

「家飲み」する人の3割が毎日飲んでいる！

～「安い、すぐ寝られる、ながら飲み」が家飲みの魅力～

国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第182号として、家飲み・おつまみに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

■ コロナ禍以降も飲酒する頻度に変化なし

コロナ禍により、飲食店を利用しにくくなって随分経ちます。今回は家飲み（自宅での飲酒）や、おつまみについて皆さんの意見を聞きました。

まず、「あなたはお酒が好きですか」（図表 1）と聞いたところ、「好き」が32.6%、「やや好き」が19.7%でした。2つを合計すると52.3%なので、肯定的な人が過半数を超えています。ただ、性年代別に「好き」と回答した人の割合を見ると、差が大きいことがわかります。

最も高かったのが「男性・60代」の49.1%、最も低かったのが「女性・70代以上」の12.8%でした。男性は年代が高くなるにつれ、「好き」と回答した人の割合が高くなるのですが、女性は年代が高くなるにつれ、割合が低くなるという、真逆の結果になっています。

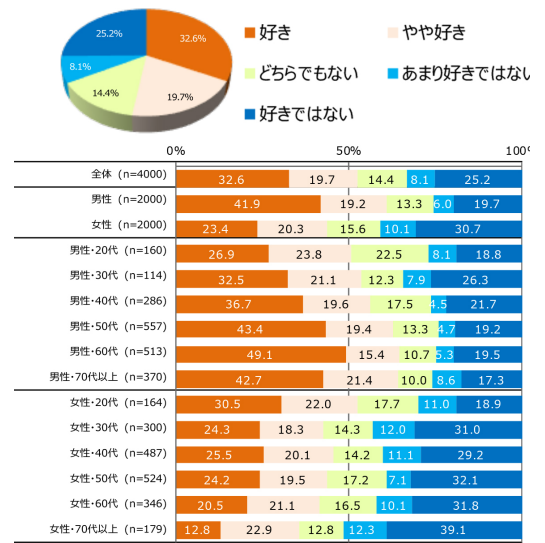
コロナ禍以降、飲酒する頻度に変化があったかどうかを聞いたところ（図表 2）、「変わらない」（43.6%）が最も多く、「増えた」「やや増えた」の合計は12.5%、「やや減った」「減った」の合計が15.9%でした。

■ 喫煙と飲酒、密接な関係！？

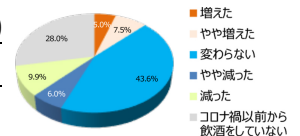
コロナ禍以前から飲酒をしていない人以外に、飲酒の頻度を聞いたところ（図表 3）、最も割合が高いのが「毎日」（31.5%）でした。男性は41.1%、女性は19.8%と、20ポイント以上の開きがありますが、女性でも1位が「毎日」なのは変わりません。「毎日」と回答した割合を性年代別に見ると（図表 4上）、男女ともに年代が上がると割合が高くなる傾向にあります。

また、興味深いのが、喫煙状況との関係です。喫煙者や以前喫煙していた人は、喫煙したことがない人と比べて、「毎日」と回答した割合が非常に高くなっています（図表 4下）。

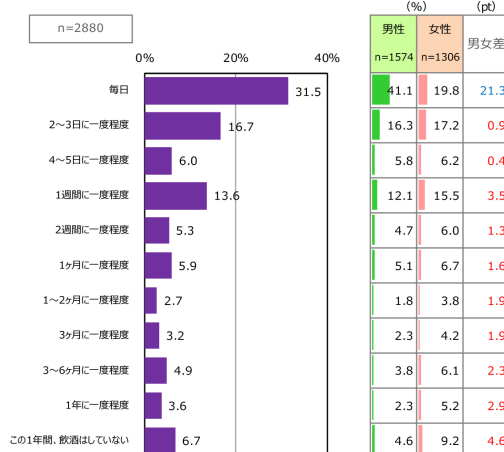
図表 1 「あなたはお酒が好きですか。（お答えは1つ）」への回答



図表 2 「あなたは、コロナ禍以降（2020年3月以降）、飲酒する頻度に変化はありましたか。（お答えは1つ）」への回答



図表 3 「この1年間（2021年4月～2022年4月）を平均すると、あなたはどのくらいの頻度で飲酒をしていますか。最も近いものを教えてください。（お答えは1つ）」への回答



図表 4 「毎日飲酒している」と回答した人の性年代別割合および喫煙状況別割合

性別	年代	人数		割合 (%)	
		人数	割合 (%)	人数	割合 (%)
男性	20代	119	13.4		
	30代	81	28.4		
	40代	221	30.3		
	50代	449	42.1		
	60代	416	47.1		
	70代以上	288	54.2		
女性	20代	129	9.3		
	30代	193	14.0		
	40代	325	17.5		
	50代	337	24.0		
	60代	222	26.1		
	70代以上	100	24.0		

