

# 誘惑に勝てない？ 女性で5人に1人は“禁断の時間”にお菓子を食べる ～ケーキにはコーヒー派？ 紅茶派？…意外なあの飲み物も上位にランクイン～

国内1,300社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は、消費財や暮らしにまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第95号として、お菓子に関する意識調査の結果をご紹介します。バックナンバー [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html)

## ■ みんな毎日食べている！…お菓子を「ほぼ毎日」食べている女性が4割

食欲の秋、小腹が空いたとき、ちょっと気分転換したいとき、お菓子は強い味方です。コンビニスイーツや地域限定味などにはまった人もいますかもしれません。今回はお菓子についてアンケートを行い、お菓子を食べる時間帯やよく食べるお菓子の種類、お菓子選びのポイントなどをまとめました。

はじめにふだんお菓子を食べる頻度を聞きました。すると、最も多かったのが「ほぼ毎日」28.6%。次いで、「週に3～5日くらい」25.9%、「週に1～2日くらい」25.5%と並びました。4人に1人以上がお菓子を「ほぼ毎日」食べていることがわかります。

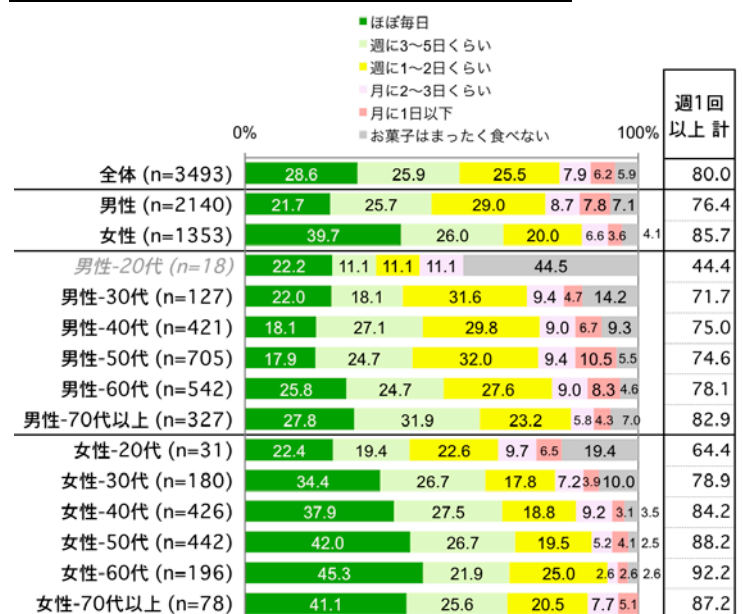
男女別では、男性では「週に1～2日くらい」が最も高く、次いで「週に3～5日くらい」「ほぼ毎日」の順。これに対して、女性では「ほぼ毎日」が最も多く、次いで「週に3～5日くらい」「週に1～2日くらい」と、男性とは逆の順になっていました。「ほぼ毎日」の数値で比べると、男性では21.7%なのに、女性ではその2倍近い39.7%。女性では4割が「ほぼ毎日」お菓子を食べていることが明らかになりました。罪悪感にかられつつも、毎日のお菓子をやめられない女性が少なくないことがうかがえます。

## ■ 夜のお菓子はやめられない!?

次に、お菓子をよく食べる時間帯を聞きました。最も多かったのは「昼食と夕食の間(15時のおやつなど)」で、50.1%と約半数。“三時のおやつ”を含む時間帯が半数を占める、納得の結果でした。

次いで高かったのが「夕食から就寝までの間」の29.0%。ダイエットや生活習慣病予防のためには夕食後の間食は控えたほうが良いと言われますが、この時間帯にお菓子を食べている人は約3割を占めていました。男女別では、女性で22.9%に対して男性で36.1%と、男性のほうが高くなっていました。女性はダイエットへの意識から食べない人も多いのかもしれませんが、とはいえ、5人に1人以上の女性が、夕食後から就寝前という“禁断”の時間、お菓子の誘惑に勝てずにいるようです。

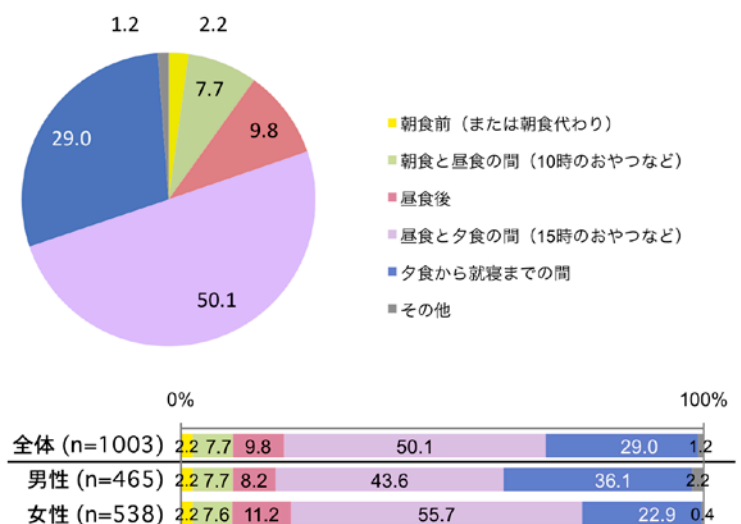
表1 「ふだんどのくらいの頻度でお菓子を食えますか(飲食店で食べたものは除く)」についての回答



※ 男性20代はn=30未満のため参考値

調査機関：インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「お菓子」。  
期間：2018年8月27日～9月10日、DIMSDRIVE モニター3,493人が回答。  
表2～表3、表5～表8、エピソードも同アンケートです。

表2 「お菓子を最もよく食べる時間帯を教えてください」についての回答



## ■ 意外？ それとも納得？ ふだん食べているお菓子の1位は…

ふだん食べているお菓子の種類を聞きました。最も多かった1位は「せんべい・あられ」67.8%で、2位「チョコレート類」62.6%、3位「アイス(アイスクリーム、アイスキャンディーなど)」58.7%と続きます。男女差に注目すると、ほとんどの項目で女性のほうが高くなっていました。最も差が大きかったのが「クッキー・ビスケット類」で22.1ポイント(以下、pt)差、次いで「アイス」の14.5pt差でした。

男性と女性とでは順位にも入れ代わりがありました。男性では、1位「せんべい・あられ」67.2%、2位「チョコレート類」57.4%でしたが、女性では1位「チョコレート類」70.4%、2位「せんべい・あられ」68.7%と、逆転。また、男性で4位の「スナック類(ポテトチップスなど)」は、女性では5位でした。女性は甘い物、男性は塩辛いものをより好む傾向があるようです。

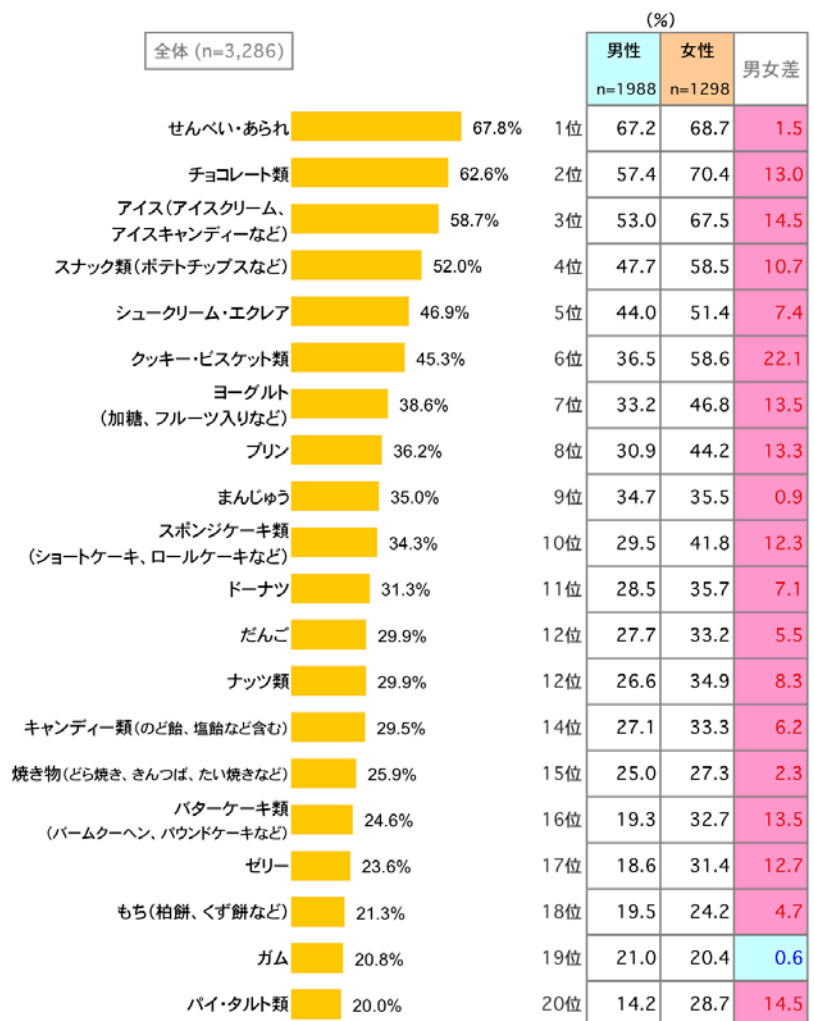
## ■ 甘い洋菓子を最も食べているのは、何十代の女性？

10位までの項目を性年代別に見ると、年代による嗜好の違いがうかがえました。「せんべい・あられ」は、男女ともに、年代が高いほど高くなる傾向が見られ、中高年齢層により好まれているとわかります。「まんじゅう」も同様に、年代が上昇するほど高くなっていました。時代とともに、和菓子が食べられなくなっているのかもしれませんが。反対に、「スナック類」は、男女ともに、高齢層では低く、50代以下のほうが高くなっていました。ポテトチップスなど油で揚げたお菓子は、年齢が高いと手が伸びなくなると考えられそうです。

一方で、「チョコレート類」「アイス」「クッキー・ビスケット類」「ヨーグルト」は、年代にかかわらず、男性より女性で高い傾向が見られました。幅広い層の女性に好まれていることがわかります。少し意外なのは「プリン」。甘くて口当たりのいい「プリン」は、高齢層の女性にも食べやすそうな気がしますが、男女ともに、60代以上では数値が下がっていました。

お菓子の種類ごとに最も数値の高い性年代を比べると、「せんべい・あられ」は60代の女性、「まんじゅう」は70代以上の女性でした。一方、「チョコレート類」「アイス」「ヨーグルト」「プリン」「スポンジケーキ類」が最も高かったのはいずれも50代の女性。甘い洋菓子をいちばん食べているのは50代女性だと言えます。

表3 「ふだん食べるお菓子をいくつでも選んでください」  
についての回答



男女差青字・・・男性のほうが数値が高い  
男女差赤字・・・女性のほうが数値が高い

### 《 男女別順位 トップ 10 》

	n	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
男性	1988	せんべい・あられ 67.2%	チョコレート類 57.4%	アイス 53.0%	スナック類 47.7%	シュークリーム・エクレー 44.0%	クッキー・ビスケット類 36.5%	まんじゅう 34.7%	ヨーグルト 33.2%	プリン 30.9%	スポンジケーキ類 29.5%
女性	1298	チョコレート類 70.4%	せんべい・あられ 68.7%	アイス 67.5%	クッキー・ビスケット類 58.6%	スナック類 58.5%	シュークリーム・エクレー 51.4%	ヨーグルト 46.8%	プリン 44.2%	スポンジケーキ類 41.8%	ドーナツ 35.7%

