

# NEWS RELEASE

報道関係各位

2021年3月15日  
株式会社ニチレイフーズ

## 〈全国チャーハン調査 2020〉

**チャーハンの年間消費量は推計約 271 万トン！**

**約 7 割が 1 か月に 1 回以上喫食。**

**半分以上が「手作り」するも、難易度の高い料理だった！**

ニチレイフーズ公式 HP「調査リリース特設サイト」：<https://www.nichireifoods.co.jp/research/>

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長・竹永雅彦）は、全国の一般消費者14,046名を対象に、「チャーハン」に関する意識・実態調査『全国チャーハン調査2020』を実施いたしました。（調査時期：2020年9月、調査方法：インターネットによるアンケート調査）

### - 全国チャーハン調査2020 -

**チャーハン年間消費量は約 271 万トン<sup>（推計値\*1）</sup>！ 1 年間で一人当たり約 30kg 食べている計算に！**  
約 7 割が 1 か月に 1 回以上チャーハンを喫食！しかも、約 2 割は週 3 回以上喫食の「チャーハンフリーク」！

\*1 聴取したチャーハン喫食頻度に 1 回で食べる平均量を掛け合わせて年間の消費量を算出。  
20～79 歳の日本人総数 91,921,260 人（平成 27 年度国勢調査）とした場合の喫食量を推計。

**チャーハン喫食機会の半分は「手作り」！ただし、「冷凍食品」の伸び率が圧倒的 1 位！**

「手作り」「冷凍食品」の順に喫食機会が多かった。前年比<sup>（推計値\*2）</sup>は「冷凍食品」が 114.1%と、他を圧倒。

\*2 本調査内において、「昨年はどれくらいの頻度でチャーハンを喫食していたか」を聴取し、推計。

**「チャーハン」喫食率ランキング 1 位は「石川県」！<sup>（\*3）</sup>**

喫食率ランキングでは「石川県」「三重県」「滋賀県」「京都府」の順。1 か月に食べる量は「山形県」が 1 位。

\*3 全国で算出した方法と同様に、都道府県別でも喫食率および喫食量を推計。

**好きなお米メニューは「チャーハン」が 1 位！**

米飯料理の中で、「チャーハン」が老若男女に最も愛されているという結果に。

**手作りするチャーハンは「五目チャーハン」！ カニやホタテを使って贅沢したい願望も！**

手作りの際は、卵・ネギ・豚肉類を使って「五目チャーハン」を作っている人が多いという結果に。

**理想は「パラパラ」！「あらかじめ卵とごはんを混ぜ合わせる」のがコツ！？**

手作りチャーハンは、「炒め方」「火加減」が難しく、理想通りに作れているのは半数程度。

## - 全国チャーハン調査2020 -

**チャーハン年間消費量は約 271 万トン<sup>(推計値\*1)</sup>！1年間で一人当たり約 30kg 食べている計算に！**  
**約 7 割が 1ヶ月に 1 回以上チャーハンを喫食！しかも、約 2 割は週 3 回以上喫食の「チャーハンフリーク」！**

\*1 聴取したチャーハン喫食頻度に 1 回で食べる平均量を掛け合わせて年間の消費量を算出。

20～79 歳の日本人総数 91,921,260 人（平成 27 年度国勢調査）とした場合の喫食量を推計。



20～79 歳の男女のうち、1ヶ月に 1 回以上「チャーハン」を食べている人の割合（喫食率）は 67.9%。とくに男性 60～70 代と女性 40 代で、「手作り」を中心とした喫食率が高い結果だった。

喫食頻度と一度に食べる量（平均）とを掛け合わせると、1年間で約 271 万トンが消費されていることに。これを一人当たり換算すると、平均 30kg を食べる計算であった。

喫食頻度の内訳をみると、最も多くのボリュームを占めるのは「1ヶ月に 1～3 回（約 3 割）」であったが、週に 3 回以上喫食している「チャーハンフリーク」が約 2 割を占めていたため、1ヶ月間の喫食平均回数は 9 回という結果になった。

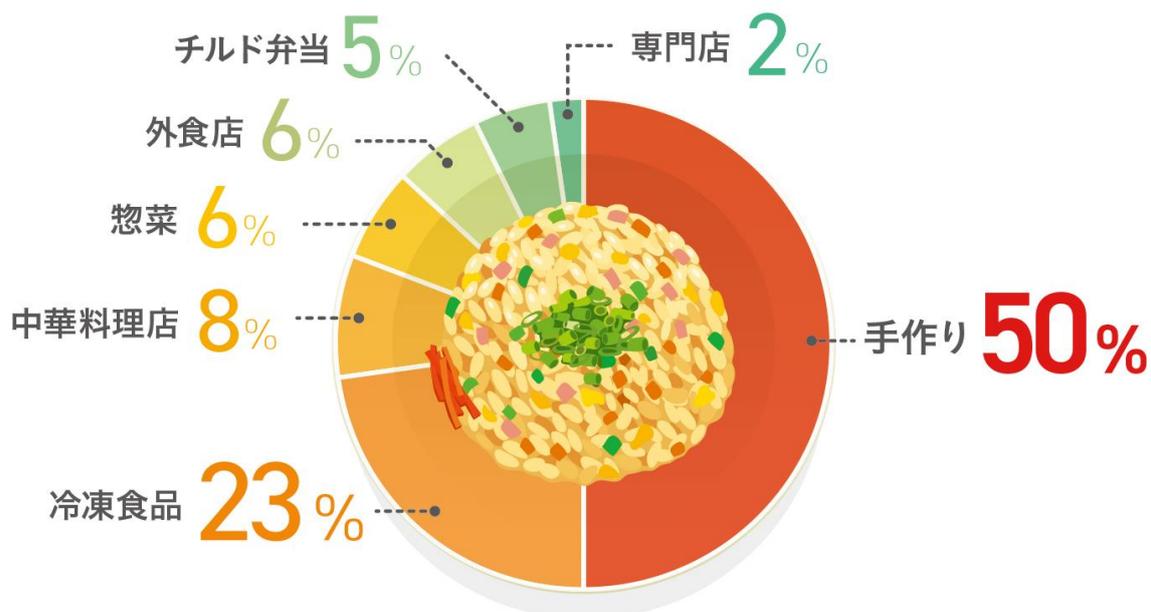
## - 全国チャーハン調査2020 -

チャーハン喫食機会の半分は「手作り」！ただし、「冷凍食品」の伸び率が圧倒的 1 位！

「手作り」「冷凍食品」の順に喫食機会が多かった。前年比<sup>〔推計値\*2〕</sup>は「冷凍食品」が 114.1%と、他を圧倒。

\*2 本調査内において、「昨年は何れくらいの頻度でチャーハンを喫食していたか」を聴取し、推計。

### チャーハン喫食ルート構成比



【n=11,287（1ヶ月に1回以上チャーハン喫食者ベース）】

実際にどのような「チャーハン」を食べているか確認したところ、「手作り」「冷凍食品」「中華料理店」の順に食べている人が多い結果であった。

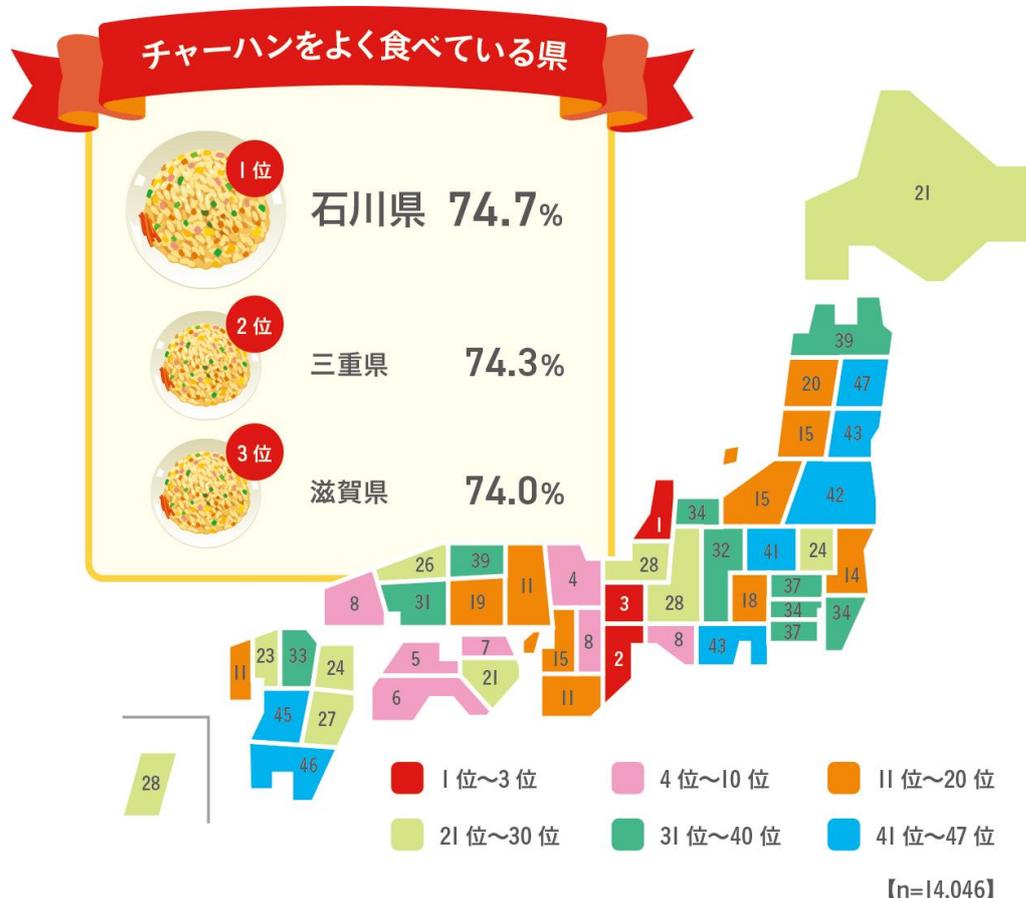
今年はコロナ禍での外出自粛による「おうち時間の増加」および「（買い置きを含む）巣ごもり消費」の影響か、「冷凍食品」のチャーハンの喫食率は前年比 114.1%。「惣菜（前年比 108.2%）」「手作り（同 104.3%）」「チルド弁当（同 101.6%）」に比べ、圧倒的に高いことが分かった。

## - 全国チャーハン調査2020 -

「チャーハン」喫食率ランキング 1位は「石川県」! (\*3)

喫食率ランキングでは「石川県」「三重県」「滋賀県」「京都府」の順。1か月に食べる量は「山形県」が1位。

\*3 全国で算出した方法と同様に、都道府県別でも喫食率および喫食量を推計。



1ヶ月に1回以上「チャーハン」を食べている人の割合（喫食率）を都道府県別でみると、「石川県」が74.7%で1位を獲得。「石川県」は夕食時に温かいご飯を使って焼豚チャーハンを「手作り」して食べている人が目立つ県であった。

