

『即席めん』の摂取・購入状況および意識調査

～日本の食生活にすっかり定着した即席めん～

- 現在、主食として食べているもの
1位の「ごはん」（72.2%）に続き、2位（45.8%）に。
昼食は「即席めん」、という日本人が約半数！
- 即席めんは主食、副食、間食のどれか
『袋めん』を主食と考える人がほぼ半数（49.9%）に達する
- 即席めんを食べるときに何かプラスするか
「具を加える」人が約6割（58.5%）、
「そのまま食べる」という人が2年前より増える（30.1%→38.6%）
- 即席めんと一緒にお茶を飲む
一緒に摂取しているものは、「お茶」が6割強（63.9%）
- この3ヶ月間の即席めんの摂取状況
即席めん摂取率は8割強（85.1%）
- 即席めんの種類別食べ方の最近の傾向
“『カップめん』中心”（37.3%）の人が多数派。
2年前とほぼ同じく、『カップめん』優位の傾向
- 好きな即席めんの味
第1位「しょうゆ味」、第2位「みそ味」、第3位「とんこつ味」
「みそ味」（41.9%）と「とんこつ味」（41.5%）は人気拮抗
- 即席めんの購入の有無
即席めんを「買う」人が『袋めん』52.8%、「カップめん」62.0%
- 即席めんの1回あたりの購入個数
『袋めん』は「5個」のまとめ買い、
「カップめん」は「2個」「3個」「1個」と“まとめ買い”傾向

平成14年11月

一般社団法人 日本即席食品工業協会

一般社団法人 日本即席食品工業協会（理事長：永野博信 所在地：東京都台東区）では、このたび首都圏および阪神圏に住む 12 歳以上の男女 909 人を対象に、調査票を用いた直接面接法による、「即席めんの摂取・購入状況および意識調査」を行いました（平成 14 年 8 月 3 日～8 月 20 日）。

昭和 33 年に誕生した即席めんは、平成 6 年（1994 年）に国内生産数量が 50 億食を超え、平成 13 年（2001 年）には 53 億食に達するなど、世紀をまたいで“国民食”としての地位を固めています。

この調査は、即席めんの摂取状況を探り、経年的変化を見ながら即席めんがどのように食べられているかを把握するため、実施したものです。

なお、分析では一昨年（2000 年）8 月に実施した同様の調査との比較を行い、その変化についても分析しました。ただし、今回は調査対象者が「12～59 歳」であったのに対し、今回は「60 歳以上」を加えたため、比較に際しては前回と同じ 12～59 歳の値を抽出して用いています。従って、本文中の数字とは異なりますので、ご注意ください。



【1】即席めんの摂取状況

(1) 現在、主食として食べているもの

～昼食は即席めん、という日本人が半数近く！～

- 『朝食』は「パン」（69.2%）と「ごはん」（49.5%）がほとんど
- 『昼食』は「ごはん」（72.2%）に次いで「即席めん」（45.8%）
- 『夕食』は「ごはん」（96.3%）がほとんど

現在、主食として食べているものを、『朝食』『昼食』『夕食』に分けて聞きました（複数回答）。まず『朝食』については、「パン」が 69.2%で最も多く、次いで「ごはん」（49.5%）が続き、この 2 種類が回答のほとんどを占めています。その他の食べ物をあげる割合はいずれも少なく、「即席めん」は 1.9%にとどまりました。なお、「主食は食べない」という人は 8.5%と少なくなっています。

地区別にみると、いずれも「パン」と「ごはん」が主ですが、「パン」は《首都圏》（64.5%）よりも《阪神圏》（78.4%）の方が、「ごはん」は逆に《阪神圏》（39.9%）よりも《首都圏》（54.5%）の方が多くなっています。

