

## OLの「食」スタイル

朝食をほぼ毎朝とっているのは9割弱と、朝食の習慣は当たり前。  
 昼食は自作の弁当派が3人に1人で堅実なOLたち。ランチの外出頻度は週に1回～2週間に1回程度が多く、あまり頻繁ではないが、たまに行くからなのか、特に休日のランチにはお金をかけていて、1000円以上が61.1%を占める。  
 夜の外出は月に1～3回で、1回平均額は2,633円。  
 夜も昼も外出に求めるのは「おいしさ」だが、それ以外に、友人との会話や店の雰囲気も重視しているところが女性ならではの特徴を感じさせる。  
 少し豪華な食事は自分も含め両親や友人の誕生日などのお祝い、久しぶりの友人との会食など、イベント的に楽しんでいる。また、外出や食事では、「野菜をとる」など美容や健康を気にした発言もあり、じっくり情報を集めてお店を選ぶ人やとにかく雰囲気にこだわる人など、様々なこだわりがある。

**調査目的** 岡山のOLの意識や行動を把握する

**調査方法** インターネット調査

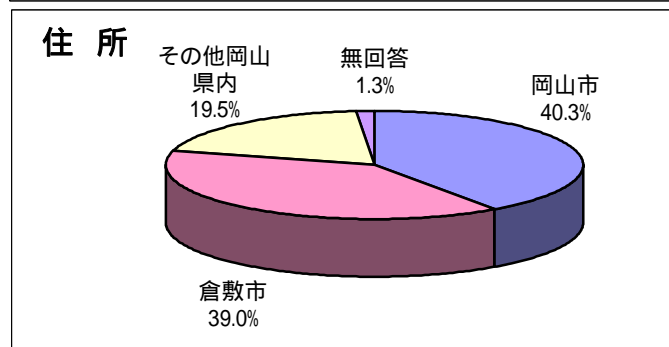
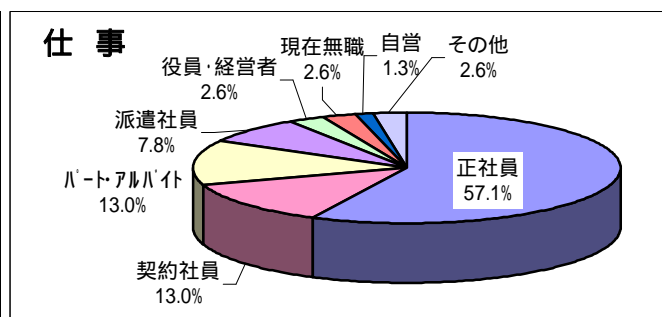
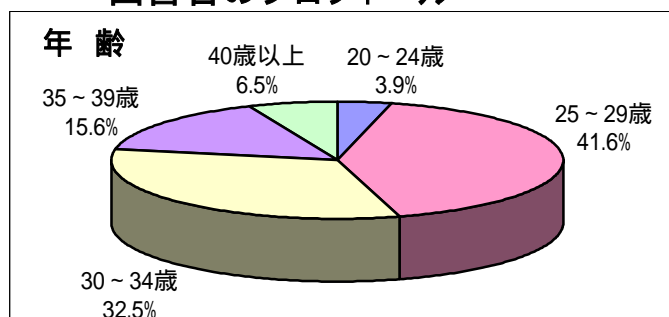
**調査期間** 2006年4月21日～4月27日

**調査対象者** 岡山県在住のメール会員の女性

**回答者** 20歳～42歳の働く女性77人をピックアップ

**調査機関** 岡山情報文化研究所

### 回答者のプロフィール



## 朝食の有無とその理由

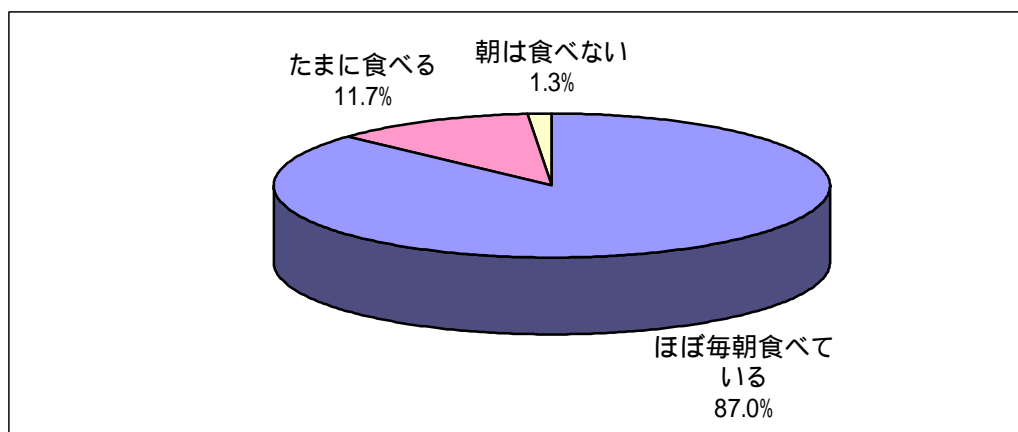
毎朝、食事をしている人は87.0%。

昼までもたない、健康を考えてなど体を大切にしている。

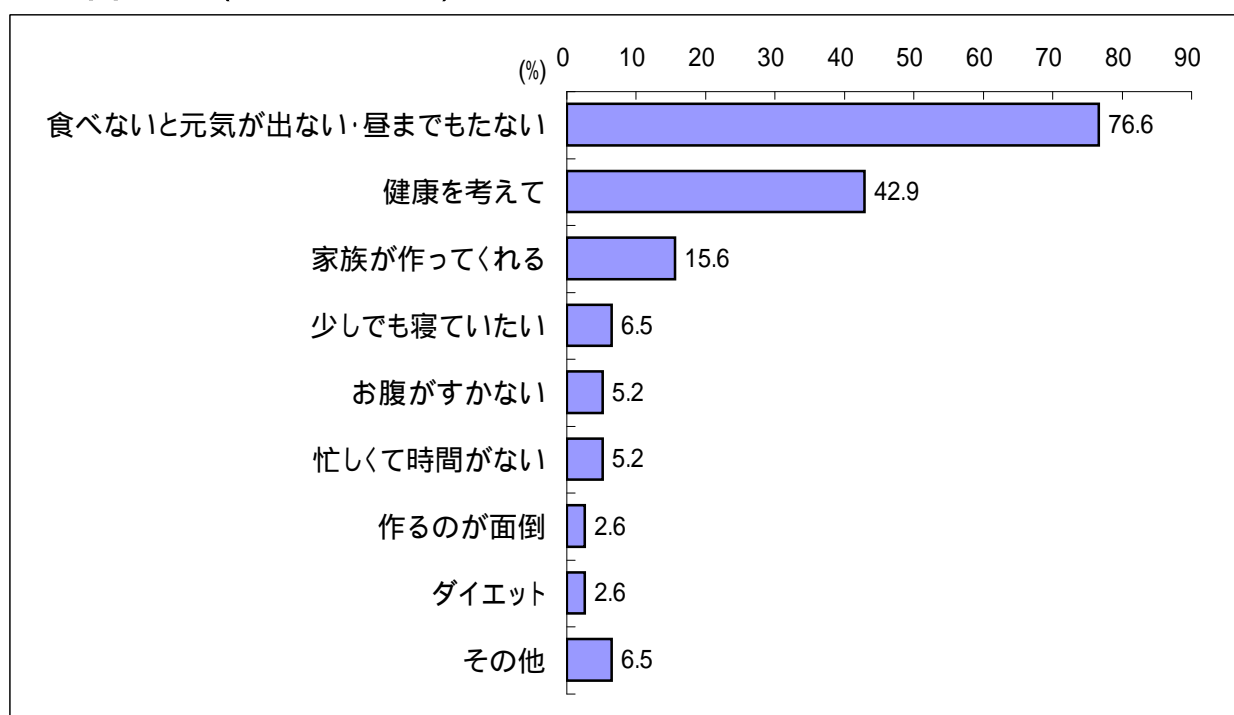
朝食をきちんと取っている人が大多数を占めている。朝食を取らない生活が当たり前になっているのは、わずか1.3%。

