

# リタイア層の食生活調査

## ▶ リタイア層の強い味方 “インスタントラーメン”

一般社団法人 日本即席食品工業協会では 2007 年 3 月、2007 年問題が話題となっている今、アンケート調査『リタイア層の食生活調査』を行いました。全国に居住する 60 歳～69 歳のリタイアした男性 300 人を対象とした Web 調査です。この度、その結果がまとまりましたので概要をお伝えします（アンケート結果の詳細に関しましては、一般社団法人 日本即席食品工業協会事務局までお問い合わせください）。

### リタイア層の食生活に大きな位置をしめるインスタントラーメン

リタイア層である 60 代の方々は、その人生が、インスタントラーメンの半世紀にわたる誕生・発展の歴史とほぼ重なっているため、これまでも、そしてこれからも、インスタントラーメンとは切っても切れない仲であることがアンケート結果から明らかになってきました。

### ● 調査結果のトピックス ●

#### 《リタイア後の状況》

#### ● リタイア後、6 割は趣味の生活、アルバイト・パートは 2 割 ～ 「現状の状況」(複数回答)

- ①趣味(63.0%)、②アルバイト・パート(19.0%)、③家事(18.0%)、④ボランティア(17.0%)、  
⑤特に行っていない(16.0%)、⑥同好会(11.0%)、⑦勉強会(9.3%)、⑧介護(2.7)、⑨その他(10.7)

#### ● リタイア後の男性は 3 割以上が“自分でも食事を作る” ～ 「食事を作っている人」(複数回答)

- ①配偶者(85.7%)、②自分で(32.0%)、③子供(3.3%)、④親(2.0%)、⑤友人・知人(1.0%)、⑥その他(2.0%)

※配偶者なし(n=29)では「自分で」が 82.8%ですが、配偶者あり(n=271)では「自分で」が 26.6%と低くなっています。

#### ● 8 割以上が“食事は妻と”。“個食”は 2 割 ～ 「誰と食事をすることが多いか」(複数回答)

- ①配偶者と(85.0%)、②1人で(19.3%)、③子供と(18.7%)、④親と(8.0%)、⑤友人・知人と(7.0%)、  
⑥孫と(4.7%)、その他(0.3%)

※三世同居と思われる「孫と」は 4.7%でした。

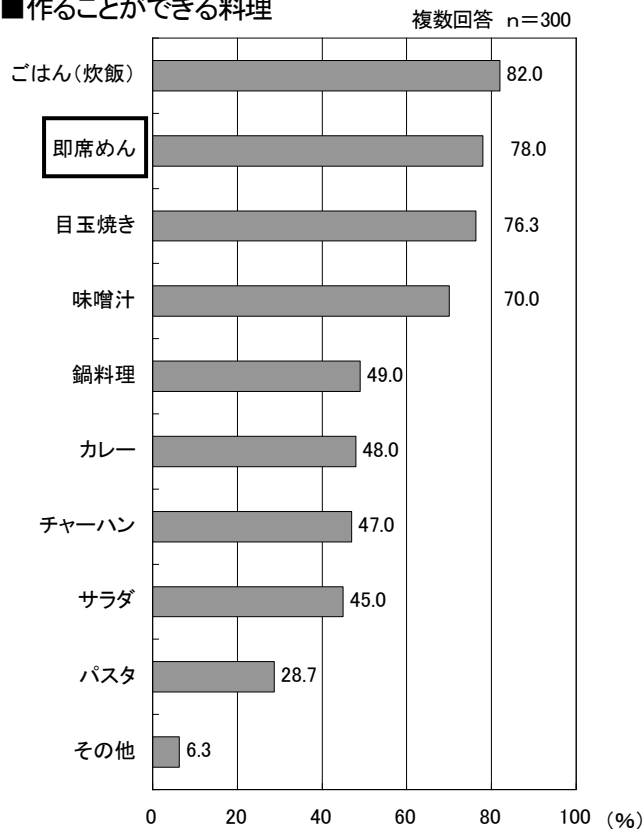
※「子供と」食事をしているのは、60～64 歳(n=158)の層は 23.4%ですが、65～69 歳(n=142)では 13.4%に大きく下がっています。理由としては、子供の独立などが考えられます。

## 《リタイア層の食生活》

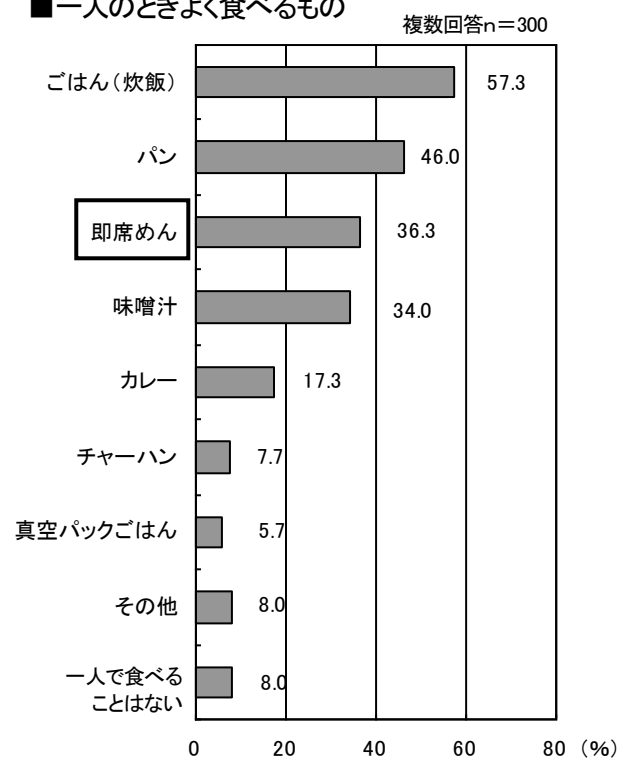
### ●リタイア層の男性の食生活に「即席めん」は密接に関係

リタイア層では3割以上と意外に多くの方が自分で料理を作っていますが、その内容を見ると「即席めん」がごはんに次いで2位となっています。また、2割も“個食”しているその内容でも、ごはん、パンに次いで「即席めん」が3位で、リタイア層の食生活に「即席めん」が密接に関係していることがわかります。

#### ■作ることができる料理

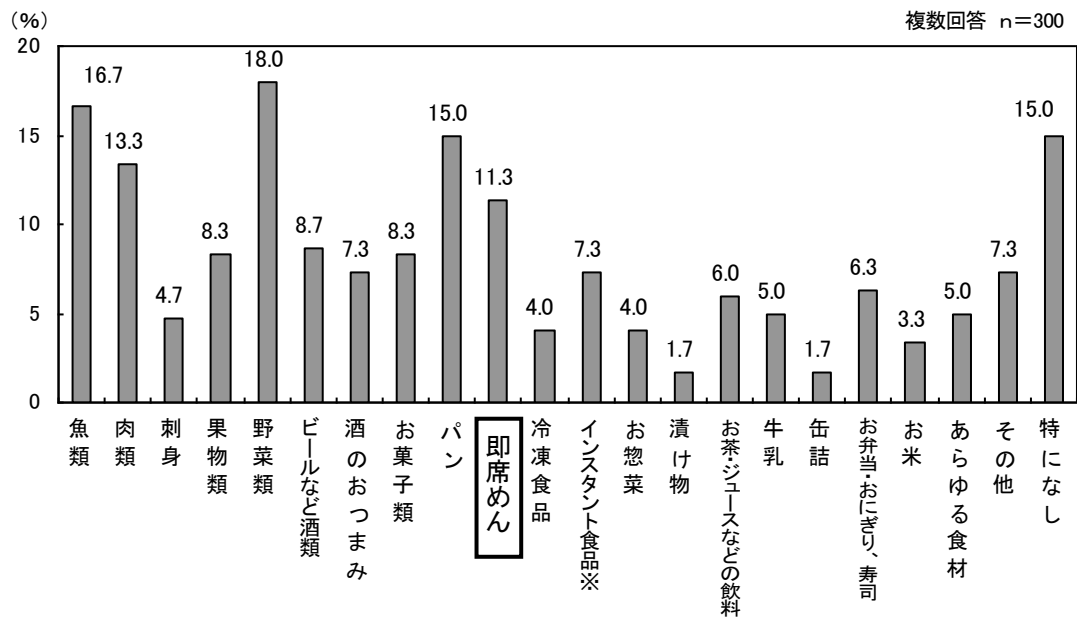


#### ■一人のときよく食べるもの



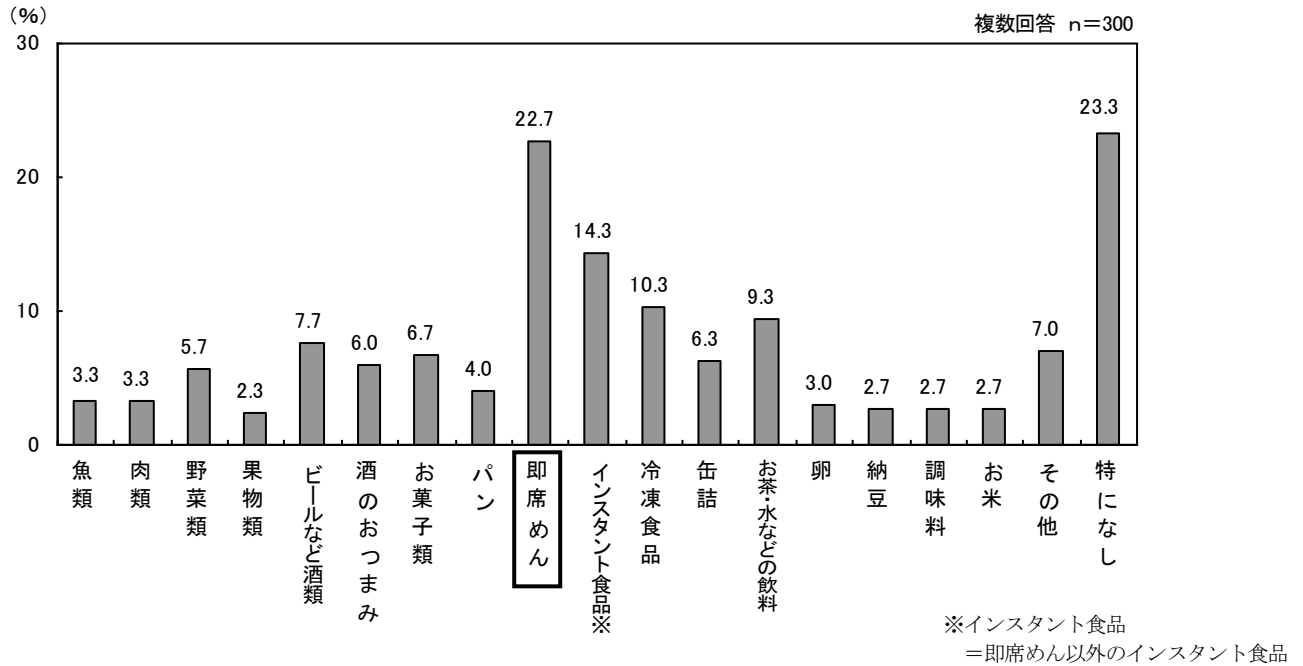
### ●野菜、魚、肉、パンなど基本的な食材に次いで、リタイア層は自分のために「即席めん」を買っている

#### ■自分のために買い物する食品



●自分用の食品ストックは「即席めん」が 22.7%で 1 位

■自分のためにストックしてある食品



《即席めんの摂取状況》

- リタイア層の 8 割が“即席めんを食べている”（「食べている」79.7%、「食べていない」20.3%）
- 「食べている」人の 9 割以上は“即席めんを自分で作る”（91.6%）  
※「配偶者が作る」は 43.1%
- 1カ月に即席めんを食べる個数は、平均 5.0 個 ※配偶者なし(n=19)では平均 8.6 個と多い。

リタイア層はインスタントラーメンと共に歩んできた“インスタントラーメン世代”

◎即席めん思い出す、リタイア層の思い出とは

■「即席めん思い出す、あなたの思い出」を自由回答で聞いてみたところ、「初めて食べたときの驚き」を最も多くの方が上げていました（22 件／以下、件数は重複あり）。回答者である 60 代の方々は、即席めんが誕生した昭和 33 年には 10 代～20 代の始めと多感で食べ盛りの時期。ましてや子供時代に戦後の食糧難を経験したあとの出会いだっただけに、即席めんとのファーストコンタクトに強い印象を受けたようです。

- 中学生のとき、初めて食べた味が忘れられない。
- 即席めんができて、初めて食べた時に「こんな食べ物があるのか！」と思った。 等  
また、ノンフライめんやカップめん、ダブルスープなど、画期的な製品とのファーストコンタクトを思い出に上げる人もいました（6 件）
- カップラーメンを始めて食べたとき、30 数年前、場所は銀座の歩行者天国。 等

■即席めんが誕生し急発展を遂げた昭和30年代に青年時代をすごしたリタイア層では、「学生時代」(22件)や「寮・下宿」(17件)「独身時代」(11件)の思い出とも深く結びついているようです。

- 学生時代、研究室で即席めんを料理しながら徹夜で研究を続けたこと。
- 大学の寮で電気ポットでお湯を沸かし、深夜よく食べたこと。
- 学生時代の下宿生活で仕送り前の1週間位は即席めんと食パンで過ごしたこと。
- 独身時代の夜食でお世話になったなあ 今は種類も多くなったなあ 等

■手軽さと“軽さ”から、「アウトドアでの思い出」(16件)を上げる人も多くいました。

- 北岳山頂で夕日を眺めながらの即席めんの味。
- 冬の釣り場での即席めんが非常に暖かく感じた。 等

■即席めんの特長の一つである「簡単、便利なこと」(13件)も思い出に残っているようです。

- 手軽に出来る、自分でも出来る唯一の食品。
- 配偶者が旅行などで不在の時に簡単で便利なので特に昼食として食べる。 等

■即席めんのイメージといえば、やはり「受験勉強・夜食」(7件)です。

- 高校の受験勉強を思い出す。
- 大学受験時代の夜食。ものめずらしさもあり勉強の息抜きにもなった。 等

■意外に多かったのが、「海外での思い出」(7件)です。

- ブラジルに駐在したときには、時々一人で食べていた。
- 海外出張に持参したこと。 等

■即席めんは家庭食であり、「家族との思い出」(6件)も上げられていました。

- お袋とおやつに半分づづ分け合って食べたのを思い出す。
- 死んだ父親が好きでほぼ毎日食べていた。 等

■戦後の経済成長を支えてきたリタイア層では、即席めんは「会社の夜食」(5件)や「単身赴任」(5件)とも結びついているようです。

- 職場(夜勤)で食べる時のおいしさ。
- 単身赴任時代。 等

■非常食としても活躍してきた即席めんは、「災害のとき」(4件)の思い出にも登場しています。

- 水害の時。
- 阪神淡路大震災時、非常に助かりました。 等

■上記分類以外のコメントである「その他」(43件)では、例えば次のようなものがありました。

- 最初はただめんだけで作っていましたが、今では野菜や卵、キムチなど入れて楽しんでいます。
- 浅間山荘襲撃事件。 等