

令和8年7月8日

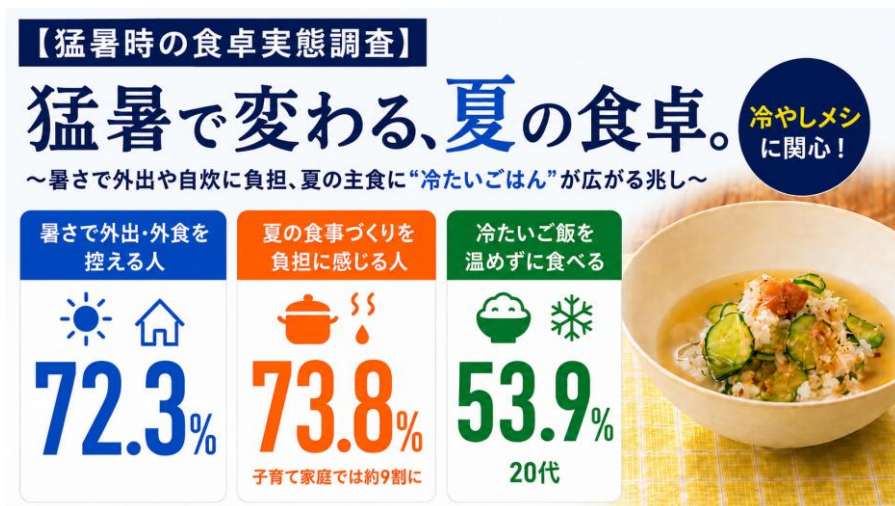
報道各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）

**【猛暑時の食卓実態調査】暑さで外出・外食を控える人は7割超、夏の食事づくりも7割超が負担に。20代の5割超が「冷たいご飯」を温めずに食べると回答、“冷やしメシ”が夏の新定番候補に**  
～子育て家庭では負担感が約9割に。献立は「さっぱり」「時短」「火を使わない」を重視、冷たい麺類に加え、冷やし茶漬け・冷や汁風ごはんにも関心～

全国農業協同組合連合会（東京都千代田区、代表理事理事長 桑田 義文、以下全農）は、生活者の声をもとに、季節ごとの暮らしや食卓の変化を捉え、お米の新しい楽しみ方を提案する「季節で考える『ごはん』プロジェクト」をスタートします。

本プロジェクトは、季節ごとの暮らしの変化や家庭の実情に寄り添いながら、「ごはん」の価値を改めて伝え、日々の食卓に役立つ情報や提案を発信していく取り組みです。今回はその第1弾として、普段食事の準備や自炊をしている全国の20代～60代男女1,111名を対象に、「猛暑時の食卓実態調査」を実施しました。



夏の主食といえば、そうめんや冷やし中華などの冷たい麺類が定番ですが、今回の調査では、冷やし茶漬けや冷や汁風ごはんなど、冷たくさっぱり食べられるお米料理への関心もみられました。また、全体の約4割（35.6%）、20代では5割超（53.9%）が普段から冷たいご飯を温めずに食べることがあると回答しており、猛暑を背景に、夏の主食の選択肢が“冷たい麺”だけでなく、“冷たいごはん”にも広がる兆しが見えてきました。

さらに、暑さを理由に外出や外食を控えることがある人は7割超（72.3%）にのぼりました。夏場の食事づくりを負担に感じる人も7割超（73.8%）で、高校生までの子どもがいる家庭では約9割（89.1%）と、より高い傾向がみられました。こうした中、夏の献立では「さっぱりと食べられること」「短時間で作れること」「火を使わずに作れること」が重視されており、調理時の暑さや手間を抑えながら、手軽に用意できる食事へのニーズが高いことが明らかになりました。

## ■主な調査結果

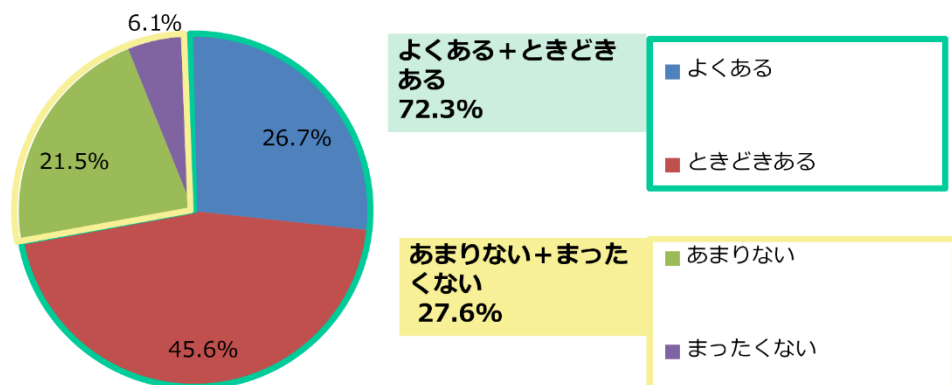
- ① 7割超（72.3%）が暑さを理由に外出・外食を控えた経験あり
- ② 食事づくりを負担に感じる人も7割超（73.8%）、子育て家庭では約9割（89.1%）
- ③ 夏の献立では「さっぱり」「短時間」「火を使わない」を重視
- ④ 夏に食べたい主食は冷たい麺類が上位。一方、“冷やしメシ”への関心も
- ⑤ 20代の5割超（53.9%）が、冷たいご飯を温めずに食べることがあると回答、理由は「暑い日でも食べやすい」が最多
- ⑥ 夏向けのお米レシピでお米を食べる頻度が増えそうな人は約6割（59.3%）、ニーズは「時短・火を使わない・家にある食材で」

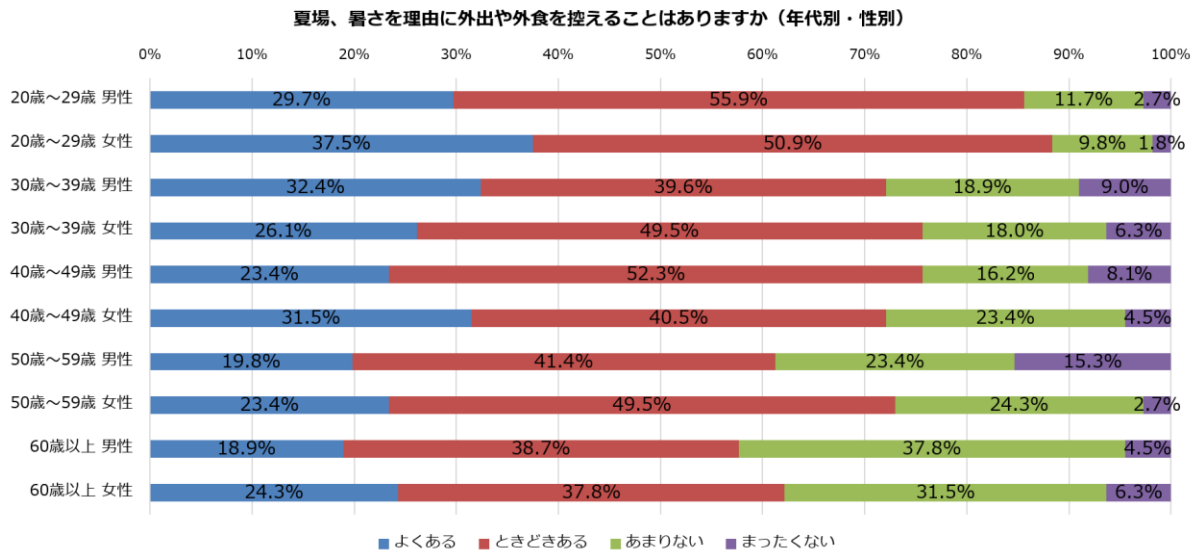
## ■詳細

- ① 7割超（72.3%）が暑さを理由に外出・外食を控えた経験あり

夏場、暑さを理由に外出や外食を控えることがあるか聞いたところ、「よくある（26.7%）」「ときどきある（45.6%）」となり、合わせて7割超（72.3%）が暑さを理由に外出や外食を控えた経験があることがわかりました。年代・性別で見ると、20代男性は「よくある（29.7%）」「ときどきある（55.9%）」、20代女性は「よくある（37.5%）」「ときどきある（50.9%）」となり、男女とも8割を超えました。若い世代ほど、暑さを理由に外出・外食を控える傾向が見られます。

夏場、暑さを理由に外出や外食を控えることはありますか。（n=1111）



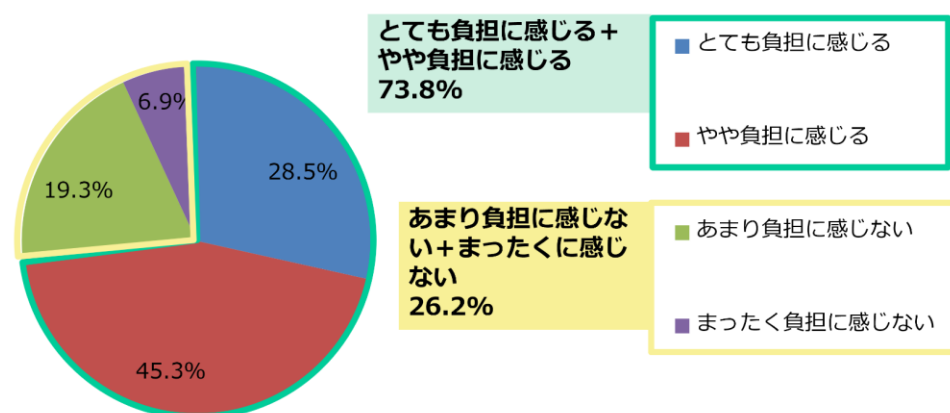


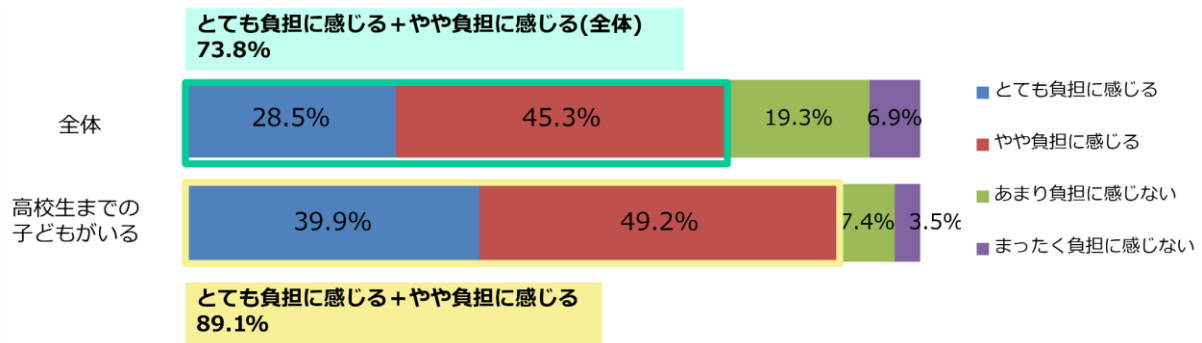
**②食事づくりを負担に感じる人も7割超（73.8%）、子育て家庭では約9割（89.1%）**

他の季節と比べて、夏場の食事の準備や自炊を負担に感じるか聞いたところ、「とても負担に感じる（28.5%）」「やや負担に感じる（45.3%）」となり、合わせて7割超（73.8%）が夏場の食事づくりに負担を感じていることがわかりました。

高校生までの子どもがいる家庭では、夏場の食事づくりを負担に感じる人が約9割（89.1%）となり、全体を上回りました。子育て家庭では夏場の食事づくりにより高い負担感があることがうかがえます。

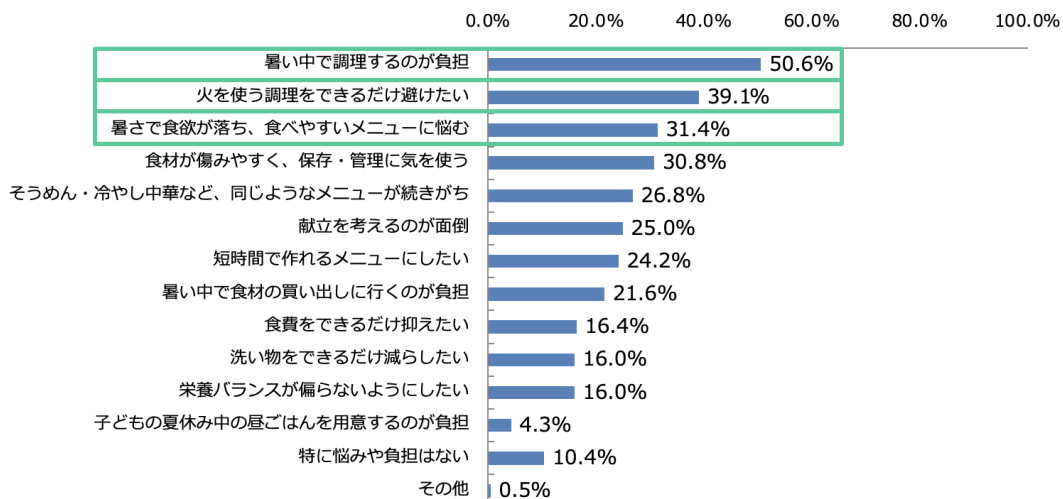
他の季節と比べて、夏場の食事の準備や自炊を負担に感じますか。（n=1111）





夏の食事づくりで悩みや負担に感じることを聞いたところ、最も多かったのは「暑い中で調理するのが負担（50.6%）」でした。次いで「火を使う調理をできるだけ避けたい（39.1%）」「暑さで食欲が落ち、食べやすいメニューの選択に悩む（31.4%）」が続きました。

夏の食事作りで、悩みや負担に感じることを教えてください。（n=1111）

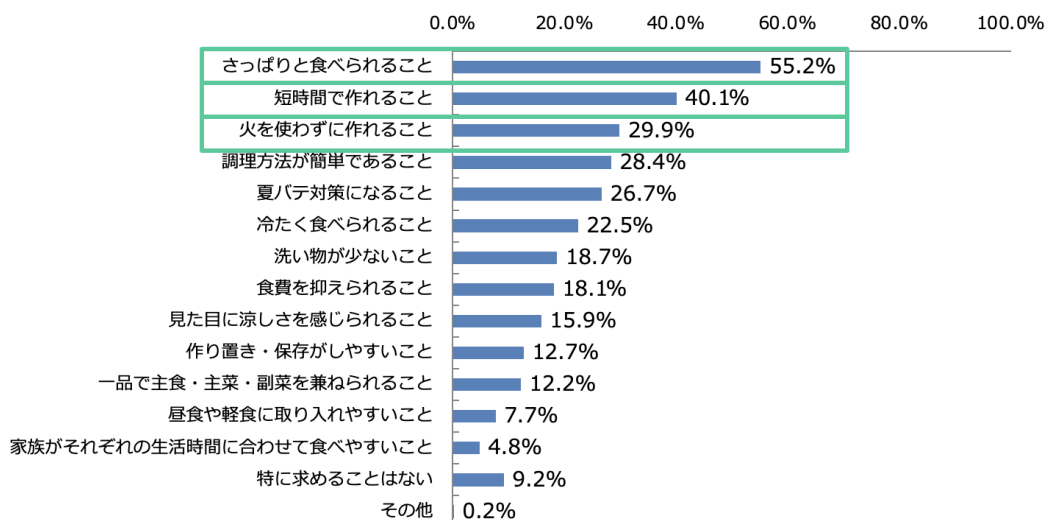


### ③夏の献立では「さっぱり」「短時間」「火を使わない」を重視

夏の献立に求めることを聞いたところ、「さっぱりと食べられること（55.2%）」が最多となりました。続いて「短時間で作れること（40.1%）」「火を使わずに作れること（29.9%）」でした。

食べやすさに加え、調理時間の短さや火を使わずに用意できることも、夏の献立選びで重視されていることがわかります。

夏場の食事作りの際、献立に求めることを教えてください。(n=1111)



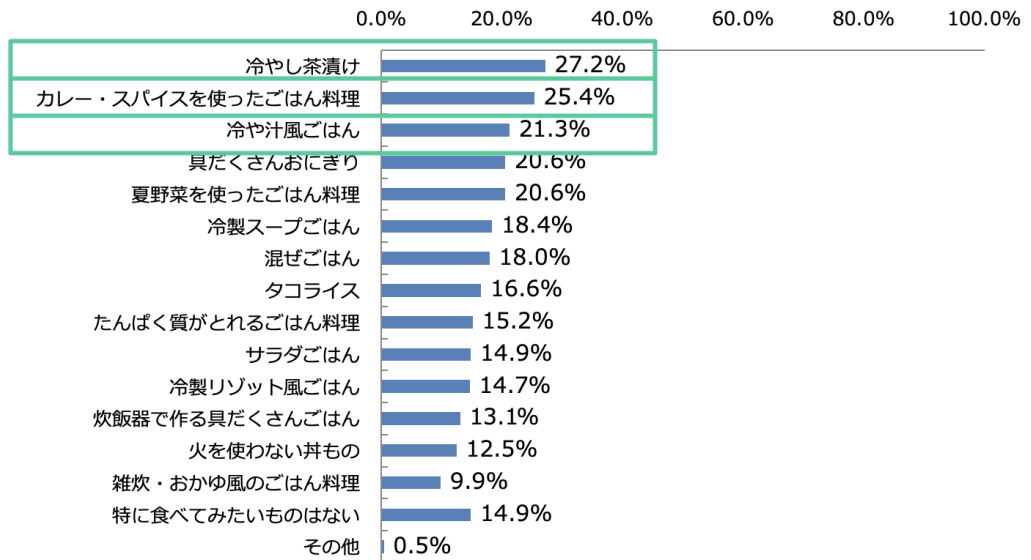
④夏に食べたい主食は冷たい麺類が上位。一方、“冷やしメシ”への関心も

夏場に食べたい主食や一品ものを聞いたところ、「そうめん (56.5%)」「冷やし中華 (52.9%)」「そば (47.2%)」が上位となり、冷たい麺類が上位を占める結果となりました。一方、夏場に食べてみたいお米料理を聞いたところ、「冷やし茶漬け (27.2%)」が最多となりました。次いで「カレー・スパイスを使ったごはん料理 (25.4%)」「冷や汁風ごはん (21.3%)」が続き、冷たくさっぱり食べられる“冷やしメシ”にも関心が寄せられていることがうかがえます。

年代別では、20代で「冷製スープごはん (34.5%)」「冷や汁風ごはん (31.4%)」といった冷やし汁系ごはんが上位に入り、50代・60代では「カレー・スパイスを使ったごはん料理」(50代39.2%、60代37.4%)が最多となりました。

性別で見ると、男性は冷やし汁系ごはんやカレー・スパイスを使ったごはん料理が上位に入った一方、女性は具たくさんおにぎりや混ぜごはん、野菜を使ったごはん料理への関心が高い傾向が見られました。手軽さや食べやすさに加え、栄養バランスや健康感を意識したお米料理へのニーズがうかがえるなど、世代や性別によって関心を持つお米料理に違いがあることもわかりました。

夏場に食べてみたいお米料理を教えてください。(n=1111)



夏場に食べてみたいお米料理ランキング (年代別・性別)

性別	20代	30代	40代	50代	60代以上
女性	1位 冷製スープごはん 38.4%	具だくさんおにぎり 27.0%	冷やし茶漬け 32.4%	カレー・スパイスを使ったごはん料理 31.5%	夏野菜を使ったごはん料理 35.1%
	2位 冷や汁風ごはん 33.0%	冷やし茶漬け 22.5% 冷製リゾット風ごはん 22.5% 混ぜごはん 22.5%	具だくさんおにぎり 24.3%	夏野菜を使ったごはん料理 28.8%	カレー・スパイスを使ったごはん料理 34.2%
	3位 サラダごはん 28.6%	タコライス 21.6%	冷や汁風ごはん 23.4% 夏野菜を使ったごはん料理 23.4%	具だくさんおにぎり 26.1% 混ぜごはん 26.1%	たんぱく質がとれるごはん料理 27.0%
男性	1位 冷やし茶漬け 33.3%	冷やし茶漬け 27.9%	冷やし茶漬け 27.9%	カレー・スパイスを使ったごはん料理 46.8%	カレー・スパイスを使ったごはん料理 40.5%
	2位 冷製スープごはん 30.6%	冷や汁風ごはん 21.6%	カレー・スパイスを使ったごはん料理 24.3%	冷やし茶漬け 31.5%	冷やし茶漬け 33.3%
	3位 冷や汁風ごはん 29.7%	冷製スープごはん 19.8% 冷製リゾット風ごはん 19.8%	冷製スープごはん 18.9%	夏野菜を使ったごはん料理 22.5%	混ぜごはん 23.4%

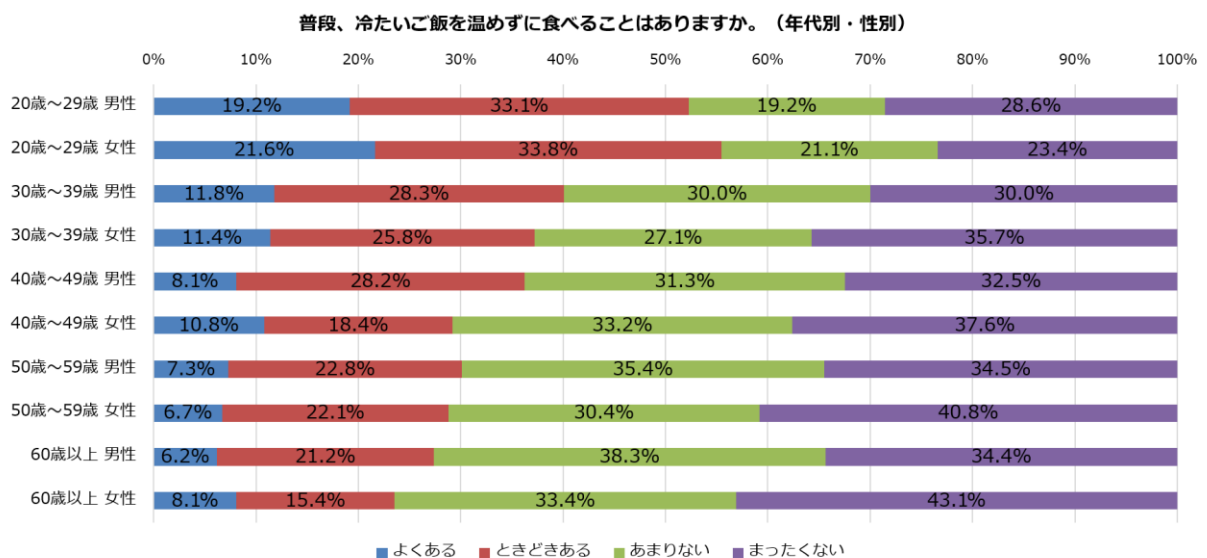
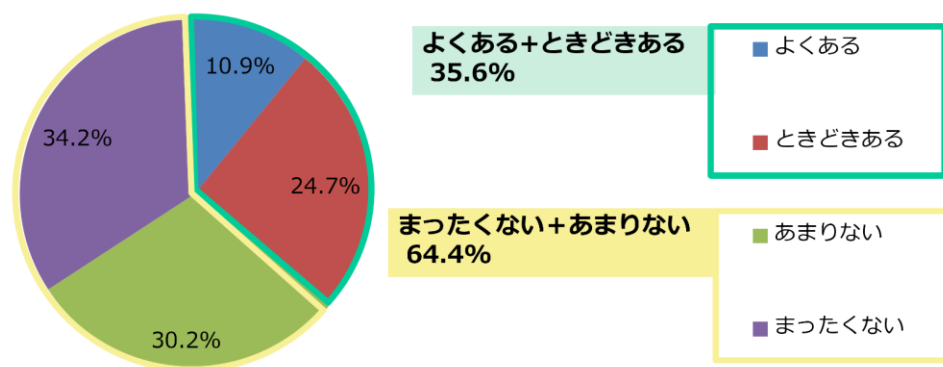
※複数回答。「その他」「特に食べてみたいものはない」を除き、同率を含めて上位3位までの料理名を掲載

⑤ 20代の5割超（53.9%）が、冷たいご飯を温めずに食べることがあると回答、理由は「暑い日でも食べやすい」が最多

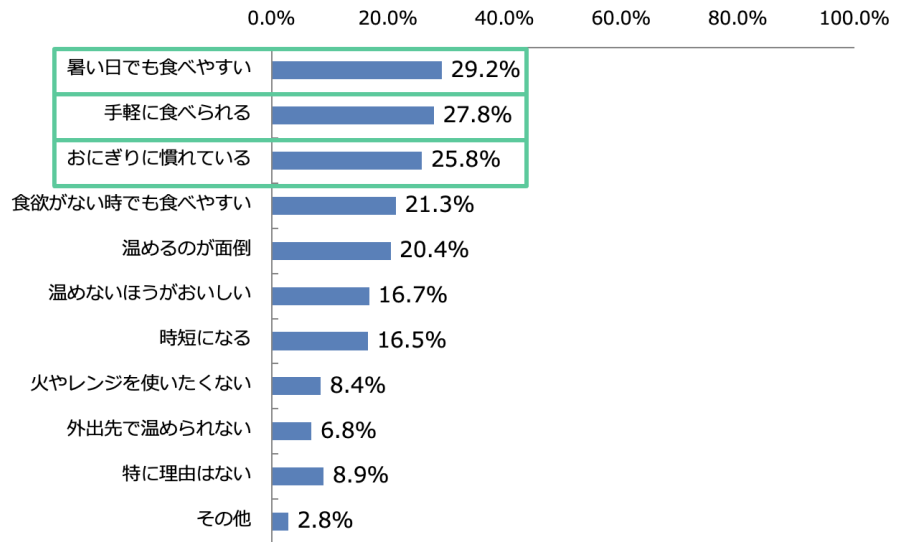
事前調査で、普段、冷たいご飯を温めずに食べることがあるか聞いたところ、「よくある（10.9%）」「ときどきある（24.7%）」となり、合わせて約4割（35.6%）が冷たいご飯を温めずに食べることがあると回答しました。年代別に見ると、20代では5割超（53.9%）と、全体を大きく上回りました。

冷たいご飯を温めずに食べる理由としては、「暑い日でも食べやすい」「手軽に食べられる」などが挙がっており、若い世代を中心に、冷たいご飯を夏場の食事に取り入れている人が一定数いることがわかりました。

普段、冷たいご飯を温めずに食べることはありますか。（n=4165）



冷たいご飯を温めずに食べる理由を教えてください。(n=1484)



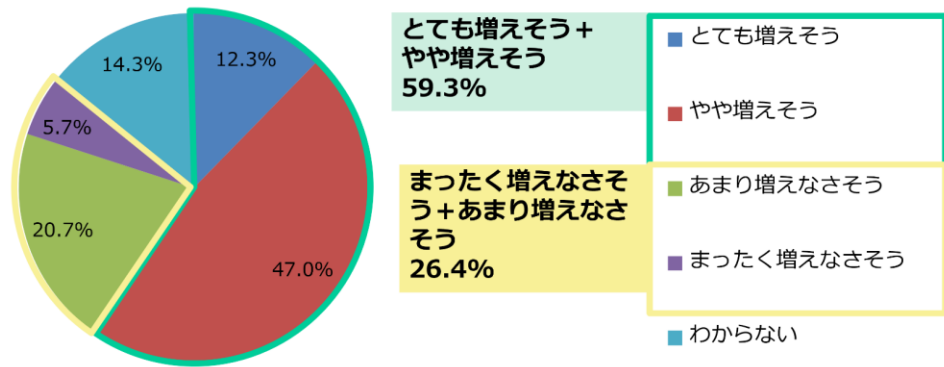
⑥夏向けのお米レシピでお米を食べる頻度が増えそうな人は約6割(59.3%)、ニーズは「時短・火を使わない・家にある食材で」

夏場でも食べやすいお米料理や、火を使わずに用意できるごはんレシピがあれば、夏場にお米を食べる頻度は増えそうか聞いたところ、「とても増えそう(12.3%)」「やや増えそう(47.0%)」となり、合わせて約6割(59.3%)が「増えそう」と回答しました。

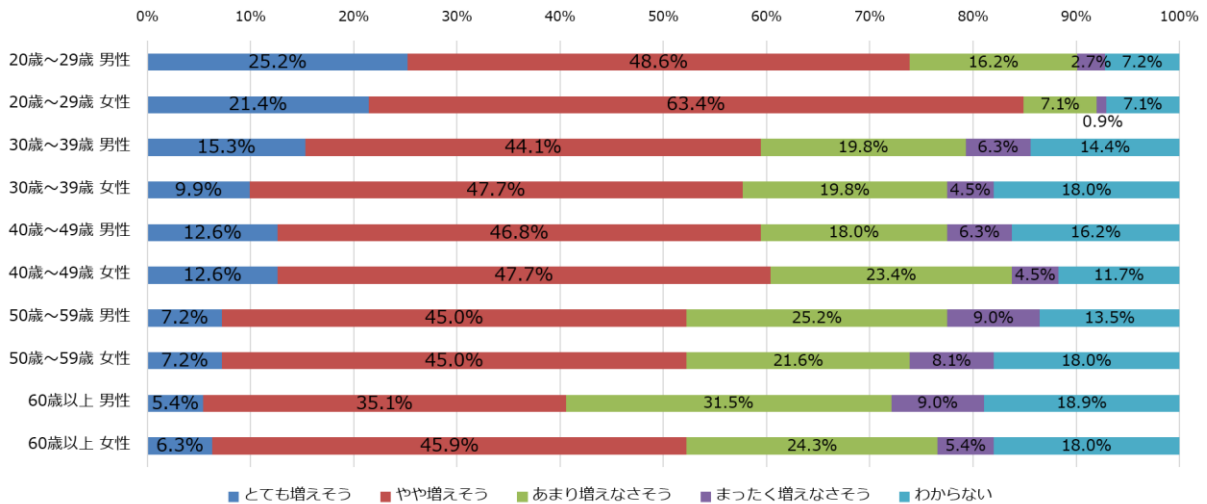
年代・性別で見ると、20代女性では「とても増えそう(21.4%)」「やや増えそう(63.4%)」が計84.8%と8割を超え、他の年代・性別と比べても高い結果となりました。また、20~40代では「増えそう」と回答した割合が比較的高く、20代から40代を中心に、夏向けのお米料理への関心がうかがえます。

また、夏場にお米を食べるために参考にしたい情報を聞いたところ、「短時間で作れるレシピ(41.8%)」が最多となりました。次いで「火を使わずに作れるレシピ(35.7%)」「家にある食材で作れるレシピ(33.2%)」が続き、夏向けのお米レシピには「時短」「火を使わない」「家にある食材で作れる」といった、手軽さや調理負担の少なさが求められていることがわかりました。

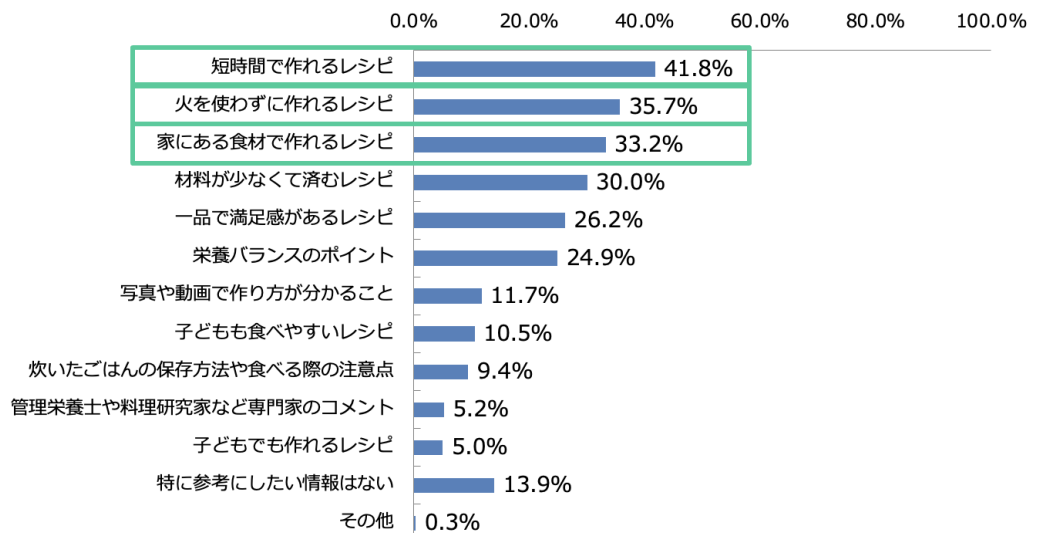
夏場でも食べやすいお米料理や、火を使わずに用意できるごはんレシピがあれば、夏場にお米を食べる頻度は増えそうだと思いますか。(n=1111)



夏場でも食べやすいお米料理や、火を使わずに用意できるごはんレシピがあれば、夏場にお米を食べる頻度は増えそうだと思いますか  
(年代別・性別)



夏場でも食べやすいお米料理を試す際に、あると参考になる情報を教えてください。(n=1111)



## 夏向けお米料理を試す際に参考にしたい情報ランキング（年代別・性別）

女性	20代	30代	40代	50代	60代以上
1位	火を使わずに作れるレシピ 42.0%	火を使わずに作れるレシピ 38.7%	短時間で作れるレシピ 55.9%	短時間で作れるレシピ 52.3%	短時間で作れるレシピ 50.5%
2位	家にある材料で作れるレシピ 36.6%	短時間で作れるレシピ 36.9%	火を使わずに作れるレシピ 42.3%	火を使わずに作れるレシピ 41.4%	家にある材料で作れるレシピ 47.7%
3位	材料が少なく済むレシピ 33.9%	材料が少なく済むレシピ 35.1%	材料が少なく済むレシピ 39.6%	家にある材料で作れるレシピ 40.5%	栄養バランスのポイント 44.1%

男性	20代	30代	40代	50代	60代以上
1位	火を使わずに作れるレシピ 42.3%	短時間で作れるレシピ 34.2%	短時間で作れるレシピ 36.9%	短時間で作れるレシピ 42.3%	短時間で作れるレシピ 45.9%
2位	短時間で作れるレシピ 36.9%	材料が少なく済むレシピ 33.3%	火を使わずに作れるレシピ 33.3%	家にある材料で作れるレシピ 30.6%	家にある材料で作れるレシピ 40.5%
3位	材料が少なく済むレシピ 31.5%	火を使わずに作れるレシピ 30.6%	家にある材料で作れるレシピ 28.8%	火を使わずに作れるレシピ 29.7%	栄養バランスのポイント 33.3%

※複数回答。「その他」「特に参考にしたい情報はない」を除いた上位3項目を掲載

### ■考察

本調査では、猛暑により夏場の食卓ニーズが変化している実態が明らかになりました。暑さによる外出・外食控えや、食事づくりへの負担感が高まる中、夏の献立では「さっぱり」「短時間」「火を使わない」ことが重視されており、手軽に食べられる食事へのニーズが高まっています。

夏の主食は依然としてそうめんなどの冷たい麺類が中心である一方、20代では5割超が普段から冷たいご飯を温めずに食べているほか、冷やし茶漬けや冷やし汁風ごはんなど、冷たく食べるお米料理への関心も見られました。また、50代・60代では、カレー・スパイスを使ったごはん料理への関心が高く、食欲を刺激しながら手軽に食べられるメニュー提案も有効とみられます。

さらに、夏向けのお米レシピがあれば約6割がお米を食べる頻度が増えそうと回答し、特に20代女性では8割超と高い結果となりました。これらの結果から、消費者のお米そのものへの関心が低いというよりも、夏場に食べやすい形で提案できていないことが、選択機会の減少につながっている可能性がうかがえます。

こうした結果を踏まえると、今後は、年代や性別ごとのニーズに合わせて、冷たく、手軽で、暑い日にも食べやすいお米の新しい食べ方を提案していくことが、夏場のお米消費を上げるうえで重要になりそうです。

## ■「季節で考える『ごはん』プロジェクト」について

本プロジェクトは、季節ごとの暮らしや食卓の変化を生活者の声からひもとき、その時々  
の家庭の実情やニーズに寄り添いながら、「ごはん」の新しい楽しみ方や価値を発信して  
いく取り組みです。

今回の「猛暑時の食卓実態調査」を皮切りに、今後も秋・冬・春と季節ごとのテーマで調査  
などを行い、生活者の声をもとにした情報発信を予定しています。

## ■調査概要

調査名：猛暑時の食卓実態調査

調査期間：2026年5月27日～2026年6月1日

調査方法：インターネットによるアンケート調査

調査対象：普段、食事の準備や自炊をしている全国の20代～60代男女

有効回答数：1,111

回答者内訳：

20代男性111名、20代女性112名

30代男性111名、30代女性111名

40代男性111名、40代女性111名

50代男性111名、50代女性111名

60代以上男性111名、60代以上女性111名

※事前調査について

全国の男女4,395名に実施。普段、食事の準備や自炊をしていると回答した3,527名の内、1,111名に「猛暑時の食卓実態調査」を実施。

## ■本調査に関するお問合せ

JA全農「季節で考える『ごはん』プロジェクト」事務局（株式会社シプード内）

担当：佐藤、内村

MAIL：[pr@shipood.com](mailto:pr@shipood.com)