

＜全国の一人暮らしの学生に聞く 食生活事情に関する調査＞  
**一人暮らしの学生の約4人に1人が食費月1万円以下！**  
**36%がほぼ毎日自炊でやりくり、6割強が冷凍食品を週1回以上活用**  
**おいしさを評価する学生も半数超え**

一般社団法人日本冷凍食品協会（会長 大櫛顕也）は、新しい生活を始める人が増える新生活シーズンにあわせて、全国の一人暮らしの学生（4年制、大学院生、短期大学生、専門学校生）1,010名を対象に「食生活事情に関する調査」を実施しました。

物価高騰が続く中、一人暮らしの学生たちは食生活において様々な悩みを抱えています。本調査結果から、自炊の頻度について、「ほぼ毎日する」（36%）と回答した学生が最多となりました。また約7割の学生は「週に1回以上は自炊する」（71.6%）と回答し、多くの学生が日常的に自炊を取り入れている一方で、「料理が面倒」（37.8%）「料理をする時間がない」（29%）という困りごとを抱えていることがわかりました。月々の食費については、一人暮らしの学生の半数以上が「1万円以下」（53%）と回答、全体の約4人に1人が「1万円以下」（24.0%）でやりくりしていることが判明し、限られた予算で食費を抑える工夫をしている実態も浮き彫りになりました。

栄養バランスに配慮した食生活ができているかどうかという質問では、男女間で回答の違いがみられました。男性は「そう思う」（27.2%）が最も多かったのに対し、女性では「あまりそう思わない」（22.3%）が最も多く、食生活の質に関する自己評価に差があることがわかりました。物価高騰の影響もあり、「野菜が高くて買えない」「自炊だからといってたくさん食べられない」「節約して作りたいものが作れない」といった経済的な理由から、栄養バランスの取れた食事が難しく、普段の食事に満足できていないという声も目立ちました。自炊の際の困りごととしては、「料理が面倒」「料理をする時間がない」という声が上位を占めました。

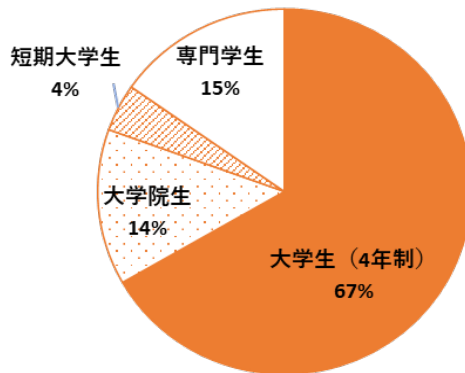
また冷凍食品の利用状況については、男女ともに「週2～3回」利用しているという回答が約3割を占めトップとなり、全体の6割以上が「週1回以上冷凍食品を利用している」（64.6%）ことが明らかになりました。さらに半数以上の学生が、冷凍食品を「おいしい」（57.7%）と評価しており、日々の自炊の中でも冷凍食品を上手に活用し、おいしく食費を節約していることがわかりました。よく食べる冷凍食品を尋ねると、1位「ギョウザ」、2位「からあげ」、3位「うどん・そば・ラーメン（麺のみ）」が人気の上位を占め、手軽さとおいしさを兼ね備えた商品が支持され、忙しい学生生活の強い味方となっていることがうかがえます。

＜調査結果サマリー＞

- ① 自炊の頻度について、「ほぼ毎日」が36%、「週に2～3回」が25.8%と日常的に自炊を行う学生が多い。一方で「全く自炊しない」は全体の約2割
- ② 自炊の際の困りごとは、「料理が面倒」（37.8%）「料理する時間がない」（29%）が上位
- ③ 月々の食費について、約半数以上の学生が「2万円以下」（53%）、全体の約4人に1人は「1万円以下」（24%）でやりくりし、お財布を守っていることが判明
- ④ 食事の満足度は約半数が満足（51.8%）しているものの、野菜不足や、栄養バランスがとれていない、物価高によりたくさん食べられないといった声も
- ⑤ 栄養バランスに配慮した食生活ができているかどうかでは、男性は「そう思う」（27.7%）女性「あまりそう思わない」（22.4%）がそれぞれ最も多く、男女間で意識に違い
- ⑥ 冷凍食品の利用頻度は、男女ともに「週2～3回」（29.9%）が最多で「ほぼ毎日」（16%）と合わせたヘビーユーザーは5割弱、さらに「週1回以上」は6割以上にものぼり、冷凍食品を日常的に上手に活用
- ⑦ 男女ともに半数以上が冷凍食品を「おいしい」と評価
- ⑧ よく利用している冷凍食品は、1位「ギョウザ」、2位「からあげ」、3位「うどん・そば・ラーメン（麺のみ）」

## <調査概要>

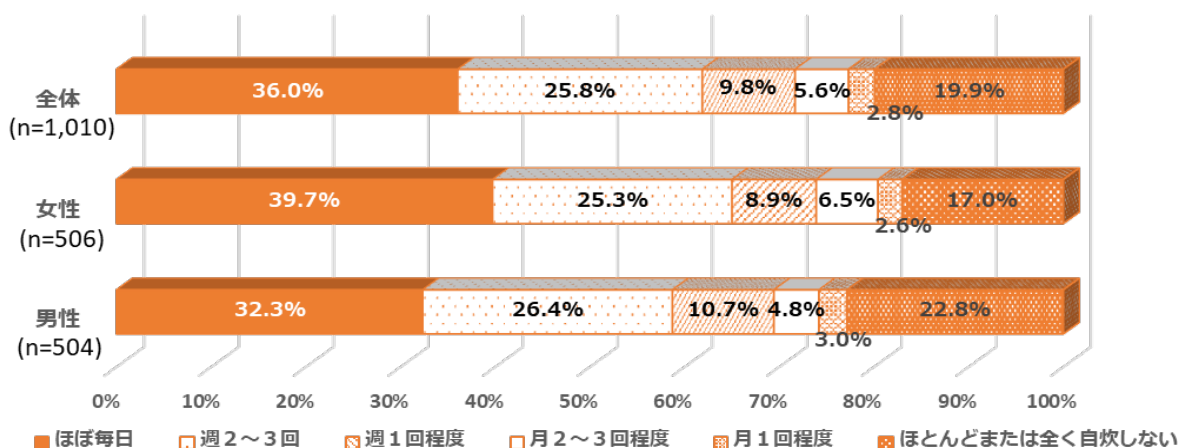
調査対象：全国の一人暮らしの大学生（4年制）、  
 大学院生、短期大学生、専門学校生  
 調査方法：インターネット調査  
 調査期間：2025年2月4日（火）～2月11日（火）  
 サンプル数：1,010人（男性504人、女性506人）



### ①自炊の頻度について、全体で「ほぼ毎日」が36%、「週に2～3回」が25.8%と自炊の割合が高い。一方で「全く自炊しない」は全体で約2割

自炊の頻度について、女性も男性も「ほぼ毎日」と答えた人が多く、全体で36.0%。一方、「ほとんどまたは全く自炊しない」は女性で17.0%、男性で22.8%と3番目に多く、自炊をしない人は全体では2割弱いることが分かりました。

