

2026年5月27日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

〈報道関係のみなさま〉

「ほぼ毎日飲む」3割超、男性はひとり飲み 女性がつながり志向

朝日新聞 Re ライフ読者会議に見るアクティブシニアのお酒との付き合い方（前編）

株式会社朝日新聞社（代表取締役社長 CEO：角田克）は、50代以上向けのメディア・コミュニティ「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」において、「お酒に関する意識や付き合い方」についてアンケートを実施しました。Re ライフプロジェクトのコミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に今年1月から2月にかけて実施し、50～70代を中心に1,391人から回答を得ました。今回の調査結果（前編）では、生活への関心が高く、人生後半を自分らしく楽しむ「Re ライフ読者会議メンバー」の回答から、好むお酒の種類や飲酒スタイルに男女による違いが浮かび上がりました。



©GettyImages

1. 飲酒頻度：「ほぼ毎日飲む」が3割超、男性は4割

飲酒頻度は、「ほぼ毎日飲む」が31.3%で最多でした。年代は60代から3割を超え、年代が

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail reife-info@asahi.com

2026年5月27日

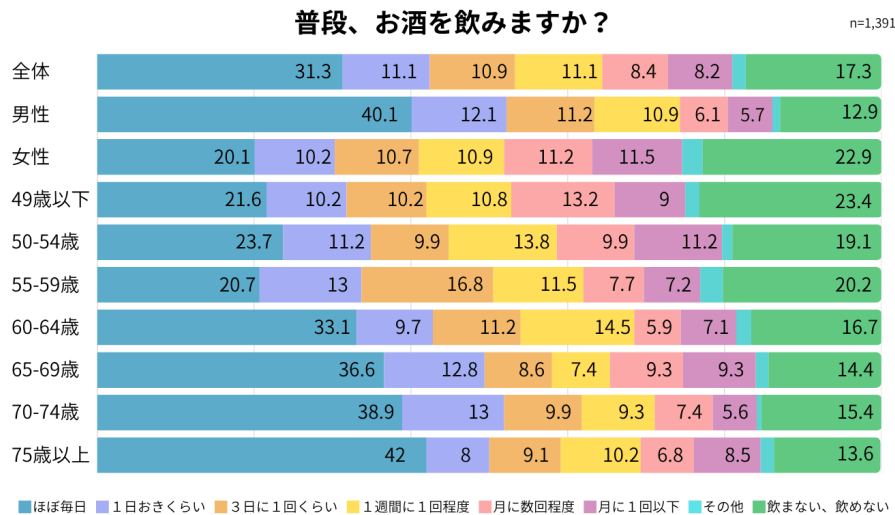
朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

上がるとともに、頻度が高まる傾向にありました。男女で見ると、「ほぼ毎日飲む」と答えた男性は40.1%。女性の20.1%の約2倍でした。

一方、「飲まない、飲めない」も17.3%を占め、二極化の傾向もみられました。



2. 普段飲むお酒の種類：男女ともビールが最多、男性は日本酒、女性はワインが続く

普段飲むお酒の種類は男女ともビールが最多でした。男性はビール(80.5%)、日本酒(36.8%)、焼酎(32.6%)に続いて赤ワイン(23.4%)でした。女性はビール(68.2%)、赤ワイン(34.8%)、白ワイン(28.4%)、日本酒(27.3%)の順でした。

女性は梅酒、果実酒が18.3%で5位に入り、男性(5.1%)との差が大きいという特徴も見られました。

普段、何を飲みますか？

全体 n=1,150			男性 n=671			女性 n=469		
1	ビール	75.5	1	ビール	80.5	1	ビール	68.2
2	日本酒	33	2	日本酒	36.8	2	赤ワイン	34.8
3	赤ワイン	28.1	3	焼酎	32.6	3	白ワイン	28.4
4	焼酎	23	4	赤ワイン	23.4	4	日本酒	27.3
5	白ワイン	17.7	5	発泡酒(第三のビール含む)	20.4	5	梅酒、果実酒	18.3
6	発泡酒(第三のビール含む)	16.4	6	酎ハイ	14.9	6	サワー	16.2
7	酎ハイ	15.2	7	ハイボール	14.6	7	酎ハイ	16
8	ハイボール	13	8	ウイスキー	13.9	8	スパーク	14.9
9	サワー	11.5	9	白ワイン	10.1	9	ハイボール	10.9
10	梅酒、果実酒	10.5	10	サワー	8	10	発泡酒(第三のビール含む)	10.4

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2026年5月27日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

3. 平日の飲酒スタイル：男女とも「自宅でひとり飲み」が中心、女性は家族と飲む割合がやや高め

「平日は、誰とお酒を飲むことが多いですか？（2つまで）」という質問に対して、全体では「ひとり飲み」が51%と半数を超えました。男性は55.1%、女性は45.2%と、男性の割合が10ポイントほど高い結果となりました。「配偶者以外の家族」と一緒に飲む女性は14.5%で、男性の3%よりも高くなっていました。

お酒を飲む場所については、男女ともに約7割が「自宅で飲むことが多い」と回答しました。

平日に限って見ると、多くのシニアにとってお酒は自宅で日常的に楽しむものとして定着している可能性がうかがえました。

平日は、誰とお酒を飲むことが多いですか？（2つまで選んでください）

全体 n=1,150			男性 n=671			女性 n=469		
1	ひとり	51	1	ひとり	55.1	1	ひとり	45.2
2	配偶者・パートナー	37.5	2	配偶者・パートナー	36.1	2	配偶者・パートナー	39.4
3	友人・知人	28.2	3	友人・知人	27.4	3	友人・知人	29
4	職場の上司 同僚・部下	10.6	4	職場の上司 同僚・部下	11.3	4	配偶者以外の家族	14.5
5	配偶者以外の家族	7.7	5	配偶者以外の家族	3	5	職場の上司 同僚・部下	9.8
6	その他	2.9	6	その他	2.7	6	その他	3

平日にお酒を飲む場合、どこで飲むことが多いですか？

		全体 n=1,150	男性 n=671	女性 n=469
1	自宅で飲むことが多い	71.7	72.3	70.6
2	外(飲食店・居酒屋など) で飲むことが多い	16.9	15.9	18.1
3	自宅も外(飲食店・居酒屋など) も同じくらい	7.2	7.9	6.4
4	平日にお酒は飲まない	3.6	2.8	4.7
5	その他	0.7	1	0.2

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2026年5月27日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

4. 休日の飲酒スタイル：女性は外で友人と、男性は自宅でひとり

平日は男女ともひとり飲みが最多でしたが、休日になると女性は配偶者・パートナー（46.3%）が最多に。友人・知人と飲む機会が38.6%と増え、男性（21.5%）に比べて社交性が強まる傾向が見えました。男性は休日も「ひとり飲み」が52%と過半で、平日と大きく変わりませんでした。

男性は休日でも自宅で飲む割合が76%と高く、平日同様に家飲みが中心でした。一方で女性は、外飲みが22.2%と男性（10.9%）の約2倍にのぼりました。「自宅も外（飲食店・居酒屋など）も同じくらい」も女性（13.9%）が男性（10.4%）より多い結果となりました。

男性は休日でも自宅中心のスタイルが続くのに対し、女性は外飲みが増える傾向が見られました。

休日は、誰とお酒を飲むことが多いですか？（2つまで選んでください）

全体 n=1,150			男性 n=671			女性 n=469		
1	ひとり	46.2	1	ひとり	52	1	配偶者・パートナー	46.3
2	配偶者・パートナー	45.6	2	配偶者・パートナー	45	2	友人・知人	38.6
3	友人・知人	28.6	3	友人・知人	21.5	3	ひとり	38
4	配偶者以外の家族	12.5	4	配偶者以外の家族	8.3	4	配偶者以外の家族	18.3
5	その他	1.9	5	その他	2.2	5	職場の上司 同僚・部下	1.9
6	職場の上司 同僚・部下	1.6	6	職場の上司 同僚・部下	1.3	6	その他	1.5

休日にお酒を飲む場合、どこで飲むことが多いですか？

		全体 n=1,150	男性 n=671	女性 n=469
1	自宅で飲むことが多い	70.2	76	61.8
2	外（飲食店・居酒屋など） で飲むことが多い	15.6	10.9	22.2
3	自宅も外（飲食店・居酒屋など） も同じくらい	11.8	10.4	13.9
4	休日にお酒は飲まない	1.8	2.1	1.5
5	その他	0.6	0.6	0.6

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2026年5月27日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

5. お酒に関する忘れられない思い出や楽しいエピソードなど、寄せられた回答の一部を紹介します。

■出会い

・飲食店でたまたま知り合った若いカップルと意気投合。何軒も回って、終電を逃してしまい、深夜喫茶で朝まで過ごしてしまいました。その後、2人は結婚し、私はなぜか友人（飲み友達）代表ということでスピーチをさせられてしまいました。（京都府・男性・70代）

・50年以上前、楽しい酒を飲む、同じ会社の人に声を掛けて嫁さんになってもらいました。（大阪府・男性・70代）

■気の合う仲間

・ご近所の60~80代の女性ばかり数人で、時々飲みに行きます。女性だから、高齢だから、という縛りのようなものを超えた開放感があります。思い切りしゃべっておいしいものをおつまみに飲んで。若い時ほどたくさんは飲めませんが、帰りはお互いに足元に気をつけつつ。小さな街ですが探すと意外に楽しいおいしいお店があることにも気付きました。夫が下戸なので家では1人で飲みますが、一緒に飲む人がいるとずっと楽しいです。自分では作れないようなおつまみがあるのもうれしい。（神奈川県・女性・60代）

・ビール好きな気の合う友達と「ビール部」活動で定期的にビール工場見学に行っている。出来たてのビールを試飲しながら、かましいオバさんトークで毎回笑い過ぎて腹筋が痛い。（埼玉県・女性・50代）

■忘れられない思い出

・息子が節日の誕生日にメッセージ入りのラベルのお酒を送ってくれ、うれしくて記念にとっています。（神奈川県・女性・70代）

・亡夫が、死期が迫っているにもかかわらず、主治医にワインが飲みたいと相談した。未成年の娘、息子と共にホテルのイタリアンレストランに病院から外出して晚餐（ばんさん）会をした時に飲んだ一口の白ワインは忘れられません。（千葉県・女性・60代）

■酒とは

・酒のない人生なんて考えられない！（神奈川県・男性・70代）

・お酒は人の心を和らげ自然と笑顔があふれ、また、人と人をつなぐ潤滑油であると思います。うれしい時も悲しい時も共にあり、私にとっては人生をより豊かなものにしてくれる存在です。これからも上手にお付き合いしていきます。（東京都・女性・50代）

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com

2026年5月27日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

■やらかしました

・ハイボールを飲んで記憶を失ったが、店で飲酒量第一位、歴代記録を更新していたらしい。恥ずかしくて二度と行けない。(大阪府・男性・60代)

・帰宅時に玄関先で転倒して顔面を打撲したことがある。今も傷が残っているのを見て思い出す。(佐賀県・男性・70代)

■時代は変わった

・仕事の後、上司からの酒の誘いは、ほぼ業務の一部で、断るという選択肢はありませんでした。時代が変わりましたね。(東京都・男性・60代)

・若かりし頃、女友達二人で居酒屋で飲んでいたら、隣のサラリーマン団体が乱入。ひゃー！と思っていたら、すこーし騒いだ後、お会計してくれてさっそうと消えていった。昭和のバブル時代な出来事だと今は思う。(神奈川県・女性・50代)

*アンケートの詳細は以下を参照ください。

○【Re ライフ白書】「ほぼ毎日飲む」3割超、男性はひとり飲み 女性はつながり志向
Re ライフ読者会議「お酒に関する意識や付き合い方についてのアンケート」から<前編>
<https://www.asahi.com/reife/article/16518027>

*アンケートは「お酒に関する意識や付き合い方についてのアンケート」として、Re ライフ読者会議メンバーを対象に実施。調査期間は2026年1月27日～2月23日、有効回答は1,391人(男性55.4%、女性43.7%、その他0.9%)。年代別の割合は49歳以下=12.0%、50～54歳=10.9%、55～59歳=15.0%、60～64歳=19.3%、65～69歳=18.5%、70～74歳=11.6%、75～79歳=8.8%、80歳以上=3.9%でした。

【編集部コメント】

今回の調査は、お酒好きな私自身の関心もあり、同世代以上の人たちがお酒とどのように付き合い合っているのかを知りたいという思いから実施しました。私は普段、誰かと一緒にお酒を楽しむことが多いため、男女を問わず「ひとり飲み」がこれほど多かったという結果には、正直かなり驚きました。

一方で、多くの方にとってお酒が、日々の暮らしの中に自然と溶け込み、くつろぎや豊かさを添

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail reife-info@asahi.com

2026年5月27日

朝日新聞社
〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

える存在として定着している様子には強く共感しました。自由回答には、「顔面打撲」や「記憶を失った」といった思わず苦笑してしまうエピソードがある一方で、(以前は私も、酔うと生傷が絶えなかったことを思い出しつつ)、「酒のない人生なんて考えられない!」という声に、心の中で深くうなずいた場面もありました。また、忘れられない思い出をつづった声に、胸が熱くなったりも。喜びと苦さの両方が詰まったエピソードが数多く寄せられたことは、非常に印象的でした。後編では、「なぜお酒を飲むのか」「何に気をつけているのか」といった問いなどから、年齢を重ねる中で変化してきたお酒との付き合い方を、さらに深掘りしていきます。

(Re ライフプロジェクト・中西知子)

「朝日新聞 Re ライフプロジェクト」について

朝日新聞 Re ライフプロジェクトは、50代以上のアクティブ世代が、人生後半も自分らしく、豊かに生きることを応援する参加型プロジェクトです。

新聞紙面やWebサイト「Re ライフ.net」といった朝日新聞のメディア基盤や、イベント、参加者コミュニティを活用し、調査・商品開発支援・情報発信までを一気通貫で提供しています。

シニア向けの商品・サービスを開発したい企業や、対象世代への訴求を強化したい企業に対し、リアルな生活者の声に基づくマーケティング支援を行っています。

(支援例)

- ・ コミュニティと連携した定量調査／定性調査、グループインタビュー
- ・ 対象世代のリアルな声を活かした商品モニター会、商品・サービス開発支援
- ・ 訴求軸を捉えた、新聞社ならではの多様なコンテンツ開発・情報発信

Re ライフ.net (プロジェクト公式サイト) : <https://www.asahi.com/relife/>

Re ライフプロジェクトは、会員制コミュニティ「読者会議」のメンバーを対象に、健康や住まい、暮らし、働き方、学び方など、様々なテーマでアンケートを実施し、「Re ライフ白書」として公式サイトで公開しています。今回のアンケートも白書に掲載しています。

Re ライフ白書の一覧ページ : <https://www.asahi.com/relife/topics/10143010>

お問い合わせ

朝日新聞社
コンテンツ&コミュニティ部
E-mail relife-info@asahi.com