



食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.95

“一人外食”に関する調査

ランチは6割、ディナーは4割が月に1日以上 女性が『1人でも平気』は「スイーツ」

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、“一人外食”について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- ・1人でのお出掛けについて、「映画館」は7割、「国内旅行」は5割が『1人でも平気』と回答。反対に「海外旅行」と「テーマパーク」は5割が『1人では無理』。
- ・**一人外食は、ランチは6割、ディナーは4割が月に1日以上あり。女性はディナーでの一人外食は「ほとんどない」が半数。**
- ・一人外食に抵抗がある人は、ランチは22%、ディナーは36%。ディナーで男女差がやや大きい。
- ・一人外食の人に対して淋しそうと思わない人は84%。
- ・**外食の業態については、「立ち食いそば、うどん」「牛丼」「ラーメン」は7割以上が『1人でも平気』。そのいずれも、男女で20pt以上の差がある。一方で『1人では無理』は、「フランス料理」が5割強と抜きん出て高い。『1人でも平気』で唯一女性が男性を上回るのは「スイーツ」。**
- ・一人外食の良い点は、「自分のペースで食事ができる」「自分の好きな店に行ける」「自分の好きなメニューを注文できる」がTOP3。一方困ることは、「色々な料理を少しずつ食べることができない」が3割強で最多。

外食「ソロ活」定着！ランチ6割、ディナー4割が月に一度以上

コロナ前からじわじわと言われはじめて、コロナ禍で加速した「ソロ活」。

お出掛けに関しては、「映画館」は7割、「国内旅行」は5割が「1人でも平気」と回答する一方で、「海外旅行」や「テーマパーク」は約半数が「1人では無理」と回答。お出掛け場所によって、「ソロ活」の定着度合いは大きく異なるようです。では、外食における「ソロ活」はどうでしょう。

月に1回以上1人でランチをする方は6割弱、ディナーは4割と、外食においても

「ソロ活」が行われていることがわかりました。次に、外食での「ソロ活」に抵抗があるか尋ねると、ランチでは2割にとどまるものの、ディナーでは4割弱が抵抗を感じることもわかりました。また、一人外食の人を「淋しそう」と思うか尋ねると「思わない」人が8割強。ディナーではやや抵抗があるものの、外食における「ソロ活」は実態としても心理的にも定着していると言えそうです。

1人でディナーに行くことができる業態を尋ねると、「立ち食いそば、うどん」、「牛丼」、「ラーメン」で「1人でも平気」との回答が7割超と、人とシェアすることが少なく、気軽に食事ができる業態が並びました。

1人外食の「良い」点は、「自分のペースで食事ができる」ことですが、困る点として3割が「色々な料理を少しずつ食べることができない」と回答。

「ソロ活」ニーズに合わせた、多様なポーション設定や1人向けセットメニューの提供などが増えれば、今後、外食の「ソロ活」はより幅広い業態に拡大するかもしれません。

**ぐるなび****リサーチ部**

(株)ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp

【調査概要】

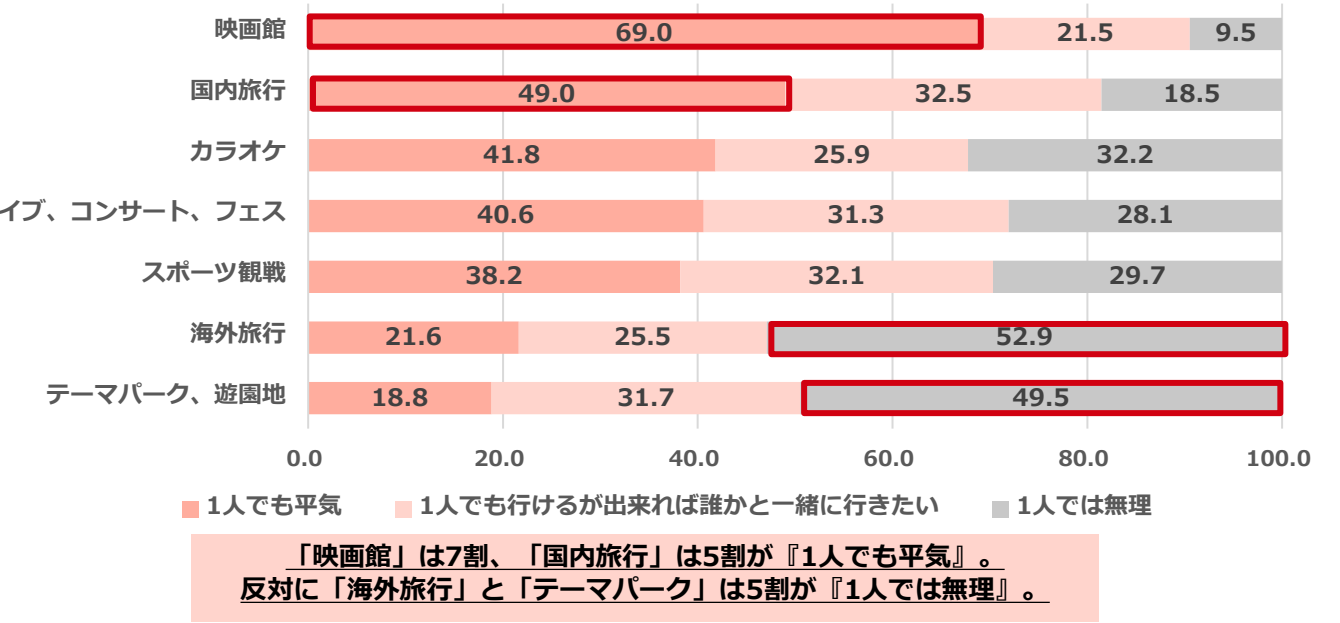
■調査期間：2025年10月8日(水)～10月9日(木)

■調査方法：WEBアンケート

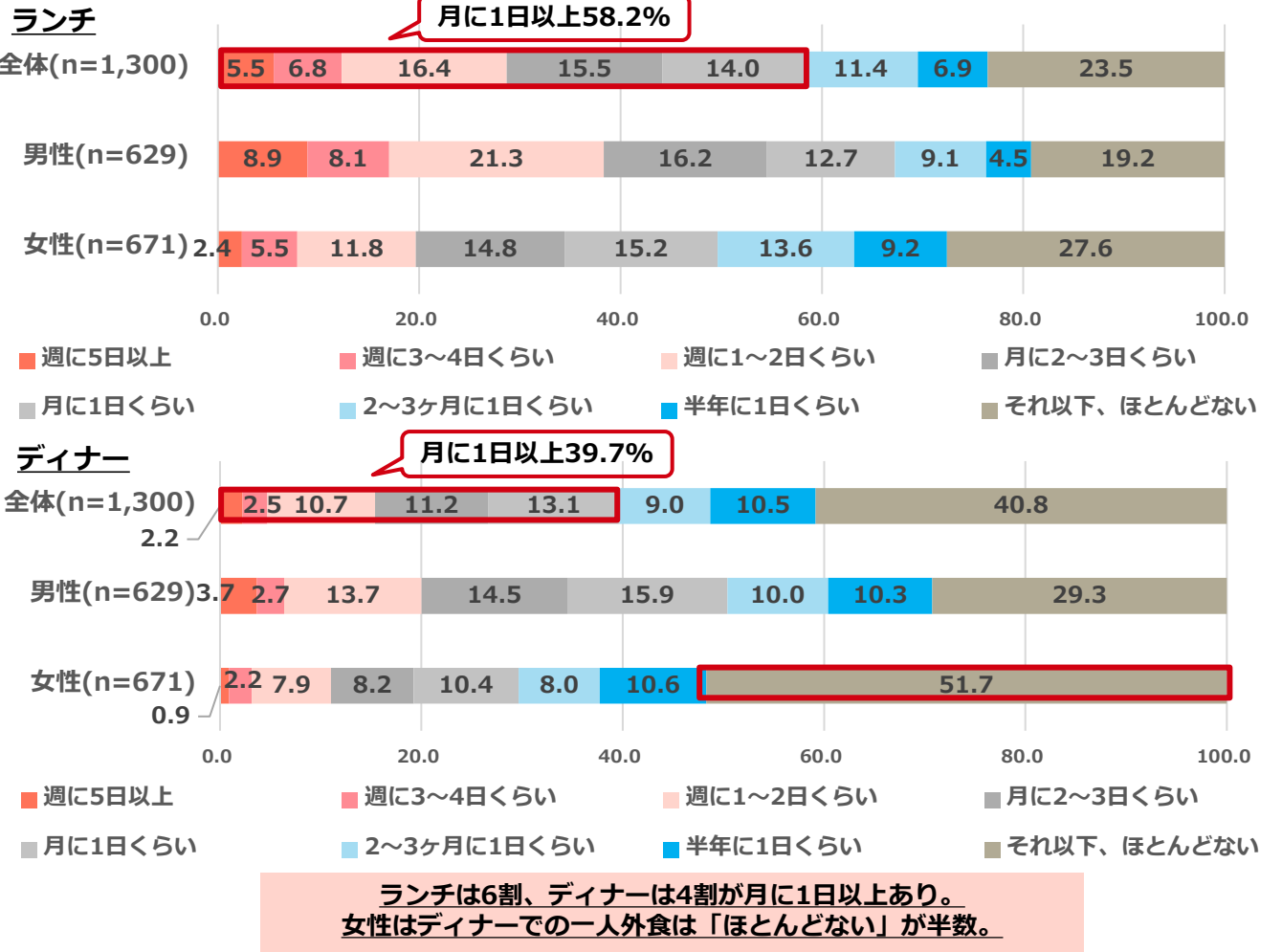
■調査対象：全国

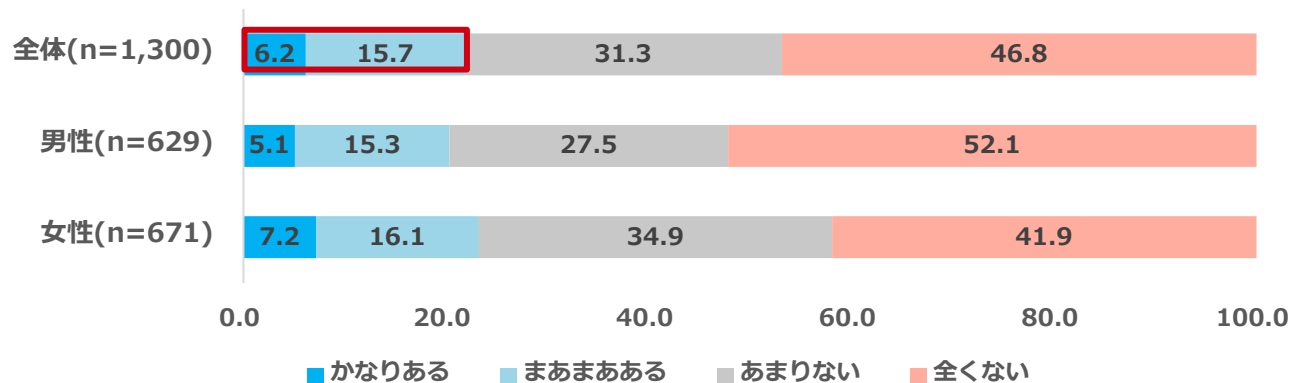
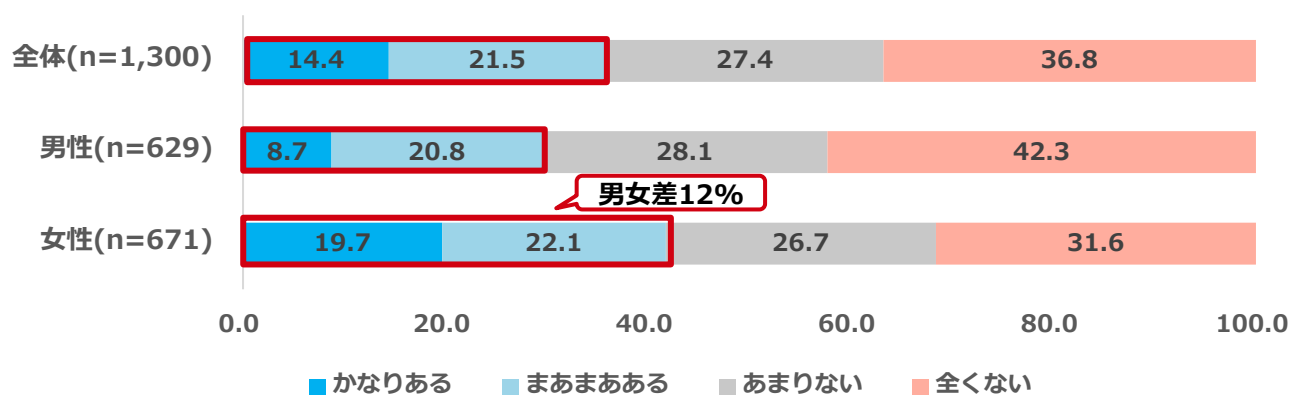
■回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名

Q1.あなたは、以下に挙げる場所に1人でお出掛けすることができますか。 (n=1,300) ※単一回答 (%)

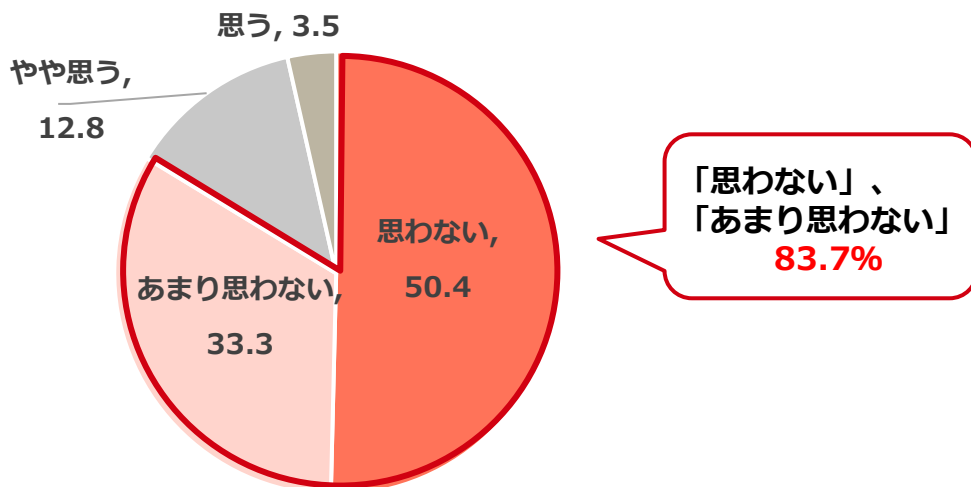


Q2.普段1人で外食をすることは、どれくらいありますか。 (n=1,300) ※単一回答 (%)

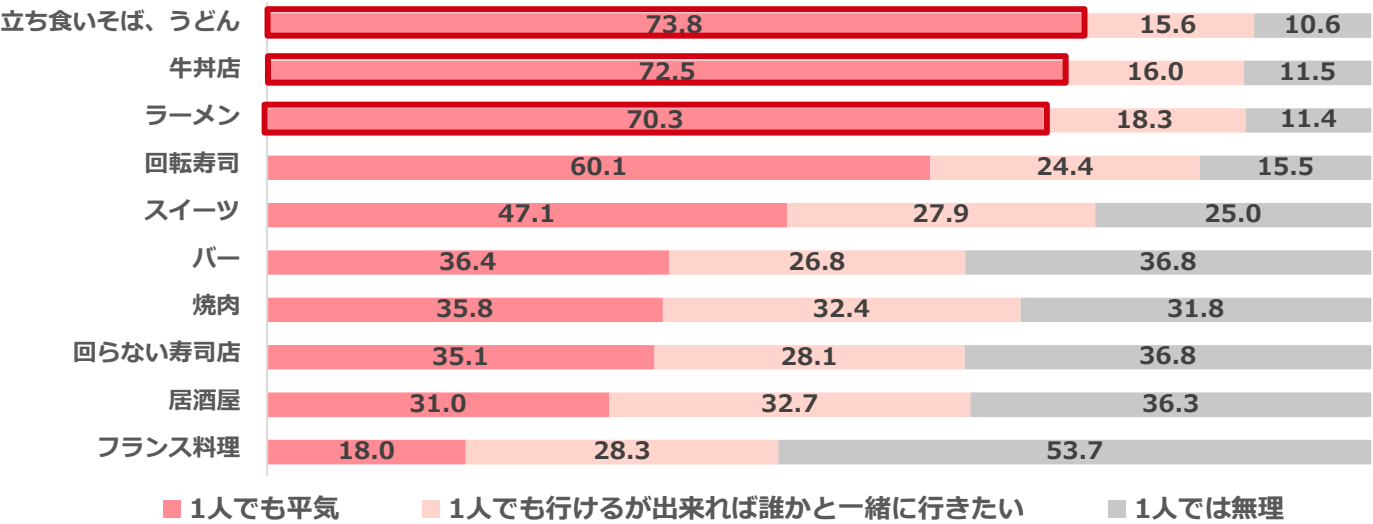


**Q3.あなたは、1人で外食することに抵抗がありますか。**（n=1,300）※単一回答（％）**ランチ****ディナー**

一人外食に抵抗がある人は、ランチは22%、ディナーは36%。ディナーで男女差がやや大きい。

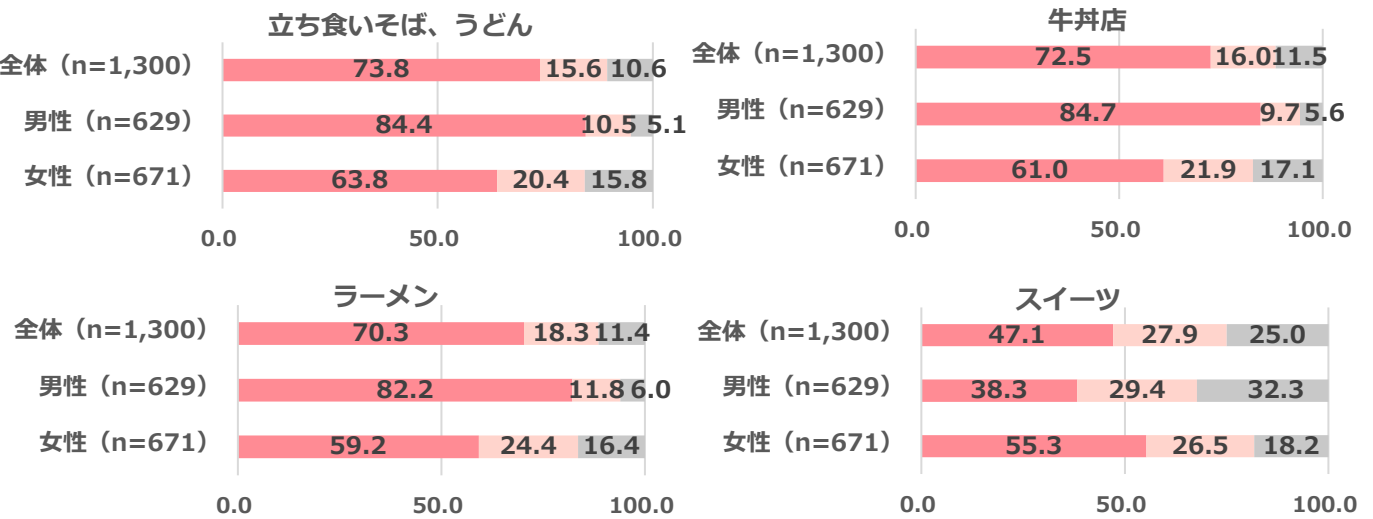
Q4. 1人で外食している人に対して、淋しそうと思いますか。（n=1,300）※複数回答（％）

Q5.以下に挙げるお店に、ディナータイムに1人で行くことは出来ますか。（n=1,300）※単一回答（%）



「立ち食いそば、うどん」「牛丼」「ラーメン」は7割以上が『1人でも平気』。

男女別の割合



「立ち食いそば、うどん」「牛丼」「ラーメン」は男女で20pt以上の差がある。
『1人でも平気』で唯一女性が男性を上回るのは「スイーツ」。

Q6. 1人の外食で良いと思うことはありますか。（n=1,021）※複数回答（%）

1位	自分のペースで食事ができる	70.0
2位	自分の好きな店に行ける	64.1
3位	自分の好きなメニューを注文できる	54.7

Q7. 1人で外食をするときに困ることはありますか。（n=1,021）※複数回答（%）

1位	色々な料理を少しずつ食べることができない	32.9
2位	相席にされる	23.2
3位	テーブル席でなくカウンター席に案内される	21.4