

## 【外食のご飯（ライス）の提供量に関する認識調査】鈴茂器工

### 外食で提供されるご飯の量は適正量にあらず!?

#### 45.8%の人が自分の食べたい量目とギャップありと回答

～「ご飯が多いと食べきれず不安になる。できるだけ頑張って食べる」などの努力型のコメントも～

鈴茂器工株式会社（本社：東京都中野区、代表取締役社長：鈴木美奈子、以下 鈴茂器工）は、全国の20歳～69歳の男女400名を対象に「外食のご飯（ライス）の提供量に関する認識調査（2023年）」を実施しました。

10月は消費者庁が定める「食品ロス削減月間」、10月30日は「食品ロス削減の日」です。

日本では、本来食べられるのに捨てられてしまう食品＝食品ロスが、国民1人当たりの計算で毎日ご飯茶碗1杯分（約132g）ほどを捨ててしまっていると言われております。

外食で提供されるご飯の提供量に関する消費者の認識調査については、これまで実施されているものが見つけれなかったため、米飯食に携わる事業を行う企業として、フードロス削減の一助になればと思い、本テーマでの調査を実施しこの度発信しました。

### 調査結果サマリー

■ 年1回以上外食者の半数近くとなる45.8%の人が、提供されるご飯（ライス）の量についてギャップを感じている。ギャップを感じている量を数値化すると、「少ないと感じている」量で55.1g / 「多いと感じている」量で75.9gと、自身が食べたい量と決して小さくない乖離があることがわかった。

■ 提供量のギャップ発生時の対処は、「頑張って食べる」「我慢する」「残してしまう」などのストレス発生要因にも。。。「ご飯が多いと食べきれず不安になる。できるだけ頑張って食べる」などの努力型のコメントも複数見られた。

■ ご飯のおかわり事情は、最初からおかわり派と細かくおかわり派の真っ二つに！

見た目の満足感や食事のリズムのバランスを重視するこだわりが見られる一方で、

「ご飯が盛られすぎると下の方が固くなってしまう。。。」「温かいご飯を食べたい。」などの美味しさを求める声も!?

■ 自分の食べたい分だけ、温かいご飯が食べられることはご飯重視層/ご飯提供者の双方にとって超重要項目!!

### 調査対象について

全国の20～69歳の男女400名にWEBアンケートを実施したところ年1回以上の外食者は86.3%（N=345）となった。

今回は、この年1回以上の外食者をベースに以降の調査を進めていくこととする。

また、外食をする人の半数を超える53.0%は外食の際に提供されるご飯（ライス）を重視する傾向にあり、この層を**ご飯重視層**と定義した。

#### ■ 調査概要

調査手法：インターネットリサーチ

調査対象：20～69歳 男女

調査期間：2023年9月29日～30日

有効回答数：本調査400サンプル

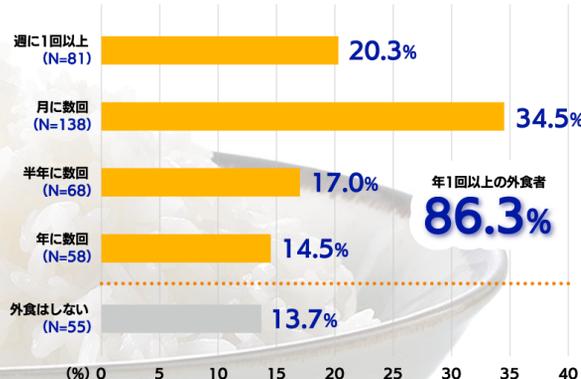
年1回以上外食経験者345サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります。

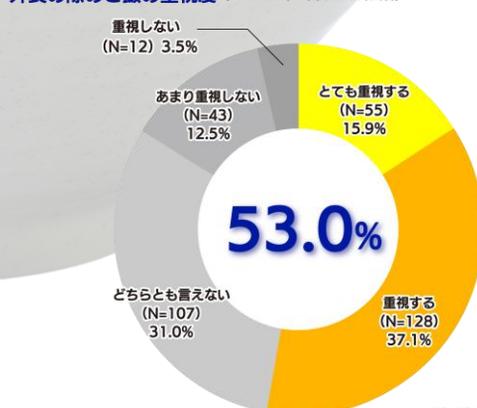
#### ■ 外食のご飯の提供量に関する認識調査 調査項目

- 外食頻度
- ご飯重視度
- 外食の際のご飯の提供量に対する印象
- 自身の適正量と提供量のギャップの数値化（自由記述）
- ご飯の提供量に対するギャップへの対処（自由記述）
- 提供量のズレに対する対処
- ご飯のおかわりに対する派閥
- ご飯のおかわりに対する派閥選択理由（自由記述）
- 外食のご飯提供の理想（複数選択）

