

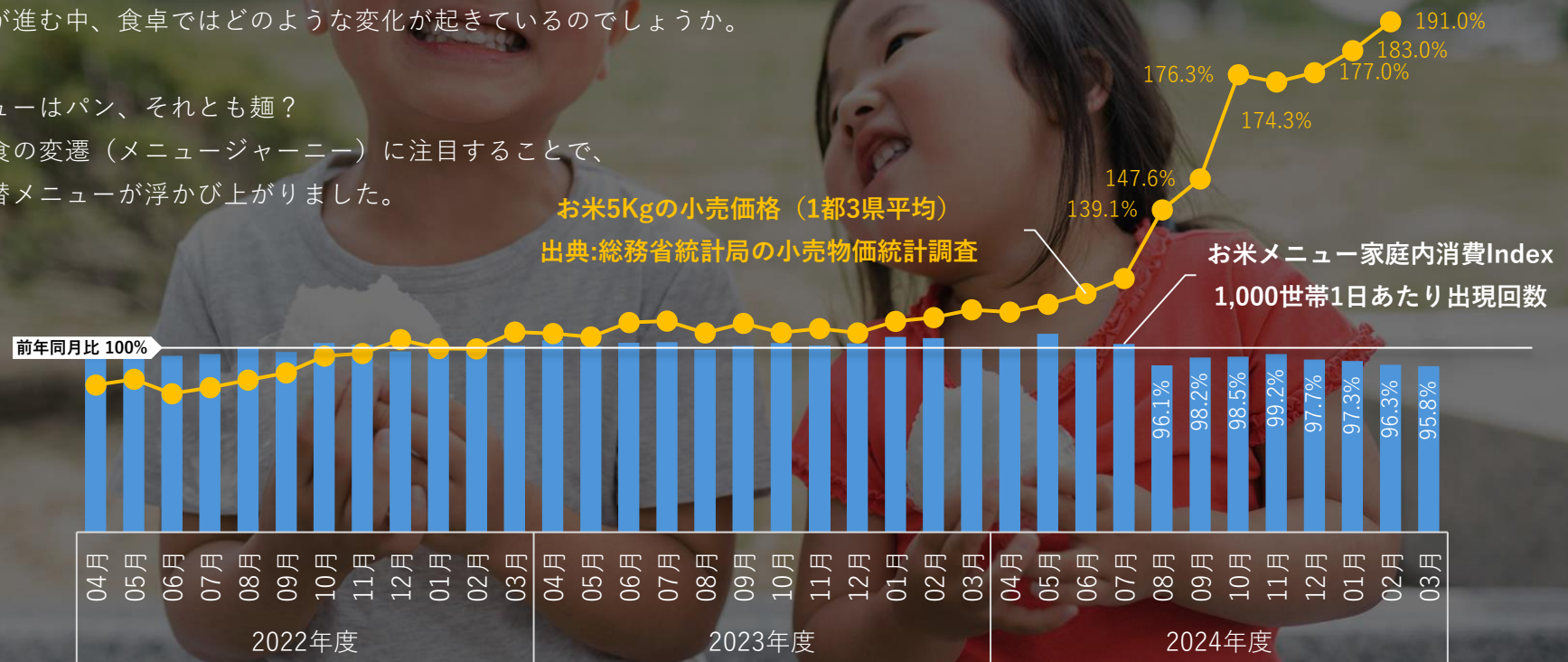
お米の代わりに何を食べますか？

お米メニュー（ご飯食）の減少

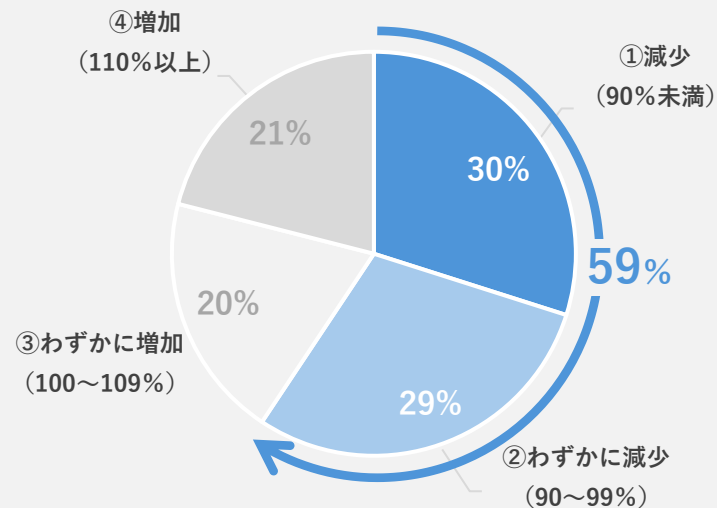
2024 年 8 月 総務省小売物価統計調査によると米 5Kg の小売価格は前年 1.3 倍を超え上昇。
 同じ頃、食卓では お米メニュー（ご飯食）の出現頻度が前年割れとなりました。
 さらに 2025 年 3 月には、お米メニューは前比 95.8%とさらに低下。
 お米離れが進む中、食卓ではどのような変化が起きているのでしょうか。

代替メニューはパン、それとも麺？

生活者の食の変遷（メニュージャーニー）に注目することで、
 意外な代替メニューが浮かび上がりました。

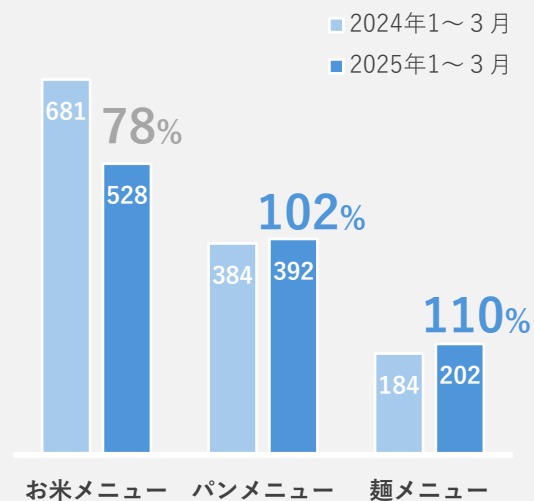


【図 1.】 お米メニューの家庭内消費 Index（1000 世帯 1 日あたり出現回数）とお米 5 k g の小売価格推移_前年同月比

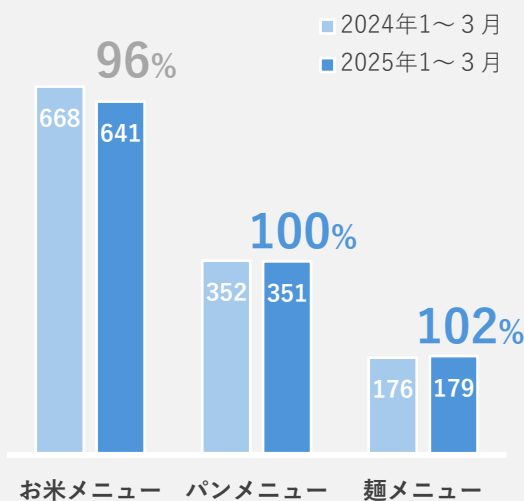


【図 2.】 お米メニューの前年増減比別モニター数分布
2024/1～2025/3 における通期在籍世帯 (n214) を対象に、1～3 月のお米メニュー出現率を算出。前年同期比よりモニターを 4 つに区分

①お米メニュー減少世帯 (90%未満)



②わずかに減少世帯 (90～99%)



【図 3.】 1～3 月のメニュー T I 値と前年同期比
食卓機会：3 食計 指標：メニュー T I 値 (1,000 食卓あたりの出現回数)
モニター条件：2024/1～2025/3 における通期在籍世帯

6 割の世帯でお米メニューは減少

【図 2.】は、お米メニューの前年増減状況とモニター数の分布を示しています。

2024 年 1 月～2025 年 3 月 (15 か月間) の通期在籍モニターを対象に、1～3 月のお米メニューの出現頻度を算出。モニター毎の前年増減状況でセグメントしたところ、59%の世帯でお米メニューは前年割れ。なかでも 30%の世帯は 1 割以上も減少しておりました。

お米高騰は生活者に広く影響を与えていることが分かります。

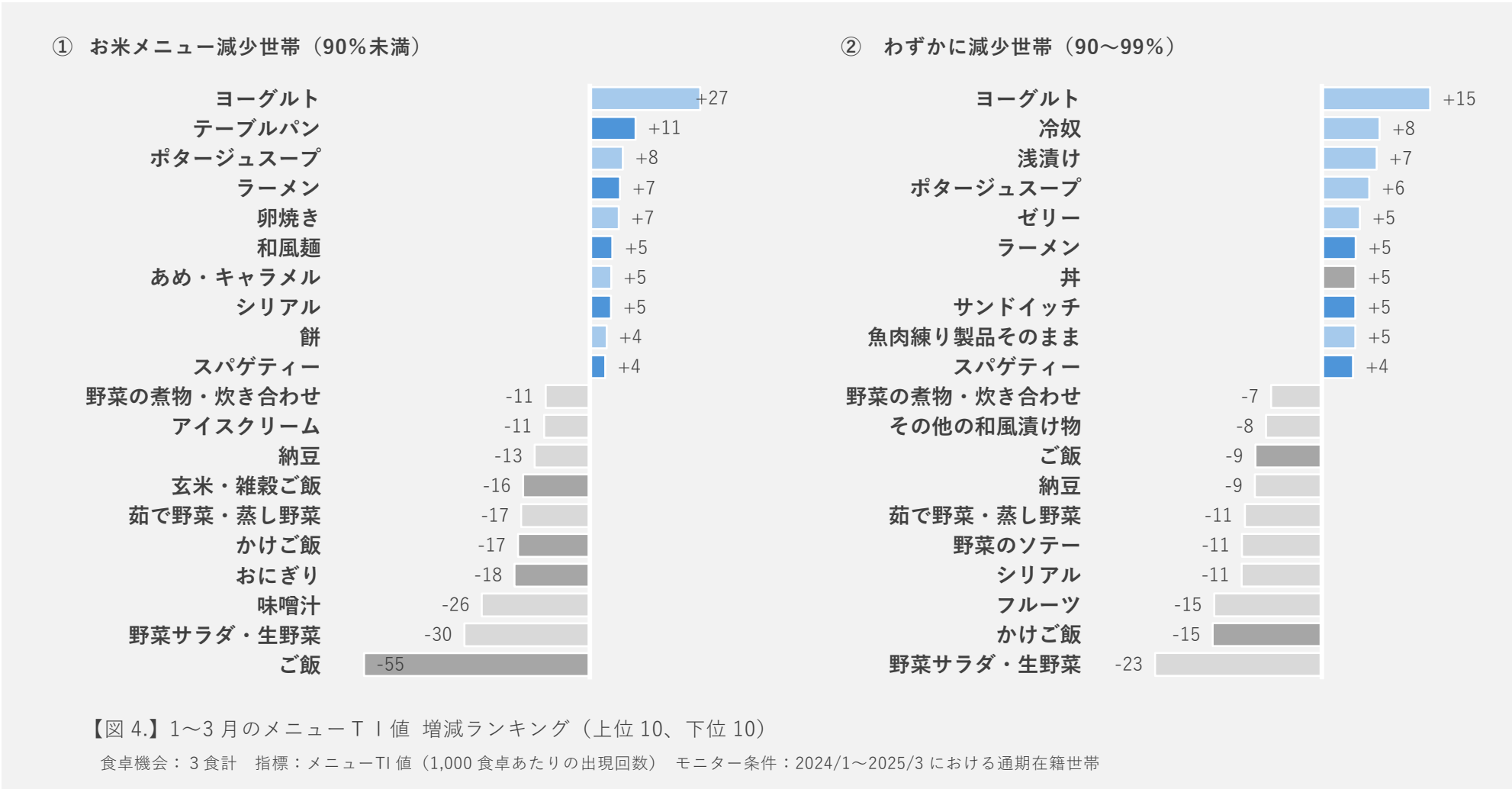
次に、この減少世帯について食卓の様子を掘り下げてまいります。【図 3.】はお米メニュー以外に、パン、麺に関する TI 値変化を示しています。

お米メニューの減少が大きい世帯①では、パンが前年同期比 102%、麺が 110%と、より麺類が伸びておりました。また、お米メニューの減少がわずかであった世帯②でも同様に麺が 102%と増加しておりました。このことから、お米需要の一部は麺類へ代替されているようにも思います。しかし、どちらの世帯でもお米メニューの減少分を、パンや麺では補いきれていない様子です。どうやら需要がシフトしたメニューは他にもありそうです。

お米の代わりに何を食べますか？

【図 4.】は前年と比べ増えたメニューと、減ったメニューの 10 位を表しています。①・②どちらの世帯でも、かけご飯やご飯が減少し、ラーメンなどの麺類、テーブルパンやサンドイッチが代わりに増えていることが分かります。

しかし、最も増えていたのはヨーグルト？ お米代替としては、なかなか想像しえないメニューですから、たまたま増えているだけなのでしょうか？



【図 4.】 1～3 月のメニュー T I 値 増減ランキング（上位 10、下位 10）

食卓機会： 3 食計 指標：メニュー TI 値（1,000 食卓あたりの出現回数） モニター条件：2024/1～2025/3 における通期在籍世帯

どうやら、その答えは「お米が減ったシーン」にあるようです。

【図 5.】は、食シーン毎のお米メニューの TI 値変化を示しています。①・②どちらの減少世帯でも、夕食の TI 値が最も高いこと、そして朝食や昼食で、お米メニューは減少幅が大きいことが分かります。

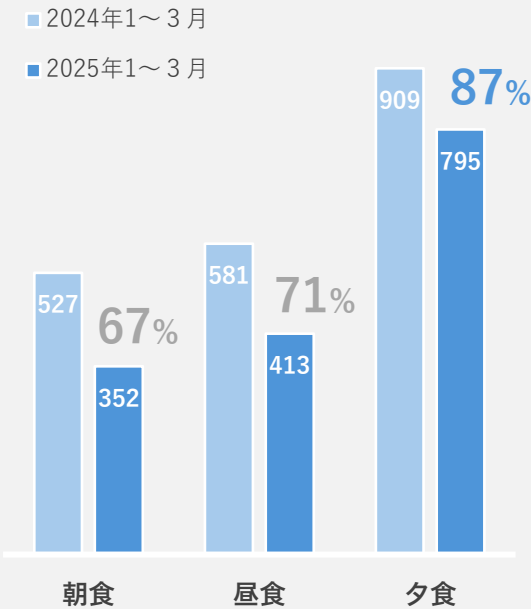
お米メニューは朝食や昼食では何かに置き換えても、やはり”夕食ではお米を食べたい”という生活者の気持ちが表れているようにも感じます。

この朝食を詳しくみると【図 6.】 ご飯やおにぎりの他、味噌汁や納豆、煮物が減少し、サンドイッチやシリアル、スープへと置き換わっています。

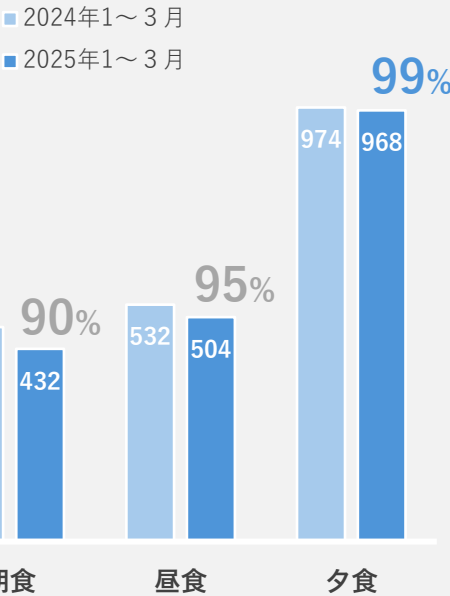
つまり、お米の置き換えに留まらず、「和食」から「洋食」へと献立自体が変わり、結果的にヨーグルトの出現も増えていたようです。

お米高騰により直接的な代替に注目しがちですが、生活者の食の変遷（メニュージャーニー）にフォーカスすることで、新たな便益が見つかります。

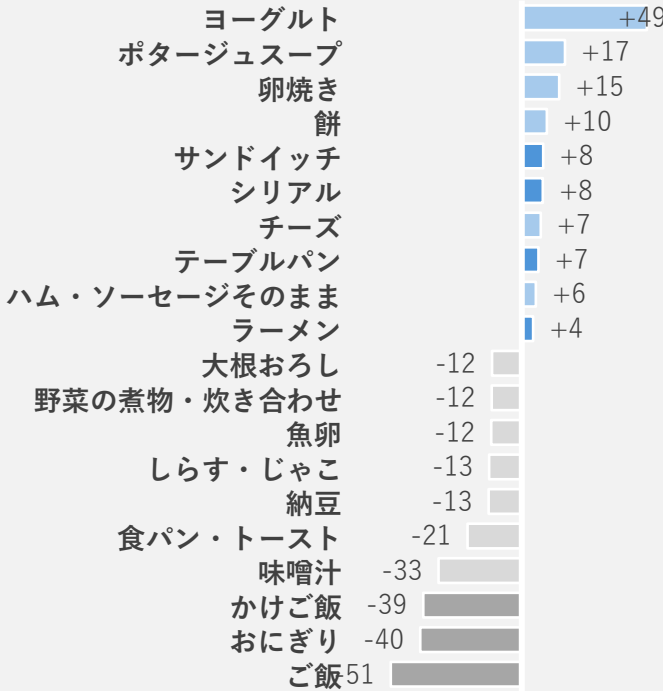
① お米メニュー減少世帯（90%未満）



② わずかに減少世帯（90～99%）



① お米メニュー減少世帯（90%未満）の朝食



【図 5.】 1～3 月の食シーン別お米メニュー TI 値と前年比

食卓機会：朝食、昼食、夕食 指標：メニューTI 値（1,000 食卓あたりの出現回数）

モニター条件：2024/1～2025/3 における通期在籍世帯

【図 6.】 朝食メニュー増減ランキング

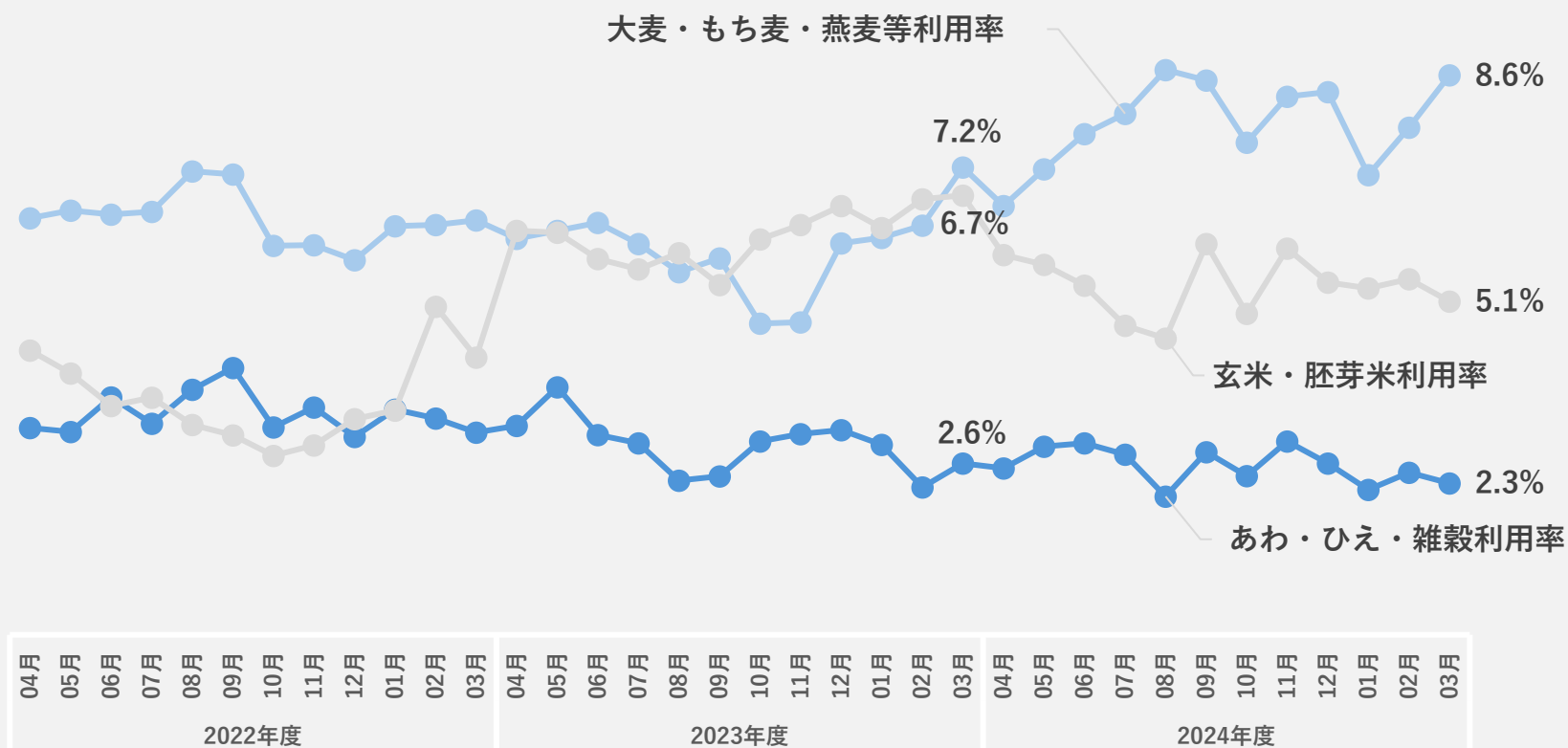
食卓機会：朝食 指標：メニューTI 値（1,000 食卓あたりの出現回数）

モニター条件：2024/1～2025/3 における通期在籍世帯

炊飯にも ひと工夫

最後に、お米の置き換えだけでなく、炊飯にも工夫が表れていることをご紹介します。

【図 7.】は、お米を炊く時に一緒に使われた食材の使用率です。このところ大麦やもち麦、燕麦といった麦の利用が増えているようです。お米の かさ増し か、はたまた食物繊維摂取のヘルスケアニーズか？ この深掘りはまたの機会にご紹介したいと思います。



【図 7.】炊飯時の同時食材使用率（食卓機会：1 日計 指標：お米を炊く時に使われた割合）



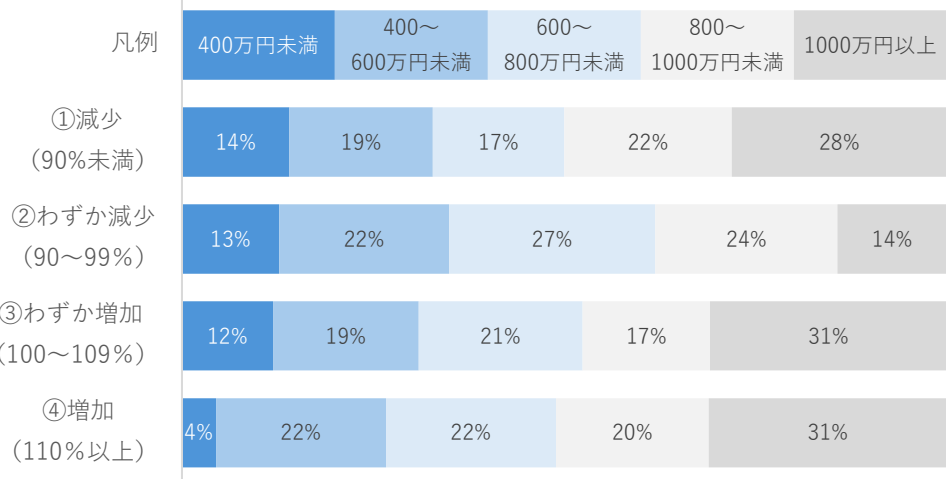
【約 1 分】 Web アンケートご協力をお願い

食 MAP ニュースのサービスレベル向上のために、簡単なアンケートをご用意いたしました。
忌憚のないご意見を頂きたく、左のアイコンからご回答いただけますと幸いです。

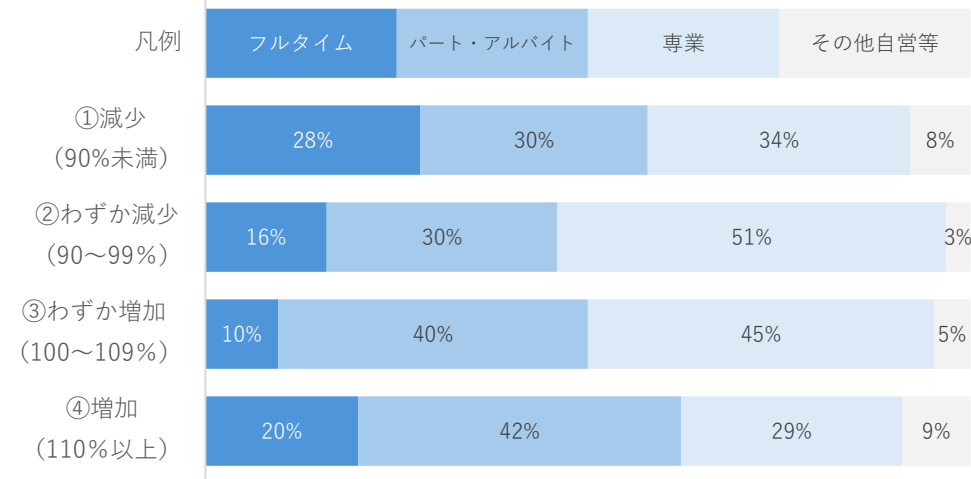
（カスタマーサクセス部 浅見洋輔）

■【図 2.】 お米メニューの前年増減比とモニター数分布に関する属性情報；2024/1/1～2025/3/31 の通期在籍モニター（n214）

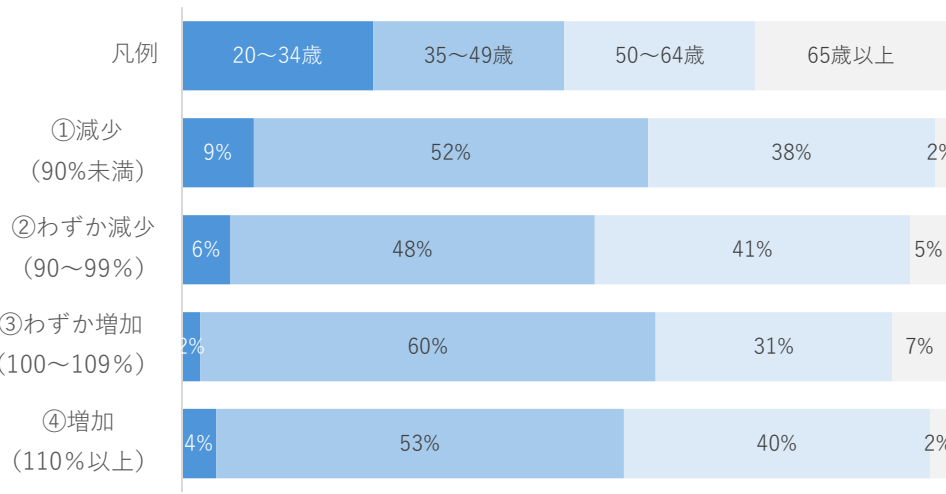
< 世帯収入 >



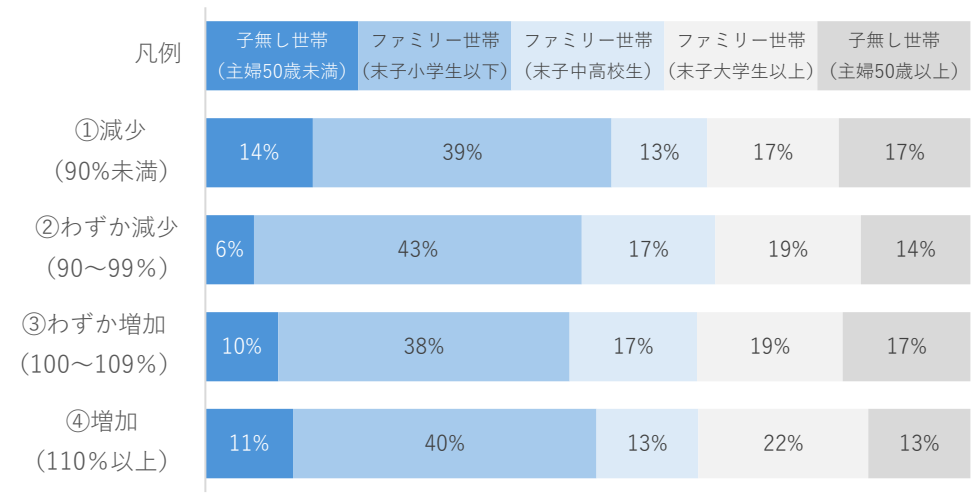
< 主婦の就業状況 >



< 主婦年齢 >



< 家族形態 >



■仕様

	データ区分	食卓機会	期間	指標	備考
図 1.お米メニューの家庭内消費 Index とお米 5 k g の小売価格推移_前年同月比	家族世帯	一日計	2021/04/01～ 2025/03/31	家庭内消費 Index（1,000 世帯 1 日あたり延べ出現回数） ※1.総務省統計局の小売物価統計調査より一都三県の平均値 月次前年同月比	<お米メニュー（中分類）> ご飯、おこわ、寿司、丼、おにぎり、お茶漬け、おかゆ、カレー、洋風ライス、炒飯、その他ご飯 <パンメニュー（中分類）> 食パン・パン、トースト、サンドイッチ、菓子パン、調理パン、カナッペ <麺メニュー（中分類）> うどん、和そば、冷や麦・そうめん、その他和風麺、スパゲティ、パスタ料理、ラーメン類、焼きそば、冷やし中華、その他麺
図 2.お米メニューの前年増減比別モニター数分布	家族世帯	朝昼夕の三食計	2024/01/01～ 2025/03/31	モニター数分布 （1～3 月のお米メニューTI 値より各モニターの前年増減を算出し、4 つのグループに区分） 通期在籍モニター限定（n214）	
図 3. 1～3 月のメニュー T I 値と前年同期比	家族世帯	朝昼夕の三食計	2024/01/01～ 2025/03/31	1～3 月メニューTI 値と前年比 通期在籍モニター限定	
図 4. 1～3 月のメニュー T I 値 増減ランキング	家族世帯	朝昼夕の三食計	2024/01/01～ 2025/03/31	1～3 月メニューTI 値の前年差 通期在籍モニター限定	
図 5. 1～3 月の食シーン別お米メニュー T I 値と前年比	家族世帯	朝、昼、夕	2024/01/01～ 2025/03/31	1～3 月のお米メニューTI 値 通期在籍モニター限定	
図 6.1～3 月の朝食メニュー増減ランキング	家族世帯	朝	2024/01/01～ 2025/03/31	1～3 月メニューTI 値の前年差 通期在籍モニター限定	
図 7.炊飯時の同時食材使用率	家族世帯	一日計	2022/04/01～ 2025/03/31	材料「お米」を使った米メニューにおける麦等の同時使用率	

※1.出典：総務省統計局の小売物価統計調査 <https://www.stat.go.jp/data/kouri/doukou/3.htm>