

食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.33

ギルティグルメに関する調査

～食べる人は30代で約7割、食べたくなるのは半数近くが「楽しみたい」から～

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、ぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として、定期的に情報を発信しています。今回は「ギルティグルメ」に関して調査しました。「ギルティグルメ」とは、高カロリー、高糖質など健康面への影響を気にせず、食べることで満足感を得たり、ストレス解消などが実感できるグルメで、長引くコロナ禍で自粛疲れの反動もあり「食を楽しみたい」という願望が高まったことから、いま注目されつつあります。調査結果の詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- ・「ギルティグルメ」を食べる人は約60%。年代の差が大きく、30代では約70%。
- ・食べる機会は「**食べることを楽しみたい時**」が45%で最も多く、「**ストレスを発散したい時**」が35%。
- ・購入、あるいは食べることが多い場所は「**外食**」が50%を上回り、「**スーパーやコンビニ**」が約40%。
- ・食べることが多いギルティグルメの特徴は「**肉をたっぷり盛り付けた**」「**ボリューム満点**」「**好きなものだけたくさん**」がTOP3。女性では「**チーズをたっぷり使ったメニュー**」が1位に。
- ・食べる相手は「**ひとり**」が半数以上。



ぐるなび
リサーチ部
リサーチグループ長
本間 久美子

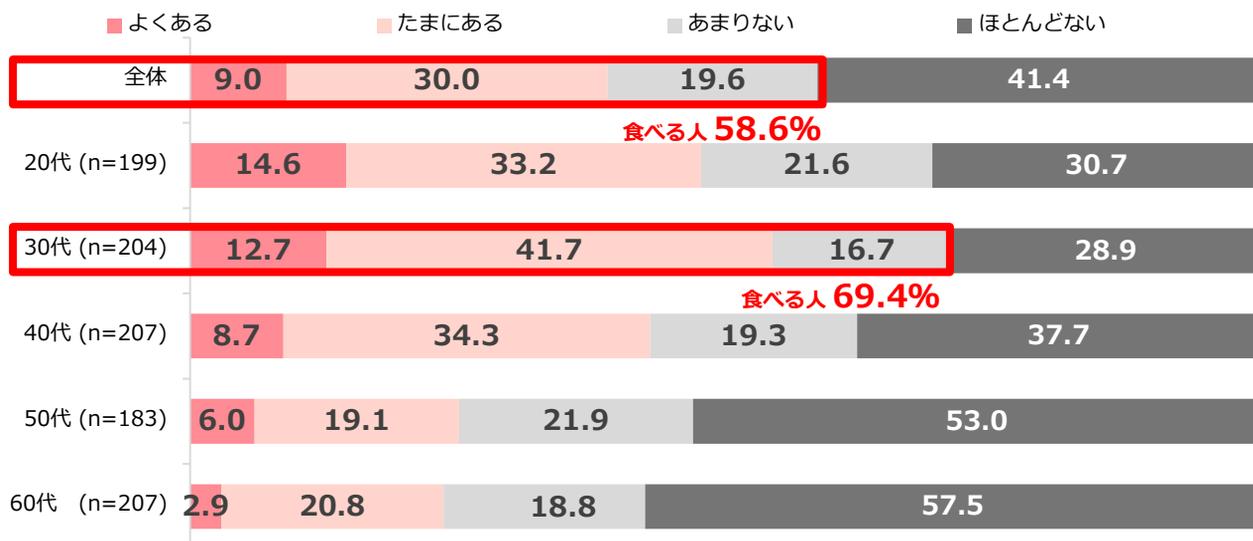
コロナ禍で健康志向が高まりましたが、長引く自粛生活で「食べることを楽しむ重要性を再認識された人も多かったのではないのでしょうか。「ギルティグルメ」は罪悪感や背徳感を感じながらも、食べることで満足感を得て、気持ちを満たすグルメとも言えます。調査では、頻度は異なりますが「食べる」とした人は約6割と半数を超え、年代別では30代が約7割と高くなっています。その背景として「食べることを楽しみたい」、「ストレス発散」など、食べることで得られる充実感を求めていることがわかります。一方で楽しむ時は「ひとり」が半数以上であることから、人の目を気にせず思いっきり楽しみたいという気持ちがうかがえました。

【調査概要】

- 調査期間：2022年2月11日(金)～2月13日(日)
- 調査対象：全国

- 調査方法：WEBアンケート
- 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,000名

Q1.あなたは、ギルティグルメを食べることがありますか。(n=1,000) (%)



<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

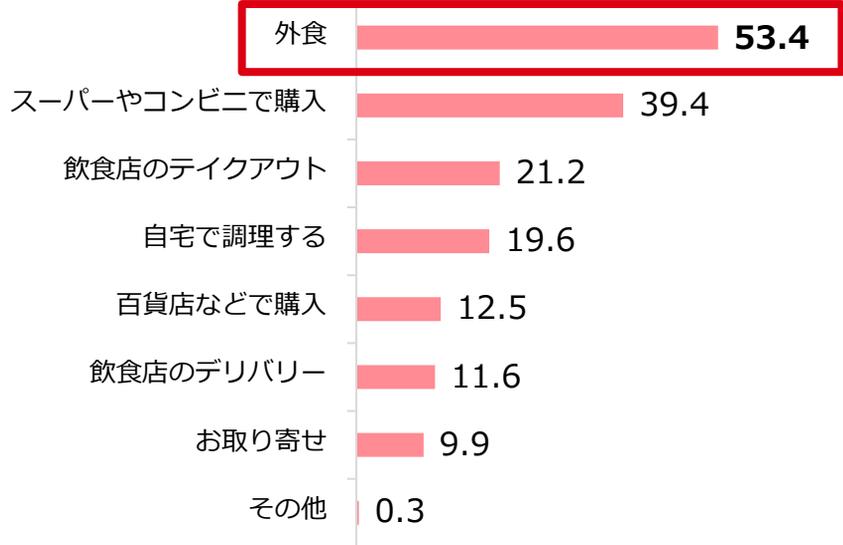
株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp

Q2.ギルティグルメはどのような時に食べますか。

※複数回答（n=586）（%）

順位	全体(n=586)	
1位	食べることを楽しみたい時	45.1
2位	ストレスを分散したい時	34.6
3位	魅力的なギルティグルメを見つけた時	26.3
4位	気分転換したい時	26.1
5位	自分を労りたい時	25.9

Q3.ギルティグルメはどちらで購入、あるいは食べることが多いですか。※複数回答（n=586）（%）



Q4.どのようなギルティグルメを食べることが多いですか。※複数回答（n=586）（%）

順位	全体(n=586)		順位	男性(n=284)		順位	女性(n=302)	
1位	肉をたっぷり盛り付けたメニュー	40.3	1位	肉をたっぷり盛り付けたメニュー	43.0	1位	チーズをたっぷり使ったメニュー	43.7
2位	ボリューム満点メニュー	38.6	2位	ボリューム満点メニュー	41.2	2位	好きなものだけたくさん食べられるメニュー	42.4
3位	好きなものだけたくさん食べられるメニュー	38.2	3位	ニンニクをたっぷり使ったメニュー	34.2	3位	肉をたっぷり盛り付けたメニュー	37.7
4位	チーズをたっぷり使ったメニュー	32.9	4位	好きなものだけたくさん食べられるメニュー	33.8	4位	ハイカロリーメニュー	36.4
5位	ハイカロリーメニュー	32.1	5位	ハイカロリーメニュー	27.5	5位	ボリューム満点メニュー	36.1

Q5.ギルティグルメを誰と楽しみますか。※複数回答（n=586）（%）