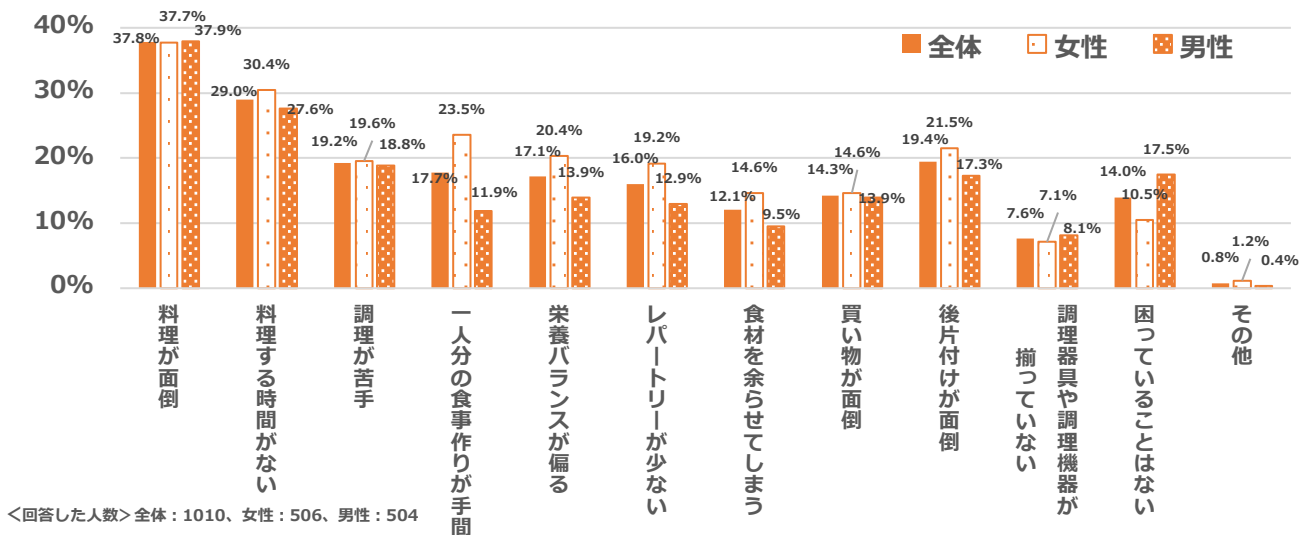
自炊の頻度を教えてください。(単一回答)



### ②自炊の際の困りごとについて、全体で1位は「料理が面倒」(37.8%) 2位「料理する時間がない」(29.0%) 3位「後片付けが面倒」(19.4%)

自炊の際の困りごとについて男女別に見てみると、1位と2位の内容は全体と変わらないものの、3位の内容について、男性は「調理が苦手」(18.8%)が、女性は「一人分の食事作りが手間」(23.5%)と回答に差が見受けられました。その他の回答では、「お金がない」「金銭的な理由で買いたい食材を買って自炊が出来ない」「全てが高くて限られたものでしかつれない」といった回答がありました。

自炊をするとき、どのような事に困っていますか？(複数回答可)



