

働く女性Real Vol.3
『“オフィスで働く女性”の夕食事情』
調査レポート

2017.06

 サンケイリビング新聞社
リビング暮らしHOW研究所

夕食が遅くなった人の多くが、午後におやつを摂取でも、17時以降におやつを食べた人は少ない

- オフィスで働く40代以下の女性（子どもがいて、同居している人を除く）を対象に夕食事情を調査した。まず、任意の平日2日間で食べたものについて聞いたところ、朝食は午前6時台（1日目31.0%、2日目29.1%）、7時台（1日目35.2%、2日目35.7%）が主流。朝食を食べない人は1割強。
- 午前中におやつを食べた人は1日目が45.3%、2日目が33.9%で、食べた時間は10時台が約6割と最多。昼食は約8割が12時台に食べている。
- 午後（夕食までの間）におやつを食べた人は1日目が67.3%、2日目が59.4%。食べた時間は15時台（1日目44.4%、2日目44.8%）、16時台（1日目35.3%、2日目38.6%）がボリュームゾーン。
- 17時以降におやつを食べる率は少なく、17時台でも10%台。ただし、20時以降に夕食をとった人は、午後におやつを食べた率が高め（1日目73.8%、2日目64.7%）。

理想の夕食は19時台。現実には20時以降が約6割「自宅で」「作ったもの」を食べている人が多数派

- 任意の平日2日間の夕食について聞くと、食べた時間は19時台が各日約30%、20時以降が各日約60%。理想の夕食時間は19時台という人が56.1%だが、実現は難しい様子が窺える。
- 夕食を自宅で食べた人が約8割。ほとんどが「1人で」または「家族と」食べている。食事の内容は、自分や親・夫が「作ったもの中心」が約6割。
- 20時以降に夕食をとった人は、20時より前に食べた人より自宅で食べた率が約15%高い。食事の内容も「自分で作ったものが中心」が最も多く、約4割。
- 夕食時に飲酒した人は1日目20.9%、2日目24.5%。夕食後におやつを食べた人は1日目31.6%、2日目27.4%で、アイスが多く食べられていた。

過半数が、週2回以上は20時以降に帰宅家での遅い夕食に「不満アリ」が6割近く

- 「平日、残業や習い事などで帰宅が20時以降になる頻度は、「週2～3日」28.9%が最多。「ほぼ毎日」22.7%と合わせると、「週2回以上」の人が過半数を占める。帰宅が遅くなる場合、夕食を帰宅後に食べる人は65.0%。さらに、帰宅が20時以降になることが週2回以上の人は、帰宅後に食べる率が71.6%と高い。
- 残業や習い事などで帰宅が遅くなる場合の夕食の取り方に「不満アリ」が6割近く。不満の理由についてのFAでは、「食べてから寝るまでの時間が短くて、翌日胃がもたれる」「おなかがすき過ぎて、食べ過ぎてしまう」「買ってきたもので簡単に済ませるので、栄養バランスが気になる」といった声が挙がった。

夕食前の補食に食べるもの上位は「甘い菓子」「スナック菓子・せんべい」「栄養補助食品」

- 夕食が遅くなるときに、その前の補食として食べることがあるものの上位は「甘い菓子（チョコ・ビスケットなど）」45.3%、「スナック菓子・せんべい」32.7%といった、おやつ系。「クッキーやバータイプの栄養補助食品」25.3%、「ドライフルーツ・ナッツ類・グラノーラなど」19.1%と、ヘルシーさを意識したものも人気で、これらは20代・30代のポイントが高め。
- 夕食前の補食を選ぶ際、“商品を食べ得られるベネフィット”の中で重視されている上位3項目は「おいしさ」「腹持ちの良さ」「気分転換・リフレッシュできる」。“食べるときや購入時の利便性”で重視されている上位3項目は「短時間で食べられる」「手がよごれない」「場所を選ばず食べられる」。また「常温保存できる」「買い置きできる」といった保存性もポイントを集めた。帰宅が20時以降になることが週2回以上ある人は「場所を選ばず食べられる」「買い置きできる」のポイントが高め。

【実施日時】 6月8日（木）～6月13日（火）

シティリビング公式サイト「シティリビングWeb」でのアンケート

【調査対象】 企業で働いている40代までの女性（全国） 有効回答数 /554

【設問】

Q1.ここ1週間の平日の2日間を選んで、食べたものについて教えてください。1日目の朝食をとった時間とメニューを教えてください。

Q2. 1日目の午前中におやつを食べましたか？

Q2-a. 1日目の午前中、おやつを食べた時間を教えてください。（複数回答）

Q3. 1日目の昼食をとった時間とメニューを教えてください。

Q4. 1日目の午後(夕食までの間)に、おやつを食べましたか？

Q4-a.1日目の午後（夕食までの間）に、おやつを食べた時間を教えてください。（複数回答）

Q5. 1日目の夕食をとった時間とメニューを教えてください。

Q6. 1日目の夕食の内容は、どれに近いですか？

Q7. 1日目の夕食は誰と食べましたか？

Q8. 1日目の夕食は、どこで食べましたか？

Q9. 1日目の夕食時にお酒を飲みましたか？

Q10. 1日目の夕食後から寝るまでの間に、おやつを食べましたか？

Q11. 2日目の朝食をとった時間とメニューを教えてください。

Q12.2日目の午前中におやつを食べましたか？

Q12-a.2日目の午前中、おやつを食べた時間を教えてください。（複数回答）

Q13.2日目の昼食をとった時間とメニューを教えてください。

Q14.2日目の午後(夕食までの間)に、おやつを食べましたか？

Q14-a.2日目の午後（夕食までの間）に、おやつを食べた時間を教えてください。（複数回答）

Q15. 2日目の夕食をとった時間とメニューを教えてください。

Q16. 2日目の夕食の内容は、どれに近いですか？

Q17. 2日目の夕食は誰と食べましたか？

Q18. 2日目の夕食は、どこで食べましたか？

Q19. 2日目の夕食時にお酒を飲みましたか？

Q20. 2日目の夕食後から寝るまでの間に、おやつを食べましたか？

Q21.あなたは平日、残業や習い事などで帰宅が20時以降になることはありますか？

Q22.夕食は、何時に食べるのが理想ですか？

Q23.残業や習い事などで帰宅が20時以降になる場合、夕食はどうしていますか？

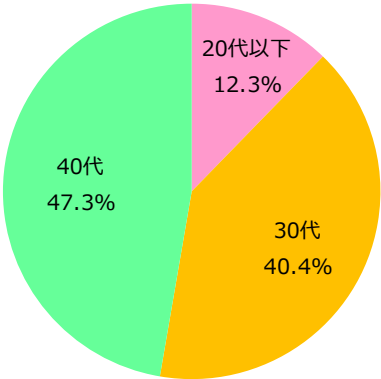
Q24.残業や習い事などで帰宅が遅くなる場合の夕食の取り方に満足していますか？ その理由も教えてください。

Q25.平日の夕食について、マイルールがあれば教えてください。

Q26.夕食が遅くなるとき、その数時間前に補食をとることはありますか？ その際、下記の中でよく食べるものを、すべて選んでください。（複数回答）

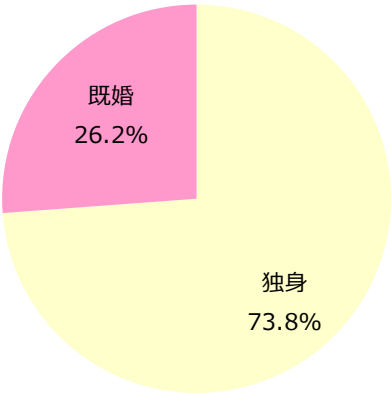
Q27.夕飯前に食べる補食を選ぶ際、重視していることは何ですか？ Aグループ、Bグループそれぞれから選んでください。（複数回答）

年代

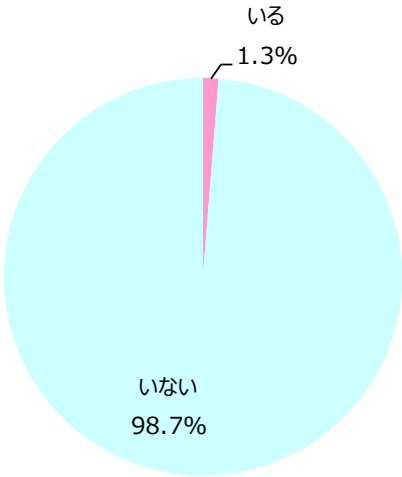


平均年齢 38.1歳

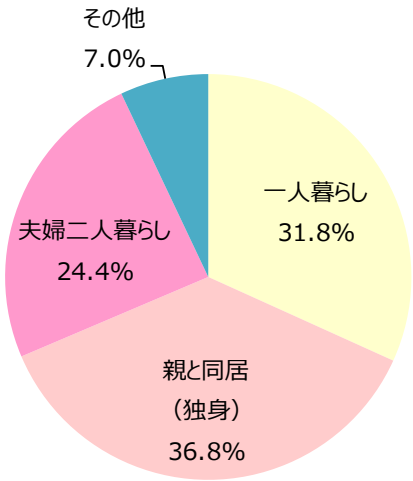
結婚

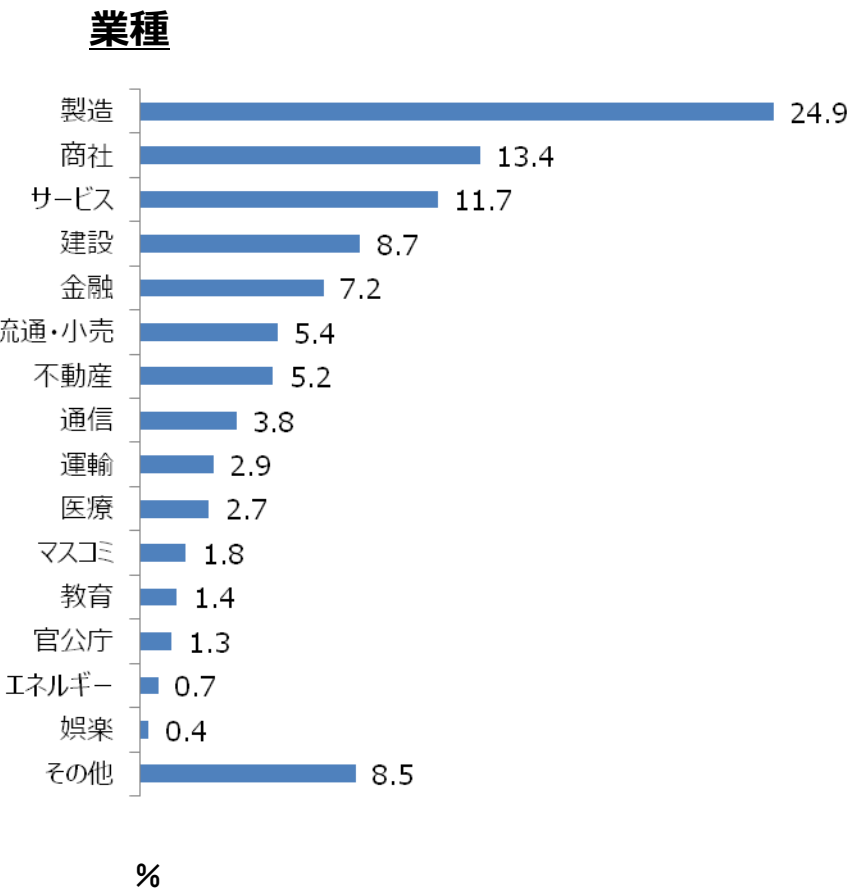


子どもの有無

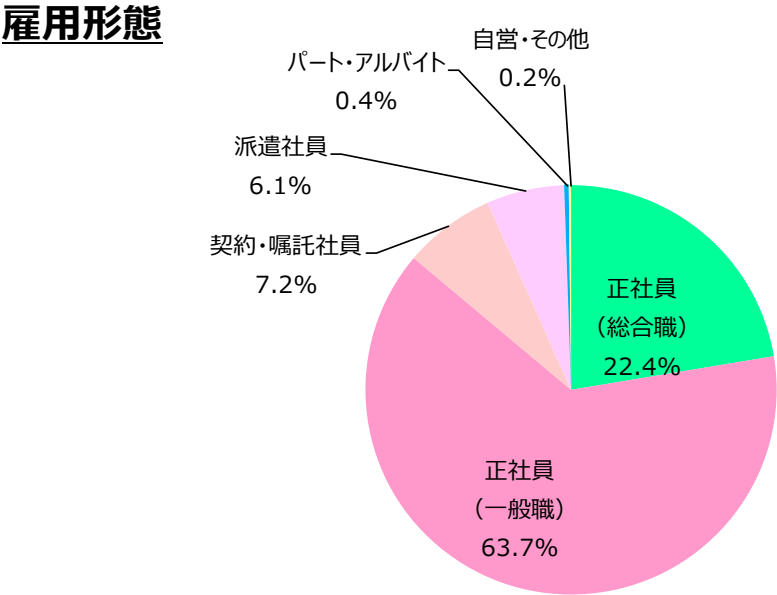


暮らし方



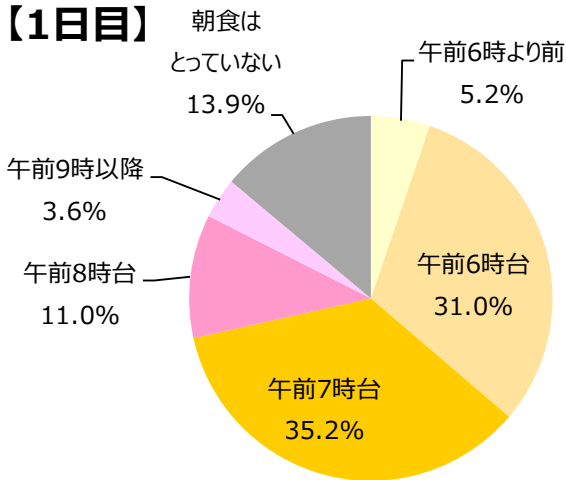


業種で多いのは「製造」で約4分の1。
次いで「商社」「サービス」。
雇用形態は、正社員（総合職）が約2割、
正社員（一般職）が約6割。

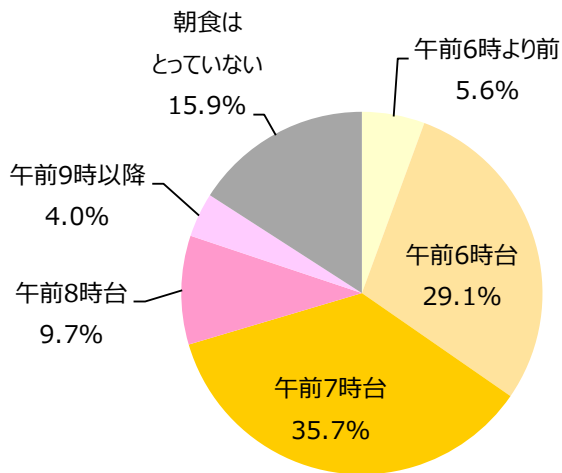


朝食の時間

【1日目】



【2日目】



任意の平日2日間で食べたものについて聞いた。

朝食の時間は、午前6時台が30%前後、7時台が約35%と主流。朝食をとっていない人も1割強いる。

FAで朝食の内容を聞いたところ、出現回数の多い単語は、「ヨーグルト」「パン・トースト」「ごはん・白米」「バナナ」「味噌汁」など。手軽に準備できるものが多く上がった。

朝食の内容についてのFAの頻出ワード 上位を抜粋

【1日目】

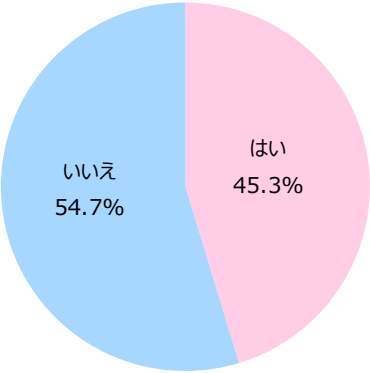
単語	出現回数
ヨーグルト	134
トースト	76
パン	76
ごはん・白米	75
バナナ	67
味噌汁	51
コーヒー	47
牛乳	38
フルーツ	32
グラノーラ	28
サラダ	44
納豆	27
豆乳	26
おにぎり・おむすび	24
リンゴ	20
野菜ジュース	15
目玉焼き	14
トマト	14
カフェオレ	13
スムージー	13
サンドイッチ	11
紅茶	11
スープ	11

【2日目】

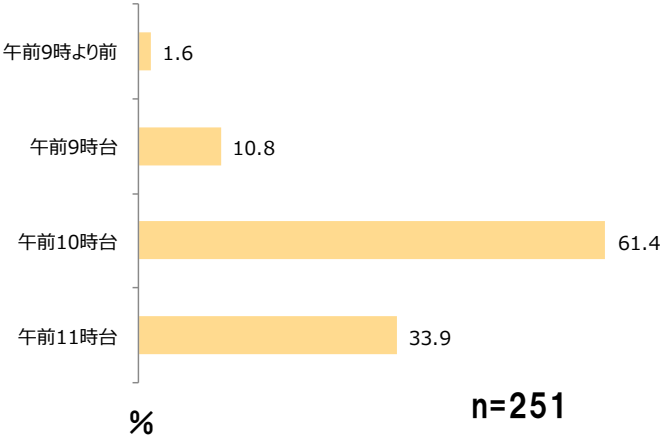
単語	出現回数
ヨーグルト	116
パン	88
トースト	56
コーヒー	56
ごはん・白米	55
味噌汁	47
バナナ	44
サラダ	36
牛乳	29
豆乳	28
おにぎり	27
納豆	18
グラノーラ	16
フルーツ	16
スムージー	15
トマト	15
カフェオレ	14
目玉焼き	13
紅茶	13
フルグラ	13
野菜ジュース	12
サンドイッチ	12
スープ	11

午前中におやつを食べましたか？

【1日目】



食べた時間 複数回答

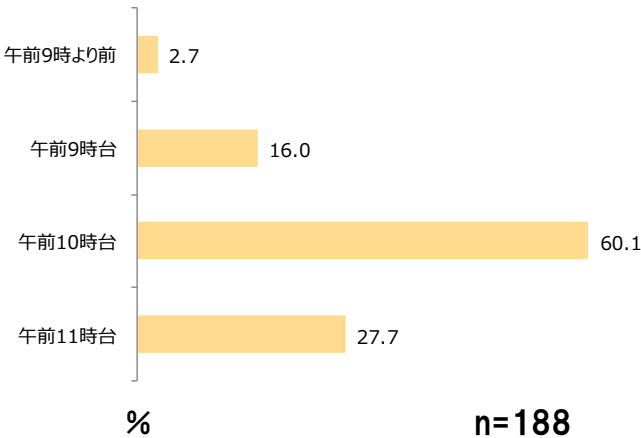
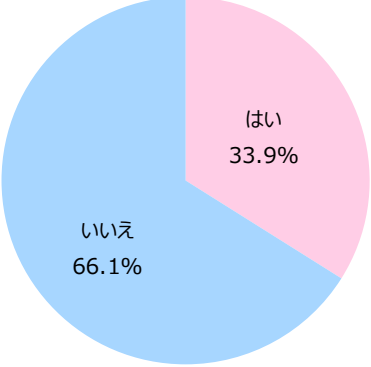


※任意の平日2日間で食べたものについて

午前中におやつを食べた人は、1日目が45.3%、2日目が33.9%。

食べた時間は、午前10時台が約6割と最多。
「チョコレート・チョコ」「クッキー」や、ナッツ類など、オフィスのデスクで、ちょっとつまめるものが中心。

【2日目】



午前中のおやつの内容についての F A の頻出ワード

上位を抜粋

【1日目】

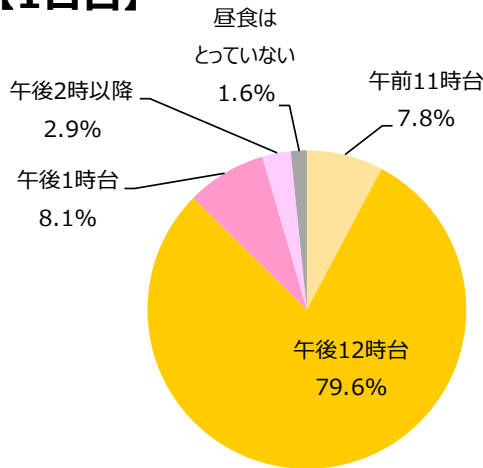
単語	出現回数
チョコレート・チョコ	81
クッキー	26
お土産	21
ビスケット	11
ナッツ	12
アーモンド	11
せんべい	11
グミ	8
ビスコ	7
パイ	8
ヘルシースナッキング	5
マクロビ	5

【2日目】

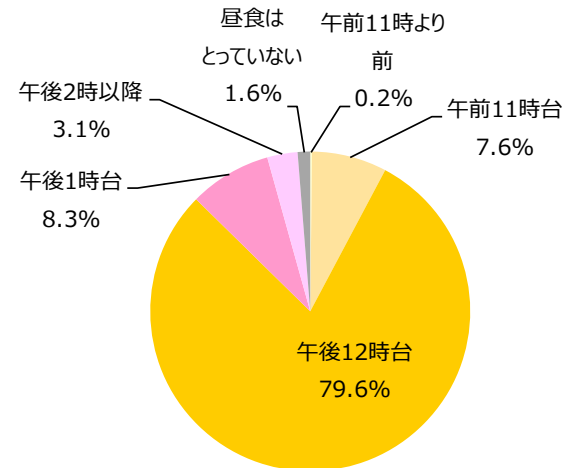
単語	出現回数
チョコレート・チョコ	40
クッキー	17
アーモンド	12
ナッツ	12
お土産	8
ビスケット	8
ガム	5
せんべい	7
あめ	5
グミ	5

昼食をとった時間

【1日目】



【2日目】



昼食の内容についての
FAの頻出ワード

上位を抜粋

【1日目】

単語	出現回数
弁当	194
ごはん・白米	114
サラダ	105
味噌汁	87
おにぎり・おむすび	62
卵焼き	39
定食	35
社員食堂	34
ヨーグルト	31
スープ	31
持参	27
唐揚げ	27
トマト	27
煮物	25
パン	25
手作り	24
ブロッコリー	22
コンビニ	20
ゆで卵	17
ひじき	16
野菜	15
ほうれん草	15
パスタ	14
玄米	13
豚肉	12
自分	12
おひたし	11
野菜炒め	11
きんぴらごぼう	11
キャベツ	10
コロッケ	10
うどん	10

【2日目】

単語	出現回数
弁当	159
サラダ	114
ごはん・白米	54
味噌汁	48
おにぎり・おむすび	46
スープ	38
コンビニ	35
トマト	32
ヨーグルト	29
パン	28
カレー	23
煮物	22
手作り	21
卵焼き	20
社員食堂	20
ブロッコリー	18
持参	17
唐揚げ	17
ゆで卵	16
うどん	16
定食	15
サンドイッチ	15
パスタ	15
カップラーメン・カップ麺	15
コロッケ	15
野菜	14
自分	13
ハンバーグ	12
ほうれん草	11
雑穀米	10
そば	10

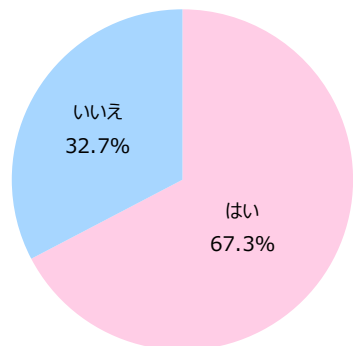
※任意の平日2日間で食べたものについて

平日、昼食をとった時間は「午後12時台」が約8割。

昼食の内容について、FAの頻出ワードを見てみると、「持参・手作り」や「コンビニエンスストア」の「弁当」をよく食べていることが分かる。また上位に「サラダ」が出てくるなど、野菜を摂ることが意識されている。

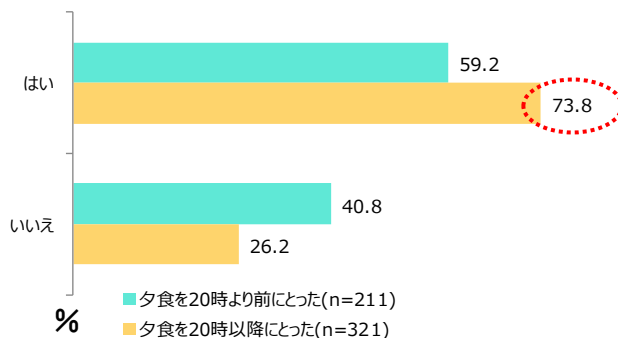
午後（夕食までの間）におやつを食べましたか？

【1日目】



◆夕食時間別

※夕食を食べていない22人を除く

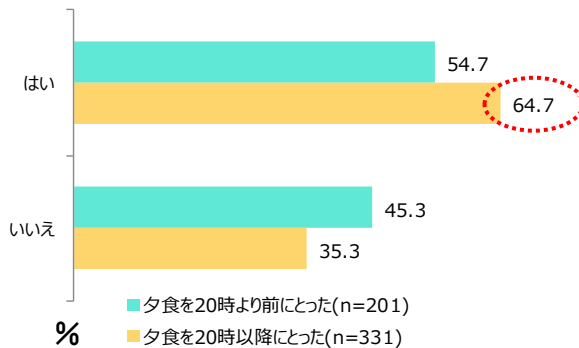
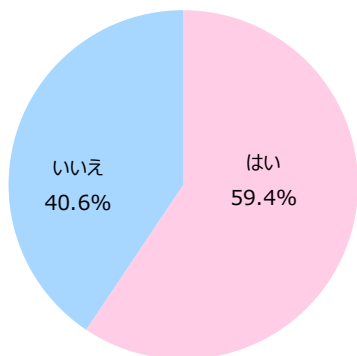


※任意の平日2日間で食べたものについて

平日の午後、夕食までの間におやつを食べた人は、1日目が67.3%、2日目が59.4%。

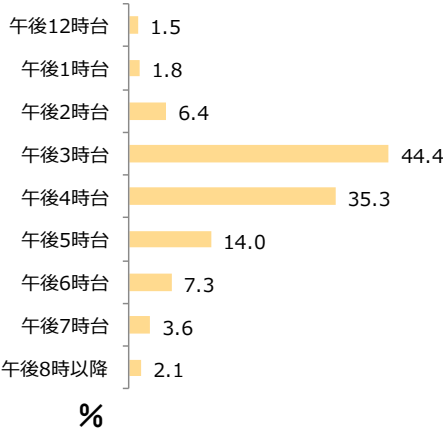
その日、夕食を20時以降にとった人は、午後におやつを食べた率が高く、1日目は73.8%、2日目は64.7%。

【2日目】

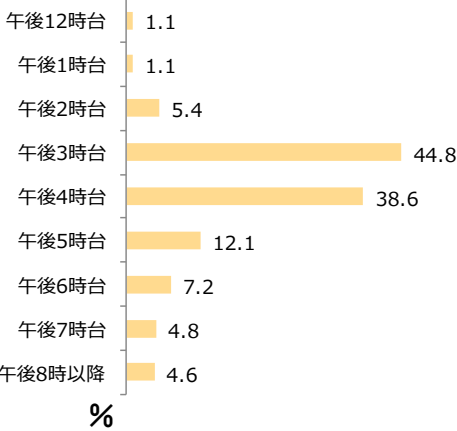


午後（夕食までの間）おやつを食べた時間 複数回答

【1日目】



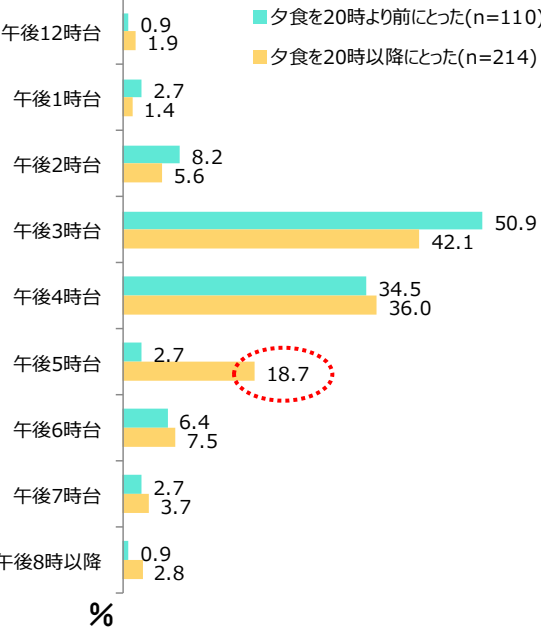
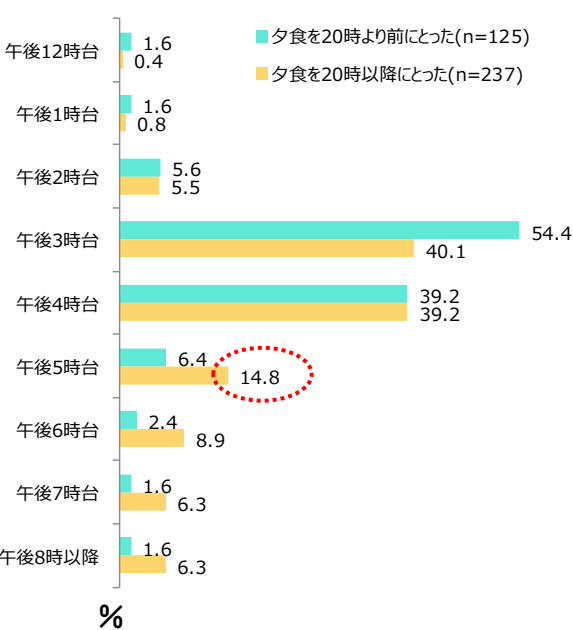
【2日目】



※任意の平日2日間で食べたものについて
平日の午後、おやつを食べた時間は、午後3時台、午後4時台がボリュームゾーン。

その日、夕食が遅くなった（20時以降）人は、17時以降におやつを食べた割合が高めではあるが、17時台でも10%台と少ない。
内容は、午前中のおやつ同様、「チョコレート・チョコ」「クッキー」などが主流。

◆夕食時間別 ※夕食を食べていない22人を除く



午後のおやつの内容についてのFAの頻出ワード

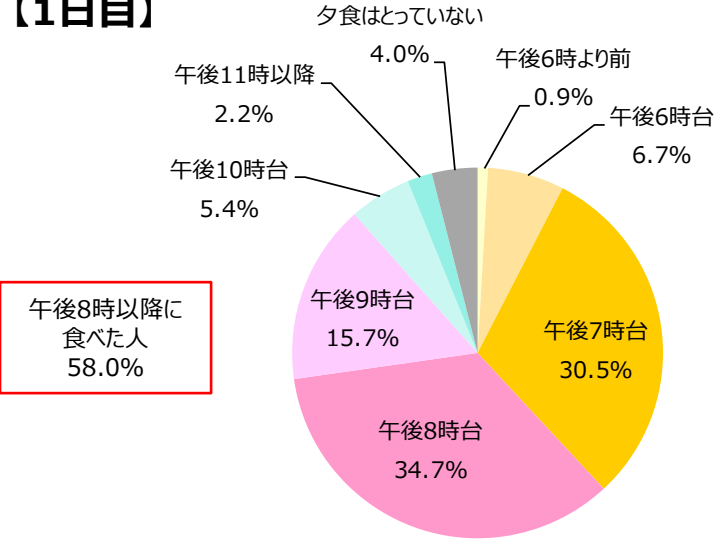
上位を抜粋

単語	出現回数
チョコレート・チョコ	84
クッキー	29
お土産	27
せんべい	21
グミ	14
キットカット	9
ビスケット	8
アーモンド	8
アイスクリーム・アイス	8
ナッツ	7
ビスコ	7
ポテトチップス	7
チーズ	6
マクロビ	5
カカオ	5
明治	5
バームクーヘン	5
まんじゅう	5

