

平成23年9月21日

第一生命2011年  
「目指せ！スーパー社会人キャンペーン」アンケート  
**働く男子と女子のランチレポート**  
～ランチのとり方と、1回のランチにかかる金額～  
—働く20代～30代、5,652名のランチ事情—

《20代～30代男女》

- ランチのとり方は、「手作り弁当」派がおよそ3人に1人
- ランチの平均金額は548.3円と、ワンコイン派が主流

《20代》

- 20代男性が平均490.9円で節約ナンバーワン
- 20代女性の「手作り弁当」率は、44.0%と半数に迫る勢い

《30代》

- 30代女性は自宅でランチ派が15.7%
- 30代女性のランチは平均605.6円とややリッチ

## ■ 調査概要

第一生命保険株式会社(社長：渡邊光一郎)では、2011年4月～6月にかけて、第一生命の生涯設計デザイナー（営業職員）が「スーパー社会人キャンペーン」のチラシを配布したお客さまを対象に、「ランチのとり方と、1回のランチにかかる金額」について、アンケート調査を実施いたしました。このレポートは、チラシに掲載された携帯電話キャンペーンサイトでの回答結果を集計したものです。

携帯電話キャンペーンサイトには、全国から9,228名の回答が寄せられました。全年代を合わせた結果に加え、20代～30代を抽出した5,652名の内容を集計・分析した結果をご紹介します。

### <実施概要>

- 調査対象 第一生命の生涯設計デザイナーが「スーパー社会人キャンペーン」のチラシを配布したお客さま
- サンプル数 9,228(うち20代～30代は5,652)
- 実施方法 携帯電話キャンペーンサイトからの回答法
- 実施時期 2011年4～6月

### <標本特性>

性別・学年

(人)

	合計	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	不明
合計	9,228	677	3,053	2,599	1,901	714	149	27	4	104
男性	4,077	294	1,352	1,103	847	359	58	12	1	51
女性	5,150	383	1,701	1,496	1,054	355	91	15	3	52
不明	1	0	0	0	0	0	0	0	0	1

## ■調査結果

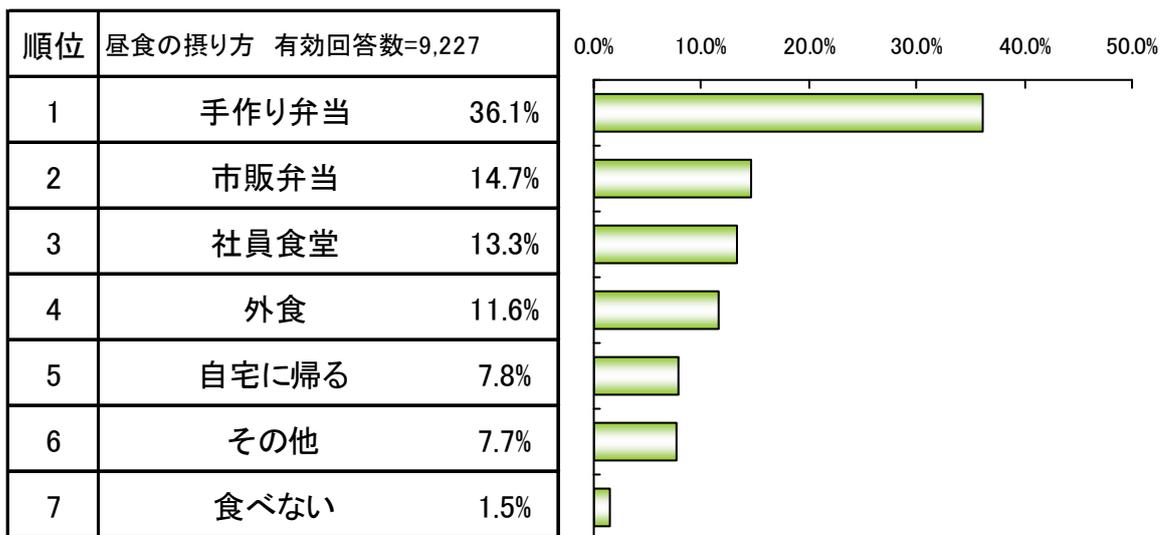
### (1) ランチのとり方（ランチはどうしてる？）

《全年代 全回答数 9,228》

- 「手作り弁当」が2位の「市販弁当」に大差をつけて第1位に！
- 「外食」は少なく、全体の1割程度と4位に留まる。

- ・ ランチのとり方の1位は、「手作り弁当」(36.1%)で、まさに現在のお弁当ブームを裏付ける結果になりました。
- ・ 2位には「市販弁当」(14.7%)、次いで3位には「社員食堂」(13.3%)と、いずれも社内でランチをとる方が多いことが伺えます。
- ・ 一方で「外食」(11.6%)は4位に留まっており、外食離れはビジネスパーソンのランチ事情にも確実に影響を与えているようです。

#### —ランチのとり方（ランチはどうしてる？）—



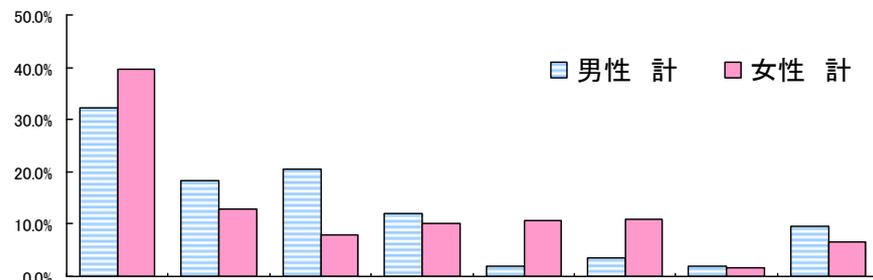
《20代・30代男女 全回答数5,652》

- 「手作り弁当」率は女性が約40%と男性よりも多く、特に20代女性は44%と半数に迫る勢いに。
- 男性も「手作り弁当」が3割を超えて1位。
- 女性は「自宅へ帰る」人も1割を超え、特に30代女性に顕著。

【年代・性別】

- ・ 20代・30代の男女ともに、ランチのとり方としてもっとも多いのは、「手作り弁当」(36.4%)で3割台半ば。とくに20代女性は44.0%と、若い「弁当女子」の存在が目立っています。
- ・ 女性よりその割合は少ないものの、男性も「手作り弁当」が20代、30代ともに3割を超えています。デパートなどのお弁当コーナーに、男性向けの大きめサイズのお弁当箱が豊富に並んでいる理由もうなずけます。
- ・ 次いで多いのは「市販弁当」(男性:18.3%、女性:12.9%)と「社員食堂」(男性:20.5%、女性:7.8%)。なかでも注目なのが、男性による社員食堂の利用率の高さ。上司や同僚と一緒にコミュニケーションを図る場として、ランチが活用される傾向が高いのかもしれませんが。
- ・ また、「自宅に帰る」は30代女性が15.7%で、ほかの年代・性別と比較して高い結果に。なにかと忙しい年代だけに、自宅に戻ってランチのついでに家事をすませているのがその理由かもしれません。

— 20代・30代男女 ランチのとり方 (ランチはどうしてる?) —



	合計	手作り弁当	市販弁当	社員食堂	外食	自宅に帰る	その他	食べない	不明
20代・30代 合計	5,652	36.4%	15.3%	13.3%	10.9%	6.9%	7.8%	1.7%	7.8%
男性計	2,455	32.3%	18.3%	20.5%	11.9%	1.8%	3.6%	2.0%	9.6%
20代	1,352	32.4%	17.2%	20.9%	11.1%	1.8%	3.8%	1.7%	11.2%
30代	1,103	32.1%	19.7%	20.0%	13.0%	1.8%	3.4%	2.3%	7.7%
女性計	3,197	39.5%	12.9%	7.8%	10.0%	10.8%	11.0%	1.5%	6.4%
20代	1,701	44.0%	12.9%	8.8%	9.3%	6.4%	8.9%	1.2%	8.5%
30代	1,496	34.4%	12.9%	6.8%	10.8%	15.7%	13.4%	1.9%	4.1%

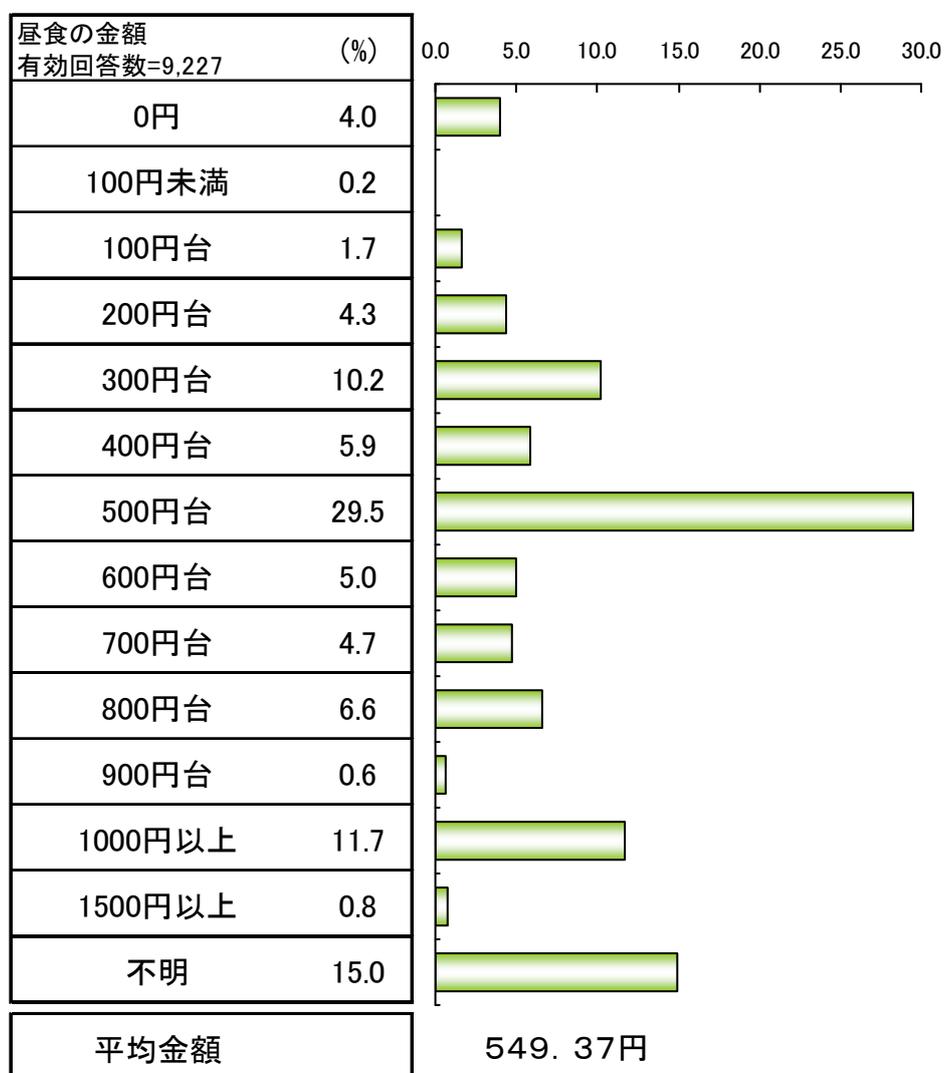
(2) 昼食の金額（1回のランチにかかる金額はどれくらい？）

《全年代 全回答数9,228》

- 平均金額は549円！「500円台」が3割弱でもっとも多く、ワンコイン程度が主流。
- 次いで「1,000円以上1,500円未満」と「300円台」が1割ずつで、二極化の傾向も。

- ・ ランチの金額でもっとも多いのは「500円台」(29.5%)で3割弱。次いで「1,000円以上1,500円未満」(11.7%)と「300円台」(10.2%)が1割強となっています。まさに今の景気を反映するように、節約志向派が大勢を占めています。それでもランチに多めにお金をかける奮発派も少なからずいるようです。

— 昼食の金額（1回のランチにかかる金額はどれくらい？） —



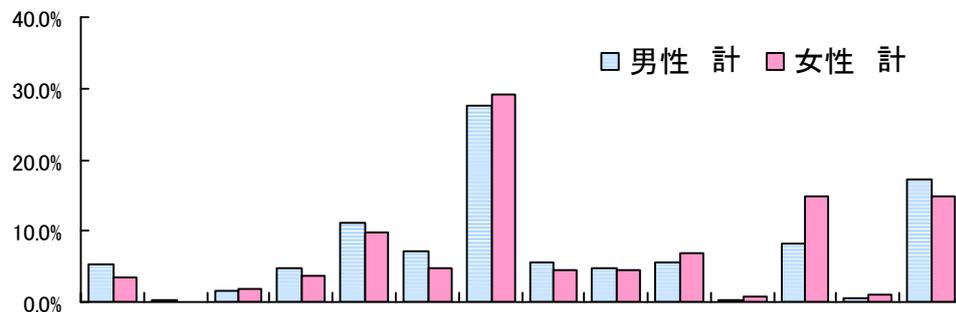
《20代・30代男女 全回答数5,652》

- ランチにかける金額は、「500円台」が男女ともにトップ！平均金額は548.3円。
- 「1,000円以上1,500円未満」は女性に多く、特に30代女性がもっともリッチ！

【年代・性別】

- ・ 20代・30代の男女ともにもっとも多いのは「500円台」(28.5%)です。「ワンコインランチ」という言葉が浸透しているように、やはりランチの平均費用は500円台が主流のようです。
- ・ 年代と男女ごとに見てみると、平均金額がもっとも高いのは30代女性で605.6円。もっとも安い20代男性の490.9円と、100円以上の差がみられました。
- ・ 20代よりは30代、男性よりは女性のほうがランチにお金をかける傾向に。年代による金額差は収入の差が影響しているのかもしれませんが、男女差については、男性のこづかい額の減少が関係しているようです。2001年に平均で月額4.1万円だった男性のこづかいは、2010年で3.7万円にまで減少しています(第一生命経済研究所「今後の生活に関するアンケート」)。一方で女性のこづかい額は2.2万円のまま変化していません。こうしたふところ事情の変化がランチの金額にも影響しているのではないのでしょうか。
- ・ 「1,000円以上1,500円未満」は、30代の女性が18.4%で顕著に高くなっています。お財布よりも自分にやさしいランチで、昼休みを満喫しようという方が多いようです。

— 20代・30代男女 ランチの金額（1回のランチにかける金額はどれくらい？） —



	合計	0円	100円未満	100円台	200円台	300円台	400円台	500円台	600円台	700円台	800円台	900円台	1000円以上	1500円以上	不明	平均(円)
20代・30代 合計	5,652	4.3%	0.2%	1.8%	4.2%	10.3%	5.8%	28.5%	5.0%	4.5%	6.4%	0.6%	12.0%	0.8%	15.9%	548.3
男性計	2,455	5.3%	0.3%	1.7%	4.9%	11.0%	7.0%	27.7%	5.6%	4.6%	5.5%	0.3%	8.2%	0.4%	17.3%	506.5
20代	1,352	6.1%	0.4%	2.2%	5.3%	11.4%	7.5%	25.2%	5.0%	4.1%	5.5%	0.2%	7.9%	0.4%	18.7%	490.9
30代	1,103	4.4%	0.2%	1.0%	4.4%	10.6%	6.5%	30.6%	6.3%	5.3%	5.6%	0.5%	8.6%	0.4%	15.6%	524.8
女性計	3,197	3.5%	0.1%	1.9%	3.6%	9.8%	4.8%	29.1%	4.4%	4.4%	7.0%	0.8%	14.9%	1.0%	14.8%	579.5
20代	1,701	3.5%	0.1%	2.2%	4.4%	10.2%	4.6%	28.9%	3.8%	4.1%	6.2%	0.6%	11.8%	1.1%	18.5%	554.3
30代	1,496	3.5%	0.1%	1.5%	2.7%	9.4%	4.9%	29.3%	5.1%	4.8%	7.9%	0.9%	18.4%	0.9%	10.6%	605.6

## ● 20代・30代男女、それぞれの特徴 全回答数5,652

### 【20代 男性】

#### 節約ナンバーワン

ランチにかかる平均金額が490.9円と、もっともランチの出費をおさえているのが20代男性。「手作り弁当」や「社員食堂」を賢く利用して、ランチ代を節約している様子が浮かび上がる結果になりました。

### 【20代 女性】

#### お弁当で節約ランチ

ランチのとり方として、20代女性の「手作り弁当」が44.0%という数字は、ほかと比べても、際立った高さを示しています。家から持参したお弁当を広げ、職場の方たちと一緒に節約ランチを楽しんでいる方も多いのではないのでしょうか。

### 【30代 男性】

#### ワンコイン名人

ランチのとり方は「手作り弁当」から「社員食堂」、「市販弁当」と多岐にわたるものの、ポイントは524.8円というランチの平均金額。どんなタイプのランチでもワンコイン程度でおさえてしまう器用さを持っているのかもしれない。

### 【30代 女性】

#### チラリ奮発系

ランチのとり方として「自宅に帰る」が15.7%、ランチにかかる金額が「1,000円以上1,500円未満」の方が18.4%など、ほかの年代・性別とは異なる特徴を持つのが30代女性。節約一色ではなく、奮発したランチを楽しむ方など、幅を感じさせる結果となりました。