

報道関係各位

2024年8月28日
株式会社クロス・マーケティング

今年の夏の食生活、女性は「短時間メニュー」、男性は「スタミナ」 夏場の買い物は「なるべく急いで帰って冷蔵庫へ」

－夏の食生活に関する調査（2024年）－

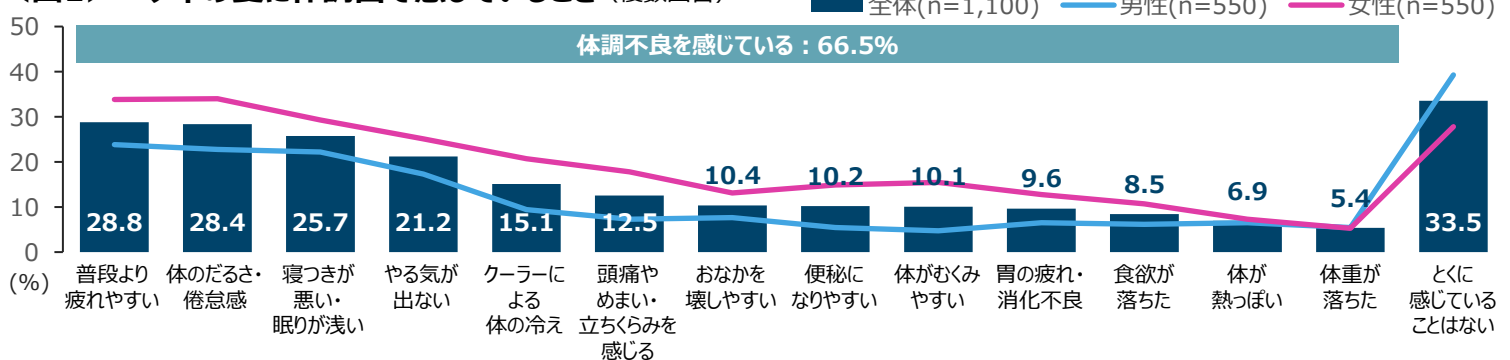
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「夏の食生活に関する調査（2024年）」を実施しました。暑い日が続く今年の夏、体調面で感じていることや食生活で気をつけていること、夏場の食品の買い物の仕方や保存方法、食中毒・食あたりの経験とそこから学んだことについて聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20240828summer/>

■調査結果

- ✓ 今年の夏、「体調不良を感じている」人は66.5%で、「普段より疲れやすい」「体のだるさ・倦怠感」「寝つきが悪い・眠りが浅い」が上位。
女性はいずれの項目も高く、男性よりも体調の不調を感じている。〈図1〉
- ✓ 今年の夏に食生活で気をつけていることとして、男性は「スタミナがつくものを食べる(13.3%)」「インスタント・冷凍食品を使っている(13.1%)」、女性は「短時間でできるメニューにしている(30.0%)」がトップ。
女性は食べるだけでなく、後片付けなど食事の前後も時短で済ませられるように意識している。〈図2〉
- ✓ 夏場の食品の買い物で気をつけていることは、「なるべく急いで帰ってすぐ冷蔵庫に入れる」が34.8%で最も高く、「保冷バックに入れる」「使いきれの量を買う」が18.8%で続き、特に60代で高い。〈図3〉
- ✓ 夏場の食品の保存で気をつけていること・困っていることは、「食品や食材を早めに食べきる」「できるだけ冷蔵保存している」で2～3割台。〈図4〉
- ✓ 食中毒・食あたりの経験は、生焼けの肉や古い食材、常温で放置したものなどが原因としてあげられる。「蒸し焼きにしてよく火を通す」「冷蔵で保存する」といった基本的な対策が重要であることを感じている。〈図5〉

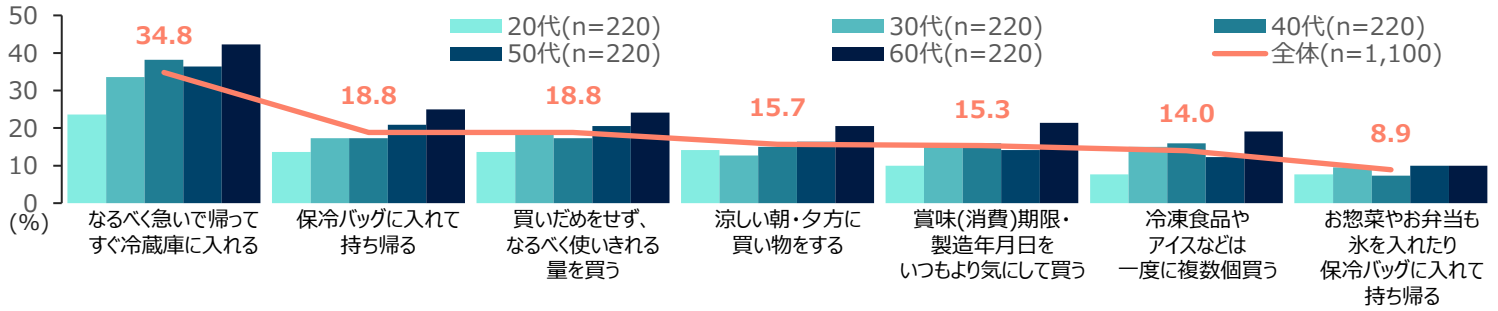
〈図1〉 今年の夏に体調面で感じていること（複数回答）



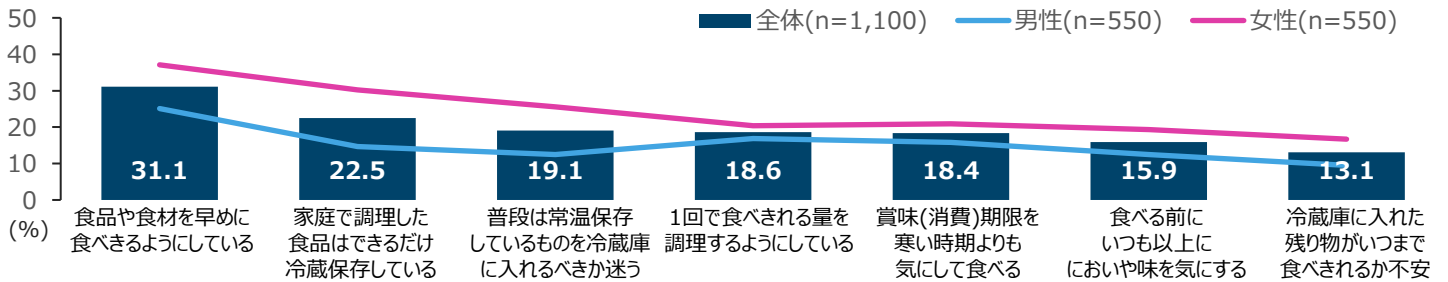
〈図2〉 今年の夏に食生活で気をつけていること・困っていること TOP5（複数回答）

男性 (n=550)			女性 (n=550)		
順位	内容	(%)	順位	内容	(%)
1	スタミナがつくものを食べるようにしている	13.3	1	短時間でできるメニューにしている	30.0
2	インスタント・冷凍食品を使っている	13.1	2	後片付けが簡単な料理にしている	19.5
3	短時間でできるメニューにしている	10.4	3	さっぱりした料理ばかり食べている	17.5
4	食べやすさ優先で栄養のバランスが気になる	9.5	4	暑くて食べたいものが浮かばない	16.2
5	暑くて食べたいものが浮かばない	9.3	5	食べやすさ優先で栄養のバランスが気になる	14.0

＜図3＞ 夏場の食品の買い物の仕方であげられていること TOP7 (複数回答)



＜図4＞ 夏場の食品の保存方法であげられていること・困っていること TOP7 (複数回答)



＜図5＞ 食中毒や食あたりの経験・そこから学んだこと (自由回答抜粋)

- ・ 高校時代に校外学習のBBQで鶏肉が原因の食中毒があった。それ以来、家で鶏肉を調理するときは強火で表面だけ焼くのではなく、弱火で蒸し焼きを取り入れている。(女性30代)
- ・ 一晩以上置いておいた炊飯器の中のごはんがやや変色していたが、もったいないので食べた。そのあと数時間ほど気持ち悪さと腹痛に悩まされた。以後、夏場のごはんを一日で食べきれない場合は冷蔵庫で保存するようにした。(女性50代)
- ・ ホタテの解凍後、常温で少し長めに置いていた。味は問題なかったが、おなかを壊した。常温で置くのは危険だと感じた。(女性50代)
- ・ 暑すぎて冷たいものを摂りすぎた後、身体が冷えたので温かいものを食べたら吐いた。温度差のある食べ合わせは避けようと思った。(女性60代)
- ・ きのは、あまり消費期限を気にしなくてよいと思っていたけど、少し傘の裏側が茶色くなったシイタケを食べてお腹を壊した経験がある。後でネットで見てシイタケの食あたりも怖いことを見た。(女性60代)

■ 調査項目

- 属性設問
- 今年の夏の体調
- 今年の夏の食生活であげられていること・困っていること
- 夏場の食品の買い物の仕方であげられていること
- 夏場の食品の保存方法であげられていること・困っていること
- 食中毒や食あたりの経験と学んだこと

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20240828summer/>

■ 調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用)
 調査地域 : 全国47都道府県 調査期間 : 2024年8月23日(金)～8月25日(日)
 調査対象 : 20～69歳の男女 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」