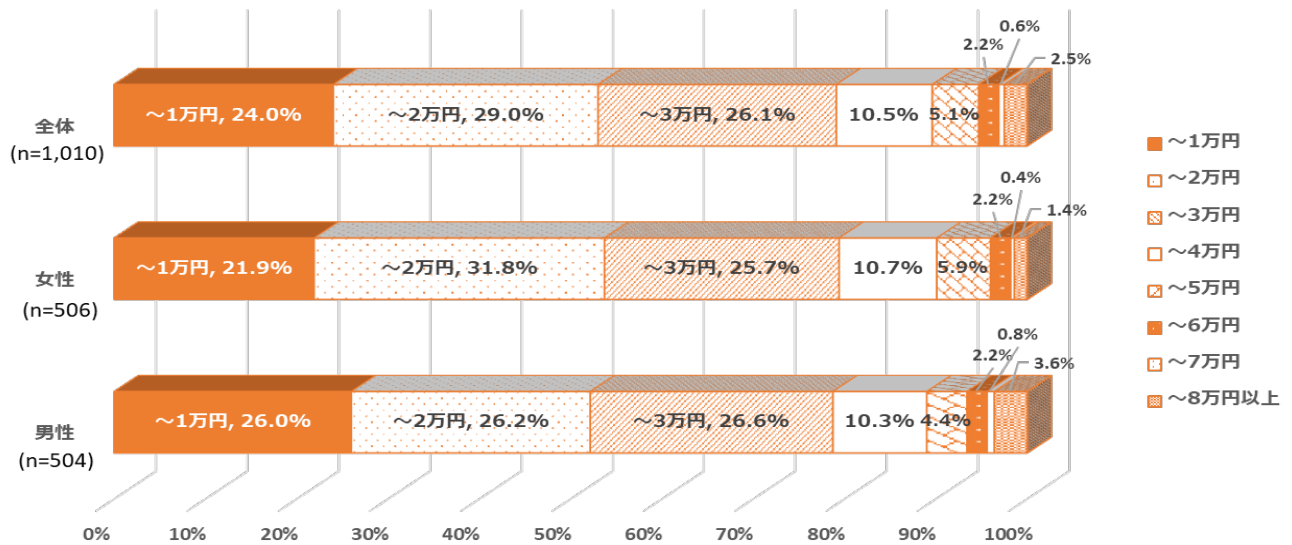
<回答した人数> 全体：1010、女性：506、男性：504

<回答数> 全体：2,071、女性：1,115、男性：956

### ③月々の食費について半数以上が「2万円以下」(53%)、全体の約4人に1人は「1万円以下」

1ヵ月あたりの食費について、「2万円以下」が半数以上の53%、全体の約4人に1人は「1万円以下」(24%)でやりくりしていることが判明しました。

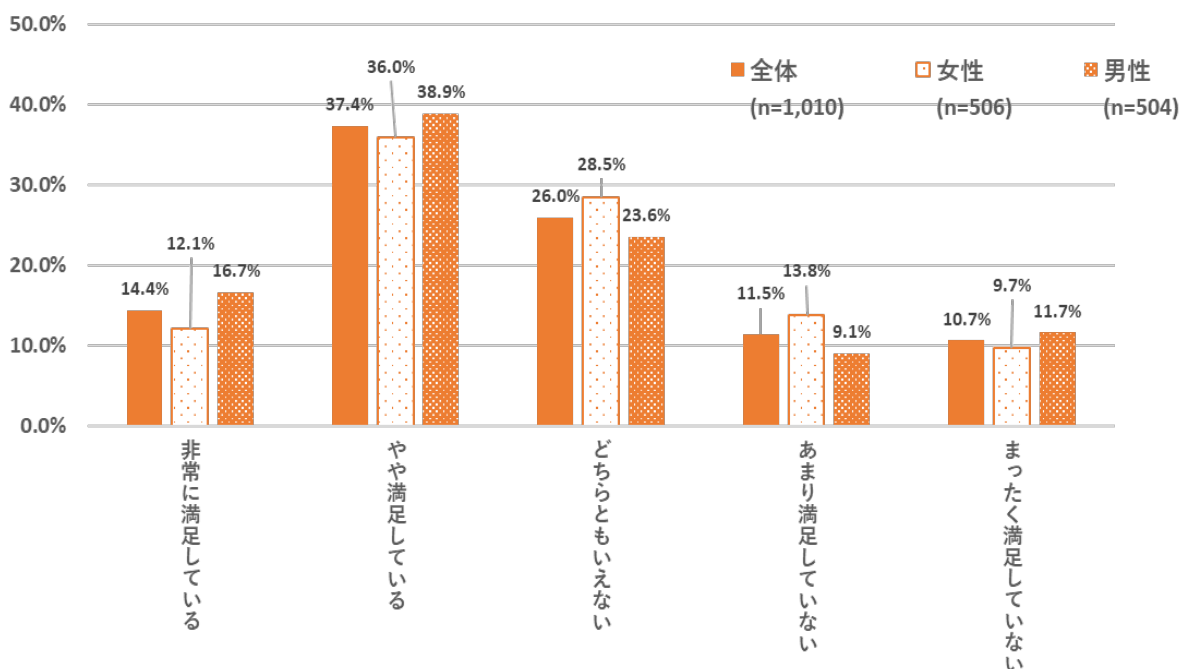
**あなたの1ヵ月あたりの食費について教えてください。(自炊、外食含む) (単一回答)**



### ④食事の満足度は約半数が満足(51.8%)しているものの、野菜不足や、栄養バランスがとれていない、物価高によりたくさん食べられないといった声も。

食事の満足度は、「やや満足している」(37.4%)と答えた人が最も多く、その理由として、「料理が好きなので自分好みの味で美味しいものが作れている、でも野菜を毎日取れていないから」「食べる量は若干満足いかないくらいだが好きなものを食べられているから」「料理は好きだが、栄養バランスを考えた食事ができない」といった声があがりました。また「どちらともいえない」(26.0%)「あまり満足していない」(11.5%)「まったく満足していない」(10.7%)と回答した人のなかには、「物価高騰で、自炊だからといってたくさん食べられない」「節約して作りたいものが作れない」といった物価高の影響や経済的な理由による声も目立ちました。

**あなたは日々の食事に満足していますか？(単一回答)**



■ 普段の食事の満足度について（回答の理由：男性）

非常に満足している

- ・ 好きなものを作って食べられるので
- ・ 健康と食べたいものが一致しているから

やや満足している

- ・ 食べる量は若干満足いかないくらいだが割と好きなものを食べられているので
- ・ 野菜を取ることを心がけているが、野菜を摂れない日やバランスが悪い日もあるから

どちらともいえない

- ・ 食べたいものが、高く食べられない
- ・ 安く作れる範囲での味だから

あまり満足していない

- ・ 野菜や魚をあまり食べる機会がない
- ・ 食費が高く満足な量を食べられないから

まったく満足していない

- ・ 学生の財源だけではやりくりが難しいから
- ・ お金をかけないと食べて行くこともできないから

■ 普段の食事の満足度について（回答の理由：女性）

非常に満足している

- ・ その日食べたいものを好きに食べることができるから
- ・ 作り置きなどで楽できるから

やや満足している

- ・ 料理が好きなので自分好みの味で美味しいものが作れている、でも野菜を毎日取れていないから
- ・ 料理は好きだが、栄養バランスを考えた食事ができない

どちらともいえない

- ・ 何日か同じ料理が続くことがあるから
- ・ 限られた食費のなかでやりくりするとあまり満足のいくものが食べられないから

あまり満足していない

- ・ 節約して作りたいものを作れない
- ・ 自炊で作れるものに偏りがあり、栄養も偏っていると感じる

まったく満足していない

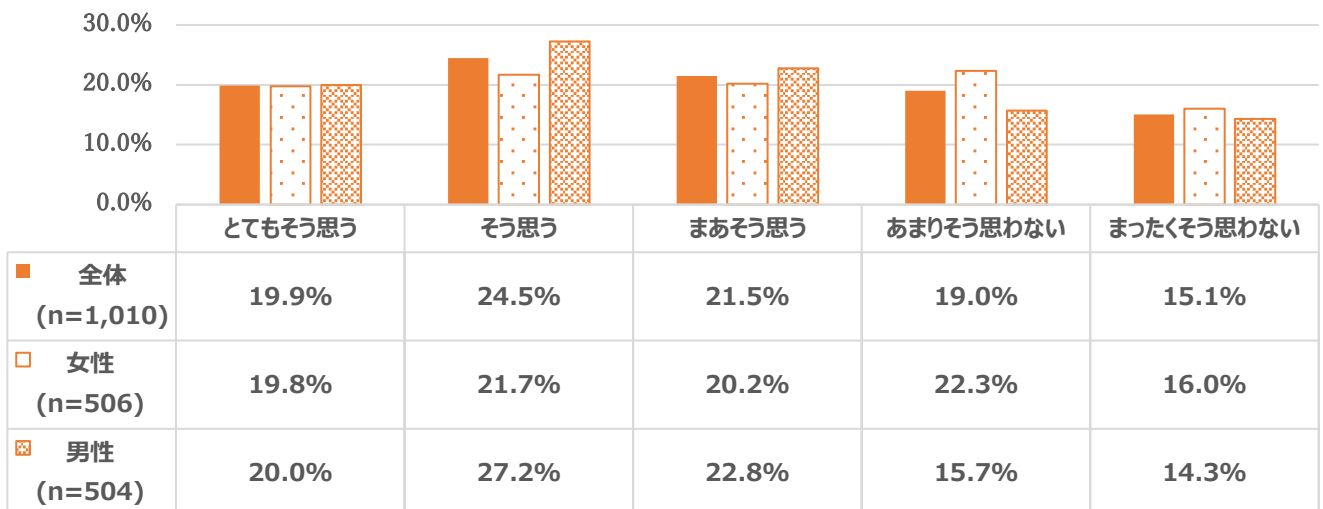
- ・ 物価高騰で、自炊だからといってもたくさん食べられない
- ・ 残り物を消費するのが大変

⑤ 栄養バランスに配慮した食生活ができているかどうかでは、男性は「そう思う」（27.2%）

女性は「あまりそう思わない」（22.3%）が最も多く、男女の意識に違い

栄養バランスに配慮した食生活ができているかどうかの質問について、「そう思う」と回答した人が全体で24.5%とトップ。性別ごとに見ると、男性は「そう思う」が最多で27.2%、女性は「あまりそう思わない」が最多で22.3%と、男女の意識に違いがありました。回答理由を聞いてみると、女性では、「野菜が高くてなかなか購入できない」「スーパーで安い食材ばかりを使っているため、いつも似たような食材に偏っている」といった、食材の高騰や料理の手間について回答している人が多く、また、自分が食べたいものだけ食べるといった回答があがりました。また男性でも、「野菜が高く買えない」「料理が面倒」「インスタントが多い」といった、食材の高騰や調理の手間について回答している人が見受けられるほか、調理をしても「好きなものだけ食べてしまう」、「いつも同じような食材に偏っている」といった回答もありました。

あなたは栄養バランスに配慮した食生活が出来ていると思いますか？（単一回答）



■栄養バランスに配慮した食生活ができているかどうか「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」（回答の理由：男性）

- ・ インスタント麺で済ますことも多い
- ・ 料理が面倒で卵かけご飯など適当になりがち
- ・ 野菜が高くて買えないから
- ・ 自炊はするがつい好きなものを食べてしまう
- ・ 毎日同じような偏った食事だから
- ・ おかずを何品も作らない

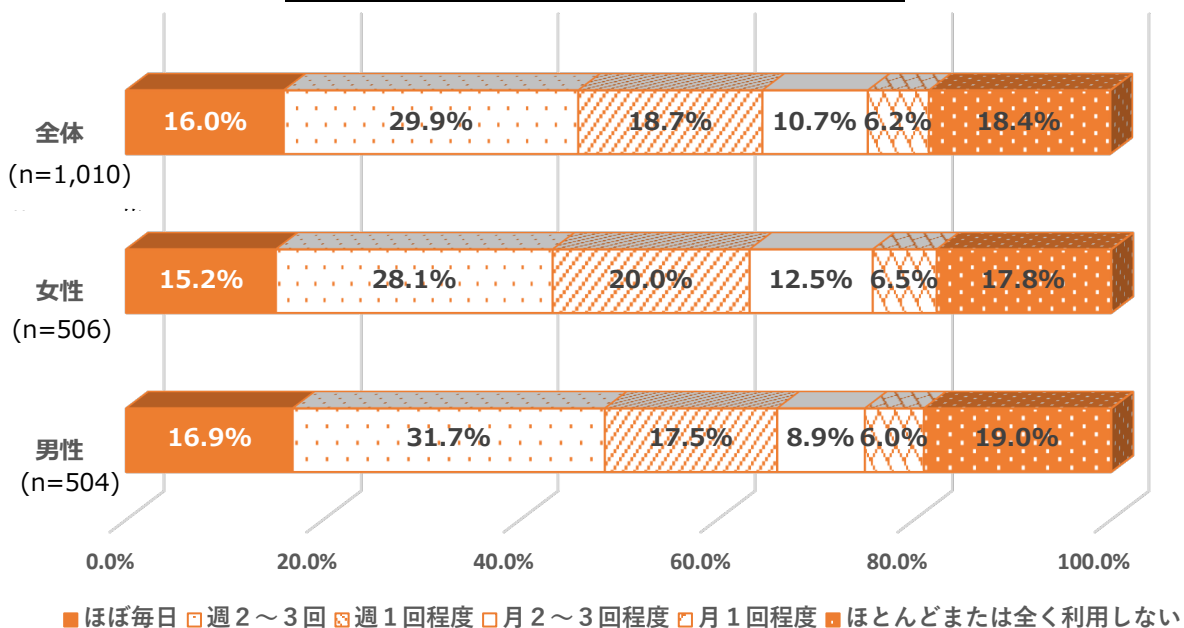
■栄養バランスに配慮した食生活ができているかどうか「あまりそう思わない」「まったくそう思わない」（回答の理由：女性）

- ・ インスタント食品に頼ったり、一品物を食べたりしていて、主食・主菜・副菜のバランスが取れていないことが多い。
- ・ 野菜が高くてなかなか購入できない（特に葉物野菜）
- ・ スーパーで安い食材ばかりを使っているため、いつも似たような食材に偏っている
- ・ 食費を下げるために食材のレパートリーを減らしている
- ・ 自分が食べたいもの、安いものを買うので、だいたい同じようなものを買うことになり、高い野菜などは買わないから
- ・ インスタント麺やどんぶりなど野菜をほぼとれてないから

⑥冷凍食品の利用頻度は、全体で「週 2～3 回」が 29.9%と最も多く、「ほぼ毎日」が 16%。「週 1 回以上」の割合は 64.6%にものぼり、冷凍食品を日常的に上手に活用

冷凍食品の利用頻度は、男女ともに「週 2～3 回」の回答が多く、全体で 29.9%という結果となりました。「ほぼ毎日」と「週に 2～3 回」を合わせたヘビーユーザーは全体で 45.9%、「週 1 回以上」の割合は 64.6%にものぼり、冷凍食品を日常的に上手に活用していることが明らかになりました。一方で、「ほとんどまたは全く利用しない」と答えたのが全体で 18.4%と、一人暮らしの学生の冷凍食品非利用者は約 2 割弱いることが分かりました。

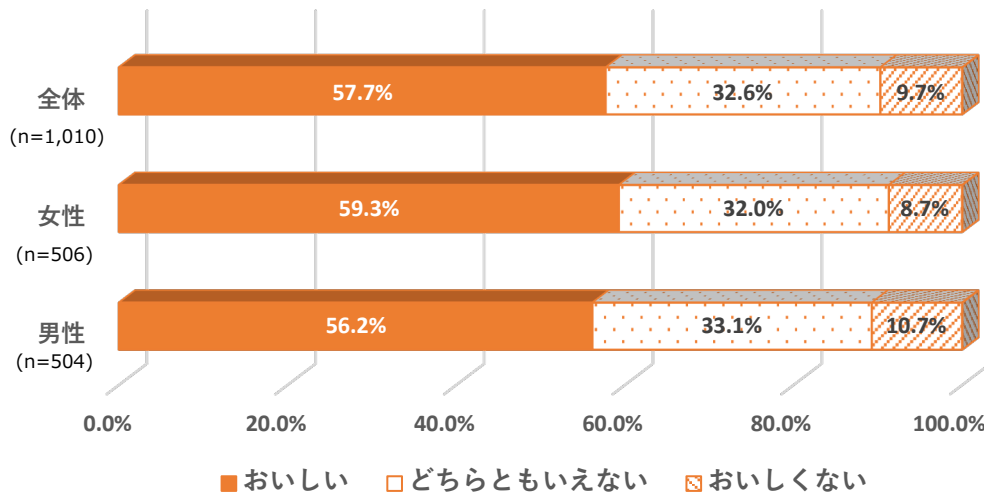
冷凍食品の利用頻度を教えてください。（単一回答）



### ⑦男女とも半数以上が冷凍食品を「おいしい」と評価

冷凍食品の味について、「おいしい」と回答したのが全体で 57.7%と 5 割を超える結果となった。性別ごとでも同程度の割合で、半数以上が味に対して「おいしい」と感じていることが分かった。

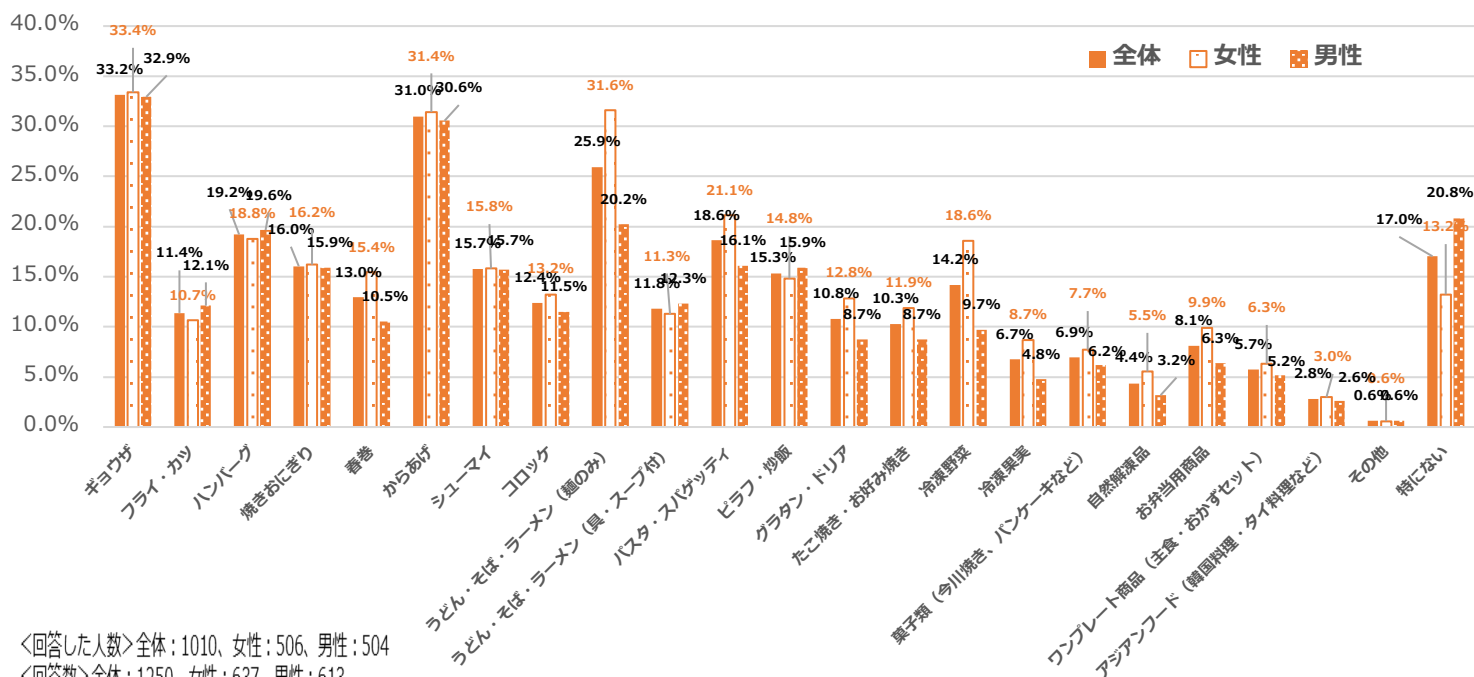
あなたの冷凍食品のイメージ（味について）を教えてください。（単一回答）



### ⑧よく利用している冷凍食品では、1位「ギョウザ」2位「からあげ」3位「うどん・そば・ラーメン（麺のみ）」という結果に

利用頻度の高い冷凍食品は、1位「ギョウザ」（33.2%）2位「からあげ」（31.0%）3位「うどん・そば・ラーメン（麺のみ）」（25.9%）。また「ハンバーグ」（19.2%）「パスタ・スパゲッティ」（18.6%）のほか「冷凍野菜」（14.2%）なども人気があることがわかりました。

普段利用している冷凍食品の種類を教えてください（複数回答）



<回答した人数>全体：1010、女性：506、男性：504  
 <回答数>全体：1250、女性：637、男性：613

## ■一人暮らしの学生さんの心強い味方！タイパ・コスパの良さで食生活の悩みを「冷凍食品」が解決！

新生活の春、初めての一人暮らしや不慣れな環境に身を置き、慌ただしい日々を過ごす中で食生活まで気が回らず、「食費をおさえる」「時間が無く適当にすます」「料理が面倒」といった食の悩みを抱える学生の実態が明らかになりました。日々の食生活に「冷凍食品」を上手く取り入れることで、忙しい中でも栄養や健康に気を遣いやすく、自炊のハードルを下げる効果が期待できます。

### ★冷凍食品の4つの魅力

1. 急速凍結で食品の細胞をこわさず、栄養もそのまま
2. 下ごしらえいらずで、食べる分だけ使えるからとってもエコ
3. 保存がきき、買い置きができる
4. 簡単におかずが増やせる



＜本調査に関するお問い合わせ窓口＞

一般社団法人 日本冷凍食品協会 広報部

TEL : 03-3541-3003