

3 共食や孤食の状況

(1) 一緒に食事をする人

ふだん誰と食事をする人が多いか、平日（仕事や学校のある日）、休日（仕事や学校のない日）のそれぞれについて、朝食・昼食・夕食別に、あてはまるものを聞いた。

平日（仕事や学校のある日）については、「家族」と答えた人の割合が最も高いのは『夕食』（78.0%）で、続いて『朝食』（58.2%）、『昼食』（27.2%）の順となっており、「ひとりで食べる」と答えた人の割合が最も高いのは『昼食』（36.8%）で、続いて『朝食』（33.9%）、『夕食』（18.9%）の順となっている。また、「職場の人」と答えた人の割合は、『昼食』（32.0%）で高くなっている。

休日（仕事や学校のない日）については、「家族」と答えた人の割合が最も高いのは『夕食』（82.9%）で、続いて『昼食』（70.9%）、『朝食』（68.9%）の順となっており、「ひとりで食べる」と答えた人の割合が最も高いのは『昼食』（24.2%）で、続いて『朝食』（23.5%）、『夕食』（14.1%）の順となっている。

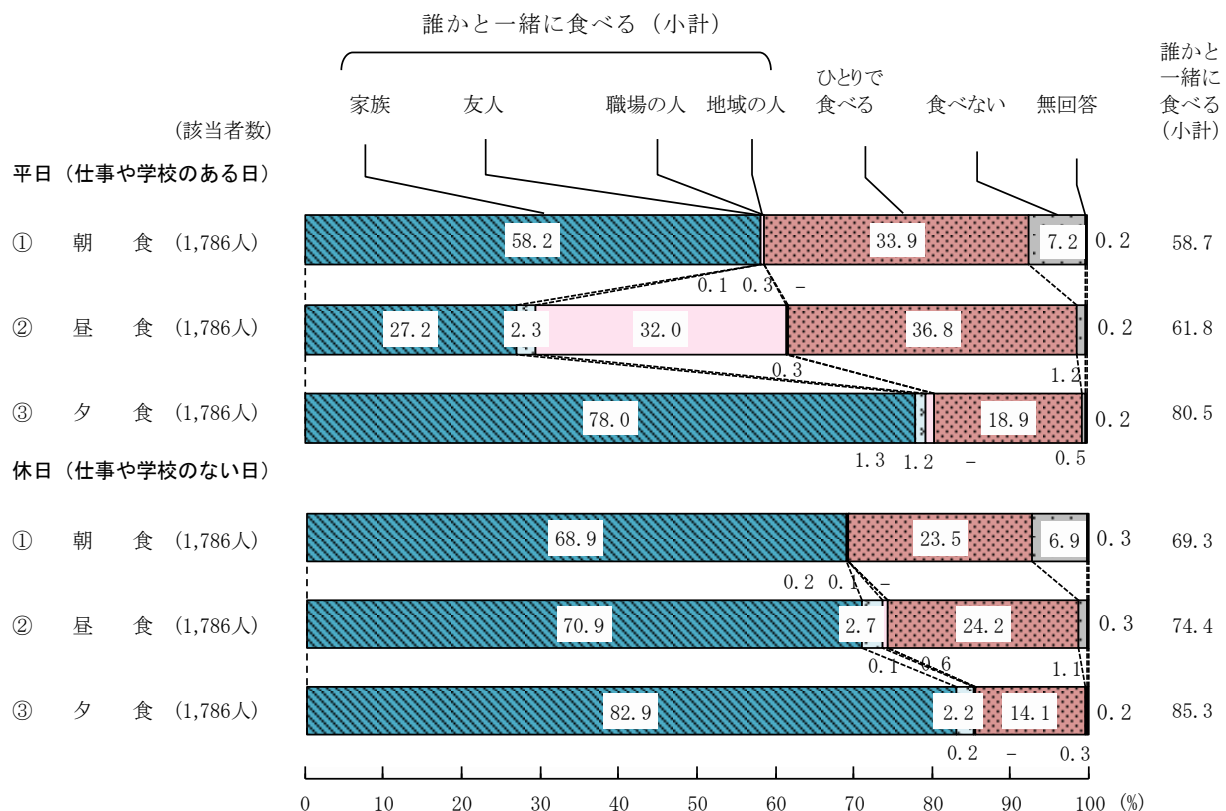
(図3-1)

Q6 [回答票9] あなたは、ふだん誰と食事をする人が多いですか。朝食・昼食・夕食別に、あてはまるものを1つつ選んでください。

まず、平日（仕事や学校のある日）についてはどうでしょう。

では、休日（仕事や学校のない日）についてはどうでしょう。

図3-1 一緒に食事をする人



『①平日・朝食』では、『誰かと一緒に食べる』と答えた人の割合が 58.7%（「家族」58.2%＋「友人」0.1%＋「職場の人」0.3%），「ひとりで食べる」と答えた人の割合が 33.9%，「食べない」と答えた人の割合が 7.2%となっている。

世代間別に見ると，若い世代（20～39 歳）では『誰かと一緒に食べる』と答えた人が半数以下となっている。

性・年齢別に見ると，男性，女性とも 20 歳代で「ひとりで食べる」と答えた人が約 5 割となっている。

『②平日・昼食』では、『誰かと一緒に食べる』と答えた人の割合が 61.8%（「家族」27.2%＋「友人」2.3%＋「職場の人」32.0%＋「地域の人」0.3%），「ひとりで食べる」と答えた人の割合が 36.8%，「食べない」と答えた人の割合が 1.2%となっている。

性・年齢別に見ると，「家族」と答えた人の割合は男性，女性ともに 70 歳以上で高く，「職場の人」と答えた人の割合は男性，女性とも 20 歳代から 50 歳代で高くなっている。

『③平日・夕食』では、『誰かと一緒に食べる』と答えた人の割合が 80.5%（「家族」78.0%＋「友人」1.3%＋「職場の人」1.2%），「ひとりで食べる」と答えた人の割合が 18.9%，「食べない」と答えた人の割合が 0.5%となっている。

性別に見ると，「家族」と答えた人の割合は女性で高くなっている。

性・年齢別に見ると，ほとんどの性・年齢で『誰かと一緒に食べる』と答えた人の割合は約 8 割から 9 割台であるが，男性の 30 歳代と 40 歳代では 6 割台となっている。

表 3－1－1 一緒に食事をする人（平日）

	①平日・朝食									②平日・昼食									③平日・夕食									
	該	家	友	職	地	ひ	食	無	誰かと一緒に食べる（小計）	家	友	職	地	ひ	食	無	誰かと一緒に食べる（小計）	家	友	職	地	ひ	食	無	誰かと一緒に食べる（小計）			
	当	族	人	場	域	と	べ	回		族	人	人	人	り	べ	答		族	人	人	人	る	い	答		族	人	人
	数	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%		
〔全世代〕	1,786	58.2	0.1	0.3	-	33.9	7.2	0.2	58.7	27.2	2.3	32.0	0.3	36.8	1.2	0.2	61.8	78.0	1.3	1.2	-	18.9	0.5	0.2	80.5			
〔性別〕																												
男性	799	58.1	0.1	0.6	-	32.0	8.9	0.3	58.8	28.4	2.0	34.2	0.3	33.7	1.1	0.4	64.8	74.6	1.1	2.4	-	20.9	0.8	0.3	78.1			
女性	987	58.4	0.1	0.1	-	35.5	5.8	0.2	58.6	26.2	2.5	30.2	0.3	39.4	1.2	0.1	59.3	80.7	1.4	0.2	-	17.2	0.3	0.1	82.4			
〔若い世代（20～39歳）〕																												
総数	345	47.8	0.6	0.6	-	38.0	12.8	0.3	49.0	8.7	7.0	50.4	-	32.8	1.2	-	66.1	75.9	3.2	2.3	-	18.0	0.6	-	81.4			
男性（20～39歳）	149	38.9	0.7	0.7	-	43.0	16.1	0.7	40.3	2.7	9.4	52.3	-	34.9	0.7	-	64.4	62.4	3.4	5.4	-	27.5	1.3	-	71.1			
女性（20～39歳）	196	54.6	0.5	0.5	-	34.2	10.2	-	55.6	13.3	5.1	49.0	-	31.1	1.5	-	67.3	86.2	3.1	-	-	10.7	-	-	89.3			
〔性別・年齢〕																												
（男性）																												
20～29歳	58	32.8	1.7	-	-	50.0	13.8	1.7	34.5	-	22.4	43.1	-	34.5	-	-	65.5	69.0	6.9	6.9	-	17.2	-	-	82.8			
30～39歳	91	42.9	-	1.1	-	38.5	17.6	-	44.0	4.4	1.1	58.2	-	35.2	1.1	-	63.7	58.2	1.1	4.4	-	34.1	2.2	-	63.7			
40～49歳	145	44.8	-	2.8	-	34.5	17.9	-	47.6	6.2	-	55.2	0.7	34.5	2.8	0.7	62.1	62.1	2.1	3.4	-	31.0	0.7	0.7	67.6			
50～59歳	120	56.7	-	-	-	35.8	7.5	-	56.7	10.0	0.8	54.2	-	34.2	0.8	-	65.0	75.8	0.8	2.5	-	19.2	1.7	-	79.2			
60～69歳	150	66.0	-	-	-	31.3	2.7	-	66.0	38.0	0.7	22.7	-	37.3	0.7	0.7	61.3	86.0	-	0.7	-	13.3	-	-	86.7			
70歳以上	235	74.0	-	-	-	22.1	3.4	0.4	74.0	61.7	-	6.8	0.4	29.8	0.9	0.4	68.9	82.1	-	0.9	-	16.2	0.4	0.4	83.0			
（女性）																												
20～29歳	79	36.7	1.3	-	-	49.4	12.7	-	38.0	5.1	11.4	46.8	-	35.4	1.3	-	63.3	79.7	7.6	-	-	12.7	-	-	87.3			
30～39歳	117	66.7	-	0.9	-	23.9	8.5	-	67.5	18.8	0.9	50.4	-	28.2	1.7	-	70.1	90.6	-	-	-	9.4	-	-	90.6			
40～49歳	176	58.5	-	-	-	34.1	7.4	-	58.5	9.1	-	52.3	-	38.1	0.6	-	61.4	85.2	2.8	-	-	11.9	-	-	88.1			
50～59歳	177	56.5	-	-	-	37.9	5.6	-	56.5	13.6	1.7	40.7	0.6	40.7	2.3	0.6	56.5	85.3	0.6	-	-	13.0	1.1	-	85.9			
60～69歳	190	60.5	-	-	-	33.2	5.3	1.1	60.5	35.8	3.2	18.4	-	41.1	1.6	-	57.4	78.4	0.5	0.5	-	19.5	0.5	0.5	79.5			
70歳以上	248	60.9	-	-	-	37.5	1.6	-	60.9	50.4	2.4	1.2	0.8	44.8	0.4	-	54.8	71.8	0.4	0.4	-	27.4	-	-	72.6			

『①休日・朝食』では、『誰かと一緒に食べる』と答えた人の割合が 69.3%（「家族」68.9%＋「友人」0.2%＋「職場の人」0.1%），「ひとりで食べる」と答えた人の割合が 23.5%，「食べない」と答えた人の割合が 6.9%となっている。

世代間別に見ると、「食べない」と答えた者の割合は若い世代（20～39 歳）で高くなっている。

性・世代間別に見ると、「ひとりで食べる」と答えた人の割合は若い世代（20～39 歳）の男性で高くなっている。

『②休日・昼食』では、『誰かと一緒に食べる』と答えた人の割合が 74.4%（「家族」70.9%＋「友人」2.7%＋「職場の人」0.6%＋「地域の人」0.1%），「ひとりで食べる」と答えた人の割合が 24.2%，「食べない」と答えた人の割合が 1.1%となっている。

性・世代間別に見ると、「友人」と答えた人の割合は若い世代（20～39 歳）の男女で高く、「ひとりで食べる」と答えた人の割合は若い世代（20～39 歳）の男性で高くなっている。

『③休日・夕食』では、『誰かと一緒に食べる』と答えた人の割合が 85.3%（「家族」82.9%＋「友人」2.2%＋「職場の人」0.2%），「ひとりで食べる」と答えた人の割合が 14.1%，「食べない」と答えた人の割合が 0.3%となっている。

性・年齢別に見ると、「家族」と答えた人の割合は女性の 30 歳代から 50 歳代で高く、「友人」と答えた人の割合は 20 歳代の男女で高く、「ひとりで食べる」と答えた人の割合は女性の 70 歳以上で高くなっている。

