

春から新生活！「一人暮らしの食生活」に関する調査

食事で重視することTOP3は「価格(安さ)」「手軽さ/簡単」「量」！「栄養」は二の次に！

自炊1回あたりの費用は「301円～500円」が最多の50%！外食の約半値の結果に

重宝する食事Top3は「レンチン」「保存がきく」「お湯で作れる」と“手軽さ重視”の傾向

約40%が「食事で栄養の補い方がわからない」と回答！「サプリメント」で栄養を補う人が最多

～【考察】2022年春、一人暮らしの食生活キーワードは「手軽に栄養を」！～

「忙しいあなたの食生活をサポート！」をコンセプトに、低糖質・高タンパク質の食事を、冷凍の状態
で提供するフードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」を運営するゴーフード株式会社（本
社：東京都港区、代表取締役：岡 広樹）は、春からの新生活に先駆けて、「一人暮らしの食生活」に
関するアンケート調査を500名に実施いたしました。



一人暮らしの食事で重視することTop5

第1位	価格(安さ/予算内)
第2位	簡単/手軽
第3位	お腹を満たせる量
第4位	味/おいしさ
第5位	栄養バランス



【GOFOOD社 調査】春から新生活！「一人暮らしの食生活」調査《ポイント》

①一人暮らしの食事で重視することTOP3は「価格(安さ)」「手軽さ/簡単」「量」！「栄養」は二の次
一人暮らしの食事の“現実”は「栄養」「おいしさ」は二の次に。一方で、“理想”の食事は「栄養バランス
がとれた食事」と回答する人が約60%を占めており、理想と現実の食事にギャップがあるようです。

②自炊1回あたりの費用は「301円～500円」が最多の50%！外食の約半値の結果に
外食1回あたりの費用は「701円～1000円」が最多の約45%だったことと比較し、自炊では費用を抑え
たい傾向。節約目的の自炊が

③重宝する食事Top3は「レンチン」「保存がきく」「お湯で作れる」と“手軽さ重視”の傾向
「自炊で面倒だと思うこと」top3に「洗い物」「キッチンの掃除」「調理」が挙がったように、「手軽
に、洗い物が出ない食事」は多くの一人暮らしの人が求めていることが分かりました。

④約40%が「食事で栄養の補い方がわからない」と回答！「サプリメント」で栄養を補う人が最多

⑤2022年春、一人暮らしの食生活キーワードは「手軽に栄養を」！

【1】一人暮らしの食事で重視することTOP3は「価格(安さ)」「手軽さ/簡単」「量」！「栄養」「おいしさ(味)」はこの次になっているという現状

「一人暮らしの食事で重視すること」について調査した結果、第1位は「価格(安さ/予算内)」でした。第2位は「手軽さ/簡単」、第3位は「お腹を満たせる量」という結果に。《図1》

特に、一人暮らしを始めたばかりの学生や社会人は、収入が限られていることから価格重視(安さ)という結果になりました。また、一人暮らしを始めるまで料理をしたことがない人もおり、「手軽さ/簡単さ」も重視されています。一人暮らしの食事の“現実”は「栄養」「おいしさ」はこの次になっていることが分かりました。

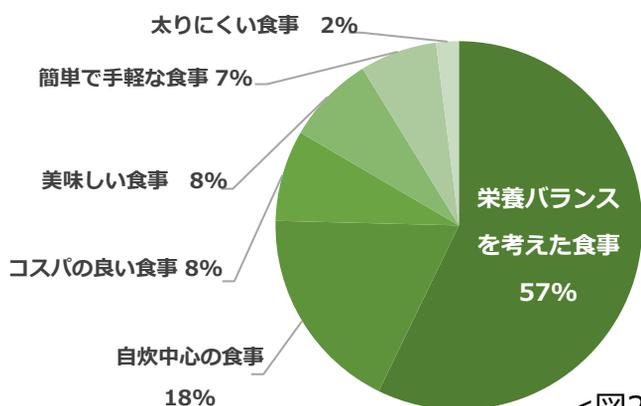
<図1>

一人暮らしの食事で重視することTop5

第1位	価格(安さ/予算内)
第2位	簡単/手軽さ
第3位	お腹を満たせる量
第4位	味/おいしさ
第5位	栄養バランス



一人暮らしの「理想の食事」は？



<図2>

続いて、「一人暮らしの『理想の食事』」について調査した結果、**「栄養バランスを考えた食事」**を理想とする人が57%と最多になりました。《図2》

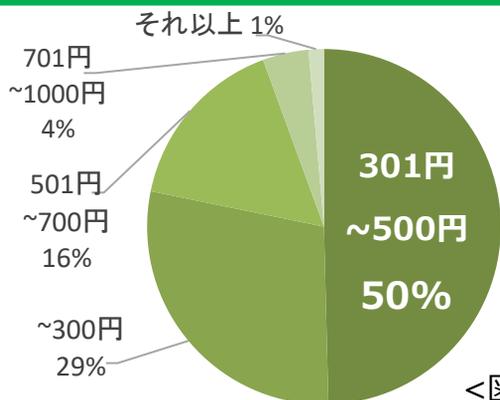
“理想”では「栄養」を重視したいとしながらも、“現実”では「栄養」はこの次となっており、理想と現実の食事に大きなギャップがあることが分かりました。

最近では、フードデリバリーサービスや冷凍のお弁当が身近になってきたことにより、栄養バランスが考えられた食事を手軽にとることが可能となってきました。価格とのバランス次第では、“理想の食事”をとることも可能になってくると思われます。

【2】自炊1回あたりの費用は「301円～500円」が最多の50%！ 外食の“約半値”の結果に

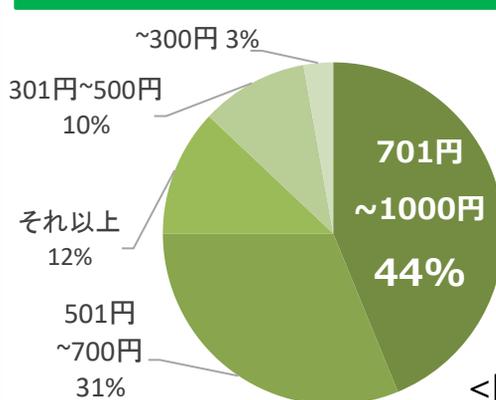
一人暮らしの「自炊1回あたりの費用」について調査した結果、第1位は「301円～500円」で50%という結果になりました。次いで「300円以内」が約30%となりました《図3》。また、一人暮らしの「外食1回あたりの費用」について調査した結果、第1位は「701円～1000円」で44%でした。《図4》

自炊1回あたりの食費は？



<図3>

外食1回あたりの食費は？



<図4>

※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
 ※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

■「自炊」は「外食の半値」で。「節約」のために自炊するという人も

「自炊」と「外食」では約300円～500円ほどの差が生まれています。先述の「一人暮らしの食事で重視するもの」で「価格」が第1位になったことからわかるように、「食事にお金をかけたくないから自炊する」、また、「自炊は外食の場合の約半値くらいで済ませたい」というのが本音のようです。

【3】一人暮らしが重宝する食事・Top3は「レンチン」「保存がきく」「お湯で作れる」と“手軽さ重視”の傾向

「一人暮らしが重宝する食事」について調査した結果、第1位は「レンチンできる食事」、第2位は「保存がきく食事」、第3位は「お湯だけで作る食事」となりました。《図5》

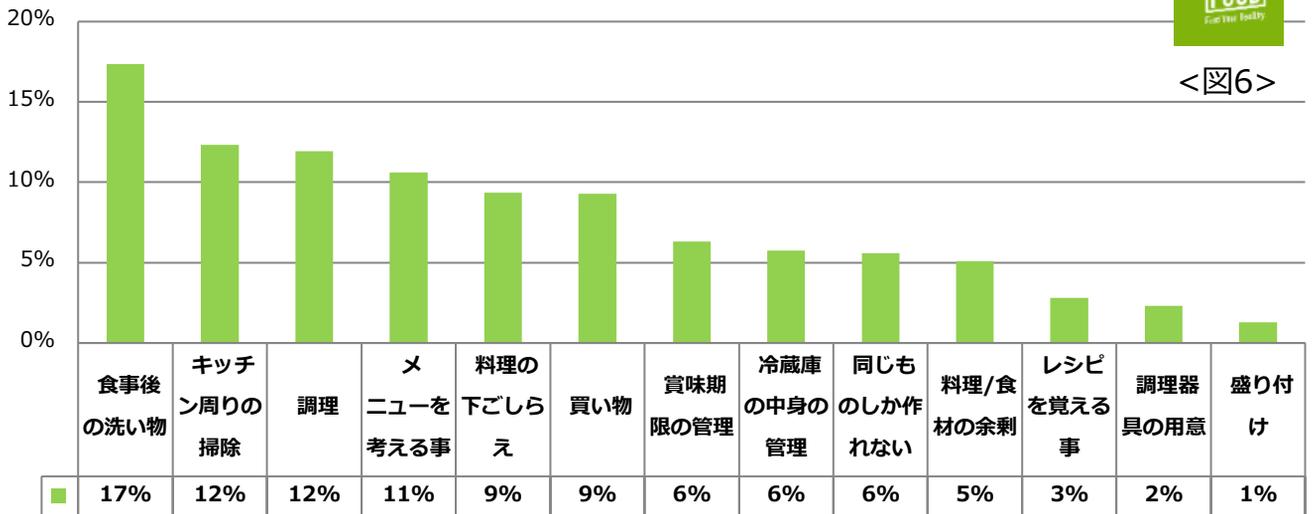
できるだけ手間をかけずに、料理が苦手であっても家で食べることができる食事が支持されています。「保存がきく」という点については、毎日忙しく、不規則な生活になりがちな一人暮らし生活において、「買いだめしておいて、いつでも好きなタイミングで食べられる」という食事は、一人暮らし生活で重要な要素であると考えます。