喫煙状況	割合 (%)
現在喫煙している	47.2
以前は喫煙していたが、現在はやめている	40.3
喫煙したことはない	18.3

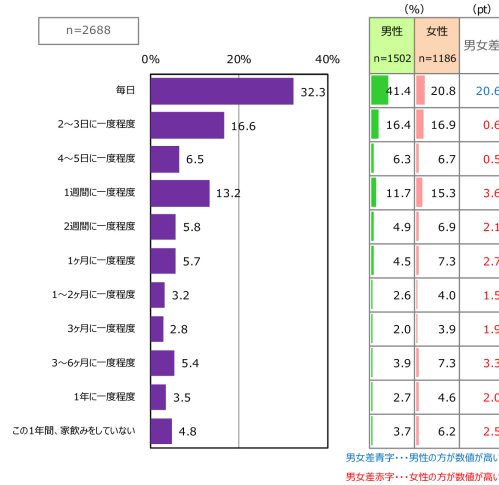
■ 家飲みする人、「毎日飲む」が最多

次に、家飲みをする人(4000人中 2688人)に、その頻度を聞いたところ(図表5)、先程の飲酒の頻度(図表3)同様、最も割合が高かったのが「毎日」(32.3%)という回答でした。

また、2位が「2~3日に一度程度」、3位が「1週間に一度程度」というのも、先程の飲酒の頻度と同じ結果で、性年代別(図表6上)、喫煙状況別(図表6下)で見ても似通っています。

コロナ禍という特殊な状況の影響もあってか、「外では飲むけど、家では飲まない」という人があまりいないことが伺えます。

図表5「あなたはこの1年間を平均すると、どのくらいの頻度で家飲み(自宅に限る)をしていますか。最も近いものを教えてください。(お答えは1つ)」への回答



図表6「毎日家飲みしている」と回答した人の性年代別割合および喫煙状況別割合

		人数	割合 (%)
男性	20代	114	10.5
	30代	74	28.4
	40代	214	29.0
	50代	426	42.3
	60代	393	49.4
	70代以上	281	54.4
女性	20代	114	8.8
	30代	168	13.7
	40代	290	19.3
	50代	308	25.3
	60代	210	26.7
	70代以上	96	25.0

	割合 (%)
現在喫煙している	46.2
以前は喫煙していたが、現在はやめている	41.4
喫煙したことはない	19.4

■ 家飲み、最大の悩みは「片付け」

家飲みをする人は、どんなメリット・デメリットを感じているのでしょうか。

家飲みについて、いいと思う点を挙げてもらったところ(図表7)、最も多かったのが「店で飲むより安く済む」(62.5%)という回答です。また、「眠くなったらすぐに寝られる」(59.0%)も過半数を超えています。

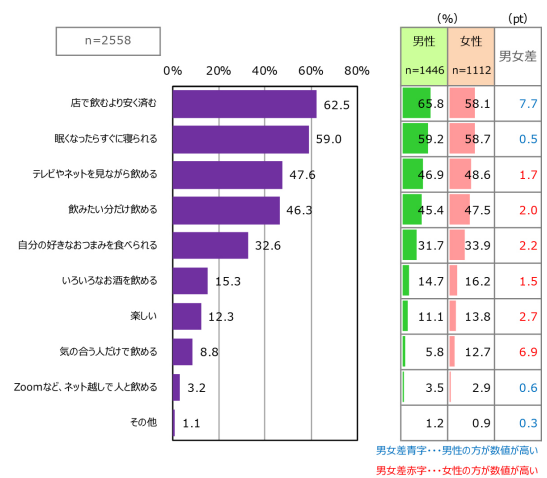
コロナ禍において、ビデオ通話が浸透したことにより「Zoom 飲み」など、これまでになかったお酒の飲み方が注目を集めました。また、「Zoom など、ネット越しで人と飲める」をメリットとして挙げたのは3.2%と少数派でした。

気になるのが「楽しい」と回答した人も12.3%と低めなことです。「楽しくないけど飲む」という人ばかりではないでしょうから、楽しい・楽しくないではなく、家飲みが習慣化していたり、いろいろな理由から、外で飲むよりも家で飲むことを選択している、ということでしょうか。