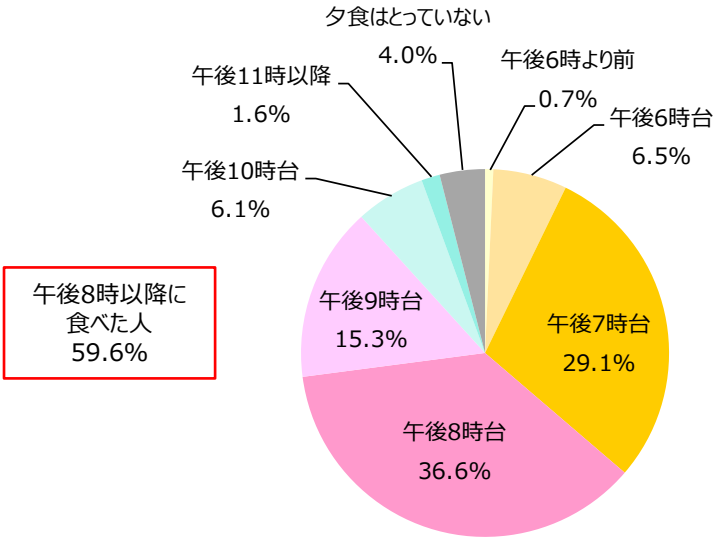
単語	出現回数
チョコレート・チョコ	76
クッキー	33
お土産	27
せんべい	16
ナッツ	12
アーモンド	11
まんじゅう	10
ケーキ	10
明治	6
あめ・キャンディ	6
グミ	6
プリン	5
ヘルシースナッキング	5
柿の種	5
おかき	5
ビスコ	5
セブンイレブン	5
ゴディバ	5
ガム	5
くるみ	5

夕食の時間

【1日目】



【2日目】



※任意の平日2日間で食べたものについて
夕食の時間は、午後7時台が30%前後、午後8時以降は約60%。
理想の夕食時間（16ページに記載）は、過半数が午後7時台としているが、実現は難しい様子。
夕食の内容についてのFAの頻出ワードを見ると、トップは「サラダ」。「ごはん・白米」は上位だが、朝食・昼食と比べると主食の出現回数が少ない。

夕食の内容についてのFAの頻出ワード

上位を抜粋

【1日目】

単語	出現回数
サラダ	157
ごはん・白米	115
味噌汁	105
納豆	54
煮物	33
スープ	32
野菜	29
豆腐	27
トマト	22
うどん	21
キュウリ	20
野菜炒め	17
キャベツ	17
カレー	17
豚肉	14
冷奴	14
漬物	14
ラーメン	14
ビール	13
刺身	13
大根	13
玉ねぎ	13
そば・蕎麦	13
ヨーグルト	12
キムチ	12
小松菜	11
餃子	11
パスタ	11
カレーライス	11
焼き鳥	11

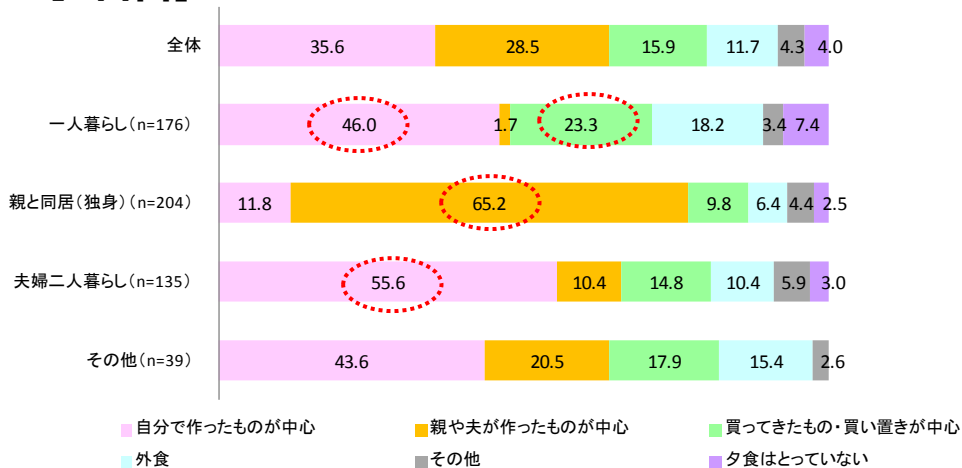
【2日目】

単語	出現回数
サラダ	162
ごはん・白米	94
味噌汁	79
納豆	40
スープ	40
トマト	33
豆腐	27
煮物	26
野菜	23
きゅうり	20
から揚げ	18
うどん	15
カレー	15
豚肉	14
チーズ	14
キャベツ	14
キムチ	14
餃子	14
ヨーグルト	14
冷奴	14
野菜炒め	13
ワイン	13
もやし	12
焼きそば	12
玉ねぎ	11
刺身	10
焼肉	10

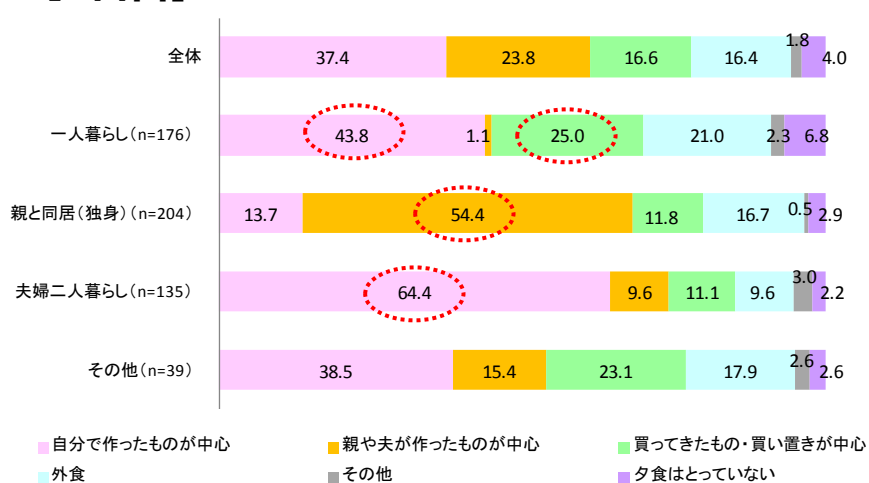
夕食の内容

◆暮らし別

【1日目】



【2日目】



※任意の平日2日間で食べたものについて

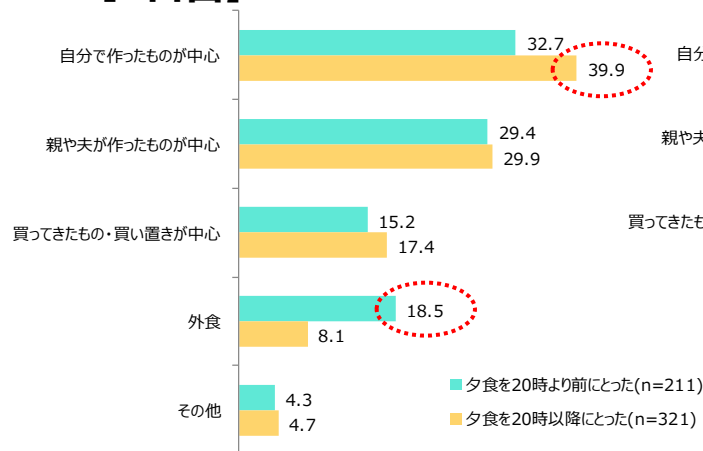
夕食の内容は、自分や親・夫作ったものが中心という人が全体の約6割。外食は少数派。

