

2014年9月11日

第一生命 2014 年 「春のレディ・ゴー！キャンペーン」 GO!GO!ランチアンケート

働く 20～30 代男子と女子のランチレポート

2011 年と 2014 年のランチ事情の変化

節約志向が高まり、手作り弁当派が増加。ランチ金額は減少

第一生命保険株式会社(社長：渡邊光一郎)は、2014 年 4～6 月にかけて、第一生命の生涯設計デザイナーが「春のレディ・ゴー！キャンペーン」のチラシを配布したお客さまを対象に、インターネットにて「GO!GO!ランチアンケート(ランチのとり方と、1 回のランチにかける金額・時間についてのアンケート調査)」を実施しました。

キャンペーンサイトには、全国から 6,572 名の回答が寄せられました。全年代を合わせた結果に加え、20～30 代を抽出した 3,398 名の回答を集計・分析し、3 年前(2011 年)の第 1 回アンケート結果と比較することでその変化について分析を行っています。

20～30 代のランチに、アベノミクスや消費税アップなどがどのような影響を及ぼしたのか？ 2014 年度のスタートに合わせて行った調査の結果についてご紹介します。

- ランチのとり方は、「手作り弁当」派が **44.9%**とおよそ 2 人に 1 人に。3 年前の 36.4%から大幅増加。特に女性は 39.5%→49.2%と大幅増加、男性も 32.3%→34.8%と増えており、お弁当旋風が吹き荒れる！？
- ランチの**平均金額は 522.5 円**と、ワンコイン派が主流である傾向は依然変わらないが、前回より 26 円減少。消費税アップ&物価上昇の影響か、全体的に節約傾向。特に、20 代男性は平均 498.2 円で節約ナンバーワン。
- ランチの時間は**平均 24.7 分**で、10～30 分未満が過半数。女性は平均 26.6 分と男性より約 7 分長くなっている。
- 20 代女性は昼食にかける金額(平均 529.8 円)が全体平均より高く、時間も平均 27.2 分と長い。ランチタイムを満喫する人が多い傾向。
- 30 代女性は平均金額が前回の 605.6 円から **522.5 円に減少**し節約傾向に。平均 1,000 円以上のちょっと贅沢ランチは **10.2%**で前回 19.3%より大きく減少。

調査概要

<実施概要>

- 調査対象 「春のレディ・ゴー！キャンペーン」インターネット応募者
- サンプル数 6,572名
- 実施方法 第一生命生涯設計デザイナー配布の「春のレディ・ゴー！キャンペーン」チラシに掲載されたキャンペーンサイトからの回答
- 実施期間 2014年4月1日～6月30日

<標本特性>

(1) 年代

(人)

	合計	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	不明
合計	6572	114	1413	1985	1637	980	350	70	20	3
男性	2627	48	416	597	744	548	229	35	9	1
女性	3945	66	997	1388	893	432	121	35	11	2

※本年度の20～30代の男女の結果は、女性が男性の2倍以上の回答数であり、女性の結果をより強く反映するものになっています。

(2) 地域

(人)

東日本計	北海道	青森県	岩手県	宮城県	秋田県	山形県	福島県	茨城県	栃木県	群馬県	埼玉県	千葉県	東京都	神奈川県	新潟県	富山県	石川県	福井県	山梨県	長野県	岐阜県	静岡県	愛知県
4219	297	51	48	186	28	67	51	156	67	144	360	360	759	500	153	29	78	34	32	91	97	216	415

(人)

西日本計	三重県	滋賀県	京都府	大阪府	兵庫県	奈良県	和歌山県	鳥取県	島根県	岡山県	広島県	山口県	徳島県	香川県	愛媛県	高知県	福岡県	佐賀県	長崎県	熊本県	大分県	宮崎県	鹿児島県	沖縄県
2344	87	62	133	462	296	89	40	27	29	177	139	64	36	40	56	24	205	32	110	38	74	46	32	46

(不明:9人)