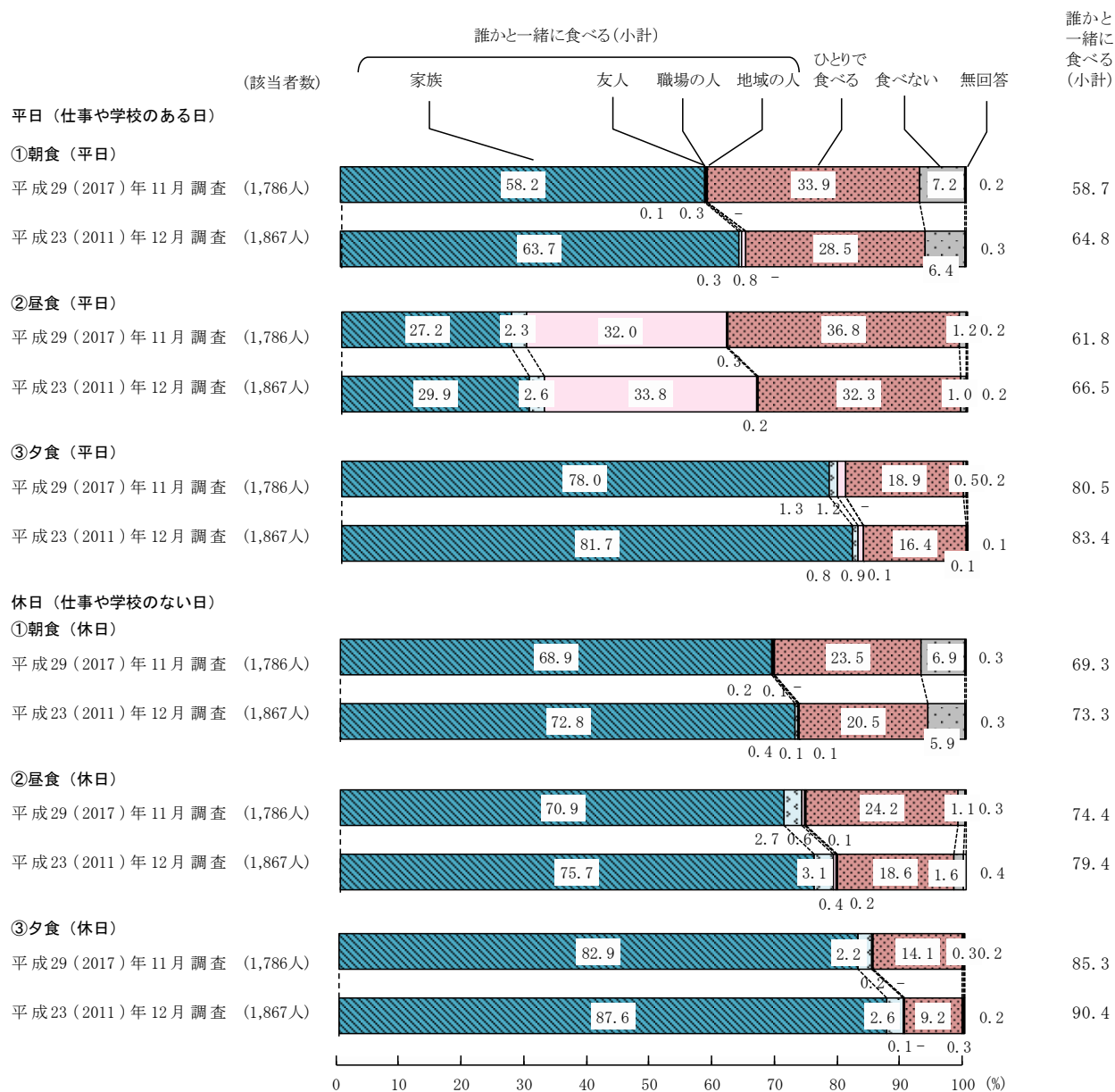
表 3－1－2 一緒に食事をする人（休日）

	①休日・朝食									②休日・昼食									③休日・夕食														
	該	家	友	職	地	ひ	食	無	誰	家	友	職	地	ひ	食	無	誰	家	友	職	地	ひ	食	無	誰	家	友	職	地	ひ	食	無	誰
	当					と	べ	回	か	当				と	べ	回	か	当				と	べ	回	か	当				と	べ	回	か
	者	族	人	人	人	る	い	答	（小計）	族	人	人	人	る	い	答	（小計）	族	人	人	人	る	い	答	（小計）	族	人	人	人	る	い	答	（小計）
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕	1,786	68.9	0.2	0.1	-	23.5	6.9	0.3	69.3	70.9	2.7	0.6	0.1	24.2	1.1	0.3	74.4	82.9	2.2	0.2	-	14.1	0.3	0.2	85.3								
〔性〕																																	
〔男性〕	799	70.0	0.3	0.1	-	21.3	8.1	0.3	70.3	70.2	2.4	0.9	-	24.9	1.4	0.3	73.5	82.5	1.9	0.4	-	14.5	0.6	0.1	84.7								
〔女性〕	987	68.1	0.2	0.1	-	25.2	6.0	0.4	68.4	71.5	2.9	0.4	0.2	23.6	0.9	0.4	75.1	83.3	2.5	-	-	13.8	0.1	0.3	85.8								
〔若い世代(20～39歳)〕																																	
総数	345	60.6	0.6	0.6	-	22.6	15.4	0.3	61.7	64.3	7.8	0.9	0.3	25.5	1.2	-	73.3	79.7	8.1	0.6	-	11.3	0.3	-	88.4								
男性(20～39歳)	149	49.7	0.7	0.7	-	32.2	16.1	0.7	51.0	55.7	8.7	1.3	-	34.2	-	-	65.8	71.8	8.7	1.3	-	17.4	0.7	-	81.9								
女性(20～39歳)	196	68.9	0.5	0.5	-	15.3	14.8	-	69.9	70.9	7.1	0.5	0.5	18.9	2.0	-	79.1	85.7	7.7	-	-	6.6	-	-	93.4								
〔性・年齢〕																																	
(男性)																																	
20～29歳	58	37.9	1.7	-	-	41.4	17.2	1.7	39.7	41.4	17.2	-	-	41.4	-	-	58.6	67.2	15.5	-	-	17.2	-	-	82.8								
30～39歳	91	57.1	-	1.1	-	26.4	15.4	-	58.2	64.8	3.3	2.2	-	29.7	-	-	70.3	74.7	4.4	2.2	-	17.6	1.1	-	81.3								
40～49歳	145	70.3	-	-	-	14.5	15.2	-	70.3	73.8	2.1	1.4	-	17.9	4.8	-	77.2	83.4	0.7	-	-	15.2	0.7	-	84.1								
50～59歳	120	77.5	0.8	-	-	15.8	5.8	-	78.3	74.2	1.7	1.7	-	21.7	0.8	-	77.5	86.7	0.8	-	-	11.7	0.8	-	87.5								
60～69歳	150	75.3	-	-	-	22.0	2.7	-	75.3	74.0	-	-	-	24.7	0.7	0.7	74.0	88.0	-	-	-	12.0	-	-	88.0								
70歳以上	235	75.3	-	-	-	20.9	3.4	0.4	75.3	72.8	0.4	0.4	-	25.1	0.9	0.4	73.6	83.0	-	0.4	-	15.3	0.9	0.4	83.4								
(女性)																																	
20～29歳	79	54.4	1.3	-	-	24.1	20.3	-	55.7	55.7	15.2	1.3	-	25.3	2.5	-	72.2	79.7	13.9	-	-	6.3	-	-	93.7								
30～39歳	117	78.6	-	0.9	-	9.4	11.1	-	79.5	81.2	1.7	-	0.9	14.5	1.7	-	83.8	89.7	3.4	-	-	6.8	-	-	93.2								
40～49歳	176	77.3	0.6	-	-	15.9	6.3	-	77.8	81.8	1.7	0.6	0.6	15.3	-	-	84.7	90.9	2.8	-	-	6.3	-	-	93.8								
50～59歳	177	69.5	-	-	-	27.1	3.4	-	69.5	75.1	4.0	0.6	-	18.6	1.1	0.6	79.7	90.4	1.7	-	-	7.9	-	-	92.1								
60～69歳	190	63.7	-	-	-	30.5	4.7	1.1	63.7	68.9	1.6	0.5	-	28.4	-	0.5	71.1	82.1	1.1	-	-	15.8	0.5	0.5	83.2								
70歳以上	248	63.3	-	-	-	34.3	1.6	0.8	63.3	64.1	0.8	-	-	33.1	1.2	0.8	64.9	71.8	-	-	-	27.4	-	0.8	71.8								

ふだん誰と食事をすることが多いか、今回調査と平成 23 年 12 月調査とで比較した。

今回調査では平日・休日のすべての食事で『誰かと一緒に食べる』人の割合が平成 23 年 12 月調査と比べて低く、「ひとりで食べる」人の割合が高くなっている。

図 3-1-1 一緒に食事をする人



(2) 家族と一緒に食べる頻度

家族と同居している人に、家族と一緒に朝食と夕食を食べる頻度について聞いた。

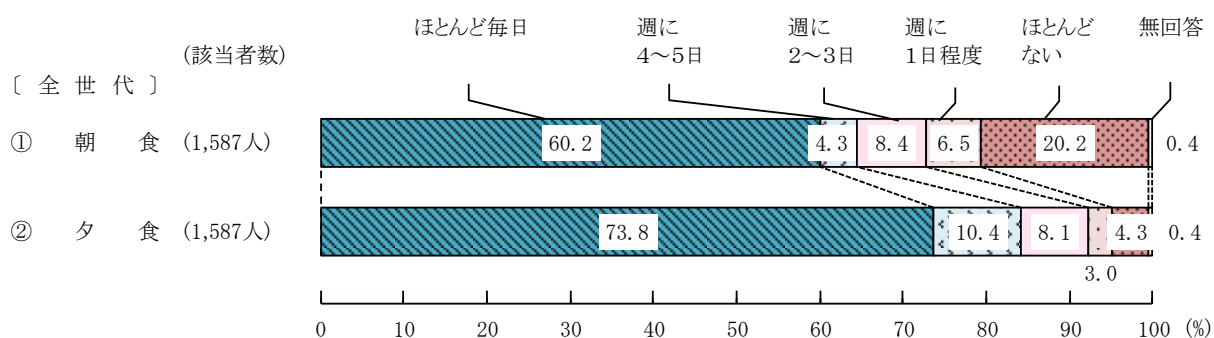
『朝食』を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」と回答した人の割合が 60.2%、「週に 4～5 日」と回答した人の割合が 4.3%、「週に 2～3 日」と回答した人の割合が 8.4%、「週に 1 日程度」と回答した人の割合が 6.5%、「ほとんどない」と回答した人の割合が 20.2%となっている。

『夕食』を家族と一緒に食べる頻度について、「ほとんど毎日」と回答した人の割合が 73.8%、「週に 4～5 日」と回答した人の割合が 10.4%、「週に 2～3 日」と回答した人の割合が 8.1%、「週に 1 日程度」と回答した人の割合が 3.0%、「ほとんどない」と回答した人の割合が 4.3%となっている。

(図 3－2)

【F 2 で家族と同居している〔「(ア) 配偶者」～「(ク) その他」のどれかに○〕と答えた方のみ】
Q23 〔回答票 38〕家族と一緒に食べることはどのくらいありますか。次の朝食、夕食それぞれについてこの中から 1 つずつ選んでください。

図 3－2 家族と一緒に食べる頻度

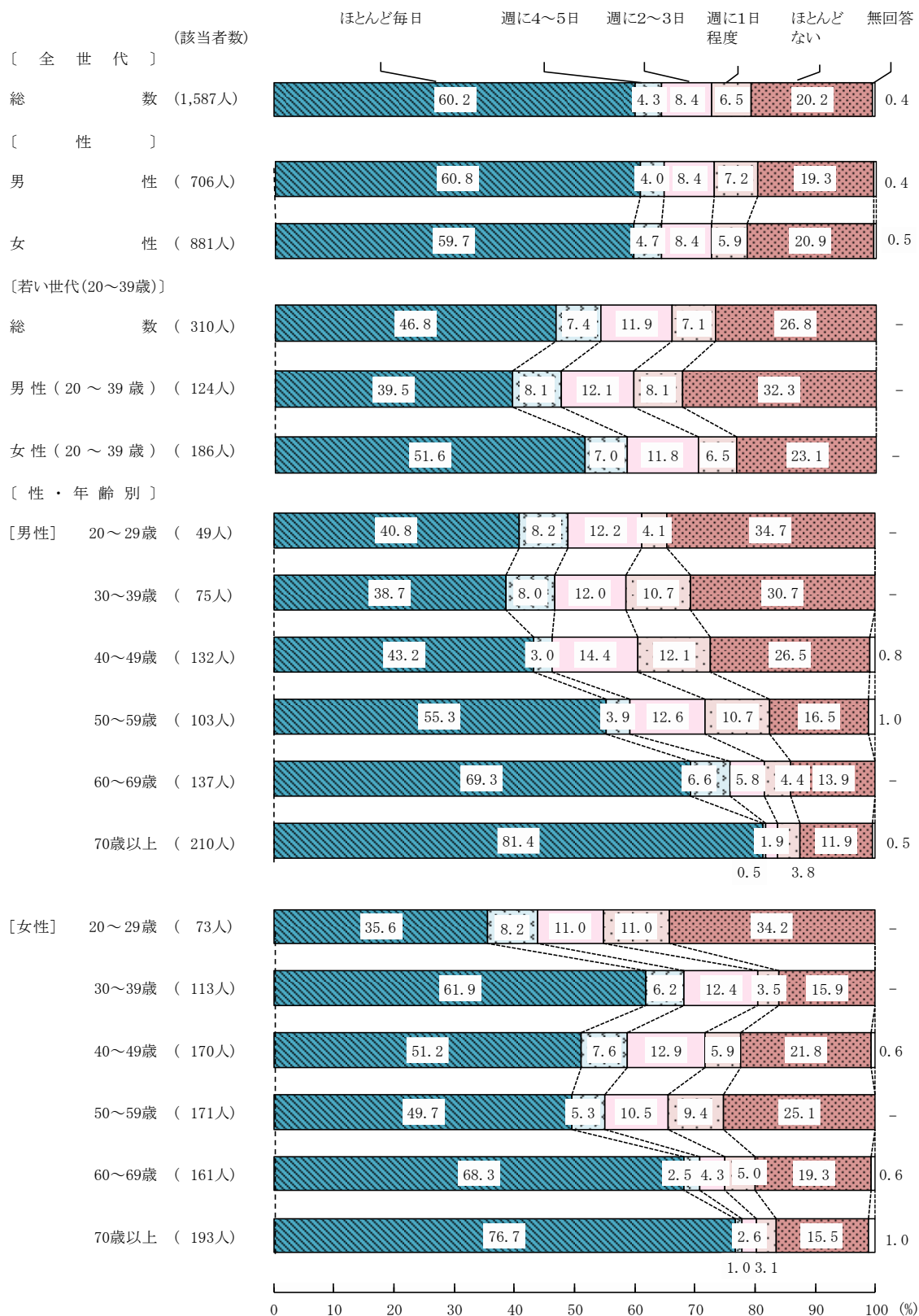


家族と一緒に朝食を食べることについて、性別に見ると、大きな差異は見られない。

性・年齢別に見ると、男性の20歳代と30歳代、女性の20歳代で3割以上が家族と一緒に朝食を食べることが「ほとんどない」と回答している。

図3-2-1 家族と一緒に食べる頻度

① 朝食

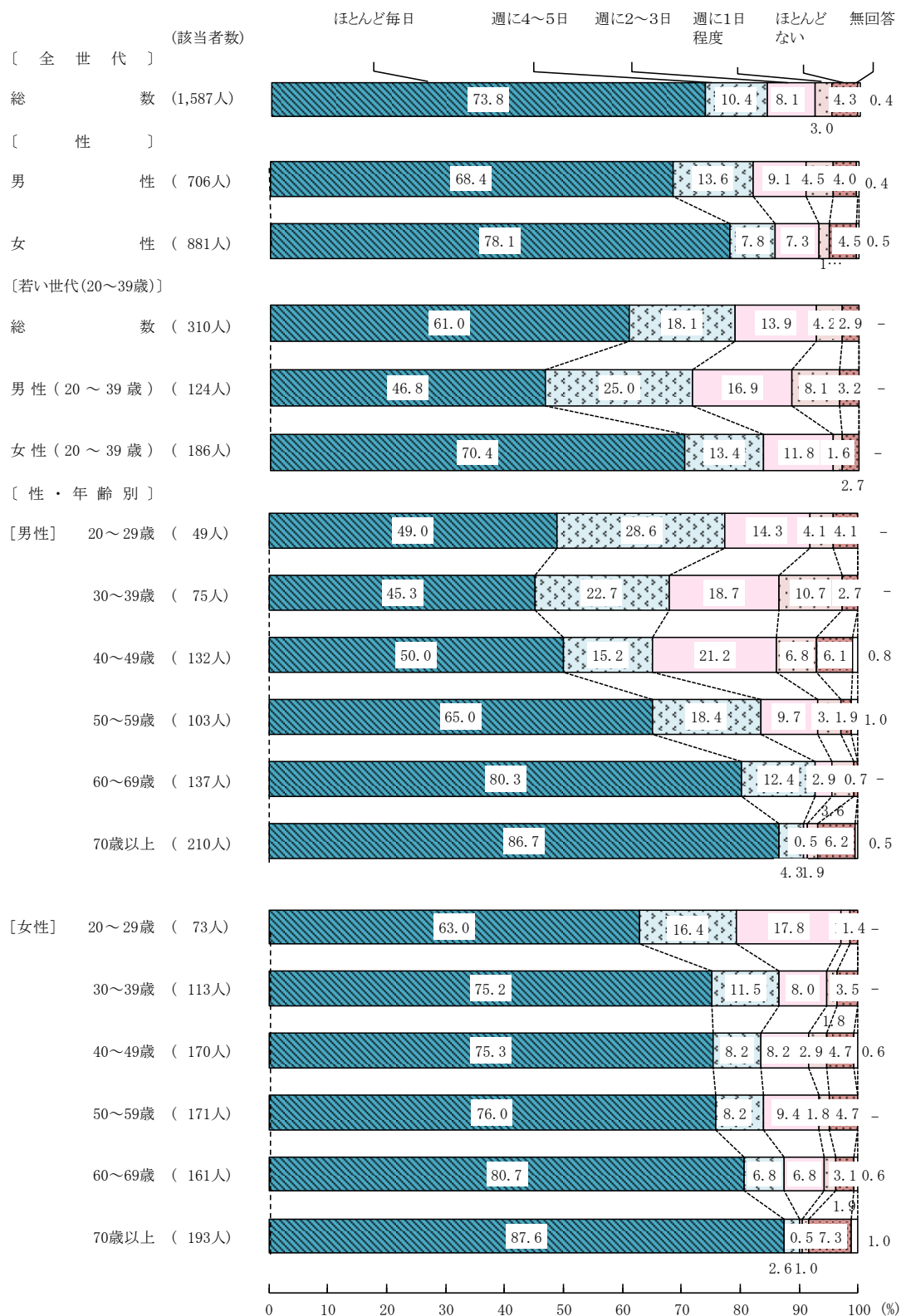


家族と一緒に夕食を食べることについて、性別に見ると、「ほとんど毎日」と回答した人の割合は女性で高い。

性・年齢別に見ると、女性の70歳以上で「ほとんどない」と答えた人の割合が高くなっている。

図3-2-2 家族と一緒に食べる頻度

② 夕食



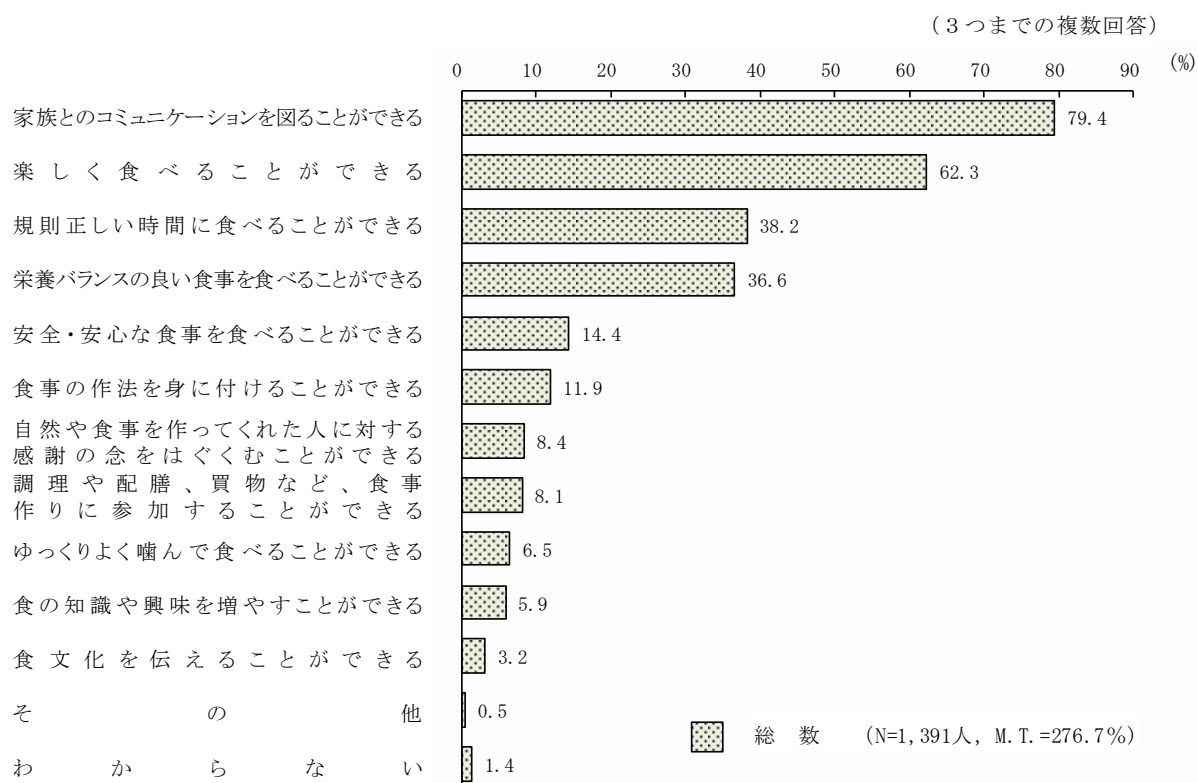
(3) 家族と一緒に食べることの良い点

朝食または夕食について、「ほとんど毎日」または「週に4～5日」と回答した人に、食事を一人で食べるより家族と一緒に食べることの良い点を聞いたところ、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」を挙げた人の割合が79.4%と最も高く、以下、「楽しく食べることができる」(62.3%)、「規則正しい時間に食べることができる」(38.2%)、「栄養バランスの良い食事を食べることができる」(36.6%)の順となっている。(3つまでの複数回答、上位4項目)(図3-3)

【Q23で「(1)朝食」,「(2)夕食」のどちらか1つでも「(ア)ほとんど毎日」又は「(イ)週に4～5日」と答えた方に】

SQ [回答票39] あなたは、食事を家族と一緒に食べることは、一人で食べるよりどのような良い点があると思いますか。あてはまるものを3つまで選んでください。(3M.A.)

図3-3 家族と一緒に食べることの良い点



家族と一緒に食べることの良い点について、世代間別に見ると、「家族とのコミュニケーションを図ることができる」を挙げた人の割合は若い世代（20～39歳）で高い。

表3-3 家族と一緒に食べることの良い点

(3つまでの複数回答)

	該 当 者 数	を家族とのコミュニケーション を図ることができる	楽しく食べることが できる	食規則正しい時間 に	栄養バランスのよい食 事を食べる	食安全・安心な食 事を食べる	食事の作法を身に 付ける	人に対する感謝の念を はぐくむことができる	調理や配膳、買物など、食 事に参加することができる	食ゆづくりとよがくで 嗜める	増食の知識や興味を 増やす	食文化を伝えることが できる	そ の 他	わ か ら な い	計 (M.T.)
[全世代]	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
総数	1,391	79.4	62.3	38.2	36.6	14.4	11.9	8.4	8.1	6.5	5.9	3.2	0.5	1.4	276.7
[男性]	611	75.5	62.4	39.8	36.7	16.7	10.1	8.3	5.9	5.7	6.1	3.1	0.7	1.3	272.2
女性	780	82.4	62.2	37.1	36.5	12.6	13.3	8.5	9.7	7.1	5.8	3.2	0.4	1.5	280.3
[若い世代(20～39歳)]	258	88.4	62.8	33.3	34.5	8.9	23.6	9.3	9.3	4.3	5.8	1.6	-	0.8	282.6
男性(20～39歳)	96	87.5	62.5	34.4	27.1	11.5	25.0	14.6	8.3	2.1	4.2	1.0	-	1.0	279.2
女性(20～39歳)	162	88.9	63.0	32.7	38.9	7.4	22.8	6.2	9.9	5.6	6.8	1.9	-	0.6	284.6
[性・年齢]															
(男性)															
20～29歳	41	85.4	48.8	39.0	24.4	19.5	24.4	17.1	7.3	2.4	4.9	-	-	2.4	275.6
30～39歳	55	89.1	72.7	30.9	29.1	5.5	25.5	12.7	9.1	1.8	3.6	1.8	-	-	281.8
40～49歳	101	90.1	67.3	29.7	32.7	9.9	14.9	7.9	7.9	2.0	7.9	4.0	-	1.0	275.2
50～59歳	91	81.3	69.2	31.9	40.7	13.2	12.1	9.9	5.5	3.3	1.1	3.3	1.1	1.1	273.6
60～69歳	132	71.2	55.3	43.9	38.6	22.7	2.3	4.5	3.8	8.3	8.3	1.5	0.8	2.3	263.6
70歳以上	191	61.8	61.3	48.7	40.3	20.4	4.7	7.3	5.2	8.9	6.8	4.7	1.0	1.0	272.3
(女性)															
20～29歳	62	83.9	62.9	27.4	46.8	9.7	16.1	6.5	11.3	8.1	3.2	1.6	-	1.6	279.0
30～39歳	100	92.0	63.0	36.0	34.0	6.0	27.0	6.0	9.0	4.0	9.0	2.0	-	-	288.0
40～49歳	150	86.0	68.7	33.3	29.3	8.7	25.3	10.7	11.3	4.7	8.0	2.7	-	0.7	289.3
50～59歳	147	91.2	60.5	30.6	39.5	17.0	11.6	6.1	9.5	5.4	4.1	4.8	-	0.7	281.0
60～69歳	145	75.2	57.9	42.8	42.1	9.0	4.1	11.7	11.7	7.6	6.2	4.1	-	3.4	275.9
70歳以上	176	72.2	60.8	44.9	33.5	19.9	3.4	8.0	6.8	11.4	4.0	2.8	1.7	2.3	271.6

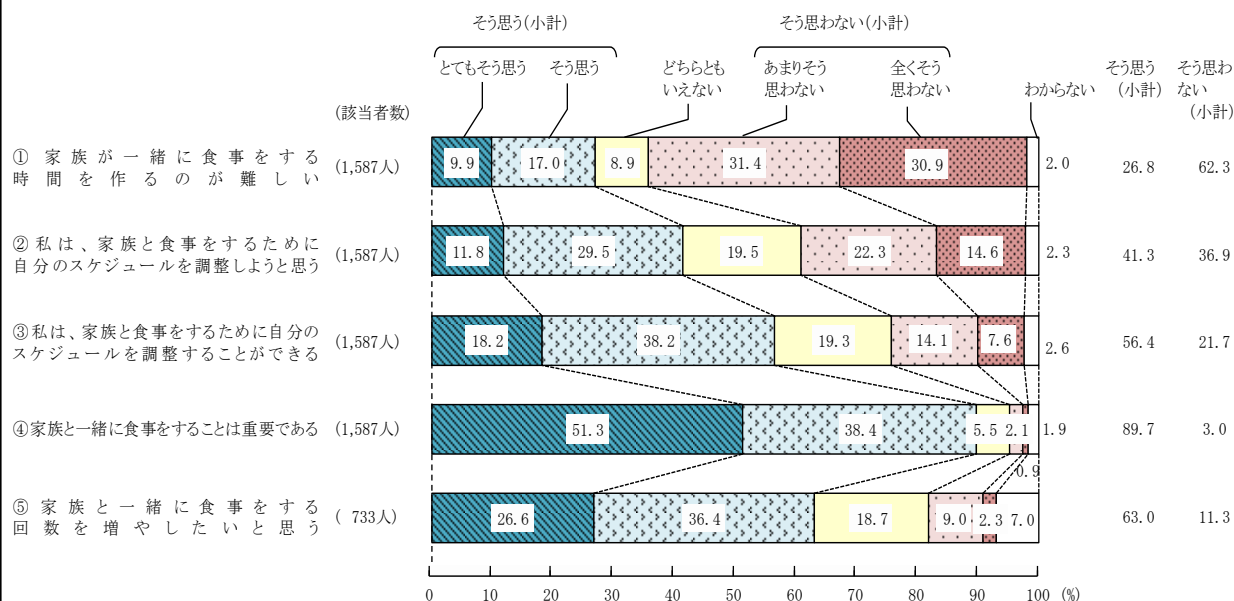
(4) 家族との共食に関する認識

家族と同居している人に、家族との食事について7つの内容を挙げ、それぞれについてどの程度あてはまるかを聞いた。『そう思う』（「とてもそう思う」＋「そう思う」）と回答した者の割合が最も高いのは『④家族と一緒に食事をすることは重要である』（89.7%）で、続いて『⑤家族と一緒に食事をする回数を増やしたいと思う』（63.0%）、『③私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整することができる』（56.4%）、『②私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う』（41.3%）、『①家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい』（26.8%）の順となっている。『そう思わない』（「あまりそう思わない」＋「全くそう思わない」）と回答した人の割合が最も高いのは『①家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい』で、62.3%となっている。（図3－4）

【F2で家族と同居している〔「(ア) 配偶者」～「(ク) その他」のどれかに○〕と答えた方のみ】

Q24 〔回答票40〕家族との食事について伺います。次の(1)～(5)のそれぞれについて、あてはまるものを1つずつ選んでください。（Q23で(1)朝食、(2)夕食の両方とも「(ア) ほとんど毎日」と答えた方には、(5)は質問しない。）

図3－4 家族との共食に関する認識

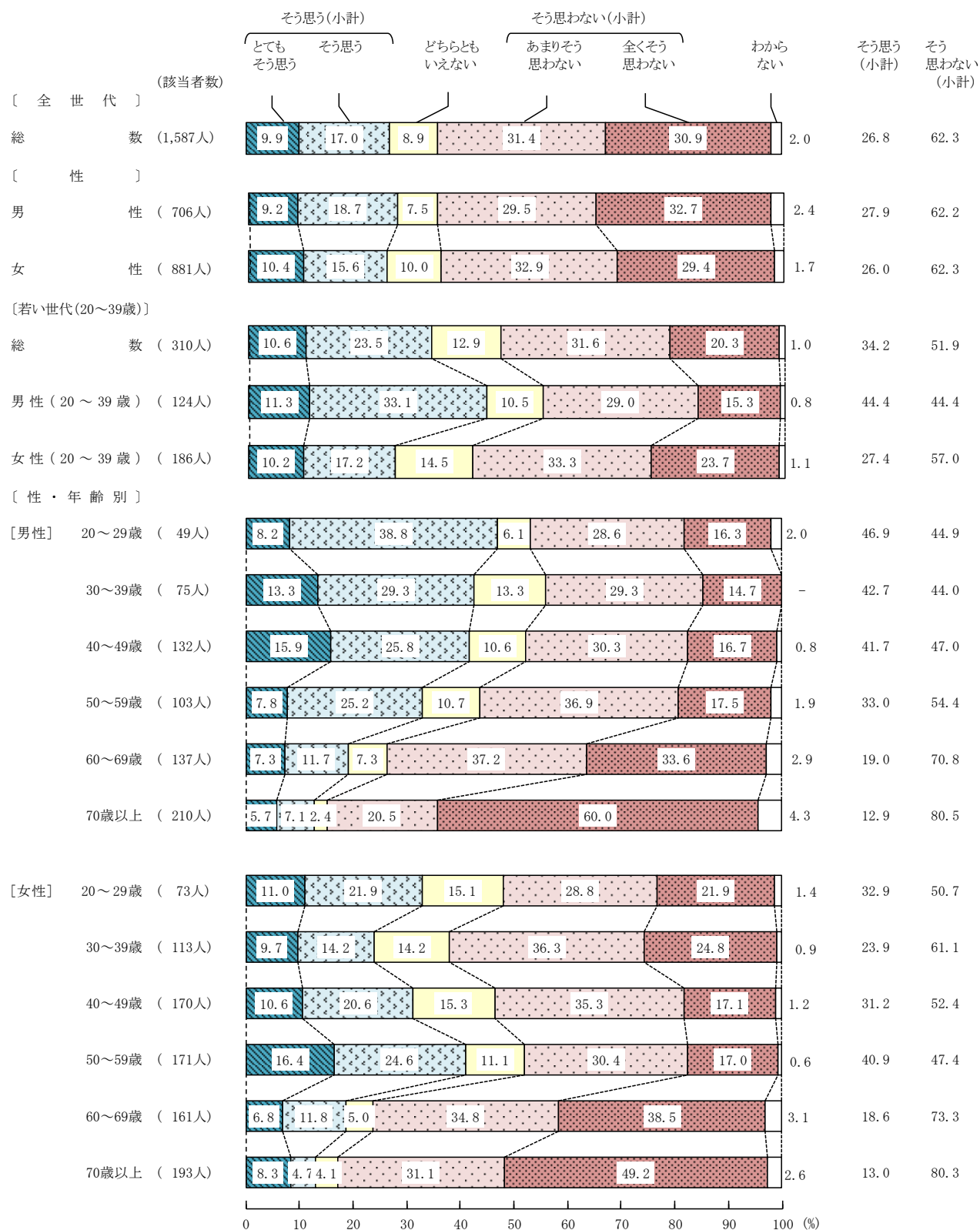


『①家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい』について、性別に見ると、男性と女性で大きな差異は見られない。

性・世代間別に見ると、『そう思う』と答えた人の割合は若い世代（20～39歳）の男性で高くなっている。

図3-4-1 家族との共食に関する認識

① 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい

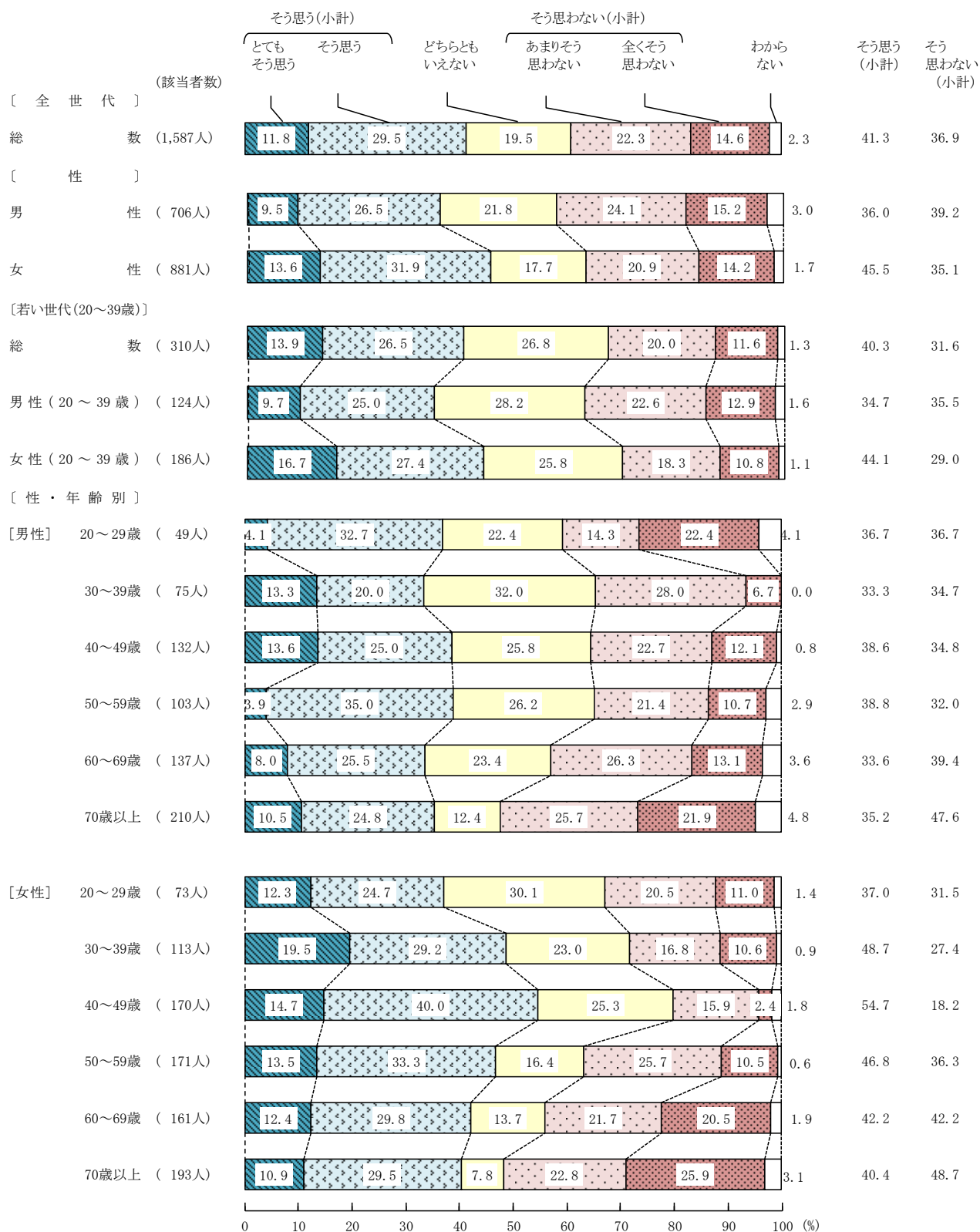


『②私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う』について、性別に見ると、『そう思う』と回答した人の割合は女性で高い。

性・年齢別に見ると、『そう思う』と回答した人の割合は女性の40歳代で高い。『そう思わない』と回答した人の割合は男性の70歳以上、女性の70歳以上でそれぞれ高い。

図3-4-2 家族との共食に関する認識

② 私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整しようと思う

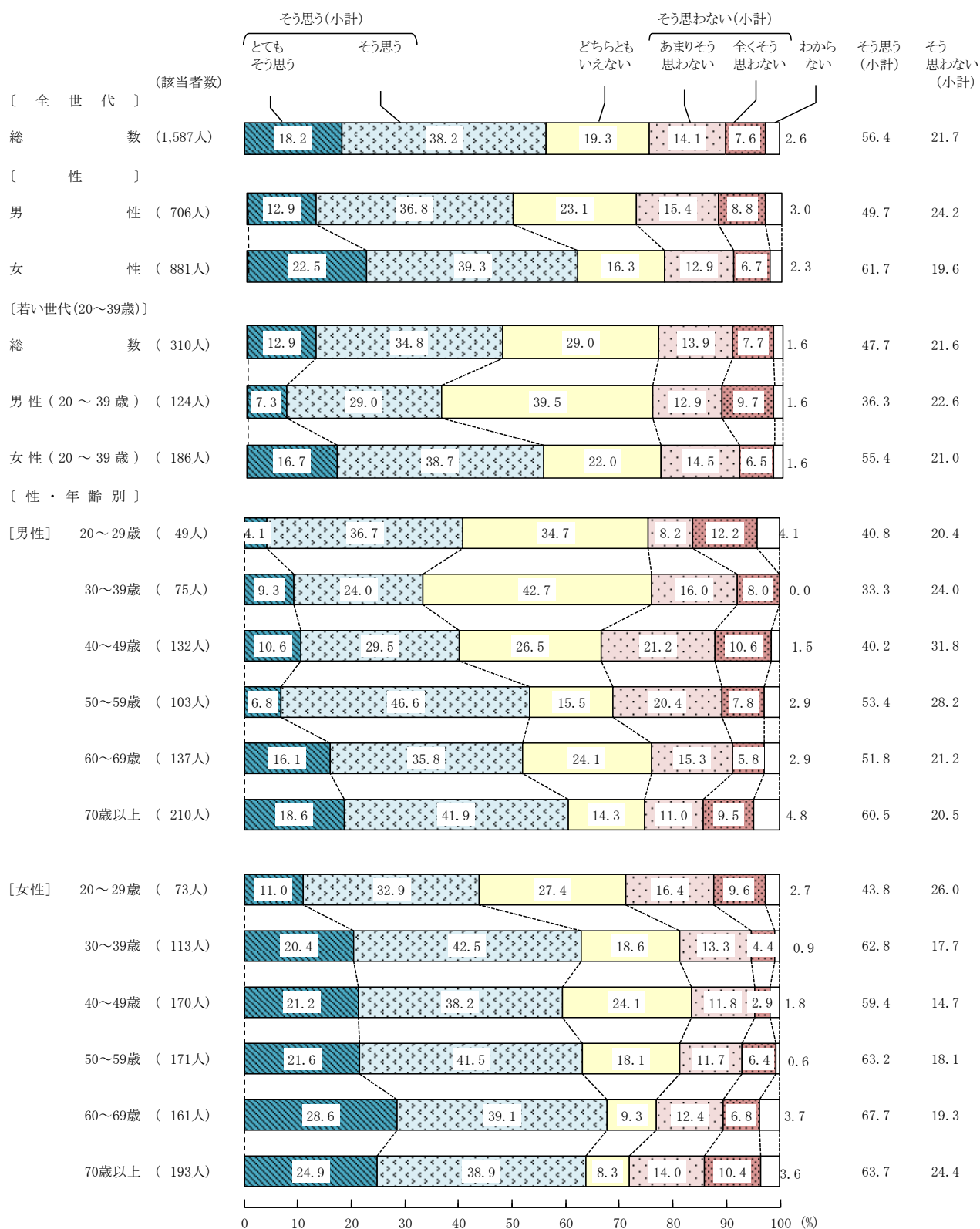


『③私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整することができる』について、性別に見ると、『そう思う』と回答した人の割合は女性で高い。

性・年齢別に見ると、『そう思う』と回答した人の割合は年齢が高いほど高くなる傾向にある。『そう思わない』と回答した人の割合は男性の40歳代と50歳代、女性の20歳代と70歳以上で高い。

図3-4-3 家族との共食に関する認識

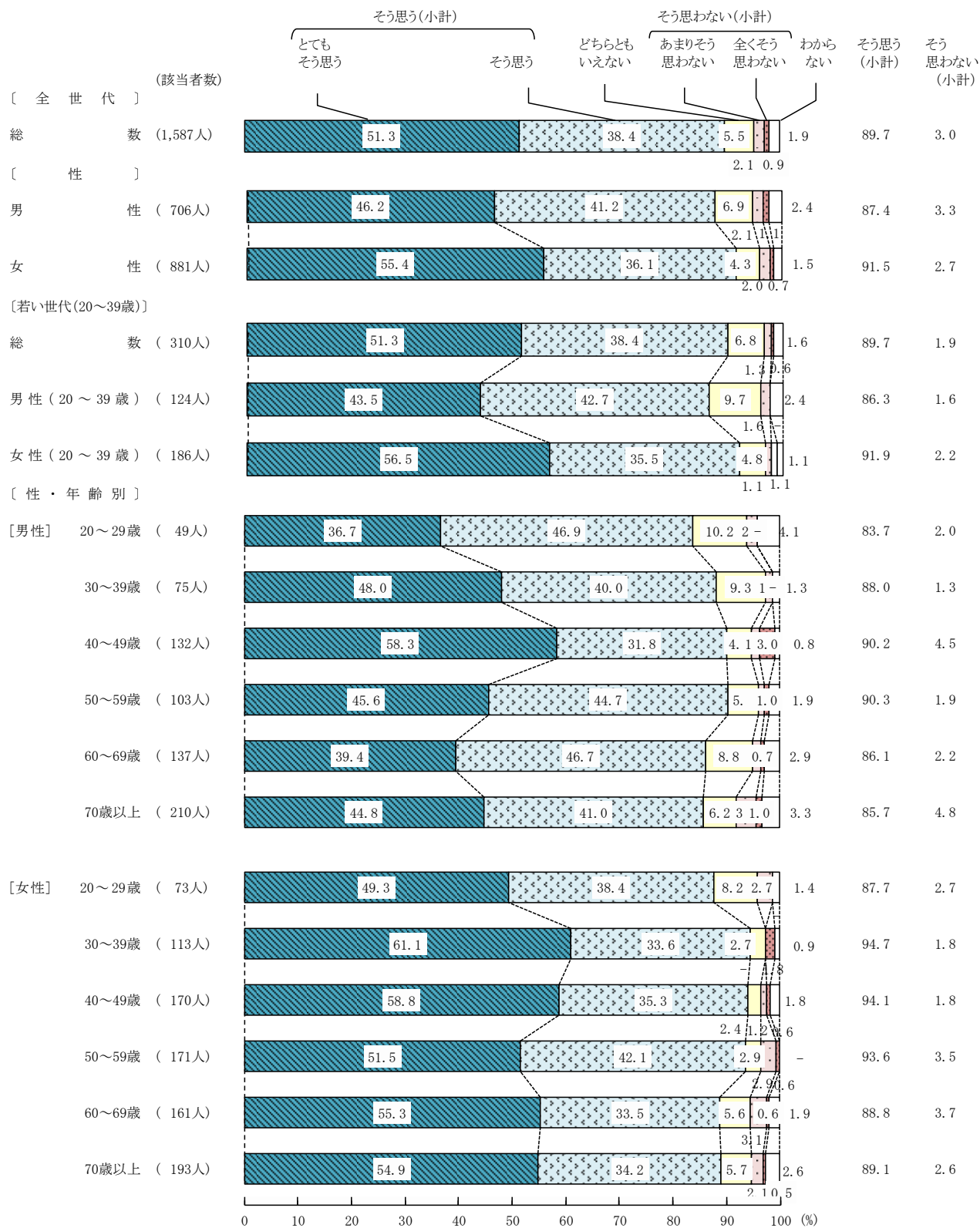
③ 私は、家族と食事をするために自分のスケジュールを調整することができる



『④家族と一緒に食事をすることは重要である』について、『そう思う』と回答した人の割合は男性・女性ともに、すべての年代で8割台から9割台となっている。

図3-4-4 家族との共食に関する認識

④ 家族と一緒に食事をすることは重要である

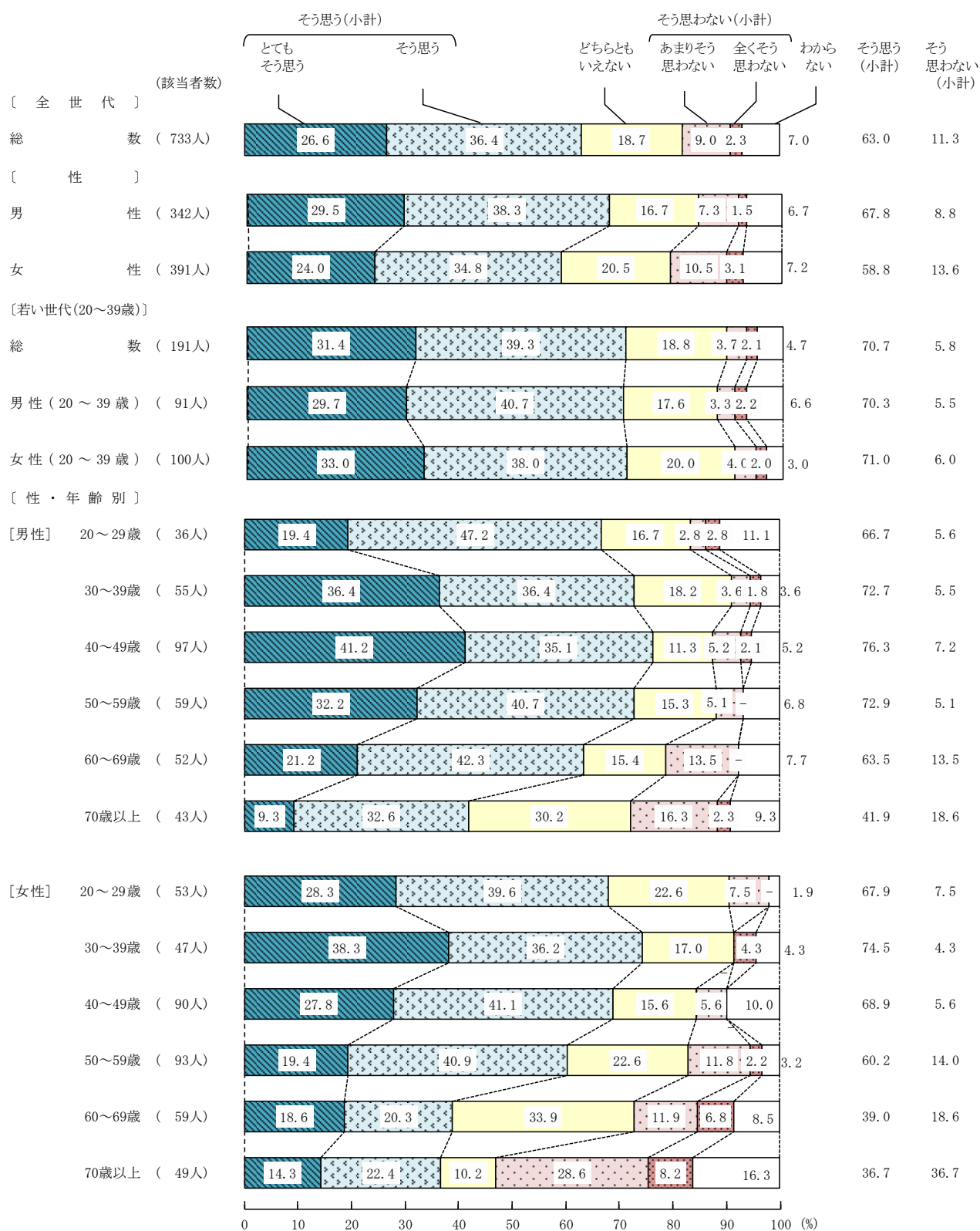


『⑤家族と一緒に食事をする回数を増やしたいと思う』について、性別に見ると、『そう思う』と回答した人の割合は男性で高い。

世代間別に見ると、若い世代（20～39歳）で『そう思う』と回答した人の割合が約7割と高い。性・年齢別に見ると、『そう思わない』と回答した人の割合は女性の70歳以上で高い。

図3-4-5 家族との共食に関する認識

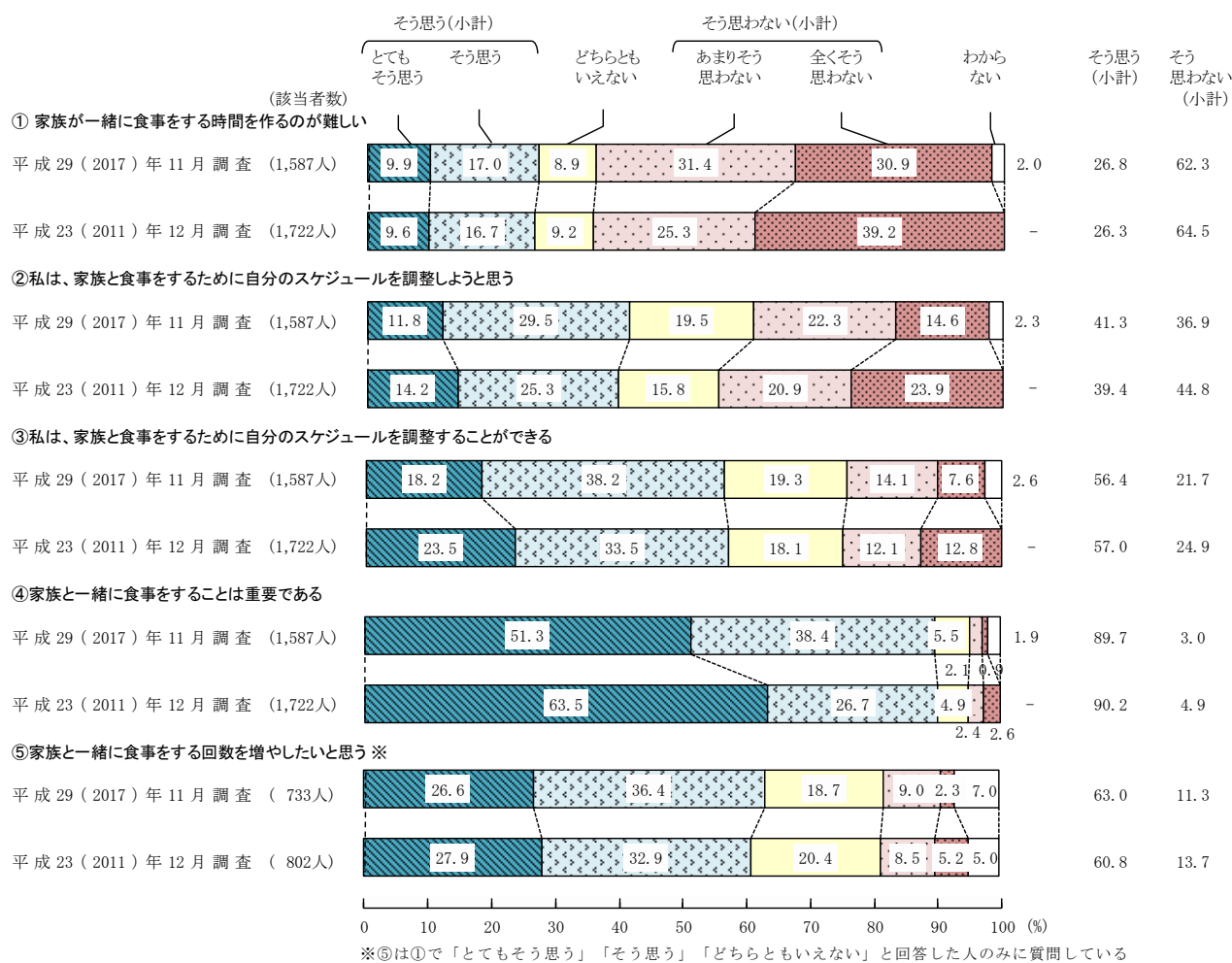
⑤ 家族と一緒に食事をする回数を増やしたいと思う



家族との共食に関する認識について、今回調査と平成 23 年 12 月調査とで比較した。いずれの項目でも『そう思う』と回答した人の割合は平成 23 年 12 月調査と今回調査とで大きな差は見られない。

『④家族と一緒に食事をすることは重要である』について『そう思う』と回答した人は平成 23 年 12 月調査と今回調査とでほぼ同じ割合であるが、その中で「とてもそう思う」と回答した人の割合は平成 23 年 12 月調査では 63.5%，今回調査では 51.3%と、12.2 ポイント差で今回調査が低くなっている。

図 3-4-6 家族との共食に関する認識



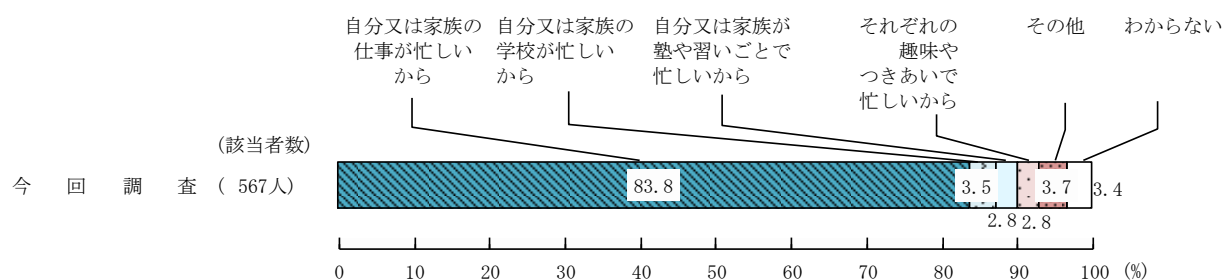
(5) 家族との共食が困難な理由

『家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい』について、「とてもそう思う」「そう思う」「どちらともいえない」と答えた人に、家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい理由を聞いた。「自分又は家族の仕事が忙しいから」と回答した人の割合が83.8%で最も多く、続いて「自分又は家族の学校が忙しいから」(3.5%)、「自分又は家族が塾や習いごとで忙しいから」(2.8%)、「それぞれの趣味やつきあいで忙しいから」(2.8%)となっている。(図3-5)

【Q24の(1) (家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい) で「(ア) とてもそう思う」「(イ) そう思う」「(ウ) どちらともいえない」と答えた方に】

SQ 〔回答票41〕 家族と一緒に食事をする時間を作るのが難しい理由は何ですか。この中から1つ選んでください。

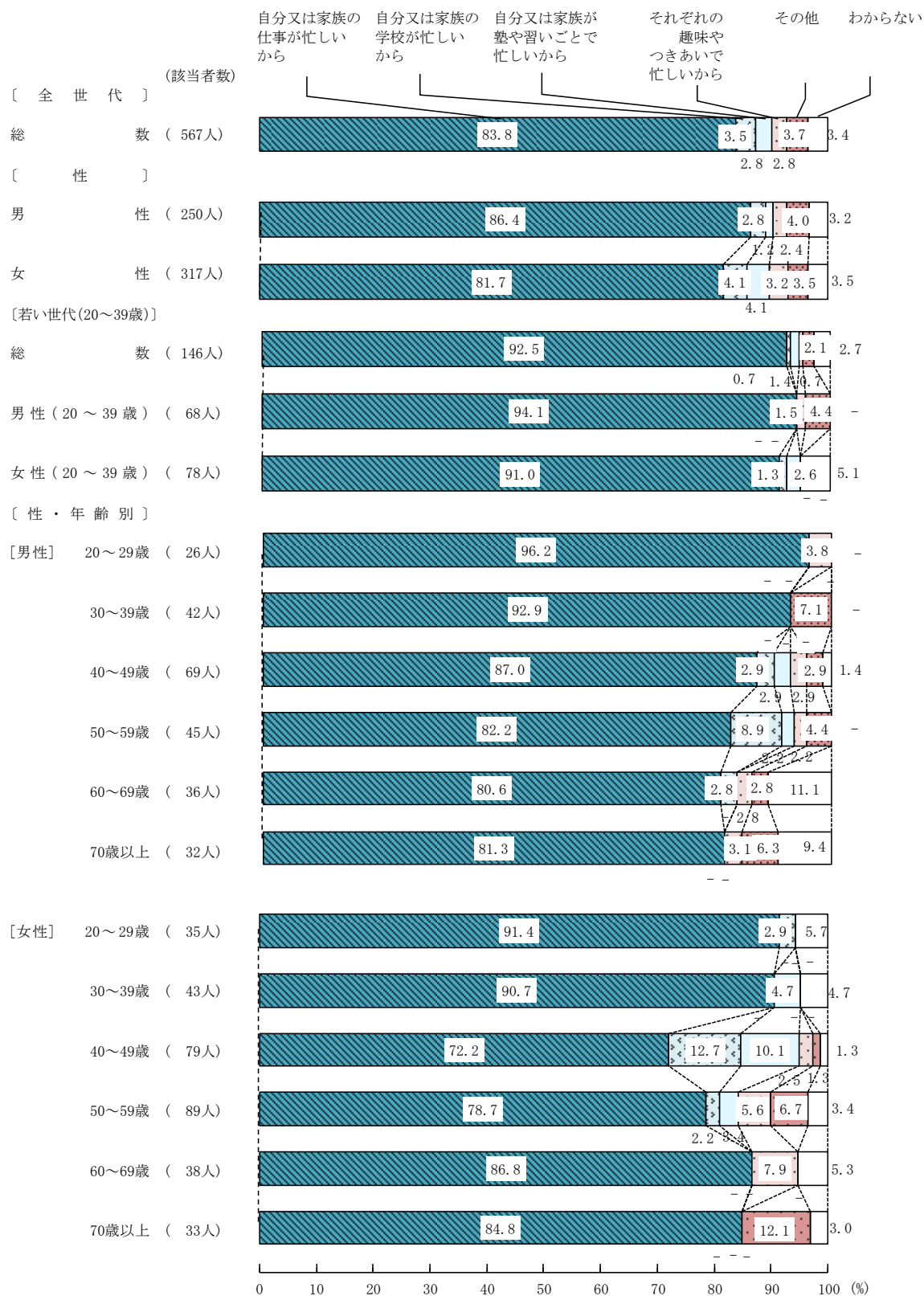
図3-5 家族との共食が困難な理由



家族との共食が困難な理由について、世代間別に見ると、若い世代（20～39 歳）で「自分又は家族の仕事が忙しいから」と回答した人の割合が9 割を超えている。

性・年齢別に見ると、「自分又は家族の学校が忙しいから」、「自分又は家族が塾や習いごとで忙しいから」と回答した人の割合は女性の40 歳代で高い。

図3-5-1 家族との共食が困難な理由

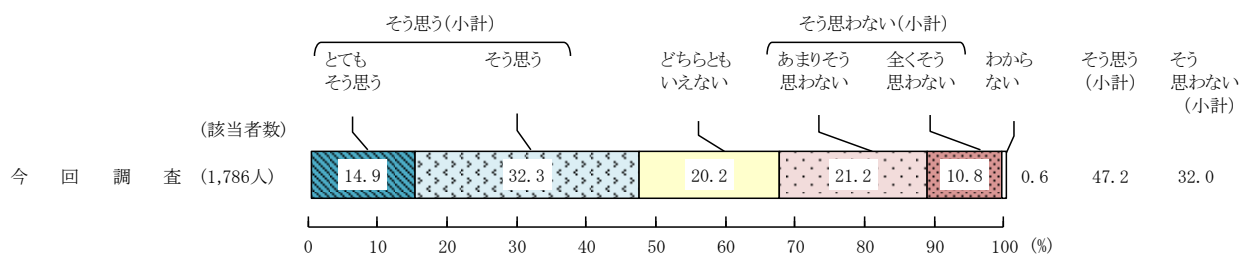


(6) 地域等での共食に対する意識

地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思うか聞いたところ、『そう思う』と回答した人の割合が 47.2%（「とてもそう思う」14.9%+「そう思う」32.3%），「どちらともいえない」と回答した人の割合が 20.2%，『そう思わない』と回答した人の割合が 32.0%（「あまりそう思わない」21.2%+「全くそう思わない」10.8%）となっている。（図 3－6）

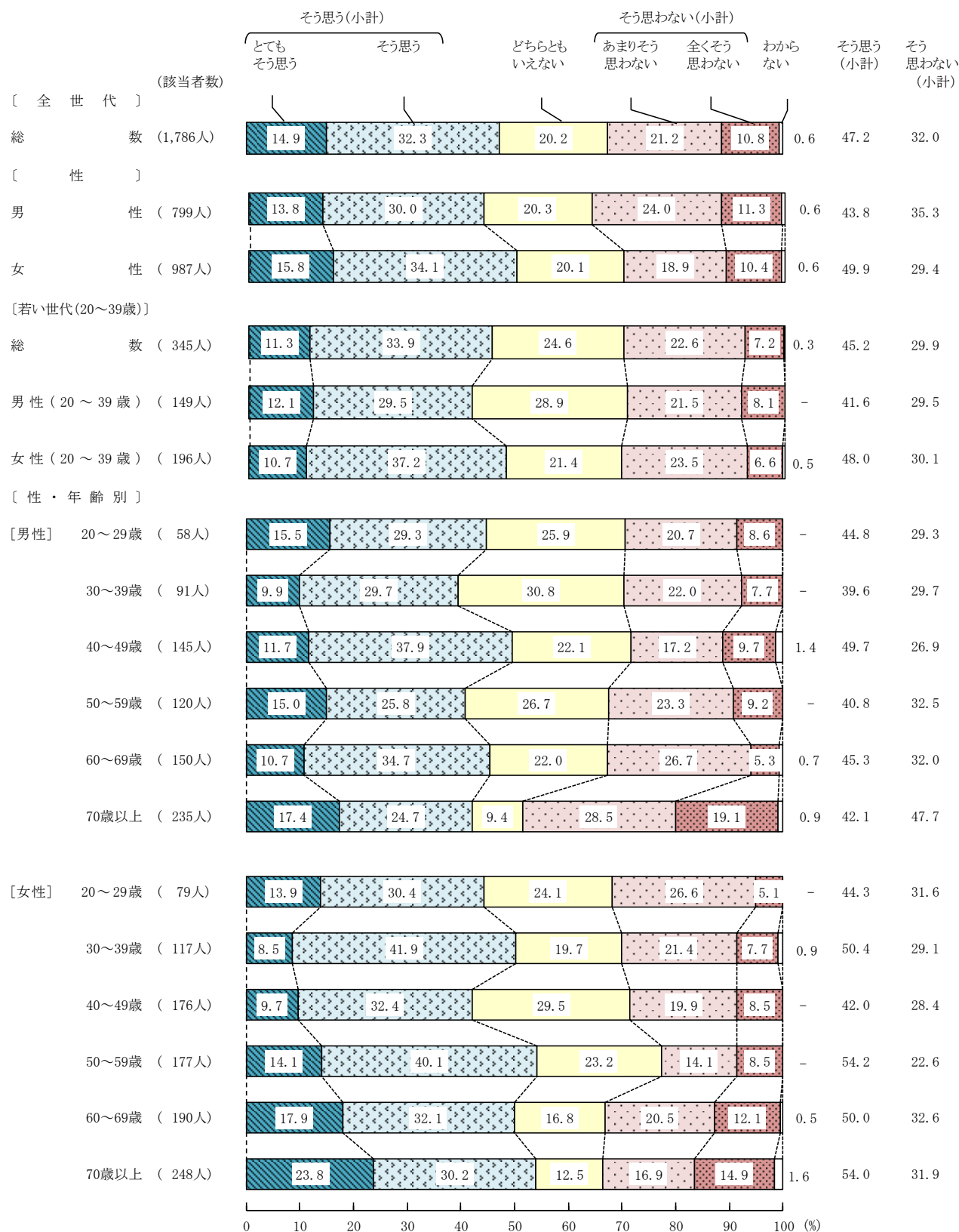
Q 8 〔回答票 12〕 地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、あなたは参加したいと思いますか。この中から 1 つ選んでください。

図 3－6 地域等での共食に対する意識



地域等での共食に参加したいかについて、性別に見ると、『そう思う』と回答した人の割合は女性で高い。性・年齢別に見ると、男性の70歳以上では半数近くが『そう思わない』と回答している。

図3-6-1 地域等での共食に対する意識



(7) 地域等での共食経験

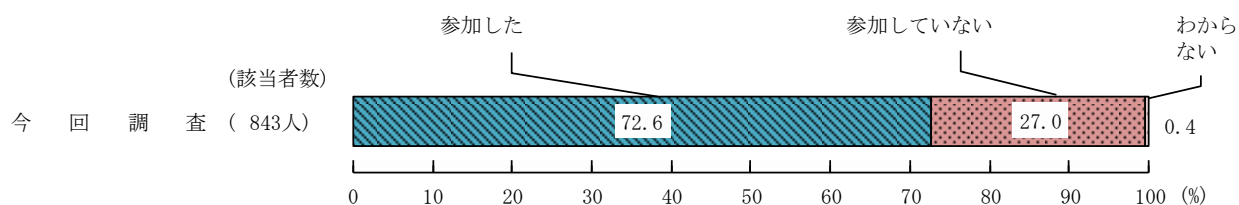
地域や所属コミュニティ（職場等を含む）での食事会等の機会があれば、参加したいと思うかについて、「とてもそう思う」、「そう思う」と回答した人に、過去1年間の参加経験を聞いたところ、「参加した」と回答した人の割合が72.6%、「参加していない」と回答した人の割合が27.0%となっている。

(図3-7)

【Q8で「(ア) とてもそう思う」又は「(イ) そう思う」と答えた方に】

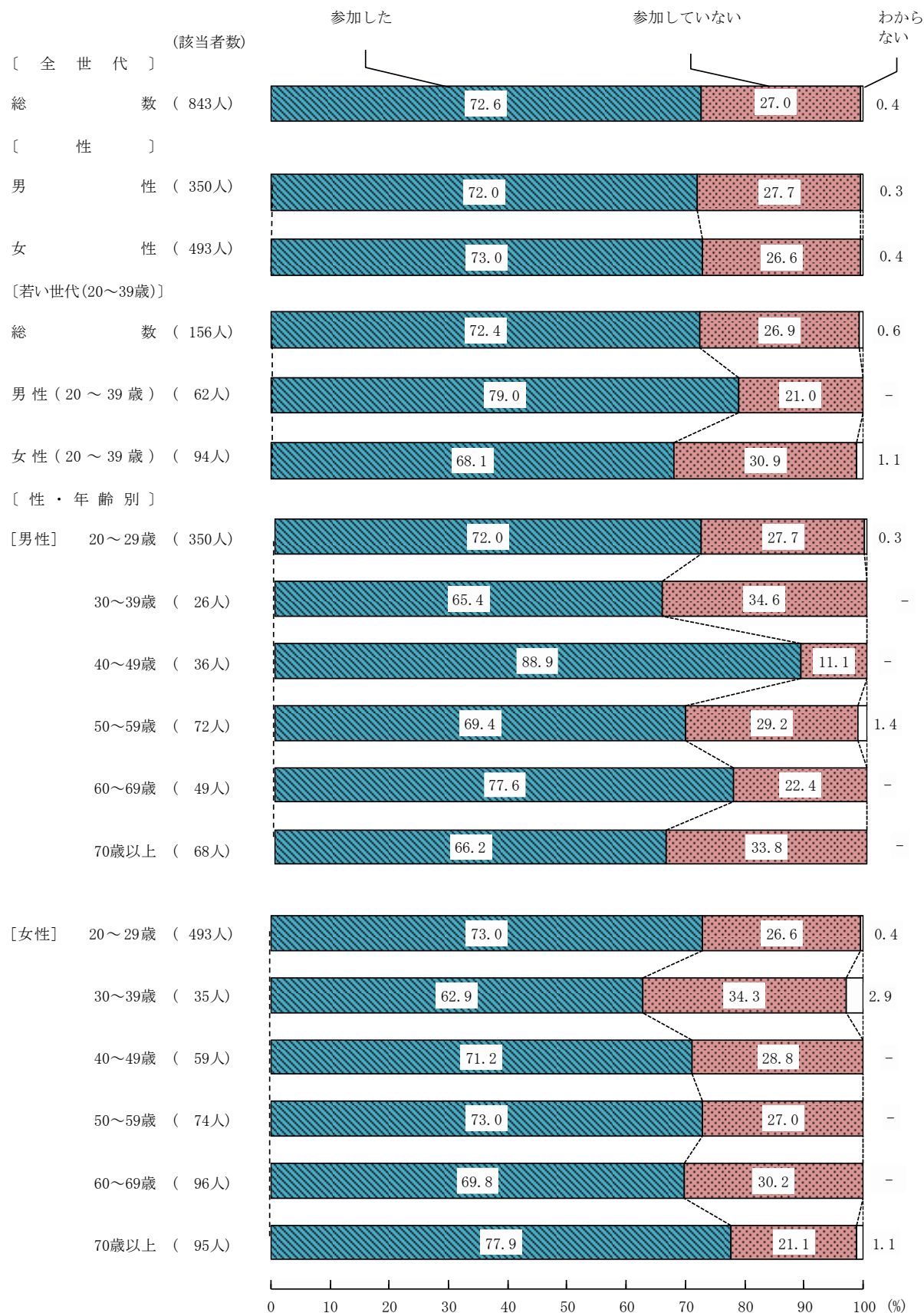
Q9 〔回答票13〕あなたは、過去1年間に、地域や所属コミュニティでの食事会等に参加しましたか。

図3-7 地域等での共食経験



地域等での共食経験について、性別に見ると、大きな差異は見られない。
世代間別に見ると、大きな差異は見られない。

図 3 - 7 - 1 地域等での共食経験



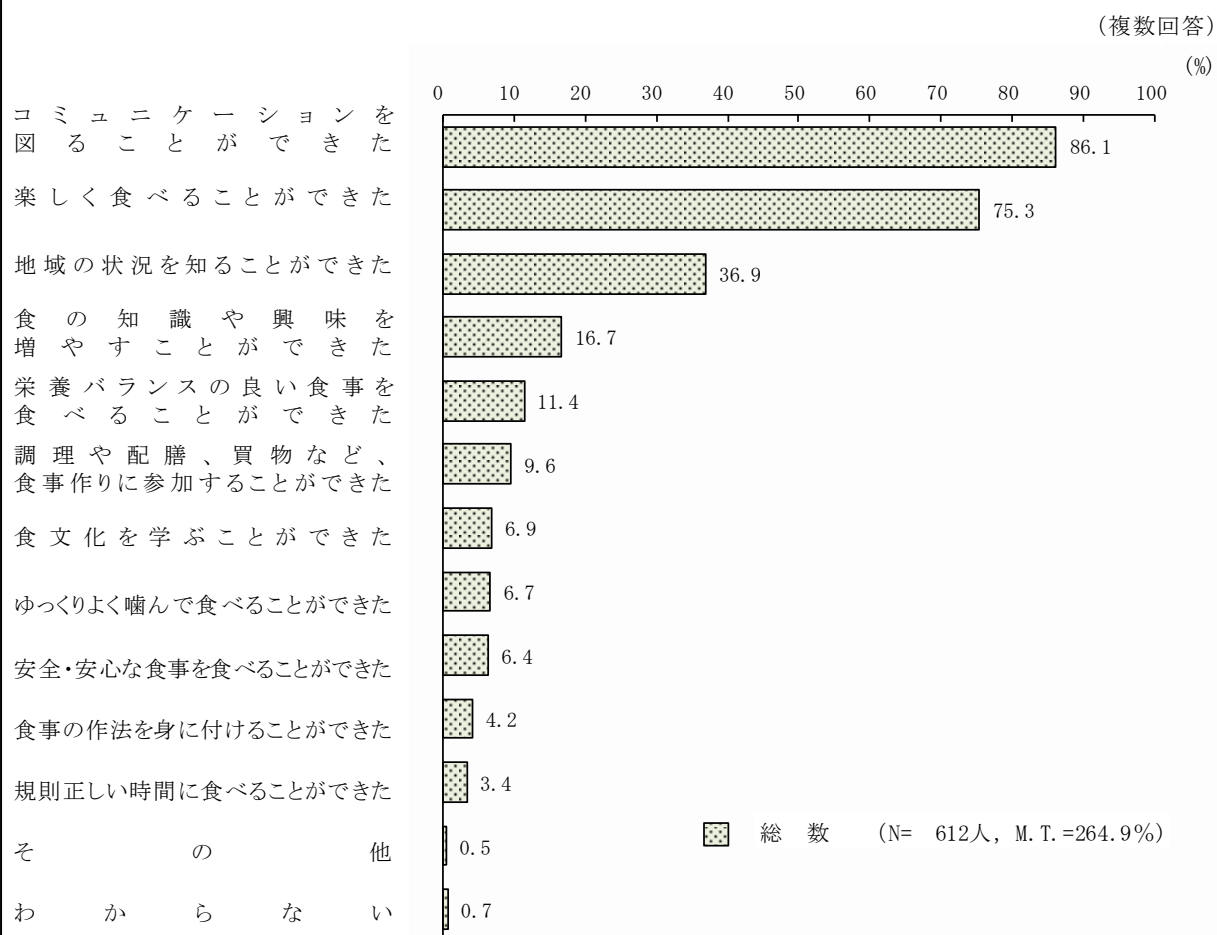
(8) 地域等での共食に参加して良かったこと

過去1年間に、地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事会等へ「参加した」と回答した人に、参加した際の感想を聞いたところ、「コミュニケーションを図ることができた」を挙げた人の割合が86.1%，次いで「楽しく食べることができた」が75.3%と高くなっている。以下、「地域の状況を知ることができた」(36.9%)，「食の知識や興味を増やすことができた」(16.7%)の順となっている。（複数回答，上位4項目）（図3－8）

【Q9で「(ア) 参加した」と答えた方に】

SQ1 〔回答票14〕あなたは、食事会等に参加してみて、どのようなことが良かったと思いますか。この中からいくつでも選んでください。(M.A.)

図3－8 地域等での共食に参加して良かったこと



地域等での共食経験について、性別に見ると、「楽しく食べることができた」、「栄養バランスの良い食事を食べることができた」、「食の知識や興味を増やすことができた」を挙げた人の割合は女性で高くなっている。

表３－８ 地域等での共食に参加して良かったこと

(複数回答)																		
	該 当 者 数	図 る こ と が で き た	コ ミ ュ ニ ケ ー シ ョ ン を	楽 し く 食 べ る こ と が で き た	地 域 の 状 況 を 知 る こ と が で き た	増 や す 知 識 と が 興 味 を	食 べ る こ と の 良 い 食 事 を	栄 養 バ ラ ン ス の 良 い 食 事 を	食 調 理 や 配 膳 、 買 物 な ど 、 食 事 作 り に 参 加 す る こ と が で き た	食 文 化 を 学 ぶ こ と が で き た	食 べ つ る こ り と よ が く で さ ん た で	食 安 べ 全 る ・ こ 安 と 心 が な が な き 事 を	付 食 け 事 の こ 作 と 法 が を 身 に	食 規 べ 則 正 し い が 時 間 に	そ の 他	わ か ら な い	計 (M.T.)	
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕 総数	612	86.1	75.3	36.9	16.7	11.4	9.6	6.9	6.7	6.4	4.2	3.4	0.5	0.7				264.9
〔性〕 男性	252	88.5	68.3	35.7	11.9	6.7	7.1	5.6	5.2	4.4	4.0	2.0	0.8	0.4				240.5
女性	360	84.4	80.3	37.8	20.0	14.7	11.4	7.8	7.8	7.8	4.4	4.4	0.3	0.8				281.9
〔若い世代(20～39歳)〕 総数	113	91.2	72.6	21.2	8.0	4.4	6.2	4.4	2.7	1.8	5.3	0.9	0.9	0.9				220.4
男性(20～39歳)	49	95.9	71.4	26.5	10.2	6.1	2.0	4.1	4.1	4.1	6.1	-	-	-				230.6
女性(20～39歳)	64	87.5	73.4	17.2	6.3	3.1	9.4	4.7	1.6	-	4.7	1.6	1.6	1.6				212.5
〔性・年齢〕 (男性)																		
20～29歳	17	100.0	70.6	17.6	23.5	11.8	-	5.9	5.9	5.9	17.6	-	-	-				258.8
30～39歳	32	93.8	71.9	31.3	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	3.1	-	-	-	-				215.6
40～49歳	50	96.0	68.0	38.0	20.0	2.0	10.0	4.0	4.0	4.0	2.0	-	-	-				248.0
50～59歳	38	94.7	55.3	39.5	5.3	5.3	13.2	5.3	2.6	-	2.6	2.6	-	-				226.3
60～69歳	45	91.1	71.1	33.3	15.6	6.7	6.7	6.7	4.4	-	6.7	2.2	2.2	-				246.7
70歳以上	70	72.9	71.4	40.0	8.6	11.4	5.7	7.1	8.6	10.0	2.9	4.3	1.4	1.4				245.7
(女性)																		
20～29歳	22	77.3	77.3	9.1	4.5	4.5	4.5	4.5	4.5	-	4.5	4.5	4.5	4.5				204.5
30～39歳	42	92.9	71.4	21.4	7.1	2.4	11.9	4.8	-	-	4.8	-	-	-				216.7
40～49歳	54	92.6	77.8	46.3	20.4	3.7	5.6	7.4	-	3.7	1.9	3.7	-	-				263.0
50～59歳	67	91.0	80.6	38.8	17.9	14.9	10.4	4.5	9.0	9.0	4.5	6.0	-	-				286.6
60～69歳	74	77.0	82.4	40.5	33.8	24.3	21.6	10.8	13.5	9.5	5.4	4.1	-	-				323.0
70歳以上	101	79.2	84.2	43.6	19.8	20.8	8.9	9.9	10.9	12.9	5.0	5.9	-	2.0				303.0

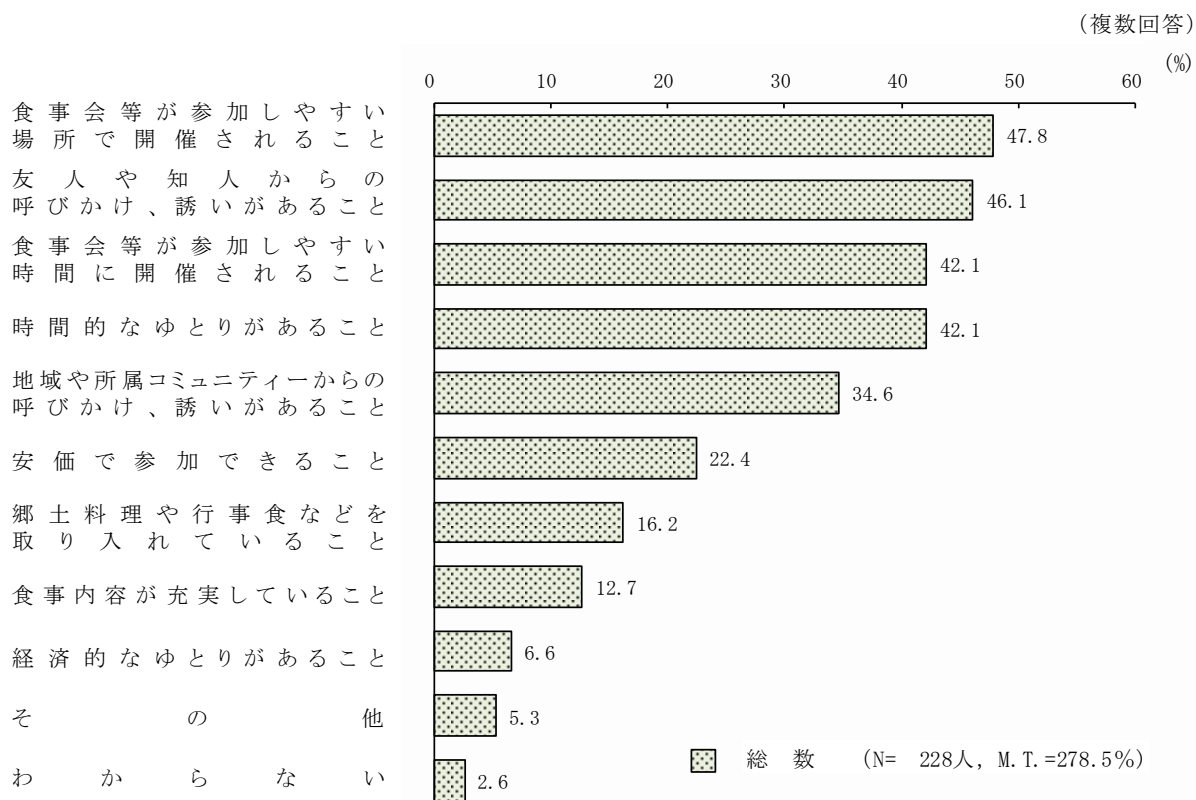
(9) 地域等での共食に参加する条件

過去1年間に、地域や所属コミュニティー（職場等を含む）での食事会等へ「参加していない」と回答した人に、参加する条件を聞いたところ、「食事会等が参加しやすい場所で開催されること」を挙げた人の割合が47.8%、「友人や知人からの呼びかけ、誘いがあること」を挙げた人の割合が46.1%、「食事会等が参加しやすい時間に開催されること」、「時間的なゆとりがあること」を挙げた人の割合がともに42.1%、「地域や所属コミュニティーからの呼びかけ、誘いがあること」を挙げた人の割合が34.6%、「安価で参加できること」を挙げた人の割合が22.4%の順となっている。（複数回答，上位6項目）（図3－9）

【Q9で「(イ) 参加していない」と答えた方に】

SQ2 〔回答票15〕 地域や所属コミュニティーでの食事会等に今後参加するにあたって、あなたは、どういう条件であれば参加したいと思いますか。この中からいくつでも選んでください。（M.A.）

図3－9 地域等での共食に参加する条件



地域等での共食経験について、性別に見ると、「友人や知人からの呼びかけ、誘いがあること」を挙げた人の割合は女性で高く、「地域や所属コミュニティからの呼びかけ、誘いがあること」を挙げた人の割合は男性で高い。

表 3－9 地域等での共食に参加する条件

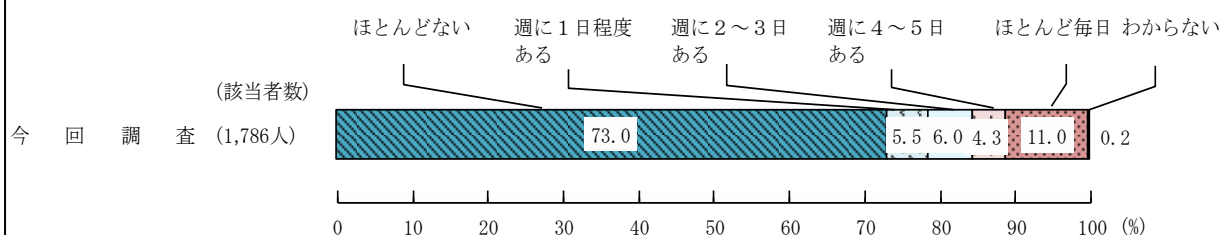
(複数回答)													
	該 当 者 数	食 事 場 所 で 開 催 さ れ る こ と い	友 人 や 知 人 が あ る こ と の	食 事 会 等 が 参 加 し や す い	時 間 的 な ゆ と り が あ る こ と	地 域 や 所 属 コ ミ ュ ニ テ ィ ー か ら の	安 価 で 参 加 で き る こ と	郷 土 料 理 や 行 事 食 な ど を	食 事 内 容 が 充 実 し て い る こ と	経 済 的 な ゆ と り が あ る こ と	そ の 他	わ か ら な い	計 (M.T.)
〔 全 世 代 〕	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔 総 数 〕	228	47.8	46.1	42.1	42.1	34.6	22.4	16.2	12.7	6.6	5.3	2.6	278.5
〔 性 別 〕													
男 性	97	45.4	33.0	41.2	41.2	43.3	20.6	12.4	12.4	5.2	3.1	3.1	260.8
女 性	131	49.6	55.7	42.7	42.7	28.2	23.7	19.1	13.0	7.6	6.9	2.3	291.6
〔 若い世代(20～39歳) 〕													
総 数	42	54.8	50.0	52.4	38.1	33.3	19.0	11.9	7.1	2.4	2.4	2.4	273.8
男 性 (20 ～ 39 歳)	13	53.8	23.1	38.5	53.8	61.5	23.1	7.7	7.7	-	-	-	269.2
女 性 (20 ～ 39 歳)	29	55.2	62.1	58.6	31.0	20.7	17.2	13.8	6.9	3.4	3.4	3.4	275.9
〔 性 ・ 年 齢 〕													
(男 性)													
20 ～ 29 歳	9	44.4	22.2	22.2	44.4	55.6	-	11.1	-	-	-	-	200.0
30 ～ 39 歳	4	75.0	25.0	75.0	75.0	75.0	75.0	-	25.0	-	-	-	425.0
40 ～ 49 歳	21	42.9	28.6	71.4	57.1	33.3	42.9	14.3	4.8	9.5	-	-	304.8
50 ～ 59 歳	11	63.6	27.3	45.5	45.5	45.5	45.5	45.5	18.2	-	-	-	336.4
60 ～ 69 歳	23	30.4	43.5	26.1	34.8	30.4	4.3	8.7	8.7	4.3	8.7	4.3	204.3
70 歳 以 上	29	48.3	34.5	31.0	27.6	51.7	6.9	3.4	20.7	6.9	3.4	6.9	241.4
(女 性)													
20 ～ 29 歳	12	41.7	66.7	41.7	25.0	25.0	16.7	-	8.3	-	-	-	225.0
30 ～ 39 歳	17	64.7	58.8	70.6	35.3	17.6	17.6	23.5	5.9	5.9	5.9	5.9	311.8
40 ～ 49 歳	20	60.0	50.0	45.0	60.0	45.0	35.0	40.0	30.0	10.0	-	-	375.0
50 ～ 59 歳	29	51.7	58.6	51.7	62.1	13.8	10.3	13.8	6.9	6.9	3.4	6.9	286.2
60 ～ 69 歳	20	45.0	50.0	40.0	30.0	30.0	30.0	20.0	-	10.0	10.0	-	265.0
70 歳 以 上	33	39.4	54.5	21.2	33.3	36.4	30.3	15.2	21.2	9.1	15.2	-	275.8

(10) 一人で食べる頻度

1日の全ての食事を一人で食べることがあるか聞いたところ、「ほとんどない」と回答した人の割合が73.0%、「週に1日程度ある」と回答した人の割合が5.5%、「週に2～3日ある」と回答した人の割合が6.0%、「週に4～5日ある」と回答した人の割合が4.3%、「ほとんど毎日」と回答した人の割合が11.0%となっている。(図3-10)

Q7 [回答票10] あなたは、1日の全ての食事を一人で食べることがありますか。この中から1つ選んでください。

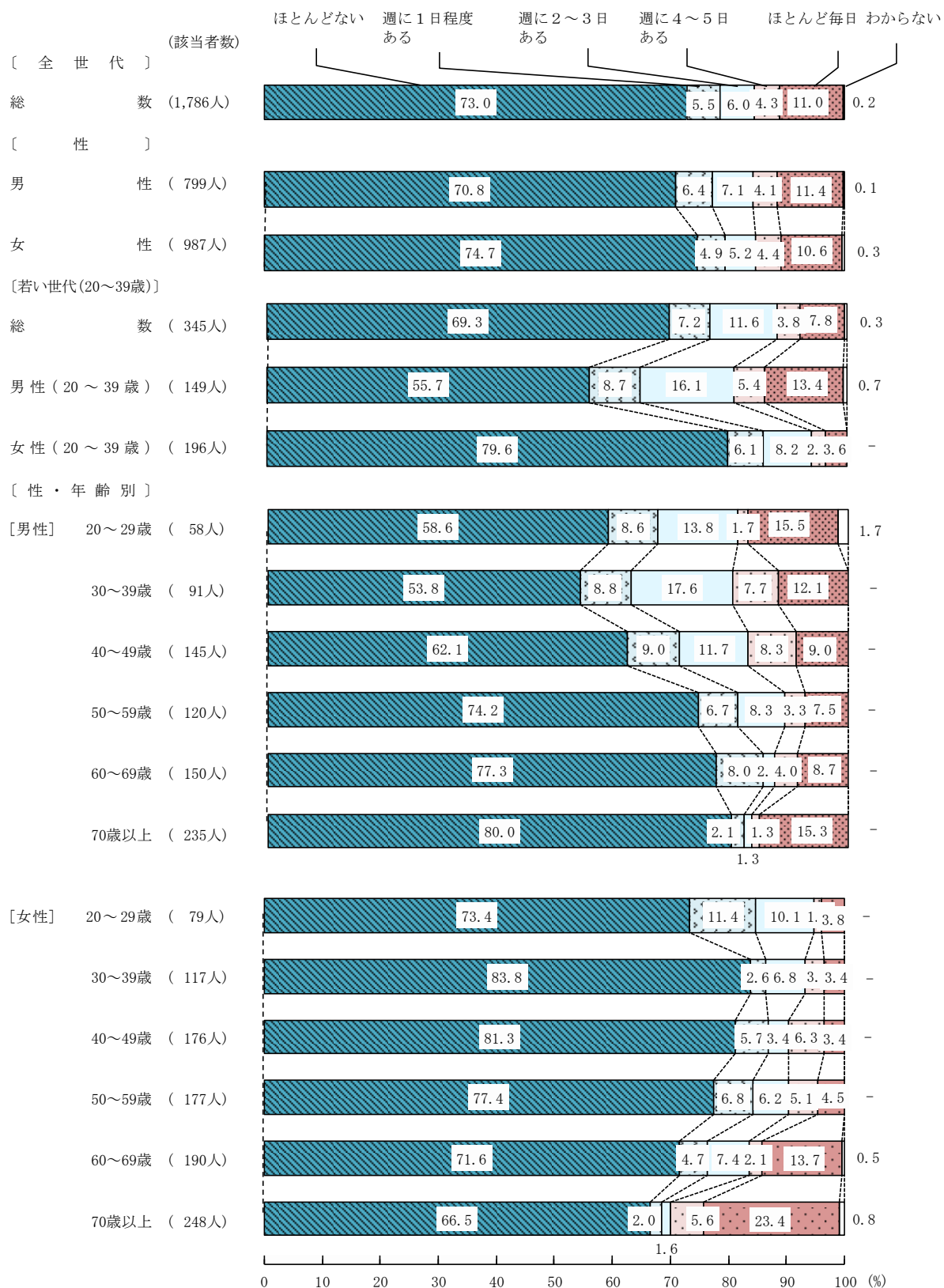
図3-10 一人で食べる頻度



一人で食べる頻度について、性別に見ると、男女とも、一人で食べることが「ほとんどない」と回答した人の割合は7割台となっている。性・世代間別に見ると、男性の若い世代（20～39歳）では「ほとんどない」と回答した人が5割台と低くなっている。

性・年齢別に見ると、女性の70歳以上では約4人に1人が「ほとんど毎日」一人で食べていると回答している。

図3-10-1 一人で食べる頻度



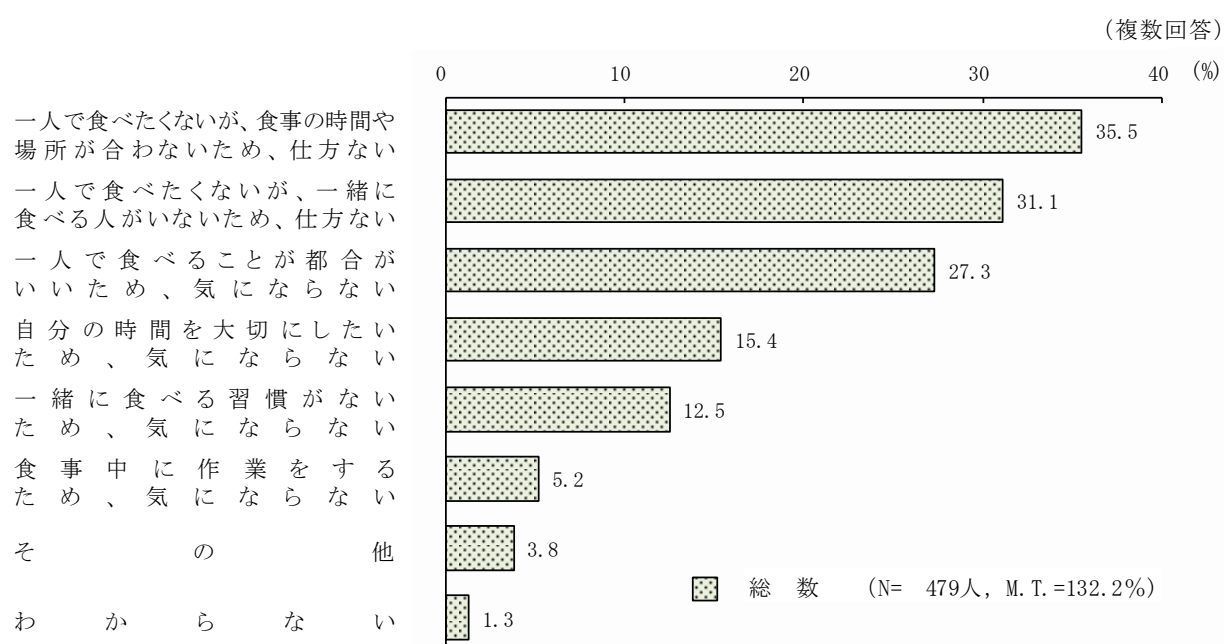
(11) 一人で食べることについての意識

一日の全ての食事を一人で食べることが「週に1日程度ある」、「週に2～3日ある」、「週に4～5日ある」、「ほとんど毎日」と回答した人に、一日の全ての食事を一人で食べることについてどう思うか聞いたところ、「一人で食べたくないが、食事の時間や場所が合わないため、仕方ない」を挙げた人の割合が35.5%と最も高く、以下、「一人で食べたくないが、一緒に食べる人がいないため、仕方ない」(31.1%)、「一人で食べることが都合がいいため、気にならない」(27.3%)、「自分の時間を大切にしたいため、気にならない」(15.4%)の順となっている。(複数回答、上位4項目)(図3-11)

【Q7で、「(イ) 週に1日程度ある」「(ウ) 週に2～3日ある」「(エ) 週に4～5日ある」「(オ) ほとんど毎日」と答えた方に】

S Q 【回答票11】一日の全ての食事を一人で食べることについてどう思いますか。この中からいくつでも選んでください。(M.A.)

図3-11 一人で食べることについての意識



一人で食べることについての意識について、性・年齢別に見ると、「一人で食べたくないが、食事の時間や場所が合わないため、仕方ない」を挙げた人の割合は男性の40歳代で高く、「一人で食べたくないが、一緒に食べる人がいないため、仕方ない」を挙げた人の割合は女性の60歳代、70歳以上で高くなっている。

表3-11 一人で食べることについての意識

(複数回答)										
	該 当 者 数	や 一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	一 人 で 食 べ る 場 所 が 合 わ な い た め 、 仕 方 な い	計 (M.T.)
	人	%	%	%	%	%	%	%	%	%
〔全世代〕 総数	479	35.5	31.1	27.3	15.4	12.5	5.2	3.8	1.3	132.2
〔性〕 男性	232	36.6	28.9	28.0	16.4	12.9	6.5	3.0	1.3	133.6
女性	247	34.4	33.2	26.7	14.6	12.1	4.0	4.5	1.2	130.8
〔若い世代(20～39歳)〕 総数	105	42.9	15.2	34.3	19.0	16.2	6.7	1.0	1.9	137.1
男性(20～39歳)	65	38.5	15.4	33.8	20.0	18.5	7.7	1.5	1.5	136.9
女性(20～39歳)	40	50.0	15.0	35.0	17.5	12.5	5.0	-	2.5	137.5
〔性・年齢〕 (男性)										
20～29歳	23	26.1	13.0	39.1	21.7	13.0	4.3	4.3	4.3	126.1
30～39歳	42	45.2	16.7	31.0	19.0	21.4	9.5	-	-	142.9
40～49歳	55	54.5	20.0	27.3	20.0	7.3	3.6	-	-	132.7
50～59歳	31	25.8	35.5	35.5	16.1	9.7	19.4	3.2	6.5	151.6
60～69歳	34	26.5	38.2	29.4	20.6	11.8	5.9	5.9	-	138.2
70歳以上	47	27.7	46.8	14.9	4.3	14.9	-	6.4	-	114.9
(女性)										
20～29歳	21	52.4	9.5	38.1	23.8	9.5	4.8	-	-	138.1
30～39歳	19	47.4	21.1	31.6	10.5	15.8	5.3	-	5.3	136.8
40～49歳	33	54.5	18.2	30.3	24.2	3.0	9.1	-	-	139.4
50～59歳	40	57.5	7.5	32.5	12.5	20.0	5.0	5.0	-	140.0
60～69歳	53	22.6	50.9	20.8	13.2	9.4	3.8	3.8	1.9	126.4
70歳以上	81	14.8	49.4	22.2	11.1	13.6	1.2	8.6	1.2	122.2