夕食が遅くなった（20時以降）人は、20時より前に食べた人より、「自分で作ったものが中心」の割合が高く、約4割。また、「外食」の割合は低い。

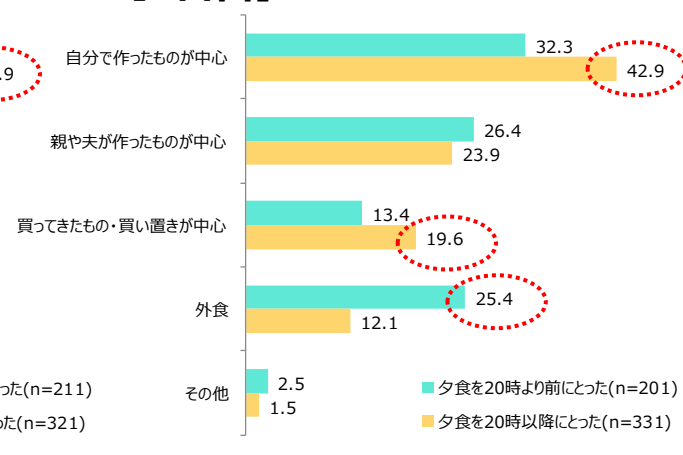
◆夕食時間別

※夕食を食べていない22人を除く

【1日目】



【2日目】



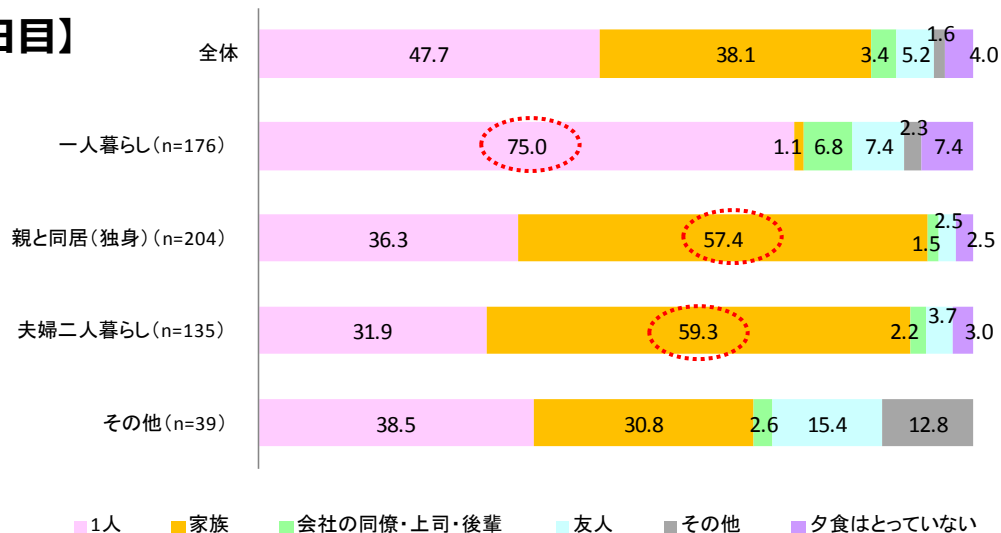
%

%

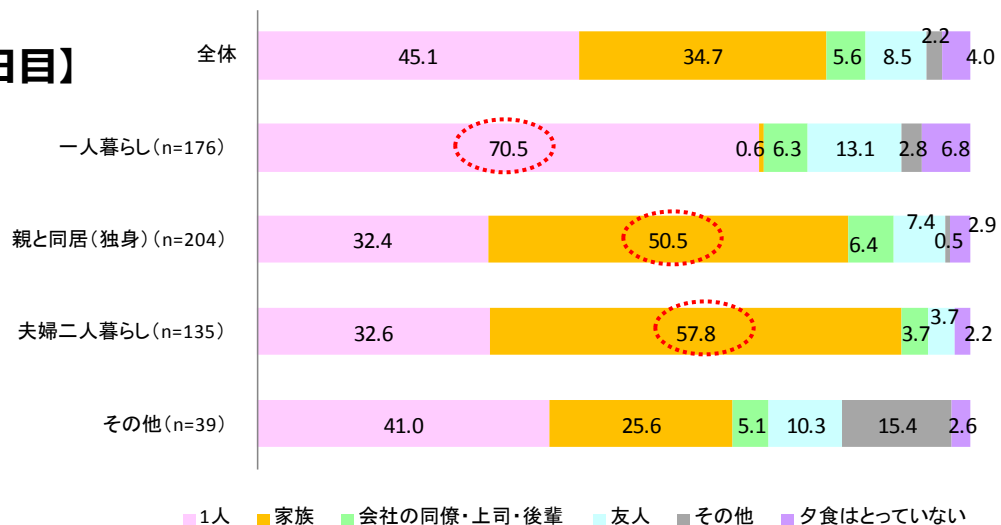
誰と夕食を食べたか？

◆暮らし方別

【1日目】



【2日目】



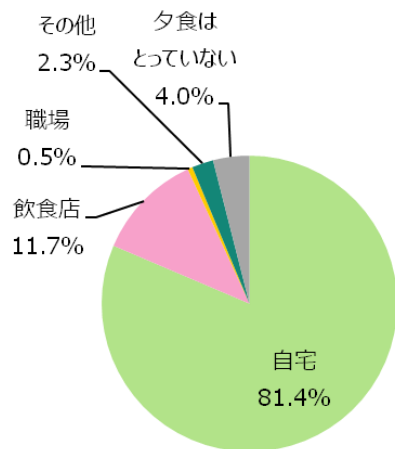
※任意の平日2日間で食べたものについて

夕食を「1人」で食べた人が5割弱、「家族」と食べた人が3分の1程度。

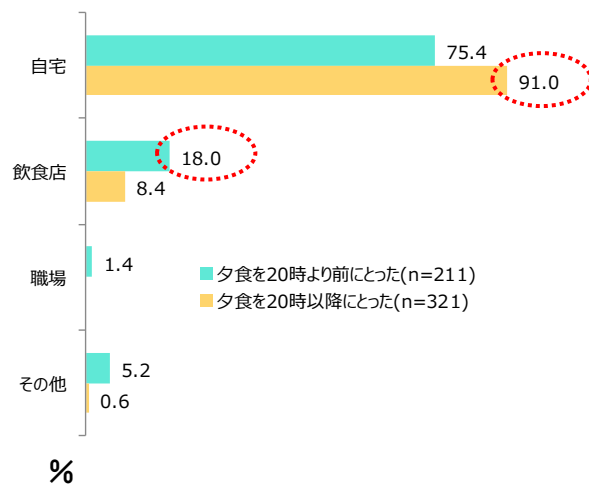
暮らし方別にみると、それぞれ最も多いのは、
一人暮らしの人は「1人」で7割台、
親と同居（独身）の人は「家族」で5割台、
夫婦二人暮らしの人は「家族」で5割台。

どこで夕食を食べたか？

【1日目】



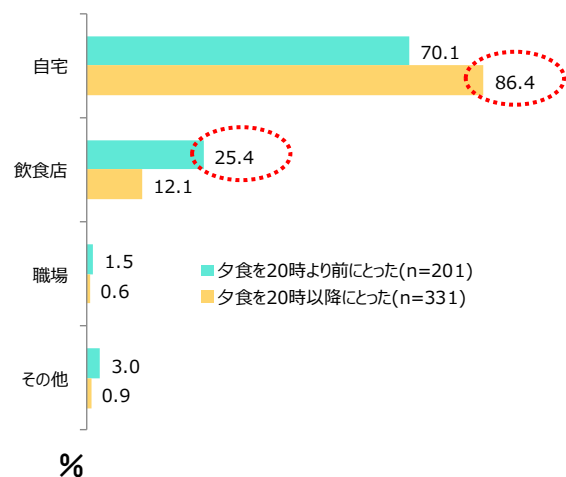
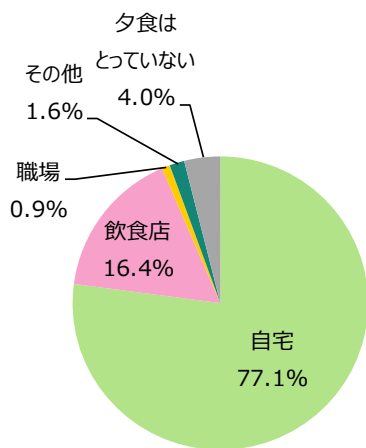
◆夕食時間別 ※夕食を食べていない22人を除く



※任意の平日2日間で食べたものについて

夕食の場所は、約8割の人が「自宅」。
夕食が遅くなった（20時以降）人は、20時より前に食べた人より外食率が低く、9割近くが帰宅してから食べている。

【2日目】

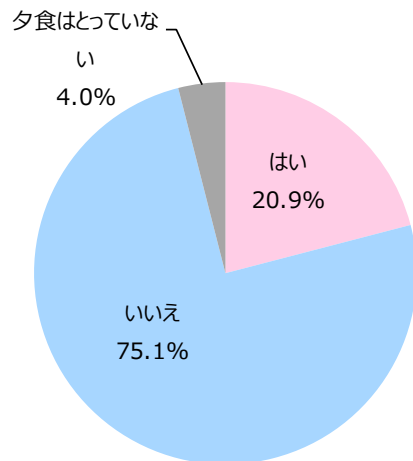


夕食時にお酒を飲みましたか？

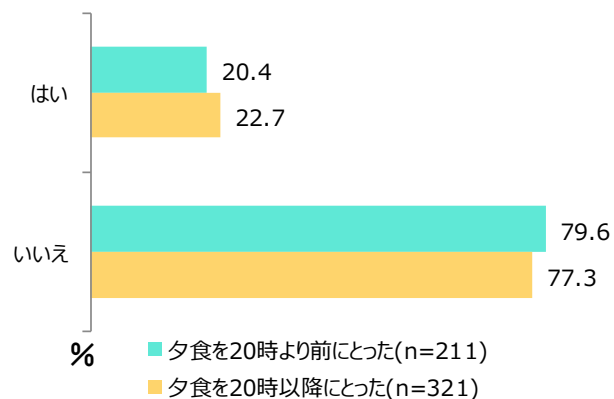
※任意の平日2日間で食べたものについて

夕食時にお酒を飲んだ人は、20%台前半。
夕食の時間による差異はほぼ見られない。

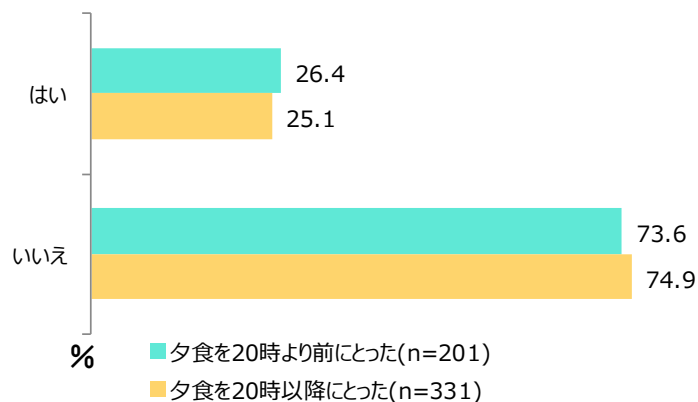
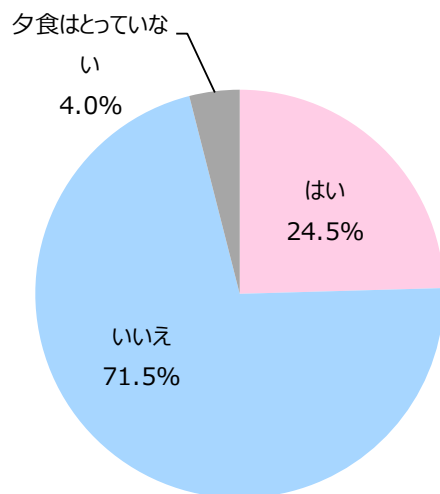
【1日目】



◆夕食時間別 ※夕食を食べていない22人を除く

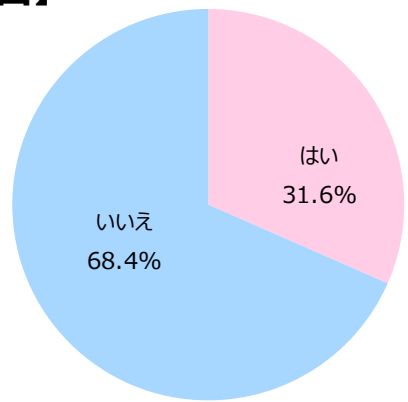


【2日目】

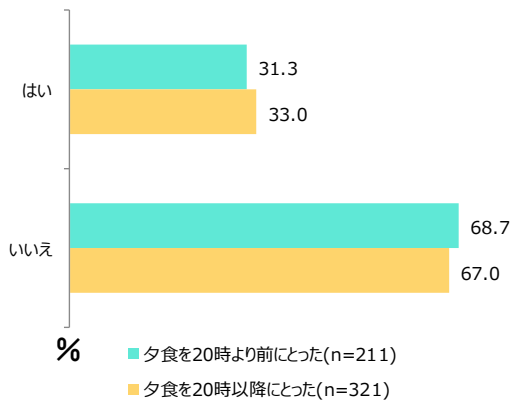


夕食後から寝るまでの間に、おやつを食べましたか？

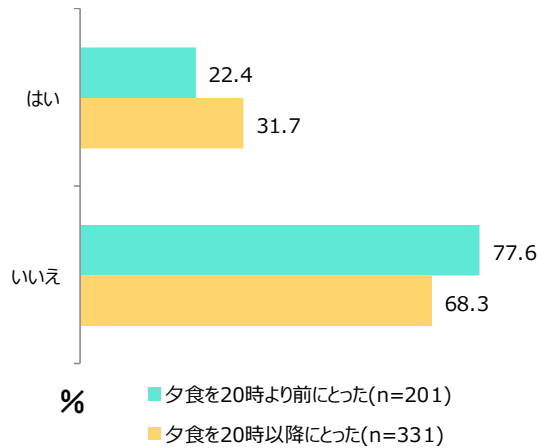
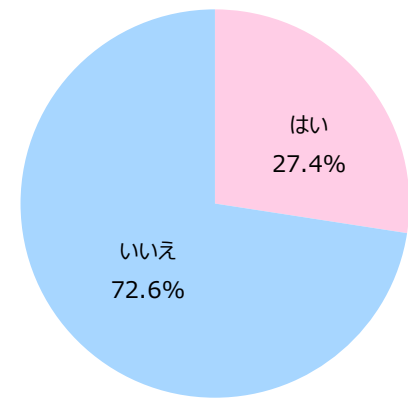
【1日目】