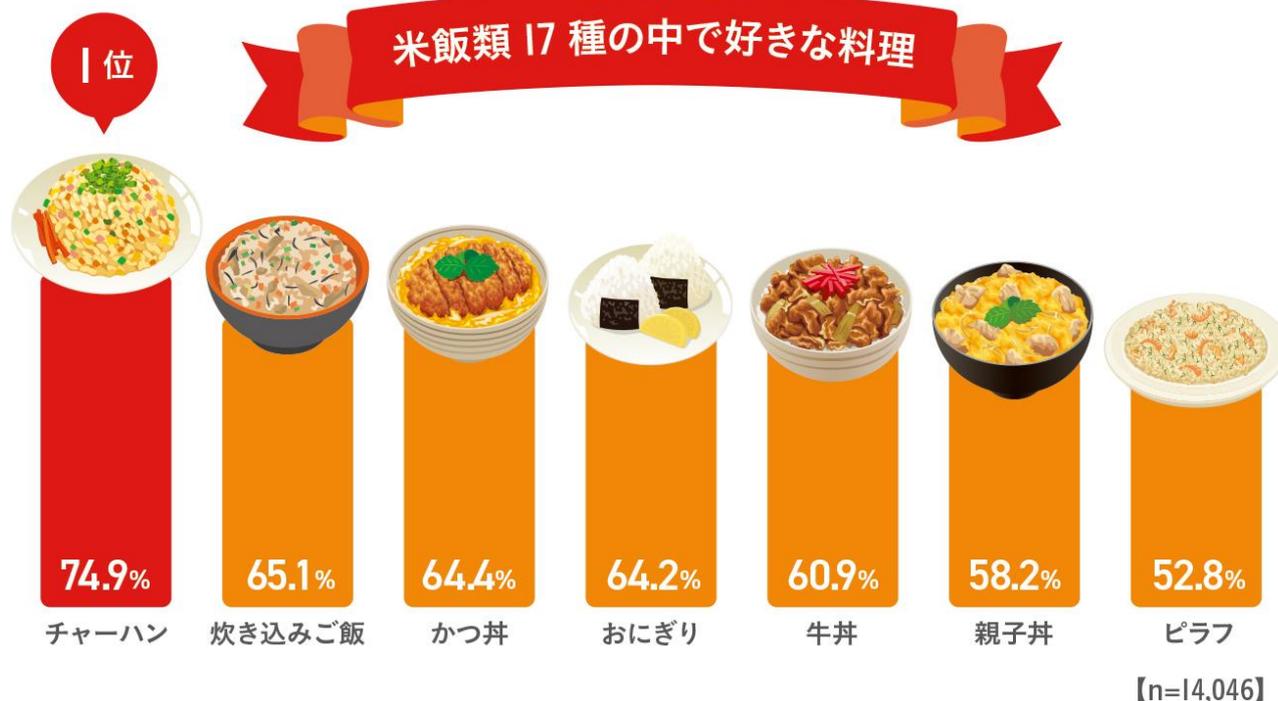
次いで「三重県（74.3%）」「滋賀県（74.0%）」「京都府（72.3%）」の順で喫食率が高かった。一方、「岩手県」は61.0%と「チャーハン」を食べる機会が最も少ない県であった。

1ヶ月に食べる量では「山形県」が一人当たり平均3.7キログラムと最も多く、次いで「北海道」「東京都」が約3.5キログラムで続いた。

## - 全国チャーハン調査2020 -

好きなお米メニューは「チャーハン」が1位！

米飯料理の中で、「チャーハン」が老若男女に最も愛されているという結果に。



米飯料理 17 種類（複数選択可）の中では「チャーハン」好きが 74.9%と際立って多く、次いで「炊き込みご飯（65.1%）」「かつ丼（64.4%）」「おにぎり（64.2%）」「牛丼（60.9%）」と続いた。

ほとんど全ての性年代で「チャーハン」好きが目立っており、幅広い人から愛し食べられている料理であることがわかった。

さらに、中華料理 18 種類（複数選択可）の中でも、「餃子（77.9%）」に次いで 2 番目に多い好意者（74.7%）を獲得した。男性 20～50 代では、中華料理の中で「チャーハン」が最も好きという意見が目立った。

## - 全国チャーハン調査2020 -

手作りするチャーハンは「五目チャーハン」！ カニやホタテを使って贅沢したい願望も！

手作りの際は、卵・ネギ・豚肉類を使って五目チャーハンを作っている人が多いという結果に。

### 入れている食材



### 入れたい食材



【n=2,556（手作りチャーハンを作る人ベース）】

手作りするチャーハンは、「五目チャーハン（40.8%）」「焼豚チャーハン（38.1%）」「黄金（卵）チャーハン（31.5%）」の順に多く、平日は夕食に、休日は昼食に喫食している人が目立った。