朝食を取っている理由で最も高いのは、「食べないと元気が出ない・昼までもたない」(76.6%)。「健康を考えて」(42.9%)との回答が多い。OL達も健康に気をつけているようだ。また、寝ていない、時間がないなどが食べない理由としてあげられていた。

## 朝ご飯を食べていますか？（単一回答/全員）



## その理由は？（複数回答/全員）



## 昼食全般と外食ランチの状況

昼食は自作弁当派が3人に1人で、けっこう堅実。

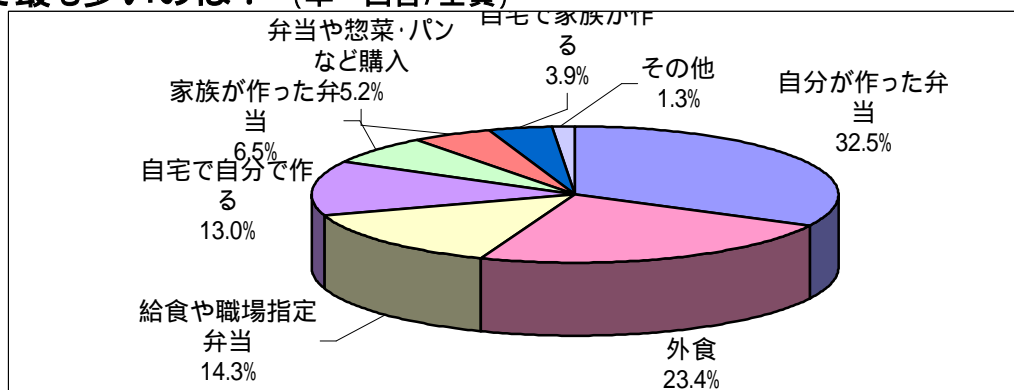
昼の外食は週に1回～2週間に1回だが、特に休日にはお金をかけている。

昼食は「自分で作った弁当」(32.5%)、「外食」(23.4%)、「給食や職場指定弁当」(14.3%)がベスト3。自分で作った弁当という堅実派が3人に1人。

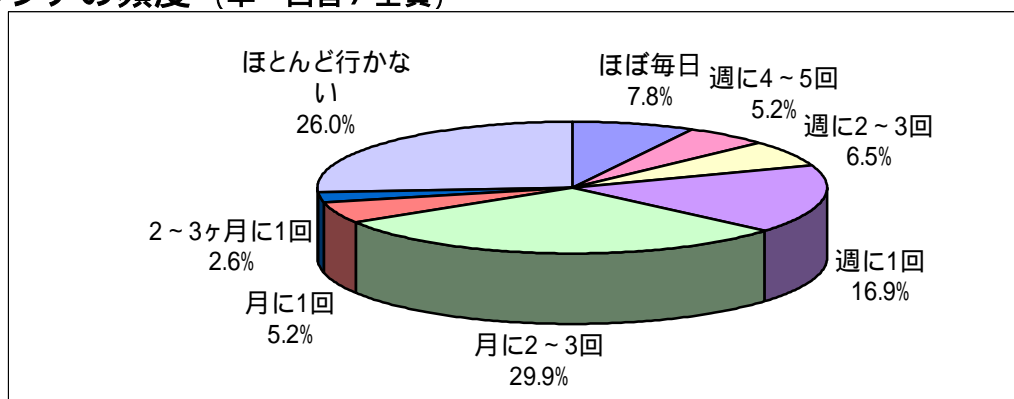
お店でランチする頻度は、「月に2～3回」(29.9%)が最も高い回答率を示した。つまり、週に1回～2週間に1回の人々が46.8%と約半数を占めている。また、「ほとんど行かない」も26.0%で、昼の外食頻度はあまり高くない。

ランチの金額は、仕事の日には「外食しない」(42.9%)の人が半数弱を占めるが、外食している中では「800円台」(15.6%)が最も高い割合を占め、平均値は723円。休日は「1000円～2000円未満」(36.4%)が最も高く、平均値は1,039円。「1400円以上」も18.2%との回答率で、休日は比較的豪華なランチを楽しんでいる。

