

2014.09

ゆる食・装食世代のライフスタイル ～ 26～37 歳男女の暮らしと意識 ～

都市生活研究所が行った世代研究では、昭和生まれを 9 つの世代に分類し「食・世代」と名付けた（2013 年 4 月発行）。本レポートではその中から、1982～88 年生まれの「ゆる食世代」と、1977～81 年生まれの「装食世代」のライフスタイルの特徴とニーズについて報告する。

■ゆる食・装食世代のキーワード 1 ～そなえよ、つねに。～

- ・ 経済の低迷期に育ち、厳しい就職活動などの経験から、つねに「そなえる」ことが基本。
- ・ 将来へのそなえとして、ケチを自認するほど堅実な消費意識を持つ。健康志向が高い。
- ・ 周囲の目を気にし、空気を読んで合わせる交友意識を持つ。
- ・ 人づきあいをストレスと感じ、家で過ごすことが好き。ニオイなど、家の快適性に敏感。

■ゆる食・装食世代のキーワード 2 ～自分のモノサシを優先。～

- ・ 従来の規範意識の希薄化、個性重視教育の中で育ち、「自分のモノサシ」を持つ。
- ・ 家事も仕事も、男女両方で行うのが当たり前。
- ・ やりたくないことは、やらないほうがよい。無理せず自分にとってよい生き方を選ぶ。
- ・ 既にあるものを、上手く利用してカスタマイズ。効率よく自分らしさを作り上げる。

■ゆる食と装食の違い

～『好き』優先のゆる食、規範意識の残る装食～

- ・ 家事・育児を、ゆる食は「好きだから」行うが、装食は「～すべき」という義務感を持って行う。
- ・ ストレスへの対処方法は、ゆる食は「回避する」、装食は「うまくつき合う」。
- ・ 消費において、ゆる食は「安さ」最優先、装食は安さだけではなく「品質や見た目」も気にする。
- ・ ゆる食は、親や配偶者と仲がよくプライベート重視。健康行動を日常生活の中で心がける。

調査概要

■定性調査

調査時期：2013 年 10 月

調査方法：MROC（オンラインコミュニティ調査）、
およびグループインタビュー調査

調査対象：一都三県在住男女 25～31 歳（ゆる食）、32～36 歳（装食）

回答者数：MROC 87 名、グループインタビュー 47 名

※詳細は最終ページ参照

■定量調査

調査時期：2014 年 2 月

調査方法：インターネット調査
調査対象：一都三県在住男女

回答者数：2,600 名

※詳細は最終ページ参照