



ニュースリリース

2026 年 7 月 17 日

夏場の麺料理「週 2 回以上」食べる人が半数超！
オレンジページ「ほぼ 1000 人にききました」が調査結果を発表。
～夏の麺料理作りは「暑さ」が大敵～

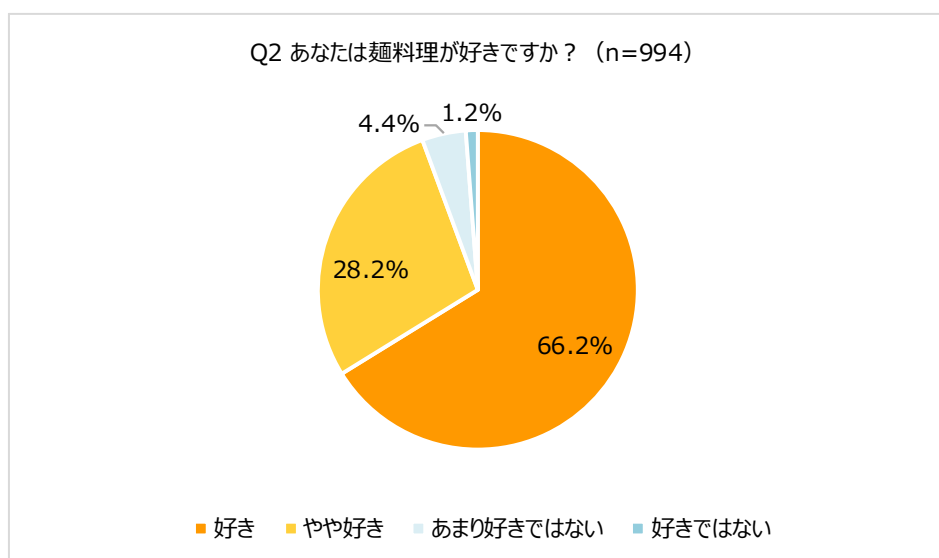
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。食欲がないときでもさっと食べられる「麺料理」は、暑さが増すこれからの時期に人気のメニュー。そこで今回は、麺料理について、国内在住の 20 歳以上の女性 994 人を対象に調査を実施しました。麺料理を食べる頻度や調理の際の困りごと、みなさんの「推し麺」も教えてもらいました。

【ダイジェスト】

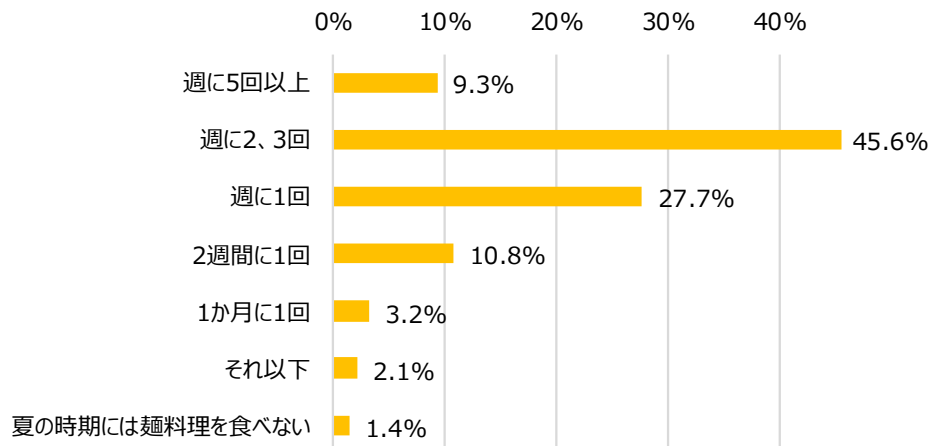
夏の麺料理 頻度は「週 2 回以上」が半数超え

作る際の困りごと 第 1 位は「キッチンが暑くなること」

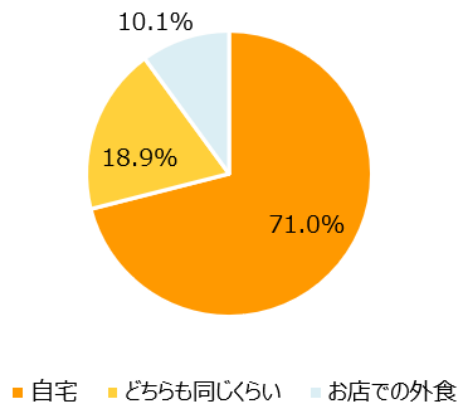
欠かせないトッピングや味変アイテム みんなの「推し麺」は？



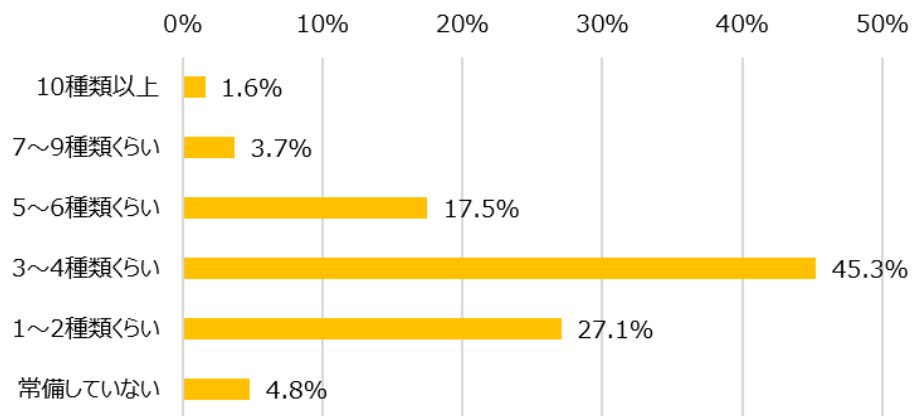
Q3 夏の時期にあなたが麺料理を食べる頻度を教えてください。(n=994)



Q9 自宅とお店での外食、麺料理を食べる頻度が多いのはどちらですか？
(n=994)



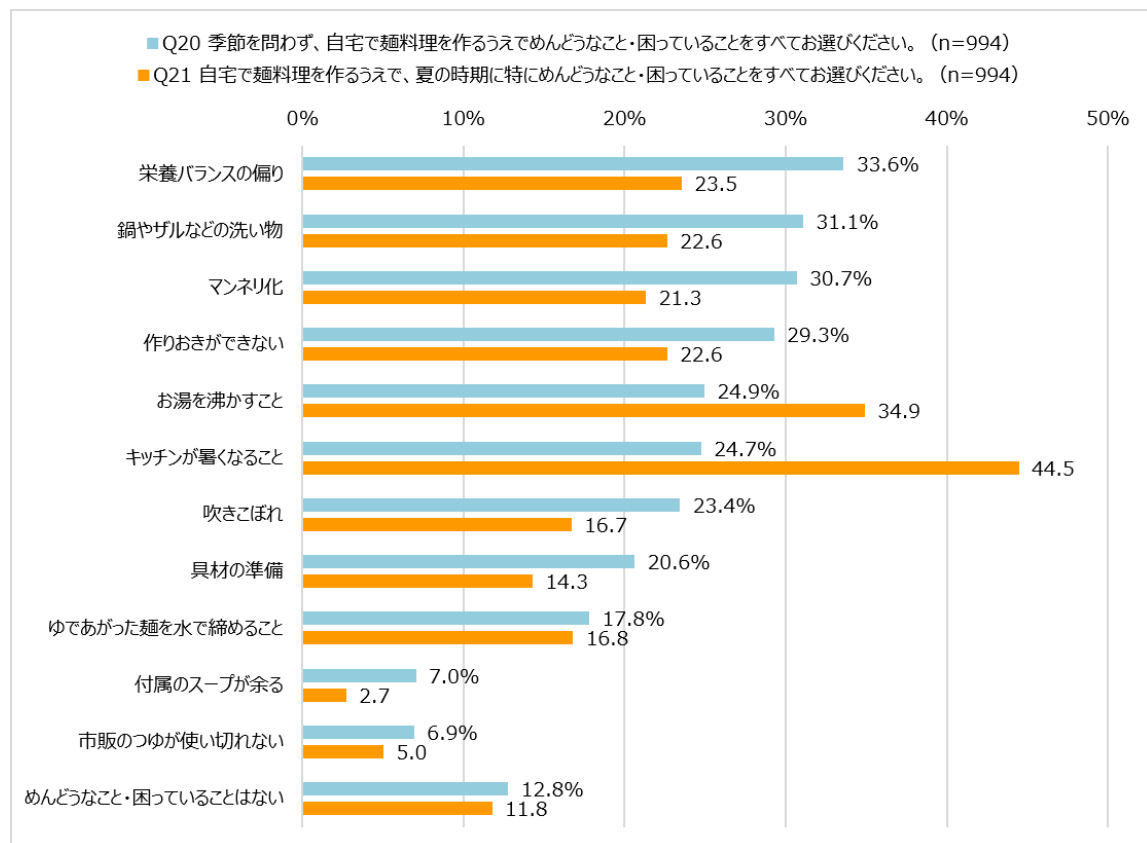
Q10 ふだん自宅に何種類くらいの麺類を常備していますか？もっとも近いものをお選びください。(n=994)



夏の麺料理 頻度は「週 2 回以上」が半数超え

麺料理が「好き」と答えた人は全体の 94.4%。夏に麺料理を食べる頻度は、「週 2 回以上」が 54.9%に上り、うち「週 5 回以上」が 1 割弱。また、麺料理をよく食べるタイミングは、季節を問わず「休日の昼食」と答えた人が約 7 割と最多でした。「休日の昼食はほぼ麺類です。簡単に作れて、具しだいで栄養バランスも整い、満足感もあるので」（50 代・みんみんタワー）と、手軽に食べられる麺料理は休日ランチの心強い味方のよう。

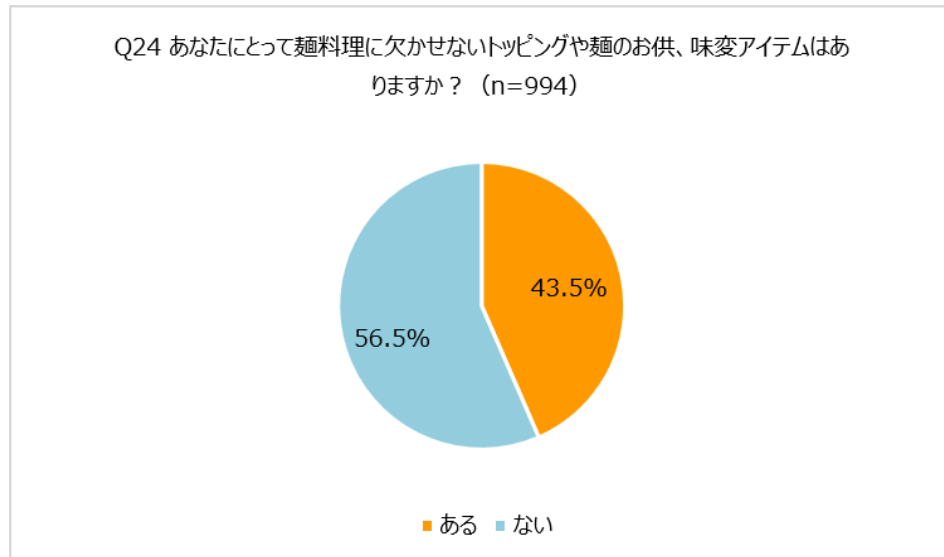
自宅と外食、麺料理を食べる頻度が多いのは「自宅」派が約 7 割。自宅派の理由にトップ 3 は、「手軽に食べられるから」63.7%、「調理が簡単だから」49.7%、「自分が好きだから」45.9%。なお、自宅に常備している麺類は「3〜4 種類くらい」が最多の 45.3%。なかにはフォーやグルテンフリーの麺などを常備している人もみられました。



作る際の困りごと 第 1 位は「キッチンが暑くなること」

季節を問わず、自宅で麺料理を作るうえでめんどうなこと・困りごとのトップは「栄養バランスのかたより」33.6%。通年では 24.7%で 6 位だった「キッチンが暑くなること」が、夏の時期に絞ると 44.5%で 1 位に躍り出ました。次いで「お湯を沸かすこと」34.9%も上位に入り、夏は「火を使うこと」そのものが最大の

悩みの種になっているようです。コメントでは、「朝の涼しいうちにゆでて冷蔵庫に入れておく」（60代・りえま）、「野菜不足になりがちなので、キャベツやきのこなど余り野菜をたくさん入れる」（40代・hana）と、自分なりに工夫している方も。



欠かせないトッピングや味変アイテム みんなの「推し麺」は？

麺料理に欠かせないトッピングや麺のお供、味変アイテムが「ある」人は 43.5%。ねぎやみょうが、大葉、のり、七味唐辛子などの定番のほか、「冷やし中華にマヨネーズはマスト！ またえび天が大好きなので何の麺料理にもよく合います。」（40代・イナチン）、「うどんやそばにたっぷりの天かす。以前は購入していましたが、意外に手作りのほうがサクサクにでき上がっておいしいです。」（50代・キラキラ子）、「冷蔵庫に入っているドレッシングやごまだれ。途中でかけても味変できて楽しめます。」（60代・ゆみよ）と、こだわりのトッピングや味変アイテムで麺料理を楽しんでいる方もいました。また、みなさんの「推し麺」への愛あふれるコメントも多く寄せられました。

「そうめんは化けっぴりがすごいです。納豆や洋風アレンジ、中華アレンジ、何でもイケるし、のりで巻いてもおしゃれ。」（60代・デージー）

「そばが好きすぎてそば粉を買いましたが、そば打ちは1回で断念。代わりに焼くようになったガレットが息子に大好評。」（40代・くま太郎）

「山梨なのでやはりほうとうです。具たくさん豚汁にすればたんぱく質も野菜もとれるし、翌日のどろりとしたものもおいしい。」（50代・みっちゃん）

「ナポリタンはわが町横浜の名物であり、母の味。家にある食材とケチャップさえあればおいしく作れるその包容力が魅力です。」（30代・まるちゃん）

「白石温麺を使った〈おくずかけ〉。冬の寒い日にとろみのついたあんがぴったりで、亡き祖母がよく作ってくれ

た思い出の味。」（30代・かぼちゃぱん）

今回の調査では、麺料理を食べることが多い食事や自宅に常備している麺類、こだわりのトッピングや味変アイテムなど、麺料理の食べ方・楽しみ方が明らかになりました。バリエーションが豊富で手軽に食べられる麺料理は、忙しい毎日の頼もしい味方として親しまれているようです。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性（有効回答数994人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2026年5月9日～5月17日

- 「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

- 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、2025年に創刊40周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp