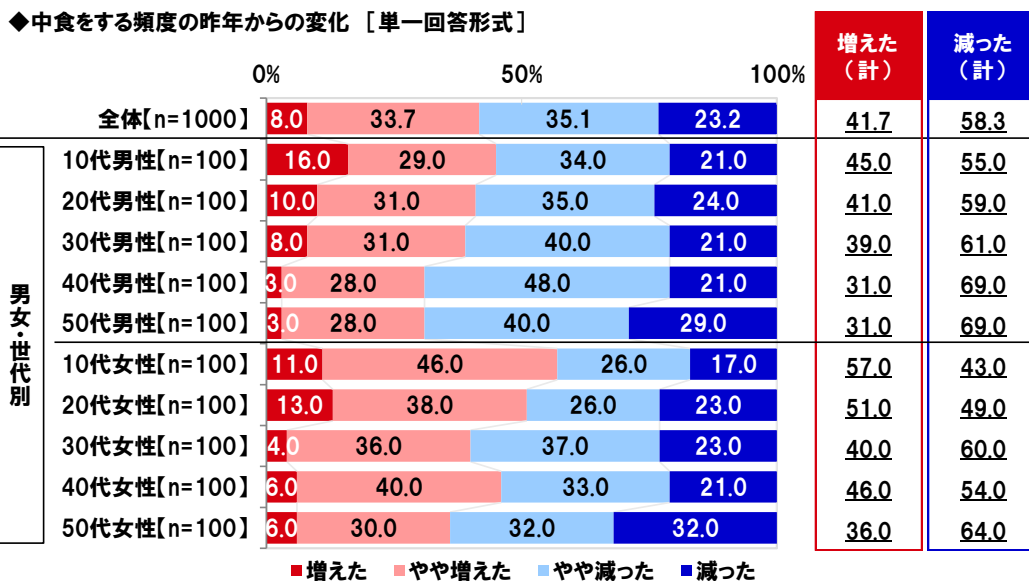
※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 8】



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

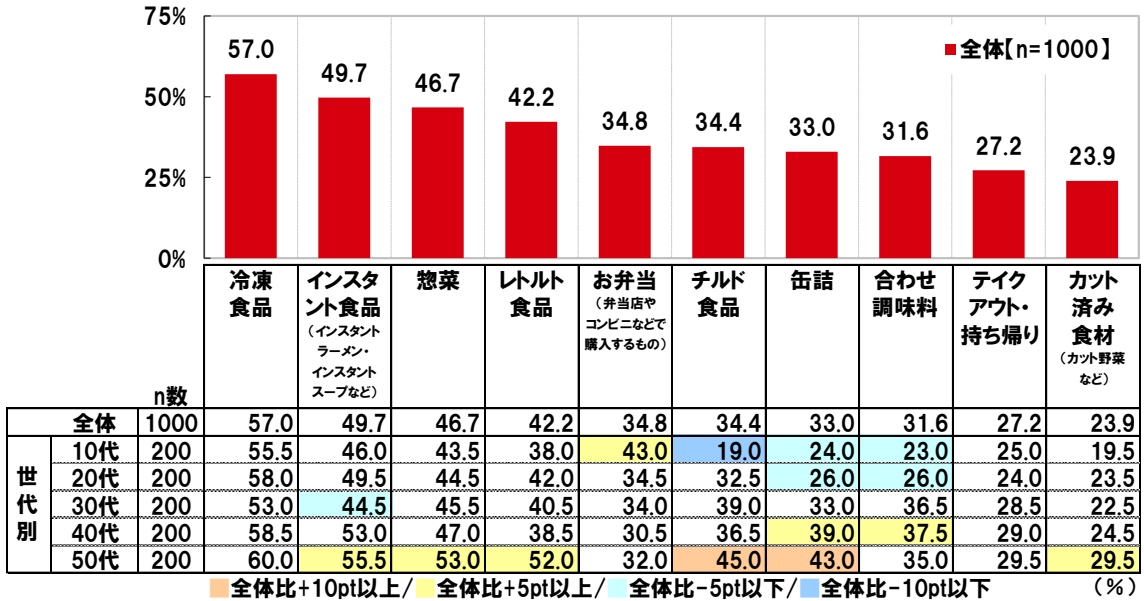
【図 9】



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

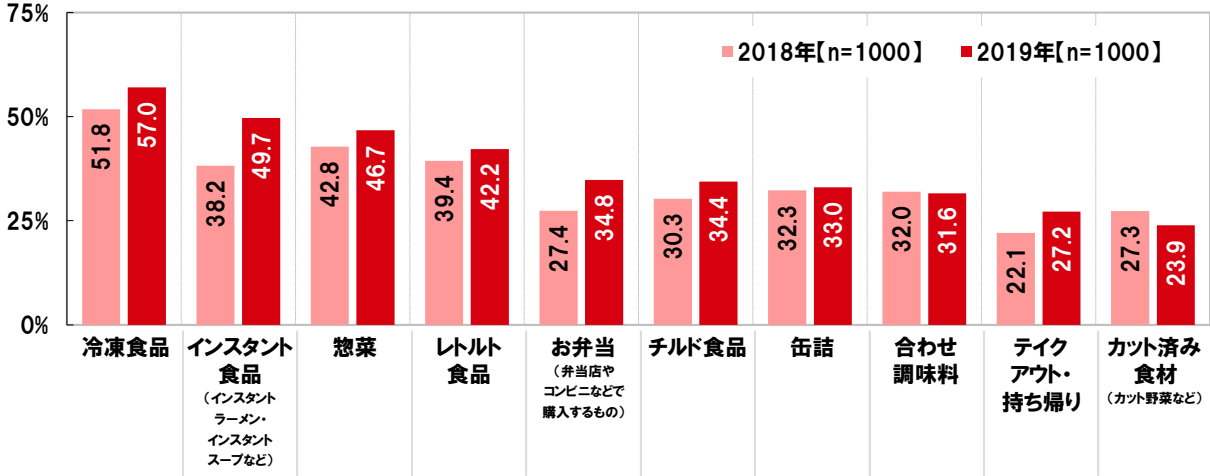
【図 10】

◆自身の家庭で、食事に活用しているもの [複数回答形式] ※上位10位までを表示



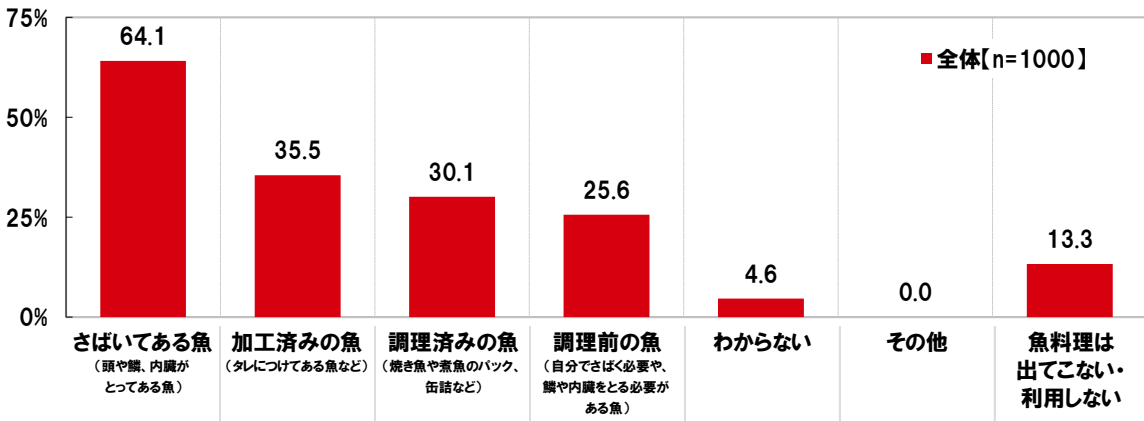
【図 11】

◆自身の家庭で、食事に活用しているもの [複数回答形式] ※2019年調査での割合が高い順に上位10位までを表示



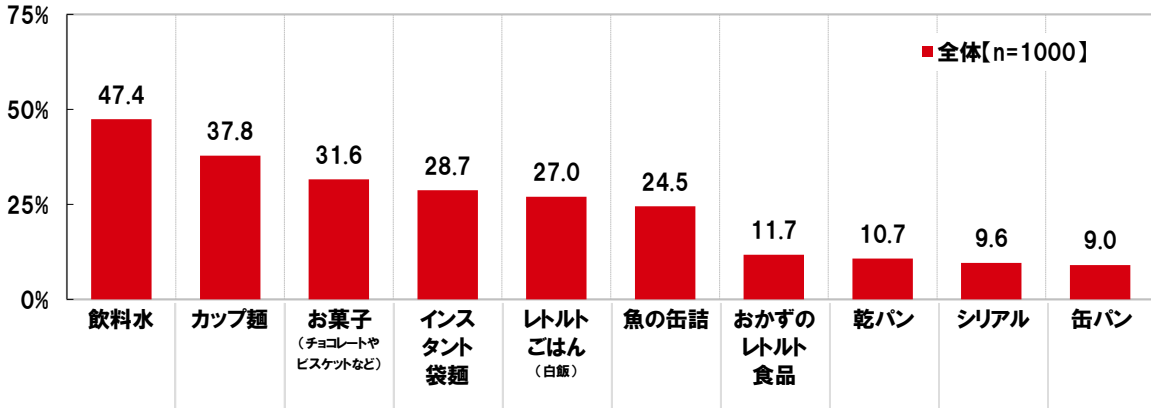
【図 12】

◆自身の家庭では、魚料理が食卓に並ぶ際、どのような魚を利用しているか [複数回答形式]



