

## 『即席めん』の摂取・購入状況調査

～それぞれの食生活の中に定着し、着実な進歩を続ける即席めん～

- 現在、主食として食べているもの  
『昼食』では1位の「ごはん」(74.5%)に続き、2位(51.8%)に。  
昼食は「即席めん」、という日本人が過半数！
- 即席めんは主食、副食(おかず)、間食(おやつ・夜食)のどれか  
『袋めん』を主食と考える人が50.3%とこちらも半数を占める
- 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(87.7%)、若い世代で増加傾向
- 『袋めん』の良さを感じるどころ  
「調理時間が短い」「保存がきく」「誰でも作れる」など簡便性を評価
- 『カップめん』の良さを感じるどころ  
『袋めん』に比べ、より「調理時間が短い」(84.4%)、  
「どこでも食べられる」(47.8%)のも大きな魅力
- 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」  
前回調査に比べ、「みそ味」が台頭、「塩味」はやや退潮
- 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』(57.0%)の人が過半数だが、  
若い層ほど『カップめん』支持派が多く、20代では70.0%
- 即席めんの主な購入場所  
『袋めん』はスーパー(90.8%)中心、  
『カップめん』はスーパー(72.1%)かコンビニ(51.5%)で
- 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「1個」「2個」と“バラ買い”傾向

平成18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：安藤宏基）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604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18年11月13日～11月24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17年（2005年）には54.4億食に達するなど、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2004年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

～昼食は即席めん、という日本人が過半数！～

- 『朝食』は「パン」（70.2%）と「ごはん」（43.5%）がほとんど
- 『昼食』は「ごはん」（74.5%）に次いで「即席めん」（51.8%）
- 『夕食』は「ごはん」（96.7%）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70.2%で最も多く、次いで「ごはん」（43.5%）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1.3%にとどまりました。なお、「主食は食べない」という人も11.4%と1割強を占めています。

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」（75.5%）が4人に3人の割合を占め、《首都圏》（67.6%）よりやや高くなっています。

性別でみると、いずれも「パン」が最も多い点は同じですが、その割合は《女性》（77.6%）の方が《男性》（62.8%）より高く、《男性》ではその分「ごはん」（男性：48.2%、女

性：38.9%)が高めになっています。



次いで、『昼食』の状況を見ると、「ごはん」が74.5%を占めて最も多く、次いで「即席めん」が51.8%で続いています。以下、「うどん」(51.3%)、「スパゲティ」(34.4%)、「日本そば」(33.6%)、「生ラーメン」(31.8%)、「生焼きそば」(29.0%)などが続き、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。また「主食は食べない」(0.3%)という人はごく少数派でした。

地域別に見ると、《阪神圏》で「即席めん」(首都圏49.3%、阪神圏57.0%)が比較的によく食べられていることがうかがえます。



『夕食』については、「ごはん」(96.7%)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1割弱(8.6%)でした。

●前回調査と比較してみると、『朝食』では「ごはん」(同51.7%→43.5%)がやや減少した一方で、「主食は食べない」という人が8.8%→11.4%とわずかながら増加しています。『昼食』では「そうめん・ひやむぎ」(前回36.2%→今回23.0%)が10ポイント以上減少しましたが、これは調査時期の違い(9月/11月)によるものであると思われます。『夕食』についてはほとんど変動がみられません。

## (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半数に達する～

- 『袋めん』……………「主食」50.3%、「副食」15.1%、「間食」13.7%
- 『カップめん』………「主食」42.7%、「副食」17.9%、「間食」26.3%

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50.3%とほぼ半数を占めており、「副食」(15.1%)、「間食」(13.7%)を大きく上回っています。一方、「食べない」(20.7%)という人も2割程度みられました。

地区別でみると、《阪神圏》では「副食」（首都圏 9.7%、阪神圏 26.0%）ととらえている人が比較的多く、《首都圏》では「食べない」（同 25.2%、11.5%）という人が4人に1人とやや多くなっています。

性別でみると、《女性》は「主食」（59.4%）が《男性》（41.2%）より20ポイント近く高く、性×年齢別にみると、《女性》では「主食」が年代を問わず高いものの、《男性》においては《20代》以下など若い世代で「主食」ととらえている人が多くなっています。一方、《男性》の《30代》から《50代》の中年層では「副食」が比較的多くなっています。



次いで、『カップめん』についてみると、「主食」（42.7%）がやはり一番多いものの、「間食」（26.3%）ととらえている人も少なくなく、『袋めん』（主食：50.3%、間食：13.7%）に比べ、“『カップめん』はおやつ・夜食”というイメージが高いことがうかがえます。なお「食べない」という人は12.6%でした。

地区別でみると、『袋めん』と同様に《阪神圏》では「副食」（首都圏 14.6%、阪神圏 24.5%）という人が比較的多くなっています。

性別でみると、《女性》は「主食」（53.5%）が《男性》（31.9%）より20ポイント以上高くなっています。また《男性》では「間食」（男性 33.6%、女性 19.1%）が「主食」以上に高く、「副食」（同 22.9%、12.9%）も《女性》に比べて高くなっています。

●前回の調査結果と比較すると、「間食」の割合が『袋めん』（前回 19.5%→今回 13.7%）、『カップめん』（同 32.3%→26.3%）ともに若干減少しました。また『カップめん』を『主食』とする人が 39.9%→42.7%と若干増加しています。一方、『袋めん』では「食べない」が 11.5%から 20.7%へと増加しています。

### (3) この3ヶ月間の即席めんの摂取状況

～9割近くの人がこの3ヶ月間に即席めんを食べている～

●この3ヶ月間の即席めんの摂取率はほぼ9割（87.7%）

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」（87.7%）と答えています。

地区別に見ると、摂取率は《首都圏》（85.6%）よりも《阪神圏》（92.0%）の方が高く、性別にみると、摂取率は《男性》88.0%、《女性》87.5%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、全体の比率は 88.4%→87.7%とほぼ変わりませんが、《12～19 歳》（前回 91.9%→今回 99.0%）、《20 代》（同 89.9%→94.1%）と若い世代で増加しており、《50 代》（同 87.2%→78.8%）、《60 歳以上》（同 73.2%→68.8%）と高年齢層で減少しているのが目立ちます。

#### (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

●「調理時間が短い」（63.2%）、「保存がきく」（53.0%）、  
「誰でも作れる」（50.5%）など簡便性を評価  
—また「価格が手頃」（51.9%）なのも大きな理由

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、「調理時間が短い」（63.2%）が最も多く、次いで「保存がきく」（53.0%）、「価格が手頃」（51.9%）、「誰でも作れる」（50.5%）の4項目を過半数の人があげました。

性別で見ると、全体に《女性》の方がさまざまな点で袋めんを評価しており、特に「保存がきく」（男性 46.6%、女性 58.9%）、「価格が手頃」（同 45.4%、57.9%）、「いろいろな具を入れて食べる楽しさがある」（同 28.7%、49.5%）、「スープがおいしい」（同 36.8%、48.9%）などは《男性》との差が大きくなっています。一方、《男性》では「誰でも作れる」（同 55.2%、46.3%）が高めになっています。

##### b) 『カップめん』の良さを感じるどころ

●『袋めん』に比べ、より「調理時間が短い」（84.4%）、  
「どこでも食べられる」（47.8%）のも大きな魅力

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」（84.4%）をあげる人が最も多く、以下「誰でも作れる」（60.4%）、「価格が手頃」（45.9%）、「保存がきく」（47.4%）と、簡便性や価格のアドバンテージをあげる人が上位を占めています。また、『カップめん』のみ選択肢としてあげた「どこでも食べられる」（47.8%）も半数近い支持を集めています。

『袋めん』と同様、簡便さや価格が評価されていますが、特に「調理時間が短い」（袋めん：63.2%、カップめん：84.4%）、「誰でも作れる」（袋めん：50.5%、カップめん：60.4%）の割合が高く、“お湯を入れるだけ”というカップめんならではの簡便性が評価されているようです。

性別でみると、袋めん同様、《女性》において「価格が手頃」（男性 44.8%、女性 54.3%）、「保存がきく」（同 41.8%、53.4%）、「量がちょうどよい」（同 33.1%、40.7%）、「種類が豊富でいろいろなものが食べられる」（同 21.8%、29.9%）、「独特のおいしさがある」（同 15.9%、24.0%）など、全体的に評価が高くなっています。

#### (5) 好きな即席めんの味

～第1位「しょうゆ味」、第2位「みそ味」、第3位「とんこつ味」～

●首位の「しょうゆ味」の人気は不動、その間「みそ味」（41.8%→49.8%）が台頭し、「塩味」（42.8%→34.7%）はやや退潮気味

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」（66.2%）で、唯一過半数の支持を得ています。以下、「みそ味」（49.8%）、「とんこつ味」（39.1%）、「塩味」（34.7%）、「焼きそば」（29.1%）、「カレー味」（23.8%）、「和風味」（14.7%）、「チキン味」（9.1%）が続いています。

地区別でみると、どちらも「しょうゆ味」が最も多いものの、その他《首都圏》では「みそ味」（首都圏 55.8%、阪神圏 38.6%）、「焼きそば」（同 32.1%、23.4%）、「和風味」（首都圏 17.9%、阪神圏 8.7%）が高く、《阪神圏》では「とんこつ味」（同 35.3%、46.2%）が高率で2位になっています。

性別でみると、1位、2位は変わりませんが、《男性》は「とんこつ味」（男性 46.4%、女性 31.7%）、「カレー味」（同 30.2%、17.4%）が多く、《女性》では「塩味」（同 30.6%、38.9%）がやや多くなっています。

●前回調査と比べると「しょうゆ味」（前回 65.9%）のトップは変わりませんが、「みそ味」（前回 41.8%→今回 49.8%）がやや増加し、「塩味」（同 42.8%→34.7%）はやや減少しており、前回の2位「塩味」、3位「みそ味」、4位「とんこつ味」（同 41.7%→39.1%）から順位が変化しています。

## 【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』（57.0%）の人が過半数だが  
若い層ほど『カップめん』支持派が多く、《20代》では70.0%

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』（57.0%）が半数強を占め、『袋めん』（27.0%）の2倍強となっています。「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。

地区別で見ると、《首都圏》は『カップめん』（59.9%）が《阪神圏》（51.0%）よりやや高くなっています。一方、《阪神圏》は『袋めん』（30.5%）が《首都圏》（25.2%）より若干高率でした。

性別で見ると、《男性》は『カップめん』（62.5%）が《女性》（51.5%）より多く、《女性》は『袋めん』（36.6%）が《男性》（17.3%）より大幅に多くなっています。

年齢別に見ると、おおむね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』6.0%／『カップめん』58.0%、《20代》では同24.0%／70.0%であるのに対し、《40代》では同57.7%／40.0%、《50代》では同43.4%／49.1%、《60歳以上》では同47.9%／35.4%となっています。

- 前回調査と比べ、『カップめん』（前回51.4%→今回57.0%）がやや増加し、『袋めん』（同32.5%→27.0%）が若干減少しています。しかしいずれかを“買う”という人の割合は83.9%→83.9%と全く変わっていません。

### (2) 即席めんの主な購入場所

- 『袋めん』はスーパー（90.8%）中心、  
『カップめん』はスーパー（72.1%）かコンビニ（51.5%）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」（90.8%）が圧倒的に多くなっています。そのほかの購入場所をあげる人はいずれも多くなく、「ドラッグストア」（17.8%）、「一般食料品店」（14.7%）などが続き、「コンビニエンスストア」は1割弱（9.2%）にとどまりました。

地区別でみると、《阪神圏》は「スーパー」（首都圏 87.3%、阪神圏 96.7%）の割合が高く、「コンビニエンスストア」（同 5.9%、14.8%）が続いています。《首都圏》では「一般食料品店」（同 22.5%、1.6%）、「ドラッグストア」（同 22.5%、9.8%）、「100円ショップ、99円ショップ」（同 5.9%、0.0%）が《阪神圏》に比べて多いのが目立ちます。

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」（72.1%）が最も多いものの、『袋めん』（90.8%）に比べると低く、「コンビニエンスストア」（51.1%）で購入する人も過半数に達しています。そのほか、「ドラッグストア」（14.0%）、「一般食料品店」（13.4%）、「100円ショップ、99円ショップ」（11.0%）などは比較的少数でした。

地区別でみると、袋めんと同様、《首都圏》では「一般食料品店」（首都圏 17.8%、阪神圏 2.9%）、「ドラッグストア」（同 16.9%、6.9%）の利用者が多く、《阪神圏》では「スーパー」（同 70.2%、76.5%）の割合がやや高くなっています。

性別でみると、《女性》は「スーパー」（男性 66.0%、女性 79.5%）の利用率が高く、《男性》は「コンビニエンスストア」（同 60.6%、40.4%）が多くなっています。

●前回調査と比べると、『袋めん』では「ドラッグストア」（前回 9.2%→今回 17.8%）、「一般食料品店」（同 8.8%→14.7%）の利用率が増加する反面、「コンビニエンスストア」（同 15.3%→9.2%）がやや低下しており、『袋めん』の販売チャネルが多様化していることがうかがえます。一方、『カップめん』は、「一般食料品店」（同 7.7%→13.4%）の率がやや増加しているほかは特に変動はありません。

### (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「1個」「2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」（36.3%）の“まとめ買い”をする人が4割近くを占めており、そのほかでは「1個」、「2個」（いずれも 10.5%）が各1割程度で、以下「3個」「10個」（いずれも 3.4%）が続いています。「買わない」とした人（33.5%）を除いた平均は「4.2個」でした。

地区別にみると、平均は《首都圏》（2.7個）よりも《阪神圏》（3.0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》（1.9個）に比べて《女性》（3.6個）の方が多めです。



『カップめん』については、「1個」（24.7%）、「2個」（23.9%）が並んで多く、「3個」（14.2%）、「5個」（12.4%）が続いています。なお「買わない」（9.7%）を除いた平均は「2.8個」と、『袋めん』に比べるとやや少なめでした。



以上を見る限り、『袋めん』はまとめて買って買い置きしておくもので、『カップめん』は“買い置きしておくため”というよりも、“食べたい時に買う”という意味合いが強いことがうかがえます。

●前回調査と比べると、「買わない」とした人を除いた1回に購入する平均個数は『袋めん』（前回 4.0 個→今回 4.2 個）、『カップめん』（同 2.8 個→3.2 個）と共に増加しています。

## 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