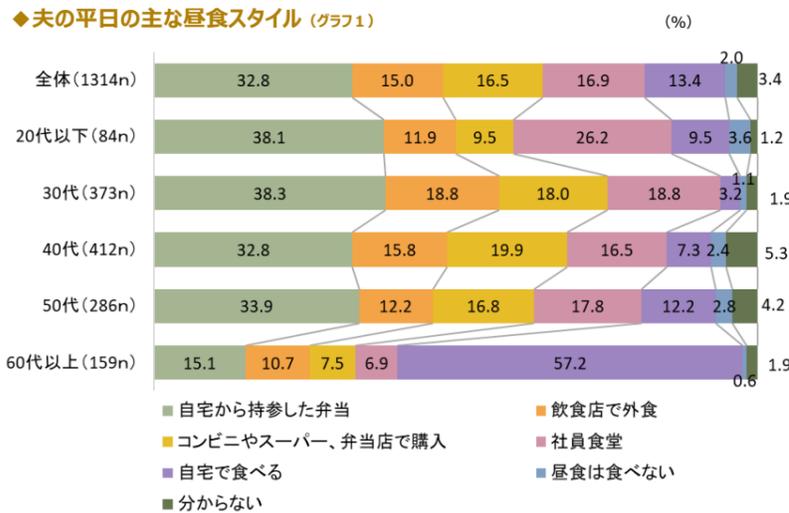


01 Woman's Trend

夫の昼食内容を把握している75.7%、夫の食習慣改善に取り組んでいる53.8%

妻は“食”のコーチ役!? 濃い味、野菜不足に四苦八苦

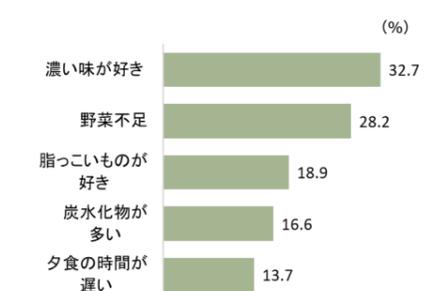
◆夫の平日の主な昼食スタイル (グラフ1)



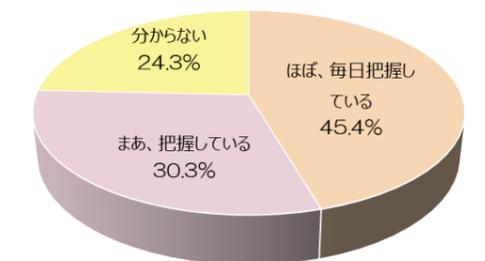
◆夫の食習慣 妻の年代別トップ5 (表1)

妻の年代	20代以下 (84n)	30代 (373n)	40代 (412n)	50代 (286n)	60代以上 (159n)
夫の年代	20代=58.3% 30代=34.5% 40代=6.0%	20代=2.4% 30代=67.6% 40代=26.5%	30代=4.9% 40代=67.7% 50代=24.5%	40代=5.9% 50代=68.9% 60代以上=24.8%	60代以上=99.4%
1位	夕食の時間が遅い 50.0%	夕食の時間が遅い 49.9%	夕食の時間が遅い 45.4%	濃い味が好き 31.8%	濃い味が好き 30.2%
2位	濃い味が好き 50.0%	濃い味が好き 41.8%	濃い味が好き 38.3%	飲酒量が多い 30.8%	早食い 27.7%
3位	脂っこいものが好き 41.7%	野菜不足 35.4%	脂っこいものが好き 33.0%	甘いものが好き 29.0%	甘いものが好き 25.2%
4位	清涼飲料水や缶コーヒーが好き 39.3%	清涼飲料水や缶コーヒーが好き 34.3%	野菜不足 30.3%	夕食の時間が遅い 28.7%	炭水化物が多い 25.2%
5位	野菜不足 31.0%	食事時間・回数不規則 31.6%	甘いものが好き 29.1%	早食い 25.9%	飲酒量が多い 21.4%

◆夫の食習慣改善のために対策している 上位5項目 (対策している652n) (グラフ3)



◆夫が昼に何を食べているか把握している? (グラフ2)



夫 (パートナー) と同居している女性に、夫の食生活・食習慣について調査した。

夫の平日の昼食スタイルは、「自宅からお弁当持参」が20代~50代は3割台 (年代クロス集計は回答者=妻の年代)。60代以上の妻の夫は、99.4%が60代以上で、その半数近くがタイアして無職のため、「自宅で食べる」が6割近い (グラフ1)。

