

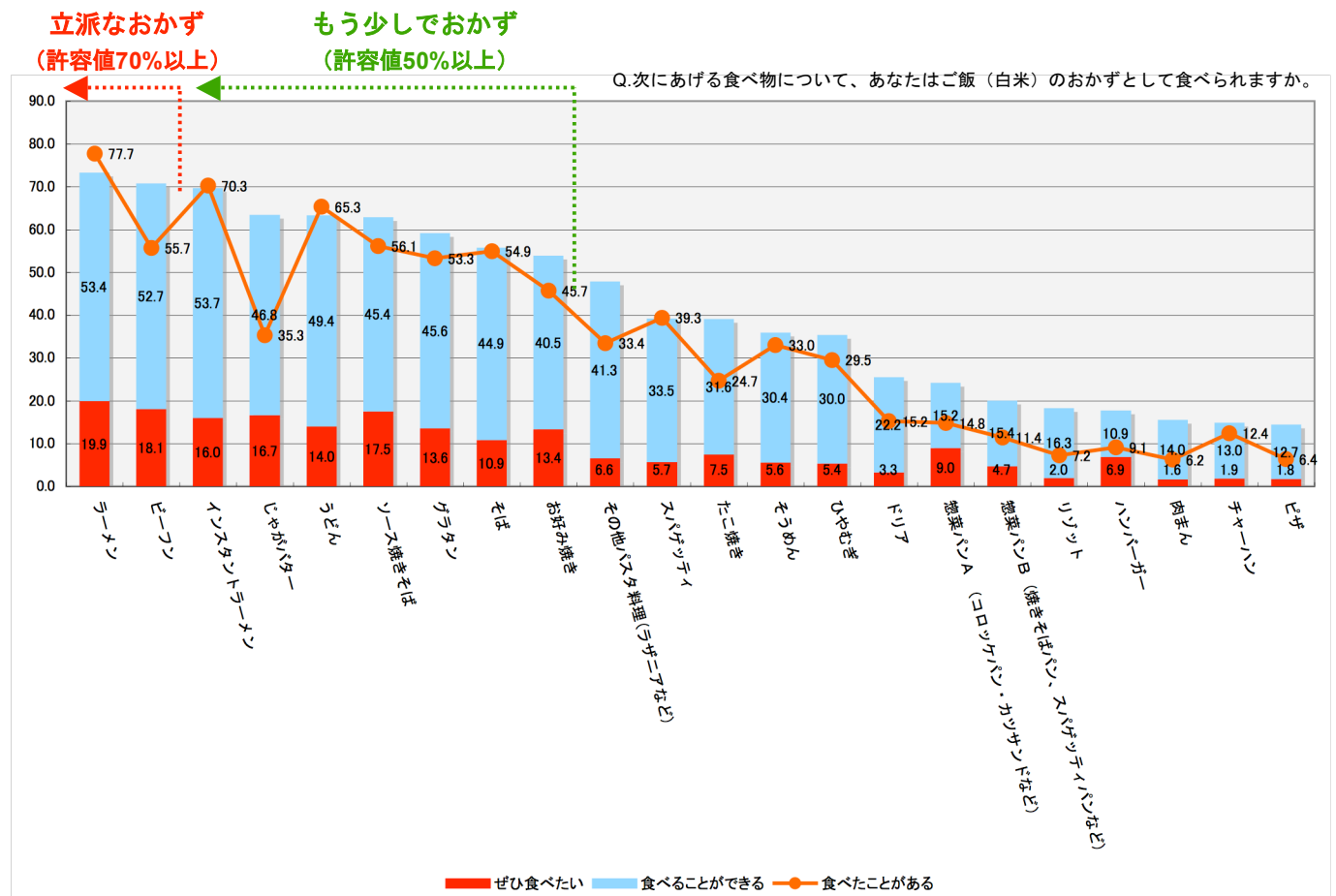
■白ご飯好きに「ラーメン」「ビーフン」は、もはや『立派なおかず』

白いご飯と合わせられるおかずとして炭水化物との組み合わせを聞いたところ、「是非食べたい」及び「食べることができる」とした人が7割以上になったのが、「ラーメン」73.3%、「ビーフン」70.8%の2品目。白ご飯好きであることが前提だが、この2品目に関しては、炭水化物同士の組み合わせでも、もはやご飯のおかずとして認められているといえる。この2品は『立派なおかず』として自信をもって出せるといえよう。微妙なのは、「インスタントラーメン」以下「お好み焼き」までの7品目。5割以上の賛同は得られているものの、一方で約半数もの人がNGを出していることから、自信をもっておかずとして出すのは避けたいところ。また注意したいのは、許容（「是非食べたい」＋「食べることができる」）と経験（「食べたことがある」）にギャップがある品目。「ビーフン」はおかずの許容値が70.8%と高いが、経験値でいうと55.7%しかなく、実際出してみたはいいものの、おかずとして認められない可能性がある。

「じゃがバター」も同様で、許容値63.5に対して経験値は35.3%しかないので注意が必要である。面白いのは、「ラーメン」73.3%、「インスタントラーメン」69.7%、「うどん」63.4%、「そば」55.8%、と汁系麺類が健闘している一方で、同じ汁系麺類の「そうめん」36.0%、「ひやむぎ」35.4%が苦戦していること。冷たい料理の印象が強いものは、白いご飯と合わせにくいのかもしれない。

また、和と洋の違いはあるが同じような料理である、「お好み焼き」53.9%と「ピザ」14.3%に大きな差があること。洋食である「グラタン」が59.2%と比較的受け入れられているのに対してこの差は興味深い。ソース味とケチャップ味という味の差は考えにくいので、箸を使って食べるかどうかの違いだろうか。

「ビーフン」70.8%、「ソース焼きそば」62.9%、「スパゲッティ」39.2%も同様である。気になるのは、「ラーメン」の「ぜひ食べたい」の数値。「ラーメンライス」は定番かと思えたが、積極的に食べたいと考える人は、白ご飯好きの中でも2割に満たないのが残念。さらに、注意が必要なのは、地域によって、おかずの境界線がことなること。例えば、関西で大丈夫でも関東ではNGという品目もあるので、ご注意を！ 地域別の境界線は次頁以降で解説。



■炭水化物の組み合わせに“ゆるい”西、“厳しい”東

下記の表は、各エリアの許容値（「ぜひ食べたい」と「食べることができる」の合計値）上位5品目をまとめたものである。

まず読み取れるのが、東海地方を境に東側（東北・関東・甲信越）と西側のエリア（北陸・近畿・中国・四国・九州）で、傾向が異なっていることである。

西側では、炭水化物をおかずにする事への許容度が高くなっている一方、東側のエリアでは、炭水化物をおかずにする事への許容度はかなり低い。

また、東海地方を境に、西側のエリアでは「ソース焼きそば」が上位にくる傾向があるのも違いである。

この表には現れていないが、「お好み焼き」も西側のエリアでは東側に比べて高い許容値を獲得している。

東と西に区分されないのは北海道。北海道は、品目の順位は異なるものの、どちらかと言えば全国平均の傾向をとっているといえる。

これらの結果から、白ご飯が好きの人でも、地域によって、白いご飯に合わせられるおかずの境界線が異なることがわかる。

また、炭水化物系の料理をおかずでできるかできないかの境界線は、そのエリアの食文化が大きく影響していると考えられる。特に、家庭で習慣的に食べられている品目（料理）に関しては、白ご飯との組み合わせに対する許容度が高くなるのではないだろうか。

自分は大丈夫だと思っても、出身が異なる人には受け入れられない可能性があるため、炭水化物系の料理をおかずに出すときはご注意ください！

Q.次にあげる食べ物について、あなたはご飯（白米）のおかずとして食べられますか。

エリア	1位		2位		3位		4位		5位	
	品目	(%)	品目	(%)	品目	(%)	品目	(%)	品目	(%)
全国	ラーメン	73.3	ビーフン	70.8	インスタントラーメン	69.7	じゃがバター	63.5	うどん	63.4
北海道	インスタントラーメン	75.9	ラーメン	75.0	ビーフン	71.7	グラタン	63.6	うどん	62.4
東北	ラーメン	68.7	ビーフン	65.4	インスタントラーメン	65.2	じゃがバター	63.2	うどん	56.7
関東	ラーメン	67.5	じゃがバター	61.6	ビーフン	60.0	インスタントラーメン	59.8	ソース焼きそば	54.5
甲信越	ラーメン	70.4	ビーフン	66.7	インスタントラーメン	66.1	じゃがバター	65.3	グラタン	60.0
東海	ビーフン	78.2	ラーメン	74.5	インスタントラーメン	71.8	ソース焼きそば	69.0	じゃがバター	66.5
北陸	インスタントラーメン	73.8	ラーメン	72.9	うどん	68.7	ビーフン	67.5	ソース焼きそば	64.3
近畿	ビーフン	77.9	ラーメン	76.2	うどん	75.1	ソース焼きそば	73.4	インスタントラーメン	69.8
中国	ラーメン	75.9	ビーフン	75.6	インスタントラーメン	74.7	じゃがバター	69.2	ソース焼きそば	68.3
四国	ビーフン	76.1	ラーメン	74.0	ソース焼きそば	69.8	じゃがバター	69.0	インスタントラーメン	68.1
九州	ラーメン	78.5	インスタントラーメン	71.9	ビーフン	69.8	ソース焼きそば	67.7	うどん	66.8

■ 許容値70%以上 ■ 許容値60%以上 ■ 許容値60%以下

■本場のはずが、「じゃがバター」に厳しい北海道

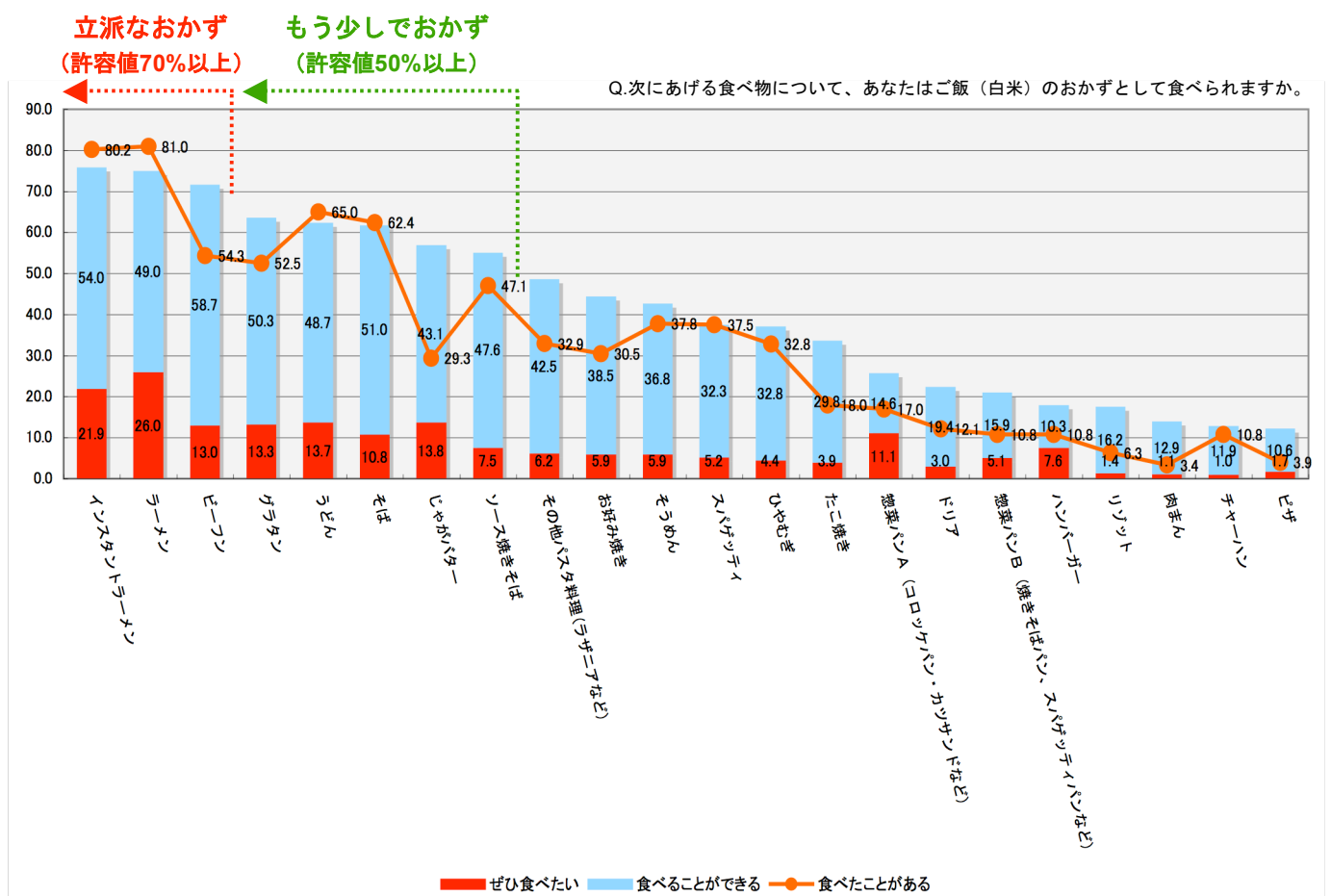
北海道で、『立派なおかず』（許容値70%以上）に認定されたのは、「インスタントラーメン」75.9%、「ラーメン」75.0%、「ビーフン」71.7%の3品目であった。特に、「インスタントラーメン」と「ラーメン」の経験値は8割を超えており、名実ともに『立派なおかず』といえる。

一方、『もう少しでおかず』（許容値50%以上）に認定されたのは、「グラタン」63.6%、「うどん」62.4%、「そば」61.8%、「じゃがバター」56.9%、「ソース焼きそば」55.1%の5品目。

北海道といえば「じゃがバター」のイメージがあるが、許容値も全国平均（63.5%）よりも低いが、経験値も低く29.3%（全国平均35.3%）と、本場北海道では、白いご飯のおかずとしては認められていないようだ。

逆に、「ラーメン」の経験値が高いのもさることながら、「ぜひ食べたい」の数値が26.0%と全エリアで1番になっているのも北海道らしい。

全国平均では、「立派なおかず」および「もう少しでおかず」になったのは計9品目。北海道では、計8品目であることから品目数では若干下回るものの、品目の種類（順番は若干ことなるが）とともにほぼ全国と同様の傾向がみられた。



■炭水化物は『立派なおかず』にならない東北地方

東北地方では、『立派なおかず』に認められる品目が一つもない結果となった。

一方、『もう少しでおかず』になる品目は、「ラーメン」68.7%、「ビーフン」65.4%、「インスタントラーメン」65.2%、「じゃがバター」63.2%、「うどん」56.7%、「グラタン」53.7%の6品目。品目数的には、他のエリアと遜色はないが、『立派なおかず』になる品目がない分、炭水化物系の料理への許容範囲は狭い。

「そば」49.5%、「ソース焼きそば」48.1%、が今一步で『もう少しでおかず』に漏れたのは残念。

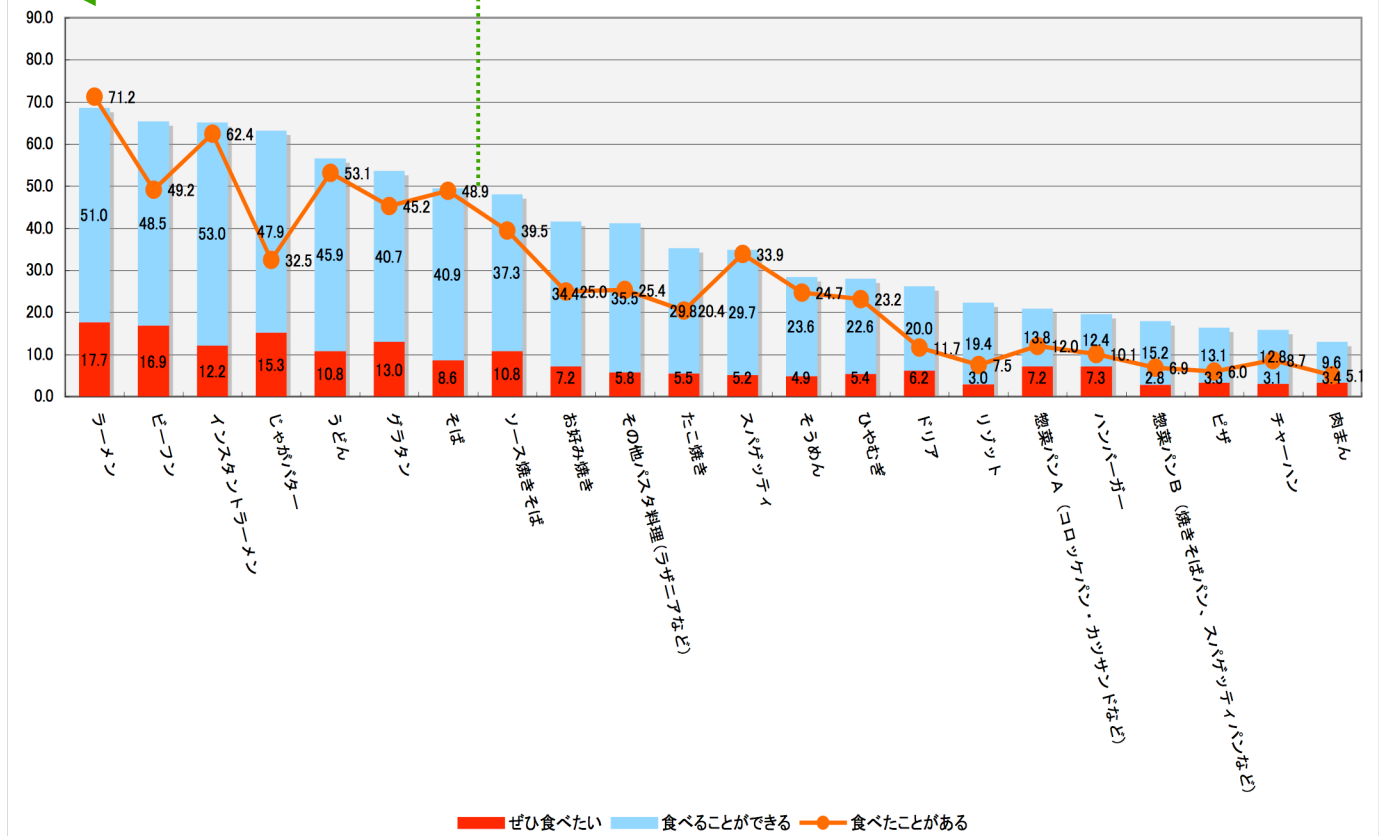
また、経験値でも、全体的に全国平均を下回る傾向にある。経験値で7割を超えているのは「ラーメン」の71.2%のみ（全国平均は77.7%）。それ以降は、「インスタントラーメン」62.4%、「うどん」53.1%が過半数を超えるものの、それ以外の品目は過半数を下回る結果となっている。

許容値もさることながら、経験値においても炭水化物系の料理に対しての反応は悪く、実際に白いご飯のおかずとしては食べられていないことがわかる。

特に、「お好み焼き」に関しては経験値25.0%と、全国平均の45.7%を大きく下回っているのが特徴的である。東北地方は、白いご飯に合わせて食べるおかずとしては、炭水化物系の料理を食べないエリアの一つといえる。

もう少しでおかず (許容値50%以上)

Q.次あげる食べ物について、あなたはご飯（白米）のおかずとして食べられますか。



■炭水化物の不毛地帯だった関東地方

東北地方と同様、関東地方においても、『立派なおかず』として認められる品目は一つもなかった。

「もう少しでおかず」として認められる品目は、「ラーメン」67.5%、「じゃがバター」61.6%、「ビーフン」60.0%、「インスタントラーメン」59.8%、「ソース焼きそば」54.5%、「うどん」53.0%の6品目となったが、東北地方と比較しても、炭水化物系の料理に対する反応は低い結果となった。

関東地方で特徴的なのは、「是非食べたい」という回答が少ないところ。

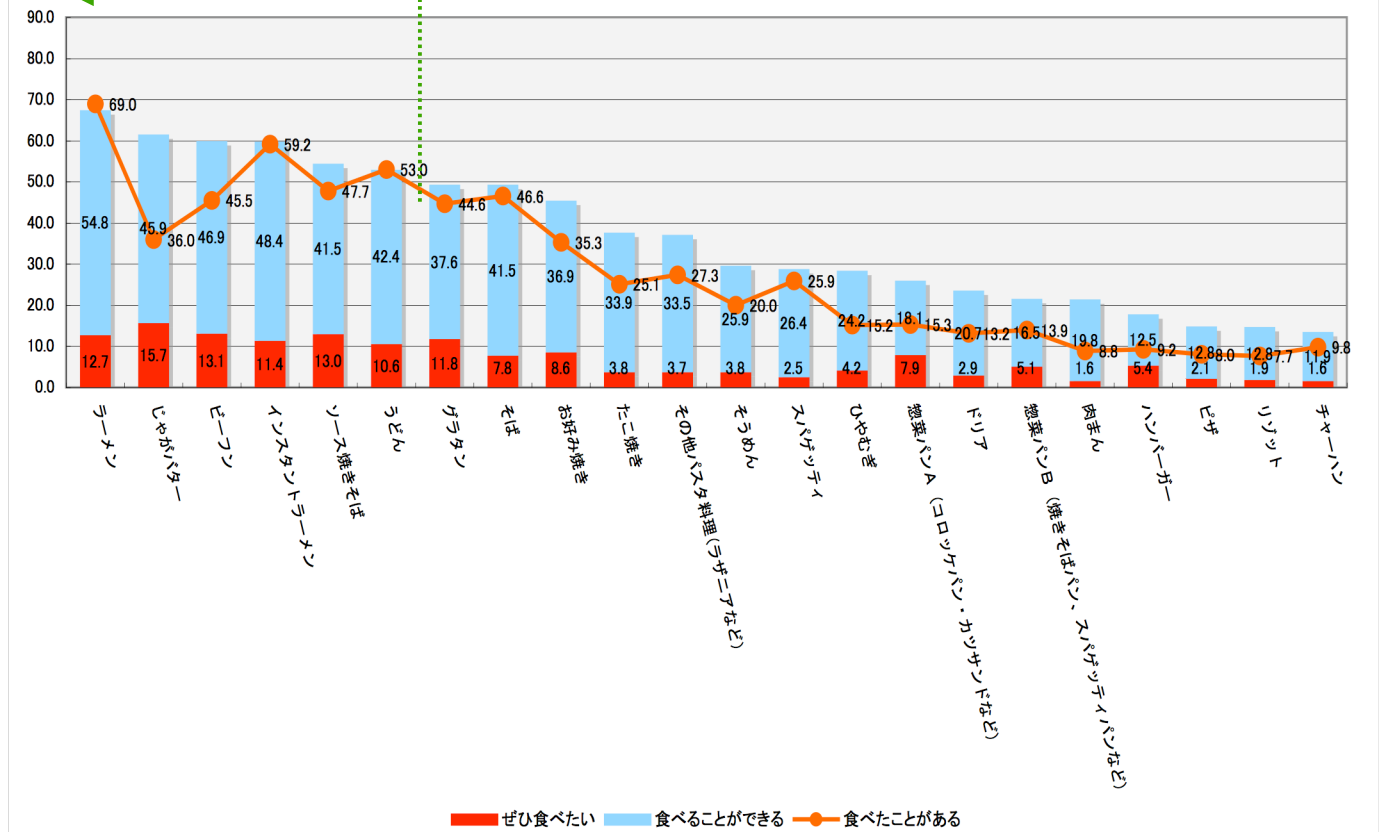
「ラーメン」12.7%（全国平均19.9%）、「じゃがバター」15.7%（同16.7%）、「ビーフン」13.1%（同18.1%）「インスタントラーメン」11.4%（同16.0%）、「ソース焼きそば」13.0%（同17.5%）など、「じゃがバター」を除けば、5%近く低い数値となっている。

また、経験値も一様に低い結果である。7割を超える品目は一つもなく、最も高いもので「ラーメン」の69.0%である。次に高いものとなると「インスタントラーメン」の59.2%、「うどん」53.0%で、それ以外は、過半数を割る結果となっている。

許容値、経験値どちらの傾向を見ても、全国のエリアで一番反応が低い傾向にあり、関東地方は、白いご飯のおかずとして炭水化物系の料理を認めないエリアといえる。

もう少しでおかず
(許容値50%以上)

Q.次あげる食べ物について、あなたはご飯（白米）のおかずとして食べられますか。



■お米王国は“炭水化物王国”ではなかった甲信越地方

日本有数のお米処「新潟」を含む甲信越地方ではあるが、『立派なおかず』として認められたのは、かろうじて「ラーメン」の70.4%のみであった。

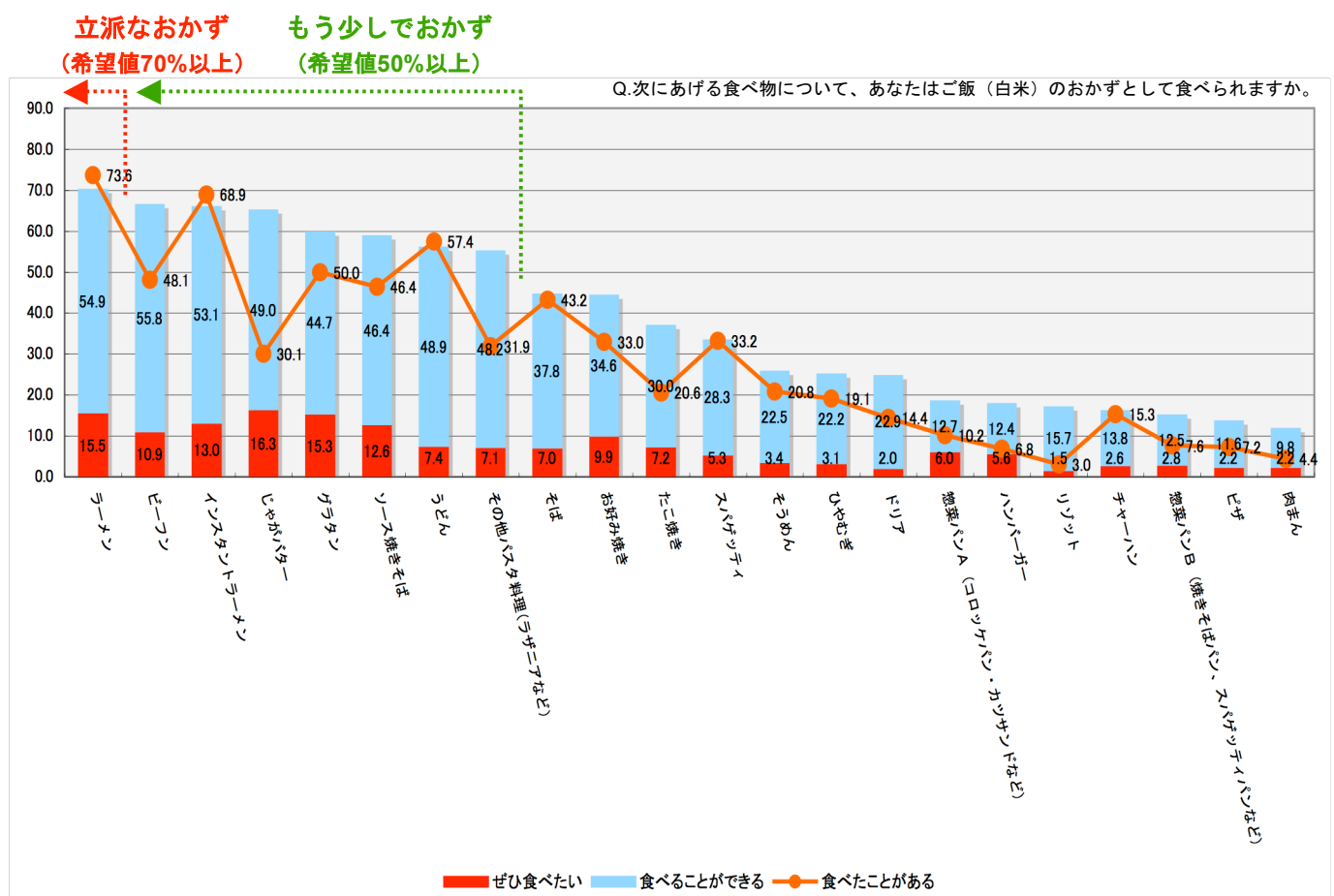
一方、『もう少しでおかず』として認められたのは、「ビーフン」66.7%、「インスタントラーメン」66.1%、「じゃがバター」65.3%、「グラタン」60.0%、「ソース焼きそば」59.0%、「うどん」56.3%、「その他パスタ料理」55.3%の7品目である。「その他パスタ料理」が入ってくるのが特徴的である。

甲信越地方の特徴は、許容値と経験値に大きなギャップが出ている品目があること。

全国的にも多い、「ビーフン」（許容値66.7%：経験値48.1%）、「じゃがバター」（許65.3%：経30.1%）をはじめとして、上記「その他パスタ料理」（許55.3%：経31.9%）もギャップが大きい。

また、「ぜひ食いたい」の数値が全般的に低いのも特徴といえる。

甲信越地方の白ご飯好きは、チャレンジ精神が旺盛なのかもしれない。



■驚異の「ラーメン」経験率、東海地方

東海地方は、全国平均より炭水化物系の料理への積極性が高い傾向にある。

『立派なおかず』として認められたのは、「ビーフン」78.2%、「ラーメン」74.5%、「インスタントラーメン」71.8%の3品目。

一方、『もう少しでおかず』になったのは、「ソース焼きそば」69.0%、「じゃがバター」66.5%、「うどん」64.5%、「グラタン」56.2%、「お好み焼き」55.1%、「そば」53.4%の6品目。

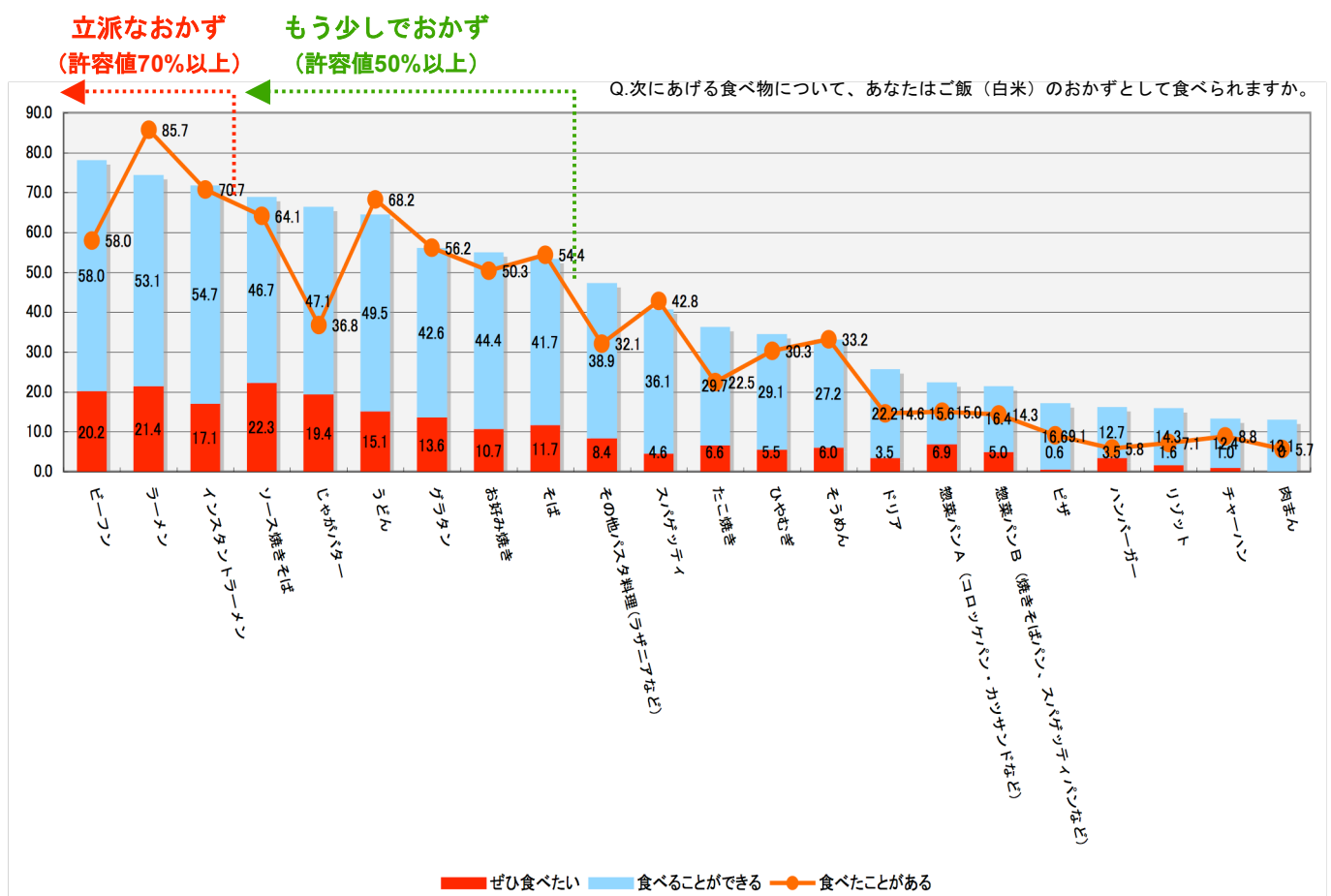
5割以上の許容値を超える品目の数は同じだが、どれも若干数値が高い。

また、経験値も「ビーフン」58.0%（全国平均55.7）、「ラーメン」85.7%（同77.7%）、「インスタントラーメン」70.7%（同70.3%）、「ソース焼きそば」64.1%（同56.1%）、「じゃがバター」36.8%（同35.3%）など、どれも全国平均を上回っている。特に「ラーメン」の85.7%は、全エリア中最も高い数値である。

東海地方の特徴は、「ソース焼きそば」や「お好み焼き」などソース系の品目の数値が高いこと、また、「ぜひ食べたい」の数値が比較的高いことである。

この二つの傾向は関連性がありそうで、積極的に炭水化物をおかずにする地方は、ソース系炭水化物への許容度が高まっていく。

この傾向は東海地方を境に西日本で強く見られる。

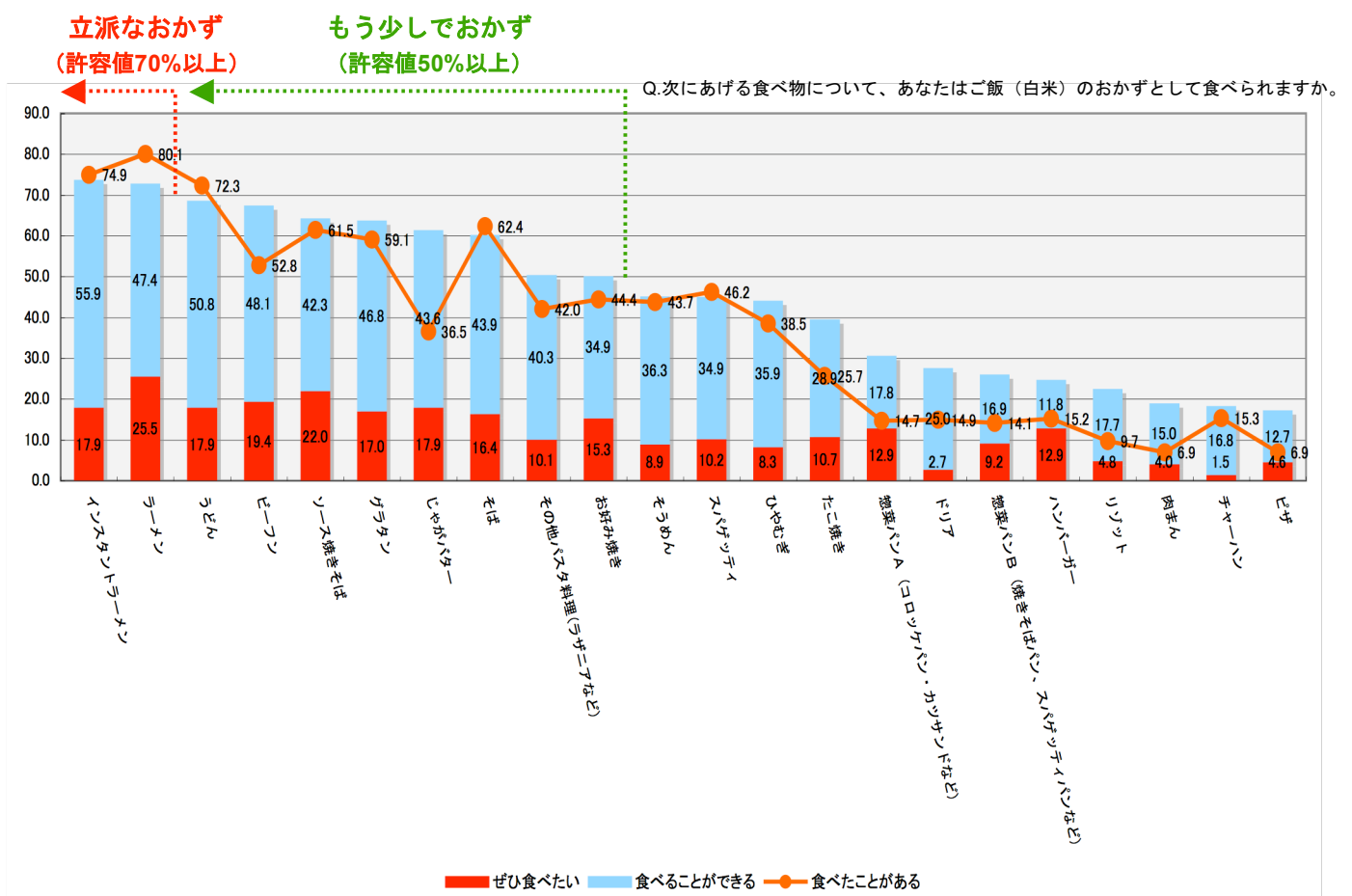


■ 「麺類+ご飯」好きな北陸地方

北陸地方では、突出して数値が高い品目はないが、どの品目でも炭水化物系の料理への許容度が高いのが特徴である。

『立派なおかず』に認められた品目を見ると、「インスタントラーメン」73.8%、「ラーメン」72.9%の2品目だが、『もう少しでおかず』になる品目では、「うどん」68.7%、「ビーフン」67.5%、「ソース焼きそば」64.3%、「グラタン」63.8%、「じゃがバター」61.5%、「そば」60.3%、「その他パスタ料理」50.4%、「お好み焼き」50.2%と8品目で、計10品目にもなる。うち上位5品目は麺類であり、麺類に対しての許容値が高い傾向にある。実際に経験値も許容値に近い数値をとっている。

また、上位の品目の「ぜひ食べたい」の回答が多いのも特徴的である。特に「ラーメン」の25.5%は北海道に次いで高い数値となっている。



■やっぱり“炭水化物王国”だった近畿地方

一般的なイメージ通り、近畿地方は全エリア中、一番炭水化物をおかずにすることに對しての許容度が高い結果となった。

『立派なおかず』に認められたのは、「ビーフン」77.9%、「ラーメン」76.2%、「うどん」75.1%、「ソース焼きそば」73.4%と、全エリアの中で唯一4品目にもものぼった。

『もう少しでおかず』は5品目だが、「インスタントラーメン」69.8%、「お好み焼き」68.9%、「そば」67.8%「じゃがバター」60.7%、「グラタン」59.2%と、「じゃがバター」、「グラタン」を除けば、あと少しで『立派なおかず』になれるだけの許容値になっており、白いご飯との組み合わせに對しての許容度が高いことがわかる。

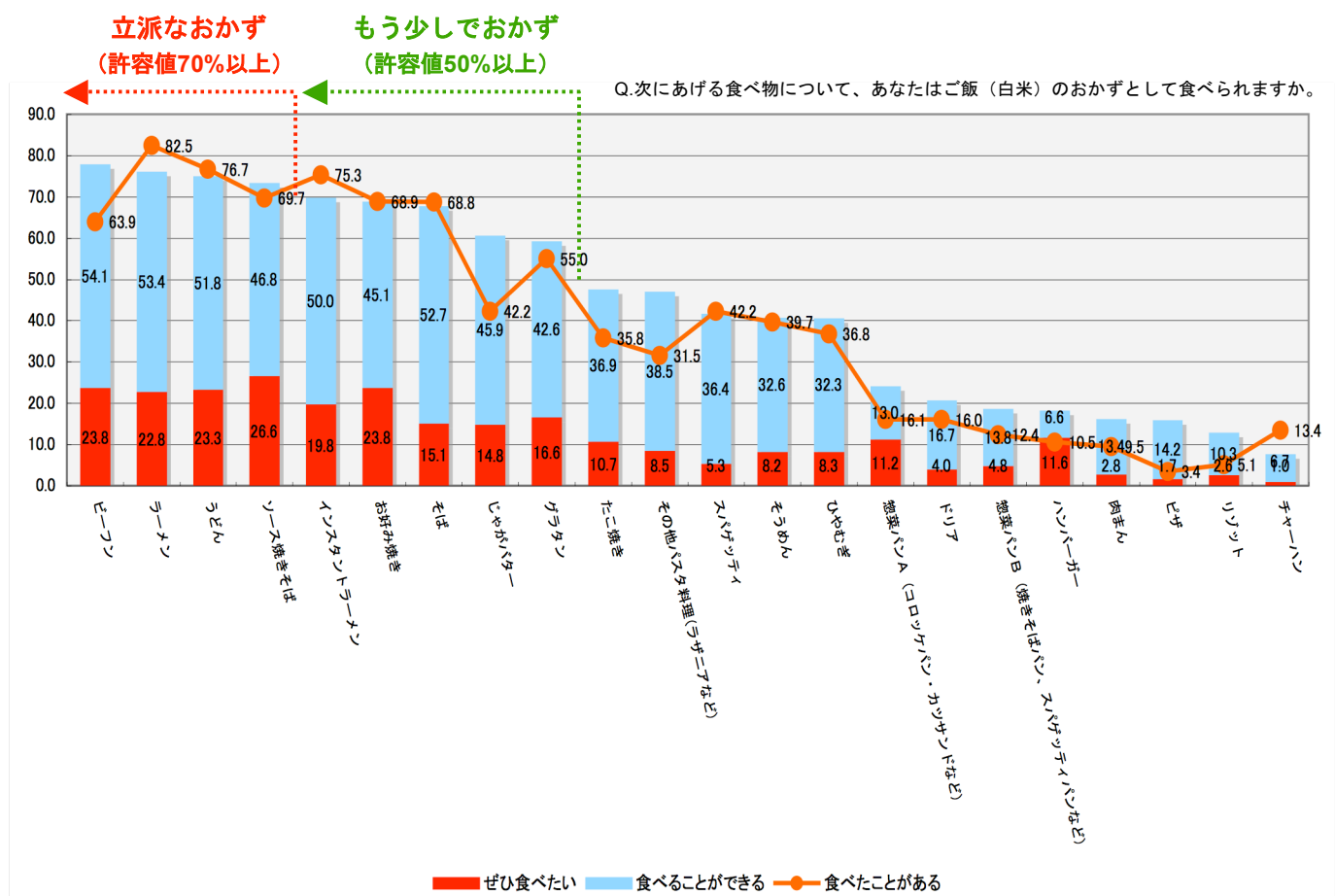
また、「ぜひ食いたい」の回答に對しても、上位の「ビーフン」「ラーメン」「うどん」「ソース焼きそば」「お好み焼き」では2割を超える数値を獲得しており、積極性も全国一である。

近畿地方で特徴的なのは、やはりソース系炭水化物。許容度が高いのもさることながら、経験値でも、「ソース焼きそば」69.7%（全国平均56.1）、「お好み焼き」68.9%（同45.7%）と、7割近くの人（3人に2人）が経験している結果となった。

ただし、「ぜひ食いたい」と回答しているのは、どちらも25%近くなので、積極的に白いご飯のおかずにしようとしている人は、4人に1人程度と思いの外少ない数値ともいえる。

また、ソース系炭水化物の許容度が高い近畿地方でも、「たこ焼き」は47.6%であり、「お好み焼き」との差が大きいことも興味深い。

近畿地方では許容値と経験値のギャップがあまりみられないのが“炭水化物王国”たる所以であろう。



■隠れた“炭水化物王国”だった中国地方

中国地方は、近畿地方と品目の内容では異なるものの、近畿地方に次ぐ許容度の高いエリアといえる。

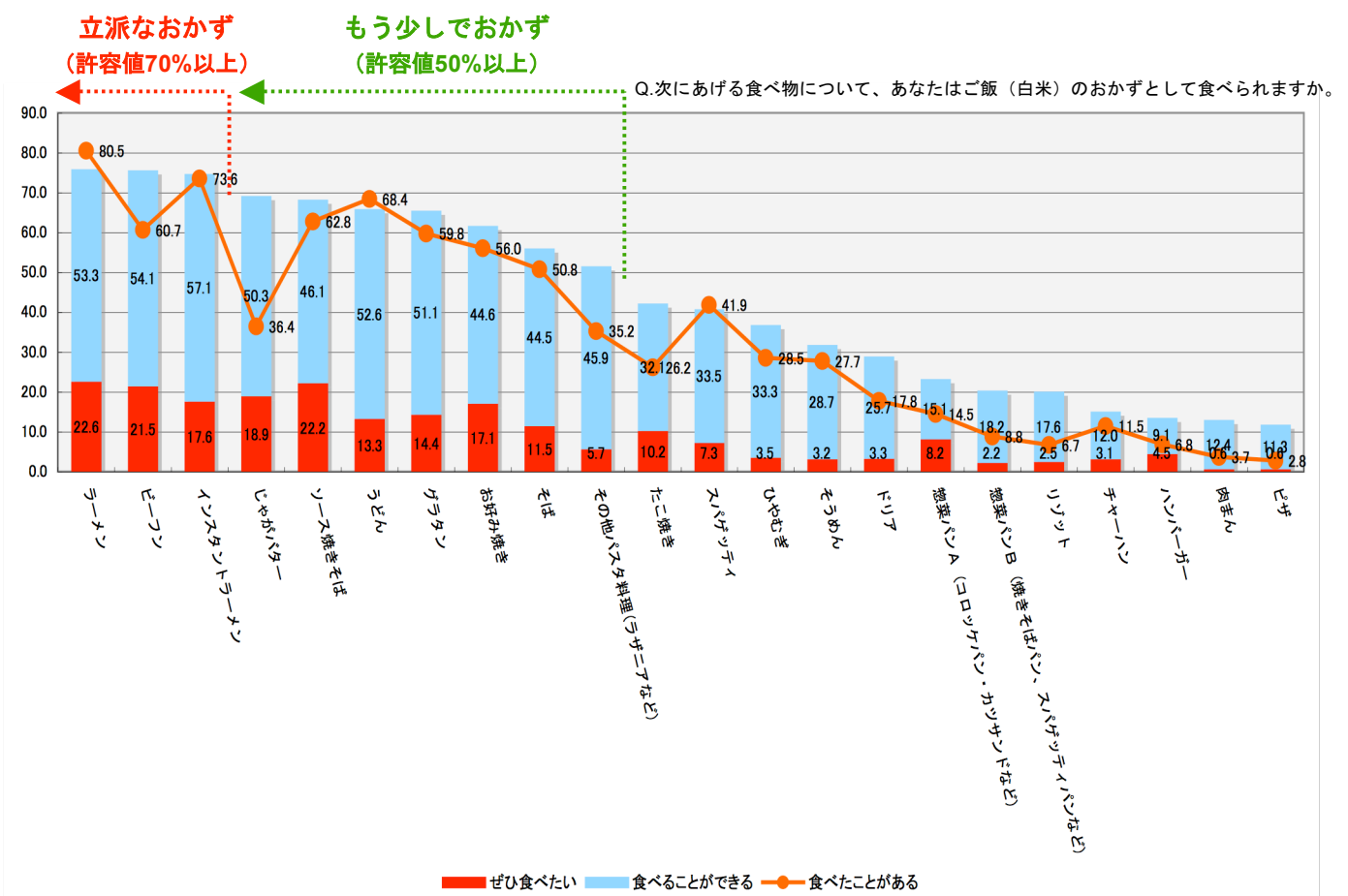
『立派なおかず』として認められたのは、「ラーメン」75.9%、「ビーフン」75.6%、「インスタントラーメン」74.7%と3品目。

『もう少しでおかず』になったのは、「じゃがバター」69.2%、「ソース焼きそば」68.3%、「うどん」65.9%、「グラタン」65.5%、「お好み焼き」61.7%、「そば」56.0%、「その他パスタ料理」51.6%の7品目である。

『立派なおかず』と『もう少しでおかず』が計10品目は、北陸・四国とならぶ1番の多さではあるが、『立派なおかず』の品目数が多い分、両エリアより許容度が高いといえる。

経験値も上位5品目中3品目（ラーメン、ビーフン、ソース焼きそば）が2割を超えており、積極性の高さもうかがえる。

また、中国地方では、近畿地方と同様に、許容値と経験値の差があまり見られないのが特徴でもあるが、全国的な傾向でもある「じゃがバター」のみは、かなりのギャップ（許容値69.2%：経験値36.4%）が見られる結果となった。



■ 「うどん」よりも「ビーフン」？な四国地方

四国地方は、『立派なおかず』は2品目と少ないものの、近畿地方・中国地方に次いで、炭水化物を白ご飯に合わせることに對しての許容度は高い。

『立派なおかず』に認められたのは、「ビーフン」76.1%、「ラーメン」74.0%の2品目である。一方、『もう少しでおかず』になったのは、「ソース焼きそば」69.8%、「じゃがバター」69.0%、「インスタントラーメン」68.1%、「お好み焼き」68.0%、「うどん」64.5%、「グラタン」64.1%、「そば」56.5%、「その他パスタ料理」55.4%の8品目。両者を合わせた品目数では、北陸地方・中国地方に並んで一番である。四国地方も比較的、許容値と経験値のギャップは少ない傾向にあるが、中国地方と同様に、「じゃがバター」のみギャップは大きい（許容値69.0%：経験値35.4%）。

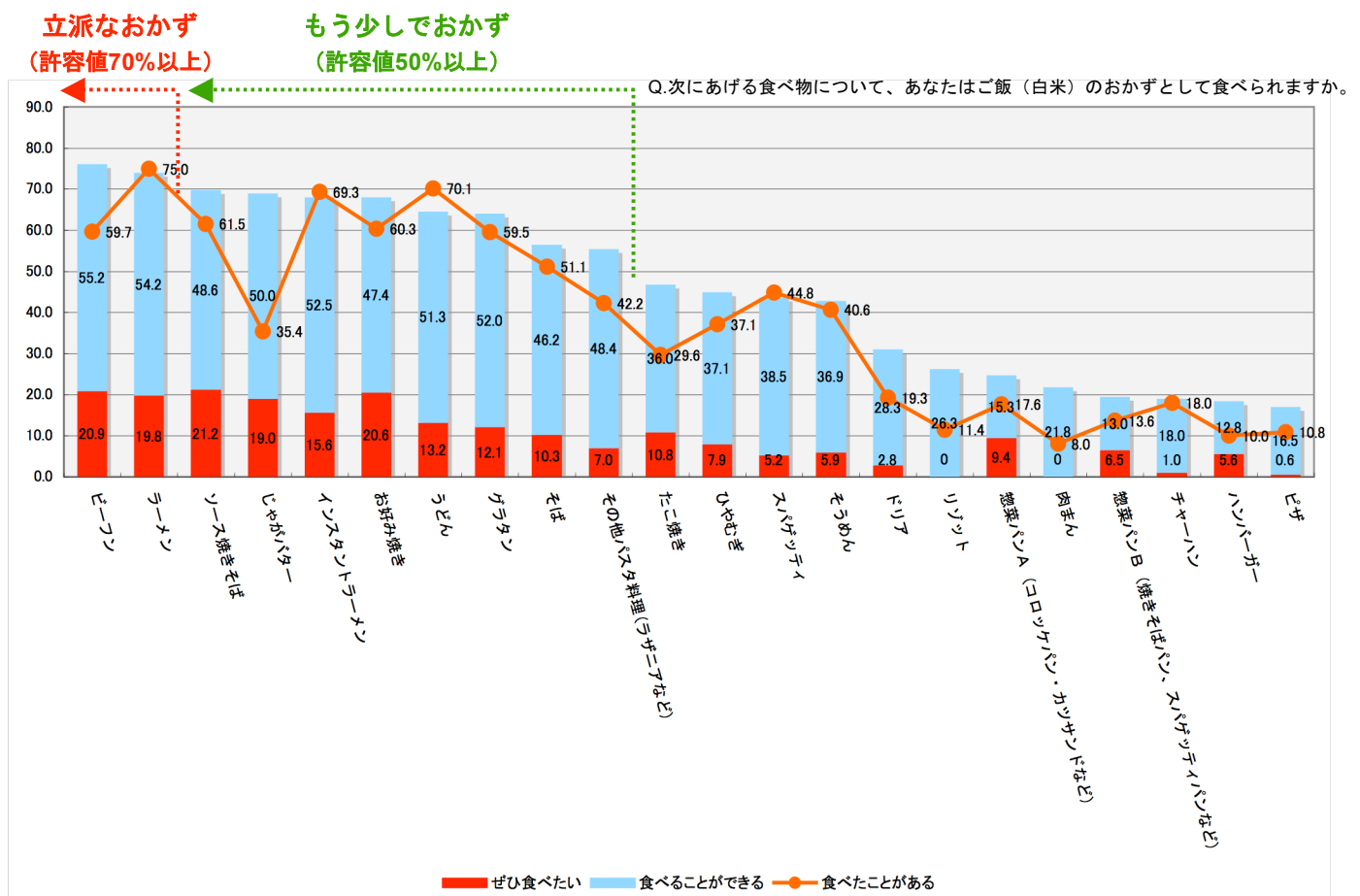
四国地方の特徴としては、「米」×「米」の食事が他のエリアと比較して許容されていることである。

「ドリア」の許容値は31.1%（全国平均25.5%）、「リゾット」は26.3%（同18.3%）、「チャーハン」は19.0%（同14.9%）と全国平均を上回っている。特に、「チャーハン」は経験値でも18.0%も存在し、全エリアで1番の数値であった。

四国地方（主に香川県）といえば、讃岐うどんが有名であるが、「うどん」のおかずとしての許容値は64.5%で高いものの、順位で見ると7番目と出遅れている。

しかし、経験値で見ると、ラーメンの75.0%に次いで70.1%と2番目という結果であった。

四国地方において、「うどん」は主食としてとらえられているのだろう。



■炭水化物が生活に根付いている？九州地方

九州地方も比較的炭水化物系の料理に対する許容度は高い。

『立派なおかず』として認められたのは、「ラーメン」78.5%、「インスタントラーメン」71.9%の2品目。一方、『もう少しでおかず』になったのは、「ビーフン」69.8%、「ソース焼きそば」67.7%、「うどん」66.8%「じゃがバター」61.0%、「そば」58.8%、「グラタン」57.2%、「お好み焼き」56.5%の7品目であった。

九州地方で特徴的なのは、許容値と経験値がほぼ比例すること（じゃがバターは除く）。

上記8品目（じゃがバターを除く、ラーメンからお好み焼きまで）のギャップをみると、どれも5%前後の差しかないのでわかる。特に、他の全国的にギャップが見られた「ビーフン」でも差が出ていないのが特徴的である。経験値が他の地方と比較して顕著に高い訳でもないことから、許容値がほぼ現状（実際の食生活の実態）を示していると考えられる。しかし、「ぜひ食いたい」の数値はどれもさほど高いとはいえないことから、しかたなしに食べているともいえる。

また、北陸地方同様、麺類系の許容度も高く、上位5品目が麺類系であった。

