

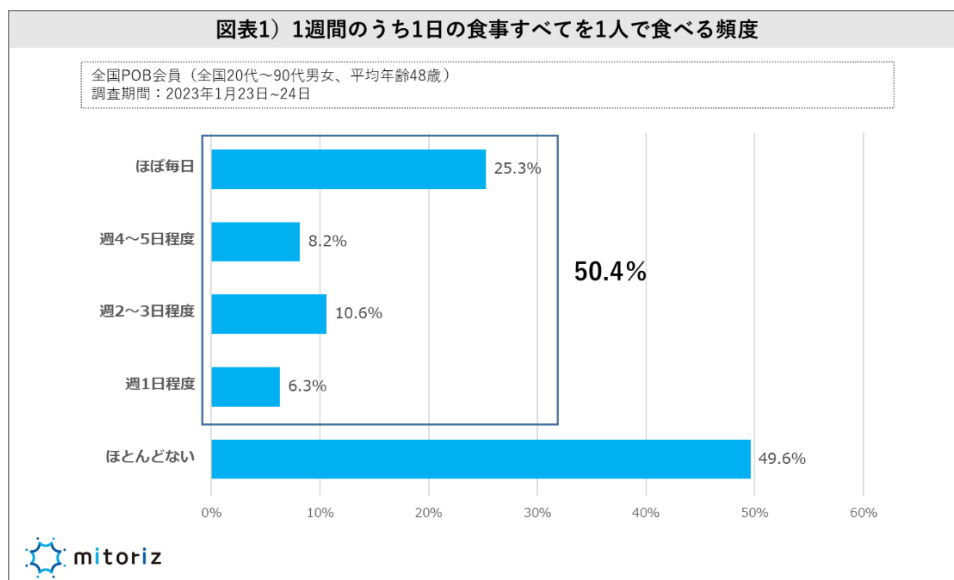
## 2人に1人が週1日以上のパースで1日3食、誰とも食事をしない！ でも「孤食=寂しい」とは限らない!? “あえて1人が良い” 孤食派が3割

株式会社mitoriz（本社：東京都港区、代表取締役社長：木名瀬博）は、消費者購買行動レポートデータサービス「Point of Buy®（以下、POB）」の会員2006名に「食事に関するアンケートによる孤食の調査」を実施致しました。

回答者の4人に1人が1週間のほぼすべての食事を1人で食べており、回答者の半数が週に1日以上は1日の食事すべてを1人で食べていることがわかりました。「1人の食事で何を食べるか」を尋ねたところ、家で自炊という回答が最も多く、飲食店の1人利用はあまり多くない結果となりました。孤食に関する考え方を聞いたところ、「あえて1人がいい」という回答が僅差ですが最も多く、食事の考え方は多様化している様相です。

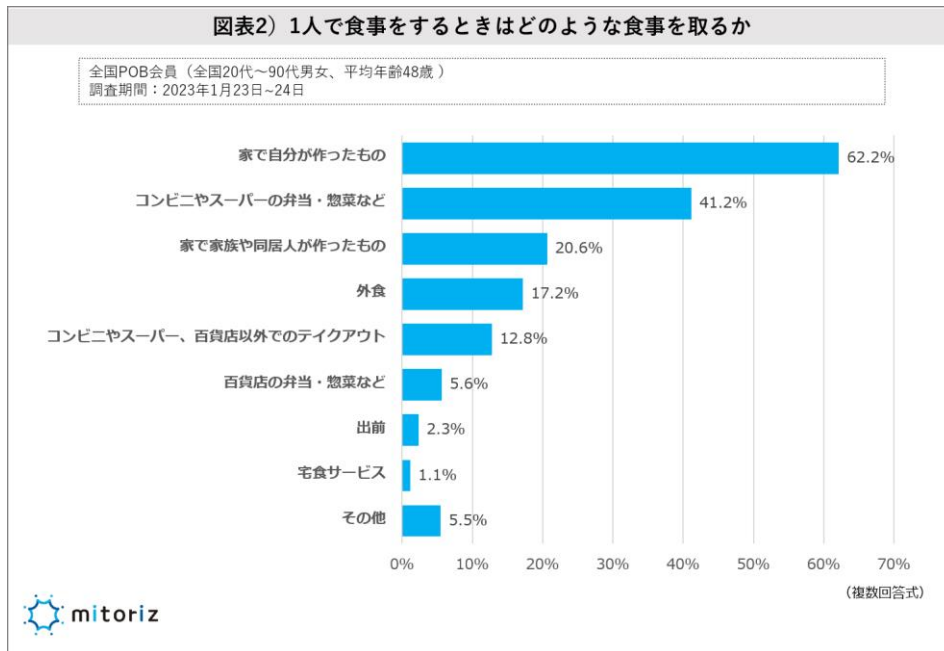
### 回答者の4人に1人が「ほぼ毎日」すべての食事を一人でとっている

最初に「1日の食事すべてを1人で食べる頻度が1週間でどれくらいあるか」を尋ねたところ、「ほとんどない（49.6%）」が最も多い回答となりましたが、次いで「ほぼ毎日（25.3%）」、「週2日～3日程度（10.6%）」という回答が続いており、回答者の4人に1人がほぼ毎日、1日のすべての食事を1人で食べるということがわかりました。週1回以上の頻度で見ると、2人に1人は1週間に1日は誰とも食事を共にしない日があるという結果となりました（図表1）。



## 1人の食事で最も多いのは「家で自分が作ったもの」で、自炊する派が多い

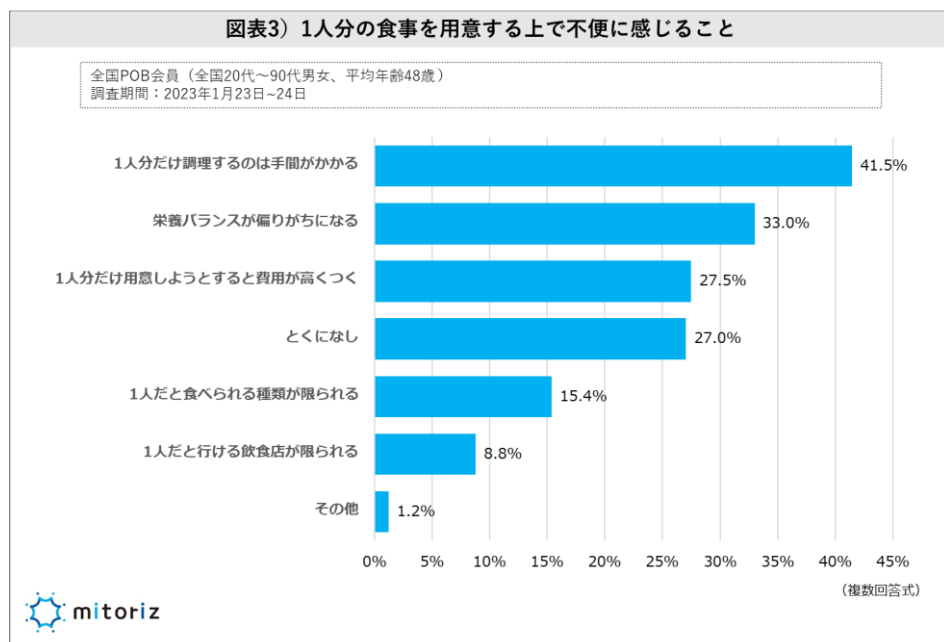
続いて「1人で食事をするときに何を食えることが多いか」を尋ねたところ、最も多かったのは「家で自分が作ったもの（62.2%）」で、次いで「コンビニやスーパーの弁当・惣菜（41.2%）」、「家で家族や同居人が作ったもの（20.6%）」と続き、「外食（17.2%）」と一人の食事で飲食店を利用する人はあまり多くなく、家で自炊して食べる人が多いことがわかりました（図表2）。



## 1人の食事の用意で不便に感じていることは「1人分だけ調理する手間」が最多

続いて、「1人分の食事を用意する上で不便に感じること」を尋ねました。回答が最も多かったのは「1人分だけ調理するのは手間がかかる（41.5%）」、次いで「栄養バランスが偏りがちになる（33.0%）」、「費用が高つく（27.5%）」という結果となりました（図表3）。

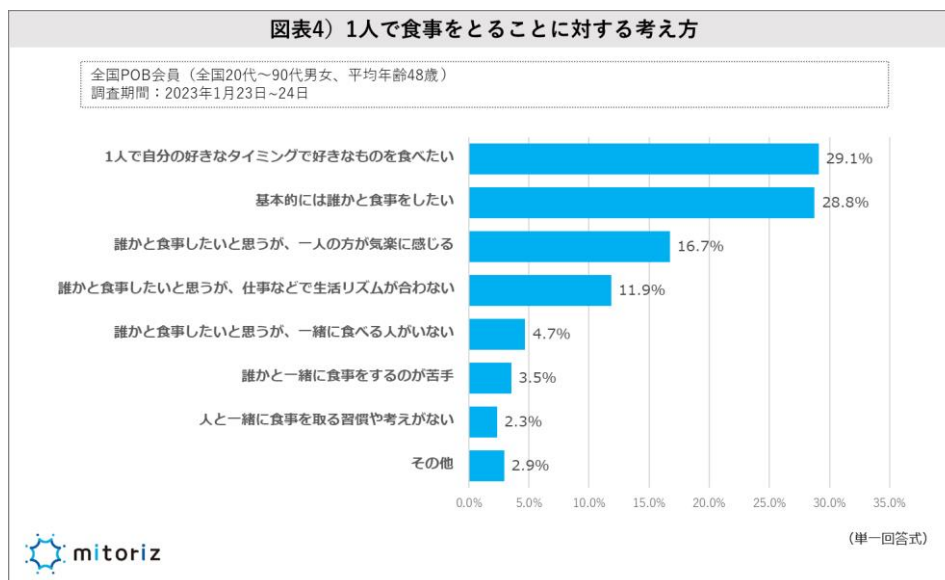
その他のコメントでも「食材を使い切れない。少量の食事を用意するのが面倒。効率が悪い。（40代女性）」や「レシピ等はほとんど2人前以上になっているので、作りすぎてしまう。（50代女性）」といった1人分の調理に関するコメントが多く上がっていました。



## 「あえて1人派」と「誰かと食べたい派」で2極化！食事に対する考え方は多様化している

続いて「1人で食事をとることに対する考え方と現状について」最も近いものを回答してもらいました。

「1人で好きなタイミングで好きなものを食べたい（29.1%）」と、あえて1人で食べたい派の人が最も多い結果となった一方で、「基本的には誰かと食事をしたい（28.8%）」もほぼ同じ割合となり、次いで、誰かと食事したいと思うが…「一人の方が気楽に感じる（16.7%）」「仕事などで生活リズムが合わない（11.9%）」「一緒に食べる人がいない（4.7%）」といった回答が続きました。この誰かと食事したいと考えているものの、前向きではない・出来ていないという回答は合わせると33.3%の割合を占めており、食事をとることに対する考え方が多様化していることが伺えます（図表4）。



## 1人で食事をするときに利用するコンビニ、スーパーや飲食店などへの要望

最後に普段1人で食事をするときに利用するコンビニ、スーパーや飲食店などに対しての要望を自由回答してもらったところ、ボリュームや栄養に関する要望が多数上がってきました。以下、一部を紹介します。

### 《量に関する要望》

- ・スーパーでもコンビニのようにお一人様用のお惣菜をもっとたくさん売ってほしい（30代女性）
- ・食べきれなくて残すのが嫌なので、-halfサイズとか、量少なめを充実してほしい（40代女性）
- ・100円前後で買える一品おかずを-halfサイズで多種多様に揃えて欲しい（50代女性）
- ・大食漢の男性と少食の女性では食べる量が倍近く異なるので、量の種類が豊富なメニューがあると助かる（50代女性）
- ・スーパーで玉葱、人参などは1個単位、大根、キャベツ、白菜などは1/4単位で販売してほしい（50代女性）

### 《栄養に関する要望》

- ・野菜もたっぷり摂れるメニューをもっと作って欲しい（20代女性）
- ・一人用の食材キットがあれば栄養バランスも整えられて良いと思う（30代女性）
- ・揚げ物などではなく、高タンパクな総菜の種類が多いといい（30代男性）
- ・高タンパク低カロリーは浸透したが、減塩にも取り組んでほしい（50代女性）

### 《その他》

- ・一人用の席をもっと増やしてほしい（40代男性）
- ・飲食店はお一人様向けのサービスを増やしてくれると利用しやすくなると思う（50代女性）
- ・コンビニ、スーパーの中に購入したものを食べられる場所を作って欲しい（50代女性）
- ・主食と一緒にサラダや煮物など健康的な副菜、野菜スムージーなどを買うと割り引きになるサービスがあると嬉しい（50代女性）

## 【アンケート調査概要】

調査期間：2023年1月23日～24日

調査対象：mitorizの消費者購買行動レポートデータサービス「Point of Buy®」の登録会員（POB会員）  
POB会員（平均年齢48.4歳）

調査方法：インターネットによる自社調査（有効回答数：2006件）

## 消費者購買行動レポートデータサービス「Point of Buy®」

50万人以上のアクティブユーザー数と、月間1,000万枚のレシートデータを持つ国内最大級のDBを活用し、メーカーや小売りなどのマーケティングを支援するサービスです。レシート提供者である登録モニターに対してアンケート調査も可能となっており、一般的なアンケートだけではなく、レシートデータに基づいた特定商品の購買履歴がある方に対象を絞ったアンケートなども実施が可能です。

企業の方、メディアの方アンケート調査のご相談ございましたら、お気軽にお問い合わせください。

### 【転載・引用に関する注意事項】

本レポートの著作権は、株式会社mitorizが保有します。調査レポートの内容の一部を転載・引用される場合には、事前に弊社までご連絡ください。

お問い合わせの際には、以下の内容をお知らせください。

1. 転載・引用したい調査レポートとその範囲

2. 用途・目的 なお、内容によっては、転載・引用をお断りする場合がございます。

※本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます

例：「株式会社mitorizが実施した調査によると…」

※以下の行為は禁止いたします。

- ・データの一部または全部を改変すること
- ・本レポートを販売・出版すること
- ・出所を明記せずに転載・引用を行うこと

## 【報道関係お問い合わせ】

コーポレート本部 経営管理部 田中（たなか）

TEL：03-6328-0052 FAX：03-6328-3631 MAIL：[press@mitoriz.co.jp](mailto:press@mitoriz.co.jp)

## 【会社概要】

会社名：株式会社mitoriz

本社所在地：東京都港区赤坂3-5-2 サンヨー赤坂ビル5階

設立：2004年7月 / 資本金：151,499,329円

代表取締役社長：木名瀬 博

HP：<https://www.mitoriz.co.jp/>

全国の主婦を中心とした60万人を超える登録スタッフネットワーク（アンケート会員含む）を活用し、北海道から沖縄まで全国のドラッグストアやスーパー、コンビニ、専門店など227,537店舗以上をカバーし、営業支援（ラウンダー）や市場調査（ミステリーショッパー、店頭調査など）を実施しています。キャスト・データ・ネットワークを活用して、新たなつながりを創出し、人やモノの潜在価値を顕在化させ、社会に新たな価値を提供し、ビジネスを通じて社会課題を解決していきます。