

2025年版

# 惣菜白書

ーダイジェスト版ー



一般社団法人  
日本惣菜協会  
Japan Ready-made Meal Association

調査対象期間 2024年1月～2024年12月

## 第1章 惣菜市場動向

### ① 惣菜市場

- (1) 惣菜市場2024
- (2) カテゴリー別の惣菜市場
- (3) 業態別の惣菜市場 カテゴリー別構成比

### ② 業態別に見る惣菜販売の状況

- (1) 惣菜売場の運営方法
- (2) 生鮮3群（青果・精肉・鮮魚）の売場における惣菜の販売状況
- (3) 3年後（2027年）の惣菜売上高予測
- (4) 調理パックの現状と2～3年後の予測
- (5) 国産原料の使用状況
- (6) 品揃えで意識する客層と年齢層
- (7) カテゴリー別の販売状況
- (8) カテゴリー別の販売予測
- (9) おせちセットの販売
- (10) 恵方巻の販売
- (11) 今後注力する惣菜カテゴリー
- (12) 今後注力する商品特性
- (13) 現在惣菜売場で行っている施策
- (14) 今後惣菜売場で重視する施策

【コラム】ドラッグストアの惣菜市場

## 第2章 消費者動向

### ① 惣菜の利用状況

- (1) 最近半年間での購入頻度
- (2) 最近1週間での購入頻度
- (3) 購入場所
- (4) 食事時間別の利用状況
- (5) 用途別の利用状況

### ② 惣菜の購入状況

- (1) 1回あたりの購入品目数
- (2) 単価の目安
- (3) 1回あたりの購入金額
- (4) 週あたりの購入頻度
- (5) 月平均購入金額
- (6) 購入頻度の増減
- (7) 価格感の変化
- (8) 今後の利用意向
- (9) 消費期限・賞味期限表示の確認
- (10) 原料・原産地表示の確認
- (11) 遺伝子組換え表示の確認
- (12) 添加物表示の確認
- (13) アレルゲン表示の確認
- (14) カロリー表示の確認
- (15) 購入時の選択基準
- (16) 今後購入したいと思う惣菜
- (17) 購入機会が増えると思うジャンル
- (18) 特定の購入先の有無
- (19) 購入しやすい店の条件
- (20) 今後、通信販売で惣菜を購入する機会

### ③ 惣菜に関する意見

- (1) 惣菜全体に対する評価
- (2) 売り方について
- (3) 利用目的  
(調理時間、経済性、作り方)

### ④ 食全般に関する意識と動向

- (1) 2～3年前と比べた食事の変化
- (2) 食の安全・安心について
- (3) テイクアウト(持ち帰り)、デリバリー(宅配)の増減  
：最近半年間

### ⑤ 惣菜商品別の動向

- (1) 夏越ごはん、初午いなり
- (2) おせち
- (3) 鰻関連惣菜（土用の丑の日）
- (4) 恵方巻
- (5) 袋物惣菜
- (6) 惣菜キット（チルドタイプ）
- (7) 惣菜キット（冷凍タイプ）

### 参考資料

- 惣菜の市場規模に関する推計値について
- 食市場について
- 食市場の推移
- 調査票

一般社団法人日本惣菜協会では、1980年より惣菜に関する調査研究を開始しました。2004年からは惣菜の業態別市場規模や事業者動向、消費者動向などを取りまとめた「惣菜白書」として刊行し、今年で21年目となります。

「惣菜白書」は、惣菜が生活者の食生活に欠かせない社会的なインフラとして成長してきた過程を毎年追跡し、業界の現状を広く把握、白書としてとりまとめると同時に、官界においても資料として活用されています。惣菜業界唯一の基礎データ集として、行政、大学、研究機関、マスコミなど業界外からも注目を集めております。

2024年の惣菜市場は、対前年+2.8%の11兆2,882億円となりました。コロナ禍でいったん10兆円を下回りましたが、以降は順調に回復し、2024年はインバウンドの益々の増加に加え、好調な消費者の購買行動を反映して11兆円を突破しました。

当協会としましては「生産性の向上」「労働力不足」等の業界課題に農林水産省・経済産業省をはじめ各行政機関と連携して取り組むとともに、わが国の豊かな食文化を守り継承する、国民の食生活に欠かせないエッセンシャル産業としての誇りを持って業界の発展に邁進いたします。

皆様におかれましては、「2025年版 惣菜白書」をベースに新しい知見を加えられ、事業計画や商品開発等にお役立ていただければ幸甚に存じます。最後に、調査にご協力頂きました皆様に心より感謝申し上げます。

## 惣菜の定義

市販の弁当や惣菜など、家庭外で調理・加工され、家庭や職場・学校・屋外などに持ち帰ってすぐに（調理加熱することなく）食べられる、日持ちのしない調理済食品。ただし、比較的保存性が高い袋物惣菜は対象とし、調理冷凍食品やレトルト食品などは対象外。

米飯類・・・・・・・・弁当、おにぎり、寿司等

調理パン・・・・・・・・サンドイッチ、コロッケパン等

調理麺・・・・・・・・調理済やきそば、うどん、そば、スパゲティ等

一般惣菜・・・・・・・・和・洋・中華惣菜、煮物、焼き物、炒め物、揚げ物、  
蒸し物、和え物、酢の物、サラダ等

袋物惣菜・・・・・・・・パウチ入りポテトサラダ等のサラダ、肉じゃが、  
焼魚・煮魚等

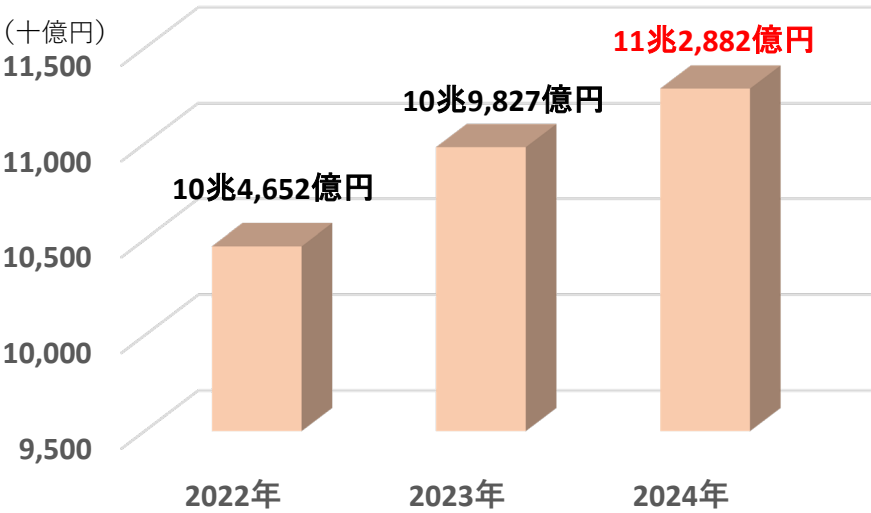
## 業態の定義

|                     |                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 惣菜専門店               | <ul style="list-style-type: none"> <li>・惣菜専門店（惣菜販売店、持ち帰り弁当店、仕出し弁当店、駅弁当店、寿司販売店、おにぎり販売店）</li> <li>・イートイン併設型惣菜店</li> <li>・受注後調理型惣菜店</li> <li>・その他の小売店（テナント店）<br/>持ち帰りのおにぎり、寿司の専門店<br/>コロッケ、弁当などを販売する精肉店<br/>調理パン小売業 など</li> </ul> <p>※外食店の持ち帰り弁当、ファストフードのテイクアウトは含まない</p> |
| 百貨店                 | <p>料理品（惣菜）を販売する事業所で以下の条件にあてはまるもの</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・セルサービス方式ではない</li> <li>・衣食住商品それぞれの販売額が小売販売額の10% 以上70% 未満</li> <li>・従業者50 名以上</li> </ul> <p>※直営惣菜販売額、テナント惣菜販売額、他社からの仕入による惣菜販売額を含む</p>                                                      |
| 総合スーパー              | <p>衣食住にわたる各種商品を小売し、そのいずれも小売販売額の10% 以上70% 未満である事業所で、従業者が50 名以上</p>                                                                                                                                                                                                     |
| 食料品スーパー             | <ul style="list-style-type: none"> <li>・食料品の販売額が小売販売額の70% 以上のスーパー</li> <li>・売場面積 250 ㎡以上</li> </ul>                                                                                                                                                                   |
| コンビニエンスストア<br>(CVS) | <ul style="list-style-type: none"> <li>・売場面積30 ㎡以上250 ㎡未満</li> <li>・食料品を販売している</li> <li>・営業時間が 14 時間以上</li> </ul>                                                                                                                                                     |

※ 業態区分は、過去の商業統計の業態定義を参考にしている

※ 上記業態の他、ドラッグストアにおいても惣菜取り扱い店舗が増加しているが、市場の1%に満たないことから対象としていない

1. 惣菜市場 推移（2022年-2024年）



|      | 2022年      | 2023年      | 2024年      |
|------|------------|------------|------------|
| 惣菜市場 | 10兆4,652億円 | 10兆9,827億円 | 11兆2,882億円 |
| 前年比  | 103.5%     | 104.9%     | 102.8%     |

2024年惣菜市場

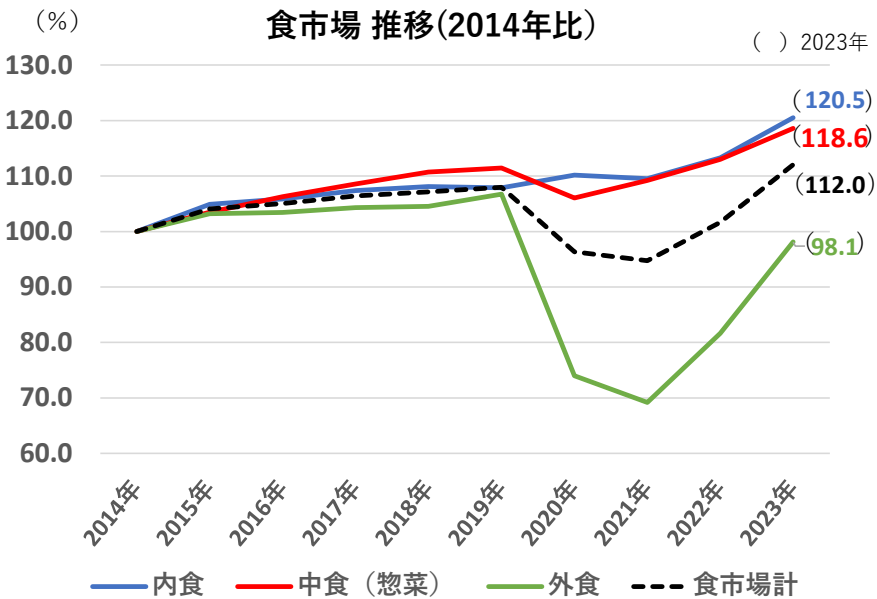
◎前年比プラス2.8%の成長

◎11兆円を突破

2. 食市場 推移(2014年-2023年)

- ・ 内食、中食(惣菜)、外食の市場を合算した食市場はコロナ禍で2021年を底に減少したが、2022年以降回復
- ・ 内食、中食、外食ともに成長軌道に乗る
- ・ 2023年度の中食(惣菜)市場は2014年比**118.6%**の成長

|          | 内食         | 中食(惣菜)     | 外食         | 食市場 計      |
|----------|------------|------------|------------|------------|
| 2014年    | 33兆3,526億円 | 9兆2,605億円  | 24兆6,148億円 | 67兆2,279億円 |
| 2023年    | 40兆1,920億円 | 10兆9,827億円 | 24兆1,512億円 | 75兆3,259億円 |
| 14年-23年比 | 120.5%     | 118.6%     | 98.1%      | 112.0%     |



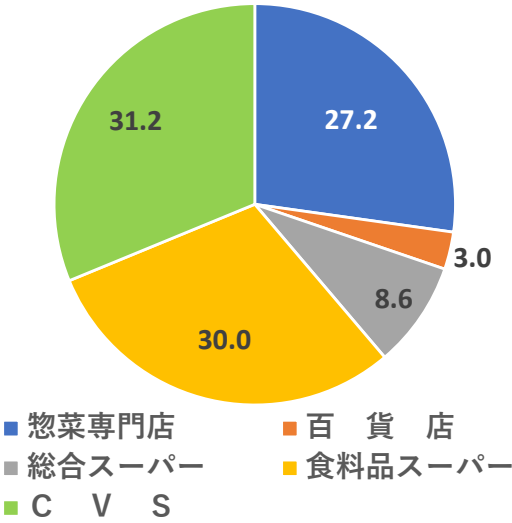
3. 業態別市場

(%)

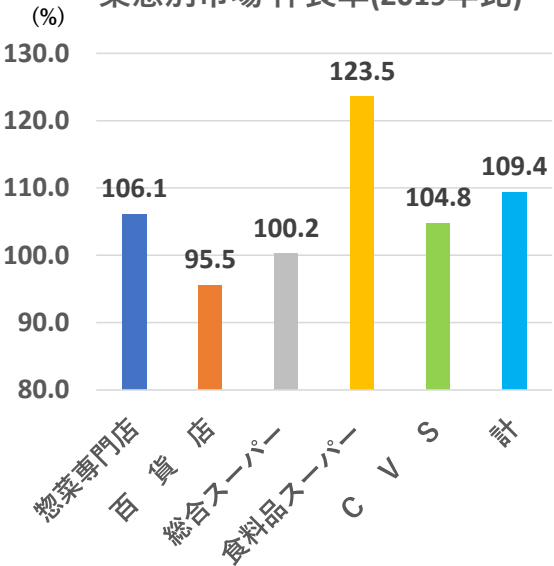
| 業 態     | 2019年      |       | 2021年      |       | 2022年      |       | 2023年      |       | 2024年      |       |               |        |       |
|---------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|---------------|--------|-------|
|         |            | 構成比   |            | 構成比   |            | 構成比   |            | 構成比   |            | 構成比   | 2019年<br>増減P※ | 2019年比 | 前年比   |
| 惣菜専門店   | 2兆8,962億円  | 28.1  | 2兆7,472億円  | 27.2  | 2兆8,334億円  | 27.1  | 2兆9,426億円  | 26.8  | 3兆727億円    | 27.2  | -0.9          | 106.1  | 104.4 |
| 百 貨 店   | 3,560億円    | 3.4   | 3,117億円    | 3.1   | 3,356億円    | 3.2   | 3431億円     | 3.1   | 3,400億円    | 3.0   | -0.4          | 95.5   | 99.1  |
| 総合スーパー  | 9,639億円    | 9.3   | 9,075億円    | 9.0   | 9,345億円    | 8.9   | 9,754億円    | 8.9   | 9,663億円    | 8.6   | -0.7          | 100.2  | 99.1  |
| 食料品スーパー | 2兆7,407億円  | 26.6  | 2兆9,470億円  | 29.1  | 3兆816億円    | 29.4  | 3兆2,586億円  | 29.7  | 3兆3,855億円  | 30.0  | 3.4           | 123.5  | 103.9 |
| C V S   | 3兆3,633億円  | 32.6  | 3兆2,015億円  | 31.7  | 3兆2,801億円  | 31.3  | 3兆4,631億円  | 31.5  | 3兆5,236億円  | 31.2  | -1.4          | 104.8  | 101.7 |
| 合 計     | 10兆3,200億円 | 100.0 | 10兆1,149億円 | 100.0 | 10兆4,652億円 | 100.0 | 10兆9,827億円 | 100.0 | 11兆2,882億円 | 100.0 | -             | 109.4  | 102.8 |

※P=ポイント

2024年 業態別市場構成比(%)



業態別市場 伸長率(2019年比)



- ◆2024年、惣菜専門店が最も成長、次いで食料品スーパー
- ◆食料品スーパーが構成比3割へ
- ◆2019年比較(コロナ前vs2024年)
  - ・食料品スーパーが最も成長123.5%、構成比でも唯一プラス(+3.4P)
  - ・CVSは惣菜専門店の成長を下回る
  - ・百貨店は唯一コロナ前に戻らず

[参考]ドラッグストアの惣菜市場

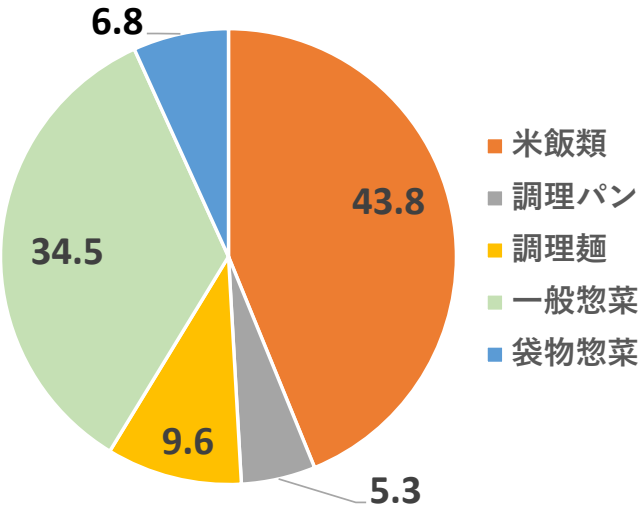
|        | 2021年 | 2022年 | 2023年 |
|--------|-------|-------|-------|
| 金額     | 517億円 | 563億円 | 643億円 |
| 前年比(%) | 104.9 | 108.9 | 114.2 |

4. カテゴリー別市場

(%)

| 業 態  | 2021年      |       | 2022年      |       | 2023年      |       | 2024年      |       |       |
|------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|------------|-------|-------|
|      |            | 構成比   |            | 構成比   |            | 構成比   |            | 構成比   | 前年比   |
| 米飯類  | 4兆4,429億円  | 43.9  | 4兆7,699億円  | 45.6  | 4兆8,161億円  | 43.9  | 4兆9,479億円  | 43.8  | 102.7 |
| 調理パン | 4,629億円    | 4.6   | 4,994億円    | 4.8   | 5,446億円    | 5.0   | 5,943億円    | 5.3   | 109.1 |
| 調理麺  | 7,975億円    | 7.9   | 8,858億円    | 8.5   | 1兆81億円     | 9.2   | 1兆863億円    | 9.6   | 107.8 |
| 一般惣菜 | 3兆5,284億円  | 34.9  | 3兆5,846億円  | 34.3  | 3兆8,299億円  | 34.9  | 3兆8,941億円  | 34.5  | 101.7 |
| 袋物惣菜 | 8,832億円    | 8.7   | 7,256億円    | 6.9   | 7,841億円    | 7.1   | 7,656億円    | 6.8   | 97.6  |
| 合 計  | 10兆1,149億円 | 100.0 | 10兆4,653億円 | 100.0 | 10兆9,827億円 | 100.0 | 11兆2,882億円 | 100.0 | 102.8 |

2024年カテゴリー別市場構成比(%)



- ◆2024年、調理パンが最も成長(前年比109.1%)、次いで調理麺(同107.8%)
- ◆袋物惣菜は前年割れ97.6%となった
- ◆米飯類、一般惣菜のポジションは不動。2カテゴリーを合わせ8割近い市場シェア
- ◆調理麺はシェア1割が目前

※ 「2025年版 惣菜白書」では、惣菜カテゴリーの業態別市場も掲載しています。

## 1. 最近半年間での購入頻度 上位品目（各品目を半年間で3回以上購入した人の割合）

（％）

| 順位  | 全体          |      | 順位  | 男性          |      | 順位  | 女性          |      |
|-----|-------------|------|-----|-------------|------|-----|-------------|------|
| 1位  | 弁当          | 45.7 | 1位  | 弁当          | 47.6 | 1位  | 弁当          | 43.7 |
| 2位  | おにぎり        | 43.0 | 2位  | おにぎり        | 44.7 | 2位  | おにぎり        | 41.3 |
| 3位  | 鶏の唐揚げ       | 36.1 | 3位  | 鶏の唐揚げ       | 37.5 | 3位  | コロッケ        | 35.2 |
| 4位  | コロッケ        | 35.6 | 4位  | コロッケ        | 36.1 | 4位  | にぎり寿司、巻寿司   | 35.0 |
| 5位  | にぎり寿司、巻寿司   | 33.0 | 5位  | にぎり寿司、巻寿司   | 31.0 | 5位  | 鶏の唐揚げ       | 34.6 |
| 6位  | サンドイッチ      | 29.3 | 6位  | うどん、そば、ラーメン | 30.6 | 6位  | サンドイッチ      | 28.3 |
| 7位  | 野菜サラダ       | 26.2 | 7位  | サンドイッチ      | 30.3 | 7位  | 野菜サラダ       | 27.2 |
| 8位  | うどん、そば、ラーメン | 25.9 | 8位  | ギョーザ        | 25.5 | 8位  | ポテトサラダ      | 21.6 |
| 9位  | ポテトサラダ      | 22.4 | 9位  | 野菜サラダ       | 25.2 | 9位  | うどん、そば、ラーメン | 21.3 |
| 10位 | ギョーザ        | 22.1 | 10位 | ポテトサラダ      | 23.2 | 10位 | ギョーザ        | 18.8 |

| 順位  | 首都圏         |      | 順位 | 近畿圏         |      | 順位  | 東北圏         |      | 順位  | 九州圏         |      |
|-----|-------------|------|----|-------------|------|-----|-------------|------|-----|-------------|------|
| 1位  | 弁当          | 46.7 | 1位 | 弁当          | 41.8 | 1位  | 弁当          | 47.6 | 1位  | 弁当          | 49.2 |
| 2位  | おにぎり        | 44.4 | 2位 | おにぎり        | 41.1 | 2位  | おにぎり        | 43.5 | 2位  | 鶏の唐揚げ       | 43.5 |
| 3位  | コロッケ        | 33.5 | 3位 | コロッケ        | 39.8 | 3位  | コロッケ        | 36.3 | 3位  | おにぎり        | 43.1 |
| 4位  | 鶏の唐揚げ       | 33.2 | 4位 | 鶏の唐揚げ       | 35.5 | 4位  | 鶏の唐揚げ       | 35.1 | 4位  | にぎり寿司、巻寿司   | 31.9 |
| 5位  | にぎり寿司、巻寿司   | 32.5 | 5位 | にぎり寿司、巻寿司   | 34.2 | 5位  | にぎり寿司、巻寿司   | 32.9 | 5位  | コロッケ        | 30.9 |
| 6位  | サンドイッチ      | 30.8 | 6位 | サンドイッチ      | 30.6 | 6位  | 野菜サラダ       | 26.3 | 6位  | サンドイッチ      | 27.2 |
| 7位  | 野菜サラダ       | 26.6 | 7位 | うどん、そば、ラーメン | 26.9 | 7位  | うどん、そば、ラーメン | 26.1 | 7位  | 野菜サラダ       | 25.1 |
| 8位  | うどん、そば、ラーメン | 25.6 | 8位 | 野菜サラダ       | 26.3 | 8位  | サンドイッチ      | 25.9 | 8位  | うどん、そば、ラーメン | 24.4 |
| 9位  | ギョーザ        | 24.5 | 9位 | 天ぷら         | 22.6 | 9位  | ポテトサラダ      | 23.9 | 9位  | ポテトサラダ      | 21.3 |
| 10位 | ポテトサラダ      | 22.7 | 9位 | ギョーザ        | 22.0 | 10位 | ギョーザ        | 22.7 | 10位 | いなり寿司       | 21.1 |

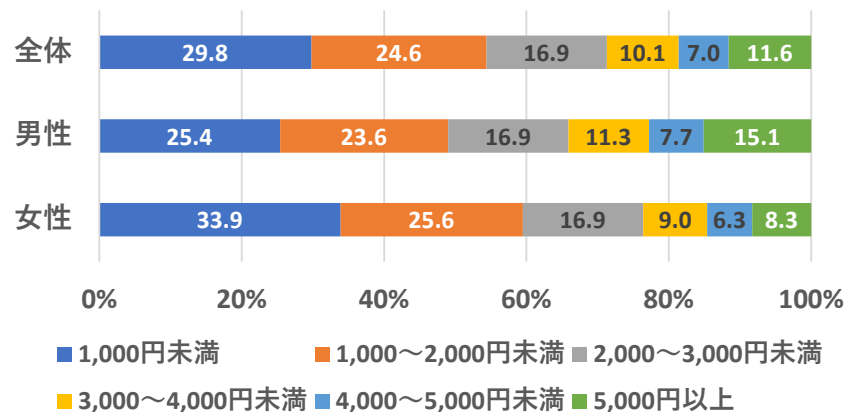
◆1位「弁当」、2位「おにぎり」は男女共通。3位は男性「鶏の唐揚げ」、女性「コロッケ」など3位以下に男女差。

◆地域別は1位「弁当」は地域共通。2位は首都圏、近畿圏、東北圏が「おにぎり」に対して、九州圏は「鶏の唐揚げ」。3位は首都圏、近畿圏、東北圏が「コロッケ」に対して、九州圏は「おにぎり」など九州圏と他地域の違いが見られる。

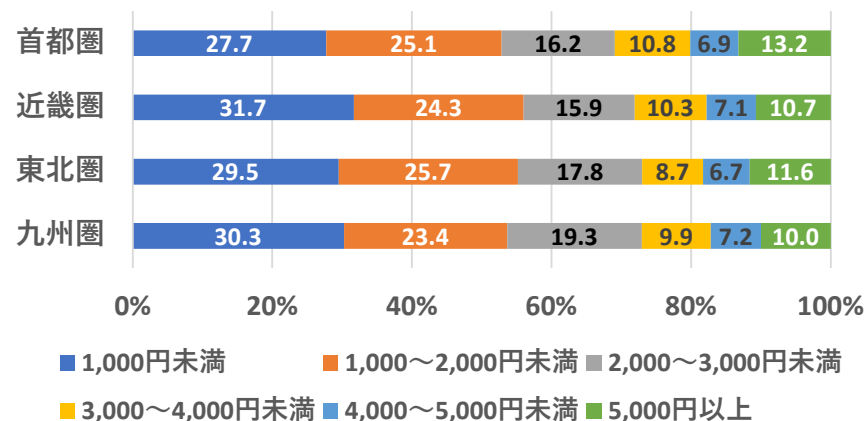
※「2025年版 惣菜白書」では、男女別・地域別のほか時間帯別、用途別などのデータも掲載しています。

## 2.月平均購入金額

月平均購入金額（全体・男女別）



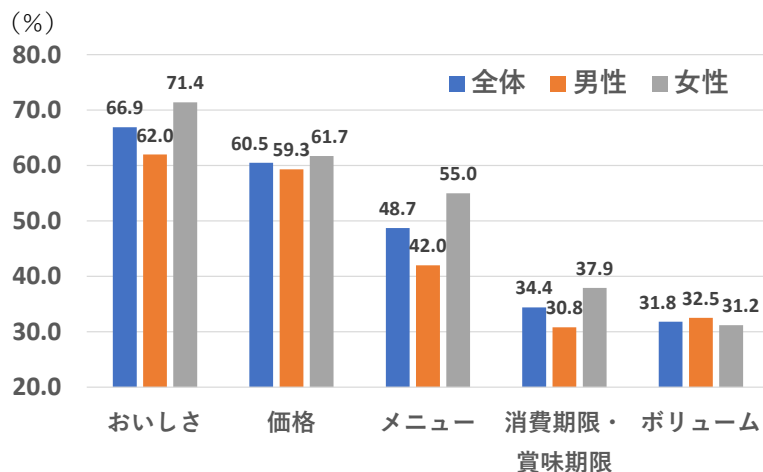
月平均購入金額（地域別）



◆男女別は、“1,000 円未満”は女性が男性を8.5ポイント上回る一方、“3,000 円以上”は男性が女性を10.5ポイント上回る。

◆地域別は、どの地域も“3,000 円未満”で7割前後を占める。“5,000 円以上”は首都圏に次いで東北圏の割合が多い。

## 3.惣菜購入時の選択基準



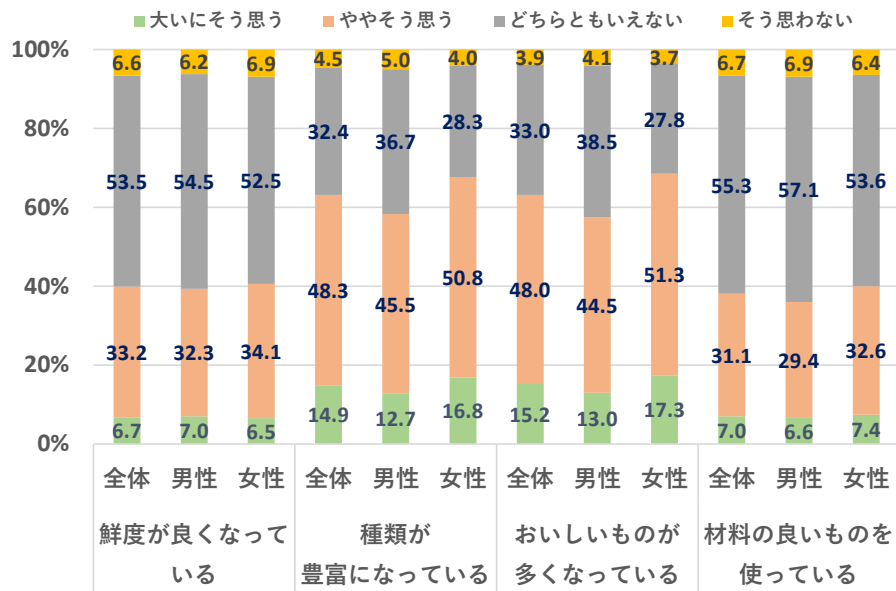
◆選択基準は全体、男女ともに1位「おいしさ」、2位「価格」、3位「メニュー」。

◆選択基準のほとんどで女性の割合が男性より高く、「メニュー」は、13ポイント、「おいしさ」は9.4 ポイントの開きがある。

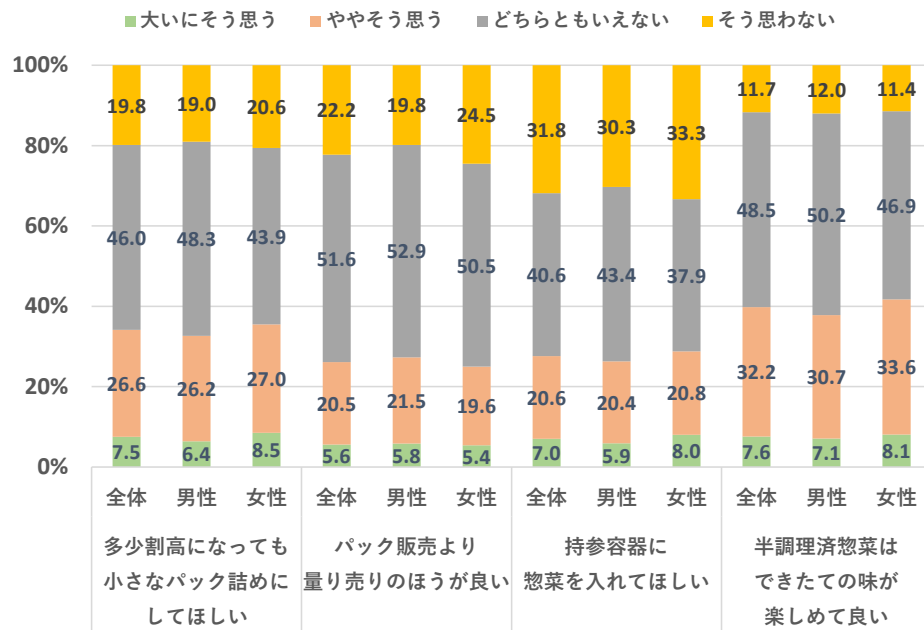
※「2025年版 惣菜白書」では、消費者動向の各調査において、男女別・地域別のデータがあり、地域別の首都圏、近畿圏は2022年～2025年の4年間の時系列データを掲載しています。

## 3. 惣菜に関する評価

惣菜全体に対する評価（全体・男女別）



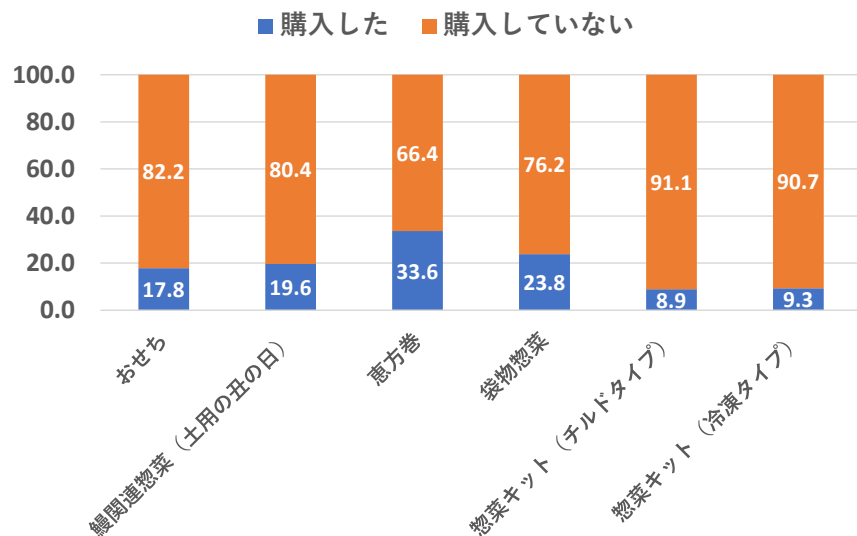
売り方について（全体・男女別）



- ◆惣菜全体に対する評価で、「種類が豊富になっている」と「おいしいものが多くなっている」は、全体で「大いにそう思う」「ややそう思う」の合計回答（以下、“そう思う”）が全体で6割を超えている。「鮮度が良くなっている」と「材料の良いものを使っている」は、「どちらともいえない」が半数を超えて最も多かった。
- ◆売り方については、全ての項目で「どちらともいえない」が最も多い。「多少割高になっても小さなパック詰めにしてほしい」の“そう思う”は、男性(32.6%)より女性(35.5%)の方が2.9ポイント多い。「パック販売より量り売りのほうが良い」の“そう思う”は、女性(25.0%)より男性(27.3%)の方が2.3ポイント多い。「持参容器に惣菜を入れてほしい」の“そう思う”は、男性(26.3%)より女性(28.8%)の方が2.5ポイント多い。

※「2025年版 惣菜白書」では、惣菜に関する評価について、「利用目的」（調理時間、経済性、作り方）に関する調査や各項目の地域別に関するデータも掲載しています。

#### 4. 惣菜商品別の動向（おせち、鰻関連惣菜、恵方巻、袋物惣菜、惣菜キットなどについて）



◆惣菜商品別の動向において、「購入した」の割合が最も多かったのは恵方巻(33.6%)、次いで袋物惣菜(23.8%)だった。

◆惣菜キット(チルドタイプ)は8.9%、惣菜キット(冷凍タイプ)は9.3%だった。

※「2025年版 惣菜白書」では、惣菜商品別の動向において、夏越ごはん、初午いなりに関する調査も実施。各商品ごとに男女別、地域別、購入場所別、購入金額等のデータを掲載しています。

#### 企業調査の対象

業態ごとに各企業の本部に対して、郵送およびメールによる留置法、直接面接法を併用して調査

| 業態      | 意事業所数<br>(社) | 店舗数<br>(店) |
|---------|--------------|------------|
| 惣菜専門店   | 40 社         | 7,517 店    |
| 百貨店     | 5 社          | 32 店       |
| 総合スーパー  | 10 社         | 1,813 店    |
| 食料品スーパー | 40 社         | 3,321 店    |
| C V S   | 5 社          | 55,803 店   |
| 計       | 100社         | 68,486店    |

#### 消費者調査の対象

首都圏(1都3県)、近畿圏(2府3県)、東北圏(6県)、九州圏(7県)に居住する20代～70代の男性・女性を対象にweb調査を実施

|     |    | 20代 | 30代 | 40代 | 50代 | 60代以上 | 合計    |
|-----|----|-----|-----|-----|-----|-------|-------|
| 首都圏 | 男性 | 202 | 207 | 207 | 203 | 210   | 1,029 |
|     | 女性 | 202 | 207 | 210 | 210 | 209   | 1,038 |
| 近畿圏 | 男性 | 202 | 202 | 202 | 207 | 210   | 1,023 |
|     | 女性 | 205 | 205 | 210 | 209 | 210   | 1,039 |
| 東北圏 | 男性 | 96  | 110 | 104 | 102 | 110   | 522   |
|     | 女性 | 101 | 110 | 103 | 107 | 110   | 531   |
| 九州圏 | 男性 | 101 | 110 | 102 | 109 | 110   | 532   |
|     | 女性 | 103 | 105 | 108 | 106 | 110   | 532   |
| 全 体 | 男性 | 601 | 629 | 615 | 621 | 640   | 3,106 |
|     | 女性 | 611 | 627 | 631 | 632 | 639   | 3,140 |

# 「2025年版 惣菜白書」について



## ■2025年版 惣菜白書

■発刊日 2025年6月1日

## ■価格

|                                                 |                                     |
|-------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 日本惣菜協会の会員・賛助会員・協力会員<br>惣菜管理士・学校関係者<br>協会教育事業受講者 | 本体価格 3,000円<br>(税込3,300円)<br>(送料無料) |
| 一般企業・個人                                         | 6,000円<br>(税込6,600円)<br>(送料無料)      |

購入特典として、巻末の二次元コードより消費者調査の詳細データがエクセルにて抽出できます。  
また、電子書籍版の閲覧ができます。

購入のお申込みや媒体等へのデータ利用の際には、こちらの二次元コード、または協会HPよりお申込みください。



日本惣菜協会

検索

日本惣菜協会ホームページ → 調査研究・出版物

出版物のご購入  
白書引用申請

【問い合わせ先】



一般社団法人  
日本惣菜協会  
Japan Ready-made Meal Association

TEL:03-6272-8515