

【カップ麺に関する意識と実態調査】

✓90%以上が「不健康」、3人に1人は「後悔」、女性の約半数が「罪悪感」の一方で約80%が「好き」、約70%は「もっと食べたい」というジレンマも。

✓約70%が「ダサイ」と感じつつも、過半数以上は「好意的」と回答。

✓カップ麺に求めるのは「価格」「味」「塩分量が少ない」「体にやさしい」「余計な添加物を使用していない」「低カロリー」と健康要素に期待感。

完全栄養の主食^{※1}を開発・販売するベースフード株式会社（本社：東京都目黒区、代表取締役：橋本舜、[h
https://basefood.co.jp](https://basefood.co.jp)）は、全国の20代から60代の男女1,000人に「カップ麺に関する意識と実態調査」を実施しました。

今回の調査では、カップ麺に対して90%以上（90.2%）が「不健康」、約70%（67.7%）が「ダサイ」というイメージを持っており、また3人に1人（36.9%）がカップ麺を食べて「後悔を感じている」、女性の約半数（48.7%）が「体に悪いものを食べてしまったと罪悪感を感じる」と回答。

一方で、約80%（78.3%）が「好き」と回答し、過半数以上（66.1%）は「もっとカップ麺を食べたい」、過半数以上が「食べている姿は好意的」というように、カップ麺に対するイメージとニーズにギャップが見られる結果となっています。

今後のカップ麺に求める要素としては、「価格」「味」に次いで、「塩分量が少ない」「体にやさしい」など健康に関する要素への期待が高く、不健康なイメージの改善を期待する意識があることが分かりました。

【カップ麺に関する意識と実態調査 サマリー】

■カップ麺の喫食頻度は「月2～3食程度（18.5%）」が最も多い。喫食タイミングは「昼食（79.3%）」で最も多く、15.4%は「夜食」に食べていると回答。

■約80%（78.3%）が「カップ麺が好き」と回答。理由の上位は「手軽に食べられるから（64.4%）」「便利だから（48.0%）」「美味しいから（45.3%）」。一方「好きではない」理由は「添加物が気になるから（30.0%）」「塩分量が多いから（29.5%）」「健康に良くないから（29.5%）」と健康を意識した回答が上位に。

■カップ麺に対するイメージは、「調理が簡単（89.4%）」「便利（89.3%）」と手軽さに対するポジティブなイメージがある一方、約70%が「ダサイ（67.7%）」、また「塩分が多い（90.5%）」「不健康（90.2%）」「高カロリー（89.5%）」「栄養が摂れない（85.7%）」というネガティブなイメージが共存。“利便性”に関するポイントは高いが、“健康面”のポイントは低い傾向に。

■さらに、3人に1人（36.9%）がカップ麺を食べて「後悔を感じている」と回答し、中でも女性の約半数（48.7%）が「罪悪感を感じる」と回答。一方で、過半数以上（66.1%）は「もっとカップ麺を食べたい」とジレンマを感じているという結果に。

■また「不健康」「ダサい」というイメージがある一方で、意外にも過半数以上が「カップ麺を食べている姿は好意的」と捉えられていることが判明。

■今後カップ麺に求めたい要素としては「価格が安い（50.3%）」「味が抜群に良い（39.8%）」に次いで、「塩分量が少ない（29.5%）」「体にやさしい（26.1%）」「余計な添加物を使用していない（23.6%）」「低カロリー（22.9%）」と健康に対するニーズと期待が高い結果に。

【調査概要】

調査対象：全国の20代から60代の男女 ※均等割付

調査方法：インターネット調査

調査期間：2024年12月26日～2025年1月6日

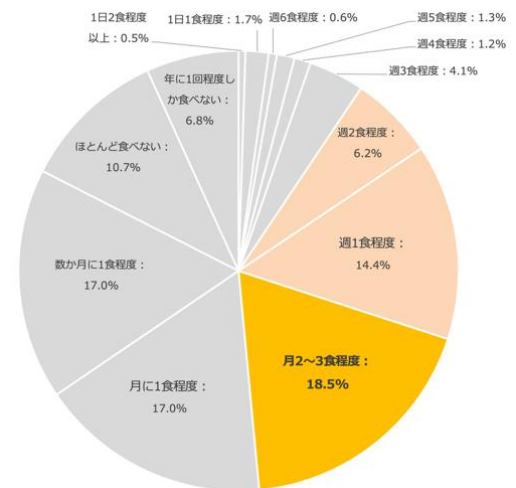
サンプル数：1,000人

■カップ麺の喫食頻度は「月2～3食程度（18.5%）」が最多。喫食時間は「昼食（79.3%）」で最も多く、15.4%は「夜食」に。

カップ麺の喫食頻度は「月2～3食程度（18.5%）」が最も多い一方、「週1食程度（14.4%）」「週2食程度（6.2%）」と頻度高く食べている人も一定いることが分かりました。

またカップ麺を食べる時間帯は、忙しく食事の時間が取りにくい「昼食」が一番多く、次いで「夕食」、約6人に1人（15.4%）が「夜食」に食べているという結果になっています。全体では約80%（79.3%）の方が「昼食」に喫食していますが、男女20代では約40%（39.3%）が「夕食」と回答しており、食事に時間をかけたくないタイプ重視世代ならではの傾向も見受けられました。

Q. あなたは普段、カップ麺をどのくらいの頻度で食べますか。最も近いものをお選びください。（n=1,000）

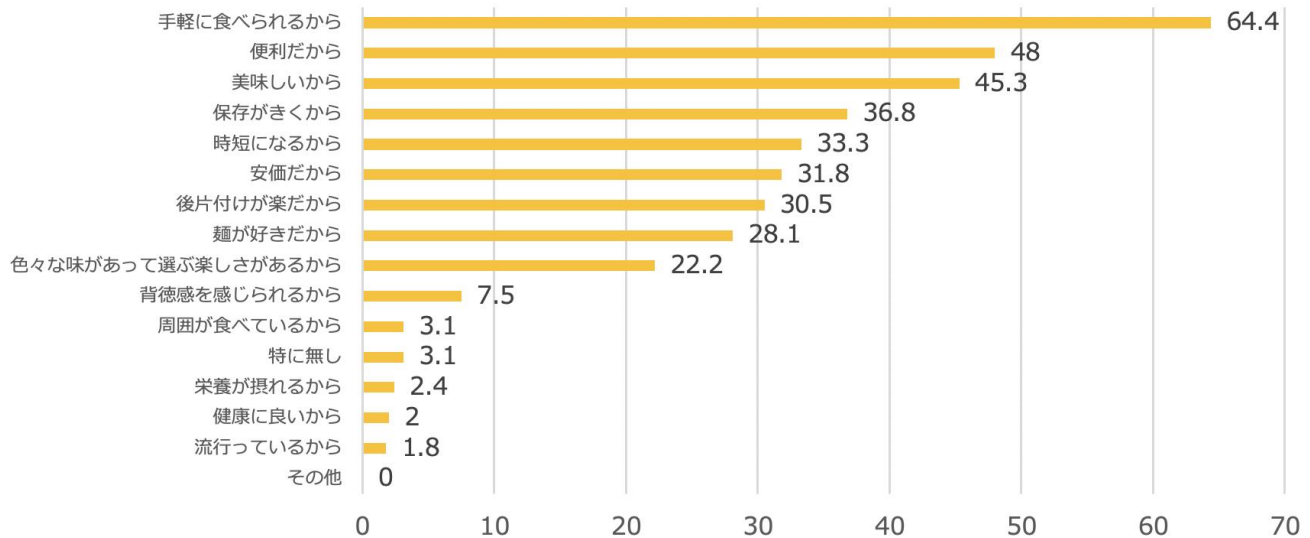


■約80%（78.3%）がカップ麺が「好き」と回答。好きではない理由の上位は「健康」に対するネガティブなイメージ。

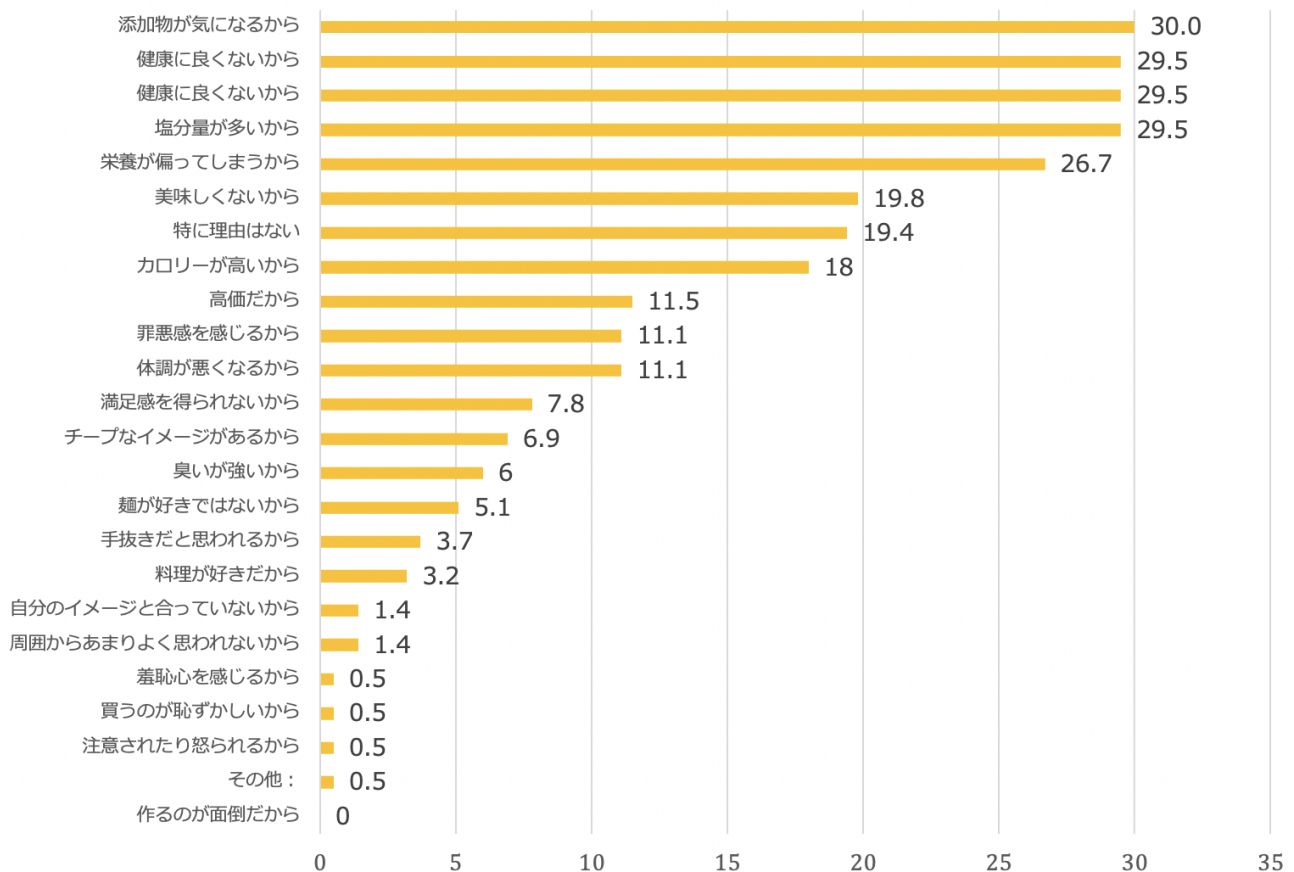
約80%（78.3%）が「カップ麺が好き」と回答。上位トップ3の理由は「手軽に食べられるから（64.4%）」「便利だから（48.0%）」「美味しいから（45.3%）」。また、カップ麺を購入する際のポイントとして、男女ともに「味（60.4%）」や「価格（59.8%）」は上位でしたが、女性は「麺の食感や種類（24.6%）」が3番目に高い結果に。

一方「好きではない」理由としては、「添加物が気になるから（30.0%）」「塩分量が多いから（29.5%）」「健康に良くないから（29.5%）」と健康を意識した回答が上位に。男性は「添加物が気になるから（23.0%）」、女性は「塩分量が多いから（35.4%）」のポイントが高い傾向となりました。

Q.カップ麺が好きな理由として、当てはまるものを全て教えてください。（n=783）



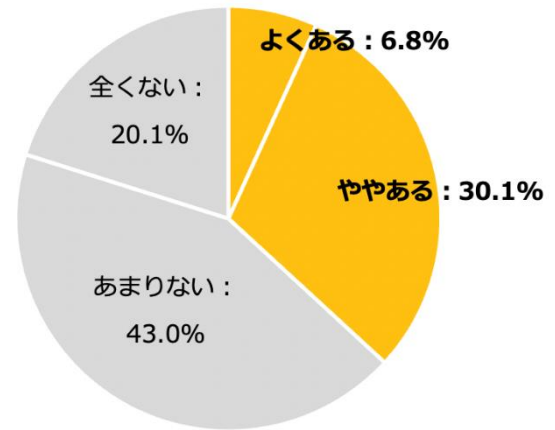
Q. カップ麺が好きではない理由として、当てはまるものを全て教えてください。（n=217）



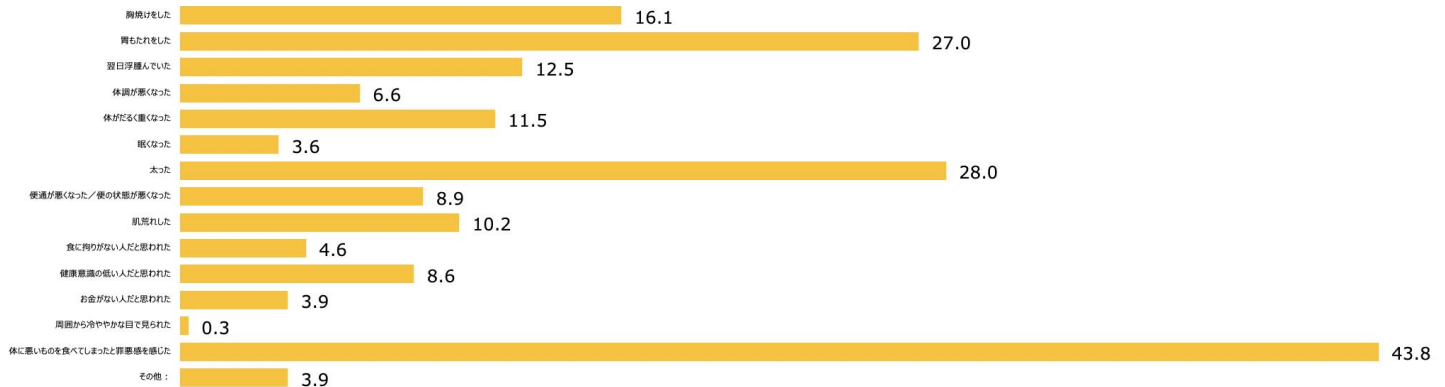
■3人に1人（36.9%）がカップ麺を食べて「後悔を感じている」。その中でも女性の約半数は「罪悪感を感じている」ことが判明。しかし、過半数以上（66.1%）は「もっとカップ麺を食べたい」と相反する結果も。

3人に1人がカップ麺を食べて「後悔を感じている」と回答。その理由としては「体に悪いものを食べてしまったと罪悪感を感じた（43.8%）」が最もポイント高く、次いで「太った（28.0%）」「胃もたれをした（27.0%）」という結果に。またその中でも「体に悪いものを食べてしまったと罪悪感を感じる」女性が約半数（48.7%）にも及ぶことが判明。一方で、「もっとカップ麺を食べたい」という回答は過半数以上（66.1%）と、ジレンマを感じている人が多い結果となっています。

Q. あなたは、カップ麺を食べて後悔を感じたことはありますか？（n=825）



Q.カップ麺を食べて後悔したことがあるとお答えの方にお伺いいたします。後悔した内容として、当てはまるものを全てお教えください。（n=304）



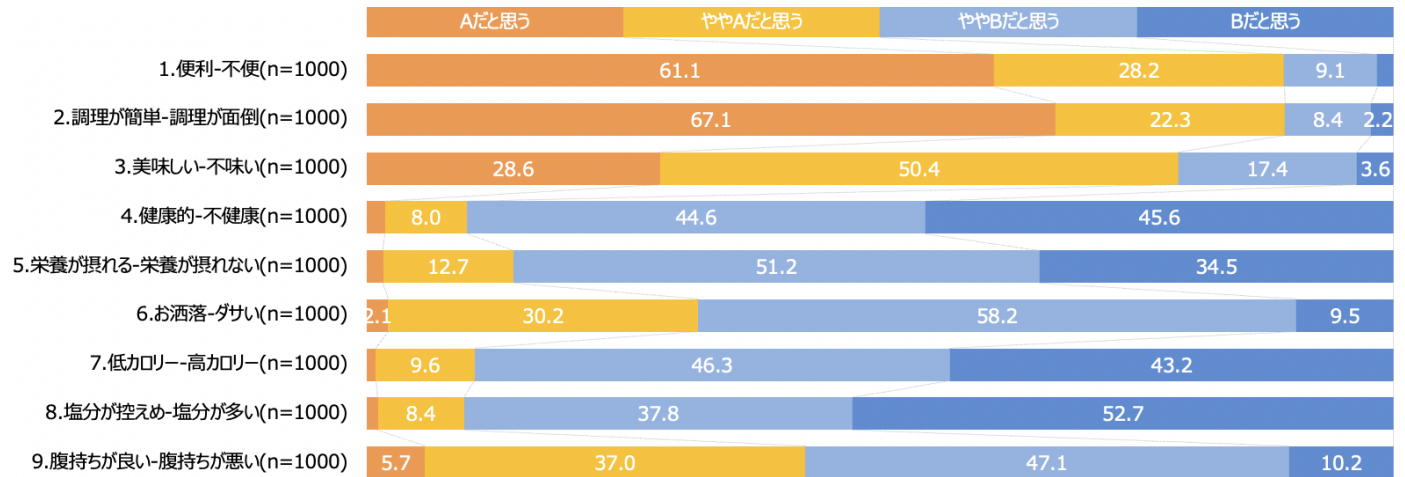
Q.カップ麺を食べて後悔したことがあるとお答えの方にお伺いいたします。本当はもっとカップ麺を食べたいと思っていますか。（n=304）



■ **カップ麺のイメージとして利便性に関するポイントは高いが健康面のポイントは低い傾向に。**

「便利」「調理が簡単」という手軽さにつながる項目はポジティブなイメージがある一方で、「不健康」「栄養が摂れない」「ダサい」「高カロリー」「塩分が多い」というネガティブなイメージが共存していることが分かりました。

Q.カップ麺という食品に対するイメージについて、それぞれ最も近いものをお答えください。

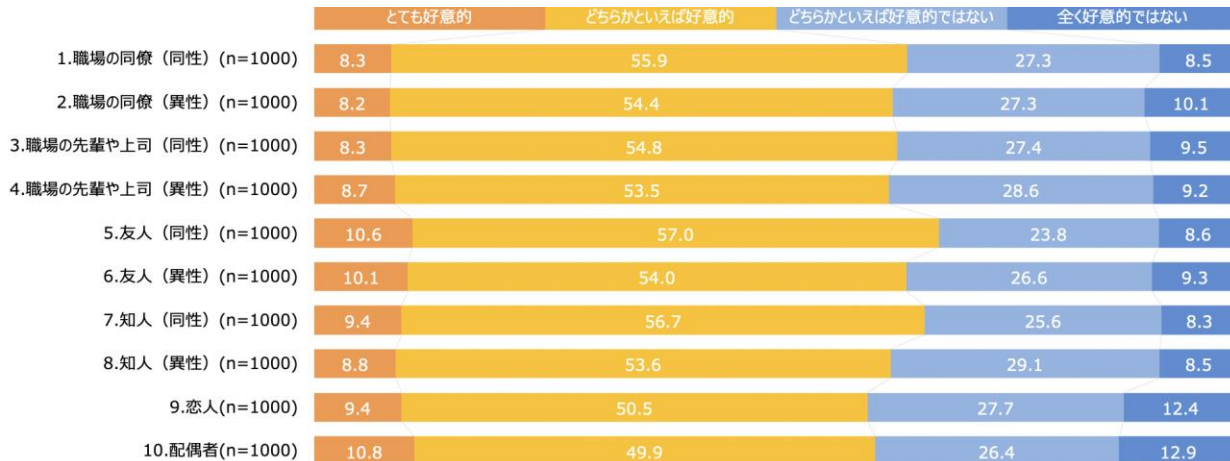


No	Aだと思ふ	ややAだと思ふ	ややBだと思ふ	Bだと思ふ
1	とても便利	どちらかといえば便利	どちらかといえば不便	とても不便
2	とても簡単	どちらかといえば簡単	どちらかといえば面倒	とても面倒
3	とても美味しい	どちらかといえば美味しい	どちらかといえば不味い	とても不味い
4	とても健康的	どちらかといえば健康的	どちらかといえば不健康	とても不健康
5	栄養が摂れる	どちらかといえば栄養が摂れる	どちらかといえば栄養が摂れない	全く栄養が摂れない
6	お洒落	どちらかといえばお洒落	どちらかといえばダサい	とてもダサい
7	低カロリー	どちらかといえば低カロリー	どちらかといえば高カロリー	とても高カロリー
8	塩分控えめ	どちらかといえば塩分控えめ	どちらかといえば塩分が多い	とても塩分が多い
9	腹持ちが良い	どちらかといえば腹持ちが良い	どちらかといえば腹持ちが悪い	とても腹持ちが悪い

■「不健康」「ダサイ」というイメージがある一方で、意外にも食べている姿は好意的に捉えられている。

カップ麺のイメージに関する設問では「不健康」「ダサイ」などネガティブな項目に対してポイントが高い結果でしたが、同性異性問わず、ご自身の周りの方がカップ麺を食べている姿に対しての意識調査については、全ての項目において過半数以上が「好意的」という意外な結果となりました。

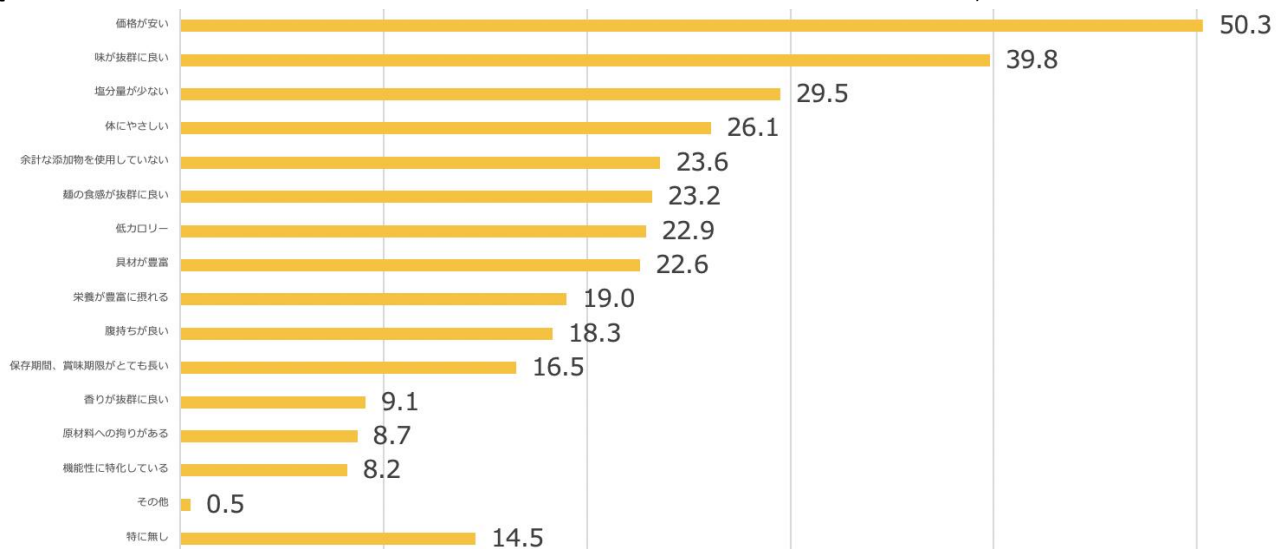
Q.以下の方がカップ麺を食べていることについて、あなたはどのように感じますか。



■今後カップ麺に求めたい要素としては「価格」「味」に次いで、「塩分量が少ない」「体にやさしい」など健康に関する要素への期待が高い。男女比較では、女性の方が健康要素に関して10ポイント以上高い結果に。

カップ麺に求める要素として「価格が安い(50.3%)」「味が抜群に良い(39.8%)」に次いで、「塩分量が少ない(29.5%)」「体にやさしい(26.1%)」「余計な添加物を使用していない(23.6%)」「低カロリー(22.9%)」と健康に関する項目のポイントが高い結果に。また、男女比較では、特に女性のほうが健康要素に関する数値が各10ポイントほど高い結果となりました。

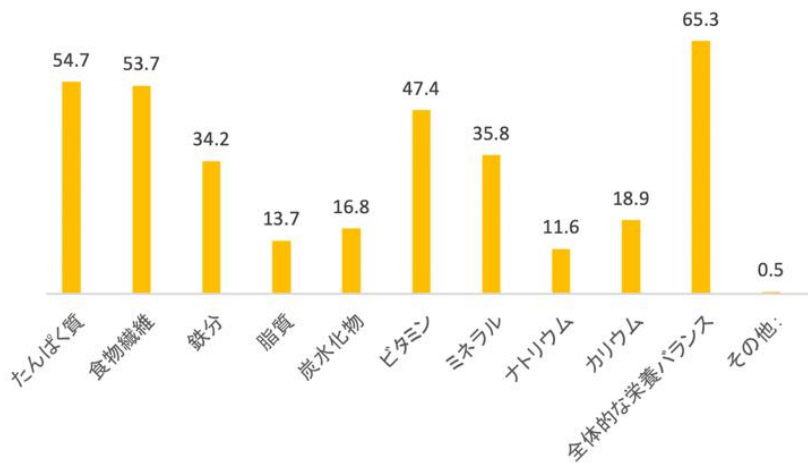
Q.あなたがカップ麺に求めたい要素として、当てはまるものを全て教えてください。(n=1,000)



また「栄養が豊富に摂れる」を回答した方の重視する栄養素としては、「全体的な栄養バランス（65.3%）」が最も高く、次いで「たんぱく質（54.7%）」、「食物繊維（53.7%）」という結果となりました。

Q. カップ麺を購入する際のポイントとして、「栄養が豊富に摂れる」とお答えの方にお伺いいたします。あなたが重視する栄養素をお選びください。

(n=190)



Appendix

■おいしく生まれ変わった即席麺シリーズ「BASE YAKISOBA」



おいしく生まれ変わった即席麺シリーズ「BASE YAKISOBA」

ベースフードでは初となる完全栄養の即席麺として、2024年に「BASE PASTA ソース焼きそば」と「BASE PASTA 旨辛まぜそば」を発売（同年12月に終売）。当社の調査※1でも72.1%が「健康上の懸念からカップ焼きそばを食べる頻度を減らしている」と回答しており、このような“カップ麺は不健康”というネガティブなイメージを払拭する新たな価値を提供する商品です。

今回新登場する「BASE YAKISOBA」シリーズは、そのコンセプトはそのままに、より多くの方に、より継続して食べていただけるよう“おいしさを追求”した「REBORN版」として生まれ変わった商品です。

BASE YAKISOBA

フレーバーは、香ばしくまろやかなソースの旨みが広がる「BASE YAKISOBA ソース焼きそば」と、4種のスパイスの辛味と旨味が広がる「BASE YAKISOBA 旨辛まぜそば」の2種を新発売。

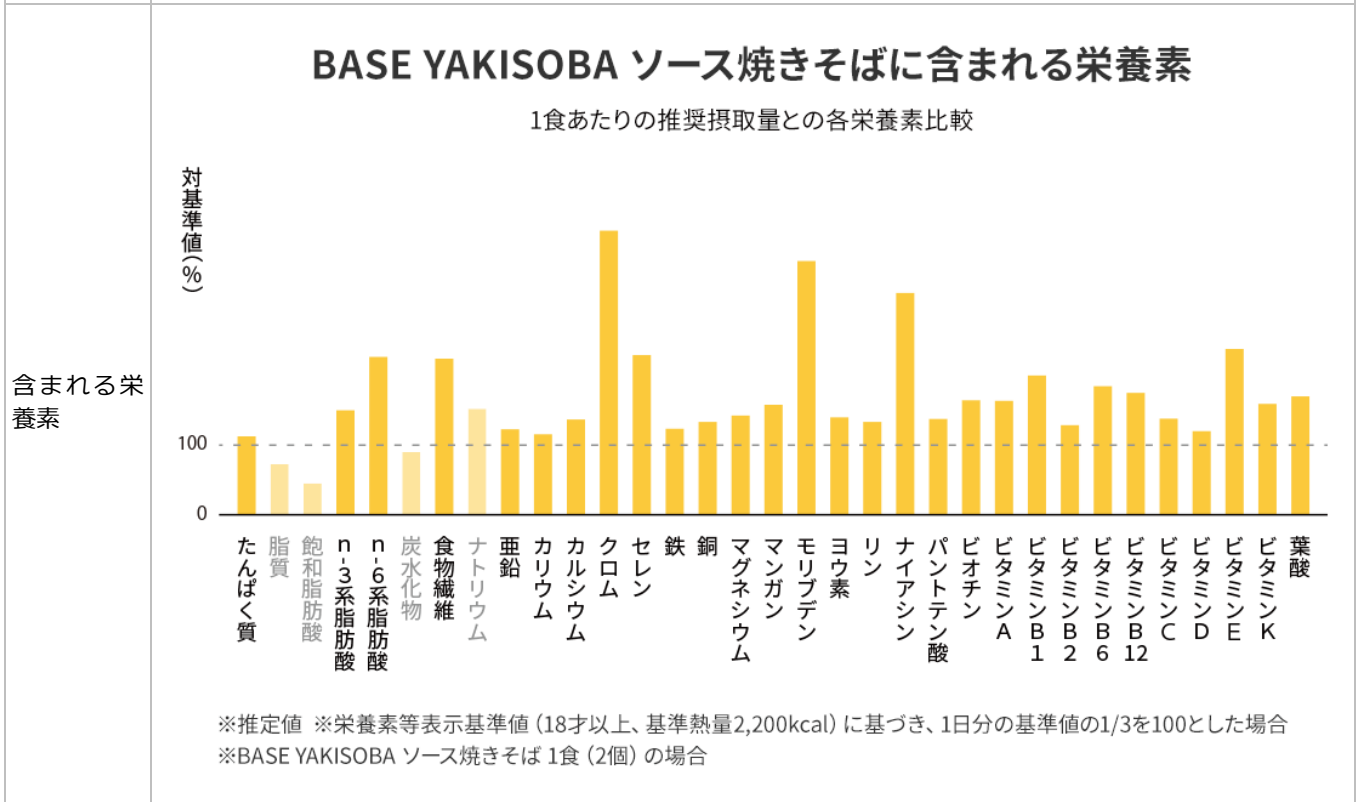
栄養や健康面でカップ麺を敬遠しがちな方や、夜食を含めて罪悪感なくカップ麺を食べたい人、忙しいシーンでも健康に気をつけたい人、またカップ麺好きの人にもおすすめの商品です。職場やお家での保存食としてもご利用いただけます。



■ 商品概要



商品名	BASE YAKISOBA ソース焼きそば
名称	即席カップめん
特長	<ul style="list-style-type: none"> ● 1食に必要な33種類の栄養素がすべて摂れる全粒粉ベースの完全栄養の汁なし即席麺※2 ● 引き立つ風味と旨味、全粒粉ベースなのにつるつるもちもち麺 ● 懐かしくまろやかなソースの旨み広がるソース焼きそば ● 1個あたりたんぱく質15.2g、食物繊維7.1g、鉄1.4mg、カルシウム155mg ● 気になるカロリーも306kcal、塩分量も即席麺でありながら1.9gと控えめな設計
原材料	めん〔小麦全粒粉（国内製造）、小麦たんぱく、小麦粉、大豆粉、還元水飴、米ぬか粉、植物油脂、海藻粉末、ドロマイト、粉末油脂、昆布粉末、酵母〕、添付調味料（植物油脂、砂糖、食塩、粉末ソース、香辛料、あおさ、粉末しょうゆ、ポークエキス）、かやく（粒状大豆たんぱく、キャベツ）／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、カラメル色素、かんすい、乳化剤、酸味料、V.C、V.E、ナイアシン、パントテン酸Ca、V.B1、V.B6、V.B2、V.A、葉酸、V.D、V.B12、（一部に小麦・大豆・豚肉・ごまを含む）
内容量	1個あたり86g（めん65g）
価格	1個あたり421円（税込）※公式HPでの通常価格
賞味期限	2ヶ月（高温多湿やにおいの強い場所、直射日光をさけ常温で保存してください。）
発売日時	2025年1月16日（木）から順次発売
販売方法	ベースフード公式HP オンラインショップ（日本、香港）他、Amazon、楽天、Yahoo! ショッピング、取扱販売店にて順次販売開始

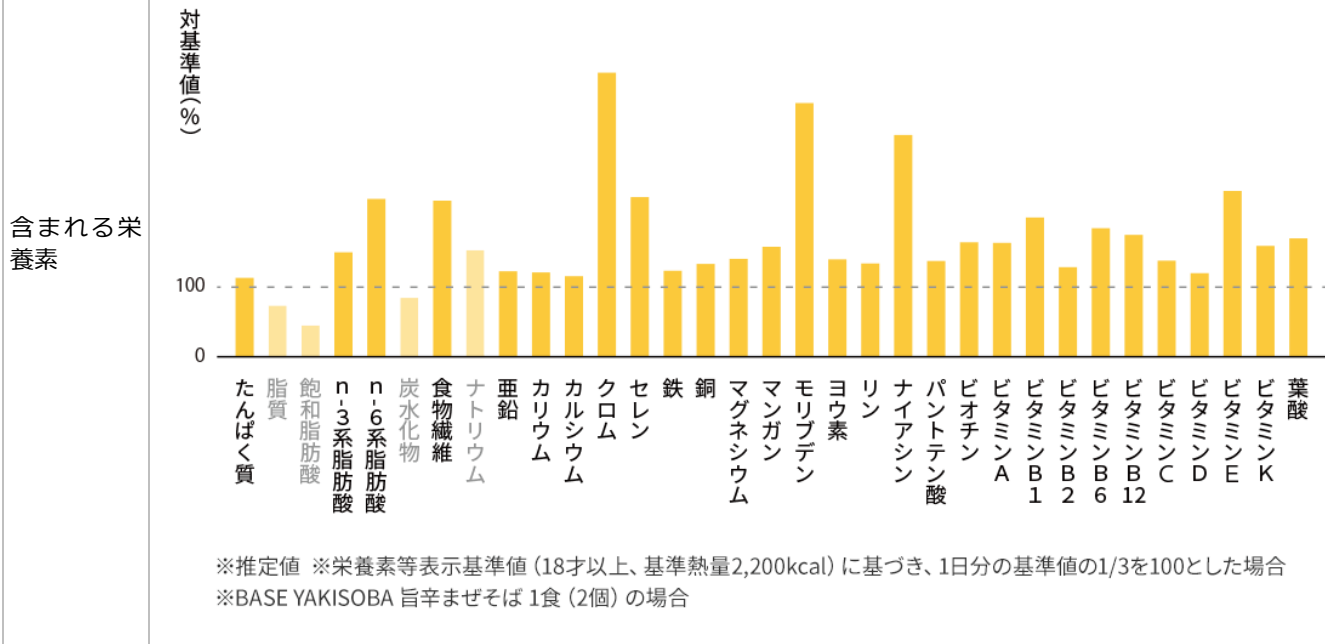




商品名	BASE YAKISOBA 旨辛まぜそば
名称	即席カップめん
特長	<ul style="list-style-type: none"> ● 1食に必要な33種類の栄養素がすべて摂れる全粒粉ベースの完全栄養の汁なし即席麺※2 ● 引き立つ風味と旨味、全粒粉ベースなのにつるつるもちもち麺 ● 花椒や唐辛子など4種のスパイスの辛味と旨味が広がる旨辛まぜそば ● 1個あたりたんぱく質15.3g、食物繊維7.1g、鉄1.4mg、カルシウム131mg ● 気になるカロリーも296kcal、塩分量も即席麺でありながら1.9gと控えめな設計
原材料	めん〔小麦全粒粉（国内製造）、小麦たんぱく、小麦粉、大豆粉、還元水飴、米ぬか粉、植物油脂、海藻粉末、ドロマイト、粉末油脂、昆布粉末、酵母〕、添付調味料（植物油脂、砂糖、食塩、香辛料、デキストリン、粉末みそ、調味油脂、酵母エキスパウダー、シーズニングパウダー、粉末しょうゆ）、かやく（粒状大豆たんぱく、ネギ）／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、かんすい、乳化剤、酸味料、V.C、カラメル色素、V.E、ナイアシン、パントテン酸Ca、V.B1、V.B6、V.B2、V.A、葉酸、V.D、V.B12、（一部に小麦・大豆・鶏肉・豚肉・ごまを含む）
内容量	1個あたり83g（めん65g）
価格	1個あたり421円（税込）※公式HPでの通常価格
賞味期限	2ヶ月（高温多湿やにおいの強い場所、直射日光をさけ常温で保存してください。）
発売日時	2025年1月16日（木）から順次発売
販売方法	ベースフード公式HP オンラインショップ（日本、香港）他、Amazon、楽天、Yahoo! ショッピング、取扱販売店にて順次販売開始

BASE YAKISOBA 旨辛まぜそばに含まれる栄養素

1食あたりの推奨摂取量との各栄養素比較



■スマートフード完全栄養食「BASE FOOD」とは？

「BASE FOOD」は、1食で1日に必要な栄養素の1/3がバランスよくとれる完全栄養の主食です。全粒粉や大豆、チアシードなど主に自然由来の厳選した10種類以上の原材料を使用しながら、栄養バランスとおいしさを独自のテクノロジーによる配合と製法で実現。たんぱく質や食物繊維、26種類のビタミン・ミネラルなど1日に必要な33種類の栄養素をとることができるスマートフードです。

2017年2月の販売開始から、BASE PASTA、BASE BREAD、BASE Cookies、Deliとシリーズを増やし、累計販売数は2億袋を突破、定期購入者数は21万人を超えました。(2024年6月末時点)

■ベースフード株式会社 概要

当社は、「主食をイノベーションし、健康をあたりまえに。」をミッションに掲げ、2016年にスタートしたフードテック企業です。日本における完全栄養食のパイオニアとして、「かんたん・おいしい・からだにいい」のすべてをかなえるあたらしい主食を提案し、すべての人が食事をたのしみながら、健康があたりまえになる社会の実現を目指しています。

設立 : 2016年4月5日
 本社 : 東京都目黒区中目黒5-25-2
 代表者 : 橋本舜
 事業内容 : 完全栄養食の開発・製造・販売
 URL : <https://basefood.co.jp>

*1 1食分 (BASE BREADは2袋、BASE PASTAは1袋、BASE Cookiesは4袋、BASE YAKISOBAは2袋、BASE Pancake Mixは1袋と卵Mサイズ1つ、牛乳(成分無調整)100mlを使用して調理した場合) で、栄養素等表示基準値に基づき、脂質・飽和脂肪酸・炭水化物・ナトリウム以外のすべての栄養素で1日分の基準値の1/3以上を含む。

*2 自社調べ (調査内容: BASE YAKISOBA ソース焼きそば/旨辛まぜそばに関する喫食調査、調査期間: 2024/12/13-12/17、調査対象者数: ベースフード定期会員男女136名、調査方法: インターネット調査)