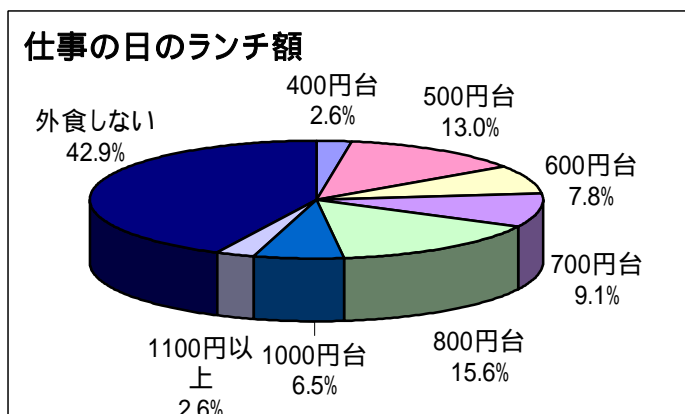
### 昼食で最も多いのは？ (単一回答/全員)



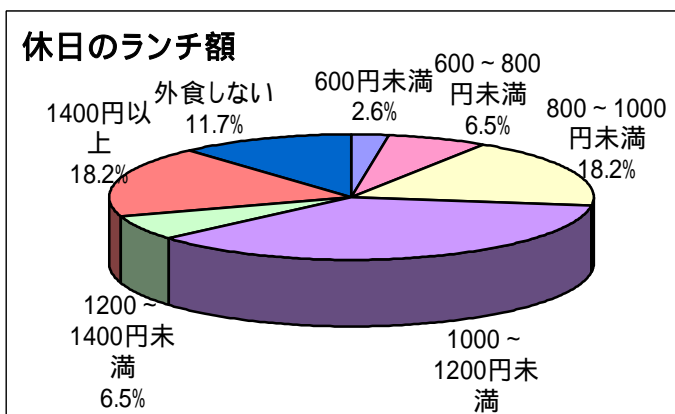
### 外食ランチの頻度 (単一回答/全員)



### 外食ランチの平均金額 (数量回答/全員)



平均値・・・723円



平均値・・・1,039円

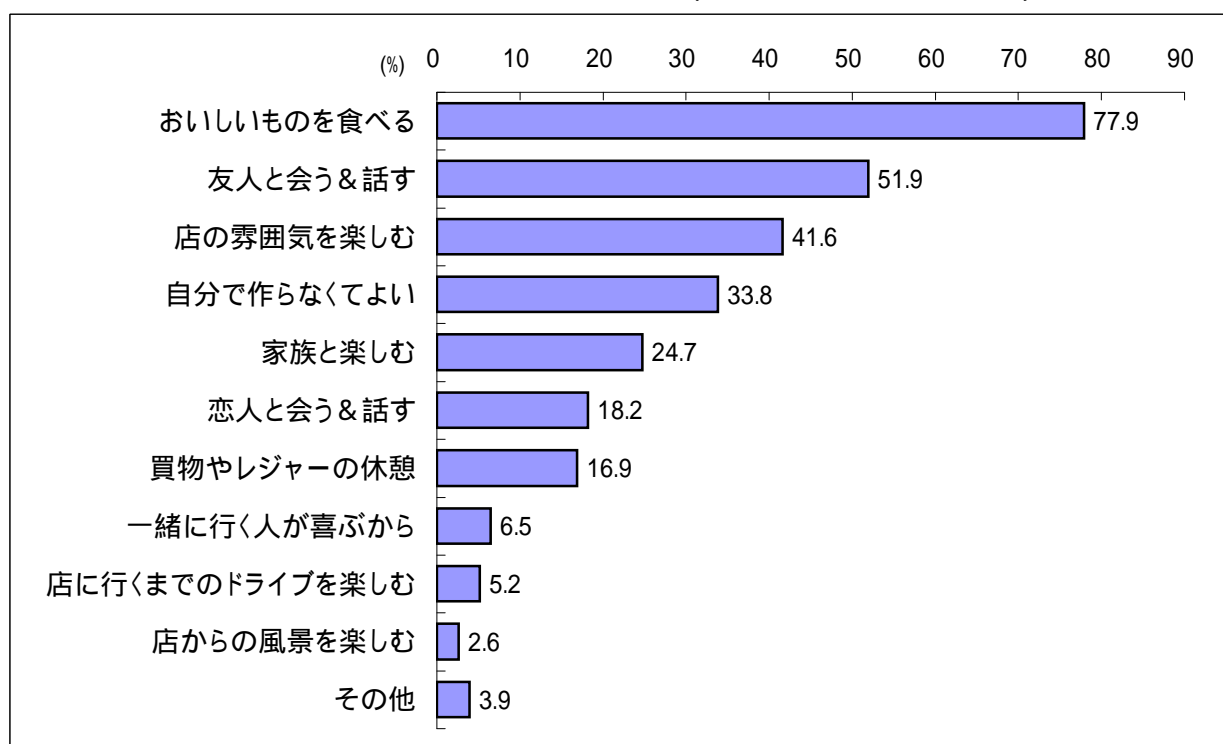
## ランチの目的とお勧め店

ランチは友人との会話や店の雰囲気を楽しみながら、おいしい食事をしたい。

ランチの目的は77.9%が「おいしいものを食べる」ですが、それ以外に、友人との会話や店の雰囲気を楽しむなど食事以外のシチュエーションも重要視している。「買物やレジャーの休憩」も16.9%あり、食事だけを楽しむのではなく、会話や遊びの中のひとつとして食事を楽しんでいるようだ。

お勧めのランチ店は、フリュティエやアンマーブルなどのカフェ系、パスタフローラやマリアなどのイタリアンなどがあげられている。

### 空腹を満たす以外の休日ランチの目的は？ (3つまでの複数回答/全員)



### お勧めのランチ店は？ (単一の自由回答/全員)

タイム	3	えびめし屋	1	マイマイ	1	龍のなか	1
フリュティエ	3	オリーブ	1	ラグジー	1	露庵	1
アンマーブル	2	カフェレ・サンクノア	1	リオーニ	1	和三盆	1
パスタフローラ	2	カプリチョーザ	1	レオーニ	1	樂(倉敷市)	1
プチマリエ	2	クレセント	1	レディーバード(津山)	1	萬久	1
ボンテ	2	ジョイフル	1	鎌倉パスタ	1		
マリア	2	タベルナ	1	玄米食堂	1		
花づな	2	ナッシュカリー	1	甲羅	1		
ANAホテル1F	1	はなまるうどん	1	今新	1		
carfe	1	パパの台所	1	左うちわ	1		
koiki	1	はらだ	1	山の葡萄	1		
milet	1	パルパスタ	1	寿(ひさ)	1		
Sante	1	ひまわり	1	鮮寿	1		
signe	1	ふえるまあた	1	蔵	1		
アブランドル	1	プチラパン	1	中華園	1		
アンリユール	1	ハネフィットホテル・感謝	1	都 春日店	1		
イル・ブルスケッタ	1	ペルコラ	1	娘娘	1		
いんでいら	1	ペルシエーラ	1	茂蔵	1		
ヴォナ村	1	ポムの木	1	焼肉レストラン パルク	1		

## 夜の外出状況

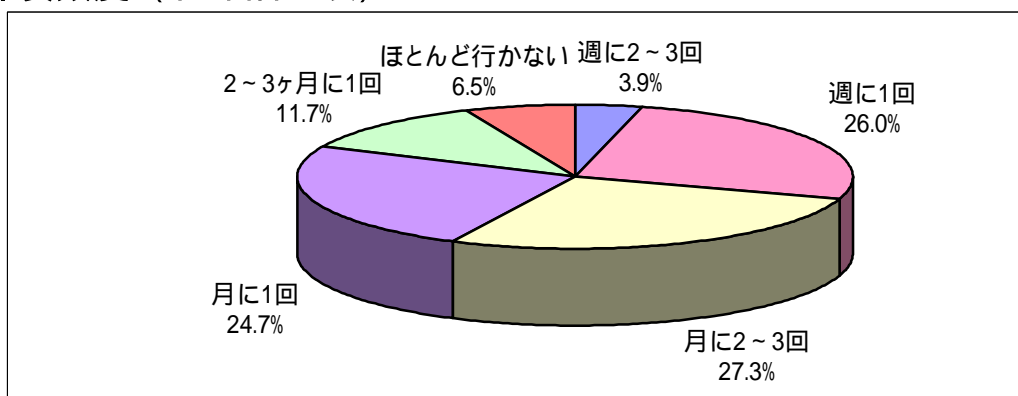
月に1回～3回程度の夜の外出の平均額は2,633円。  
車での移動のため、お酒を飲まない夜の外出も多い。

昼よりも夜の外出のほうが頻度が低く、月に1回～月に3回までが52.0%を占めている。週に1回以上、夜の外出をするのは29.9%。

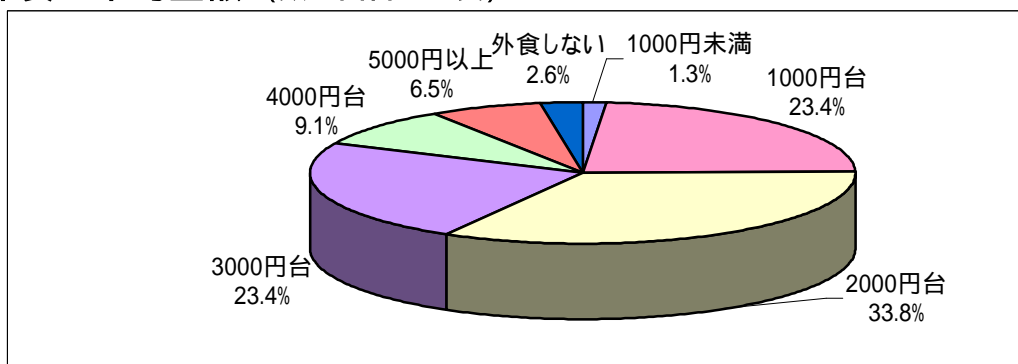
夜の外出は「2000円台」が最も高く33.8%。次が「3000円台」の23.4%。2000～3000円が中心金額帯で、平均値は2,633円。

夜の外出の際に、お酒を飲むことは少ないようで、「車なのであまり飲まない」が40%を超えていることから、車社会である岡山の状況がわかる。もちろん、車ではなく気が向いたら飲むという場合もあるようだ。「ほぼ毎回飲む」は13.0%。

### 夜の外出頻度 (単一回答/全員)

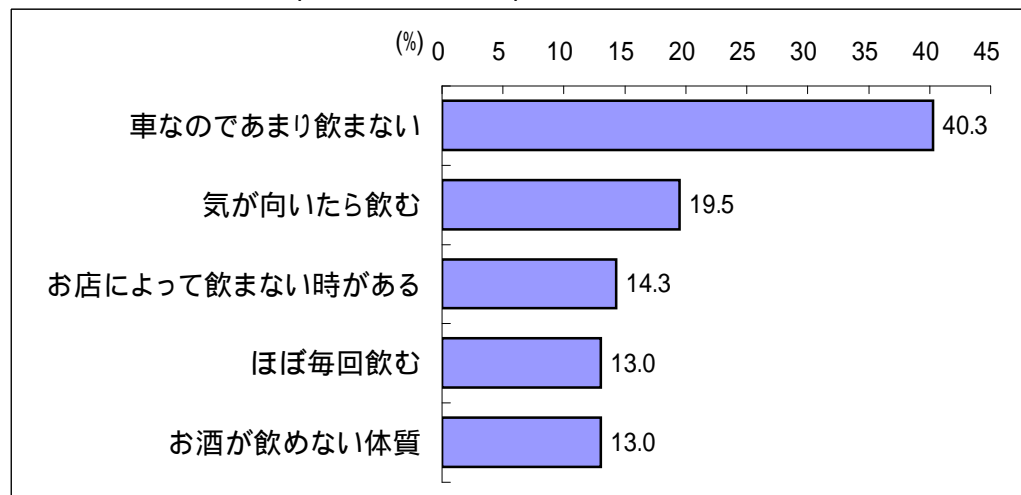


### 夜の外出の平均金額 (数量回答/全員)



平均値・・・2,633円

### 夜外食でお酒を飲む？ (複数回答/全員)



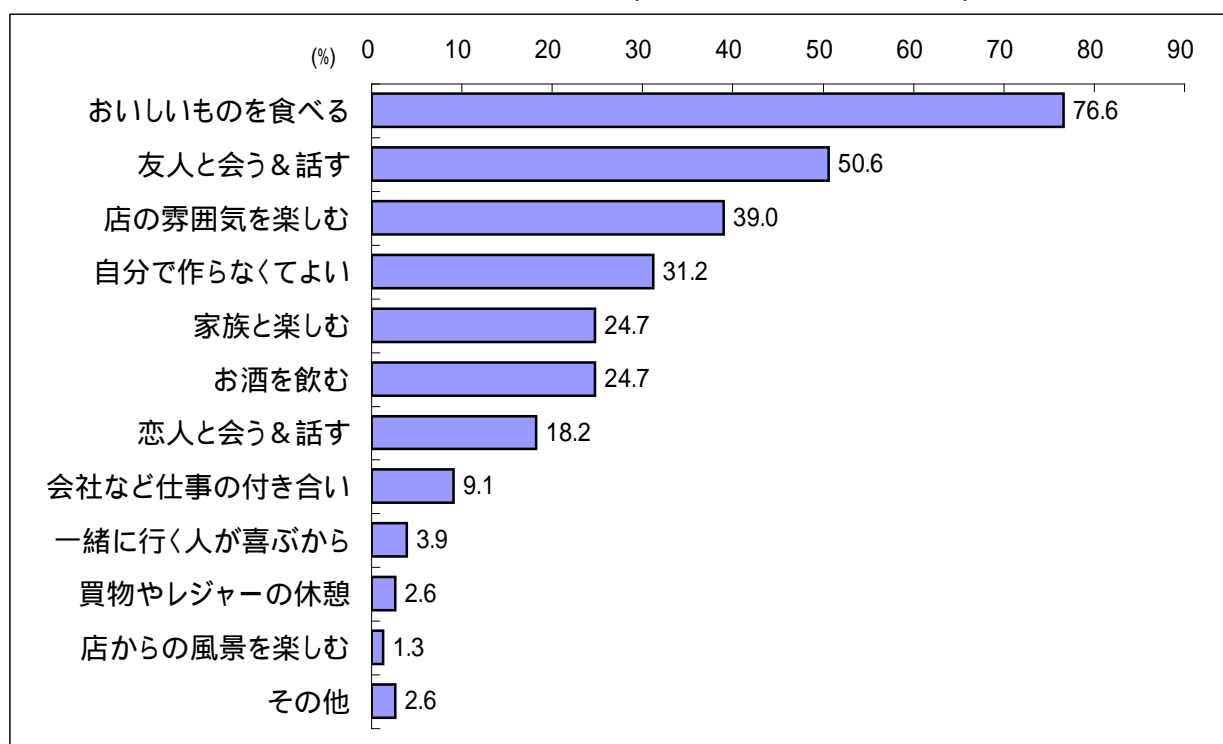
## 夜の外食の目的とお勧め店

## 夜の外食も昼と同様、美味しさと友人との会話と店の雰囲気大切です。

夜の外食の目的も昼と同じような結果で、「おいしいものを食べる」(76.6%)、「友人と会う&話す」(50.6%)、「店の雰囲気を楽しむ」(39.0%)がベスト3。「お酒を飲む」という目的も24.7%の回答があった。お酒も夜の外食には必要なものではある。