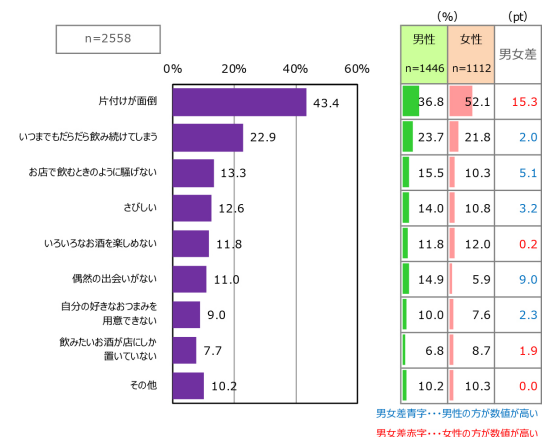
家飲みについて、よくないと思う点(図表8)で、最も多くの方が挙げたのが「片付けが面倒」(43.4%)でした。この項目については男女差が大きく、男性が36.8%に対して、女性は52.1%と、半数を超えています。「飲んだあとに片付けるのは女性の役割」という家がまだまだ多いことが伺えます。

また、いいと思う点として「飲みたい分だけ飲める」(46.3%)と回答した人も多いのですが、よくない点として「いつまでもたら飲み続けてしまう」(22.9%)と答える人も。飲みたい分だけ飲めるからこそ、たらたら飲み続けてしまう人もいるのでしょうか、どこかで「締め」がある外での飲み会と違い、お酒好きな人は家飲みで自制心が試されているのかもしれませんが。

図表7「家飲み(自宅に限る)について、いいと思う点を教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



図表8「家飲み(自宅に限る)について、よくないと思う点を教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 家飲みで買うお酒、トップは「ビール」

家飲みのためにどんなお酒を買うかを聞いてみると(図表 9)、最も多かったのは「ビール」(65.3%)でした。

男女ともに1位が「ビール」なのは一緒ですが、男性の場合、2位が「焼酎」、3位が「発泡酒」と続きます。女性は2位が「混成酒(缶チューハイ、リキュールなど)」、3位が「ワイン」となっていて、2位以下は全然違う結果になっています。

また、男性は1位の「ビール」と2位の「焼酎」の間に、30ポイント以上の差がありますが、女性の場合、1位と2位の差は10ポイント程に収まっています。

次に、家飲みをするとき、おつまみをどうやって用意するかを聞くと(図表 10)、この項目でも2位以降は男女でバラバラの順位になりました。男性は「スーパーで買う」(76.8%)、「家族がつくる」(31.2%)、「コンビニで買う」(29.5%)、「自分でつくる」(25.2%)となっていますが、女性の場合、「スーパーで買う」(72.4%)に続くのが「自分でつくる」(51.0%)です。

家飲みのよくない点として「片付けが面倒」と回答した女性が過半数を超えていましたが、片付けだけでなく、おつまみをつくるのも女性が大半のようです。

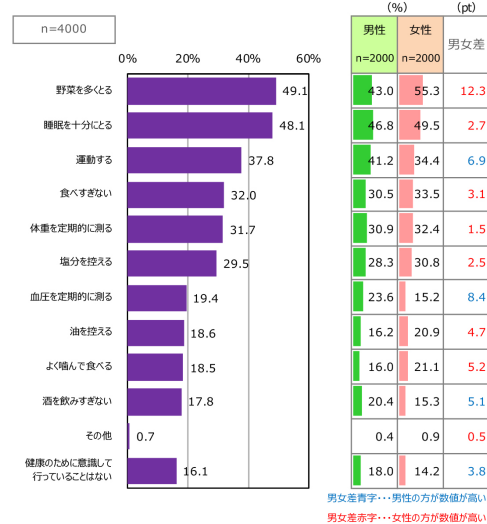
■ お酒の楽しみは健康あってこそ

さて、ここまでは飲酒について聞いてきましたが、お酒をおいしく飲むためには健康が欠かせません。「普段から健康のために意識して行っていることはありますか」(図表11)と聞いたところ、「野菜を多くとる」(49.1%)、「睡眠を十分にとる」(48.1%)、「運動する」(37.8%)がトップ3でした。野菜の摂取量以外にも、「食べすぎない」(32.0%)、「塩分を控える」(29.5%)、「酒を飲みすぎない」(17.8%)など、食事に気を使っている人は多いようです。

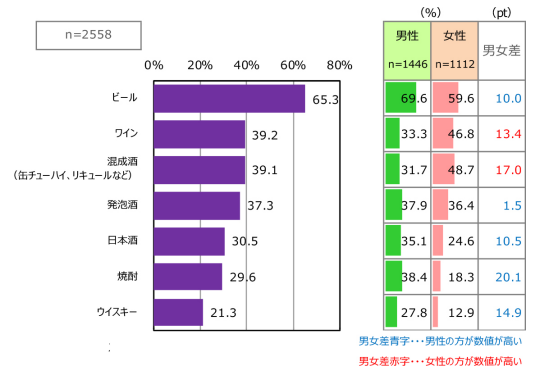
さらに、健康のために飲んでいる飲み物を聞いてみると(図表12)、トップ3は「お茶(緑茶、玄米茶など)」(35.8%)、「牛乳」(29.3%)、「乳酸菌飲料」(21.7%)という順になりました。

「トクホ(特定保健用食品)」(8.6%)や「機能性表示食品」(5.1%)を挙げた人もいますが割合は高くはなく、まだ世の中に浸透しきっていないのかもしれない。

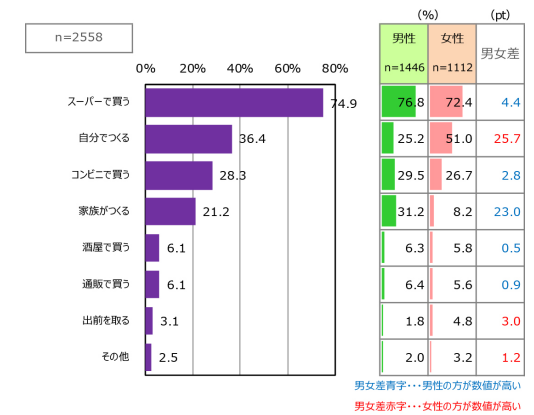
図表 11「あなたは普段から健康のために意識して行っていることはありますか。(お答えはいくつでも)」への回答



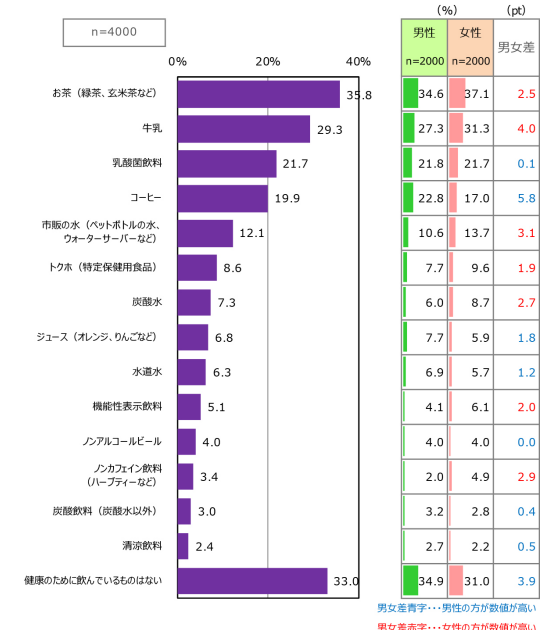
図表 9「家飲み(自宅に限る)をする際、購入するお酒の種類を教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答から上位7つを抜粋



図表 10「家飲み(自宅に限る)をする際、おつまみはどのように用意しますか。(お答えはいくつでも)」への回答



図表 12「あなたは普段から健康のために、という意識で飲んでいる飲み物はありませんか。(お答えはいくつでも)」への回答



■ 家で飲む機会が増えたことに多くの人が肯定的

毎日お酒を飲む人がそれなりの割合でいるのは、食事、特に晩ごはんと一緒にお酒を飲むことが習慣づいていることが考えられます。店で飲む機会がなくなったことで、家飲みに切り替わった人もいれば、もともと、家で飲むのが基本だった人もいます。なかには「家飲みはごはんと一緒に。お酒があって当たり前」「毎日の習慣になってるので、特別なことは何もない」という人も。

家飲みについてのエピソードや、家飲みでの工夫、お酒や飲み会についての考え方などを自由回答で聞いたところ、家で飲むことについて、肯定的な意見が多く寄せられました。料理にチャレンジするようになったり、家族とのコミュニケーションが増えたりと、コロナ禍は思いも寄らないことにも影響があるようです。

《家飲みでの楽しいエピソードや、お酒や飲み会に対する考えなど》

【家飲みならではの工夫や楽しみ】

- 旅行に行けないため、自宅で各地の名産を楽しもうと、つまみをお取り寄せしている。簡単にできるおつまみを調べて自分で作るようになった。(女性・20代)
- ウイスキーは以前から買っていたが、ジンやラム酒、テキーラなど、様々な洋酒を家で試す機会が多くなって嬉しい。出前やスーパーの総菜等で珍しい料理を選んで、少し贅沢する頻度が増えた。(男性・30代)
- 家飲みは、飲みたい時に自由に飲めて楽し、スマホゲームしながら飲んだり、本を読みながら飲んだり、という「ながら飲み」ができるのが楽しい。(女性・40代)
- 好きな料理と音楽を聞きながらすごせるのがいい。(男性・40代)
- 居酒屋やバルで出るようなおつまみを自分で作れるようになった。(女性・20代)
- 料理をしながらの飲みが楽しい。(女性・40代)

