

# 「有職女性のコンビニランチ事情」調査結果概要

## 目次

<b>普段の食生活について気になることと、ランチで重視すること</b> .....	3
野菜不足、栄養バランス、カロリーなど食生活に不安を感じている .....	3
平日ランチは、価格志向が極めて強いが、野菜摂取、カロリーなど質も重視.....	3
<b>平日ランチ食べ方と予算</b> .....	4
平日ランチは、テイクアウトして職場で食べる中食が多い.....	4
お弁当などのテイクアウト予算は 500 円台以下が圧倒的.....	4
<b>ランチ時のコンビニエンスストア利用</b> .....	5
コンビニエンスストアを最も多く利用すると答えた人は 57.0% .....	5
「ほぼ毎日利用」が 14.0%、「週に 3～4 回」が 35.7%とコンビニ利用頻度は高い .....	5
<b>コンビニエンスストアにおける平日ランチの利用メニュー</b> .....	6
おにぎりが 75.3%、サイドディッシュではサラダ 45.3%がトップ .....	6
今後利用したいメニューのトップは「サラダ」「野菜中心の惣菜」と潜在的に強い野菜志向.....	6
<b>コンビニランチにおけるカロリー意識</b> .....	7
コンビニランチの購入について、6 割以上がカロリーを意識.....	7
半数近くがランチの総カロリーとして 500kcal 以下を希望.....	7
<b>コンビニエンスストアメニューの魅力点と不満点</b> .....	8
サラダは「野菜がとれる」、「栄養バランスがよい」で高評価、不満点は価格の高さ .....	8
<b>メニュー間の組み合わせ</b> .....	9
ごはん、パンと組み合わせで購入されるメニューは飲料、サラダ、デザート .....	9
おにぎり、サンドイッチはサラダ、スープなどサイドディッシュとの組み合わせが圧倒的.....	9
<b>調査概要</b> .....	10
<b>対象者プロフィール</b> .....	10

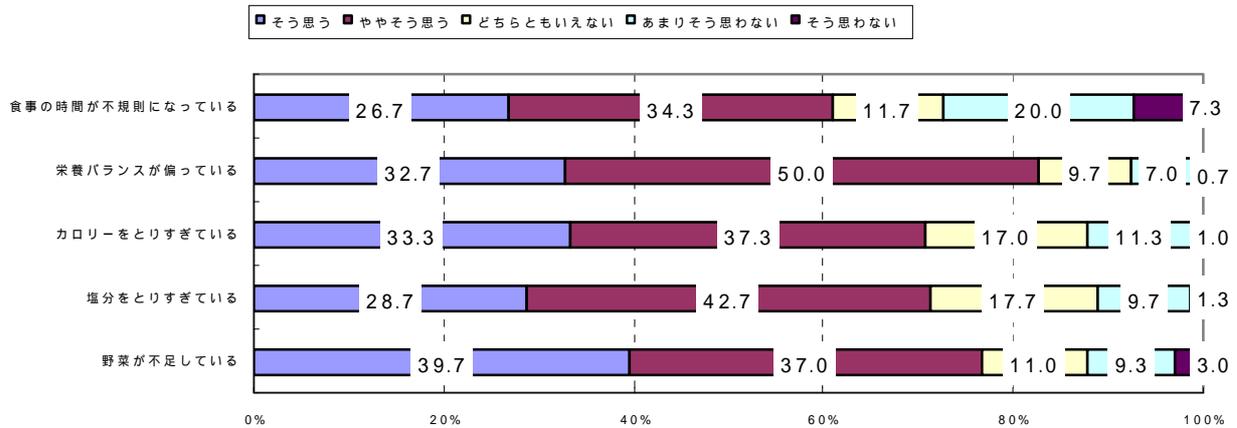
統計処理上、単数選択データの合計が 100%にならない場合があります。  
設問ごとに回答者人数が異なります。

## 普段の食生活について気になることと、ランチで重視すること

### 対象者のほとんどが野菜不足、栄養バランス、カロリーなど食生活に不安を感じている

普段の食生活について、気になることについては、「野菜が不足している」(そう思う 39.7%、ややそう思う 37.0%)、「カロリーをとりすぎている」(そう思う 33.3%、ややそう思う 37.3%)、「栄養バランスが偏っている」(そう思う 32.7%、ややそう思う 50.0%)と、どの項目をとっても、自分にあてはまると回答する方が多く、現在の食生活について、不安を抱えている現状が明らかになりました。

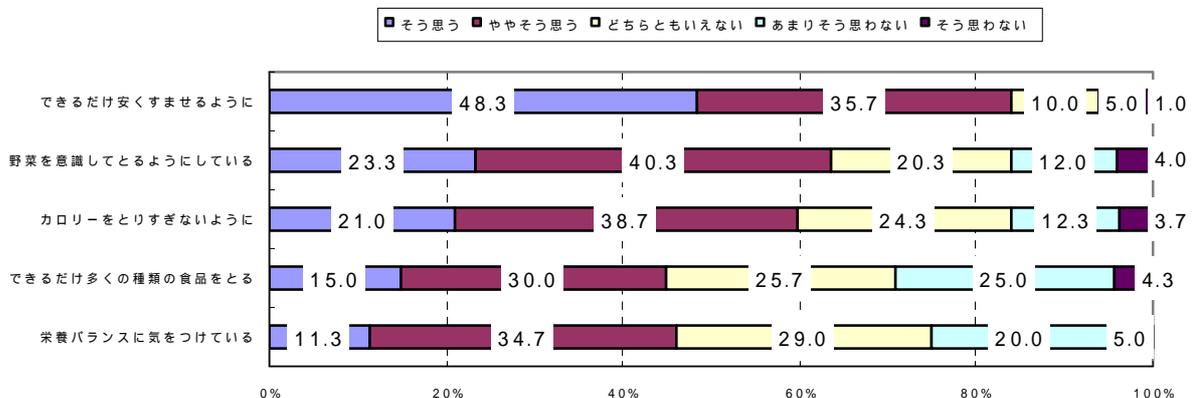
普段の食生活について気になること n=300



### 平日ランチに関しては、価格志向が極めて強いが、野菜摂取、カロリー留意など質も重視

平日のランチについて重視することについては、「できるだけ安くすませるように」(そう思う 48.3%、ややそう思う 35.7%)が極めて多くの方に意識されており、ランチでは、特に経済性が重視されるようです。一方で、食生活についての気になることを反映し、平日のランチにおいて重視する点として、「野菜を意識してとるようにしている」(そう思う 23.3%、ややそう思う 40.3%)、「カロリーをとりすぎないようにしている」(そう思う 21.0%、ややそう思う 38.7%)も高く、経済面を重視しつつも、質を意識する姿勢がみとれます。

平日のランチについて重視すること n=300

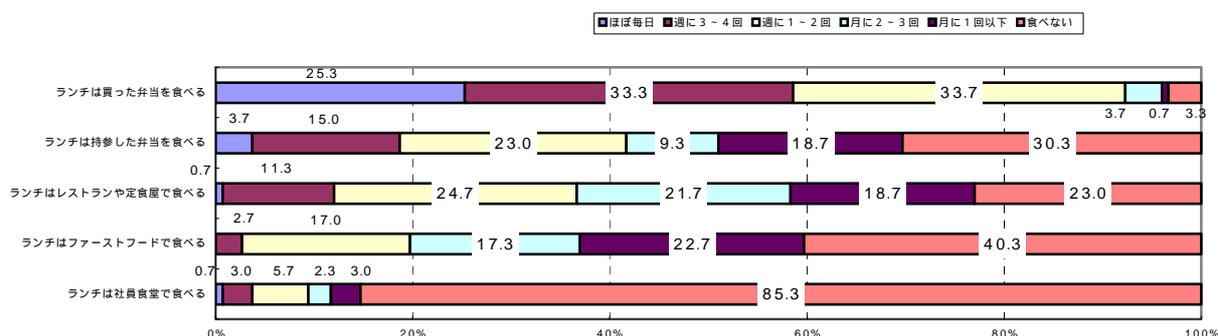


## 平日ランチ食べ方と予算

### 対象者の平日ランチは、テイクアウトして職場で食べる中食が多い

平日のランチで最も頻度が多い形態が、「買ったお弁当などを職場で食べる」(ほぼ毎日 25.3%、週に2~3回 33.3%、週に1~2回 33.7%)です。今回の調査対象者(週に1回以上コンビニエンスストアでランチを購入する20~34歳OL)においては、92.3%が週に1回以上はお店でテイクアウトをして職場で喫食しています。

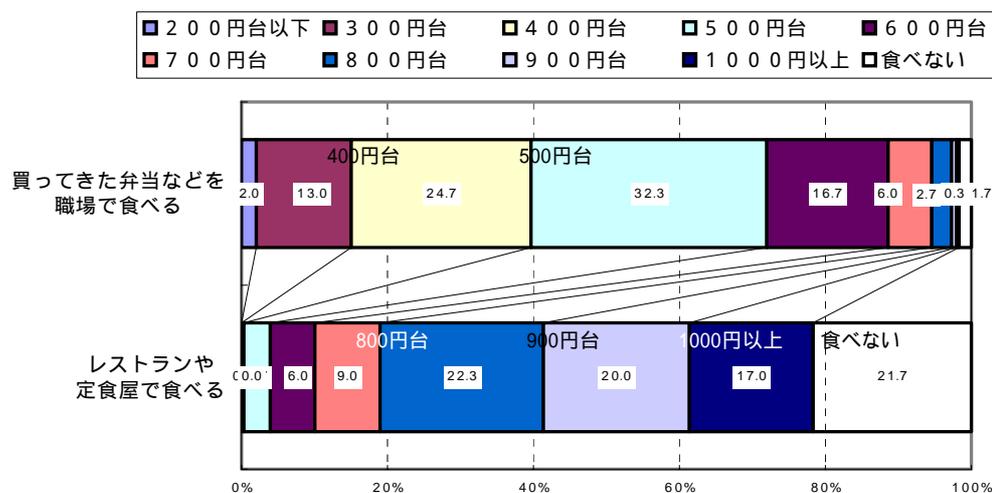
### 平日ランチを食べる場所 n=300



### お弁当などのテイクアウト予算は500円台以下ですませている

「お弁当のテイクアウト」は、平均費用が低く、500円台以下の回答が全体の72.0%となっています。これは「レストランや定食屋」では、800~900円台が最も多い回答になっていると比べて低い水準です。テイクアウトは平日のランチで重視されている経済性を満たしているといえます。

### テイクアウトと外食の平均予算 n=300

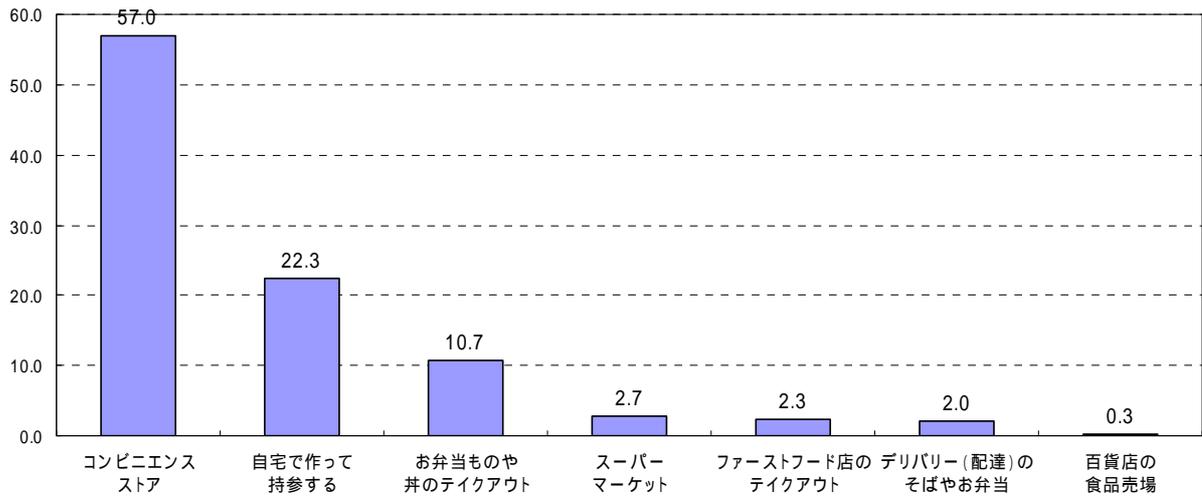


## ランチ時のコンビニエンスストア利用

ランチ時に、コンビニエンスストアを最も利用するとする人は 57.0%

コンビニエンスストアを週 1 回以上利用する対象者のうち、57.0%は「コンビニエンスストア」を最も多く利用しているようです。コンビニエンスストア以外では、「自宅で作って持参」(22.3%)、「お弁当ものや丼のテイクアウト」(10.7%)が見られます。

職場で食べるランチの購入先（最も多いもの） n=300

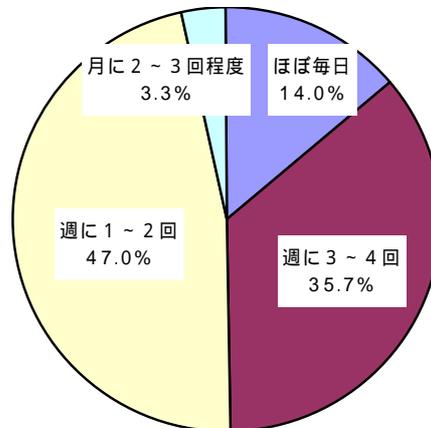


「ほぼ毎日利用」が 14.0%、「週に 3~4 回」が 35.7%とランチのコンビニ利用頻度は多い

平日ランチでのコンビニエンスストア利用は、半数程度の方で「週に 3~4 回以上」と毎日のようにコンビニエンスストアを利用している実態がみてとれます。

事前調査では、週に 1 回以上と回答しているにもかかわらず、「月に 2~3 回」と回答している人もわずか(3.3%)ではありますが見られます。本調査もしくは予備調査における誤回答と考えられますが、これらの人も含めて分析しています。

平日ランチのコンビニエンスストア利用頻度 n=300

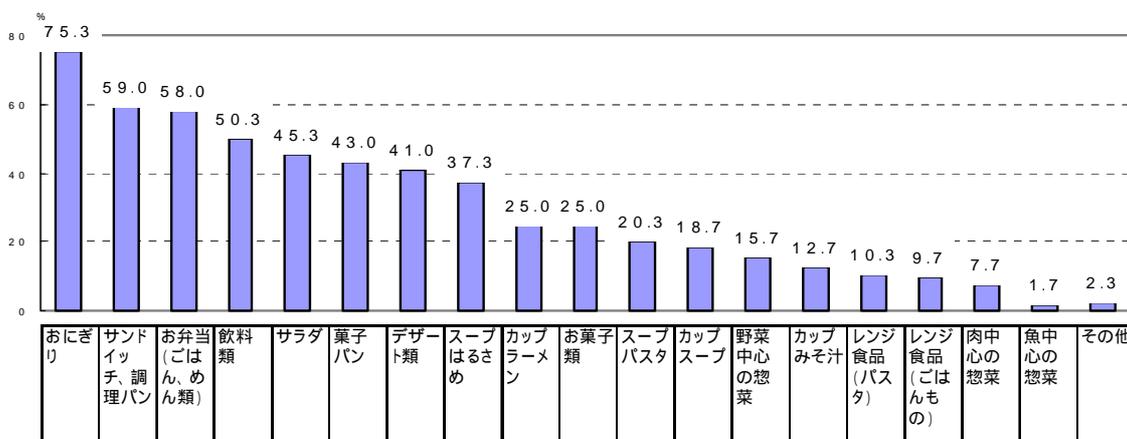


## コンビニエンスストアにおける平日ランチの利用メニュー

コンビニ利用メニューはおにぎりが75.3%、サイドディッシュとしてはサラダ45.3%がトップ

コンビニエンスストアでよく購入するランチメニューとしては、「おにぎり」が最も多く、75.3%の人がよく利用すると答えています。「サンドイッチ、調理パン」59.0%、「お弁当」58.0%、「飲料類」50.3%が50%以上の人からあげられています。サイドディッシュ類では、「サラダ」45.3%が高くあげられています。「野菜中心の惣菜」15.7%、「肉中心の惣菜」7.7%、「魚中心の惣菜」1.7%は低い水準になっています。

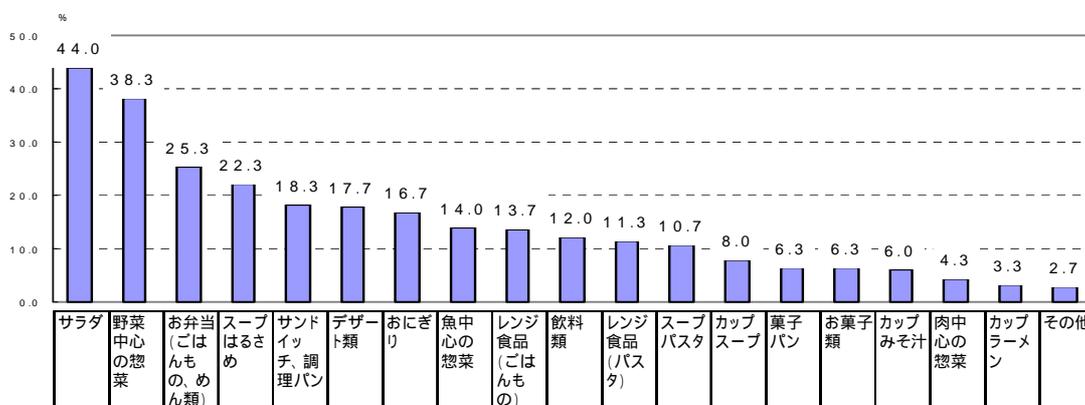
平日ランチにコンビニエンスストアでよく利用するメニュー（複数回答） n=300



今後利用したいメニューのトップは「サラダ」「野菜中心の惣菜」と潜在的に強い野菜志向

野菜が不足しているという意識が反映され、今後、利用したいランチメニューとしては、「サラダ」が44.0%とトップにあげられています。続いて、「野菜中心の惣菜」38.3%も、「魚中心の惣菜」14.0%、「肉中心の惣菜」4.3%に比べて非常に高く、調査対象者の強い野菜志向がうかがえます。

平日ランチにコンビニエンスストアで利用を増やしたいメニュー（複数回答） n=300

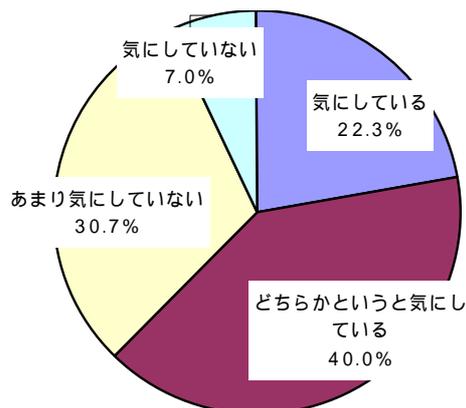


## コンビニランチにおけるカロリー意識

### コンビニランチの購入について、6割以上がカロリーを意識

コンビニエンスストアで購入するランチについて、カロリーを気にしているかどうかについては、「気にしている」22.3%、「どちらかという気にしている」40.0%で、全体の62.3%がカロリーに留意しているようです。

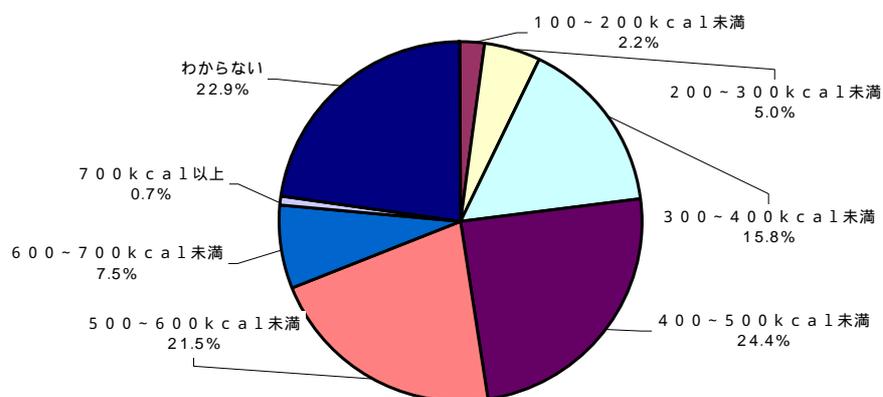
#### コンビニエンスストアでランチメニューを選ぶ際にカロリーを気にしているか n=300



### 全体の半数近くがランチの総カロリーとして500kcal以下を希望

ランチのカロリーは合計でどの程度までに抑えたいかという質問に対しては、300kcal未滿合計で7.2%、「300~400kcal未滿」15.8%、「400~500kcal未滿」24.4%と過半数近い人が500kcal未滿に抑えたいと回答しています。また、カロリーを抑えたいと漠然と感じているが、具体的なカロリー量についてはよくわからないとする層も22.9%ほどいるようです。

#### 合計カロリーをどの程度に抑えたいと思っているか n=279



## コンビニエンスストアメニューの魅力点と不満点

**サラダは「野菜がとれること」、「栄養バランスがよいこと」で高評価、不満点は価格の高さ**

コンビニエンスストアのランチメニューのうち、おにぎり、お弁当類、サンドイッチ・調理パン、サラダ、カップスープ、スープパスタ、スープはるさめ・はるさめヌードルについて、各々の魅力と不満点について質問しました。

サラダは「野菜がとれる」70.6%、「栄養バランスがよい」23.3%が、サラダ以外のメニューと比べて高くなっており、食生活の不安解消に対応したメニューとして支持されていることがうかがわれます。反面、「味付けがちょうどよい」4.5%、「おいしい」22.0%と味覚面の評価と、「価格が割安である」5.3%と価格面での評価は低い水準にとどまっています。価格については、不満点でも「価格が高い」63.3%と多くの人々が不満点として指摘しています。

また、最近好調なスープはるさめ、はるさめヌードルは「カロリーが低い」72.4%で、抜きん出た評価を得ています。さらに、「おいしい」49.4%、「満腹感が得られる」34.1%と食べ応えについての評価も高く、低カロリーなのにおいしく食べ応えがある点が指示されているようです。一方、栄養面については、「栄養バランスがよい」4.1%と非常に低い評価となっています。不満点としては、「野菜が足りない」27.6%、「添加物が多い」19.4%とやや低い評価となっています。

コンビニエンスストアで利用の多いおにぎりは「価格が割安である」49.3%、「おいしい」45.1%、「いろいろな味が楽しめる」39.2%、「他のメニューとの組み合わせがしやすい」35.7%といった項目で評価されており、その汎用性の広さから幅広く受け入れられているようです。不満点としてあげられているのは「野菜が足りない」が30.1%とやや目立つ程度となっています。

### コンビニメニューの魅力点（複数回答）

	n	価格が割安である	カロリーが低い	おいしい	味付けがちょうどよい	量がちょうどよい	いろいろな味が楽しめる	満腹感が得られる	栄養バランスがよい	添加物が少ない	豊富なメニューから選べる	他のメニューと組み合わせやすい	野菜がとれる	彩りがよい	特になし
おにぎり	286	49.3	10.8	45.1	13.3	33.6	39.2	9.1	1	1.4	18.5	35.7	1	-	3.8
お弁当	284	38.4	9.2	28.2	13.7	34.2	32	31.7	8.8	3.2	19	9.9	10.6	7.4	12.7
サンドイッチ、調理パン	271	24.7	4.4	37.6	12.5	26.9	24.7	8.5	4.8	0.7	7.4	16.6	19.6	7	10
サラダ	245	5.3	26.5	22	4.5	22	9.4	2	23.3	4.9	3.3	19.2	70.6	12.7	4.1
カップスープ	163	16.6	16.6	51.5	11	26.4	23.3	17.8	3.7	-	11.7	30.1	5.5	4.3	8.6
スープパスタ	112	19.6	18.8	46.4	11.6	27.7	23.2	28.6	-	0.9	8.9	22.3	3.6	2.7	8
スープはるさめ、はるさめヌードル	170	20.6	72.4	49.4	15.9	25.3	12.9	34.1	4.1	-	5.3	22.4	4.7	1.2	2.4

### コンビニメニューの不満点（複数回答）

	n	価格が高である	カロリーが高い	おいしくない	味付けが濃すぎる	量が少ない	量が多すぎる	味が単調である	満腹感が得られない	栄養バランスが悪い	添加物が多い	メニューが限られている	他のメニューと組み合わせにくい	野菜が足りない	彩りが悪い	特になし
おにぎり	286	15	5.6	5.6	3.5	5.9	0.3	12.6	8.7	14.7	15.4	11.5	2.1	30.1	1.4	27.6
お弁当	284	32.4	37	15.5	19.7	6.3	7.7	24.3	4.2	30.3	27.8	33.8	9.2	41.5	3.5	5.6
サンドイッチ、調理パン	271	23.2	19.9	7	4.4	10.7	0.7	12.9	13.7	17.3	15.9	21	4.8	22.1	0.7	15.5
サラダ	245	63.3	1.6	6.9	2.4	25.3	2.4	9	13.1	0.8	4.1	18.4	0.4	6.1	2.9	11
カップスープ	163	33.7	11	0.6	12.9	4.3	-	4.9	6.1	10.4	19	5.5	0.6	19	0.6	22.7
スープパスタ	112	32.1	9.8	4.5	11.6	8	1.8	8.9	9.8	14.3	18.8	14.3	4.5	33	3.6	13.4
スープはるさめ、はるさめヌードル	170	26.5	0.6	1.8	8.8	8.8	1.2	16.5	8.8	9.4	19.4	7.6	4.1	27.6	1.8	19.4

## メニュー間の組み合わせ

### ごはん、パンと組み合わせで購入されるメニューは飲料、サラダ、デザート

おにぎり、お弁当、サンドイッチ・調理パンのいずれとも同時に買うことが多いと回答されているのは飲料類です。飲料の種類については、無糖茶が多くあげられています。サンドイッチ・調理パンについては、「紅茶飲料」28.8%、「野菜飲料」28.0%、「缶コーヒー・コーヒー飲料」24.7%と幅広い飲料が利用されているようです。

飲料類以外では、「サラダ」、「デザート類」との組み合わせが多くあげられています。また、おにぎりに関しては、「スープはるさめ」も29.4%とよく組み合わせられているようです。

### おにぎり、お弁当、サンドイッチ・調理パンと同時に購入するメニュー（複数回答）

	n	お弁当 (ごはん もの、めん 類)	おにぎり	サンド イッチ、 調理パン	サラダ	野菜中 心惣菜	肉中心 惣菜	魚中心 惣菜	カップ ラーメン	スープは るさめ	スープパ スタ	レンジ食 品(ごは んもの)	レンジ食 品(パス タ)	カップ スープ	カップみ そ汁	菓子パン	デザート 類	お菓子 類	飲料類	その他	当該商 品のみ 購入
おにぎり	286	4.9	0.0	13.6	37.1	18.2	10.5	2.1	11.9	29.4	9.1	-	0.3	15.7	22.7	14.0	24.5	11.9	44.8	0.3	2.4
お弁当	284	0.0	7.7	2.1	24.6	4.9	2.5	0.7	1.1	9.5	2.5	-	-	8.5	11.3	4.6	32.7	15.8	52.8	0.4	10.6
サンドイッチ、調理パン	271	1.8	17.0	0.0	32.8	5.9	5.5	1.5	3.7	15.5	14.4	0.4	0.4	16.2	1.8	13.3	42.4	11.8	48.7	0.4	4.4

### おにぎり、お弁当、サンドイッチ・調理パンと同時に購入する飲料類（複数回答）

	n	無糖の お茶	缶コー ヒー、 コーヒー 飲料	紅茶飲 料	機能性 お茶	機能性 飲料	ミネラル ウォー ター	果汁飲 料	炭酸飲 料	野菜飲 料	飲むヨー グルト等 の乳飲 料	牛乳	その他	飲料は 買わない
おにぎり	286	70.6	6.6	12.9	14.0	7.3	15.0	7.3	2.1	17.5	4.2	2.1	1.0	10.8
お弁当	284	69.0	6.0	14.4	14.4	7.4	15.1	7.0	1.4	17.6	6.0	2.1	2.1	9.9
サンドイッチ、調理パン	271	50.9	24.7	28.8	9.2	8.1	14.4	16.6	4.4	28.0	18.8	8.9	0.4	10.0

### サラダなどサイドディッシュと組み合わせで利用されるおにぎり、サンドイッチ・調理パン

サイドディッシュから見たときの組み合わせが多いのは、「おにぎり」、「サンドイッチ」が非常に多くなっています。特に、「おにぎり」は多くのサイドディッシュと組み合わせられて利用されているようで、スープはるさめで68.2%、カップスープで65.0%、スープパスタで42.9%になっています。

次に多いのは、「サンドイッチ・調理パン」との組み合わせです。また、スープはるさめ、スープパスタにおいては、サラダとの組み合わせもそれぞれ28.8%、33.9%と高い水準にあります。

### サラダ、カップスープ、スープパスタ、スープはるさめと同時に購入するメニュー（複数回答）

	n	お弁当 (ごはん もの、めん 類)	おにぎり	サンド イッチ、 調理パン	サラダ	野菜中 心惣菜	肉中心 惣菜	魚中心 惣菜	カップ ラーメン	スープは るさめ	スープパ スタ	レンジ食 品(ごは んもの)	レンジ食 品(パス タ)	カップ スープ	カップみ そ汁	菓子パン	デザート 類	お菓子 類	飲料類	その他	当該商 品のみ 購入
サラダ	245	26.9	62.9	54.3	0.0	1.6	3.7	0.4	7.3	16.7	11.4	4.1	5.3	10.6	4.5	20.0	23.7	9.0	37.1	0.8	2.4
カップスープ	163	23.9	65.0	60.7	27.0	6.1	3.1	1.8	-	-	-	3.1	3.7	0.0	-	26.4	19.0	12.9	35.0	-	4.9
スープパスタ	112	8.9	42.9	51.8	33.9	5.4	0.9	0.9	0.9	0.9	0.0	1.8	1.8	0.9	1.8	32.1	20.5	14.3	37.5	-	13.4
スープはるさめ、はるさめヌードル	170	20.0	68.2	34.7	28.8	8.8	4.1	2.4	-	0.0	0.6	2.4	2.4	-	0.6	20.6	21.8	12.4	39.4	-	7.1

### サラダ、カップスープ、スープパスタ、スープはるさめと同時に購入する飲料類（複数回答）

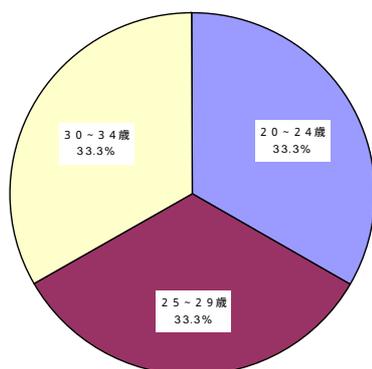
	n	無糖の お茶	缶コー ヒー、 コーヒー 飲料	紅茶飲 料	機能性 お茶	機能性 飲料	ミネラル ウォー ター	果汁飲 料	炭酸飲 料	野菜飲 料	飲むヨー グルト等 の乳飲 料	牛乳	その他	飲料は 買わない
サラダ	245	66.5	15.5	25.7	15.1	8.6	18.8	13.5	3.7	17.6	15.5	7.3	1.2	10.6
カップスープ	163	63.8	9.2	19.0	10.4	8.0	19.6	6.7	1.2	17.8	6.1	2.5	1.8	20.2
スープパスタ	112	63.4	6.3	20.5	16.1	9.8	22.3	8.0	2.7	23.2	8.0	3.6	-	22.3
スープはるさめ、はるさめヌードル	170	63.5	6.5	17.6	17.1	7.1	20.6	7.1	2.4	16.5	6.5	3.5	1.8	19.4

## 調査概要

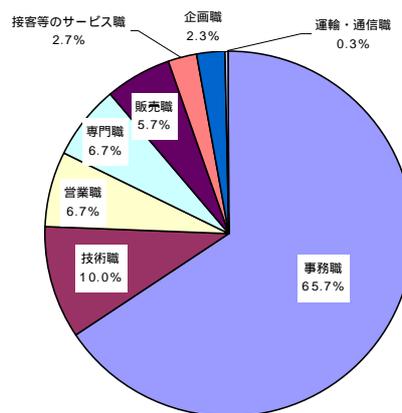
調査名称： コンビニエンスストア利用 OL のランチ事情調査  
調査目的： 平日のランチ  
調査対象： 週1回以上、平日ランチ時にコンビニエンスストアを利用する有職女性(20～34歳)  
エリアは首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県)  
調査方法： Webを用いたアンケート調査  
株式会社マーケティングセンター所有の調査モニター(約7万人)の中から、条件対象者を抽出し依頼  
サンプルサイズ： 300名  
調査期間： 2005年6月17日(金)～20日(月)  
調査主体： カゴメ株式会社

## 対象者プロフィール

年齢



職業



居住地

