若年層は「水（ミネラルウォーター）」、高齢層は「牛乳」で厳暑をのりきる

～“夏と言えばビール”は50代以上男性のスタイル？…女性と若年層に広がる“ビール離れ”～

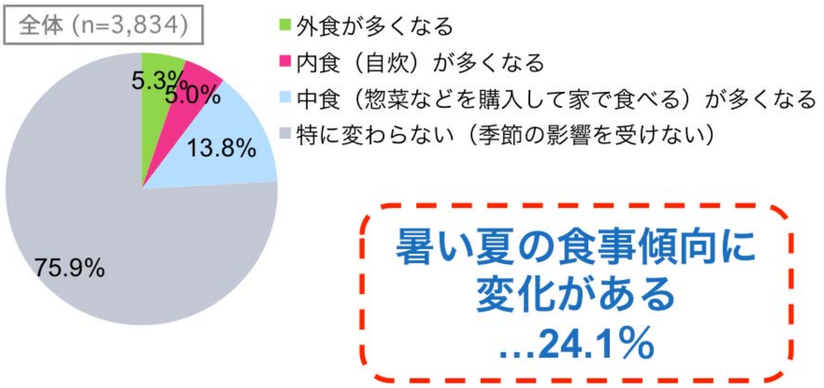
国内1,200社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は、日用品にまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第67号として、夏をのりきる食べ物・飲み物に関する意識調査の結果をご紹介します。バックナンバー　https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html

■ 夏は4人に1人が食事を変えている！

蒸し暑い日が続くと、食欲が落ち、冷たいものや水分の多いものばかり取りがちです。そこで今回は、暑さ厳しい夏をのりきる食べ物・飲み物をテーマにアンケートを実施。暑いからこそ飲食したくなる食べ物や飲み物、また、夏には欠かせないビールの好みなどについてまとめました。

最初に、暑い夏には食事のスタイルにどんな傾向があるかを調べました。すると、「中食（惣菜などを購入して家で食べる）が多くなる」が13.8%、「外食が多くなる」が5.3%、「内食（自炊）が多くなる」が5.0%で、この3つを合わせると24.1%。4人に1人程度の人が、夏の食事のスタイルには変化があることがわかりました。

表1「暑い夏の食事、どのような傾向がありますか」についての回答



調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「夏をのりきる食べ物・飲み物」。
期間：2017年6月21日～7月7日、DIMSDRIVEモニター3,834人が回答。表2～表6、エピソードも同アンケートです。

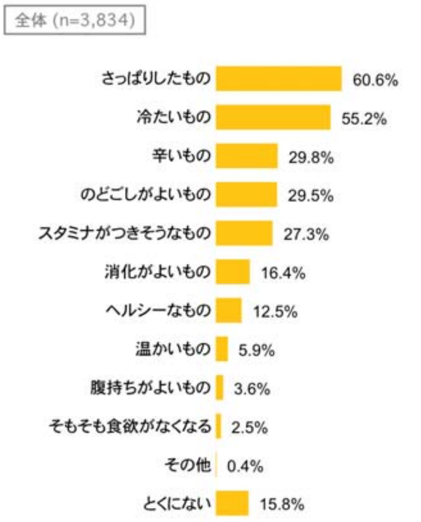
自炊以外の「中食」や「外食」が多くなることには、食欲がなくて料理する気力がわかない、あるいは、暑いさなかに火を使って料理するのがおっくうだから、といった理由があると考えられます。一方で、そもそも暑くて「外食」する気が起きず、家で簡単に済ませたいから、「中食」や「内食（自炊）」が増えるという人もいるかもしれません。

■ 男性は「冷たい」、女性は「さっぱり」を求める

暑い夏に食べたくなるのは、どんな種類の食べ物かを聞きました。すると、最も多かったのは「さっぱりしたもの」60.6%。次いで、「冷たいもの」55.2%、「辛いもの」29.8%、「のどごしがよいもの」29.5%、「スタミナがつきそうなもの」27.3%という順でした。

