

## 特集

# 即席めん類の輸出



令和5年12月21日  
東京税関

- ★2022年は輸出数量、金額ともに過去最大！
- ★東京港が輸出数量、金額ともに5年連続全国シェアトップ！
- ★仕向地は香港が約3割、米国が約2割、台湾が約1割を占める！

## はじめに

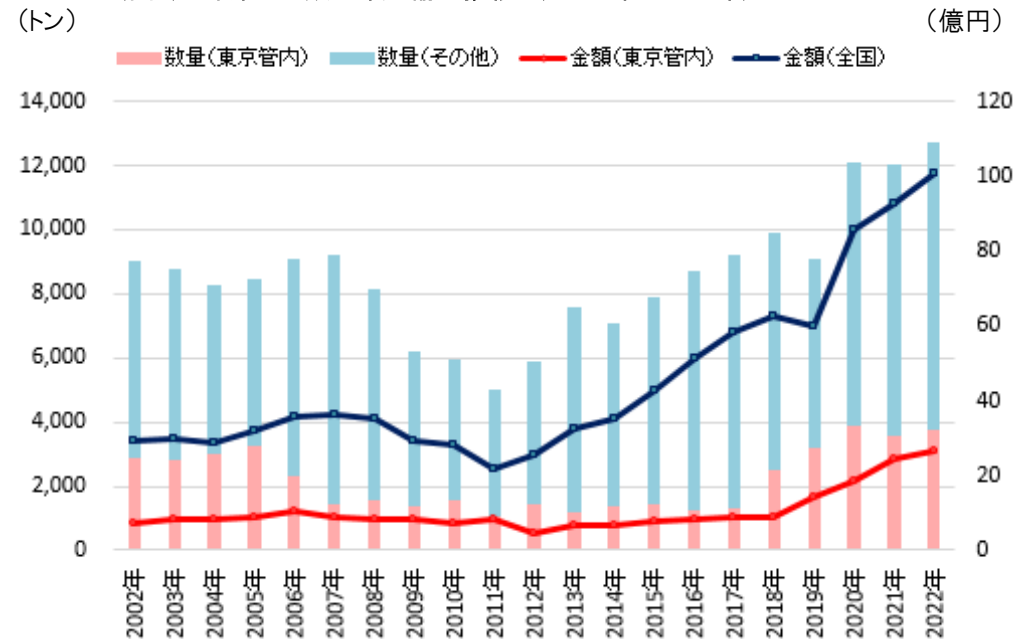
インスタントラーメンなどの即席めん類は、手軽に食べられる麺類として長年日本で愛されている食品ですが、近年日本産即席めん類の海外への輸出が増加しています。2022年は数量・金額ともに過去最大となったことから、即席めん類の輸出について特集として取り上げることにしました。

## 年別輸出動向

右図1は、2002年から2022年の即席めん類の年別輸出動向を示しており、全国の輸出の数量・金額はいずれも2008年から2011年まで減少傾向にあり、2012年以降は順調に伸びていることが分かります。2022年は輸出数量が約12,699トン、金額が約100億5千万円で、数量が前年比約5.5%増、金額が前年比約8.5%増となりました。金額は初めて100億円を超え、確認できる1988年以降で数量・金額ともに過去最大となりました。

輸出の増減要因について業界に伺ったところ、2008年から2010年の輸出の減少はリーマンショック後の円高の影響を受け、事業者が輸出から現地生産へシフトさせた為とのことでした。2011年には東日本大震災で輸出が急減し、2012年も原発事故による日本産食品の輸入規制などの影響で輸出が少なかったそうです。しかし、その後は香港や中国などの富裕層向けに、日本の工場で生産された日本の味の即席めん類が人気を博し、輸出が増加したとのことでした。現地の工場で生産される即席めん類は現地で好まれる味で製造されるそうですが、日本から輸出するものは日本で売られている味と同じものを、ラベルを替え輸出しているとのことでした。

(図1) 即席めん類の年別輸出推移 (2002年-2022年)



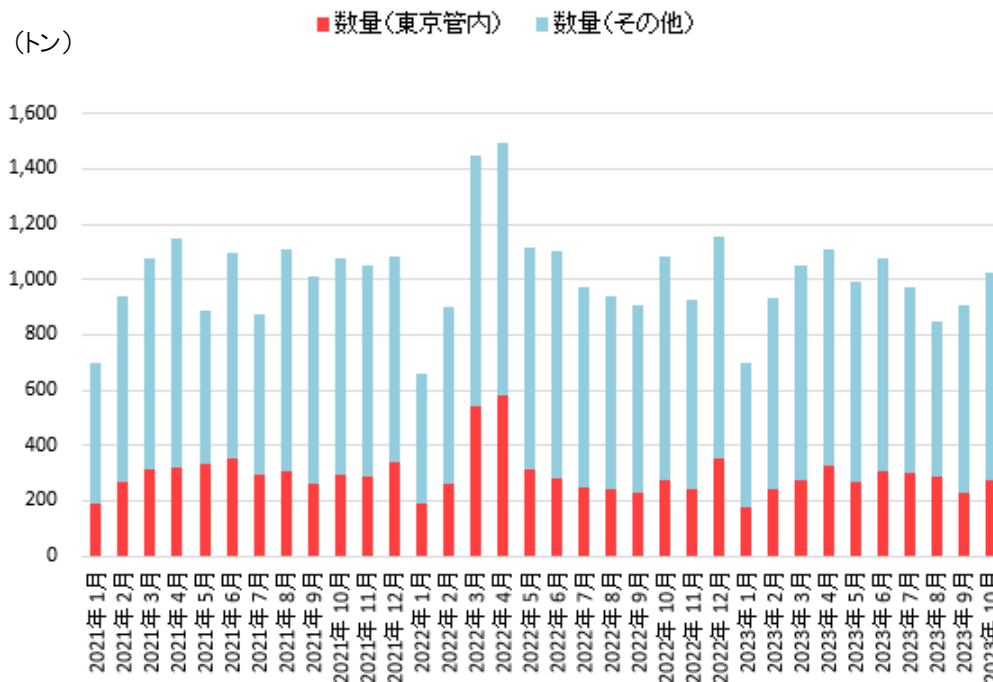
た。また、海外に住む日本人が日本の味を求めて購入することも多いそうです。2019年は日韓関係の冷え込みや香港の政情不安などで輸出が落ち込みましたが、2020年はコロナ禍の外出自粛に伴う巣ごもり消費で大きく需要が伸びたそうです。即席めん類を買いだめする人が増加したことや、家で食事をする機会も増えた為、特に袋麺の輸出が増加したそうです。また、訪日外国人旅行者や欧米などでラーメン人気が非常に高まっており、そういったことも増加要因として考えられるそうです。2022年は輸出数量の増加に加え、小麦やパーム油などの原材料価格や物流費の高騰などコスト増加の影響を受け、輸出金額が増加したのではないかとのことでした。

## 月別輸出動向

下図2は、即席めん類の月別輸出数量の推移です。毎年1月2月の輸出数量が少なく、3月4月が比較的多いようです。業界によりますと、1月2月はお正月で工場が休みになることや中国の春節の影響もあり、輸出数量が少なくなっているとのことです。3月4月は1月2月の反動増ではないかとのことでした。

即席めん類のスープがある商品は、寒い時期によく売れているようで、仕向地が寒い時期に輸出が多いそうです。焼きそばなどスープがない商品は、暑い時期でもよく食べられるとのことでした。

(図2) 即席めん類の月別輸出数量の推移 (2021年1月-2023年10月)



## インスタントラーメンの需要ランキング

(図3) インスタントラーメン世界総需要

2023年5月現在 単位:億食

	国・地域	2018年	2019年	2020年	2021年	2022年
1	中国/香港	402.5	414.5	463.6	439.9	450.7
2	インドネシア	125.4	125.2	126.4	132.7	142.6
3	ベトナム	52.0	54.4	70.3	85.6	84.8
4	インド	60.6	67.3	67.3	75.6	75.8
5	日本	57.8	56.3	59.7	58.5	59.8
6	米国	45.2	46.3	50.5	49.8	51.5
7	フィリピン	39.8	38.5	44.7	44.4	42.9
8	韓国	38.2	39.0	41.3	37.9	39.5
9	タイ	34.6	35.7	37.1	36.3	38.7
10	ブラジル	23.9	24.2	27.2	28.5	28.3

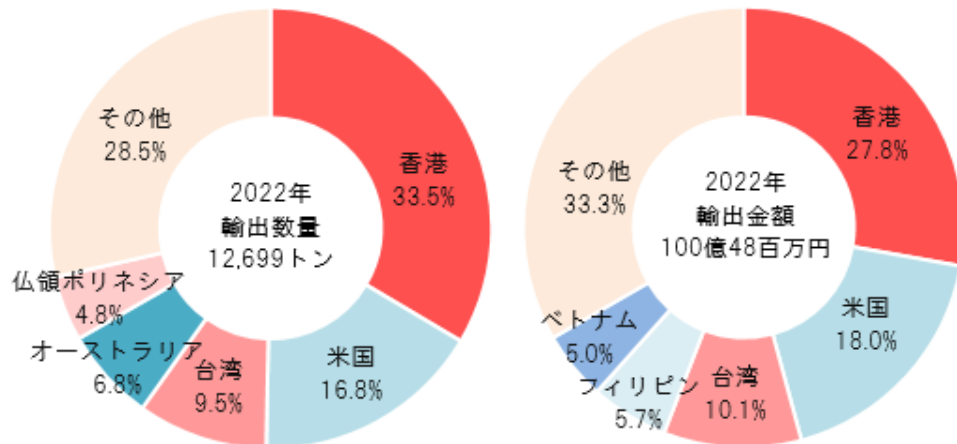
出典:世界ラーメン協会(WINA)推定 資料を基に作成

ここまでで年別・月別の輸出動向をみてきましたが、ここでいったん世界のインスタントラーメンの需要に目を向けてみます。上図3で紹介している世界ラーメン協会の調べによるインスタントラーメンの世界総需要では、日本は5位となっています。アジアの国々での需要が高く、年々需要も増加しています。そのため次ページからは日本の輸出先や港別の輸出動向をみていきます。



## 国(地域)別輸出動向

(図4) 全国 国(地域)別構成比 (2022年)

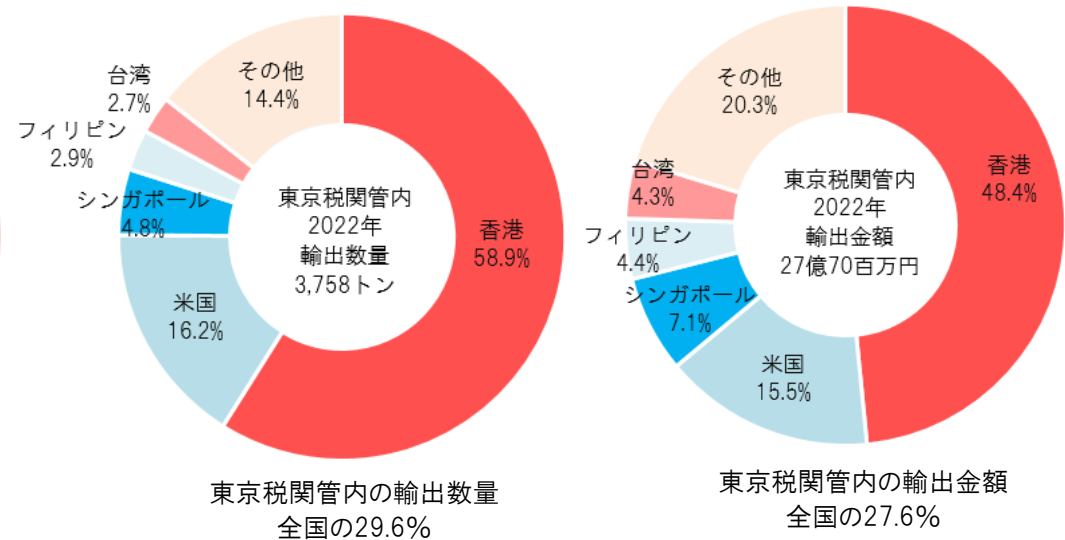


上図4をみると、2022年の全国の国(地域)別構成比は、輸出数量・金額ともに1位は香港、2位は米国、3位は台湾の順となっています。これら3カ国で、全体の約6割を占めています。

業界によりますと、香港への輸出が数量・金額ともに3割程度を占める理由は、香港の富裕層に日本の食品の人気がある為とのことです。日本の食品は高級品として扱われており、安全安心な日本の味として、高価なものも香港で受け入れられているようです。

米国への輸出が数量・金額ともに2割程度を占める理由は、米国本土の他にハワイへの輸出も多いのではないかとのことでした。現地在住の日本人が日本の味を求めて購入することが多いようです。また、即席めん類は1970年代から米国向けに輸出が本格化し、長年の実績がある為、米国への輸出が多いのではないかとのことです。

(図5) 東京税関管内 国(地域)別構成比 (2022年)



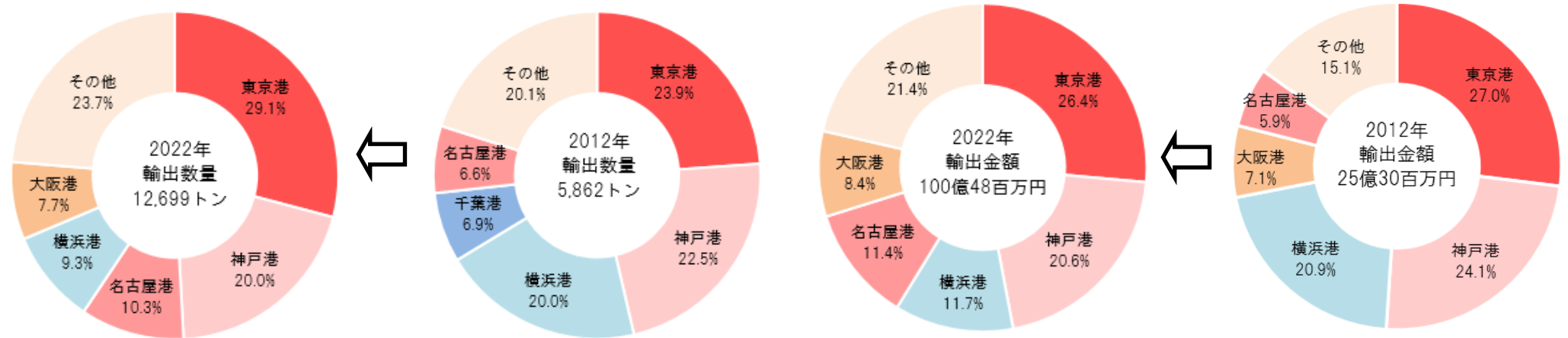
台湾への輸出は、2012年は前年に起きた東日本大震災の原発事故の影響で減少しましたが、2013年以降は増加傾向にあり、2022年は輸出数量・金額ともに3位となっています。

中国が上位に入らない理由は、中国現地に事業者の工場がたくさんあり、現地生産のものが多い為とのことでした。

次に上図5の東京税関管内の国(地域)別構成比をみると、輸出数量・金額ともに、全国よりも香港の割合が大きく、数量で全体の約6割、金額で約5割となっています。1位、2位は全国と同様ですが、3位にはシンガポールが入っています。東京税関管内の2022年の輸出数量は全国の29.6%、輸出金額は全国の27.6%で、全国の3割弱を占めています。

## 港別輸出動向

(図6) 港別構成比 (2012年、2022年)



上図6をみると、2022年の港別輸出数量・金額構成比の1位は東京港、2位は神戸港で、この2港で全体の約5割を占めています。また、2012年は横浜港の輸出数量・金額構成比が約2割を占めていましたが、2022年は横浜港の割合が減少し、名古屋港での割合が増加しています。

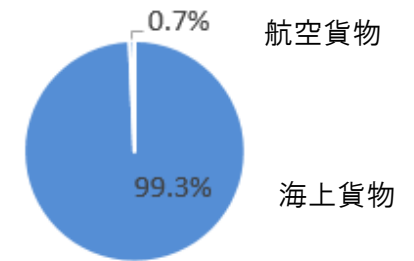
業界によりますと、東京港での輸出が数量・金額ともに3割程度を占めるのは、即席めん類の製造工場が東京周辺の県に多くある為ではないかとのことでした。東京港からは香港向けの輸出が多いようです。また、神戸港での輸出が数量・金額ともに2割程度を占めることについても、東京港と同様に兵庫県や周辺県に製造工場があるからではないかとのことです。神戸港からは米国向けの輸出が多いようです。名古屋港での輸出が増加したのは、愛知県の事業者の輸出が増加している為ではないかと思われます。

即席めん類は、日本からの輸出が増加してはいますが、基本的には現地工場での生産が中心となるそうです。現地工場で生産される即席めん類は、スープの味や具材、麺の長さなど、各国・地域の市場環境や消費者の好みに合わせて最適化され販売されているとのことです。

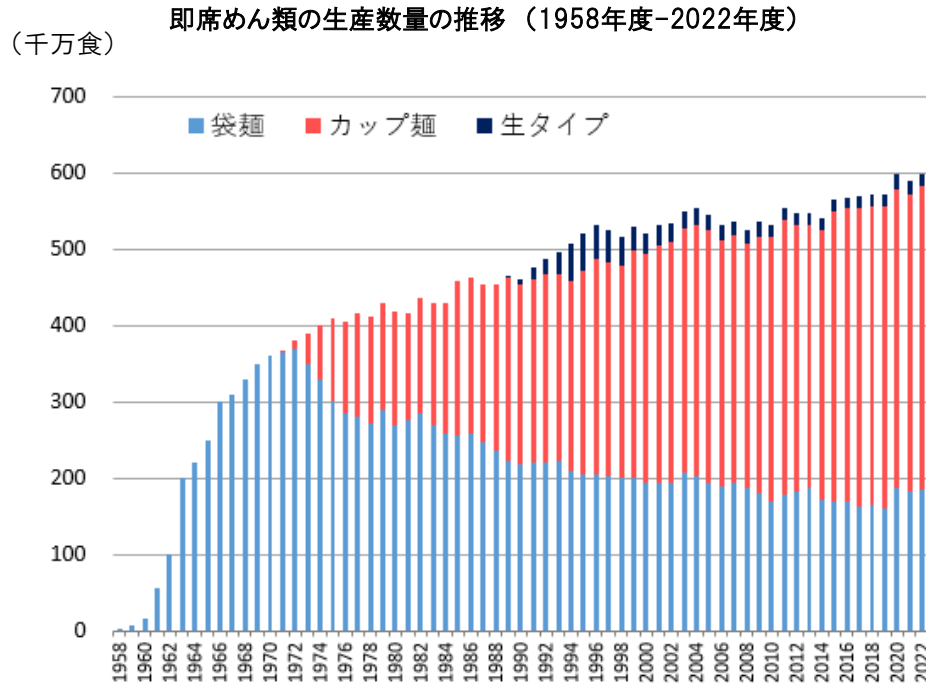
また、右図7の運送形態別輸出数量割合をみると、ほぼ輸送は海上輸送となっています。

業界によりますと、即席めん類の賞味期限は商品により異なりますが、主にカップ麺が製造から6ヶ月、袋麺が8ヶ月と長期間の保存が可能となつて、航空便よりも輸送期間が長く、コストが抑えられる船便が利用されているとのことでした。

(図7) 運送形態別割合(輸出数量) (2022年)



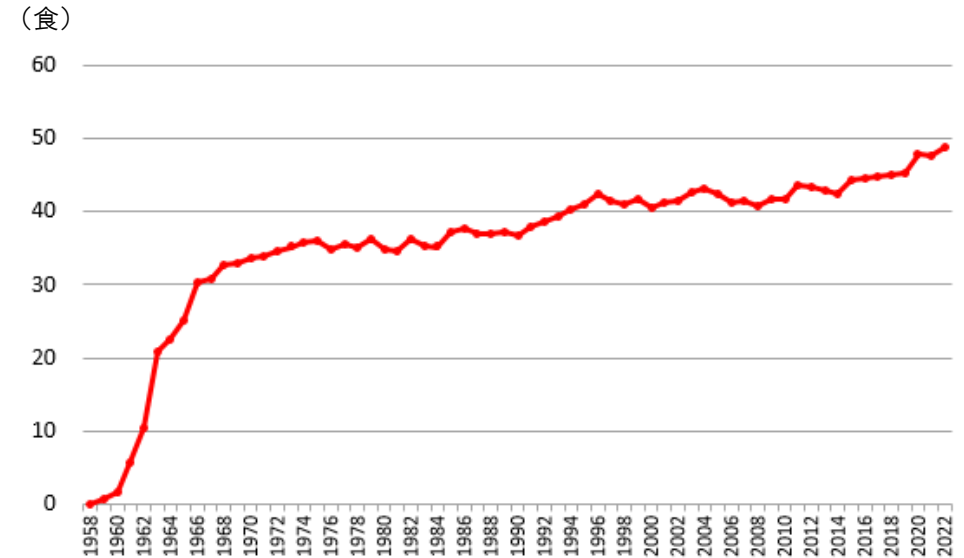
## 豆知識 日本国内の生産数量の推移と年間消費量



出典：一般社団法人日本即席食品工業協会が食糧庁調査数量等に基づいて推定作成したもの  
（1食100gとして換算したもの）

上の図は、即席めん類の生産数量の年別推移です。1958年に世界で最初のインスタントラーメンとして袋麺が生産・発売され、1971年にカップ麺が、1989年には生タイプの即席麺が発売されました。輸出数量だけでなく、日本での生産数量も年々増加しており、2022年度が過去最大となりました。2022年度は袋麺が約18億5,837万食、カップ麺が約39億7,406万食、生タイプが約1億5,896万食で、合計約59億9,914万食が日本国内で生産されました。

即席めん類の一人当たりの年間消費量（1958年度-2022年度）



出典：一般社団法人日本即席食品工業協会が食糧庁調査数量や総務省国勢調査人口数等に基づいて作成した数量（1食100gとして換算したもの）

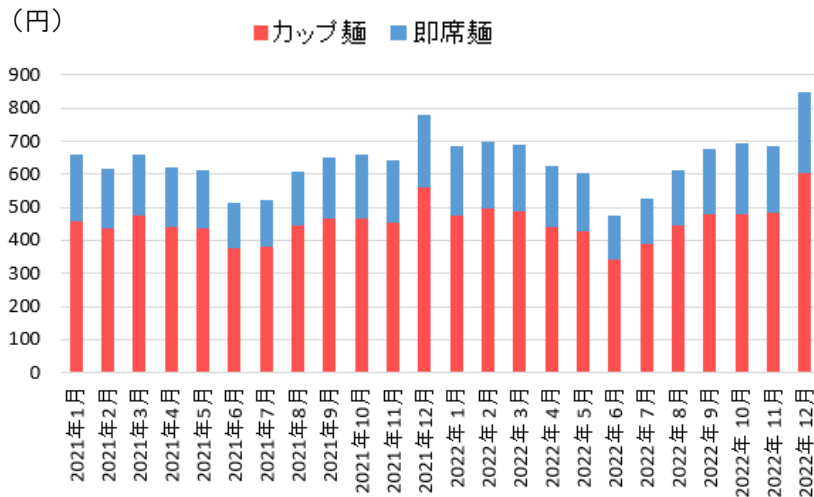
上の図は、即席めん類の一人当たりの年間消費量の推移です。年間消費量も1958年に発売されて以来、右肩上がりに増加しています。2022年度は、日本に住む一人当たりの即席めん類の年間消費量が約48.8食となりました。1年365日のうち約48.8食消費している計算となり、約7.48日に1回、一週間に1度程度は即席めん類を食べていることとなります。

このことから、即席めん類は現代の日常の食生活になくてはならない食品となっていることがわかります。手頃な価格で購入でき、最小限の調理ですぐに出来上がる食事として、現代の多忙なライフスタイルにマッチしているのかもしれません。





カップ麺及び即席麺の月別支出金額（2021年1月-2022年12月）



出典：総務省 家計調査からグラフ作成(二人以上の世帯、月額)  
 カップ麺：例 カップラーメン、カップそば、カップうどん  
 即席麺：例 即席うどん、即席そば、即席ラーメン、インスタント焼きそば

都道府県庁所在市別 1世帯当たり年間支出金額（2022年）

カップ麺	都道府県庁所在市	(円)	即席麺	都道府県庁所在市	(円)
1位	長野市	6,775	1位	北九州市	2,514
2位	青森市	6,329	2位	鳥取市	2,383
3位	福島市	6,224	3位	鹿児島市	2,207
4位	宇都宮市	5,952	4位	高知市	2,201
5位	富山市	5,758	5位	川崎市	2,182

出典：総務省 家計調査からグラフ作成(総世帯、年額)

左のグラフは、日本国内におけるカップ麺及び即席麺の月別支出金額です。業界によりますと、6月7月の支出金額が小さいのは、夏の暑い時期に必要な量の減少傾向がある為とのことでした。逆に12月の寒い時期には、温かい麺類への需要が高まり、日本では年越しそばを食べる習慣もあることから、師走の忙しい時期に手軽に食べられるカップ麺や即席麺が重宝されているようです。また、お正月に向けて、12月は保存食として即席めん類が多く購入されているとのことでした。

上の表で示した都道府県庁所在市別年間支出金額をみると、カップ麺は寒い地域、降雪の多い地域で支出金額が大きいようです。即席麺は西日本地域で支出金額が大きいようで、九州地方では古くから麺文化が根付いていることや、鳥取では地域で人気の即席麺商品があることなども支出金額が大きい一因のようです。

### 健康志向時代のインスタントラーメン

業界によりますと、近年食のトレンドとなっているのが「健康志向」とのことで、インスタントラーメンにおいても健康に配慮した商品が多く発売されているようです。事業者の努力によって、消費者が購入時に気に掛けるカロリーや塩分量を抑え、量や味を保った商品が続々と誕生しています。

右の表は日本で市販されている一般的なインスタントラーメンの栄養成分を表示しています。カロリーでは、一般的なサイズのインスタントラーメンのカロリーは約300～500kcalですが、成人が1日に必要なカロリーは男性が2400～2700kcal、女性が1850～2050kcalですから、1食当たりのカロリーが特に高いということはありません。また、塩分摂取を抑えたい人は、スープを飲む量を半分程度にすると、約2分の1～3分の1の減塩につながるそうです。三大栄養素のバランスについても、厚生労働省基準の理想的なバランスはタンパク質13～20%、脂質20～30%、炭水化物50～65%とされていますが、右の表をみると概ねこのバランスとなっています。また、どのような食品でもそれだけ食べていけば栄養は偏る為、インスタントラーメンと野菜や肉、魚、卵などをいっしょに食べると、より栄養バランスの整った食事になるのではないのでしょうか。

	油揚げめん	ノンフライめん	エネルギー産生栄養素 (%)
エネルギー (kcal)	439	336	
水分 (g)	3.0	10.0	
タンパク質 (g)	10.1	10.3	13～20
脂質 (g)	19.1	5.2	20～30
炭水化物 (g)	61.4	67.1	50～65
灰分 (g)	6.4	7.4	
食塩相当量 (g)	5.6	6.9	
カルシウム (mg)	230	110	

出典：一般社団法人 日本即席食品工業協会資料  
 (「日本食品標準成分表2020年版」(文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会より)、「日本人の食事摂取基準(2020年版)」(厚生労働省基準2020年版) )

## 防災食品としての即席めん類

いざという時に備えて「即席めん」を活用して、準備しておくことがおすすめです。

### 災害発生直後（0～3日） ライフライン停止約1日～7日

お湯があればすぐに食べることができるカップめんがおすすめ！最低でも**3日分以上×人数分**の非常食の備蓄が望ましいとされています。

体調管理に注意！

- ★生水を避ける
- ★エネルギー摂取



### 避難所（3～7日） ライフライン復旧

カップめんと缶詰類などを活用し、味のバリエーションや栄養バランスのとれた食事をとろう。

簡単に栄養バランスを！

- ★保存食の活用



### 復興期 本格的な復興

即席めんと常温保存できる野菜類を活用して、日常食に近い栄養バランスのとれた食事をとろう。

しっかりと栄養を！

- ★野菜、缶詰類を上手に活用して簡単調理



## 日常生活

いつも使っているものを少し多めに備蓄しておくことで、災害時に自宅で当面生活を送ることができます。日常生活で消費しながら備蓄できるので、必要なものを一定量保ちながら備蓄品の鮮度を保ち、災害時でも日常生活に近い生活を送ることができます。日常の延長として無理なく、楽しみながら防災食の備蓄を心がけましょう。



## おわりに

即席めん類の今後の見通しについて、業界によりますと、円安の影響や、日本産のハイクオリティーな即席めん類が海外で人気となっていることから、今後も市場規模が拡大していくのではないかとのことでした。

### 【資料編】 全国 年別輸出数量・金額の推移(2002年-2022年)

年	輸出数量 (t)		輸出金額 (百万円)	
		前年比		前年比
2002年	9,050	101.5%	2,913	98.4%
2003年	8,743	96.6%	2,967	101.9%
2004年	8,288	94.8%	2,847	95.9%
2005年	8,445	101.9%	3,214	112.9%
2006年	9,091	107.7%	3,586	111.6%
2007年	9,200	101.2%	3,645	101.7%
2008年	8,120	88.3%	3,508	96.2%
2009年	6,190	76.2%	2,919	83.2%
2010年	5,981	96.6%	2,826	96.8%
2011年	5,012	83.8%	2,146	75.9%
2012年	5,862	116.9%	2,530	117.9%
2013年	7,576	129.3%	3,238	128.0%
2014年	7,075	93.4%	3,537	109.2%
2015年	7,892	111.5%	4,277	120.9%
2016年	8,701	110.3%	5,145	120.3%
2017年	9,235	106.1%	5,837	113.5%
2018年	9,884	107.0%	6,258	107.2%
2019年	9,078	91.9%	6,002	95.9%
2020年	12,106	133.3%	8,556	142.5%
2021年	12,041	99.5%	9,263	108.3%
2022年	12,699	105.5%	10,048	108.5%



本特集の「即席めん類」は、輸出統計品目番号「1902.30-100」に属する品目です。  
(1988年以降)

1902.30-100 インスタントラーメンその他の即席めん類  
(カップラーメン、カップうどん、カップそば、カップ焼きそば、即席の袋入りめん等が含まれます。)

※2022年分は確定値、2023年10月分は確報値です。

### 全国 月別輸出数量 (2021年-2023年10月)

年月	数量(t)	年月	数量(t)	年月	数量(t)
2021年1月	699	2022年1月	662	2023年1月	699
2021年2月	938	2022年2月	898	2023年2月	933
2021年3月	1,075	2022年3月	1,451	2023年3月	1,051
2021年4月	1,149	2022年4月	1,496	2023年4月	1,111
2021年5月	887	2022年5月	1,113	2023年5月	993
2021年6月	1,096	2022年6月	1,099	2023年6月	1,078
2021年7月	873	2022年7月	969	2023年7月	970
2021年8月	1,108	2022年8月	940	2023年8月	849
2021年9月	1,012	2022年9月	907	2023年9月	908
2021年10月	1,073	2022年10月	1,084	2023年10月	1,026
2021年11月	1,051	2022年11月	927		
2021年12月	1,081	2022年12月	1,153		

### 国(地域)別輸出数量・金額 (2022年)

国	全国 2022年		国	東京税関管内 2022年	
	数量(t)	金額(百万円)		数量(t)	金額(百万円)
香港	4,258	2,794	香港	2,215	1,342
米国	2,132	1,807	米国	609	429
台湾	1,210	1,016	シンガポール	179	197
オーストラリア	869	397	フィリピン	111	122
仏領ポリネシア	605	266	台湾	102	118
その他	3,625	3,768	その他	542	562
計	12,699	10,048	計	3,758	2,770

### 港別輸出数量・金額 (2012年、2022年)

港	2012年		2022年	
	数量(t)	金額(百万円)	数量(t)	金額(百万円)
東京港	1,399	682	3,696	2,655
神戸港	1,319	609	2,544	2,070
名古屋港	388	150	1,303	1,148
横浜港	1,171	528	1,178	1,179
大阪港	278	179	972	846
その他	1,307	382	3,006	2,150
計	5,862	2,530	12,699	10,048



取材協力: 一般社団法人 日本即席食品工業協会

本資料を引用する場合、東京税関の資料による旨を注記して下さい。

貿易統計の数値はインターネットでも検索できます。

本資料に関するお問合せは以下へお願いします。

東京税関 調査部 調査統計課 TEL:050-5533-6995

財務省貿易統計

検索



東京税関

〒144-8616 東京都大田区羽田空港2-6-3 貨物合同庁舎  
http://www.customs.go.jp/tokyo/