



魅力は「プチ贅沢」「コスパ」「非日常」 男女による利用率の違いも！「朝外食」利用状況を調査

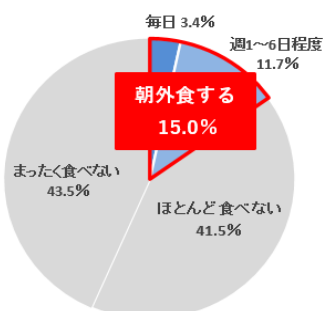
『ホットペッパーグルメ外食総研』が開催する「トレンド座談会」レポート

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）の外食市場に関する調査・研究機関『ホットペッパーグルメ外食総研』は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は「朝食の外食利用」について、20代～60代の男女1,035人にアンケート調査を実施した結果をレポートします。

■朝外食を平日に利用しているのは全体で15.0% 「朝外食する」は男性の利用率が高い傾向に

「平日（仕事がある日）に朝食を外食で食べる（以降「朝外食」、テイクアウトを除き、社食・学食、飲食店でコーヒーを1杯飲むことも含む）はありますか？」という質問では、「朝外食する」と答えたのは全体の15.0%（「毎日」3.4%、「週6日程度」0.8%、「週5日程度」0.7%、「週4日程度」0.5%、「週3日程度」1.3%、「週2日程度」2.7%、「週1日程度」5.8%の合計）。性年代別にみると、男性では20代（39.7%）、30代（21.1%）、女性も同様に20代（20.0%）、30代（14.5%）に集中しており、男女比で見ると全年代で男性の利用率が高い結果となりました。

Q 平日に朝外食しますか？



<性年代別>

性年代	朝外食する	朝外食しない
男性20代 (n=68)	39.7%	60.3%
男性30代 (n=76)	21.1%	78.9%
男性40代 (n=99)	13.1%	86.9%
男性50代 (n=92)	17.4%	82.6%
男性60代 (n=88)	14.8%	85.2%
女性20代 (n=65)	20.0%	80.0%
女性30代 (n=83)	14.5%	85.5%
女性40代 (n=104)	4.8%	95.2%
女性50代 (n=93)	10.8%	89.2%
女性60代 (n=97)	5.2%	94.8%

※全年代で利用率が高い

※円グラフ、表とも：「朝食を食べない」を除いた n=865/単一回答 ※「朝外食する」内訳：「毎日」と「週1～6日程度」「週5日程度」「週4日程度」「週3日程度」「週2日程度」「週1日程度」の合計
※「朝外食しない」内訳：「ほとんど食べない」「まったく食べない」の合計

■『ホットペッパーグルメ外食総研』研究員からの解説

「平日」は利便性、「休日」は非日常と「朝外食」で1日のメリハリをつけて

今回の調査で「朝外食の魅力トップ5」（次ページ）をみると、「平日」「休日」とも1位は「プチ贅沢気分が味わえる」でした。ただし、「平日」は30.1%、「休日」は38.3%と約8ポイントの差があり、休日と平日では消費者のニーズに差があるように見えます。「朝外食の一人当たりの予算」（次ページ）では、ともに「500円～800円未満」がボリュームゾーンですが、「休日」は「800円以上」の利用率が高く、「平日」では「800円未満」の利用率が8割近くになっており、この結果からも「平日」では利便性、「休日」では非日常を朝外食に求めているようです。最近では外食産業が朝食に力を入れ、メニューや価格帯もさまざま朝食専門店も登場しています。魅力的な朝外食が増えている一方で、「平日」に「朝外食」を週1回以上食べる人は全体の15.0%にとどまっています。朝外食をすることで一日の充実度を上げてみてはいかがでしょうか。



『ホットペッパーグルメ外食総研』所長 有木 真理

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

2024年2月6日

【アンケート調査概要】

- 調査期間：2023年12月1日（金）～2023年12月2日（土）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国20代～60代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035件（男性517件、女性518件）

■ 「朝外食」の魅力は平日・休日とも「プチ贅沢」がトップ 消費者のニーズに違いも

朝外食の魅力を「平日」「休日」それぞれについて聞いたところ、8ポイント以上の差がついたものの1位はともに「プチ贅沢気分が味わえる」でした。2位以下も、4位を除き、「平日」「休日」とも順位は異なりますが同じ項目がランクインする結果となりました。「平日」の特徴として、プチ贅沢以外に2位「モーニングセットなど他の時間帯に比べてお得」24.2%、4位「一日のスイッチを入れることができる」15.0%のように「コスパ」や「やる気・目覚め」を求める傾向があるのに対し、「休日」は、プチ贅沢に続いて2位「非日常的な気分になれる、気分転換」30.6%、4位「朝の時間帯を充実させられる」19.3%と、普段の食生活にちょっとした贅沢を取り入れながら、休日を朝からしっかり楽しむ傾向がみられました。

朝外食の魅力トップ5

(いずれも n=1,035 / 複数回答)

順位	平日	%
1	プチ贅沢気分が味わえる	30.1
2	モーニングセットなど他の時間帯に比べてお得	24.2
3	非日常的な気分になれる、気分転換	20.9
4	一日のスイッチを入れることができる	15.0
5	家で食べるよりもおいしい	13.7

順位	休日	%
1	プチ贅沢気分が味わえる	38.3
2	非日常的な気分になれる、気分転換	30.6
3	モーニングセットなど他の時間帯に比べてお得	22.3
4	朝の時間帯を充実させられる	19.3
5	家で食べるよりもおいしい	14.8

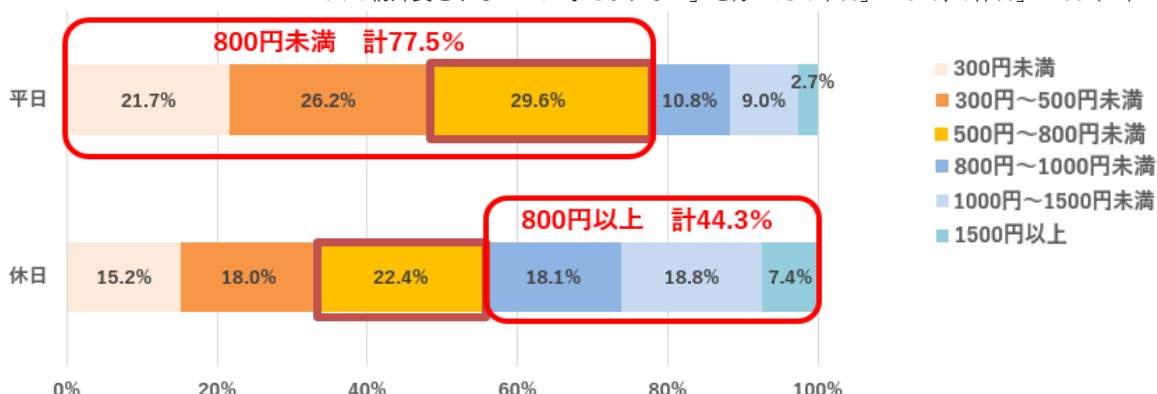
※提示した選択肢：時間が効率的に使える、朝の時間帯を充実させられる、非日常的な気分になれる・気分転換、家で食べるよりもおいしい、一日のスイッチを入れることができる（目が覚める）、栄養をしっかり取ることができる、プチ贅沢気分が味わえる、モーニングセットなど他の時間帯に比べてお得、パートナーが料理をする負担を減らせる、子供を喜ばせるなど家族サービスになる、健康に良いものがとれる、あてはまるものはない
 ※ランキングからは「あてはまるものはない」を除外

■ 「朝外食」にかけてもいい金額は平日・休日とも「500円～800円未満」がボリュームゾーン

朝外食の一人当たりの予算を「平日」「休日」についてそれぞれ聞いたところ、最も割合の高い価格帯はともに「500円～800円未満」でした。ただし、「平日」では「800円未満」が77.5%と「休日」より高く、一方「休日」では「800円以上」が44.3%と「平日」より高く、予算の価格帯分布に差がありました。

朝外食の一人当たりの予算

※「朝外食をすることは考えられない」を除いた「平日」 n=916、「休日」 n=932 / 単一回答



2024年2月6日

■ 『ホットペッパーグルメ外食総研』トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う『ホットペッパーグルメ外食総研』の研究者をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>