

NEWS RELEASE

報道関係各位

2024年7月31日
株式会社ニチレイフーズ

<全国チャーハン調査 2024> チャーハンの年間消費量は推計約 238 万トン！ 食べる量はからあげの 2.3 倍！！ 都道府県別に具材に特長も！

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 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2024』を実施いたしました。（調査時期：2024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2024 -

チャーハン年間消費量は約 238 万トン^{〔推計値*1〕}！1か月で食べる量はからあげの約 2.3 倍！

*1 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 89,206,073人（令和2年度国勢調査）とした場合の喫食量を推計。

チャーハン喫食機会の「手作り」は減少！「冷凍食品」は維持し、「中華料理店」増加傾向！

「手作り」「冷凍食品」の順に喫食機会が多かった。「手作り」は減り「中華料理店」が増加。
*2 2020年度調査との比較、推計。

「チャーハン」喫食率ランキングは「石川県」「奈良県」「島根県」が同率 1 位！^{〔*3〕}

喫食率ランキングでは「石川県」は 2020 年度に引き続き 1 位。1 か月に食べる量は「東京都」が 1 位。
*3 全国で算出した方法と同様に、都道府県別でも喫食率および喫食量を推計。

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。20 代男女は「米飯自体が好きではない」が目立つ！

手作りの炒飯には「卵」が必須！「ネギ」「豚肉類（加工品含む）」を入れるのが王道。

手作りの際の入れる具材の種類は都道府県別に特長があり。

冷凍食品の調理は電子レンジ調理が主流！？

冷凍食品のチャーハンは 4 回に 3 回（75%）が電子レンジで調理。電子レンジで調理がもはや主流。

- 全国チャーハン調査2024 -

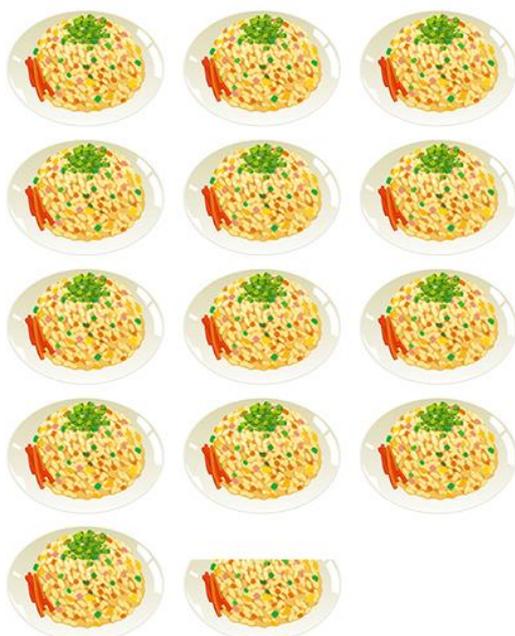
チャーハン年間消費量は約 238 万トン^(推計値*1)！1 か月で食べる量はからあげの約 2.3 倍！
6 割強が 1 月に 1 回以上チャーハンを喫食！しかも、約 2 割は週 3 回以上喫食の「チャーハンフリーク」！

*1 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 89,206,073 人（令和 2 年度国勢調査）とした場合の喫食量を推計。

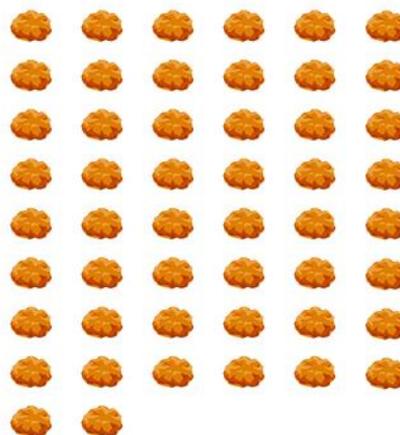
喫食者の 1 ヶ月間の 1 人あたりの平均量

チャーハン 1 人あたり 3428.7g/月



1 皿あたり 250g で算出

鶏のからあげ 1 人あたり 1507.5g/月



1 個あたり 30g で算出

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 64%。
 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 238 万トンが消費され、

1 か月 1 人あたり平均は約 3428.7g、13.7 皿*を食べる計算であった。

好きなおかずランキング 4 年連続 No1 のからあげ（2023 年 8 月実施『全国から揚げ調査 2023』より）は
 1 か月 1 人あたり約 1507.5g、50 個*。

「チャーハン」は主食で食べる量は違うが、からあげの約 2.3 倍の量を食べている結果に。

*1 皿あたり 250g で算出

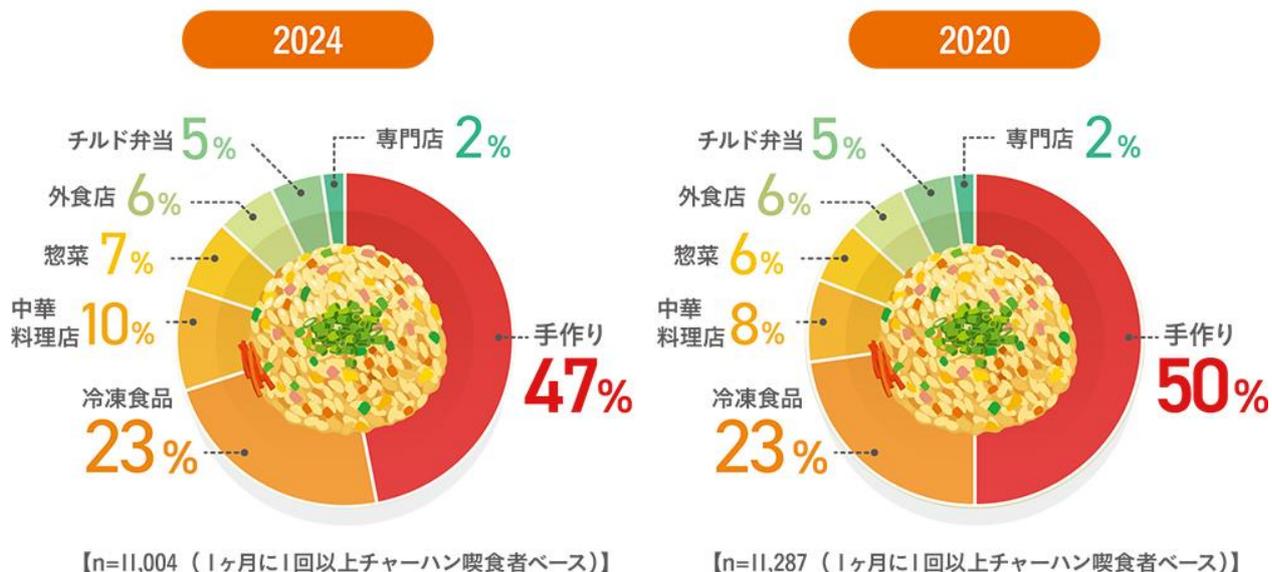
*からあげ 1 個あたり 30g で算出

- 全国チャーハン調査2024 -

チャーハン喫食機会の「手作り」は減少！「冷凍食品」は維持し、「中華料理店」増加傾向！

「手作り」「冷凍食品」の順に喫食機会が多かった。「手作り」は減り「中華料理店」が増加。

チャーハン喫食構成比



実際にどのような「チャーハン」を食べているか確認したところ、「手作り」「冷凍食品」「中華料理店」の順に食べている人が多い結果であった。

2020年と比較すると、「手作り」が低下し、「中華料理店」での喫食率が増加。2020年当時のコロナ禍での外出自粛による「おうち時間の増加」から、コロナ感染症が第5類への移行し、現在は日常生活に戻りつつあり、外食の機会が増えたのではないかとと思われる。

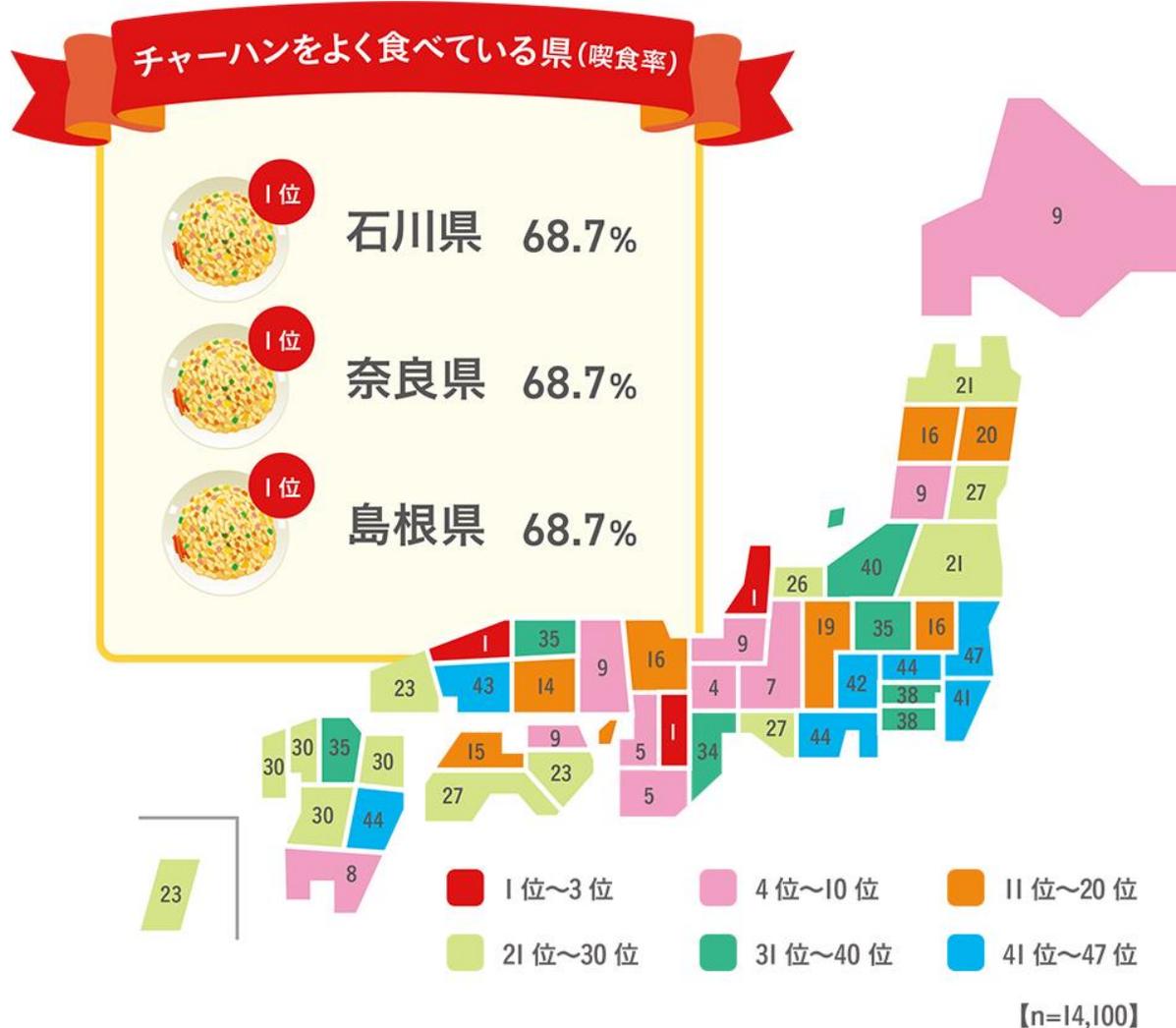
また、今年「チャーハン」と聞いて「町中華」とイメージする者が現れた。

- 全国チャーハン調査2024 -

「チャーハン」喫食率ランキングは「石川県」「奈良県」「島根県」が同率1位！^{〔*3〕}

喫食率ランキングでは「石川県」は2020年度に引き続き1位。1か月に食べる量は「東京都」が1位。

*3 全国で算出した方法と同様に、都道府県別でも喫食率および喫食量を推計。



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）を都道府県別で見ると、「石川県」「奈良県」「島根県」が68.7%で3県同一1位を獲得。「チャーハン」を食べる機会が最も少ない県は「茨城県（56.7%）」で、2020年から14ポイントも喫食率低下。一方、2020年47位の「岩手県」は20位（64.7%）となり喫食率も若干上昇。

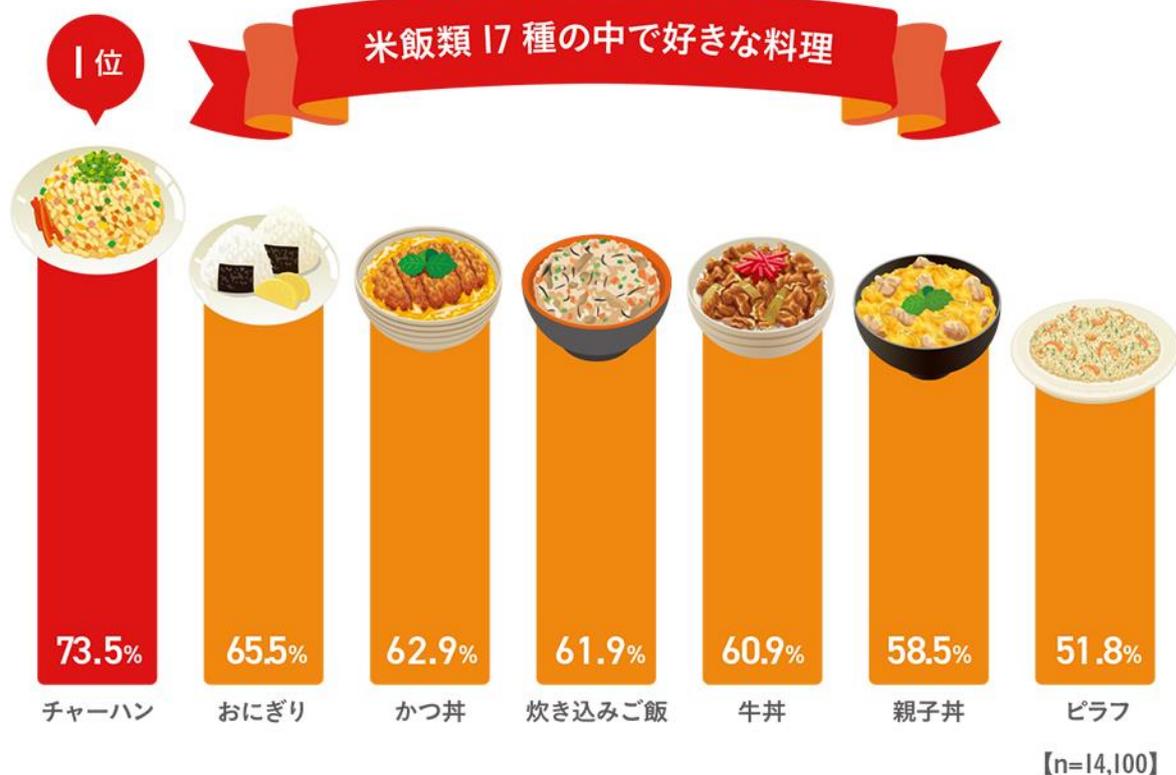
1ヶ月に食べる量では「東京都」が1人当たり平均約4.4kgと最も多く、2位「北海道」約3.5kgと3位「福島県」約3.3kgと大差がみられた。

喫食ルート別の食べている割合（喫食率）の1位の県は、手作り「大阪府」、冷凍食品「秋田県」、中華専門店「東京都」、惣菜「東京都」、外食店「東京都」、チルド弁当「秋田県」だった。

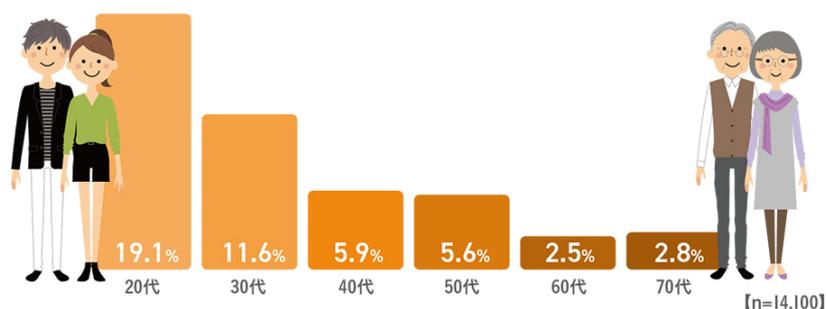
- 全国チャーハン調査2024 -

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。20代男女は「米飯自体が好きではない」が目立つ！



米飯は好きではない / 食べない割合



米飯料理 17 種類（複数選択可）の中では「チャーハン」好きが **73.5%**と際立って多く、次いで「おにぎり（65.5%）」「かつ丼（62.9%）」「炊き込みご飯（61.9%）」「牛丼（60.9%）」と続いた。

しかし、20代で 19.1%、30代で 11.6%が「米飯が好きではない/食べない」と回答しており、若年層を中心に米飯喫食離れの様相がみられ、チャーハン喫食率のやや低下にも影響を与えたと推測。

なお、中華料理 18 種類（複数選択可）の中でも、「チャーハン」は「餃子（74.5%）」に次いで **2 番目に多い好意者（72.8%）**を獲得した。

- 全国チャーハン調査2024 -

手作りの炒飯には「卵」が必須！「ネギ」「豚肉類（加工品含む）」を入れるのが王道。

手作りの際の入れる具材の種類は都道府県別に特長があり。

入れている食材



卵、ネギ、豚肉類（ウインナー、ハム、焼豚、ベーコン、豚肉）

【n=2,503（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・豚肉類（ウインナー、ハム、焼豚、ベーコン、豚肉）**の順だった。この3つは手作りチャーハンの具材として王道と思われる。

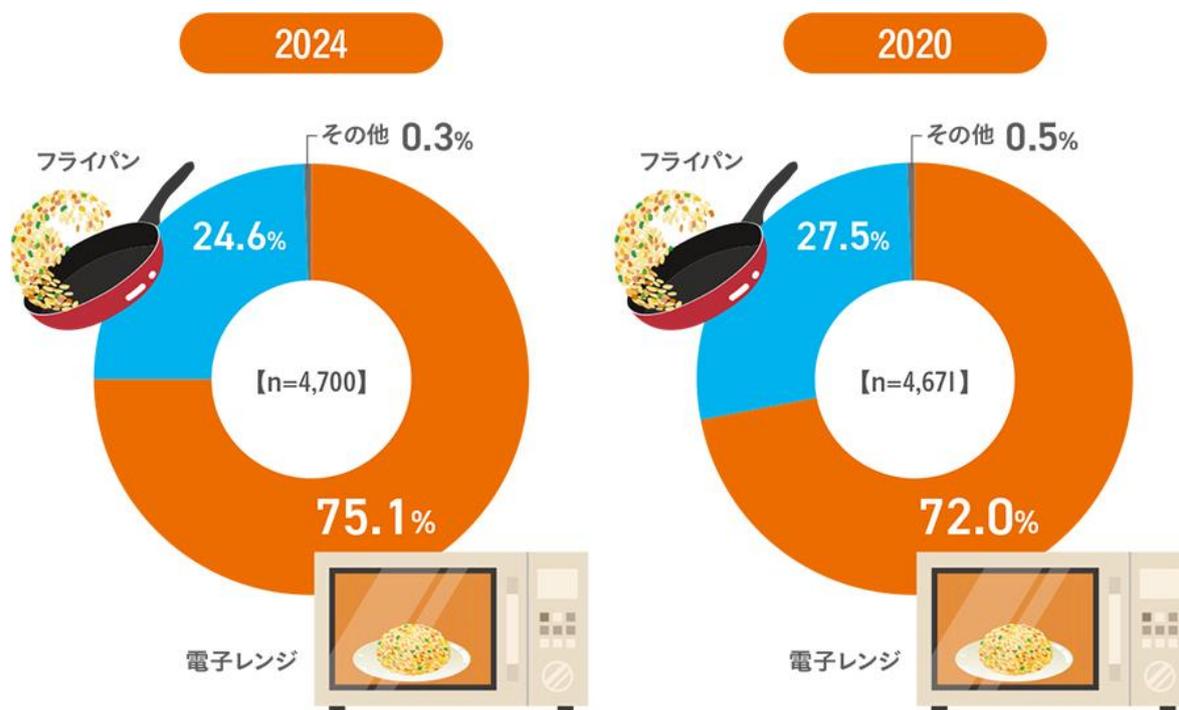
都道府県別にみると、「福岡県」「富山県」「鹿児島県」「京都府」「北海道」「和歌山県」「新潟県」の順に、多岐にわたる具材を入れている傾向があった。

一方、「青森県」「茨城県」「兵庫県」「栃木県」では手作りチャーハンの具材の種類は多くない様子がみられた。

- 全国チャーハン調査2024 -

冷凍食品の調理は電子レンジ調理が主流！？

冷凍食品のチャーハンは4回に3回（75%）が電子レンジで調理。電子レンジで調理がもはや主流。



冷凍食品のチャーハンの調理法を聞いたところ、4回に3回（75%）が電子レンジで回答。2020年に比べ「フライパン」調理率がやや減少し、「電子レンジ」調理率が増加。冷凍食品のチャーハンは電子レンジで美味しく食べられることが周知され、より簡単な調理が増えたと推移する。

【調査概要】

調査期間：2024年5月31日（金）～6月7日（金）

調査対象：20～79歳の男女個人（14,100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。