

## 中食の利用に関する実態と意識

齋藤 望\*・今村麻里子\*・前田 朝美\*

Consumer awareness and use of ready-made meal

Nozomi SAITO\*・Mariko IMAMURA\*・Asami MAEDA\*

Key words : 食の外部化    outsourcing of meals  
弁当                    lunch  
中食                    ready-made meal  
摂取時刻              take time  
野菜                    vegetable

### はじめに

食料消費支出に占める外食の割合（以下、外食率とする）は昭和50年から平成元年にかけて急激に上昇し、平成24年近年は横ばいとなっている。また、外食率に惣菜・調理食品の支出割合を加えた食の外部化率は外食率と同様に平成元年にかけて急激に上昇した後、緩やかに上昇し続けている<sup>1)</sup>。

平成20年国民健康栄養調査によると、家庭における中食の利用は単身世帯がそれ以外の世帯のほぼ2倍を示している。これらの食の外部化が拡大した背景には、単身世帯の増加や女性の社会進出、高齢者人口の増加が考えられる。生活形態やライフステージによるライフスタイルの違いが食の外部化の一要因となっており、朝、昼、夜の各食事時間帯における中食の利用をみると、単身世帯以外では昼が最も多く、次いで朝、夜と利用割合が小さくなるが、単身世帯では昼と夜の利用割合が同率と多くなっている<sup>2)</sup>。

このことから、本研究では、若年層から高齢者層までの各世代が利用しているスーパーマーケット（以下、スーパーとする）に注目し、弁当の利用状況を調査した。ライフステージによって弁当の利用状況や購入する弁当の内容がどのように異なるかを調査し、食の特徴や問題点について検討した。

### 調査方法

平成26年5月から10月にスーパーの弁当に対する意識調査を行った。調査対象は東北地方に支店をおいているM企業社員及びT女子大学生208名を対象にスーパーの弁当利用について調査した。調査内容は、スーパーの弁当購入頻度や利用時間、弁当の種類など弁当の利用に関する実態や弁当の購入にあたって理想の弁当像、スーパーの弁当のイメージについて調査した。また、野菜の摂り方、野菜を多く摂る食事時間など、普段の食事に関する内容の質問も行った。スーパーの弁当のイメージについては①健康面、②費用面、③利便性、④安全性、⑤量的満足感、⑥おいしさ、⑦味付けの7項目について調査し、100mm長さのスケール上に1ヵ所×印を記入し、左端の起点から×印までの距離を（mm）を測定し、スコアとする Visual analog scales（視覚的アナログ目盛り法、以下VASとする）を用いて評価した。統計処理はSPSS19.0J for Windows (IBM) を用いた。

### 結果

回答者の属性を表1に示した。性別は男性30.8%、女性69.2%であった。年代別では10代14.9%、20代22.6%、30代21.6%、40代25.5%、50代12.5%、60代以上が2.9%と20代から40代の占める割合が高く、60代以上の割合は低かった。

\*東北女子大学

表1 回答者の属性 (n=208)

		n	%
性別	男性	64	30.8
	女性	144	69.2
年代	10代	31	14.9
	20代	47	22.6
	30代	45	21.6
	40代	53	25.5
	50代	26	12.5
	60代以上	6	2.9
家族の人数	1人暮らし	18	8.7
	2人	30	14.4
	3人	44	21.2
	4人	48	23.1
	5人	39	18.8
	6人以上	29	13.9

弁当の購入先と外食の利用

表2に各年代別に、弁当の購入先を示した。10代から30代では、コンビニ弁当の利用が高かった。対して、スーパーの弁当は40代及び50代の者で購入する割合が高かった。その他の回答では、弁当屋が多かった。

表3に各年代別に外食の利用頻度を示した。各年代で、ほとんど外食を利用しないと回答する者が多かった。利用する者でも、週1回の利用が最も多かった。

表2 各年代別弁当の購入先 (複数回答可)

		スーパー	ファーストフード	コンビニ	その他	利用しない
年代	10代 (n=31)	5 (16.1)	2 (6.5)	21 (67.7)	1 (3.2)	5 (16.1)
	20代 (n=47)	9 (19.1)	9 (19.1)	21 (44.7)	4 (8.5)	12 (25.5)
	30代 (n=45)	12 (26.7)	9 (20.0)	18 (40.0)	8 (17.8)	4 (8.9)
	40代 (n=53)	19 (35.8)	9 (17.0)	16 (30.2)	4 (7.5)	9 (17.0)
	50代 (n=26)	10 (38.5)	0 (0.0)	6 (23.1)	7 (26.9)	5 (19.2)
	60代以上 (n=6)	1 (16.7)	1 (16.7)	3 (50.0)	1 (16.7)	0 (0.0)

※ n (%)

表3 年代別外食の利用頻度

		ほぼ毎日	週4~5日	週2~3回	週1回	ほとんど利用しない
年代	10代 (n=30)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (10.0)	9 (30.0)	18 (60.0)
	20代 (n=46)	2 (4.3)	2 (4.3)	5 (10.9)	17 (37.0)	20 (43.5)
	30代 (n=44)	0 (0.0)	0 (0.0)	4 (9.1)	11 (25.0)	29 (65.9)
	40代 (n=50)	0 (0.0)	1 (2.0)	1 (2.0)	18 (36.0)	30 (60.0)
	50代 (n=25)	1 (4.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	7 (28.0)	17 (68.0)
	60代以上 (n=4)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (25.0)	2 (50.0)	1 (25.0)

※ n (%), 未回答者9名は項目より除外した

表4 年代別スーパーで購入した弁当の種類

年代		ご飯+おかず	丼もの	寿司・のり巻き類	ご飯もの	麺類	セット商品	その他
10代	(n=28)	11 (39.3)	2 (7.1)	5 (17.9)	6 (21.4)	4 (14.3)	0 (0.0)	0 (0.0)
20代	(n=44)	22 (50.0)	7 (15.9)	7 (15.9)	5 (11.4)	2 (4.5)	0 (0.0)	1 (2.3)
30代	(n=41)	18 (43.9)	5 (12.2)	15 (36.6)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	3 (7.3)
40代	(n=45)	24 (53.3)	3 (6.7)	11 (24.4)	3 (6.7)	2 (4.4)	2 (4.4)	0 (0.0)
50代	(n=21)	8 (38.1)	5 (23.8)	5 (23.8)	2 (9.5)	0 (0.0)	1 (4.8)	0 (0.0)
60代以上	(n=6)	0 (0.0)	2 (33.3)	3 (50.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (16.7)

※ n (%), 未回答者 23 名は項目より除外した

表5 年代別スーパーの弁当の購入理由

年代		食事を作る時間がなかったため	購入したほうが美味しいため	面倒なため	今食べたいものがすぐ手に入るため	作るより安く済むため	量が多いため	その他
10代	(n=27)	13 (48.1)	1 (3.7)	9 (33.3)	3 (11.1)	0 (0.0)	0 (0.0)	1 (3.7)
20代	(n=40)	19 (47.5)	0 (0.0)	15 (37.5)	4 (10.0)	1 (2.5)	0 (0.0)	1 (2.5)
30代	(n=41)	16 (39.0)	0 (0.0)	16 (39.0)	5 (12.2)	0 (0.0)	1 (2.4)	3 (7.3)
40代	(n=44)	25 (56.8)	0 (0.0)	6 (13.6)	7 (15.9)	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (13.6)
50代	(n=22)	8 (36.4)	0 (0.0)	7 (31.8)	3 (13.6)	1 (4.5)	0 (0.0)	3 (13.6)
60代以上	(n=6)	4 (66.7)	0 (0.0)	2 (33.3)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)	0 (0.0)

※ n (%), 未回答者 28 名は項目より除外した

### スーパーで購入した弁当の種類と購入理由及び利用時間

表4に年代別にスーパーで購入した弁当の種類を示した。弁当の種類は、10代から50代でご飯+おかずの主食と主菜、副菜などを組み合わせた弁当を購入する者の割合が最も高く、次いで寿司・のり巻き類の主菜のみの弁当や丼ものなどの主食と主菜を一緒に食べられる形態の弁当を購入すると回答する者が多かった。ご飯類+麺類などの主食と主食を組み合わせたセット商品は少なかった。表5に年代別にスーパーの弁当の購入理由を示した。各年代で「食事を作る時間がなかったため」が最も多く、次いで、「面倒なため」が

多かった。40代では「今食べたいものがすぐ手に入るため」と回答する者もいた。

表6に各年代のスーパーの弁当の利用時間を示した。どの年代においても昼食時の弁当の利用が最も高く、次いで、夕食時の利用が高かった。朝食時の利用はほとんどなかった。

### 弁当に求めるものと弁当のイメージ

表7に弁当に求める項目について示した。おいしさが最も高く、46.5%であった。次いで、価格で33.2%であった。栄養や品数などと回答する者は少なかった。

図1にVASスケールを用いて評価した弁当の

表 6 年代別スーパーの弁当の利用時間

年代			朝食時	昼食時	夕食時
10代 (n=31)	利用する	2 (6.5)	21 (67.7)	13 (41.9)	
	利用しない	29 (93.5)	10 (32.3)	18 (58.1)	
20代 (n=47)	利用する	2 (4.3)	25 (53.2)	19 (40.4)	
	利用しない	45 (95.7)	22 (46.8)	28 (59.6)	
30代 (n=45)	利用する	1 (2.2)	27 (60.0)	21 (46.7)	
	利用しない	44 (97.8)	18 (40.0)	24 (53.3)	
40代 (n=53)	利用する	0 (0.0)	24 (45.3)	18 (34.0)	
	利用しない	53 (100.0)	29 (54.7)	35 (66.0)	
50代 (n=26)	利用する	0 (0.0)	16 (61.5)	12 (46.2)	
	利用しない	26 (100.0)	10 (38.5)	14 (53.8)	
60代以上 (n=6)	利用する	0 (0.0)	4 (66.7)	3 (50.0)	
	利用しない	6 (100.0)	2 (33.3)	3 (50.0)	

※ n (%)

イメージについて示した。結果、利便性の項目が左端「不便」から測定して76.1mmと右端「便利」側に最も近く、便利というイメージが強かった。健康面と費用面は、左端「不健康」、「不経済」から測定して約40mmで右側「健康的」、「経済的」側から離れていたことから、やや不健康、やや不経済というイメージだった。安全性は約50mmとどちらともいえない状況だった。量的満足感、おいしさは約60mmとやや満足、ややおいしいというイメージを持っていた。味付けは左端「薄

表 7 スーパーの弁当に求めるもの

	n	%
価格	62	(33.2)
おいしさ	87	(46.5)
栄養	13	(7.0)
見た目(彩り)	6	(3.2)
品数	5	(2.7)
量	10	(5.3)
旬	1	(0.5)
その他	3	(1.6)

※ n (%), 未回答者 21 名は項目より除外した

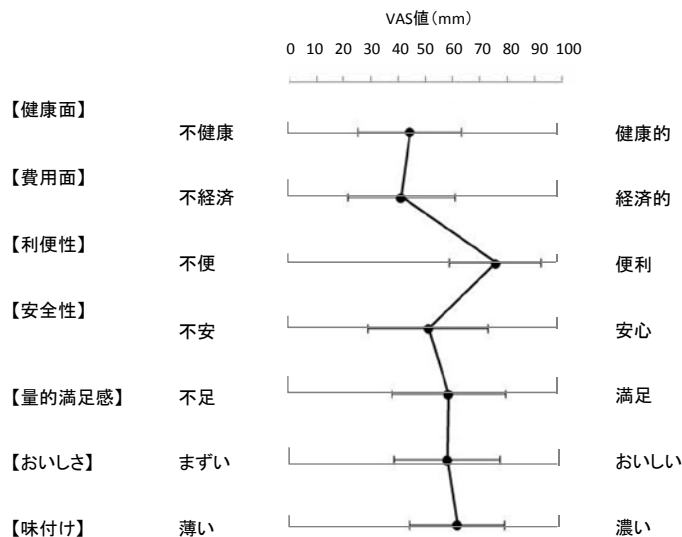


図 1 スーパーの弁当のイメージ

い」から測定して約60mmと右端「濃い」側やや近く、やや味が濃いというイメージを持っていた。

表8に各年代別に1食の弁当にかける価格を示した。平均448円で、各年代で金額に有意な差はみられなかった。

#### 野菜を多く摂る時間帯と野菜料理の調理法

表9に各年代別に野菜を多く摂る時間帯を示した。各年代で夕食時の野菜摂取が最も多く、朝食時、昼食時はどの年代でも野菜摂取が少なかった。

表10に各年代別に普段の食事時間帯に多い野菜料理を示した。朝食時はほとんど野菜を摂らないと回答する者が特に20代、30代に多かった。調理法は各年代でサラダに次いで汁物と回答する者が多かった。昼食時は朝食時に比べてほとんど野菜を食べないと回答する者が各年代で減ったも

表8 各年代別1食の弁当にかける平均価格

年代	平均値	±	標準偏差
10代	417	±	130.8
20代	464	±	131.7
30代	451	±	103.4
40代	440	±	90.7
50代	463	±	95.7
60代以上	450	±	77.5

※ n (%), 未回答者18名は項目より除外した

の30代では30.8%の者がほとんど野菜を食べないと回答した。調理法は各年代で炒め物、サラダが多かった。夕食時はほとんど野菜を食べないと回答する者はほとんどいなかった。調理法は各年代でサラダや炒め物の他、煮物、蒸し物などの調理法で野菜料理を食べる者がみられた。

#### 弁当の利用時間と野菜摂取の意識との関連

表11に弁当の利用時間と野菜摂取の意識との関連を示した。夕食時の弁当利用と野菜摂取の意識に関連がみられた。残差分析を行った結果、夕食時に弁当を利用する者では、野菜の摂取が十分でないと感じている者が多かった。朝食時と昼食時の弁当利用と野菜摂取の意識には関連がみられなかった。

#### 考察

弁当の購入先は、各年代で異なり、10代から30代ではコンビニ、40代から50代ではスーパーの利用が高かった。一方、購入する弁当の種類や購入理由、利用時間に各年代で違いはみられなかった。また、弁当に求めるものや弁当に対するイメージについても年代による違いはみられなかった。日常の食事について聞いた項目では、野菜を多くとる時間は各年代で一致したものの、各食事時間帯に多い野菜料理については、朝食時、昼食時に20代30代で特に「ほとんど野菜を食べな

表9 野菜を多く摂る食事時間帯

年代	食事時間帯		
	朝食時	昼食時	夕食時
10代 (n=31)	5 (16.1)	0 (0.0)	26 (83.9)
20代 (n=47)	2 (4.3)	4 (8.5)	41 (87.2)
30代 (n=45)	3 (6.7)	1 (2.2)	41 (91.1)
40代 (n=53)	1 (1.9)	0 (0.0)	52 (98.1)
50代 (n=25)	2 (8.0)	2 (8.0)	21 (84.0)
60代以上 (n=6)	0 (0.0)	0 (0.0)	6 (100.0)

※ n (%), 未回答者1名は項目より除外した

表 10 年代別各食事時間で多く用いる野菜料理

年代	野菜料理	朝	食	昼	食	夕	食
10代 (n=31)	サラダ	12	(38.7)	5	(16.1)	18	(58.1)
	炒め物	3	(9.7)	18	(58.1)	4	(12.9)
	蒸し物	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(3.2)
	茹で物	1	(3.2)	1	(3.2)	0	(0.0)
	煮物	1	(3.2)	2	(6.5)	7	(22.6)
	汁物	7	(22.6)	1	(3.2)	0	(0.0)
	揚げ物	0	(0.0)	3	(9.7)	1	(3.2)
	その他	1	(3.2)	0	(0.0)	0	(0.0)
	ほとんど野菜は食べない	6	(19.4)	1	(3.2)	0	(0.0)
20代 (n=42)	サラダ	10	(23.8)	8	(19.0)	20	(47.6)
	炒め物	4	(9.5)	17	(40.5)	9	(21.4)
	蒸し物	1	(2.4)	1	(2.4)	3	(7.1)
	茹で物	1	(2.4)	5	(11.9)	1	(2.4)
	煮物	1	(2.4)	1	(2.4)	4	(9.5)
	汁物	6	(14.3)	2	(4.8)	3	(7.1)
	揚げ物	0	(0.0)	2	(4.8)	1	(2.4)
	その他	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	ほとんど野菜は食べない	19	(45.2)	6	(14.3)	1	(2.4)
30代 (n=39)	サラダ	14	(35.9)	8	(20.5)	13	(33.3)
	炒め物	3	(7.7)	10	(25.6)	13	(33.3)
	蒸し物	0	(0.0)	0	(0.0)	1	(2.6)
	茹で物	1	(2.6)	2	(5.1)	1	(2.6)
	煮物	0	(0.0)	4	(10.3)	6	(15.4)
	汁物	7	(17.9)	1	(2.6)	2	(5.1)
	揚げ物	0	(0.0)	2	(5.1)	1	(2.6)
	その他	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	ほとんど野菜は食べない	14	(35.9)	12	(30.8)	2	(5.1)
40代 (n=45)	サラダ	14	(31.1)	13	(28.9)	16	(35.6)
	炒め物	7	(15.6)	10	(22.2)	15	(33.3)
	蒸し物	0	(0.0)	0	(0.0)	2	(4.4)
	茹で物	3	(6.7)	3	(6.7)	0	(0.0)
	煮物	0	(0.0)	3	(6.7)	7	(15.6)
	汁物	12	(26.7)	3	(6.7)	4	(8.9)
	揚げ物	0	(0.0)	4	(8.9)	1	(2.2)
	その他	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	ほとんど野菜は食べない	9	(20.0)	9	(20.0)	0	(0.0)
50代 (n=21)	サラダ	10	(47.6)	5	(23.8)	4	(19.0)
	炒め物	3	(14.3)	10	(47.6)	3	(14.3)
	蒸し物	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	茹で物	2	(9.5)	1	(4.8)	1	(4.8)
	煮物	0	(0.0)	2	(9.5)	11	(52.4)
	汁物	3	(14.3)	0	(0.0)	2	(9.5)
	揚げ物	0	(0.0)	1	(4.8)	0	(0.0)
	その他	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	ほとんど野菜は食べない	3	(14.3)	2	(9.5)	0	(0.0)
60代以上 (n=6)	サラダ	2	(33.3)	1	(16.7)	1	(16.7)
	炒め物	0	(0.0)	2	(33.3)	3	(50.0)
	蒸し物	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	茹で物	0	(0.0)	1	(16.7)	1	(16.7)
	煮物	1	(16.7)	0	(0.0)	1	(16.7)
	汁物	2	(33.3)	0	(0.0)	0	(0.0)
	揚げ物	0	(0.0)	2	(33.3)	0	(0.0)
	その他	0	(0.0)	0	(0.0)	0	(0.0)
	ほとんど野菜は食べない	1	(16.7)	0	(0.0)	0	(0.0)