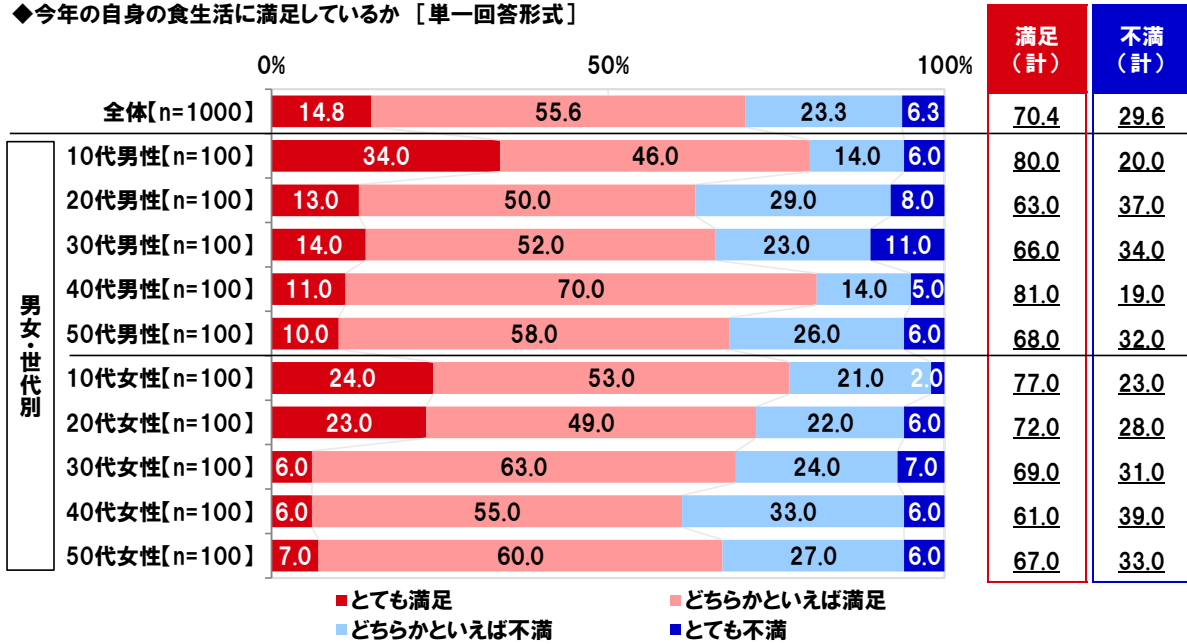
【図 13】

◆現在、自宅で備蓄している非常食 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 14】

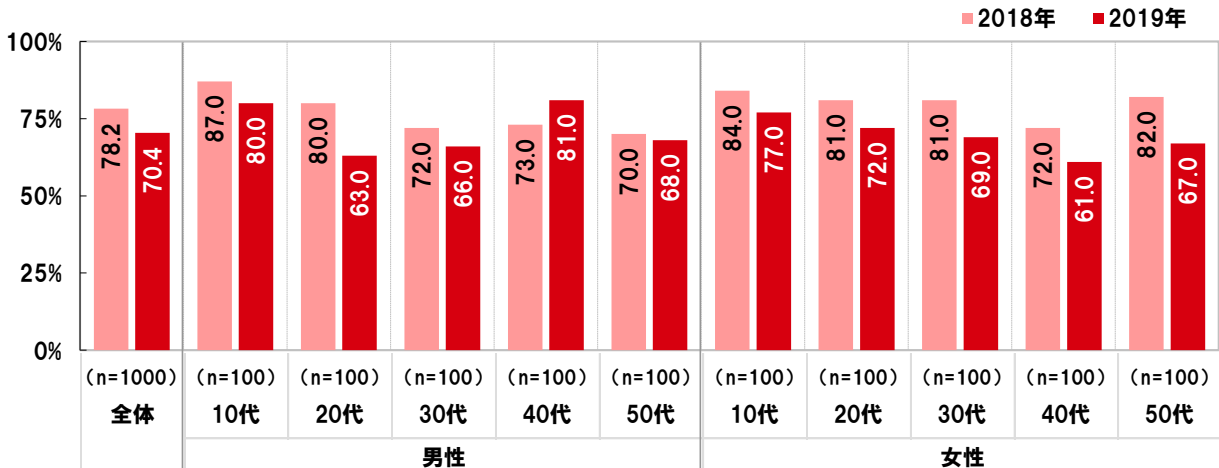
◆今年の自身の食生活に満足しているか [単一回答形式]



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とまらない場合があります。

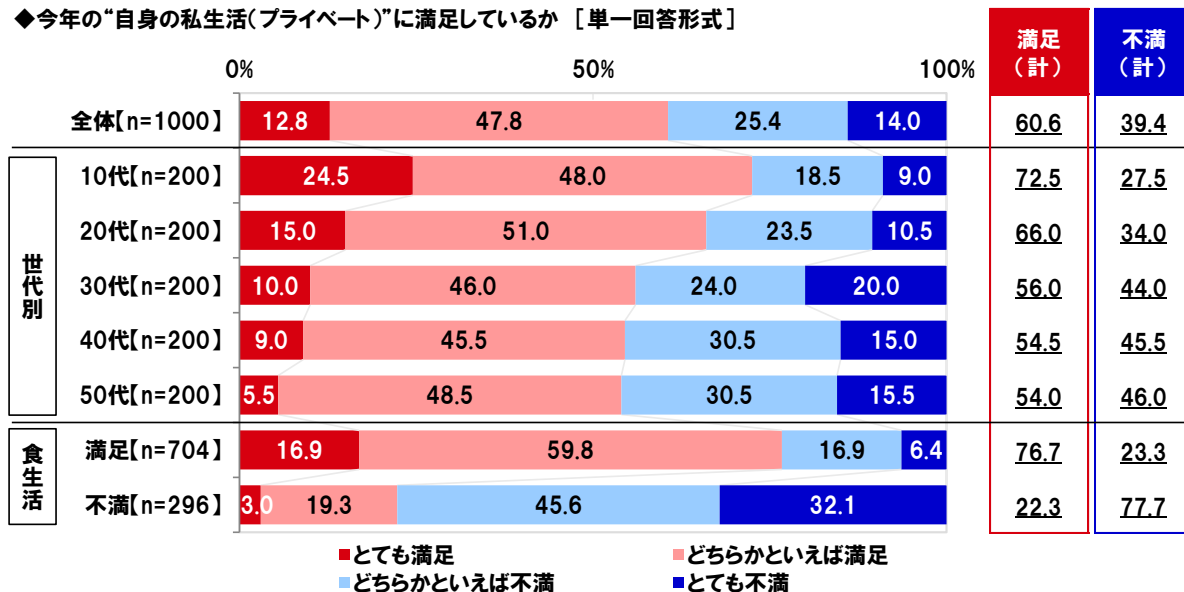
【図 15】

◆今年1年の食生活の満足度 [単一回答形式] ※『満足(計)』(「とても」と「どちらかといえば」の合計)を表示



【図 16】

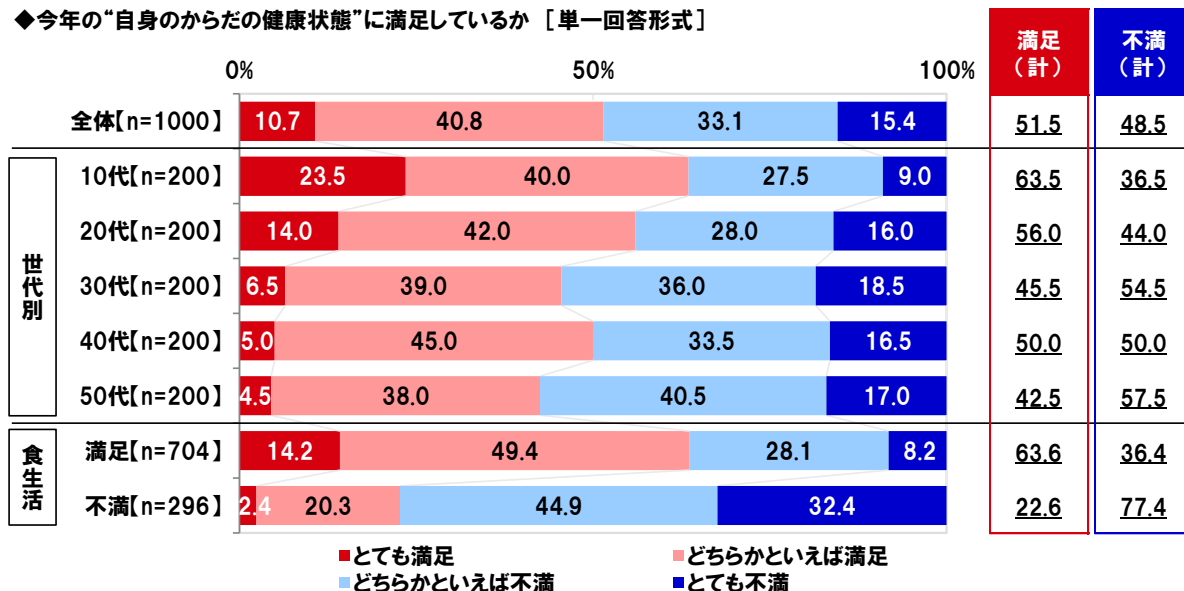
◆今年の“自身の私生活(プライベート)”に満足しているか [単一回答形式]



※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 17】

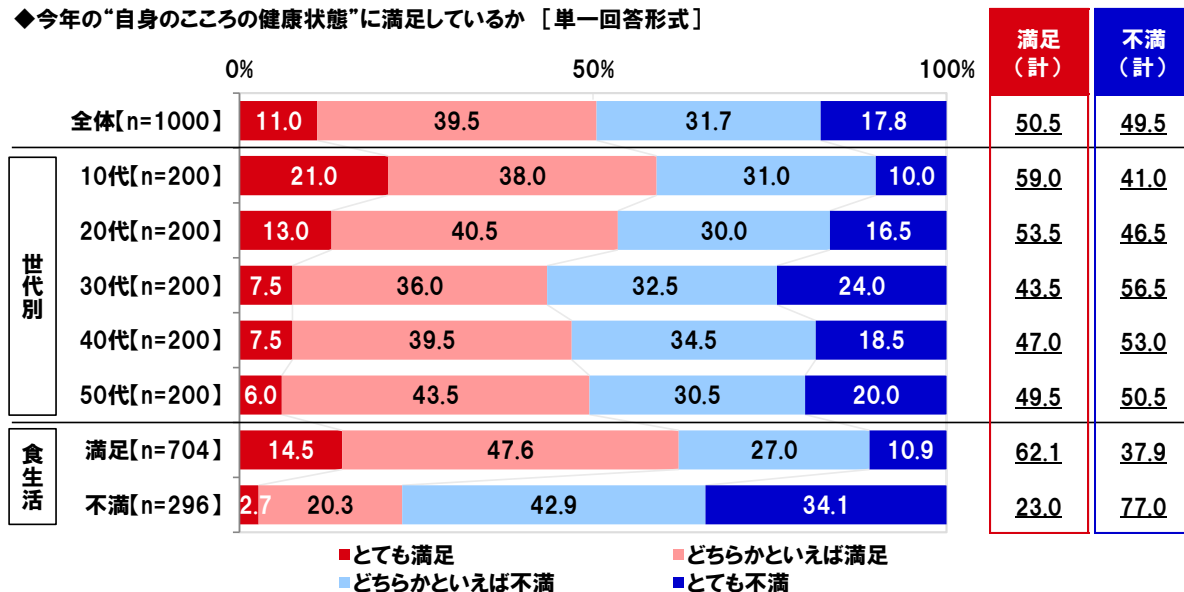
◆今年の“自身のからだの健康状態”に満足しているか [単一回答形式]



※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 18】

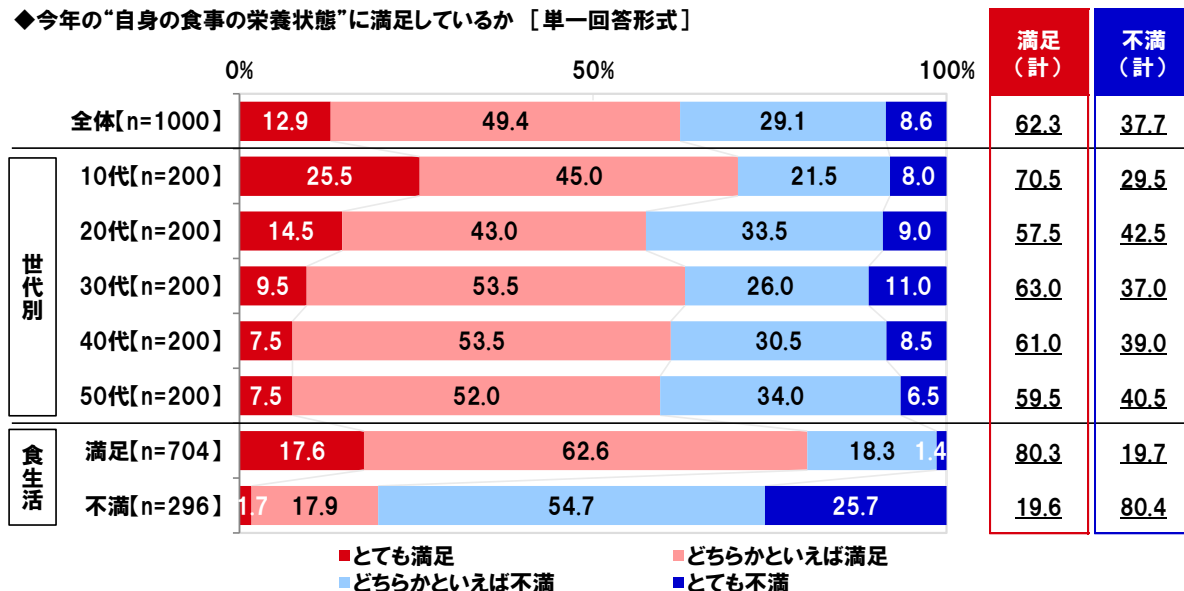
◆今年の“自身のこころの健康状態”に満足しているか [単一回答形式]



