

一人での外食はさびしい？ 気楽？

～外食行動にもコロナ禍の影響～

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172号として、一人での外食に関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

■ 一人での外食、「する」「しない」ほぼ半々

コロナ禍前後で生活にさまざまな変化が生じています。報道などで取り沙汰されることが多かった外食について、特に「一人での外食」を中心に意識調査を行いました。（今回の調査では「軽食などは含まない食事」を外食と定義しています。）

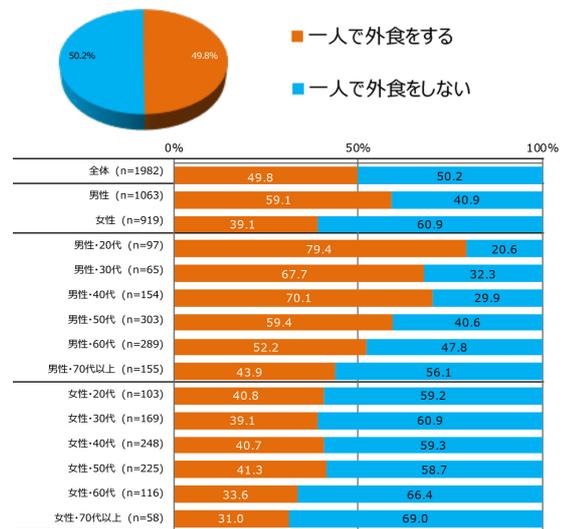
まず、「あなたが平均して1週間で外食をする回数をお答えください」（図表1）と聞いたところ、「0回」と回答した人が 50.5%と最多でした。そして「1回」が 31.6%、「2～3回」が 12.1%と続きます。1週間で外食をする回数が0回から3回の人を合計すると約 94%となります。

週に1回以上外食する人に、「あなたは、普段一人で外食をしますか。（お答えは1つ）」（図表2）と質問したところ、「一人で外食をする」が 49.8%、「一人で外食をしない」が 50.2%と、ほぼ半々という結果でした。ただ、性年代別に見てみると、割合は大きく異なります。「する」人の割合は全年代で男性が女性を上回ります。また、年代が上になるほど、「する」人の割合が減少する傾向があり、特に男性は顕著になっています。

図表1「あなたが平均して1週間で外食をする回数をお答えください。（お答えは1つ）」への回答

回数	人数	割合 (%)
0回	2018	50.5
1回	1263	31.6
2～3回	484	12.1
4～6回	168	4.2
7～10回	39	1.0
11～14回	3	0.1
15～20回	9	0.2
毎食	16	0.4
全体	4000	100.0

図表2「あなたは、普段一人で外食をしますか。（お答えは1つ）」への回答

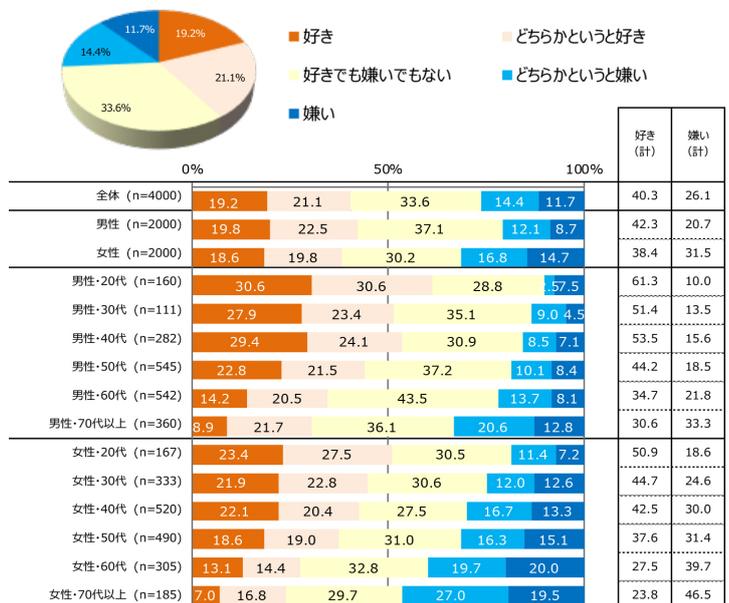


■ 一人での外食は若い人ほど好き

「あなたは一人で外食をするのが好きですかまたは嫌いですか。しない方もするとしたらとお考えになってお答えください」（図表3）という質問では、ポジティブに捉えている人が 40.3%（「好き」19.2%、「どちらかという好き」21.1%）と、ネガティブに捉えている人 26.1%（「どちらかという嫌い」14.4%、「嫌い」11.7%）よりも多くなっています。男女とも年代別で同じような傾向があり、若い人ほど、ポジティブに感じている人が多く、男性の 20～40 代、女性・20 代では 50%を超えています。