お勧めの夜の外食店は、旬や、五七五など和食系の店も多くあげられている。回転寿司や郊外店もあり、車での移動も多そうだ。

## 空腹を満たす以外の夜外食の目的は？ (3つまでの複数回答/全員)



## お勧めの夜の外食店は？ (単一の自由回答/全員)

旬や	3	ジッジーナ	1	ラグジー	1	八右衛門	1
かっぱ寿司	2	ダイニングバーらん	1	ル・メナージュ	1	八剣伝	1
五七五	2	チャイナテーブル	1	横浜はいから亭	1	盆栽茶屋	1
都 春日店	2	ちょっ蔵	1	鎌倉パスタ	1	茂蔵	1
アヒス-ハードライ	1	ナカムラ	1	貴仙	1	露庵	1
HARRY'S BAR	1	ニンニクや	1	恵比寿屋(イタリアン)	1		
ryoutei	1	パダンパダン	1	甲羅	1		
sante	1	パパの台所	1	収穫月	1		
アジアパラダイス	1	パルパスタ	1	旬の葡萄	1		
あじ仙	1	フリュティエ	1	旬彩 一の蔵	1		
アンマーブル	1	フレッシュネスバーガー	1	小樽	1		
イキヤ	1	ボクデン	1	焼肉店	1		
エビス水産	1	ぼくでん	1	蔵や	1		
おもに	1	ぼくでんすたじあむ	1	丹屋	1		
おんまく寿司	1	ポムデートル	1	暖家	1		
お多津(笠岡)	1	ボンテ	1	鳥庵	1		
からしの種	1	マークオーレカフェ	1	田能久(美作市)	1		
クワタイ	1	マーレクッチーナ	1	桃園	1		
こほのほ	1	マリア	1	梅の花	1		
ザンマルレストラン	1	まんどう 韓国式	1	函館市場	1		

## 自由回答

### 最近、自分なりにお金をかけた食事は？

- ・祖母の喜寿のお祝いの外食。あまり一緒に食事をする機会がないから。(27歳)
- ・お父さんの退院祝いに、中華のフルコースを食べに連れて行った。(27歳)
- ・友達の誕生日祝いに3人でお昼に、ステーキランチを食べに行きました。カウンター席で目の前で焼いてもらったお肉はジューシーで柔らかかったです!3人でそれぞれの誕生日に贅沢ランチを食べに行き、2人がおごってあげるというのを10年くらい続けています。(31歳)
- ・自分の誕生日に、1年の自分に対してリフレッシュをこめて、今まで食べた事のなかった、韓国の料理(なべ)を食べてみた。(28歳)
- ・12000円の鉄板焼きのコース。結婚記念日に。(29歳)
- ・神戸へ彼氏と行って、神戸牛のステーキを初めて鉄板で焼いてもらって食べた。(27歳)
- ・久々に会う友達などと会うときにはいつもより豪華な食事が食べたくになります。(25歳)
- ・いやな事があった日の夜に、ちょっと高いもの(ステーキ等)を食べに行きました。(35歳)
- ・とんかつ。久々にとんかつが食べたかったから(32歳)
- ・花見弁当。頼んだお店にはランチもあるが、敷居&値段が高いので、手頃な弁当にした。手頃といっても2100円という、自分には高い弁当代。(26歳)
- ・大好きな同僚が仕事を辞めるので、仲が良かった人たちで、心に残る送別会を。(30歳)

### 食事で気をつけていることやこだわり

- ・本に載ってるからといってすぐに行かない。安いからといって所かまわずいかない。おいしい物を求める為に色々な人の話も前もって聞いてく。(35歳)
- ・新しい店にはなるべく行って見て、自分の目でおいしいかどうかを確かめたい。(29歳)
- ・とにかく雰囲気がいい所。ただ高いとか、洗練されていれればいい訳ではなく、オーナーの人柄であったり混みすぎでいなかったり、居心地がいい所を求めます。もちろんおいしい事も重要です。(27歳)
- ・お店の雰囲気。若い人が多くてうるさい店には行かない。(29歳)
- ・ゆっくりしても構わないところ。お手洗いがきれいなところ。(30歳)
- ・なるべくクーポンのある店やスタンプカードのある店を利用する。(30歳)
- ・外食するときには、自分で作れないようなものを頼んで、気分を変えてみる。(28歳)
- ・体にいい素材を使った店。お店の雰囲気を楽しめ、日常を忘れるような時間をすごせること。(32歳)
- ・相手によって場所を変える。またお店では個室とかでない限り大きな声は出さないようにするなど、周りの雰囲気を壊さないようにしている。(27歳)
- ・必ず野菜を取ってバランスを考える(26歳)
- ・油物を多くとりすぎないようにすること。(28歳)
- ・暴飲暴食をしない。お金がかかるから(24歳)