

# 米の消費動向に関する調査の結果概要

令和2年3月

農林水産省

# 米の消費動向に関する調査の概要

1. 調査目的 国民の米の消費動向について把握し、今後の米の消費拡大施策の参考とする
2. 調査項目 (1) お米の消費状況 (2) 家庭内食 (3) 中食 (4) 外食 (5) お米に対する意識等
3. 調査対象 (1) 母集団 日本に在住する全国の18歳以上の男女  
(2) 標本数 3,231人
4. 調査時期 令和2年2月～3月
5. 調査方法 登録モニターによるインターネットアンケート調査  
(対象となる方にランダムに配信)
6. 調査実施委託機関 株式会社イード
7. 回答数 3,231人
8. 回答者の属性

年齢	男性	女性	全体
18～29歳	311	350	661
30～39歳	304	310	614
40～49歳	341	315	656
50～59歳	350	343	693
60歳以上	350	297	647

# 米の入手方法の変化

- 米の主な入手方法では、5年前・現在ともにスーパーなどの小売店（生協などによる宅配を含む）が最も多い。
- 5年前と比べて、インターネットショップ（+2.8%）・ふるさと納税（+3.5%）と、利用者の増加が見られる。

## 米の主な入手方法（複数回答）

5年前(2014年)時点

客体数	3,231	100%
スーパー(生協などによる宅配を含む)	2,145	66.4%
米穀専門店(お米屋)	205	6.3%
インターネットショップ	310	9.6%
ふるさと納税	61	1.9%
親戚などからの譲渡(有償・無償を問わない)	608	18.8%
その他	111	3.4%
家庭ではお米を購入していない	294	9.1%



現在

客体数	3,231	100%
スーパー(生協などによる宅配を含む)	2,066	63.9%
米穀専門店(お米屋)	153	4.7%
インターネットショップ	400	12.4%
ふるさと納税	175	5.4%
親戚などからの譲渡(有償・無償を問わない)	569	17.6%
その他	133	4.1%
家庭ではお米を購入していない	297	9.2%

## 入手方法の変更理由（複数回答）

客体数	741	100%
値段が高い(安い)から	170	22.9%
購入が便利(不便)だったから	190	25.6%
ちょうどいいサイズのものがなかったから	52	7.0%
味が変わったから	36	4.9%
品種や品ぞろえが増えたから	66	8.9%
品種や品ぞろえが減ったから	8	1.1%
その他	151	20.4%
特に理由はない	213	28.7%

ふるさと納税を新たな入手方法として選択した主な理由  
(選択数の多い順、n=133)

- ① 値段が高い(安い)から
- ② 購入が便利(不便)だったから
- ③ 品種や品ぞろえが増えた(減った)から

インターネットショップを新たな入手方法として選択した主な理由  
(選択数の多い順、n=155)

- ① 購入が便利(不便)だったから
- ② 値段が高い(安い)から
- ③ 品種や品ぞろえが増えた(減った)から

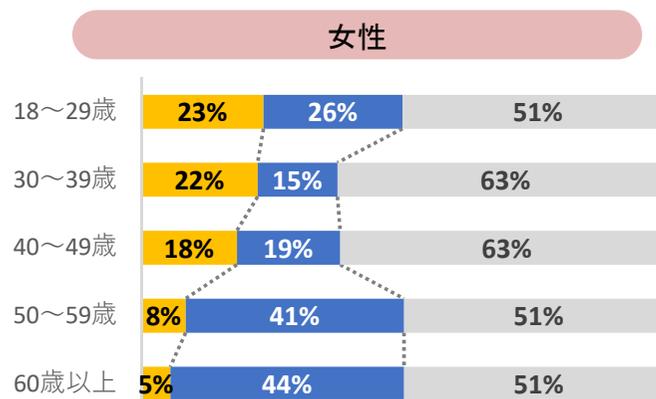
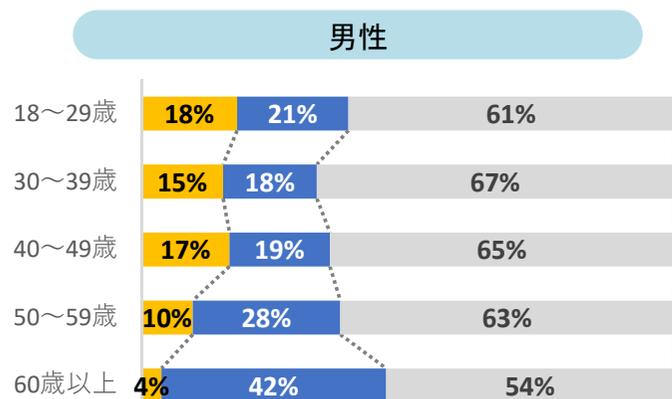
# 米の消費量の変化 ①

- 5年前と比べた自身の米の消費量は「変わらない」が最も多く、全体の約6割。一方で、「減ってきている」との回答は、「増えてきている」の2倍。
- 性別・年代別で見ると、
  - ① 「増えてきている」との回答では、女性の18～29歳・30～39歳が全体（14%）よりも5%以上高い。
  - ② 「減ってきている」との回答では、女性の50～59歳、男女の60歳以上が全体（14%）よりも特に高い。
- 世帯人数が多いほど、「増えてきている」との回答が増加する傾向。

## 5年前と比べた自身の米の消費量

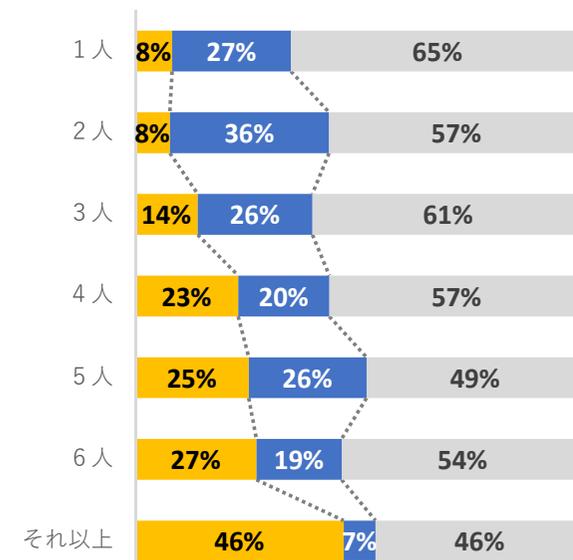
客体数	3,231	100%
増えてきている	447	14%
減ってきている	889	28%
変わらない	1,895	59%

## 5年前と比べた自身の米の消費量（性別・年代別）



■ 増えてきている ■ 減ってきている ■ 変わらない

## 5年前と比べた自身の米の消費量（世帯人数別）



凡例は 性別・年代別と同じ

## 米の消費量の変化 ②

- 5年前よりも自身の消費量が「減ってきている」と回答した者（n=889）において、消費が減ったシーンを食事別に見ると、総じて家庭内食での減少が大きい。減少理由では、「そもそも食べる量を減らした」が多い。
- 5年前よりも自身の消費量が「増えてきている」と回答した者（n=447）における増加理由では、「お米が好きになったから・味が良くなったから」が最も多い。

### 米の消費が減ったシーン（食事別、複数回答）

客体数	889	各項目／客体数
<b>家庭内食</b>		
朝食	544	61%
昼食	355	40%
夕食	615	69%
<b>中食</b>		
朝食	83	9%
昼食	222	25%
夕食	133	15%
<b>外食</b>		
朝食	52	6%
昼食	141	16%
夕食	124	14%

### 米の消費量が減った理由（複数回答）

客体数	889	100%
値段が高くなったから	47	5%
炊飯をする時間がなくなったから・準備に手間がかかるから	107	12%
ご飯よりもパンや麺の方が味がよいから	150	17%
副菜・おかずを食べる量を増やし、主食を食べる量を減らしたから	261	29%
主食も副菜も含めて、食べる量を減らしたから	246	28%
その他	123	14%

#### 「その他」の回答（抜粋）

主食を麦に変えたから（70代男性）、配偶者の食の嗜好に合わせたから（30代女性）、子が家を離れたため炊飯量・回数が減ったから（50代女性）

### 米の消費量が増えた理由（複数回答）

客体数	447	100%
お米が好きになったから・味が良くなったから	169	38%
お米は食べ応えがあるから・腹もちがよいから	129	29%
お米の値段が安くなったから・お米は経済的だから	57	13%
ふるさと納税などでお米が手に入りやすくなったから	25	6%
お米が健康によいと感じたから	74	17%
パンや麺の味が落ちたから	10	2%
その他	104	23%

#### 「その他」の回答（抜粋）

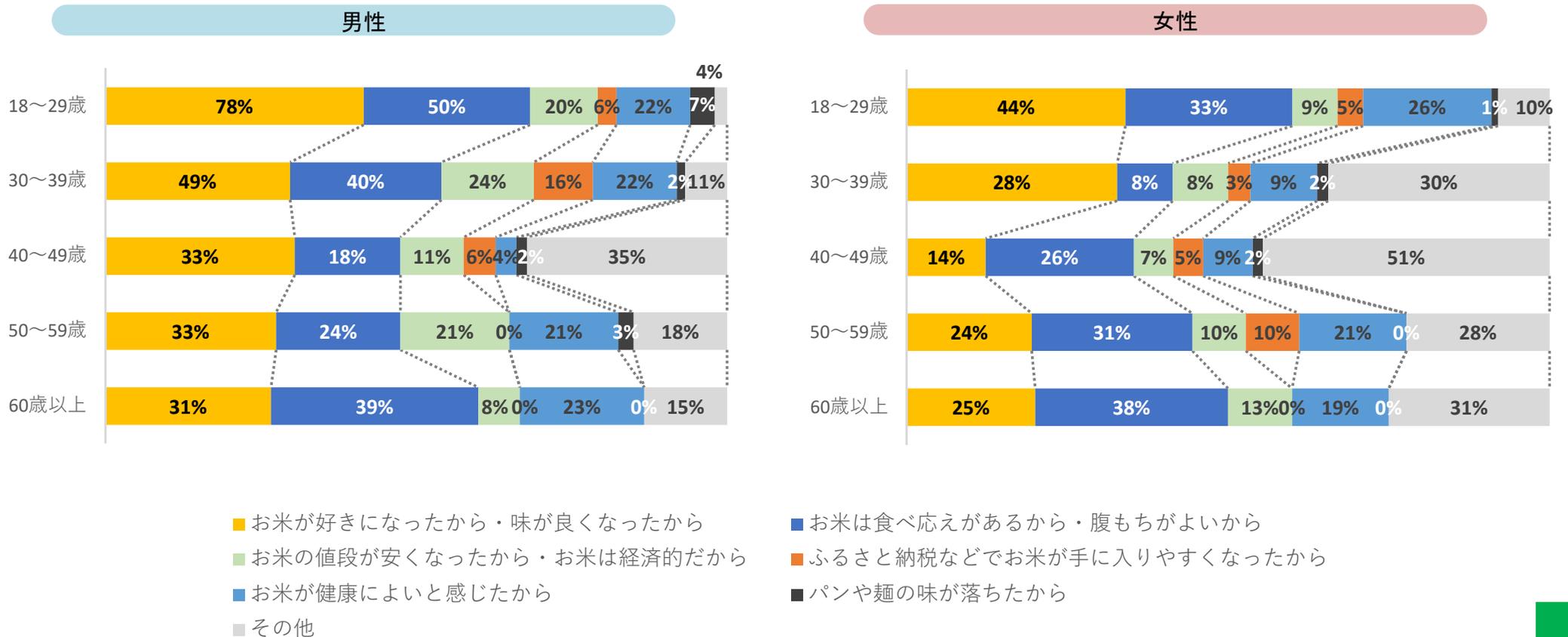
飲酒の頻度が減り、食事が増えたから（20代女性）、弁当を作るようになったから（40代男性）、成長につれて食事が増えたから（10代男性）

# 米の消費量の変化 ③

○ 5年前よりも米の消費量が増えた理由を性別・年代別で見ると、

- ① 男女ともに18～29歳では、「お米が好きになったから・味が良くなったから」、「お米が健康によいと感じたから」と回答する割合が高い。
- ② また、男女ともに60歳以上では、「お米は食べ応えがあるから・腹もちがよいから」と回答する割合が高い。

5年前に比べて米の消費量を増やした理由（性別、年代別、複数回答）

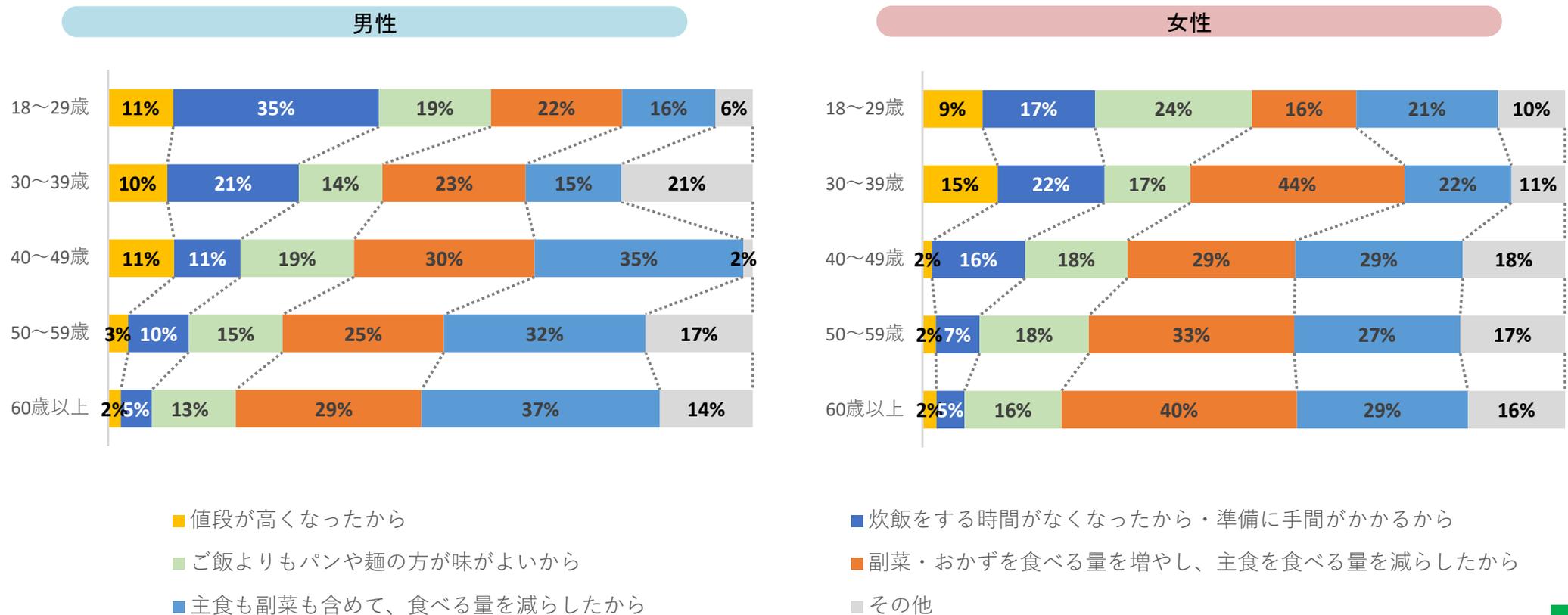


# 米の消費量の変化 ④

○ 5年前よりも米の消費量が減った理由を性別・年代別で見ると、

- ① 「副菜・おかずを食べる量を増やし、主食を食べる量を減らしたから」、「主食も副菜も含めて、食べる量を減らしたから」と回答する割合が全体的に高い。
- ② また、男性の18～29歳、男女ともに30～39歳では、「炊飯する時間がなくなったから・準備に手間がかかるから」と回答する割合が高い。

5年前に比べて米の消費量を減らした理由（性別、年代別、複数回答）



# 家庭内食の動向

- 家庭での1週間の食事回数は、5年前と比べて「変わらない」との回答が約7割。
- 家庭で食べる主食は「ご飯」が87%と圧倒的。選択理由から、習慣化されていることが背景にある模様。
- 家庭で食べる主食に「ご飯」以外と回答した者（n=335）においては、「パンや麺が好きだから」が最も多く、次いで「炊飯をする時間がなくなったから・準備に手間がかかるから」が多い。

## 家庭内食での食事回数（5年前との比較）

客体数	3,231	100%
増えてきている	527	16%
減ってきている	442	14%
変わらない	2,167	67%
家庭内食の利用がない	95	3%

## 家庭内食での主食選択

客体数※	3,136	100%
ご飯	2,729	87%
パン	211	7%
麺	95	3%
その他	29	1%
食べない	72	2%

※客体数の全体(3,231名)から無回答を除いたもの

## 家庭内食で「ご飯」を選択する理由（複数回答）

客体数	2,729	100%
お米が好きになったから・味が良くなったから	665	24%
お米は食べ応えがあるから・腹もちがよいから	883	32%
お米の値段が安くなったから・お米は経済的だから	178	7%
ふるさと納税などでお米が手に入りやすくなったから	71	3%
お米が健康によいと感じたから	376	14%
パンや麺の味が落ちたから	20	1%
冷凍食品などが便利だから	51	2%
ご飯を食べることが習慣化されているから	1,214	45%
その他	37	1%

## 家庭内食で「ご飯」以外を選択する理由（複数回答）

客体数	335	100%
お米の値段が高くなったから	29	9%
炊飯をする時間がなくなったから・準備に手間がかかるから	88	26%
パンや麺が好きだから	139	42%
ご飯よりもパンや麺の方が味がよいから	26	8%
パンや麺などの製品がご飯を使った製品よりもバリエーションが豊富だから	24	7%
パンや麺などの製品の値段が安くなったから	19	6%
パンや麺が健康によいと感じたから	6	2%
ご飯の味が落ちたから	2	1%
パンや麺を食べることが習慣化されているから	45	13%
その他	27	8%

# 中食の動向

- 中食での1週間の食事回数は、5年前と比べて「変わらない」との回答が約6割。家庭内食・外食と比べると「増えてきている」と回答した者が最も多い。
- 中食で食べる主食は「ご飯」が最も多いが、「パン」が約2割と、家庭内食・外食と比較的して高い。
- 中食の米（ご飯）については、82%が満足していると回答。
- 中食で食べる主食に「ご飯」以外と回答した者（n=955）においては、家庭内食と同様に「パンや麺が好きだから」が最も多い。

## 中食での食事回数（5年前との比較）

客体数	3,231	100%
増えてきている	536	17%
減ってきている	421	13%
変わらない	1,996	62%
中食の利用がない	278	9%

## 中食での主食選択

客体数	2,953	100%
ご飯(お弁当などを含む)	1,690	57%
パン	526	18%
麺	406	14%
その他	23	1%
食べない(主食は別に用意し、惣菜などを購入するなど)	308	10%

※客体数の全体(3,231名)から無回答を除いたもの

## 中食で提供される米に満足しているか

客体数	1,690	100%
はい	1,384	82%
いいえ	306	18%

### いいえの選択理由（記載内容を農林水産省で分類）

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1 価格が高い（18%） | 2 バリエーションが少ない（14%） |
| 3 味・品質（13%）  | 4 量が少ない（8%）        |
| 5 量が多い（3%）   |                    |

## 中食で「ご飯」を選択する理由（複数回答）

客体数	1,690	100%
お米が好きになったから・味が良くなったから	380	23%
お米は食べ応えがあるから・腹もちがよいから	487	29%
お米を使った製品の値段が安いから	123	7%
お米を使った製品のバリエーションが豊富だから	144	9%
お米が健康によいと感じたから	136	8%
パンや麺の味が落ちたから	15	1%
家事をする時間がなくなったから	40	2%
ご飯を食べることが習慣化しているから	587	35%
量が多いから	40	2%
その他	18	1%

## 中食で「ご飯」以外を選択する理由（複数回答）

客体数	955	100%
お米を使った製品よりも値段が安いから	77	8%
パンや麺などが好きだから	436	46%
ご飯よりもパンや麺の方が味がよいから	53	6%
パンや麺などの製品がお米を使った製品よりもバリエーションが豊富だから	162	17%
ご飯ものは量が多いから	59	6%
パンや麺などの製品の値段が安くなったから	65	7%
パンや麺などが健康によいと感じたから	15	2%
ご飯の味が落ちたから	4	0%
パンや麺などを食べるのが習慣化されているから	103	11%
その他	63	7%

# 外食の動向

- 外食での1週間の食事回数は、5年前と比べて「変わらない」との回答が約6割。家庭内食・中食と比べると「減ってきている」と回答した者が最も多い。
- 外食で食べる主食は「ご飯」が最も多いが、「麺」の割合が家庭内食・外食と比較的して高い。
- 外食で食べる主食に「ご飯」以外と回答した者（n=930）においては、家庭内食・中食と同様に「パンや麺が好きだから」が最も多く、全体的な傾向も中食と共通している。

## 外食での食事回数（5年前との比較）

客体数	3,231	100%
増えてきている	453	14%
減ってきている	736	23%
変わらない	1,792	56%
外食の利用がない	250	8%

## 外食での主食選択

客体数	2,981	100%
ご飯	1,834	62%
パン	209	7%
麺	685	23%
その他	36	1%
食べない(外食ではおかずのみ食べるなど)	217	7%

## 外食で提供される米に満足しているか

客体数	1,834	100%
はい	1,483	81%
いいえ	351	19%

いいえの選択理由（記載内容を農林水産省で分類）

- |                   |              |
|-------------------|--------------|
| 1 味・品質（25%）       | 2 価格が高い（19%） |
| 3 量が少ない（10%）      | 4 量が多い（5%）   |
| 5 バリエーションが少ない（3%） |              |

## 外食で「ご飯」を選択する理由（複数回答）

客体数	1,834	100%
お米が好きになったから・味が良くなったから	397	22%
お米は食べ応えがあるから・腹もちがよいから	519	28%
お米を使った料理の値段が安いから	107	6%
お米を使った料理のバリエーションが豊富だから	267	15%
お米が健康によいと感じたから	143	8%
パンや麺の味が落ちたから	14	1%
家事をする時間がなくなったから	27	2%
ご飯を食べることが習慣化しているから	566	31%
量が多いから	58	3%
その他	27	2%

## 外食で「ご飯」以外を選択する理由（複数回答）

客体数	930	100%
お米を使った料理よりも値段が安いから	62	7%
パンや麺などが好きだから	377	41%
ご飯よりもパンや麺などの方が味がよいから	85	9%
パンや麺などの料理がお米を使った料理よりもバリエーションが豊富だから	164	18%
ご飯ものは量が多いから	59	6%
パンや麺などの値段が安くなったから	27	3%
パンや麺などが健康によいと感じたから	14	2%
ご飯の味が落ちたから	5	1%
パンや麺などを食べるのが習慣化されているから	48	5%
その他	74	8%

# 低糖質ダイエット ①

- 低糖質ダイエットについて、「関心がある」・「関心がない」という回答がほぼ拮抗。低糖質ダイエットをやりたいかどうかについても、意見が分かれている。
- 低糖質ダイエットをする場合には、主食のうち「ご飯」を減らすとの回答が最も多い。
- 低糖質ダイエットの実施状況を年代別で見ると、「現在やっている」という回答が最も多いのは、男女ともに60歳以上。

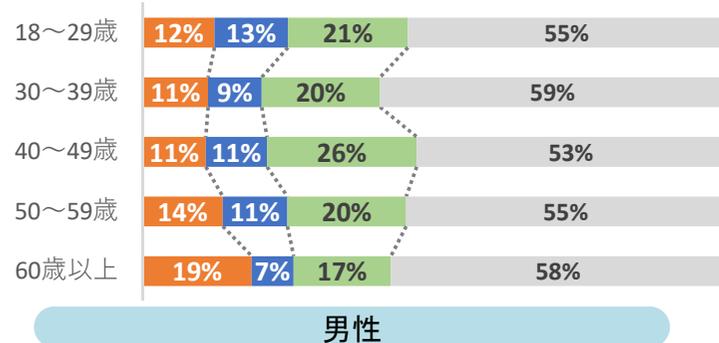
## 関心の有無

客体数	3,231	100%
関心がある	1,319	41%
関心がない	1,571	49%
知らなかった／わからない	341	11%

## 実施状況

客体数	3,231	100%
現在やっている	468	15%
過去にやっていた	396	12%
今後やってみたい	750	23%
今後やるつもりはない	1,617	50%

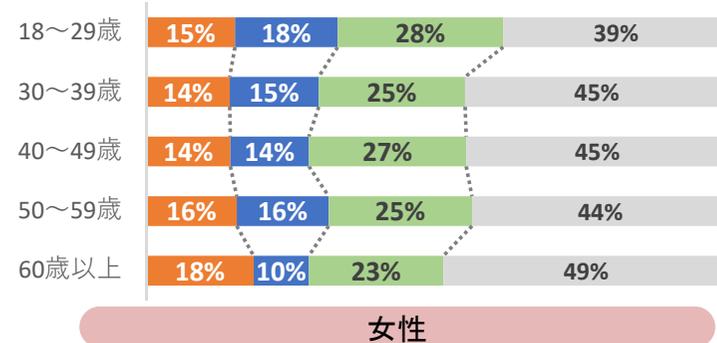
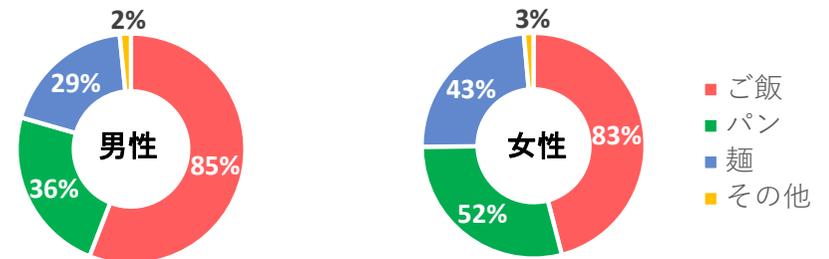
## 実施状況（性別・年代別）



## 摂取を減らす主食選択

客体数	864	100%
ご飯	723	84%
パン	387	45%
麺	316	37%
その他	21	2%

## 摂取を減らす主食選択（性別、複数回答）



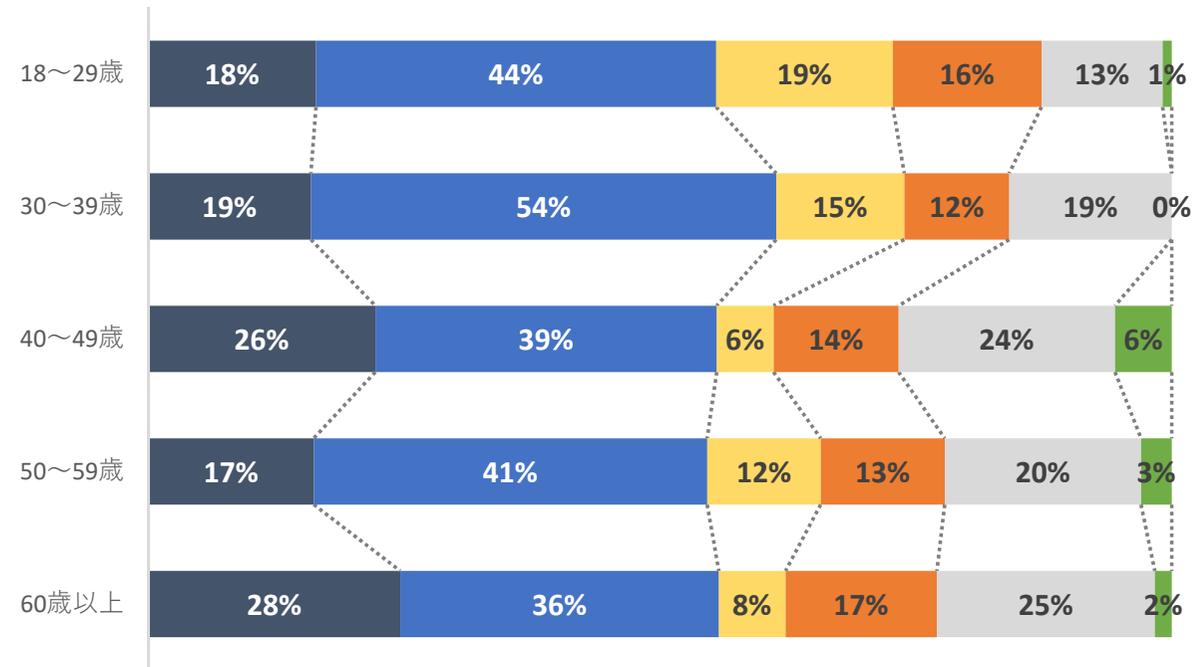
## 低糖質ダイエット ②

- やめた理由では「継続することが難しかったから」、次いで「効果がなかったから」との回答が多い。
- 年代別に見ると、18～29歳・60歳以上で「健康に良くないと聞いたから」と回答する割合が全体（14%）よりも高い。

やめた理由（複数回答）

客体数		100%
効果がなかったから	83	21%
継続することが難しかったから	170	43%
体調を崩したから	50	13%
健康に良くないと聞いたから	57	14%
目標を達成したから	78	20%
その他	10	3%

やめた理由（年代別、複数回答）



- 効果がなかったから
- 継続することが難しかったから
- 体調を崩したから
- 健康に良くないと聞いたから
- 目標を達成したから
- その他

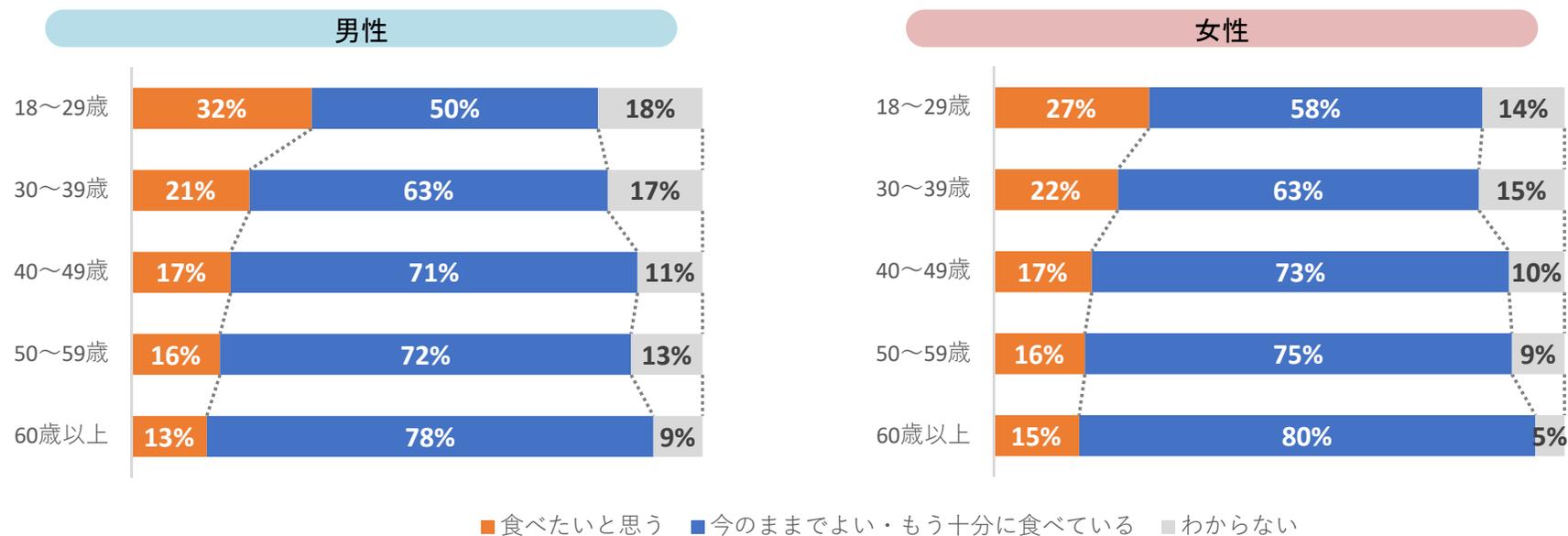
# 米の消費意向 ①

- 今後の消費量については、「今のままでよい・もう十分に食べている」との回答が約7割。
- 性別・年代別では、男女ともに20歳代で「今よりも食べたいと思う」が多い。また、男女ともに年代が上がるにつれて「今のままでよい・もう十分に食べている」と回答する割合が増加する傾向。

## 今後、米を今よりも食べたいと思うか

客体数	3,231	100%
食べたいと思う	628	19%
今のままでよい・もう十分に食べている	2,215	69%
わからない	388	12%

## 今後、米を今よりも食べたいと思うか（性別、年代別）



## 米の消費意向 ②

- 今よりも食べたいと思っけていても食べていない理由では、「炊飯をする時間がなくなったから・準備に手間がかかるから」との回答が最も多い。
- 年代別で見ると、18～29歳では「価格が高くなったから」、30～39歳では「炊飯をする時間がなくなったから・準備に手間がかかるから」が全体よりも高くなっており、ライフスタイルが反映されている。
- 5年後の自身の消費量は、「変わらない」と見込む回答が約6割で最も多い。一方、「減っている」と見込む回答は約2割。

### 米を今よりも食べたいと思っけていても 食べていない理由（複数回答）

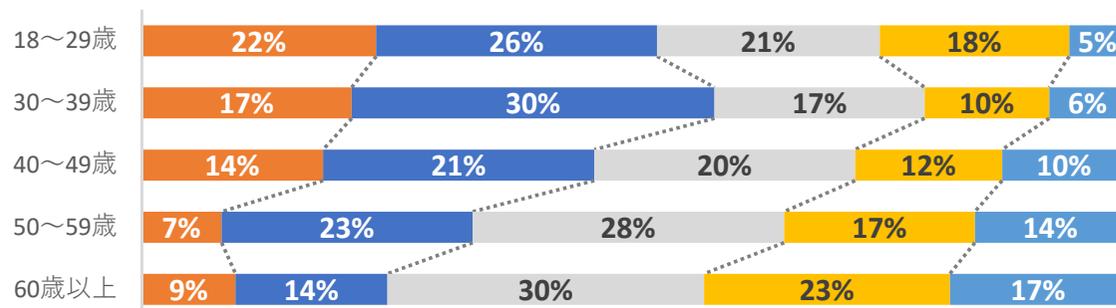
客体数		628	100%
価格が高くなったから	95	15%	
炊飯をする時間がなくなったから・準備に手間がかかるから	149	24%	
副菜・おかずを食べる量を増やし、主食を食べる量を減らしたから	142	23%	
主食も副菜も含めて、食べる量を減らしたから	99	16%	
その他	59	9%	

※客体数のうち、「理由なし」を除いたもの

### 5年後の自身の米の消費量

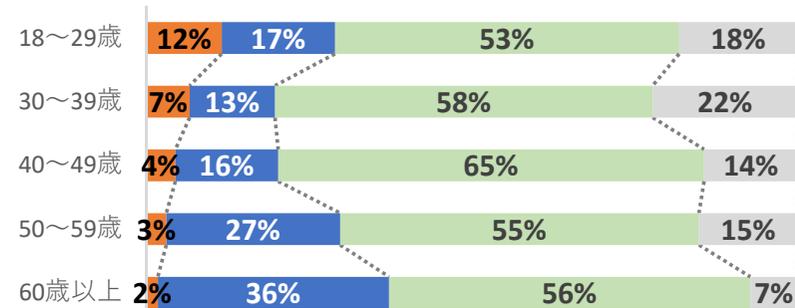
客体数		3,231	100%
今よりも増えていると思う	175	5%	
今よりも減っていると思う	707	22%	
今と変わらないと思う	1,852	57%	
わからない	497	15%	

### 米を今よりも食べたいと思っけていても 食べていない理由（年代別、複数回答）



■ 価格が高くなったから
 ■ 炊飯をする時間がなくなったから・準備に手間がかかるから
 ■ 副菜・おかずを食べる量を増やし、主食を食べる量を減らしたから
 ■ 主食も副菜も含めて、食べる量を減らしたから
 ■ その他

### 5年後の自身の米の消費量（年代別）



■ 今よりも増えていると思う
 ■ 今よりも減っていると思う
 ■ 今と変わらないと思う
 ■ わからない

# 米価に対する認識・米価変動時の消費行動 ①

- 現在の米価（小売価格）は、「ちょうどよい」との回答が約5割。一方、「高い」との回答は3割。
- 年代別で見ると、「購入していないのでわからない」を除けば、いずれの年代も全体傾向とおおむね共通。
- 購入額別での米価（小売価格）に対する認識では、5kg袋の購入者は、現在の小売価格は妥当との回答が多い。一方、2kg袋購入者・10kg袋購入者は、現在の小売価格は高いとの回答が多い。

## 現在の小売価格への認識

客体数	3,231	100%
高い	983	30%
安い	148	5%
ちょうどよい	1,466	45%
購入していないのでわからない	634	20%

## 現在の小売価格への認識（年代別）



## 購入額別での小売価格に対する認識（どの位の価格が妥当だと感じるか）

### 2kg／平均価格：1,069円（注）

客体数	208	100%
500円以下	17	8%
501円～1000円	99	48%
1001円～1200円	60	29%
1201円～1400円	15	7%
1401円～1600円	10	5%
1601円以上	7	3%

※客体数は普段の米の購入量が2kgと回答した者

### 5kg／平均価格：1,916円（注）

客体数	1,353	100%
1500円以下	269	20%
1501円～2000円	619	46%
2001円～2200円	250	19%
2201円～2400円	104	8%
2401円～2600円	62	5%
2601円以上	49	4%

※客体数は普段の米の購入量が5kgと回答した者

### 10kg／平均価格：3,389円（注）

客体数	746	100%
2000円以下	77	10%
2001円～2500円	131	18%
2501円～3000円	202	27%
3001円～3200円	146	20%
3201円～3400円	64	9%
3401円～3600円	47	6%
3601円以上	79	11%

※客体数は普段の米の購入量が10kgと回答した者

（注）平均価格は令和2年2月時点のPOS価格

## 米価に対する認識・米価変動時の消費行動 ②

- 米価変動と購買意欲の関係について、価格が上がっても購入量・購入額を変えないとの回答が44%で最も多く、価格が上がれば量もしくは額を減らすとの回答計 42%とほぼ拮抗。後者の回答を選択した者（n=1,099）に対して、価格がその後下がった場合にどうするか聞いたところ、6割は「量か額を増やす」とし、4割は「変えない」との意向。
- 価格上昇時に「購入量を減らす」と回答した者（335名）のうち、その後、価格が下がっても、「米の購入量を増やさない」との回答は約3割（111名）。
- 価格上昇時に「購入額を減らす」と回答した者（764名）のうち、その後、価格が下がっても、「米の購入額を増やさない」との回答は約4割（339名）。

### 価格上昇時の対応

客体数	2,597	100%
米の購入量を減らす(5kgずつ買っていたものを2kgずつにするなど)	335	13%
米の購入額を減らす(同じ量で価格の安い品種・ブレンド米を購入するなど)	764	29%
米の購入量・購入額は変えず、米以外の食品の購入量・購入額を減らす	331	13%
米も米以外の食品も購入量・購入額を変えない	1,131	44%
その他	36	1%

※客体数は普段から米を購入しない者を除いたもの

### 価格下落時の対応

客体数	2,597	100%
米の購入量を増やす(2kgずつ買っていたものを5kgずつにするなど)	340	13%
米の購入額を増やす(同じ量で価格の高い品種・有機栽培米を購入するなど)	455	18%
米の購入量・購入額は変えず、米以外の食品の購入量・購入額を増やす	380	15%
米も米以外の食品も購入量・購入額を変えない	1,403	54%
その他	19	1%

※客体数は普段から米を購入しない者を除いたもの

### 価格上昇後、下落した時の対応

#### 上昇時に「購入量を減らす」と回答した者

客体数	335	100%
お米の購入量を増やす(2kgずつ買っていたものを5kgずつにするなど)	177	53%
お米の購入額を増やす(同じ量で価格の高い品種・有機栽培米を購入するなど)	47	14%
お米の購入量・購入額は変えず、お米以外の食品の購入量・購入額を増やす	38	11%
お米もお米以外の食品も購入量・購入額を変えない	73	22%
その他	0	0%

#### 上昇時に「購入額を減らす」と回答した者

客体数	764	100%
お米の購入量を増やす(2kgずつ買っていたものを5kgずつにするなど)	101	13%
お米の購入額を増やす(同じ量で価格の高い品種・有機栽培米を購入するなど)	322	42%
お米の購入量・購入額は変えず、お米以外の食品の購入量・購入額を増やす	139	18%
お米もお米以外の食品も購入量・購入額を変えない	200	26%
その他	2	0%

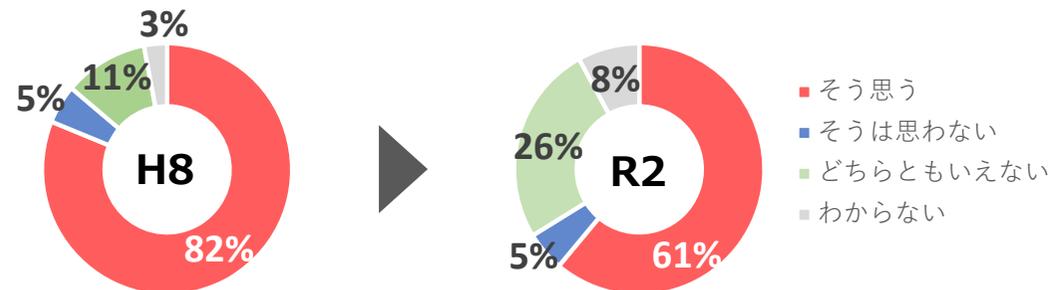
# 米に対する印象

- 米の「イメージ」について聞いたところ、全体的に肯定的な意見が多い。
- 「大盛・おかわり自由・美味しいお米が食べられる店に関する情報」と「お米の栄養価や健康への影響に関する情報」に接すると、消費量を増やしたくなるという回答が多い。
- ただし、平成8年の内閣府世論調査（n=5000、対面調査）の回答と比較してみたところ、
  - ① 「米が健康によい」との回答は、今回の方が約20ポイント減少
  - ② 「米を食べると太る」との回答は、今回の方が2ポイント増加、「そうは思わない」との回答が約30ポイント減少しており、20年ほどの年月の経過を背景に、米のイメージには変化もうかがえる。

## 未来の子どもたちに食べさせたい理想的な主食

客体数		100%
ご飯	2,968	92%
パン	118	4%
麺	57	2%
その他	88	3%

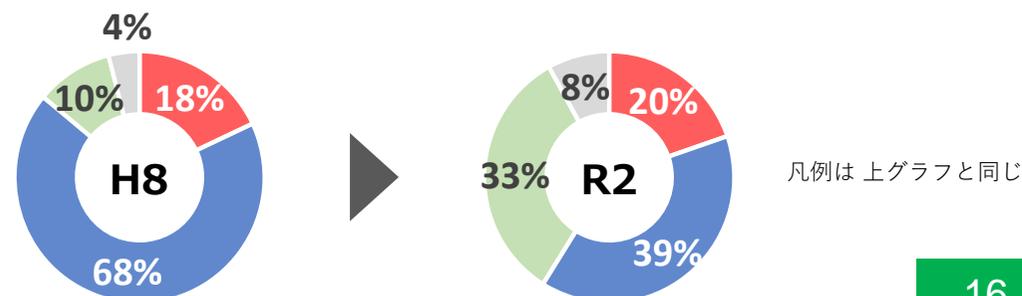
## 米は健康によいと思うか（時期別）



## 米の消費量を増やしたくなる情報（複数回答）

客体数		100%
大盛・おかわり自由・美味しいお米が食べられる店に関するもの	652	20%
お米の栄養価や健康への影響に関するもの	801	25%
産地に関するもの（食味に関するものを除く）	573	18%
品種に関するもの（食味に関するものを除く）	426	13%
食味に関するもの	568	18%
お米の調理方法に関するもの	501	16%
お米を使った新製品・新商品に関するもの	382	12%

## 米を食べると太ると思うか（時期別）



# 幼少期の米消費と現在の米消費の関係

- 「就学前」、「小学生（6～12歳）」、「中学生（12～15歳）」の3つの期間において、
  - ① 2期間以上で主食がご飯だった場合（全体（n=3231）の85%）
  - ② 主食がご飯だった期間が1期間以下の場合（同15%）
 を比較すると、①と回答した者の方が、大人になってからも主食としてご飯を選択することが多い。
- 食事別（家庭内食・中食・外食）では、中食での選択において、最も差が大きい。

## 幼少期の食習慣と現在の主食選択の関係性

3つの時期のうち、主食が「ご飯」※である時期数が2つ以上

### 現在の家庭内食での主食選択

客体数	2,742	100%
ご飯	2,392	87%
パン	151	6%
麺	77	3%
その他	26	1%
食べない	49	2%
無回答	47	2%

### 現在の中食での主食選択

客体数	2,742	100%
ご飯(お弁当などを含む)	1,520	55%
パン	420	15%
麺	334	12%
その他	17	1%
食べない(主食は別に用意し、惣菜などを購入するなど)	248	9%
無回答	203	7%

### 現在の外食での主食選択

客体数	2,742	100%
ご飯	1,624	59%
パン	153	6%
麺	584	21%
その他	28	1%
食べない(外食ではおかずのみ食べるなど)	173	6%
無回答	180	7%

3つの時期のうち、主食が「ご飯」※である時期数が1つ以下

### 現在の家庭内食での主食選択

客体数	489	100%
ご飯	337	69%
パン	60	12%
麺	18	4%
その他	3	1%
食べない	23	5%
無回答	48	10%

### 現在の中食での主食選択

客体数	489	100%
ご飯(お弁当などを含む)	170	35%
パン	106	22%
麺	72	15%
その他	6	1%
食べない(主食は別に用意し、惣菜などを購入するなど)	60	12%
無回答	75	15%

### 現在の外食での主食選択

客体数	489	100%
ご飯	210	43%
パン	56	11%
麺	101	21%
その他	8	2%
食べない(外食ではおかずのみ食べるなど)	44	9%
無回答	70	14%

※ 1日の食事（朝・昼・夕の3食）のうち2食以上が「ご飯」を主食としていた場合、当該時期での主食を「ご飯」として分類。