ニュースリリース
2026 年 10 月 30 日

# 「ひとりごはんに関する意識調査」

## 「メンパ」時代のひとりごはんは、「タイパ」×「心の満足」がカギ。

## 「自分 1 人だし、これでいっか」と済ませた人の約 6 割が、食後に後悔や物足りなさを実感

株式会社ニップン(社長：大田尾 亨)は、全国の 20～69 歳の男女 1,107 人を対象に、「ひとりごはんに関する意識調査」を実施しました。

調査からは、ひとりごはんにおいて、調理や後片付けに手間をかけず、短時間で済ませるタイパ(タイムパフォーマンス)志向が定着している一方で、食事を通じて気持ちを満たすメンパ(メンタルパフォーマンス)も求める傾向が見られました。

手軽さを優先することで、食事の内容に後悔や物足りなさが残ることもあり、手軽さ、食事の充実度、費用面のすべてを満たすことは容易ではないようです。「これでいっか」と簡単に食事を済ませるシーンが日常になっている実態が浮かび上がりました。

当社では、こうしたひとりごはんの実態に対し、調理や後片付けの手間を抑えながら、おいしさや彩りによる心の満足もかなえる選択肢として、冷凍ワンプレート「ニップン 彩りごはん。」をご提案します。

**■調査結果サマリー**

・ひとりごはんではタイパ志向が定着。約 8 割が「自分 1 人だし、これでいっか」と済ませた経験あり。
・「これでいっか」と済ませた人の約 6 割が食後に何らかの「後悔や物足りなさ」を経験。ひとりごはんで「手軽さ」「食事の充実」「費用」すべてを両立するのは難しい。
・タイパも、心の満足も両立したいという“今ならでは”の欲張りな理想。一方で、約 6 割が現在のひとりごはんで理想を満たせていない。
・理想を阻むのは、「調理や準備に時間がかかること」「食材費がかさむこと」「自分のためだけに頑張る気力が湧かないこと」「後片付けが面倒であること」。

**＜調査概要＞**

調査名：ひとりごはんに関する意識調査

調査対象：全国の 20～69 歳の男女 1,107 人

調査方法：インターネット調査

調査期間：2026 年 8 月 21 日～8 月 31 日

調査主体：株式会社ニップン

※構成比は小数点以下第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。

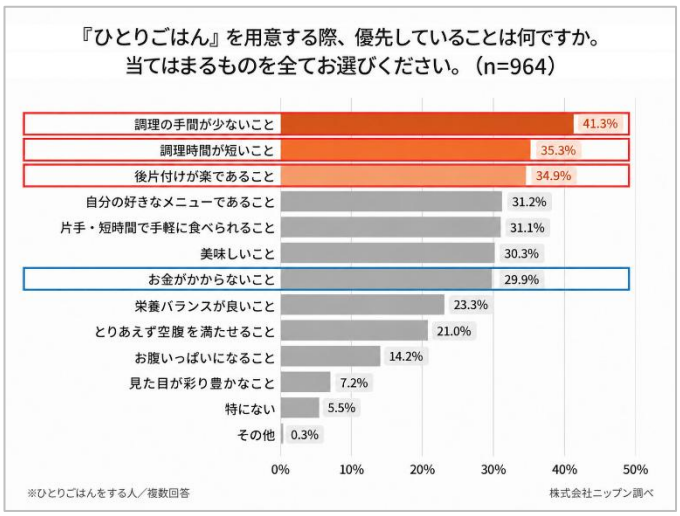
※設問により回答者数が異なります。各グラフに回答者数を記載します。

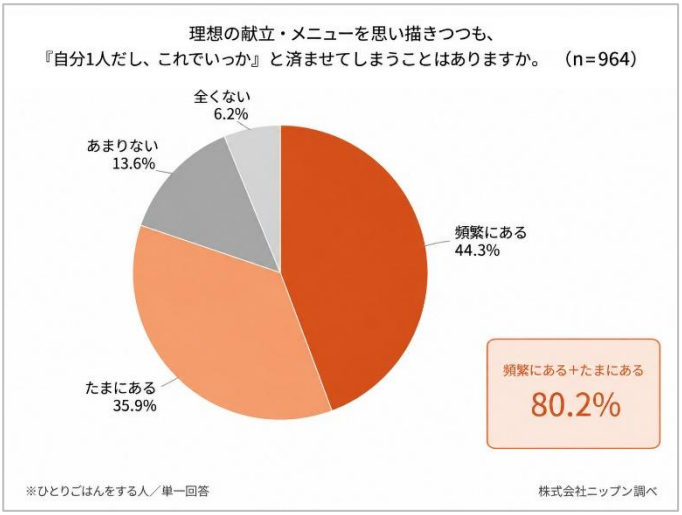
※本調査結果を引用する場合は事前にご連絡の上、必ず「株式会社ニップン調べ」と明記してください。

**1. ひとりごはんではタイパ志向が定着。約 8 割が「自分 1 人だし、これでいっか」と済ませた経験あり**

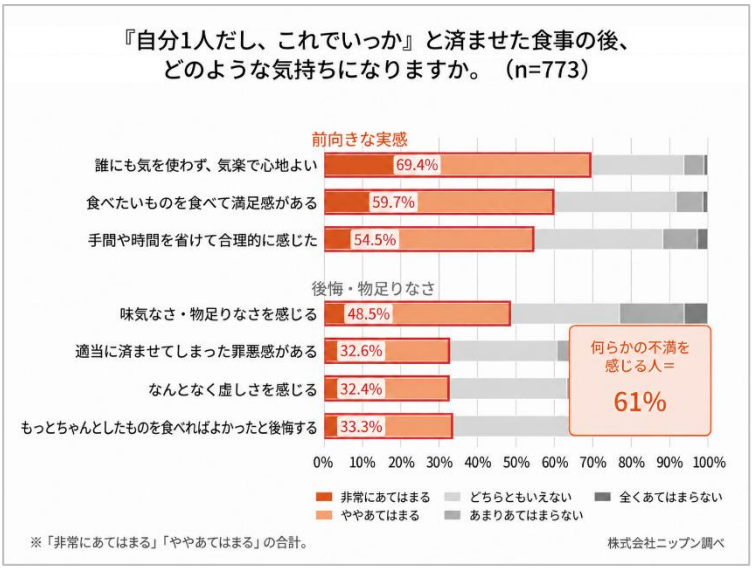
ひとりごはんを食べる 964 人に、食事を用意する際に優先することを聞いたところ、「調理の手間が少ないこと」(41.3%)が最も多く、「調理時間が短いこと」(35.3%)、「後片付けが楽であること」(34.9%)が続きました。上位 3 項目が、「お金がかからないこと」(29.9%)を上回り、時間や手間に関する回答が占めていることから、ひとりごはんではタイパを優先する選び方が定着していることが分かります。

こうした選び方が広がるなか、食事への理想がありながらも、「これでいっか」と食事を済ませることが「頻繁にある」と答えた人は 44.3%でした。「たまにある」を合わせると 80.2%に上り、手間や時間を優先した結果として、「これでいっか」と済ませる経験が多くの人にあることが分かりました。



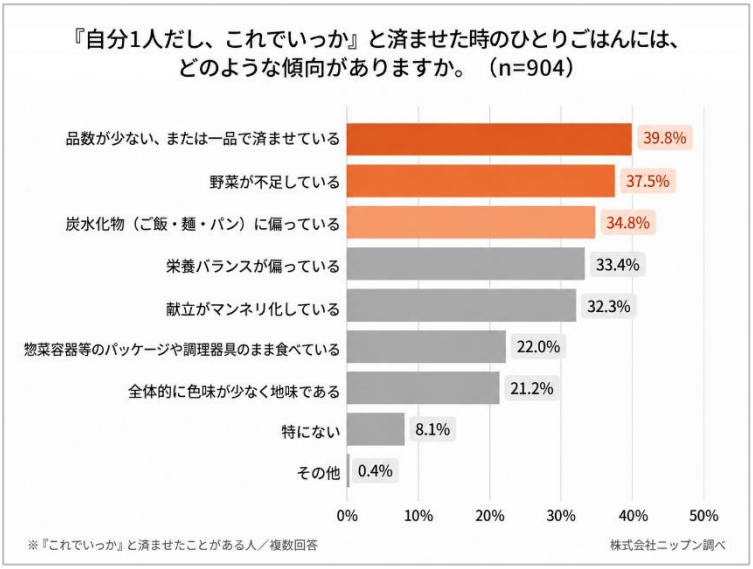
## 2. ひとりごはんで「手軽さ」「食事の充実」「費用」すべてを両立するのは難しい




