

忙しい現代人の 8 割が 平日の夕食を「ほっと一息つく時間」にしたい 夕食は平均 35 分、限られた時間を豊かにする"お酒選び"に注目

世界 180 以上の国々で酒類ブランドを展開するディアジオ社（英国）が所有し、麒麟ビール株式会社が販売するスコッチウイスキー国内販売量 No.1※1の「ホワイトホース」は、新商品「ホワイトホース なごみ」（9 月 1 日発売）の発売に伴い、全国の 20～60 代の男女 1,030 名を対象に、「家飲みと夕食」に関する調査を実施しました。

※1 IWSR 2025 年 日本国内における輸入スコッチウイスキー売り上げ容量換算より

調査の結果、平日に自宅で夕食にかかる時間は平均 35 分であることが分かりました。一方で、8 割以上が「ほっと一息つく・和む時間にしたい」と回答しており、忙しい現代人にとっても、夕食は一日の終わりに心を落ち着かせ、ほっと一息する大切な時間として捉えられていることがうかがえました。

本調査では、忙しい毎日の夕食をより豊かにするために、生活者がどのような時間の過ごし方や工夫を求めているのかを分析いたしました。そして、料理だけでなく、食事に合わせるお酒の選び方が食卓の満足度に与える影響について調査しました。

■ 調査結果サマリー

① 平日の夕食は平均 35 分。それでも 8 割以上が「ほっと一息つく時間」にしたいと思っている

平日に自宅で夕食にかかる時間は平均 35 分。限られた時間ながらも、約 8 割が「ほっと一息つく・和む時間にしたい」と回答しました。さらに、「食事そのものを楽しみたい」「料理の味をゆっくり味わいたい」と続き、夕食は単に空腹を満たす時間ではなく、忙しい一日の終わりに気持ちを落ち着ける「なごみ時間」にしたいという意識がうかがえました。

② 夕食の満足度は、料理だけでなく「飲み物との組み合わせ」で変わる

食事の時間をより満足できるものにするために、約 3 割の人が「食事に合う飲み物を選ぶこと」を意識しています。さらに、全体の 7 割が「食事の満足度は、料理だけでなく、飲み物との組み合わせによっても変わる」と回答。忙しい毎日の中で夕食をより心地よい時間にするためには、料理そのものだけでなく、食事に合わせて飲み物を選ぶことも重要な要素であることが明らかになりました。

③ 約 8 割が「いつも同じお酒」を選択。30～40 代男性は「お酒・飲み物を変える」が夕食を楽しむ工夫 1 位
食事と飲み物の組み合わせが満足度を左右すると感じている人が多い一方で、食事に合わせるお酒が「いつも同じようなものになりがち」と回答した人は約 8 割に上りました。食事に合わせて飲み物を選ぶことの重要性を感じながらも、実際のお酒選びは固定化しているというギャップが見られました。

一方、いつもの夕食をより楽しむための取り入れやすい工夫として、30～40 代男性は「お酒・飲み物を変える」ことが 1 位。料理を変えなくても、その料理に合ったお酒をペアリングすることで、手間を増やさずにいつもの食卓に変化を加える手軽な選択肢として捉えられていることが分かりました。

④夕食に対して約 7 割が「お酒を変えて食事を楽しみたい」と回答し、日本食×ウイスキーへの関心も高まる
 普段のお酒選びが固定化している一方で、約 7 割の人が「お酒を変えることで食事が楽しめるなら試してみたい」と回答し、新しいお酒を試すことに前向きな姿勢を示しています。

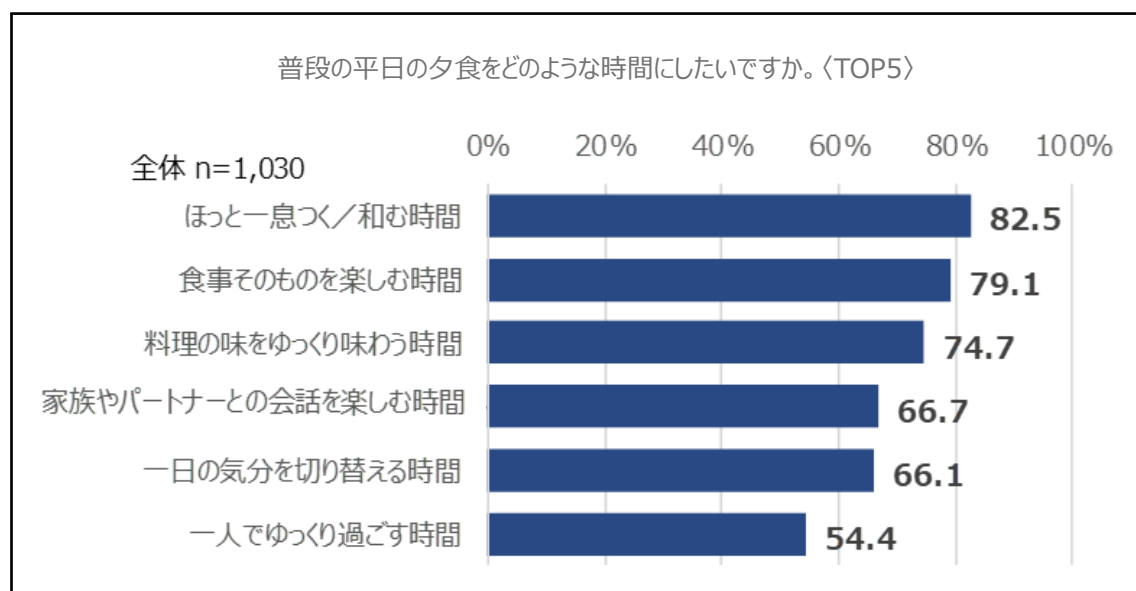
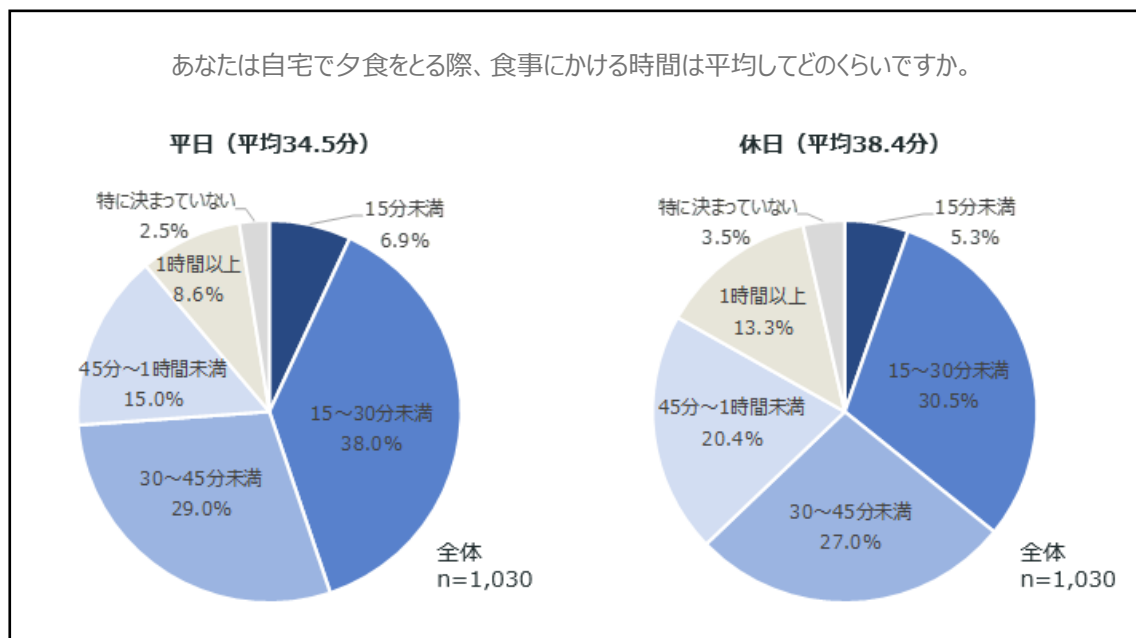
さらに、日本の家庭料理に「ウイスキー・ハイボール」を合わせることに對して、「合いそう」「食事中にもよさそう」といったポジティブな反応が多く集まり、「いつもの食卓に、新しいお酒を合わせる」という手軽なアプローチが、忙しい毎日の中でも取り入れやすく、食卓を豊かにする選択肢として高い関心が寄せられていることが分かりました。

■ サマリー解説（実データ参照）

【サマリー①】

平日の夕食は平均 35 分。それでも 8 割以上が「ほっと一息つく時間にしたい」と思っている

自宅で夕食にかかる時間は、平日平均で「34.5 分」と、慌ただしく過ぎていく実態が明らかになりました。一方、「普段の平日の夕食をどのような時間にしたいか」という問いに対しては、全体の 8 割以上（82.5%）が「ほっと一息つく／和む時間にしたい」と回答。また、「食事そのものを楽しむ時間（79.1%）」、「料理の味をゆっくり味わう時間（74.7%）」も上位に挙がりました。平日の夕食は限られた時間であっても、単に食事を済ませるだけでなく、一日の終わりに気持ちを落ち着け、食事そのものを楽しむ時間、リラックスする時間として過ごしたいという意識がうかがえます。



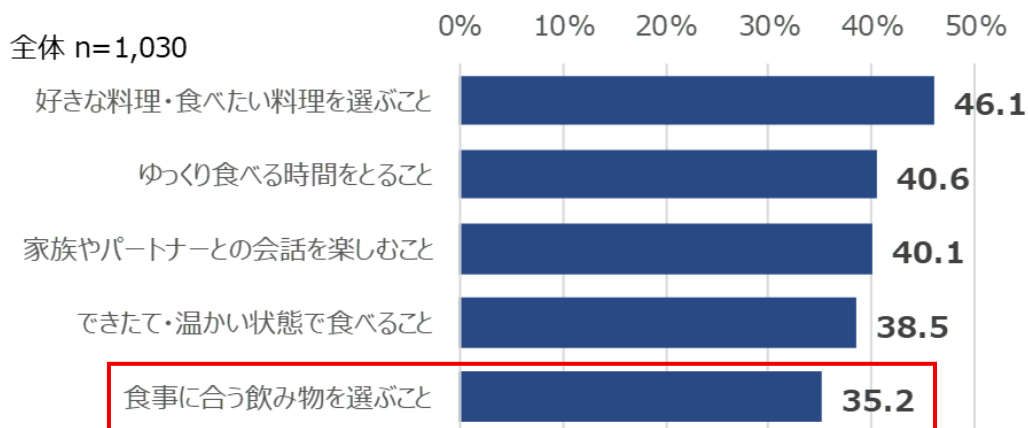
【サマリー②】

夕食の満足度は、料理だけでなく「飲み物との組み合わせ」で変わる

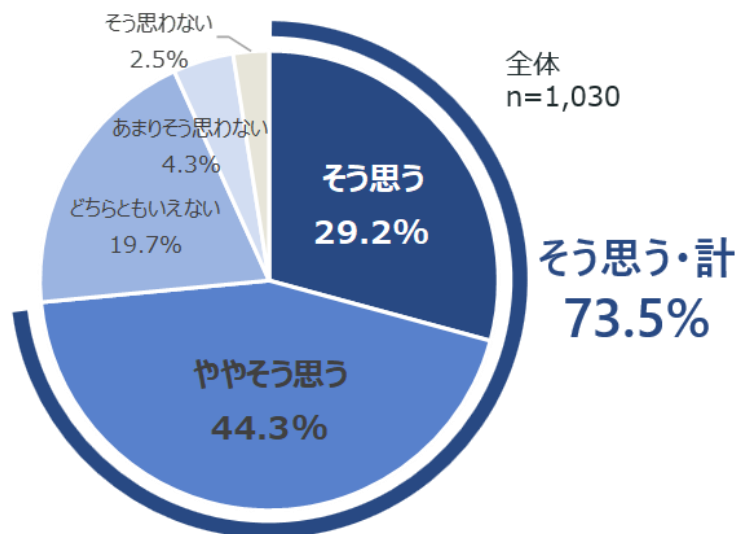
自宅での夕食をより満足できる時間にするために普段意識していることとして、「好きな料理を選ぶこと（46.1%）」などの料理面への工夫に加え、「食事に合う飲み物を選ぶこと（35.2%）」も高く意識されていることが分かりました。

さらに、全体の 73.5%が「食事の満足度は、料理だけでなく、飲み物との組み合わせによっても変わる」と回答。食卓の満足感やリラックス感は、料理そのものだけでなく、そこに合わせる飲み物によっても大きく形づくられていることが明らかになりました。

