

『ひとり飯』以前より抵抗なくなった女性は約3割 『ひとり飯』を見かけても「孤独」を感じない約8割

最新「ひとり飯」調査2018

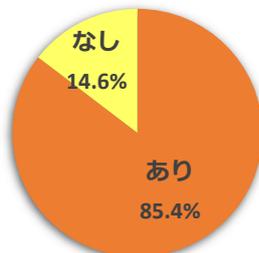
株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：久保証一郎）は、一人で外食をする『ひとり飯』に関する調査を実施しました。詳細は以下です。

■ポイント■

- ①『ひとり飯』以前より抵抗を感じなくなった女性はディナー・ランチとも約3割
- ②『ひとり飯』のメリット1位は、「自分のペースで食べられる」
- ③抵抗あり！の理由は「雰囲気」「相席」、カウンターや個室の要望あり
- ④『ひとり飯』をしている人を見かけても「孤独」だと感じない約8割
- ⑤『ひとり飯』予算はランチ1,510円、ディナー2,942円。人気は「ラーメン」と「カフェ」

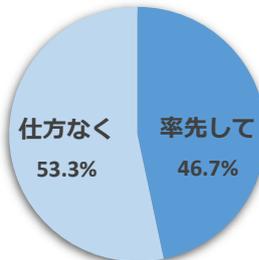
「ひとり飯」の経験

n=2,625



「ひとり飯」のパターン

n=2,242



『おひとりさま』が2005年の流行語大賞にノミネートされて、早13年。「一緒にいく人がいない寂しい人」とネガティブな印象をもたれがちだった『ひとり飯』ですが、敢えて一人を楽しむ人が増えていることが明らかになりました。

時間を問わず『ひとり飯』の経験がある人は全体の85.4%で、その中で、「率先して『ひとり飯』を選択」している人は全体で46.7%、男性48.6%・女性44.9%でした。年代別にみると、30代が最も高く56.5%、ついで20代の53.9%。「仕方なく」は60代がもっとも多く、68.0%でした。

また、3年前に比べディナーの『ひとり飯』の回数が増えたと回答した人は全体の28.1%で、男性では26.4%、女性は31.1%と女性が男性を上回りました。

約8割の人が『ひとり飯』をしている人を見かけても「寂しそう」「孤独」と感じないと回答し、自身も約7割が「寂しい」「孤独」と感じていないことも明らかになりました。（3ページ参照）

【調査概要】

- 調査実施期間：2018年8月28日(火)～9月3日(月)
 - 調査方法：インターネット調査
 - 調査対象：20～60代の男女ぐるなび会員
 - サンプル数：2,625名（男性1,224名、女性1,401名）
- ※注）数値はそれぞれ四捨五入しているため、「計」と一致しない場合があります

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

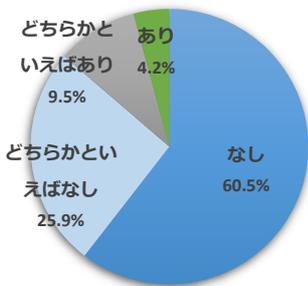
株式会社ぐるなび 広報グループ TEL:03-3500-9700 MAIL:pr@gnavi.co.jp



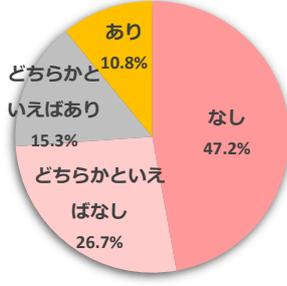
① 『ひとり飯』 以前より抵抗を感じなくなった女性はディナーランチとも約3割。

「ひとり飯」に抵抗がありますか？（ランチ）

男性n=1,224 女性n=1,401



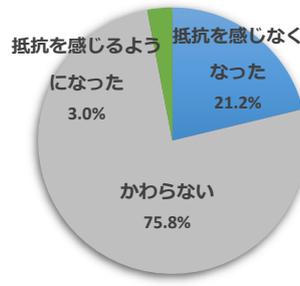
男性



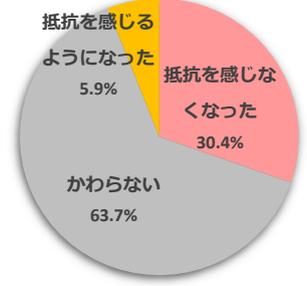
女性

3年前と心境の変化はありましたか？（ランチ）

男性n=822 女性n=962



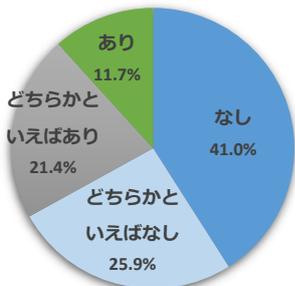
男性



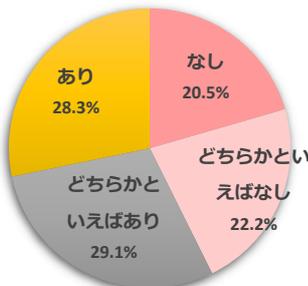
女性

「ひとり飯」に抵抗がありますか？（ディナー）

男性n=1,224 女性n=1,401



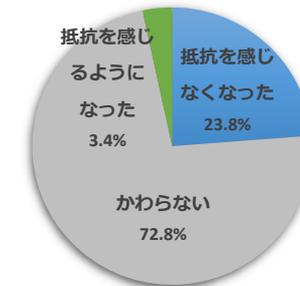
男性



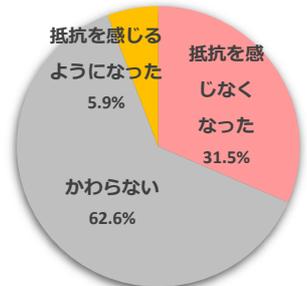
女性

3年前と心境の変化はありましたか？（ディナー）

男性n=522 女性n=289



男性



女性

『ひとり飯』に抵抗を感じるかの質問に、'どちらかといえばなし'を含む「なし」派は、男性のランチで86.4%、ディナーで66.9%でした。女性はランチ73.9%、ディナー42.7%で、ディナーの「ひとり飯」でも半数弱が抵抗なしという結果になりました。また、3年前と比べて『ひとり飯』に対する心境の変化があったかどうか尋ねたところ、「抵抗を感じなくなった」割合は男性より女性が高く、ランチ・ディナーそれぞれ約3割となりました。

「抵抗がなくなった」理由の自由回答では「大人になったから」（20代女性）「孤独のグルメを見たから」（30代男性）「ひとりでごはんを食べている人が増えた」（30代女性）「手軽で、短時間で済ませられる」（40代男性）「一人の時間が持てるメリットに気がついたから」（40代女性）「年齢的にひとりご飯が似合うようになった」（40代女性）「同世代で一人飯をする人の割合が増えたから」（60代男性）と前向きな内容が多くありました。

② 『ひとり飯』のメリット1位は、「自分のペースで食べられる」

『ひとり飯』をするメリットは何ですか？

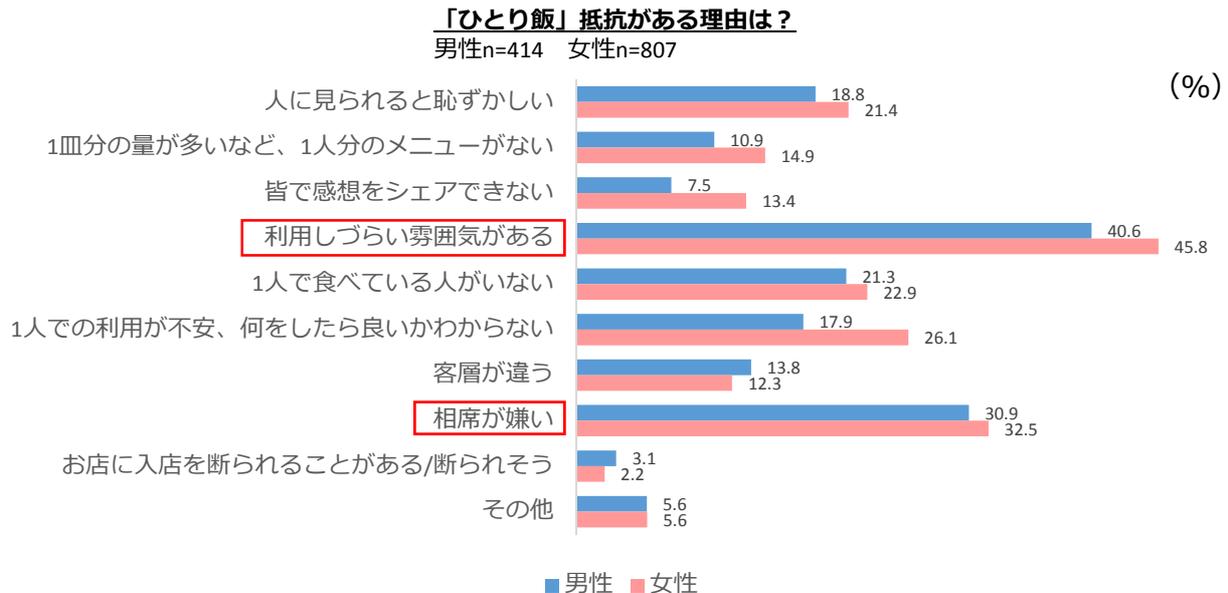
全体n=2,242 男性n=1,108 女性n=1,134

	男性		女性	
1位	自分のペースで食べられる	44.2%	自分のペースで食べられる	52.6%
2位	気をつかわなくていい	40.4%	気をつかわなくていい	49.4%
3位	手短かに食事を済ませられる	40.3%	自分の好きなお店に行ける	48.9%
4位	自分の好きなお店に行ける	37.9%	手短かに食事を済ませられる	40.3%
5位	安い料金で済ませられる	27.2%	予定の調整をしなくていい	36.7%

（前ページ続き）

『ひとり飯』をするメリットの1位は男女ともに「自分のペースで食べられる」、次いで「気を使わなくていい」でした。その他、上位の理由では男女に大きな差はありませんでした。

③抵抗あり！の理由は「雰囲気」「相席」、カウンターや個室の要望あり

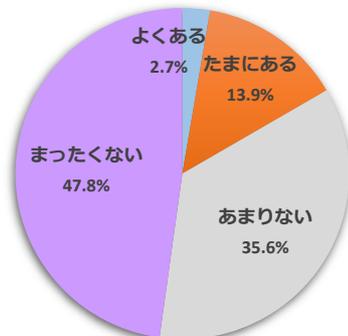


『ひとり飯』に抵抗がない人が増えているものの、時と場合によって抵抗を感じることはあるもの。抵抗がある理由の1位は、男女ともに「利用しづらい雰囲気がある」、2位は「相席が嫌い」でした。男性の3位は「1人で食べている人がいない」、女性の3位は「1人での利用が不安、何をしたら良いかわからない」となりました。自由回答では「ひとり飯専用の個室がほしい」（20代男性）、「ひとり飯歓迎の文字があれば」（30代男性）、「女性限定の焼肉・ラーメン屋希望」（20代女性）、「カウンターの席の増加」（30代女性）などの意見がありました。

④『ひとり飯』をしている人を見かけても「孤独」だと感じない8割

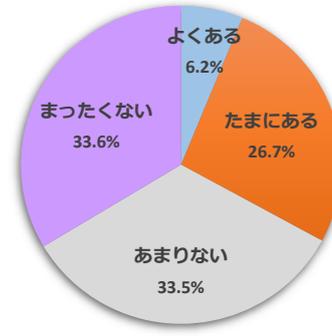
「ひとり飯」をしている人を見て「寂しそう」「孤独」と感じることはありますか？

n=2,625



「ひとり飯」が「寂しい」「孤独」と感じたことがある

n=2,242

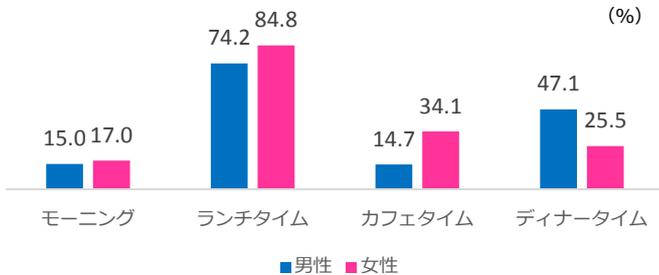


③のアンケートでは、男性の18.8%女性の21.4%が『ひとり飯』に抵抗がある理由として「人に見られると恥ずかしい」と回答しましたが、『ひとり飯』をしている人を見て「寂しそう」「孤独」などネガティブな印象を感じる人は16.6%と少数にとどまりました。また、自身が寂しいと感じる割合は全体で32.9%で、男女別では男性29.5%、女性36.2%と女性が上回りました。



⑤ 『ひとり飯』 予算はランチ1,510円、ディナー2,942円。人気は「ラーメン」と「カフェ」

『ひとり飯』の時間帯
男性n=1,108 女性n=1,134



『ひとり飯』月平均回数（ランチ）
男性n=822 女性n=962

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
男性	6.1	9.2	6.6	5.9	5.9	4.8
女性	3.2	3.7	3.9	4.1	2.9	1.1

『ひとり飯』月平均回数（ディナー）
男性n=522 女性n=289

	全体	20代	30代	40代	50代	60代
男性	4.5	6.0	5.6	4.3	3.4	2.5
女性	3.3	3.0	3.8	4.9	1.7	2.2

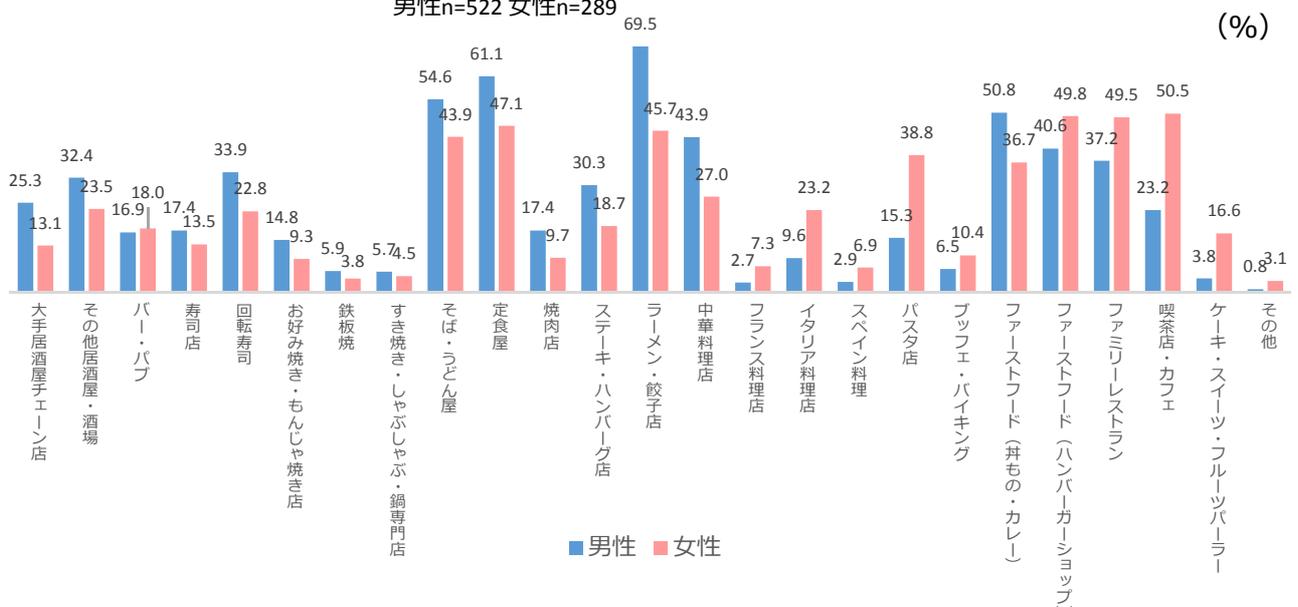
『ひとり飯』にかけられる金額は？
全体n=1,784 男性n=822 女性n=962（ランチ）
全体n=811 男性n=522 女性n=289（ディナー）

	全体	男性	女性
ランチ	1,510円	1,457円	1,555円
ディナー	2,942円	2,991円	2,852円

※小数第一位四捨五入

『ひとり飯』をする時間帯は、男女ともに「ランチ」がトップ。男性では次いで「ディナー」47.1%、女性では「カフェタイム」34.1%が入りました。『ひとり飯』の平均回数は、ランチの男性で月6.1回、女性は月3.2回、ディナーは男性が月4.5回、女性月3.3回でした。1回に使う『ひとり飯』の予算は全体でランチ1,510円、ディナー2,942円、ランチでは女性が男性を98円上回り、ディナーでは男性が女性を139円上回りました。

『ひとり飯』で利用する飲食店の業態は？（ディナー）
男性n=522 女性n=289



『ひとり飯』で利用する飲食店の業態は、男性はランチで「ラーメン・餃子店」69.7%「そば・うどん屋」68.5%、ディナーで「ラーメン・餃子店」69.5%「定食屋」61.1%、女性はランチ・ディナーともに「喫茶店・カフェ」（68.5%/50.5%）「ファーストフード（ハンバーガーショップ）」（65.8%/49.8%）が人気でした。抵抗がある業態（ディナー）の男性1位は「フランス料理」、女性1位は「大手居酒屋チェーン」でした。