ここ1年の外食頻度 (N=400)



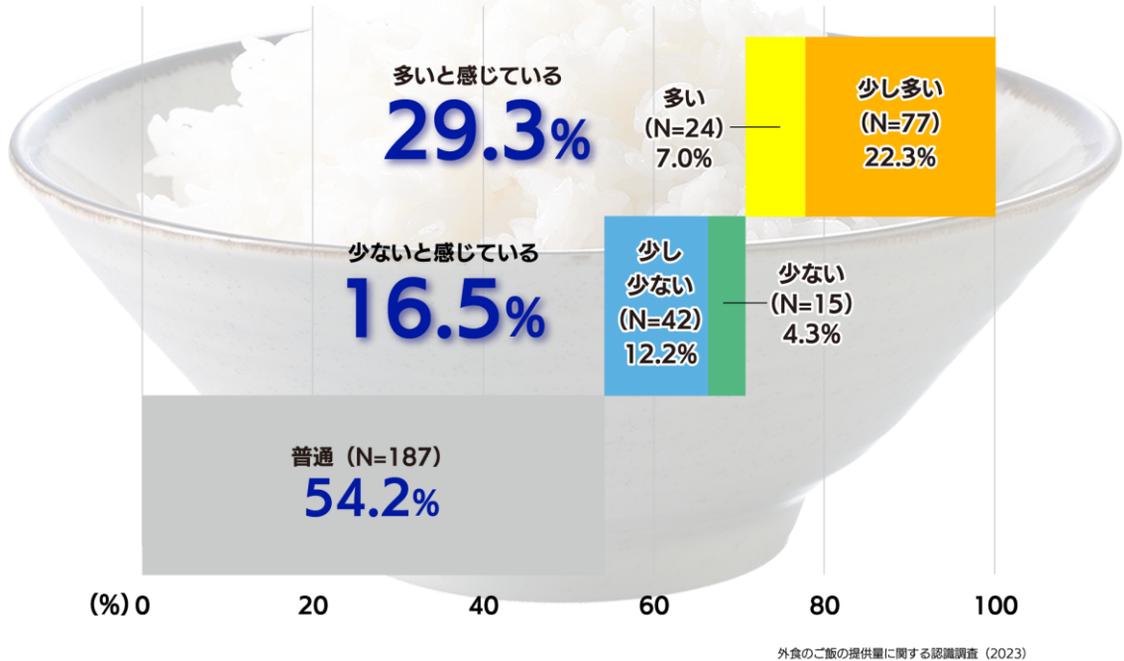
外食の際のご飯の重視度 (N=345/年1回以上の外食者)



## ■ ご飯の提供量に対する印象と適正量とのギャップについて

年1回以上外食者の半数近くとなる45.8%の人が、提供されるご飯（ライス）の量についてギャップを感じている。ギャップを感じている量を数値化すると、「少ないと感じている」量で55.1g / 「多いと感じている」量で75.9gと、自身が食べたい量と決して小さくない乖離があることがわかった。

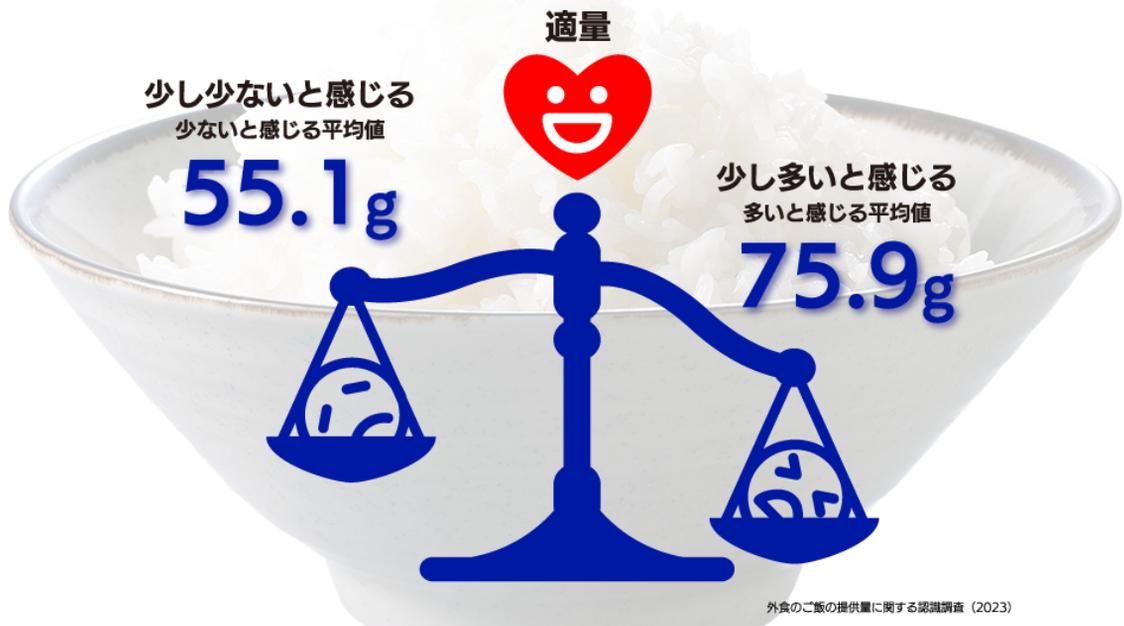
### 外食の際に提供されるご飯の提供量の印象 (N=345/年1回以上の外食者)



年1回以上の外食者に、外食で提供される“ご飯（ライス）”について、「普段外食で提供されるご飯（ライス）の量についてどのような印象であるか」を聞いたところ、半数近くとなる45.8%の人が何かしらギャップがあると回答。「少ないと感じている」層が16.5% 「多いと感じている」層が29.3%とそれぞれ一定の割合がいることがわかった。

### 自身の適正量と提供量のGAP

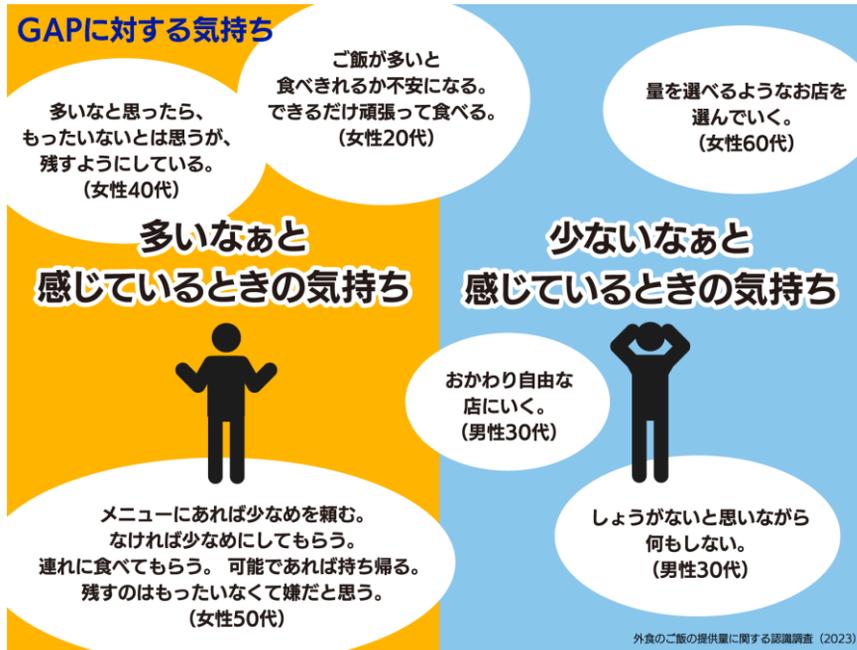
(N=345/年1回以上の外食者 ※異常値を除く有効回答の平均値)



年1回以上の外食者に、「普段外食で提供されるご飯（ライス）の量について、どのくらい自分の欲している量と感覚的にズレがあるか」を自由記述で聞いたところ、回答者の有効回答の平均値をとると、「少ないと感じる」量の平均値として55.1g / 「多いと感じる」量の平均値として75.9gとなり、自身が食べたいと感じている量と実際に提供されるご飯（ライス）の量が、ご飯茶碗1杯分を約132gと仮定してみても、決して小さくない乖離があることがわかった。このギャップを埋めることが、フードロス削減につながるきっかけとなるのではと感じられる結果となった。

## ■自身の適正量に対するギャップへの対処

提供量のギャップ発生時の対処は、「頑張る」「我慢する」「残してしまう」などのストレス発生要因にも。。。  
「ご飯が多いと食べきれず不安になる。できるだけ頑張って食べる」などの努力型のコメントも複数見られた。



ギャップがあるご飯の提供量に対する気持ちを自由記述で聞いたところ、**少ないなあと感じているときは**、「しょうがないと思つながら何もしない。」という気持ちの他に、その時は我慢して次回以降で、「おかわり自由なお店に行く」「量を選べるようなお店を選んでいく。」という**あきらめの気持ちに近い回答**が見られた。**多いなあと感じているときは**、「ご飯が多いと食べきれず不安になる。できるだけ頑張って食べる」「多いなあと思つたら、もったいないと思つても、残すようにしている。」など、**食事が始まる時点で残念な気持ちからスタート**してしまうこともあるようだ。

年1回以上の外食者に、「ご飯の量に感覚的にズレがある際にしてしまう場合の対処について」最も近いものを一つ選んでもらった結果を分類したところ、「**ちょうどよい**」という回答をした層が**37.7%**となり、その他の分類をみると

### 「頑張る系」32.8%

- 内訳
  - 多いが頑張って食べる18.0%
  - 多いので同伴者に食べてもらう10.7%
  - おかわりするが多いので頑張って残さず食べる4.1%

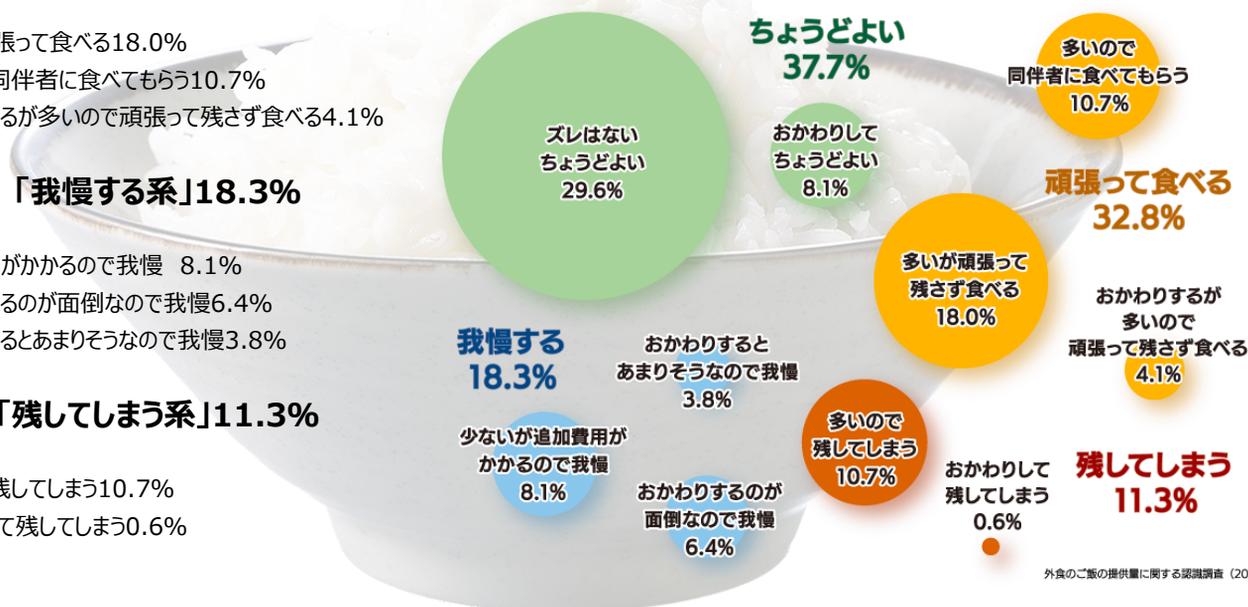
### 「我慢する系」18.3%

- 内訳
  - 追加費用がかかるので我慢 8.1%
  - おかわりするの面倒なので我慢6.4%
  - おかわりするとあまりそうなので我慢3.8%

### 「残してしまう系」11.3%

- 内訳
  - 多いので残してしまう10.7%
  - おかわりして残してしまう0.6%

### 提供される量とGAPがあるときの対処・気持ち (N=345/年1回以上の外食者)



ご飯の提供量のギャップが、食事の際に「頑張ること」や「我慢をする」ことなどのストレス発生要因となってしまうことがわかった。また、提供量のギャップが少なからずフードロスにつながってしまう傾向もみられ、**美味しいご飯の提供と適正量は密接な関係にあり、フードロスに削減の可能性を感じることがみてとれた。**

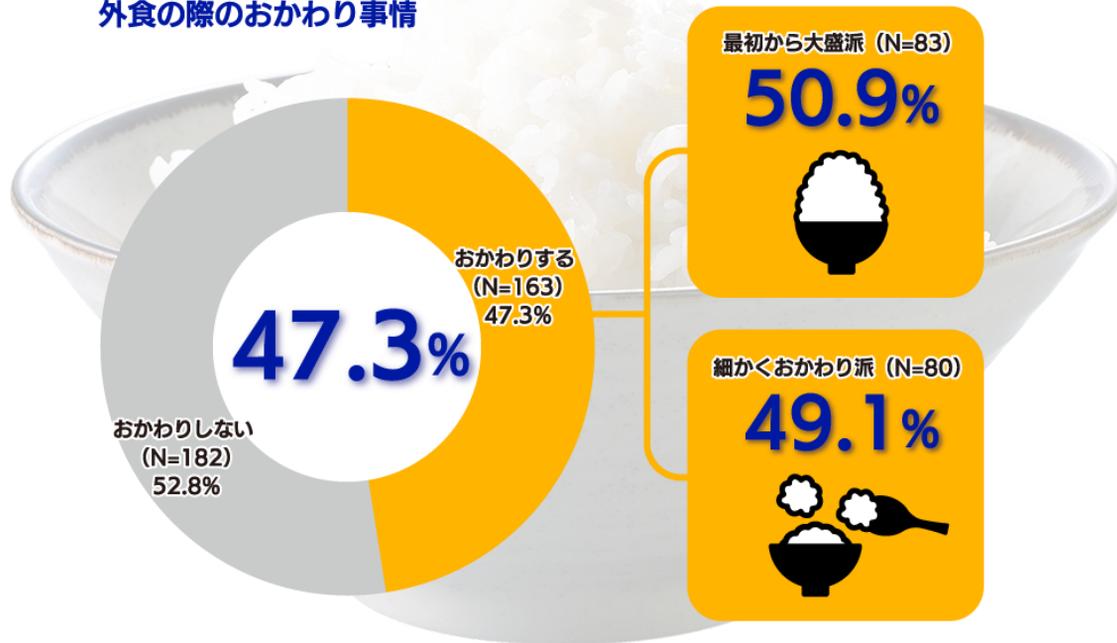
## ■ 外食の際のご飯のおかわり事情

ご飯のおかわり事情は、最初からおかわり派と細かくおかわり派の真っ二つに！

見た目の満足感や食事のリズムのバランスを重視するこだわりが見られる一方で、

「ご飯が盛られすぎると下の方が固くなってしまふ。。」「温かいご飯を食べたい。」などの美味しさを求める声も!?

### 外食の際のおかわり事情



外食のご飯の提供量に関する認識調査 (2023)

「外食の際にご飯（ライス）をたくさん食べたい時はどのような提供方法を希望するか」をきいたところ、**52.8%の人がおかわりしない派**となり、約半数近い**47.3%の人がおかわりする派**となった。おかわりの派の中には、**最初から大盛派50.9%、細かくおかわり派49.1%**と真っ二つとなった。

何故その提供方法を希望するかを自由記述で聞いたところ、

**最初から大盛派の言い分**としては、「見た目の満足感」という点や、「おかずと一緒に残さず食べることができる」「ごちそうとのバランスがとりやすい」など食べ方のリズムへのこだわりが見え隠れする一方で、「何度もおかわりするのが恥ずかしい」や「いちいち店員を呼ぶのが面倒」「注文回数が少なくて済む」など、**めんどくささや店員への遠慮の気持ち**が目立った。

また、**細かくおかわり派の意見**としては、「最初からたくさん頼んで食べられなくなると良くない」「ひとくちだけ食べたい時」など、全体のバランスの中で残さないように配慮しながらの調整と、「大盛だとご飯が冷める」「下の方が固くなってしまふ」「温かいご飯を食べたい。」などの**おいしいご飯を食べたいことへのこだわり**が感じられる結果となった。



外食のご飯の提供量に関する認識調査 (2023)

## ■ 外食の際のご飯の提供方法の理想形は？

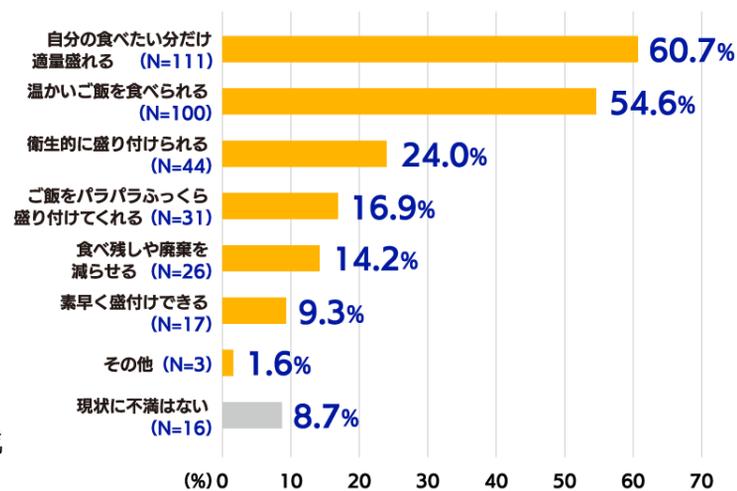
**自分の食べたい分だけ、温かいご飯が食べられることはご飯重視層/ご飯提供者の双方にとって超重要項目!!**

「外食で提供されるご飯について、このように出来たら良いなと思う点（複数選択可）」を外食の際に提供されるご飯（ライス）を特に重要視する**ご飯重視層**に聞いたところ、現状に不満はないと回答した層は8.7%に留まり、**9割を越える人が何かしらの改善を求めていることがわかった。**

「自分の食べたい分だけ**適量盛れる**」60.7% 「**温かいご飯を食べられる**」54.6%が圧倒的な上位TOP2となっており、ご飯提供者側にも無視できない項目であることがわかった。

ご飯（ライス）が自分の食べた量を温かくおいしい状態で素早く提供されることが、“我慢”や“もったない”とい気持ちを減らし、お客様への満足空間の提供となり、フードロス削減にもつながる一手となる可能性が感じれる調査結果となった。

### 外食のご飯提供の理想 (N=183/ご飯重視層)



外食のご飯の提供量に関する認識調査 (2023)

## 鈴茂器工が提供するご飯盛り付けロボットFuwarica（ふわりか）について

Fuwaricaは、ご飯盛り付けのニューノーマルに対応したご飯盛り付けロボットです。

ご飯を練らずに やさしくほぐし、ボタンを押すだけで定量のご飯をふんわり自動で衛生的に盛り付けることが出来る Fuwarica は、おむすびの製造に対応したオプションの開発や保温・保湿機能の強化など、お客様のニーズにお応えし進化を遂げてまいりました。2023年には、最新機種Fuwarica GST-RRAを発売し、これまでの進化を継承し、大型液晶タッチパネルの採用による見やすさ・使いやすさの向上、保温・保湿性能の強化、ご飯の残量表示や連続盛り付け機能を装備するなど、ご飯を盛り付ける様々なシーンで更に使いやすくなりました。

Fuwaricaシリーズを通じて、様々な業種業態のご飯提供シーンのニーズに応えられる豊富なラインナップを揃えており、ご飯盛り付けロボットシェアNo.1（出典：富士経済「労働人口不足の未来予測から見たロボット潜在需要に関する考察」米飯盛り付けロボット 販売数量・金額 2022年実績）を獲得し、業界でも注目を集めております。

今回の提供ご飯の重視点「**自分の食べたい分だけ適量**」「**温かいご飯**」「**衛生的な盛り付け**」「**ご飯をバラバラふっくら**」「**素早く盛り付け**」という点に関しては、Fuwarica（ふわりか）1台の導入でまかなえます。

また、「**食べ残しや廃棄を減らせる**」という点においても、Fuwarica（ふわりか）の導入企業の一例として、自分で適量を盛り付けられることで、10～20%の廃棄ロスの削減に貢献したという事例もあります。

ご飯盛り付けロボットFuwarica特設サイトでは、実際に導入して活用いただいている様々なカテゴリーの企業様の事例（ユーザー様の声）を30件ほど掲載しており、随時更新しております。是非この機会に併せてご確認ください。

### Fuwarica シリーズ



Fuwarica特設サイト：<https://www.fuwarica.info/>

### ● 本件に関するお問い合わせについて ●

鈴茂器工株式会社 東京事業所 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北2-23-2

担当：企画本部 マーケティング部 TEL：03-3993-1457 E-Mail：[marketing@suzumo.co.jp](mailto:marketing@suzumo.co.jp)

### <引用・転載時のクレジット表記のお願い>

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例>「鈴茂器工株式会社が実施した調査によると…」

本リリース記載以外の調査データについてのお問い合わせや確認については、担当までご連絡をお願いいたします。