男女別に見ると、男性では、「冷たいもの」（男性で52.3%）が、全体で1位の「さっぱりしたもの」（男性で51.7%）を僅差で抑えてトップ。一方女性では、全体で4位の「のどごしがよいもの」（女性で37.9%）が、全体で3位の「辛いもの」（女性で30.6%）を上回り、順位が逆転。男女差も大きく、女性の数値が男性より14.0%高くなっていました。さらに男女差が大きかったのは、「さっぱりしたもの」。男性では51.7%と約半数ですが、女性では74.0%と4人に3人近く。食欲がなく、「さっぱりしたもの」や「のどごしがよいもの」なら食べられるという女性が多くなると考えられます。反対に、男性のほうが女性を上回ったのが「スタミナがつきそうなもの」と「腹持ちがよいもの」。暑いからこそむしろ、夏バテしないで体力をキープできるものを食べようと思う人が、男性には女性より多いことがうかがえます。

表2「暑い夏だからこそ食べたくなるジャンルはどれですか」についての回答



(%)

	男性 n=2296	女性 n=1538	男女差
さっぱりしたもの	51.7	74.0	22.3
冷たいもの	52.3	59.6	7.2
辛いもの	29.2	30.6	1.4
のどごしがよいもの	23.9	37.9	14.0
スタミナがつきそうなもの	27.7	26.7	1.0
消化がよいもの	15.9	17.1	1.2
ヘルシーなもの	8.6	18.2	9.6
温かいもの	5.8	6.0	0.2
腹持ちがよいもの	3.8	3.3	0.5
そもそも食欲がなくなる	1.7	3.6	1.9
その他	0.3	0.6	0.2
とくにない	20.9	8.3	12.6

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

■ 20代女性は、夏の定番「冷やし中華」よりも「アイスクリーム」

表3「暑い夏だからこそ食べたくなる料理や食べ物はどれですか」についての回答

順位	暑い夏だからこそ食べたくなるもの トップ20	全体 (n=3,228)
1位	そうめん	64.7
2位	冷やし中華	62.3
3位	冷奴	47.3
4位	ざるそば	46.9
5位	アイスクリーム	42.9
6位	冷やしうどん	35.5
7位	枝豆	32.0
8位	カレー	30.5
9位	すいか	29.9
10位	サラダ	25.2
11位	氷菓子（アイスキャンディー）	23.7
11位	かき氷	23.7
13位	うなぎ	23.5
14位	餃子	23.3
15位	ソフトクリーム	23.2
16位	寿司	22.9
17位	冷しゃぶ	22.6
18位	ヨーグルト	20.1
19位	ゴーヤチャンプルー	19.0
20位	冷麺	18.8

（%）

◆性年代別トップ6

	1位	(%)	2位	(%)	3位	(%)	4位	(%)	5位	(%)	6位	(%)
男性-20代(n=26)※	そうめん	61.5	冷やし中華	50.0	アイスクリーム	30.8	ざるそば	26.9	冷やしうどん（同率4位）	26.9	寿司（同率4位）	26.9
男性-30代(n=111)	そうめん	53.2	冷やし中華	50.5	ざるそば	43.2	冷やしうどん	38.7	アイスクリーム	27.9	冷奴	26.1
男性-40代(n=390)	そうめん	62.3	冷やし中華	55.4	ざるそば	47.7	冷奴	35.6	アイスクリーム	35.4	冷やしうどん	33.3
男性-50代(n=620)	そうめん	65.0	冷やし中華	62.9	ざるそば	51.8	冷奴	44.7	アイスクリーム	36.6	カレー	32.6
男性-60代(n=431)	そうめん	69.6	冷やし中華	66.6	冷奴	55.0	ざるそば（同率3位）	55.0	アイスクリーム	44.8	すいか	39.7
男性-70代以上(n=239)	そうめん	79.1	冷奴	69.5	冷やし中華	68.2	ざるそば	59.8	アイスクリーム	59.4	すいか	53.6
女性-20代(n=35)	そうめん	68.6	アイスクリーム	60.0	冷やしうどん	48.6	冷やし中華	42.9	冷奴	37.1	ざるそば	31.4
女性-30代(n=203)	そうめん	59.6	冷やし中華	58.1	アイスクリーム	40.9	冷奴	36.5	ざるそば	32.0	冷やしうどん	31.0
女性-40代(n=495)	冷やし中華	62.2	そうめん	58.8	アイスクリーム	45.9	冷奴	42.2	冷やしうどん	41.2	ざるそば	38.8
女性-50代(n=426)	そうめん	65.0	冷やし中華	64.6	冷奴	53.8	アイスクリーム	46.0	ざるそば	43.2	冷やしうどん	39.0
女性-60代(n=196)	冷やし中華	66.8	そうめん	63.3	冷奴	55.1	アイスクリーム	46.9	ざるそば	46.4	すいか	40.8
女性-70代以上(n=56)	冷奴	73.2	そうめん	71.4	冷やし中華（同率2位）	71.4	サラダ	55.4	ざるそば	51.8	ヨーグルト（同率5位）	51.8