一方、最もネガティブに感じている割合が多い「女性・70代以上」では、ポジティブが 23.8%、ネガティブが 46.5%と、全体と比較すると、大きな差があります。

図表3「あなたは一人で外食をするのが好きですかまたは嫌いですか。しない方もするとしたらとお考えになってお答えください。（お答えは1つ）」への回答



■ コロナ禍で一人での外食が増えた人も

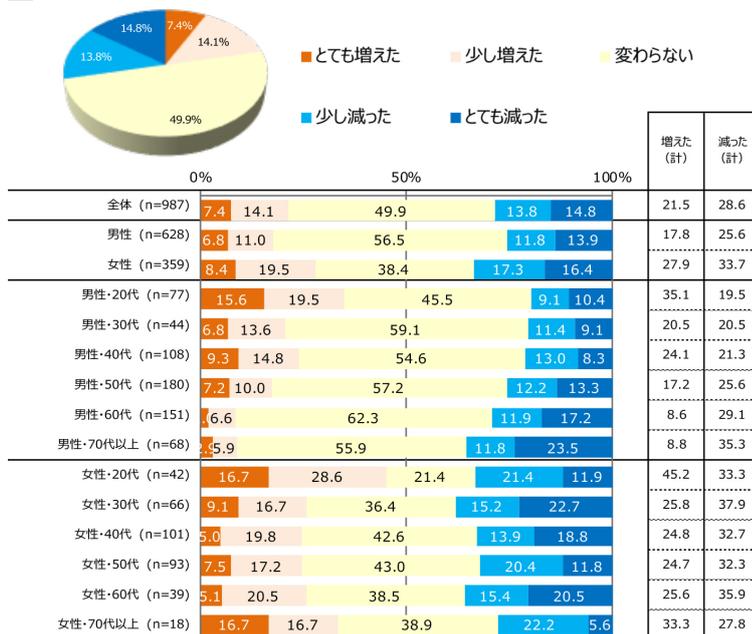
一人で外食することがある人を対象に「あなたはコロナ禍(2020年3月)以降、一人で外食をする機会は増えましたか、減りましたか」(図表4)と聞いてみると、最も多かったのは「変わらない」(49.9%)でした。

全体で見ると、増えた人が21.5%(「とても増えた」7.4%、「少し増えた」14.1%)、減った人が28.6%(「少し減った」13.8%、「とても減った」14.8%)となっています。大半が「変わらない」と回答し、「減った」と回答した人が上回るものの、「増えた」と回答した人もいるのは、多人数での会食が敬遠されたためでしょうか。

年代別に見ると、男性のほうは年代が上がるごとに「減った」と回答している人の割合が高くなっていきます。

男女ともに20代は「増えた」と回答している割合が高いですが、就職や進学で一人暮らしを始める年代ということも関係しているのでしょうか。

図表4「あなたはコロナ禍(2020年3月)以降、一人で外食をする機会は増えましたか、減りましたか。(お答えは1つ)」への回答



■ 男女ともに一人での外食を「気楽」と感じている

一人で外食することがある人を対象に「あなたが一人で外食をする理由を教えてください」と質問したところ、最も多かったのが「一人が気楽だから」(55.3%)という回答です。

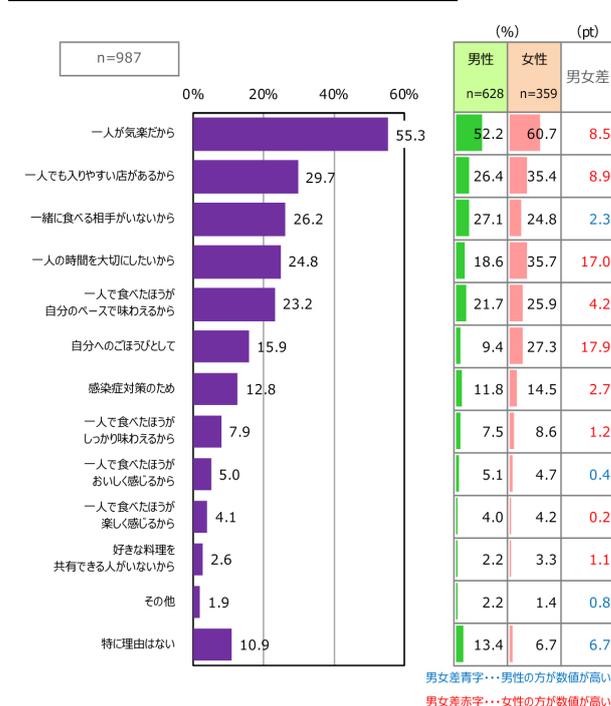
2位から4位までは、「一人でも入りやすい店があるから」(29.7%)、「一緒に食べる相手がいないから」(26.2%)、「一人の時間を大切にしたいから」(24.8%)と続きます。このうち、「一緒に食べる相手がいないから」と回答した割合は男女でそれほど差がないものの、ほかの理由も挙げた女性が多いことから、男性だと2位、女性だと6位と差があります。

「一人で食べたほうがメリットがある」と感じている回答を抜き出して見ていくと、「一人で食べたほうが自分のペースで味わえるから」(23.2%)、「一人で食べたほうがしっかり味わえるから」(7.9%)、「一人で食べたほうがおいしく感じるから」(5.0%)、「一人で食べたほうが楽しく感じるから」(4.1%)となっています。

いろいろな理由を挙げた女性が男性よりも多かったために、多くの項目で女性のほうが男性の数字を上回っています。「一緒に食べる相手がいないから」「感染症対策のため」といった理由から、やむを得ずに、という人もいますが、一人で外食をする男女を比較すると、女性のほうがより多くのメリットを感じているようです。

また、「一人の時間を大切にしたいから」(男性:18.6%、女性:35.7%)と、「自分へのごほうびとして」(男性:9.4%、女性:27.3%)は男女の差が非常に大きくなっています。女性の場合は、一人での外食で特別感を味わう人も多いようです。

図表5「あなたが一人で外食をする理由を教えてください。(お答えはいくつでも)」への回答



■ みんなで盛り上がるのもいいけど、一人でも楽しみやすくなれば

「一人での外食について考えること、コロナ禍による外食についての意識や行動の変化など、あなたが考えたり感じたりしていることを教えてください」と自由回答で聞いたところ、一人での外食をする人、しない人双方がコロナ禍による変化を感じていました。

「外食に行き、みんなで盛り上がる機会が減ってさびしい」という人もいれば、「これまで一人だと目立っていたが、多人数の会食が制限されたおかげで、一人外食が普通になってよかった」という人も。また、コロナ以前から一人で外食する機会のある女性からは「一人で楽しみやすい環境がもっと整ったら」という声が複数寄せられました。

《 一人での外食について考えること、コロナ禍による外食についての意識や行動の変化など 》

【みんなで食べるからこそ】

- 一人で外食した場合、いろんなものを少しずつ頼んで食べられない。みんなでしゃべりながら食べたりメニューをシェアしたりできなくなったが、以前のようにみんなで鍋をつつくような習慣が戻ってほしい。(女性・30代)
- 仲間とワイワイ食べた方が楽しいに決まっている。(男性・50代)
- 外食イコール楽しい、というものだと思っているので一人だと楽しみがなくなつまらない。(女性・30代)
- 「美味しいね」など、気持ちや楽しさを分かち合える。(女性・40代)

【それぞれのよさがある】

- 家族や友人と外食するのはもちろん楽しいが、一人だと静かに考えごとをしながらゆっくり食べられるので好き。(女性・20代)
- 家族や夫婦で行って感想を言いながら食べたいので基本的に一人で外食はしない。でも年に数回たまの息抜きとして、夫が留守の夜に、一人でプラッと飲み屋さんに行き、焼き鳥と日本酒をゆっくりいただく。(女性・50代)

【もっと気楽に女性の一人メシ】

- ラーメンが好きなので一人で選んで、一人で食べた方が楽。(女性・20代)
- 一人で外食をするのは全く苦ではないが、あまり量を食べられない体質なので店選びに苦労している。(女性・20代)
- グループで食べるのも楽しいが、大なり小なり相手に気を遣うので疲れる時がある。自分の好きな料理を自由に食べられる一人のほうがいいと思う。(女性・60代)
- 一人で気軽に食べたいので、小さな個室など、おひとり様用の席がもう少し増えるといい。(女性・20代)

【コロナの影響で】

- 元々あまり外食はしないが、ランチや飲み会は友人に会うのが目的だったので、コロナで全くなくなり寂しい。(女性・50代)
- 大勢でお酒を飲みながらの外食が多かったが、それが全くできないのでとても残念。暫く我慢だ。(男性・70代以上)
- 一人で食べるのが好きなので、一人外食で物珍しくみられるのがなくなってよかった (女性・20代)

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「一人での外食」に関する意識調査を実施。

期間：2021年11月26日～30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

(感想や取り上げてほしいテーマなどもお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田)

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

《 「一人での外食」に関する意識調査 質問一覧 》

- Q1.あなたは、普段一人で外食※をしますか。(お答えは1つ) ※外食：軽食などは含まない食事としてお考えください。以下同様。
- Q2.あなたは一人で外食をするのが好きですかまたは嫌いですか。しない方もするとしたらとお考えになってお答えください。(お答えは1つ)
- Q3.あなたはコロナ禍（2020年3月）以降、一人で外食をする機会は増えましたか、減りましたか。(お答えは1つ)
- Q4.あなたが一人で外食をするのはどんなときか教えてください。(お答えはいくつでも)
- Q5.あなたが一人で外食をする理由を教えてください。(お答えはいくつでも)
- Q6.あなたが一人で外食をするとき、最も多い価格帯はいくらか教えてください。またあなたが一人での外食で使った最高金額を教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q7.コロナ禍（2020年3月）以降、自宅でデリバリーなどを利用して、普段よりも豪華な食事をする機会は増えましたか、減りましたか。(お答えは1つ)
- Q8.あなたにとって「ごちそう」にあたるものを教えてください。(お答えはいくつでも)
- Q9.あなたが一人で外食をするとき、敬遠する店を教えてください。しない方は、一人で外食をするとしたらとお考えになってお選びください。(お答えはいくつでも)
- Q10.一人での外食について考えること、コロナ禍による外食についての意識や行動の変化など、あなたが考えたり感じたりしていることを教えてください。(お答えは具体的に)