※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 19】

◆今年の“自身の食事の栄養状態”に満足しているか [単一回答形式]



※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 20】

◆今年、最もよく食べた魚(最も頻繁に食べた魚) [自由回答形式]
 ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

		件数
1位	サケ	286
2位	サバ	153
3位	マグロ	89
4位	アジ	61
5位	サンマ	58
6位	ブリ	29
7位	カツオ	23
8位	ホッケ	16
9位	タイ	13
10位	イワシ	11

【図 21】

◆今年、食べて最もおいしかったと思う魚 [自由回答形式]
 ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

		件数
1位	サケ	200
2位	サバ	106
3位	サンマ	95
4位	マグロ	91
5位	ブリ	45
6位	タイ	37
7位	アジ	29
8位	ホッケ	23
9位	カツオ	16
10位	タラ	14

【図 22】

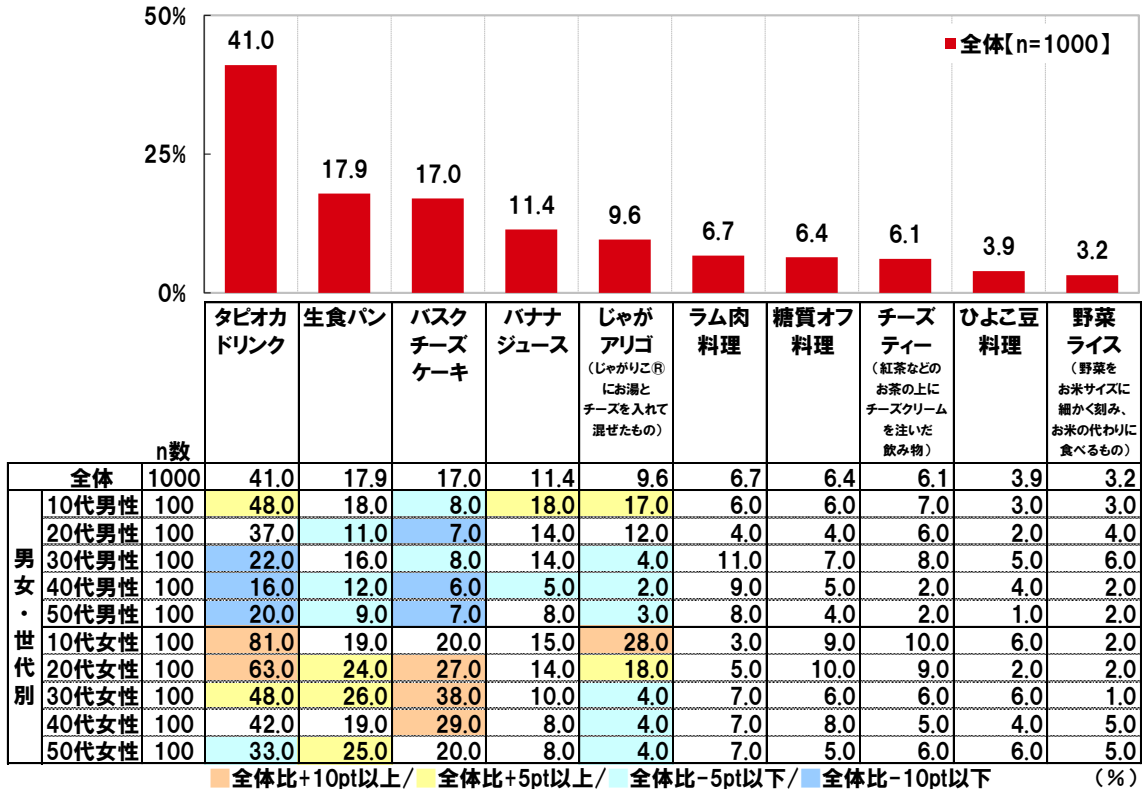
◆今年、自身のまわりで最も話題になった魚 [自由回答形式]
 ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

		件数
1位	サンマ	151
2位	サバ	94
3位	サケ	92
4位	マグロ	72
5位	タイ	31
6位	ブリ	29
7位	ウナギ	17
8位	アジ	11
	カツオ	11
	ホッケ	11

【図 23】

◆今年、食べたり、飲んだりしたもの〔複数回答形式〕 ※上位10位までを表示



【図 24】

◆家族の結束を強くするために、家族揃って食べたいと思う料理〔自由回答形式〕 ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

順位	料理名	件数
1位	鍋料理	327
2位	カレー	64
3位	焼肉	52
4位	すき焼き	47
5位	寿司・手巻き寿司	31
6位	おでん	16
7位	ハンバーグ	15
8位	カツ丼	11
	餃子	11
10位	トンカツ / 唐揚げ	各7

【図 25】

◆イチオシの丼ぶりメニュー〔自由回答形式〕 ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

順位	メニュー名	件数
1位	カツ丼	165
2位	親子丼	146
3位	牛丼	96
4位	海鮮丼	61
5位	豚丼	34
6位	天丼	29
7位	うな丼	21
8位	ねぎとろ丼	13
9位	そばろ丼	12
10位	まぐろ丼	11

【図 26】

◆外国人観光客に食べてほしいと思う和食メニュー
 [自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

		件数
1位	寿司	257
2位	天ぷら	59
3位	味噌汁	32
4位	刺身	26
5位	すき焼き	24
6位	そば	21
	肉じゃが	21
8位	ラーメン	20
9位	親子丼	16
10位	鍋料理	15

【図 27】

◆今年、パートナーとのデートで最もよく食事をしたお店
 [単一回答形式] ※上位10位までを表示
 対象:パートナーがいる人

全体[n=506]

		%
1位	回転寿司店	10.7
2位	ファミリーレストラン	10.1
3位	イタリアンレストラン	8.7
	フレンチレストラン	5.7
4位	和食店	5.7
	ラーメン店	5.7
7位	中華料理店	5.5
8位	居酒屋	4.2
9位	焼肉店	4.0
10位	うどん・そば店	2.6
	ファストフード店	2.6

【図 28】

◆今年、パートナーとのデートで行き、会話が盛り上がったお店 [複数回答形式] ※上位10位までを表示
 対象:パートナーがいる人

全体[n=506]

男性[n=225]

女性[n=281]

		%			%			%
1位	回転寿司店	12.5	1位	ファミリーレストラン	12.9	1位	回転寿司店	13.2
2位	ファミリーレストラン	11.3	2位	イタリアンレストラン	12.0	2位	焼肉店	11.4
3位	イタリアンレストラン	9.7	3位	回転寿司店	11.6	3位	ファミリーレストラン	10.0
	焼肉店	9.7	4位	中華料理店	8.4	4位	居酒屋	8.9
5位	居酒屋	8.5	5位	居酒屋	8.0	5位	イタリアンレストラン	7.8
6位	中華料理店	7.5	6位	焼肉店	7.6		ラーメン店	7.8
7位	ラーメン店	6.9	7位	和食店	6.7	7位	中華料理店	6.8
8位	和食店	6.1	8位	フレンチレストラン	6.2	8位	和食店	5.7
9位	フレンチレストラン	5.3	9位	ラーメン店	5.8	9位	フレンチレストラン	4.6
10位	ファストフード店	3.6		定食店	5.8	10位	ファストフード店	4.3

【図 29】

◆今年、パートナーとのデートで行き、パートナーの好感度がアップしたお店〔複数回答形式〕※上位10位までを表示
対象：パートナーがいる人

全体[n=506]			男性[n=225]			女性[n=281]		
順位	店舗名	%	順位	店舗名	%	順位	店舗名	%
1位	イタリアンレストラン	8.7	1位	イタリアンレストラン	10.7	1位	イタリアンレストラン	7.1
2位	焼肉店	6.7	2位	焼肉店	8.0	2位	居酒屋	6.0
3位	フレンチレストラン	6.3	2位	フレンチレストラン	8.0	3位	焼肉店	5.7
4位	居酒屋	5.9	4位	ファミリーレストラン	7.1	3位	回転寿司店	5.7
5位	回転寿司店	5.7	5位	居酒屋	5.8	5位	フレンチレストラン	5.0
6位	ファミリーレストラン	5.5	5位	回転寿司店	5.8	5位	和食店	5.0
7位	和食店	4.7	7位	和食店	4.4	7位	ファミリーレストラン	4.3
8位	ラーメン店	3.6	8位	寿司店(回転寿司除く)	4.0	8位	ラーメン店	3.9
9位	寿司店(回転寿司除く)	2.8	8位	中華料理店	4.0	9位	すきやき・しゃぶしゃぶ店	2.1
10位	中華料理店 / 定食店	各2.6	8位	定食店	4.0	10位	寿司店(回転寿司除く)	1.8

【図 30】

◆今年、パートナーとのデートで行き、デートの満足度がアップしたお店〔複数回答形式〕※上位10位までを表示
対象：パートナーがいる人

全体[n=506]			男性[n=225]			女性[n=281]		
順位	店舗名	%	順位	店舗名	%	順位	店舗名	%
1位	イタリアンレストラン	9.9	1位	イタリアンレストラン	10.7	1位	イタリアンレストラン	9.3
2位	焼肉店	8.3	2位	フレンチレストラン	8.4	2位	焼肉店	8.9
3位	回転寿司店	6.5	3位	焼肉店	7.6	3位	回転寿司店	6.4
4位	フレンチレストラン	5.9	4位	和食店	7.1	4位	居酒屋	5.3
5位	和食店	5.7	5位	回転寿司店	6.7	5位	和食店	4.6
6位	居酒屋	5.1	6位	定食店	5.8	6位	フレンチレストラン	3.9
7位	ファミリーレストラン	4.5	7位	ファミリーレストラン	5.3	6位	ファミリーレストラン	3.9
8位	中華料理店	4.0	7位	中華料理店	5.3	8位	ラーメン店	3.2
9位	ラーメン店	3.2	9位	居酒屋	4.9	9位	中華料理店	2.8
10位	定食店	2.8	10位	ラーメン店	3.1	9位	寿司店(回転寿司除く)	2.8
	寿司店(回転寿司除く)	2.8						

【図 31】

◆今年一番の出世魚芸人
(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げたお笑い芸人)
〔自由回答形式〕※上位10位までを表示

全体[n=1000]

順位	芸人	件数
1位	霜降り明星	91
2位	りんごちゃん	82
3位	チョコレートプラネット	56
4位	EXIT	35
5位	宮下草薙	27
6位	四千頭身	26
7位	イモトアヤコ	16
8位	千鳥	15
9位	みやぞん	14
10位	カズレーザー	12

【図 32】

◆今年一番の出世魚俳優

(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げた男性俳優)

[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

		件数
1位	横浜流星	123
2位	菅田将暉	46
3位	吉沢亮	32
4位	田中圭	30
5位	新田真剣佑	26
6位	賀来賢人	23
7位	中村倫也	22
8位	ムロツヨシ	11
9位	平野紫耀	9
10位	福士蒼汰	8

【図 33】

◆今年一番の出世魚女優

(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げた女優)

[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

		件数
1位	広瀬すず	56
2位	橋本環奈	43
3位	浜辺美波	32
4位	今田美桜	21
5位	川口春奈	20
6位	高畑充希	19
7位	永野芽郁	18
8位	新木優子	12
9位	杉咲花	11
10位	広瀬アリス 波瑠 / 福原遥	各9

【図 34】

◆今年一番の出世魚スポーツ選手

(出世魚のごとく、ぐんぐんと成長し、飛躍を遂げたスポーツ選手)

[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

		件数
1位	八村塁	55
2位	渋谷日向子	54
3位	リーチ マイケル	30
	大坂なおみ	30
5位	羽生結弦	27
	大谷翔平	27
7位	久保建英	24
8位	稲垣啓太	12
	村上宗隆	12
10位	伊藤美誠	7
	石川祐希	7

《調査概要》

- ◆調査タイトル : 今年の食生活に関する調査2019
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の15～59歳の男女
- ◆調査期間 : 2019年11月27日～11月29日の3日間
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル

(内訳)

	10代	20代	30代	40代	50代	計
男性	100s	100s	100s	100s	100s	500s
女性	100s	100s	100s	100s	100s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「マルハニチロ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

マルハニチロ株式会社
TEL : 03-6833-0826
Eメール : koho@maruha-nichiro.co.jp
受付時間 : 9時00分～16時00分(月～金)

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 伊藤 滋
設立 : 1943年3月31日
(2014年4月にマルハニチロ株式会社に社名変更)
所在地 : 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロント
業務内容 : 漁業、養殖、水産物の輸出入・加工・販売、
冷凍食品・レトルト食品・缶詰・練り製品・化成品・飲料の製造・加工・販売、
食肉・飼料原料の輸入、食肉製造・加工・販売

会社および商品の詳細は <https://www.maruha-nichiro.co.jp/> をご覧ください。