※n=30未満は参考値

さらに、具体的にはどんな料理や食べ物を食べたくなるかを聞きました。すると、1位「そうめん」、2位「冷やし中華」、さらに、4位に「ざるそば」、6位に「冷やしうどん」となり、上位6項目のうち4つを冷たいめん類が占めました。前の調査（表2）で上位だった「さっぱりしたもの」「冷たいもの」「のどごしがよいもの」とみごとに一致した結果と言えます。そのほか、前の調査で3位だった「辛いもの」として8位に「カレー」、5位の「スタミナがつきそうなもの」としては13位に「うなぎ」がランクインしました。

性年代別に見ると、全体のランキングでは見えなかった傾向がうかがえました。「そうめん」と「冷やし中華」はいずれの性年代でも支持され、ほとんどの性年代で2位以内に入っています。一方、好みの分かれた項目もありました。「冷奴」は、男性の60代以上、女性の50代以上では3位以内に入っていますが、それより若い世代では4位以下に。若年層や働き盛りには、やや淡白で物足りないのかもしれません。また、「ざるそば」は、男性の30代～60代で3位、20代と70代以上で4位ですが、女性ではいずれの年代でも5位か6位。男性のほうが好んで食べていることがわかります。

男性に比べ、女性で順位が高くなっているのが「アイスクリーム」です。男性では20代で3位に挙がっているものの、30代以上ではそろって5位。これに対し、女性では、50代・60代で4位、30代・40代で3位、20代で2位と、年代が低くなるほど順位が上がっていました。中でも女性の20代では60.0%と、6割にも。20代女性では、夏には、「冷やしうどん」「冷やし中華」よりも「アイスクリーム」が食べたい人が多いと言えます。一方、夏の果物の代表格「すいか」は、男性の60代・70代以上と女性の60代で6位に入っていますが、そのほかの性年代ではランク外。グルメが豊富な現代、夏においしいスイーツも多く、「すいか」は“夏の果物の王様”の地位を失いつつあるようです。

■ 1位は「日本産のビール」…でも、女性は「ビールは飲まない」が半数

“夏と言えば、ビール”が定番です。そこで、今度はビールについて調べました。ふだんよく飲むビールは何かを聞くと、やはり、1位は「日本産のビール」42.5%。2位「第三のビール」27.5%、3位「発泡酒」17.1%という結果でした。男女差に注目すると、4位までの項目では男性の数値が女性を上回り、特に1位「日本産のビール」では、男女差が15.3%と最も大きくなりました。男性は、本来のビールらしさが感じられる味を好む傾向にあると言えそうです。逆に、5位以下の「クラフトビール」「外国産のビール」「ビアカクテル」などは、女性も男性と同程度の数値でした。女性の数値が最も高かったのは「ビールは飲まない」で、51.0%と約半数。男性との差は21.6%になっています。女性はそもそもビールをあまり好まず、コクや甘みのある「クラフトビール」や「ビアカクテル」などで、雰囲気を楽しむ程度という人もいるのかもしれません。

表4 「ふだんよく飲むビールは何ですか」 についての回答

（%）

	全体（n=3,834）	男性 n=2296	女性 n=1538	男女差
日本産のビール	42.5%	48.7	33.4	15.3
第三のビール	27.5%	31.6	21.5	10.1
発泡酒	17.1%	17.6	16.4	1.2
ノンアルコールビール	6.3%	6.4	6.0	0.4
クラフトビール（※）	5.2%	5.2	5.3	0.1
外国産のビール	4.0%	3.9	4.1	0.2
ビアカクテル	1.5%	1.5	1.6	0.1
その他	0.1%	0.0	0.1	0.1
ビールは飲まない	38.1%	29.4	51.0	21.6

（※）大手メーカーでない小規模なビール醸造所で、ビール職人がつくっているビールのこと

男女差青字・・・男性のほうが数値が高い

男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

■　「クラフトビール」が若年層の“ビール離れ”を救う？

前の調査の結果を性年代別に見ると、「日本産のビール」は、特に男性の50代以上で数値が高く、50%前後が回答。これに対し、女性ではいずれの性年代でも男性に比べて低く、中でも20代では17.9%と2割を切っています。

対照的に、「ビールは飲まない」は女性では全年代で高く、特に20代・30代では60%超。また男性でも、40代以下では上昇していく傾向が見られます。

一方、独特の味わいで最近話題の「クラフトビール」が、男性の30代、女性の20代で10%を超え、若い年代で人気を呼んでいることがわかります。本来のビールらしい味を求めているのは中高年以上の男性で、女性や若年層では、“ビール離れ”が広がっている様子がうかがえました。

表5「ふだんよく飲むビールは何ですか」についての回答（性年代別）

◆性年代別

	合計(n)	日本産のビール	第三のビール	発泡酒	ノンアルコールビール	クラフトビール	外国産のビール	ビアカクテル	その他	ビールは飲まない
全体	3834	42.5	27.5	17.1	6.3	5.2	4.0	1.5	0.1	38.1
男性	2296	48.7	31.6	17.6	6.4	5.2	3.9	1.5	0.0	29.4
女性	1538	33.4	21.5	16.4	6.0	5.3	4.1	1.6	0.1	51.0
男性-20代	41	43.9	24.4	12.2	4.9	9.8	4.9	4.9	0.0	41.5
男性-30代	150	42.0	28.0	20.0	10.7	14.7	7.3	6.7	0.0	40.0
男性-40代	505	46.5	28.5	16.4	5.1	7.5	5.1	2.6	0.0	35.0
男性-50代	784	49.6	34.9	17.5	7.1	3.7	4.0	1.0	0.0	25.9
男性-60代	541	50.3	34.8	16.8	5.7	3.5	2.2	0.0	0.2	26.4
男性-70代以上	275	51.3	24.4	21.1	6.2	2.9	2.5	0.4	0.0	27.3
女性-20代	39	17.9	10.3	5.1	5.1	10.3	2.6	2.6	0.0	69.2
女性-30代	222	24.3	14.9	11.3	4.5	6.8	5.0	2.3	0.0	60.8
女性-40代	548	32.5	23.0	20.8	5.5	5.5	3.5	1.6	0.0	52.9
女性-50代	458	39.1	22.5	16.8	8.7	5.5	5.7	1.5	0.0	45.2
女性-60代	210	37.6	26.2	11.4	4.3	2.9	2.9	1.0	0.5	44.3
女性-70代以上	61	26.2	16.4	18.0	1.6	1.6	0.0	0.0	0.0	54.1

■全体+5%　■全体-5%　(%)

■　「水」、「アイスコーヒー」と「牛乳」…中高齢層が好むのは

表6「暑い夏にビール以外でよく飲むものはどれですか」についての回答

順位	暑い夏によく飲むもの（ビール以外）トップ20	全体（n=3,834）
1位	麦茶	52.0
2位	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	41.3
3位	水（ミネラルウォーター）	40.9
4位	冷たい緑茶	34.5
5位	スポーツドリンク	19.9
6位	炭酸ジュース	19.8
7位	牛乳	18.7
8位	その他の冷たいお茶	17.0
9位	ホットコーヒー、コーヒー飲料	14.6
10位	炭酸水	14.2
11位	野菜ジュース	14.1
12位	乳酸菌飲料（カルピス・ヤクルトなど）	12.6
12位	アイスティー	12.6
14位	温かいお茶	11.2
15位	果物ジュース	10.1
16位	ワイン	9.1
17位	焼酎	8.8
18位	ハイボール	7.5
19位	果実味付きの水	6.6
19位	カクテル、サワー、チューハイ	6.6

(%)

◆性年代別トップ6

	1位	(%)	2位	(%)	3位	(%)	4位	(%)	5位	(%)	6位	(%)
男性-20代(n=41)	水(ミネラルウォーター)	46.3	麦茶	31.7	冷たい緑茶	34.1	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	24.4	スポーツドリンク	22.0	炭酸ジュース	19.5
男性-30代(n=150)	麦茶	51.3	水(ミネラルウォーター)	42.7	冷たい緑茶	35.3	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	34.0	炭酸ジュース	30.0	スポーツドリンク	24.7
男性-40代(n=505)	麦茶	51.1	水(ミネラルウォーター)	44.2	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	40.6	冷たい緑茶	30.3	炭酸ジュース	27.9	スポーツドリンク	22.2
男性-50(n=784)	麦茶	49.6	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	43.2	水(ミネラルウォーター)	42.2	冷たい緑茶	34.7	炭酸ジュース	23.3	スポーツドリンク	21.0
男性-60代(n=541)	麦茶	51.4	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	40.7	水(ミネラルウォーター)	35.7	冷たい緑茶	31.1	牛乳	27.2	スポーツドリンク	19.6
男性-70代以上(n=275)	麦茶	55.6	牛乳	45.5	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	38.5	水(ミネラルウォーター)	37.8	冷たい緑茶	33.8	スポーツドリンク	26.9
女性-20代(n=39)	麦茶	56.4	水(ミネラルウォーター)	46.2	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	28.2	アイスティー(同率3位)	28.2	冷たい緑茶	25.6	その他の冷たいお茶(同率5位)	25.6
女性-30代(n=222)	麦茶	52.7	水(ミネラルウォーター)	45.5	冷たい緑茶	33.3	その他の冷たいお茶	31.5	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	25.7	炭酸ジュース	21.2
女性-40(n=548)	麦茶	56.0	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	44.7	水(ミネラルウォーター)	41.4	冷たい緑茶	38.0	その他の冷たいお茶	25.0	炭酸ジュース	22.4
女性-50代(n=458)	麦茶	52.2	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	49.1	水(ミネラルウォーター)	41.7	冷たい緑茶	39.3	その他の冷たいお茶	19.9	炭酸水	19.4
女性-60代(n=210)	麦茶	52.9	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	40.0	水(ミネラルウォーター)	37.1	冷たい緑茶	34.3	牛乳	31.4	ホットコーヒー、コーヒー飲料	26.7
女性-70代以上(n=61)	アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料	50.8	麦茶	49.2	牛乳	41.0	冷たい緑茶	39.3	野菜ジュース	37.7	ホットコーヒー、コーヒー飲料	36.1

今度は、ビール以外で、暑い夏によく飲むものは何かを聞きました。1位は「麦茶」、2位「アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料」、3位「水（ミネラルウォーター）」、4位「冷たい緑茶」の順で、ここまでの項目では30%を超えていました。また、9位に「ホットコーヒー、コーヒー飲料」14.6%、14位に「温かいお茶」11.2%が入り、夏にホットドリンクをよく飲む人も1割以上いることがわかります。体を冷やさないという健康志向が影響していること、また室内はエアコンが効いているため、むしろ温かいものを飲むという人もいると考えられます。

性年代別に見ると、ほとんどすべての性年代で「麦茶」が1位を獲得。年代に関わらず、夏には「麦茶」を飲む人が多いことがわかります。一般的に、ノンカフェインで体にやさしく健康的な点で、特に夏の飲み物として広く飲まれていると考えられます。

一方、年代によって分かれたのが、「水（ミネラルウォーター）」と、「アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料」。「水（ミネラルウォーター）」は、年代が下がるほど順位が上昇し、「アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料」は、年代につれて順位も高くなっていく傾向が見られました。「水（ミネラルウォーター）」が男性の20代で1位、「アイスコーヒー、アイスコーヒー飲料」が女性の70代以上で1位なのは対照的です。また、「スポーツドリンク」は、男性の20代で5位、30代以上では6位に入っていますが、女性ではランク外。女性より男性によく飲まれていることがわかります。

興味深いのが「牛乳」です。男性と女性の60代で5位、女性の70代以上で3位、男性の70代以上では2位にランクイン。男女ともに、70代以上では数値も40%を超えています。夏に「牛乳」を好んで飲むのは、高齢層の特徴と言えそうです。

■ 夏野菜たっぷりのメニューや、梅酒、甘酒、夏に負けないオリジナルドリンク

《 夏をのりきるおススメの食べ物・飲み物 》

【暑いからこそ、栄養を】

- トマト、きゅうり、オクラ、みょうがなどを酢漬けにして毎日食べている。(女性・60代)
- なるべく豆類(納豆、豆腐、豆乳)をたくさん摂取して栄養欠如にならないようにしている。(男性・50代)
- ゴーヤーチャンプルーをひんぱんに作り、夏野菜と豚肉を多く取るようにする。(女性・40代)
- 母が毎年作る青唐辛子のしょうゆ漬けが、辛くて、食欲が落ちたときにオススメです。(女性・40代)

【梅シロップ、梅酒、梅干し】

- 自家製梅シロップを水や炭酸水で割って飲むのがさっぱりしておいしい。(女性・60代)
- 初夏に漬けた梅酒を、暑い夏に。(男性・40代)
- 梅干しをおかずに、よく冷やした麦茶でお茶漬けをかっ込むのが最高です。(男性・70代以上)

【お酢ドリンク、しそジュース】

- お酢が入った冷たいドリンクはよく飲みます。すっきりさっぱりして暑さも吹っ飛びます!(女性・40代)
- 市販のりんごジュースに、ティースプーン半分くらいクエン酸を入れて飲む。(男性・50代)
- 自作のしそジュースはさっぱりするし夏バテ防止にもなる。(女性・60代)

【甘酒】

- 小さい頃から実家で飲んでいた甘酒がお気に入りで、取り寄せて飲んでいます。熱くしても冷たくしてしょうがやレモン汁を加えてもおいしいです。(女性・40代)
- 甘酒にヨーグルトを混ぜて飲んで体調を整える。(女性・40代)

【あえて、温かいものを】

- 寝る前に温かいしょうが湯を飲んで体の内側を冷やさないようにします。(男性・70代以上)
- 冷たいもので体が冷えすぎないように、朝はお白湯を飲んでいます。(女性・30代)

【おすすめ!サマードリンク】

- バナナジュース・ミルクセーキを凍る寸前まで冷やして朝出勤前に飲む。40年間続けている。(男性・60代)
- ビールをトマトジュースと塩で割る。すっきりとしていて栄養価もある。(男性・60代)
- 麦茶でミネラルを補給します。砂糖をほんのり甘くなるくらいに入れることもあります。(女性・40代)
- 赤ワインをベースにウイスキーをブレンド。思いきり冷えたグラスに氷と炭酸水できりりとシメて。これぞサマードリンクの定番です。(男性・70代以上)

夏をのりきるおススメの食べ物・飲み物を自由回答で教えてもらいました。食べ物で多かったのは、野菜たっぷりのメニューや食欲を刺激する辛いもの。暑さに負けて栄養不足にならないようにと心がける人が多いことがうかがえました。飲み物では、梅酒やお酢ドリンクを挙げた回答が多数。クエン酸が疲れをとってくれるという声が目立ちました。熱中症にいいと近年話題の甘酒も、やはり注目されているようです。市販品ではなく、自家製の飲み物を紹介してくれた人が多く、まねしたいと思うものがたくさんありました。夏をのりきるヒントとして参考にしてみてください。

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
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。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介しています。

本件に関するお問い合わせ先
(感想や取り上げてもらいたいテーマなどもお寄せください)
株式会社プラネット 経営本部 経営企画部(角田(つのだ)、岡田(おかだ))
Tel : 03-6432-0482 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp