CORE Metadata, citation and similar papers at core.ac.uk

聖徳栄養短期大学紀要 8, 1 (1977).

外食における食事動機に関する調査研究

第1報
女子学生を対象とした調査例と考察

富岡 孝, 松本享子

Surveies on the Motivation of Dining Out
Part I. Investigation on woman college students

Takashi Tomioka and Kyoko Matsumoto

はじめに

近年社会生活は複雑多岐になり，食生活も多様化傾向がみられ，外食をする機会が非常に多くなっている。

我が国における外食の状況は，昭和49年の国民栄養調査の結果によれば[11]，朝食3.5％，昼食49.1％，夕食13.9％の人が外食しており，女子より男子の外食率が高いことが報告されている。また，これまでに外食についての研究報告[2),3),4),5),10)]は数多いが，外食をする場合の動機に関する文献はあまりみうけられない。わずかに川染らの調査[9]で，外食について年令差をみるために，中学生，高校生，20歳以上の各年令層のサラリーマンについて外食をする要因6項目を検討した報告があるにすぎない。そこで，著者らは外食をする場合の動機を把握すべく，1人で外食をする場合，家族で外食をする場合，つきあいや会合で外食する場合に分けて，これをアンケート調査により追究することを試みた。

今回は，先ずその手始めとして女子学生を対象として調査を行った。本稿ではその結果についての解析考察を加えた。

調査方法

1. 調査の対象と時期

本学栄養士課程2年次の女子学生を対象にし，昭和52年1月下旬に質問紙を配布し，調査事項について各自が記入したものを回収した。なお，調査人員は270名で，その内訳は19歳47名，20歳193名，21歳17名，22歳以上13名であった。

2. 調査内容

調査の内容は表1に示したとおりである。一般に我々が外食する場合は，どのような動機で一誰と一いつ一どこで一どの位の予算で一何を一食べるかなど，外食という食行為の動機づけをし，実態を知るための質問事項を設定した。

表1 調査内容

氏名　　年令満　　歳　性別　男　女

職業　　住所　　都府道県　市郡区　町村

質問1 外食を1人でする場合と複数でする場合とでは，食事動機に相違があると思われますが，表の空欄に動機の要因を下記の項目より選び，順位をつけて番号（①②③……）で記入して下さい。

食行為の行動 ＼ 選択の順位		1	2	3
単数行動	1人で外食する場合			
複数行動	家族で外食する場合			
	付き合いや会合などで外食する場合			

〔項　目〕

① 食事時間が自由だから
② メニューの選択が自由だから
③ 安あがりのような気がするから
④ 気分転換になるから
⑤ 豪華さ（食事内容）を求めたいから
⑥ めずらしさ（味覚の楽しみ）を求めたいから
⑦ 外食の雰囲気が好きだから
⑧ 便利だから
⑨ 気軽だから
⑩ 食を通じてのより大なる楽しみの機会だから

⑪ 習慣になっているから
⑫ 家で弁当をつくらないから
⑬ 弁当持参が面倒だから
⑭ 経済的を最優先に
⑮ 食事の後片付けが面倒だから
⑯ 食糧の買い出しが不便だから
⑰ 炊事が面倒だから
⑱ 家庭の食事に満足できないから
⑲ 親睦を計る機会だから
⑳ 栄養の補給のため
㉑ 子供の食生活のしつけになるから
㉒ 近所・親類との付き合いが大切だから
㉓ 献立の決定に頭をいためた時
㉔ 仕事が不規則だから
㉕ 食事のマナーを身につけたい
㉖ 買物のついでに無意識に
㉗ 特別な理由はない

質問2　外食をする主な時間（帯）について下記より1つずつ選んで上の表の空欄に番号で記入して下さい。その他は具体的な時間をお願いします。

食行為の行動		時間（帯）
単数行動	1人で外食する時	
複数行動	家族で外食する時	
	付き合いや会合で外食する時	

① 朝
② 昼
③ 夜
④ 深夜
⑤ その他（　）

質問3　外食をする主な場所について下記より2つずつ選んで上の表の空欄に番号で記入して下さい。その他は具体的にお願いします。

食行為の行動		主たる場所	
単数行動	1人で外食する時		
複数行動	家族で外食する時		
	付き合いや会合で外食する時		

① ホテル
② レストラン
③ 割烹店
④ 料亭
⑤ 寿司屋
⑥ 日本そば屋
⑦ 中華料理店
⑧ 大衆食堂
⑨ スナック
⑩ 定食屋
⑪ 社員食堂
⑫ 駅そば
⑬ その他（　）

質問4　1回の外食に用する費用の支出額を下記より選び，上の表の空欄に番号で記入して下さい。

食行為の行動		支出額
単数行動	1人で外食する時	
複数行動	家族で外食する時	
	付き合いや会合で外食する時	

① 200～300円
② 300～400円
③ 400～500円
④ 500～1,000円
⑤ 1,000～2,000円
⑥ 2,000～3,000円
⑦ 3,000円以上

質問5　外食をする時，最も多く選択するメニューを下記より2つづつ選んで，番号で記入して下さい。その他は具体的に料理名をお願いします。

食行為の行動		選択メニュー	
単数行動	1人で外食する時		
複数行動	家族で外食する時		
	付き合いや会合で外食する時		

① 天丼
② カツ丼
③ 親子丼
④ うな丼
⑤ 中華丼
⑥ 五目飯
⑦ にぎり寿し
⑧ ちらし寿し
⑨ カレーライス
⑩ チキンライス
⑪ 刺身
⑫ 天ぷら
⑬ 鍋物
⑭ 煮魚
⑮ 焼魚
⑯ チャーハン
⑰ かけそば
⑱ もりそば
㉔ 五目ソバ
㉕ 焼ソバ
㉖ ビフテキ
㉗ ポークステーキ
㉘ カツレツ
㉙ ハンバーグステーキ
㉚ 野菜サラダ
㉛ 野菜いためライス
㉜ ギョーザライス
㉝ ワンタン
㉞ スパゲティー
㉟ グラタン
㊱ トースト
㊲ ホットドッグ
㊳ サンドイッチ
㊴ ランチ
㊵ 定食類
㊶ オムレツ

⑲ ざるそば	㊷ 焼とり
⑳ 天ぷらそば	㊸ その他（　）
㉑ きつねうどん	㊹ 中華フルコース
㉒ たぬきうどん	㊺ 洋食フルコース
㉓ ラーメン	㊻ 会席料理

調査結果

1. 外食をする場合の動機

1人で外食をする場合の動機についての成績を表2に示した。主たる動機は，食事時間の自由，便利さ，メニュー選択の自由，買物のついでに無意識になどであり，「自由」や「簡便さ」が強調されている。

また，1人で外食をしたことがないと答えた者が18.9％もおり，興味ある情報を得たので，さらにこの被調査者について出身地，世帯主の職業，家族構成を調べてみた。その結果を表3（表3－1，表3－2，表3－3）に示した。出身地別にみると，地方の町村出身の者が58％と半数以上を占めており，ついで地方の小都市が19％となっている。世帯主の職業別では，公務員と会社員のサラリーマン世帯が52％，ついで農業21％，商業13％の順である。家族構成は，父母と子供2人以上が50％，父母と子供および祖父母又はそのいずれか一方が31％と家族の人員が多い世帯が大部分を占めている。

従って，1人で外食をしたことがない者は，地方の町村又は小都市の出身で，世帯主がサラリーマンで比較的生活が規則正しくかつ家族人員が多いというケースのように思われる。

家族で外食する場合および付き合いや会合で外食する場合の動機についての成績を表4に示した。家族で外食をする場合の主たる動機は，気分転換，味覚の楽しみ，食事を通しての楽しみの機会，買物のついでになどであり，家庭外での食事が，いわゆる楽しみや気分転換あるいは家庭では味わえない味覚を探索する機会であることが現われていよう。

付き合いや会合で外食する場合の主たる動機は，親睦を計る機会，食事を通しての楽しみの機会，近所や親類との付き合いが大切などであり，食事が親睦を計り，より一層人間同志を結びつけるバックグラウンドになって

表2　単数単独での外食の行動の動機

	1位	(%)	2位	(%)	3位	(%)	全体	(%)
一人で外食する場合	食事時間が自由だから	16.7	食事時間が自由だから	13.3	特別な理由はない	10.0	食事時間が自由だから	12.7
	便利だから	13.7	メニュー選択が自由だから	11.5	便利だから	8.9	便利だから	10.5
	炊事が面倒だから	8.5	便利だから	8.9	気軽だから	8.2	買物のついでに無意識に	8.3
	買物のついでに無意識に	8.5	買物のついでに無意識に	8.5	食事時間が自由だから	7.8	メニュー選択が自由だから	7.7
	メニュー選択が自由だから	5.9	気分転換になる	8.2	買物のついでに無意識に	7.8	気軽だから	6.5
	気軽だから	5.6	経済的を最優先に	6.3	炊事が面倒だから	6.3	炊事が面倒だから	6.3
	その他	22.2	その他（未記入及び1人で外食したことがないを含む）	43.3	その他（未記入及び1人で外食したことがないを含む）	51.0	その他（未記入及び1人で外食をしたことがないを含む）	48.0
	1人で外食したことがない	18.9						

表3　単独で外食した経験のない被調査者の家庭環境

表3-1 出身地の内訳

出身地の区分	割合（%）
東　京	13
地方の大都市	10
地方の小都市	19
地方の町村	58

表3-2 世帯主職業の内訳

職　種	割合（%）
公務員	17
会社員	35
農　業	21
商　業	13
工　業	10
その他	4

表3-3 家族構成の内訳

構成の区分	割合（%）
父・母・子供1人	13
父・母・子供2人以上	50
父と子供	—
母と子供	6
父・母と子供と祖父・祖母又はそのいずれか一方	31

表4　複数での外食の行動の動機

	1位	(%)	2位	(%)	3位	(%)	全体	(%)
家族で外食する場合	気分転換になるから	16.3	めずらしさ（味覚の楽しみ）を求めたいから	21.1	気分転換になるから	12.6	気分転換になるから	13.6
	買物のついでに無意識に	14.4	気分転換になるから	11.9	買物のついでに無意識に	11.1	めずらしさ（味覚の楽しみ）を求めたいから	13.3
	食を通じてのより大なる楽しみの機会だから	14.1	食を通じてのより大なる楽しみの機会だから	8.9	便利だから	8.5	買物のついでに無意識に	10.7
	めずらしさ（味覚の楽しみ）を求めたいから	11.9	豪華さ（食事内容）を求めたいから	7.8	めずらしさ（味覚の楽しみ）を求めたいから	7.0	食を通じてのより大なる楽しみの機会だから	9.5
	豪華さ（食事内容）を求めたいから	10.0	買物のついでに無意識に	6.7	献立の決定に頭をいためた時	6.3	豪華さ（食事内容）を求めたいから	7.8
	習慣になっているから	5.9	外食の雰囲気が好きだから	5.9	外食の雰囲気が好きだから	5.9	外食の雰囲気が好きだから	5.5
	その他	27.4	その他	37.7	その他	48.6	その他	39.6
付き合いや会合で外食する場合	親睦を計る機会だから	30.0	食を通じてのより大なる楽しみの機会だから	20.4	食を通じてのより大なる楽しみの機会だから	11.5	食を通じてのより大なる楽しみの機会だから	17.7
	食を通じてのより大なる楽しみの機会だから	21.1	親睦を計る機会だから	16.7	特別な理由はない	9.6	親睦を計る機会だから	16.7
	近所，親類との付き合いが大切だから	7.8	便利だから	9.3	近所，親類との付き合いが大切だから	8.2	近所，親類との付き合いが大切だから	7.7
	気軽だから	6.3	近所，親類との付き合いが大切だから	7.0	気分転換になるから	7.4	気分転換になるから	7.0
	便利だから	5.9	めずらしさ（味覚の楽しみ）を求めたいから	5.6	豪華さ（食事内容）を求めたいから	7.0	特別な理由はない	6.4
	気分転換になるから	4.8	買物のついでに無意識に	5.2	買物のついでに無意識に	4.9	便利だから	5.4
	その他	24.1	その他	35.8	その他	51.4	その他	42.0

いることが現われている。

2.　外食をする時間帯

外食をする時間帯についての成績は表5のとおりである。1人で外食する時は，昼が最も多く69.3%，夜8.5%で朝と答えた者が1.9%あった。家族で外食する時は，1人で外食する時とは逆に夜68.0%と多く，昼は30.0%であった。付き合いや会合で外食する時は，昼44.8%，夜49.3%，その他（　）5.9%で昼と夜には大差がなかった。

3.　外食をする場所

外食をする主な場所についての成績は表6のとおりである。1人で外食する時は，中華料理店，喫茶店およびハンバーガーショップ，スナックなどが上位を占め，女子学生が外食時に好む場所を著明に現わしている。家族で外食する時は，寿司屋，レストラン，中華料理店が上位にランクされ，家庭には少ない味覚の楽しみや外でも一家団欒のムードを楽しめる場所が多くなっている。付き合いや会合で外食する時は，レストラン，スナック，喫茶店が多い。学生同志の付き合いや会合に中小規模のレストラン，スナック，喫茶店が利用されるのは，現代

表5　外食をする時間帯

食行為の行動		時間帯	
単数行動	1人で外食する時	朝	1.9%
		昼	69.3%
		夜	8.5%
		深夜	0.4%
		その他（　）	1.0%
		未記入	18.9%
複数行動	家族で外食する時	朝	—
		昼	30.0%
		夜	68.0%
		深夜	—
		その他（　）	—
		未記入	2.0%
	付き合いや会合で外食する時	朝	—
		昼	44.8%
		夜	49.3%
		深夜	—
		その他（　）	5.9%

表6　外食をする場所

食行為の行動		主たる場所	
単数行動	1人で外食する時	中華料理店	15.0%
		喫茶店・ハンバーガーショップ	14.1%
		スナック	11.2%
		大衆食堂	10.4%
		レストラン	6.3%
		日本そば屋	4.3%
		上記以外の場所及び未記入	38.7%
複数行動	家族で外食する時	寿司屋	28.2%
		レストラン	24.8%
		中華料理店	14.1%
		大衆食堂	9.3%
		日本そば屋	5.6%
		割烹店	4.3%
		上記以外の場所及び未記入	13.7%
	付き合いや会合で外食する時	レストラン	25.2%
		スナック	20.2%
		喫茶店	15.0%
		中華料理店	9.3%
		割烹店	6.7%
		料亭	6.1%
		上記以外の場所及び未記入	17.5%

表7　1回の外食に用する費用

食行為の行動		支出額	
単数行動	1人で外食する時	200～300円	1.4%
		300～400円	20.0%
		400～500円	37.8%
		500～1,000円	21.9%
		1,000～2,000円	—
		2,000～3,000円	—
		3,000以上	—
		未記入	18.9%
複数行動	家族で外食する時	200～300円	—
		300～400円	—
		400～500円	1.9%
		500～1,000円	12.9%
		1,000～2,000円	16.6%
		2,000～3,000円	19.7%
		3,000円以上	46.7%
		未記入	2.2%
	付き合いや会合で外食する時	200～300円	—
		300～400円	—
		400～500円	5.6%
		500～1,000円	26.3%
		1,000～2,000円	25.9%
		2,000～3,000円	18.9%
		3,000円以上	23.3%

の若者の食行動の一面をうかがえる。

4.　1回の外食に用する費用

1回の外食に用する費用の支出額は表7のとおりである。1人で外食する時は，400～500円が37.8%で一番多く，ついで500～1,000円が21.9%，300～400円が20.0%であった。家族で外食する時は，3,000円以上の支出が46.7%で一番多く，ついで2,000～3,000円19.7%，1,000～2,000円16.6%の順である。勿論家族の人員，選択メニュー，外食する場所にもよるであろうが，3,000円以上支出するケースが半数近くを占めている。付き合いや会合で外食する時は，500～2,000円の範囲が半数以上占めていた。一方3,000円以上の支出も23.3%あり，支出額も500円から3,000円以上の段階まで大差がなくまちまちである。

5.　外食をする時の選択メニュー

外食をする時主に選択するメニューについての成績は表8のとおりである。1人の場合は，スパゲティー，サンドイッチ，トースト，グラタン，ラーメンなどが多く，女子学生の嗜好が如実に現われており，土屋[12]，片山ら[8]が行った女子学生の嗜好調査の結果と著者らの成績はほぼ同様の傾向がみられた。家族の場合は，にぎり寿司，定食類，鍋物，天ぷら，ハンバーグステーキなどが多く，1人の場合と比べ選択メニューに違いがみられる。付き合いや会合の場合は，スパゲティー，サンドイッチ，鍋物，ハンバーグステーキなどが多く，1人の場合と家族の場合をミックスした中間的な選択の仕方のように思われる。

考　察

人間の食行為は，いわゆる生理的レベルにおける栄養摂取（絶対的行為）と自然な意識下の欲求の流れとしての食行為（相対的行為）の二つに分けて考えることができる[1),6)]。特に後者の場合は，人間の欲求の二次的要因を具体的に行動面より追究することが肝要であろう。

相対的行為としての食行為の行動は，我々の日常では主として家庭外における食行為（外食）にみられる。従って，外食を相対的行為としてとらえる場合，食行為の行動の動機づけをしなければならない。今回はその一端を把握したにすぎないが，食行為の行動を単数行動（1

表8　外食をする時の主な選択メニュー

食行為の行動		選択メニュー	
単数行動	1人で外食する時	スパゲティー	20.4%
		サンドイッチ	9.5%
		トースト	5.9%
		グラタン	4.5%
		ラーメン	3.0%
		定食類	2.2%
		五目そば	2.1%
		上記以外のメニュー及び未記入	52.4%
複数行動	家族で外食する時	にぎり寿し	24.1%
		定食類	13.0%
		鍋　物	8.0%
		天ぷら	6.7%
		ハンバーグステーキ	5.4%
		中華フルコース	3.3%
		五目そば	2.2%
		上記以外のメニュー及び未記入	37.3%
	付き合いや会合で外食する時	スパゲティー	11.9%
		サンドイッチ	9.3%
		鍋　物	8.5%
		ハンバーグステーキ	7.1%
		定食類	6.3%
		にぎり寿し	4.5%
		グラタン	4.5%
		上記以外のメニュー及び未記入	47.9%

人で外食）と複数行動（家族で外食，付き合いや会合で外食）に分けて検討した。

1.　単数行動の動機づけ

1人で外食をする場合についてみると，動機として食事時間の自由，メニュー選択の自由，便利，買物のついでになどの理由が多く，「自由」や「簡便さ」が外食する動機と考えられる。なお，1人では外食をしたことがない者がいたが，これらは社会的環境，家庭的環境あるいは食習慣によるものと思われる。

外食する時間については昼が圧倒的に多く，国民栄養調査[11]の結果と同様傾向である。場所については中華料理店，喫茶店およびハンバーガーショップ，スナックが多く，外食時に女子学生の好む場所がよく現われており，同時にこのような場所ではメニュー選択も限定されやすいため，スパゲティー，サンドイッチ，トースト，グラタン，ラーメンなどを多く食べる結果につながると思われる。また支出額もこれらのメニューを選択するに相当すると思われる。

2.　複数行動の動機づけ

まず，家族で外食をする場合についてみると，動機として気分転換，味覚の楽しみ，食事を通しての楽しみの機会，買物のついでになどの理由が挙げられている。これはいわゆる情緒的な要因と家庭には少ない味覚を求める要因とが含まれていると考えられる。従って，外食する場所も寿司屋，レストランが多く，割烹店もみられ，しかも主に夜に，にぎり寿司，定食類，鍋物，天ぷら，ハンバーグステーキなどのメニューを選択するようになる。無論支出額も多くなる訳である。

次に，付き合いや会合で外食をする場合についてみると，動機として親睦を計る機会，食事を通しての楽しみの機会，近所や親類との付き合いが大切などが主な理由で，外食における食事が親睦を計り，楽しみを増加させる1つの媒体として使われていると考えられる。外食する時間も1人で外食する場合や家族で外食する場合のように昼，夜に片寄らず，夜がいくぶん多いが昼，夜半々程度である。場所についてはレストラン，スナック，喫茶店などが多く，割烹店，料亭もみられるが，女子学生同志の付き合いにはレストラン，スナック，喫茶店が利用しやすいのではなかろうか。従って，選択メニューもスパゲティー，サンドイッチが多い一方，鍋物が選択されているのは鍋を囲んでの語らいがあるからと思われる。

従って，一連の外食の食行為の行動を全体的にみると，単数行動以外は外食における食事は一期一会の瞬間を楽しむ人間性の現われであると思われる。石田[7]も各種のレジャーに伴って食事が重要な役割を果たす場合が少なくないし，外食それ自体がレジャーとなっている場合もあると指摘している。

要　約

外食をする場合の動機づけを知るため，アンケート調査により追究することを試み，今回は女子学生を対象に調査を行った結果

1.　1人で外食をする場合は，自由や簡便さを理由に，主に昼に，中華料理店，喫茶店およびハンバーガーショップ，スナックなどでスパゲティー，サンドイッチ，トースト，グラタン，ラーメンなどを食べるケースがみられた。

2.　家族で外食をする場合は，気分転換など情緒的な面と味覚を求める理由で，主に夜に，寿司屋，レストランなどでにぎり寿し，定食類を食べるケースがみられた。

3. 付き合いや会合で外食をする場合は，親睦を計ると同時に味覚を求める理由で，昼および夜（同程度）に，レストラン，喫茶店，スナックなどでスパゲティーサンドイッチなどを食べるケースがみられた。

稿を終るにあたって縷縷御助言を賜わりました本学教授箕口重義博士に深く感謝申し上げる次第である。

参考文献

1）赤羽正之：月刊医療会2月号，臨床通信社，（東京）P138（1974）.
2）平山昌子：栄養学雑誌，**29**，168（1971）.
3）平山昌子：栄養学雑誌，**30**，226（1972）.
4）平山昌子：栄養学雑誌，**31**，113（1973）.
5）細川和子他：栄養学雑誌，**22**，143（1964）.
6）飯田，富岡：第21回日本栄養改善学会講演集，（横浜）P126（1974）.
7）食生活研究会編集：これからの食生活，第1刷，農林統計協会（東京）P26（1976）.
8）片山喜美子他：栄養学雑誌，**33**，251（1975）.
9）川染節江他：家政学雑誌，**27**，125（1969）.
10）国立栄養研究所応用食品部：栄養学雑誌，**29**，277（1971）.
11）厚生省公衆衛生局栄養課：栄養学雑誌，**34**，43（1976）.
12土屋治美：栄養学雑誌，**33**，195（1975）.