

NEWS RELEASE

報道関係各位

2026年4月6日
株式会社ニチレイフーズ

<全国お弁当事情に関する調査 2026>

4月10日は「お弁当始めの日[®]」

自分用弁当が8割超に 男性の持参率も上昇

都道府県別に「お弁当にかかる経費」「作成時間」「お弁当を作る人の割合」ランキング

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長：竹永 雅彦、以下「ニチレイフーズ」）は、4月10日「お弁当始めの日[®]」に合わせ、「全国お弁当事情に関する調査」を実施しました。お弁当を月1回以上作る人の割合は6年前と同程度ですが、お弁当作成者の中では、自分用に作る人が81.2%と、調査を開始した2017年以降最も高い結果になりました。年代別にみると若者の男性比率が上がっていました。お弁当は作ってもらうものから持参するものに変わっている傾向がつかえます。お弁当に冷凍食品を週に1回以上使用する人は63.0%となり、冷凍食品を使用することは、忙しい生活に適応した選択肢として受け入れられていることが明らかになりました。

都道府県別の「お弁当にかかる経費」「作成時間」「お弁当を作る人の割合」ランキングを掲載しています。

また、外食※1、中食※2にかかるランチ代についても調査しました。

※1「外食」とは家庭外の飲食店で食べる食事のこと

※2「中食」とは弁当などの調理済み食材を買って持ち帰り、自宅や職場・学校などで食べる食事のこと（購入する弁当・惣菜・コンビニ全て含む）

<「お弁当始めの日[®]」とは>

ニチレイフーズの調査によると、お弁当が食卓に並ぶ頻度やお弁当作りの需要が4月10日前後に高まることから、4月10日を「お弁当始めの日[®]」として一般社団法人日本記念日協会に登録申請をし、2017年に認定されました。加えてこの時期は、「新生活」、「新学期」がスタートすることから、お弁当をイメージすることが多い季節。さらに「弁当」の「弁」が数字の「4」に似ていること、「当（とう）」＝「10」の語呂合わせにも由来します。

「お弁当事情に関する調査」結果概要

- 自分用にお弁当を作る人が81.2% 2017年以来最も高い数値に
- お弁当を作る女性は減少する一方、男性の割合が増加
- お弁当の品数は平均3.40品 自分用は控えめ、作ってあげる相手には多めに
- 週に1回以上、お弁当に冷凍食品を使用する人は63.0% 今後も使用を続けたい67.5%
- 手作りのお弁当にかかる経費は平均252.8円 平日の中食、外食代の半額程度
- 「作成時間」（短い順）は 1位「大分県」、2位「岐阜県」、3位「福岡県」
- 「お弁当を作る人の割合」（多い順）は 1位「宮崎県」、2位「青森県」、3位「大分県」

■ 調査概要（お弁当に関する調査）

- 調査対象：全国に住む20代～60代の男女
- 調査方法：Webアンケート調査
- 回答者数：約30,000人
- 調査期間：2026年2月10日（金）～2月25日（水）

お弁当を作る人に聞いた調査

1 自分用にお弁当を作る人が 81.2% 2017 年以来最も高い数値に

お弁当を月 1 回以上作る人の割合は 6 年前とほぼ横ばい。お弁当作成者の中では、自分用に作る人が 81.2%と調査を開始した 2017 年以降最も高い結果になりました。

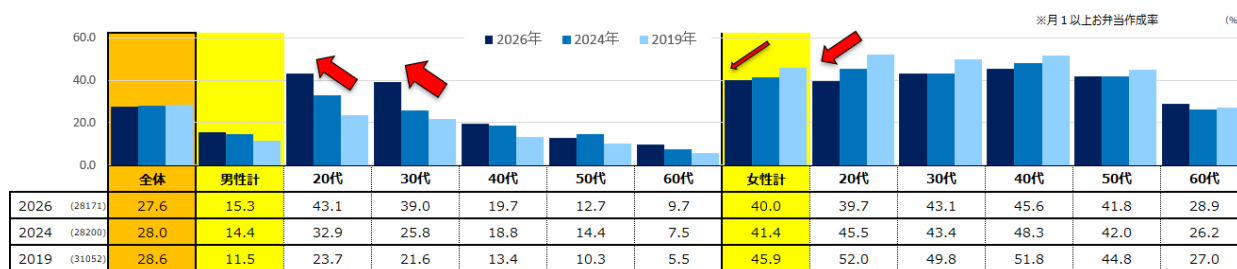
子ども用のお弁当が減る中、節約のために自分用のお弁当を作る割合が増えています。

※月 1 以上作成 / 内訳 (該当の家族がいるベース) (%)

n=	自分用	配偶者用	自分の子供								
			乳児 (~2才)	幼児	小学1~3年生	小学4~6年生	中学生	高校生	短大・大学生	社会人 (未婚)	社会人 (既婚)
2026年	81.2	40.8	4.7	29.6	18.8	16.0	35.0	61.2	30.2	36.8	20.2
2024年	80.1	41.7	18.4	31.5	14.9	12.4	38.7	51.6	31.0	47.9	20.0
2019年	67.3	51.6	4.0	41.2	13.8	11.9	34.8	77.0	37.0	50.3	17.2
2018年	64.4	52.7	7.3	41.6	21.6	25.8	42.0	80.7	48.9	52.7	27.4
2017年	62.9	51.9	9.4	48.0	23.5	17.8	48.3	81.9	50.0	53.2	27.8

2 お弁当を作る女性は減少する一方、男性の割合が増加

女性がお弁当を作る割合は特に 20 代を中心に低下している一方、若い男性がお弁当を作る傾向が増加しています。20 代・30 代の男性はお弁当を作る人が増えているようです。



お弁当を作る人に聞いた調査

3 お弁当の品数は平均 3.40 品 自分用は控えめ、作ってあげる相手には多めに

お弁当のおかずの品数は、全体平均で 3.40 品となりました。内訳をみると、自分用のお弁当は平均 3.17 品に対し、配偶者用は 3.71 品、子ども用は 4.03 品と、作ってあげる相手のお弁当ほど、品数が多い傾向がみられます。自分の分はシンプルに、家族の分には少し手をかける—そんな日常の工夫や思いやりがうかがえます。

性別でみると、自分用のお弁当は男性 3.22 品、女性 3.09 品。配偶者用では女性が作る場合は平均 3.75 品、男性が作る場合は 3.60 品となり、女性が男性用に作る方がやや品数を多くする傾向がみられました。子どものライフステージ別にみると、乳児・幼児は平均 4.45 品、小学生は 4.21 品（低学年 4.06 品／高学年 4.36 品）、中学生は 4.64 品と、成長期にあたる年代で品数が増える傾向がみられました。

- お弁当の品数：平均 3.40 品
 - ・自分用：3.17 品・配偶者用：3.71 品 ・子供用：4.03 品
- 男性自分のお弁当：平均 3.22 品・女性自分のお弁当：平均 3.09 品
- 男性配偶者用：3.60 品・女性配偶者用：3.75 品

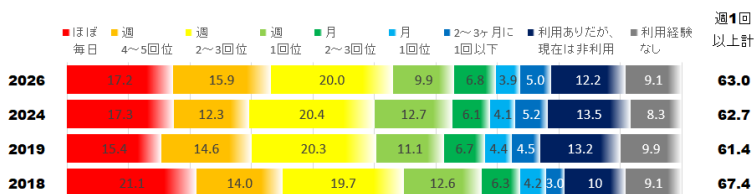
4 週に 1 回以上、お弁当に冷凍食品を使用する人は 63.0% 今後も使用を続けたい 67.5%

お弁当を作る人に「冷凍食品の使用頻度」を聞くと、63.0%が「週に 1 回以上」と回答。前回調査（2024 年）から 0.3 ポイント増加しました。週 1 回以上の使用率は 2018 年から 2019 年で大幅に低下したものの、徐々に使用率の増加がみられました。

お弁当によく利用する冷凍食品を聞いたところ、「鶏のから揚げ」（7.1 回/月）、「コロッケ（ポテト／クリームなど）」（6.8 回/月）、「ハンバーグ」（5.3 回/月）、ひじき・きんぴらなどの「カップ入惣菜」（5.3 回/月）、「しゅうまい」（5.1 回/月）の順で使用頻度が高い結果に。

ご自身・家族の人気メニューをきくと 1 位「から揚げ」、2 位「卵焼き・スクランブルエッグ」、3 位「ハンバーグ」。

人気メニューや手作りだと時間がかかるおかずは、冷凍食品を活用してお弁当に加えている傾向もみられました。



冷凍食品でよく利用するおかず

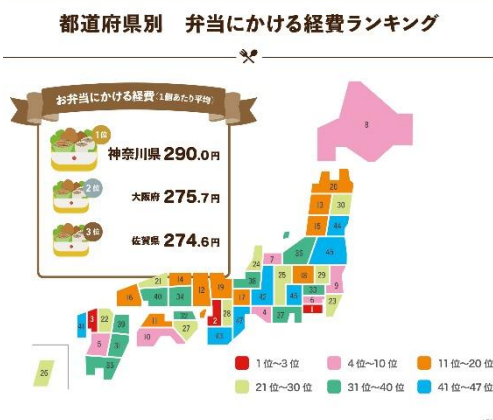


お弁当に関するランキング

都道府県別の「お弁当にかかる経費」、「作成時間」と「お弁当を作る人の割合」ランキングを掲載します。

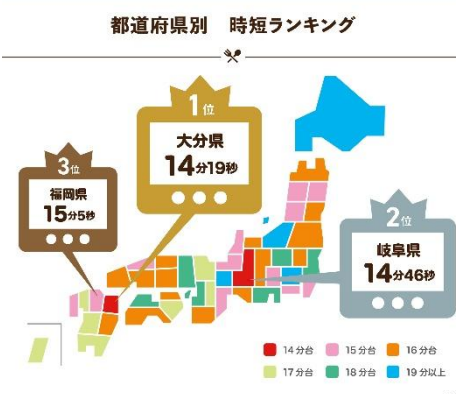
5 手作りのお弁当にかかる経費は平均 252.8 円 中食・外食の半分程度に収まる

お弁当を作る人に「お弁当にかかる経費」を聞くと、全国平均は 252.8 円という結果に。都道府県別で経費をかけるのは「神奈川県（290.0 円）」、第 2 位は「大阪府（275.7 円）」、第 3 位は「佐賀県（274.6 円）」でした。一方、経費をかけないのは「三重県（198.3 円）」でした。



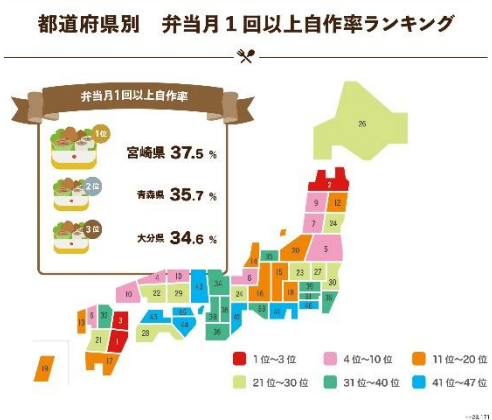
6 「作成時間」は平均 17 分 38 秒 短い順は 1 位「大分県」、2 位「岐阜県」、3 位「福岡県」

お弁当を作る人に「作成時間」を聞くと、全国平均は 17 分 38 秒という結果に。都道府県別で最短は「大分県（14 分 19 秒）」で、2024 年の最短県（群馬県）より短い時間でお弁当を作っている結果となりました。第 2 位は「岐阜県（14 分 46 秒）」、第 3 位は「福岡県（15 分 5 秒）」でした。一方、最長は「東京都（20 分 53 秒）」という結果でした。一方、お弁当作成経費をかけない「三重県（198.3 円）」は作成時間も 15 分台と手早く作成している様子が見られました。



7 「お弁当を作る人の割合」は 27.6%。多い順は 1 位「宮崎県」、2 位「青森県」、3 位「大分県」

全国に住む 20 代~60 代の男女に「お弁当を作る頻度」を聞くと、27.6% が「月に 1 回以上作る」と回答。月に 1 回以上、お弁当を作る人の割合を都道府県別にみると、最多は「宮崎県（37.5%）」、第 2 位は「青森県（35.7%）」、第 3 位は「大分県（34.6%）」でした。一方、最少は「神奈川県・香川県（23.1%）」という結果になりました。



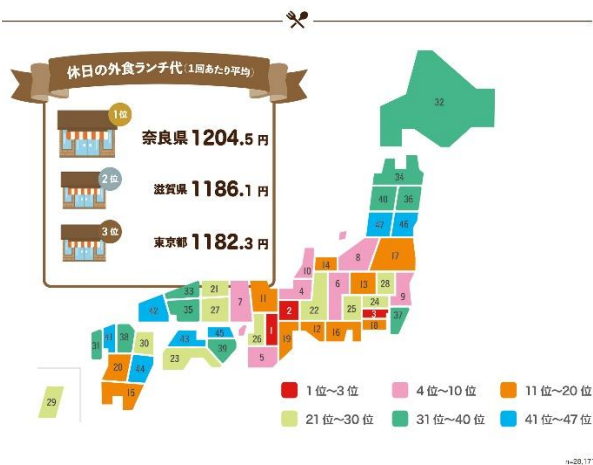
ランチ代（外食/中食）に関するランキング

最近1年間の、外食※1と中食※2でランチを食べる際の平均金額を聞くと、「休日の外食」が1129.4円と最も高く、次いで「平日の外食」が937.5円、「休日の中食」は795.9円、「平日の中食」は671.2円と続きました。平日より休日の方がかけている金額が高くなる傾向でした。都道府県別では東京都が上位に入りました。

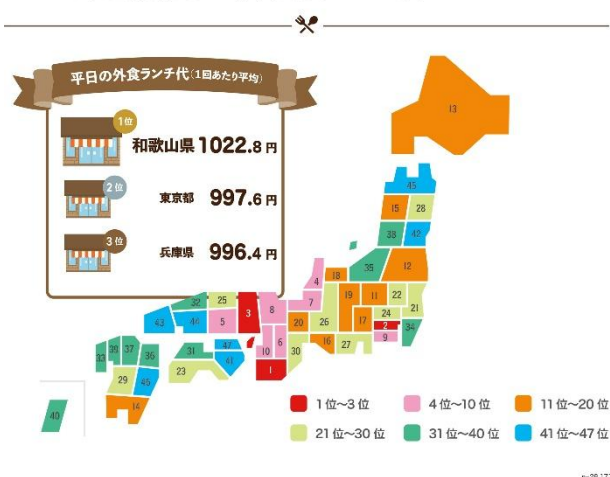
※1『外食』とは家庭外の飲食店で食べる食事のこと

※2『中食』とは弁当などの調理済み食材を買って持ち帰り、自宅や職場・学校などで食べる食事のこと（購入する弁当・惣菜・コンビニ全てを含む）

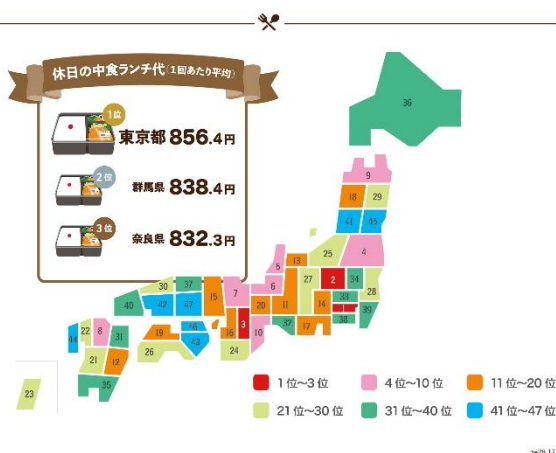
都道府県別 休日外食ランチ代ランキング



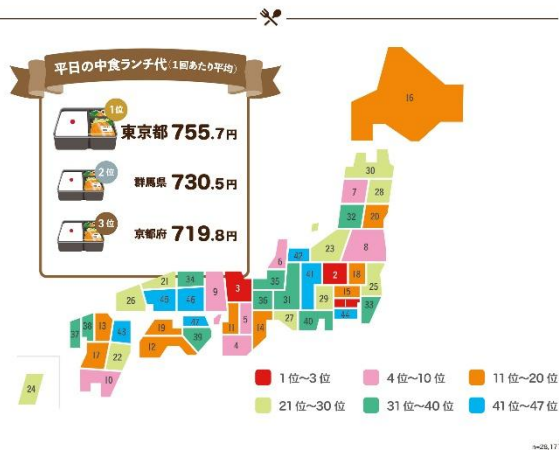
都道府県別 平日外食ランチ代ランキング



都道府県別 休日中食ランチ代ランキング



都道府県別 平日中食ランチ代ランキング



※小数第二位を四捨五入しているため、また、複数回答の結果を参照している場合があるため、合計しても100%にならない場合があります。

※本リリースでは、ニチレイフーズが過去に実施した調査（2017年・2018年・2019年・2024年）の結果を使用しています。

※調査結果をご利用いただく際は必ず「ニチレイフーズ調べ」と明記ください。