

# NRC「日本人の食」調査

## 【Part2:よく食べるものや好き嫌い】

2015年4月/5月調査結果

### ◆全国15～79才男女を対象に、「日本人の食の嗜好や食生活」について調査した。

(2015年4月と5月の2回に分けて、調査員による訪問留置法で実施。サンプル数は合計2,400人)

「食生活に関する以下の事柄について、どの程度あてはまりますか？」という問いで、食生活や食意識に関する66項目の質問を行った。選択肢は「あてはまる」から「あてはまらない」までの5段階で提示している。なお、比率は無回答を除外して算出し、整数%で表記したため、合計が100%になっていないものもある。以下、「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した「**あてはまる・計**」と、「あてはまらない」と「あまりあてはまらない」を合計した「**あてはまらない・計**」の2つの比率を中心に、日本人全体と性別、年代別、エリア別にブレイクダウンした結果を紹介する。

### ◆日本人全体の結果をまとめてみると、

- ・『**野菜をよく食べる**』は、「あてはまる・計」が74%と多数で、同じく、『**乳製品をよく食べる**』は61%、『**果物をよく食べる**』は51%と半数を超えている。
- ・『**魚料理をよく食べる**』は43%に対し、『**肉より魚が好き**』は35%。魚料理は、好きよりも実際によく食べている人の方が多いようである。
- ・また、『**洋食よりも和食のメニューが多い**』は47%。和食と魚料理は関係がありそうだが、『**魚料理をよく食べる**』の43%とほぼ同程度と言える。
- ・『**香辛料やスパイスのきいたものをよく食べる**』は、「あてはまる・計」が33%に対し、「あてはまらない・計」が35%と拮抗している。
- ・『**脂っこい、こってりしたものが好き**』は、「あてはまる・計」が30%に対し、「あてはまらない・計」が41%と、あてはまらない人の方が多い。
- ・『**味は濃い方が好き**』は、「あてはまる・計」が39%だが、『**うす味をこころがけている**』は46%。濃い味よりも、うす味派の方が多いようである。
- ・『**お菓子や甘いものをよく食べる**』は、50%の人が「あてはまる」と回答しているが、『**スナック菓子をよく食べる**』では31%と少なくなる。
- ・『**食べ物の好き嫌が多い**』は、「あてはまる・計」が17%と少なく、「あてはまらない・計」が6割と多い。
- ・一方、『**食べ慣れないものや変わったものは食べたくない**』は、「あてはまる・計」が34%に対し、「あてはまらない・計」が31%とほぼ拮抗。食べ物の好き嫌いをする人は少数派だが、食べ慣れないものを敬遠する人は比較的多いようである。

## ◆各項目について、全体と属性別の結果をまとめると、

### ①野菜をよく食べる

- 日本人全体で見れば、『野菜をよく食べる』は、「あてはまる・計」が74%と多数で、「あてはまらない・計」は1割と少ない。
- 男性よりも女性で、年代では60代以上で、野菜をよく食べている。

### ②果物をよく食べる

- 全体で見れば、『果物をよく食べる』は、「あてはまる・計」が51%と半数。
- 男性よりも女性で、年代では60代以上で、果物をよく食べており、この傾向は『野菜』と同じである。

### ③乳製品をよく食べる

- 全体で見れば、『乳製品をよく食べる』は、「あてはまる・計」が61%と多い。
- 男性よりも女性で、年代では70代で、また、南部よりも北部のエリアで、乳製品をよく食べている。

### ④魚料理をよく食べる

- 全体で見れば、『魚料理をよく食べる』は、「あてはまる・計」が43%と半数に達していない。
- 年代では60代以上で、エリアでは北海道・東北で、魚料理をよく食べている。

### ⑤肉より魚が好き

- 全体で見れば、『肉より魚が好き』は35%であり、『魚料理をよく食べる』の43%よりも少ない。
- 年代では60代以上で、肉より魚が好きだという人が多くなるが、この傾向は『魚料理をよく食べる』と同じである。

### ⑥洋食よりも和食のメニューが多い

- 全体で見れば、『洋食よりも和食のメニューが多い』は47%と約5割。
- 年代では60代以上で、洋食よりも和食メニューが多くなっており、この傾向は『魚料理をよく食べる』『肉より魚が好き』と同じである。

### ⑦香辛料やスパイスのきいたものをよく食べる

- 全体で見れば、『香辛料やスパイスのきいたものをよく食べる』は、「あてはまる・計」が33%に対し、「あてはまらない・計」が35%と拮抗している。
- 女性よりも男性で、年代では20～30代で、香辛料やスパイスのきいたものをよく食べている。

### ⑧脂っこい、こってりしたものが好き

- 全体で見れば、『脂っこい、こってりしたものが好き』は、「あてはまる・計」が30%に対し、「あてはまらない・計」が41%と、あてはまらない人の方が多い。
- 女性よりも男性で、年代では30代以下の若年層で、脂っこい、こってりしたものが好きという人が多い。

### ⑨味は濃い方が好き

- 全体で見れば、『味は濃い方が好き』は、「あてはまる・計」が39%、「あてはまらない・計」が32%である。
- 女性よりも男性で、年代では30代以下で、味は濃い方が好きという人が多く、この傾向は『脂っこい、こってりしたものが好き』と同じである。

### ⑩うす味をこころがけている

- 全体で見れば、『うす味をこころがけている』は、「あてはまる・計」が46%であり、『味は濃い方が好き』の39%に比べると多い。
- 男性よりも女性で、年代では60代以上で、うす味をこころがけている人が多い。これは『味は濃い方が好き』とちょうど反対の傾向を示す。

### ⑪お菓子や甘いものをよく食べる

- 全体で見れば、『お菓子や甘いものをよく食べる』は、「あてはまる・計」が50%と半数。
- 男性よりも女性で、年代では20代以下の若年層で、お菓子や甘いものをよく食べている。

### ⑫スナック菓子をよく食べる

- 全体で見れば、『スナック菓子をよく食べる』は、「あてはまる・計」が31%と、『お菓子や甘いもの』の50%に比べると少ない。また、「あてはまらない・計」は45%であり、否定する人の方が上回っている。
- 年代では30代以下の若年層で、スナック菓子をよく食べている。『お菓子や甘いもの』と比べると、男女差がなく、10代から30代以下まで多い点が違っている。

### ⑬食べ物の好き嫌が多い

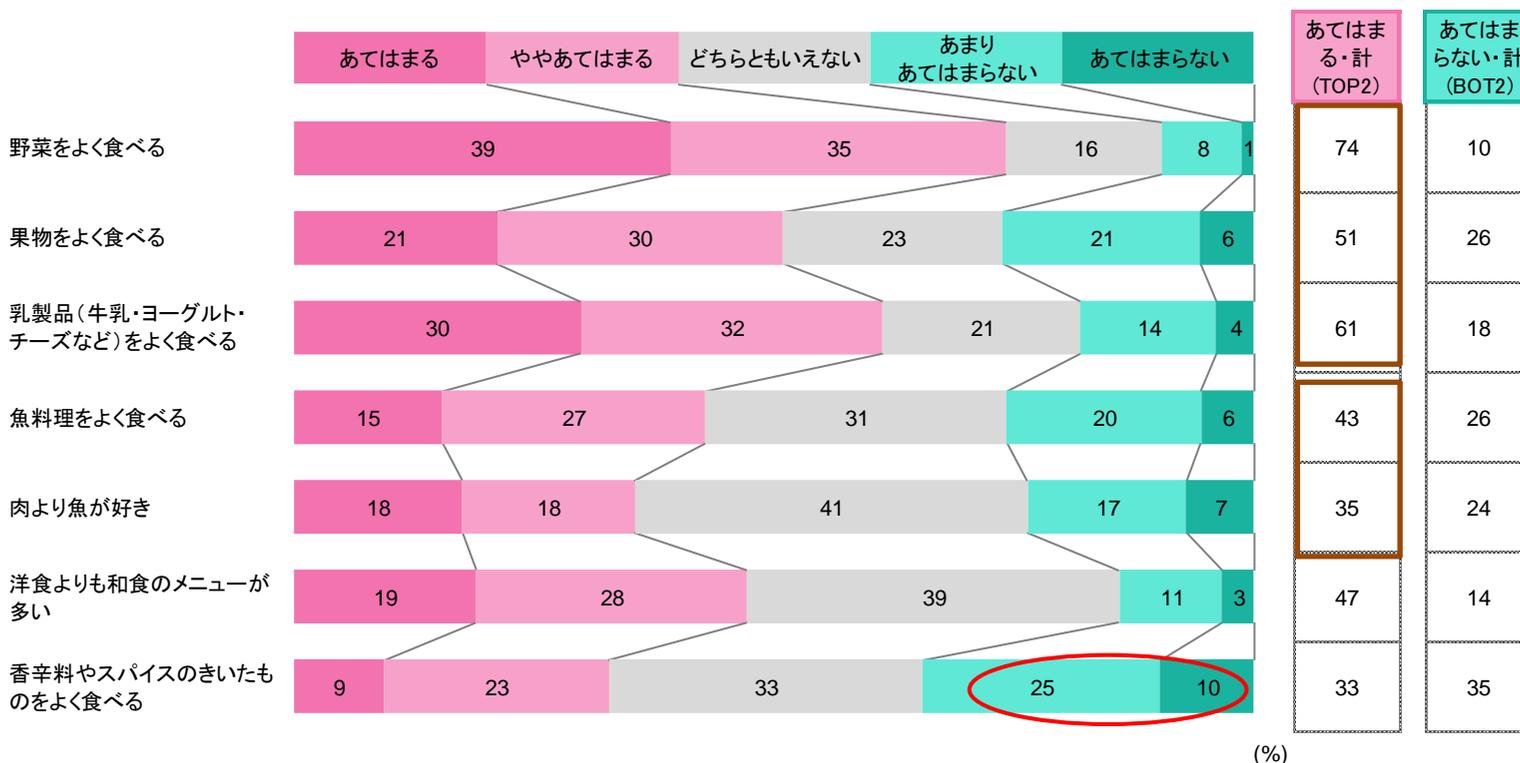
- 全体で見れば、『食べ物の好き嫌が多い』は、「あてはまる・計」が17%と少なく、「あてはまらない・計」が6割を超えている。
- 年代では10代のみ、食べ物の好き嫌いがやや多くなっている。

### ⑭食べ慣れないものや変わったものは食べたくない

- 全体で見れば、『食べ慣れないものや変わったものは食べたくない』は、「あてはまる・計」が34%に対し、「あてはまらない・計」が31%とほぼ拮抗。
- 年代では10代の若年層と70代の高齢層で食べ慣れないものや変わったものは食べたくないという人が多い。

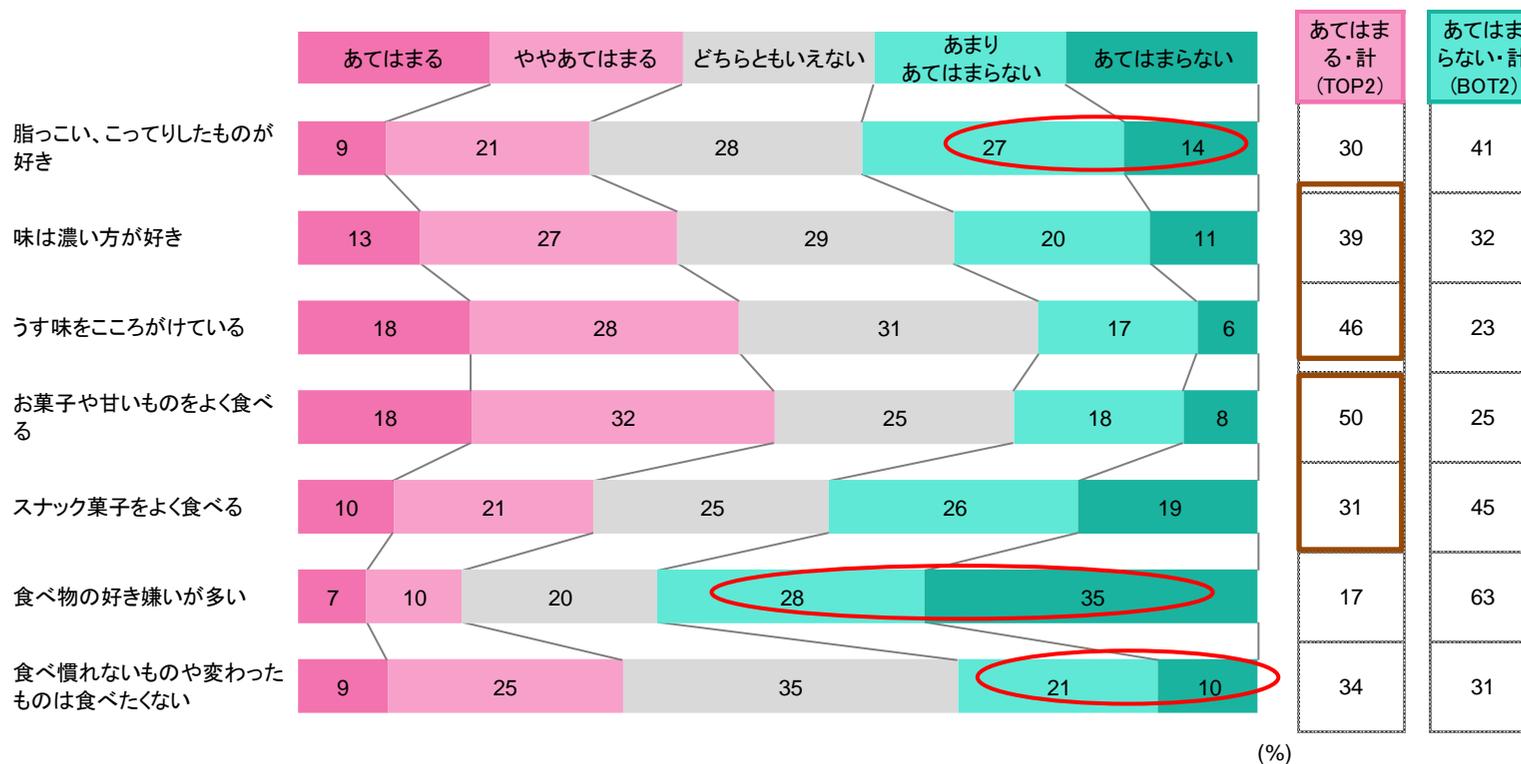
- ◆全国15~79歳男女2400人に対して、「食生活に関する以下の事柄について、どの程度あてはまりますか？」と質問した結果である。  
 選択肢は、「あてはまる」から「あてはまらない」までの5段階で提示したが、このうち、「あてはまる」と「ややあてはまる」を合計した「あてはまる・計」と、「あてはまらない」と「あまりあてはまらない」を合計した「あてはまらない・計」の2つの比率を中心に結果をみていこう。（比率は、設問ごとに「無回答」を除外して算出）
- ◆『野菜をよく食べる』は、「あてはまる・計」が74%と多数で、「あてはまらない・計」は1割と少ない。同じく、『乳製品をよく食べる』は61%、『果物をよく食べる』は51%と、「あてはまる・計」が半数を超えている。
- ◆『魚料理をよく食べる』は43%に対し、『肉より魚が好き』は35%である。魚料理は、好きよりも実際によく食べている人の方が多いようである。
- ◆また、『洋食よりも和食のメニューが多い』は47%。和食と魚料理は関係がありそうだが、『魚料理をよく食べる』の43%とほぼ同程度と言える。
- ◆『香辛料やスパイスのきいたものをよく食べる』は、「あてはまる・計」が33%に対し、「あてはまらない・計」が35%と拮抗している。

Q「食生活」について、どの程度あてはまりますか。



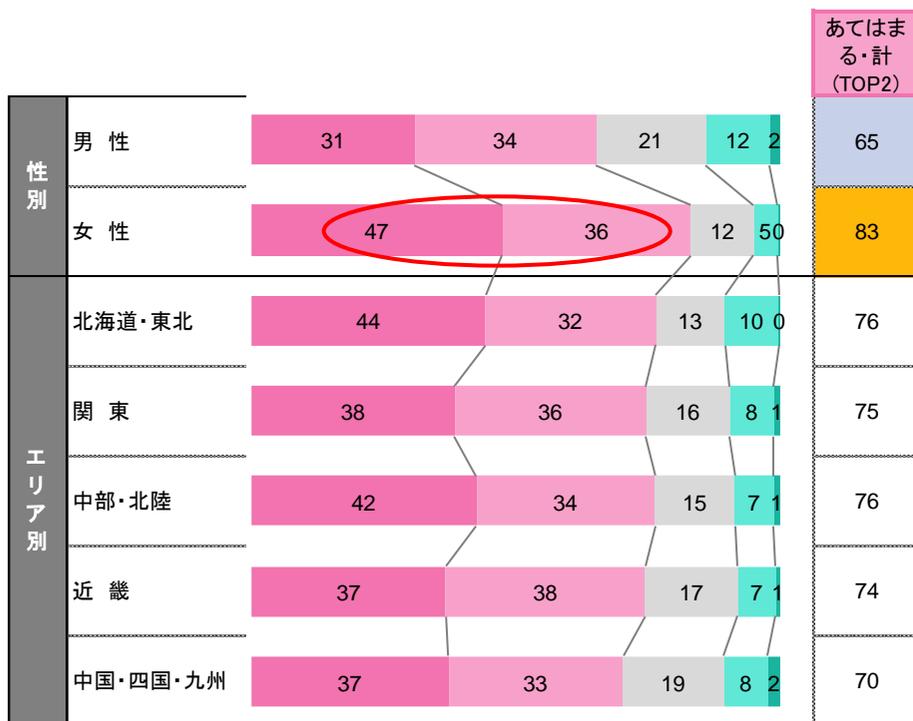
- ◆『脂っこい、こってりしたものが好き』は、「あてはまる・計」が30%に対し、「あてはまらない・計」が41%と、あてはまらない人の方が多い。
- ◆『味は濃い方が好き』は、「あてはまる・計」が39%だが、『うす味をこころがけている』は46%。濃い味よりも、うす味派の方が多いようである。
- ◆『お菓子や甘いものをよく食べる』は、50%の人があてはまると回答しているが、『スナック菓子をよく食べる』では31%と少なくなる。
- ◆『食べ物の好き嫌が多い』は、「あてはまる・計」が17%と少なく、「あてはまらない・計」が6割を超えている。
- ◆一方、『食べ慣れないものや変わったものは食べたくない』は、「あてはまる・計」が34%に対し、「あてはまらない・計」が31%とほぼ拮抗。食べ物の好き嫌いをする人は少数派だが、食べ慣れないものを敬遠する人は比較的多いようである。

Q「食生活」について、どの程度あてはまりますか。



- ◆日本人全体で見れば、『野菜をよく食べる』は、「あてはまる・計」が74%と多数で、「あてはまらない・計」は1割と少ない。
- ◆属性別にみても、「あてはまる・計」は男性で65%に対し、女性では83%と多く、男女差がある。また、年代別では、高齢になるほど「あてはまる・計」が多くなっている。
- ◆すなわち、男性よりも女性で、年代では60代以上で、野菜をよく食べている。

野菜をよく食べる

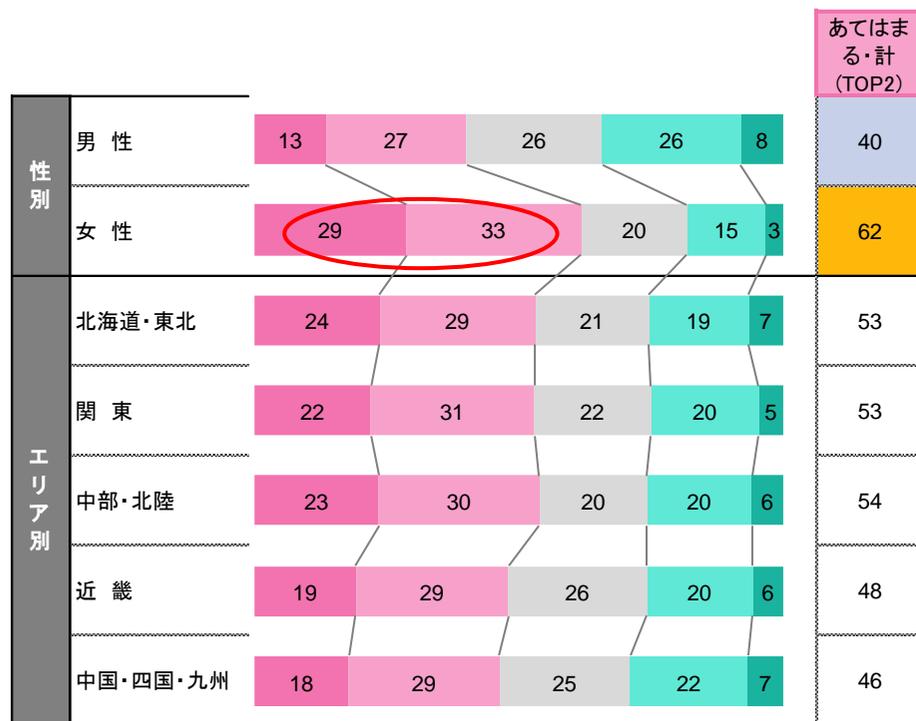
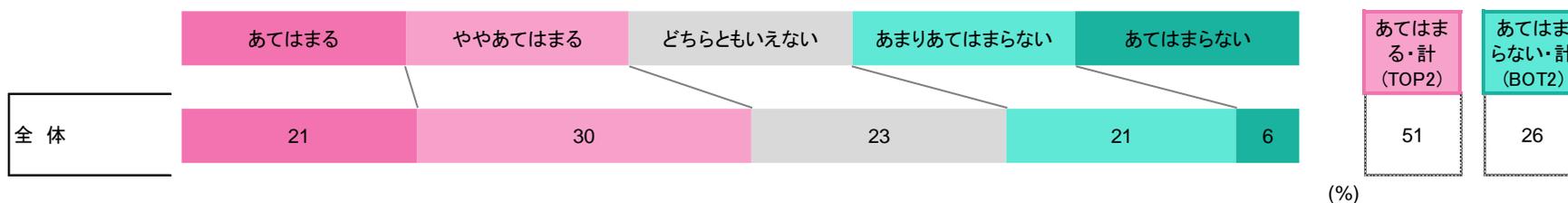


(注)      は全体より5ポイント以上高い、      は5ポイント以上低い

(%)

- ◆日本人全体で見れば、『果物をよく食べる』は、「あてはまる・計」が51%と半数である。
- ◆属性別では、「あてはまる・計」は男性で40%に対し、女性では62%と多く、男女差が大きい。年代別では、20代から40代までは4割程度だが、50代以降から増加し、60代、70代では6割強～7割弱までアップする。
- ◆すなわち、男性よりも女性で、年代では60代以上で、果物をよく食べており、この傾向は『野菜』と同じである。

果物をよく食べる

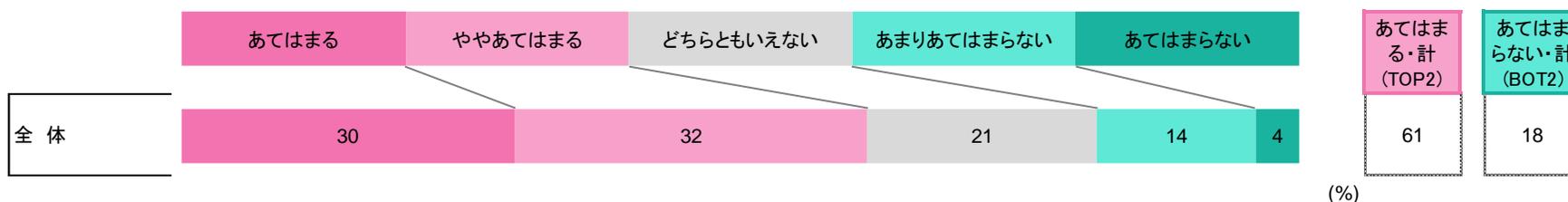


(注)   は全体より5ポイント以上高い、  は5ポイント以上低い

(%)

- ◆日本人全体で見れば、『乳製品をよく食べる』は、「あてはまる・計」が61%と多い。
- ◆属性別では、「あてはまる・計」は男性で52%に対し、女性では71%と多く、男女差が大きい。年代別では、10代から40代までは6割前後と変わらないが、60代で65%、70代では69%とやや多くなっている。また、エリア別では、中国・四国・九州で少なく、北海道・東北で多い傾向がみられる。
- ◆すなわち、男性よりも女性で、年代では70代で、また、南部よりも北部のエリアで、乳製品をよく食べている。

乳製品（牛乳・ヨーグルト・チーズなど）をよく食べる

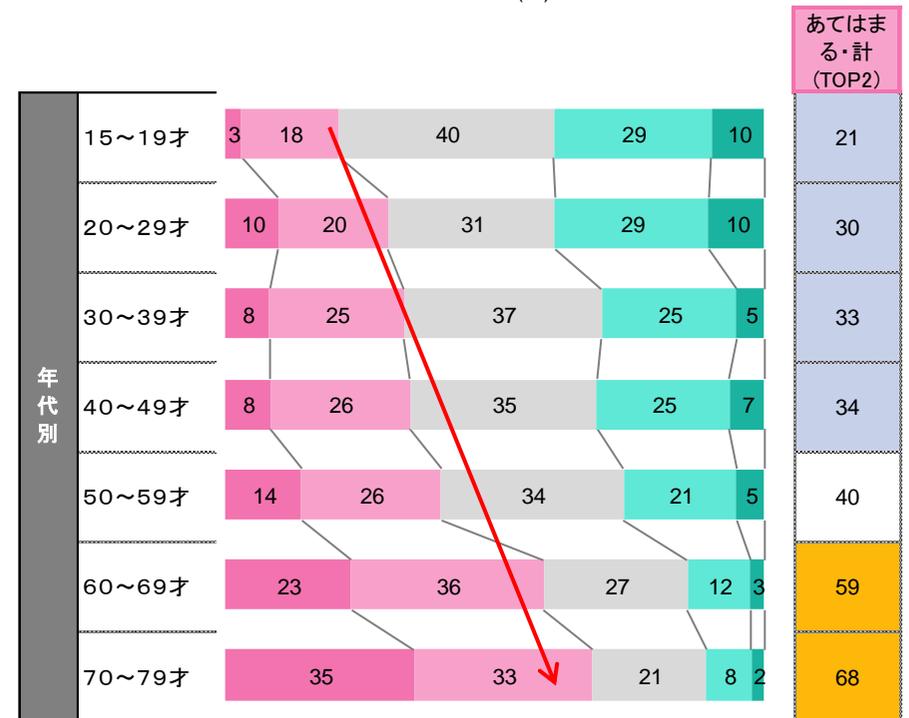
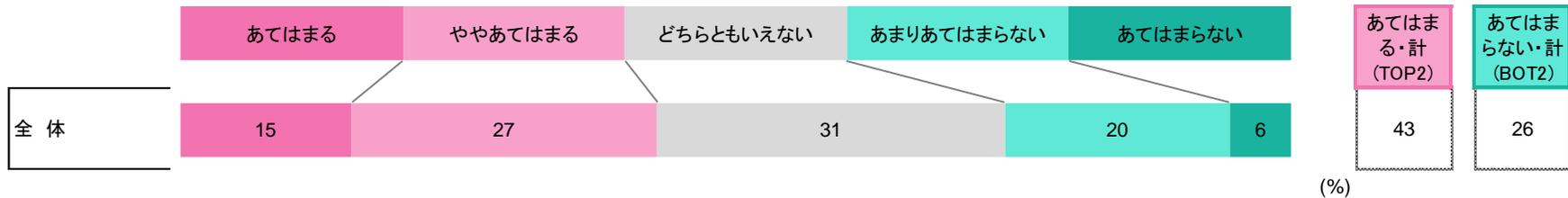


