



— 単身者の食生活に新潮流。多様化と簡便化が顕著に —

2024年度「えがおの食生活研究」(単身者)結果報告

～満足度上昇の一方で、食の位置付け低下も～

— キューピー株式会社 —

キューピー株式会社(本社:東京都渋谷区、代表取締役 社長執行役員:高宮 満、以下キューピー)は、20~59歳の単身者1,500人を対象とした最新の食生活調査「えがおの食生活研究」を実施しました。本調査は、1989年から継続している「食生活総合調査」を発展させたもので、今回はコロナ禍を経て顕著になった単身者の食生活の変化を詳細に分析しています。

国立社会保障・人口問題研究所の推計^{※1}によると、2030年には「単独世帯(世帯人員が一人)」が全世帯の4割を超え、その後も増加が見込まれています。このような社会変化を背景に、本調査では単身者の食生活における満足度、調理習慣、手作りの概念、食事への意識、調理環境の変化など、多角的な視点から分析を行いました。

※1 [日本の世帯数の将来推計\(全国推計\)\(令和6\(2024\)年推計\)](#)

【参考】2022年度「えがおの食生活研究」(単身者) <https://www.kewpie.com/newsrelease/2023/3017/>

<サマリー>

- ・食生活の満足度は、コロナ禍を経て、「内食化」により上昇した満足度が、「内食化」の定着とともに維持されている。特に、20代男性で高い。
- ・単身者の手作り料理、男女比が逆転。30代男性増加、40代女性減少。自炊への関心や社会変化が背景。
- ・「手作りの概念」が変化し、生鮮を使った手作りが減少。従来の「手作りの概念」に捉われない傾向になっている。
- ・食事メニューに対して重視点が「ひとつもない」人が増加。これは食生活や価値観の多様化を反映するとともに、食の位置付け低下を示唆している。
- ・食生活スタイルの変化や簡便化志向を反映し、「調理の概念」そのものが変化しており、「新たな調理スタイル」の兆しが見られる。

■調査方法の概要

調査手法 : インターネット調査

調査期間 : 2024年10月11日(金)~10月15日(火)

調査対象 : 20~59歳男女/一人暮らし/日本在住

有効回収数: 1,500人(回収ベース)

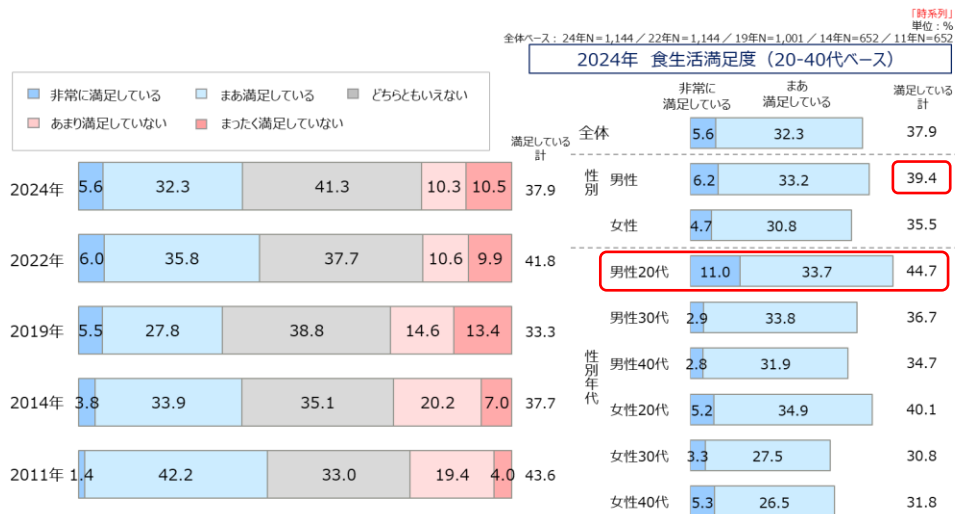
年代別構成比は、総務省「令和2年国勢調査」の「単独世帯」の構成比に基づいてサンプル割付を実施。

調査結果の概要

① 20代男性で食生活満足度が高い。コロナ禍で定着した“内食化”が影響か

2011年の調査開始以降、食生活に「満足している」（「非常に満足している」と「まあ満足している」の合計）と回答した人の割合は、4割前後で横ばい傾向を示しています。年代別分析では、20代の満足度が高い傾向が顕著であり、特に20代男性は44.7%が満足していると回答しています。男女比較では、男性の満足度が39.4%で、女性より3.9ポイント高い結果となりました（資料1）。

コロナ禍を経て定着した、自宅で手作りした食事をくつろぎながら楽しむといった「内食化」のトレンドや、食生活に対する意識の変化を反映していると考えられます。特に若年層を中心に、自宅での食事の質や多様性が向上し、それが満足度の上昇につながっている可能性が高いと考えられます。

