

NEWS RELEASE

報道関係各位

2026 年 8 月 3 日
株式会社ニチレイフーズ

<全国チャーハン調査 2026> 好きなお米料理は「チャーハン」が 1 位 手作りの価格は 297.2 円！ 「卵」「ネギ」が必須！3 つ目は肉類

ニチレイフーズ公式 HP「調査リリース特設サイト」：<https://www.nichireifoods.co.jp/research/>

株式会社ニチレイフーズ（代表取締役社長・竹永雅彦）は、8月8日「チャーハンの日[®]」に合わせ、全国の一般消費者約14,100名を対象に、「チャーハン」に関する意識・実態調査『全国チャーハン調査2026』を実施いたしました。（調査時期：2026年6月、調査方法：インターネットによるアンケート調査）

<「チャーハンの日[®]」とは>

大人から子供まで幅広く人気のあるチャーハンは夏場に需要が高まることから、8月8日を「チャーハンの日[®]」として一般社団法人日本記念日協会に登録申請をし、2015年に認定されました。8月頃は残暑が厳しく食欲や体力が減退する時期なので、お米のパワーが詰まった熱いチャーハンで元気に夏を乗り切ってもらいたいとの願いが込められています。日付はおいしいチャーハンの特徴である「パラ（8）パラ（8）」の語呂合わせにも由来します。

- 全国チャーハン調査2026 -

好きなお米メニューは「チャーハン」が 1 位！

米飯料理の中で、2020 年、2024 年同様「チャーハン」が最も愛されているという結果に。
炒飯「好き」「やや好き」と回答した人は約 8 割。一方 20 代は約 6 割！

「チャーハン」喫食率ランキングは「高知県」「愛媛県」「滋賀県」の順！^{〔*1〕}

喫食率ランキングでは「高知県」は 2024 年度に 27 位からランクイン。

1 か月に食べる量は 2024 年に続き「東京都」が 1 位。

^{〔*1〕} 全国と同様に、都道府県別でも喫食量を推計。

手作りの炒飯には平均 297.2 円 東京都、徳島県、神奈川県の前。

手作りの炒飯には「卵」「ネギ」が必須！

手作りの際の入れる肉類について都道府県別に特徴あり。

チャーハン年間消費量は約 213 万トン^{〔推計値*〕}！

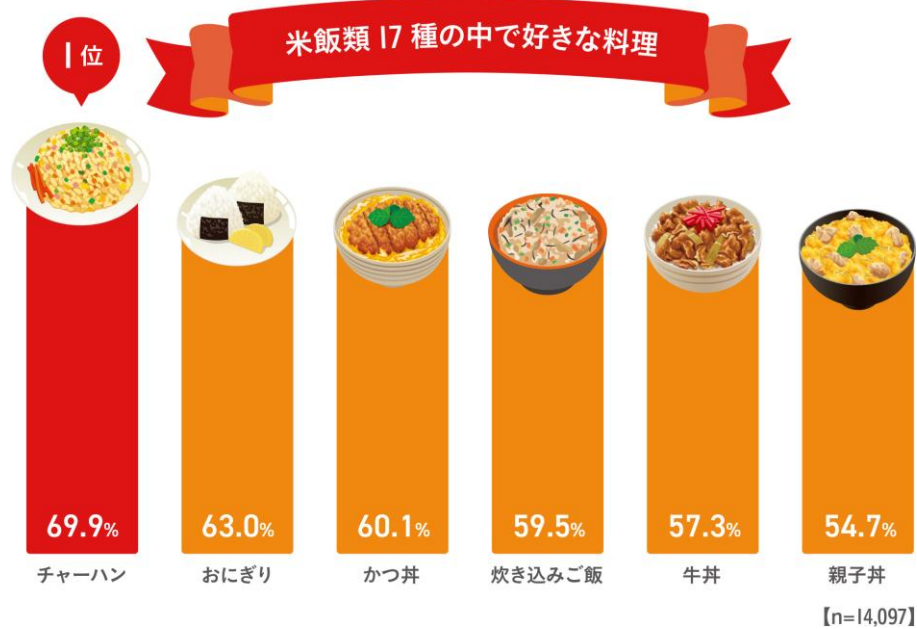
^{〔*2〕} 聴取したチャーハン喫食頻度に 1 回で食べる平均量を掛け合わせて年間の消費量を算出。

20～79 歳の日本人総数 88,552,023 人（令和 2 年度国勢調査を基に、2024 年の人口を推計）とした場合の喫食量を推計

- 全国チャーハン調査2026 -

好きなお米メニューは「チャーハン」が 1 位！

米飯料理の中で、「チャーハン」が最も愛されているという結果に。炒飯「好き」「やや好き」と回答した人は約 8 割。
一方 20 代は 6 割！



2020 年、2024 年に引き続き好きなお米メニューは「チャーハン」が 1 位になりました。
また、チャーハンを好きかという質問には、約 8 割が「好き」「やや好き」と回答しました。

			(%)					好き計	好きでない計
			好き	やや好き	どちらともいえない	あまり好きではない	好きではない		
全体			47.4	31.8	14.1	3.0	3.6	79.1	6.8
年代別	20代	1,050	35.9	28.8	19.4	4.2	11.7	64.7	15.9
	30代	3,647	45.8	29.0	15.6	3.8	5.8	74.8	9.6
	40代	1,841	48.2	30.7	14.4	3.0	3.6	78.9	6.7
	50代	2,859	53.1	29.3	12.9	2.3	2.3	82.5	4.6
	60代	3,200	48.7	35.3	12.2	2.4	1.2	84.0	3.8
	70代	1,500	44.4	38.7	12.5	2.4	1.8	83.1	4.3

年代別では、50 代以上（特に男性 50 代以上）での「チャーハン」好きが目立ちます。

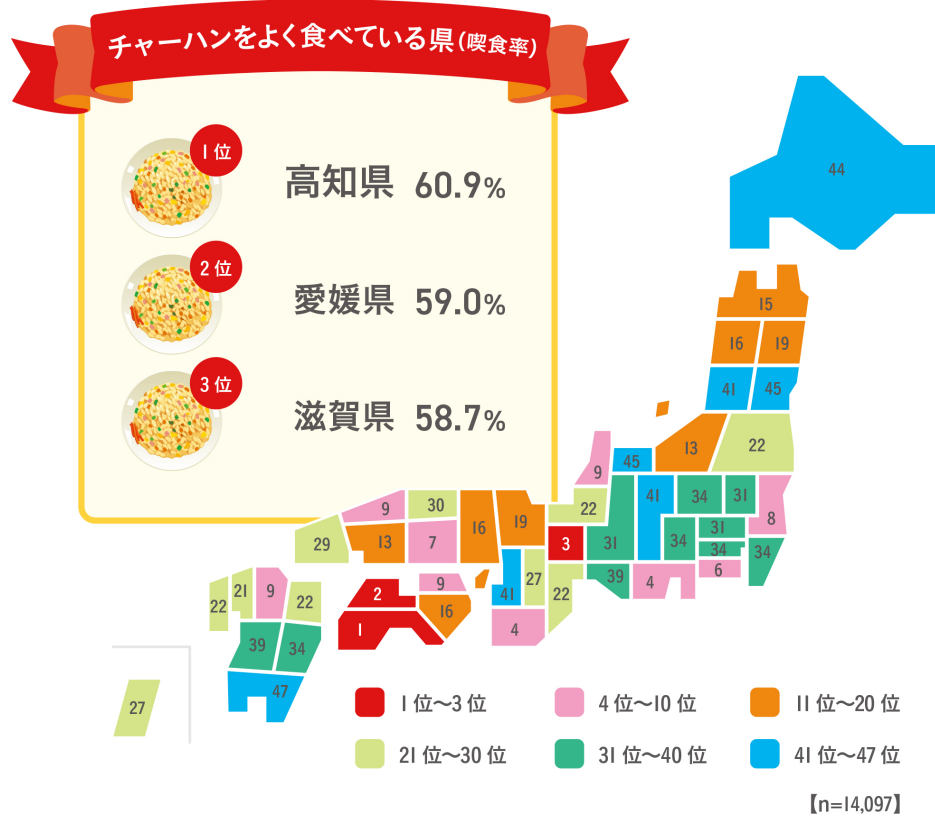
一方、男女共に 20 代は他年代に比べ「チャーハン」好き割合は低くなっており、米飯離れが引き続き目立つ傾向でした。

- 全国チャーハン調査2026 -

「チャーハン」喫食率ランキングは「高知県」「愛媛県」「滋賀県」の順！^[(*)]

喫食率ランキングでは「高知県」は2024年度27位から急上昇。1か月に食べる量は2024年に続き「東京都」が1位。

*1 全国と同様に、都道府県別でも喫食量を推計。



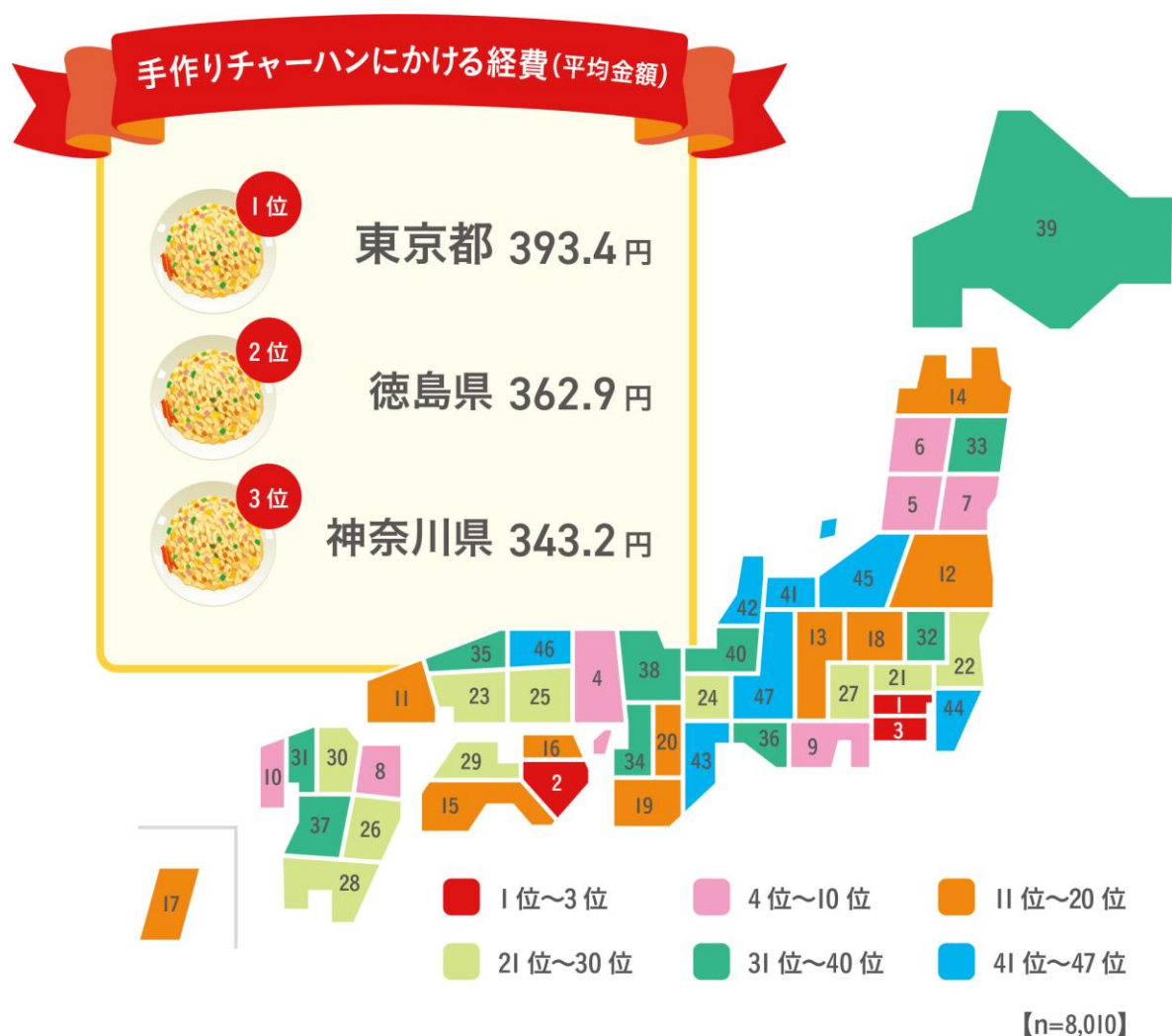
1ヶ月に1回以上「チャーハン」を食べている人の割合（喫食率）を都道府県別でみると、「高知県（60.9%）」「愛媛県（59.0%）」「滋賀県（58.7%）」の順に。「高知県」2024年27位から1位、「愛媛県」15位から2位と大幅ランクアップしました。全国的にチャーハンの食べる機会が減る中で、高知県は大きな減少がなかったため1位になりました。

「チャーハン」を食べる機会が最も少ない県は「鹿児島県（49.3%）」。一方、2024年47位の「茨城県」は喫食率に大きな変化がなかったため8位（57.0%）となりました。

1ヶ月に食べる量では「東京都」が1人当たり平均約3.4kgと最も多く、2位「大分県」約3.1kgと3位「秋田県」約3.0kg。東京は2024年続き喫食量が1位でした。

- 全国チャーハン調査2026 -

手作りの炒飯には平均 297.2 円 東京都、徳島県、神奈川県 の順。



1 位は東京都（393.4 円）、2 位徳島県（362.9 円）、3 位神奈川県（343.2 円）の順だった。

なお、各業態での平均単価は、中華料理店（725.8 円）、外食店（676.5 円）、専門店（654.8 円）、チルド弁当（539.1 円）、総菜（530.7 円）、冷凍食品（459.4 円）でした。

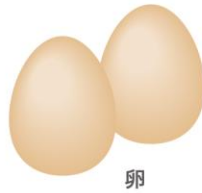
- 全国チャーハン調査2026 -

手作りの炒飯には「卵」「ネギ」が必須！

手作りの際の入れる肉類について都道府県別に特徴あり。

入れている食材

必須食材



卵



ネギ

3つ目 (肉類)



ウインナー



ハム



焼豚



ベーコン



豚肉

【n=2,512（月に1回以上、ご自身で作成および喫食者ベース）】

手作りに入れる具材を 27 種類から選んでもらうと、卵・ネギはどの県でも必須でした。

3つ目には肉類（ウインナー、ハム、焼豚、豚肉、ベーコン）がきます。

都道府県別にみると、肉類は「ウインナー(24 都道府県)」、「ハム(15 都道府県)」、「焼豚(9 都道府県)」の順で多かったです。野菜類では、「ピーマン」「にんじん」「レタス」の順でした。

特色ある具材では、「とうもろこし」は奈良県・和歌山県、「タケノコ」は栃木県・山口県、「いんげん」「ザーサイ」は山口県・沖縄県、「あさり」は新潟県、「納豆」は、東京から北日本で具材として使われていました。

- 全国チャーハン調査2026 -

チャーハン年間消費量は約 213 万トン^(推計値*2)！

1 ヶ月で 1 人あたり約 14.6 杯 食べている計算に！

5 割強が 1 ヶ月に 1 回以上チャーハンを喫食！

*2 聴取したチャーハン喫食頻度に 1 回で食べる平均量を掛け合わせて年間の消費量を算出。

20～79 歳の日本人総数 88,552,023 人（令和 2 年度国勢調査を基に、2024 年の人口を推計）とした場合の喫食量を推計。

喫食者の 1 ヶ月間の 1 人あたりの平均量

チャーハン 1 人あたり 14.6 杯 3657.5g



1 皿あたり 250g で算出

喫食頻度と一度に食べる量（平均）とを掛け合わせると、**1 年間では約 213 万トンが消費**され、平均すると 1 ヶ月 1 人 14.6 杯食べている計算になりました。

20～79 歳の男女のうち、**1 ヶ月に 1 回以上「チャーハン」を食べている人の割合（喫食率）は 54.1%**。チャーハンを好む人との 2 極化が見えてきました。

ただし、2020 年、2024 年と比較すると減少傾向。昨今のコメ価格の高騰もあり、米離れの影響があると考えます。

【調査概要】

調査期間：2026 年 5 月 28 日（木）～6 月 12 日（金）

調査対象：20～79 歳の男女個人（14,097 名）／手作りチャーハン作成状況は
本調査回答者 4,700 名から抽出

調査方法：インターネットによるアンケート調査

※小数点以下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。

※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。