(注)   は全体より5ポイント以上高い、  は5ポイント以上低い

(%)

- ◆日本人全体で見れば、『魚料理をよく食べる』は、「あてはまる・計」が43%と半数に達していない。
- ◆属性別では、男女差はないものの、年代差が非常に大きい。高齢になるほど「あてはまる・計」が多くなり、10代で21%に対し、70代では68%と3倍以上のスコアである。また、エリア別では、北海道・東北で49%とやや多くなっている。
- ◆すなわち、年代では60代以上で、エリアでは北海道・東北で、魚料理をよく食べている。

魚料理をよく食べる

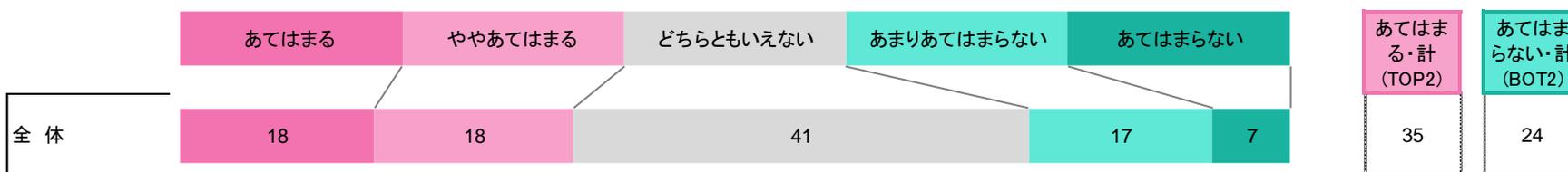


(注)      は全体より5ポイント以上高い、     は5ポイント以上低い

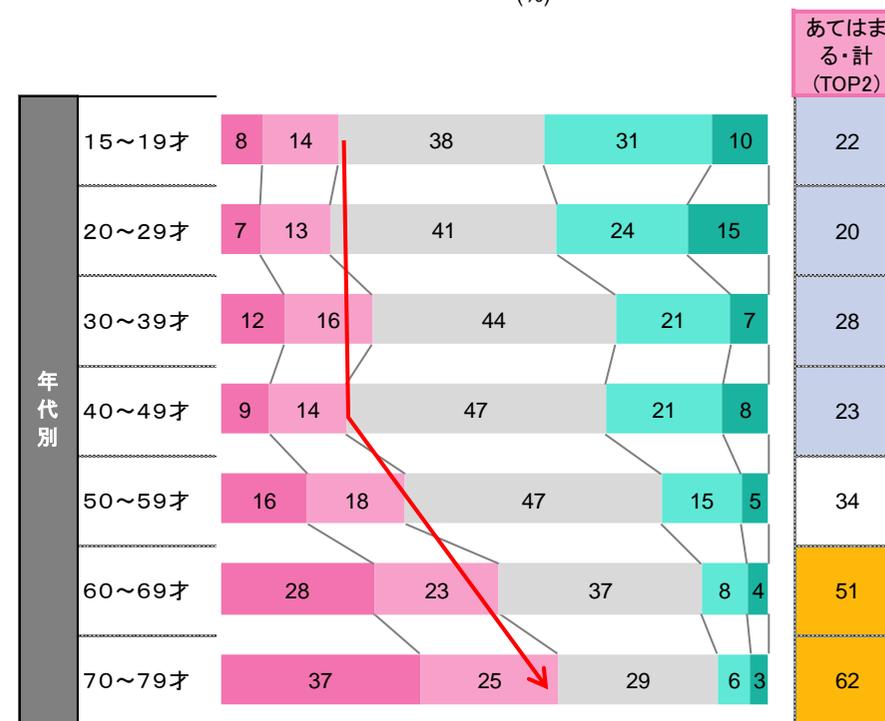
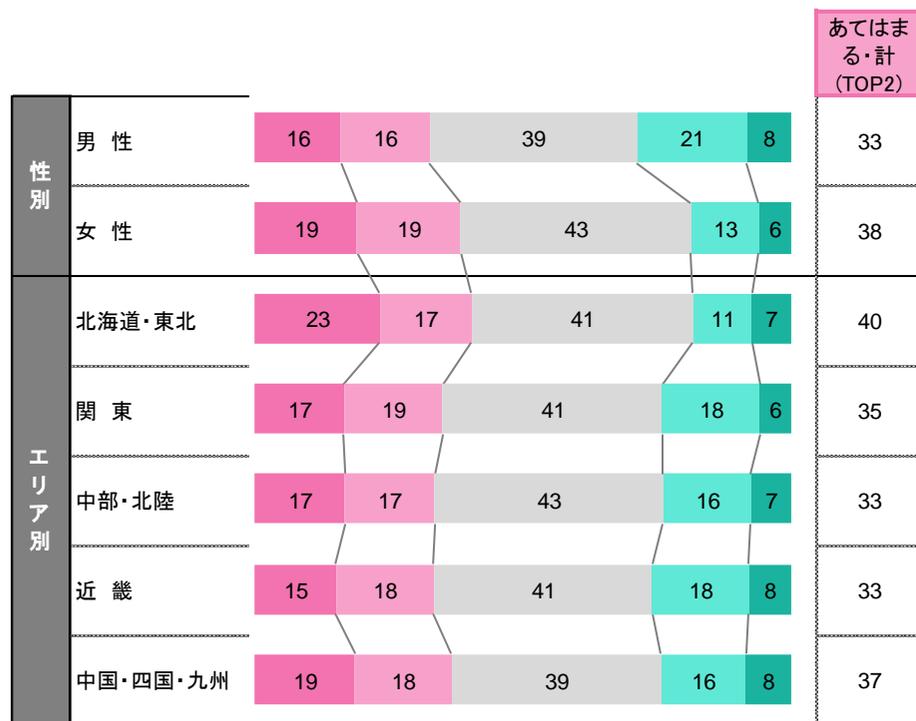
(%)

- ◆日本人全体で見れば、『肉より魚が好き』は35%であり、『魚料理をよく食べる』の43%よりも少ない。
- ◆属性別では、男女差はほとんどなく、年代差が大きい。10～20代で「あてはまる・計」が約2割に対し、70代は62%と3倍の開きがあるのは、『魚料理をよく食べる』と同様の傾向。また、50代を境にして、40代以下で少なく、60代以上で多いという特長も『魚料理をよく食べる』と同じである。
- ◆すなわち、年代では60代以上で、肉より魚が好きだという人が多くなるが、この傾向は『魚料理をよく食べる』と同じである。

肉より魚が好き



(%)

