

2013.08

現代人の食事情 2013

～ご飯の食べ方・炊き方の実態～

米離れと言われて久しく、一人当たりの米消費量は年々減少し続けている。一方で、こだわりのある高級な炊飯器や、味の良い米の品種が話題となるなど、ご飯の味を追求する動きがみられる。本レポートでは、生活分野別定点調査から、「ご飯」を取り巻く食の実態をまとめた。

■やはり日本人は「ご飯」好き。若年層は朝昼夕食のいずれも、他の年代に比べて米飯を食べる割合が高い。

- ・ 「好きな主食メニュー」のトップは「白いご飯」。毎日ご飯を食べたい人が約7割。
- ・ 若年層は3食いずれも、他の年代に比べて米飯を食べる割合が高い。一方高齢層は、朝はパン食、昼は麺類の割合が高い。どの年代も夕食は約9割が米飯を食べている。

■炊飯行動は、家族人数によって異なる。一人暮らしは、まとめて炊いて、冷凍庫で保存、3～5回に分けて食べる。

- ・ 家族人数が多いほど炊飯頻度が高く、朝食前にタイマーを使って炊く人が増える。
- ・ 1回に炊く量は、2人以上の家族は「2回分」が最も多いが、一人暮らしは「5回分以上」が最も多い。
- ・ 保存方法は、少人数家庭ほど「冷凍保存」が多く、家族人数が多いほど「炊飯器で保温」が多い。

■鍋でご飯を炊く人は、「少人数家庭」「手料理へのこだわりが強い」。

- ・ 鍋でご飯を炊く人の年代構成は、20代以下が少なく、30代～70代の各年代が同程度の割合である。また、1～2人の少人数家庭が約6割を占める。
- ・ 鍋でご飯を炊く人は、手料理へのこだわりが強い傾向がある。

調査概要

■生活分野別定点調査2012①

調査時期：2012年8月下旬～9月上旬
調査方法：インターネット調査
調査対象：一都三県在住 15～79歳男女
回答者数：1400名（各年代200名）

■生活分野別定点調査2012②

調査時期：2013年1月下旬～2月上旬
調査方法：インターネット調査
調査対象：一都三県在住 15～79歳男女
回答者数：2600名（10代200名、他各年代400名）