

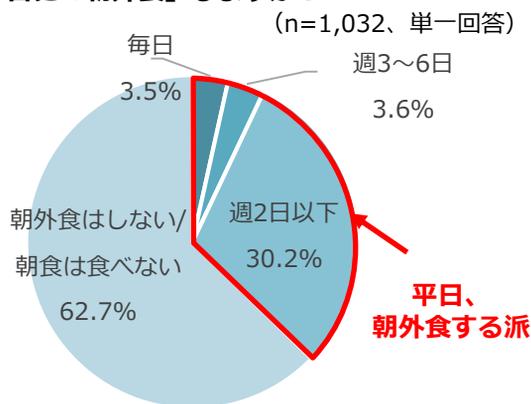
20～50歳代男女は朝、外食してる？ 平日に「朝外食をする」が約4割 理由は「手間がかからない」「非日常、気分転換」

「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」12月レポート

株式会社リクルートライフスタイル（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健）の調査・研究機関「ホットペッパーグルメ外食総研」は、毎月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。2019年12月は「朝外食」についてレポートします。

「朝外食」に関するアンケート結果

■平日に「朝外食」しますか？



■「朝外食」の魅力トップ5

(平日に朝外食する人、n=384、複数回答)

順位	理由	%
1	手間がかからない	55.3
2	非日常的な気分になれる、気分転換	50.1
3	家で食べるよりもおいしい	30.9
4	一日のスイッチを入れることができる	18.2
5	栄養をしっかり摂ることができる	12.5

【アンケート概要】

- 調査方法：インターネットによる調査
- 調査時期：2019年10月21日(月)～10月22日(火)
- 調査対象：全国に住む20歳～59歳の男女(株式会社マクロミルの登録モニター)
- 有効回答数：1,032件

すでに「朝外食」している人が約4割

“朝活”という言葉が広まって久しいですが、朝食を外食する人はどの程度いるのか、「ホットペッパーグルメ外食総研」が調査しました。結果、平日に外食店での朝食（以下「朝外食」）をすると答えたのは全体の37.3%。そのうち約3割が「週2日以下」で「朝外食」していると回答しました。さらにその方々に「朝外食」の魅力聞いたところ、1位「手間がかからない」、2位「非日常的な気分になれる、気分転換」という結果に。「朝外食」には利便性と非日常性の二面あることが分かりました。

「ホットペッパーグルメ外食総研」

有木 真理が予測！

「朝外食」が広がる3つの理由



「ホットペッパーグルメ外食総研」
上席研究員・有木 真理

女性の社会進出など、人々のライフスタイルの変化に伴い、朝食を外食で食べる「朝外食」はさらに広がっていくと予測します。理由は3つ。① 子育て女性の就業率向上などにより、自宅

での朝の持ち時間が減る傾向にある ② 訪日外国人増加の中で「朝外食」する習慣のある外国人が増える ③ 外食店が朝のマーケットを白地と捉えている、朝食を提供するお店が少しずつ増えている、です。海外では比較的スタンダードな「朝外食」。今後、さまざまなジャンルの朝外食が楽しめるようになるでしょう。

【本件に関するお問い合わせ先】
<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

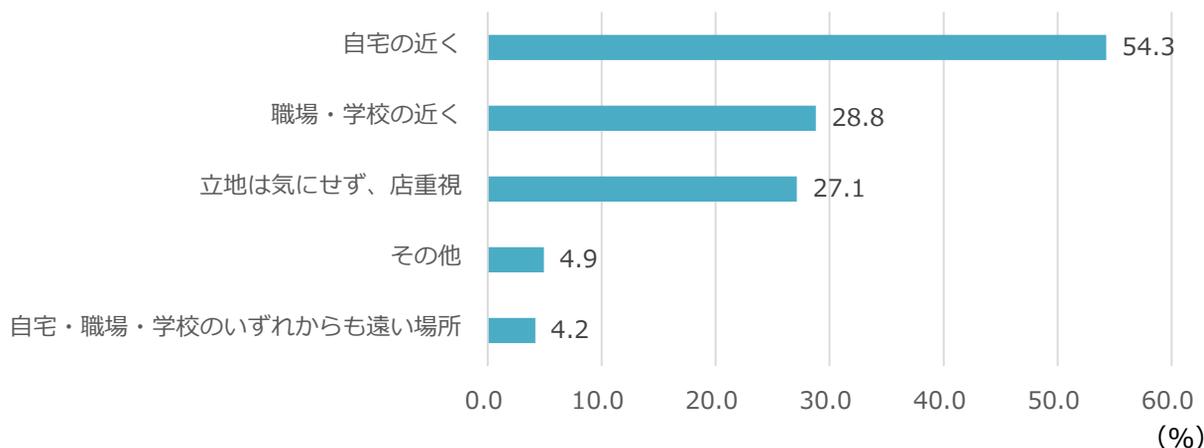
「朝外食」に関するアンケート結果

「朝外食」の場所は「自宅の近く」が約半数、金額は800円未満が8割弱

平日・土日に関わらず、「朝外食」する場所/したい場所を聞いたところ、1位は「自宅の近く」で全体の約半数、2位は「職場・学校の近く」で全体の約4分の1となりました。また金額は500円未満が4割弱、800円未満でも8割弱となり、リーズナブルな食事が好まれる傾向が分かりました。メニューは女性の方がやや洋食寄りの傾向が見られました。

■ 「朝外食」する場所/したい場所

(n=1,032、複数回答)



■ 「朝外食」に使ってもいい金額（1食分の税込金額、一人当たり）

(n=1,032、単一回答)



■ 「朝外食」で食べたいメニュートップ10

(n=男女各516、複数回答)

順位	男性	%	順位	女性	%
1	サンドイッチ	50.2	1	サンドイッチ	60.5
2	和の定食	39.9	2	フレンチトースト	51.9
3	トースト	36.0	3	和の定食	43.6
4	目玉焼きとトーストのセット	34.9	4	トースト	43.4
5	フレンチトースト	32.8	5	パンケーキ	40.9
6	おにぎり	29.7	6	スープ	40.1
7	ハンバーガー	27.3	7	目玉焼きとトーストのセット	39.5
8	卵料理	26.9	8	卵料理	36.8
8	パンケーキ	26.9	9	エッグベネディクト	33.3
10	スープ	22.7	10	オムレツ	31.0

■朝6時から営業のパン&カフェ
トシオーケーデュパン【東京都・目黒区】

パリのバゲットコンクール優勝店でMOF（フランス国家最優秀職人章）ブーランジェ、アニス・ブアブサと毎日1,000本のバゲットを焼いていたトシが、リアルなフランスパンのおいしさを伝える店。2階にはカフェ「Comptoir」を併設し、パンと一緒にスペシャルティコーヒーを楽しめる。6時～19時営業。

<https://www.toshipain.com/>



■一日中、世界各地の伝統的な朝食を楽しめる
ワールド・ブレイクファスト・オールデイ【東京都・渋谷区】

世界各地の伝統的な食文化が凝縮した朝ごはんのメニューを、一日中提供するカフェ。2か月に一度メニューが入れ替わる。朝ごはんのメニュー開発には、大使館や政府観光局といった各国政府機関や航空会社の他、東京在住の現地出身の方々が携わっている。外苑前店、原宿店共に7時30分～20時営業。

<https://www.world-breakfast-allday.com/>



■都心の一軒家でぜいたくな朝食を
IVY PLACE【東京都・渋谷区】

ブレイクファーストメニューは7時～10時45分（ラストオーダー）。メニューはパンケーキやグラノーラその他、卵料理などをベースに季節によっていろいろな料理が加わる。「フレンチオムレツ マッシュルームクリープソースとフレッシュトリュフ」（1,600円、税込）などが人気。

<https://www.tysonsjp.com/ivyplace/>



「ホットペッパーグルメ外食総研」トレンド座談会とは

シーズン毎に“今”流行りの外食トレンドを発表する、リクルートライフスタイル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」の研究員をはじめ、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。