

# 20代『コミュ食世代』の ライフスタイル



## Part3 無理せず、日々の生活に楽しさを

24~30歳※1の『コミュ食世代』は、「食」をコミュニケーションツールとして楽しむ特徴があることから、『コミュ食』という名前をつけました。無理せず日々の暮らしを楽しみ、毎日を過ごす住まいを、自分らしく快適になるよう工夫する『コミュ食世代』は、「ウチ余暇※2上手」な世代です。

※1 2019年誕生日後の年齢

※2 P3参照

都市生活研究所では、平成元年から7年生まれの20代を『コミュ食世代』と名付きました。2019年の誕生日で24~30歳になる彼らは、いわゆる「ゆとり世代」の真ん中であり、上の世代からは「何事も受動的」「ストレス耐性がない」などと言われてきました。しかし、都市生活研究所で調査・分析したところ、これらのイメージとは異なる特徴が見えてきました。

20代『コミュ食世代』の特徴として明らかになったのは、「1. お地蔵男子を求めるパワフル女子」「2. フェアな関係で、得意を活かす」「3. 無理せず、日々の生活に楽しさを」の3つです。

本レポートでは、3つの特徴「無理せず、日々の生活に楽しさを」について、データとともに見ていきます。



本シリーズでは、『コミュ食世代』の他の2つの特徴「1. お地蔵男子を求めるパワフル女子」「2. フェアな関係で、得意を活かす」についても、別レポートでご紹介します。

### 「食」を切り口とした世代の定義

東京ガス都市生活研究所では、生まれ育った時代の背景と生活者の暮らし・価値観と密接にかかわる「食」を切り口として、オリジナルの世代区分を定義しました。

#### ■コミュ食世代 平成元年～7年（1989～1995年）生まれ … 食をコミュニケーションツールとしてつながり、楽しむ世代

##### コミュ食世代の著名人

ローラ、錦織圭、羽生結弦、浅田真央、高畠充希、三浦春馬  
菅田将暉、神木隆之介、のん、朝井リョウ

■ゆる食世代 昭和57～63年（1982～1988年）生まれ … 食へのこだわりや男女の役割などの規範意識が薄い（ゆるい）世代

■装食世代 昭和52～56年（1977～1981年）生まれ … 日常の食をオシャレに装い、楽しむ世代

■選食世代 昭和47～51年（1972～1976年）生まれ … 食の安全性など自分の価値観にあった食を選択する世代

■遊食世代 昭和40～46年（1965～1971年）生まれ … 遊び心を持って食を楽しむようになった世代

■宴食世代 昭和33～39年（1958～1964年）生まれ … バブル（宴）の時代に若い社会人であり、贅沢な食を経験した世代