■ 調査結果

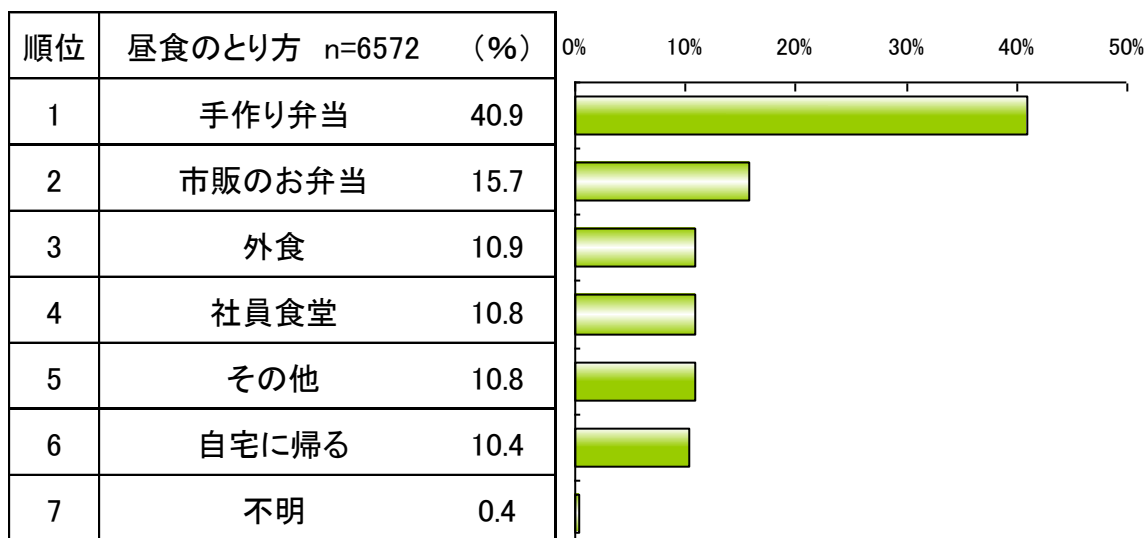
(1) 昼食のとり方 (ランチはどうしてる?)

《全年代 n=6,572》

- 変わらず根強い「お弁当人気」！ 「手作り弁当」は約 41%でナンバーワン。2位は「市販のお弁当」約 16%に。
- 「外食」「社員食堂」「自宅に帰る」はほぼ横並び！ 「社外」ランチは少数派か。

- ・昼食のとり方の1位は「手作り弁当」(40.9%)で4割強、次いで「市販のお弁当」(15.7%)。内閣府の調査によると、20～30代の約8割はバランスのとれた食生活を心がけており、全体的に健康志向が高いことが手作り弁当の人気理由の理由かもしれません。また、忙しくてもどこでも手軽に食べられる点、何よりランチ代を節約できる点がお弁当人気の理由といえるでしょう。
- ・「外食」(10.9%)、「社員食堂」(10.8%)、「自宅に帰る」(10.4%)はそれぞれ1割台に。外ランチで自分にごほうびをあげる人よりも、ランチはさっと食べて仕事に戻るか自宅の用事も済ませようとしている人の方が多い傾向が見受けられます。

－ 昼食のとり方 (ランチはどうしてる?) －



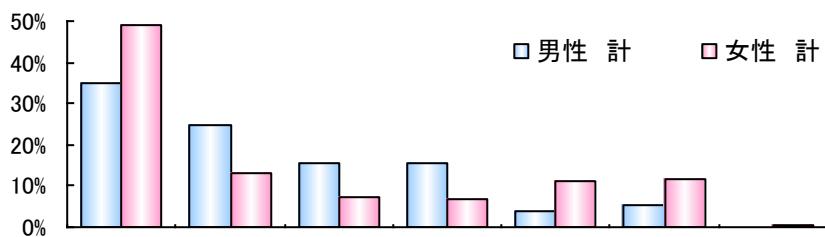
《20代・30代男女 n=3,398》

- 「手作り弁当」は、女性が約49%、男性が約35%でお弁当女子が優勢！
- 男性も「社員食堂」「外食」を上回り「手作り弁当」が一位！
- 「自宅に帰る」女性は約11%で男性より多い。

【性別×年代別】

- ・ 20～30代の男女に人気ナンバーワンなのは「手作り弁当」（44.9%）で4割台半ばに上ります。女性（49.2%）よりは少ないものの、男性（34.8%）も3割台半ばという結果に。内閣府の調査によると男性も8割以上は健康な食生活に関心があるという結果が出ており、いまやお弁当男子は定番となりつつあるようです。
- ・ 次に多いのは「市販のお弁当」（男性：24.9%、女性：13.1%）、次いで「社員食堂」（男性：15.6%、女性：7.4%）、「外食」（男性：15.5%、女性：6.9%）の順となりました。性別で比較すると、男性の方が外ランチが多いという結果に。年代別では、「市販のお弁当」で、男性20代（28.1%）が男性30代（22.6%）よりも多い以外は、年代による大きな差はみられません。
- ・ 一方、「自宅に帰る」は女性（11.4%）が男性（3.8%）よりも上回る結果に。

－ 20代・30代男女 昼食のとり方 （ランチはどうしてる？） －



	合計	手作り弁当	市販のお弁当	社員食堂	外食	自宅に帰る	その他	不明
20代・30代 合計	3398	44.9	16.6	9.9	9.4	9.2	9.7	0.3
男性 計	1013	34.8	24.9	15.6	15.5	3.8	5.1	0.2
20代	416	33.4	28.1	13.5	17.3	3.6	4.1	0.0
30代	597	35.8	22.6	17.1	14.2	4.0	5.9	0.3
女性 計	2385	49.2	13.1	7.4	6.9	11.4	11.7	0.3
20代	997	49.1	13.7	9.3	7.0	10.5	9.9	0.3
30代	1388	49.2	12.7	6.1	6.8	12.0	13.0	0.3

(%)

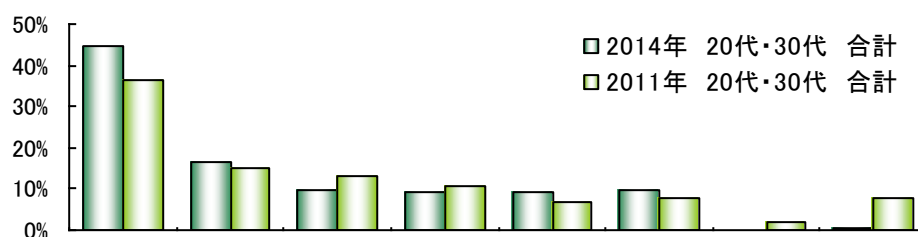
《20代・30代男女 2011年・2014年時系列比較》

- お弁当旋風吹き荒れる！？「手作り弁当」は2014年が約45%で、2011年の約36%より約10%も増加。

【時系列】

- ・ 「手作り弁当」は前回に引き続き1位という結果に。今回44.9%、前回36.4%で、今回の方がお弁当人気は高まっている模様です。
- ・ 次いで「市販のお弁当」（14年：16.6%、11年：15.3%）、「社員食堂」（14年：9.9%、11年：13.3%）、が続く傾向も、14年と11年で順位に変化はみられませんでした。

－ 20代・30代男女 昼食のとり方（ランチはどうしてる？）時系列比較 －



	合計	手作り弁当	市販のお弁当	社員食堂	外食	自宅に帰る	その他	食べない	不明
2014年 20代・30代 合計	3398	44.9	16.6	9.9	9.4	9.2	9.7	-	0.3
2011年 20代・30代 合計	5652	36.4	15.3	13.3	10.9	6.9	7.8	1.7	7.8

(%)

