

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.108

“冷やし麺”に関する調査

冷やし麺が好きな人は9割強。「冷やし中華」「そうめん、冷麦」「冷たい蕎麦」がTOP3

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、“冷やし麺”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】

- ・冷やし麺が好きな人は9割強。
- ・今年の夏に食べたい冷やし麺は、「冷やし中華」と「そうめん、冷麦」が僅差で1位と2位。「冷たい蕎麦」も含めたTOP3はいずれも、概ね年代が上がるほど高くなっている。
- ・冷やし中華は「醤油だれ」派52%に対して、「ゴマだれ」派は47%。
女性では両者拮抗しているのに対して、男性では「醤油だれ」派の方が約10pt上回る。
- ・それぞれの麺類の食べる頻度では「そうめん、冷麦」が最も高い。
食べたい麺では「冷やし中華」がトップだったが、実際に食べる頻度では「そうめん」「蕎麦」「うどん」の方が高くなる。
- ・それぞれの麺類の食べる場所・方法については、『そうめん』は「内食」が9割。
『冷やし中華』は「中食」が3割強と比較的高い。
- ・昨年と比べた喫食頻度の変化は、増えた人の20%に対して減った人は15%。20代では増えた人が27%とやや多い。

猛暑を乗り切る冷やし麺

今年の夏も厳しい暑さが予想されますが、今回の調査では、昨年の同時期と比べて冷たい麺を食べる頻度が「増えた」方が20%、「減った」方が15%で「純増」という結果になりました。今年は6月が例年より涼しかったこともあり、昨年より減ると予想していたのですが、涼しくても「冷やし麺」の人気は根強くあるようです。

調査結果で興味深いのは、この夏一番食べたい麺のトップは「冷やし中華」でしたが、実際の喫食頻度では「そうめん・冷麦」が週1回以上の頻度が3割超と、「冷やし中華」の倍以上となった点です。「そうめん・冷麦」の内食率が9割と突出して高く、夏場の手ごろな日常食として家庭に定着している様子がうかがえます。ゆで時間が短いことも重宝される理由の一つにありそうです。「冷やし中華」の内食率は7割弱。決して低くはありませんが、「そうめん・冷麦」の手軽さと比べて、具の準備などが必要な分が数字の差としてあらわれているのかもしれませんが。さらに、「冷やし担々麺」「冷製パスタ」は内食率が3割未満なのに対し、外食率は6割以上となりました。ここからは、多彩な具材の準備や複雑な味付けに手間がかかる本格的なメニューは外食に求めるというタイプ（タイムパフォーマンス）と満足感のバランスを賢く使い分ける消費行動が伺えました。

今週から全国的に気温が高くなり、さらに「冷やし麺」を食べたくなるシーンが増えそうです。皆様もぜひ好みの冷たい麺を日々の食事に取り入れてこの夏を美味しく涼しく乗り切ってみてください。

**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

【調査概要】

■調査期間：2026年7月10日(金)～7月12日(日)

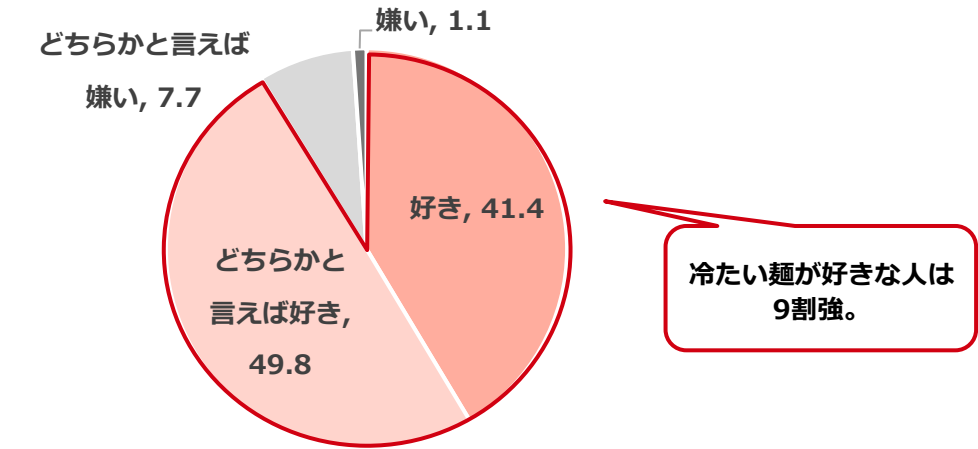
■調査対象：全国

■調査方法：WEBアンケート

■回答者：20代～60代のぐるなび会員1,293名



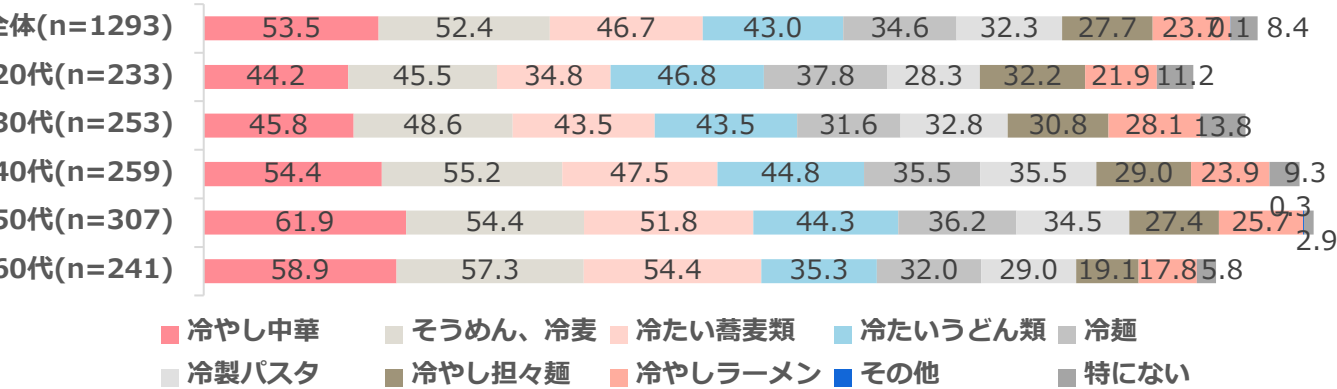
Q1.あなたは冷たい麺類が好きですか。 ※単一回答（n=1,293）（％）



Q2.今年の夏に食べたいと思う、冷たい麺類はありますか。 ※複数回答（n=1,293）（％）

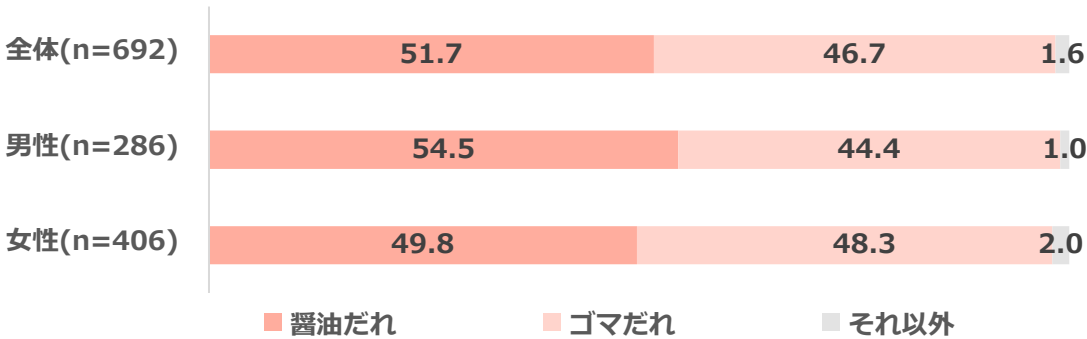
1	冷やし中華	53.5
2	そうめん、冷麦	52.4
3	冷たい蕎麦類	46.7

世代別



今年の夏に食べたい冷やし麺は、「冷やし中華」と「そうめん、冷麦」が僅差で1位と2位。
「冷たい蕎麦」も含めたTOP3はいずれも、概ね年代が上がるほど高くなっている。

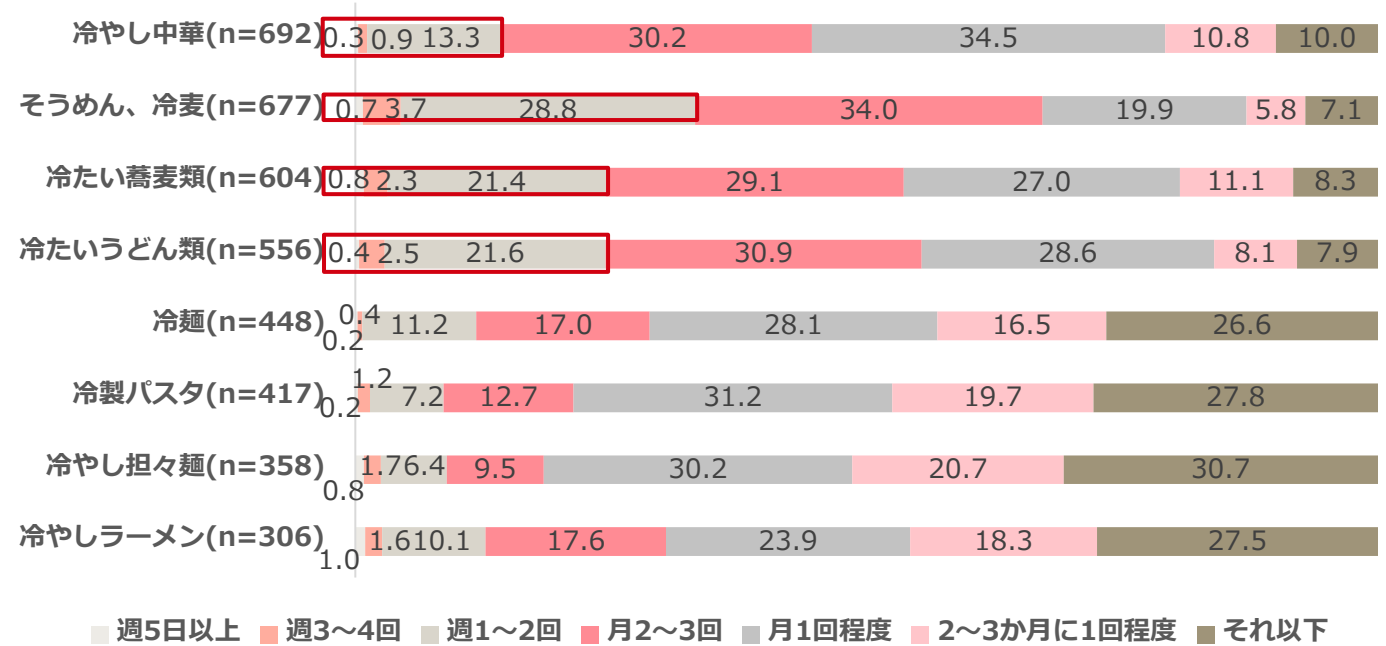
Q3.冷やし中華は「醤油だれ派」ですか、それとも「ゴマだれ派」ですか。 ※単一回答（n=692）（％）



男性は「醤油だれ」派の方が約10pt上回る。

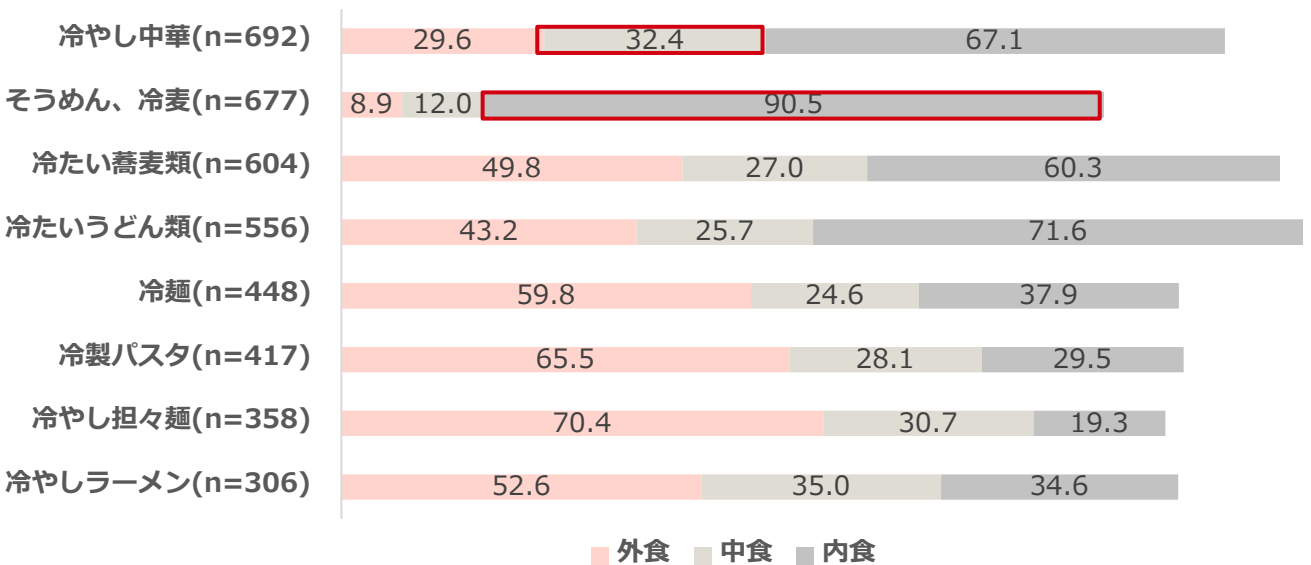


Q4.夏の間、冷たい麺類はそれぞれどれくらいの頻度で食べますか。 ※単一回答（%）



食べたい麺では「冷やし中華」がトップだったが、実際に食べる頻度では「そうめん、冷麦」「蕎麦」「うどん」の方が高くなる。

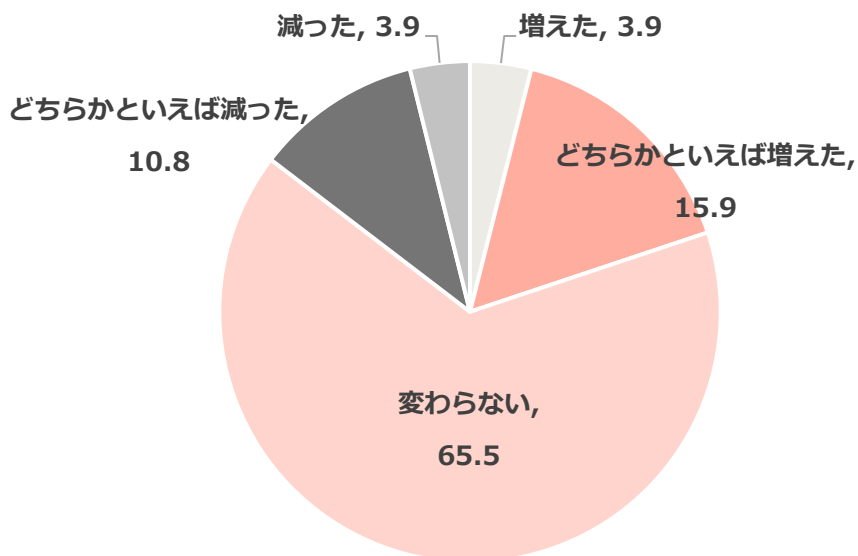
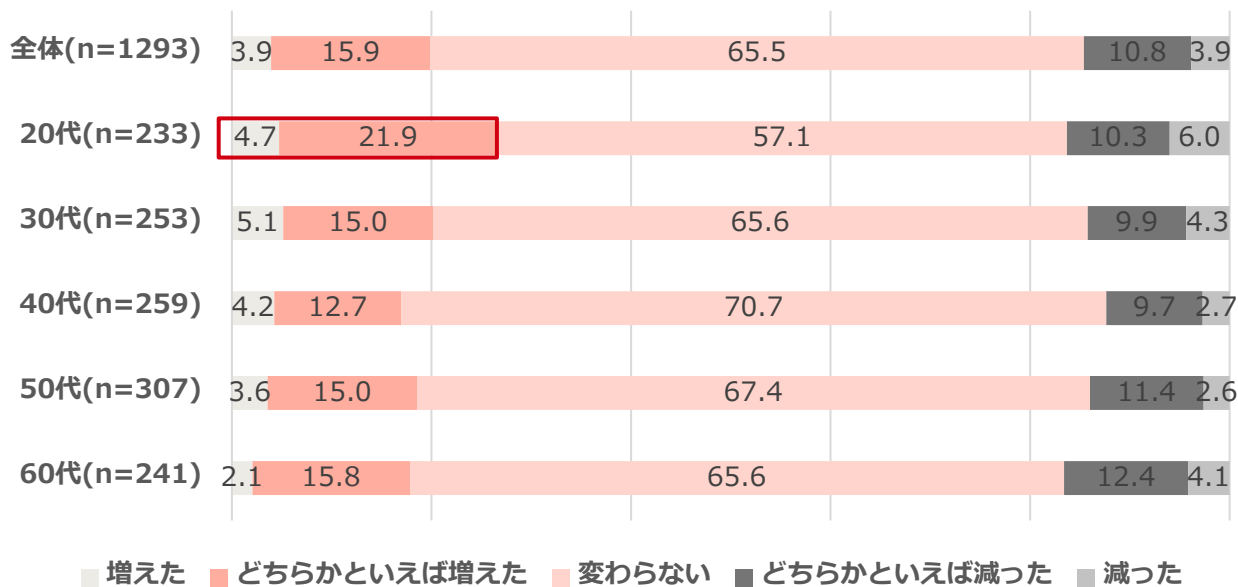
Q5.冷たい麺類は、それぞれどこで食べる人が多いですか。 ※複数回答（%）



『そうめん』は「内食」が9割。
『冷やし中華』は「中食」が3割強と比較的高い。

**Q6. 今年は今のところ、昨年の同時期（6～7月）と比べて、冷たい麺を食べる頻度に変化はありますか。**

※単一回答（n=1,293）（%）

**世代別**

昨年と比べた喫食頻度の変化は、増えた人の20%に対して減った人は15%。
20代では増えた人が約27%とやや多い。

<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