◆夕食時間別 ※夕食を食べていない22人を除く



【2日目】



※任意の平日2日間で食べたものについて

夕食後から寝るまでの間に、おやつを食べた人は3割程度。

おやつの内容をFAで聞いたところ、アイスクリーム・アイスが多く食べられている様子が窺えた。

夕食後のおやつ内容についてのFAの頻出ワード

上位を抜粋

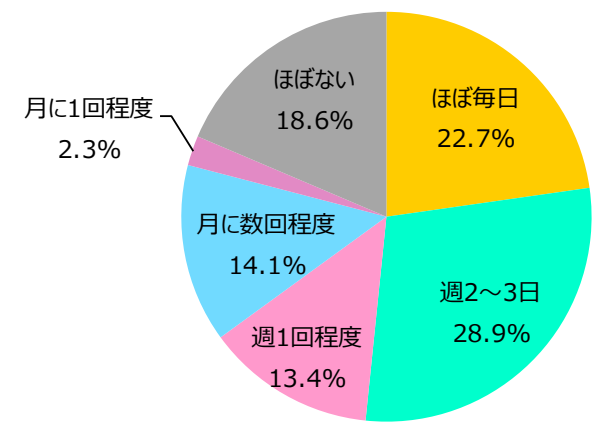
【1日目】

単語	出現回数
アイスクリーム・アイス	37
ヨーグルト	11
チョコレート・チョコ	18
せんべい	8
ハーゲンダッツ	7
ポテトチップス	7
クッキー	6
プリン	6
柿の種	4

【2日目】

単語	出現回数
アイスクリーム・アイス	27
ヨーグルト	12
ケーキ	11
チョコレート・チョコ	10
プリン	8
ゼリー	7
ポテトチップス	6
せんべい	5
ナッツ	5

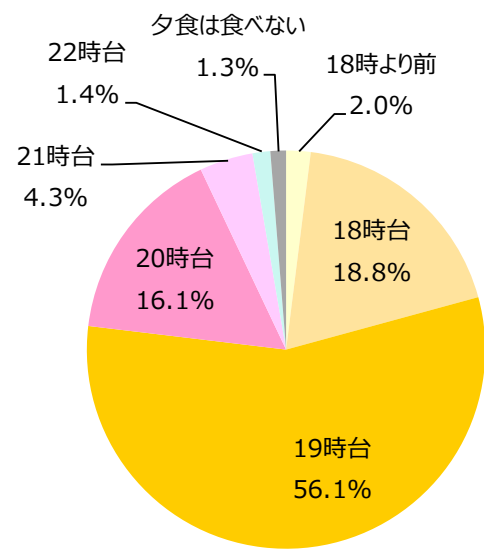
平日、残業や習い事などで帰宅が20時以降になる頻度



平日、残業や習い事などで帰宅が20時以降になる頻度は、「週2～3日」28.9%が最多。「ほぼ毎日」という人も22.7%いて、「週2日以上」の人が過半数を占める。

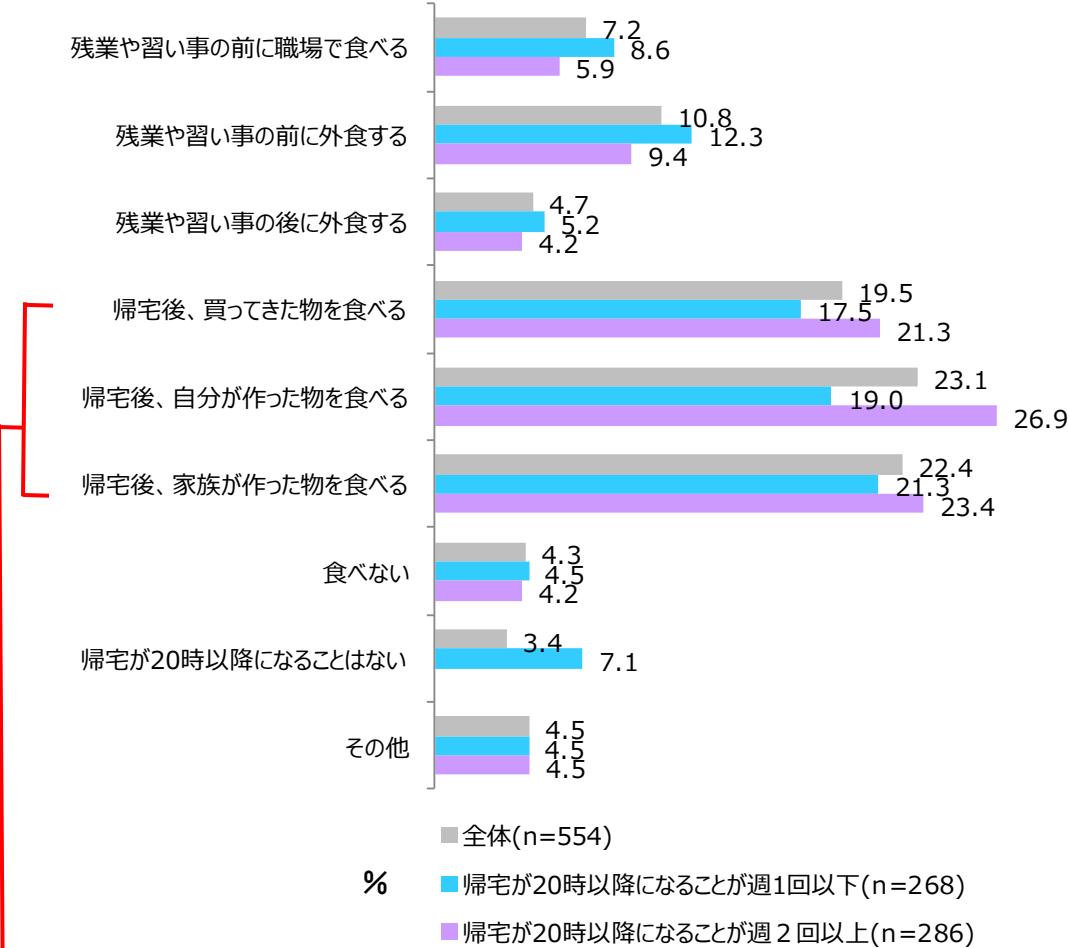
理想の夕食時間は、「19時台」が56.1%と最多。9割の人が「20時台」までには食べたいと考えている。

夕食は、何時に食べるのが理想ですか？



残業や習い事などで帰宅が遅くなる場合、夕食はどうしている？

◆帰宅が遅くなる頻度別



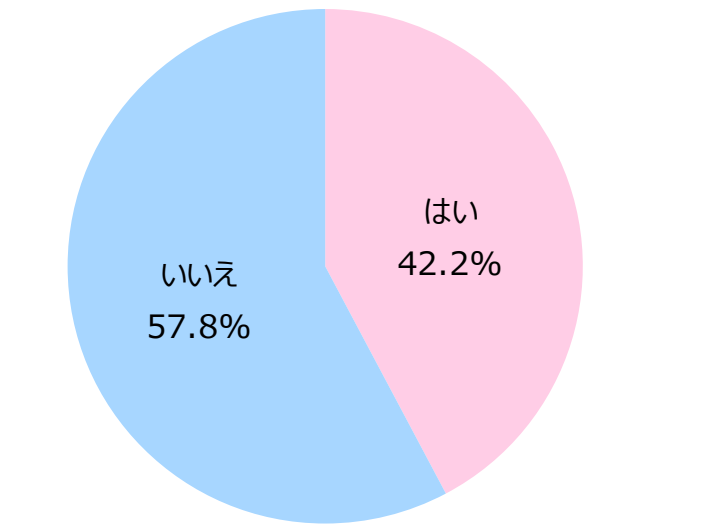
「帰宅後、食べる」が全体の65.0%

帰宅が20時以降になることが週1回以下の人 57.8%
帰宅が20時以降になることが週2回以上の人 71.6%

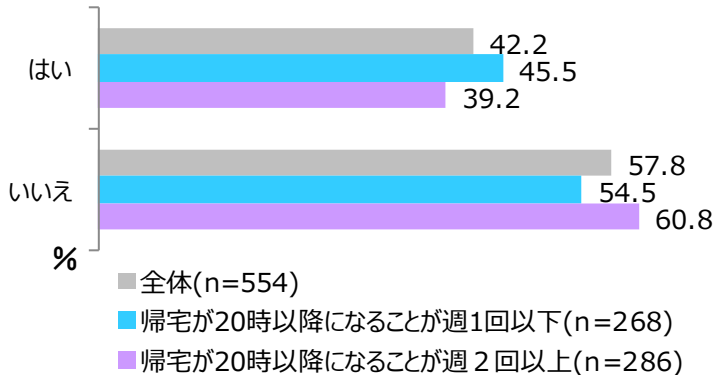
帰宅が遅くなる場合、夕食を「残業や習い事の前に食べる」人は、全体の18.0%。
全体の65.0%が帰宅後に食べている。

さらに、帰宅が遅くなる頻度別にみると、「帰宅が20時以降になることが週1回以下」の人より、「帰宅が20時以降になることが週2回以上」の人のほうが帰宅後に食べる率が高く、約7割。

