

# <全国お弁当事情に関する調査 2024>

< 4月10日は「お弁当始めの日<sup>®</sup>」 >

**お弁当を作ってもらう人の約8割が「冷凍食品の使用は手抜きだと思わない」と回答  
都道府県別人気おかず、作成時間、作る人の割合など、「お弁当事情に関する調査」実施**

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長：竹永 雅彦、以下「ニチレイフーズ」）は、4月10日「お弁当始めの日<sup>®</sup>」に合わせ、「お弁当事情に関する調査」を実施しました。お弁当を作ってもらう人に聞いた調査では、冷凍食品の使用は「手抜きだと思わない」という意見が84.8%と、忙しい中でお弁当を作ってくれること自体に愛情を感じる人が多いことが分かりました。お弁当を作る人に聞いた調査では、お弁当に冷凍食品を使用する人は62.7%となり、冷凍食品を使用することは、忙しい生活に適応した選択肢として両者から受け入れられていることが明らかになりました。

最新調査を受けて、本リリースでは、お弁当を作ってもらう人と作る人の対話のきっかけになるように、都道府県別の「人気のお弁当のおかずランキング」など、「お弁当に関するランキング」を掲載しています。また、お弁当、中食、外食にかける費用についても調査しました。

## <「お弁当始めの日<sup>®</sup>」とは>

ニチレイフーズの調査によると、お弁当が食卓に並ぶ頻度やお弁当作りの需要が4月10日前後に高まることから、4月10日を「お弁当始めの日<sup>®</sup>」として一般社団法人日本記念日協会に登録申請をし、2017年に認定されました。加えてこの時期は、「新生活」、「新学期」がスタートすることから、お弁当をイメージすることが多い季節。さらに「弁当」の「弁」が数字の「4」に似ていること、「当（とう）」＝「10」の語呂合わせにも由来します。

## <「お弁当事情に関する調査」結果概要 >

### 調査1：お弁当を作ってもらう人に聞いた調査

1. お弁当に冷凍食品が使用されていても「手抜きだと思わない」84.8%
2. 冷凍食品が入っているお弁当に「愛情を感じる」89.8%。入っていないお弁当より12.2%高い

### 調査2：お弁当を作る人に聞いた調査

3. 週に1回以上、お弁当に冷凍食品を使用する人は62.7%。「ほぼ毎日」は2019年から1.9%増加
4. お弁当を作る際、「コスパ」と「タイパ」を同程度に重視。「コスパ」重視は2019年から1.9%増加

### 調査3：お弁当に関するランキング

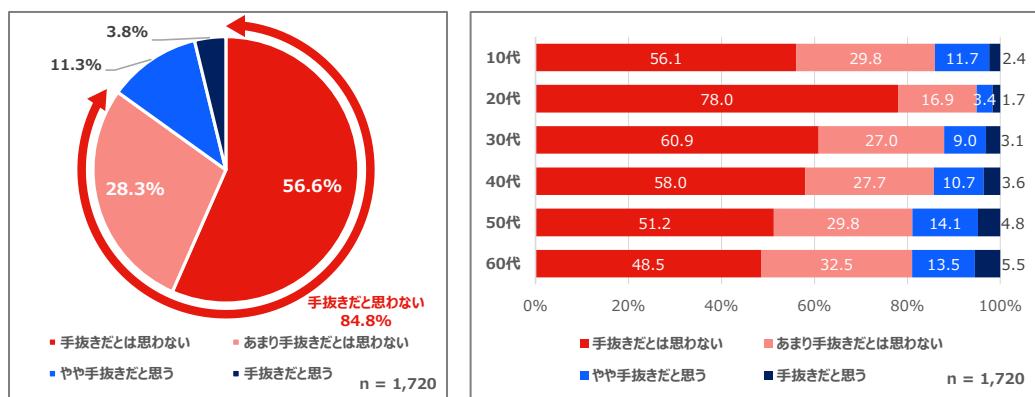
5. 「人気のお弁当のおかず」は、1位「鶏のから揚げ」、2位「卵焼き・スクランブルエッグ」、3位「ハンバーグ」
6. 「お弁当の作成時間」（短い順）は、1位「群馬県」、2位「北海道」、3位「山梨県」
7. 「お弁当を作る人の割合」（多い順）は、1位「島根県」、2位「福井県」、3位「岩手県」

## お弁当を作ってもらう人に聞いた調査

### 1 お弁当に冷凍食品が使用されていても「手抜きだと思わない」84.8%

お弁当を作ってもらう人に「冷凍食品が使用されていると、あなたは手抜きだと思いませんか？」と聞くと、「手抜きだとは思わない」（56.6%）、「あまり手抜きだとは思わない」（28.3%）を合算して、84.8%が「手抜きだと思わない」と回答。日常に時間の余裕があり、親にお弁当を作ってもらうことが多い10代を除くと、年代が若くなるほど「手抜きだと思わない」と回答する割合が高い結果になりました。お弁当に冷凍食品を使用することは、かつては“手抜き弁当”というイメージが持たれていたかもしれませんが、現在は多くの人が手抜きだとは思っていないことが分かりました。

#### Q1. 作ってもらうお弁当に冷凍食品が使用されていると、あなたは手抜きだと思いませんか？



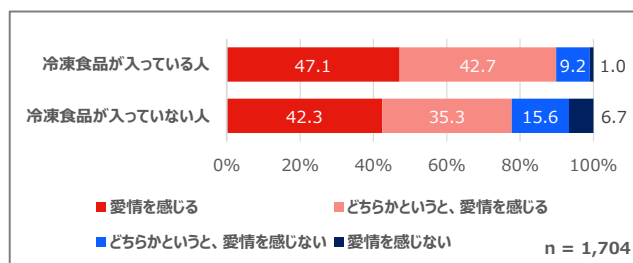
### 2 冷凍食品が入っているお弁当に「愛情を感じる」89.8%。入っていないお弁当より12.2%高い

「作ってもらうお弁当に感じる愛情の度合い」を聞くと、お弁当に冷凍食品が入っている人は、「愛情を感じる」（47.1%）、「どちらかという、愛情を感じる」（42.7%）を合算して、89.8%が「愛情を感じる」と回答。冷凍食品が入っている人の方が、入っていない人よりも愛情を感じる人の割合が12.2%高いという意外な結果になりました。

自由回答では、「味も見た目も良い」（40代、男性）、「家族で買い物に行くので、好きな物を楽しみながら選んでいる」（50代、女性）、「冷凍食品を使ってまで一品増やしてくれようとしてくれている気持ちがうれしい」（30代、男性）との声があり、昨今 SNS 等で注目される「キャラ弁」や卒業シーズンの「卒弁」なども含め、お弁当というコミュニケーションツールを通じた愛情表現の仕方が多様化していることが推察できます。

また、「体に悪そう」（30代、女性）、「作ってもらう方が嬉しい」（50代、男性）など、冷凍食品への否定的な意見がある一方で、「冷凍食品を利用することで負担が減るのであれば嬉しい」（40代、女性）、「朝早く出勤する私にお弁当を作ってくれているので大変助かっています」（40代、男性）、「おいしい、作り手にとっても少しは楽ができていいのかと思うとお互いにとって良いと思う」（10代、女性）と、お弁当作りの大変さを思いやる声も多く見られました。冷凍食品を使用すること自体に愛情を感じるというよりも、忙しい中でお弁当を作ってくれることに愛情を感じる人が多いことが分かりました。共働き世帯が増加している現代では、必ずしも“手作り弁当”だけが愛情表現の形ではないと言えます。

#### Q2. 作ってもらうお弁当に感じる愛情の度合いを教えてください。



#### ■ 調査概要（お弁当を作ってもらう人に聞いた意識調査）

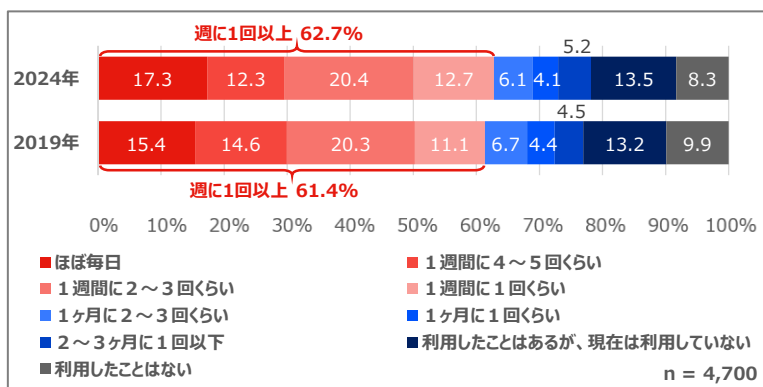
- ・調査対象：週に1回以上、身近な人にお弁当を作ってもらう人（全国/男女/10代～60代）
- ・調査方法：Web アンケート調査（調査機関：オリコン・モニターリサーチ）
- ・回答者数：1,720人
- ・調査期間：2024年3月15日(金)～3月18日(月)
- ※小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

## お弁当を作る人に聞いた調査

### 3 週に1回以上、お弁当に冷凍食品を使用する人は62.7%。「ほぼ毎日」は2019年から1.9%増加

お弁当を作る人に「冷凍食品の使用頻度」を聞くと、62.7%が「週に1回以上」と回答。前回調査（2019年）から1.3%増加しました。特に「ほぼ毎日」と回答した人の割合は1.9%増加となり、お弁当に冷凍食品を使用する習慣がある人が増加していることが分かりました。

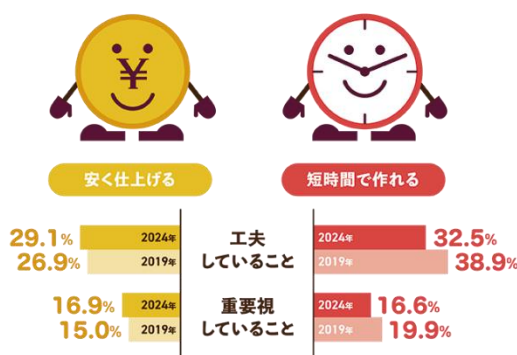
Q3. あなたは普段、お弁当に市販の冷凍食品をどの程度使用していますか？



### 4 お弁当を作る際、「コスパ」と「タイパ」を同程度に重視。「コスパ」重視は2019年から1.9%増加

お弁当を作る際の「工夫していること」を聞くと、上位は「短時間で作れる」（32.5%）、「簡単に作れる」（32.0%）、「安く仕上げる」（29.1%）、「無理をしない範囲で作る」（27.8%）となりました。また「重要視していること」を聞くと、「短時間で作れる」、「安く仕上げる」が同程度の割合となり、お弁当作りにおいて「タイムパフォーマンス」と「コストパフォーマンス」の両方が重視されていることが分かりました。一方で前回調査（2019年）と比較すると、「安く仕上げる」と回答した人の割合が、「工夫していること」（2.2%増加）、「重要視していること」（1.9%増加）の両方で増加しました。昨今の物価上昇の影響で、お弁当作りにおいても「コストパフォーマンス」を重視する人が増えている可能性が推察できます。

## お弁当を作る際に気をつけていること



#### ■ 調査概要（お弁当を作る人に聞いた実態調査）

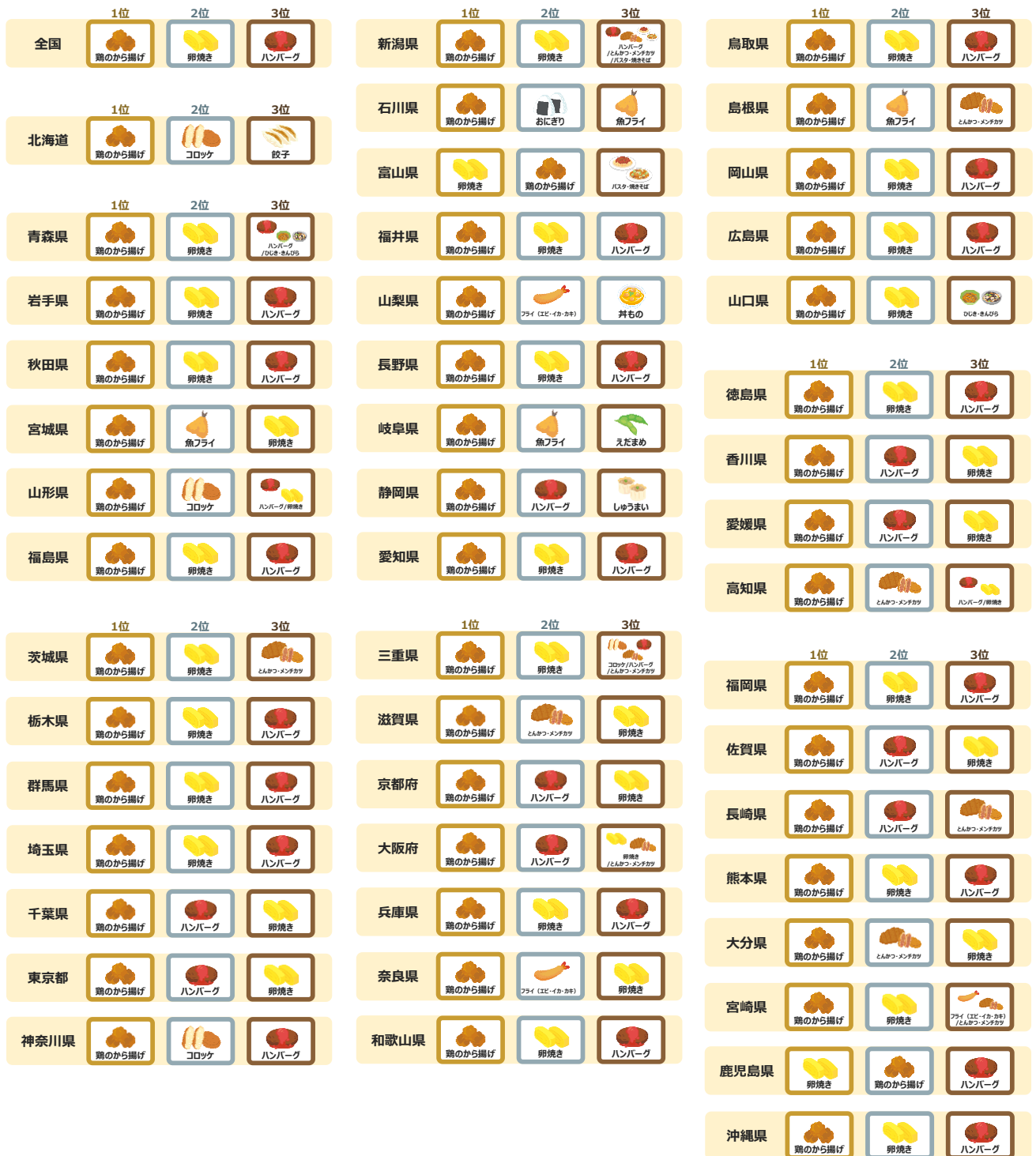
- ・調査対象：全国に住む20代～60代の男女
- ・調査方法：Webアンケート調査（ニチレイフーズ調べ）
- ・回答者数：約30,000人
- ・調査期間：2024年2月2日（金）～2月13日（月）
- ※小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

## お弁当に関するランキング

「冷凍食品を使用している、忙しい中でお弁当を作ってくれること自体に愛情を感じる人が多い」という最新の調査結果を受け、お弁当を作る人と作ってもらう人の対話のきっかけになるように、都道府県別の「好きなお弁当のおかずランキング」、「お弁当の作成時間」と「お弁当を作る人の割合」の都道府県ランキングを掲載します。

### 5 都道府県別「人気のお弁当のおかず」ランキング

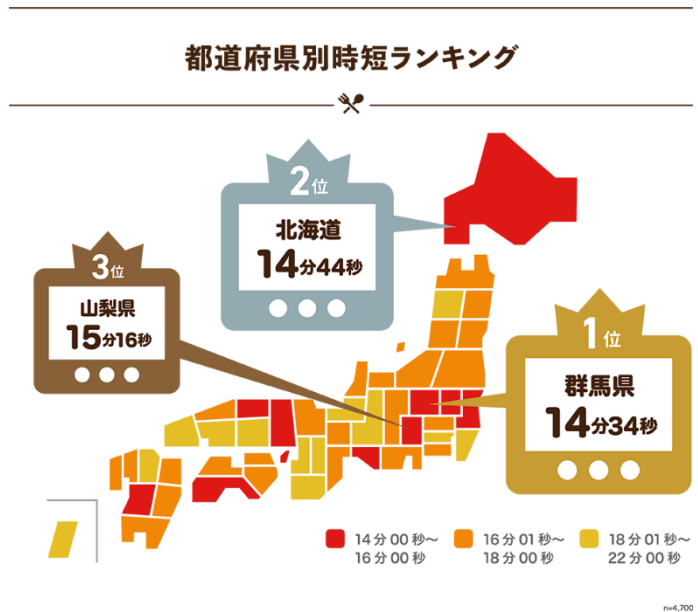
お弁当を作る人に「家族に人気のお弁当のおかず」を聞いたところ、全国ランキングは第1位「鶏のから揚げ」、第2位「卵焼き・スクランブルエッグ」、第3位「ハンバーグ」という結果に。都道府県別のランキングは、下図をご参照ください。



n = 1,747

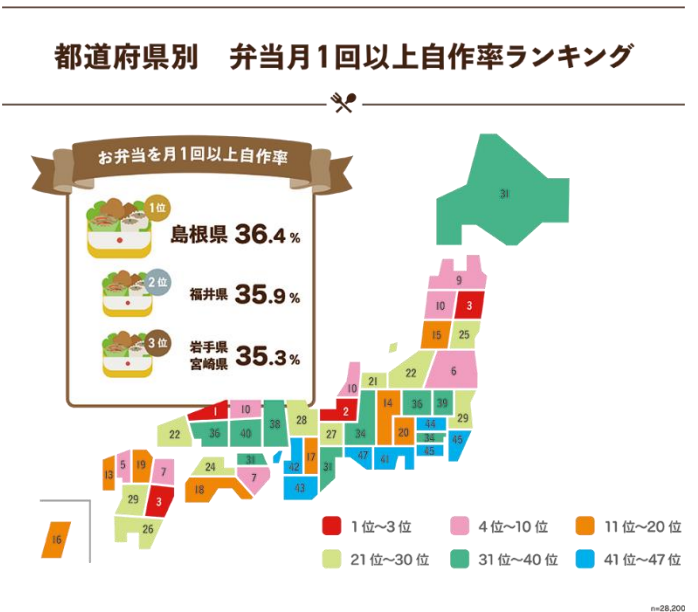
**6 「お弁当の作成時間」は平均 17 分 57 秒。短い順は 1 位「群馬県」、2 位「北海道」、3 位「山梨県」**

お弁当を作る人に「作成時間」を聞くと、全国平均は 17 分 57 秒という結果に。都道府県別で最短は「群馬県（14 分 34 秒）」で、2019 年と同様にお弁当作りにかかる時間が最も短い県となりました。第 2 位は「北海道（14 分 44 秒）」、第 3 位は「山梨県（15 分 16 秒）」でした。一方、最長は「岡山県（21 分 34 秒）」という結果でした。



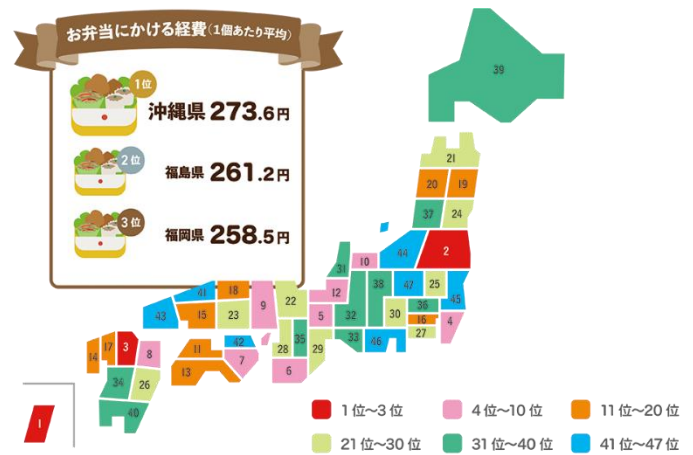
**7 「お弁当を作る人の割合」は 28.0%。多い順は 1 位「島根県」、2 位「福井県」、3 位「岩手県」**

全国に住む 20 代～60 代の男女に「お弁当を作る頻度」を聞くと、28.0%が「月に 1 回以上作る」と回答。月に 1 回以上、お弁当を作る人の割合を都道府県別に見ると、最多は「島根県（36.4%）」、第 2 位は「福井県（35.9%）」、第 3 位は「岩手県（35.3%）」でした。一方、最少は「愛知県（22.4%）」という結果になりました。



## 8 「お弁当にかかる経費」は平均 222.3 円。1 位「沖縄県」、2 位「福島県」、3 位「福岡県」

お弁当を作る人「お弁当にかかる経費」を聞くと、  
全国平均は 222.3 円という結果に。  
都道府県別で経費をかけるのは「沖縄県（273.6 円）」、  
第 2 位は「福島県（261.2 円）」、  
第 3 位は「福岡県（258.5 円）」でした。  
一方、経費をかけないのは「群馬県（168.2 円）」  
と手早く作成して、費用もかけていない結果でした。



### ■ 調査概要（お弁当に関するランキング）

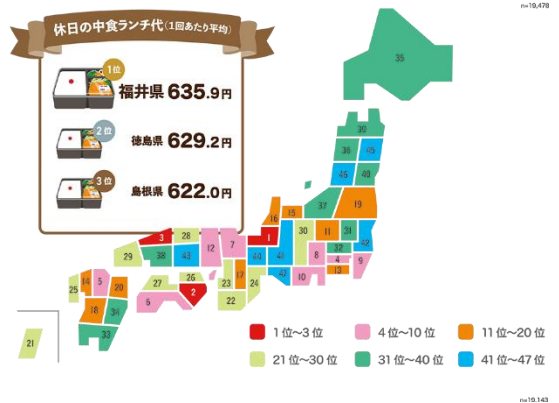
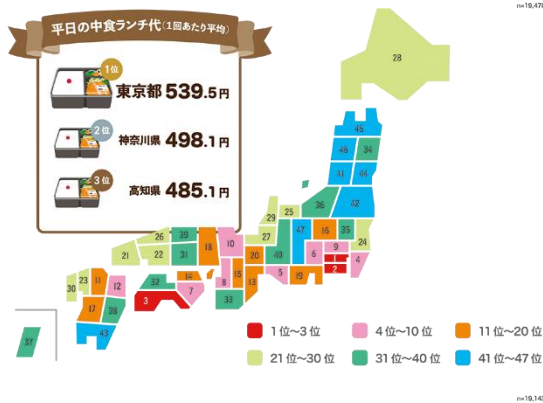
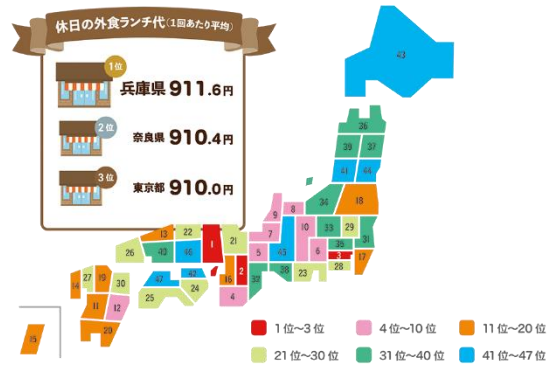
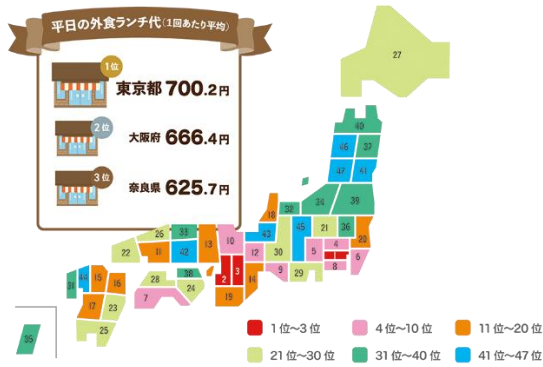
- ・調査対象：全国に住む 20 代～60 代の男女
  - ・調査方法：Web アンケート調査（ニチレイフーズ調べ）
  - ・回答者数：約 30,000 人
  - ・調査期間：2024 年 2 月 2 日(金)～2 月 13 日(月)
- ※小数点以下を四捨五入しているため、合計しても 100%にならない場合があります。

