

## 『素敵なおの人』が60代女性の「グルメ事情」を大調査

## 外食の相手は夫が断トツ！

だけど、お店はネットを駆使して自分で決めている人が多数・・・♡

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)が発行する日本初の60代女性向けファッション誌『素敵なおの人』は、読者150人を対象に、60代女性の「グルメ事情」についてアンケートを実施しました。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2024下半年(7~12月)より

## 【60代女性のグルメ事情調査サマリー】

- ★60代女性の8割近くが外食好き。外食の頻度は月2~3回の人が多い
- ★お寿司を含めた和食系のお店が人気！次いでイタリアン、焼肉店の順に
- ★ランチの予算は1人あたり3千~5千円、ディナーは5千~6千円が最も多い結果に
- ★外食の相手は夫・パートナーが多く、お店は自分で決めている人が多い傾向に

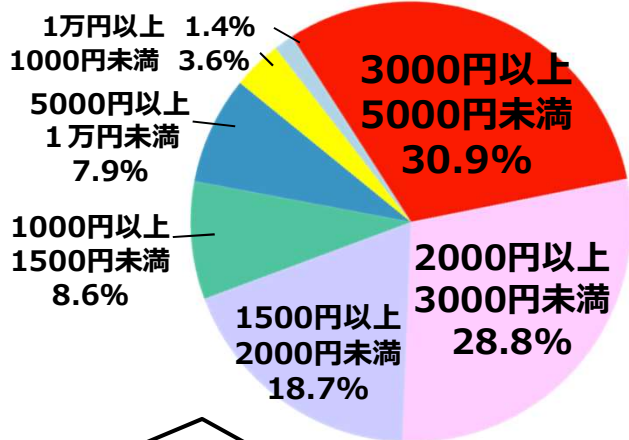
『素敵なおの人』5月号  
発売日:2025年3月14日  
特別価格:1520円(税込)

・調査期間:2024/10/16~2024/11/15  
・調査機関:宝島社『素敵なおの人』  
・調査対象:60代女性  
・有効回答数:150名  
・調査方法:Webアンケート

アンケートによると、約76%の方が「外食好き」と回答。頻度は、月に2~3回という人が最も多く、次いで週に1回、月に1回という順に。好きなお店の系統は、寿司も含めた和食が一番人気でした。外食するときの相手は夫・パートナーが1位でしたが、お店は自分で決めることが多く、みなさんインターネットや雑誌、SNSを駆使してお店選びをしていることが判明しました。ランチの予算は1人あたり3千~5千円、ディナーは5千~6千円が最も多く、女友達と行くときは予算がアップするという方もいらっしゃいました。

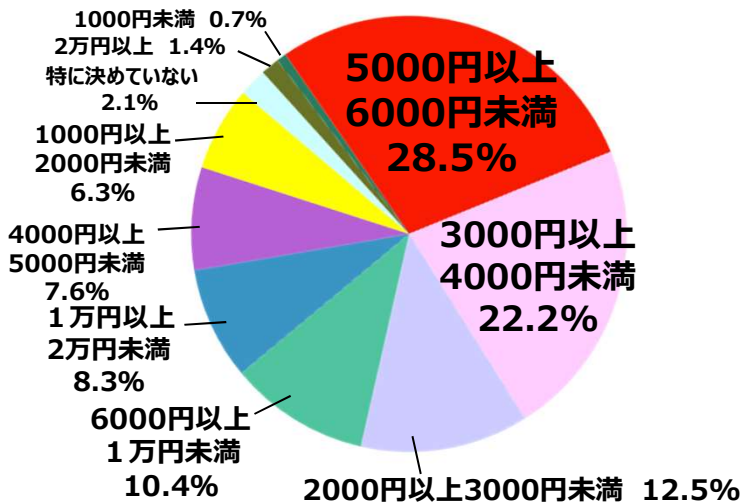
## アンケート結果

## 1回の食事(ランチ)の1人分の予算を教えてください



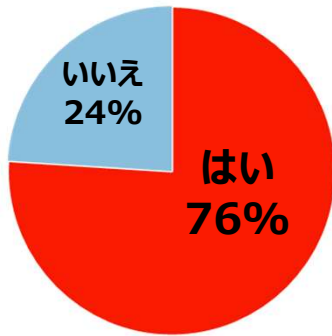
「ひとりでさっと食べるときは1000円くらい。女友達とコースを頼むときは6000円」という方や、「普段は1000円以内に。誕生日などイベントのときは7000円」という方も

## 1回の食事(ディナー)の1人分の予算を教えてください



「ひとりで食べるときは1500円。女友達とは2万円」という方も

外食は好きですか？

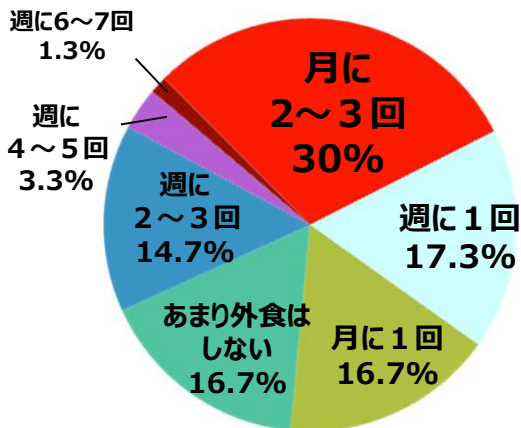


どんなときに外食していますか？（複数回答可）

- 1位 美味しいものを食べたいとき
- 2位 料理するのが面倒なとき
- 3位 友人と会うとき
- 4位 誕生日
- 5位 結婚記念日

（そのほか）外出時、週末の気分転換など

どれくらいの頻度で外食をしますか？



ここ最近外食に行く頻度に変化がありましたか？

- 1位 あまり変わらない
- 2位 コロナのときは行かなかったが、最近また増えた
- 3位 コロナをきっかけに減った
- 4位 値上げをきっかけに行かなくなった
- 5位 テイクアウトが増えた
- 5位 夫と2人になり増えた

（その他）

実母が高齢になり、できるだけ外に連れ出すようになり少し増えた/  
夫の退職と息子の卒業をきっかけに増えた/  
夫が退職して減った/  
仕事を始めて増えた/  
仕事を退職してから減った/  
コロナをきっかけに良い食材を購入して家でつくることに目覚めた/  
子育てが終わって、友達と行く機会が増えた

何系のお店が好きですか？  
（複数回答可）

- 1位 和食
- 2位 寿司
- 3位 イタリアン
- 4位 焼肉
- 5位 ラーメン
- 6位 そば
- 7位 中華料理
- 8位 レストラン
- 9位 スペイン料理
- 10位 韓国料理
- 10位 焼き鳥



（そのほか）  
エスニック料理／創作料理

おすすめのお店と理由を教えてください（複数回答可）

＜複数人が回答したお店＞

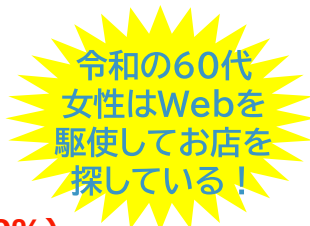
炊肉トラジ（理由：ちょうどいいおいしさ）、  
大戸屋（種類の多さ、味）、サイゼリア（コスパがいい）、  
くら寿司（安い、おいしい、早い）、ガスト など

＜そのほか＞

イルキャンティ（景色がいい、おいしい）、  
北鎌倉のブラスリー航（おいしくて雰囲気がいい）、  
名古屋のキッチン千代田（オムライスがおいしい）  
など、様々なお店の名が挙がりました。

お店はどのように探しますか？（複数回答可）

- 1位 インターネット(46.7%)
- 2位 雑誌(25.3%)
- 3位 SNS(24.0%)
- 4位 友人に聞く(22.7%)
- 5位 夫・パートナーにおまかせ(22.0%)



（その他）

友人、妹、子どもにおまかせ／テレビ／歩きor車で探す

外食をする方、誰と行きますか？（複数回答可）

- 1位 夫・パートナー(60.7%)
- 2位 友人(38.7%)
- 3位 子ども(36.7%)
- 4位 親(17.3%)
- 5位 兄弟姉妹(8.0%)
- 6位 一人で(6.0%)
- 7位 孫(4.0%)
- 8位 職場の人(2.0%)
- 9位 息子のお嫁さん(0.7%)

