



今、注目の「グルテンフリー」 言葉の認知率は78.5%！なのに「グルテンフリー食品」を 食べた経験があるのは、わずか32.7%の理由とは！？

近年、美容や健康意識の高い方からも注目されている「グルテンフリー」。スーパーやコンビニエンスストアの店頭でもグルテンフリーの食品を見かけたことがある方も多いのではないのでしょうか。

ケンミン食品株式会社は、全国の20～60代男女7,278人を対象に、「グルテンフリーに関する利用実態調査」を実施しました。その結果、「グルテンフリー」の言葉の認知率は7割を超えているものの、実際にグルテンフリー食品を食べたことがある方は約3割と、およそ3人に2人は食べたことがないという結果になりました。

月に1回以上グルテンフリー食品を生活に取り入れている方は、こういった理由から生活に取り入れているのか、また取り入れていない方の理由を調べました。

さらに無理なく普段の生活にグルテンフリー食品を取り入れる“ゆるグルテンフリー生活”を始められる食品や、おいしく手軽に作ることができるグルテンフリーレシピについてご紹介します。

期間	2025年7月28日～29日	対象	20～60代男女
回答数	スクリーニング調査：7,278人 本調査：963人	エリア	全国
手法	インターネット調査	機関	株式会社マーケティング アプリケーション

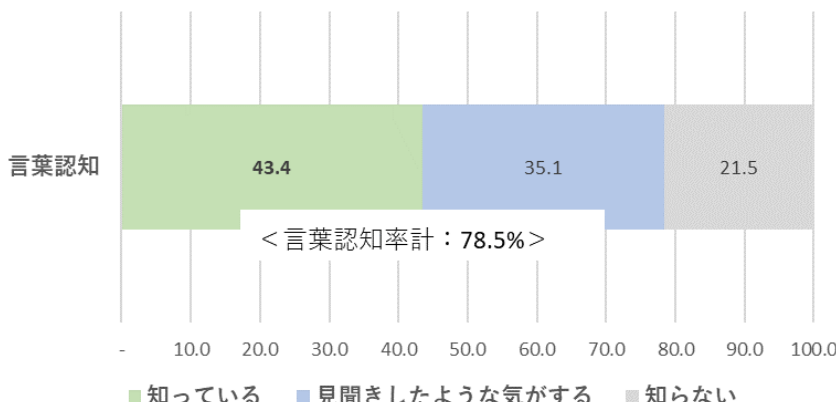
グルテンフリーの認知率と喫食率のギャップ

① グルテンフリーという言葉を知っていますか？

「グルテンフリー」の言葉の認知率について、2025年7月時点で「知っている」と回答した方は全体の約43%に上りました。また、「見聞きしたような気がする」という方は全体の約35%となり、言葉認知率は合計78.5%に上りました。

グルテンフリーの食生活を実施する有名アスリートや美容・健康意識の高い方々の発信や店頭での商品展開の影響か、認知は高いことがわかります。

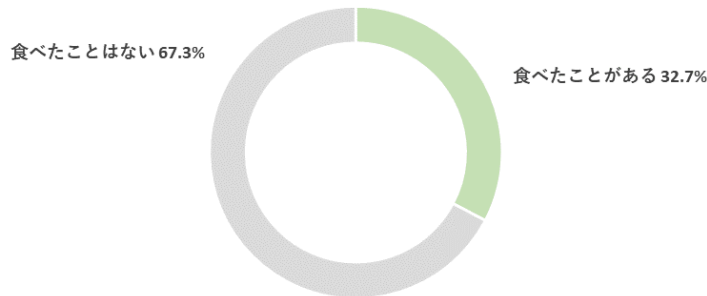
【図1】グルテンフリーを知っていますか？



② グルテンフリー食品を食べたことがありますか？

言葉の認知率が高い中で、実際に食べたことがあるかという質問に対して、今回の最新の調査結果では3人に2人が食べたことがないと回答しました。

【図2】 グルテンフリー食品を食べたことがありますか？

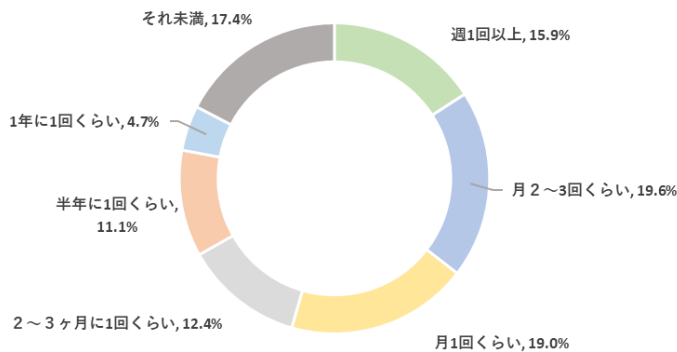


自社WEB調査/スクリーニング調査/2025年7月/全国/20~60代男女/n=4,970

③ グルテンフリー食品を食べる頻度は？

問2の質問で「食べたことがある」と回答した方に、グルテンフリー食品を食べる頻度を尋ねたところ、「週1回以上」が約16%、「月2~3回くらい」が約20%、「月1回くらい」が19%となり、合計して「月に1回以上」食べるという方は全体の約55%に上りました。半数以上の方が月に1回以上はグルテンフリーの食品を生活に問い入れています。

【図3】 グルテンフリー食品を食べる頻度は？



自社WEB調査/スクリーニング調査/2025年7月/全国/20~60代男女/n=1,625

グルテンフリー食品を食べている理由は健康に良さそうだから

グルテンフリー食品をどのような理由で食べていますか？（複数回答）

店頭でも見かけるようになってきているグルテンフリー食品ですが、どんな理由で食べているのでしょうか。調査結果によると「健康に良さそうだから」（約62%）「美容によさそうだから」（40%）、「ダイエットによさそうだから」（約37%）という美容・健康に関する理由がトップ3に並びました。

次いで「安心・安全な食品だから」（約29%）、「美味しいから／美味しそうだから」（約26%）と食品としての魅力についての意見が多い結果となりました。美容・健康の効果の他、食品としても安心して美味しく（美味しそう）というのが選ばれる理由でした。

	喫食理由	%
1位	健康によさそうだから	61.8
2位	美容によさそうだから	40.0
3位	ダイエットによさそうだから	37.3
4位	安心・安全な食品だから	28.7
5位	美味しいから／美味しそうだから	26.3
6位	腸内環境を整えたいから	23.6

自社WEB調査/本調査/2025年7月/全国/20~60代男女/n=335

普段食べるグルテンフリーの食品とは？

①あなたは日頃どのような「グルテンフリー食品」を食べますか？(複数回答)

どのようなグルテンフリー食品を食べているのかを聞いたところ加工食品では、パン、麺、そば、クッキー・焼き菓子が上位に上がりました。小麦が使われている印象が強い食品からグルテンフリーを取り入れている方が多いようです。

1位	グルテンフリーパン(米粉パン、タピオカ粉パンなど)	34.9%
2位	ナッツ・種子類(アーモンド、チアシードなど)	31.6%
3位	豆類(大豆、レンズ豆など)	30.1%
4位	米粉で作られた麺(ビーフン、フォーなど)	28.4%
5位	玄米や雑穀米	27.2%
6位	そば(十割そば)	26.6%
6位	グルテンフリークッキー・焼き菓子	26.6%
8位	オートミール(グルテンフリー表記のもの)	25.7%
9位	グルテンフリーのシリアル(コーンフレークなど)	23.0%
10位	グルテンフリーのお菓子(ポップコーン、ライススナックなど)	22.9%

自社WEB調査/本調査/2025年7月/全国/20~60代男女/n=335

②グルテンフリー食品を食べない理由は何ですか？(複数回答)

一方で、グルテンフリー食品を食べない理由を聞いたところ「価格が高いから」(約32%)、「美味しくなさそうだから」(28%)、「自身の食生活に必要ないから」(約22%)、「自分向けだと思わないから」(約21%)が上位に上がりました。

良いイメージを持っていますが、実際には取り入れにくそう・自分には関係ないと感じている方が多いようです。

	非喫食理由	%
1位	価格が高いから	31.8
2位	美味しくなさそうだから	28.0
3位	自身の食生活に必要ないから	21.8
4位	自分向けだと思わないから	20.9
5位	店頭で見かけないから	19.4
6位	良さが分からないから	18.8

自社WEB調査/本調査/2025年7月/全国/20~60代男女/n=628

グルテンフリーについて

グルテンフリーとは、グルテンを一定レベルで含まないという意味で、一般にはグルテンを含む食品を摂取しない食生活のことをいいます。

グルテン (gluten) とは、小麦や大麦・ライ麦などに含まれるたんぱく質の一種で、小麦の場合、グルテニンとグリアジンという2種類のたんぱく質が絡み合っでできたものです。小麦粉は水を加えてこねることで、2種類のたんぱく質が結びついて粘弾性のある網目構造を作るため、この性質を利用して、パンやケーキ、ピザやパスタ、お菓子などが作られています。

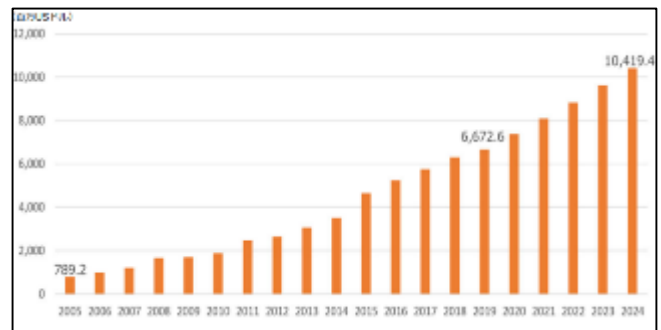
グルテンフリーの詳細はこちら⇒<https://www.kenmin.co.jp/be-fun-labo/be-fun-labo06>

【背景】

世界のグルテンフリー市場は拡大を続け、2024年には2007年統計の約10倍の100億ドル*1の規模にまで成長しています。アメリカやヨーロッパではグルテンフリーパスタやパンなどが注目され、小麦アレルギーやセリアック病の対応食材として、またダイエットや健康食の一環としてスーパーなど量販店に陳列されています。米国では、日本市場の3倍の米粉市場*2となっており、世界共通の食材として定着し消費されています。

* 1 2024年農林水産省「米粉をめぐる状況について」

* 2 2023年通関統計を自社分析



引用：農林水産省「米粉をめぐる状況について」世界のグルテンフリー市場規模
<https://www.maff.go.jp/kyusyu/seiryuu/komeko/attach/pdf/240202-1.pdf>



管理栄養士がおすすめする簡単グルテンフリーレシピ



お米100%ビーフン



豚とねぎのビーフンスープ

豚と野菜の甘みが美味しい。ビーフンは他のめんに比べてのびにくいので、ゆっくり食べられます。ビーフンの煮込み時間を少し長くすると、小さなお子さまにも食べやすいかたさに。

【材料（2人分）】

お米100%ビーフン：1/2袋
 豚ばら肉：4枚
 白ねぎ：1/3本
 にんじん：1/8本
 塩こしょう：適量
 白いりごま：適量
 水：600cc
 米油：大さじ1/2
 【A】塩：小さじ1
 【A】鶏がらスープの素（顆粒）：小さじ1
 【A】砂糖：小さじ2
 ■お好みで
 ごま油：適量
 塩こしょう：適量

【作り方】

- ① 温めた鍋に米油(大さじ1/2)を熱し、豚肉を炒める。豚肉の色が変わったら、白ねぎ・にんじんを炒める。
- ② 水(600cc)を加え、沸騰させる。沸騰したら【A】を加えて、ふつふつとした火加減でふたをせず約8分煮る。
- ③ 別の鍋でお湯を沸騰させ、ビーフンを入れる。ふつふつした火加減で4～5分ゆでる。
- ④ ゆでたビーフンを湯切りし、②に加える。塩こしょうで味を調え、白ごまを加える。お好みでごま油を入れてください。



ライスパスタ

ほうれん草のペペロンチーノ

ほうれん草とベーコンの旨味、オリーブオイルとにんにくの香りをライスパスタが引き立てるシンプルなメニューです。もっちり食感とお米の香りが楽しめるライスパスタで、具材とオリーブオイルの美味しさを引き立てる味付けに仕上げました。

【材料（3人分）】

ライスパスタ：1袋
 ほうれん草：1/2束
 ベーコン：2パック
 にんにく：2片
 赤唐辛子：1本分
 鶏がらスープの素（顆粒）：大さじ1
 オリーブオイル：大さじ3
 パスタのゆで汁：50cc

【作り方】

- ① ライスパスタを5分30秒ゆでる。ゆで汁をお玉1/2杯分(50cc)取っておき、ライスパスタはしっかりと湯切りをする。
- ② 温めたフライパンにオリーブオイル(大さじ3)を熱し、にんにく・赤唐辛子を香りが出るまで炒める。香りがしてきたらベーコン・ほうれん草を入れて炒める。
- ③ ほうれん草がしんなりしてきたら、鶏がらスープの素・ライスパスタのゆで汁を加えて軽く煮込む。
- ④ ゆでたライスパスタを入れ、軽く炒め合わせる。





管理栄養士がおすすめする簡単グルテンフリーレシピ



ライスペーパー

ライスペーパーいか焼き

関西で有名なイカ焼きを再現！ライスペーパーを使えば、生地づくりの手間が省けます。具材はイカの代わりに、もやし・キャベツ・豚肉など入れてアレンジもよし。

【材料（1人分）】

ライスペーパー：1枚
イカ：30g
卵：1個
和風だしの素：小さじ1/2
米油：大さじ1
お好み焼きソース：適量

【作り方】

- ①ライスペーパー1枚を水に浸してもどす。
（目安：20～30秒程度）
柔らかくなりはじめたら引き上げる。
- ②火のついていないフライパンにライスペーパーを置く。卵を落として溶き、ライスペーパーの端まで卵をしっかり塗り広げる。※まだ火はつけません。
※刻んだ青ねぎを入れてもOK！
- ③和風だしの素を全体に振りかける。
ライスペーパーの左半分にイカを並べる。ふたをしてからフライパンに火をつけ、イカに火が通るまで加熱する。
【弱火：約1分】
- ④イカに火が通ったら、右半分にソースを塗る。ライスペーパーの右側を左側へパタンと折りたたみ、ひっくり返して、ふたをしてさらに加熱する【弱火：1分】



グルテンフリー醤油ラーメン（基本の作り方）

アメリカ・ボストンで、1時間待ちの行列を作る超人気店「Tsurumen」店主の大西益央氏と共同開発。
米醤油を使用した、小麦不使用の醤油スープです。

【材料（1人分）】

グルテンフリー
醤油ラーメン：1袋
熱湯：250cc
■トッピング
お好みで：チャーシュー、メンマなど

【作り方】

- ①沸騰したたっぷりのお湯(1.5L以上)にめんを入れ、約6分30秒ゆでる。
※お好みで、めんのかたさを調節してください。
※吹きこぼれにご注意ください。
- ②添付のスープを丼に入れ、250ccの熱湯を注ぎ、スープを準備する。
- ③めんがゆで上がったら、よく湯切りをしてスープの中に入れる。
お好みのトッピングを入れる。



グルテンフリー醤油
ラーメン



大阪・関西万博にグルテンフリーラーメン専門店 「GF RAMEN LAB 大阪・関西万博店」出店中！



ケンミン食品は大阪・関西万博に出店している「GF RAMEN LAB 大阪・関西万博店」においてグルテンフリーラーメンメニュー(6種類)を展開しています。9月30日(火)には、累計6万杯を達成する見込みです。

閉幕まで残りわずかとなり、ますます盛り上がりを見せる大阪・関西万博。当社のお米の製麺技術を世の中に役立てたいという想いから生まれた「GF RAMEN LAB 大阪・関西万博店」にぜひお越しください。

GF RAMEN LABについて

日本が世界に誇る食文化「ラーメン」を通して、おいしく、健康的な生活を送れる方を応援したい。その思いを実現するため、大西益央氏がケンミン食品と立ち上げたグルテンフリーラーメンを提供する新たなブランドが「GF RAMEN LAB」です。

アメリカやヨーロッパでは、セリアック病をはじめ小麦グルテンが原因で体調の不調を訴える方は少なくありません。そのような方の多くは小麦粉を使ったラーメンを食べることを諦めています。また日本でも小麦アレルギーや自身の健康管理のためにグルテンを含まない食生活を実践される方がいらっしゃいます。「全ての方が安心しておいしくラーメンを食べていただきたい」。この思いを胸にグルテンフリーラーメンをこれから広げていきます。

詳細はこちら⇒<https://gf-ramen.jp/>



【経緯】

- 2020年10月 大西氏からの開発依頼により共同開発をはじめ
- 2021年9月 「GF中華麺(中太麺)」が完成し、米国ボストン「Tsurumen」でグルテンフリーラーメンの提供を開始
- 2022年5月 「黄金の鶏油しょうゆラーメン」(冷凍) 発売
- 2022年6月 NHK「朝イチ」で紹介
- 2023年1月 「鶏清湯のすっきり柚子塩ラーメン」(冷凍) 発売
- 2023年5月 日経産業新聞一面で紹介
- 2023年6月 ケンミン食品本社前にGF RAMEN LAB専用冷凍自動販売機設置
▶<https://www.kenmin.co.jp/newsrelease/55416.html>
- 2024年2月 「鶏白湯しょうゆラーメン」(冷凍) 発売
- 2024年3月 「GF醤油ラーメン(スープ付)」(常温) 発売
- 2024年5月 第5回The乾麺グランプリ「中華麺部門」賞を受賞
▶<https://www.kenmin.co.jp/newsrelease/59069.html>
- 2025年4月 「大阪・関西万博」に出店



「大阪・関西万博」出店メニューの試食をする大西益央氏

■ 本件に関するお問合せ窓口 ■

ケンミン食品株式会社 広報室 担当：田中 (070-2273-8559) 山崎 (080-6616-7638) 南 (070-2273-8558)

TEL：078-366-2054 e-mail：kenminpr@kenmin.co.jp 〒650-0024 兵庫県神戸市中央区海岸通 5 丁目 1 番 1 号

