

「お酒に関する意識と実態調査」

お酒を飲むシニア女性は52.9%。「ほぼ毎日飲む」が10.9%。

飲んでいるお酒1位は「ビール」で、平均3.85種のお酒を楽しんでいる。

シニア女性にとってお酒は食の一部、かつ家族とのコミュニケーションツール。

女性誌部数 No.1 (※1) の雑誌「ハルメク」をグループで発行する(株)ハルメクホールディングス (本社：東京都新宿区、代表取締役社長：宮澤 孝夫) ハルメク 生きかた上手研究所は、50～85歳の女性578名を対象に「お酒に関する意識と実態調査」をWEBアンケートにて実施いたしました。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート 38.5万部(2021年1月～6月)

【 調査サマリ 】

■**ふだんお酒を飲むシニア女性は52.9%。10年前と比較して「飲む量は変わらない」人は、全体の29.1%。**

⇒飲酒頻度では、「ほぼ毎日」が全体の10.9%で最も多い。お酒を「飲まない」人は23.7%、「飲めない」人は23.4%。

⇒10年前の飲酒量と比較すると、「飲む量が増えた」が4.8%、「飲む量は変わらない」が29.1%、「お酒は飲むが飲む量が減った」が19.0%、「10年前は飲酒していたが現在は飲まなくなった」が5.9%、「もともと飲めない・飲まない」が41.2%。

■**年代に共通して「ビール」が人気。お酒を飲む理由は、「料理がおいしく感じられるから」51.6%で最多。**

⇒ふだん飲んでいるお酒は、「ビール」60.5%、「赤ワイン」53.9%、「白ワイン」39.2%、「チューハイ・サワー」34.3%の順で多く、平均で3.85種。

⇒お酒を飲む理由は、1位「料理がおいしく感じられる」51.6%、2位「リラックスできるから」47.1%、3位「ゆったりした時間を過ごせるから」44.1%。

⇒「料理とお酒の組み合わせ」例として多く挙げたのは「ビールには餃子、揚げ物、焼き肉」「ワインに洋食、日本酒に和食」「赤ワインに肉、白ワインに魚・パスタ」等。「スパークリングワインに豚肉料理」「ビールは万能選手」といった声も。

■**お酒を一緒に飲む相手は、平日、土日・祝日も配偶者が5割超。土日・祝日に子とお酒を飲む人は16.0%。**

⇒「ひとりで飲む」人の割合は、平日で36.9%、土日・祝日で30.7%。

⇒お酒を飲む人が夕食時に夫と話す話題は、「ニュースや世間の出来事」「テレビ番組」「体・健康」「子ども」「余暇の計画」「過去の出来事・思い出話」の順で多かった。

⇒「お酒にまつわる楽しい思い出・エピソード」を尋ねたところ、若い頃や旅先の思い出、家族とのコミュニケーションに関するエピソードが目立った。

【調査背景】

ハルメク 生きかた上手研究所は、シニアのインサイトについて調査・分析を行っています。一般的に、シニア女性は健康意識が他の性・年代比で高いとされています。そんなシニア女性は、ふだんお酒をどのように楽しんでいるのでしょうか？また、加齢に伴いお酒の楽しみ方はどのように変化するのでしょうか？

シニア女性の飲酒実態、お酒の楽しみ方を明らかにするため、「お酒に関する意識・実態調査」を実施いたしました。

※調査主体の「(株)ハルメクホールディングス ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

【調査概要】

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：50～85歳の全国の女性

有効回答数：578名

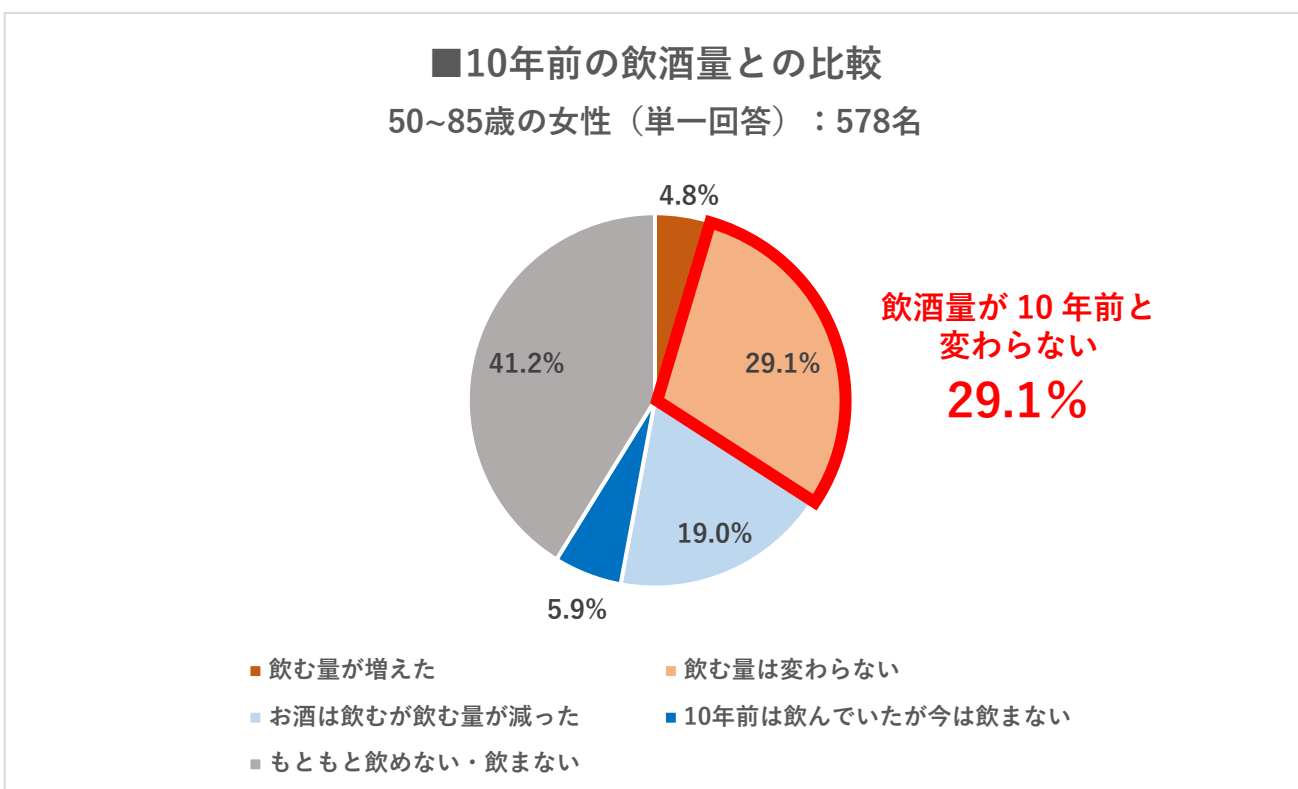
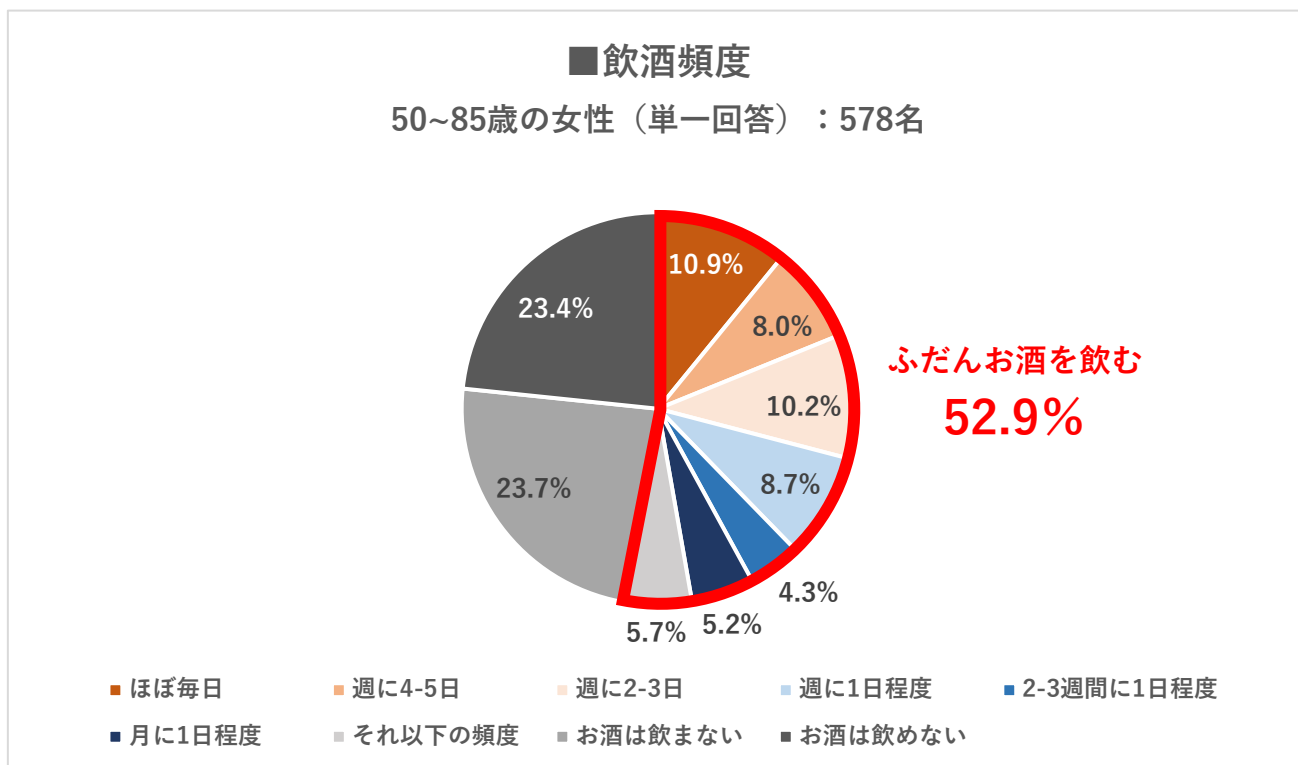
調査実施日：2022年3月11日～3月15日

調査主体：(株)ハルメクホールディングス ハルメク 生きかた上手研究所

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

**ふだんお酒を飲むシニア女性は 52.9%。
10 年前と比較して「飲む量は変わらない」人は、全体の 29.1%。**

- ・ふだん、お酒を飲むシニア女性は 52.9%。うち、週 1 回以上は 37.7%、ほぼ毎日 は 10.9% で最も多い。なお、お酒を「飲まない」人は 23.7%、「飲めない」人は 23.4%。
- ・10 年前の飲酒量と比較すると、「飲む量が増えた」人が 4.8%、「飲む量は変わらない」人が 29.1%、「お酒は飲むが飲む量が減った」人が 19.0%、「10 年前は飲酒していたが現在は飲まなくなった」人が 5.9%、「もともと飲めない・飲まない」が 41.2% だった。



**年代に共通して「ビール」が人気。
お酒を飲む理由は、「料理がおいしく感じられるから」51.6%で最多。**

- ・ふだん飲んでいるお酒は、「ビール」60.5%、「赤ワイン」53.9%、「白ワイン」39.2%、「チューハイ・サワー」34.3%の順で多く、平均で3.85種だった。
- ・お酒を飲む理由は、1位「料理がおいしく感じられる」51.6%、2位「リラックスできるから」47.1%、3位「ゆったりした時間を過ごせるから」44.1%。
- ・「料理とお酒の組み合わせ」例として多く挙げたのは「ビールには餃子、揚げ物、焼き肉」「ワインに洋食、日本酒に和食」「赤ワインに肉、白ワインに魚・パスタ」等。「スパークリングワインに豚肉料理」「ビールは万能選手」といった声も。

■ 普段飲んでいるお酒の種類

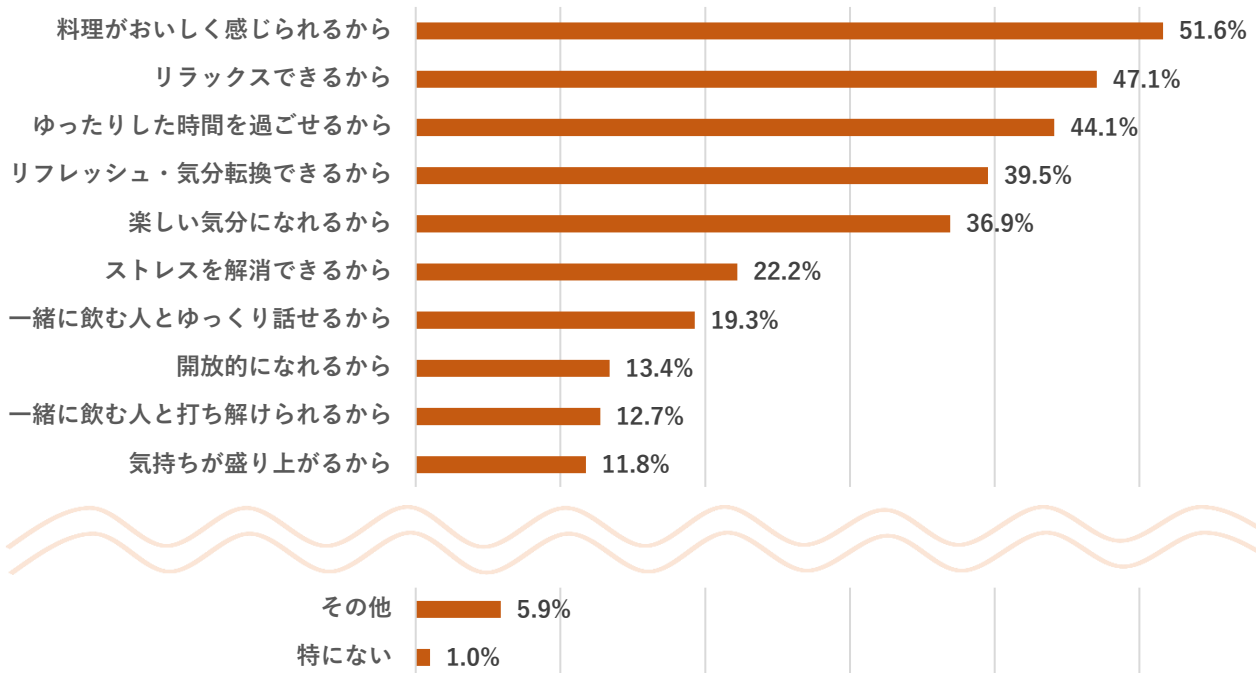
50～85歳の女性で、「お酒を飲む」と回答した人（複数回答）：306名

順位	お酒の種類	N数	%
1	ビール	185	60.5%
2	赤ワイン	165	53.9%
3	白ワイン	120	39.2%
4	チューハイ・サワー	105	34.3%
5	日本酒	100	32.7%
6	発泡酒・第三のビール	97	31.7%
7	梅酒	94	30.7%
8	スパークリングワイン（シャンパン含む）	67	21.9%
9	焼酎	55	18.0%
10	ハイボール／果実酒（梅以外）	34	11.1%

**飲酒者は
平均 3.85 種
飲んでいる**

■お酒を飲む理由

50～85歳の女性で、「お酒を飲む」と回答した人（複数回答）：306名



■お酒と料理の組み合わせ（抜粋）

50～85歳の女性で、「お酒を飲む」と回答した人（自由記述）：306名

年代	お酒と料理の組み合わせ
50代	パエリア、アクアパッツァなどの魚料理に合わせて白ワインやロゼワインを選ぶことはあるものの、ほとんどの料理がビールと相性が良いと思っています。(50代前半)
	餃子にビール(50代前半) ※他年代含め同意見多数
	刺し身や蕎麦、鍋物に日本酒、パスタに白ワイン、白焼きや肉料理、チーズにシャンパンなど、書くときりがない(50代後半)
60代	食材・調味料に合わせて、必ず(お酒を)選ぶ。オイスターソースや和風だしを使用した料理、刺身系の場合には、日本酒、白ワイン。魚介系の食材・だし・調味料を使用しない料理の場合には、赤ワイン。(60代前半)
	揚げ物にはビール 肉料理には赤ワイン 魚介類には白ワイン。(60代後半)
	スパークリングワインを飲みたいときは豚肉料理を作る(60代後半)
70代以上	基本的に白ワインが好きなので、ステーキやビーフシチューなどでもドライな白ワインを飲む。(70代前半)
	鍋料理の時は熱燗、焼き肉の時はビール、普段は自家製の果実酒(70代前半)
	魚料理お刺身などでは日本酒(75歳以上)

**お酒を一緒に飲む相手、平日、土日・祝日とも配偶者が5割超。
 土日・祝日に子とお酒を飲む人は16.0%。**

- ・お酒を一緒に飲む相手でもっとも多いのは、平日、土日・祝日ともに「配偶者」（平日：51.3%、土日・祝日：59.5%）。「ひとりで飲む」人の割合は、平日で36.9%、土日・祝日で30.7%。なお、「子」と飲む人の割合は、平日で8.5%、土日・祝日で16.0%だった。
- ・お酒を飲む人が夕食時に夫と話す話題は、「ニュースや世間の出来事」「テレビ番組」「体・健康」「子ども」「余暇の計画」「過去の出来事・思い出話」の順で多かった。
- ・「お酒にまつわる楽しい思い出・エピソード」を尋ねたところ、「(バブル時に) 頻繁に高級な店で、鰻の白焼きと高価な日本酒をご馳走になった」「チェコのワインレストランで、地元の人や旅行者で、音楽もあり、盛り上がった」等、若い頃や旅先での思い出が挙げられた。また、「夫婦で毎晩料理に合わせてお酒を「何飲む?」と楽しんでいる」「(お酒を飲むと) 子供と話しやすくなる」等、家族とのコミュニケーションに関するエピソードも目立った。

■お酒を一緒に飲む相手

50～85歳の女性で、「お酒を飲む」と回答した人（複数回答）：306名

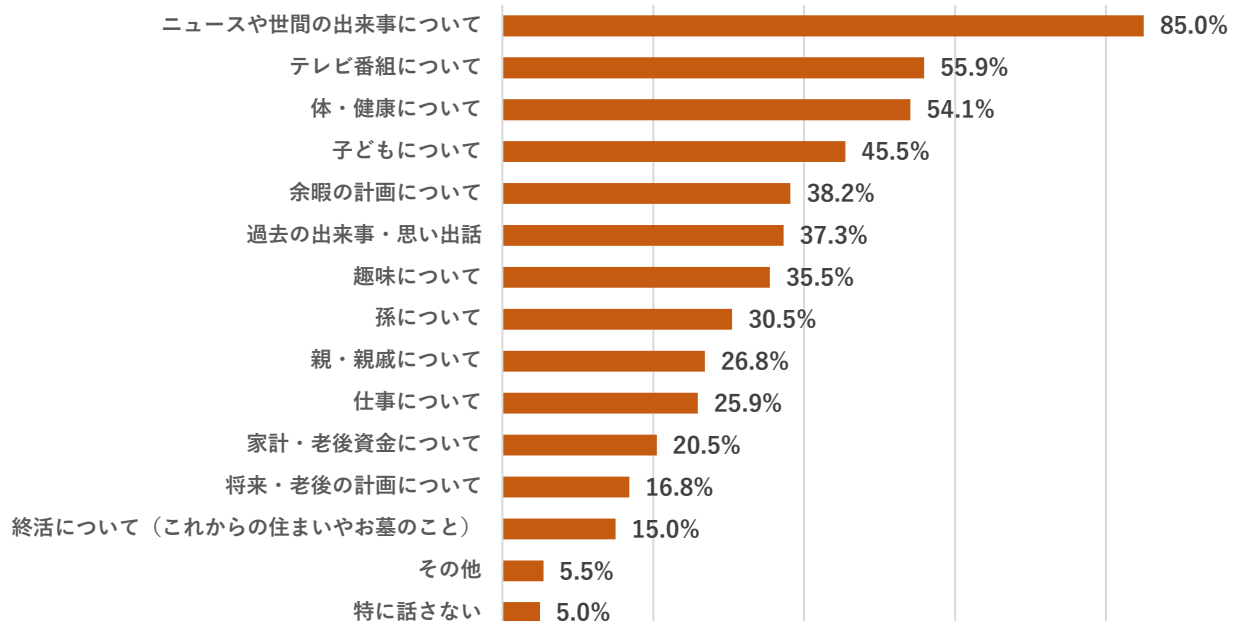
順位	一緒に飲む相手 (平日)	N数	%
1	配偶者	157	51.3%
2	ひとりで飲む	113	36.9%
3	友人・知人	29	9.5%
4	子ども	26	8.5%
5	母親	3	1.0%

順位	一緒に飲む相手 (土日・祝日)	N数	%
1	配偶者	182	59.5%
2	ひとりで飲む	94	30.7%
3	子ども	49	16.0%
4	友人・知人	37	12.1%
5	子どもの配偶者	13	4.2%

注：同席する相手がお酒を飲む、飲まないは関係なく、自分がお酒を飲む時に同席する相手を尋ねた。

■夕食時に夫と話す話題

「お酒を飲む」かつ「平日もしくは土日・祝日に夫と食事をする」50～85歳女性
 (複数回答)：220名



■お酒にまつわる楽しい思い出・エピソード

50～85歳の女性で、「お酒を飲む」と回答した人（自由記述）：306名

年代	お酒にまつわる楽しい思い出・エピソード
50代	バブルの終わり頃に社会人になったが、頻繁に高級な店で、鰻の白焼きと高価な日本酒をご馳走になった事。帰りは勿論タクシーでした。(50代後半)
	気の合う友だち4人と飲みに行くとめどなく話をする。酔っぱらってプリクラを撮って、あまりの盛られ方に笑いがとまらなかった。(50代前半)
	まだ日本酒に慣れていない頃、職場の同僚と行って升酒にハマった。(50代後半)
60代	二十歳になって、初めて父とふたりで居酒屋さんに連れて行ってもらったとき。大人になったんだなあうれしかったです。父の方が緊張しながらもうれしそうでした。(60代前半)
	社会福祉士国家試験に68歳で合格して姉宅での喜びのお酒。(60代後半)
	夫婦で毎晩料理に合わせてお酒を「何飲む？」と楽しんでいる。だから友達がすごい種類のお酒があるねと驚くが、海外旅行に行って美味しかったカルバドスを買って飲んだり、ジン、ラム酒など、旅の思い出と共に量は飲まないが毎晩楽しんでいる。(60代後半)
70代以上	チェコのワインレストランで、地元の人や旅行者で、音楽もあり、盛り上がった(70代前半)
	子供たち家族で私達の結婚40年を祝ってくれたとき(70代前半)
	主人と旅行先で飲んだお酒を懐かしく思います。孫の話をしながら毎晩愉しく飲んだ事など。(75歳以上)

【専門家の見解】

ハルメク 生きかた上手研究所 所長 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。主に年間約900人のシニアを対象にインタビューや取材、ワークショップを実施



時空をこえて、“享乐的”にお酒をたしなむシニア女性

予想が大きく外れました。シニア女性は「歳だから休肝日を設けないと…」「健康のために糖質は控えないと…」など、お酒への態度はシュリンク傾向なのではないか、という仮説を持っていました。

実際は、飲酒量は10年前比で「変わらない」人が約3割。「毎日食事にあわせてお酒を飲む」「ビールを中心に、平均3.85種のお酒を幅広く愉しんでいる」という結果でした。最も驚いたのが「ビールと組み合わせる食事」です。魚や野菜料理ではなく、餃子・揚げ物・焼き肉が多かったのです。若者と何も変わらないではありませんか。

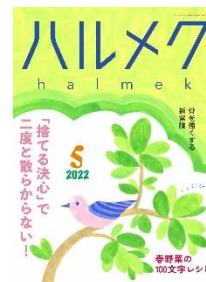
シニア女性のアルコール量は、若い頃とほぼ変わらず。さらに、料理とお酒のマリアージュをたしなむなど、楽しみ方が豊かに進化していたのです。

飲酒への意識や価値はどうか。さすがに「止渴目的でグイグイと飲む」という様子は見られません。どちらかという「食事の彩り」「リラックス」「コミュニケーション」目的で、「家族たちと会話を弾ませながら、料理と一緒にゆったり味わっている」という印象。お酒の場では“今”だけでなく、「昔の経験や思い出（臨場感あふれる失敗談含め）」から「余暇の計画」「将来・終活・老後資金」まで、幅広い話題が酒の肴となっていました。お酒の存在が、飲み手を過去～現在～未来へと誘い、楽しい享乐的な時間を演出していたというわけです。

関係企業の皆さん。どうやら、シニア向けに「健康を意識したお酒の提案」ということばかりにとらわれなくても良いようです。

■女性誌部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。



誌面情報

ハルメク5月号（4月10日発売）は「『捨てる決心』で二度と散らからない！」の特集です。ハルメク世代に必要な片付けのコツについて、心構えや実践的な情報をお知らせします。その他にも、「春野菜の100文字レシピ」や「骨を強くする新常識」をご紹介します。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「ハルメク シニアマーケティング LAB」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。