

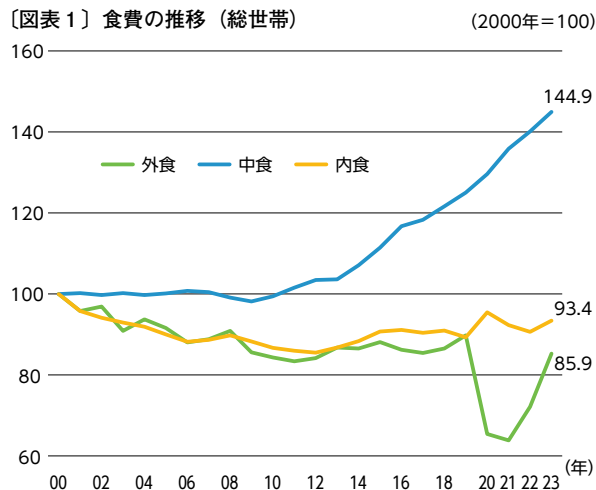
中食市場の現状と今後の動向

主任研究員 大西 康介

一般的な食事形態には、食材を購入し、家庭で調理して食べる「内食」と飲食店で食べる「外食」のほかに、その中間的な位置づけとして、総菜や弁当などの調理済み食品を購入して自宅等で食べる「中食」の3つがある。これらの食事形態について、中食を中心に「家計調査」をもとに支出金額の観点から考察した。

中食への支出額が増えている

2000年を100として食費に関する支出金額をみると、外食と内食は100を上回らない水準で推移している。なかでも20年は新型コロナウイルス



資料：総務省「家計調査」より作成
 ※中食は「調理食品」
 ※内食は「穀類」、「魚介類」、「肉類」、「乳卵類」、「野菜・海藻」、「果物」及び「油脂・調味料」の合計

【図表2】中食を利用する理由（世帯別）（複数回答） (%)

	単身世帯	二人以上の世帯
時間がない	44	47
普段自分が作れない物が食べられる	43	41
外食するより価格が安い	31	34
調理・片付けが面倒	45	31
好きなものを食べられる	32	29
自分で食事を作るより価格が安い	34	22
食材が無駄にならない	27	21
好きな場所で食べられる	18	17
栄養バランスに配慮できる	11	8
その他	9	8

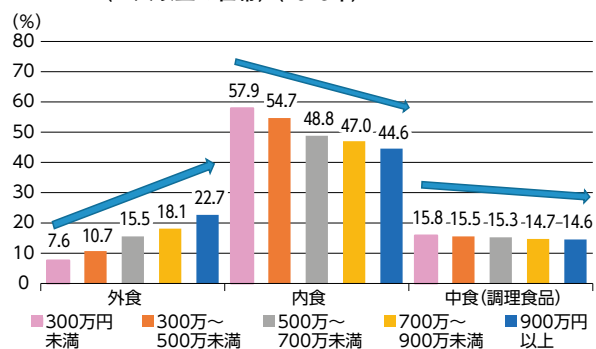
資料：農林水産省「食料・農業及び水産業に関する意識・意向調査」(2015年3月公表) (組換え集計)より作成
 (注) 消費者モニター987人を対象に行ったアンケート調査 (回収率91.9%)

【図表3A】年齢別の中食の支出割合（2023年） (%)

年齢	単身世帯	二人以上の世帯（世帯主）
～34歳	17.1	13.3
35～59歳	20.1	14.5 (※)
60歳～	17.3	15.7
平均	18.1	15.1

総務省「家計調査」より作成
 (※) 35～59歳の二人以上の世帯の割合は、参考にした統計資料の年齢が5歳刻みであったので、これを上記の年齢別に修正するため、5歳ごとの集計世帯数を用いて加重平均することで引き直している。

【図表3B】年収別の支出割合「中食」「外食」「内食」（二人以上の世帯）(2023年)



総務省「家計調査」より作成
 (注) 参考にした統計資料の年収が50万円刻みであったので、これを上記の年収刻みに修正するため、50万円ごとの集計世帯数を用いて加重平均することで引き直している。

影響により、外食が大幅に減少（行動制限）、内食が増加（巣ごもり需要）と明暗を分けた。一方、中食は11年に100を超えて以降、ほぼ一貫して増加しており、コロナ禍においてもその増勢に変化は見られなかった【図表1】。

中食を利用する理由と世帯の傾向

少し古い資料になるが、2015年の農林水産省のアンケート調査によると、中食を利用する理由のトップは、単身世帯では「調理・片付けが面倒（45%）」、二人以上の世帯では「時間がない（47%）」であった。また、単身世帯は「調理・片

付けが面倒」の割合が二人以上の世帯と比べて10ポイント以上高く食事に時間をかけない事情がうかがえる。【図表2】。さらに、中食を利用する世帯の傾向としては以下の2点が挙げられる。

- ① 単身世帯での支出割合が大きい
 年齢別の調理食品（中食）の支出割合（2023年）をみると、各年代とも単身世帯において二人以上の世帯を上回っている【図表3A】。
- ② 年収による違いはみられない
 二人以上の世帯の食費に占める支出割合（同）をみると、収入が多いほど外食は高く、内食は低

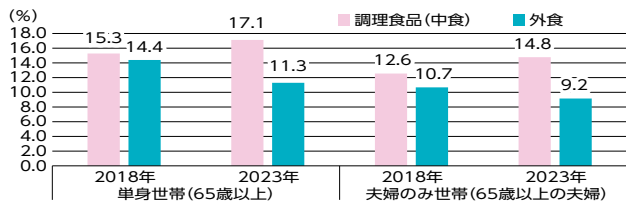
〔図表4〕 家族類型別の世帯数の推移 (1980年～2040年) (千世帯)

	総世帯	単身世帯	うち65歳以上	夫婦のみ世帯	うち世帯主65歳以上
1980	35,824	7,105	881	4,460	1,026
1985	37,980	7,895	1,181	5,212	1,415
1990	40,670	9,390	1,623	6,294	1,967
1995	43,900	11,239	2,202	7,619	2,763
2000	46,782	12,911	3,032	8,835	3,661
2005	49,063	14,457	3,865	9,637	4,487
2010	51,842	16,785	4,791	10,269	5,251
2015	53,332	18,418	5,928	10,758	6,079
2020	55,705	21,151	6,717	11,159	6,534
1980年比	1.6倍	3.0倍	7.6倍	2.5倍	6.4倍
2025	54,116	19,960	7,512	11,203	6,763
2030	53,484	20,254	7,959	11,138	6,693
2035	52,315	20,233	8,418	10,960	6,666
2040	50,757	19,944	8,963	10,715	6,870
1980年比	1.4倍	2.8倍	10.2倍	2.4倍	6.7倍

資料：総務省「国勢調査」国立社会保障・人口問題研究所「日本の世帯数の将来設計」(全国推計) 2018年1月より作成

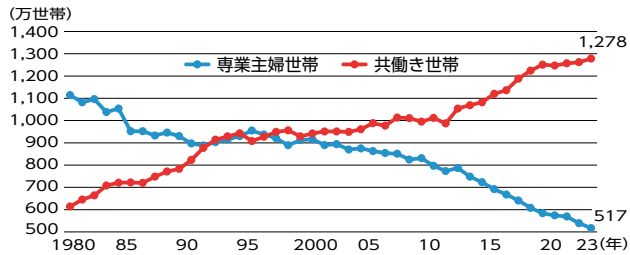
注：1) 国勢調査における単身世帯を単身世帯と表記
2) 1980年～2005年までは旧家族類型の割合

〔図表5〕 家族類型別の調理食品(中食)、外食の支出割合



総務省「家計調査」より作成

〔図表6〕 共働き世帯数の推移



資料：1980～2001年は総務省統計局「労働力調査特別調査」、2002年以降は総務省統計局「労働力調査(詳細集計)(年平均)」より作成

注1) 「専業主婦世帯」は、夫が非農林業雇用者で妻が非就業者(非労働力人口及び完全失業者)の世帯。2018年以降は、厚生労働省「厚生労働白書」、内閣府「男女共同参画白書」に倣い夫が非農林業雇用者で妻が非就業者(非労働力人口及び失業者)の世帯

注2) 「共働き世帯」は、夫婦ともに非農林業雇用者の世帯

注3) 2011年は岩手県、宮城県及び福島県を除く全国の結果

注4) 2013年～2016年は2015年国勢調査基準、2018年～2021年は2020年国勢調査基準のベンチマーク人口に基づく時系列接続用数値

こうした中食の伸びに対応し、食の市場は変化している。最近のスーパーマーケットの陳列方法をみると、鮮魚売場の横に魚を調理した総菜を並べ、精肉売場や青果市場でも同様に各売場の食材を活かした商品を見かけるようになった。このほか、レストランや飲食店では、テイクアウト用の弁当や総菜が並び、大手外食チェーンは宅配サービスを行うなど中食需要に対応している。

今後はカロリーや栄養バランス面など消費者の健康志向や価格志向に配慮し、改善を続けていくことで、中食市場は社会構造の変化(単身世帯、高齢世帯、共働き世帯の増加)や、食事に対する簡便性・利便性のニーズを背景に今後も増加していくであろう。

65歳以上の高齢世帯に限ると、1980年から20年にかけて単身世帯は7.6倍、夫婦のみ世帯は6.4倍、中食の拡大につながっている。

② 高齢世帯の増加

家族類型別に世帯数の推移をみると、単身世帯は2020年に21.2百万世帯と1980年比3.0倍に増加しており、総世帯の倍率(1.6倍)を上回っている〔図表4〕。前節の図表3Aでみたとおり、単身世帯は調理食品の支出割合が高く、中食の拡大につながっている。

① 単身世帯の増加

中食市場拡大の背景

一方で、中食(調理食品)は外食、内食ほど年収の違いによる差は見られない〔図表3B〕。

帯は6.4倍と急増している。その後も増加基調で推移し、40年には単身世帯は10.2倍、夫婦のみ世帯は6.7倍に増加する見込みとなっている〔図表4〕。高齢世帯は単身世帯、夫婦のみ世帯とも調理食品の支出割合が増加する一方で、外食の割合が減少しており〔図表5〕、世帯数の増加と相まって中食の支出額を押し上げている。高齢になると食べる量が少なくなり、買って来た食材を使いづらく、外食するよりも割安で好きな物を食べることができるとの理由により、調理食品を買う人が増えつつあると考えられる。

③ 共働き世帯の増加

さらに、女性の社会進出の拡大も大きな要因と考えられる。共働き世帯は増加基調で推移しており、23年は12.8百万世帯と専業主婦世帯(5.2百万世帯)の2倍以上になっている〔図表6〕。

食の市場の変化と今後の展開

長期保存が可能な冷凍食品を買う機会が増え、その品質の良さとおいしさが改めて認識されたのではないかと。特に調理済の冷凍食品は従来のような弁当のおかずの一品としてだけでなく、ご飯類とおかず類がセットになったものも販売されるようになり、コロナ禍以降も中食が伸びていると推察される。