「自分１人だし、これでいっか」と済ませたことがある人に、その時の気持ちを聞いたところ、「誰にも気を使わず、気楽で心地よい」(69.4%)、「食べたいものを食べて満足感がある」(59.7%)、「手間や時間を省けて合理的に感じた」(54.5%)という結果に。気楽さや合理性など、明確なメリットを感じていることがうかがえます。

こうしたメリットがある一方、「味気なさ・物足りなさ」「適当に済ませてしまった罪悪感」「虚しさ」「もっとちゃんとしたものを食べればよかったと後悔する」など、何らかの不満を感じる人も全体の約６割(61%)いることが分かりました。

### ・「これでいっか」は、ひとりごはんの現実的な落としどころ

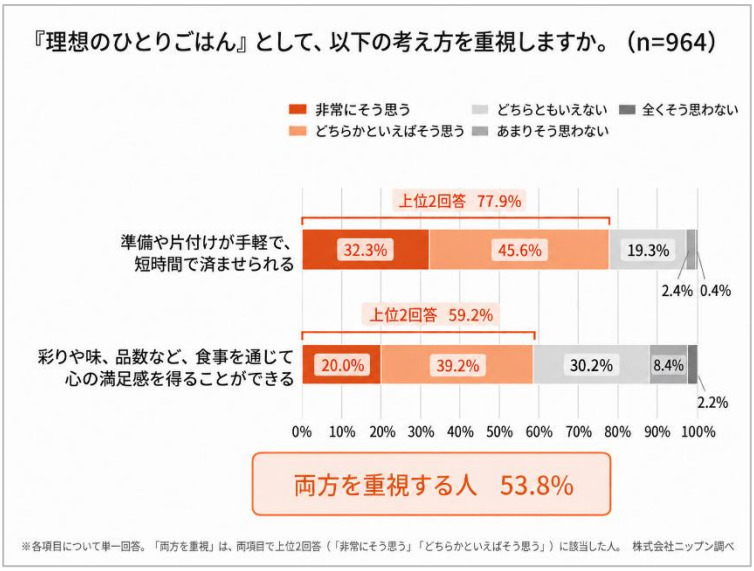



手軽さを優先すれば、品数や野菜、栄養バランスが十分でないことがあり、食事を充実させようとすれば、準備の手間や時間、費用がかかります。好きなものを手軽に用意するデリバリーなどもありますが、費用との両立を考えると、利用をためらうことも多いのではないかと予想されます。ひとりごはんで、手軽さ、食事の充実、費用のすべてを満たすのは、意外と簡単ではないことが本調査の結果からもうかがえます。

なかでも、手間は食べる前から見える一方、物足りなさは食べた後に分かります。そのため、食事を選ぶ時点では、確実に減らせる目の前の手間が優先されやすく、その結果として残る小さな物足りなさは、「ひとりごはんだから」と受け入れられていると考えられます。調査結果を紐解くと、「これでいっか」は、タイパを優先しながら、食事内容や費用との折り合いをつける、ひとりごはんの現実的な落としどころになっている様子がうかがえます。

