

Ⅱ．調査結果

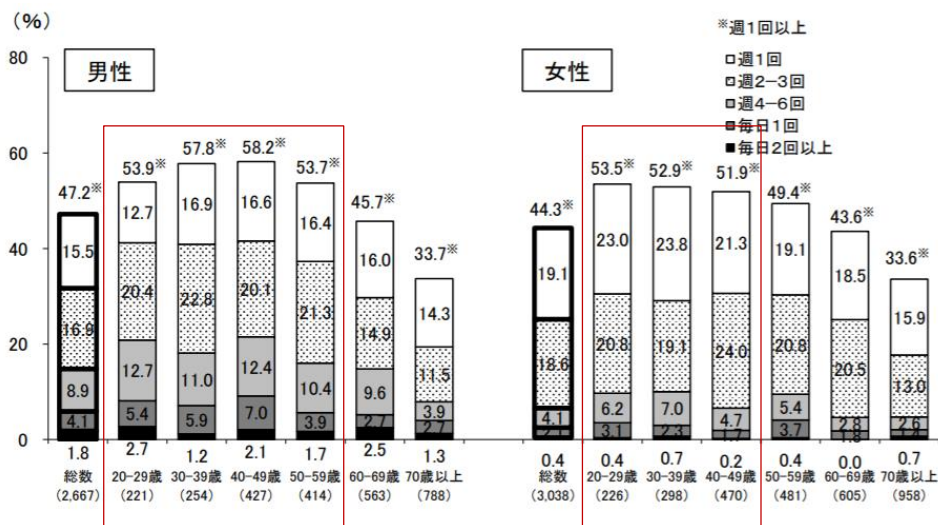
1. 基礎情報整理：

中食・外食における「健康に良い食事」を選択 できる商品市場の概況

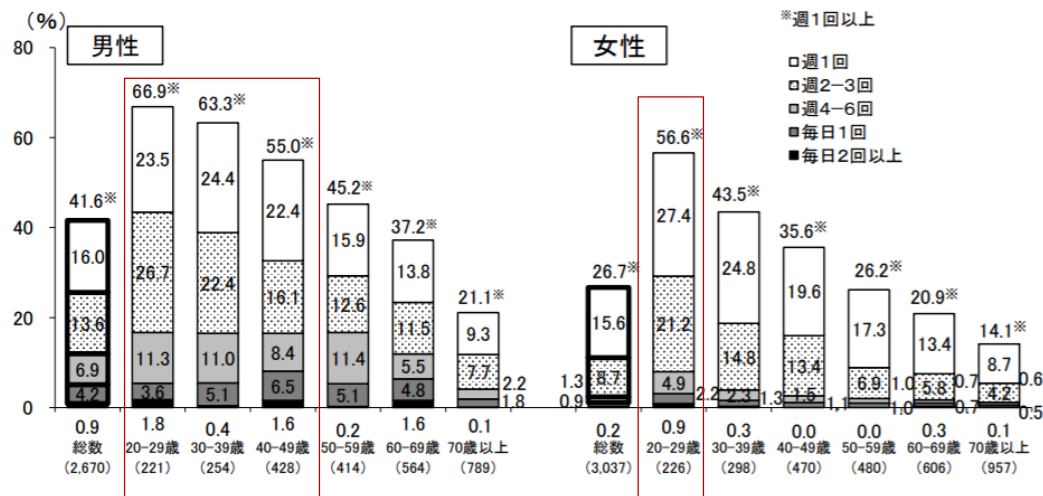
(1) 中食・外食の概況 ①中食・外食の利用状況

- 国民健康・栄養調査によると、中食（持ち帰りの弁当・惣菜）を週1回以上利用している割合は、男性47.2%、女性 44.3%であり、20～50歳代の5～6割である。
- 外食を週1回以上利用している者の割合は、男性 41.6%、女性 26.7%であり、若い世代ほどその割合が高い。
- また、男性の方が女性よりも、中食・外食の利用割合が全体的に高い傾向が見られた。

