

日本人がよく食べる魚は何か。また魚と肉のどちらをよく食べるのか。その時代的な変遷は

質問1

2つ、お聞きします。一つは、日本でよく食べられている魚のベスト3は何か？ 2つ目は、日本人は魚と肉とどちらをよく食べるのか、その時代的な変遷は？

ChatGPT:の回答

いい質問です。私が見つけたデータ・報告から、「日本でよく食べられている魚のベスト3」と「魚と肉、どちらをよく食べるか／その変遷」について整理します。

日本でよく食べられている魚 — ベスト5

最近の統計によれば、2023年時点で「多く食べられている魚」のランキングは次のようになっています。 [農林水産省+1](#)

- ・ 1位 サケ(鮭) — 年間世帯あたり約 2,068 g。 [農林水産省](#)
- ・ 2位 マグロ(鰹) — 約 1,589 g。 [農林水産省](#)
- ・ 3位 ブリ(鰯／ブリ) — 約 1,307 g。 [農林水産省](#)

さらに最近の報告(2023年版水産白書)では、購入量ベースで以下の魚介類が多かったとされています。 [SeafoodSource+1](#)

- ・ サケ
- ・ マグロ(ツナ類)
- ・ ブリ(イエローテイル／ブリ類)
- ・ エビ(※魚ではないが魚介類として多い)
- ・ イカ(具体的には「スルメイカ」などイカ類、ただし順位は年によって変動)

[SeafoodSource+1](#)

また、あるアンケート(2025年)では、「好きな魚介類」として「サケ」がもっとも多く、「サバ」「マグロ」「エビ」「サンマ」「アジ」なども上位に挙げられています。 [プレスリリース・ニュースリリース配信シェア No.1 | PR TIMES](#)

まとめると――

現時点で「よく食べられている魚 or 魚介類」の上位は、サケ、マグロ、ブリ、(エビ)、(イカ)あたりが中心。

ただし「魚介類」は 500 種以上あり、地域や世代、家庭によってかなりばらつきがある、という指摘もあります。 [PRESIDENT Online\(プレジデントオンライン\)+1](#)

魚 vs 肉 — 日本人はかつて魚を多く食べていたが、肉食が主流に。変遷の流れ

日本における魚と肉の消費の変遷は、以下のような流れです。

戦後～1990 年代～2000 年代初期：魚が主流

- ・ 戦後、流通網の整備や冷蔵・冷凍技術の進歩により、山間部でも鮮魚が届くようになり、魚食が広く浸透しました。 [政府オンライン+1](#)
- ・ 国全体として、食用魚介類の一人あたり年間消費量は増え、2001 年にはピークの 約 40.2 kg／年 に達しました。 [農林水産省+1](#)
- ・ この時点では、魚(および魚介類)が、日常のたんぱく源・メインの動物性食品のひとつとして扱われていました。 [政府オンライン+1](#)

2000 年代以降～現在：魚の消費減、肉の消費増

- ・ その後、魚の消費量は減少に転じ、2022 年には一人あたり 約 22.0 kg／年 にまで落ち込んでいます。 [農林水産省+2SeafoodSource+2](#)
- ・ 一方で、肉類の消費量は増加傾向にあり、2011 年に魚の消費量を肉が上回った と報告されています。 [農林水産省 Japan Food Agency+2SeafoodSource+2](#)
- ・ 2022 年時点では、肉の年間消費量は約 33.5 kg／年 と、魚の消費量を大きく上回っています。 [SoraNews24 -Japan News-+1](#)

背景と要因

魚食から肉食への移行には、複数の要因があります。たとえば：

- 魚の値段上昇、加工・調理の手間、家庭のライフスタイルの変化 — 特に共働き家庭の増加や若い世代の「調理・下ごしらえ」のハードル。 [農林水産省+1](#)
- 肉料理（牛肉・豚肉・鶏肉など）の調理の簡便さと、多様な肉食文化の浸透。
[FoodNavigator-Asia.com+1](#)
- 魚介類自体の供給の減少・漁獲量の変動、水産資源や漁業構造の変化。
[Nippon+1](#)

つまり、かつて日常の主流だった「魚中心」の食生活は、少しずつ「肉中心」に移りつつある——というのが現在の傾向です。

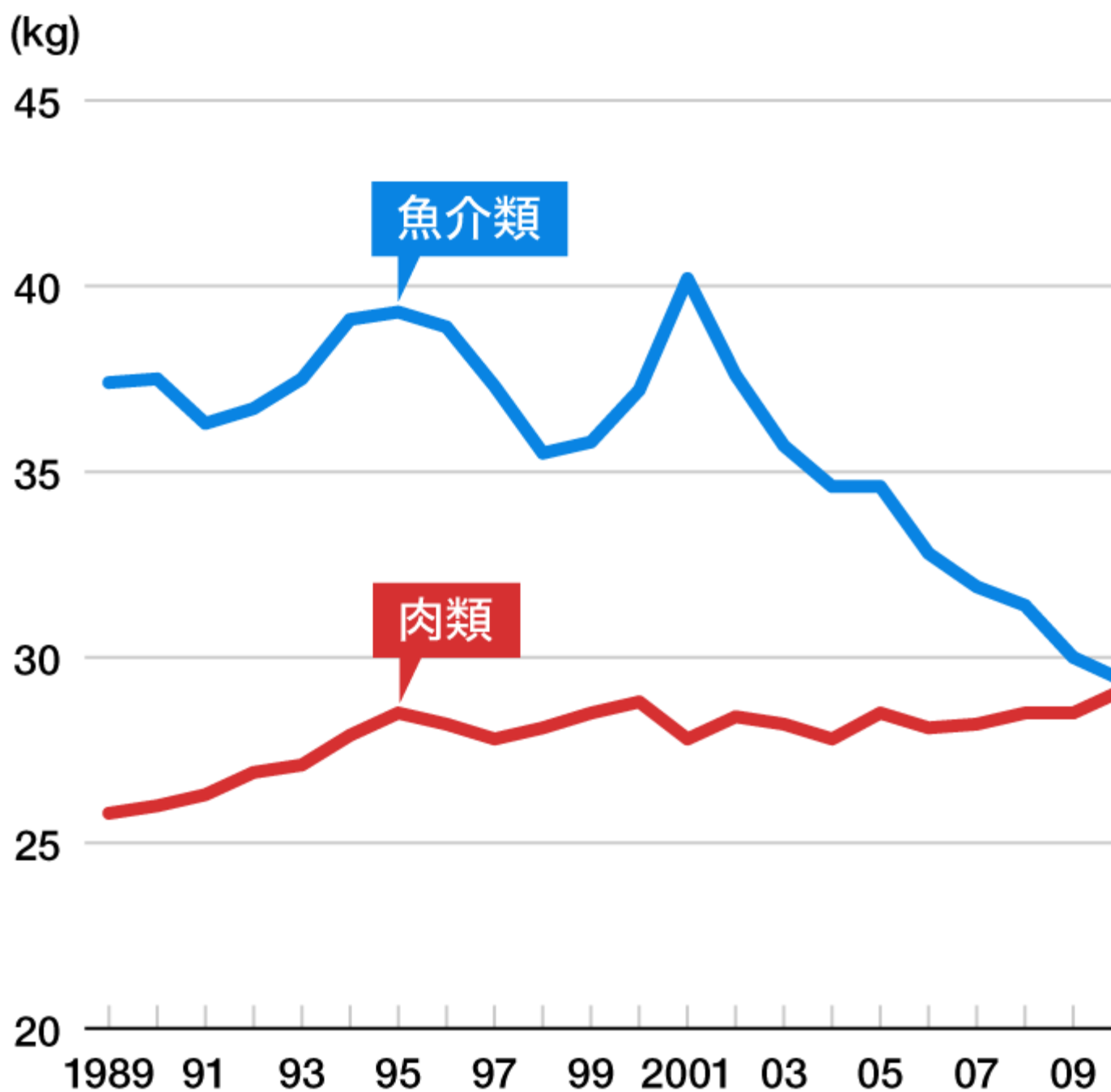
結び：今の日本の魚食事情

- 魚は、依然としてサケ・マグロ・ブリなどが多く食べられていて、魚介類メニュー（刺身、焼き魚、煮魚など）は日本の食文化の重要な一部です。
- しかし「魚食文化」はかつてほど日常的ではなくなってきており、特に若年層や共働き世帯では、魚を選ばず肉を選ぶ傾向が強まっています。
- 消費統計を見ると、肉消費が魚消費を上回って久しく、魚離れ・魚食の減少は顕著。これは食生活の多様化・簡便化の流れ、漁業・流通の構造変化、そして価格や手間の問題など複数の要因が絡んでいます。もしよければ、「過去 50 年の魚 vs 肉の消費量の推移（グラフ付き）」を探してお見せできます。ご希望しますか？

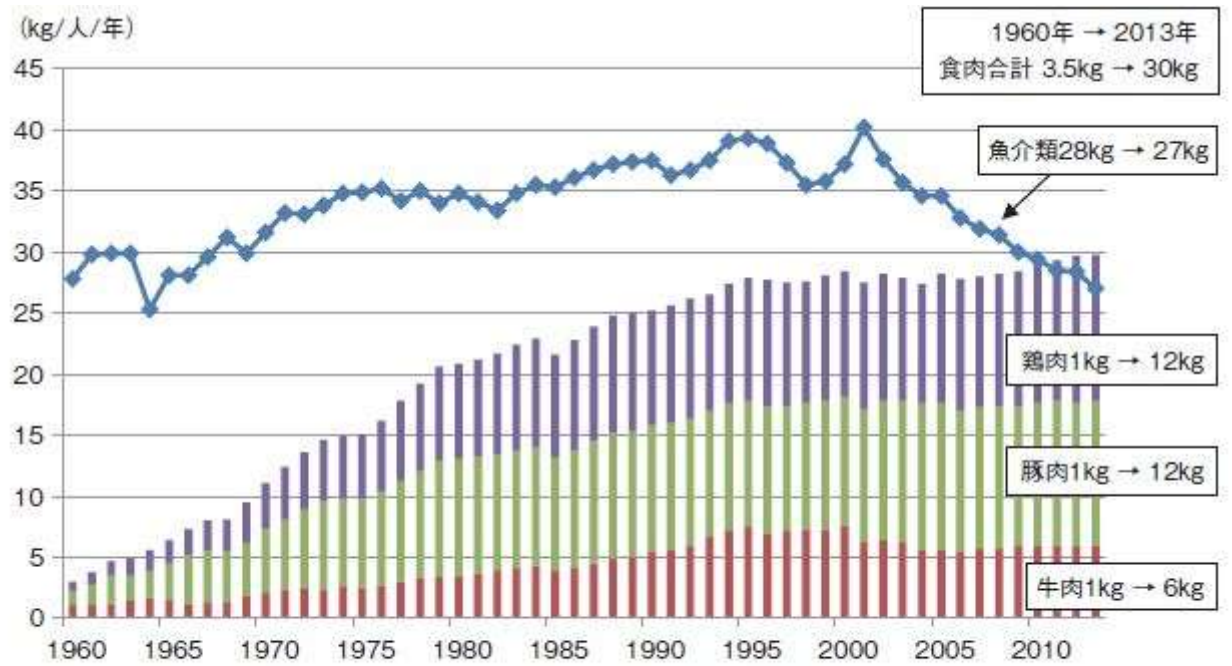
質問2 お願いします。

ChatGPT:—いいですね。それでは、過去数十年にわたる「魚・魚介類 vs 肉」の消費量の推移を示す **グラフ付きデータ** をいくつか紹介します 代表的な例を挙げます。

魚と肉の1人当たり年間消費量の推移



出所：水産白書



資料：農林水産省「食料需給表」

注：重量は純食料ベース

米、畜産物、油脂類の1人1日当たりの消費量

● 米 ● 畜産物 ● 油脂類



資料：農林水産省「食料需給表」を加工



公表データで見る消費量の推移

- 農林水産省(MAFF)が公表している「水産白書」によれば、食用魚介類(魚＋貝類など)の一人当たり年間消費量(純食料ベース)は、2001 年度にピークで約 40.2 kg。 [農林水産省+2 農林水産省+2](#)
- それ以降は大きく減少し、2023 年には約 21.4 kg となっており、ピーク時のほぼ半分まで落ち込んでいます。 [農林水産省+2Nippon+2](#)
- また、別の資料では 1989 年の時点で魚介類が 約 37.4 kg／人／年、当時の肉類消費は 約 26 kg／人／年 だった、というデータがあります。 [lib.suisan-shinkou.or.jp+1](#)
- ところが、2001 年には魚介類が約 40.2 kg、肉類が約 28 kg と魚が依然多かったのですが、そのあとは魚が減って、肉の消費が逆転。 [lib.suisan-shinkou.or.jp+2SeafoodSource+2](#)



背景・補足 — なぜ魚消費は減り、肉が増えたか

- 魚の消費が減っている主な理由として、「魚の価格の上昇」「魚を調理する手間・時間」「ライフスタイルの変化(共働き家庭の増加、簡便な食事志向)」などがあげられています。 [農林水産省+2 農林水産省+2](#)
- 一方で肉類の消費は、戦後の高度経済成長期以降から徐々に増えており、長年「肉＝たんぱく源／欧米的食事」の象徴として定着。 [アリク+1](#)
- また、人口構造の変化(高齢化、世帯構成の変化)や流通・消費行動の変化も、魚食離れに影響しています。 [Nippon+2Tridge+2](#)



解釈のポイント・注意点

- 「食用魚介類全体」の消費量なので、「魚だけ」の数字ではありません(貝類・海藻類を含む場合もある)。

2. 「純食料ベース」での数字 — 骨や頭など食べない部分を除いた後の“実際に食べられる分”の重量を示しており、生魚のままの“水揚げ量”とは異なります。
3. 世代・年齢・地域別の差 — 全体で減っているとはいえ、高齢層では今も魚介類を多く食べる人が多い、という報告もあります。 [Tridge+1](#)