

2021年10月7日

～マルハニチロ「冷凍食品に関する調査 2021」～

マルハニチロ株式会社 (<https://www.maruha-nichiro.co.jp/>) (所在地: 東京都江東区豊洲 3-2-20 代表取締役社長 池見 賢)は、「冷凍食品に関する調査 2021」を、2021年9月14日～9月15日の2日間で、全国の20歳～59歳の男女で、月に1日以上冷凍食品を利用する人を対象にインターネットリサーチで実施し、1,000名の有効回答サンプルを集計しました。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

== 冷凍食品に対する意識 ==

冷凍食品に対する意識

「冷凍食品は“自炊疲れ”したときの救世主」90%、「料理上手な人は冷凍食品を上手くアレンジしていると思う」82%、「“冷凍食品＝手抜き”という考えは古いと思う」75%、「冷凍食品は食卓に欠かせない存在」72%

== 冷凍食品の利用実態 ==

「コロナ禍以降、冷凍食品を利用する機会が増えた」46%、30代女性では59%

冷凍食品を利用するシーン

1位「簡単に食事を済ませたいとき」2位「おかずが足りないとき」3位「料理する時間がないとき」

冷凍食品の購入場所 TOP5「スーパー」「ドラッグストア」「コンビニエンスストア」「宅配生協」「インターネット通販」

冷凍食品を購入する際に重視するポイント 1位「おいしさ」2位「価格の安さ」3位「調理が简便」

よく購入する冷凍食品 1位「焼き餃子」2位「から揚げ」3位「チャーハン」4位「枝豆・茶豆」5位「ハンバーグ」

コロナ禍以降、購入する機会が増えた冷凍食品 3位「から揚げ」2位「チャーハン」、1位は？

“昔よりおいしくなったと思う冷凍食品”“自分で調理するよりおいしいと思う冷凍食品”の1位は「焼き餃子」

冷凍庫に常備しておきたい冷凍食品 5位「パスタ」4位「うどん」、TOP3は？

ビジネスパーソンがおすすめ！在宅ワーク中のランチに向いていると思う冷凍食品 1位「チャーハン」

冷凍食品購入のために使っている金額は平均2,894円/月、前回調査より429円増加

冷凍庫に常備している冷凍食品の品数の平均は5.2品

「冷凍食品をアレンジして使うことがある」21%、20代男性では27%

未就学児がいる親の27%が「冷凍食品をアレンジして使うことがある」と回答

アレンジして使っている冷凍食品 TOP5「チャーハン」「から揚げ」「ハンバーグ」「餃子」「うどん」

冷凍食品の“マイアレンジレシピ”チャーハンでは「麻婆豆腐がけ」「キムチチャーハン」、から揚げでは「酢豚風」、ハンバーグでは「ハンバーガー」、餃子では「チリソース添え」、うどんでは「カレーうどん」「明太クリームうどん」など

魅力を感じる冷凍食品 5位「自然解凍ができる」4位「パッケージがそのままお皿になる」、TOP3は？

将来的に、あったらいいなと思う冷凍食品

1位「お弁当がそのまま冷凍食品になっているもの」2位「お店の料理・シェフの料理が味わえるもの」

冷凍食品あるある TOP5「特売の度に購入し、冷凍庫がパンパンになる」「加熱時にラップをかける・かけないかで悩む」

「冷凍庫の底から購入時期不明のものがみつかる」「加熱時間確認前に包装を捨ててしまう」「加熱時間を間違える」

== 冷凍食品のアレンジとエンタメ ==

冷凍食品のアレンジレシピを教えてほしいタレント

1位「ギャル曽根さん」、「小倉優子さん」「和田明日香さん」「滝沢カレンさん」がTOP10にランクイン

冷凍食品のアレンジレシピを教えてほしい料理ユーチューバー 「リュウジさん」がダントツ、2位「かねこさん」

冷凍食品のアレンジ料理をもりもり食べてくれそうなアニメキャラ

TOP2は「モンキー・D・ルフィ」「孫悟空」、「竈門炭治郎」「煉獄杏寿郎」「嘴平伊之助」がTOP10にランクイン

事前調査結果

◆「冷凍食品を月に1日以上利用している」79%、前回調査から16ポイントの大幅上昇

全国の20歳～59歳の男女(1,466名)に、日頃、冷凍食品をどのくらいの頻度で利用しているか聞いたところ、『月1日以上(計)』(「ほぼ毎日」から「月に1日」までの合計、以下同じ)は78.5%となりました。

男女・世代別にみると、月に1日以上冷凍食品を利用している人の割合は、40代女性(83.6%)が最も高く、30代女性(83.1%)、40代男性(80.4%)が続きました。【図1】

前回(2019年)の調査結果と比較すると、月に1日以上冷凍食品を利用している人の割合は、2019年62.6%→2021年78.5%と、15.9ポイントの大幅上昇となりました。男女・世代別では40代男性(2019年58.5%→2021年80.4%、21.9ポイント上昇)の上昇幅が最も大きくなりました。【図2】

「冷凍食品に関する調査2021」調査結果

== 冷凍食品に対する意識 ==

◆ 冷凍食品に対する意識

「冷凍食品は“自炊疲れ”したときの救世主」90%、「料理上手な人は冷凍食品を上手くアレンジしていると思う」82%、「“冷凍食品＝手抜き”という考えは古いと思う」75%、「冷凍食品は食卓に欠かせない存在」72%

冷凍食品を月に1日以上利用している20歳～59歳の男女1,000名(全回答者)に、冷凍食品に対する意識について自身にどのくらいあてはまるか聞いたところ、【冷凍食品は“自炊疲れ”したときの救世主だと思う】では「非常にあてはまる」が52.7%、「ややあてはまる」が37.2%で、合計した『あてはまる(計)』は89.9%となりました。冷凍食品を活用することで、自炊に疲れているときでも容易に食事を準備できると感じている人が多いようです。また、【料理上手な人は冷凍食品を上手くアレンジしていると思う】では『あてはまる(計)』は82.3%、【“冷凍食品＝手抜き”という考えは古いと思う】では『あてはまる(計)』は75.1%となり、料理上手な人は冷凍食品も上手く活用していると捉えている人や、冷凍食品の活用を肯定的に捉えている人が多い実態が明らかになりました。

さらに、【冷凍食品は食卓に欠かせない存在だと思う】では『あてはまる(計)』は72.4%となりました。冷凍食品を食卓に必要不可欠なものと感じている人が大半を占める結果となりました。【図3】

== 冷凍食品の利用実態 ==

◆「コロナ禍以降、冷凍食品を利用する機会が増えた」46%、30代女性では59%

全回答者(1,000名)に、冷凍食品の利用実態について、自身の状況が【コロナ禍以降、冷凍食品を利用する機会が増えた】にどの程度あてはまるか聞いたところ、「非常にあてはまる」が12.1%、「ややあてはまる」が33.9%で、合計した『あてはまる(計)』は46.0%、「全くあてはまらない」が10.8%、「あまりあてはまらない」が43.2%で、合計した『あてはまらない(計)』は54.0%となりました。コロナ禍以降、外出を自粛する機会が多くなったことで、冷凍食品の活用シーンが増えたという人が少なくないようです。

男女・世代別にみると、冷凍食品を利用する機会が増えた人の割合は、20代男性・30代男性(いずれも50.4%)や30代女性(59.2%)では半数を超えました。【図4】

◆ 冷凍食品を利用するシーン

1位「簡単に食事を済ませたいとき」2位「おかずが足りないとき」3位「料理する時間がないとき」

◆ 冷凍食品の購入場所 TOP5「スーパー」「ドラッグストア」「コンビニエンスストア」「宅配生協」「インターネット通販」

◆ 冷凍食品を購入する際に重視するポイント 1位「おいしさ」2位「価格の安さ」3位「調理が簡便」

全回答者(1,000名)に、どのようなときに冷凍食品を利用しているか聞いたところ、「簡単に食事を済ませたいとき」(56.3%)が最も高くなりました。食事を手早くとりたいたときに冷凍食品があると便利だと感じている人が多いようです。次

いで高くなったのは、「おかずが足りないとき」(48.3%)、「料理する時間がないとき」(45.9%)、「料理をする気力がないとき」(42.5%)、「食材をストックしておきたいとき」(38.5%)でした。料理の品数を増やしたいときや買いだめをしたとき、料理をする時間や気力がないときに冷凍食品が役立つと感じている人も多いとわかりました。【図5】

また、普段、どこで冷凍食品を購入しているか聞いたところ、「スーパー(店頭)」(89.4%)が突出して高く、「ドラッグストア」(28.9%)、「コンビニエンスストア」(19.4%)、「宅配生協」(7.5%)、「インターネット通販」(5.0%)が続きました。【図6】

冷凍食品を購入する際、どのような点がポイントになるのでしょうか。

普段、冷凍食品を自身で購入する人(993名)に、冷凍食品を購入するときに、重視していることを聞いたところ、「おいしさ」(57.1%)と「価格の安さ」(55.5%)が特に高くなりました。味や値段を重視して購入している人が多いようです。次いで高くなったのは、「調理が簡便」(36.0%)、「内容量の多さ」(24.7%)、「使い切れる容量・個数である」(21.3%)でした。【図7】

◆よく購入する冷凍食品 1位「焼き餃子」2位「から揚げ」3位「チャーハン」4位「枝豆・茶豆」5位「ハンバーグ」

◆コロナ禍以降、購入する機会が増えた冷凍食品 3位「から揚げ」2位「チャーハン」、1位は？

◆“昔よりおいしくなったと思う冷凍食品”“自分で調理するよりおいしいと思う冷凍食品”の1位は「焼き餃子」

◆冷凍庫に常備しておきたい冷凍食品 5位「パスタ」4位「うどん」、TOP3は？

◆ビジネスパーソンがおすすめ！在宅ワーク中のランチに向いていると思う冷凍食品 1位「チャーハン」

普段、冷凍食品を自身で購入する人(993名)に、よく購入する冷凍食品を聞いたところ、1位「焼き餃子」(55.8%)、2位「から揚げ」(44.6%)、3位「チャーハン」(44.5%)、4位「枝豆・茶豆」(33.1%)、5位「ハンバーグ」(30.3%)となりました。【図8】

また、コロナ禍以降、購入する機会が増えた冷凍食品を聞いたところ、1位「焼き餃子」(19.7%)、2位「チャーハン」(15.9%)、3位「から揚げ」(15.2%)、4位「うどん」(9.9%)、5位「ハンバーグ」(9.3%)となりました。主食になるメニューや、おかずに1品足したいときに便利なメニューが上位に挙がりました。【図9】

全回答者(1,000名)に、“昔よりおいしくなったと思う冷凍食品”と“自分で調理するよりおいしいと思う冷凍食品”を聞いたところ、どちらも1位「焼き餃子」(順に31.8%、29.3%)となりました。「焼き餃子」のおいしさを実感している人が多いようです。2位以降をみると、“昔よりおいしくなったと思う冷凍食品”では2位「チャーハン」(28.1%)、3位「から揚げ」(27.9%)、4位「ハンバーグ」(21.9%)、5位「パスタ」(15.1%)となり、“自分で調理するよりおいしいと思う冷凍食品”では2位「チャーハン」(23.6%)、3位「から揚げ」(17.2%)、4位「ハンバーグ」(14.4%)、5位「ピラフ」(12.8%)となりました。【図10】【図11】

また、冷凍庫に常備しておきたい冷凍食品を聞いたところ、1位「焼き餃子」(31.2%)、2位「から揚げ」「チャーハン」(いずれも27.2%)、4位「うどん」(20.7%)、5位「パスタ」(16.9%)となりました。【図12】

有職者(790名)に、在宅ワーク中のランチに向いていると思う冷凍食品を聞いたところ、1位「チャーハン」(43.8%)、2位「パスタ」(28.6%)、3位「ピラフ」(26.7%)、4位「うどん」(24.1%)、5位「焼きおにぎり」(22.4%)と、忙しい合間でもパットつくることができお腹を満たせる主食メニューが多く挙がりました。【図13】

◆冷凍食品購入のために使っている金額は平均 2,894 円/月、前回調査より 429 円増加

◆冷凍庫に常備している冷凍食品の品数の平均は 5.2 品

普段、冷凍食品を自身で購入する人(993名)に、冷凍食品購入のために使っている金額(1ヶ月あたり)を聞いたところ、「1,000円～2,000円未満」(31.1%)や「2,000円～3,000円未満」(17.3%)、「3,000円～5,000円未満」(17.8%)に回答が集まり、平均は2,894円でした。

前回(2019年)の調査結果と比較すると、1ヶ月あたりに冷凍食品購入のために使っている金額の平均は、2019年2,465円→2021年2,894円と、429円の増加となりました。コロナ禍以降、冷凍食品を購入する量や機会が増えたという家庭が多くなったのではないのでしょうか。【図14】

また、全回答者(1,000名)に、普段、何品くらいの冷凍食品を冷凍庫に常備しているか聞いたところ、「3品」(22.0%)や「5品」(23.5%)に回答が集まり、平均は5.2品でした。

前回(2019年)の調査結果と比較すると、冷凍庫に常備している品数の平均は、2019年4.7品→2021年5.2品と、0.5品の増加となりました。【図15】

◆「冷凍食品をアレンジして使うことがある」21%、20代男性では27%

◆未就学児がいる親の27%が「冷凍食品をアレンジして使うことがある」と回答

◆アレンジして使っている冷凍食品 TOP5「チャーハン」「から揚げ」「ハンバーグ」「餃子」「うどん」

◆冷凍食品の“マイアレンジレシピ” チャーハンでは「麻婆豆腐がけ」「キムチチャーハン」、から揚げでは「酢豚風」、ハンバーグでは「ハンバーガー」、餃子では「チリソース添え」、うどんでは「カレーうどん」「明太クリームうどん」など

次に、冷凍食品のアレンジについて質問しました。

全回答者(1,000名)に、冷凍食品をアレンジして使うことがあるか聞いたところ、「ある」は20.8%、「ない」は79.2%となりました。冷凍食品をそのままではなくひと手間をかけて料理に使っている人は少なくないようです。

男女・世代別にみると、冷凍食品をアレンジして使うことがある人の割合は、20代男性(27.2%)が最も高くなりました。次いで高くなったのは、50代女性(26.4%)、20代女性・30代女性(いずれも24.0%)でした。【図16】

また、子どもがいる人(480名)についてみると、冷凍食品をアレンジして使うことがある人の割合は23.8%となり、子ども(長子)の成長段階別では未就学児(26.5%)と小学生(26.3%)で高くなりました。未就学児や小学生の親には、子どものお弁当づくりなどで冷凍食品を上手に活用して“時短”を実践している人が多いのではないのでしょうか。【図17】

では、どの冷凍食品をアレンジして使うという人が多いのでしょうか。

冷凍食品をアレンジして使うことがある人(208名)に、アレンジして使っている冷凍食品を聞いたところ、1位「チャーハン」(23名)、2位「から揚げ」(21名)、3位「ハンバーグ」「餃子」(いずれも15名)、5位「うどん」(14名)となりました。

【図18】

具体的なアレンジの方法やアレンジ料理を聞いたところ、チャーハンでは「卵のせ」や「野菜トッピング」、「あんかけ」、「麻婆豆腐がけ」、「キムチチャーハン」、から揚げでは「酢豚風」や「あんかけ」、「親子丼」、「卵とじ」、ハンバーグでは「チーズのせ」や「煮込みハンバーグ」、「ハンバーグカレー」、「ハンバーガー」、餃子では「餃子のスープ」や「チーズのせ」、「あんかけ」、「チリソース添え」、うどんでは「カレーうどん」や「温泉卵のせ」、「明太クリームうどん」といった回答がみられました。【図19】

◆魅力を感じる冷凍食品 5位「自然解凍ができる」4位「パッケージがそのままお皿になる」、TOP3は？

全回答者(1,000名)に、魅力を感じる冷凍食品を聞いたところ、「レンジだけでできる」(49.7%)が最も高くなり、次いで高くなったのは、「手間がかかるメニューが冷凍食品になっている」(35.5%)、「野菜がたっぷりとれる」(33.0%)、「パッケージがそのままお皿になる」(26.7%)、「自然解凍ができる」(22.9%)でした。レンジ一つで調理ができたり、お皿に移し替える必要がなかったりするなど、調理の手間を減らしてくれるような冷凍食品に魅力を感じる人が多いようです。

男女別にみると、女性では「手間がかかるメニューが冷凍食品になっている」が46.2%と、男性(24.8%)と比べて20ポイント以上高くなりました。また、女性では「レンジだけでできる」が55.4%、「野菜がたっぷりとれる」が40.2%、「国産の原材料にこだわっている」が26.0%と、男性(順に44.0%、25.8%、15.6%)と比べて10ポイント以上高くなりました。

【図20】

◆将来的に、あったらいいなと思う冷凍食品

1位「お弁当がそのまま冷凍食品になっているもの」2位「お店の料理・シェフの料理が味わえるもの」

全回答者(1,000名)に、将来的に、どのような冷凍食品があったらいいなと思うか聞いたところ、1位は「お弁当がそのまま冷凍食品になっているもの」(35名)でした。温めてそのままお弁当として使えたら嬉しいと感じる人が多いようです。次いで、2位「お店の料理・シェフの料理が味わえるもの」(23名)、3位「本格的・作りたての味や食感に仕上がるもの」(19名)、4位「短時間で解凍・調理できるもの」(15名)、5位「栄養価が高いもの・栄養バランスがよいもの」(13名)となりました。本格的な味わいのものや時短につながるもの、健康を意識したものを望む人が多いとわかりました。【図21】

◆冷凍食品あるある TOP5「特売の度に購入し、冷凍庫がパンパンになる」「加熱時にラップをかける・かけないかで悩む」「冷凍庫の底から購入時期不明のものがみつかる」「加熱時間確認前に包装を捨ててしまう」「加熱時間を間違える」

全回答者(1,000名)に、冷凍食品について経験したことがあるものを聞いたところ、「特売の度に購入し、冷凍庫がパンパンになる」(29.4%)と「加熱の際にラップをかけるか、かけないかで悩む」(28.9%)が特に高くなりました。普段よりも安く買えるタイミングに買い過ぎてしまい収納に困った経験や、加熱時のラップ利用に悩んだ経験があるという人が多いようです。次いで高くなったのは、「冷凍庫の底からいつ購入したのかわからないものがみつかる」(22.1%)、「加熱時間を確認する前に包装を捨ててしまう」(19.8%)、「加熱時間を間違える」(18.8%)でした。そのほか、「自然解凍OKだと思っていたら加熱タイプだった」(10.3%)といった確認不足による失敗、「買い物後に冷凍食品を冷凍庫に入れ忘れる」(8.1%)や「冷凍食品なのに冷蔵保管した」(5.4%)といった保管時の失敗が上位に挙がりました。【図22】

== 冷凍食品のアレンジとエンタメ ==

◆冷凍食品のアレンジレシピを教えてほしいタレント

1位「ギャル曽根さん」、「小倉優子さん」「和田明日香さん」「滝沢カレンさん」がTOP10にランクイン

◆冷凍食品のアレンジレシピを教えてほしい料理ユーチューバー 「リュウジさん」がダントツ、2位「かねこさん」

◆冷凍食品のアレンジ料理をもりもり食べてくれそうなアニメキャラ

TOP2は「モンキー・D・ルフィ」「孫悟空」、「竈門炭治郎」「煉獄杏寿郎」「嘴平伊之助」がTOP10にランクイン

最後に、全回答者(1,000名)に、“冷凍食品のアレンジ”をテーマに、イメージに合う有名人・アニメキャラを聞きました。

まず、冷凍食品のアレンジレシピを教えてほしい有名人を聞いたところ、【タレント(ユーチューバー除く)】では1位「ギャル曽根さん」(52名)、2位「速水もこみちさん」(33名)、3位「平野レミさん」(23名)、4位「小倉優子さん」(22名)、5位「和田明日香さん」(18名)となりました。そのほか、7位には斬新な表現で綴った料理レシピ本『カレンの台所』が注目を集め、料理の腕前を披露するインスタグラムでは200万人超のフォロワーを抱える「滝沢カレンさん」(13名)が挙がりました。また、8位「馬場裕之さん」(10名)や9位「グッチ裕三さん」(7名)など、プロの料理人顔負けのタレントがTOP10にランクインしました。【図23】

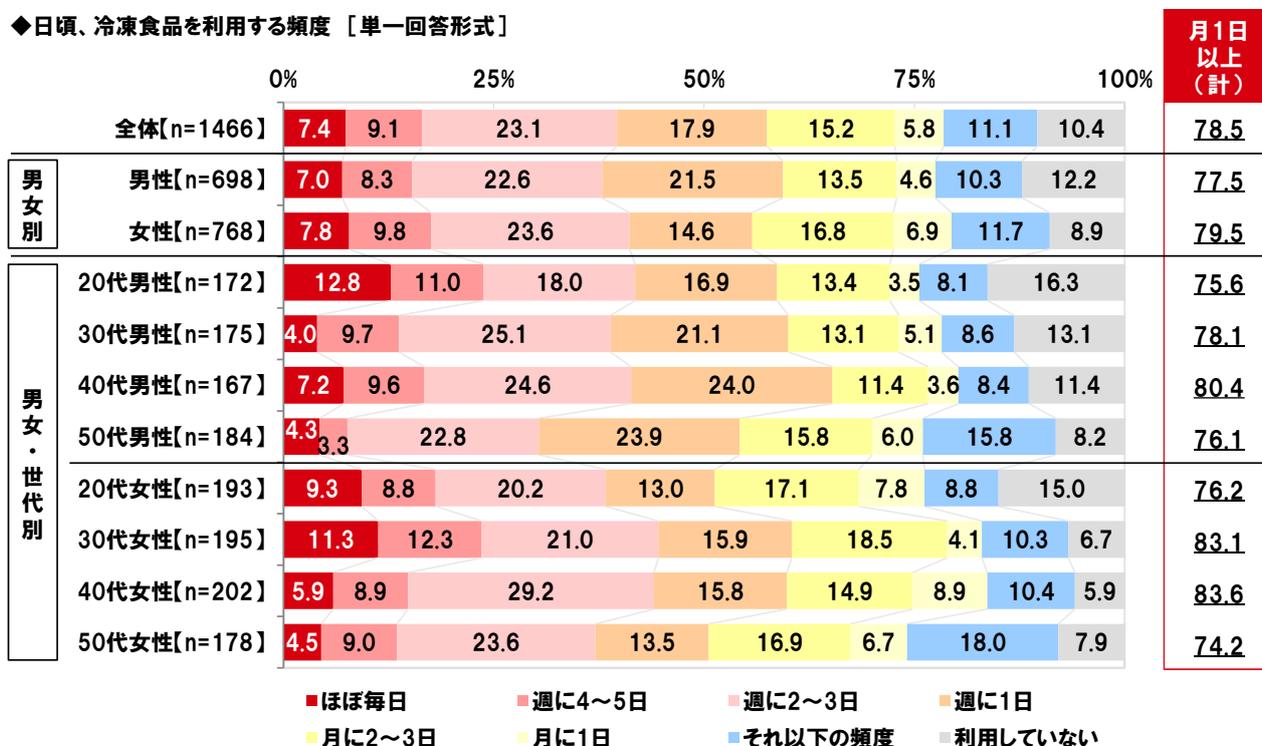
【料理ユーチューバー】では「リュウジさん-料理研究家リュウジのバズレシピ-」(52名)がダントツ、2位「かねこさん-きまぐれクック-」(14名)、3位「はるあんさん-はるあん-」「速水もこみちさん-M's TABLE by Mocomichi Hayami-」(いずれも7名)、5位「ギャル曽根さん-ごはんは残さず食べましょー-」(6名)となりました。簡単に取り組みそうなレシピや時短レシピを紹介している料理ユーチューバーが上位に挙がりました。【図24】

また、冷凍食品のアレンジ料理をもりもり食べてくれそうなアニメキャラを聞いたところ、1位「モンキー・D・ルフィ-ONE PIECE-」(108名)、2位「孫悟空-ドラゴンボール-」(52名)、3位「剛田武-ドラえもん-」(31名)、4位「ドラえもん-ドラえもん-」(19名)、5位「竈門炭治郎(かまどたんじろう)-鬼滅の刃-」(18名)となりました。そのほか、7位「煉獄杏寿郎(れんごくきょうじゅろう)-鬼滅の刃-」(12名)や9位「嘴平伊之助(はしびらいのすけ)-鬼滅の刃-」(6名)、10位「うずまきナルト(NARUTO -ナルト-)」(5名)など、作中で食事をもりもりおいしそうに食べるシーンが印象的なキャラクターが挙がりました。【図25】

「冷凍食品に関する調査 2021」 グラフ集

【図 1】

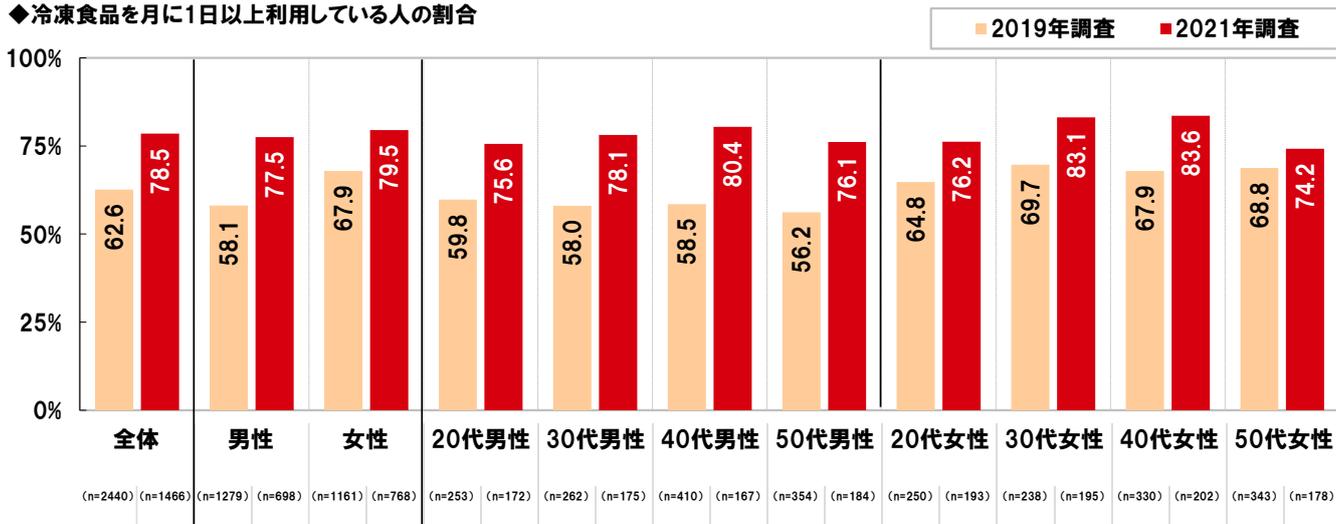
◆日頃、冷凍食品を利用する頻度 [単一回答形式]



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とまらない場合があります。

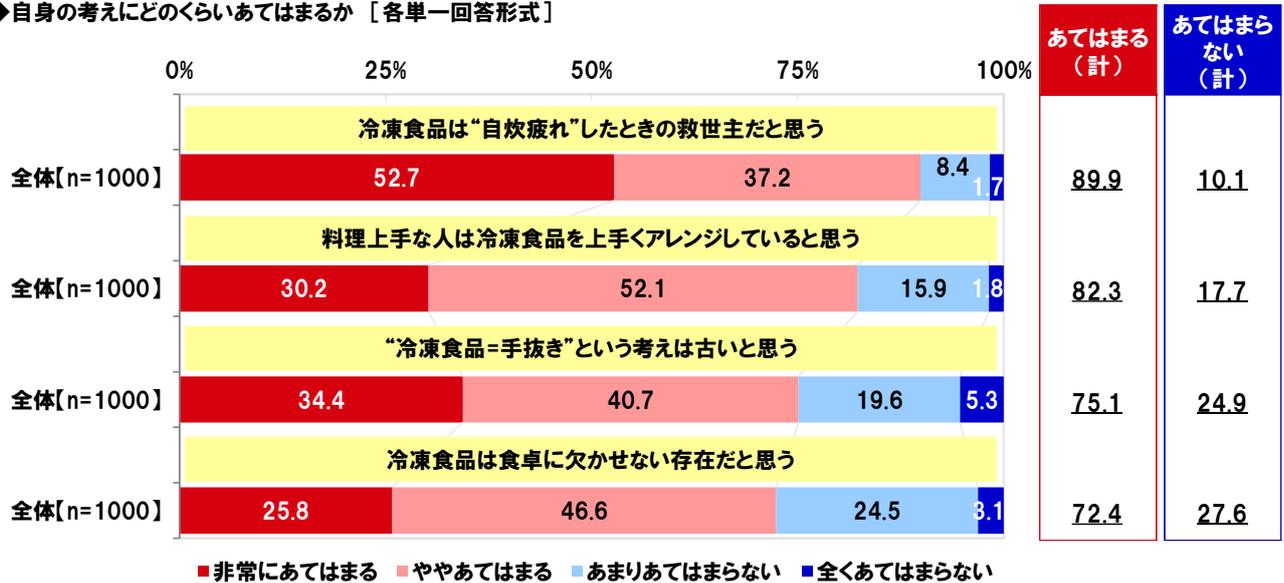
【図 2】

◆冷凍食品を月に1日以上利用している人の割合



【図 3】

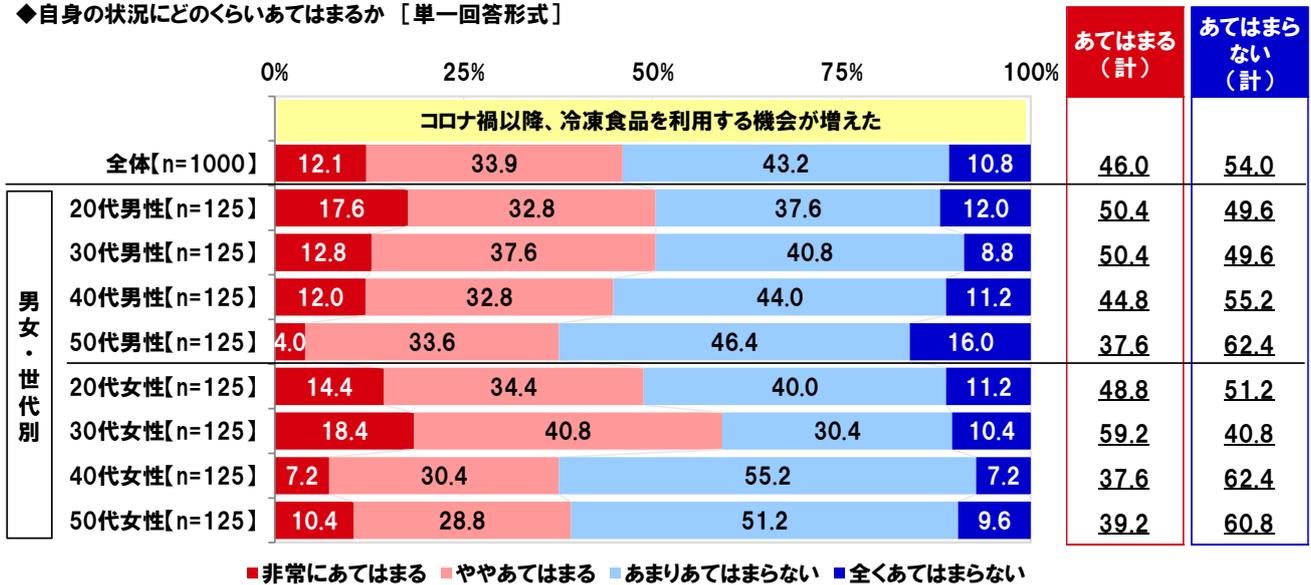
◆自身の考えにどのくらいあてはまるか [各単一回答形式]



※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

【図 4】

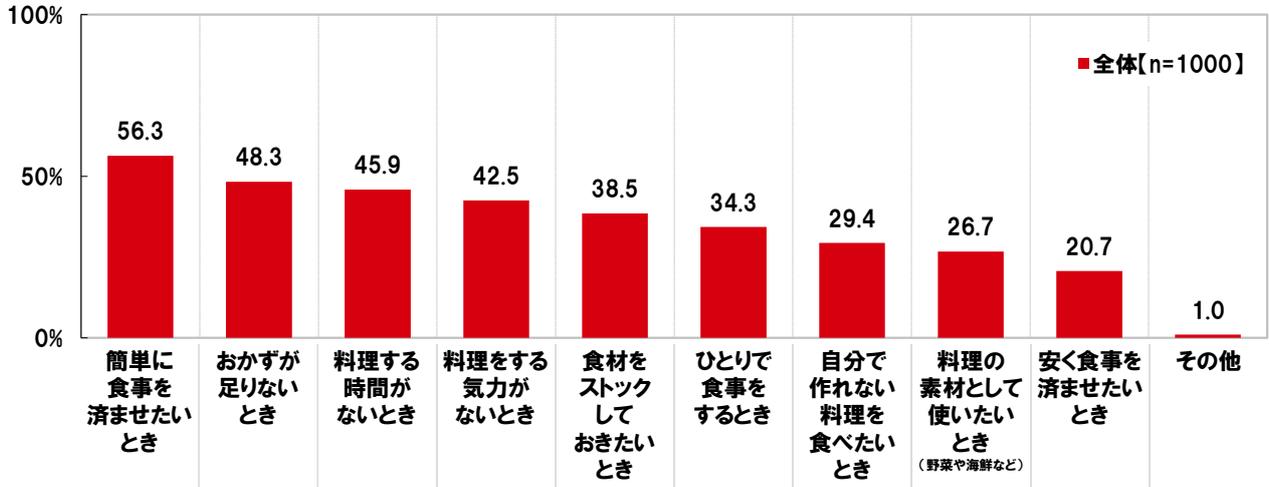
◆自身の状況にどのくらいあてはまるか [単一回答形式]



※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

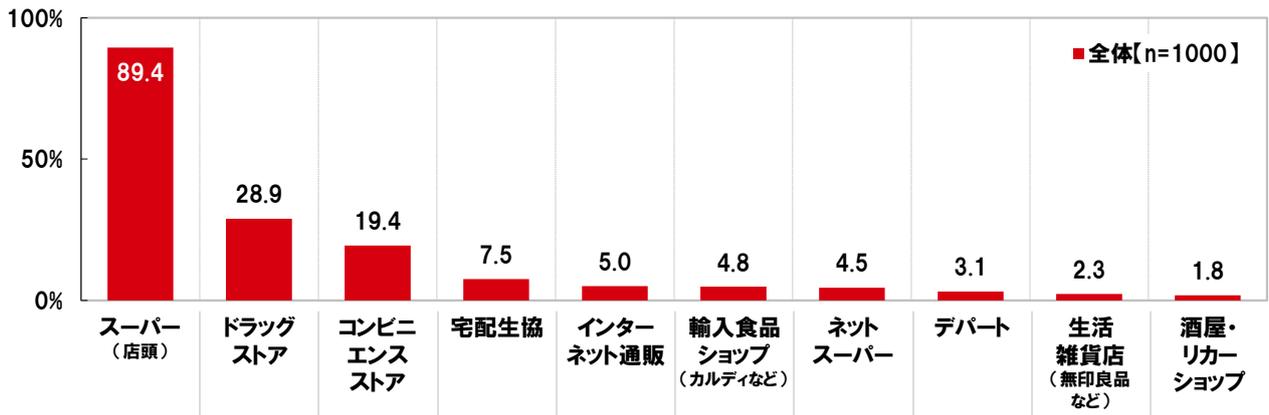
【図 5】

◆どのようなときに冷凍食品を利用しているか [複数回答形式]



【図 6】

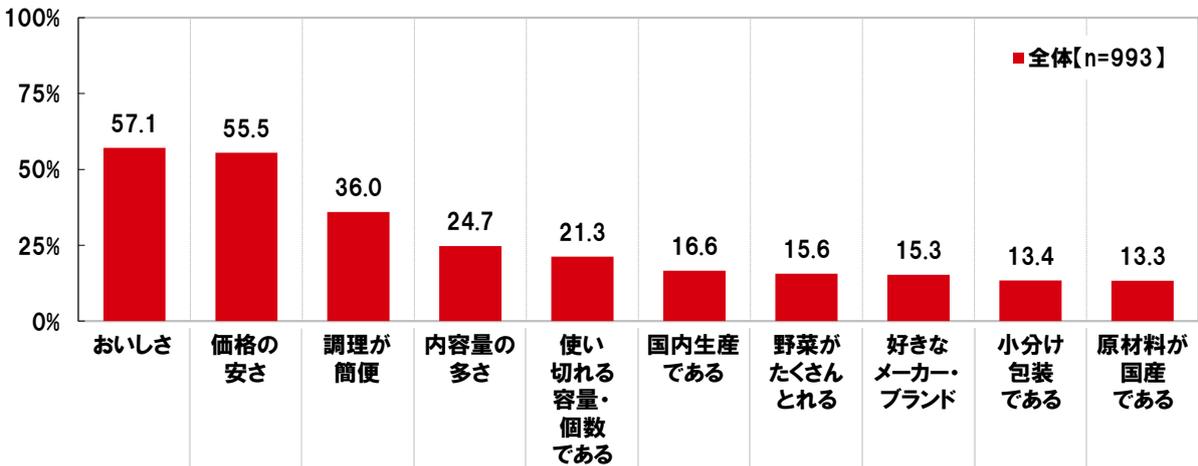
◆普段、冷凍食品を購入するところ [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 7】

◆普段、冷凍食品を購入するときに、重視していること [複数回答形式] ※上位10位までを表示

対象: 普段、冷凍食品を自身で購入する人



【図 8】

◆よく購入する冷凍食品【複数回答形式】※上位10位までを表示
対象：普段、冷凍食品を自身で購入する人

全体(n=993)			男性(n=494)			女性(n=499)		
順位	冷凍食品	%	順位	冷凍食品	%	順位	冷凍食品	%
1位	焼き餃子	55.8	1位	焼き餃子	54.5	1位	焼き餃子	57.1
2位	から揚げ	44.6	2位	チャーハン	46.6	2位	から揚げ	45.3
3位	チャーハン	44.5	3位	から揚げ	43.9	3位	チャーハン	42.5
4位	枝豆・茶豆	33.1	4位	ハンバーグ	33.6	4位	枝豆・茶豆	39.1
5位	ハンバーグ	30.3	5位	枝豆・茶豆	27.1	5位	うどん	33.7
6位	うどん	29.6	6位	うどん	25.5	6位	パスタ	32.7
7位	パスタ	28.1	7位	コロッケ	25.3	7位	ブロッコリー	32.1
8位	コロッケ	26.0	8位	パスタ	23.5	8位	ほうれん草	28.5
9位	ブロッコリー	25.4	9位	シューマイ	22.3	9位	ハンバーグ	27.1
10位	シューマイ	23.9	10位	ピラフ	21.7	10位	コロッケ	26.7

【図 9】

◆コロナ禍以降、購入する機会が増えた冷凍食品【複数回答形式】※上位10位までを表示
対象：普段、冷凍食品を自身で購入する人

全体(n=993)			男性(n=494)			女性(n=499)		
順位	冷凍食品	%	順位	冷凍食品	%	順位	冷凍食品	%
1位	焼き餃子	19.7	1位	焼き餃子	19.8	1位	焼き餃子	19.6
2位	チャーハン	15.9	2位	チャーハン	17.4	2位	チャーハン	14.4
3位	から揚げ	15.2	3位	から揚げ	16.2	3位	から揚げ	14.2
4位	うどん	9.9	4位	ハンバーグ	11.7	4位	うどん	10.8
5位	ハンバーグ	9.3	5位	うどん	8.9	5位	パスタ	9.8
6位	パスタ	9.1	6位	パスタ	8.3	6位	ブロッコリー	9.6
7位	フライドポテト	7.7	7位	コロッケ	8.1	7位	フライドポテト	8.8
8位	ピラフ	7.3	8位	シューマイ	8.1	8位	ピラフ	7.6
9位	コロッケ	7.2	9位	とんかつ	7.9	9位	枝豆・茶豆	7.4
10位	シューマイ	7.2	10位	ピラフ	6.9	10位	ほうれん草	7.0

【図 10】

◆昔よりおいしくなったと思う冷凍食品【複数回答形式】※上位10位までを表示

全体(n=1000)			男性(n=500)			女性(n=500)		
順位	冷凍食品	%	順位	冷凍食品	%	順位	冷凍食品	%
1位	焼き餃子	31.8	1位	焼き餃子	31.6	1位	焼き餃子	32.0
2位	チャーハン	28.1	2位	チャーハン	29.2	2位	から揚げ	28.2
3位	から揚げ	27.9	3位	から揚げ	27.6	3位	チャーハン	27.0
4位	ハンバーグ	21.9	4位	ハンバーグ	23.6	4位	ハンバーグ	20.2
5位	パスタ	15.1	5位	パスタ	14.4	5位	パスタ	15.8
6位	コロッケ	13.0	6位	コロッケ	13.6	6位	コロッケ	12.4
7位	ピラフ	12.7	7位	ピラフ	13.6	7位	ピラフ	11.8
8位	シューマイ	10.0	8位	とんかつ	12.8	8位	シューマイ	11.0
9位	うどん	9.9	9位	うどん	11.4	9位	うどん	8.4
10位	とんかつ	9.8	10位	シューマイ / ラーメン	9.0	10位	ラーメン	8.0

【図 11】

◆自身で調理するよりおいしいと思う冷凍食品 [複数回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
	冷凍食品	%		冷凍食品	%		冷凍食品	%
1位	焼き餃子	29.3	1位	焼き餃子	28.6	1位	焼き餃子	30.0
2位	チャーハン	23.6	2位	チャーハン	25.0	2位	チャーハン	22.2
3位	から揚げ	17.2	3位	から揚げ	19.8	3位	から揚げ	14.6
4位	ハンバーグ	14.4	4位	ハンバーグ	18.4	4位	シューマイ	12.0
5位	ピラフ	12.8	5位	ピラフ	14.0	5位	ピラフ	11.6
6位	コロッケ	12.5	6位	コロッケ	13.6	6位	コロッケ	11.4
7位	シューマイ	11.4	7位	とんかつ	12.8	7位	ハンバーグ	10.4
8位	パスタ	10.6	8位	パスタ	11.2	8位	春巻き	10.4
9位	春巻き	9.7	9位	メンチかつ	11.0	9位	小籠包	10.4
9位	小籠包	9.7	10位	シューマイ	10.8	10位	パスタ	10.0

【図 12】

◆冷凍庫に常備しておきたい冷凍食品 [複数回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
	冷凍食品	%		冷凍食品	%		冷凍食品	%
1位	焼き餃子	31.2	1位	焼き餃子	28.8	1位	焼き餃子	33.6
2位	から揚げ	27.2	2位	チャーハン	28.0	2位	から揚げ	26.8
	チャーハン	27.2	3位	から揚げ	27.6	3位	チャーハン	26.4
4位	うどん	20.7	4位	ハンバーグ	20.4	4位	うどん	23.4
5位	パスタ	16.9	5位	うどん	18.0	5位	枝豆・茶豆	20.0
6位	ハンバーグ	16.4	6位	パスタ	15.2	6位	パスタ	18.6
7位	枝豆・茶豆	15.2	7位	コロッケ	13.0	7位	ブロッコリー	18.6
8位	コロッケ	14.1	8位	ピラフ	12.0	8位	ほうれん草	15.4
9位	ブロッコリー	13.0	9位	とんかつ	11.6	9位	コロッケ	15.2
10位	焼きおにぎり	11.5	10位	枝豆・茶豆	10.4	10位	焼きおにぎり	13.8

【図 13】

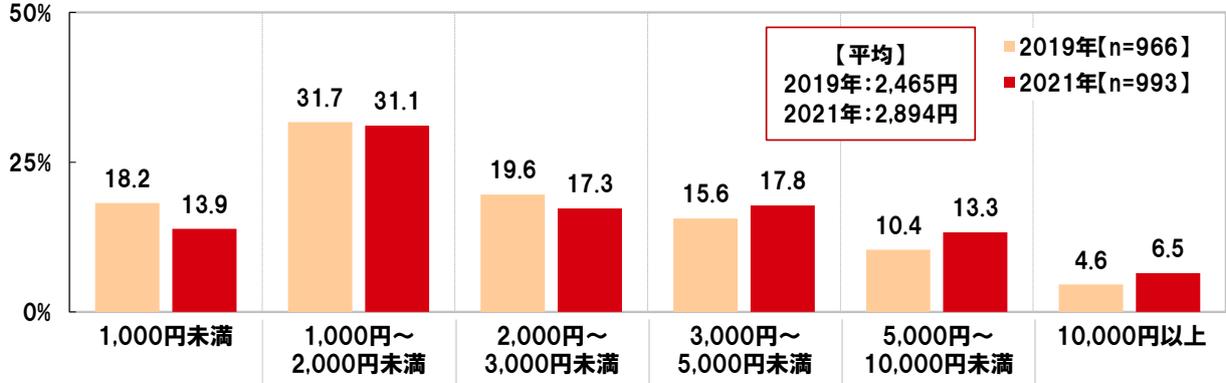
◆在宅ワーク中のランチに向いていると思う冷凍食品 [複数回答形式] ※上位10位までを表示

対象:有職者

全体[n=790]			男性[n=447]			女性[n=343]		
	冷凍食品	%		冷凍食品	%		冷凍食品	%
1位	チャーハン	43.8	1位	チャーハン	38.5	1位	チャーハン	50.7
2位	パスタ	28.6	2位	ピラフ	21.3	2位	パスタ	39.4
3位	ピラフ	26.7	3位	うどん	21.0	3位	ピラフ	33.8
4位	うどん	24.1	4位	ラーメン	20.6	4位	焼きおにぎり	28.9
5位	焼きおにぎり	22.4	5位	パスタ	20.4	5位	うどん	28.0
6位	ラーメン	21.3	6位	ハンバーグ	17.7	6位	チキンライス	26.8
7位	チキンライス	20.0		からあげ	17.7	7位	ドリア	24.5
8位	ドリア	19.7	8位	焼きおにぎり	17.4	8位	ドライカレー	23.9
9位	グラタン	15.8	9位	ドライカレー	16.6	9位	グラタン	23.3
9位	グラタン	15.8	10位	焼き餃子	15.7	10位	ラーメン	22.2

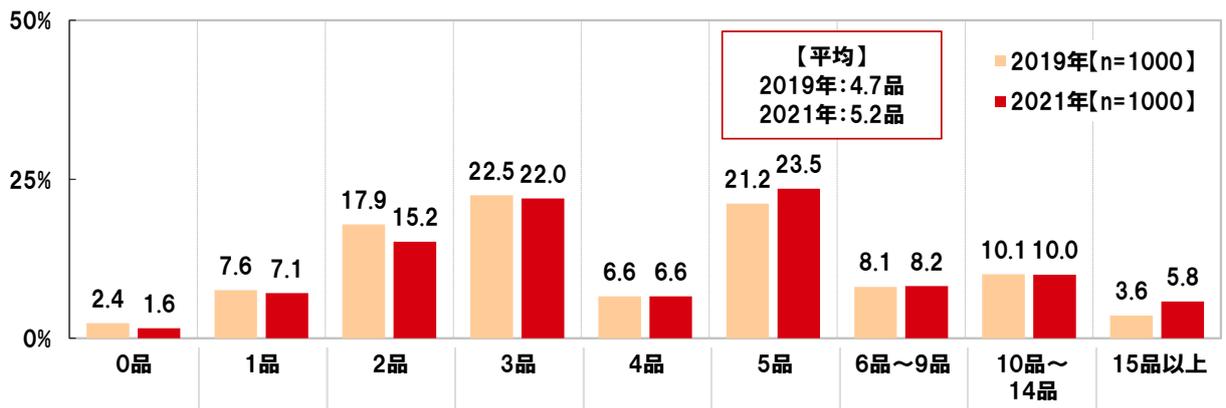
【図 14】

◆普段、冷凍食品購入のために使っている金額(1ヶ月あたり) [数値入力形式]
 対象: 普段、冷凍食品を自身で購入する人



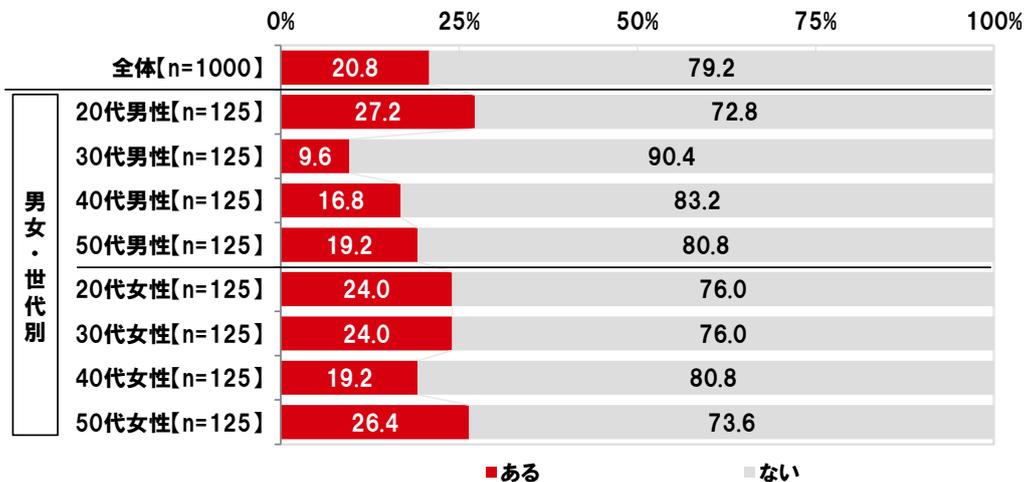
【図 15】

◆普段、何品くらいの冷凍食品を冷凍庫に常備しているか [数値入力形式]



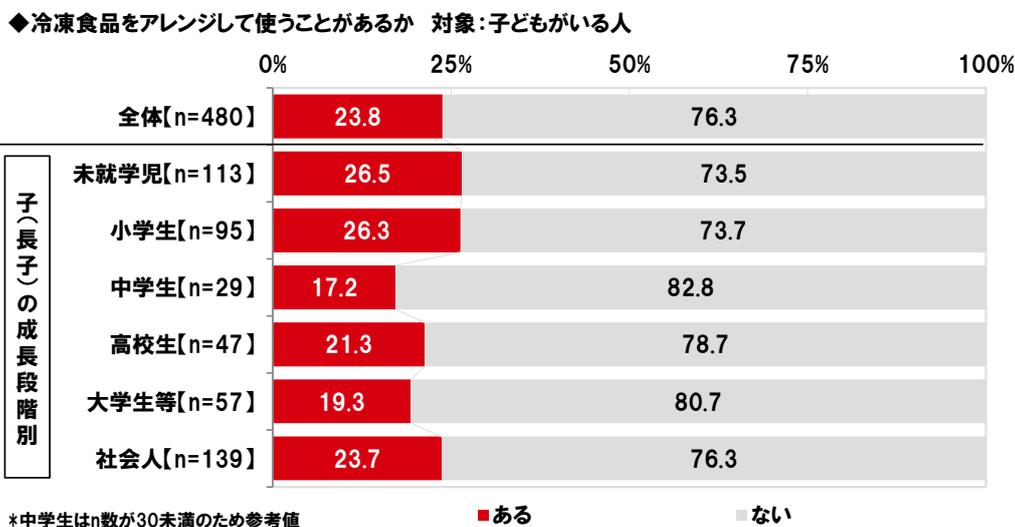
【図 16】

◆冷凍食品をアレンジして使うことがあるか



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とにならない場合があります。

【図 17】



※構成比は小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

【図 18】

◆アレンジして使っている冷凍食品 [自由回答形式]

※上位10位までを表示

対象：冷凍食品をアレンジして使うことがある人

全体[n=208]

	冷凍食品	名
1位	チャーハン	23
2位	から揚げ	21
3位	ハンバーグ	15
	餃子	15
5位	うどん	14
6位	シーフードミックス	9
	フライドポテト	9
8位	枝豆	8
9位	チキンライス	6
10位	コロッケ / ブロッコリー / とんかつ / ほうれん草 / パスタ	5

【図 19】

◆アレンジして使っている冷凍食品のアレンジの方法・アレンジ料理 [自由回答形式]

※アレンジして使っている冷凍食品の上位5位までを表示

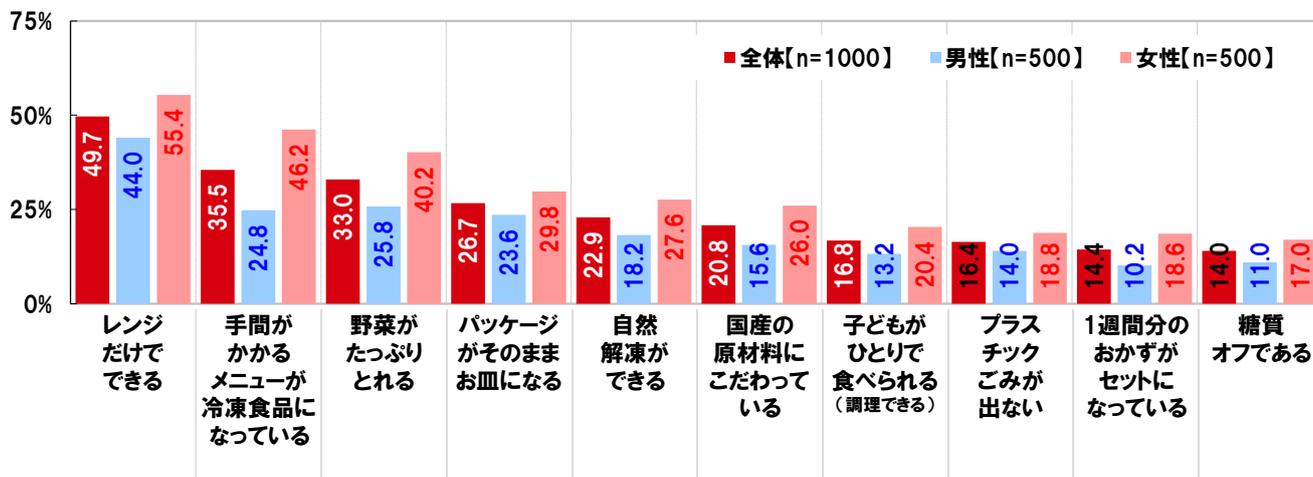
対象：冷凍食品をアレンジして使うことがある人

全体[n=208]

	アレンジして使っている冷凍食品	アレンジの方法・アレンジ料理(抜粋)
1位	チャーハン	卵のせ / 野菜トッピング / あんかけ / 麻婆豆腐がけ / キムチチャーハン
2位	から揚げ	酢豚風 / あんかけ / 親子丼 / 卵とじ
3位	ハンバーグ	チーズのせ / 煮込みハンバーグ / ハンバーグカレー / ハンバーガー
	餃子	餃子のスープ / チーズのせ / あんかけ / チリソース添え
5位	うどん	カレーうどん / 温泉卵のせ / 明太クリームうどん

【図 20】

◆魅力を感じる冷凍食品 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 21】

◆将来的に、あったらいいと思う冷凍食品 [自由回答形式]

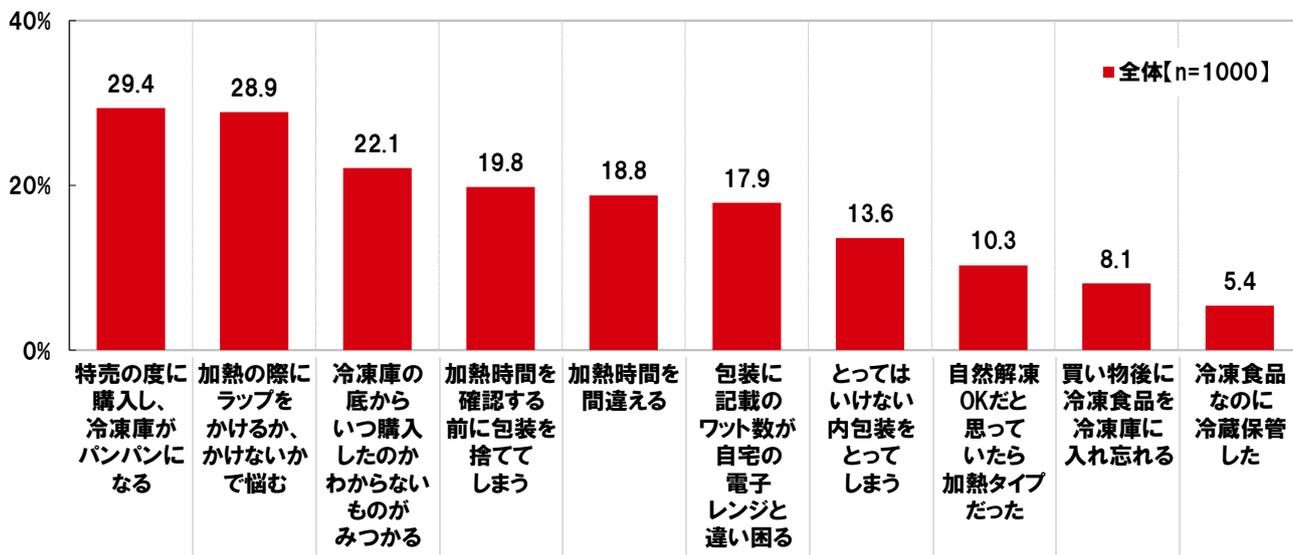
※上位5位までを表示

全体[n=1000]

順位	冷凍食品	名
1位	お弁当がそのまま冷凍食品になっているもの	35
2位	お店の料理・シェフの料理が味わえるもの	23
3位	本格的・作りたての味や食感に仕上がるもの	19
4位	短時間で解凍・調理できるもの	15
5位	栄養価が高いもの・栄養バランスがよいもの	13

【図 22】

◆冷凍食品について経験したことがあるもの [複数回答形式] ※上位10位までを表示



【図 23】

◆冷凍食品のアレンジレシピを教えてください(タレント)(ユーチューバー除く)
 [自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	タレント	名
1位	ギャル曾根	52
2位	速水もこみち	33
3位	平野レミ	23
4位	小倉優子	22
5位	和田明日香	18
6位	辻希美	16
7位	滝沢カレン	13
8位	馬場裕之	10
9位	新垣結衣 / 木村拓哉 / グッチ裕三	7

【図 24】

◆冷凍食品のアレンジレシピを教えてください(料理ユーチューバー)
 [自由回答形式] ※上位5位までを表示

全体[n=1000]

	料理ユーチューバー	名
1位	リュウジ (料理研究家リュウジのバスレシピ)	52
2位	かねこ (きまぐれクック)	14
3位	はるあん (はるあん)	7
	速水もこみち (M's TABLE by Mocomichi Hayami)	7
5位	ギャル曾根 (ごはんは残さず食べましょう)	6

【図 25】

◆冷凍食品のアレンジ料理をもりもり食べてくれそうなアニメキャラ
 [自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

	アニメキャラ	名
1位	モンキー・D・ルフィ(ONE PIECE)	108
2位	孫悟空(ドラゴンボール)	52
3位	剛田武(ドラえもん)	31
4位	ドラえもん(ドラえもん)	19
5位	竈門炭治郎(鬼滅の刃)	18
6位	野原しんのすけ(クレヨンしんちゃん)	13
7位	煉獄杏寿郎(鬼滅の刃)	12
8位	小杉太(ちびまる子ちゃん)	7
9位	嘴平伊之助(鬼滅の刃)	6
10位	アンパンマン(それいけ!アンパンマン)	5
	うずまきナルト(NARUTO -ナルト-)	5

《調査概要》

- ◆調査タイトル : 冷凍食品に関する調査2021
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする
全国の20～59歳の男女で、月に1日以上冷凍食品を利用する人
- ◆調査期間 : 2021年9月14日～9月15日の2日間
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル
(内訳)

	20代	30代	40代	50代	計
男性	125s	125s	125s	125s	500s
女性	125s	125s	125s	125s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、
「マルハニチロ調べ」と付記のうえ
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■本調査に関するお問合せ窓口■■

マルハニチロ株式会社
TEL : 03-6833-0826
Eメール : koho@maruha-nichiro.co.jp
受付時間 : 9時00分～16時00分(月～金)

■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 池見 賢
設立 : 1943年3月31日
(2014年4月にマルハニチロ株式会社に社名変更)
所在地 : 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロント
業務内容 : 漁業、養殖、水産物の輸出入・加工・販売、
冷凍食品・レトルト食品・缶詰・練り製品・化成品・飲料の製造・加工・販売、
食肉・飼料原料の輸入、食肉製造・加工・販売

会社および商品の詳細は <https://www.maruha-nichiro.co.jp/> をご覧ください。