## ランチにかかる費用（外食/中食）に関するランキング

最近1年間の、外食※1と中食※2でランチを食べる際の平均金額を聞くと、【休日の外食】が849.7円と最も高く、【平日の外食】が586.5円、【平日の中食】は559.3円、【平日の中食】は459.1円と最も安い。平日より休日の方がかけている金額が高くなる傾向。都道府県別では東京都が上位に入る傾向であった。

※1『外食』とは家庭外の飲食店で食べる食事のこと

※2『中食』とは弁当などの調理済み食材を買って持ち帰り、自宅や職場・学校などで食べる食事のこと（購入する弁当・惣菜・コンビニ全て含む）



### ■ 調査概要（ランチにかかる費用ランキング）

- ・調査対象：全国に住む20代~60代の男女
- ・調査方法：Webアンケート調査（ニチレイフーズ調べ）
- ・回答者数：約30,000人
- ・調査期間：2024年2月2日(金)~2月13日(月)
- ※小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100%にならない場合があります。

### <担当者コメント>

「お弁当事情に関する調査」は、2017年以降、コロナ禍を除いて継続的に行っている調査ですが、今回は初めて「お弁当を作ってもらう人」を対象とした意識調査を実施しました。特に、「お弁当に冷凍食品が使用されていても手抜きだと思わない人が多いこと」、「お弁当に冷凍食品が入っている人の方が、お弁当に愛情を感じる割合が高いこと」は、驚きの発見でした。ニチレイフーズは今後とも、冷凍食品メーカーとして、お弁当を作る人と作ってもらう人の力になりたいと考えています。4月10日「お弁当始めの日<sup>®</sup>」が、お弁当作りの大切さを思いやり、その手間をかけてくれる人に感謝するきっかけになれば嬉しいです。

### <他にも、都道府県ランキングをご用意>

本リリースに掲載したランキングの他、「お弁当にかけている費用」、「平日の中食にかけている費用」、「休日の中食にかけている費用」、「平日の外食にかけている費用」、「休日の外食にかけている費用」の都道府県ランキングについても調査し、インフォグラフィックをご用意していますので、お気軽に下記のお問い合わせ先へご連絡ください。

■この調査に関するお問い合わせや取材、資料、詳細なデータをご希望の方は下記までご連絡ください■

株式会社ニチレイフーズ マーケティング部 広報グループ 担当：大竹・笹嶺・宮嶋・原山

E-mail: N1010X088@nichirei.co.jp