

# '25 中食・外食に関する調査

【第4回】

## 頼れる食の選択肢、中食・外食

- 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
- 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

2025年10月1日

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

## はじめに

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、社会環境や生活者の意識・行動に関する継続的な調査・研究を行っています。

これまでの調査結果はレポートとして定期的に発信しており、2019年からは中食・外食に関する調査も継続して実施しています。

本レポートでは、「'25 中食・外食に関する調査」として、20代から70代までの幅広い年代を対象に、中食・外食の利用に対する生活者の意識・行動を分析しました。本レポートの中では、仕事における責任の増加、健康維持・改善への意識の高まり、家庭内での子育てや介護の役割拡大、さらに地域や職場での社会的役割の広がりなど、ライフステージにおいて多面的な変化が生じやすい30代～50代に着目した分析結果も紹介しています。

# 調査概要

実査期間

【調査1】2025年6月5日（木）～10日（火） 【調査2、3】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

調査対象者 / 割付

※本レポートでは小数点第二位を四捨五入しているため、SAのデータを合計しても必ずしも100とならない場合があります。

【調査1】 n=10,000 ※年代ごとに均等回収し、回収した対象者の年代、世帯構成および地域を、母集団となる全国の人口構成比で補正するウエイトバックを適用。

	合計	男性						女性						男性計	女性計
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代		
一都三県	6,483	479	517	639	697	476	467	468	490	600	650	463	537	3,275	3,208
二府四県	3,517	239	248	317	358	266	286	238	249	323	366	283	344	1,714	1,803
合計	10,000	718	765	956	1055	742	753	706	739	923	1016	746	881	4,989	5,011

【調査2：中食調査】 n=2,000 中食※1を月1回以上利用する人（調査1で中食を「月1回程度」以上利用すると回答した人の構成比率に基づいて回収）

	合計	男性						女性						男性計	女性計
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代		
一都三県	1,330	77	102	134	151	109	98	79	97	129	142	103	109	671	659
二府四県	670	37	43	60	72	56	57	35	45	64	72	59	70	325	345
合計	2,000	114	145	194	223	165	155	114	142	193	214	162	179	996	1,004

※1 中食：購入店以外の場所で食べる、家庭外で商業的に調理・加工されたできあいの食べ物※2。飲食店や宅配専門店等のデリバリーや、飲食店等のテイクアウトのできあいの食べ物も含める。  
 ※2 できあいの食べ物：お惣菜やお弁当など、調理済みであり、持ち帰ったり、届いてからすぐに食べられるもの、温めて（解凍して）食べられるもの。コンビニのカウンターで売られている食べ物（から揚げ、おでん、中華まんなど）や、冷蔵保存で30日程度日持ちのする袋入りの惣菜も含める。

【調査3：外食調査】 n=2,000 外食※3を月1回以上利用する人（調査1で外食を「月1回程度」以上利用すると回答した人の構成比率に基づいて回収）

	合計	男性						女性						男性計	女性計
		20代	30代	40代	50代	60代	70代	20代	30代	40代	50代	60代	70代		
一都三県	1,344	97	106	138	155	103	90	103	105	131	129	89	98	689	655
二府四県	656	45	45	61	70	57	53	43	51	60	62	51	58	331	325
合計	2,000	142	151	199	225	160	143	146	156	191	191	140	156	1,020	980

※3 飲食店で食事をする（イートイン）。テイクアウト・デリバリーを除く。

# 調査結果のポイント

## 1 中食・外食の利用頻度と、理由

P4

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

## 2 中食・外食の利用頻度 (月に1回程度以上) 〈30代～50代【世帯別／性別】〉

P5

【单身／男性】のうち、6割以上が中食を、約4割が外食を「週に1回程度」利用

## 3 中食・外食利用頻度と、その理由(2～3か月に1回程度以下) 〈30代～50代【世帯別／性別】〉

P6

「中食・外食を利用することはない」人は、【同居／女性】で1割以下

## 4 中食の購入頻度と、増減理由

P7

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

## 5 外食の頻度と、増減理由

P8

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

## 6 家庭で食事を作る際／中食を購入する際に、気にしていること

P9

家庭では「栄養バランス」、中食では「専門店の味」に、30代～50代世帯間で差あり

## 7 家庭で食事をする際／外食する際に、気にしていること

P10

チェーン店では、「盛り付けの美しさや彩り」に、30代～50代世帯間で差あり

## 8 中食・外食の揚げ物に 使われていてほしい油と、 購入した揚げ物と一緒に食べるもの

P11

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

## 9 揚げ物の冷凍食品の 利用頻度と、そのタイプ 〈30代～50代【世帯別／性別】〉

P12

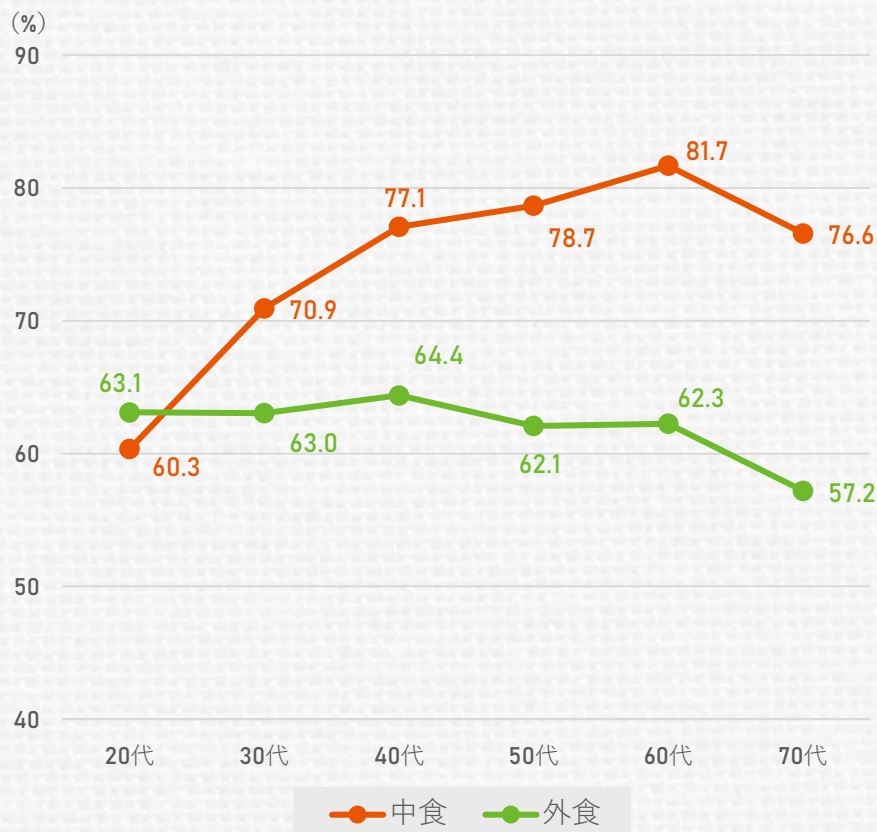
揚げ物の冷凍食品の利用頻度は、【单身／女性】を除き「月1回程度以上」が半数超え

# 1 中食・外食の利用頻度と、理由

## 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割となりました。
- 「月に1回程度以上外食を利用する」人は、20代～70代において約6割となり、理由として【单身／男性・女性】、【同居／女性】では「気分転換/息抜きができるから」が最も高くなりました。

〈月に1回程度以上利用する人〉



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)

〈中食を購入する理由【世帯別/性別】〉

	【单身/男性】 (n=273)	【单身/女性】 (n=213)	【同居/男性】 (n=723)	【同居/女性】 (n=791)
1位	そのまますぐに食べられるから 55.7%	そのまますぐに食べられるから 62.4%	そのまますぐに食べられるから 55.3%	そのまますぐに食べられるから 59.9%
2位	食事を作るのが面倒だから 43.6%	手間が掛かるものを手軽に食べられるから 46.9%	好きなものを選べるから 34.9%	食事を作るのが面倒だから 39.6%

あなたが、できあいの食べ物を購入されるのはなぜですか。  
(調査2、MA、22項目中上位2項目)

〈外食をする理由【世帯別/性別】〉

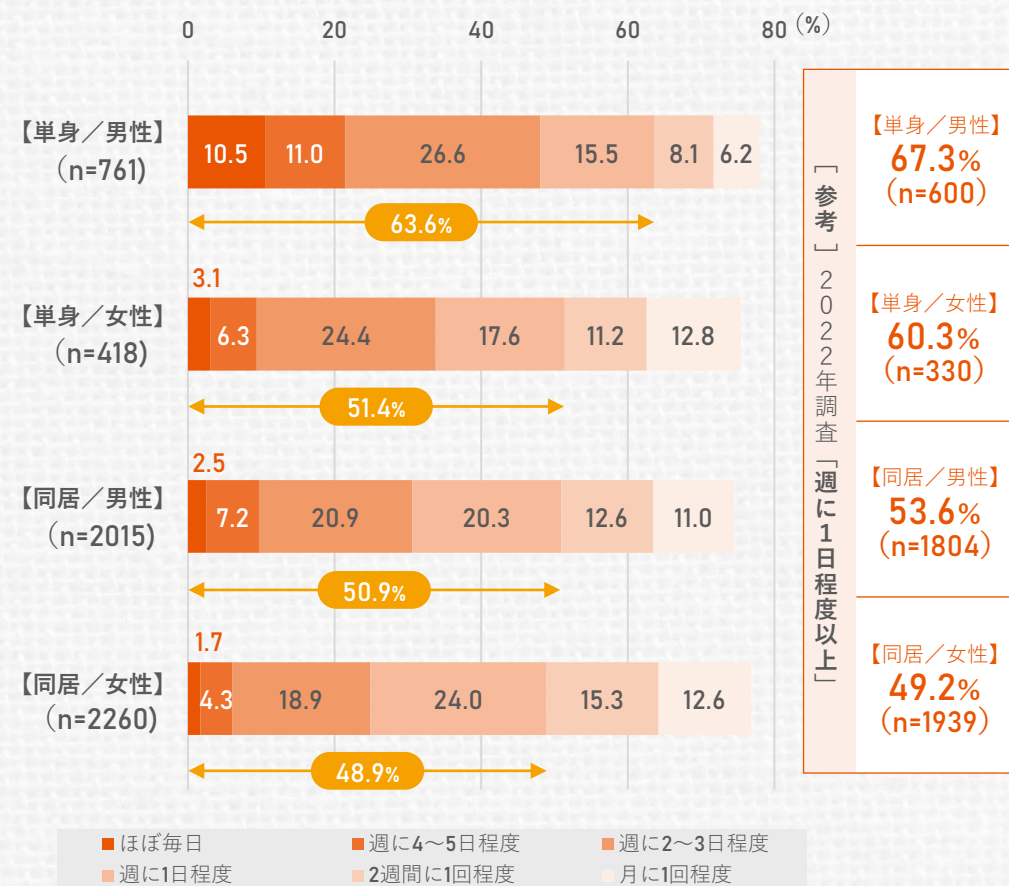
	【单身/男性】 (n=253)	【单身/女性】 (n=198)	【同居/男性】 (n=767)	【同居/女性】 (n=782)
1位	気分転換/息抜きができるから 32.0%	気分転換/息抜きができるから 44.4%	家族と一緒に楽しめるから 41.1%	気分転換/息抜きができるから 51.4%
2位	手早く食事を済ませられるから 自宅で作るよりもおいしいから 26.5%	友人/知人と一緒に楽しめるから 42.4%	気分転換/息抜きができるから 37.7%	家族と一緒に楽しめるから 50.4%

あなたが、外食をするのはなぜですか。  
(調査3、MA、19項目中上位2項目)

## 【单身／男性】のうち、6割以上が中食を、約4割が外食を「週に1回程度」利用

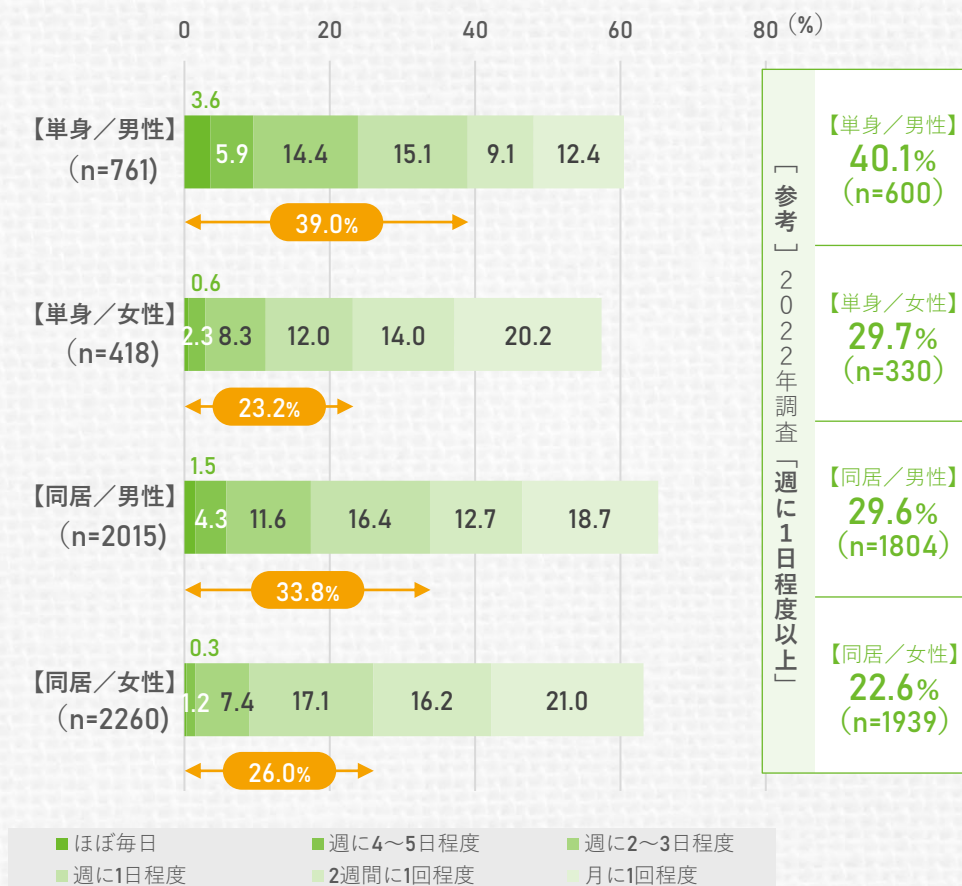
- 【单身／男性】において、「週1日程度」以上中食を購入する人は6割以上でした。
- 【单身／男性】において、「週1日程度」以上外食をする人は約4割でした。

〈中食頻度（月1回程度以上）30代～50代【世帯別／性別】〉



あなたは普段、できあいの食べ物を、どの程度購入していますか。（調査1、SA）

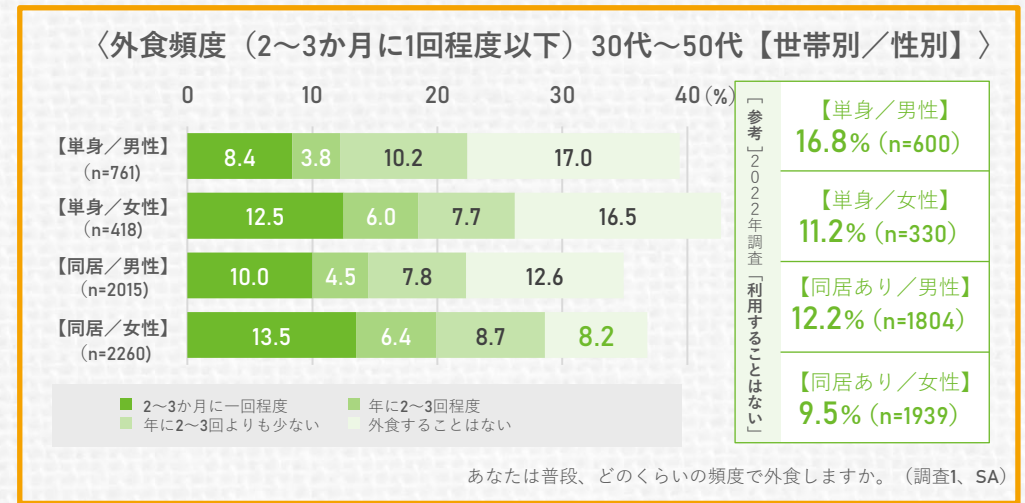
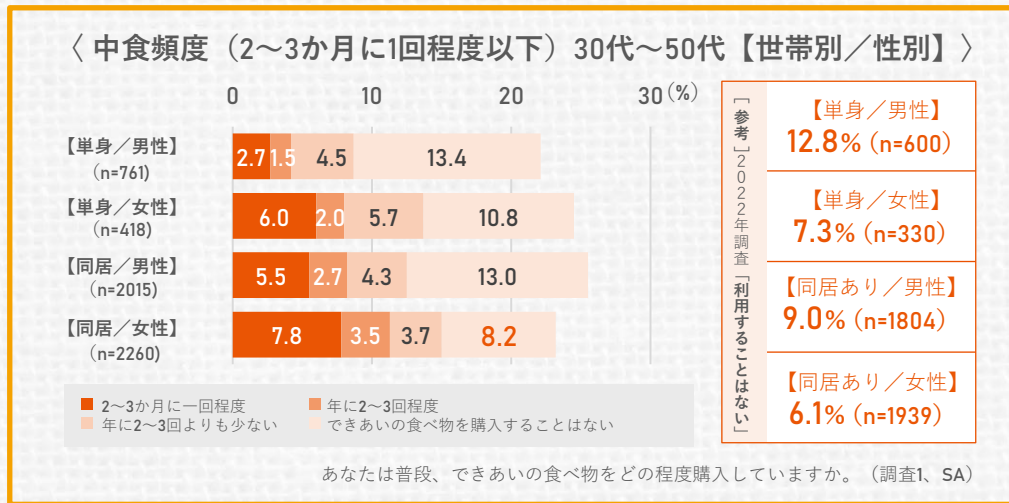
〈外食頻度（月1回程度以上）30代～50代【世帯別／性別】〉