### 《 性年代別 (上位 10 項目) 》

	n	せんべい・あられ	チョコレート類	アイス	スナック類	シュークリーム・エクレー	クッキー・ビスケット類	ヨーグルト	プリン	まんじゅう	スポンジケーキ類
全体	3286	67.8	62.6	58.7	52.0	46.9	45.3	38.6	36.2	35.0	34.3
男性	1988	67.2	57.4	53.0	47.7	44.0	36.5	33.2	30.9	34.7	29.5
女性	1298	68.7	70.4	67.5	58.5	51.4	58.6	46.8	44.2	35.5	41.8
男性-20代	10	70.0	50.0	50.0	70.0	20.0	30.0	20.0	40.0	30.0	10.0
男性-30代	109	54.1	63.3	48.6	56.9	47.7	42.2	40.4	33.0	29.4	29.4
男性-40代	382	56.3	58.4	54.5	62.6	47.4	37.7	34.3	35.6	30.1	34.6
男性-50代	666	68.9	58.6	53.8	55.3	44.6	36.9	36.0	32.3	33.3	30.6
男性-60代	517	72.1	55.9	54.5	36.2	42.2	36.4	30.9	26.1	37.7	29.2
男性-70代以上	304	73.4	54.6	48.7	28.3	41.1	32.6	27.6	28.9	40.1	21.7
女性-20代	25	52.0	72.0	68.0	56.0	56.0	60.0	48.0	48.0	40.0	56.0
女性-30代	162	52.5	69.1	63.0	63.6	48.8	64.2	39.5	44.4	25.9	41.4
女性-40代	411	63.7	68.9	68.6	68.4	49.1	59.1	45.5	45.0	29.0	38.4
女性-50代	431	74.7	74.5	70.5	60.6	54.3	60.3	49.4	46.9	38.1	44.8
女性-60代	191	81.2	68.6	67.0	40.8	55.0	56.0	48.7	38.7	45.0	43.5
女性-70代以上	78	70.5	62.8	55.1	28.2	42.3	41.0	48.7	37.2	51.3	34.6

※n=30未満は参考値

全体 ■ +10% ■ +5% ■ -5% ■ -10%

## ■ やはり、女性は「期間限定」「新商品」に弱い

表4「全国スーパーマーケット<米菓>  
ランキング」(期間:2018年6月25日~9月16日)

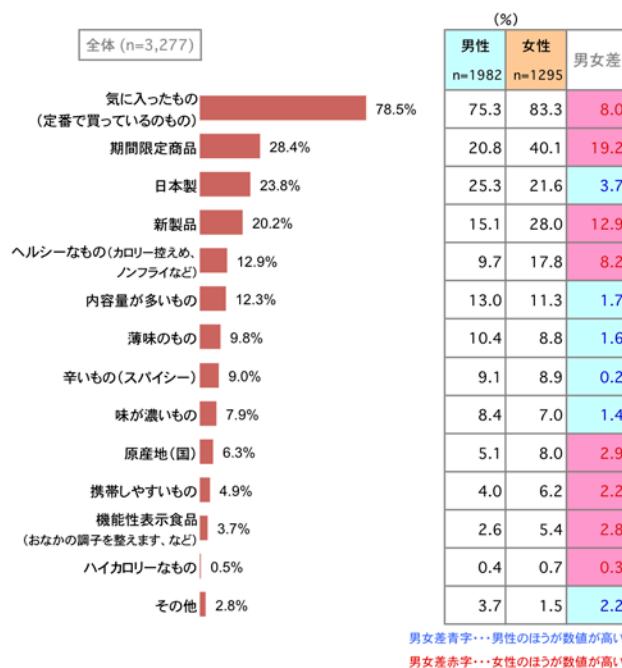
カテゴリ 順位	メーカー名	商品名
1	亀田製菓	亀田の柿の種 6袋詰 200g
2	三幸製菓	三幸製菓 粒より小餅 90g
3	三幸製菓	三幸製菓 雪の宿 サラダ 24枚
4	亀田製菓	ハッピーターン 108g
5	三幸製菓	三幸製菓 チーズアーモンド 16枚
6	亀田製菓	亀田の柿の種 わさび6袋詰 182g
7	亀田製菓	亀田製菓 ソフトサラダ 20枚
8	岩塚製菓	岩塚製菓 田舎のおかき 9本
9	亀田製菓	亀田製菓 まがりせんべい 18枚
10	亀田製菓	サラダうす焼 85g
11	亀田製菓	亀田の柿の種 梅しそ 6袋詰 182g
12	岩塚製菓	岩塚製菓 黒豆せんべい 福豆入り 10枚
13	亀田製菓	亀田製菓 こつぶこ 110g
14	亀田製菓	亀田 つまみ種 130g
15	三幸製菓	三幸製菓 新潟仕込み 30枚
16	岩塚製菓	岩塚製菓 田舎のおかき 塩味 9本
17	天乃屋	歌舞伎揚 袋 11枚
18	岩塚製菓	岩塚製菓 大人のえびかり 95g
19	三幸製菓	三幸の柿の種 144g
20	亀田製菓	手塩屋 だし塩味 9枚