具材は卵・ネギ・豚肉類（ハム、ウインナー、焼豚）が中心だが、「カニやホタテといったシーフードも具材として入れたい（でも、実際にはなかなか入れられない）」といった意向も目立つ。

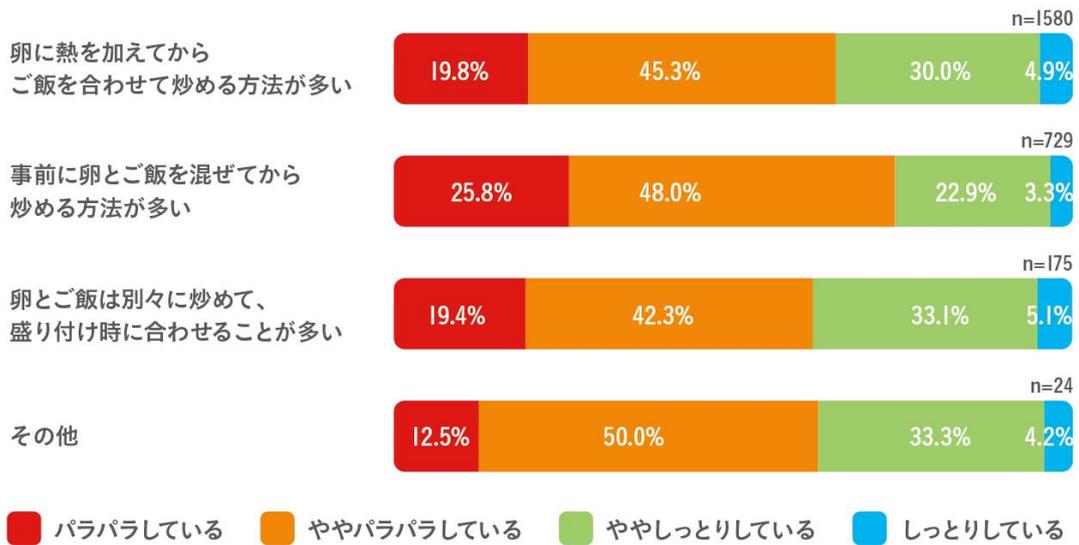
また、市販のチャーハンの素を使って味付けをしている人が64.4%と多く、市販のチャーハンの素に頼りがちな実態がうかがえた。

## - 全国チャーハン調査2020 -

**理想は「パラパラ」！「あらかじめ卵とごはんを混ぜ合わせる」のがコツ！？**

手作りチャーハンは、「炒め方」「火加減」が難しく、理想通りに作れているのは半数程度。

### 卵とご飯の炒め方



【n=2,528（手作りチャーハンに卵使用者ベース）】

「チャーハン」のご飯の好みを聞いたところ、「パラパラ」チャーハンを好む人が約 9 割と大多数を占めた。また、「卵に熱を加えてからごはんを合わせて炒める」方法よりも、「事前に卵とごはんを混ぜてから炒める」作り方をしている人の方が、「パラパラ」チャーハンに仕上がっていると実感していた。

ただし、「パラパラ」に作れていると実感している人は全体の半数程度に留まり、「手作り」チャーハンの難易度が高いことが分かった。中でも、調理時に「炒め方」「火加減」がうまくいかないと感じている人が多かった。

一方、味付けは「濃いめ」を求めている人が多く、実際に「手作り」した際の味付けは 8 割弱が理想どおりになっていると回答した。

#### 【調査概要】

調査期間：2020年9月4日（金）～9月14日（月）

調査対象：全国の20～79歳の男女（14,046名）／手作りチャーハン作成状況は本調査回答者4,700名から抽出

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、また、複数回答の結果を参照している場合があるため、合計しても100%にならない場合があります。

※調査結果をご利用いただく際は必ず「ニチレイフーズ調べ」と明記ください。

■このリリース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 PR 事務局 担当：山田・金

E-mail: nichirei\_2020@vectorinc.co.jp