



# NEWS RELEASE

報道関係各位

2018年4月3日  
株式会社ニチレイフーズ

## 4月10日は「お弁当始めの日」

### 手作り弁当で昼食代は年間約9万円も節約できる!? 節約志向No.1は三重県で1食あたり192.5円!

ニチレイフーズ「ほほえみごはん」: <http://www.nichireifoods.co.jp/media/>

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長 大櫛頭也）は、4月10日の「お弁当始めの日」に合わせ、「お弁当事情に関する調査」を行いました。

#### 【調査概要】

調査期間 : 2018年2月16日（金）～2月21日（水）  
調査対象 : 全国の20～60代の男女、約33,000名  
調査方法 : インターネットによるアンケート調査

※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

#### <「お弁当始めの日」とは>

当社の調査によると、お弁当の食卓出現頻度や冷凍食品のお弁当カテゴリーの売上が、一年を通じて最も高いのが4月10日前後であることから、4月10日を「お弁当始めの日」として2017年に制定いたしました。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-

#### 手作り弁当にかかる費用、全国平均は1食あたり231.5円

お弁当節約志向No.1県は三重県！ 東京都より年間約1万5千円節約

#### 日本一のお弁当作り県は、福島県

昨年に引き続き東北勢が上位に。昨年1位の新潟県は6位と健闘するも一歩届かず

#### お弁当おかず欲張りNo.1県は5.6品で、山口県！

一方、「シンプル派」は3.8品で栃木県

#### 流行語大賞にもなった「インスタ映え」、約9割が意識したことはない!?

「弁当記録派」は半数以上が「意識したことがある」と回答

「記録」の投稿先は男性「Facebook」、女性「Instagram」という結果に

#### お弁当上手は、冷凍食品の活用上手！

「ほぼ毎日」お弁当を作る人の4割以上が「週4～5回以上」冷食を活用


#### 「もう少し普通のお弁当にして」…お弁当にまつわる失敗談を大公開！

「海苔でメッセージを書いたのに気づいてもらえない」など、珍事件続出

## -お弁当事情に関する調査-

手作り弁当にかかる費用、全国平均は1食あたり231.5円

お弁当節約志向No.1県は三重県！ 東京都より年間約1万5千円節約


 お弁当一食あたりの全国平均

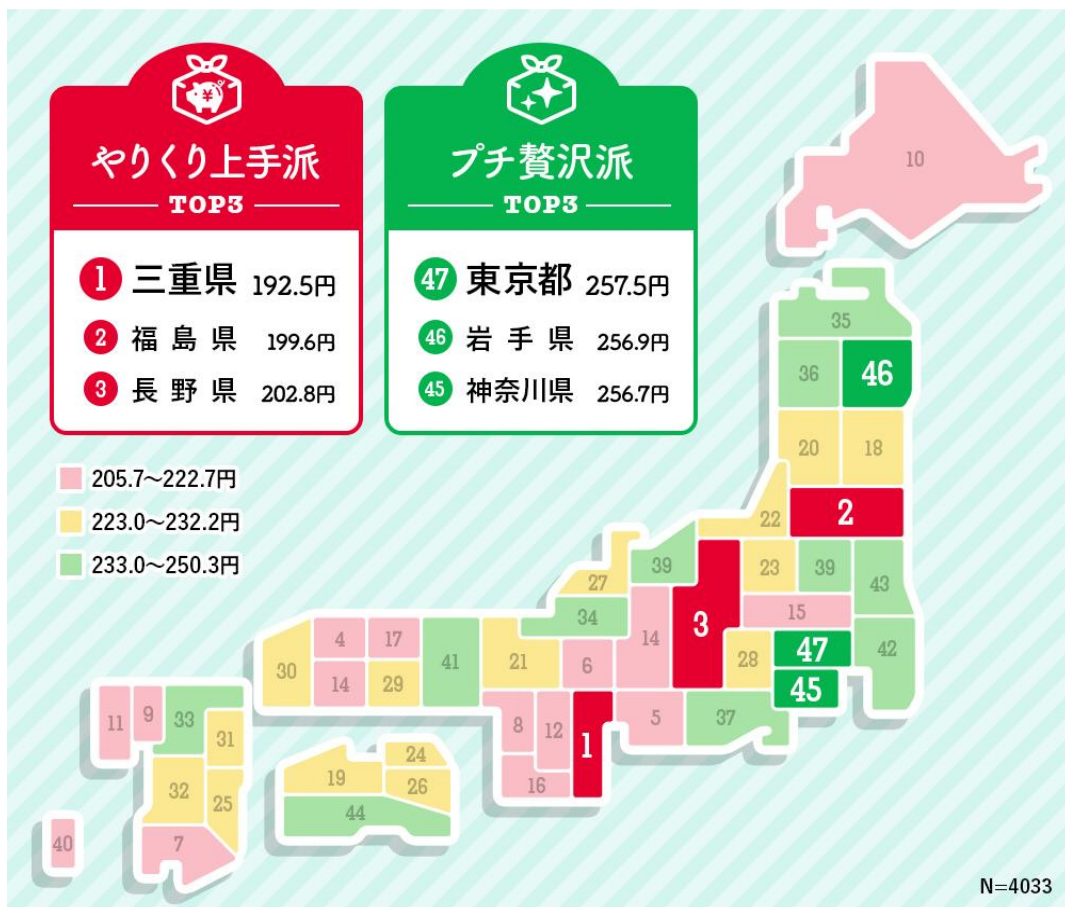


お弁当を作っている人に、一食あたりにかかる費用を聞いてみると、全国平均は231.5円という結果に。**男性社員の昼食代（お弁当の場合をのぞく）は平均590円\***。平日毎日お弁当持参の場合と、買って食べる場合を比較すると、**年間93,210円の差**となっており、お弁当は家計に優しいと言える。

\*株式会社 新生銀行「2017年サラリーマンのお小遣い調査」より

都道府県別で比較すると、最もやりくり上手なのは192.5円の「三重県」。続いて第2位「福島県（199.6円）」、第3位「長野県（202.8円）」。「逆に、平均金額を上回っている順では、第47位「東京都（257.5円）」、第46位「岩手県（256.9円）」、第45位「神奈川県（256.7円）」という結果に。

 もっともお弁当で節約している県は？（お弁当1食あたりにかけている費用）



また、今回の調査で「お弁当を作る頻度」として最も多かった「週4~5回」に合わせて「年間のお弁当費用」も試算。やりくりNo.1の三重県は「45,168.7円/年」、東京都は「60,420.5円/年」とすると、その差額は「15,251.8円/年」となった。とはいえ、お弁当を作ること自体が家計に優しいことは間違いない。手作り弁当にもっともお金をかけている東京都もなんとか頑張っていると言えるだろう。

**-お弁当事情に関する調査-**



**日本一のお弁当作り県は、福島県**

昨年に引き続き東北勢が上位に。昨年1位の新潟県は6位と健闘するも一歩届かず

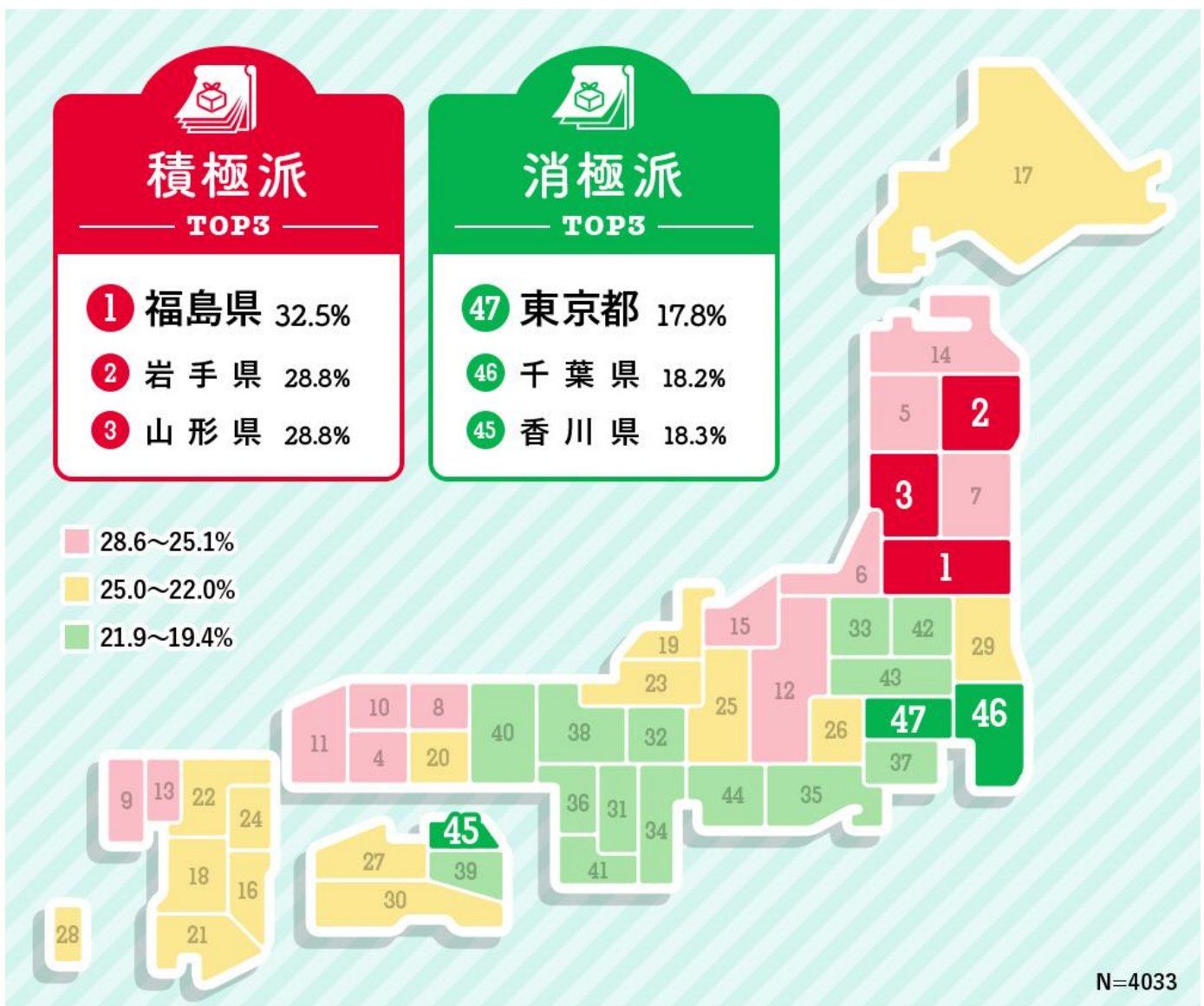
昨年の調査と同様に、「週4～5回以上≒平日ほぼ毎日お弁当を作る」と回答した人の割合を都道府県別で比較し、「お弁当作り」への積極性を測った。

2018年の第1位は、「福島県（32.5%、昨年は13位）」。第2位は「岩手県（28.8%、昨年と変わらず）」と「山形県（28.8%、昨年は29位）」という結果に。一方、第47位は「東京都（17.8%、昨年は46位）」、第46位は「千葉県（18.2%、昨年は43位）」、第45位は「香川県（18.3%、昨年は39位）」となった。昨年第1位の新潟県は第6位（27.1%）だった。

総合的にみると、昨年に引き続き東北勢が上位を占める結果となった。また、昨年同様、首都圏ではお弁当を作る割合が低い傾向に。デリバリーやランチ営業のお店、お弁当の移動販売など、「お弁当を持参する」以外の昼食の選択肢が多いことが理由として考えられる。



**もっともお弁当を作る県は？（普段、お弁当を作っている頻度）**



**-お弁当事情に関する調査-**



**お弁当おかず欲張りNo.1県は5.6品で、山口県！**

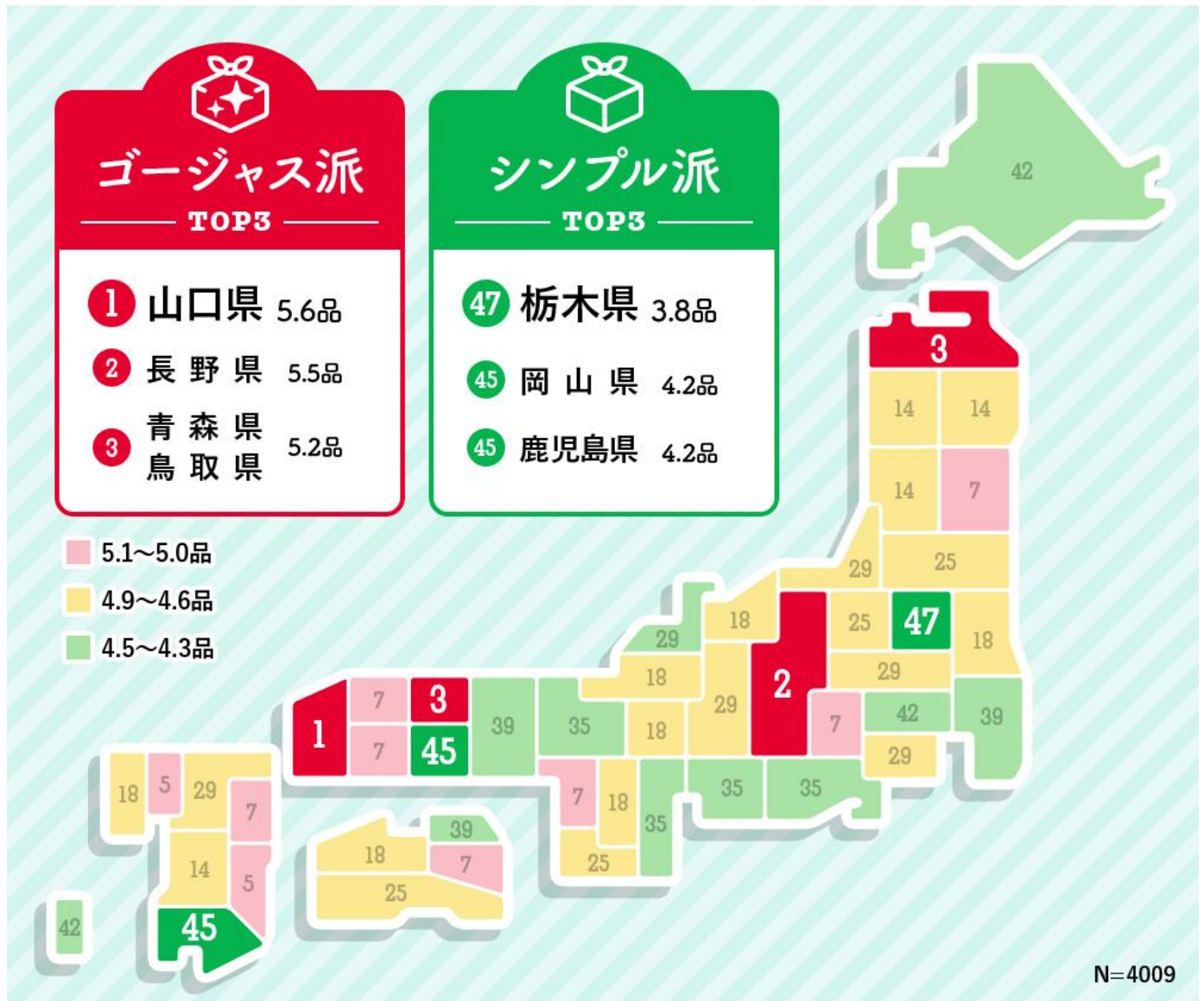
一方、“シンプル派”は3.8品で栃木県

自分用・配偶者用・子ども用のお弁当に入れる「おかずの品数」を調査したところ、平均数は約4.6品という結果となった。都道府県別に比較してみると、おかずの品数第1位は、「山口県（5.6品、昨年は8位）」。第2位は「長野県（5.5品、昨年は12位）」、第3位は同率の5.2品で「青森県（昨年は16位）」「鳥取県（昨年は11位）」となった。

一方で、おかずの品数が少なく“シンプル派”となったのは、第47位の「栃木県（3.8品、昨年は38位）」。第45位が同率で「岡山県（4.2品、昨年は41位）」「鹿児島県（4.2品、昨年は27位）」という結果だった。



**もっともおかずの多い県は？（普段、弁当に入れているおかずの品数）**



## -お弁当事情に関する調査-

流行語大賞にもなった「インスタ映え」、約9割が意識したことはない!?

「弁当記録派」は半数以上が「意識したことがある」と回答

「記録」の投稿先は男性「Facebook」、女性「Instagram」という結果に

🎲 “インスタ映え”を意識してお弁当を作った事がありますか？



昨年の流行語大賞となり、すっかり浸透した「インスタ映え」という言葉。調査対象者に「“インスタ映え”を意識してお弁当を作った事がありますか？」と聞いてみたところ、約9割が「意識したことはない」（88.0%）という結果に。

一方、「お弁当の記録」をしていると答えた497名に聞いてみると、半数以上（50.6%）が「意識したことがある」と回答した。

また、お弁当の画像・動画をSNS投稿している人に「投稿先」を聞いてみると、男性は「Facebook」（71.9%）、女性は「Instagram」（61.8%）を利用する傾向が明らかになった。

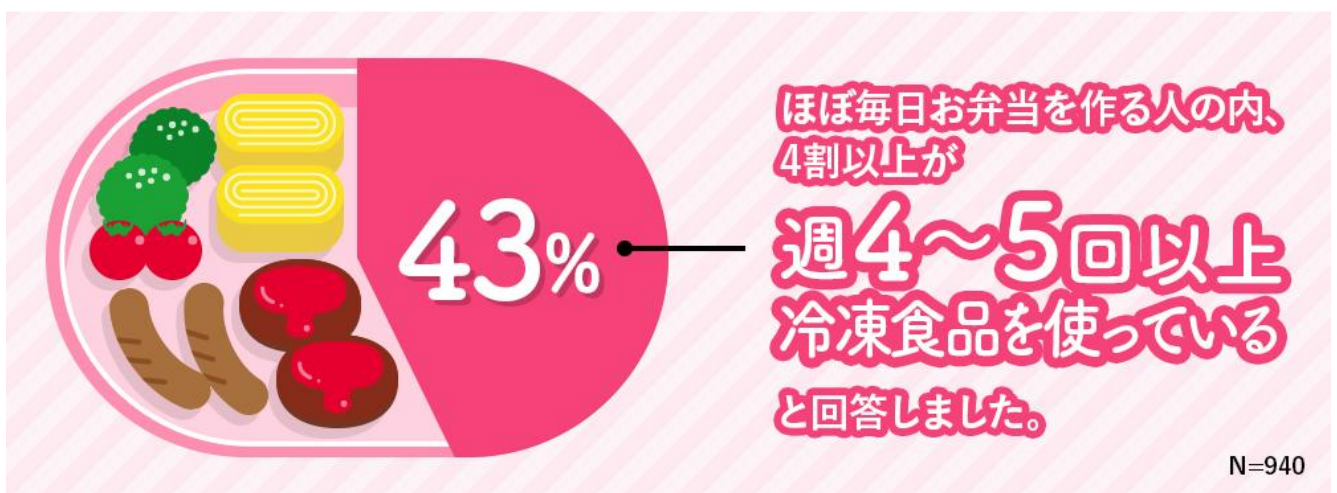
お弁当上手は、冷凍食品の活用上手！

「ほぼ毎日」お弁当を作る人の4割以上が「週4～5回以上」冷食を活用

「ほぼ毎日お弁当を作る」人に、冷凍食品をどの程度活用しているか聞いてみると、4割以上が「週4～5回以上」（42.9%）と回答。「週に1回以上お弁当に入れる」人が最も多い、特に人気のメインおかずは「鶏のから揚げ（54.3%）」だった。次いで「コロッケ（50.9%）」、「ハンバーグ（43.6%）」という結果に。

一方で、「冷凍食品は-18℃以下で保存することにより、保存料を使用しなくてもよい食品であること」を知っているか回答者全体に聞いてみると、約半数（48.7%）が「知らなかった」と回答した。冷凍食品が保存料を使わなくても長期間おいしい状態を保つことができる食品であることは、まだまだ認知度が低いようだ。

🎲 どのくらいの頻度で冷凍食品を使いますか？（ほぼ毎日お弁当を作る人のみ）



## 「もう少し普通のお弁当にして」…お弁当にまつわる失敗談を大公開！

「海苔でメッセージを書いたのに気づいてもらえない」など、珍事件続出

今回、お弁当にまつわる失敗を調査。下記のような珍事件が寄せられた。

- ◆ イチゴと一緒に、イチゴ用のミルクパウダーを一緒に入れたつもりだったのですが…。息子がいつも通りイチゴに振りかけて食べたところ、それは鶏ガラの粉だったらしく、酷い味で吹き出したそうです。友達にも味見させて、先生にも呆れられたとか…。  
(48歳・女性・宮城県)
- ◆ 子どもが好きなアニメキャラクターのキャラ弁を作ったら、怒ってるようにしか見えない恐ろしい般若のお弁当になった。(43歳・男性・沖縄県)
- ◆ 娘が幼稚園の時、気合を入れすぎて先生に「もう少し普通のお弁当を…」と注意された。(45歳・男性・山梨県)
- ◆ 海苔でメッセージをデコレーションしたけれど、湿気で蓋に海苔がついてしまい気づいてもらえなかった。(36歳・女性・福岡県)
- ◆ お弁当を食べようとタッパー2つの蓋をあけたらどちらもおかずだった。一方父のお弁当は2つとも白ごはんだった。(22歳・女性・兵庫県)

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料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 経営企画部 広報グループ 担当：岡田・大竹・渡辺

TEL：03-3248-2122／FAX：03-3248-2140