データ提供: True Data

※2018年9月25日時点のデータに基づき、算出しています。

「True Data」: 全国延べ5,000万人規模の消費者購買情報を  
統計化した標準データベース

表5「価格以外で、お菓子選びのポイントは  
何ですか」についての回答



今回は、実際にどんなお菓子が売れているのか、前の調査で1位だった「せんべい・あられ」を含む「米菓」の売れずじらランキングを見てみました(表4)。すると、1位は昔ながらの「柿の種」。トップ20の中に「柿の種」は4点入り、6位はわさび味、11位は梅しそ味と、味違いのものでした。ほかにも、名前を聞けば誰もがわかるようなアイテムが並んでいます。定番商品やその味違いアイテムの人気が強いです。

お菓子を選ぶときのポイントを聞くと、結果は表5のとおり。1位は「気に入ったもの(定番で買っているもの)」78.5%と圧倒的で、ランキングの結果を裏打ちしているようです。2位に「期間限定商品」28.4%、3位に「日本製」23.8%。4位「新製品」の20.2%は、1位「気に入ったもの」の約4分の1の数値です。ここで見逃せないのが、男女差。最も差が大きかったのが「期間限定商品」(19.2pt差)、次いで「新製品」(12.9pt差)で、どちらも女性が大きく上回っていました。男性に比べ、女性は「期間限定商品」や「新製品」に弱いことがわかります。ただし、女性は「気に入ったもの」も83.3%と8割を超えています。定番で買うお気に入りが決まっていると同時に、「期間限定商品」や「新製品」も…と、あれこれ気になるのが女性の心理なのかもしれません。

## ■ ケーキ・洋菓子にはコーヒー派？ 紅茶派？ それとも…

お菓子を食べるときには、飲み物が付き物。そこで和菓子、洋菓子、スナック類といったお菓子のカテゴリごとに、ふだん何を一緒に飲むかを聞きました。

「和菓子」ではやはり「緑茶・煎茶」が1位。一方、「ケーキ類」「甘い洋菓子」「スナック類」といった洋菓子類では「コーヒー」が1位でした。「スナック類」では、3位に「アルコール飲料(ビールなど)」、4位に「炭酸飲料(コーラ、サイダーなど)」と、ほかのお菓子カテゴリでは5位以内に見当たらない飲み物が入っていたのも特徴的です。

「ケーキ類」「甘い洋菓子」では、「コーヒー」に次いで「紅茶」が2位。しかし数値は「コーヒー」が70%を超え、「紅茶」を圧倒的に制していました。「コーヒー」と「緑茶・煎茶」はいずれのカテゴリでもトップ3に入り、どんなお菓子にも合う飲み物と言えそうです。一方、「ケーキ類」「甘い洋菓子」の3位に、「和菓子」「スナック類」では5位圏外の「牛乳」がランクイン。甘い洋菓子類と「牛乳」との相性のよさがうかがえました。

表6「お菓子を食べるとき、ふだん一緒に飲む飲み物は  
何ですか」についての回答(お菓子別トップ5)

	1位	2位	3位	4位	5位
「和菓子」と一緒に飲むもの (和菓子を食べる人 n=2,695)	緑茶・煎茶 64.5%	コーヒー 39.4%	麦茶 23.3%	ほうじ茶 23.0%	紅茶 14.2%
「ケーキ類」と一緒に飲むもの (ケーキ類を食べる人 n=1,940)	コーヒー 78.7%	紅茶 43.8%	緑茶・煎茶 19.4%	牛乳 16.9%	麦茶 10.6%
「甘い洋菓子」と一緒に飲むもの (甘い洋菓子を食べる人 n=2,764)	コーヒー 71.6%	紅茶 34.7%	緑茶・煎茶 25.7%	牛乳 14.7%	麦茶 13.4%
「スナック類」と一緒に飲むもの (スナック類を食べる人 n=1,708)	コーヒー 44.3%	緑茶・煎茶 30.5%	アルコール飲料 (ビールなど) 29.4%	炭酸飲料 (コーラ、サイダーなど) 28.0%	麦茶 22.5%

## ■ “マイブーム”の味、食べると“上がる”お菓子は？

### 《 最近ハマっている“マイブーム”の味 》

#### ～ハイカカオチョコレート～

- カカオ72%のチョコレート
- カカオ86%のチョコレート
- ポリフェノールの多いチョコレート…

#### ～ポテトチップス～

- 明太子味、ゆずこしょう味、のり塩味…
- コンソメ味、サワークリームオニオン味
- 無添加だし味 ● しあわせバター味
- パクチー味 ● 岩塩味
- 変わった味、ご当地もの

#### ～甘じょっぱい味～

- チョコレートでコーティングされたポテトチップス
- 柿の種チョコ ● 柿の種が入ったチョコバー
- ほのかにしょっぱい塩入り芋けんぴ

#### ～わさび味、チョコミント味～

- わさび味の柿の種、ポテトチップス
- チョコミント系のチョコ、アイス、パンなど
- チョコミント味の豆乳

#### ～柿の種～

- 梅しそ味、ラー油味、七味マヨネーズ味、梅ざらめ味…

最近ハマっている“マイブーム”のお菓子を教えてくださいました。すると、近年ヒットしているカカオの割合が高いチョコレートやチョコミント味など、チョコレート系のものが多数見られました。チョコレートでコーティングした柿の種をはじめ、「あまじょっぱい味」を挙げた回答も目立ちました。お菓子としては定番のポテトチップスと柿の種は、豊富な味の種類によって、幅広く支持されている様子がうかがえます。特にポテトチップスでは、ベーシックな「のり塩」や「コンソメ」から、「パクチー」などクセのある味、「無添加だし」といったやさしい味まで、バリエーション豊富な味にハマっている人が多いようです。

### 《 食べると“テンションが上がる”お菓子 》

#### 【背徳の味？】

- ストレスがたまったときに、子どもが寝たあとアイスを食べるとテンション上がります。(女性・30代)
- シュークリームを子どもに内緒で食べるときはテンションが上がります。(女性・40代)

#### 【チョコレート】

- 高級チョコをつまみつつウイスキーを飲むのはテンション上がります。(男性・50代)
- 近くにチョコレートの専門店ができた。値段は高いが、そこの生チョコを食べると幸せ気分。(女性・60代)

#### 【ケーキ・洋菓子】

- 脂肪分の高いクリーム系洋菓子を食べるとぜいたくな気分になれる。(女性・30代)
- フルーツがたくさんあったタルトを食べると幸せな気分になります。(女性・50代)
- ちょっと遠くの高級ケーキ店のショートケーキ！ 落ち込んでいても見ただけで元気が出ます！(女性・60代)

どんなお菓子を食べると“テンションが上がる”かも聞いてみました。ここでも目立っていたのがチョコレート。女性だけでなく、男性にとっても“上がる”お菓子のような感じでした。女性からは、子どもに隠れて食べるとテンションが上がるという声。育児から解放され、つかの間の自分の時間を味わえるのかもしれない。食べると「幸せな気分」になったり、見ただけでも「元気」になったりするお菓子は、栄養価以上のエネルギーをくれる存在と言えそうです。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

#### 本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてもらいたいテーマなどもお寄せください)

株式会社プラネット 広報部(角田、河合)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : koho-pr@planet-van.co.jp