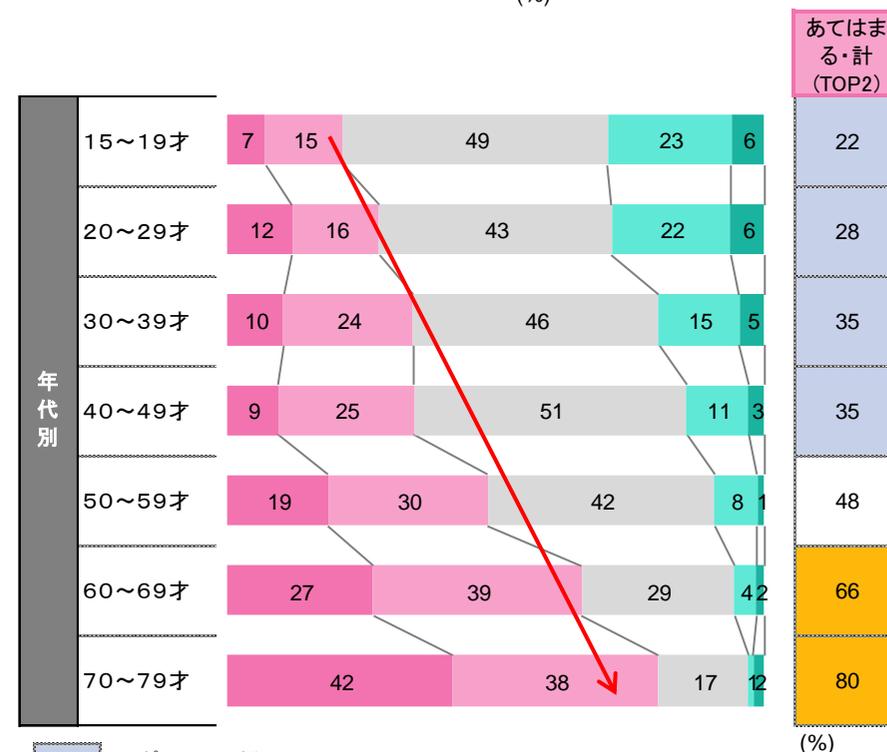
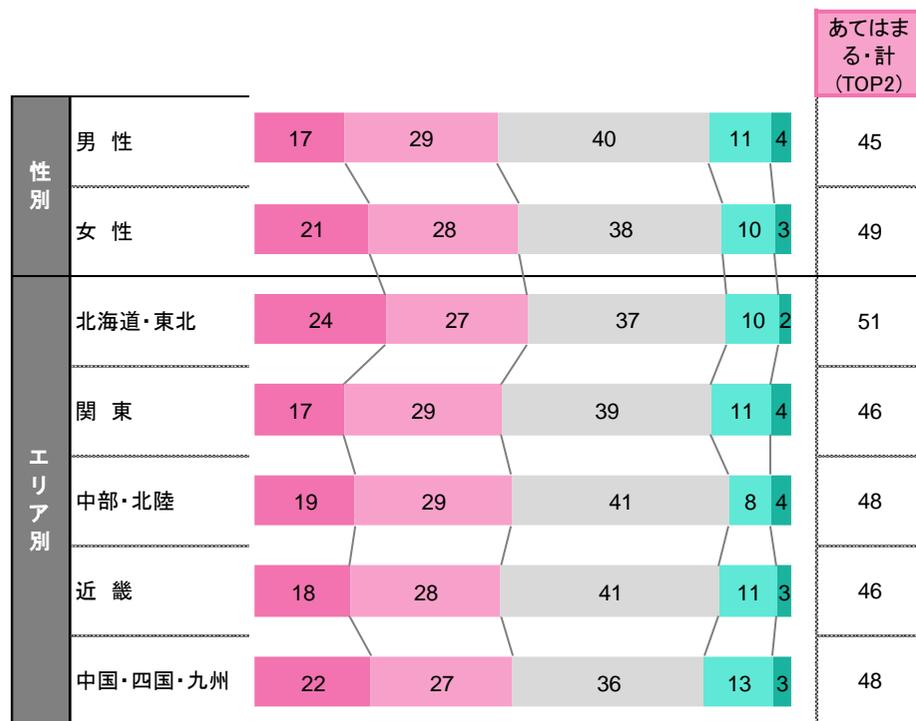
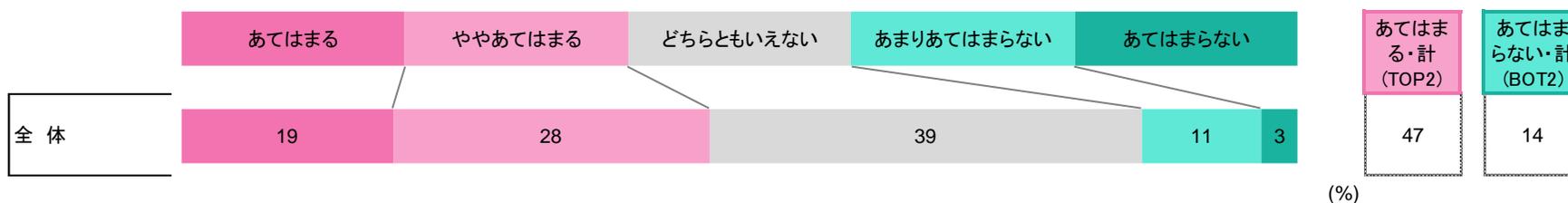


(%)

(注)   は全体より5ポイント以上高い、  は5ポイント以上低い

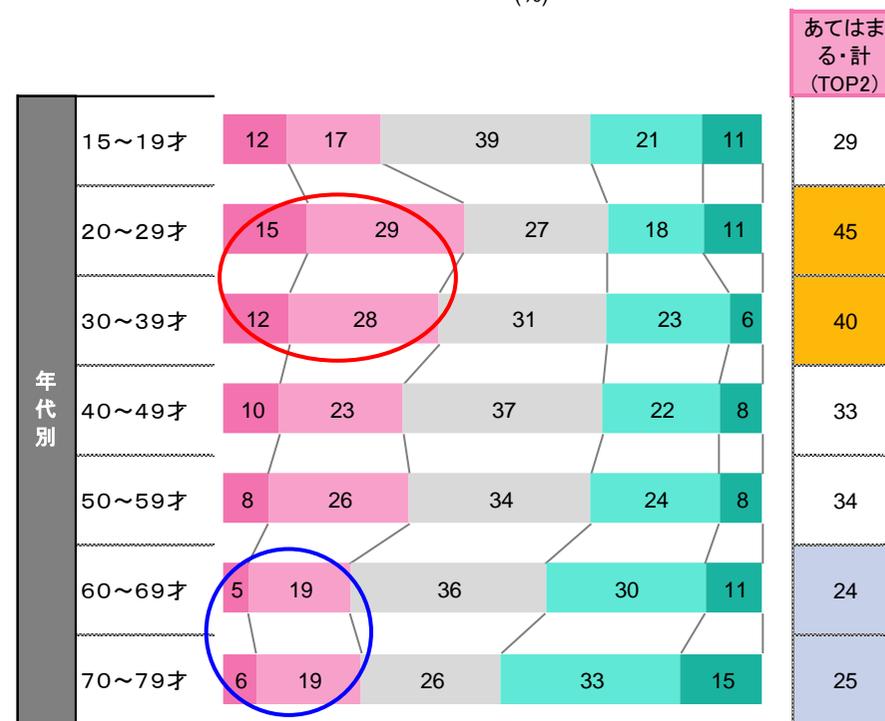
- ◆日本人全体で見れば、『洋食よりも和食のメニューが多い』は47%と約5割。
- ◆属性別では、男女差はほとんどなく、年代差が大きい。高齢になるほど「あてはまる・計」が多くなっており、10代で22%に対し、70代は80%と約4倍のスコアとなる。
- ◆すなわち、年代では60代以上で、洋食よりも和食メニューが多くなっており、この傾向は『魚料理をよく食べる』『肉より魚が好き』と同じである。

洋食よりも和食のメニューが多い



- ◆日本人全体で見れば、『香辛料やスパイスのきいたものをよく食べる』は、「あてはまる・計」が33%に対し、「あてはまらない・計」が35%と拮抗している。
- ◆属性別では、「あてはまる・計」が女性で28%に対し、男性では38%と男女差がある。また、年代差もみられ、60～70代では2割台と少ないのに対し、20～30代では4割台と多くなっている。
- ◆すなわち、女性よりも男性で、年代では20～30代で、香辛料やスパイスのきいたものをよく食べている。

香辛料やスパイスのきいたものをよく食べる

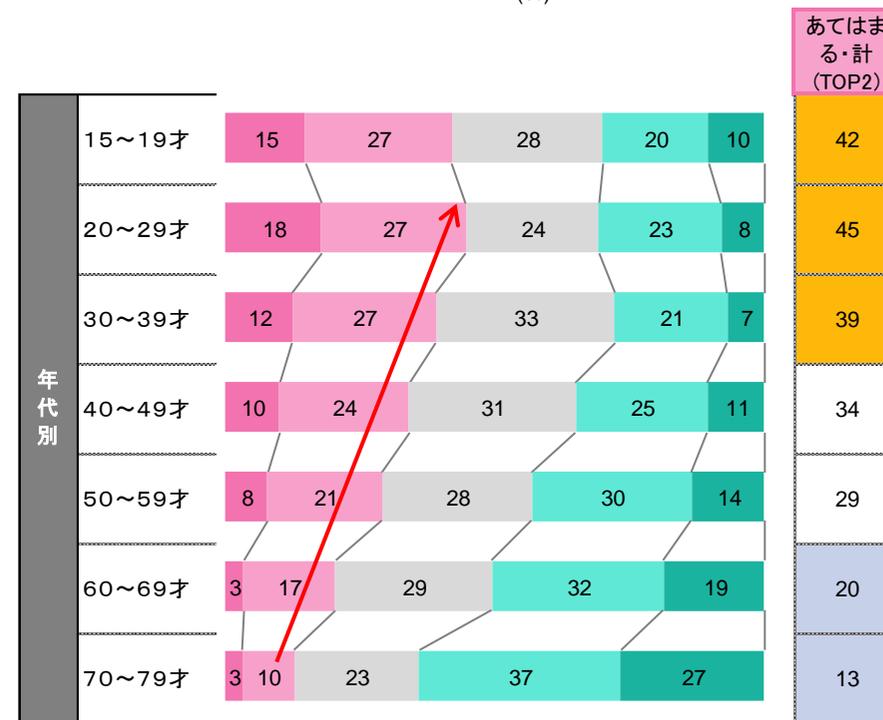


(注)      は全体より5ポイント以上高い、     は5ポイント以上低い

(%)

- ◆日本人全体で見れば、『脂っこい、こってりしたものが好き』は、「あてはまる・計」が30%に対し、「あてはまらない・計」が41%と、あてはまらない人の方が多い。
- ◆属性別では、「あてはまる・計」が女性で20%に対し、男性では41%と男女差が大きい。また、年代差もみられ、60～70代では2割以下と少ないのに対し、30代以下では4割前後と多くなっている。
- ◆すなわち、女性よりも男性で、年代では30代以下の若年層で、脂っこい、こってりしたものが好きという人が多い。

脂っこい、こってりしたものが好き



(注)      は全体より5ポイント以上高い、     は5ポイント以上低い

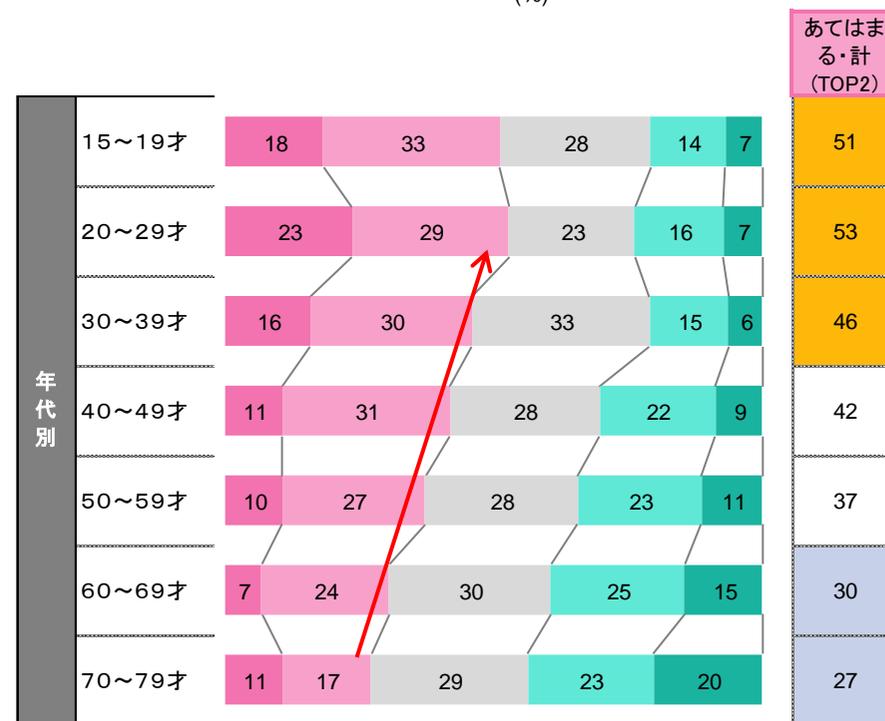
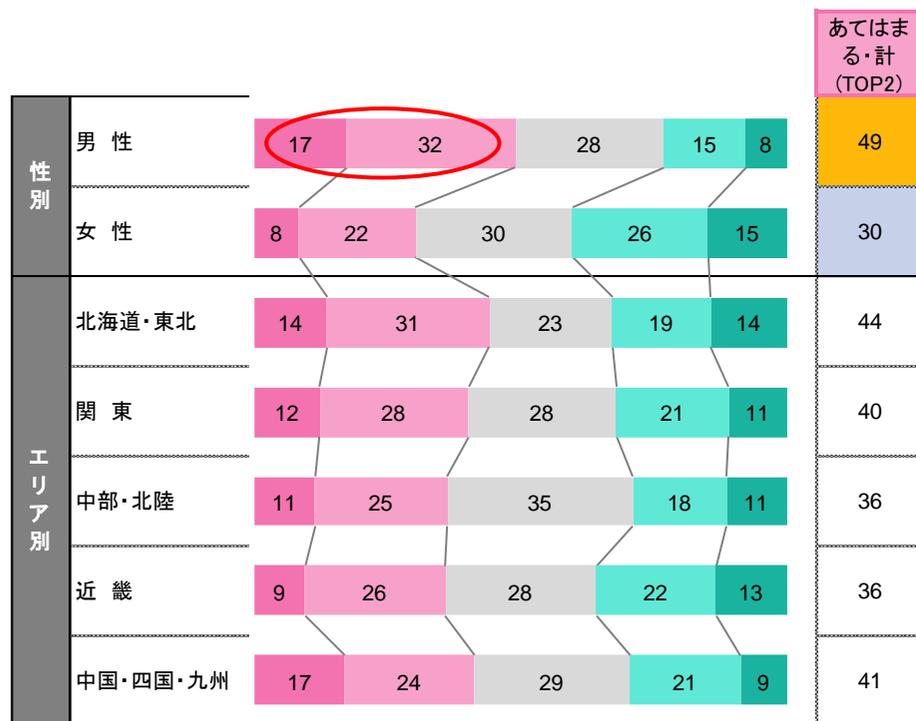
(%)

- ◆日本人全体で見れば、『味は濃い方が好き』は、「あてはまる・計」が39%、「あてはまらない・計」が32%である。
- ◆属性別では、「あてはまる・計」が女性で30%に対し、男性では49%と男女差が大きい。また、年代差もみられ、60～70代では3割以下と少ないのに対し、30代以下では5割前後と多くなっている。
- ◆すなわち、女性よりも男性で、年代では30代以下で、味は濃い方が好きという人が多く、この傾向は『脂っこい、こってりしたものが好き』と同じである。

味は濃い方が好き



(%)

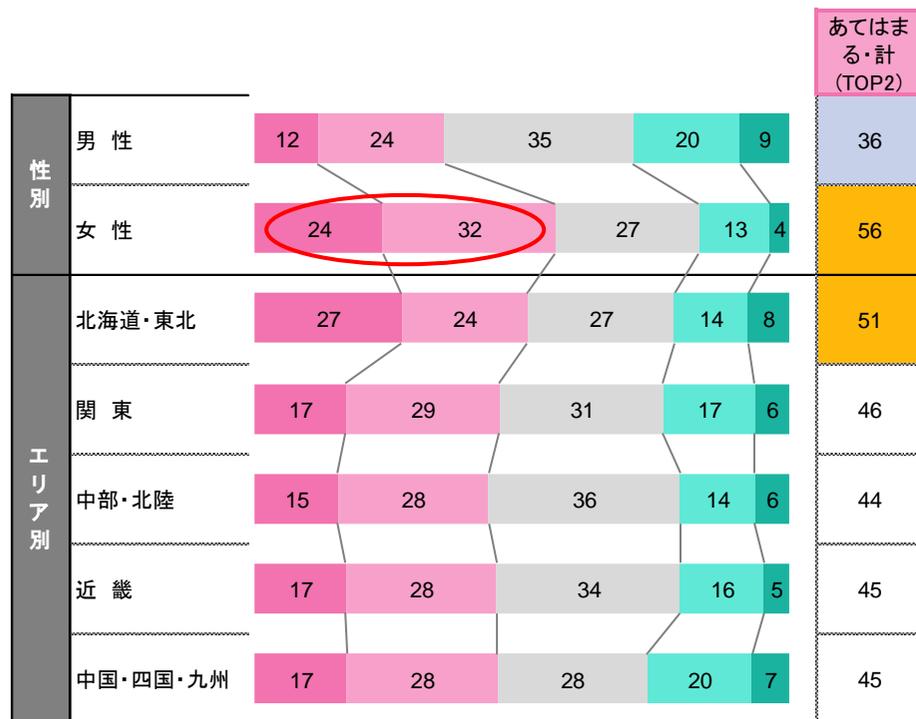
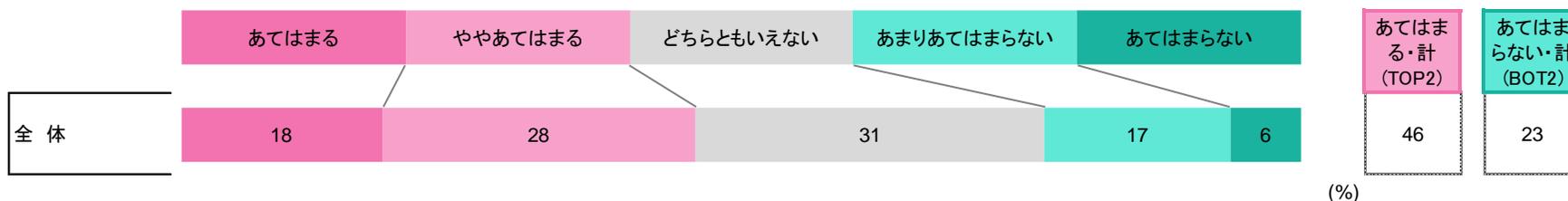


(%)