一人暮らしの自宅での食事で重宝するものTop3

第1位	レンチンできる食事 (冷凍食品/冷凍弁当など)
第2位	保存がきく食事 (米/缶詰/冷凍食品など)
第3位	お湯だけで作る食事 (カップ麺/レトルトなど)

<図5>

「自炊」で面倒だと思う事は？



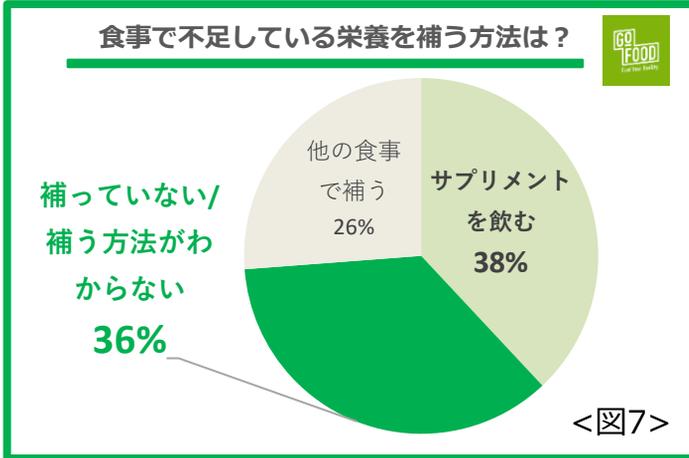
<図6>

続いて、「自炊で面倒だと思うこと」について調査した結果、第1位は「食事後の洗い物」で17%、第2位は同率で「キッチンまわりの掃除」「調理」で12%となりました。《図6》

自炊は、「調理の手間・調理に付随する洗い物」がネックになっていることが分かります。「自宅での食事で重宝するもの」でも挙げたように、一人暮らし生活の自宅での食事においては、「食事の手間をかけないこと」が重視されているポイントになっています。

「手軽で、洗い物が出ない食事」は、忙しい人にも、料理ができない人にも嬉しい食事となっており、冷凍食品や冷凍弁当、カップ麺、レトルトなどは一人暮らしのニーズにしっかりとこたえている食事と言えます。

【4】約40%が「食事で栄養の補い方が分からない」！サプリメントで栄養を補う人が最多

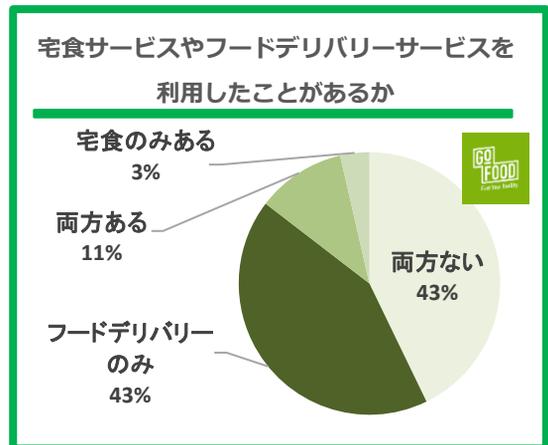
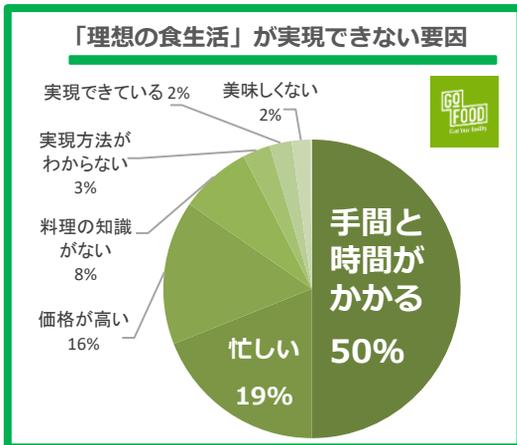


「一人暮らしの食事で不足していると感じている栄養を補う方法」について調査した結果、約4割が「補っていない/食事で補い方がわからない」と回答しました。《図7》

また、補っている方法としては「サプリメント」が38%となっており、「食事で栄養を補っている人」は、たった26%という結果になりました。

一人暮らしの食事は、「栄養」の摂取方法が大きな課題となっていることが浮き彫りになりました。

【その他の調査データ】



【5】食生活研究家・岡が解説！

2022年春、一人暮らしの食生活キーワードは「手軽に栄養を」



一人暮らしの食生活は「価格」「手軽さ」が優先事項となっており、「栄養」が二の次になっています。一人暮らしは食生活が乱れがちになる人が多い中で、本来「栄養」は、学業や仕事など、最大限のパフォーマンスをするために最も重視されなければいけない項目です。

そういった中で、ここ最近では「手軽に栄養を」摂取できる食事が増えてきました。例えば弊社の「GOFOOD」では、冷凍弁当をデリバリーで届けるサービスを展開していますが、高タンパク質で低糖質な「栄養」に配慮した食事を、レンジで温めるだけですぐに召し上がっていただけます。

「価格」については、1から自炊するよりも多少は上がるかもしれませんが、一方、そういった「手軽に栄養を」とれる食事を選択することで、食事にかかる手間を省き、栄養をしっかり摂取いただくことが可能となります。自身がいつでも良いパフォーマンスできるよう、「一人暮らしの食生活」を、このタイミングでしっかり考えてみてはいかがでしょうか。

■アンケート調査概要

調査期間：2022年1月28日～1月30日

調査対象：WEB調査

有効回答数：N=500

調査実施・分析：ゴーフード株式会社

■低糖質・高タンパク質のフードデリバリーサービス「GOFOOD」概要

忙しいあなたの食生活をサポート!

「ゴーフード」GO! 糖質・タンパク質、塩分を徹底管理した食事を新鮮なまま冷凍でお届け。

本格シェフが美味しさを追求し、健康食を研究する
医師も認めた宅配弁当の定商便。

糖質	タンパク質	レンジ調理	1食
20g以下	20g以上	最短 2分	¥598~

あなたにぴったりのプランを選択



フードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」は、「忙しいあなたの食生活をサポート!」をコンセプトに、健康な食事を研究する医師や、ミシュラン2星店経験シェフが推奨しているサービスで、糖質・タンパク質量、塩分を徹底管理した温めるだけのお弁当を、新鮮なまま冷凍でお届けします。『中小企業からニッポンを元気にプロジェクト』に参画し、プロジェクト公式アンバサダーの郷ひろみさん広告素材を起用したプロモーション活動を展開しております。

「GOFOOD」URL <https://gofood.jp>

<特徴>

- (1) Easy : 買い出しや調理、後片付けも不要。冷凍庫にストックしているGOFOODをレンジで温めるだけなので、待ち時間も最短2分。
- (2) Healthy : 医師推薦の健康メニュー。糖質20g以下、タンパク質20g以上、低塩分など、栄養価にこだわったメニューです。※一部商品を除く
- (3) Delicious : 名店レストランのシェフが監修。健康的な食事でも美味しくなければつづきません。美味しさにとことんこだわりました。

■ゴーフード株式会社 概要



ミッション：人々をカッコよく元気に。

ビジョン：すべてのひとが健康的な「食」を選択できる世界を創る。

- ・会社名：ゴーフード株式会社
- ・所在地：〒105-0011 東京都港区芝公園4-6-8 bijin-BLDG.3F
- ・事業内容：低糖質フードデリバリーサービス「GOFOOD」の運営
- ・代表取締役：岡 広樹
- ・URL：https://gofood.co.jp
- ・岡 公式note <https://note.com/hirok10ka>

報道関係者の方からのお問い合わせ)

ゴーフード株式会社 土井

TEL : 03-6820-2345 / E-mail : doi@gofood.co.jp