あなたは普段、どのくらいの頻度で外食しますか。（調査1、SA）

## 「中食・外食を利用することはない」人は、【同居／女性】で1割以下

- 中食、外食を利用することはない人は、【同居／女性】では、1割以下となりました。
- 中食、外食頻度が2～3か月に1回程度以下の理由として、【同居／男性】では「自宅で食事が用意されているから」が上位に挙がり、どちらも2割以上となりました。



## 〈中食をする頻度が2～3か月に1回以下の理由 30代～50代【世帯別／性別】〉

	【单身/男性】 (n=168)	【单身/女性】 (n=103)	【同居/男性】 (n=513)	【同居/女性】 (n=525)
1位	できあいの食べ物の値段が高いから 27.9%	できあいの食べ物の値段が高いから 31.4%	自宅で食事が用意されているから 20.6%	できあいの食べ物の値段が高いから 30.4%
2位	自宅で作った方がおいしいから 11.6%	自宅で作った方がおいしいから 20.8%	できあいの食べ物の値段が高いから 20.3%	家族分だと食費がかさむから 27.4%
3位	ゴミがかさばるのが嫌だから 8.1%	健康への影響が気になるから 12.7%	家族分だと食費がかさむから 11.7%	自宅で作った方がおいしいから 17.8%

※「特に理由はない」を除く

## 〈外食をする頻度が2～3か月に1回以下の理由 30代～50代【世帯別／性別】〉

	【单身/男性】 (n=300)	【单身/女性】 (n=179)	【同居/男性】 (n=701)	【同居/女性】 (n=830)
1位	外食の値段が高いから 49.6%	外食の値段が高いから 52.6%	外食の値段が高いから 47.4%	外食の値段が高いから 57.3%
2位	できあいの食べ物を購入しているから 16.7%	できあいの食べ物を購入しているから 17.3%	自宅で食事が用意されているから 24.8%	自宅で作った方がおいしいから 15.6%
3位	一人で外食ができないから 9.9%	自宅で作った方がおいしいから 16.6%	自宅で作った方がおいしいから 9.7%	できあいの食べ物を購入しているから 12.7%

※「特に理由はない」を除く

あなたが、できあいの食べ物を購入・外食をする頻度が2～3か月に1回程度以下、もしくは購入しないのはなぜですか。（調査1、できあいの食べ物を購入・外食をする頻度が2～3か月に1回程度以下、もしくは購入しない人、MA、14項目中上位3項目）

## 4 中食の購入頻度と、増減理由

### 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

- 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」が挙がりました。
- 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」が挙がりました。

※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年前と比べた中食頻度の変化〉

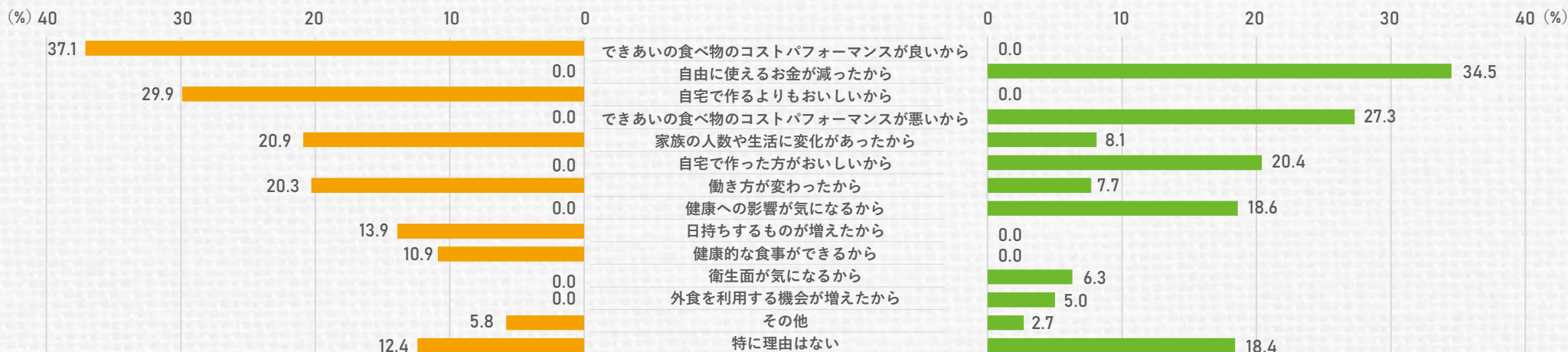
(飲食店からのテイクアウト/デリバリーを含む)



#### 増えた理由

#### 〈中食頻度が【増えた/減った】理由〉

#### 減った理由



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)

# 5 外食の頻度と、増減理由

## 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

- 外食の頻度が増えた※1理由として、「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」の変化が挙がりました。
- 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」が挙がりました。 ※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

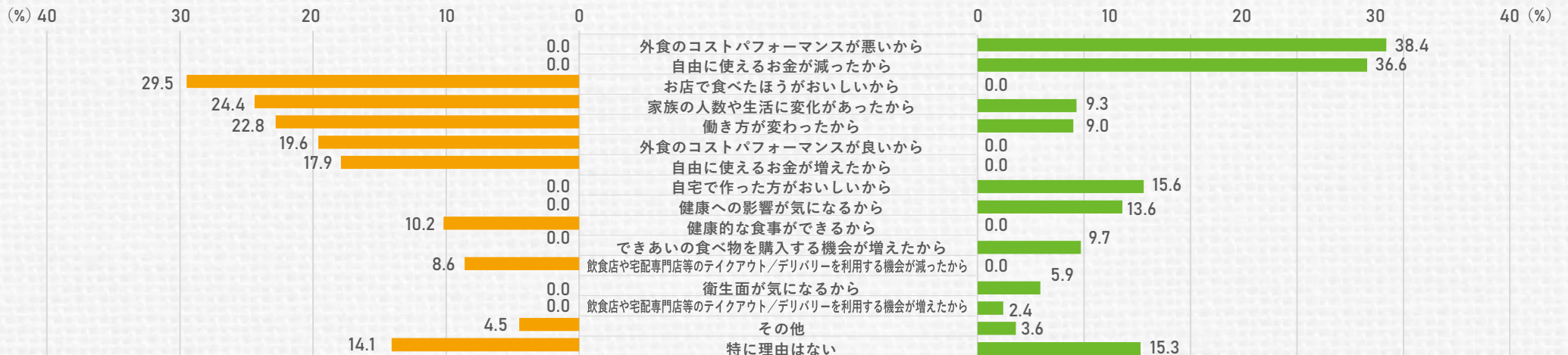
〈1年前と比べた外食頻度の変化〉  
(飲食店からのテイクアウト／デリバリーは除く)



増えた理由

〈外食頻度が【増えた／減った】理由〉

減った理由

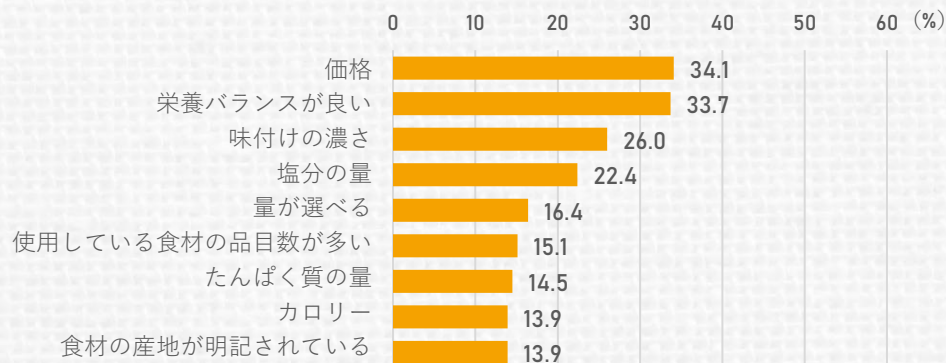


1年前と比べて、あなたが「外食」をする頻度に変化はありましたか。(調査1、SA)  
1年前と比べて、外食をする頻度がする頻度が【増えた／減った】のはなぜですか。(調査1、増えた理由n=1068、減った理由n=1885、SA)

## 家庭では「栄養バランス」、中食では「専門店の味が食べられる」に、30代～50代世帯間で差あり

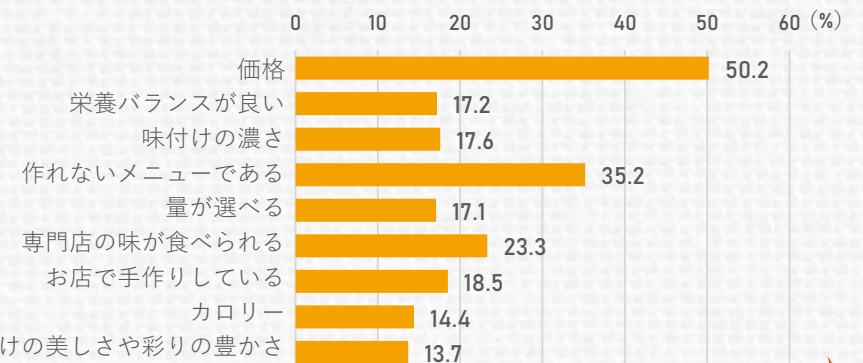
- 家庭で食事を作る際に気にしていることとして、30代～50代男性において【单身】【同居】で、「栄養バランスが良い」に9.8ポイント差が見られました。
- 中食を購入する際に気にしていることとして、30代～50代女性において【单身】【同居】で、「専門店の味が食べられる」に9.0ポイント差が見られました。

## 〈家庭で食事を作る際に気にしていること〉

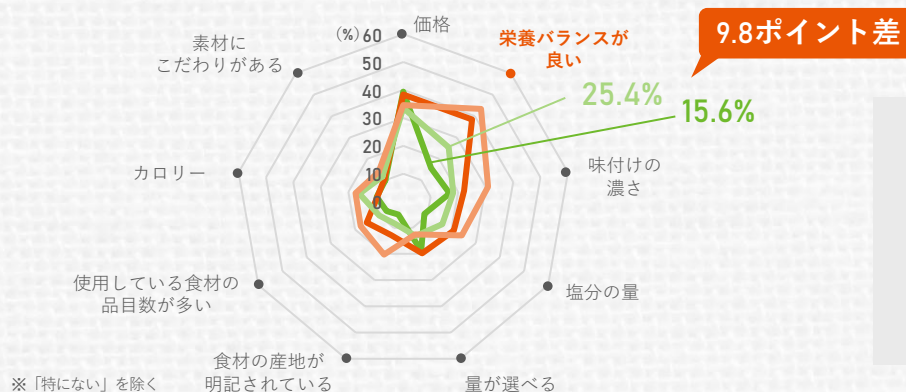


※「特になし」を除く

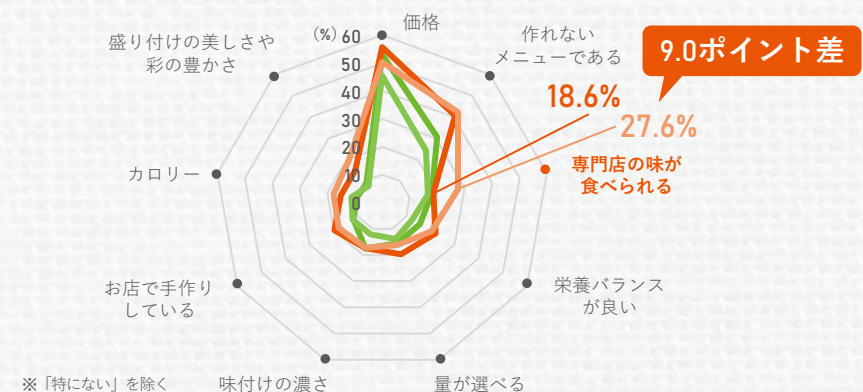
## 〈中食を購入する際に気にしていること〉



※「特になし」を除く

〈家庭で食事を作る際に気にしていること  
30代～50代【世帯別／性別】〉

※「特になし」を除く

あなたが普通の食事を作る際に気にしていることはどのようなことですか。  
(調査2、MA、27項目中上位9項目)〈中食を購入する際に気にしていること  
30代～50代【世帯別／性別】〉

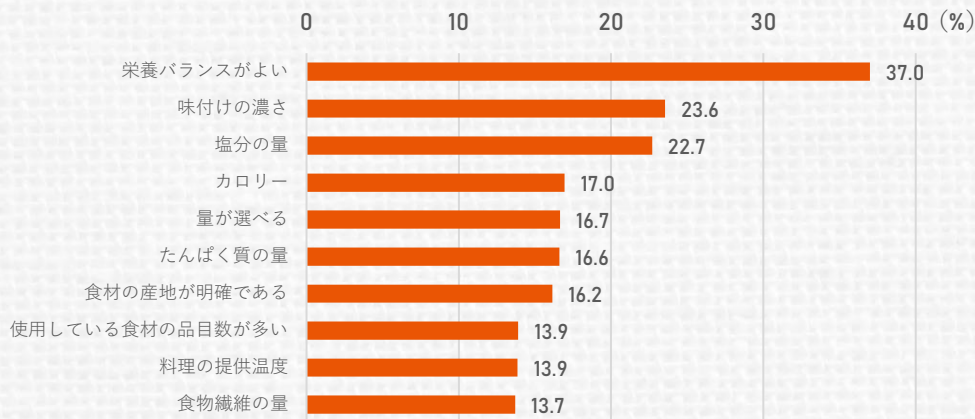
※「特になし」を除く

あなたが「できあいの食べ物」を購入する際に気にしていることはどのようなことですか。  
(調査2、MA、27項目中上位9項目)

## チェーン店では「盛り付けの美しさや彩り」に、30代～50代世帯間で差あり

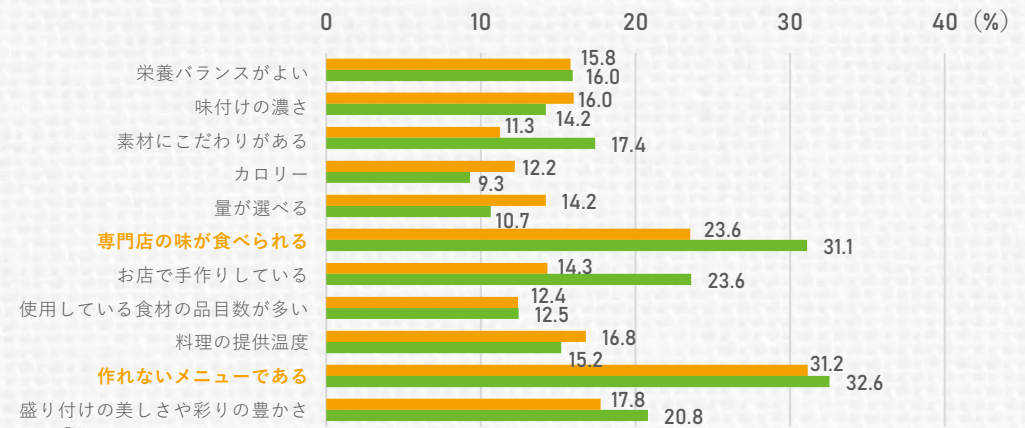
- 外食は、チェーン店、個人経営のお店どちらも「作れないメニューである」こと、個人経営のお店においては「専門店の味が食べられる」ことも上位に挙がりました。
- チェーン店の「盛り付けの美しさや彩り」に、30代～50代女性において【单身】【同居】で、11.1ポイント差が見られました。

〈家で食事をする際に気にしていること〉



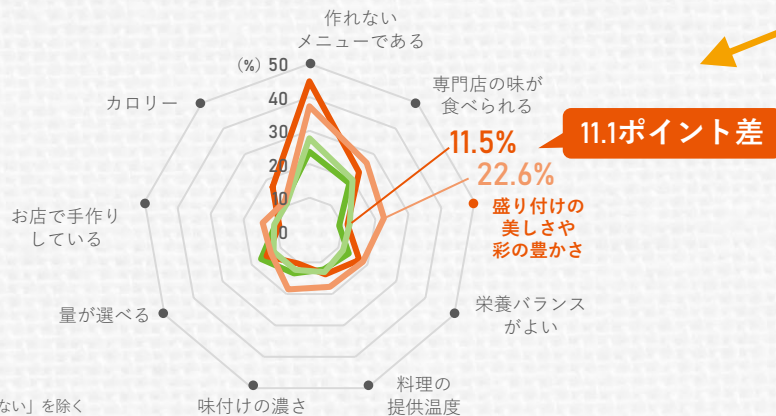
※「特になし」を除く

〈外食を利用する際に気にしていること〉



※「特になし」を除く

〈チェーン店で外食する際に気にしていること 30代～50代【世帯別／性別】〉



※「特になし」を除く

〈個人経営のお店で外食する際に気にしていること 30代～50代【世帯別／性別】〉



※「特になし」を除く

あなたが、ご家庭で食事をする際、または外食をする際に【料理について】気にしていることは何ですか。（調査3、MA、24項目中上位10～11項目）  
あなたが、外食をする際に【料理について】気にしていることは何ですか。（調査3、MA、24項目中上位9項目）

## 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。
- 「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。

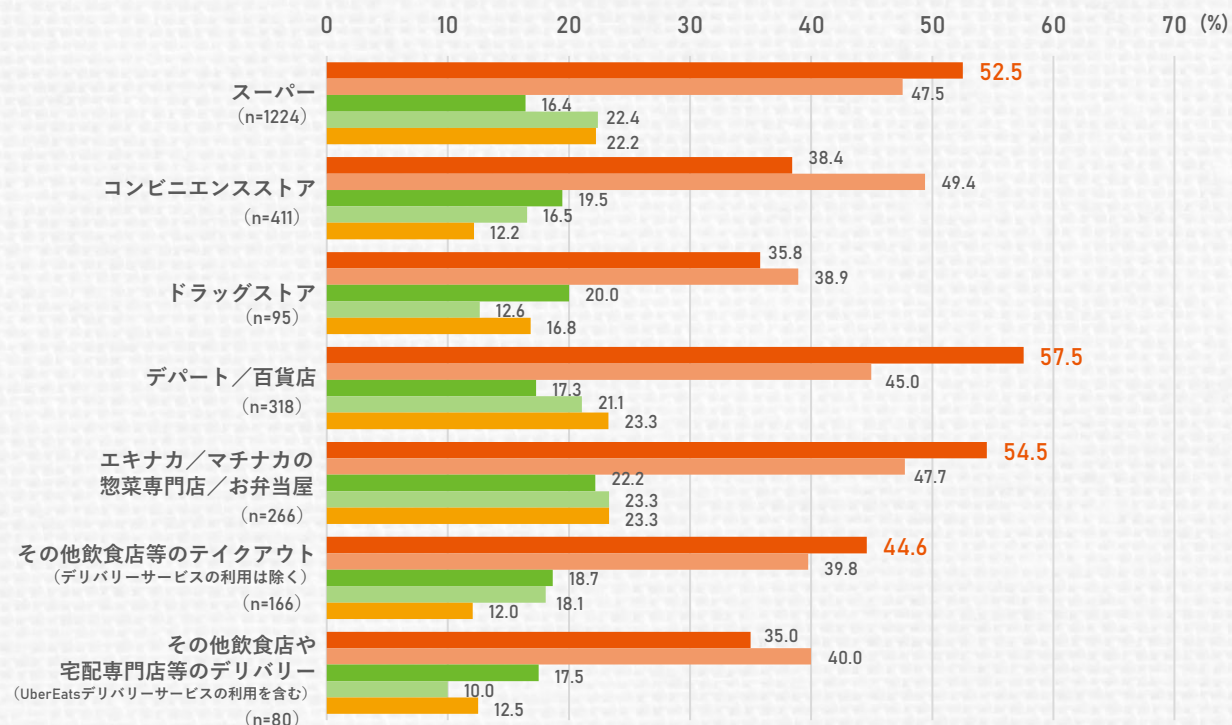
## 〈揚げ物に使われているといいなと思う油〉

	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、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〉



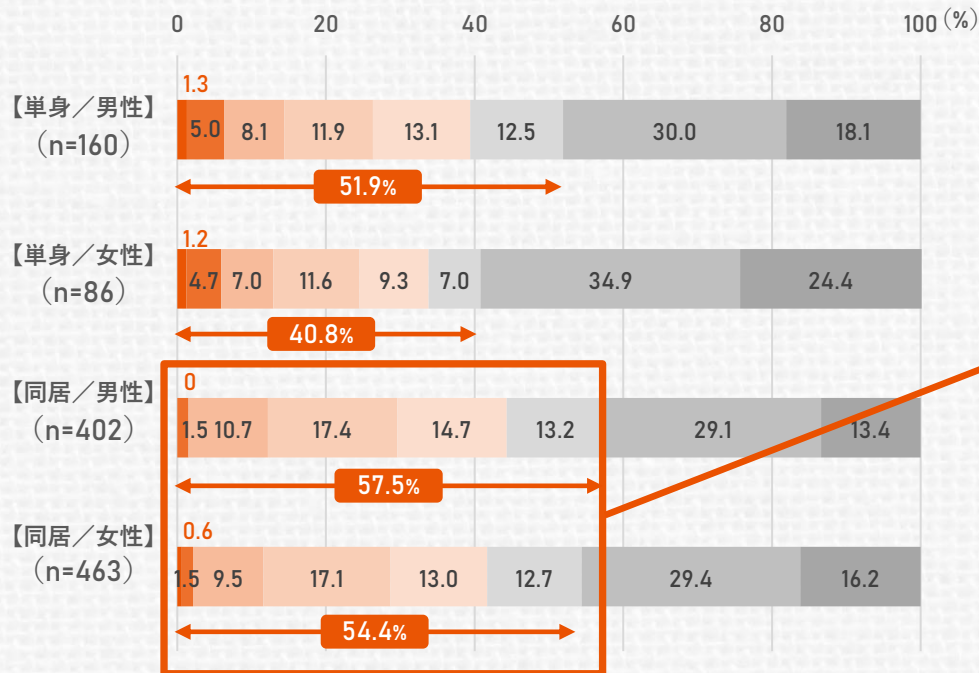
■ サラダ系 (野菜サラダ、パスタサラダ、ポテトサラダなど) ■ スープ/味噌汁  
 ■ 米飯類 (おにぎり、チャーハン、おこわなど) ■ 和え物系のおかず (酢の物、野菜の胡麻和え、白和えなど)  
 ■ 弁当系 (幕の内弁当、カレー、チャーハン、丼物など)

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)

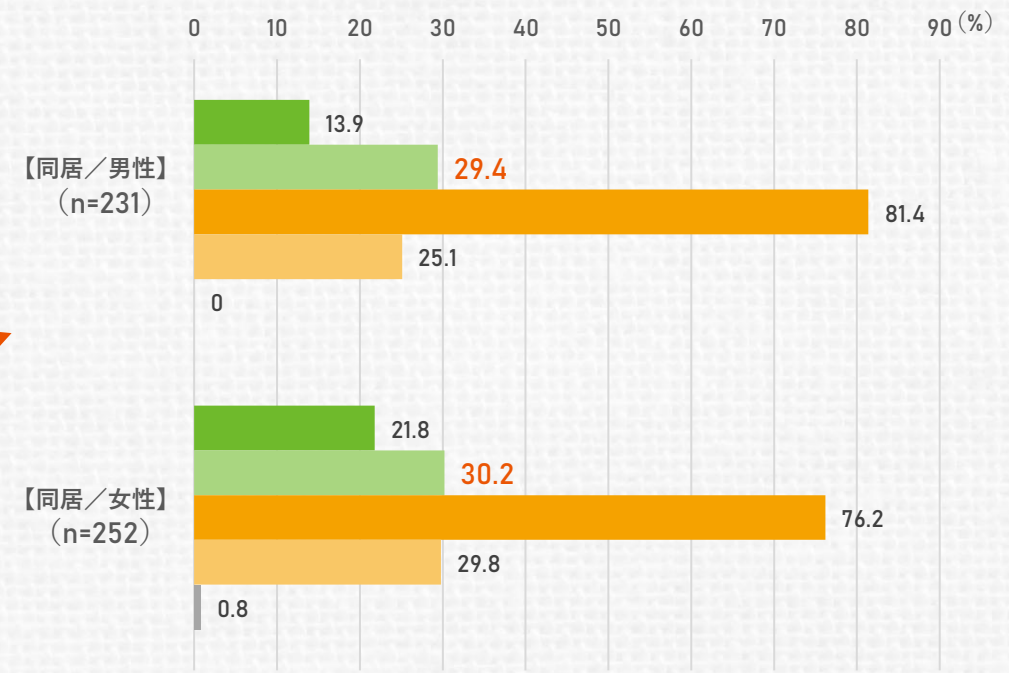
## 揚げ物の冷凍食品の利用頻度は、【单身／女性】を除き「月1回程度以上」が半数超え

- 揚げ物の冷凍食品の利用頻度は、【单身／女性】を除いて「月1回程度以上」が半数超えとなりました。
- 【同居／男性・女性】において、月1回程度以上利用する揚げ物の冷凍食品として「油で揚げるだけの揚げ物」は、約3割挙げられました。

< 揚げ物の冷凍食品の利用頻度  
30代～50代【世帯別／性別】 >



< 月1回以上購入する揚げ物の冷凍食品  
30代～50代【世帯別／性別】 >



■ ほぼ毎日  
■ 週に4～5日程度  
■ 週に2～3日程度  
■ 週に1回程度  
■ 2週間に1回程度  
■ 月に1回程度  
■ 月に1回よりも少ない  
■ 冷凍食品を利用することはない

あなたは普段、【揚げ物の冷凍食品】をどの程度の頻度で利用していますか。（調査2、SA）

■ 自然解凍の揚げ物  
■ 油で揚げるだけの揚げ物  
■ 電子レンジで温めるだけの揚げ物  
■ オープンやトースターで焼く揚げ物  
■ その他

あなたはどのような【揚げ物の冷凍食品】を月1回以上購入していますか。（調査2、揚げ物の冷凍食品を月1回以上利用する人、MA）

## おわりに

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。

当社は、健康的で幸福な「美しい生活」(Well-being)を提案・創造し続けていきます。

※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 \(nisshin-oillio.com\)](https://www.nisshin-oillio.com)

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

<https://www.nisshin-oillio.com/report> 〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1

※ホームページでは、バックナンバーをご覧いただけます。 ※本レポートの文章、データ、イラストを許可なく複写、複製、転記することを禁じます。