

2026年5月28日
報道関係者各位

プレスリリース

株式会社ハー・ストーリィ

冷凍庫キャパオーバー。 二季化時代の冷凍容量「新・指標 約140L」※1

～約8割が「冷凍スペース不足」を実感。物価高、酷暑でもう限界～

物価高、酷暑でもう限界…

家庭の冷凍スペースが

足りない

約**80%**



3人以上
世帯の
新・指標

理想の冷凍容量は

約**140L**時代へ

暮らしの変化で、冷凍需要はますます拡大



まとめ買い



冷凍食品活用



冷却グッズ・保冷剤



節約志向

物価高や酷暑の影響で、家庭の冷凍庫容量不足が深刻化！

「安い日にまとめ買いたいのに入らない」

「冷凍食品をストックしたいのにスペースがない」

「猛烈な夏の暑さ対策のため保冷剤や氷で冷凍室が埋まる」

そんな“冷凍庫キャパオーバー生活”が、いま多くの家庭で起きています。

背景にあるのは、急激なライフスタイルの変化です。物価高による「まとめ買い」の増加や冷凍食品需要の拡大、そして年々厳しさを増し「二季化」とも言われる酷暑の影響。「冷凍したいもの」は増え続ける一方、従来の冷蔵庫のバランスでは、現代の暮らしが生む負担を支えきれなくなっています。

女性インサイト総研 株式会社ハー・ストーリィ(本社:東京都世田谷区、代表取締役:日野佳恵子)が全国の男女 507 名を対象に実施した調査では、3 人以上世帯の約 8 割が「冷凍スペースが足りない」と回答。さらに、3 人以上世帯における冷凍室容量の新たな目安は「約 140L」であり、従来の冷蔵庫では容量が不足している実態が明らかになりました。

■ 調査概要

調査名称:冷蔵庫「冷凍スペースに関する調査」

調査期間:2026 年 4 月 24 日~4 月 27 日

調査対象:全国の 20 歳以上の男女 507 名

調査方法:インターネット調査

実施機関:株式会社ハー・ストーリィ

企画協力:アクア株式会社

■ 物価高・酷暑で進む「冷凍シフト」

背景にあるのは、暮らしの変化です。

物価高による“まとめ買い”の定着

調理済野菜など、冷凍食品活用による家事効率化

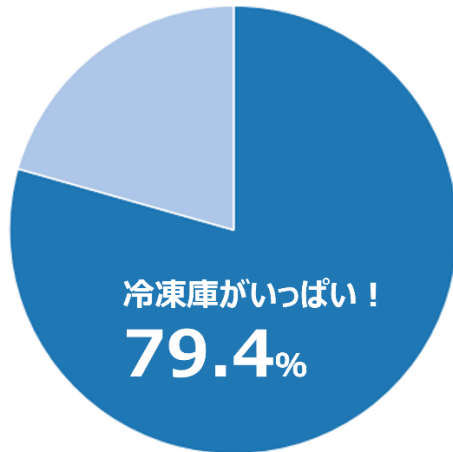
酷暑による氷・保冷剤・冷却グッズの常備化

かつてのように生鮮品を「毎日買い物へ行く」生活から、「まとめて買い、冷凍で暮らしを回す」生活へ。家庭の食生活は、いま大きく変化しています。

■ 主な調査結果

① 約 8 割が「冷凍スペース不足」を実感

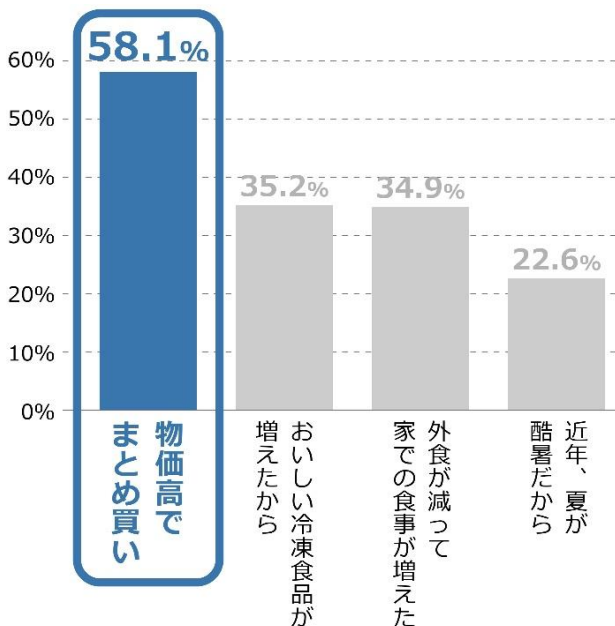
Q.家庭で使っている冷凍スペースの中は「いっぱい」だと感じますか？(3人以上世帯/n=243)



家庭で使用している冷凍スペースについて聞いたところ、約 8 割が「いっぱい」「余裕がない」と回答。特に小・中学生の子どもがいる家庭では割合が高く、冷凍スペース不足が日常的な悩みになっていることがわかりました。

②「節約したいから冷凍する」が新常識に

Q.冷凍するものが増えたと感じた人は、なぜ増えたと感じますか？(複数回答/n=112)



冷凍するものが増えた理由として最も多かったのは、「物価高でまとめ買いが増えたから」(58.1%)。

乳幼児の子どもがいる世帯



共働きだから 39.1%

離乳食や産休・育休からの復職後
平日夜のバタバタに備えて、
冷凍食品のストックを増やす

食べ盛りの子がいる

物価高で外食が減り
内食・まとめ買いが増えた
64.1%



小・中学生の子どもがいる世帯

さらに、

共働きによる冷凍食品を利用した時短需要

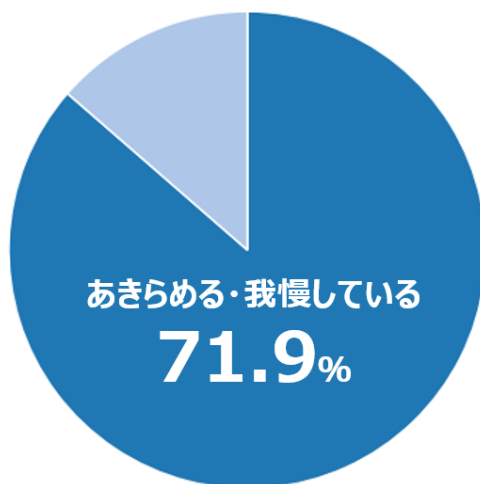
物価高によるまとめ買いや、外食を減らし、内食化

冷凍食品活用による家事効率化

など、生活防衛と時短ニーズの両面から、冷凍需要が高まっていました。

③「買いたいのに入らない」が起きている

Q.冷凍庫に入りきらないことを理由に、買いたい冷凍食品を我慢していますか？(n=164)

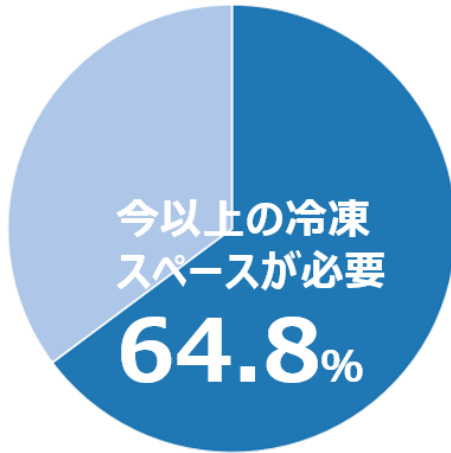


約7割が、「冷凍スペース不足を理由に、買いたい冷凍食品や食材を諦めた経験がある」と回答。

冷凍スペース不足は、単なる不便ではなく、“節約したいのにできない”という家計ストレスにもつながっていました。

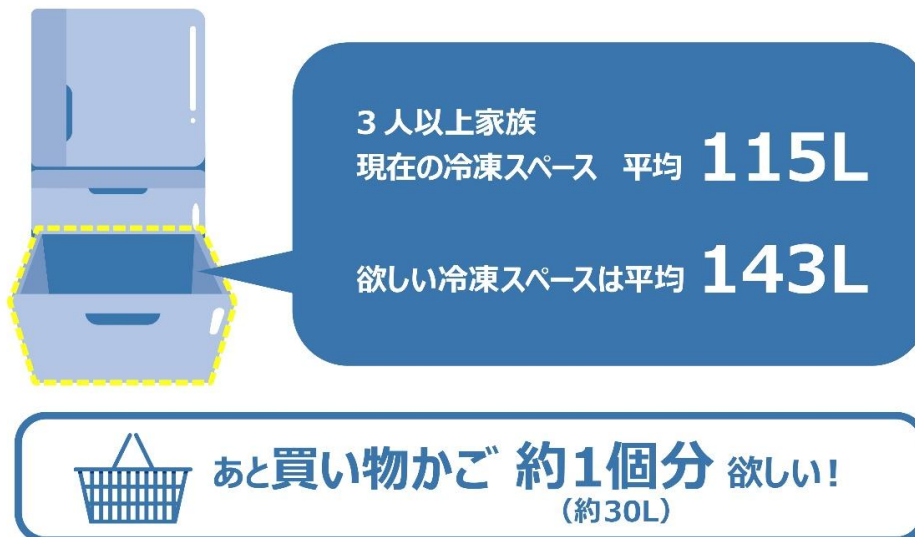
④「もっと冷凍室を広くしてほしい」

Q.今以上の冷凍スペースが必要ですか？(n=145)



また、「今以上の冷凍スペースが必要」と回答した人は67%。いま家庭では、「冷蔵室より冷凍室を重視したい」という新しいニーズが生まれています。

⑤3人以上世帯における冷凍室容量の新たな目安は『約140L』！



※3人以上世帯・家庭に冷凍冷蔵庫を1台保有している回答者の平均

今回の調査では、現状の冷凍容量と理想の容量との間に明確な差があることが判明しました。

・現在の平均冷凍容量:約115L

・理想の冷凍容量:約143L

つまり、多くの家庭で“あと買い物カゴ1個分(約30L)”の冷凍スペースが不足しているのが実態です。この物理的なギャップが、日々の暮らしにストレスを生む要因となっています。

HERSTORY では、この結果から、
「3人以上家族の冷凍庫 新・指標＝約 140L 時代」が始まっていると提案します。

⑥冷凍庫の“余白”が暮らしを変える

冷凍スペースの大きい冷凍冷蔵庫への買い替えや、セカンド冷凍庫を導入するなど、冷凍スペースが増えた人からは、

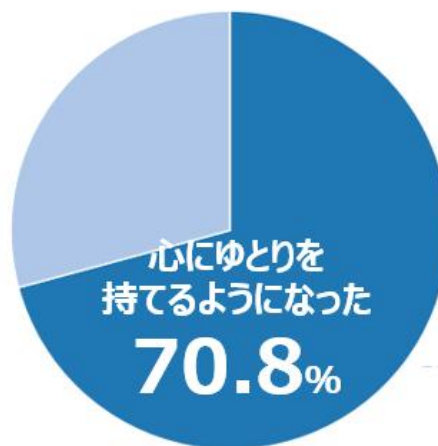
「特売日にまとめ買いしやすくなった」

「作り置きが増えてラクになった」

「容量を気にせず冷凍食品を買えるようになった」

などの声が寄せられました。

Q.冷凍スペースが増えて、買い物中のストレスや心のゆとり度合いは変わりましたか？(n=48)



また、

買い物ストレスが軽減した:86.4%

暮らしに心のゆとりができた:70.8%

という結果も。

冷凍庫の“余白”は、単なる収納力ではなく、

家事負担

時間の余裕

節約

暑さ対策

心のゆとり

にまで影響していることが見えてきました。

■ 考察:なぜ今、家庭で「冷凍シフト」が起きている？

昔の冷蔵庫は、「毎日買い物へ行く」時代の設計でした。

しかし今は、物価高への対抗策としてまとめ買いを行い、進化した冷凍食品を活用し、さらに酷暑の中では氷や保冷剤も欠かせない時代です。暮らしの前提がここまで激変した今、冷蔵庫のあり方もまた、生活者の負担を減らす形へとアップデートする時が来ています。

今回見えてきたのは、多くの家庭が“あと買い物カゴ1個分(約30L)”の冷凍スペース不足で、小さな我慢を積み重ねている現実でした。

そこで、今後の冷蔵庫選びや冷凍庫の買い増しにおいては、全体のサイズだけでなく、「冷凍室容量が140L前後あるか」を一つの目安にすることをおすすめします。

特に3人以上の世帯では、従来一般的な冷凍容量では不足するケースが多いため、「冷凍スペースの広さ」を主軸に冷蔵庫を選ぶ、あるいは「専用冷凍庫を追加する」という選択が、家計管理の安定や家事効率の劇的な改善につながります。

女性インサイト総研 HERSTORY 女性インサイトラボ

■ 女性インサイト総研 株式会社ハー・ストーリィについて

株式会社ハー・ストーリィは、世帯消費の約7割に影響力を持つ女性の購買行動や生活実態を研究する「女性インサイト総研」です。

年代別の属性分析だけでは見えない、家族構成・子どもの成長段階・共働き状況など、“世帯状態別”の生活実態に着目し、37年間にわたり延べ125万人の女性生活者を調査・分析してきました。「なぜ売れるのか」「なぜ選ばれるのか」を、単なる属性データではなく、“暮らしの変化”から読み解くことを強みとしています。

会社名:株式会社ハー・ストーリィ

所在:〒154-0024 東京都世田谷区三軒茶屋1-37-8 ワコーレ三軒茶屋64ビル3F

事業内容:女性インサイトマーケティング/コンサルティング/研究調査/マーケティング支援/人材育成支援

代表取締役:日野 佳恵子

URL:<https://www.herstory.co.jp/>

■ 本件に関するお問い合わせ

株式会社ハー・ストーリィ

広報部 羽田(hs.pr@herstory.co.jp)

※1. 冷凍室(上・下)および製氷室の定格内容積の合計です。食品収納スペースの目安(実収納量)とは異なります

※本調査結果は、業界基準や公的な指標を示すものではありません。

※本リリースに掲載されているデータ・グラフは調査結果に基づくものです。引用・転載の際は「出典:株式会社ハー・ストーリィ」と明記してください。