中食の利用



外食の利用



出典) 令和元年国民健康・栄養調査

内食、中食、外食の市場規模

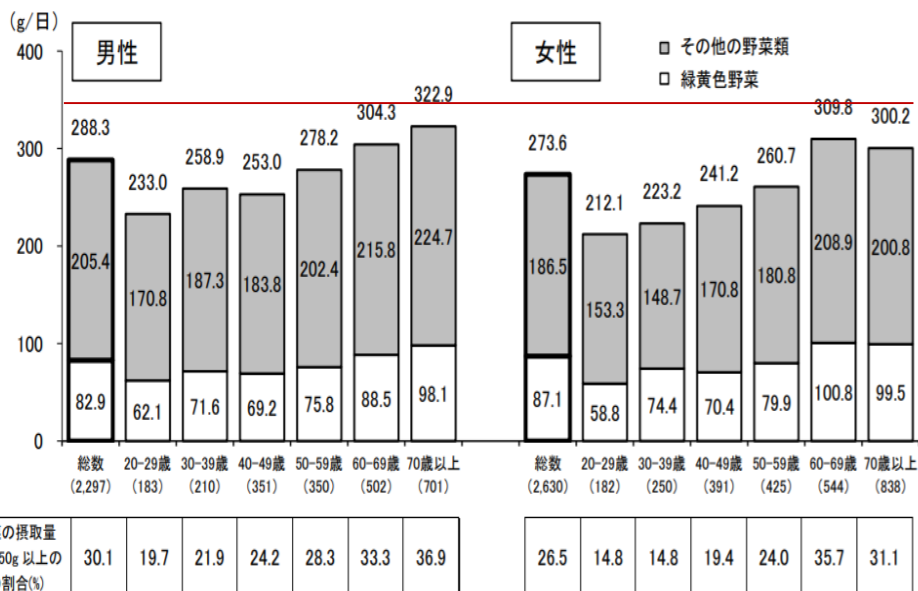
	内食	中食(惣菜)	外食	食市場計
2009年	31兆2,010億円	8兆0,540億円	23兆6,599億円	62兆9,149億円
2018年*	35兆9,875億円	10兆2,518億円	25兆7,692億円	72兆0,085億円
09年-18年比	115.3%	127.3%	108.9%	114.5%

出典) 惣菜白書2020

(1) 中食・外食の概況 ②野菜摂取量等の状況

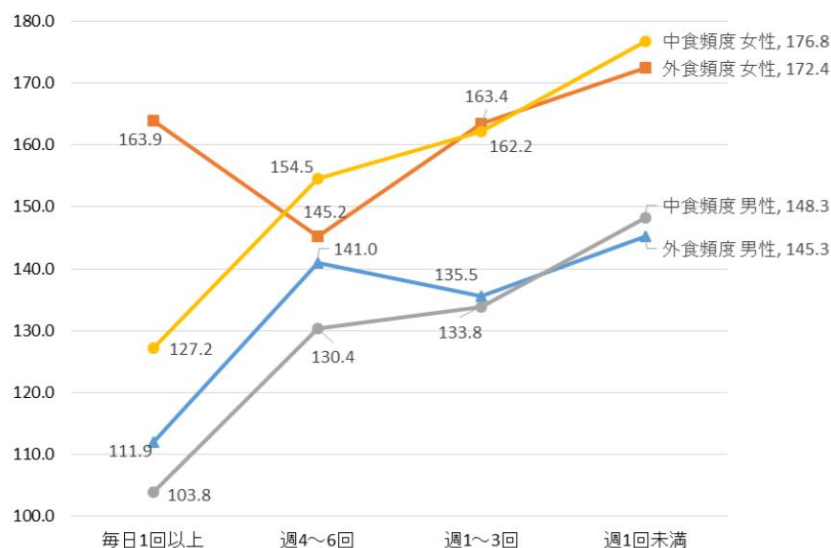
- 国民健康・栄養調査によると、野菜摂取量の平均値は 280.5gであり、健康日本21（第二次）の目標である350gの8割程度しかない状況である。350g以上摂取できている割合は、男性では30.1%、女性では26.5%である。
- 男女ともに特に20～40歳代の摂取量が少ない傾向が見られる。
- 一方、摂取カロリーあたりで比較すると、男性より女性の摂取量が多い。中食・外食頻度が低いほど野菜摂取量が増加している。言い換えれば、生鮮食品を家庭で調理している消費者ほど、野菜類・果実類の摂取量が多いことを示す。

男女年齢別野菜摂取状況



中食・外食の利用頻度別野菜摂取状況

単位: g/1,000kcal



野菜類

出典: 厚生労働省「平成27年国民健康・栄養調査」より作成。
注: 中食頻度は、「持ち帰り弁当や総菜を利用している頻度」を用いた。

出典) 令和元年国民健康・栄養調査

出典) 農林水産政策研究所
「我が国の食料消費の将来推計(2019年版)」