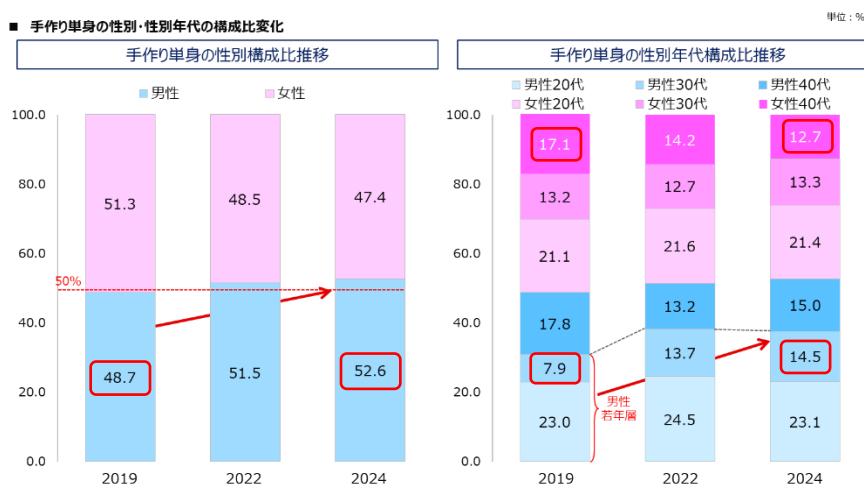


資料1: 食生活満足度

② 手作りをする単身男性が増加、男女比が逆転。30代男性と40代女性に変化

2019年から2024年の5年間で、手作りをする単身者の男性比率が48.7%から52.6%に上昇し、女性を上回りました。30代男性は7.9%から14.5%に6.6ポイント増加しています。一方、40代女性は17.1%から12.7%で4.4ポイント減少しました（資料2）。

変化の背景には、若い男性の自炊への積極的な取り組みや、女性の社会進出、生活スタイルの変化、食の外部化などが要因として考えられます。

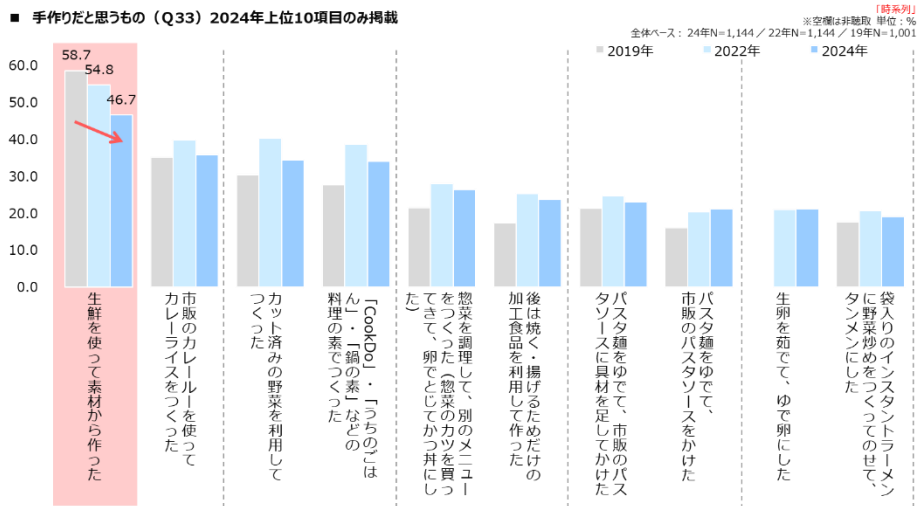


資料2: 手作り単身の性別・性別年代の構成比変化

③「手作りの概念」が変化。生鮮離れと規範意識からの解放

2019年から2024年にかけて、「手作りの概念」に大きな変化が見られます。最も顕著な変化は、生鮮を使った調理が58.7%から46.7%へと12ポイント減少したことです（資料3）。さらに、女性の「手作りの概念」について、コロナ禍以前の2019年と比較してより柔軟に捉える傾向が見て取れます。特に40代女性では、従来の「食事はなるべく手作りすべき」という規範意識からの変化がうかがえます。

これらの変化は、調理の簡便化や外部化の進行に加え、現代のライフスタイルの変化や時間効率を重視する傾向を反映していると考えられます。

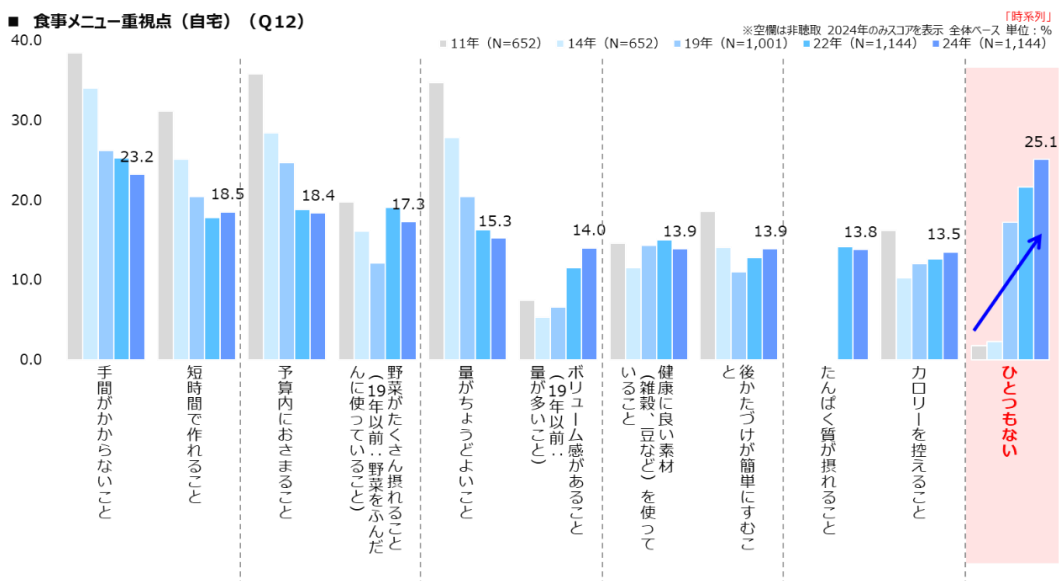


資料3：手作りだと思うもの

④食の位置付けが低下。4人に1人が重視点“なし”

食事メニューの重視点について尋ねた設問では、「手間がかからないこと」が23.2%でもっとも高く、次いで「短時間で作れること」「予算内におさまること」と続きます。特筆すべき変化として、重視点が「ひとつもない」と回答した割合が25.1%で、他の項目と比べて最も高い結果となっています（資料4）。

この結果の背景には、食以外の教養・趣味・娯楽などに時間を割く傾向が強まっていることが考えられます。社会の変化や価値観の多様化に伴い、食の位置付けに対する考え方も大きく変化していることが、このデータから読み取れます。



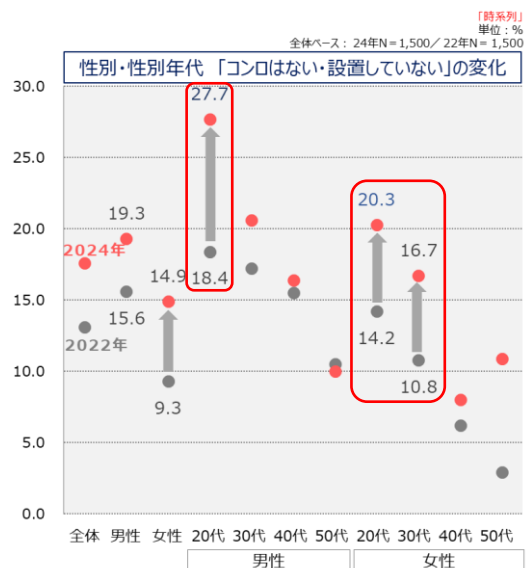
資料4：食事メニューの重視点（自宅）

⑤若年層でコンロ離れが加速。20代・30代女性で顕著

自宅にコンロ※2が設置してあるか尋ねた設問では、2022年と比べると、「コンロはない・設置していない」と回答した割合が全体的に増加傾向にあります。性別で見ると、男性より女性の方が高く、特に20代男性および20～30代女性で顕著な増加が見られました（資料5）。

コンロを設置しない理由についてインタビューしたところ、20代女性（会社員）からは「調理は自分には必要ではない」、20代男性（会社員）からは「電子レンジがあれば良いと思った」という回答が得られました。

※2 ここでのコンロとは、ガスコンロ、IHコンロ、電気コンロなどを指します。



資料5:コンロの設置について

《まとめ —調査結果から—》

今回の「えがおの食生活研究」では、単身者の食生活における重要な変化が明らかになりました。中でも20代男性を中心とした食生活満足度の向上や、30代男性の手作りの増加は、従来の性別による役割意識に変化が生じていることを示しています。

また、「手作りの概念」が柔軟化し、生鮮を使わない調理でも手作りと呼べる人が増加する傾向が見られました。一方で、食事メニューへの重視点が「ひとつもない」人の割合が最も高くなり、食の位置付けや優先度の変化が示唆されています。特に若年層の女性では、コンロを設置しないという選択が増えており、調理スタイルや価値観がより実用性や効率性を重視したものへと変化している傾向がうかがえます。

キューピーは、この変化する食生活の実態を踏まえ、現代社会における食育を通して、食の大切さに向き合う機会を創出します。今後も継続的に調査・研究を行い、お客さまの多様なニーズに応える商品開発やサービス提供に生かしていきます。