

2025年12月4日
株式会社エミッシュ

栄養士・管理栄養士 200 人に聞いた！

2026 年トレンド食材予想 TOP 3 は
「発酵食品」「冷凍野菜」「サステナブル食材」

キーワードは健康×時短×環境

株式会社エミッシュ（東京都目黒区／代表取締役 柴田 真希）は、栄養士・管理栄養士限定の専門コミュニティ『栄養士ラボ』に所属する栄養士・管理栄養士 200 人を対象に「2026 年トレンド食材予想」に関するアンケート調査を実施しました。

第3回「栄養士ラボ」200人アンケート調査



2026年に「トレンドになると思う」(感じる・予感がする)と考える食材は、麴、甘酒、キムチ、ヨーグルトなどの「発酵食品」(75人)が最も多く、続いて「冷凍野菜」(64人)、「サステナブル食材※」(54人)がランクイン。食材選びにおいて、“からだによい”だけでなく“手間を省ける”、“環境にやさしい”といった、多面的な価値観が重視される結果となりました。

※環境・労働面の配慮がある認証ラベル付きの商品、無農薬栽培食品といった、人や環境、社会に配慮した（エシカルな）食材のこと。

■調査結果の概要

- ・2026年に「トレンドになると思う」（感じる・予感がする）と考える食材TOP3は、
1位「発酵食品」 2位「冷凍野菜」 3位「サステナブル食材」という結果になりました。
- ・「発酵食品」を選んだ理由として「腸活」「免疫力アップ」といった健康面への期待が多く挙げられました。
- ・「冷凍野菜」は「物価高・給食等の大量調理における人手不足対策の時短調理ニーズ」と結びつき、日常使いの定番化が進むと予想する声が多く集まりました。
- ・「サステナブル食材」は「食育現場でもよく聞く」「環境問題は重要な課題」との声が多く、持続可能な食への意識が浸透していることがうかがえます。

■専門家のコメント

今回の結果を見ると、“健康・時短・環境”それぞれ両立しているものが重視される傾向にあることがわかります。特定のブームだけが一気に広がるというより、生活者一人ひとりの生活背景や価値観に合わせて食を選ぶ流れが、これからさらに進んでいくと考えられます。

発酵食品や冷凍野菜は、健康志向や物価上昇といった社会背景の中で、“効率と健康の両立”ができる選択肢としてすっかり定着してきました。サステナブル食材についても、地球環境や生産者支援などの社会的責任が重視されるようになり、栄養士には環境にやさしい献立づくりが求められる場面が増えていきます。

さらに、AIの進化によって食の選び方は多様化し、効率よくバランスを整える食のニーズも強まっています。その一方で、薬膳やオーガニック、麹調味料づくりなどの発酵手仕事を楽しむ“体験価値派”と、完全栄養食品・レトルト・AI献立などを選ぶ“効率重視派”の二極化も進んでいる印象です。

価値観が多様化する今だからこそ、2026年は「自分に合う食をどう選ぶか」が問われ、“栄養バランス”と“食の楽しさと喜び”をどう守っていくか、そんな視点がこれからの食トレンドをつくっていくのではないのでしょうか。



解説コメント：平沼 亜由美（ひらぬま あゆみ）

管理栄養士／食＆暮らしスタイリスト／料理教室主宰

身体にやさしくサステナブルな食を洗練されたレシピとスタイリングで提案。

海外経験を活かし、インバウンドニーズにも対応。大豆から豆腐を手作りする体験型クラスを新たにスタート、食文化を伝える活動を展開中。

■ 調査概要

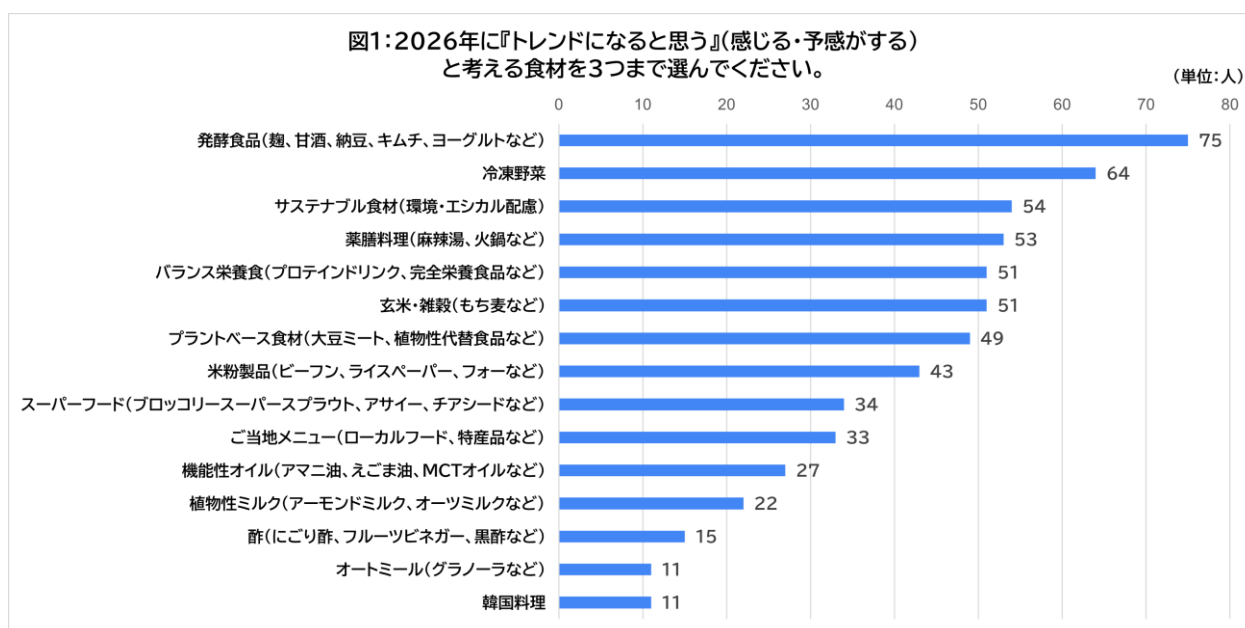
調査方法 : インターネット調査
調査期間 : 2025 年 10 月 17 日(金)～10 月 27 日(月)
有効回答者数 : 『栄養士ラボ』所属の栄養士・管理栄養士資格保有者 200 人

調査結果詳細

https://www.e-mish.com/news/press_release/7814

■ 専門家が選ぶ 2026 年トレンド食材予想

「2026 年に『トレンドになると思う』(感じる・予感がする) と考える食材を 3 つまで選んでください。」
と聞いたところ、以下の回答が得られました。(図 1)



・発酵食品	75 人
・冷凍野菜	64 人
・サステナブル食材	54 人
・薬膳料理	53 人
・バランス栄養食	51 人
・玄米・雑穀	51 人
・プラントベース食材	49 人
・米粉製品	43 人
・スーパーフード	34 人
・ご当地メニュー	33 人
・機能性オイル	27 人
・植物性ミルク	22 人
・酢	15 人
・オートミール	11 人
・韓国料理	11 人

■2026 年トレンド食材予想の具体例

「2026 年に『トレンドになると思う』（感じる・予感がする）と考える具体的な食材は何ですか。」と聞いたところ、下記の回答が得られました。（自由回答／一部抜粋）



【発酵食品】

麹調味料や甘酒、納豆（機能性納豆）、
ヨーグルト飲料（機能性ヨーグルト）、キムチ、味噌など



【冷凍野菜】

天候等で価格変動が大きい葉物野菜
（大容量でも比較的日持ちして、料理にも使いやすい）



【サステナブル食材】

乾燥野菜、農産物・魚介などで、環境・労働面の配慮がある
認証ラベル付きの商品、無農薬栽培食品

【薬膳料理】

麻辣湯、火鍋など（健康志向の高まり）

【玄米・雑穀】

もち麦や雑穀（かさ増しや健康志向の高まりで市場も伸びている）

【プラントベース食材】

大豆ミート（肉の代用や節約のためのかさ増しや健康志向の影響）、
植物性不使用のスイーツ、植物性ミルク

■その他調査結果

本調査では、2026 年に注目する食や栄養トレンドのほかにも、「消費者が特にお金をかけるようになるとする食品カテゴリー」予想など、専門家によるさまざまな視点で調査を行いました。詳細をご希望の方はお問合せください。

当社では、栄養士・管理栄養士限定コミュニティ「栄養士ラボ」を運営しています。アンケート調査、監修記事制作、レシピ開発などのコンテンツ制作を通じて、企業の商品やサービスに“健康”や“栄養”の付加価値を提供します。食のことでお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

■会社概要

会社名 : 株式会社エミッシュ

代表者 : 代表取締役 柴田 真希

所在地 : 〒152-0013 東京都目黒区南 3-13-15

設立 : 2012 年 9 月 12 日

事業内容 : ・ レシピ開発、撮影
・ 食専門家のキャスティング
（管理栄養士、料理研究家、フードコーディネーター等）
・ 商品開発、コンサルティング
・ キッチンスタジオ運営 等

URL : <https://www.e-mish.com/>

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】

株式会社エミッシュ 広報戦略部

E-Mail : info@e-mish.com

HP : <https://www.e-mish.com/>