残業や習い事などで帰宅が遅くなる場合の、
夕食の取り方に満足しているか？



◆ 帰宅が遅くなる頻度別

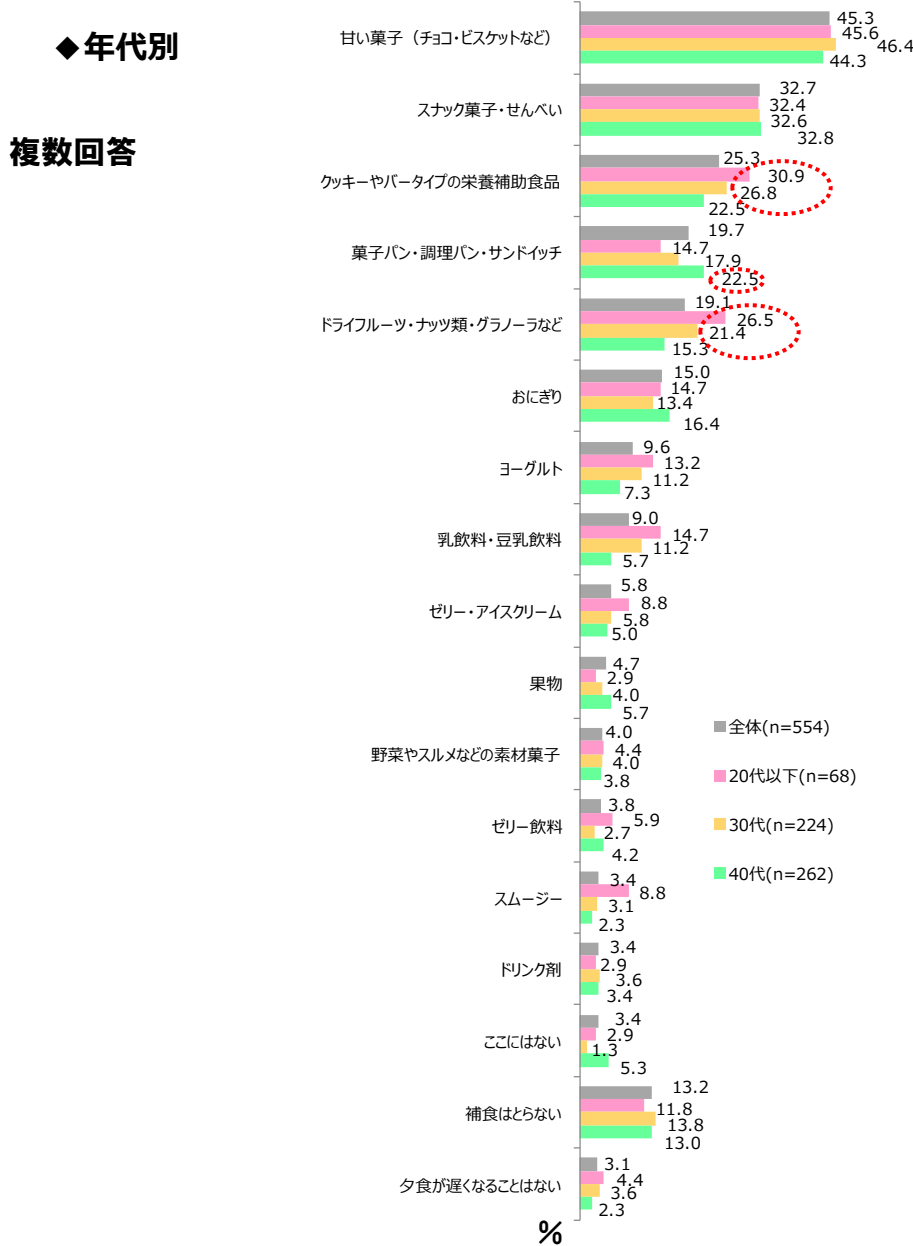


残業や習い事などで帰宅が遅くなる場合の、夕食の取り方に不満がある人は6割近い。「帰宅が20時以降になることが週2回以上」という人のほうが、満足していない割合は高め。
不満の理由をFAで聞くと、「食べてから寝るまでの時間が短くて、翌日胃がもたれる」「おなかがすき過ぎて、食べ過ぎてしまう」「買ってきたものなどで簡単に済ませるので、栄養バランスが気になる」といった声が挙がった。

年齢	暮らし方	勤務形態	帰宅が遅いときの夕食に「満足していない」理由
28	夫婦二人暮らし	正社員（総合職）	21時を過ぎると脂質糖質の吸収が高まる気がしているため、夕食は炭水化物をぬきがちになる。
30	夫婦二人暮らし	正社員（一般職）	あとは寝るだけなのに、普通の量を食べてしまうのであるべく控えたい
45	親と同居（独身）	正社員（一般職）	いつも通りの時間でないと、翌日に胃が重く感じる
28	親と同居（独身）	正社員（一般職）	コンビニで買って済ませることが多く、メニューがいつも同じで飽きてしまった。もっとカロリーが低くて、栄養のあるものが食べたいです。
40	親と同居（独身）	正社員（一般職）	しっかりと食事をとらずに、お菓子を食べてしまうことがよくある為
32	夫婦二人暮らし	正社員（総合職）	つい食べ過ぎてしまうことがあり、翌朝後悔する。
38	一人暮らし	正社員（総合職）	どうしても簡単なもので済ませてしまい栄養が偏る
45	一人暮らし	派遣社員	なるべく自分で作ったものを食べたいが、時間がなく、買ってしまう。お惣菜など、色々買うと高くなってしまふ。節約のために、なるべく安く済ませたいので。
45	一人暮らし	正社員（総合職）	ホットヨガに通っているがヨガの後は吸収体になっているのでいつも以上にカロリーが気になる。が、炭水化物や簡単な単品料理になってしまう。
35	親と同居（独身）	正社員（一般職）	もっと栄養バランスのいい食事を摂りたいが、時短を優先させてしまふ。
38	親と同居（独身）	契約・嘱託社員	運動後（習い事）に自宅で夕食を食べると、9時前後になってしまうので、運動をした意味はあるのかと、罪悪感がある。
44	一人暮らし	正社員（一般職）	帰宅が遅くなりすぎると、夕食を抜きがちになってしまう。遅い時間に食べると体にも良くないので。
35	親と同居（独身）	派遣社員	残業中に簡単な食事を取るだけなので質の低い食事になる為
37	一人暮らし	正社員（一般職）	事前に食べても結局お腹が空いて、家に帰ってからまた食べてしまうから。
33	夫婦二人暮らし	正社員（一般職）	時間が遅くなるので、できるだけヘルシーなものにしたいと思っているが、お腹がすいているのでガッツリ食べてしまいます。
43	一人暮らし	正社員（一般職）	時間が遅くなる場合は外食で済ませたいけれど、一人でお店に入りづらいのと、栄養面やお金のことを考えると自宅で取るようになってしまいます。以前、医者から生活指導で夕食は7時までに取るのが望ましいといわれたけれどなかなか難しいです。
42	一人暮らし	正社員（一般職）	自炊をしたいけど時間がないので惣菜で済ませることが多いので栄養面やカロリーが気になるため。残業のときに休憩で夕食をとるような時間はないのでどうしても帰宅後になってしまふ。
35	一人暮らし	正社員（総合職）	習い事の前だと、終わったあとにも少し小腹がすくし、あとはお腹がすきすぎてバカ食いしてしまう
46	その他	正社員（一般職）	食後、寝るまでがあっという間で、お腹が苦しい。だけど先に食べる時間もない。
30	一人暮らし	正社員（一般職）	寝る時間4時間前には食事をとらないようにしてするので（遅く食べると翌日起きるとき、胃が痛い）、残業などで遅くなる場合はお腹が空いても我慢して食べないようにしてる。
26	一人暮らし	正社員（一般職）	太るし面倒だし早く寝たいので本当につまめるものしか食べない（プチトマトとか）
41	親と同居（独身）	正社員（総合職）	遅い時間に食べるので、軽く済ませようと思うが、つついとい空腹のあまりいつも通り食べてしまふ。
35	親と同居（独身）	正社員（一般職）	買ってきたものが多くバランスが悪い
36	親と同居（独身）	正社員（一般職）	夕食までに空腹に耐えられず、会社でおやつを食べてしまふから。
42	一人暮らし	正社員（一般職）	用事の前に取るのが理想ですが時間がないことが多く帰宅後に食べることが多い

年齢	暮らし方	勤務形態	平日の夕食についてのマイルール
32	親と同居(独身)	正社員(一般職)	19時以降食べない。どうしてもおなかのすいてしまったら味噌汁やだし汁などにして胃を休める。
46	一人暮らし	正社員(総合職)	1週間のスパンでバランスを見て食べる。
43	一人暮らし	正社員(一般職)	1人で食べる時は極力低カロリーなものを食べる
45	夫婦二人暮らし	派遣社員	20時以降に炭水化物はとらない(基本、お酒以外はあまりとらない)
40	親と同居(独身)	正社員(一般職)	20時前には食べる事、夕食後は大きい甘い菓子は食べない！
40	夫婦二人暮らし	正社員(一般職)	21時までに食べ終える。難しい場合は軽食でもOKなので、21時までにある程度腹ごしらえしておく
33	その他	正社員(総合職)	21時以降は食べない。夕食後はすぐ寝ない。なるべく高たんぱく、低カロリーを増やす。
27	夫婦二人暮らし	正社員(一般職)	22時以降は食べない。野菜から食べる。プチトマトを必ず食べる。
49	親と同居(独身)	派遣社員	アルコールを飲んでしまうので野菜中心にして炭水化物はできるだけとらないようにしています。
37	一人暮らし	正社員(一般職)	ごはんは食べない。炭水化物を取るならお菓子で。お菓子が我慢できないのでごはんは食べない。
40	親と同居(独身)	契約・嘱託社員	できるだけ大豆食品を摂る。納豆か味噌汁か豆腐。食後にヨーグルトを食べる。夕食が物足りない時はヨーグルトにバナナを入れる。
43	一人暮らし	正社員(一般職)	なるべく魚を取るように心がけています。10時を過ぎたら、お腹がすいていても水or豆乳or牛乳で我慢します！
38	一人暮らし	正社員(総合職)	一日の食事バランスによって調整するが、昼にしっかり食べたときは夕食は炭水化物をとらない
29	一人暮らし	正社員(総合職)	外食で我慢をしたくないので、家で食べるときは軽くしか食べない。
29	親と同居(独身)	正社員(総合職)	残業等で遅くなる場合は、量を控えることで体への負担を減らすようにしている。ベジファーストとタンパク質多めを意識している。
35	一人暮らし	正社員(一般職)	炭水化物はとらない。飲み会がある週は、家でお酒は飲まない。食べた後、2時間は寝ない。
42	親と同居(独身)	派遣社員	遅くなった場合は、食べた後最低2時間は、起きているようにしています。
47	夫婦二人暮らし	正社員(一般職)	遅くなってめんどくさくても、何かはなるべく食べるようにする。めくとリズムが崩れるので。
43	一人暮らし	正社員(一般職)	唯一のストレス発散！だから、食べたいものをおいしく食べよう！
37	親と同居(独身)	正社員(一般職)	夕食が遅い日の翌日は、朝ごはんは食べない

