

(1/2)

NO.09-00018

2009年5月14日

報道関係者各位

株式会社 千趣会

『ベルメゾン生活スタイル研究所 スタイルモニターレポートVol. 26 』

20-50代女性 4030人に「食事の実態」について聞きました
**家族全員そろって食事をしているのは、
休日の夕食で72.0%、平日の夕食はわずか36.1%**

株式会社千趣会(本社 大阪市 代表取締役社長 行待 裕弘)が運営するベルメゾン生活スタイル研究所では、このたび“食事の実態”について、スタイルモニター4,030人に聞きました。

景気低迷が続き、さらなる節約志向の高まりが食生活にも影響を及ぼしています。そんな中、食事を作る人は節約をしながらも家族や自分自身の健康を考え、日々工夫を凝らしています。また『食事』は、家族とのコミュニケーションをはかる大切な役割も果たしています。現状においては、3食の中で『家族が揃う』『準備に最も時間がかげられる』という理由から夕食が重視されていますが、一方で、まだまだ少数派ではあるものの、「本当は朝を重視したい」「朝にもっとしっかり食べたい」などの意見も見られます。今後は、朝食やブランチを重視する人も増えていくのではないのでしょうか。

◆ **1日3食とっている、平日88.1%、休日77.1%**

1日に3食とっているかどうかは、子どもの有無で差がでています。子どものいる人は、平日休日を問わず約9割が1日3食とっています。子どものいない人は、平日では約8割、休日になると約6割という結果。

◆ **平日の夕食、家族全員がそろって食事をしているのは36.1%**

家族全員そろって食事がとれるのは休日の夕食で72.0%、次いで休日の昼食54.1%、休日の朝食47.7%、平日の夕食は36.1%で6食中(平日・休日の朝昼夕)4番目という結果。

◆ **最も重視している食事は休日の夕食(72.0%)**

平日・休日に大差はなく、約7割の人が夕食を重視しています。ただ未既婚で差が見られ、既婚者では夕食重視が8割弱、未婚者は半数前後にとどまっています。夕食を重視する背景には、『家族全員がそろそろ』『食事の準備に費やす時間が比較的ある』などの理由があるようです。

(2/2)

◆ 朝食、昼食、夕食以外で間食をとる人は85%

平日・休日に関わらず、85%の人はなんらかの間食をとっています。中でも、昼食後から夕食までの間に間食をとる人が72.3%、そして3人に1人の割合で夕食後にも間食をとっています。

◆ 朝食、昼食、夕食で重視している点や工夫している点についてのフリーアンサー

- 夕食を軽めにし、朝食→昼食の順に量・種類をたくさん摂るようにしている。
- お弁当をカラフルにして、目でも楽しめるように工夫している。
- (夕食は)3食の中では1番調理に時間をかけられるので、重視している。野菜を多く使うようには心がけている。
- 家族揃って食べられるのが夕食だけだから、バランスよく楽しく食べられるようにしています。

など

◆ 間食で心がけていることについてのフリーアンサー

- フルーツもしくは、高いもので、少なくとも満足できるようにしている。
- なるべく少なくしたいので、少量でも満足できる自分が大好きなものに限定するように心がけています。
- いろいろですが、だらだら食べないようにしている。

など

今回の調査では、仕事や家事に追われながらも自分自身や家族の健康を考え、1日のトータルバランスでカロリーや栄養に配慮した献立にするように心がけていることが見えてきました。家族がそろって食べることが重視され、休日の夕食はちょっと時間をかけて食事の準備をしたりしています。

なお、今回の調査結果について詳しくはベルメゾン生活スタイル研究所ホームページ

「くらしのたまご」ライブレポートをご覧ください。

http://www.kuratama.jp/report_live/053/live053.htm



◎ 調査の方法:ベルメゾン生活スタイル研究所のスタイルモニターバンクに登録している20-59歳の全国の女性で有効回答数は4,030人。インターネットを使って2009年4月2日～4月6日に実施。

◎本件に対するお問い合わせ先

株式会社千趣会

東京総務・広報部 東京広報チーム 加藤 浅川

東京都品川区北品川 5-9-11 大崎 MTビル

TEL:03-5475-7511 FAX:03-5475-7516 e-mail: pr@senshukai.co.jp