

【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～

2026年7月8日

ニュース

NEW

【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（JA全農）

JA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

ニュース

ニュースリリース

2026年

簡

繁



食と農を未来へつなぐ。

全農につ

いて 事業紹介

全農の県本部

サービスと商品

サステナビリ
ティ 2023年

採用情報



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し汁風ごはんなど、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

新商品情報

お知らせ

飲食店・マルシェ情
報

各県本部情報



食と農を未来へつなぐ。

全農につ
いて

事業紹介

全農の県
本部サービス
と商品サステナ
ビリティライブラ
リ

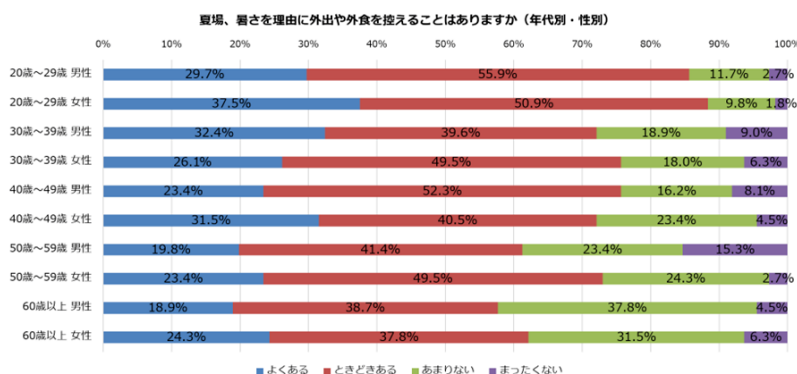
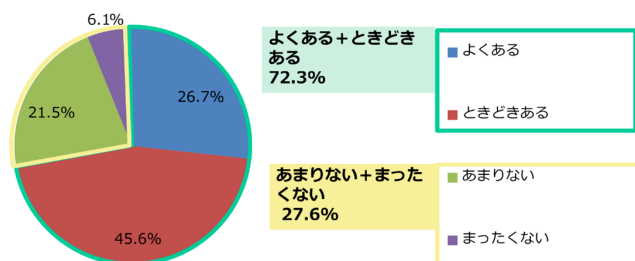
採用情報

■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）





食と農を未来へつなぐ。

全農につ

いて

事業紹介

全農の県

本部

サービス

と商品

サステナ

ビリティ

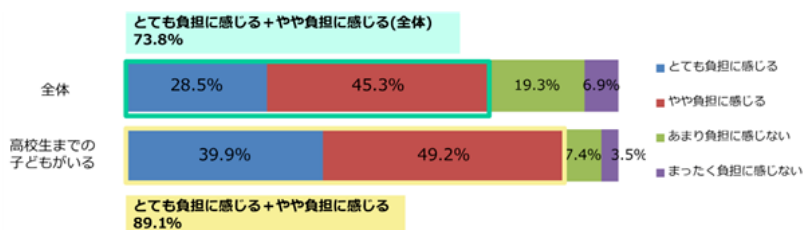
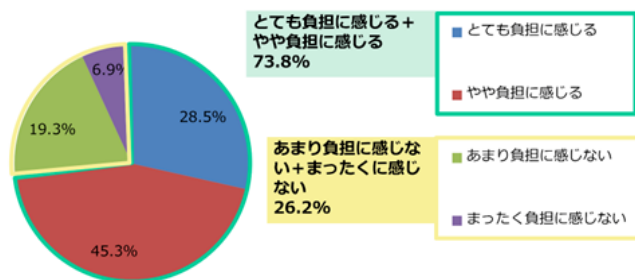
ライブラ

リ

採用情報

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）





食と農を未来へつなぐ。

全農につ
いて

事業紹介

全農の県
本部

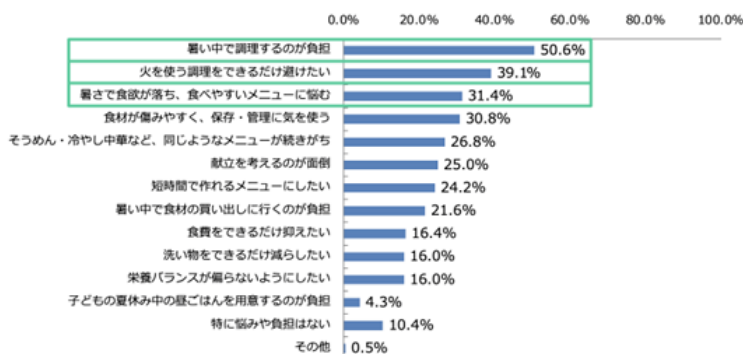
サービス
と商品

サステナ
ビリティ

ライブラ
リ
採用情報

「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。

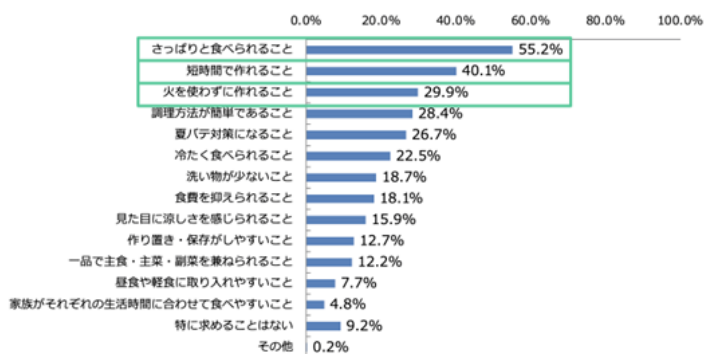
夏の食事作りで、悩みや負担に感じることを教えてください。(n=1111)



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、



食と農を未来へつなぐ。

全農につ

いて

事業紹介

全農の県

サービス

サステナ

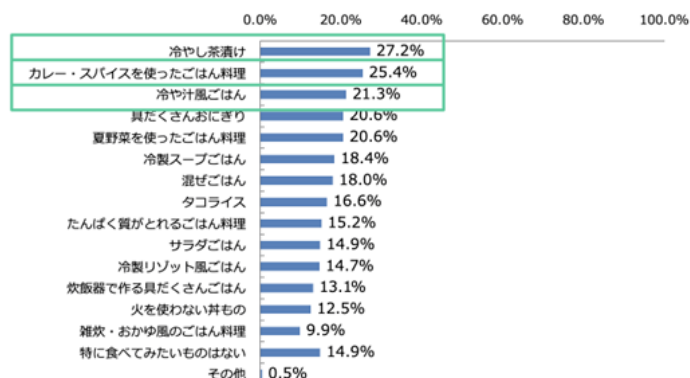
ライブラ

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%）」「冷やし汁風ごはん（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。

性別でみると、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、女性は具だ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）





食と農を未来へつなぐ。

全農について

事業紹介

全農の県本部

サービスと商品

サステナビリティ

採用情報

2位	冷や汁風ごはん 33.0%	冷製リゾット風ごはん 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 20.0%	カレー・スパイスを使ったごはん料理 27.6%
		混ぜごはん 22.5%			
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%	具だくさんおにぎり 26.1%	たんぱく質がとれるごはん料理 27.0%
			夏野菜を使ったごはん料理 23.4%	混ぜごはん 26.1%	

男性	20代	30代	40代	50代	60代以上
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%
		冷製リゾット風ごはん 19.8%			

※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。



食と農を未来へつなぐ。

全農につ
いて

事業紹介

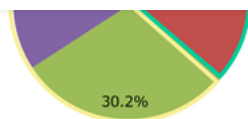
全農の県
本部

サービス
と商品

サステナ
ビリティ

ライブラ
リ

採用情報

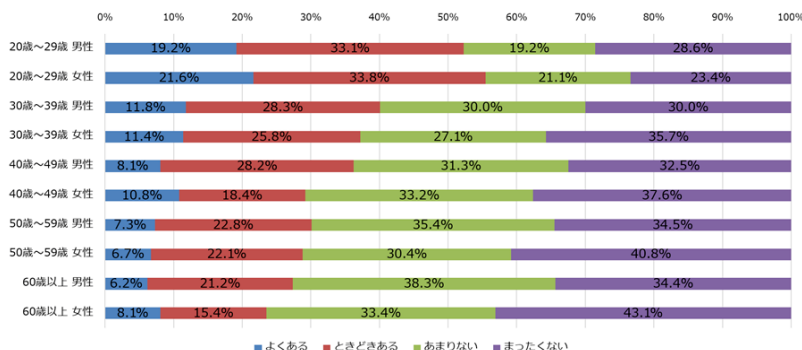


まったくない+あまりない
64.4%

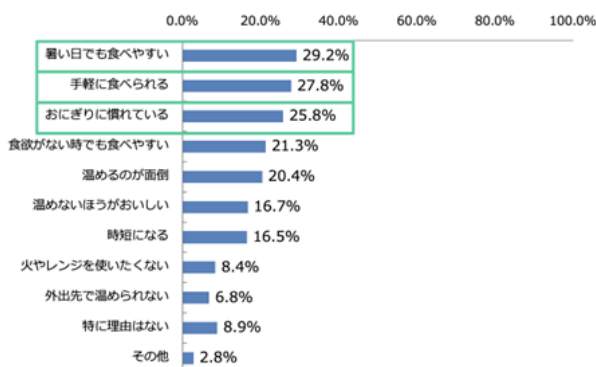
あまりない

まったくない

普段、冷たいご飯を温めずに食べることはありますか。(年代別・性別)



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



食と農を未来へつなぐ。

全農につ
いて

事業紹介

全農の県
本部

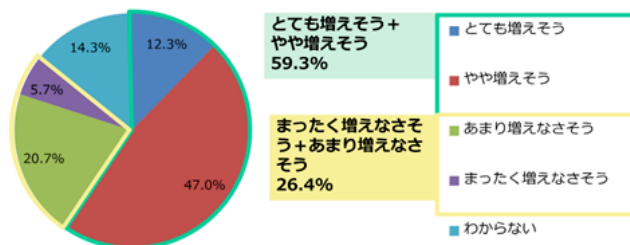
サービス
と商品

サステナ
ビリティ

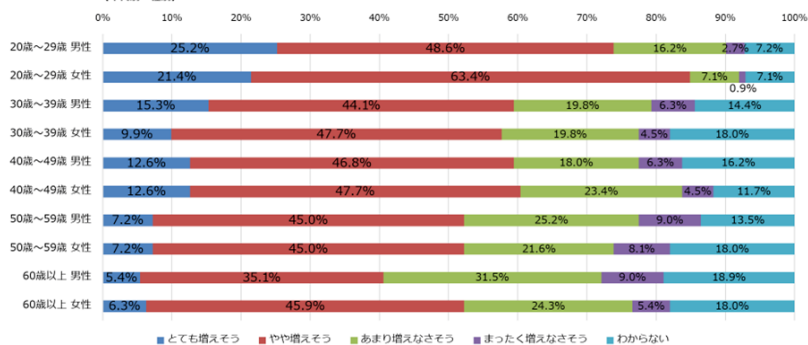
ライブラ
リ

採用情報

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)





食と農を未来へつなぐ。

全農につ
いて

事業紹介

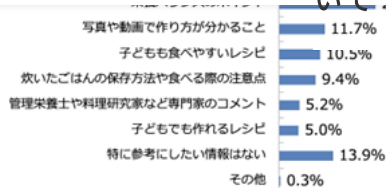
全農の県
本部

サービス
と商品

サステナ
ビリティ

ライブラ
リ

採用情報



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	材料が少なくて済むレシピ 33.9%	材料が少なくて済むレシピ 35.1%	材料が少なくて済むレシピ 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%	材料が少なくて済むレシピ 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	材料が少なくて済むレシピ 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



食と農を未来へつなぐ。 全農について 事業紹介 全農の県本部 サービスと商品 サステナビリティ ライブラリー 採用情報

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、その時々のご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。

消費者のみな
さまへ

生産者・会
なさまへ

公式
SNS

お問い合わせ

Language

English

体
中
文

體
中
文



食と農を未来へつなぐ。

全農につ
いて

事業紹介

全農の県
本部

サービス
と商品

サステナ
ビリティ

ライブラ
リ

採用情報

Copyright © ZEN-NOH. All rights reserved.