

食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.91

“冷やしメニュー”に関する調査

人気の2大巨頭は「冷やし中華」と「そうめん・冷麦」！

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、“冷やしメニュー”について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- ・今夏に食べたい冷やしメニューは、「冷やし中華」が「そうめん・冷麦」を僅差で上回りトップ。
- ・冷やしメニューが好きな人は約9割で、30代女性は「好き」が4割強と特に高い。
- ・喫食頻度は「週1～2回」が45%で最多となり、週に1回以上が6割弱と昨年より増加傾向。
- ・食べなくなる理由は「食欲が落ちたときでも食べられる」が最も高く、次いで「暑い時に身体の中から冷やしたいから」。
- ・昨年までと比較した喫食頻度の変化は、増えた人が3割弱で、「変わらない」が7割弱。
- ・食べなくなる気温は「30℃」が最多で、平均も30.0℃。
- ・気候の変化によって、冷やしメニューの喫食に変化があったのは6割強。



ぐるなび
リサーチ部

（株）ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

冷やしメニューの合図は「30℃」。気候変動で6割強の食習慣に変化も

今回の調査から、気温30℃が冷やしメニューを食べなくなる明確なスイッチであること、そして気候の変化で6割以上の方食べ方が変化しているという、2つの実態が明らかになりました。

今回の調査では、59%の方が週に1回以上冷やしメニューを食べると回答していて、昨年よりも有意差ありでその割合が増えていました。また、冷やしメニューを食べなくなる理由で「食欲が落ちた時でも食べられる」を選ぶ方が45%と、こちらも昨年より有意差ありで増えていました。今回の調査は7月上旬に実施しましたが、その時点で既に、長く続く暑さで食欲が落ちていることを実感して、冷やしメニューを求める人が昨年よりも多く存在したということがわかります。今年は天気予報で、これまで見たこともない【40℃】の数字も出るほど暑く、その暑さは長引くとも言われており、しばらくは毎日が「冷やしメニュースイッチオン」になるはずです。

冷やしメニューの人気は「冷やし中華」と「そうめん・冷麦」の2トップでしたが、飽きずに楽しく乗り切るために、人気のメニューだけでなく、あらゆる冷やしメニューを試してみるのもよいかもしれません。飲食店で、自身ではなかなか作ることができない冷やしメニューを試すのも一手です。

それにしてもこの暑さ、冷やしメニューの食べ方が変化しているという方が今回は6割強でしたが、今後どのように変化するか注目しておく必要があります。

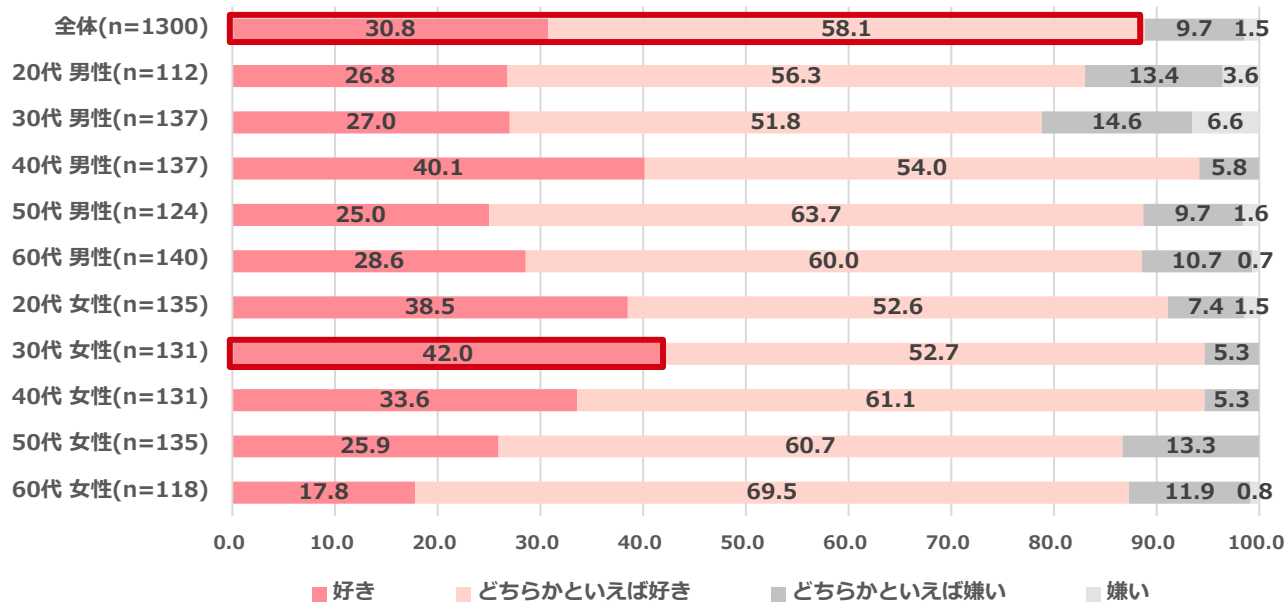
Q1. 今年の夏、特に食べたいと感じる冷やしメニューはありますか。 ※複数回答（n=1,300）

1位	冷やし中華	52.0%	6位	冷やし野菜	25.1%
2位	そうめん・冷麦	51.1%	7位	冷やしラーメン	20.7%
3位	冷しゃぶ	36.8%	8位	冷製スープ	17.6%
4位	冷麺	34.7%	9位	冷や汁	11.9%
5位	冷製パスタ	28.0%	10位	冷やし茶漬け	11.3%

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp

Q2.あなたは、冷やしメニューが好きですか。※単一回答（％）

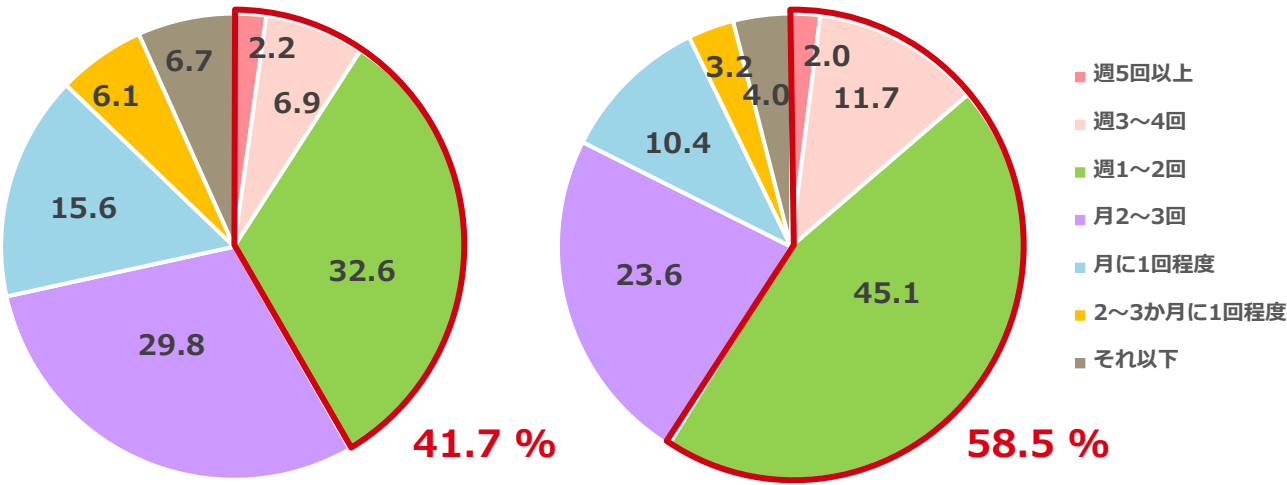


冷やしメニューが好きな人は約9割で、30代女性は「好き」が4割強と特に高い。

Q3. 夏になると、どれくらいの頻度で冷やしメニューを食べますか。※単一回答（％）

2024年 (n=1,112)

2025年 (n=1,155)



喫食頻度は「週1～2回」が45%で最多となり、週に1回以上が6割弱と昨年より増加傾向。

Q4. 冷やしメニューを食べたくなる理由をお答えください。（n=1,155）※複数回答（％）

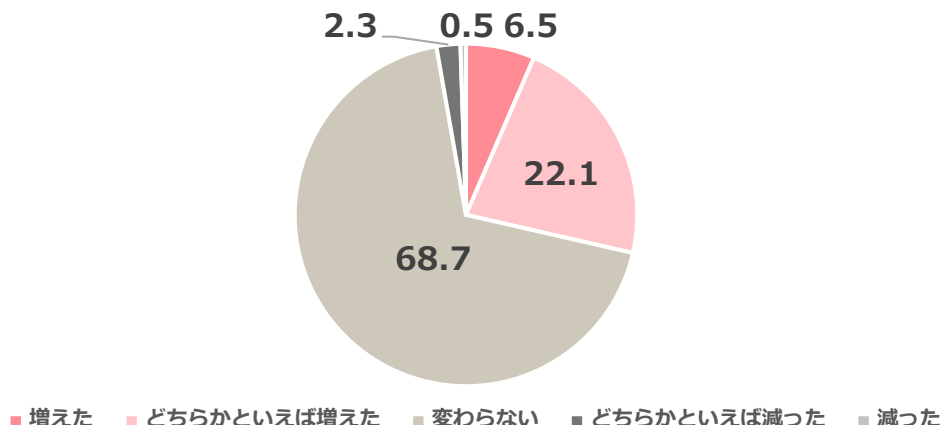
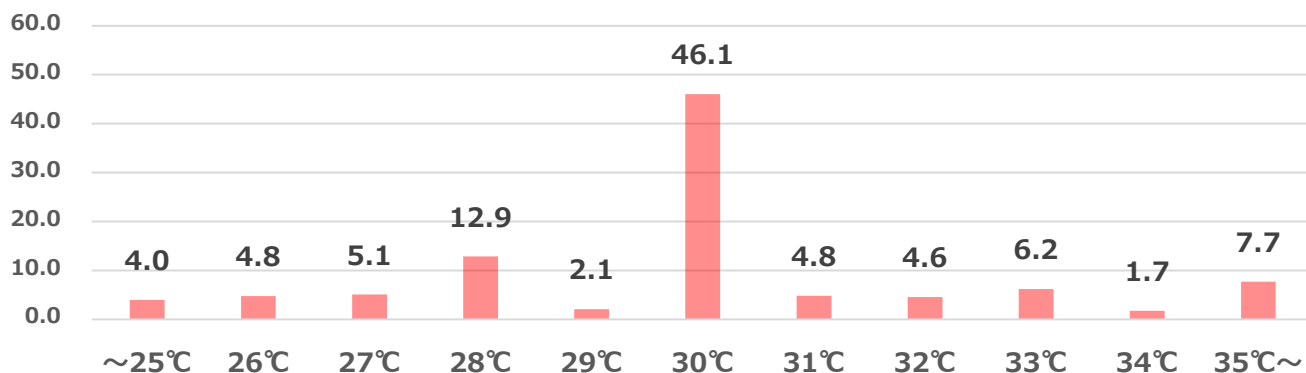
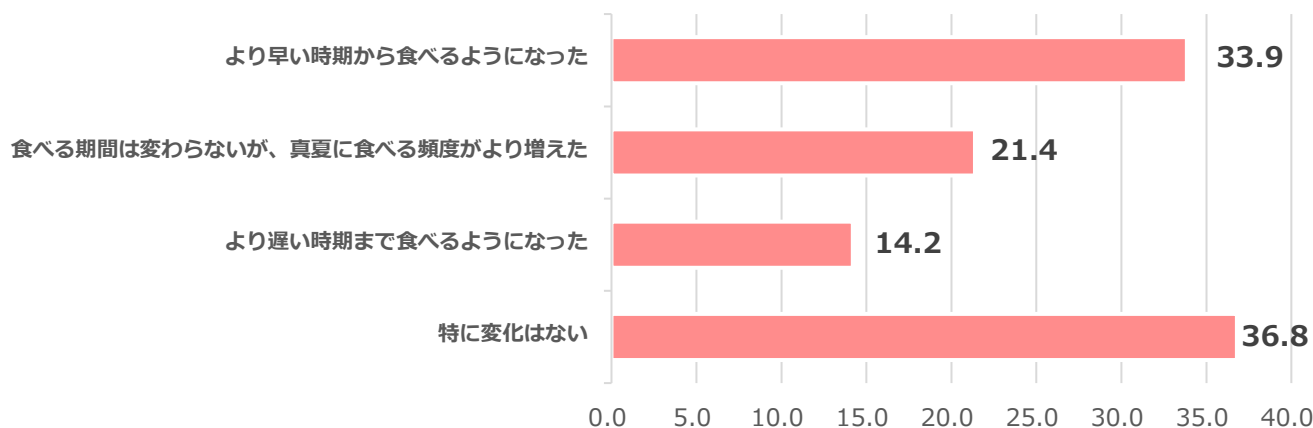
2024年 (n=1,112)			2025年 (n=1,155)		
1位	暑い時に身体の中から冷やしたい	47.6	1位	食欲が落ちた時でも食べられる	44.5
2位	食欲が落ちた時でも食べられる	39.6	2位	暑い時に身体の中から冷やしたい	41.5
3位	料理そのものおいしい、好き	34.4	3位	料理そのものおいしい、好き	37.2
4位	暑さを忘れられる	32.5	4位	暑さを忘れられる	26.9
5位	気分がリフレッシュできる	24.8	5位	冷やしメニューが好きだから	26.6



2025年7月25日（金）株式会社ぐるなび（コード番号2440 東証プライム）

Q5.今年の猛暑で、昨年までと比べて冷やしメニューを食べる頻度に変化はありますか。

(n=1,155) ※単一回答 (%)

**昨年までと比較した喫食頻度の変化は、増えた人が3割弱で、「変わらない」が7割弱。****Q6. 気温が何度以上になると、冷やしメニューを食べたくなりますか。** (n=1,155) ※単一回答 (%)**食べたくなる気温は「30°C」が最多で、平均も30.0°C。****Q7.夏の長期化や猛暑日の増加など、気候の変化によって、冷やしメニューを食べ始める時期や期間に変化はありますか。** (n=1,155) ※複数回答 (%)**気候の変化によって、冷やしメニューの喫食に変化があったのは6割強。****【調査概要】**

■ 調査期間：2025年7月11日(金)～7月13日(日)

■ 調査方法：WEBアンケート

■ 調査対象：全国

■ 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名