

報道機関 各位

2023年1月30日

株式会社 吉野家
東北大学ナレッジキャスト株式会社
株式会社 NeU

**朝食頻度が高い人ほど「幸せ度」が高いことを再確認
「幸せ度基準」がスマホ普及とコロナ禍で変化
～ 働く人1000人対象、2010年と2022年との比較調査～**

【調査のポイント】

1. 朝食頻度が高い人ほど「幸せ度」が高く、「幸せ度」が高いほど「ポジティブな意識」が強い傾向が2010年調査と同様に見られました。
2. 一方、スマホの使用時間が多い人ほど、朝食頻度が低く、「幸せ度」が低い傾向が見られました。
3. コロナ禍による外出制限の影響で、どの年齢層も男女とも「外出に出かける頻度」「一週間当たりの外出回数」を増やしたい意向が強いことが明らかになりました。
4. 「幸せ度」の判断時に重視する基準は、2010年調査では「仕事の充実度」が一番でしたが、今回は「余暇や趣味の充実度」や「食事をしているとき」を重視する傾向が見られました。

【調査の概要】

2010年に東北大学が発表した調査*1では、朝食習慣と幸せ度・生活満足度との関連性が明らかになっています。しかし、調査から12年が経過し、この関係性に変化があるのか否か、スマホ普及やコロナ禍の影響がどの程度あるのかが不明でした。

創業124年となる牛丼チェーンの株式会社吉野家、東北大学100%出資のコンサルティング会社 東北大学ナレッジキャスト株式会社、および東北大学と日立ハイテクによる脳科学カンパニー 株式会社NeU(ニュー)は共同で、20代から60代の働く人1,000人を対象に「朝食習慣と幸せ度・ライフスタイルに関する調査」を行いました。

調査はインターネットによるアンケート形式で2022年10月25日から10月26日の2日間に行いました。設問は2010年の東北大学の発表資料に準拠し、コロナ禍による影響、スマホ普及による影響についての設問を追加しました。

*1:「朝ごはんを食べる習慣と、幸せ度と生活満足度との関連性が明らかに」
2010年東北大学プレスリリース

https://www.tohoku.ac.jp/japanese/newimg/pressing/tohoku_univ_press2010091601.pdf

【調査結果の概要】

1. 朝食頻度と「幸せ度」との関係

- (1) 朝食頻度が高いほど「幸せ度」が高く、「幸せ度」が高いほど生活面での「ポジティブな意識」が強い。
- (2) 「幸せ度」は朝食を毎日食べる人と週1日以下食べる人とで10.7点の差がある。
- (3) 朝食頻度が高い人は朝食をとる理由が明確であり、目的意識が高い。
- (4) 朝食頻度が高い人ほど「生活リズムが安定している」「体調管理・健康管理に気を配っている」「定期的にからだを動かしている」。
- (5) 朝食頻度が高い人ほど平日のアフター5、および休日の充実度が高い。
- (6) 朝食頻度が低い人は、休日に寝ていることが多い。

2. 朝食頻度と「スマホ使用時間」、「朝食時間」、「起床時間」との関係

- (1) 朝食頻度について、男性20代において大きな低下が見られた。
- (2) スマホを長時間使用する人は朝食の摂取頻度が低い。
- (3) 朝食頻度が高い層の8割は、朝7時前に起床、8時までには朝食を済ませており、朝型生活と朝食頻度は相関が強い。

3. コロナ禍以降のライフスタイルの変化

- (1) 「幸せ度」が高い層はコロナ禍以降に朝食頻度と米を食べる頻度が高くなっている。
- (2) 平日のアフター5の過ごし方では、「家でくつろぐ」「ネットをする、TVやDVDを観る」などが大幅に増加している。
- (3) 「実店舗でショッピングする」や「外食に出かける」が大幅に減少し、「アフター5はない」も増えている。
- (4) どの年齢層も男女とも「外食に出かける頻度」「一週間当たりの外出回数」を増やしたい意向が強い。

4. 「幸せ度」を判断する時に重視することの変化

- (1) 「幸せ度」を判断する時に「仕事の充実度」よりも「余暇や趣味の充実度」を重視する傾向が強まっている。
- (2) 「幸せを感じる時」においても、2010年調査で回答率首位だった「仕事がうまくいったとき」の回答率が大幅に減少し、「食事をしているとき、食べ物を食べているとき」が首位に躍り出た。
- (3) 仕事に対する意識面では、2010年調査で回答率上位だった「専門的なスキルを身につけたい」「やりたくない仕事でも我慢してやる」が大幅に減少した一方、「会社関係の人間とは仕事以上の付き合いをしたくない」が大幅に増加した。
- (4) 2010年調査と2022年調査とで世代交代による価値観の変化の影響が見られた。

＜本件に関するお問い合わせ先＞
株式会社吉野家 企画本部 広報担当
TEL 03-5651-8620
press@yoshinoya.com

【調査結果の詳細】

1. 朝食頻度と「幸せ度」との関係

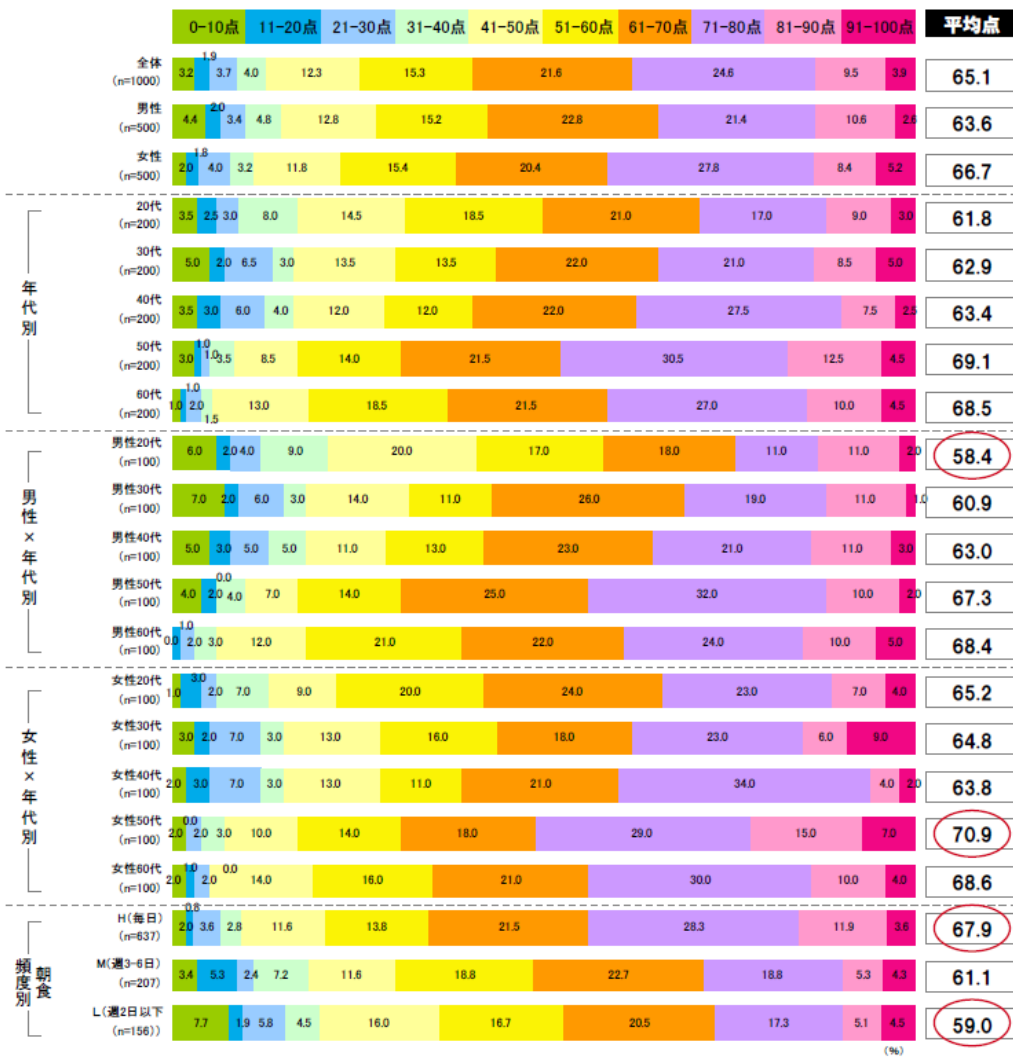
- (1) 朝食頻度が高い人ほど「幸せ度」が高く、「幸せ度」が高いほど生活面での「ポジティブな意識」が強い。
- (2) 「幸せ度」は朝食を毎日食べる人と週1日以下食べる人とで10.7点の差がある。

自身が感じる「幸せ度」は全体平均で2010年は65.1点、2022年は60.4点となった。朝食摂取頻度別の結果では、朝食頻度が高い人ほど幸せを感じる傾向が強く、毎日食べる人と週1日以下の人では2022年は10.7点もの点差が見られた。

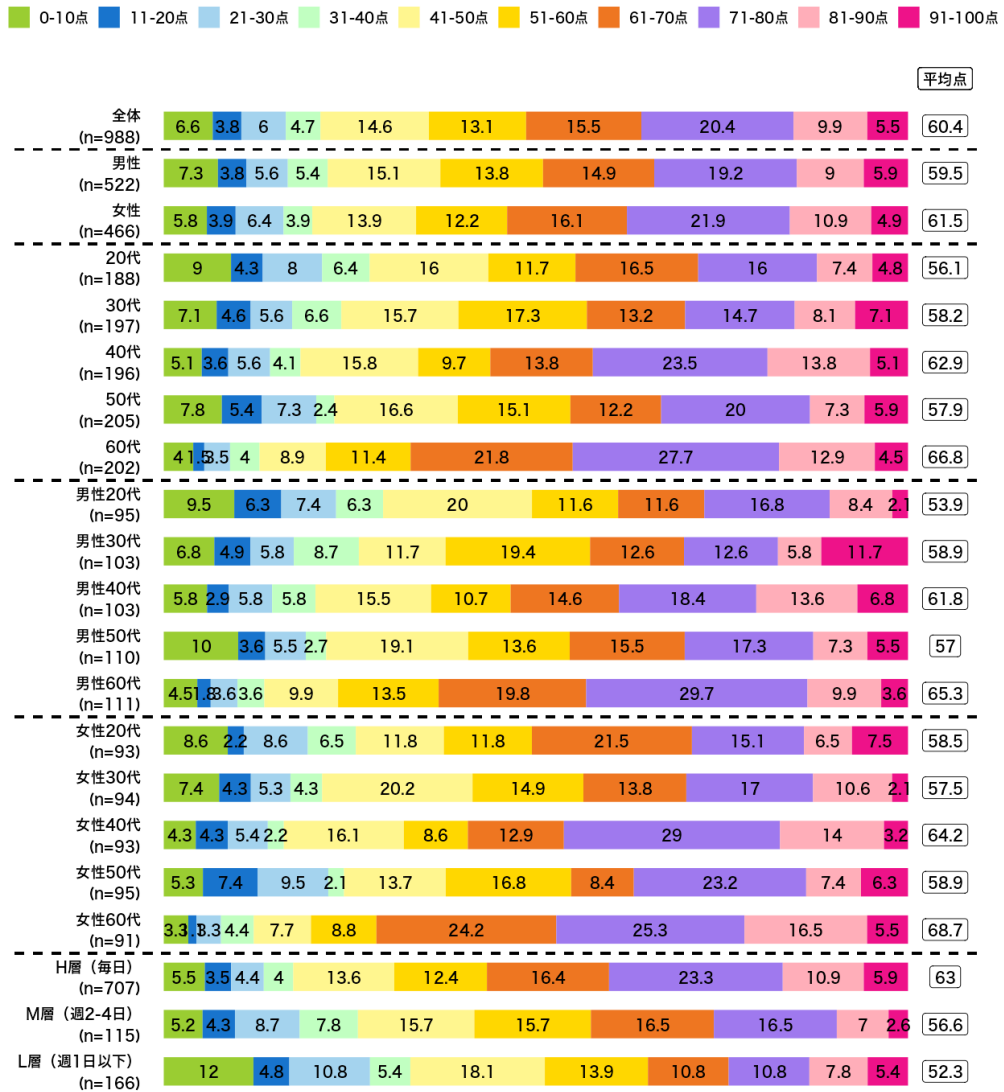
<Q.現在の「幸せ度」意識を100点満点で自己採点してください。(数字入力)>

2010年:「2010年東北大学プレスリリース」よりそのまま転載、以降同様

グラフ1)現在の「幸せ度」意識を100点満点で自己採点すると?(Q1)



2022 年



(3) 朝食頻度が高い人は朝食をとる理由が明確であり、目的意識が高い。

「平日、朝食をとる理由を、全て教えてください。(MA)」の設問では、2010年と2022年の首位が異なる結果となった。2010年の1位は「健康に良いから」、2022年の1位は「純粋にお腹が減るから」。2010年の1位「健康に良いから」は2022年に4位へランクダウンしており、これは朝食を週1日以下とる人は全体的に目的意識が下がったことの影響と思われる。2位「1日の活力が出るから」、3位「生活のリズムができるから」は2010年も2022年も同様であり、朝食をとることで1日の活力や生活のリズムを望む方は普遍的に多いことがわかった。

<Q.平日、朝食をとる理由を、全て教えてください。(MA)>

2010年

	健康によいから	一日の活力が出るから	純粋にお腹が減るから	生活のリズムができるから	一日のスタートが気持ちよく切れるから	勉強や仕事・家事でやる気が出るから	疲れにくくなるから	家族が作ってくれるから	太りにくい体になるから	血色がよくなるから	その他	特に理由はない
全体 (n=886)	52.0	51.9	44.1	43.8	26.9	18.7	15.5	13.5	6.2	2.4	3.8	5.2
H層 (n=299)	53.5	57.2	49.8	48.8	29.1	22.1	18.1	15.1	9.4	3.3	3.3	4.7
M層 (n=376)	57.7	55.1	43.1	41.5	28.2	18.9	16.0	14.6	3.2	1.9	3.5	3.7
L層 (n=211)	39.8	38.9	37.9	40.8	21.3	13.7	10.9	9.5	7.1	1.9	5.2	8.5
男性 (n=440)	54.3	50.2	37.3	42.7	25.9	14.3	12.5	20.0	3.6	1.6	2.5	6.8
女性 (n=446)	49.8	53.6	50.9	44.8	27.8	23.1	18.4	7.2	8.7	3.1	5.2	3.6
20代 (n=179)	45.8	48.0	52.0	33.0	20.1	15.1	14.0	11.2	8.4	1.7	3.9	3.9
30代 (n=172)	52.3	48.3	46.5	34.9	22.7	20.3	11.6	14.5	5.8	3.5	4.7	5.2
40代 (n=171)	45.0	49.7	48.5	42.1	22.8	18.7	14.6	14.6	7.6	2.3	3.5	4.1
50代 (n=180)	55.6	51.1	40.0	50.6	28.9	17.2	17.2	11.1	3.9	2.2	4.4	5.6
60代 (n=184)	60.9	62.0	34.2	57.6	39.1	22.3	19.6	16.3	5.4	2.2	2.7	7.1
H層 (n=637)	56.5	57.3	46.0	50.2	30.3	19.6	16.0	14.1	6.4	2.0	3.5	3.8
M層 (n=207)	44.4	40.1	39.6	30.4	20.3	16.9	15.5	14.5	6.3	2.9	4.8	5.3
L層 (n=42)	21.4	28.6	38.1	11.9	7.1	14.3	7.1	-	2.4	4.8	4.8	26.2

2022年

	健康によいから	一日の活力が出るから	純粋にお腹が減るから	生活のリズムができるから	一日のスタートが気持ちよく切れるから	勉強や仕事・家事でやる気が出るから	疲れにくくなるから	家族が作ってくれるから	太りにくい体になるから	血色がよくなるから	その他	特に理由はない
全体 (n=988)	29.6	32.8	33.8	32	25.3	13.4	8.6	8.2	5.9	3.9	1.7	7.1
H層 (n=301)	37.9	39.5	36.2	36.9	29.9	16.9	9.6	10.3	6.6	5.3	1.3	4.3
M層 (n=316)	31.3	37.3	35.8	37	32.6	15.5	7.6	8.9	7	3.2	2.2	5.7
L層 (n=371)	21.3	23.5	30.2	23.7	15.4	8.6	8.6	5.9	4.3	3.5	1.6	10.5
女性 (n=466)	28.2	31.2	26.8	32.4	23	13.6	8.2	12.8	5.7	4.4	1.9	8.4
男性 (n=522)	31.1	34.5	41.6	31.5	27.9	13.1	9	3	6	3.4	1.5	5.6
20代 (n=188)	20.2	23.4	32.4	16	18.6	9	8	4.8	6.9	4.8	1.1	11.2
30代 (n=197)	26.9	27.4	36	31	20.8	14.7	8.1	11.7	8.6	7.6	1.5	8.1
40代 (n=196)	25	32.7	42.3	33.7	23.5	13.8	11.2	10.7	6.6	4.1	0.5	6.1
50代 (n=205)	26.8	37.1	33.7	33.7	29.8	15.6	7.8	4.9	3.4	1.5	3.4	5.9
60代 (n=202)	48	42.6	24.8	44.6	33.2	13.4	7.9	8.9	4	2	2	4.5
H層 (毎日) (n=707)	37.6	41.6	42.4	41	32.7	17.1	10.3	9.9	6.9	4.4	2.3	7.4
M層 (週2-4日) (n=115)	21.7	25.2	27.8	21.7	15.7	8.7	9.6	9.6	7.8	7	0	13
L層 (週1日以下) (n=166)	0.6	0.6	1.2	0.6	0.6	0.6	0.6	0	0	0	0.6	1.8

- (4) 朝食頻度が高いほど「生活リズムが安定している」「体調管理・健康管理に気を配っている」「定期的にからだを動かしている」。
- (5) 朝食頻度が低い人は、休日に寝ていることが多い。

朝食頻度別で回答に乖離が顕著であった項目は、2010年、2022年共通していた。「生活リズムが安定している」「体調管理・健康管理に気を配っている」「定期的にからだを動かしている」の項目は朝食頻度が高いの方の回答結果は朝食頻度が低い人と比較して20%から30%程度高い数値を示す傾向にあった。また、朝食頻度が低い人は休みの日は寝ていることが多いこともわかった。

<Q. ご自身について、各項目がどの程度当てはまるかを選択してください。>

回答項目 とてもそう思う／ややそう思う／どちらともいえない／あまりそう思わない／全くそう思わない

※数値は「とてもそう思う／ややそう思うの合計」

2010年

	約束の時間には遅れない	生活リズムが安定している	めったに病気をしない	疲れがたまりやすい	体調管理・健康管理に気を配っている	イライラしたり不安になることがある	ストレスを抱えている	人生がつまらなくなる時がある	おしゃれに気を配っている	部屋や机の上がかたづいている	定期的にからだを動かしている	体力には自信がある	休みの日は寝ていることが多い
全体(n=1000)	72.2	56.4	55.4	54.6	52.3	51.8	47.9	42.9	35.8	35.6	35.1	31.7	27.9
幸せ度別													
H層(n=322)	76.1	71.1	64.9	49.1	62.1	32.6	26.4	22.0	40.1	39.1	41.0	39.8	17.1
M層(n=423)	71.9	56.7	51.1	52.5	53.0	54.6	49.9	41.8	35.5	35.9	33.3	29.3	29.3
L層(n=255)	67.8	37.3	50.6	65.1	38.8	71.4	71.8	71.0	31.0	30.6	30.6	25.5	39.2
性別													
男性(n=500)	71.4	52.4	51.2	53.6	48.4	48.0	46.2	41.6	25.0	35.2	37.0	27.8	30.6
女性(n=500)	73.0	60.4	59.6	55.6	56.2	55.6	49.6	44.2	46.6	36.0	33.2	35.6	25.2
年代													
20代(n=200)	57.0	46.0	50.0	62.0	47.0	62.5	49.0	55.0	46.5	35.5	33.0	34.0	40.0
30代(n=200)	66.0	48.5	53.0	57.0	47.5	58.0	53.5	44.5	33.5	33.5	29.0	31.5	29.5
40代(n=200)	75.5	57.0	59.0	60.0	53.0	52.5	51.0	43.5	36.0	31.5	39.0	30.5	27.0
50代(n=200)	76.5	63.0	57.5	50.0	46.0	46.0	48.5	42.0	29.0	32.5	36.5	29.5	24.5
60代(n=200)	86.0	67.5	57.5	44.0	68.0	40.0	37.5	29.5	34.0	45.0	38.0	33.0	18.5
健康													
H層(n=637)	75.5	65.3	57.0	51.8	60.9	47.7	45.1	39.2	36.9	37.7	41.0	35.2	20.6
M層(n=207)	64.3	37.7	51.2	58.5	42.5	57.5	50.7	44.4	33.8	30.0	29.0	28.0	36.2
L層(n=156)	69.2	44.9	54.5	60.9	30.1	60.9	55.8	55.8	34.0	34.6	19.2	22.4	46.8

2022 年

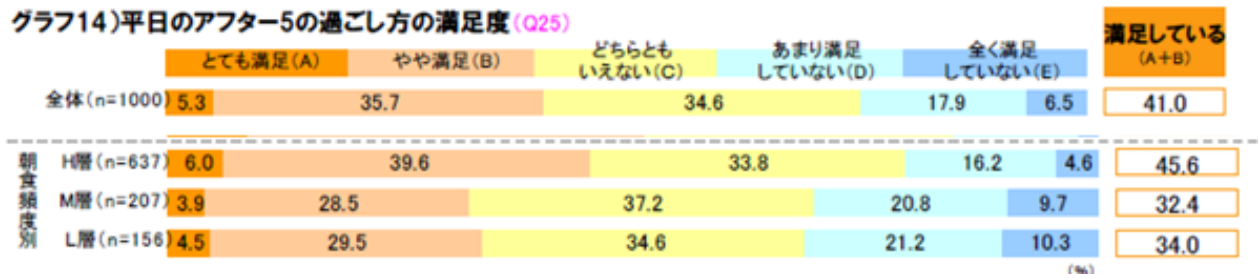
	遅約束のない時間には	安生活リズムが	めったに病気をしない	疲れがたまりやすい	気配管理・健康管理に	不安になることがある	イライラしたり	ストレスを抱えている	ときがある	おしゃべりに	片付けや机の上が	定期的からだを	体力には自信がある	休みの日は多い
全体 (n=988)	65.5	50.3	48	48.9	49.1	44.4	48.8	40.1	30.8	36.7	37.8	26.5	27.1	
H層 (n=301)	71.8	66.8	61.1	39.2	61.1	32.2	34.6	23.6	40.9	45.5	47.8	39.9	23.3	
M層 (n=316)	64.6	52.2	45.9	47.8	49.4	41.8	44	34.2	30.7	38.3	39.9	25.3	24.7	
L層 (n=371)	61.2	35.3	39.1	57.7	39.1	56.6	64.4	58.5	22.6	28.3	27.8	16.7	32.3	
女性 (n=466)	64.8	46.9	45.2	44.4	46.4	39.7	44.6	37	25.5	37.2	41.6	29.9	28.7	
男性 (n=522)	66.3	54.1	51.1	53.9	52.1	49.8	53.4	43.6	36.7	36.3	33.5	22.7	25.3	
20代 (n=188)	56.9	45.7	48.4	53.7	45.7	52.7	57.4	51.6	36.2	35.6	41	36.2	36.2	
30代 (n=197)	57.4	41.6	46.7	53.3	46.7	53.8	51.8	52.8	34.5	39.6	38.6	25.4	33.5	
40代 (n=196)	62.8	47.4	47.4	51	43.9	41.3	47.4	32.7	30.1	34.7	33.2	24	24.5	
50代 (n=205)	71.2	50.7	44.4	48.8	49.8	44.9	54.1	39	21.5	34.1	34.6	21	25.4	
60代 (n=202)	78.2	65.3	53	38.1	58.9	30.2	33.7	25.2	32.2	39.6	41.6	26.7	16.8	
H層 (毎日) (n=707)	68.5	57.1	49.8	47.5	54	43.4	45.4	36.8	31.5	38.6	40.5	27.2	21.9	
M層 (週2-4日) (n=115)	60.9	36.5	42.6	59.1	42.6	54.8	68.7	58.3	40	33.9	37.4	31.3	44.3	
L層 (週1日以下) (n=166)	56	30.7	44	47.6	32.5	41.6	49.4	41.6	21.1	30.7	26.5	20.5	37.3	

(6) 朝食頻度が高い人ほど平日のアフター5、および休日の満足度が高い。

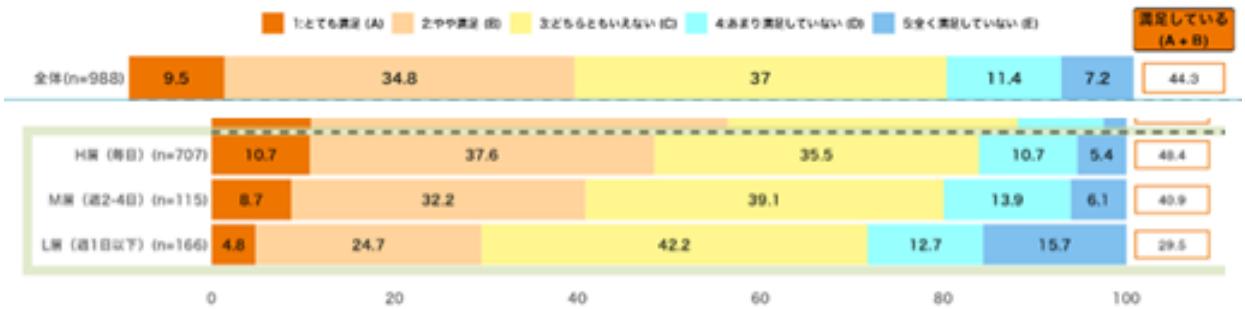
平日のアフター5 の過ごし方について聞いたところ、朝食頻度が高い人ほど満足度が高い結果となった。また休日の満足度においても、平日アフター5 同様、朝食頻度が高い人ほど満足度が高い結果となった。

<Q. 平日のアフター5 の過ごし方の満足度を教えてください>

2010年

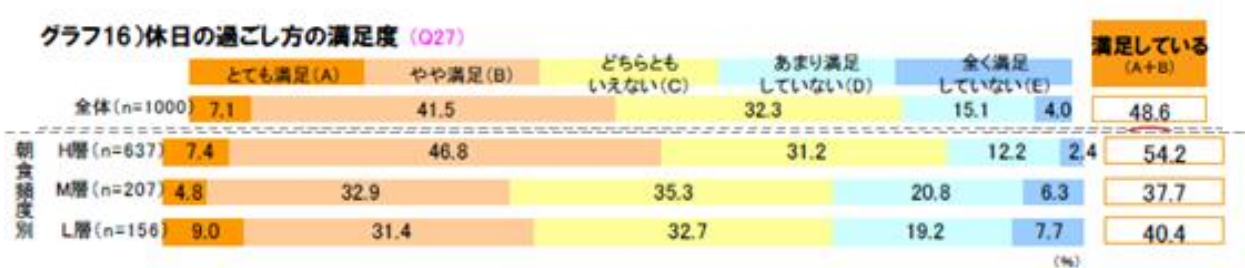


2022年

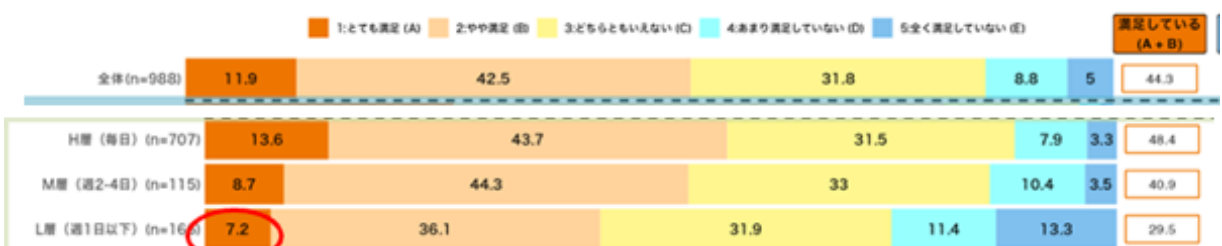


<Q. 休日の過ごし方の満足度を教えてください>

2010年



2022年



2. 朝食頻度と「スマホ使用時間」、「朝食時間」、「起床時間」との関係

(1) 朝食頻度について、男性20代において大きな減少が見られた。

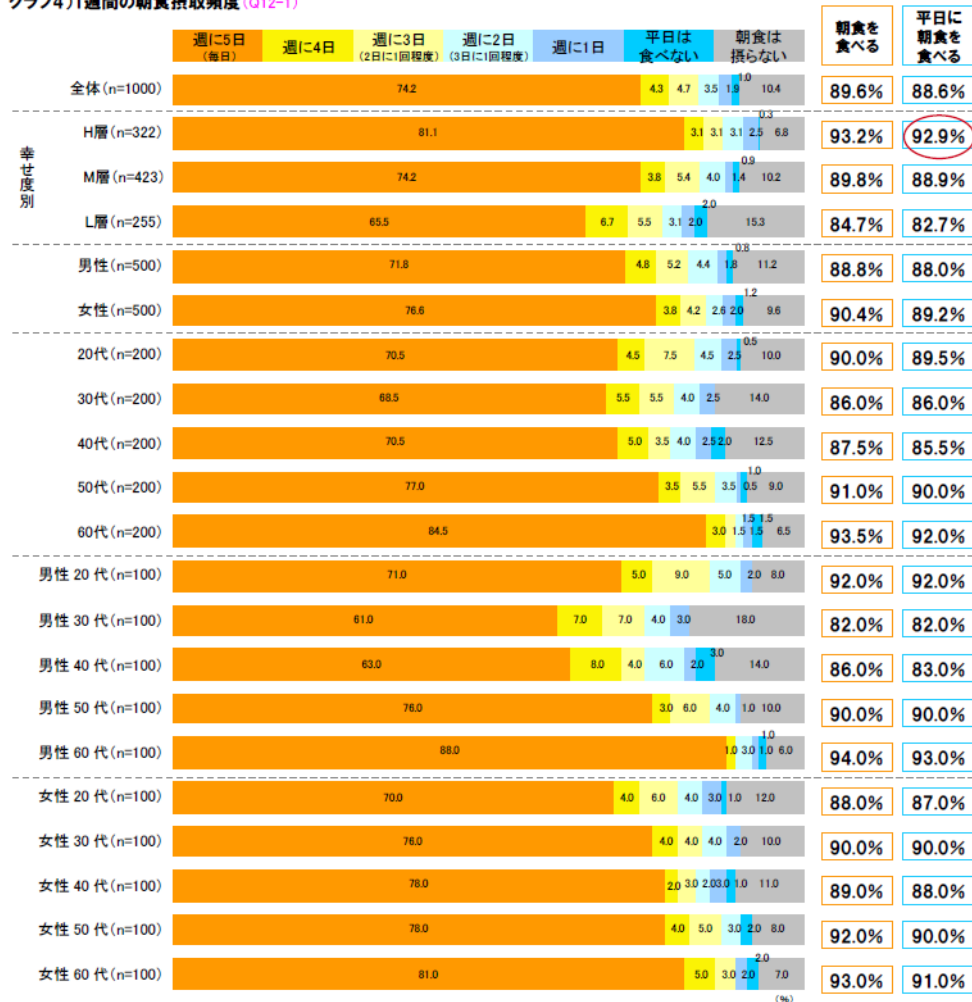
「朝食の摂取頻度を教えてください。(SA)」の設問では、全体の結果では週に5日食べる人が約7割程度いることに2010年と2022年に相違はなかった一方で、性年代別の結果では、男性20代において2010年と2022年で大きな差が見られた。

男性20代は2010年の調査では「平日は食べない」「朝食をとらない」を除いた平日に朝食をとる人の割合が合計92%であったが、2022年は21.5%減少し、70.5%となった。また、男性20代は1-(1)のグラフより幸せ度が全世代の中でもっとも低い年代となっている。

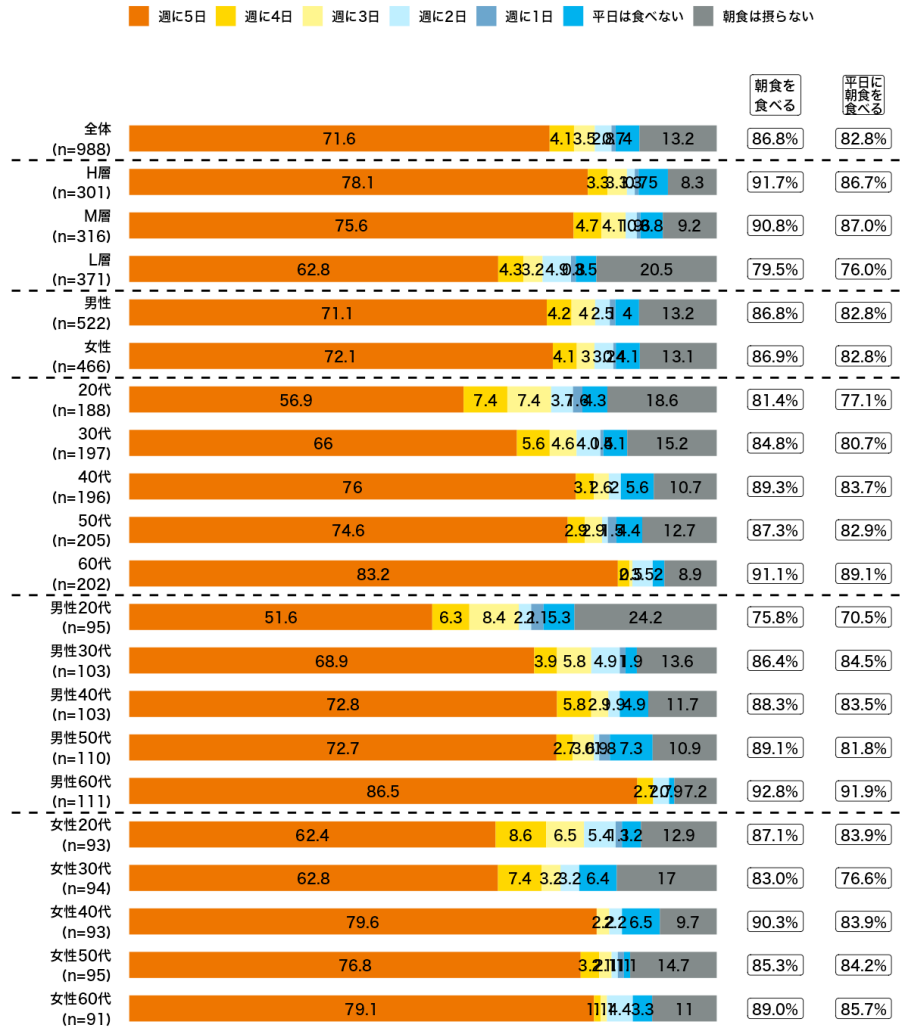
<Q.平日の朝食の摂取頻度を教えてください>

2010年

グラフ4)1週間の朝食摂取頻度 (Q12-1)



2022 年



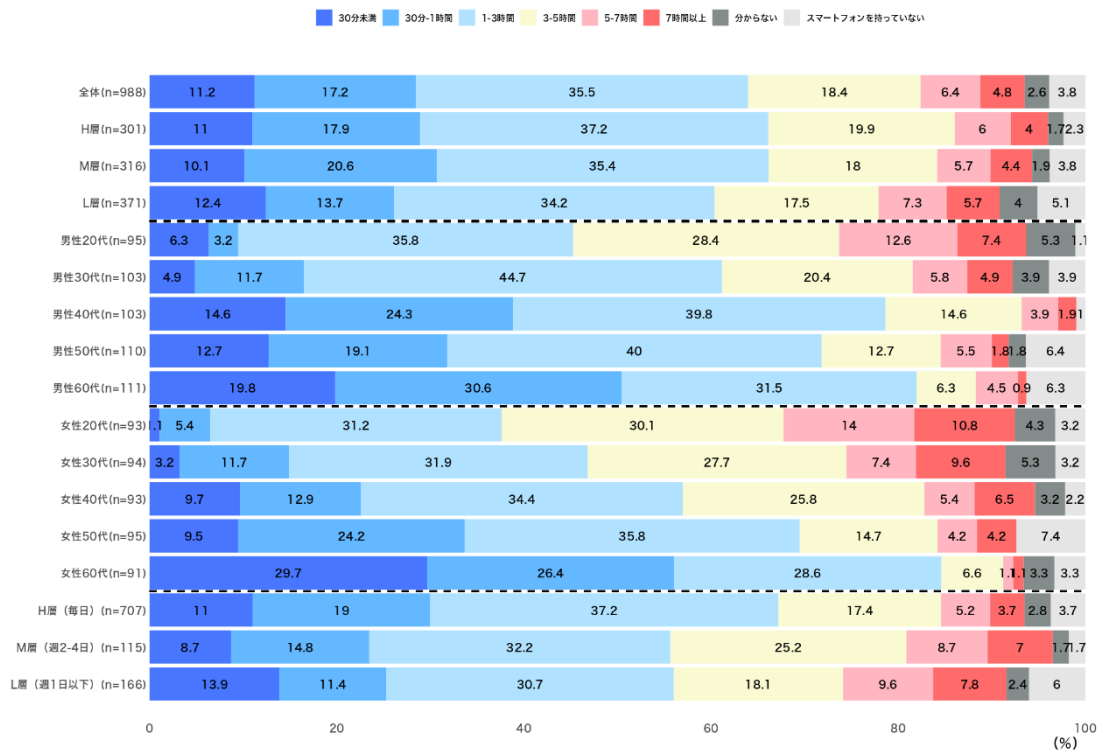
(2) スマホを長時間使用する人は朝食頻度が低い。

性年齢別にスマホ使用状況を見ると、3時間以上の利用者は男女ともに若い世代ほど多く、20代が最も使用時間が長い。

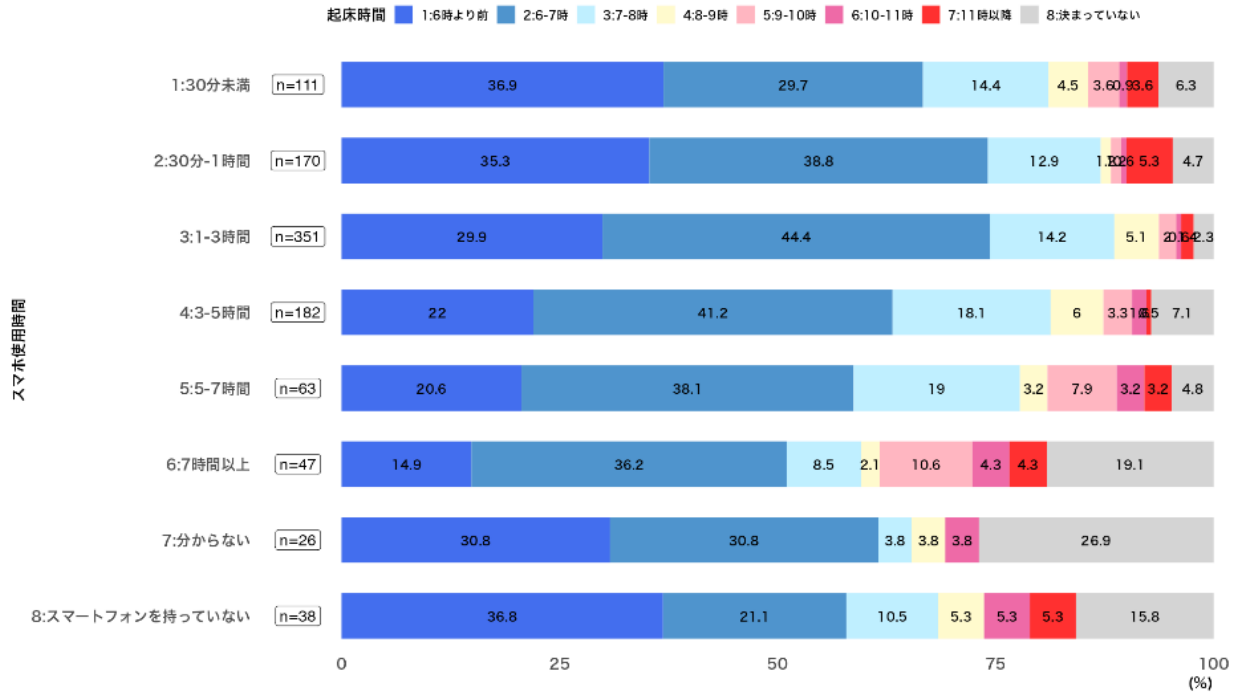
また、朝食頻度が高い層は、スマホの使用時間が少ない傾向が見られた。朝食頻度が高い層とそれ以外では、スマホを1日3時間以上利用する割合に10ポイント以上の差が見られ、5時間以上利用する割合ではおよそ2倍の差が生じている。

「スマホ使用時間5時間以上」の人では「起床時間が決まっていない」や「起床時間9時以降」の割合が増し、使用時間の長くなるほど「朝食を食べない」人が増加することからも、スマホ使用が朝食の摂取習慣に影響を及ぼしていることがうかがえる。

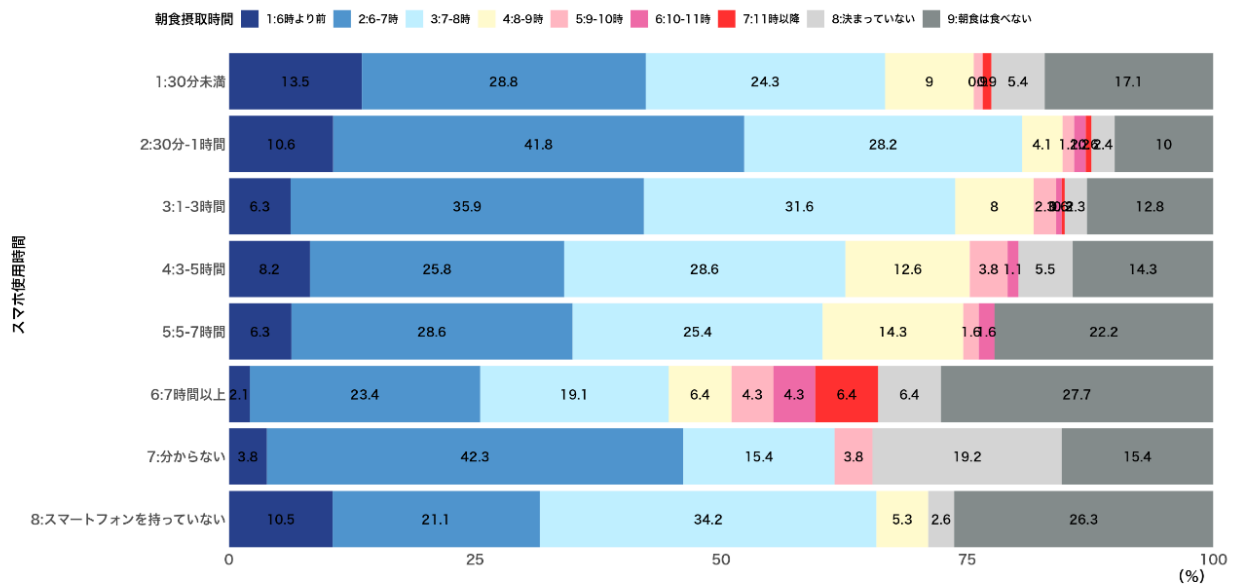
<Q. 1日のスマホの使用時間を教えてください>



<起床時間別スマホ使用時間(クロス集計)>

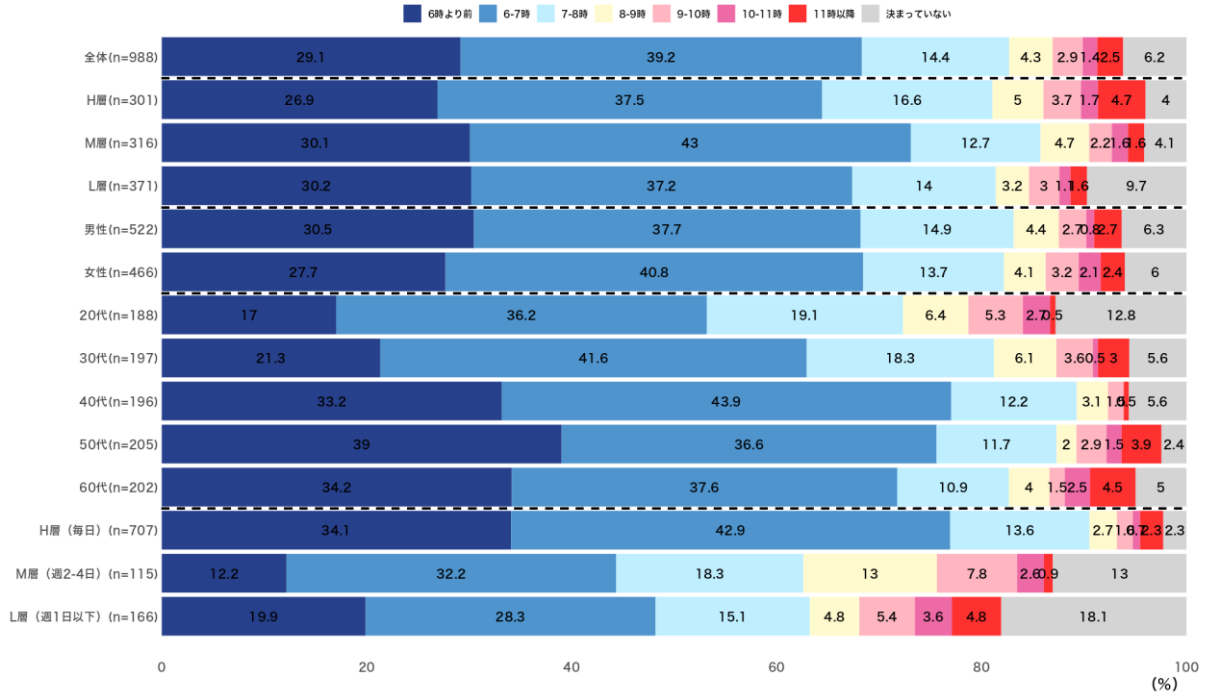


<朝食摂取時間別スマホ使用時間(クロス集計)>



(3) 朝食頻度が高い層の8割は、朝7時前に起床、8時までに朝食を済ませており、朝型生活と朝食頻度は相関が強い。

<Q 起床時間を教えてください>

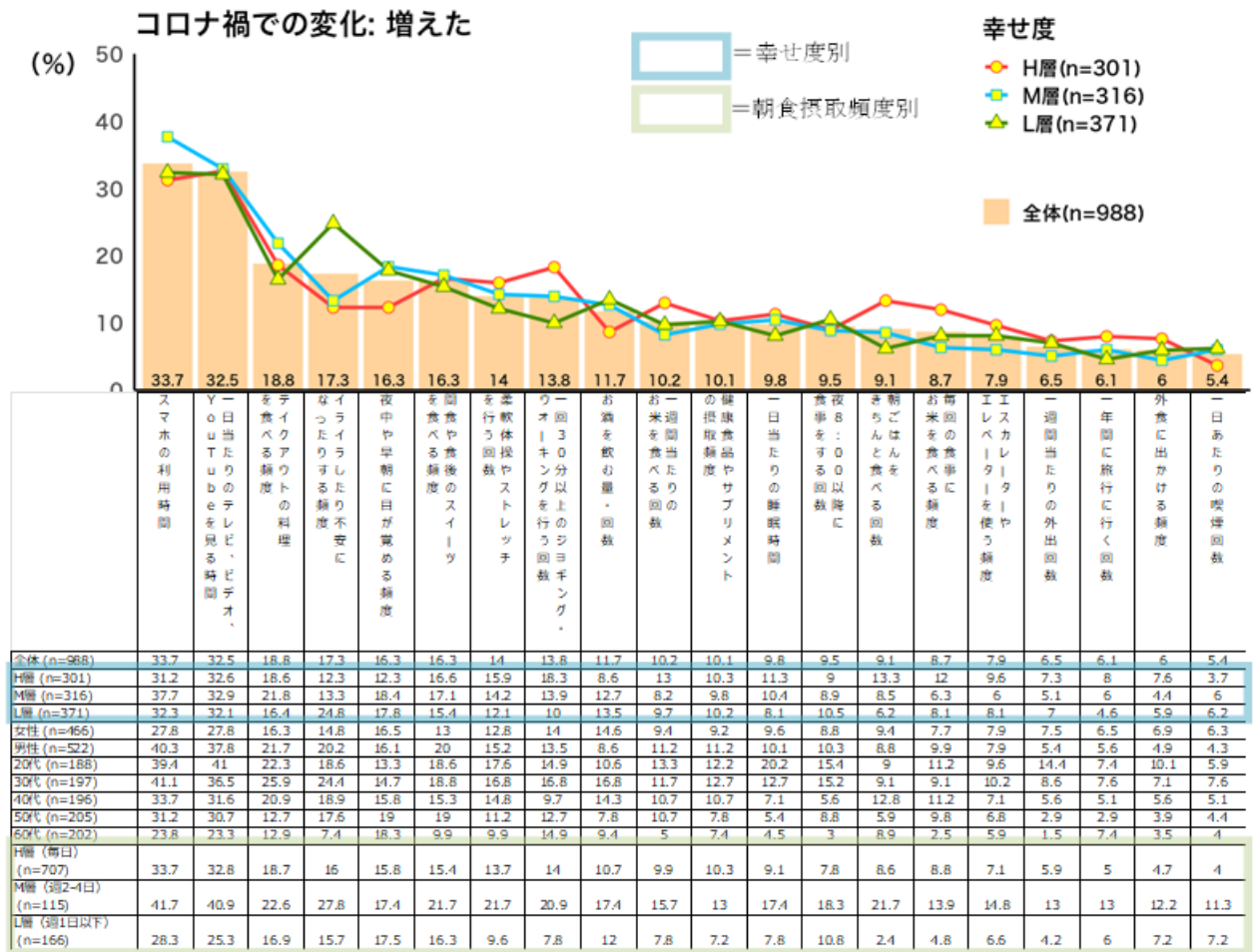


3. コロナ禍以降のライフスタイルの変化

(1) 「幸せ度」が高い層はコロナ禍以降に朝食頻度と米を食べる頻度が高くなっている。

コロナ禍以降のライフスタイルの変化を尋ねたところ、「幸せ度」が高い層は、朝食頻度と米を食べる頻度が高くなった割合が多かった。一方、「幸せ度」が低い層は、朝食頻度と米を食べる頻度が「幸せ度」が高い層の半分程度と低かった。また、「幸せ度」が低い層は、イライラしたり、不安になったりする頻度が高くなった割合が多かった。

<Q. コロナ禍以降のライフスタイルの変化を教えてください>



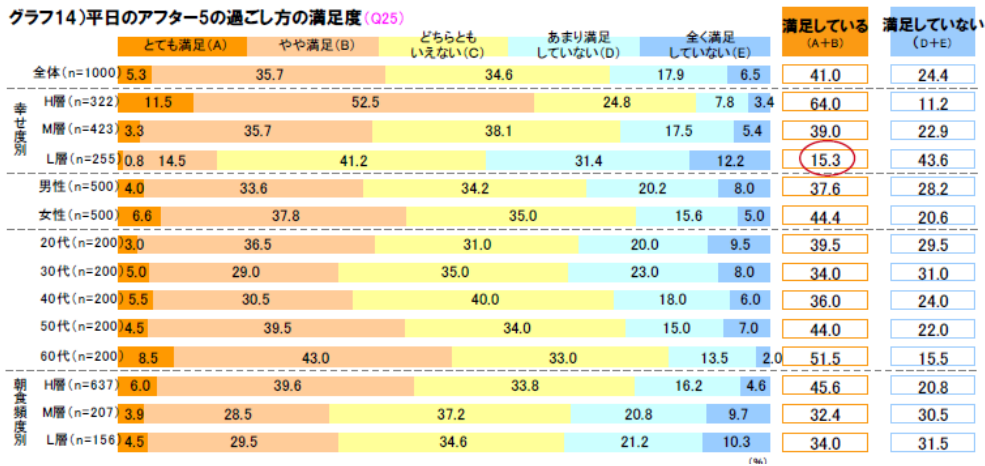
- (2) 平日のアフター5の過ごし方では、「家でくつろぐ」「ネットをする、TVやDVDを観る」などが大幅に増加している。
- (3) 「実店舗でショッピングする」や「外出に出かける」が大幅に減少し、「アフター5はない」も増えている。

平日のアフター5の過ごし方について聞くと、朝食頻度に依らず、家でくつろいだり、パソコンやスマホ、タブレットなどでインターネットを楽しんだり、TVやDVDを見たりして過ごす人が多い結果となった。また、2010年と2022年を比較して顕著であったのが「アフター5はない」と回答する方が増加したことであった。

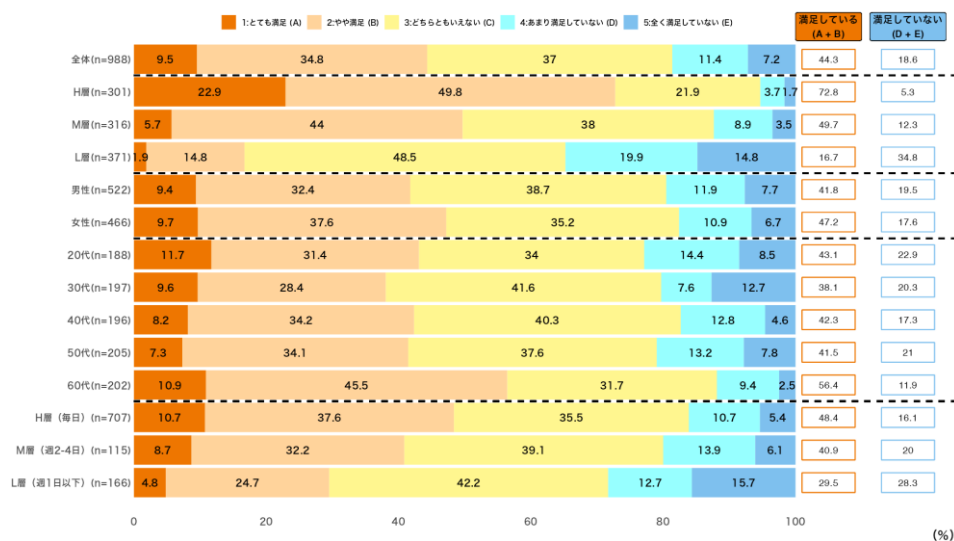
1-(6)より、同じ過ごし方であっても、朝食頻度が高い人ほど、高い満足度を得ていることがわかった。

<Q. 平日のアフター5の過ごし方の満足度を教えてください>

2010年



2022年



<Q. 平日のアフター5の過ごし方を教えてください。>

2010年

	家でゆっくり過ごす	家でTVやDVDを見る	家で家族と過ごす	家で読書をする	ショッピングをする	外食に出かける	お酒を飲みに行く	仕事(残業)をする	テレビゲームをする	映画・演劇を見る	ジョギングやウォーキングをする	情報交換をする	会社の同僚や仲間と情報交換をする	デート	スポーツ観戦をする	スポーツジムに行く	スポーツをする(サークルやスクールなどを含む)	ゲームセンターに行く	パソコン・パチスロ、ゲームセンターに行く	コンサートやライブに出かける	アフター5はない	カラオケに行く	
全体 (n=1000)	72.0	59.2	54.7	48.9	46.2	45.2	39.2	37.5	13.2	12.4	12.1	11.7	9.6	7.7	7.7	7.4	7.0	6.9	5.8	5.7	5.7	5.7	
性 別																							
H層 (n=322)	77.6	56.5	57.1	61.5	46.6	41.9	37.9	37.6	12.4	11.8	13.4	12.7	10.9	7.1	8.7	9.0	5.0	7.5	5.0	4.0	4.0	4.0	
M層 (n=423)	71.6	61.5	55.6	49.9	47.3	48.7	41.8	37.8	13.0	14.9	10.4	12.1	10.4	9.0	6.9	6.6	7.6	9.0	6.1	6.1	6.1	6.1	
L層 (n=255)	65.5	58.8	50.2	31.4	43.9	43.5	36.5	36.9	14.5	9.0	13.3	9.8	6.7	6.3	7.8	6.7	8.6	2.7	6.3	7.1	7.1	7.1	
男 性																							
(n=500)	69.6	59.8	50.4	46.0	35.8	40.8	45.6	43.6	16.0	10.2	13.2	10.8	7.4	8.4	7.8	8.2	10.0	5.0	5.6	4.8	4.8	4.8	
女 性																							
(n=500)	74.4	58.6	59.0	51.8	56.6	49.6	32.8	31.4	10.4	14.6	11.0	12.6	11.8	7.0	7.6	6.6	4.0	8.8	6.0	6.6	6.6	6.6	
20代 (n=200)	71.0	64.0	53.0	33.0	57.5	57.5	50.5	46.0	22.0	15.5	14.0	19.0	8.5	7.5	9.0	7.5	9.0	7.5	5.5	6.5	12.5	12.5	
30代 (n=200)	74.5	64.5	61.5	58.0	51.5	47.5	45.5	46.0	17.5	10.5	10.5	10.5	11.5	5.5	6.5	7.0	6.5	7.5	6.5	3.0	3.0	3.0	
40代 (n=200)	73.5	60.0	53.0	53.0	44.5	47.0	36.5	42.0	10.0	14.0	14.5	14.5	7.5	9.0	12.5	8.0	7.0	8.5	3.0	4.0	4.0	4.0	
50代 (n=200)	72.5	53.0	52.5	53.0	39.0	37.5	34.0	34.0	8.5	11.0	8.0	9.5	4.5	5.0	7.5	7.0	5.5	3.5	5.0	4.0	4.0	4.0	
60代 (n=200)	68.5	54.5	53.5	47.5	38.5	36.5	29.5	19.5	8.0	11.0	13.5	10.0	5.5	10.5	4.5	6.0	8.5	9.5	8.0	5.0	5.0	5.0	
職 別																							
H層 (n=637)	73.9	59.8	54.9	54.2	46.3	42.1	36.7	35.9	12.2	12.4	13.3	11.3	7.5	7.1	8.9	6.9	5.8	6.8	4.7	3.6	3.6	3.6	
M層 (n=207)	74.4	58.0	55.1	39.1	46.9	46.4	45.4	45.4	15.9	14.5	13.0	14.5	14.5	9.2	8.2	11.1	10.6	7.7	6.3	8.2	8.2	8.2	
L層 (n=156)	60.9	58.3	53.2	40.4	44.9	43.6	39.7	33.3	13.5	9.6	5.8	9.6	11.5	8.3	1.9	4.5	7.1	6.4	9.6	10.9	10.9	10.9	

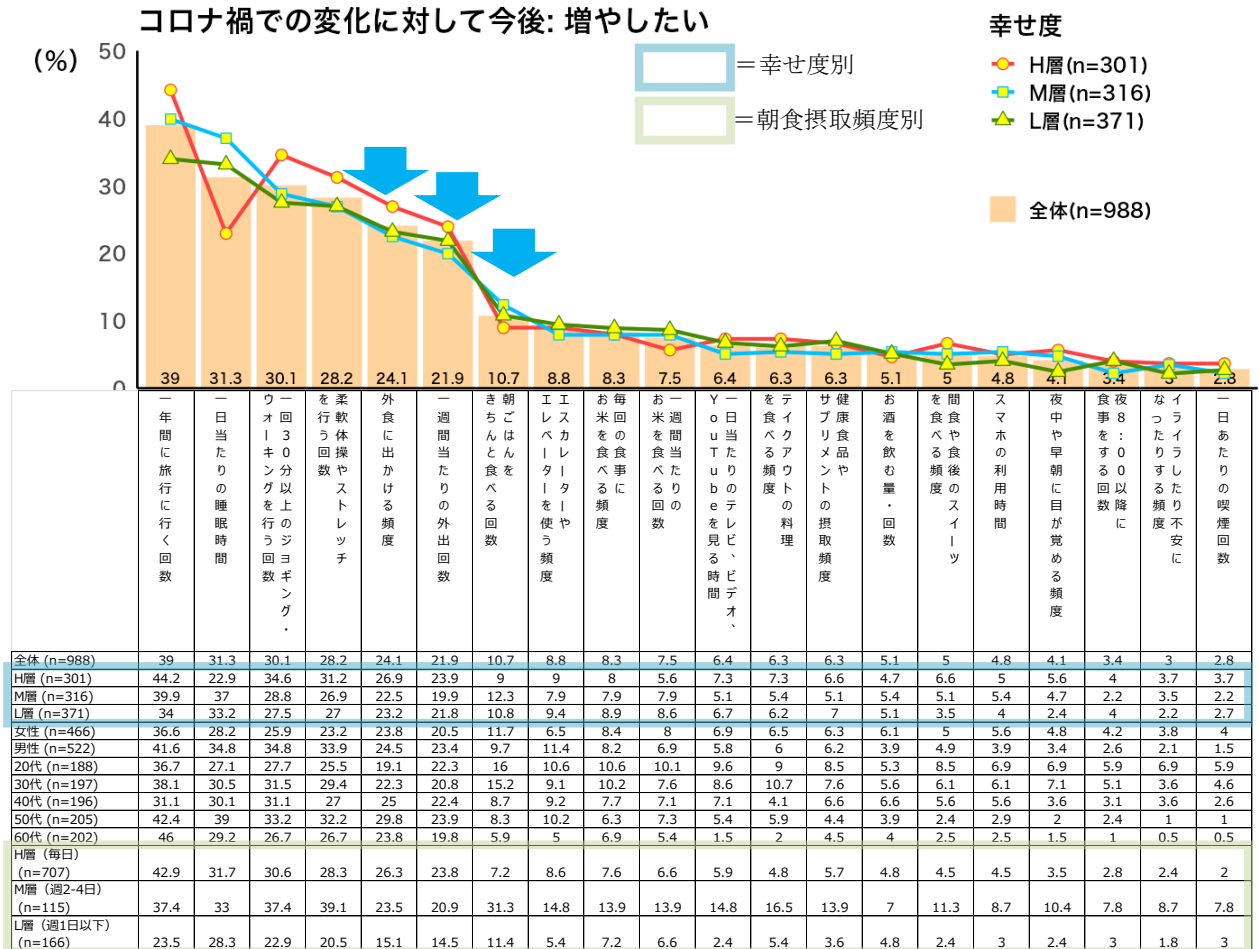
2022年

	家で過ごす	TVやDVDを見る	パソコンやスマホ、タブレット等	家で家族と過ごす	実店舗でショッピングをする	オンラインでショッピングをする	外食に出かける	お酒を飲む	仕事(残業)をする	ゲームをする	外出を伴うエンターテイメント(例:映画・演劇・コンサート・ライブ等)	ジョギングやウォーキングをする	会社の同僚や仲間と情報交換をする	デート	スポーツ観戦をする	スポーツジムに行く、スポーツをする	ゲームセンターに行く、パチスロ、パチンコ	アフター5はない	カラオケに行く	
全体 (n=988)	62.3	39	33.5	11.3	13.8	12.4	20.1	11.9	15.1	5.6	9.3	3.6	3	8.9	7.1	2.7	13.5	2.7	2.7	
H層 (n=301)	66.1	38.5	45.8	9.6	13.6	15.3	18.9	10	11	6.6	8.6	4.7	3	9.6	9.6	1.3	7.6	3.3	3.3	
M層 (n=316)	70.3	41.5	36.1	13.6	14.2	14.9	25.6	14.9	19.3	5.1	11.1	3.2	3.5	8.9	8.5	3.8	10.8	2.5	2.5	
L層 (n=371)	52.6	37.2	21.3	10.8	13.5	8.1	16.4	11.1	14.8	5.1	8.4	3.2	2.7	8.4	3.8	3	20.5	2.4	2.4	
女 性																				
(n=466)	60.5	40.8	31	9.6	11.9	12.8	27	13.4	16.9	4.6	12.5	3.8	3.4	13	8.6	4.6	12.5	3.4	3.4	
男 性																				
(n=522)	64.4	36.9	36.3	13.3	15.9	12	12.4	10.3	13.1	6.7	5.8	3.4	2.6	4.3	5.4	0.6	14.6	1.9	1.9	
20代 (n=188)	56.9	36.7	23.4	12.8	16	15.4	17.6	17	26.1	8.5	6.9	3.7	5.3	9	8	3.2	14.4	4.8	4.8	
30代 (n=197)	50.3	36.5	34.5	11.2	17.3	14.7	19.3	12.2	20.3	8.6	12.7	3.6	4.6	7.6	9.1	5.1	18.8	3	3	
40代 (n=196)	68.9	40.8	38.8	13.8	15.8	14.3	21.4	13.3	17.3	2.6	9.7	5.1	3.6	8.7	5.1	2.6	11.7	2.6	2.6	
50代 (n=205)	64.4	41	35.6	10.2	9.8	7.8	22	13.7	7.8	4.9	9.8	3.4	0.5	10.7	6.8	2	12.2	2.4	2.4	
60代 (n=202)	70.8	39.6	34.7	8.9	10.4	10.4	20.3	4	5	3.5	7.4	2.5	1.5	8.4	6.4	1	10.4	1	1	
職 別																				
H層 (毎日) (n=707)	65.6	42	38.5	12.4	14.3	13	22.2	12	14.7	5.2	10.3	3.8	2.8	9.8	8.3	2.5	11.6	2.5	2.5	
M層 (週2-4日) (n=115)	51.3	34.8	23.5	10.4	17.4	15.7	15.7	13	20.9	10.4	7.8	5.2	4.3	6.1	7	6.1	13.9	2.6	2.6	
L層 (週1日以下) (n=166)	56	28.9	19.3	7.2	9	7.8	14.5	10.8	12.7	3.6	6	1.8	3	7.2	1.8	1.2	21.1	3.6	3.6	

(4) どの年齢層も男女とも「外食に出かける頻度」「一週間当たりの外出回数」を増やしたい意向が強い。

コロナ禍での変化に対して今後増やしたいことを尋ねると、どの年齢層も男女とも「外食に出かける頻度」「一週間当たりの外出回数」を増やしたい意向が強かった。また、朝食頻度 M 層では、朝食回数を増やしたい意識が高く、課題を感じていることがわかる。

<Q.コロナ禍以降(2020年3月以降)の変化に対する今後の意向を教えてください>



4. 「幸せ度」を判断する時に重視することの変化

- (1) 「幸せ度」を判断する時に「仕事の充実度」よりも「余暇や趣味の充実度」を重視する傾向が強まっている。

2010年、2022年の全体の結果を見ると、上位3位の項目(1位「経済的な余裕」、2位「健康状態」、3位「家族の状態や家族関係」)に差異は見られなかった。4位と5位に差が生じており、2010年は4位「仕事の充実度」、5位「自由な時間があること」の結果であったのに対し、2022年は4位「充実した余暇が過ごせていること」、5位「趣味を十分楽しめていること」の結果となった。朝食頻度別では、全体結果同様、毎日朝食を食べない人は1位「経済的な余裕」、2位「健康状態」、3位「家族の状態や家族関係」であったのに対し、毎日朝食をとる人は1位「健康状態」、2位「経済的な余裕」、3位「家族の状態や家族関係」の結果となり、毎日朝食を摂る人は「経済的な余裕」よりも「健康状態」を重要視していることがわかった。

<Q. 「幸せ度」を判断するときに重視することを、全て選択してください。>

2010年

	経済的な余裕	健康状態	家族の状態や家族関係	仕事の充実度	自由な時間があること	恋人・配偶者との有無や関係	趣味を十分楽しめていること	充実した余暇が過ごせていること	人間関係	居住空間	友人の有無や関係	自己実現度合い	その他
全体(n=1000)	71.3	67.0	65.0	51.6	51.0	43.5	42.0	41.6	36.0	33.6	33.0	18.2	0.8
H層(n=322)	61.2	74.2	74.8	48.4	49.4	41.9	40.1	37.0	36.0	38.8	35.1	14.3	0.3
M層(n=423)	73.5	68.6	67.8	51.3	52.2	43.5	42.6	42.1	37.1	30.5	31.2	17.0	1.4
L層(n=255)	80.4	55.3	47.8	56.1	51.0	45.5	43.5	46.7	34.1	32.2	33.3	25.1	0.4
男性(n=500)	73.0	65.2	63.4	55.6	47.6	41.6	43.2	40.6	31.8	28.8	25.4	16.8	0.4
女性(n=500)	69.6	68.8	66.6	47.6	54.4	45.4	40.8	42.6	40.2	38.4	40.6	19.6	1.2
20代(n=200)	69.5	52.0	49.0	58.0	54.5	56.5	48.0	44.5	37.0	32.0	37.5	20.5	2.0
30代(n=200)	71.0	59.0	63.5	54.5	52.0	49.0	42.5	44.5	36.5	36.0	32.0	18.0	1.0
40代(n=200)	80.0	72.0	75.0	57.0	56.0	46.5	47.0	45.5	40.5	41.0	37.0	21.0	-
50代(n=200)	72.0	74.0	71.5	49.5	47.0	35.5	34.0	40.5	35.5	28.0	28.5	16.5	0.5
60代(n=200)	64.0	78.0	66.0	39.0	45.5	30.0	38.5	33.0	30.5	31.0	30.0	15.0	0.5
H層(n=637)	70.2	72.8	68.3	49.6	50.9	41.3	41.0	39.7	35.5	33.1	33.6	17.4	0.9
M層(n=207)	73.4	67.0	61.8	55.6	50.2	47.8	45.4	44.0	36.2	34.3	32.4	18.8	0.5
L層(n=156)	73.1	56.4	55.8	54.5	52.6	46.8	41.7	46.2	37.8	34.6	31.4	20.5	0.6

2022年

	経済的な余裕	健康状態	家族の状態や関係	仕事の充実度	自由な時間があること	恋人や配偶者との有無や関係	趣味を十分楽しめていること	充実した余暇が過ごせていること	人間関係	居住空間	友人の有無や関係	自己実現度合い	その他
全体(n=988)	66.6	65.1	57.5	40.8	53	40.1	48.7	49.1	46.6	35.1	29.8	26.8	1
H層(n=301)	56.1	65.8	65.8	43.9	52.2	46.8	43.2	51.2	44.2	38.9	32.2	24.9	1.3
M層(n=316)	68.4	71.2	58.5	37.3	55.1	37.7	50.9	47.2	46.2	33.2	27.8	24.1	0.3
L層(n=371)	73.6	59.3	49.9	41.2	52	36.7	51.2	49.1	48.8	33.7	29.4	30.7	1.3
女性(n=466)	68.5	67.8	63.1	42.9	57.3	37.6	48.7	55.2	52.1	40.8	35.8	28.8	1.1
男性(n=522)	64.9	62.6	52.5	38.9	49.2	42.3	48.7	43.7	41.6	30.1	24.3	25.1	1
20代(n=188)	56.4	50.5	41.5	42	54.3	41.5	57.4	51.1	46.8	35.1	33.5	28.7	1.1
30代(n=197)	63.5	55.3	55.3	39.1	55.8	42.6	51.3	49.2	49.7	33	30.5	31.5	0.5
40代(n=196)	66.8	62.8	62.2	36.7	52	41.8	41.3	47.4	42.3	39.3	23	24	0.5
50代(n=205)	72.2	74.6	64.4	47.3	53.2	39	45.9	48.8	49.3	32.7	27.8	31.7	1.5
60代(n=202)	73.3	80.7	62.9	38.6	50	35.6	48	49	44.6	35.6	34.2	18.3	1.5
H層(毎日)(n=707)	68.9	69.9	61.8	43.4	54.6	42.3	51.9	50.2	49.8	37.3	31	27.2	1.1
M層(週2-4日)(n=115)	56.5	53.9	51.3	29.6	47	36.5	48.7	51.3	42.6	30.4	27	27	0
L層(週1日以下)(n=166)	63.9	52.4	43.4	37.3	50.6	33.1	34.9	42.8	35.5	28.9	26.5	25.3	1.2

(2) 「幸せを感じる時」においても、2010年調査で回答率首位だった「仕事がうまくいったとき」の回答率が大幅に減少し、「食事をしているとき、食べ物を食べているとき」が首位に躍り出た。

2010年と2022年で1位と5位が逆転した。2022年1位の「食事をしているとき、食べ物を食べているとき」は2010年の結果では5位であったのが大幅にランクアップ。一方、2010年の1位「仕事がうまくいったとき」は2022年の結果では5位にランクダウンした。

<Q. 「幸せを感じる時」を全て選択してください。>

2010年

		仕事がうまくいったとき	旅行に出かけたとき	趣味やスポーツなど 没頭しているとき	家族と過ごしているとき	食事をしているとき、 食べ物を食べているとき	目標を達成できたとき	夜、眠るとき	恋人や配偶者と 一緒にいるとき	給料やボーナスを もらったとき	友達と一緒にいるとき	ポーションとしているとき	お金を使っているとき	買い物など、 お金を使っているとき	お風呂に入っているとき	貯金通帳をみるとき	お金がたまっていること を実感したとき	世の中の役に立っている と実感したとき	おしゃれをしているとき	朝起きたとき	その他
全世代	全体 (n=1000)	45.4	43.2	42.1	40.7	37.0	36.8	34.3	31.8	29.2	28.2	26.7	26.5	25.5	21.7	20.4	17.2	5.6	2.1		
	H層 (n=322)	44.7	50.6	44.1	55.9	40.7	37.9	39.8	40.1	29.2	33.5	28.6	30.4	33.2	19.9	24.2	23.6	8.7	2.2		
	M層 (n=423)	49.9	45.6	44.7	43.5	39.2	40.7	31.9	31.9	29.1	25.5	25.3	23.2	24.6	23.2	21.5	14.9	4.5	1.4		
	L層 (n=255)	38.8	29.8	35.3	16.9	28.6	29.0	31.4	21.2	29.4	25.9	26.7	27.1	17.3	21.6	13.7	12.9	3.5	3.1		
男性	男性 (n=500)	48.4	36.8	43.4	41.2	33.0	38.2	31.8	29.8	26.8	20.0	21.8	22.2	23.0	18.4	19.8	7.0	5.4	1.2		
	女性 (n=500)	42.4	49.6	40.8	40.2	41.0	35.4	36.8	33.8	31.6	36.4	31.6	30.8	28.0	25.0	21.0	27.4	5.8	3.0		
	20代 (n=100)	39.0	33.0	50.0	25.0	31.0	36.0	41.0	40.0	46.0	27.0	18.0	23.0	17.0	33.0	16.0	14.0	3.0	2.0		
	30代 (n=100)	54.0	38.0	38.0	42.0	35.0	44.0	21.0	29.0	29.0	16.0	13.0	28.0	13.0	22.0	20.0	4.0	2.0	1.0		
女性	40代 (n=100)	48.0	31.0	50.0	47.0	34.0	37.0	36.0	28.0	26.0	24.0	33.0	25.0	18.0	13.0	22.0	5.0	3.0	2.0		
	50代 (n=100)	48.0	40.0	34.0	45.0	32.0	38.0	34.0	26.0	22.0	13.0	22.0	22.0	31.0	15.0	22.0	3.0	5.0	1.0		
	60代 (n=100)	53.0	42.0	45.0	47.0	33.0	36.0	27.0	26.0	11.0	20.0	23.0	13.0	36.0	9.0	19.0	9.0	14.0	-		
	20代 (n=100)	35.0	51.0	41.0	42.0	54.0	40.0	43.0	45.0	39.0	45.0	31.0	45.0	21.0	37.0	17.0	47.0	3.0	3.0		
層別	30代 (n=100)	38.0	43.0	43.0	42.0	40.0	33.0	45.0	36.0	36.0	41.0	27.0	35.0	22.0	24.0	22.0	27.0	2.0	3.0		
	40代 (n=100)	48.0	43.0	41.0	36.0	40.0	39.0	36.0	37.0	30.0	31.0	45.0	27.0	29.0	22.0	19.0	26.0	5.0	1.0		
	50代 (n=100)	47.0	55.0	43.0	42.0	31.0	37.0	28.0	30.0	28.0	34.0	30.0	26.0	35.0	21.0	23.0	19.0	7.0	4.0		
	60代 (n=100)	44.0	56.0	36.0	39.0	40.0	28.0	32.0	21.0	25.0	31.0	25.0	21.0	33.0	21.0	24.0	18.0	12.0	4.0		
明細別	H層 (n=637)	46.5	45.8	41.6	44.3	35.8	36.7	34.9	31.2	27.9	28.3	25.7	26.2	27.9	19.3	21.5	17.9	6.6	2.2		
	M層 (n=207)	44.0	41.1	44.9	39.1	41.5	38.6	33.8	35.7	34.3	28.5	28.5	29.5	23.7	28.5	19.8	18.4	3.9	2.4		
	L層 (n=156)	42.9	35.3	40.4	28.2	35.9	34.6	32.7	28.8	27.6	27.6	28.2	23.7	17.9	22.4	16.7	12.8	3.8	1.3		

2022年

	仕事がうまくいったとき	旅行に出かけたとき	趣味やスポーツなど 没頭しているとき	家族と過ごしているとき	食事をしているとき、 食べ物を食べているとき	目標を達成できたとき	夜、眠るとき	恋人や配偶者と 一緒にいるとき	給料やボーナスを もらったとき	友達と一緒にいるとき	ポーションとしているとき	お金を使っているとき	買い物など、 お金を使っているとき	お風呂に入っているとき	貯金通帳をみるとき	お金がたまっていること を実感したとき	世の中の役に立っている と実感したとき	おしゃれをしているとき	朝起きたとき	その他
全体 (n=988)	33.1	40.3	34.7	38.3	45	28.2	32.9	26.6	33.8	22.2	20.5	23.6	23.4	34.2	17.4	15.5	4.4	2.2		
H層 (n=301)	40.2	47.5	34.6	54.8	55.1	35.5	36.2	38.2	35.5	26.9	20.6	27.2	28.9	35.9	22.6	21.3	8.6	1.3		
M層 (n=316)	36.7	44.9	39.6	43.7	46.8	26.3	35.1	28.5	32.6	25.6	24.7	21.2	26.9	32.3	16.8	14.6	3.5	1.6		
L層 (n=371)	24.3	30.5	30.7	20.2	35.3	24	28.3	15.6	33.4	15.4	17	22.6	15.9	34.5	13.7	11.6	1.6	3.5		
女性 (n=466)	33	42.9	32.6	41.2	52.4	27.7	38.6	26	37.8	29.6	24.7	30	26.4	38.2	18.2	25.1	3.4	2.6		
男性 (n=522)	33.1	37.9	36.6	35.6	38.5	28.7	27.8	27.2	30.3	15.5	16.9	17.8	20.7	30.7	16.7	6.9	5.2	1.9		
20代 (n=188)	33	39.4	35.6	29.8	41.5	29.8	26.6	27.7	47.3	27.1	20.2	26.1	20.2	42	19.7	26.6	4.3	2.1		
30代 (n=197)	25.4	39.1	36	39.6	42.6	30.5	32.5	30.5	42.6	26.9	21.8	31	22.3	42.1	14.2	20.8	6.6	1.5		
40代 (n=196)	32.7	37.2	25	41.3	48	19.9	34.2	25	35.7	16.8	21.9	26	21.4	37.8	12.2	12.8	2.6	3.6		
50代 (n=205)	35.1	38	36.6	35.1	46.8	29.3	36.1	22	30.2	17.6	22.4	17.6	23.9	29.8	21	8.3	2.9	2.9		
60代 (n=202)	39.1	47.5	40.1	45	46	31.7	34.7	28.2	14.4	22.8	16.3	17.8	28.7	20.3	19.8	9.9	5.4	1		
H層 (毎日) (n=707)	35.1	44.1	37.2	41.6	48.8	31.8	34.1	28.4	34.5	25	21.8	23.3	27	35.4	19	16.4	4.4	2.4		
M層 (週2-4日) (n=115)	29.6	35.7	32.2	39.1	34.8	19.1	28.7	20	33.9	22.6	21.7	25.2	15.7	36.5	12.2	20.9	7	0		
L層 (週1日以下) (n=166)	27.1	27.1	25.9	23.5	36.1	19.3	30.7	23.5	30.7	9.6	14.5	23.5	13.3	27.7	14.5	7.8	2.4	3		

(3) 仕事に対する意識面では2010年調査で回答率上位だった「専門的なスキルを身につけたい」「やりたくない仕事でも我慢してやる」が大幅に減少した一方、「会社関係の人間とは仕事以上の付き合いをしたくない」が大幅に増加した。

仕事に対する意識は、朝食頻度に関わらず、2010年と2022年ともに上位3位の結果が同様であった。(1位「仕事プライベートのバランスを大切にしたい」2位「勤務態度はまじめな方だ」3位「仕事には協調性が大事である」)2010年と2022年の全体の結果を比較すると、「会社関係の人間とは、仕事以上の付き合いをしたくない」「現在の待遇に満足している」「仕事でのストレスを感じていない」の回答率が2010年よりも上昇し、「専門的なスキルを身につけたい」「どんなにやりたくない仕事でも我慢してやる」の回答率が2010年よりも下落した。

<Q. 仕事に対する意識について、各項目がどの程度当てはまるかを選択してください。>

2010年

	仕事とプライベートのバランスを大切にしたい	勤務態度はまじめな方だ	仕事には協調性が大事である	専門的なスキルを身につけたい	仕事の効率がよいほうだ(仕事を速くこなせるほうだ)	どんなにやりたくない仕事でも我慢してやる	自分が今後どのようになりたいかを常に考えている	職場があれば、転職をしたい	少しでも待遇・環境のよい職場があれば、転職をしたい	高いほうだ	コミュニケーション能力が高いほうだ	会社関係の人間とは、仕事以上の付き合いをしたくない	企画力・発想力があるほうだ	給料よりもやりがいのある仕事をした	マネジメント能力にたけている	今の会社に骨をうずめたい	現在の待遇に満足している	人よりも早く出世したい	感じていない	仕事でのストレスを感じていない	昇進・出世が早いほうだ
全体(n=1000)	78.9	75.3	75.0	66.3	55.9	54.0	49.2	42.9	41.8	36.0	35.2	31.9	24.9	22.9	21.3	20.8	19.5	13.6	15.5		
H層(n=322)	81.4	77.6	81.7	61.8	63.0	57.8	51.9	29.2	49.4	28.0	40.4	30.7	28.9	32.6	38.5	17.1	30.4	15.5			
M層(n=423)	80.4	77.5	77.3	70.0	57.2	54.1	47.0	46.3	42.6	35.9	35.7	32.9	25.3	21.5	16.1	22.7	16.8	13.2			
L層(n=255)	73.3	68.6	62.7	65.9	44.7	49.0	49.4	54.5	31.0	46.3	27.8	31.8	19.2	12.9	8.2	22.4	10.2	11.8			
男性(n=500)	76.8	71.2	71.0	66.8	52.4	49.2	49.8	40.8	41.4	36.0	40.4	35.4	32.0	25.4	20.2	25.2	19.6	16.8			
女性(n=500)	81.0	79.4	79.0	65.8	59.4	58.8	48.6	45.0	42.2	36.0	30.0	28.4	17.8	20.4	22.4	16.4	19.4	10.4			
20代(n=200)	83.0	73.5	79.0	75.0	42.5	51.5	51.0	61.5	36.0	36.0	29.0	35.0	19.5	18.0	18.0	32.0	16.5	12.0			
30代(n=200)	79.0	70.0	72.0	68.5	48.0	53.5	47.0	50.5	35.0	37.5	29.0	28.5	17.0	13.0	16.5	20.5	14.5	13.5			
40代(n=200)	77.5	75.5	73.5	64.5	60.0	47.5	45.0	44.0	46.0	40.0	36.5	28.0	25.0	22.5	24.0	19.0	15.5	11.5			
50代(n=200)	77.0	79.5	76.0	65.0	67.0	58.5	51.0	33.5	45.5	34.5	42.0	35.0	31.0	27.0	20.5	16.0	23.0	14.5			
60代(n=200)	78.0	78.0	74.5	58.5	62.0	59.0	52.0	25.0	46.5	32.0	39.5	33.0	32.0	34.0	27.5	16.5	28.0	16.5			
H層(n=637)	79.3	76.9	76.0	65.1	57.9	55.6	50.2	36.4	42.2	35.3	36.1	33.1	24.5	25.6	23.4	17.3	20.9	13.0			
M層(n=207)	81.6	74.4	75.4	71.5	48.3	52.2	45.9	52.2	39.1	36.7	32.9	29.0	23.7	15.9	18.4	28.0	14.5	14.0			
L層(n=156)	73.7	69.9	70.5	64.1	57.7	50.0	49.4	57.1	43.6	37.8	34.6	30.8	28.2	21.2	16.7	25.6	20.5	15.4			

2022年

	仕事とプライベートのバランスを大切にしたい	勤務態度はまじめな方だ	仕事には協調性が大事である	専門的なスキルを身につけたい	仕事の効率がよいほうだ	どんなにやりたくない仕事でも我慢してやる	自分が今後どのようになりたいかを常に考えている	職場があれば、転職をしたい	少しでも待遇・環境のよい職場があれば、転職をしたい	高いほうだ	コミュニケーション能力が高いほうだ	会社関係の人間とは、仕事以上の付き合いをしたくない	企画力・発想力があるほうだ	給料よりもやりがいのある仕事をした	マネジメント能力にたけている	今の会社に骨をうずめたい	現在の待遇に満足している	人よりも早く出世したい	感じていない	仕事でのストレスを感じていない	昇進・出世が早いほうだ
全体(n=988)	70.2	66.4	64.7	42.8	44.3	35.7	37.7	38.1	33.1	44.8	24.8	27.3	18.7	22	28.9	17.7	25.4	14.7			
H層(n=301)	76.4	71.8	71.1	49.8	59.1	39.5	49.8	31.6	49.2	44.5	35.9	34.6	30.9	36.2	47.5	23.3	40.2	20.9			
M層(n=316)	71.5	68.7	64.6	43.7	44.6	33.5	35.1	36.1	27.8	40.5	24.4	26.9	17.7	18.7	32	17.1	27.2	16.8			
L層(n=371)	64.2	60.1	59.6	36.4	32.1	34.5	29.9	45	24.5	48.8	16.2	21.8	9.7	13.2	11.3	13.7	11.9	7.8			
女性(n=466)	64.8	61.7	60	44.6	44.3	35.4	37.5	36.6	33	43.9	29.1	30.7	23.2	26.6	29.1	22.6	27.6	19.3			
男性(n=522)	76.4	71.7	70	40.8	44.4	36.1	37.8	39.7	33.3	45.9	20	23.6	13.7	16.7	28.8	12.2	23	9.4			
20代(n=188)	69.1	65.4	58.5	48.9	39.4	37.8	39.9	45.7	30.9	45.7	20.7	26.1	20.7	18.1	31.9	29.8	23.4	20.7			
30代(n=197)	67	59.4	59.4	45.7	42.1	32	39.1	50.3	27.9	45.2	25.4	28.9	17.3	22.8	27.9	22.3	26.4	17.8			
40代(n=196)	68.9	62.2	64.3	42.9	38.8	28.1	33.7	36.2	27.6	43.4	20.4	24	13.3	19.4	22.4	15.3	22.4	11.7			
50代(n=205)	73.7	69.3	69.8	37.1	45.4	37.1	35.1	36.6	33.7	48.8	22.9	26.8	15.6	25.4	28.3	8.3	17.1	10.2			
60代(n=202)	72.3	75.2	70.8	40.1	55.4	43.6	40.6	22.3	45	41.1	34.2	30.7	26.7	23.8	34.2	13.9	37.6	13.4			
H層(毎日)(n=707)	74.3	69.2	67.9	43.6	45.8	37.6	40.6	39.3	34.7	44.7	24.8	27	18.4	22.6	30.7	17.1	26	13			
M層(週2-4日)(n=115)	65.2	60	59.1	50.4	47.8	39.1	38.3	38.3	34.8	47	32.2	36.5	24.3	26.1	29.6	24.3	28.7	24.3			
L層(週1日以下)(n=166)	56.6	59	54.8	34.3	35.5	25.3	24.7	32.5	25.3	44	19.9	22.3	16.3	16.3	21.1	15.7	20.5	15.1			

(4) 2010年調査と2022年調査とで世代交代による価値観の変化の影響が見られた。

本項目の前掲(1)(2)(3)より、仕事に対する意識での「専門的なスキルを身につけたい」「やりたくない仕事でも我慢してやる」の大幅減少など、仕事に対する意識の変化が顕著にみられ、また「会社関係の人間とは仕事以上の付き合いをしたくない」が大幅に増加するなど、「仕事の充実度」よりも「余暇や趣味の充実度」を重視する傾向への変化が顕著となった。

これらは2010年調査時に60代だった、高度成長期の仕事中心の価値観を持つ団塊の世代が抜け、新たに経済低迷期の個人中心の価値観を持つZ世代とY世代の一部である20代が加わったことによる「価値観の変化」が反映されていると考えられる。

【調査結果の総括】

今回の調査で朝食頻度が高いほど「幸せ度」が高く、「幸せ度」が高いほど「ポジティブな意識」が強い傾向が12年前の調査と同様に見られた。このことより、朝食頻度と「幸せ度」に関する知見は普遍性が高いと言える。

一方、男性20代の「幸せ度」が最も低いことと、男性20代の朝食頻度が低いこととの相関が強いことが明らかとなった。男性20代にはスマホを長時間使用する人の割合が多く、長時間使用が睡眠時間の減少や不規則な生活リズムを引き起こし、結果として朝食頻度低下に影響を及ぼしていると言える。

コロナ禍以降の平日のアフター5の過ごし方では、「家でくつろぐ」「ネットをする、TVやDVDを観る」などが大幅に増加しており、スマホが長時間使用されやすい環境に変化していることも要因として挙げられる。

他方、「幸せ度」が高い層は、コロナ禍以降に朝食頻度および米を食べる頻度が高くなっていることが明らかとなった。さらに、どの層にも「外食・外出頻度を増やしたい」意向が強いことが明らかになっている。

これらを考慮すると、毎朝規則正しく、米を主体にして栄養バランスを考慮した朝食を摂ることで、生活の「幸せ度」が高まる可能性が大きいと言える。

朝食頻度が高い人は朝食をとる理由が明確であり、目的意識が高いのは、朝食の有用性を認識しているためと言える。言い換えると、朝食頻度が低い人は朝食の有用性の認識が希薄のため、摂取意識が低くなっていると言える。

このことより、朝食摂取意識の低い人に対して、いかにその有用性を認識してもらい、朝食摂取を「習慣」づけてもらうかが重要である。

【監修者：NeU取締役CTO(東北大学ナレッジキャスト取締役) 川島隆太博士のコメント】

今回の調査で、朝食頻度が高いほど「幸せ度」が高く、「幸せ度」が高いほど「ポジティブな意識」が強い傾向が12年前の調査と同様に見られたことは想定内でしたが、ファクトとして確認できたことに大きな意義があると思います。

脳を午前中からフル稼働させ、仕事や勉強のパフォーマンスを高めるには、脳のエネルギー源となる、朝食が重要です。脳は炭水化物から作られるブドウ糖を栄養として働きますが、エネルギーが供給されないと働きません。朝食を食べなければ、午前中はボーッと脳が働きません。

東北大学での研究で、主食が「パン」の人と比べて「米飯」の人の方が脳の灰白質の量が多い、つまり神経細胞の量が多いことがわかっています。神経細胞はパソコンで言えばCPU(中央演算処理装置)ですので、神経細胞の量が多いということは情報処理容量が多いということです。

パンよりも「米飯」の方が脳に良いもう一つの理由は、ブドウ糖を消費する速度を示すGI(グリセミックインデックス)値が影響を与えるからです。米飯は食パンなどに比べGI値が低く、ブドウ糖の代謝速度が遅いため、ゆっくりと代謝して糖を供給できるため、脳が午前中しっかり働けます。

ただし、脳を働かせるには、肉、魚、大豆製品、野菜など「おかず」から吸収する栄養も欠かせません。ブドウ糖が使われるには、ビタミンB1やクロム、リジン、アルファリポ酸などの補助栄養素が必要だからです。

一方、スマホの長時間利用によって、集中力が長く続かない、思考力が低下する「スイッチング」と呼ばれる弊害があることがわかっています*2。

また、コロナ禍で増えたオンライン会議では、会議参加者同士の脳に共感が起こらず、コミュニケーションの質が低下する弊害も明らかになっています。

これらの弊害を解決するには、なるべく外出機会を増やし、対面でのコミュニケーション機会を増やすことです。幸い本調査結果で、どの層にも「外食・外出頻度を増やしたい」意向が強いことが明らかになっていますので、企業側にもそうした機会をどんどん増やしていただくことが望まれます。

【川島隆太博士プロフィール】



東北大学加齢医学研究所所長。89年東北大学大学院医学系研究科修了。スウェーデン王国カロリンスカ研究所、東北大学加齢医学研究所助手、講師、教授。2014年より同研究所所長。脳機能イメージング研究の基礎研究を行いつつ、同技術を積極的に産学連携に応用。それらの成果により、総務大臣表彰、文部科学大臣表彰、井上春成賞、河北文化賞などを受賞。わが国の脳機能イメージング分野のパイオニア。脳機能開発研究の第一人者。世界的な脳トレブームの立役者。

*2:川島隆太著「スマホが学力を破壊する」(集英社新書)

【株式会社 吉野家】

「牛丼」を中心にバラエティ豊かな商品を提供する外食チェーン。1899年(明治32)年創業。

代表者:代表取締役社長 河村 泰貴

本社:東京都中央区日本橋箱崎町36番2号Daiwaリバーゲート18階

事業内容:日本国内における牛丼等のファストフード店経営及びフランチャイズ店舗への経営指導等

企業HP:<https://www.yoshinoya.com/>

【東北大学ナレッジキャスト株式会社】

指定国立大学法人 東北大学100%出資による株式会社。

代表者:代表取締役社長 荒井 秀和

本社:宮城県仙台市青葉区片平二丁目1-1

東京事務所:東京都中央区日本橋室町三丁目2番1号 日本橋室町三井タワー7階

事業内容:東北大学の独創的な研究成果、研究者の深い洞察力や広範な知見と、新たな事業を創り出す企業の革新力を融合し、新たな社会価値の創造に貢献します。

企業HP:<https://www.tohoku-kc.co.jp/>

【株式会社 NeU】

東北大学の認知脳科学の知見と、日立ハイテクの携帯型脳計測技術を軸に2017年8月に設立

代表者 : 代表取締役 長谷川 清

所在地 : 東京都千代田区神田司町2-2 新倉ビル

資本金 : 1億円

事業内容: 脳科学の産業応用事業

企業HP: <https://neu-brains.co.jp/>