※「食べない」は2014年は測定なし。

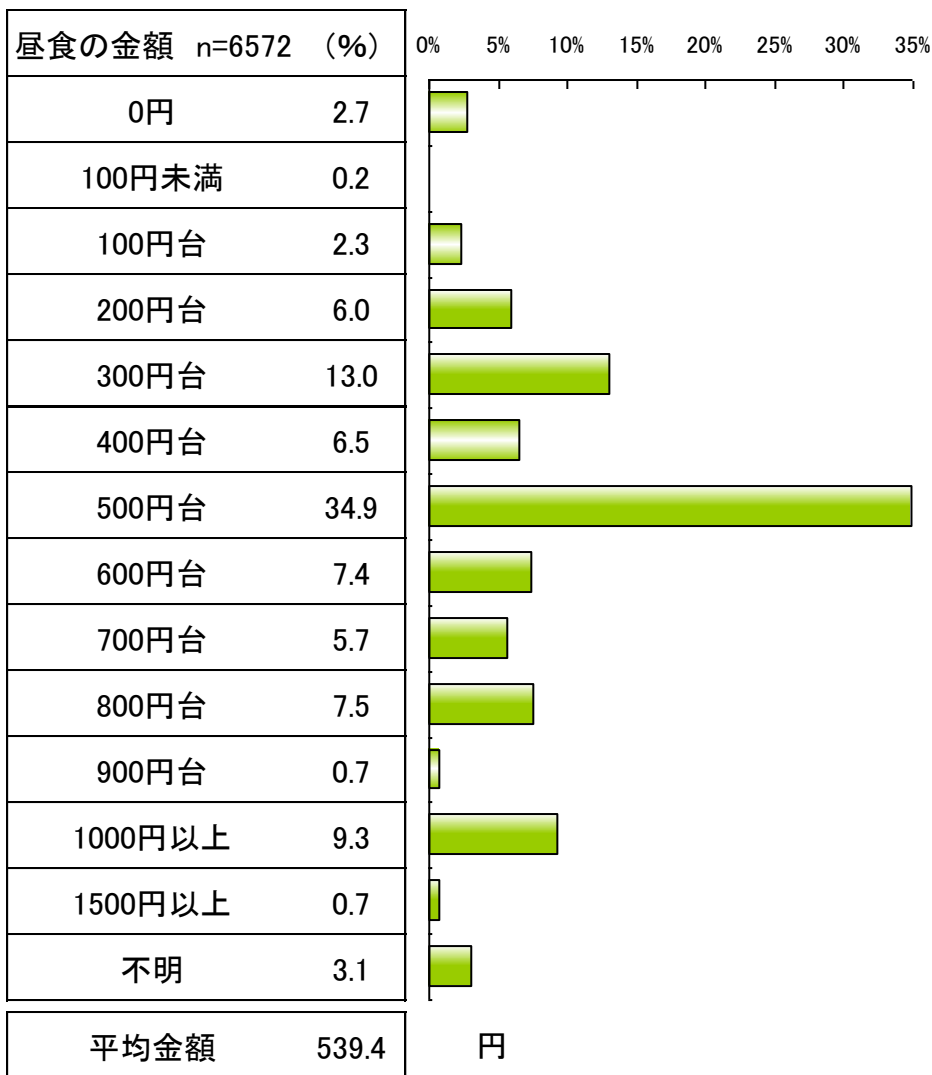
(2) 昼食の金額 (1回のランチにかかる金額はどれくらい?)

《全年代 n=6,572》

- トップは「500円台」のワンコインランチ (約35%)。次いで「300円台」が13%、「1,000円以上1,500円未満」が約9%という結果に!
- 消費税アップ&物価上昇の影響か、平均金額は約539円にダウン。

- ・ 昼食の金額で最も多いのは「500円台」(34.9%)。次いで「300円台」(13.0%)、「1,000円以上1,500円未満」(9.3%)・「1,500円以上」(0.7%)のリッチ派は1割と少なめです。
- ・ 平均金額は前回の「549.4円」から「539.4円」で10円減でした。

— 昼食の金額 (1回のランチにかかる金額はどれくらい?) —



※平均金額は、「不明」回答者を除く、有効回答者のみで算出。

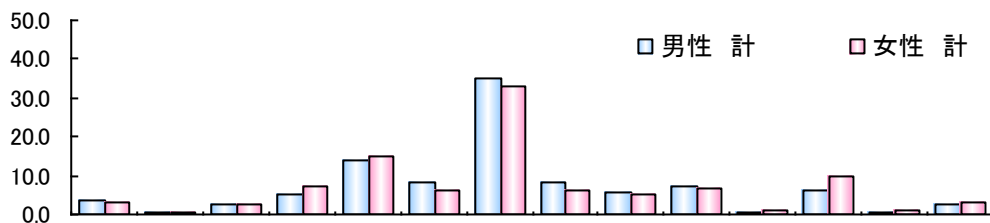
《20代・30代男女 n=3,398》

- 「500円台」のワンコインランチは男女ともにナンバーワン。
平均金額が最も多いのは20代女性で約530円。最も少ない20代男性の約498円とは約30円の差が。
- 「1,000円以上1,500円未満」は女性でやや多い傾向にあり、20代女性が約10%超。

【性別×年代別】

- ・ 20代・30代の男女で最も多いのは「500円台」(33.6%)。
性別×年代別でみると、男性では、「500円台」で20代(38.2%)が30代(32.8%)より多いですが、女性では、20代(34.1%)と30代(32.1%)で違いはみられません。
- ・ 「1,000円以上1,500円未満」は、女性(9.9%)で男性(6.3%)よりも多く、特に20代女性(10.3%)が多い結果に。少し贅沢なランチを自分へのごほうびとしているのかもしれませんが。
- ・ 20代男性は平均金額が一番低い結果に。ランチを500円未満におさえて浮いた分を他に回しているのかもしれない。

－ 20代・30代男女 昼食の金額 (1回のランチにかかる金額はどれくらい?) －



	合計	0円	100円未満	100円台	200円台	300円台	400円台	500円台	600円台	700円台	800円台	900円台	1000円以上	1500円以上	不明	平均
20代・30代 合計	3398	3.0	0.3	2.4	6.7	14.5	6.8	33.6	6.9	5.6	6.8	0.8	8.8	0.7	3.1	522.5
男性 計	1013	3.4	0.4	2.4	5.3	13.8	8.3	35.0	8.2	5.9	7.2	0.6	6.3	0.4	2.8	515.2
20代	416	3.1	0.2	1.7	6.3	14.4	8.4	38.2	7.7	3.6	7.2	0.7	5.8	0.2	2.4	498.2
30代	597	3.5	0.5	2.8	4.7	13.4	8.2	32.8	8.5	7.5	7.2	0.5	6.7	0.5	3.0	527.1
女性 計	2385	2.9	0.3	2.5	7.2	14.8	6.2	33.0	6.4	5.4	6.6	0.8	9.9	0.8	3.3	525.6
20代	997	3.1	0.2	2.6	5.8	14.3	7.1	34.1	5.8	5.1	6.0	0.8	10.3	1.1	3.5	529.8
30代	1388	2.7	0.3	2.4	8.2	15.1	5.5	32.1	6.8	5.6	7.1	0.9	9.6	0.6	3.2	522.5

(%) (円)
※平均金額は、「不明」回答者を除く、有効回答者のみで算出。

《20代・30代男女 2011年・2014年時系列比較》

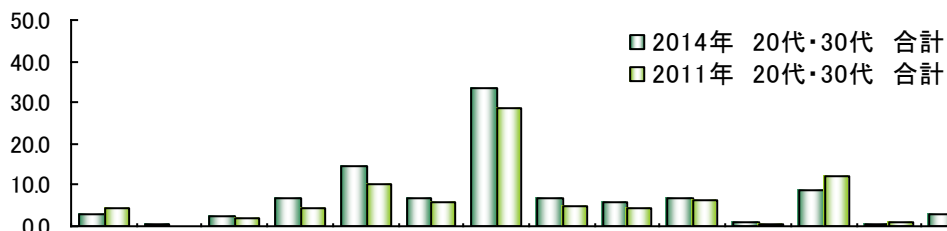
- 「500円台」が多い傾向は、2014年と2011年で変わらない。
- 平均金額は、2014年（約523円）で、2011年（約548円）と比べ約26円減！

【時系列】

・ 前年に引き続き「500円台」が1位に。14年では、次いで「300円台」、「1,000円以上1,500円未満」と続き、11年と2位と3位が入れ替わる結果に。これにより平均金額は下がり、前回との差は25.8円という結果となりました。

消費税アップの影響か、ランチにかける金額は節約志向に。

－ 20代・30代男女 昼食の金額（1回のランチにかける金額はどれくらい？）時系列比較－



	合計	0円	100円未満	100円台	200円台	300円台	400円台	500円台	600円台	700円台	800円台	900円台	1000円以上	1500円以上	不明	平均
2014年 20代・30代 合計	3398	3.0	0.3	2.4	6.7	14.5	6.8	33.6	6.9	5.6	6.8	0.8	8.8	0.7	3.1	522.5
2011年 20代・30代 合計	5652	4.3	0.2	1.8	4.2	10.3	5.8	28.5	5.0	4.5	6.4	0.6	12.0	0.8	15.9	548.3

(%) (円)

※平均金額は「不明」回答者を除く、有効回答者のみで算出。

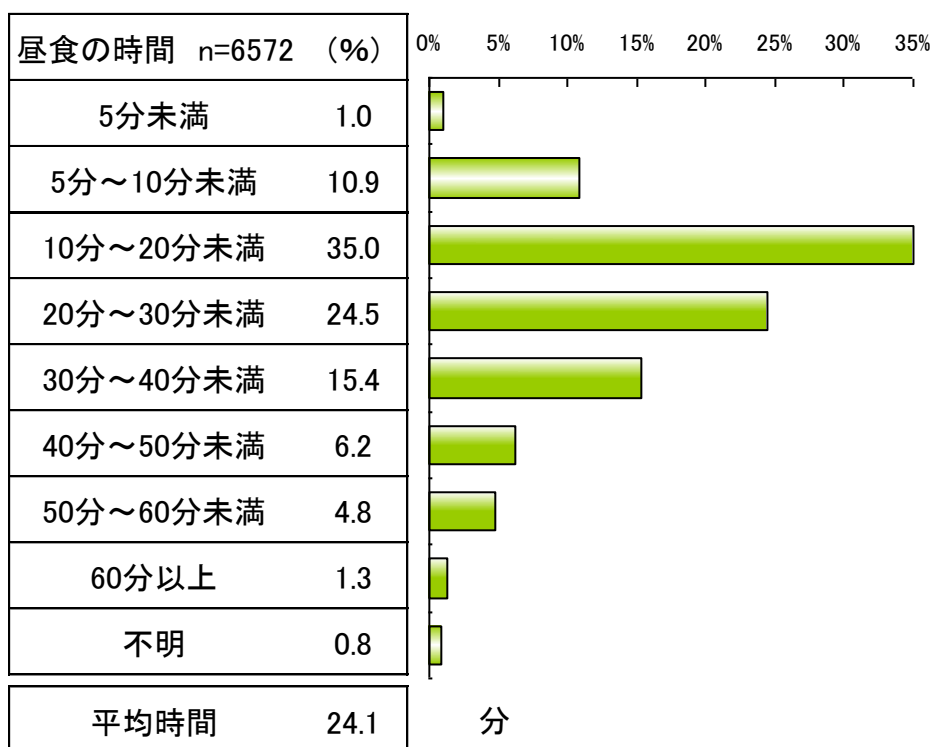
(3) 昼食の時間 (1回のランチにかかる時間はどれくらい?)

