

外食での「1人喫食（おひとりさま）」の市場規模は約 2.7 兆円、 2025 年は過去最高規模に ＜外食・中食 調査レポート＞

2026 年 4 月 8 日

サカーナ・ジャパン株式会社

（エヌピーディー・ジャパン株式会社より社名変更）

外食・中食市場情報サービス『CREST®^{*1}』を提供するサカーナ・ジャパン株式会社（エヌピーディー・ジャパン株式会社より社名変更、東京都港区、ケビン・ソー代表）は、外食・中食市場レポートを 2026 年 4 月 8 日に公表します。

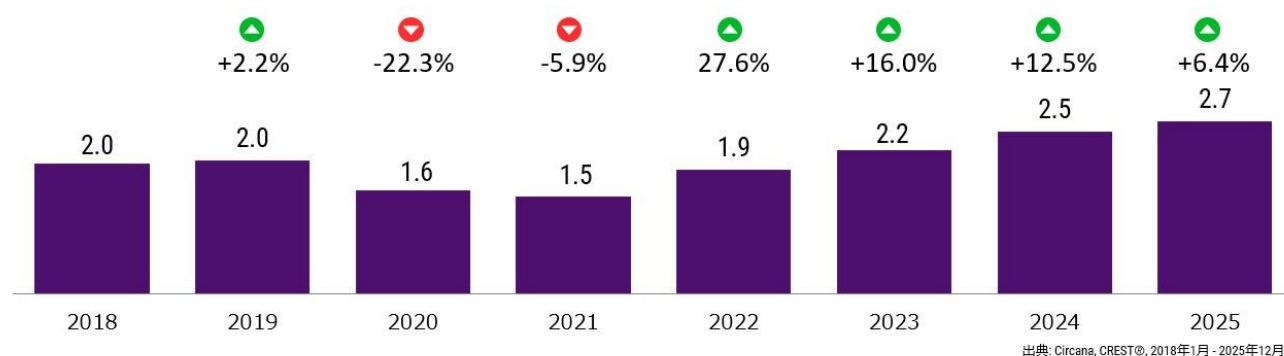
本分析レポートでは、大きく以下のことが分かります。

2025 年の外食業態イトインにおける 1 人利用の金額市場規模は約 2.7 兆円で、過去最高規模となりました。2019 年比では 1 人喫食は 2.2% 増で、2 人以上は 22% 減でした。

2025 年 外食「おひとりさま」市場規模は過去最高の 2.7 兆円

2025 年 1-12 月計の外食業態イトインにおける 1 人利用の金額市場規模は約 2.7 兆円で、過去最高規模となりました。コロナ禍前の 2019 年までは 1 人喫食の規模は 2 兆円程度で推移していました。コロナ禍で外食全体が大幅減となったことで 1 人での喫食も減少しましたが、2022 年から大幅な増加が続き、2025 年には 2.7 兆円に達しました。2019 年比では 1 人喫食は 2.2% 増で、2 人以上は 22% 減でした。

＜図表1＞外食業態イトインの1人利用 市場規模推移（兆円）



サカーナ・ジャパン フードサービスシニアマネージャーである、矢部 忠継（やべ ただつぐ）は、次のように話します。「パンデミックにより世界中で消費者の様々な行動様式が変容しましたが、食事をする人数にも大きく影響を与えたことが当データによって浮彫りになりました。サカー

ナが CREST を展開する海外においても『Solo Dining』が年々増加する傾向が見られます。日本で過去最高となった 2025 年の前年比の内訳を見ると、1 人喫食の増加に最も寄与したのは、男性 20 代でした。また時間帯で最も成長に寄与したのは昼食でした。このような特性を踏まえた上で、『おひとりさま』取り込みに向けた、席の配置や、1 人でも快適に食事できるレイアウトの工夫などできれば、客数増の好機をつかめると考えます。」

***1 CREST®**

外食・中食市場において「いつ、誰が、どこで、何を、どのように食べ、どの程度満足したか」など消費者のあらゆる喫食動態データを 1 年 365 日、消費者から収集し、年間 13 万を超えるサンプル数を元に分析できる情報サービスです。外食市場規模、中食市場規模、客数を業態、セグメント別に把握可能です。世界 13 か国で実施。

詳細 URL: <http://www.npdjapan.com/service/food.html>

■ 本件に関するお問い合わせ先

サカーナ・ジャパン株式会社

担当：東（あずま） さやか

〒108-0023 東京都港区芝浦 3-6-5 Biz Feel 田町 2F

TEL : 03-5798-7663

Email : circanajapan.info@circana.com

■ 会社概要

会社名 サカーナ・ジャパン株式会社（エヌピーディー・ジャパン株式会社より社名変更）

英名 Circana Japan Ltd.

設立年月日 2003年 3月 31日

所在地 〒108-0023 東京都港区芝浦3-6-5 Biz Feel 田町 2F

TEL (03) 5798 - 7663

資本金 80,000,000円

所属団体 一般社団法人日本マーケティング・リサーチ協会

代表者 ケビン・ソー