(注)      は全体より5ポイント以上高い、     は5ポイント以上低い

- ◆日本人全体で見れば、『うす味をこころがけている』は、「あてはまる・計」が46%であり、『味は濃い方が好き』の39%に比べると多い。
- ◆属性別では、「あてはまる・計」が男性で36%に対し、女性では56%と男女差が大きい。また、高齢になるほど多くなる傾向が顕著であり、10代が16%に対し、70代では75%と4倍強のスコア差である。
- ◆すなわち、男性よりも女性で、年代では60代以上で、うす味をこころがけている人が多い。これは『味は濃い方が好き』とちょうど反対の傾向を示す。

うす味をこころがけている

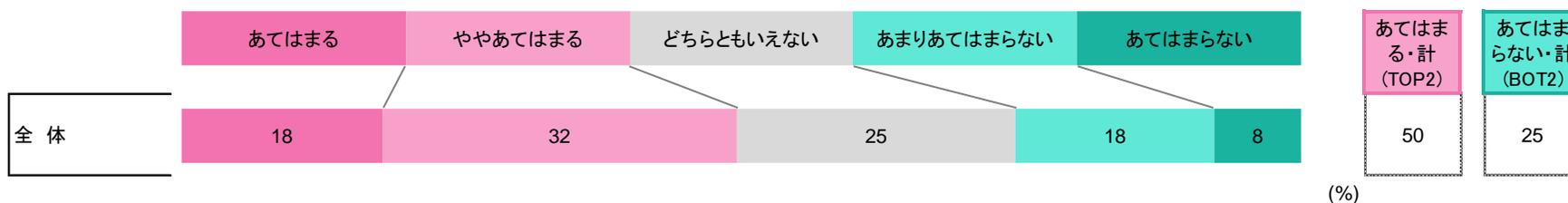


(注)   は全体より5ポイント以上高い、  は5ポイント以上低い

(%)

- ◆日本人全体で見れば、『お菓子や甘いものをよく食べる』は、「あてはまる・計」が50%と半数。
- ◆属性別では、「あてはまる・計」が男性で43%に対し、女性では56%と男女差がある。また、年代別では若い人ほど多くなる傾向があり、20代以下では65～68%と多い。
- ◆すなわち、男性よりも女性で、年代では20代以下の若年層で、お菓子や甘いものをよく食べている。

お菓子や甘いものをよく食べる

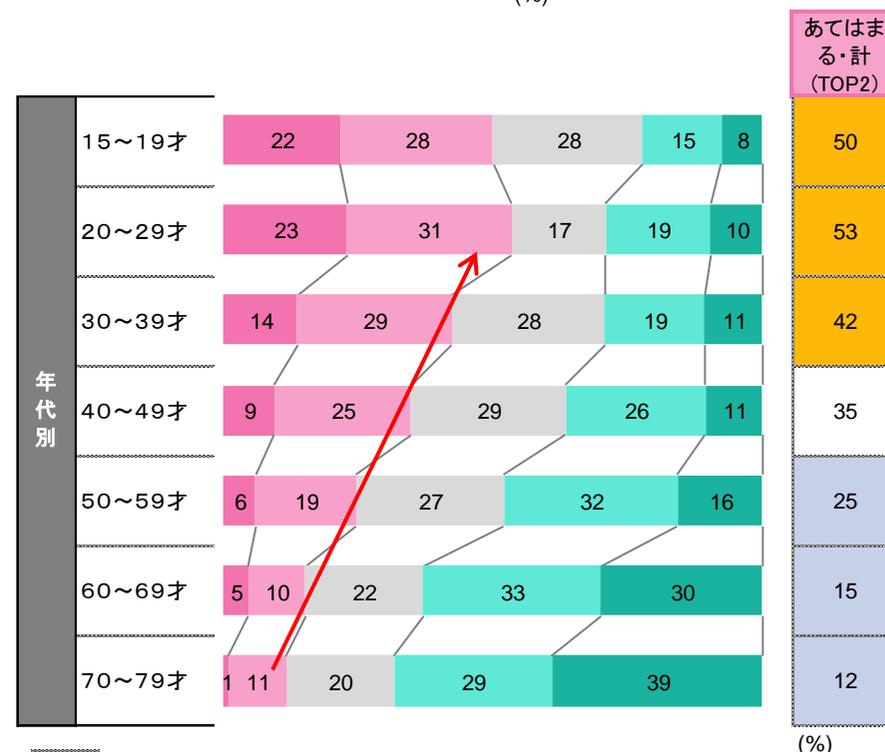
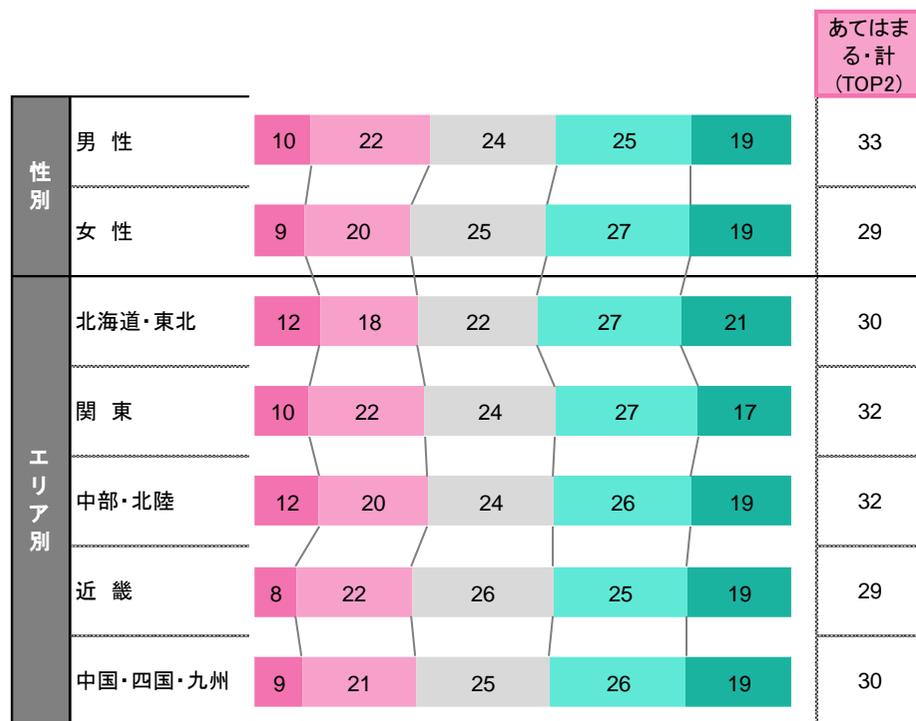
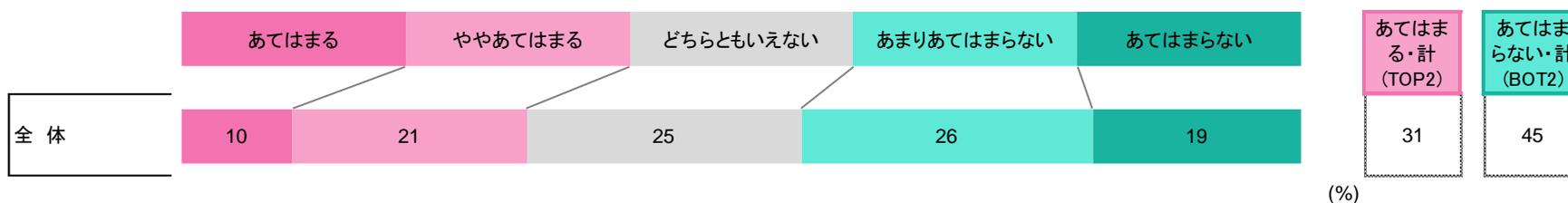


(注)   は全体より5ポイント以上高い、  は5ポイント以上低い

(%)

- ◆日本人全体で見れば、『スナック菓子をよく食べる』は、「あてはまる・計」が31%と、『お菓子や甘いもの』の50%に比べると少ない。また、「あてはまらない・計」は45%であり、否定する人の方が上回っている。
- ◆属性別では、男女差はほとんどないが、年代差はある。50代以上で少なく、30代以下では多い傾向がみられる。
- ◆すなわち、年代では30代以下の若年層で、スナック菓子をよく食べている。『お菓子や甘いもの』と比べると、男女差がなく、10代から30代以下まで多い点が違っている。

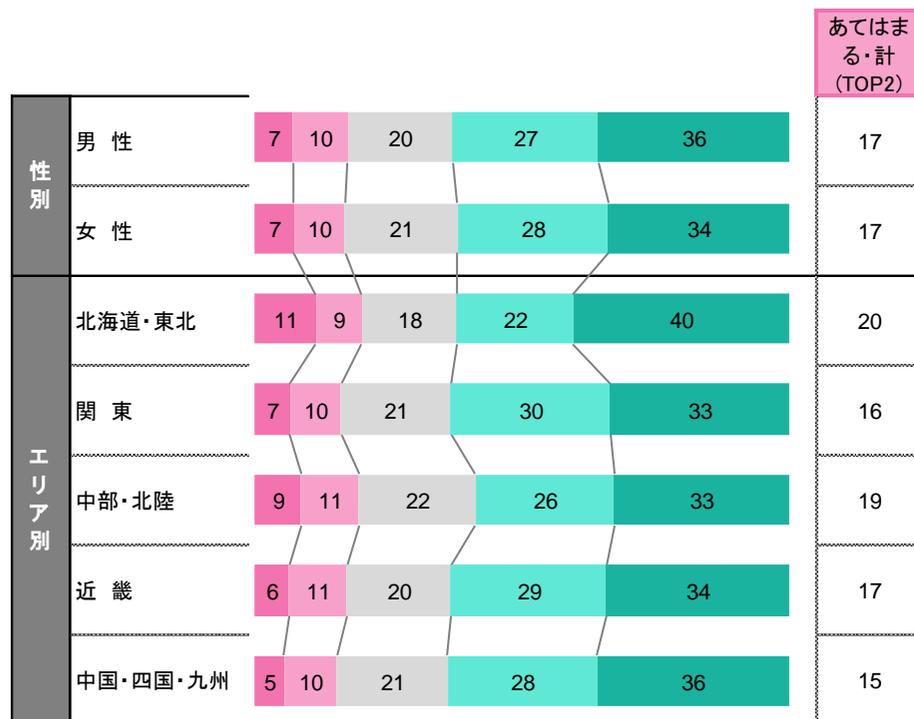
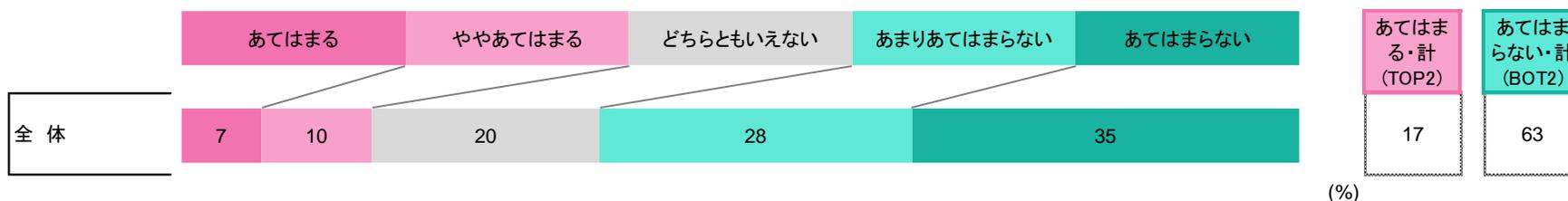
スナック菓子をよく食べる



(注)   は全体より5ポイント以上高い、  は5ポイント以上低い

- ◆日本人全体で見れば、『食べ物の好き嫌が多い』は、「あてはまる・計」が17%と少なく、「あてはまらない・計」が6割を超えている。
- ◆属性別では、男女別もエリア別も大差がない。年代別で見ると、20代以上は1割～2割と安定しているが、10代で「あてはまる・計」が32%とやや多い。
- ◆すなわち、年代では10代のみ、食べ物の好き嫌いがやや多くなっている。

食べ物の好き嫌が多い

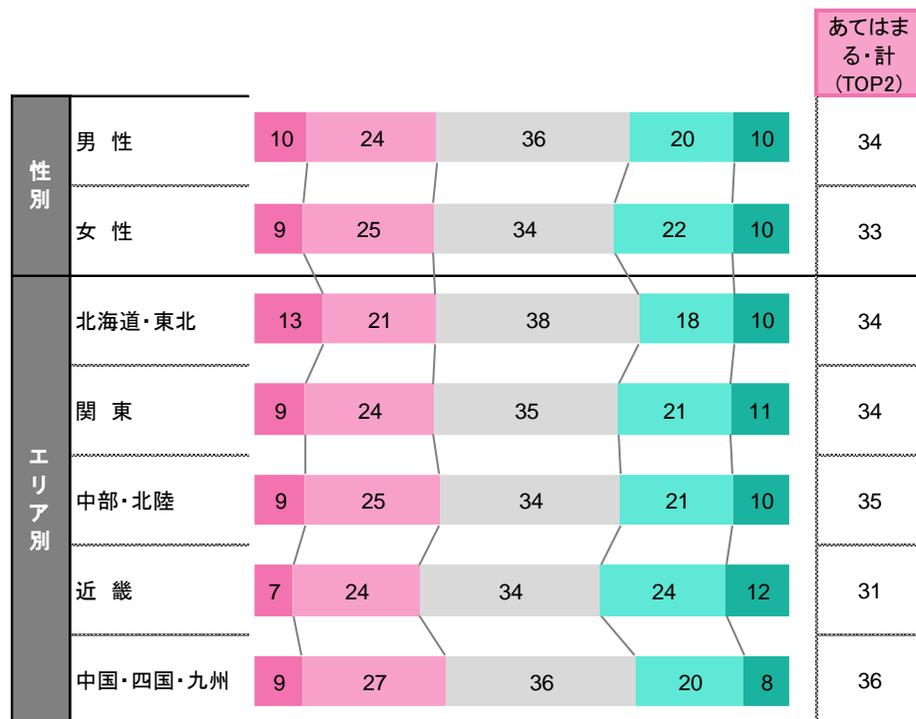
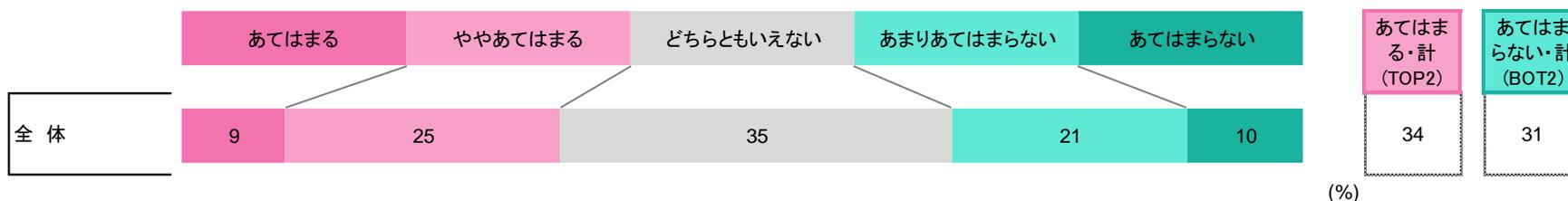


(注)      は全体より5ポイント以上高い、     は5ポイント以上低い

(%)

- ◆ 日本人全体で見れば、『食べ慣れないものや変わったものは食べたくない』は、「あてはまる・計」が34%に対し、「あてはまらない・計」が31%とほぼ拮抗。
- ◆ 属性別では、男女差はほとんどないが、年代差がみられる。40代では「あてはまる・計」は少ないが、10代および70代になると多くなる。
- ◆ すなわち、年代では10代の若年層と70代の高齢層で食べ慣れないものや変わったものは食べたくないという人が多い。

食べ慣れないものや変わったものは食べたくない



(注)      は全体より5ポイント以上高い、     は5ポイント以上低い

(%)

## 調査方法

- NOS（日本リサーチセンター・オムニバス・サーベイ）
- 調査員による個別訪問留置調査

## 調査対象

- 全国の15～79歳の男女個人 2,400人  
※エリア・都市規模と性年代構成は、日本の人口構成比に合致するよう割付をおこなった

## 抽出方法

- 毎月200地点を抽出、住宅地図データベースから世帯を抽出し個人を割当て

## 調査期間

- 2015年4月（4/1～4/13）と 5月（5/1～5/18）

## 分析サンプル数

- 4月と5月の結果を合体して集計した。
- 分析に利用した属性別サンプル数は以下の通り。

### 【性別】

男性	1,192
女性	1,208

### 【年代別】

15～19才	144
20～29才	298
30～39才	388
40～49才	428
50～59才	364
60～69才	442
70～79才	336

### 【エリア別】

北海道・東北	276
関東	876
中部・北陸	384
近畿	384
中国・四国・九州	480

(人)

## NOS（日本リサーチセンター・オムニバス・サーベイ）について

調査パネルを使ってインターネットで簡単に情報収集できる時代になりましたが、NOSでは、40年以上にわたって、

①調査員を使った訪問留置、②パネルモニターではない毎回抽出方式で調査を継続しており、代表性のある信頼の高いデータを提供しております。

NOSは、毎月1回定期的に実施する乗り合い形式（オムニバス）の調査です。

毎回ランダムに決められた200地点にて、対象となる方に調査員が協力を依頼してアンケートを回収します。

性年代構成を日本の人口構成比に合わせているため、全体結果は日本を代表する意見としてそのまま覧になることができます。

インターネット調査では、回収が難しい60代以上の対象者やインターネットを使っていない人の実態や意識を分析するのにも有用な手法と言えます。

## 《 引用・転載時のお願い 》

本レポートの引用・転載の際は、下記連絡先にメールにて掲載のご連絡をお願い致します。

**連絡先：日本リサーチセンター広報室 メール：information@nrc.co.jp**

掲載では必ず当社クレジットを明記していただき、  
調査結果のグラフ・表をご利用の場合も、データ部分に当社クレジットの掲載をお願い致します。