

NEWS RELEASE

報道関係各位

2026 年 8 月 7 日
株式会社ニチレイフーズ

<ニチレイファンのお弁当事情を調査 2026>

お弁当作り平均 19 分超 ニチレイファンは“時間をかけるこだわり派”
お弁当に冷凍食品、週 1 回以上が 7 割超 人気 No.1 は“から揚げ”

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、ホームページや SNS（X）などで「全国お弁当事情に関する調査」を実施しました。この調査は、ファンと社員がつながりを深める場「ニチレイほほえみテラス」の活動の一環であり、2025 年に行った「ニチレイ冷凍食品アンケート」「チャーハン調査 2025」「今川焼を食べている人」に続く第 4 弾の調査となります。全回答者 507 名のうち、「月 1 回以上お弁当を作成している」かつ「ニチレイが好き」（以下お弁当を作るニチレイファン）295 名の回答をまとめました。

本リリースでは、「全国お弁当事情に関する調査 2026」の結果をもとに、ニチレイファンにおける冷凍食品の活用実態を深堀りします。

「ニチレイファンのお弁当事情に関する調査」結果概要

1. お弁当の作成時間は 19 分 52 秒 全国平均 17 分 38 秒 時間をかけるこだわり派
2. お弁当の品数は平均 3.8 品
3. 週に 1 回以上、お弁当に冷凍食品を使用する人は 84.1%
4. お弁当の人気メニューは「から揚げ」 冷凍食品で最も利用する商品も「から揚げ」
5. 冷凍食品の利用理由は「便利」「時短」「保存がきくから」「おいしい」
6. 冷凍食品のアレンジ約 40% こだわりのアレンジも

■ 調査概要（ニチレイファンのお弁当に関する調査）

- ・調査対象：ニチレイフーズ公式サイトや SNS（X）など経由でアンケートに回答した人
- ・調査方法：Web アンケート調査
- ・回答者数：507 名のうち、お弁当作成する※295 名の回答をまとめました。
※：月 1 回以上お弁当作成かつニチレイが「好き」と回答した人
- ・調査期間：2026 年 5 月 22 日(金)～6 月 2 日(日)

■ 調査概要（全国お弁当事情に関する調査 2026）

- ・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)

お弁当を作るニチレイファンに聞いた調査

1 お弁当の作成時間は 19 分 52 秒 全国平均 17 分 38 秒 時間をかけるこだわり派

お弁当の作成時間は、お弁当を作るニチレイファンは 19 分 52 秒と、全国平均 17 分 38 秒と比べ長い結果でした。中には「30 分以内～1 時間以内」と答えた人も 27.8%、じっくり手をかけてお弁当を作っている様子がうかがえます。お弁当を作るニチレイファンはこだわり派が多い可能性があります。



2 お弁当の品数は平均 3.8 品

お弁当を作るニチレイファンのお弁当のおかずの品数は平均 3.8 品。全国平均で 3.40 品と若干多い結果。自分用は「時短・効率」重視（平均 3.39 品）、平均品目数が最も少なく、手軽さが優先される傾向が見られます。

■お弁当の品数：全国 平均 3.40 品

・全国平均 自分用：3.17 品・配偶者用：3.71 品 ・子供用：4.03 品

お弁当を作るニチレイファンに聞いた調査

3 週に 1 回以上、お弁当に冷凍食品を使用する人は 84.1%

お弁当を作るニチレイファンに「冷凍食品の使用頻度」を聞くと、84.1%が「週に 1 回以上」使用していると回答。全国のお弁当を作る人は、「週に 1 回以上」が 63.0%。お弁当を作るニチレイファンは冷凍食品をお弁当作りに活用している人が大変多いことがわかりました。

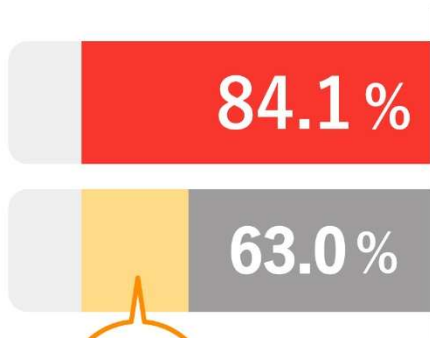
ニチレイファンはお弁当に今後冷凍食品を利用したいと答えたのは 91.5%でした。一方、お弁当の満足度も 74.6%。

今後冷凍食品を利用したのが全国平均 67.5%。満足度が 65%でした。

お弁当を作るニチレイファンは冷凍食品を上手に使用することで、満足度の高さにもつながっているのかもしれません。

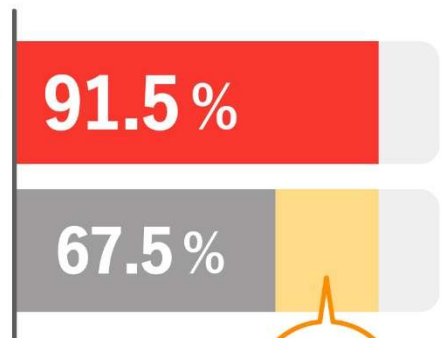
冷凍食品使用頻度・今後の利用意向

お弁当に冷凍食品を
週 1 回以上使う



21.1
ポイント差

今後も冷凍食品を
使いたい



24
ポイント差

4 お弁当の人気メニューは「鶏のから揚げ」 冷凍食品で最も利用する商品も「から揚げ」

お弁当を作るニチレイファンにお弁当に「好きなおかず」をきくと、1 位は「鶏のから揚げ」！！また、冷凍食品で利用するものをきくと、同じく「鶏のから揚げ」が 1 位でした。

「好きなおかず」の 2 位以下は、「卵焼き・スクランブルエッグ」「ひじき・きんぴらなどの和惣菜」「コロッケ」「ハンバーグ」と続きます。

「使用している冷凍食品」では、2 位から順に「カップに入った数種類の野菜や煮物（ひじき・きんぴら）」「コロッケ（ポテト/クリームなど）」「ハンバーグ」「ブロッコリー」でした。ニチレイファンはお弁当のメインおかずだけでなく、彩や野菜を取るということより野菜は和おかずが入る結果になった。

ニチレイファンのランキング（上位3位）

好きなおかず



使う冷凍食品



5 冷凍食品の利用理由は「便利」「時短」「保存がきくから」「おいしい」

さらにお弁当を作る二チレイファンになぜお弁当に冷凍食品を入れている理由をきくと「便利」「時短」「保存がきくから」「おいしい」「好きな分だけ使えるから」の順に。全国のお弁当を作る人は「時短・便利・保存性」という回答でした。お弁当を作る二チレイファンは「便利」「時短」「保存がきくから」だけでなく、おいしさや好きな分を使えるという利便性も実感しているようです。



6 冷凍食品のアレンジ約 40% こだわりのアレンジも

お弁当を作るニチレイファンは「冷凍食品をアレンジして使ったことがある」と答えた人は 39.9%。約 40%の人が、冷凍食品をそのまま使うだけでなく、ひと手間を加えています。

冷凍食品をそのまま使うのではなく、ひと手間加えてこだわりも持っていました。



※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「全国お弁当事情に関する調査 2026」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。

この件に関するお問合せ先

株式会社ニチレイフーズ 経営企画室 ブランドコミュニケーション部 広報・CSR グループ

〒104-8402 東京都中央区築地六丁目 19 番 20 号 ニチレイ東銀座ビル

E-mail : N1010X088@nichirei.co.jp