手作り弁当派が多いこともあり、夫が昼に何を

食べているか「分からない」は全体で1/4程度の24.3%で、60代以上をのぞき、年代による差異はあまりない。なんと75.7%が、夫の昼食内容を把握している (グラフ2)。また、夫が家で夕食を食べる頻度は20代~50代でも「ほぼ毎日」が8割前後と多い。外にお酒を飲みに行く頻度は「月に1回くらい」「年に数回」がボリュームゾーンの一方、家でお酒を飲む頻度は「ほぼ毎日」+「週に2、3回くらい」が52.2%と半数以上。夕食は自宅で晩酌しながら、という人が多いようだ。

◆ 昼にどんなものを食べているかを把握していて、夕食もほぼ毎日自宅で食べる、となれば、妻が夫の食習慣をよく分かっているのも当然だ。

妻が気になっている夫の食習慣で、全年代に共通して上位なのは「濃い味が好き」。20代~40代の働き盛り世代に共通するのは「夕食の時間が遅い」「野菜不足」 (表1)。このような悪し

き食習慣を改善しようと対策に取り組んでいる妻は53.8%で、減塩、野菜の摂取を増やす、脂を控える、炭水化物を減らす上位 (グラフ3)。だしや酢を使うことで塩分を控えめにする、野菜たっぷりのお味噌汁やスープを用意する、雑穀米を

◆夫の食習慣改善のための、妻の秘策 フリーアンサーから抜粋

- ◆「濃い味好き対策」だし汁や酢で塩分を控えたり、素材そのものの味がしっかりしている食材を使用して調味料を減らしている (33歳)
- ◆「濃い味好き対策」調味料を塩分控えめなものに変えた。夫が自分でソースやドレッシングをかけるとかけ過ぎるので、こちらでかけておく (42歳)
- ◆「濃い味好き対策」お刺身などは別として、私が調理したおかずの時は、テーブルにお醤油などの調味料は置かない (56歳)
- ◆「野菜不足」野菜不足だと思うので、家で食べるときは味噌汁にはなるべくたくさん野菜を入れたり、サラダや煮物、ピクルスなどをなるべく多めにし出したりしている (57歳)
- ◆「遅い夕食・脂っこいもの好き対策」夕食が遅く、脂っこいラーメンとお肉が大好き。お昼は社員食堂で、自分の好きなラーメンや肉定食を食べていると考えられるので野菜・大豆類を盛り込んだおかずメインの料理にして炭水化物の量を少なめにしています (37歳)
- ◆「脂っこいもの好き対策」揚げ物やバラ肉が大好きなので、量を調整し、主菜を2種類(そのうち一種は揚げ物とかバラ肉とか)出している。貧弱な食事に見えないよう、品数は気をつけている (39歳)
- ◆「炭水化物対策」お米が大好きなので、もち麦を混ぜたご飯を毎日炊いています。お茶碗を小さめにし、見た目にご飯が沢山入っているように見せています (61歳)

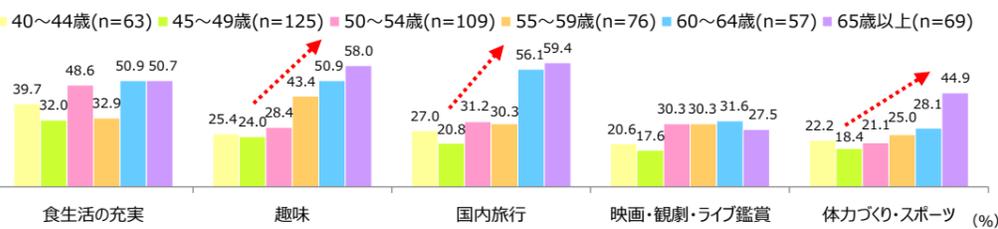
2019.7.3~7.8 リビングWeb・あふあふWeb・シティリビング 年代：20代以下6.4% 30代28.4% 40代31.4% 50代21.8% 60代以上12.1% / 妻の働き方：専業主婦39.5% フルタイム勤務29.4% パート・アルバイト27.3% そのほか3.8% / 夫の働き方：フルタイム勤務78.0% パート・アルバイト5.3% 自営7.5% 無職9.2% データは小数点2位以下四捨五入

02 40's-60's Real

詳細レポートはくらしHOWサイト「40's~60's マーケット研究室」にて

【ミドルエイジが時間やお金をかけていること・したいこと】 趣味は50代後半から、国内旅行は60代でアクティブに

【今、時間やお金をかけていること】 (上位項目抜粋)



40代以上の女性に、日々の生活時間をどのように感じているかを調査。「いつも時間が足りない」人は40代前半 (63.5%)・40代後半 (59.2%)・50代前半 (53.2%) に多い。55歳以上になると「ちょうどいい感じている」が多数派だ。

今、時間やお金をかけていることのトップ3は「食生活の充実」41.5%、「趣味」35.9%、「国内旅行」34.7%。趣味は50代以降でポイントが上昇し、国内旅行は60代でアクティブ度が増す。「体力づくり・スポーツ」

は65歳以上の関心が高い。

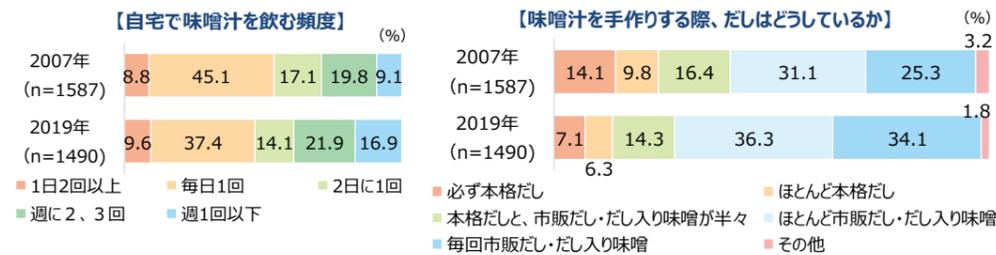
◆ 今後、今まで以上に時間やお金をかけたことの上位は「国内旅行」49.1%、「体力づくり・スポーツ」31.3%、「趣味」30.7%、「海外旅行」30.5%。国内旅行はすべての年代で最もポイントを集めた。60代前半は「趣味」「海外旅行」「食生活の充実」などへの関心が他の年代より高く、好奇心旺盛だ。40代前半は、「貯蓄・資産運用」にお金や時間をかけたい人が約3割と、他の年代より多い。

2019.5.14~5.19 Webアンケート調査 集計数:499
働き方：パート・アルバイト45.7%、無職42.5%、フルタイムワーク8.2%、自営3.6%

03 Decennial Data

味噌汁とだしに関するデータはくらしHOWサイト「自主調査レポート」に掲載中!

12年前より、食卓への登場回数はじわり減少 味噌汁のだしは手軽に、隠し味や具を工夫



食卓の定番「味噌汁」は、この12年で登場回数が増えている。既婚女性への調査では、毎日1回以上という人が47.0%いるが、2007年より約7ポイント減。一方で「週1回以下」は約8ポイント増え、16.9%いる。自宅で飲むタイミングは「夕食」83.0%、「朝食」34.7%、「昼食」10.4%。どのように用意するかというと、「すべて手作り」が53.8%、「ほぼ手作り」でたまにインスタント」が33.9%と、手作りがメインだ。

◆ 手作りする際、「本格だし (煮干しや鰹節、昆布などでだしをとる)」を使う割合は2007年より少なくなり、「市販だし (だし

パック、顆粒だしや液体だし)・だし入り味噌」をほとんど、毎回使う人が約7割を占める (2007年は56.4%)。具体的に使っているものは「顆粒だし」62.2%がトップ。さらに「だしパック」36.6%、「だし入り味噌」27.8%、「鰹節」21.4%、「昆布」19.6%と続く。だしのとり方は手軽になっているものの、我が家のお気に入りの味噌汁を聞くと、「塩分が気になるので、具沢山にして汁が少なくなるように」「チーズを入れる! 野菜も入れ、同じ発酵食品で案外合うし伸びるので子供が喜び!」「隠し味と健康のために酒粕を入れる」などの工夫が見られる。

調査方法 / Webアンケート 調査対象 / 「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あふあふWeb」ユーザー
【回答者プロフィール】 働き方:無職44.6%、フルタイムワーク25.7%、パート・アルバイト26.7%、その他3.0%
調査期間 / 2019.6.19~6.23 有効回答数 / 既婚女性1490人 (平均年齢47.2歳)