

報道関係者各位

2020年1月7日

出前総合研究所

1年で特に忙しい年末年始、食生活の変化は？  
**半数以上が普段よりも年末年始に出前の利用が増えると回答**  
～家でゆっくり食事をする日常の延長として利用～

出前・デリバリーに関する調査研究と情報発信を行う『出前総研』は、出前館会員を対象に忙しい時期の食事の準備に関する調査を行いましたので、その結果を報告いたします。

**<調査結果サマリ>**

**1. 忙しい時期とその原因**

1年で忙しくなる時期では、

1位 12月 (71.6%)

2位 3月 (26.4%)

3位 1月 (23.7%)

「12月」が2位以下に40ポイント以上の差をつけて、ダントツの1位でした。3位の「1月」と合わせて、年末年始は1年で特に忙しい時期といえます。

**2. 年末年始の食生活の変化と各食事シーンでのメリット・デメリット**

● **食生活の変化**

年末年始の「外食頻度」、「コンビニやスーパーでの総菜購入頻度」「出前の利用頻度」は普段と比べて「増える」との回答がどの食事シーンでも50%を上回りました。

特に二人以上世帯では、「総菜購入頻度」と「出前利用頻度」が「増える」と回答した割合が、一人暮らし世帯よりも10ポイント高い結果となりました。

● **外食・出前・総菜購入におけるメリット・デメリット**

「出前」、「外食」、「総菜の購入」のいずれのシーンでも、メリットのトップは「食事の準備をしないで済む」でした。

それぞれの結果をもとに見ると、「外食」は普段とは違った非日常的なものを求めているのに対して、「出前」は家でゆっくり食事を楽みたい日常の延長として利用されていることがわかりました。

「出前」は、ほかの食事シーンと比べ、「暴饮暴食が増える」、「カロリーが高い食事が多くなる」、「食事がかたよる」といったデメリットを感じる人の割合が低い結果となりました。

「出前」は、その時の気分や生活習慣に合わせて食事を選べるため食事をコントロールしやすいことが考えられます。

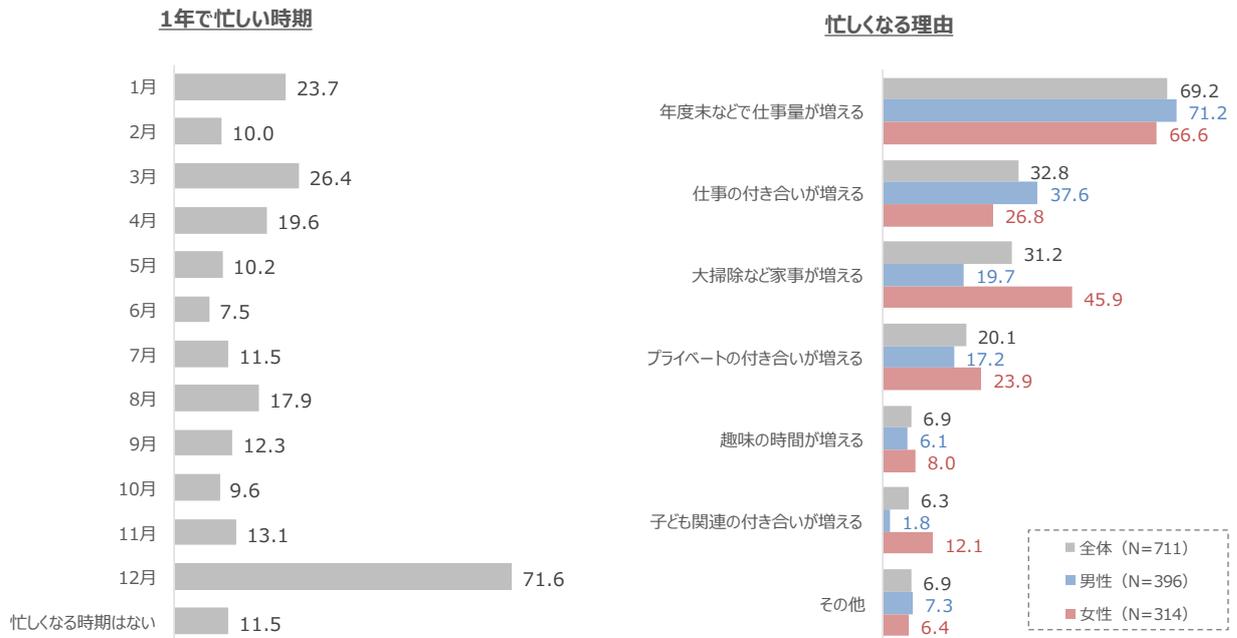
【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

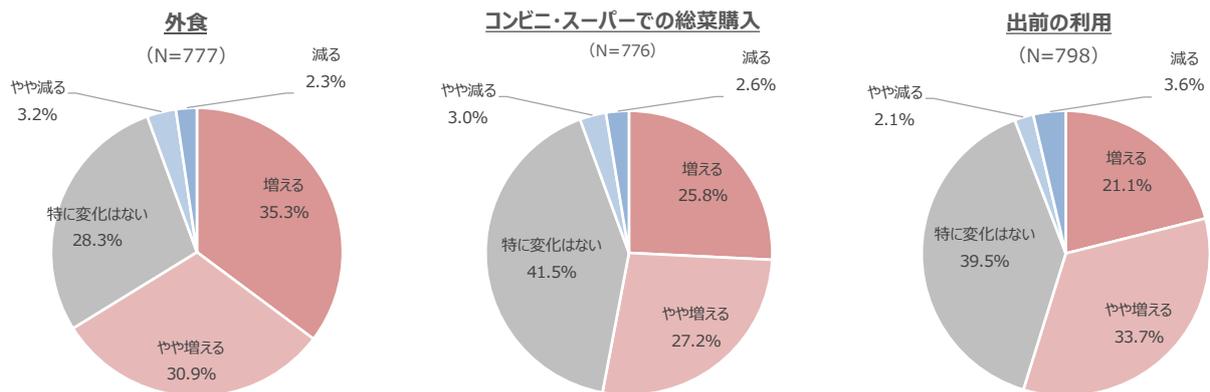
TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail: dri@demae-can.co.jp

はじめに1年で忙しくなる時期を聞きました。最も多かったのは「12月」で回答者の71.6%が「忙しい時期」と回答しました。また、1月も23.7%が回答しており、12月と1月の年末年始の時期は1年でも特に忙しい時期といえます。

忙しくなる原因について、1位は「仕事量が増える」で69.2%、次いで「大掃除など家事が増える」が32.8%、「趣味の時間が増える」が31.2%でした。男女別で回答を比較したところ、男性は「仕事量が増える」が最も多くて71.2%、2位が「仕事の付き合いが増える」で37.6%、3位が「大掃除など家事が増える」で19.2%でした。女性では、最も多い回答は「仕事量が増える」で66.6%でしたが、2位は「大掃除など家事が増える」で45.9%と男性より25ポイントも高いことが分かりました。



次に、年末年始の「外食頻度」、「コンビニやスーパーでの総菜購入頻度」、「出前の利用頻度」について普段の時期との違いについて聞いたところ、どの食事のシーンでも「増える」という回答が全体の50%を上回りました。



世帯ごとに見ると「外食頻度」については、一人暮らし世帯でも二人以上世帯でも「増える」との回答は60%を超えており両者に大きな差はありませんでした。一方で、「出前の利用頻度」では、「増える」と答えたのは一人暮らし世帯が48.4%だったのに対して二人以上世帯では59.6%と10ポイント高く、「コンビニ・スーパーでの総菜購入頻度」では、一人暮らし世帯よりも二人以上世帯の方が「増える」と答えた割合が9ポイント高い結果となりました。

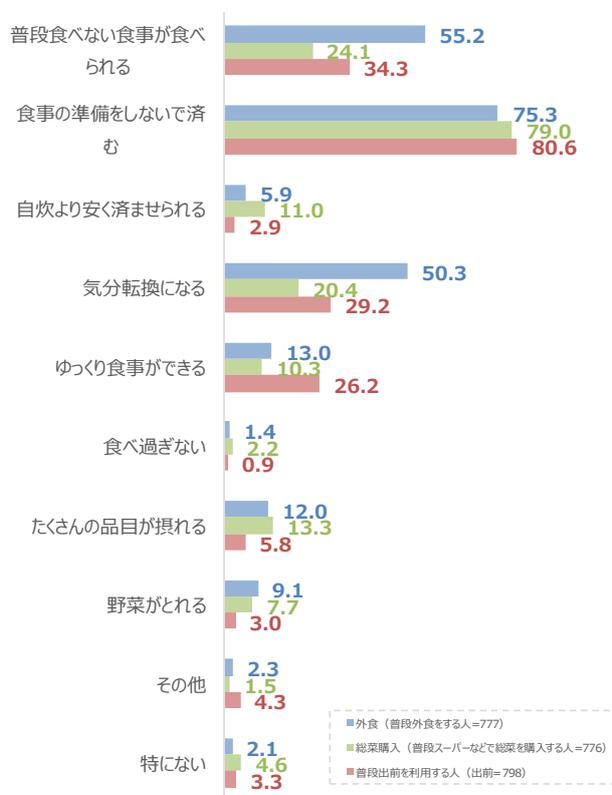
【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】  
出前総研 担当：大谷  
TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail: dri@demae-can.co.jp

それぞれの食事シーンについて、普段から利用している人に対してメリットとデメリットを聞きました。「出前」、「外食」、「総菜の購入」のいずれのシーンでも、メリットのトップは「食事の準備をしないで済む」でした。

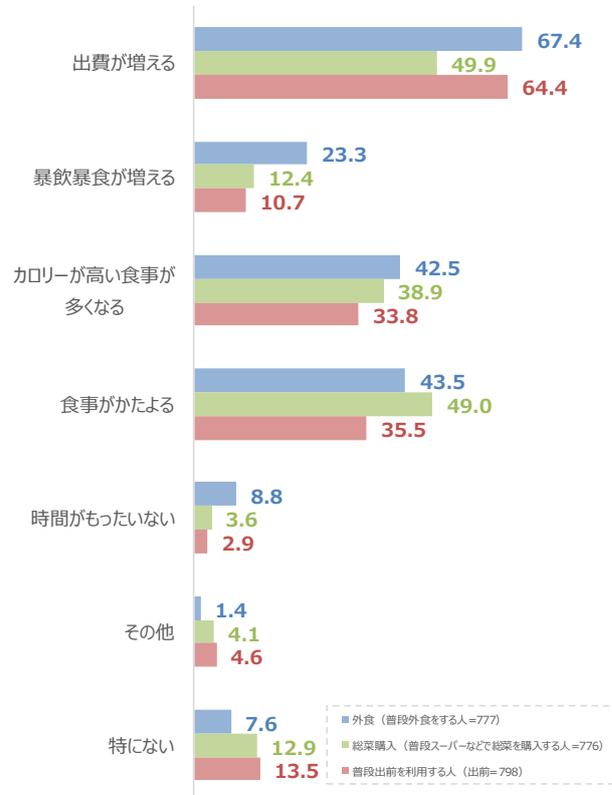
それぞれの食事シーンを見ると、「外食」は「普段食べられない食事が食べられる（55.2%）」、「気分転換になる（50.3%）」が他の食事シーンに比べて20ポイント高く、普段とは違った非日常的なものを求めていることがわかります。一方で「出前」は、「ゆっくり食事ができる」が他と比べて10ポイント以上高く、家でゆっくり食事を楽しみたい日常の延長として利用されているようです。

また、「出前」のデメリットを見ると、「暴飲暴食が増える（10.7%）」、「カロリーが高い食事が多くなる（33.8%）」、「食事がかたよる（35.5%）」といった点がほかの食事シーンよりも割合が低い結果となりました。「出前」は丼や肉系のがつつりメニューからサラダや低糖質のヘルシーメニュー、タピオカミルクティーまで様々なメニューがあり、その時の気分や生活習慣に合わせて食事を選べるため食事をコントロールしやすいことが考えられます。

各食事シーンでのメリット



各食事シーンでのデメリット



【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail : dri@demae-can.co.jp

年末年始は、年度末の仕事、大掃除などの家事で仕事もプライベートも1年で一番忙しい時期です。また、忘年会や新年会といった飲み会も多く、つい食べすぎたり飲みすぎたりすることも多いと思います。そんな時こそ家で食事をするときはバランスのいい食事をとってゆっくり自分の時間を過ごしてみたいはいかがでしょうか。

以下では家でゆっくり楽しめる出前メニューを紹介します。

国産肩ロース鍋セット (1人前～)	熟成トマトソース	ニューヨークチキンサラダ	黒糖タピオカミルクティー
			
2,500円～	1,164円	890円～	650円
しゃぶしゃぶ専門店 慶菜	omurice cafe yellow gourmet	NEW NAKANO SALADISE	溢茶

今後も『出前総研』では、最新の出前・デリバリーに関する調査研究と情報発信を行って参ります。

※本リリースに記載されている会社名および商品・サービス名は、各社の商標または登録商標です。  
※本リリースに記載されている価格はすべて税込価格です。また、価格は地域によって異なる場合があります。

【調査概要および参考データ】

忙しい時期の食事の準備に関する調査  
調査期間：2019年12月14日～12月16日  
調査対象：全国の出前館利用者 803人

【出前総研 概要】

これまでの『出前館』運営により蓄積してきた経験と知見を活かし、自ら情報を発信していくことにより、日本の出前・デリバリーを含めた中食産業、外食産業を中心とした「食」産業の活性化に貢献していくことを目的に開設された機関です。出前・デリバリーを含む中食に関する領域を総合的に調査・研究し、情報発信しております。また、日本最大級の宅配ポータルサイト『出前館』の運営によって得た様々なデータや、その経験を活かしたメニュー開発、プロモーションや配送等の出前・デリバリーに関連するコンサルティング活動も同時に行っております。

(『出前総研』：<https://dri.themedia.jp/>)

【運営会社：株式会社出前館 概要】

- 設立：1999年9月9日
- 資本金：11億1,330万円（2018年8月末現在）
- 所在地：（大阪本社）〒541-0056 大阪市中央区久太郎町3-6-8 御堂筋ダイワビル8階  
（東京本社）〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-1 丸の内トラストタワーN館11階
- 代表者：代表取締役社長 中村 利江
- WEBサイト：<http://corporate.demae-can.com/>
- 主な事業概要：日本最大級の宅配ポータルサイト『出前館』<https://demae-can.com/>の運営

【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail: dri@demae-can.co.jp