《全年代 n=6,572》

- 「10分～20分未満」が35%で最も多く、次いで「20分～30分未満」が約25%、「30分～40分未満」が約15%で続く。
- 平均時間は、約24分。

・ 昼食の時間で最も多いのは「10分～20分未満」(35.0%)。次いで「20分～30分未満」(24.5%)。「30分～40分未満」(15.4%)という結果となりました。

－ 昼食の時間 (1回のランチにかかる時間はどれくらい?) －



※平均時間は、「不明」回答者を除く、有効回答者のみで算出。

また、各時間帯に、それぞれ下記のウェイト値をかけ算出。

- ・ 5分未満×2.5
- ・ 5分～10分未満×7.5
- ・ 10分～20分未満×15
- ・ 20分～30分未満×25
- ・ 30分～40分未満×35
- ・ 40分～50分未満×45
- ・ 50分～60分未満×55
- ・ 60分以上×65

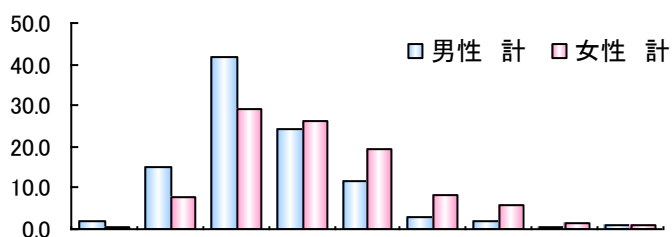
《20代・30代男女 n=3,398》

- 早飯ランチは男性に多し！？「10分～20分未満」は男性が約42%で女性の約29%より多く、特に男性30代の平均時間は20.0分。
- 20分以上になると女性の比率がUP。また、平均時間も女性が約27分、男性が約20分で、女性の方が“ゆったり”ランチの傾向に。

【性別×年代別】

- ・20代・30代の男女で最も多いのは、「10分～20分未満」(32.8%)。
- ・『20分未満』は男性の方が女性より多く、『30分以上』は女性の方が男性より多い結果に。
- ・平均時間が最も長いのは、女性20代で27.2分。最も少ない男性30代の20.0分と7.2分の差がありました。内閣府の調査では、20～30代女性の約9割は食事の楽しさを重視するという結果が出ており、ランチは楽しみの1つなのかもしれません。
- ・「5分～10分未満」は男女ともに30代に多く見られます。内閣府の調査によると、30代は約半数が「時間にゆとりがない」と感じていると答えており、仕事の中心を担う人が多い世代だけに、そのしわ寄せはランチタイムにも影響があるのかもしれません。

— 20代・30代男女 昼食の時間 (1回のランチにかかる時間はどれくらい?) —



	合計	5分未満	5分～10分未満	10分～20分未満	20分～30分未満	30分～40分未満	40分～50分未満	50分～60分未満	60分以上	不明	平均
20代・30代 合計	3398	0.9	10.1	32.8	25.7	17.1	6.5	4.7	1.2	0.9	24.7
男性 計	1013	1.9	14.9	41.7	24.1	11.6	2.8	1.8	0.3	1.0	20.1
20代	416	1.9	12.0	44.0	24.5	12.3	2.6	1.4	0.2	1.0	20.3
30代	597	1.8	16.9	40.0	23.8	11.2	2.8	2.0	0.3	1.0	20.0
女性 計	2385	0.5	8.0	29.1	26.4	19.5	8.1	6.0	1.6	0.9	26.6
20代	997	0.9	7.4	27.6	25.2	21.9	8.6	6.2	1.7	0.5	27.2
30代	1388	0.3	8.4	30.1	27.3	17.7	7.6	5.8	1.5	1.2	26.1

(%) (分)

※平均時間は、「不明」回答者を除く、有効回答者のみで算出。

また、各時間帯に、それぞれ下記のウェイト値をかけ算出。

- ・5分未満×2.5
- ・5分～10分未満×7.5
- ・10分～20分未満×15
- ・20分～30分未満×25
- ・30分～40分未満×35
- ・40分～50分未満×45
- ・50分～60分未満×55
- ・60分以上×65