自宅での夕食をより満足できる時間にするために、普段意識していることについて教えてください。〈TOP5〉



食事の満足度は、料理だけでなく、飲み物との組み合わせによっても変わると思いますか。



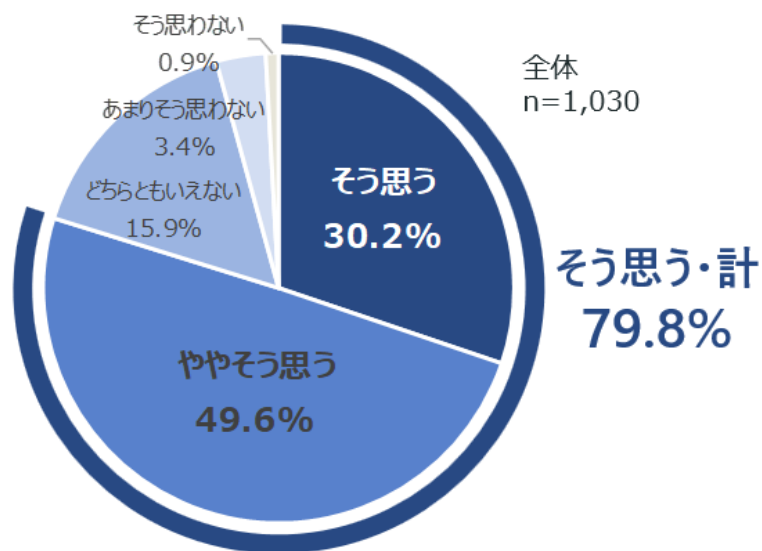
【サマリー③】

約 8 割が「いつも同じお酒」を選択。30～40 代男性では「お酒・飲み物を変える(37.9%)」が 1 位に

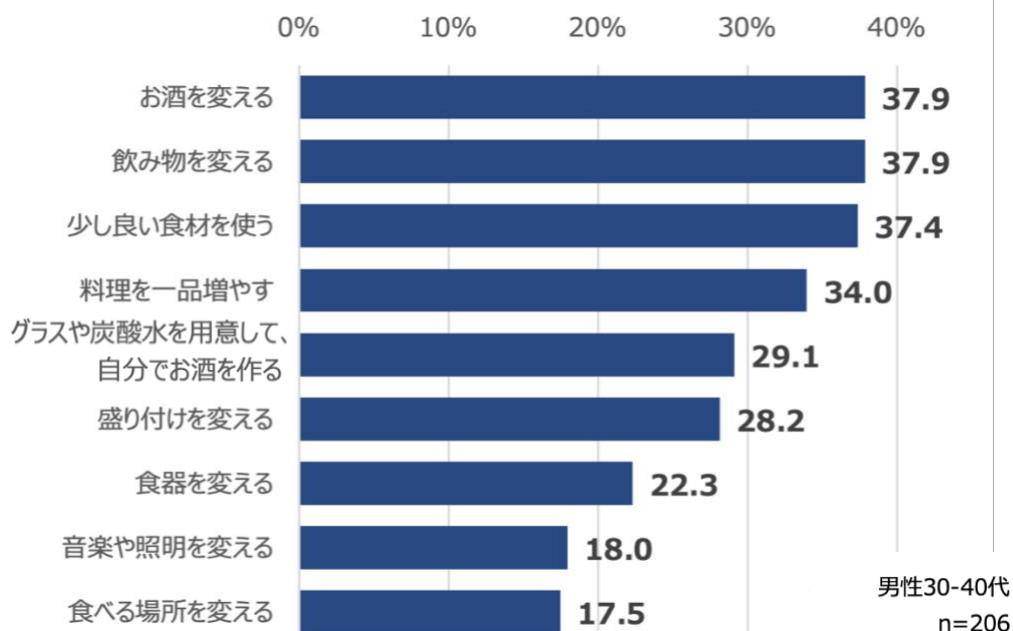
食事の満足度における飲み物の重要性が意識される一方で、約 8 割（79.8%）の人が「一緒に飲むお酒・飲料はいつも同じようなものになりがちだ」と回答。食事と飲み物の組み合わせを意識しながらも、普段のお酒選びは定番化している実態が明らかになりました。

一方、いつもの夕食をより楽しむための工夫を聞いたところ、30～40 代男性の 1 位は、「お酒・飲み物を変える」（37.9%）でした。「少しいい食材を使う（37.4%）」「料理を一品増やす（34.0%）」「盛り付けを変える（28.2%）」といった工夫もある中、料理に手を加えるだけでなく、お酒を変えることも、食卓に新しい楽しみを取り入れる手軽な方法として選ばれていることが分かりました。また、「グラスや炭酸水を用意して自分でお酒をつくる」など、お酒を楽しむためにひと手間を加えることにも前向きな姿勢が見られました。

自宅の夕食で、日本の家庭料理としてなじみのあるメニューを食べるとき、一緒に飲むお酒・飲料はいつも同じようなものになりがちだと思いますか。



いつもの夕食をより楽しむために、あなたが取り入れやすいと思う工夫を教えてください。



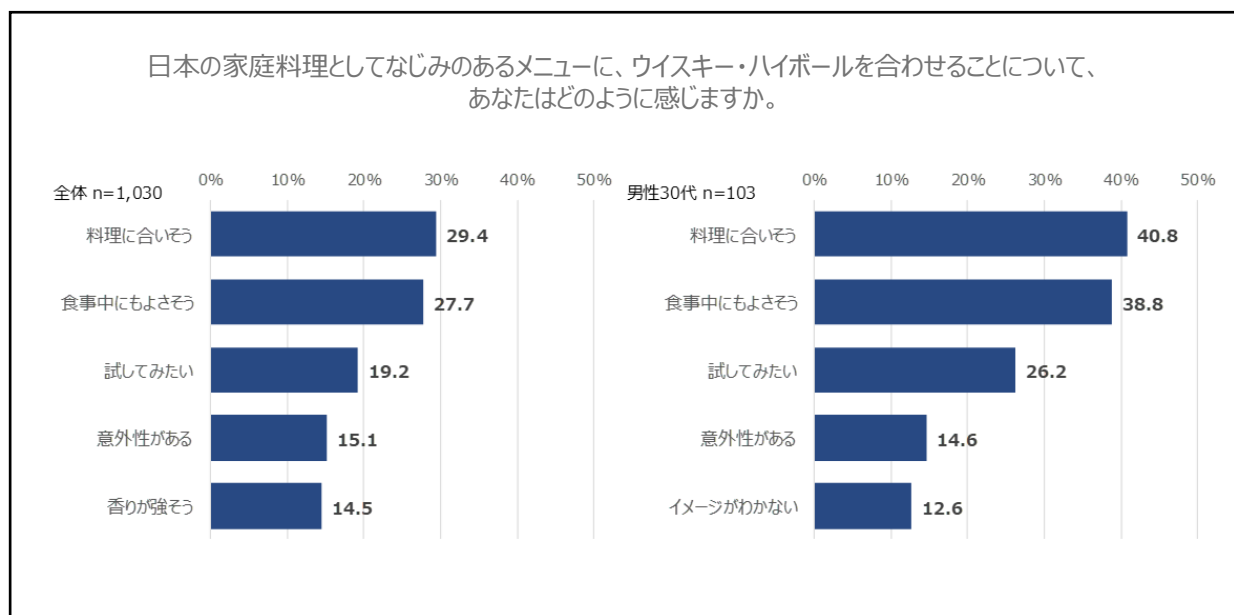
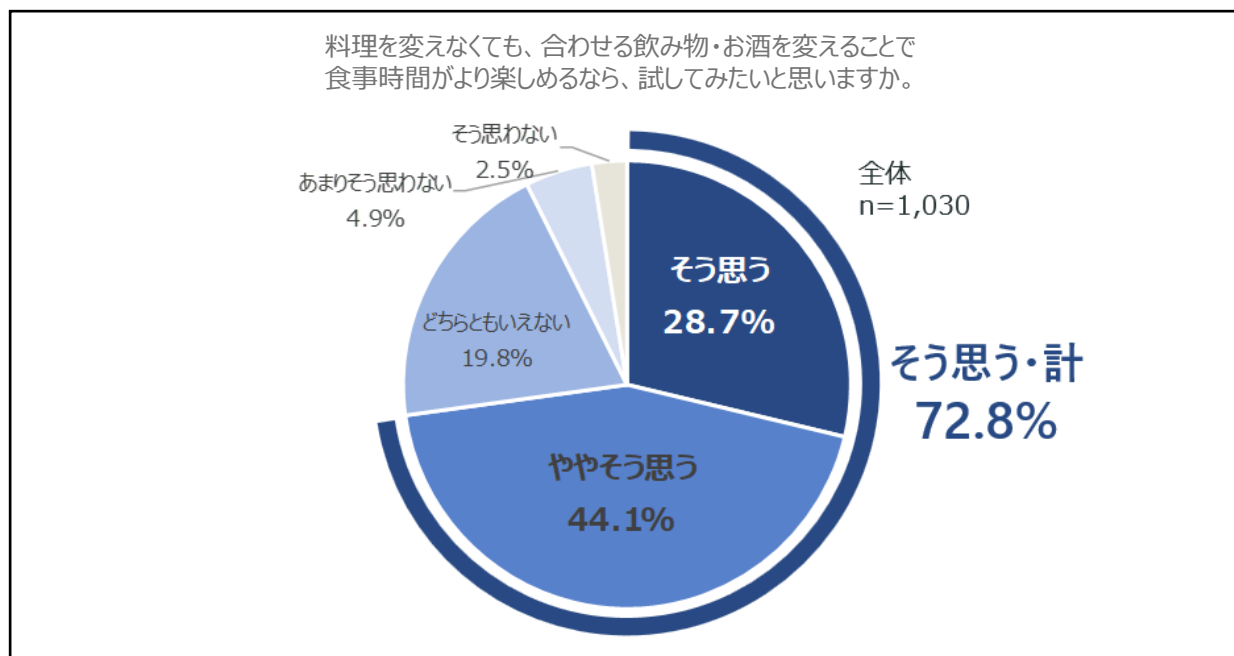
【サマリー④】

夕食に対して、約 7 割が「お酒を変えて食事を楽しみたい」と回答し、日本食×ウイスキーへの関心の高さがうかがえる

お酒選びが「いつも同じ」になりがちな現状に対し、実は多くの人が手軽な変化を求めていることも明らかになりました。「料理を変えなくても、合わせる飲み物・お酒を変えることで食事時間がより楽しめるなら、試してみたいと思いますか」という質問に対し、全体の 72.8%もの人が「試してみたい（そう思う・ややそう思うの合計）」と回答しています。

では、どのようなお酒が次の選択肢になり得るのか、日本の家庭料理としてなじみのあるメニューに「ウイスキー・ハイボールを合わせること」について聞くと、30 代男性では「合いそう（40.8%）」「食事中にもよさそう（38.8%）」「試してみたい（26.2%）」と、ポジティブな期待が上位に並びました。

毎日の料理を豪華に変えるのは大変でも、いつもの家庭料理に「日本食に合うウイスキー」を合わせるという工夫であれば、忙しい日々の中でも手軽に取り入れることができます。日本の食卓にウイスキー・ハイボールを合わせることも、限られた夕食時間をより楽しむ新しい選択肢のひとつとして期待されていることがうかがえました。





■ホワイトホースが提案する、いつもの食卓を豊かにする“なごむ時間”

本調査では、忙しい毎日の中で平日の夕食にかけられる時間が限られている一方で、多くの生活者がその時間をほっと一息つく、なごむ時間にしたいと考えていることが明らかになりました。

忙しい毎日の中で、夕食のために料理を豪華にしたり、一品増やしたりするのは簡単ではありません。一方、本調査では、食事に合わせる飲み物も夕食の満足度を左右することや、普段のお酒選びは固定化しながらも、お酒を変えることで食事をもっと楽しみたいというニーズがあることが分かりました。毎日の料理を豪華に変えるのは大変でも、食事に合わせてお酒を変える工夫なら限られた夕食時間をより心地よく楽しむことができます。

こうした生活者のニーズに応えるために生まれたのが、日本の食卓のために生まれた「ホワイトホース なごみ」です。「ホワイトホース なごみ」は、スコットランドの伝統的なブレンディング技術と日本の食文化への理解を掛け合わせ、日本の家庭料理との相性を追求して約 2 年にわたり開発された、日本限定のブレンデッドスコッチウイスキーです。「ホワイトホース」らしい華やかな香味を継承しながら、スモーキーさを穏やかに仕上げ、日本食の繊細な味わいに寄り添う「親しみやすさ」と「奥行き」を両立。発売に先立ち 15 名の和食料理人にヒアリングを実施したところ、料理を邪魔せず旨味と香りを引き立て、食事の最初から最後まで楽しめる「料理をおいしく食べるためのお酒」といった評価が共通して挙がりました。刺身やだし巻き卵、焼き鳥など日本の食卓になじみのある料理との相性の良さも確認されています。

いつもの料理はそのままに、合わせるお酒を少し変えてみる。

「ホワイトホース なごみ」は、日本の食卓に新たな選択肢を提案し、毎日の食事時間をほっと一息つける“なごむ時間”にするきっかけをお届けしてまいります。「ホワイトホース なごみ」に関する詳細は、[ブランドサイト](#)をご確認ください。

■調査概要

調査名：家飲みと夕食に関する調査

実施時期：2026 年 07 月 10 日(金)～2026 年 07 月 13 日(月)

調査対象：20 代～60 代の男女

有職者、もしくは専業主婦（主夫）

週 2～3 回以上、アルコール飲料を飲む方

週 2～3 回以上、自宅でお酒を飲む方

週 2～3 回以上、平日に自宅で夕食を食べる方

自宅での夕食の前後にお酒を飲む人

サンプル数：1,030 名

調査手法：インターネット調査

■ホワイトホース なごみについて

日本の食卓で親しまれているハイボール文化に寄り添い、食事とともに楽しめる味わいを追求しました。

ストレートでもハイボールでも楽しめる、親しみやすさと奥行きを両立した味わいに仕上がっています。

出汁や醤油、魚介の旨味から、肉や魚の脂、焼き目の香ばしさまで、幅広い日本食と調和。

料理の味わいを邪魔せず、旨味を引き立てながら、食事の最初から最後まで心地よく楽しめる一杯です。

<商品概要>

商品名：「ホワイトホース なごみ」

発売日：2026 年 9 月 1 日（火）

発売地域：全国

容量／容器：700ml／びん

価格：オープン価格





アルコール分：40%

ブランドサイト：https://www.kirin.co.jp/alcology/whisky_brandy/whitehorse/

●中味

日本の食事に合うように設計された、華やかな香味とスムーズな味わいが特長のブレンデッドスコッチウイスキーです。

●パッケージ

「ホワイトホース」の象徴であるロゴと馬のアイコンが、伝統あるスコッチウイスキーならではの信頼感と品質感を表現するとともに、「ホワイトホース なごみ」の商品名や「日本限定」の表記により、日本市場向けに開発した特別な一本であることを訴求しています。

●プロ・第3者による評価

発売に先立ち、和食料理人 15 名へのヒアリングを行ったところ、「和食料理をおいしく食べるためのお酒」との評価が共通して挙がりました。特に、主張しすぎず料理に寄り添いながら、食事の最初から最後まで心地よく楽しめる点に加え、素材の旨味や香りを引き立て、次のひと口をよりおいしく感じさせる点が高く評価されています。

また、「ホワイトホース なごみ」は和食の重要な要素である「出汁」「醤油」「薬味」「脂」との相性に優れていることも確認されました。出汁の旨味を邪魔せず素材の味を引き立てるほか、醤油の甘じょっぱさと調和し、生姜やわさび、胡麻、大葉といった和食ならではの香りにも寄り添います。さらに魚や肉の脂を心地よく整えることで、料理のおいしさをより豊かに感じさせる点も評価されました。

さらに、こうした料理人からの評価は、味香り戦略研究所による分析結果でも裏付けられています。同研究所の調査では、和食とのペアリング評価において全銘柄中最も高い評価を獲得したほか、「食事と一緒に選びたい」「食中酒として心地よく楽しめる」の評価でもトップとなりました。特に刺身、だし巻き卵、焼き鳥との相性が高く評価されており、日本の家庭料理に寄り添い、日本の食卓をより豊かに楽しむための食中酒であることが裏付けられています。

■ホワイトホースについて

「ホワイトホース」は、1890 年にスコットランドで誕生したスコッチウイスキー。スモーキーさがほのかに香る、まろやかで上質な味わいが特長です。日本国内におけるスコッチウイスキー販売量 No.1※1 のブランドとして、多くのご家庭で愛されています。

※1 IWSR 2025 年 日本国内における輸入スコッチウイスキー売り上げ容量換算より

■DRINKiQ

ディアジオ ジャパン株式会社は 2030 年に向けて、持続可能な世界を実現する取り組みとして、サステナビリティの推進の他にポジティブ・ドリンクの啓発をしています。

その一環として、適正飲酒のサポートや、お酒の知識を学ぶことができる Web サイト「DRINKiQ」を公開中。

<https://www.drinkiq.com/ja-jp>

お酒は 20 歳になってから。飲酒運転は法律で禁止されています。

お酒は適量を。妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。飲んだ後はリサイクル。

本件に関する報道関係者様からのお問い合わせ先

ホワイトホースなごみ PR 事務局（サニーサイドアップ内）

担当：竹内（070-1516-6032）、神永、田中 MAIL：wh_nagomi@ssu.co.jp