※ n (%), 未回答者 24名は項目より除外した

表 11 弁当の利用時間と野菜摂取の意識

弁当の利用時間		野菜摂取の意識 (n=208)		$\chi^2$ 検定
		十分だと感じている	十分だと感じていない	
朝食	利用する	1	4	p<0.05
	利用しない	63	140	
昼食	利用する	34	83	
	利用しない	30	61	
夕食	利用する	19	67	
	利用しない	45	77	

い」と回答する者が多かった。平成 24 年国民健康栄養調査によると、野菜の摂取量はどの年代においても摂取目標量 350g は満たしていないものの、特に 20 代で最も少なく、次いで 30 代で不足している<sup>3)</sup>。今回の調査では実際の摂取量を調べていないが同様の結果が予想される。また、弁当の利用時間と野菜摂取の意識には関連があり、夕食時に弁当を利用する者では、野菜の摂取が十分ではないと感じているものが多かった。最も野菜の摂取が多い時間が各年代とも夕食時だったことから、夕食時に野菜摂取ができると 1 日を通して野菜摂取が十分だと認識していることが推測された。夕食時の弁当利用者で野菜の摂取が十分ではないと感じている者が多く、不足している意識を持っていた。中食の利用は、主菜が多いため脂質の取りすぎや野菜摂取ができる副菜が少なくなりやすい。このことから、実際に夕食に弁当を利用している者では野菜の摂取量が少ないと考えられる。しかし、一番弁当の利用が多かった昼食時の弁当利用と野菜摂取の意識間には関連がなく、昼

食時は野菜を摂取しにくい時間帯であることが考えられる。

今回の調査で、弁当に求めるものとして、一番に「おいしさ」、次いで「価格」を挙げていた。栄養は 3 番目に挙げたもののその割合は 4% と低く、栄養を意識する者が少なかった。また、弁当に対するイメージとして、やや不健康で不経済だというイメージを持ちながら、利便性が高いことから、利用している現状もみえてきた。このことから、比較的安価で、主食、主菜、副菜が整った栄養バランスがよく、野菜たっぷりでおいしい弁当の開発の必要性を感じた。

#### 参考文献

- 1) 内閣府, 平成 26 年度食育白書, 2014
- 2) 厚生労働省, 平成 20 年度国民・健康栄養調査結果の概要, 2008
- 3) 厚生労働省, 平成 24 年度国民・健康栄養調査結果の概要, 2012