



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.99

“お米グルメ”に関する調査

95%が「お米グルメ」好き！「日常の主食」から「外食で楽しむご馳走」へ価値が多様化
外食では「寿司」「丼」「炒め系」が人気。女性は「土鍋ごはん」にも注目

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、2025年「今年の一皿®」の“お米グルメ”について調査しました。詳細は以下の通りです。

「お米グルメ」とは

「ご飯（白米）」だけではなく、お米の持つ多様な調理特性を最大限に引き出し、美味しさ、楽しさ、美容・健康などを追求して進化・拡大しているお米やお米料理。

【調査結果ポイント】

- ・お米グルメが好きな人は95%。週1日以上食べる人は8割にのぼり、女性が男性を上回る。
- ・食べる場所は自宅が主流だが、20代男性は「飲食店」が3割強と高い。
- ・外食では「寿司」「丼」「炒め系」が上位。「土鍋ごはん・釜めし」「洋風」は女性の関心が男性より10pt以上高い。
- ・健康米の喫食経験は55%。頻度が増えた人の割合は20代が最多。「栄養価」「ダイエット・体型維持」が主な動機に。
- ・白米以外では「米麺（フォー等）」や「米粉パン」が2割以上の支持を集め、小麦代替としての浸透も進む。



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

今回の調査では、95%がお米グルメを好むという圧倒的な結果となり、日本人とお米の切っても切れない関係が改めて数字となってあらわれる結果となりました。そして、調査結果からは、世代や性別による「楽しみ方の多様化」が顕著に表れました。特に注目すべきは、20代男性の3割強が「外食でお米を楽しむ」と回答している点です。また、60代を除いて、男性で「外食でお米を楽しむ」割合が高いのは、外で働く男性陣が活動を支えるエネルギー源として外食でお米を楽しんでいるということでしょうか。また、外食したい「お米グルメ」を尋ねると、女性で「土鍋ごはん、釜めし」「洋風お米グルメ」が特に高い結果となりましたが、実は、統計学的にみると、男性の「丼もの」「炒め系お米グルメ」「卵かけご飯」も女性より多いということが分かりました。このことから、「外食に求める「お米グルメ」は男女で違う」ということがわかります。今回の調査では「健康米」についても尋ねていますが、健康米（玄米・雑穀米等）の摂取頻度が20代で最も増えている背景には、タイパを意識しつつも、効率的に栄養やダイエット効果を得たいという現代的な健康意識が見てとれます。さらに、普段の食事によく食べる「白米以外」のお米グルメを尋ねると、「フォー」や「米粉パン」も2割以上に支持されており、お米が単なる「粒」としての主食に留まらず、調理法やグルテンフリーという付加価値を伴って、食事の質を高める存在になっていることを示唆しています。これからは一口に「お米」と言っても、米粒にとらわれずに様々な形状を想像して、楽しんでみると良いのかもしれません。

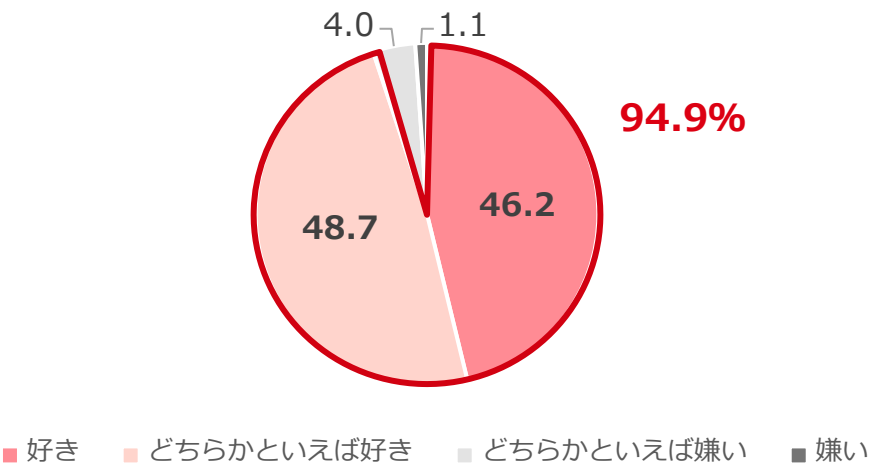
【調査概要】

- 調査期間：2025年12月12日(金)～12月13日(土)
- 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

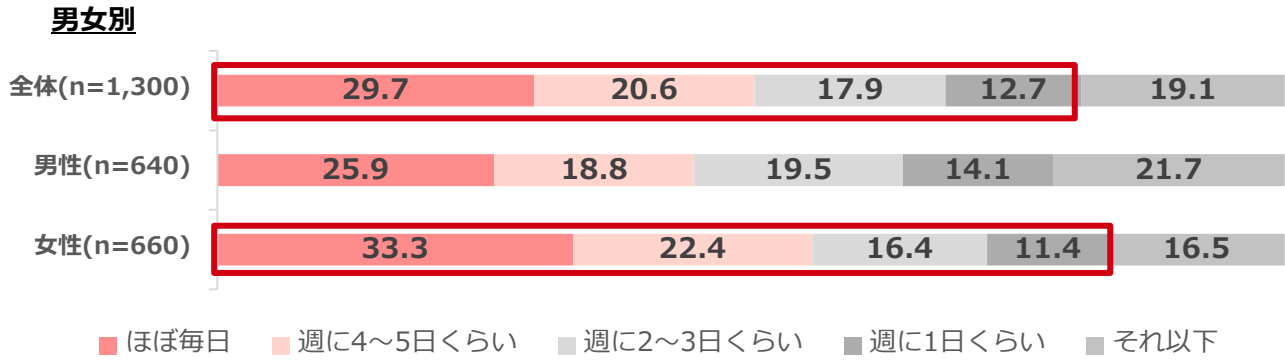
＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp

Q1. あなたは「お米グルメ」が好きですか。（n=1,300）※単一回答（％）

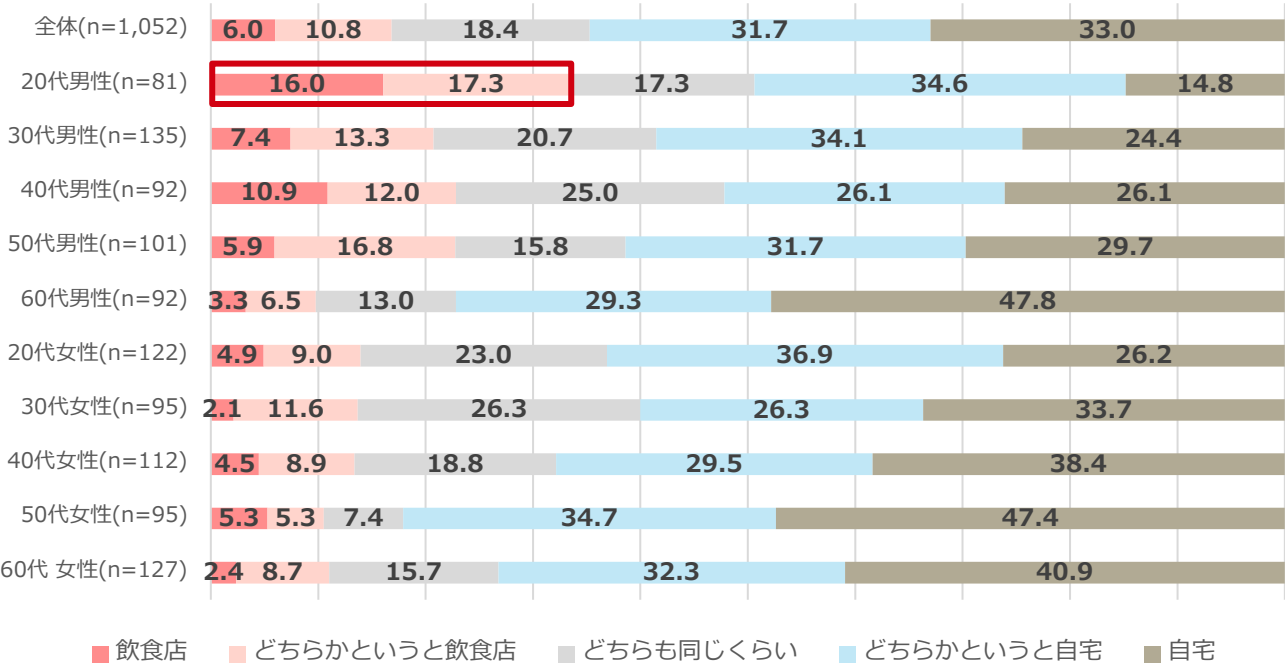


Q2. どのくらいの頻度で「お米グルメ」を食べますか。（n=1,300）※単一回答（％）



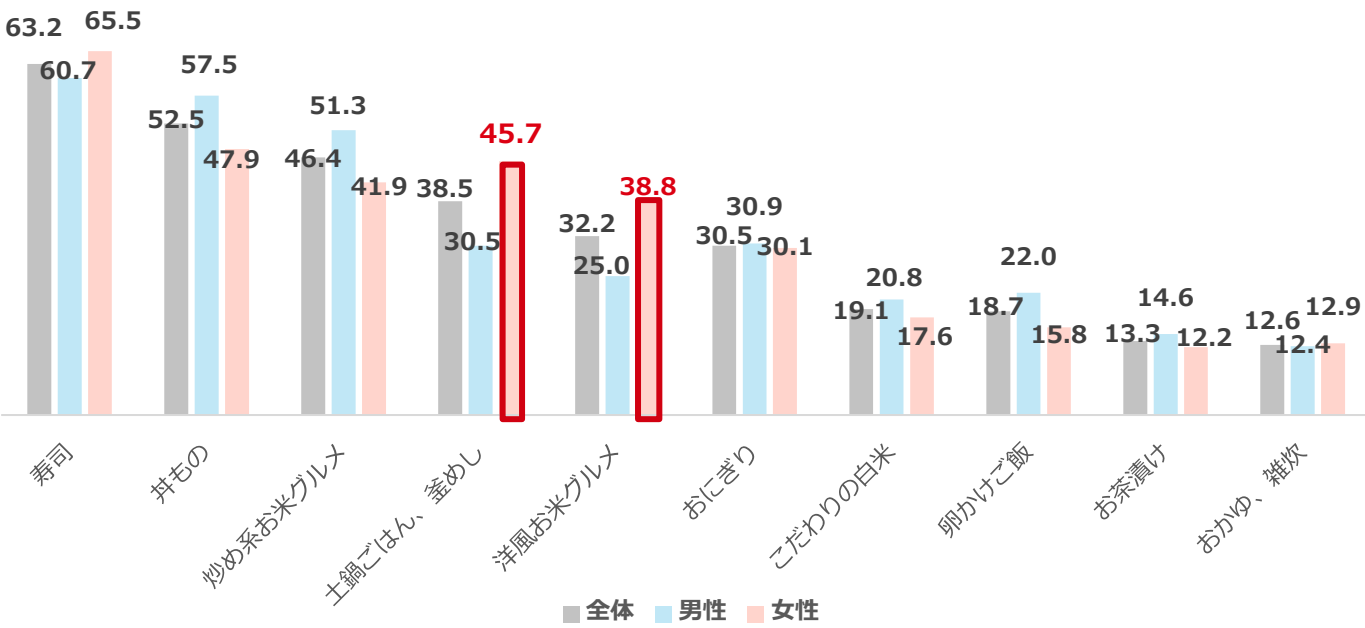
週1日以上食べる人は8割にのぼり、女性が男性を上回る。

Q3. 「お米グルメ」を食べるのは、飲食店と自宅のどちらが多いですか。（n=1,052）※単一回答（％）



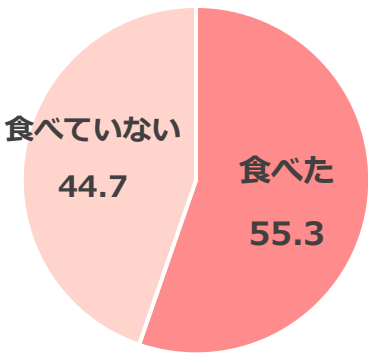
食べる場所は自宅が主流だが、20代男性は「飲食店」が3割強と高い。

Q4. 外食したい「お米グルメ」はどのようなメニューですか。（n=1,052）※複数回答（％）



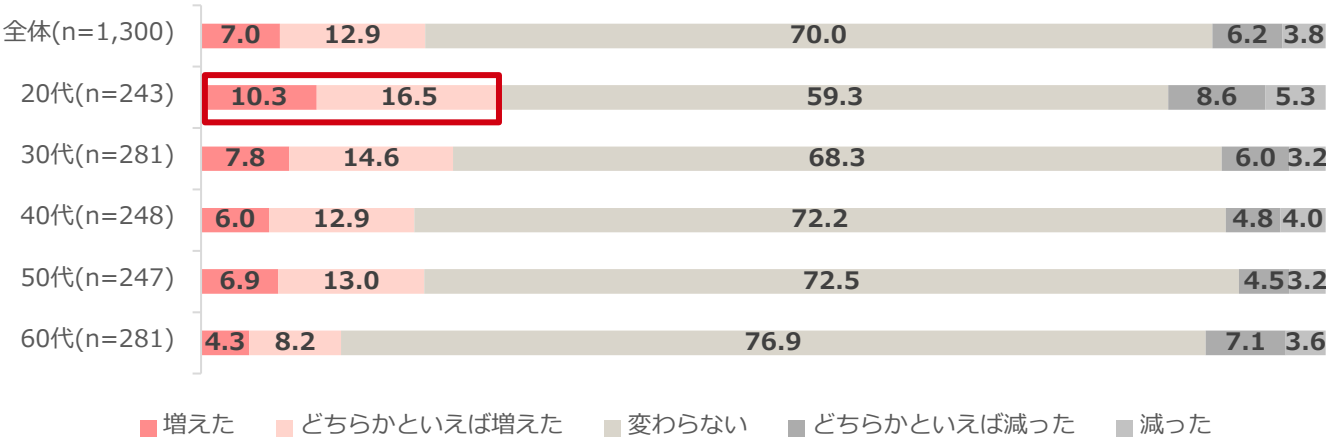
「土鍋ごはん・釜めし」「洋風」は女性の関心が男性より10pt以上高い。

Q5. 今年健康米を食べましたか。（n=1,300）※単一回答（％）



Q6. 昨年よりも健康米を食べる頻度は増えましたか。（n=1,300）※単一回答（％）

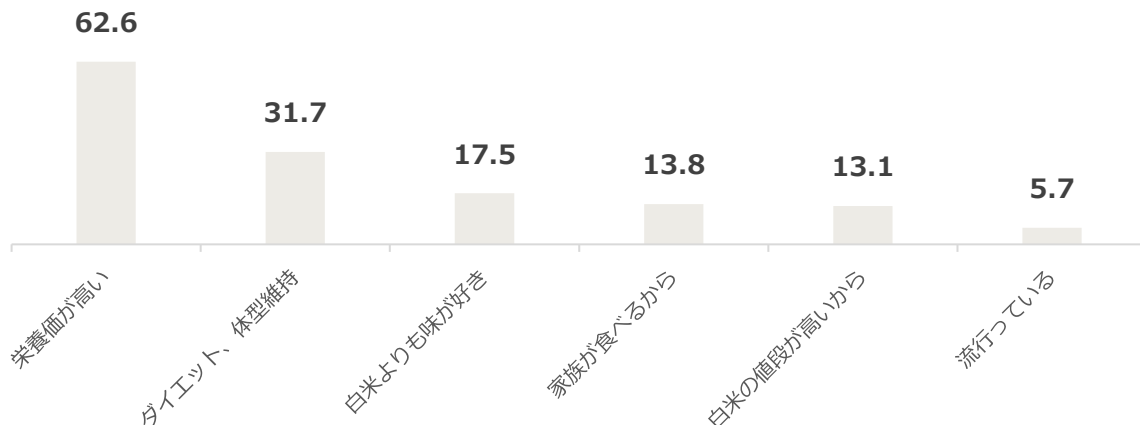
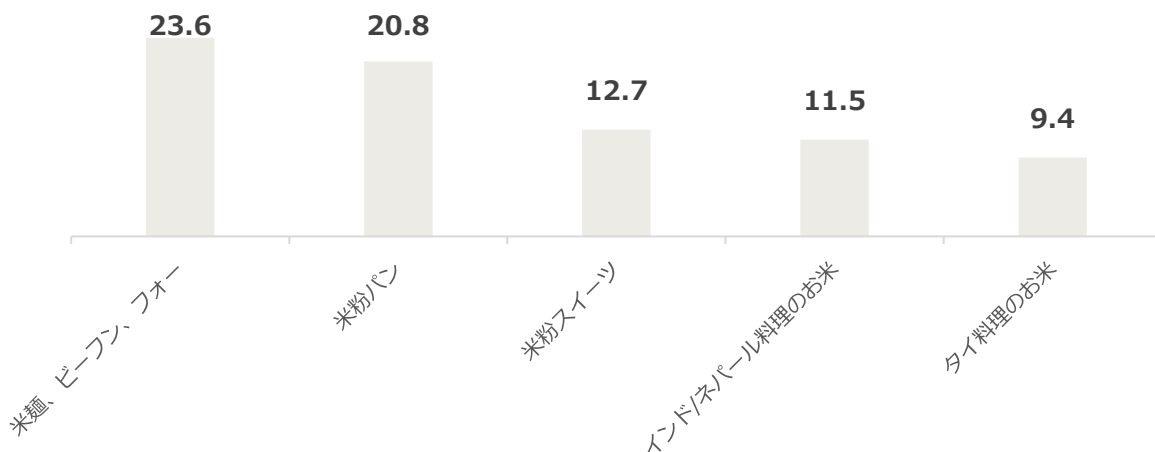
年代別



頻度が増えた人の割合は20代が最多。



2025年12月25日（木）株式会社ぐるなび（コード番号2440 東証スタンダード）

Q7.健康米を食べる理由を教えてください。（n=719）※複数回答（%）**Q8. 普段の食事でよく食べる、「白米以外」のお米グルメはありますか。**（n=1,300）※複数回答（%）**Q9.「お米グルメ」はどのような食べ物ですか。こだわりやエピソードについて。**※自由回答

お米をメインに食べる時のおかずはシンプルに漬物だけにすることがある。（30代男性）

小麦の麺よりも米の麺のほうが好きです。始めてタイ料理を食べたときの衝撃は忘れられないです。（50代男性）

一口食べて甘い。付け合わせがなくてもご飯だけで食べられる。そして冷めてもおいしい。（60代男性）

お米を食べることで元気になるし、これからも頑張ろうと思える。ご飯をいっぱい食べるのが楽しみ。（20代女性）

なくてはならない大事な食べ物。お米と一緒に食べるとおかずもよりおいしくなる。（40代女性）

世界のどこに行っても安心できる食べ物。ハワイに行った時、炊飯器がキッチンにあったので非常に安心できました（50代女性）

なつかしく馴染んだものでありながら、新しい発見もあります。特におむすびは、もはや他のもののようなよそ行きの雰囲気もありますが、挑戦するにも親しみがあって、ハードルが低いと感じます。（60代女性）