年齢別にみると、若い世代ほど「パン」が高く、《12～19 歳》では 78.4%なのに対し、

《60 歳以上》では 56.8%と、20 ポイント以上の差が生じています。逆に年齢が上がるほど「ごはん」が高い傾向がみられ、特に《60 歳以上》では「ごはん」(61.2%)の方が「パン」(56.8%)よりも多くなっているのが目立ちます。



次いで、『昼食』の状況を見ると、「ごはん」が 72.2%を占めて最も多く、次いで「即席めん」が 45.8%で続いています。以下、これをみる限り、日本人の 2 人に 1 人弱が昼食に即席めんを主食として食べていることになり、即席めんがすっかり“日本人の国民食”として定着していることがわかります。

年齢別にみると、若い人ほど「パン」、年齢の高い人ほど「うどん」「そうめん・ひやむぎ」「日本そば」を多くあげているといった傾向がみられます。



『夕食』については、「ごはん」(96.3%)をほとんどの人があげており、圧倒的に多くなっています。なお「即席めん」は 8.0%でした。

ちなみに、『朝・昼・夜の合計』では、「ごはん」がほぼ 100% (99.4%) になっているのに次いで、「パン」がほぼ 8 割 (79.8%)、「うどん」(52.3%)、「そうめん・ひやむぎ」(48.4%)、そして「即席めん」が 48.0%で続いています。

- 前回調査と比較してみると、『朝食』では「ごはん」(前回 53.0%→今回 47.4%)はやや減っていますが、「パン」(71.2%→71.4%)はあまり変わっていません。『昼食』でもあまり大きな動きはありませんが、「ごはん」(78.3%→73.1%)、「即席めん」(52.5%→46.8%)がやや減り、「パン」(29.4%→34.9%)がやや増えています。「即席めん」が減少したのは、前回に調査で用いた「インスタントラーメン」という表現を変更したことも影響しているかと思われます。

(2) 即席めんは主食、副食、間食のどれか

～『袋めん』を主食と考える人がほぼ半数に達する～

- 『袋めん』……………「主食」49.9%、「副食」17.6%、「間食」19.9%
- 『カップめん』………「主食」36.4%、「副食」20.8%、「間食」30.9%

即席めんは自分にとってまず第一に主食か、それとも副食（おかず）あるいは間食（おやつ・夜食）かを、『袋めん』『カップめん』それぞれについて聞きました。



まず、『袋めん』についてみると、「主食」とする人が49.9%とほぼ半数を占めており、「間食」（17.6%）、「副食」（19.9%）はそれぞれ20%前後となっています。また、袋めんを「食べない」（12.2%）という人も若干いました。

性別にみると、《女性》では「主食」（61.5%）として食べている割合が断然高いのに対し、《男性》では「主食」（38.5%）のほか、「間食」（26.4%）、「副食」（21.8%）として食べている割合も少なくない。男女の食べる量の違いが表れた結果と推定できます。

なお年齢別にみると、若い人ほど「主食」とする割合が高く、《12～19歳》では64.0%に達しています。



次いで、『カップめん』についてみると、「主食」（36.4%）がやはり一番多いものの、「間食」（30.9%）との差はあまりなく、「食べない」という人は11.8%でした。

性別では、《男性》では「間食」が38.2%が最も多く、《女性》では「主食」（46.5%）が主になっているのと大きな違いを見せています。

年齢別にみると、ここでも若い人ほど「主食」の割合がなくなっています。

- 前回調査との比較では、『袋めん』は前回とほとんど変わっていませんが、『カップめん』では「間食」（前回40.3%→今回32.2%）が10ポイント近く減っており、「副食」（16.8%→22.9%）、「主食」（34.8%→37.4%）などがやや増えており、『カップめん』の食事としての重要度が上がっていることがうかがえます。

(3) 即席めんを食べるときに何かプラスするか

a) 即席めんを食べるときに何かプラスするか

～「具を加える」という人が6割弱(68.5%)～

●「即席めんだけ食べている」人も4割弱(37.0%)に増加

即席めんを食べる時、何かプラスするかどうかを聞きました。その結果、「具を加える」という人が58.5%と多く、次いで「即席めんだけ食べている」(37.0%)以下「一緒に飲む」(25.0%)、「一緒に食べる」(24.5%)、「調味料・スパイスを加える」(21.7%)などという回答が続いています。

地区別にみると、《阪神圏》は「具を加える」(首都圏54.4%、阪神圏66.7%)、「調味料・スパイスを加える」(同18.2%、28.4%)、「一緒に飲む」(同21.4%、32.0%)など、何らかをプラスしている項目が高く、逆に《首都圏》は「即席めんだけ食べている」(39.1%)が《阪神圏》(32.7%)よりも高い割合となっています。

●前回調査に比べ、「即席めんだけ食べている」(前回30.1%→今回38.6%)がやや増え、「具を加える」(63.5%→57.8%)、「一緒に飲む」(32.9%→26.0%)がやや減っており、即席めんを単独で食べるが増えているようです。

b) 即席めんと『一緒に飲んでいる』もの

「お茶」を一緒に飲む人が6割強(63.9%)

即席めんを食べるとき、何かプラスするという人に対し、どんなものを一緒に飲んでいるかを聞きました。

その結果、「お茶」(63.9%)が6割強を占め、2位の「麦茶」(13.7%)以下を大きく引き離しています

地区別にみると、《首都圏》では「お茶」(51.2%)が比較的少なめで、「麦茶」(21.7%)、「ウーロン茶」(10.9%)などに分散していますが、《阪神圏》では「お茶」(80.6%)に回答が集中しています。

“即席めんにはお茶”というのが日本人の定番のようです。

(4) 即席めんの摂取状況

a) この3ヶ月間の即席めんの摂取状況

～即席めん摂取率は8割強(85.1%)～

●2年前に比べ、ほぼ状況は同じ

この3ヶ月間の即席めんの摂取の有無を聞きました。その結果「この3ヶ月間に食べた」人が8割強(85.1%)と非常に高い値を示しました。

地区別や性別ではあまり差はなく、いずれも摂取率は8割代でした。

また年齢別では、摂取率は《12～19歳》(93.5%)で最も高く、《60歳以上》(71.2%)で最も低くなっています。

●前回調査との比較を見ると、摂取率の変化は以下の通りとなっています。

| | <前回> | <今回> | <差> |
|-----|-------|--------|-------|
| ・全体 | 88.0% | →87.7% | -0.3% |

摂取率は全体で-0.3ポイントと、ほとんど変化はありません。年代別でもほぼ変化は少なく、《12～19歳》で89.4%→93.5%とやや増加し、《30～39歳》で95.1%→90.5%とやや減少しています。

b) 即席めんの種類別食べ方の最近の傾向

『カップめん』中心(37.3%)の人が多数派

即席めんの種類別の食べ方は、最近の傾向としてどのタイプに近いのか、5つの回答肢の中から選んでもらいました。

その結果、“『カップめん』中心”(37.3%)の方が、“『袋めん』中心”(26.1%)よりも10ポイントほど高い割合となっています。また、「以前から『袋めん』と『カップめん』を同程度食べている”(36.6%)という“中間派”も3分の1強を占めました。

地区別にみると、《首都圏》は“『カップめん』中心”(42.3%)が、“『袋めん』中心”(23.4%)よりも多く、《阪神圏》は“『袋めん』中心”(31.1%)の方が“『カップめん』中心”(28.2%)より多くなっています。

首都圏は“カップめん派”、阪神圏は“袋めん派”、といった色分けができるようです。

(5) 好きな即席めんの味

～第1位「しょうゆ味」、第2位「みそ味」、第3位「とんこつ味」～

●「とんこつ味」と「みそ味」の差はごくわずか

好きな即席めんの味を聞くと、最も人気があるのは「しょうゆ味」（65.6%）で、唯一過半数の支持を得ました。以下、「みそ味」（41.9%）、わずかな差で「とんこつ味」（41.5%）、「塩味」（38.1%）の順で続いています。

地区別にみると、いずれも「しょうゆ味」がトップにあげられていますが、特に《首都圏》（68.7%）で人気が高く、「みそ味」（首都圏 45.7%、阪神圏 34.8%）も《首都圏》の方が高い割合を示しています。《阪神圏》は「とんこつ味」（49.5%）が《首都圏》（37.1%）を10ポイント以上上回っています。

年齢別では、やはりいずれも「しょうゆ味」がトップですが、唯一、《20～29歳》では「とんこつ味」が62.4%に達し、「しょうゆ味」（56.0%）を上回っています。なお、「とんこつ味」は《60歳以上》で17.2%と、もっとも支持が少なくなっています。

●前回調査とは選択肢が2項目増えている（前は「しょうゆ味」「みそ味」「とんこつ味」「塩味」の4項目のみ）ため、厳密な比較はできませんが、比較可能な4項目についてみると、「塩味」（前回 33.1%→今回 38.4%）、「とんこつ味」（同 36.4%→45.0%）の人気はやや上がっています。一方、「しょうゆ味」（同 65.6%→64.4%）、「みそ味」（同 42.8%→40.9%）はあまり変わっていません。

【2】即席めんの購入状況

(1) 即席めんの購入状況

～即席めんを「買う」人の割合は、『袋めん』52.8%、『カップめん』62.0%～

●2年前に比べ、わずかに減少傾向

即席めんを購入するかどうかを、『袋めん』『カップめん』に分けて、対象者全体ベースで調べました。

その結果、まず、『袋めん』については、「買う」という人の割合は52.8%と半数をやや上回りました。

地区別では、購入率は《阪神圏》(67.0%)の方が《首都圏》(45.6%)よりも20ポイント以上も高くなっています。

一方、『カップめん』についてみると、「買う」という人の割合は62.0%で、『袋めん』(52.8%)よりも10ポイントほど高くなっています。

地区別では、『袋めん』同様《阪神圏》(69.9%)の方が《首都圏》(58.0%)よりも購入率は高いが、『袋めん』に比べると両者の差は半分程度でした。

●前回調査と比べ、『袋めん』(前回58.3%→今回53.8%)、『カップめん』(同69.0%→66.4%)ともに若干、購入率は減少傾向です。

(2) 即席めんの1回あたりの購入個数

～『袋めん』は「5個」のまとめ買いが定着、
「カップめん」は「2個」「3個」「1個」とまとめ買いも増える～

即席めんの1回あたりの購入個数を、『袋めん』『カップめん』に分けて聞きました。



まず『袋めん』については、「5個」が半数強(54.0%)を占めて主になっており、「まとめ買い」が基本のようです。以下は、「2個」(13.8%)、「1個」(11.5%)、「3個」(9.8%)と5個より少ない個数が続き、平均は「4.4個」でした。

地区別にみると、平均は《首都圏》(4.6個)の方が《阪神圏》(4.1個)よりもやや

多い傾向が見られます。



『カップめん』については、「2個」(25.9%)、「3個」(24.6%)、「1個」(22.9%)と、『袋めん』に比べると購入個数は少なめで、『袋めん』で最も多かった「5個」(14.9%)はそれに次いでいます。平均も「3.0個」で、『袋めん』(4.4個)よりかなり少なくなっています。

地区別では、『袋めん』のケースとは反対に、平均は《阪神圏》(3.1個)の方が《首都圏》(2.9個)よりもやや多くなっています。

●前回調査と比べると、1回に購入する個数の平均は、『袋めん』(前回 4.1 個→今回 4.4 個)、『カップめん』(2.8 個→3.0 個)と、ともに少しずつではあるが増えており、“まとめ買い”の傾向が強くなってきています。

この件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本即席食品工業協会 事務局

〒111-0053 東京都台東区浅草橋 5-5-5 キムラビル

TEL. 03-3865-0811