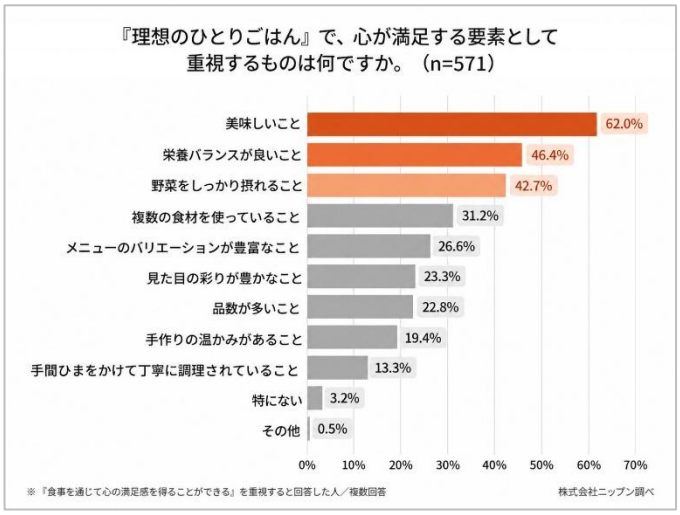
### 3. タイパも、心の満足も。“今ならでは”の欲張りな理想

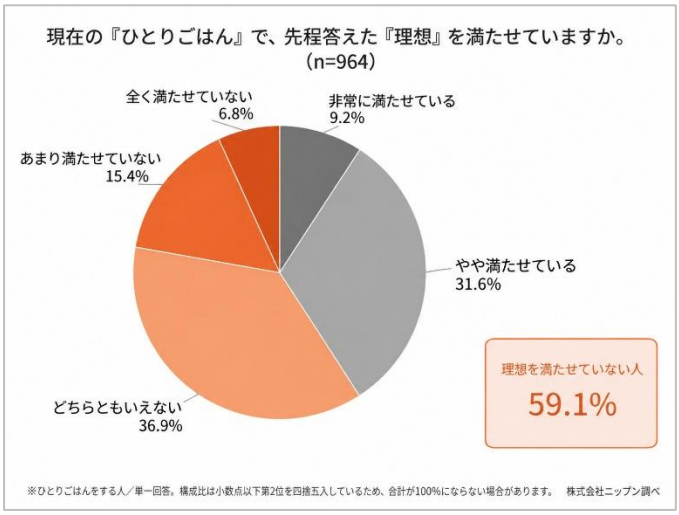
理想のひとりごはんについての質問では、「準備や片付けが手軽で、短時間で済ませられる」を重視する人は 77.9%、「彩りや味、品数など、食事を通じて心の満足感を得ることができる」を重視する人は 59.2%でした。さらに、両方を重視する人は 53.8%と半数に上ります。タイパが定着するなかで、食事としての満足も同時に求めるニーズが顕在化しています。




心が満足するひとりごはんの要素としては、「美味しいこと」(62.0%)が最も多く、「栄養バランスが良いこと」(46.4%)、「野菜をしっかり摂れること」(42.7%)が続きました。

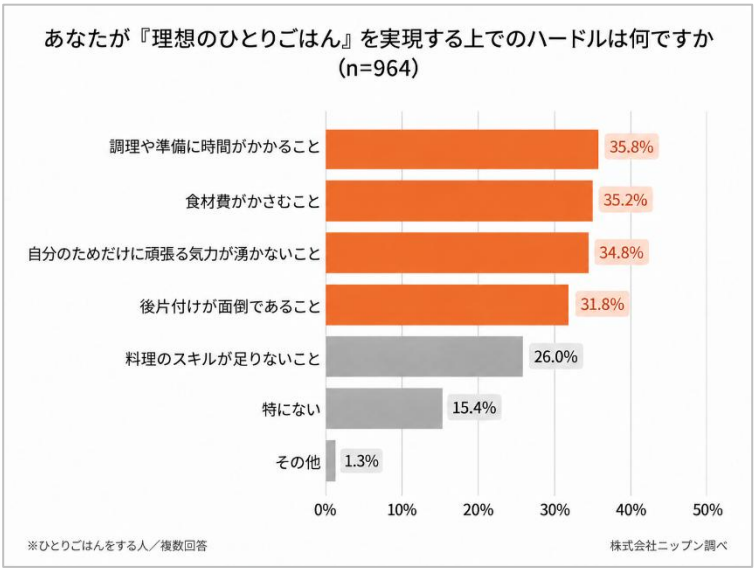
一方、現在のひとりごはんが自分の理想を「非常に満たせている」「やや満たせている」と答えた人は、全体の約 4 割にとどまり、半数以上の人がその理想を満たせていないことが分かりました。




### ・理想を阻むのは、時間・費用・気力・後片付け

理想のひとりごはんを実現するうえでのハードルは、「調理や準備に時間がかかること」(35.8%)、「食材費がかさむこと」(35.2%)、「自分のためだけに頑張る気力が湧かないこと」(34.8%)、「後片付けが面倒であること」(31.8%)でした。タイパと心の満足の両方を求めていても、時間や費用だけでなく、ひとり分を用意する気力や食後の片付けまでが負担となり、理想を実現しにくくしていることが分かります。




こうしたハードルを踏まえると、時間や気力を使いすぎず、費用にも配慮しながら、おいしさや彩り、野菜などを一食の中でそろえられる選択肢が、理想の実現を後押しすると考えられます。

**■タイパを保ちながら、一食としての満足も。注目される冷凍ワンプレート「ニップン 彩りごはん。」のススメ**

今回の調査で明らかになったような、タイパを保ちながら食事としての満足も得たいというニーズに合う選択肢の一つとして、冷凍ワンプレートがあります。実際に、冷凍ワンプレート市場は直近 2 年間で 53%(※)拡大しており、冷凍食品の中でも注目が高まっています。

(※)インテージ SCI、冷凍調理食品内「セット物」2023 年度、2025 年度の市場規模比較（4～3 月期）

そして、2026 年 9 月に新たに発売した「ニップン 彩りごはん。」は、2015 年から冷凍ワンプレート商品を展開し、市場を切り拓いてきたニップンが手がける新ブランドです。調理や後片付けの手間を抑えながら、彩りやおいしさ、複数の料理を一度に楽しめます。毎日の「これでいっか」に、彩りと充実をかなえる選択肢です。

**■商品のポイント**

**1. 一度の電子レンジ調理で、主食もおかずも「ちゃんとおいしい」**

食材によって温まりやすさが異なる中で、主食とおかずを一度の電子レンジ調理でおいしく仕上げられるよう、専用トレーや食材の配置、盛り付け方などを工夫しています。

例えば、「鶏と野菜の黒酢あんと五目ご飯」では 5 種類の野菜を使用し、蓮根を素揚げすることで食感や食べ応えを高めるなど、家庭では手間のかかる工程にもこだわっています。

製造工程・盛り付けシーン

**2. おかず×ごはんから、パスタ、カレーまで。気分で選べる全 18 品**

和食や洋食から中華や韓国料理まで、幅広いメニュージャンルで全 18 品をそろえています。準備や手間をかけにくいひとりごはんでも、同じメニューに偏ったり、マンネリ化したりすることなく、その日の気分や食べたいものに合わせてお選びいただけます。

商品一例

**3. 最後のひとくちまで続く、おいしさ。一皿でも満足できる食事に**

一つのプレートで複数の料理を楽しめるだけでなく、味わいや素材の食感の細部にこだわって仕上げ、最後のひとくちまでおいしい組み合わせを追求。手軽に用意できる一方で、「ちゃんとした食事」と感じられる一食としての充実と満足をお届けします。

■「ひとくちひとくち、ココロはずむ。 ニップン 彩りごはん。 キャンペーン」実施中

2026 年 10 月 1 日(木)～11 月 30 日(月)まで、キャンペーンサイトで動画視聴後、応募フォームからクイズに解答して応募すると、アイリスオーヤマ スリム冷凍庫が 15 名様に当たる「動画を見てクイズに答えて応募キャンペーン」を実施しています。皆さま、ぜひこの機会にご応募ください。

キャンペーンサイト：https://dx-event.com/u/e5ia7

※詳しくはキャンペーンサイト応募規約をご確認ください。