夕食が遅くなるとき、その数時間前に補食をとることはあるか？ その際、下記の中でよく食べるものを、すべて選んでください。



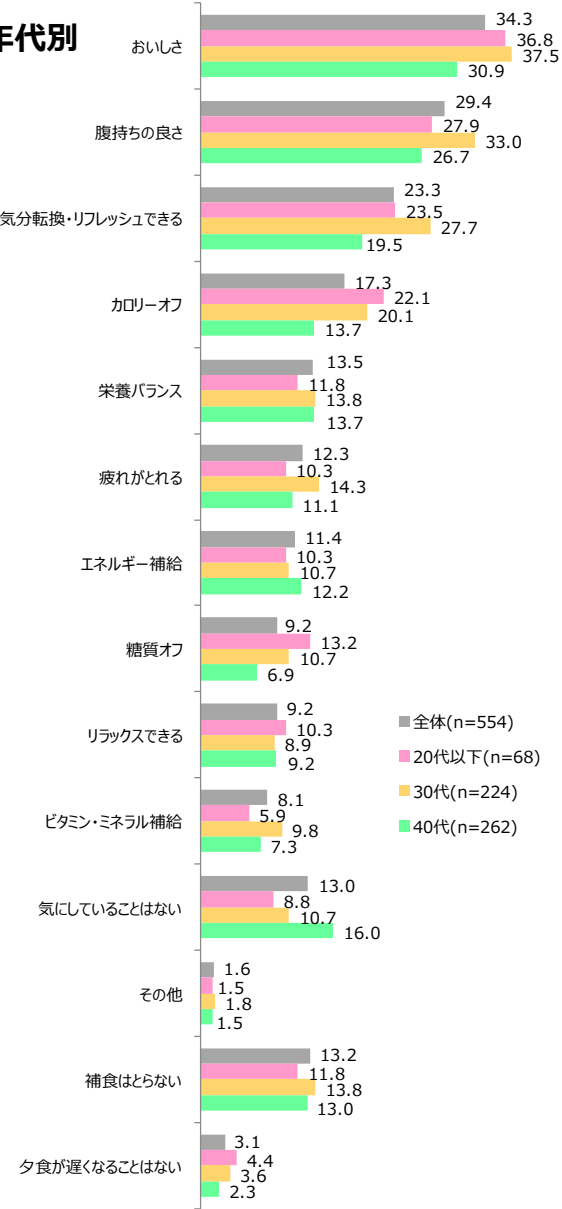
夕食前の補食として食べることがあるものの上位は「甘い菓子」「スナック菓子・せんべい」と、おやつ系。

次いで、「クッキーやバータイプの栄養補助食品」「ドライフルーツ・ナッツ類・グラノーラなど」とヘルシーさを意識したもの。これらは、20代・30代のポイントが高め。

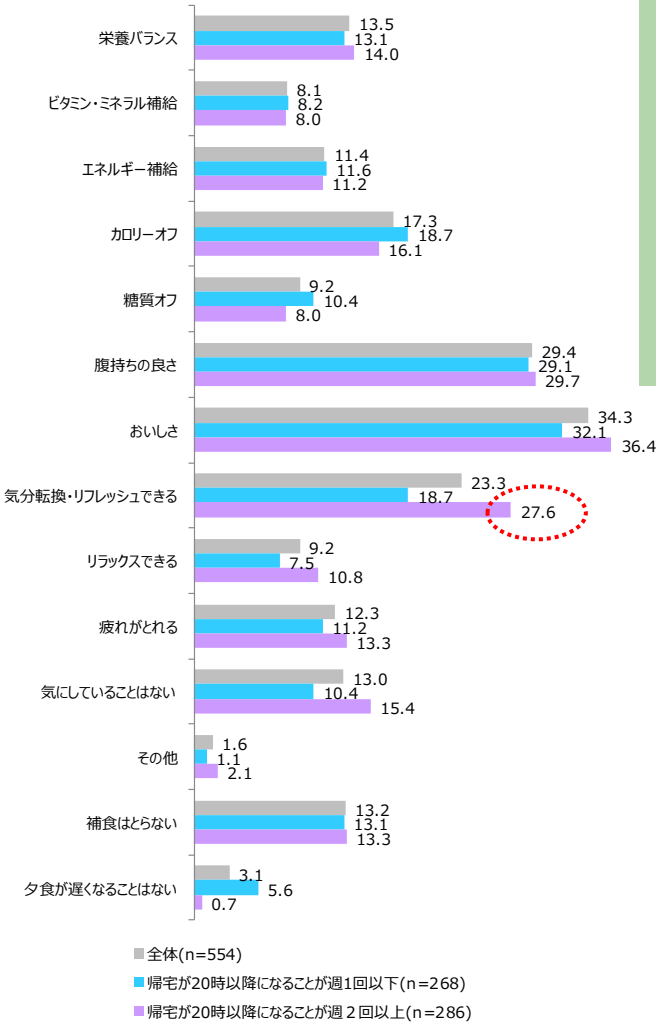
また、「菓子パン・調理パン・サンドイッチ」「おにぎり」といった軽食も摂られているが、こちらは40代のポイントが高め。

夕食前に食べる補食を選ぶ際、重視していること① 複数回答

◆年代別



◆帰宅が遅くなる頻度別



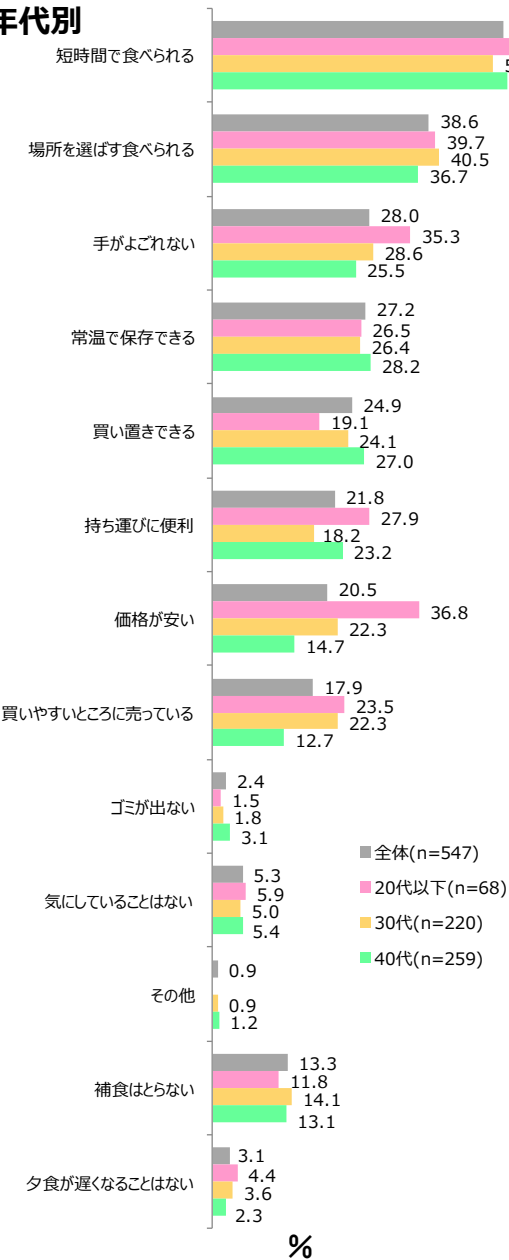
夕食前の補食を選ぶ際、“商品を食べること
で得られるベネフィット”の中で重視されてい
る上位3つは、「おいしさ」34.3%、「腹持
ちの良さ」29.4%、「気分転換・リフレッシュ
できる」23.3%。
「栄養・ヘルシーさ」より「おなかや気持ちの
満足感」が優先されている。

また、残業や習い事などで、帰宅が遅くなる
ことが週2回以上の人の方が、より「気分
転換・リフレッシュ」を求めていることが分かる。

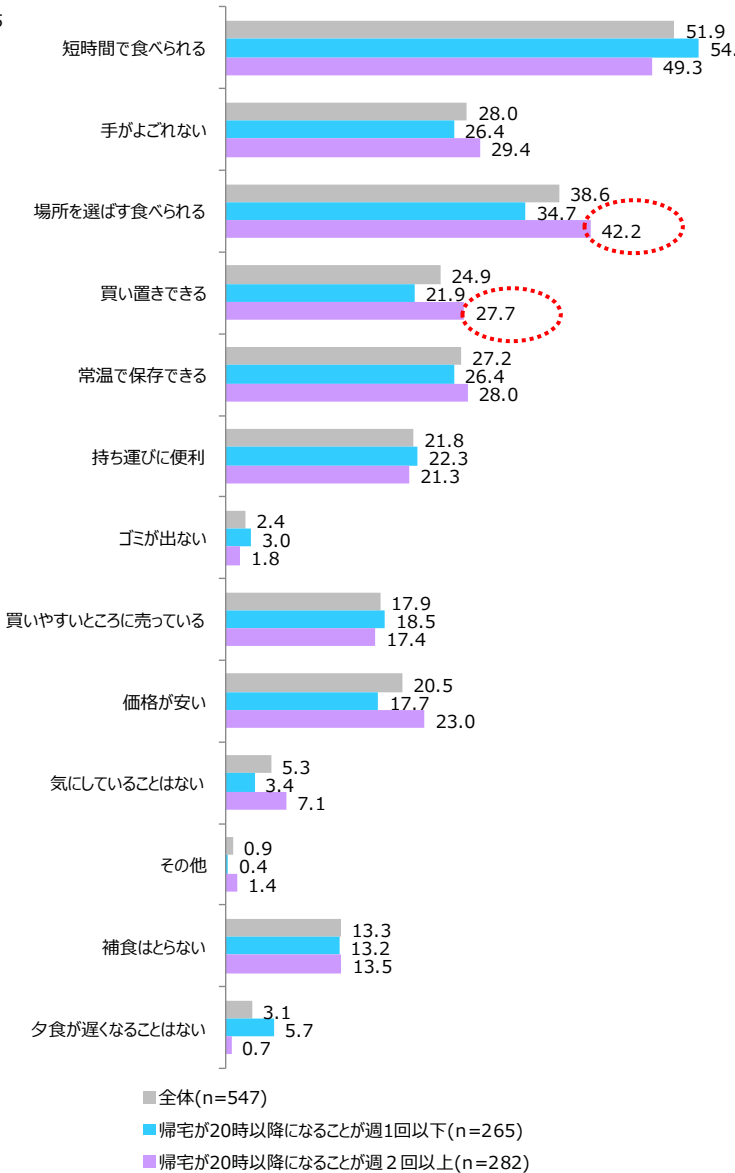
夕飯前に食べる補食を選ぶ際、重視していること②

複数回答

◆年代別



◆帰宅が遅くなる頻度別



夕食前の補食を選ぶ際、“食べるときや購入時の利便性”で重視されている上位3項目は「短時間で」51.9%、「場所を選ばず」38.6%、「手が汚れずに」28.0%食べられること。

また、「常温で保存できる」27.2%、「買い置きできる」24.9%といった保存性もポイントを集めた。

帰宅が遅くなることが週2回以上ある人は、「場所を選ばず食べられる」42.2%、「買い置きできる」27.7%のポイントが高め。