

(配布先) 農政クラブ／東商記者クラブ
2025 年 10 月 1 日
日清オイリオグループ株式会社

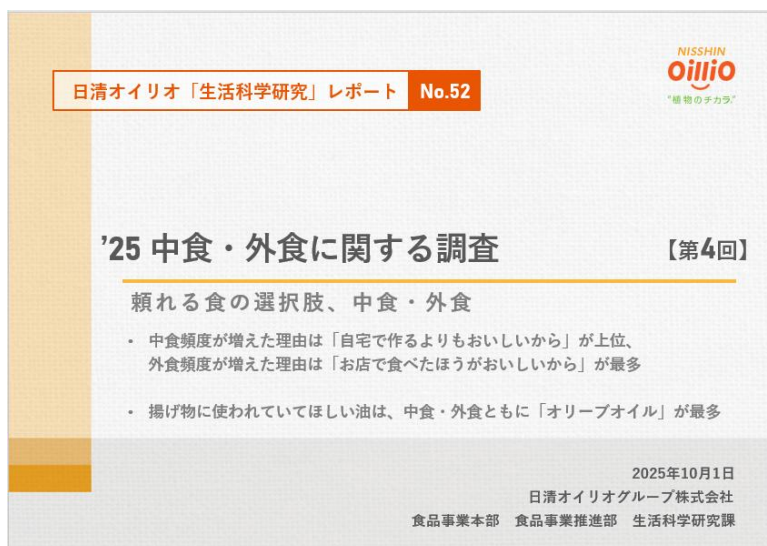
日清オイリオ生活科学研究レポート No.52 ’25 中食・外食に関する調査 ～生活者の中食・外食利用への意識・行動～

日清オイリオグループ株式会社(社長:久野 貴久)生活科学研究課では、生活者の価値観や食生活を深く理解し、最適なソリューションを導き出すことを目的に、社会環境および生活者の意識・行動に関する継続的な調査・研究を実施し、レポートを発信しています。

2019 年から中食・外食に関する調査を継続して実施しており、このたび「’25 中食・外食に関する調査」を実施しました。20 代から 70 代までの幅広い年代を対象に、中食・外食の利用に関する意識を分析するとともに、一部、30 代から 50 代に着目した分析結果をレポートにまとめました。

※レポートの全文は、生活科学サイトにてご覧いただけます。

<https://www.nisshin-oillio.com/report/report/no52.html>



【調査結果のまとめ】

今回の調査では、「月 1 回程度以上中食を購入する」人の割合は 20 代を除いた各世代で 7 割超となり、「月 1 回程度以上外食する」人の割合も全世代で約 6 割に達するなど、中食・外食いずれも各世代で多くの人に利用されている様子がうかがえました。

利用頻度が増加した理由は、中食では「自宅で作るよりおいしいから」が上位、外食では「お店で食べたほうがおいしいから」が最多で、いずれも“おいしさ”が主な要因であることが分かりました。一方、利用頻度が減少した理由は、中食・外食ともに「コストパフォーマンスが悪い」「自由に使えるお金が減った」が上位となりました。味への期待は高い半面、価格妥当性の受け止めには差があり、利用増には“おいしさ”、利用減には費用面での懸念が影響していると考えられます。

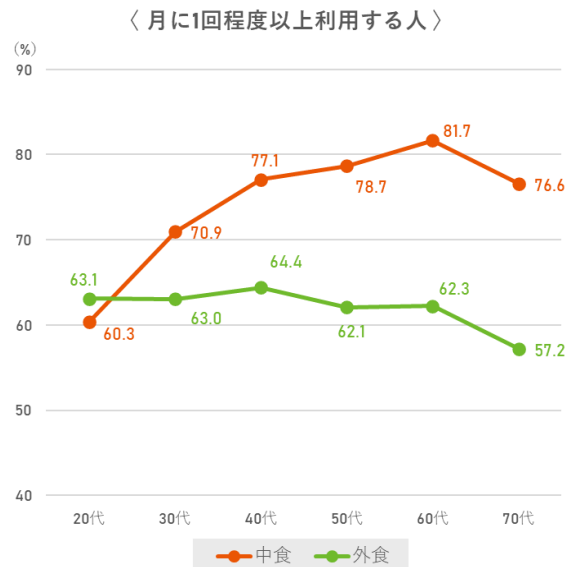
さらに、揚げ物に用いてほしい油は中食・外食ともに「オリーブオイル」が最多でした。2025 年 3 月に実施した調査※では、約 8 割の方がオリーブオイルは身体に良いと思うと答えていることから、オリーブオイルへの健康イメージが高いことが分かっています。また、購入した揚げ物にサラダ系を合わせる人も多く、揚げ物を食べる際にも、身体に良いイメージが高い油の使用を望んだり、健康を意識して付け合わせを選択したりする生活者の様子がうかがえました。

※参考: [’24 キッチンにおける『油』の存在調査 | 生活科学 | 植物のチカラ 日清オイリオ \(nisshin-oillio.com\)](#)

【調査結果のポイント】

■ 中食を「月に1回程度以上購入する」人は、20代を除き、7割以上

「月に1回程度以上中食を購入する」人は、20代を除いた各世代で7割以上、「月に1回程度以上外食を利用する」人は、約6割に達することが分かりました(レポート4頁参照)。



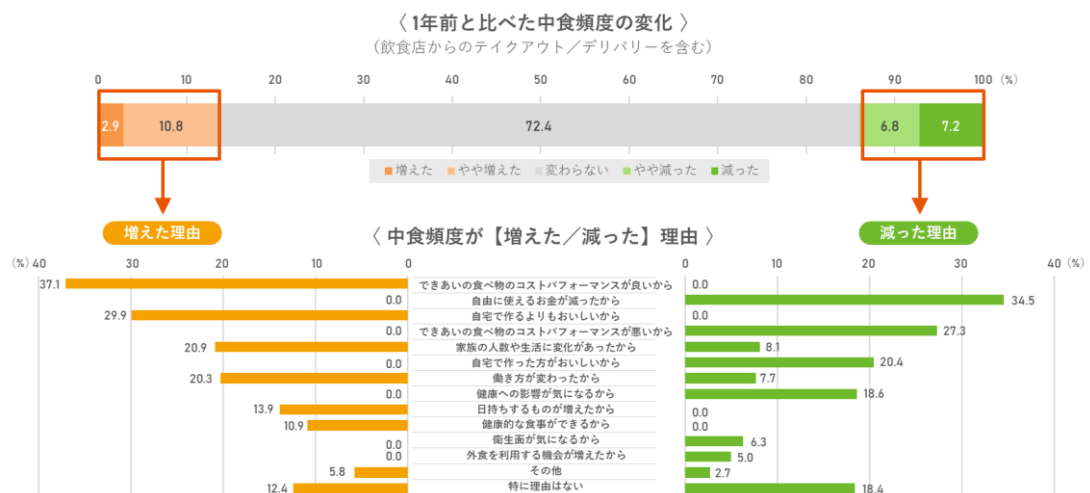
あなたは普段、どのくらいの頻度でできあいの食べ物を購入/外食しますか。
(調査1、SA)

■ 中食頻度が増えた理由は、「自宅で作るよりもおいしいから」が上位、外食頻度が増えた理由は、「お店で食べたほうがおいしいから」が最多

「1年前と比較した中食・外食の利用頻度」についての調査では、頻度の変化が見られた約3割の回答に着目しました。1年前と比べて中食の購入頻度が増えた※1理由として、「できあいの食べ物のコストパフォーマンスが良いから」に次いで、「自宅で作るよりもおいしいから」が挙げられました。また、1年前と比べて中食の購入頻度が減った※2理由として、「自由に使えるお金が減ったから」に次いで、「できあいの食べ物のコストパフォーマンスが悪いから」が挙げられました(レポート7頁参照)。

外食の頻度が増えた※1理由では、「お店で食べたほうがおいしいから」が最も高くなり、次いで「家族人数や生活」、「働き方」の変化が挙げられました。また、外食の頻度が減った※2理由として、「外食のコストパフォーマンスが悪いから」に次いで「自由に使えるお金が減ったから」が挙げられました(レポート8頁参照)。

※1.「増えた」「やや増えた」と回答した人の合計 ※2.「減った」「やや減った」と回答した人の合計



1年前と比べて、あなたができあいの食べ物を購入する頻度に変化はありましたか。(調査1、SA)
1年前と比べて、あなたのできあいの食べ物を購入する頻度が【増えた/減った】のはなぜですか。(調査1、増えた理由n=1364、減った理由n=1395、MA)

■ 揚げ物に使われていてほしい油は、中食・外食ともに「オリーブオイル」が最多

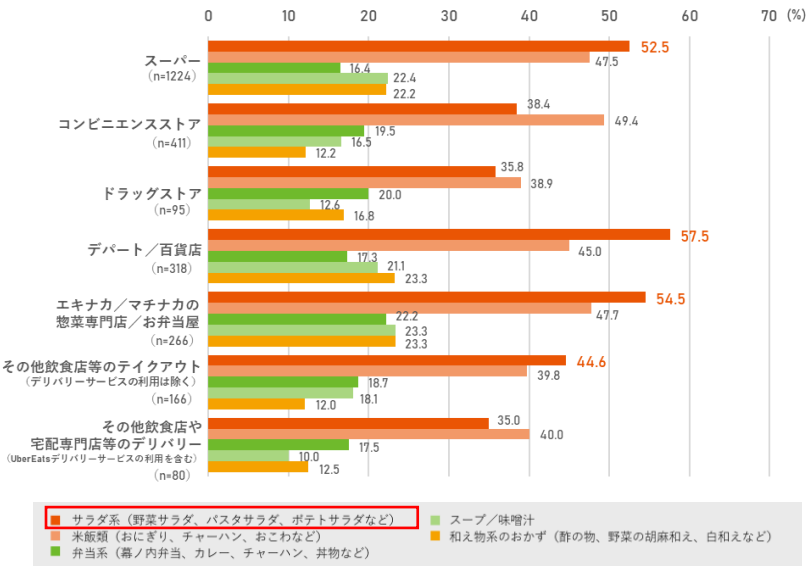
「店で購入する揚げ物、外食で注文する揚げ物メニューに、使われているといいなと思う油」は、中食・外食ともに「オリーブオイル」が1位となりました。また、「各店で購入した揚げ物と一緒に食べるもの」は、サラダ系が全体的に高く、スーパー、デパート/百貨店、エキナカ/マチナカの惣菜専門店/お弁当屋では「サラダ系」が最多となりました(レポート 11 頁参照)。

〈揚げ物に使われているといいなと思う油〉

	中食の揚げ物	外食の揚げ物
1位	オリーブオイル 27.8%	オリーブオイル 31.6%
2位	キャノーラ油／なたね油 24.7%	ごま油 23.4%
3位	ごま油 22.0%	こめ油 19.6%
4位	こめ油 18.9%	キャノーラ油／なたね油 18.0%
5位	サラダ油 16.0%	アマニ油 17.2%

※「あてはまるものはない」を除く
ご存知の油のなかで、あなたがお店で揚げ物を購入、外食で揚げ物メニューを注文する際に、使われているといいなと思う食用油をお選びください。
(調査2、3、MA、22項目中上位5項目)

〈各お店で購入した揚げ物と一緒に食べるもの〉



あなたが以下の場所で購入した【揚げ物】はどのような食べ物と一緒に召し上がりますか。
(調査2、各お店で揚げ物を購入することがある人、MA、18項目中上位5項目)

■ 30代から50代に着目した調査では、単身・同居／男女別に特徴あり

今回の調査では、単身男性は中食・外食の利用頻度が高い傾向にありました。また、女性では、中食・外食を利用する際に重視する点において、単身・同居間で違いが見られました。さらに、揚げ物の冷凍食品については、男女ともに同居世帯で「月に1回程度以上利用する」人の割合が5割を超えていました。「電子レンジで温めるだけの揚げ物」の利用が最多となった一方で、利用者のうち約3割の世帯では、「油で揚げるだけの揚げ物」を利用していることも明らかになりました(レポート 5 頁、9 頁、12 頁参照)。

【調査概要】

実査期間	【調査1:スクリーニング調査】2025年6月5日(木)～10日(火) 【調査2/調査3:中食/外食調査】2025年6月12日(木)～17日(火)
調査手法	定量調査（インターネット調査にて実施）
調査地域	首都圏（一都三県:埼玉県/千葉県/東京都/神奈川県） 近畿圏（二府四県:滋賀県/京都府/大阪府/兵庫県/奈良県/和歌山県）
調査対象	20代～70代の男女
調査対象者数	【調査1】n=10,000（全国の人口構成比で補正する統計処理を適用） 【調査2:中食調査】n=2,000（調査1で中食を月1回以上利用すると回答した人の構成比率に基づいて回収） 【調査3:外食調査】n=2,000（調査1で外食を月1回以上利用すると回答した人の構成比率に基づいて回収）

【参考 URL】

- ◆ 過去の調査レポートはこちらから、ご覧いただけます：<https://www.nisshin-oillio.com/report/>

【レポートに関するお問合せ先】

日清オイリオグループ株式会社 食品事業本部 食品事業推進部 生活科学研究課

Email: seikatsu@nisshin-oillio.com 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号

【リリースに関するお問合せ先】

日清オイリオグループ株式会社 広報部

TEL:03-3206-5109 〒104-8285 東京都中央区新川一丁目23番1号