【家だと落ち着いて飲める】

- トイレに行きたいとき、混んでいることもあるし、眠くなってもすぐ横になることもできないので、外では落ち着いて飲めなかった。(女性・50代)
- 居酒屋のおいしいおつまみは魅力的だが、最近では自宅にあるものやコンビニのつまみでも充分だと思うようになった。家飲みでは人に気を使わなくて良いのでリラックスして飲めるし、悪酔いもしない。(女性・40代)
- アルコールはあまり強くないし、カフェインは過敏症で摂取できないため、仕事やプライベートで店に誘われると飲めるものがなく苦痛だった。そういった機会が減り、安心して白湯やミネラルウォーターが飲めるので、ストレスが減った。(女性・40代)
- 「そろそろ終電だし、帰らなきゃ」という心配がないのでいい。(男性・60代)

【家族と触れ合う時間が増えた】

- たわいない話をしながら家族でコミュニケーションをとる機会が増えた。(女性・40代)
- 夫の仕事上の飲み会がなくなり、この数年は夫婦で家飲みを楽しめるようになった。安上がりな上、コミュニケーションも取れるし、早く寝られるし、いいことが多い。(女性・50代)
- 友人と居酒屋で騒げない分家族とのきずなができた。(男性・60代)
- 以前はしょっちゅう外食し、夜遅くまで飲み歩いて深酒していた。コロナ禍で結婚し、夫婦で宅飲みするようになったが、毎日飲んでいるのに酒の量は減った。一緒にコスパの良いおつまみを探す楽しみもできた。(女性・30代)

【飲み会や酔っぱらいが嫌いな人も】

- 昔から飲み会が嫌いだったが、仕事の付き合いで行かなくてはならないこともあった。子どもが生まれてからは育児を理由に断り続けたが、誘われるだけでもストレスだった。コロナの影響で飲み会自体がなくなり、ストレスが軽減した。(女性・40代)
- 元々酔っ払いが大嫌いなので、家で純粹にお酒の味を楽しめるのはいい。(男性・40代)

《 「家飲み・おつまみ」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1.あなたは、コロナ禍以降（2020年3月以降）、飲酒する頻度に変化はありましたか。（お答えは1つ）
- Q2.この1年間（2021年4月～2022年4月）を平均すると、あなたはどのくらいの頻度で飲酒をしていますか。最も近いものを教えてください。（お答えは1つ）
- Q3.あなたはこの1年を平均すると、どのくらいの頻度で家飲み（自宅に限る）をしていますか。最も近いものを教えてください。（お答えは1つ）
- Q4.家飲み（自宅に限る）について、いいと思う点を教えてください。（お答えはいくつでも）
- Q5.家飲み（自宅に限る）について、よくないと思う点を教えてください。（お答えはいくつでも）
- Q6.家飲み（自宅に限る）をする際、おつまみはどのように用意しますか。（お答えはいくつでも）
- Q7.家飲み（自宅に限る）をする際、購入するお酒の種類を教えてください。（お答えはいくつでも）
- Q8.家飲み（自宅に限る）でおつまみを用意するとき、あなたはどんなものを選びますか。（お答えはそれぞれ1つ）
【塩辛いもの】【脂っこいもの】【炭水化物が多いもの】【タンパク質が多いもの】【からいもの】【甘いもの】【栄養があるもの】【カロリーの低いもの】【お酒との相性がいいもの】【値段が安いもの】【贅沢感のあるもの】【量が多いもの】【自分ですぐ作れるもの】【あまり食べたことがないもの】
- Q9.あなたは普段から健康のために意識して行っていることはありますか。（お答えはいくつでも）
- Q10.あなたは普段から健康のために、という意識で飲んでいる飲み物がありますか。（お答えはいくつでも）
- Q11.家飲み（自宅に限る）での楽しいエピソードや家飲みを楽しくするアイデアなど、お酒や飲み会に対して考えること、思いの変化などを教えてください。

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「家飲み・おつまみ」に関する意識調査を実施。

期間：2022年4月27日～5月6日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業（証券コード2391）です。

From プラネットとは https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html（バックナンバーもご覧になれます）

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

（今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます）

株式会社プラネット 広報部（河合、角田^{つのだ}）

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp