

# 世代によっては「毎日パンを食べる」が約5割！

～小麦値上がりで食生活に変化は？～

国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第188号として、おにぎり・パンに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータ提供や当社担当者が解説を差し上げることもできますので、お気軽にお問い合わせください。

※回答率(%)は小数点第2位以下を四捨五入し同第1位までを表示しています。そのため、内訳の合計と表示値が異なる場合があります。

## ■ 米とパン、食べる機会が多いのはどっち？

普段の生活のなかで、米とパン、どちらを食べる機会が多いかを聞いたところ(図表1)、「米が多い」と回答した人は全体で64.4%でした。

性年代別に見てみると、「男性・20代」を除けば、男女ともに年代が上がるほど、「米が多い」と回答した割合は下がります。「若者の〇〇離れ」という言葉をよく聞きますが、米を食べる機会については、それが当てはまらないようです。性年代別で最も割合が高いのは「男性・30代」の75.0%、最も低いのが「女性・70代以上」の56.1%です。

「女性・20代」は女性のなかでは最も割合が高い(62.0%)ですが、男性のなかで最も割合の低い「男性・70代以上」(62.8%)よりも低い割合になっています。

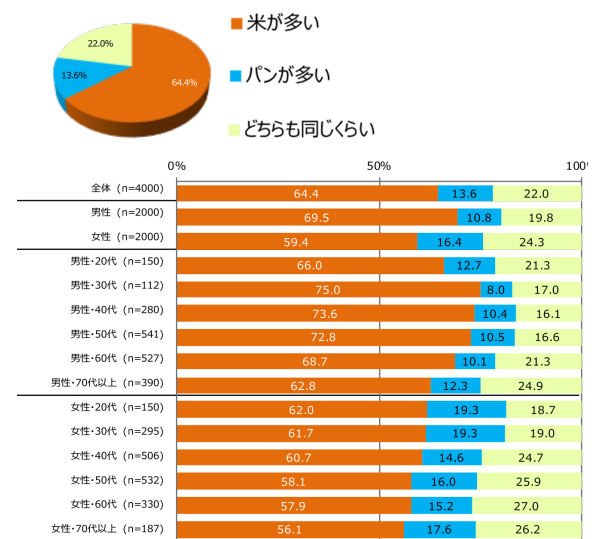
## ■ 「毎日パンを食べる」は高齢になるほど上昇

図表1では米とパンを比較しましたが、今度はおにぎりやパンを比べてみます。1週間にどのくらいの頻度でおにぎりやパンを食べるかを聞いたところ(図表2)、「毎日」と回答した人は、おにぎりは7.8%、パンは29.6%でした。

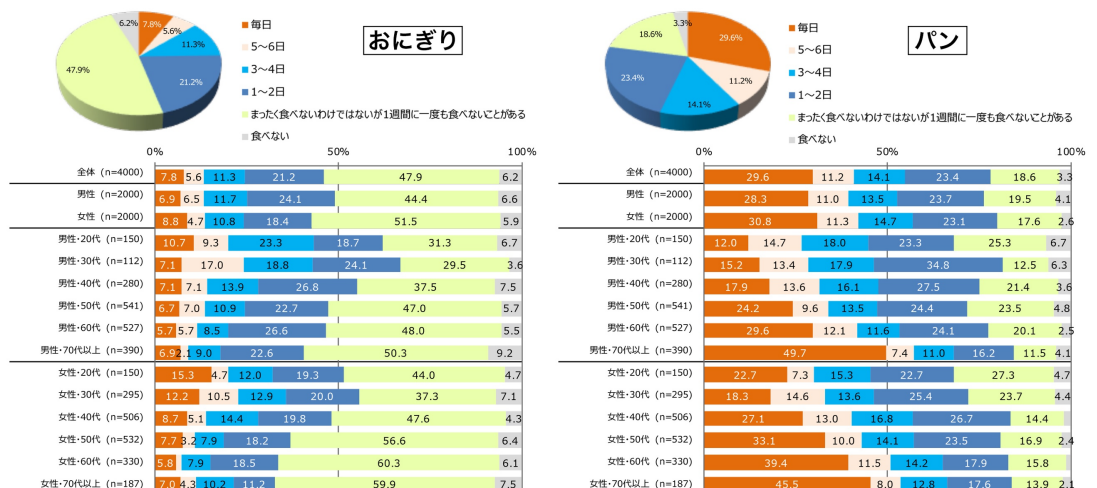
性年代別に見ると、「おにぎりを毎日食べる」人は若いほうが割合が高く、女性のほうが男性よりもわずかですが高い割合です。「まったく食べないわけではないが1週間に一度も食べないことがある」人の割合は年齢が上がるほど高くなっています。パンは、年代が上がるほど「毎日食べる」割合が高くなっていて、年代による差はおにぎりよりも大きいです。

男女を比べると、60代までは女性が高く、「70代以上」になると逆転します。「男性・70代以上」では49.7%と、ほぼ半数がパンを毎日食べているという結果です。

図表1 「あなたは普段の生活のなかで、米とパン、どちらを食べる機会が多いですか。(お答えは1つ)」への回答



図表2 「あなたはおにぎりやパン、それぞれ1週間にどのくらいの頻度で食べますか。(お答えはそれぞれ1つ)」への回答



## ■ パンは朝食、おにぎりは昼食

次に、どんなときにおにぎりやパンを食べるかを聞きました(図表3)。

おにぎりの場合、最も割合が高いのは「昼食」(65.7%)で、パンは「朝食」(62.6%)です。1位がほかの選択肢を大きく引き離しているのはおにぎりもパンも共通しています。

「朝食」「昼食」「夕食」と回答した人を世代別に見ていくと(図表4)、結構な振れ幅があります。「おにぎりを朝食で食べることが多い」と回答した「20代」「30代」は3割近いですが、「70代以上」では10%未満です。同様に「おにぎりを昼食で食べることが多い」という人は、最も高い「70代以上」が74.4%で、最も低い20代が52.3%と、20ポイント以上の差があります。

「パンを朝食で食べることが多い」と回答した割合は20代が最も低く(56.5%)、最も高いのが70代以上(68.0%)です。

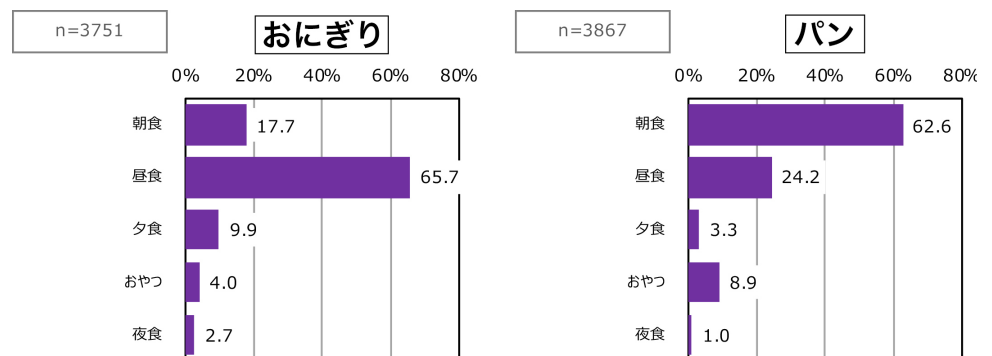
## ■ おにぎりとパンで買う場所も違う

次ににおにぎりやパンをどこで買うことが多いかを聞きました。おにぎりについては(図表5)、もっとも多いのが「コンビニ」(57.2%)で、2位が「スーパー」(24.9%)でした。パンについては(図表6)、「スーパー」(54.1%)、「コンビニ」(22.7%)の順になっていて、おにぎりやパンで1位・2位が逆転しています。

おにぎりは昼食に、パンは朝食に食べる人が多いという結果でしたが、おにぎりの場合は「出先のコンビニで買って、すぐ食べる」人が多いのかもしれませんが。パンを「自分で作る」ことが最も多いという人は2.5%でしたが、自作はハードルが高いようで、おにぎりを「自分で握る」ことが最も多いという人(11.5%)と比べると低い割合です。ただ、「自分で握る」と回答した人は男性(6.4%)と女性(16.5%)で10ポイントの差があります。

また、「チェーンのパン専門店」と回答した人は4.4%、「チェーンではないパン専門店」と回答した人は8.5%です。「チェーンではないパン専門店」と回答した女性の割合は11%で、男性の5.8%と比べて、かなり高くなっています。「コンビニ」と回答した女性が16.7%で、男性の28.7%と比べると10ポイント以上低いことから考えると、パンにこだわりのある女性が多いのでしょうか。

図表3 「あなたがおにぎりやパンを食べるのはどんなときですか。最も多いものをそれぞれについて教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)への回答

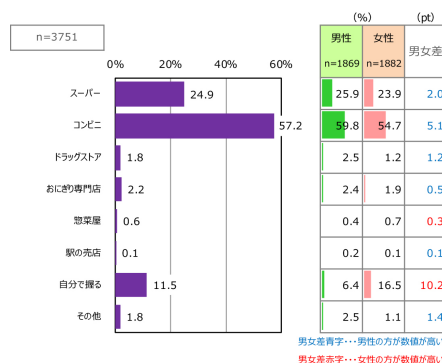


図表4 「あなたがおにぎりやパンを食べるのはどんなときですか。最も多いものをそれぞれについて教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)への回答のうち、朝食・昼食・夕食について世代別で表示

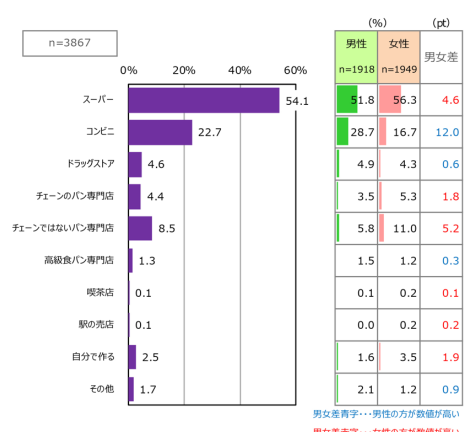
	おにぎり			パン		
	朝食	昼食	夕食	朝食	昼食	夕食
全体	17.7	65.7	9.9	62.6	24.2	3.3
20代	26.9	52.3	13.1	56.5	25.8	5.7
30代	27.2	57.3	9.7	63.8	21.7	3.6
40代	20.7	64.1	9.4	61.9	24.2	2.6
50代	17.5	66.3	9.7	60.9	24.1	3.7
60代	13.5	69.3	9.8	63.1	25.5	3.3
70代以上	8.7	74.4	9.5	68.0	23.3	1.8

朝食・昼食・夕食のそれぞれで最も割合が高い世代が赤字、低い世代が青字

図表5 「あなたがおにぎりを買うことが最も多い場所を教えてください。(お答えは1つ)への回答



図表6 「あなたがパンを買うことが最も多い場所を教えてください。(お答えは1つ)への回答



## ■ スタダードは「さけおにぎりを緑茶とともに」

最も頻繁に購入するおにぎりの具を聞いたところ(図表6)、「さけ」が33.9%と他を圧倒しました。2位以下は「ツナマヨ」(16.4%)、「梅」(14.5%)、「明太子」(11.6%)、「おかか」(6.3%)と続きます。

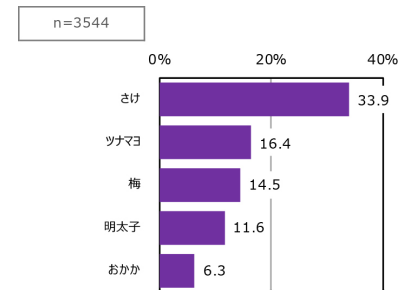
次におにぎりやパンと一緒にどんな飲み物を飲むか(選択肢は共通)を聞きました(図表7)。すると、またもや1位が圧倒的でした。

おにぎりの場合は「緑茶」(53.9%)、パンの場合は「コーヒー」(53.9%)と、どちらも50%以上の支持を受け、2位と40ポイント前後の差をつけています。

おにぎりの場合、2位以下は「麦茶」(14.6%)、ほうじ茶(6.5%)、味噌汁(5.6%)、「水」(5.3%)と続きます。一方のパンは「牛乳」(12.2%)、「紅茶」(6.6%)、「緑茶」(5.4%)、「水」(3.2%)の順です。

「緑茶」と「水」は両方に出てくるものの、まったくのバラバラと言っていいほどに違う結果です。2位以下との差を見ると、「おにぎりと言えば緑茶」、「パンと言えばコーヒー」という固定概念はかなり強固なようです。

図表6 「あなたが最も頻繁に購入するおにぎりの具を教えてください。(お答えは1つ)」への回答から上位5つを抜粋



## ■ 小麦価格の影響は？

最近、さまざまなものの値上がりがニュースになっていますが、小麦の価格も値上がりしています。小麦はパンの材料でもあります。小麦価格の上昇は食生活に影響を与えているのでしょうか。

「これから先もパンが値上がりしたら、あなたはどの段階までパンを買い続けるとお考えですか」(図表8)と聞いたところ、最も多かったのは「現在の値段の1.3倍まで」(25.7%)でした。

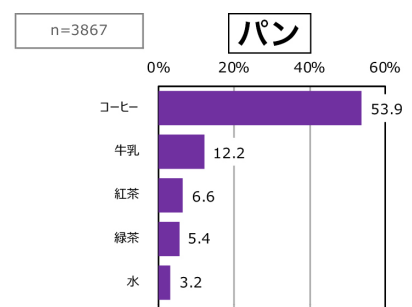
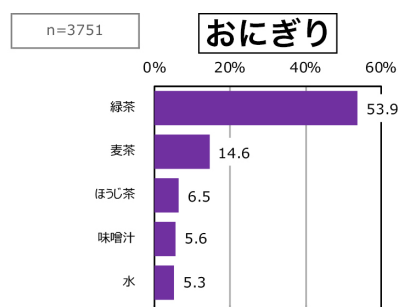
「現在の値段の1.1倍まで」が23.1%、「現在の値段でもいずれ買わなくなると思う」という人が12.5%、これら3項目を合計すると、6割を超え、「現在の値段の1.5倍まで」(20.1%)という人も合わせると8割を超えます。ここから先、値上がりが続けば、一気に「パン離れ」が起こるかもしれません。一方で、「現在の値段の2倍以上でも買い続ける」という人も13.3%いました。

次に、パンの値上げによって、この1年でパンや米を食べる頻度に変化があるかを聞いたところ(図表9)、「変わらない」という人がパン(78.7%)とおにぎり(83.8%)の両方で、最も多かったです。

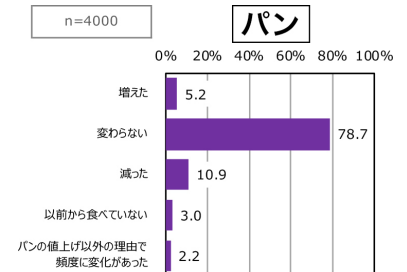
食べる頻度が「減った」と回答した人はおにぎりは6.5%、パンは10.9%なので、パンのほうが「減った」という人が多かったものの、現時点では、食生活が変化するほどの影響はないのが実際ようです。

「パンを1週間にどれくらい食べますか」という質問(図表2)では、約3割の人が「毎日」と答えるほど、パン食は浸透しています。「どの段階までパンを買い続けるとお考えですか」というのは、あくまで仮定の質問なので、値上がりが続いたとしても「しょうがない」と受け入れる可能性も十分あるのではないのでしょうか。

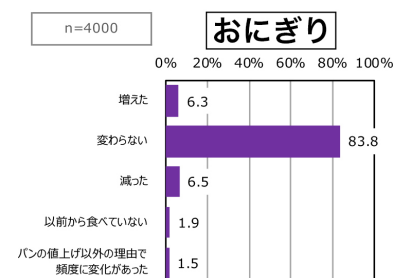
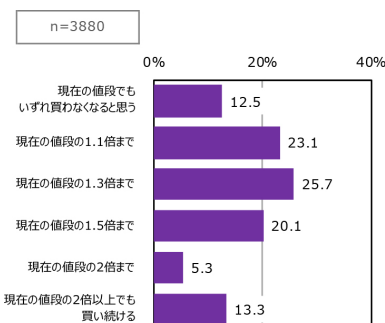
図表7 「あなたはおにぎりやパンと一緒にどんな飲み物を飲みますか。最も多いものをそれぞれ教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)」への回答から上位5つを抜粋



図表9 「小麦価格が上がって、パンの価格も上がっています。パンの値上げによって、この1年でパンや米を食べる頻度に変化はありましたか。(お答えはそれぞれ1つ)」への回答



図表8 「これから先もパンが値上がりするとしたら、あなたはどの段階までパンを買い続けるとお考えですか。(お答えは1つ)」への回答



## ■ おにぎりもパンもどっちも大好き！

おにぎりやパンについて感じていることやエピソードなどを自由回答で教えてもらいました。「コロナ禍による影響で買い物に行く頻度を減らしたから」、あるいは「値上がりしたから」など、いろいろな理由で、おにぎりやパンを自作する人が増えているようです。一方で、「手間を考えたらやっぱりお店で買う」「ものによっては自作するよりコストパフォーマンスがいい」と、コンビニやスーパーを改めて評価している人もいました。

また、おにぎりやパン、どちらについても「嫌い」という声はほとんどありませんでした。どちらについても日本の食生活において、欠かせない大事な存在ということなのでしょう。

### 《おにぎりやパンについて感じていること、工夫していることや、自分や周りの食生活の変化など》

#### 【ブランド米の種類が増えている】

- 最近、スーパーであまり聞いたことのない新しいブランドのお米を買った。とても安いのに、おにぎりにしたらおいしくて大満足でした。(女性・40代)
- 朝食を食べないことが多かったが、「朝食抜きは健康に悪い」と聞き、おにぎりを食べはじめたところ、地元のブランド米の味がよくて、ハマってしまった。(男性・60代)
- 米どころ北陸の出身なので、お米にはちょっとうるさい(笑)。コンビニのおにぎりもいいですが、おいしい炊きたての米なら、塩味をつけるだけで、おかずがなくても、もりもり食べられます！(女性・50代)
- 昔から比べると米の値段は下がり気味だし、いろいろな銘柄が発売されていて、好みの米を探すのが楽しい。(女性・50代)

#### 【パンの自作に挑戦！】

- パンが好きだから値上がりしようと思うだろうが、自作にも挑戦してみた。(女性・30代)
- 市販のパンは輸入小麦が多いが、国産小麦を買ってきて、自分でパンを焼くこともある。(女性・40代)
- パンが値上がりしているので、フライパンで簡単に作れるキットを買って自作するようになった。(女性・40代)
- パンが値上げしたので、久しぶりにホームベーカリーでパンを焼いてみた。パン屋のものとは比べ物にならないほどの出来ではあったが、子どもたちは楽しい、おいしいと言って、食べてくれた。やはり手作りに優るものはないのだと感じた。(女性・40代)

#### 【パン屋が好き！ 応援したい！】

- 近所のパン屋に出来立ての時間を狙って行く。(女性・40代)
- 小麦の高騰で近所のパン屋がなくなると困るので、子どもと買いに行き、応援している。(女性・40代)
- 近所に美味しいパン屋さんがあってほぼ毎日買っています。今年になって値上げしたけれど、変わらず買い続けています。これ以上値上がりしないことを願います。(女性・50代)
- なじみのパン屋は値上げをしていないが「そのぶん、引き続き買ってください」と言われた。(男性・50代)
- パン屋では、食パンの耳を安く売っているのもいい。(男性・50代)
- パン屋さんでバイトをするくらいパンが好き。焼き立てパンの香りのなか仕事できるのは幸せ。(女性・50代)
- 先日初めて米粉パンを食べ、おいしさに感激しました。まだ米粉パン店が少ないので自分で立ち上げようか、とも。(女性・60代)

#### 【糖質が気になる……】

- ダイエットを始めてから、低糖質のパンを積極的に選ぶようになり、どのコンビニやスーパーでどんな低糖質パンが売っているかを把握するようになった。(女性・20代)
- 炭水化物を取らないようにしているのでおにぎりは食べない。パンもできるだけ糖質の少ないふすまパンにしている。(男性・70代以上)
- 糖質が気になるので、夕食時は米やパンを避け、おかずのみか、豆腐などに置き換えている。(女性・40代)
- 低糖質のパンが増えている。健康に気を使った食生活には欠かせない。(女性・50代)
- 健康のため糖質を制限しようと思ったが、焼き立てのパンが食べたくなって長続きしなかった。(男性・30代)

## 《 「おにぎり・パン」に関する意識調査 質問一覧 》

- 【クロス集計用】あなたは普段の生活のなかで、米とパン、どちらを食べる機会が多いですか。(お答えは1つ)
- 【クロス集計用】あなたが「出来たてを食べたい」と感じるのは、おにぎりやパン、どちらですか。(お答えは1つ)
- Q1.あなたはおにぎりやパン、それぞれ1週間にどのくらいの頻度で食べますか。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q2.あなたがおにぎりやパンを食べるのはどんなときですか。最も多いものをそれぞれについて教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q3.あなたは米を購入するとき、どんな買い方が多いですか。最も頻度が多いものを教えてください。(お答えは1つ)
- Q4.あなたが最も頻繁に購入する米はどんなものですか。最も当てはまるものを教えてください。(お答えは1つ)
- Q5.あなたが最も頻繁に購入するおにぎりの具を教えてください。(お答えは1つ)
- Q6.あなたが最も頻繁に購入するおにぎりの形を教えてください。(お答えは1つ)
- Q7.あなたが、おにぎりを食べる時におにぎりの周りに何を巻きますか。最も当てはまるものを教えてください。(お答えは1つ)
- Q8.あなたが、おにぎりを食べる時におにぎりの付け合せとして何を食べますか。最も当てはまるものを教えてください。(お答えは1つ)
- Q9.あなたはおにぎりやパンと一緒にどんな飲み物を飲みますか。最も多いものをそれぞれ教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q10.あなたがおにぎりやパンを食べる状況について、当てはまるものを教えてください。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q11.あなたがパンを買うことが最も多い場所を教えてください。(お答えは1つ)
- Q12.あなたがおにぎりを買うことが最も多い場所を教えてください。(お答えは1つ)
- Q13.小麦価格が上がって、パンの価格も上がっています。パンの値上げによって、この1年でパンや米を食べる頻度に変化はありましたか。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q14.これから先もパンが値上がりするとしたら、あなたはどの段階までパンや米を買い続けると思いますか。(お答えはそれぞれ1つ)
- Q15.おにぎりやパンについて感じていること、工夫していることや、自分や周りの食生活の変化、値上げなど、おにぎりやパンにまつわる話を教えてください。(お答えは具体的に)

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画をもとに、株式会社ネオマーケティングにて「おにぎり・パン」に関する意識調査を実施。

期間：2022年7月27日～31日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

**株式会社プラネットとは** <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

**From プラネットとは** [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html) (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

### 本件に関するお問い合わせ先

(今リリースに掲載していない結果や属性データのご紹介や、当社担当者が解説を差し上げることもできます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田<sup>つのだ</sup>)

E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp