

## 『即席めん』の摂取・購入状況および意識調査

- 現在、主食として食べているもの  
『昼食』では1位の「ごはん」(77.0%)に続き、2位(53.0%)に。
- 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51.3%とこちらも半数を超える
- この3ヶ月間の即席めんの摂取状況  
即席めん摂取率はほぼ9割(88.4%)、2年前より3.3ポイント上昇
- 『袋めん』の良さを感じるどころ  
『カップめん』に比べ、「スープがおいしい」(37.6%)、  
「いろいろな具を入れて食べる楽しさがある」(33.6%)
- 『カップめん』の良さを感じるどころ  
『袋めん』に比べ、「どこでも食べられる」(41.8%)、  
「種類が豊富でいろいろなものが食べられる」(22.9%)
- 好きな即席めんの味  
第1位「しょうゆ味」、第2位「塩味」、第3位「みそ味」  
「みそ味」(41.8%)と「とんこつ味」(41.7%)は人気拮抗
- 普段主に『袋めん』『カップめん』のどちらをよく買うか  
『カップめん』(51.4%)の人が過半数だが、  
年齢が上がるほど『カップめん』派が少なくなり、50代以上では拮抗
- 即席めんの主な購入場所  
『袋めん』はスーパー(94.7%)中心、  
『カップめん』はスーパー(71.8%)かコンビニ(49.9%)
- 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“バラ買い”傾向

平成16年9月

一般社団法人 日本即席食品工業協会

社団法人 日本即席食品工業協会（理事長：安藤宏基 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807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16年9月10日～9月22日）。

昭和33年に誕生した即席めんは、平成5年（1993年）に国内生産数量が50億食を超えて以来、ますます生産量が増え、平成15年（2003年）には54億食に達するなど、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2002年8～9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、前回と質問内容が異なる場合は、その違いを説明した上で比較を行っています。

調査結果のダイジェストは以下の通りです。



## 【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

- 『朝食』は「パン」（70.9%）と「ごはん」（51.7%）がほとんど
- 『昼食』は「ごはん」（77.0%）に次いで「即席めん」（53.0%）
- 『夕食』は「ごはん」（96.2%）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70.9%で最も多く、次いで「ごはん」（51.7%）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1.7%にとどまりました。なお、「主食は食べない」という人は8.8%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、《阪神圏》では「パン」（77.1%）が4人に3人以上の割合を占め、「ごはん」（43.3%）を大きく上回っているのが目立ちます。なお《首都圏》では「パン」（67.7%）と「ごはん」（56.0%）の差が《阪神圏》ほど大きくありません。

年齢別にみると、若い世代ほど「パン」が多く、《12～19歳》（75.8%）では《60歳以上》（64.2%）よりも10ポイント強高率になっています。一方、《20代》は「ごはん」（39.6%）

が他年代に比べて低く、それよりも年下の《12～19 歳》（61.3%）では逆に最も高くなっています。



次いで、『昼食』の状況を見ると、「ごはん」が 77.0%を占めて最も多く、次いで「即席めん」が 53.0%で続いています。以下、「うどん」（50.2%）、「そうめん・ひやむぎ」（36.2%）、「日本そば」（35.1%）とめん類の人気が高くなっています。これをみる限り、日本人の 2 人に 1 人強が昼食に即席めんを主食として食べていることとなります。

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」が高いという傾向がみられました。また《30 代》で「即席めん」（65.0%）が特に高いのが目立ちました。



『夕食』については、「ごはん」（96.2%）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」は約 1 割（10.5%）でした。

ちなみに、『朝・昼・夜の合計』では「ごはん」（99.8%）がほとんど 100%なのに次いで、「パン」（79.8%）がほぼ 8 割、そして「うどん」（62.5%）、「即席めん」（56.4%）、「スパゲティ」（47.7%）、「そうめん・ひやむぎ」（45.0%）、「日本そば」（43.5%）などが半数前後で続いています。

- 前回調査と比較してみると、『朝食』では「パン」（前回 69.2%→今回 70.9%）、「ごはん」（同 49.5%→51.7%）などをはじめ、ほとんど傾向は変わっていません。『昼食』でもあまり大きな動きはありませんが、「即席めん」（前回 45.8%→今回 53.0%）がついに過半数を超えたことが目立ちます

## (2) 即席めんは主食、副食、間食のどれ

- 『袋めん』……………「主食」51.3%、「間食」19.5%、「副食」17.6%  
● 『カップめん』………「主食」39.9%、「間食」32.3%、「副食」19.3%

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 51.3%とほぼ半数を占めており、

「間食」(19.5%)、「副食」(17.6%)はそれぞれ2割弱となっています。また、袋めんを「食べない」(11.5%)という人も若干いました。

性別にみると、《女性》では「主食」(63.1%)として食べている割合が3人に2人弱に達しているのに対し、《男性》では「主食」は4割弱(39.5%)にとどまり、「間食」(26.3%)、「副食」(21.1%)として食べている割合も少なくありません。



次いで、『カップめん』についてみると、「主食」(39.9%)がやはり一番多いものの、「間食」(32.3%)との差は『袋めん』ほどではなく、「副食」というひとは19.3%、「食べない」という人は8.3%でした。

性別にみると、《女性》では「主食」(53.2%)が半数を超えているが、《男性》(26.6%)ではその半分以下の割合にとどまり、「間食」(41.2%)の方がトップとなっています。男女で『カップめん』のとらえかたが大きく異なっていることが伺えます。

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。

### (3) この3ヶ月間の即席めんの摂取状況

～前回調査から3.3ポイント増加～

●この3ヶ月間の即席めんの摂取率はほぼ9割(88.4%)

この3ヶ月間の即席めんの摂取の有無をみると、ほぼ9割が「この3ヶ月間に食べた」(88.4%)と答えました。

地区別に見ると、摂取率は《首都圏》(85.3%)よりも《阪神圏》(94.2%)の方が10ポイント近く高く、性別にみると、摂取率は《男性》88.1%、《女性》88.6%とほとんど変わりませんでした。

●前回調査と比較してみると、摂取率の変化は以下の通りです。

全体 85.1% → 88.4%(+3.3%)

首都圏 83.1% → 85.3%(+2.2%)

男性 85.1% → 88.1%(+3.0%)

阪神圏 89.2% → 94.2%(+5.0%)

女性 85.2% → 88.6%(+3.4%)

ほぼすべての分類で摂取率は上がっており、特に《40代》では+8.6%と大きく上がっています。なおマイナスだったのは《12～19歳》の-1.6%だけでした。

#### (4) 即席めんの良さを感じるどころ

##### a) 『袋めん』の良さを感じるどころ

- 『カップめん』に比べ、「めんがおいしい」(28.6%)、  
「いろいろな具を入れて食べる楽しさがある」(33.6%) など

この3ヵ月間に袋めんを食べた人に対し、袋めんの良さをどんなところに感じるかを聞きました。

その結果、後述の『カップめん』と同様に、「調理時間が短い」(66.1%)、「保存がきく」(58.3%)、「誰でも作れる」(56.1%)、「価格が手頃」(55.0%)の4項目を過半数の人があげました。

ほかに『袋めん』の回答率が高いものとして「めんがおいしい」(28.6%、『カップめん』:24.0%)、「いろいろな具を入れて食べる楽しさがある」(33.6%、『カップめん』:項目なし)などがあげられます。

地区別にみると、《首都圏》は「いろいろな具を入れて食べる楽しさがある」(41.1%)の率が《阪神圏》(21.5%)のほぼ2倍となっているのが目につきます。

##### b) 『カップめん』の良さを感じるどころ

- 『袋めん』に比べ、「どこでも食べられる」(41.8%)、  
「種類が豊富でいろいろなものが食べられる」(22.9%) など

この3ヵ月間にカップめんを食べた人に対し、カップめんの良さをどんなところに感じるかを聞きました。

その結果、前述の『袋めん』と同様に、「調理時間が短い」(79.5%)をあげる人が最も多く、以下「誰でも作れる」(55.3%)、「保存がきく」(53.8%)、「価格が手頃」(45.9%)など、上位4項目は同じでした。

また、『カップめん』で目立った項目としては、「どこでも食べられる」(41.4%、袋めん:項目なし)、「種類が豊富でいろいろなものが食べられる」(22.9%)、『袋めん』:16.7%)などがありました。

地区別にみると、《首都圏》は「種類が豊富でいろいろなものが食べられる」(首都圏26.7%、阪神圏16.1%)、「保存がきく」(同57.7%、46.9%)などが《阪神圏》より高くなっています。

## (5) 好きな即席めんの味

～第1位「しょうゆ味」、第2位「塩味」、第3位「みそ味」～

●「塩味」が最近のトレンド、「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きました。その結果、最も人気があるのは「しょうゆ味」(65.9%)で、唯一過半数の支持を得ています。以下、「塩味」(42.8%)、「みそ味」(41.8%)、「とんこつ味」(41.7%)、「焼きそば」(33.8%)、「カレー味」(20.1%)、「和風味」(11.2%)が続いています。

地区別にみると、いずれも「しょうゆ味」がトップですが、特に《首都圏》(70.0%)では7割と、《阪神圏》(58.7%)より10ポイント以上高いのが目立ちます。また《首都圏》は、「みそ味」(首都圏46.3%、阪神圏34.0%)、「塩味」(同46.3%、36.7%)も高く、総じて《首都圏》の人の方がいろいろな味を支持していることがわかります。

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。

性×年齢別にみると、男女とも若い人ほど「とんこつ味」の人気が高く、《男性、12～19歳》(69.5%)、《男性、20代》(66.1%)は特に高くなっています。なお《女性、20代》は上位4種の味の率にはあまり差がなく、《女性》は年齢が上になると「しょうゆ味」が徐々に増えていく(《60歳以上》82.2%)傾向が見られました。

## 【2】即席めんの購入状況

### (1) 普段主に『袋めん』『カップめん』のどちらをよく買うか

- 『カップめん』（51.4%）の人が過半数だが  
年齢が上がるほど『カップめん』派が少なくなり、50代以上では拮抗

普段主に『袋めん』『カップめん』のどちらをよく買うかを聞きました。その結果、「カップめん」（51.4%）が半数強を占め、「袋めん」（32.5%）は3割強となりました。「買わない」という人は16.1%と少数にとどまり、“いずれかを買う”（83.9%）人が大半を占めています。

地区別にみると、《首都圏》は「カップめん」（56.2%）がより高く、「袋めん」（28.6%）のほぼ倍となっています。《阪神圏》は「カップめん」（42.2%）と「袋めん」（40.0%）が拮抗しており、東は「カップめん」志向、西は均等に、という傾向があることがわかりました。

性別にみると、いずれも「カップめん」が半数程度ですが、《女性》は「袋めん」（41.6%）が《男性》（23.3%）より20ポイント近く高く、その分《男性》は「買わない」（23.8%）が、《女性》（8.4%）の3倍近くに達しています。

年齢別に見ると、年齢が高くなるほど「カップめん」の割合が小さくなっており、《12～19歳》では「袋めん」9.7%／「カップめん」66.1%、《20代》では同17.4%／66.7%であるのに対し、《50代》では同32.4%／38.0%、《60歳以上》では同32.8%／31.1%と拮抗しています

- 前回調査との比較では、質問の仕方が違うので厳密な比較はできませんが、“いずれかを買う”率は68.4%→83.9%とかなりアップしています。

### (2) 即席めんの主な購入場所

- 『袋めん』はスーパー（94.7%）中心、  
『カップめん』はスーパー（71.8%）かコンビニ（49.9%）で

即席めんの主な購入場所を、『袋めん』と『カップめん』の場合に分けて聞きました。

まず『袋めん』については、「スーパー」（94.7%）が圧倒的に高くなっていてそのほかの購入場所をあげる人はいずれも多くなく、「コンビニエンスストア」（15.3%）が1割を超えているのが目につく程度でした。

性別にみると、やはりいずれも「スーパー」が圧倒的に多く、その率は《男性》（90.4%）よりも《女性》（97.0%）の方がやや高くなっています。一方《男性》は「コンビニエンスストア」（24.5%）が女性（10.1%）に比べて高いのが目立ちます。

年齢別でも、いずれも「スーパー」がトップであること変わりませんが、《20代以下》で「コンビニエンスストア」が30%を超えているのが目立ちます。



一方、『カップめん』の購入場所も、「スーパー」（71.8%）が最も多いものの、『袋めん』（94.7%）に比べると低く、「コンビニエンスストア」（49.9%）で購入する人も半数近くにはのぼっています。そのほか、「百円ショップ、99円ショップ」（12.8%）、「ドラッグストア」（11.3%）などもあげられており、『カップめん』の購入場所は『袋めん』よりバラエティに富んでいることがわかります。

性別にみると、《女性》は「スーパー」（76.7%）という回答が他を引き離して多いのに対し（2位は36.6%で「コンビニエンスストア」）、《男性》では「スーパー」（67.1%）と「コンビニエンスストア」（62.4%）が同程度でした。

年齢別では、《20代以下》で「スーパー」（62.1%）より「コンビニエンスストア」（72.6%）のほうが高く、他にも《30代以下》は「百円ショップ、99円ショップ」が10%以上で、《30代》は「ドラッグストア」（15.4%）に達しています。

### (3) 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“バラ買い”傾向

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」（38.6%）の“まとめ買い”をする人が4割近くを占めており、以下「1個」（13.6%）、「2個」（9.9%）、「3個」（7.4%）などの順となっています。平均は「3.1個」でした。

地区別にみると、平均は《首都圏》（3.0個）よりも《阪神圏》（3.3個）のほうがやや多いものの、あまり大きな差はありませんでした。

性別に見ると、平均は《男性》（2.7個）に比べて《女性》（3.5個）の方が多めです。



『カップめん』については、「2個」（25.3%）、「1個」（22.7%）、「3個」（22.0%）がいずれも2割台で、『袋めん』で最も多かった「5個」（13.0%）はそれに続く順位でした。なお平均は「2.6個」と、『袋めん』に比べるとやや少なめでした。



- 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 4.4 個→今回 3.1 個)、『カップめん』(3.0 個→2.6 個)と、ともに少しずつではあるが減少しており、“脱・まとめ買い”の傾向が見られます。

## 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