

報道関係各位

2022年6月22日
株式会社クロス・マーケティング

『背徳グルメ』はストレスが溜まったときに 次の食事で「量やカロリーを調整」

－背徳グルメに関する調査（2022年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「背徳グルメに関する調査（2022年）」を実施しました。人々はどのようなもの食べるときに背徳感や罪悪感を感じるのでしょうか。今回は、「食べると背徳感や罪悪感を感じるもの」「食べたい背徳グルメ」「どのような時に背徳グルメを食べたくなるか」「背徳グルメを食べるときや食べた後に気を付けていること」などを聴取しました。

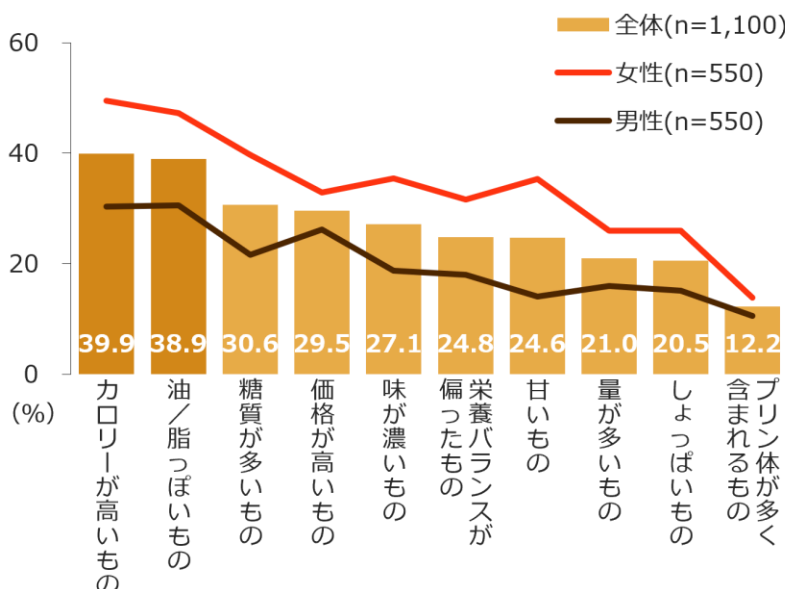
◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20220622guiltyfood/>

■ 調査結果

- ✓ 4割の人が「カロリーが高いもの」と「油/脂っぽいもの」を食べると背徳感・罪悪感を感じると回答。〈図1〉
女性の方が背徳感・罪悪感を感じる料理や食材が多い。
- ✓ 背徳グルメを食べた後には「食べる量を減らす」「摂取カロリーを減らす」などして調整する人が2割。〈図2〉
女性は食べた後に量やカロリーを調整すると回答した人が多く、一方男性は「特に何もしない」が5割となった。
- ✓ 食べたい背徳グルメとしては、「ピザやハンバーガーなどの高カロリーなジャンクフード」「肉肉しいがつつり肉料理」「山盛りのから揚げ」などが上位にあがっている。〈図3〉
女性の方が高く出ている背徳グルメとしては、「ピザやハンバーガーなどの高カロリーなジャンクフード」「チーズが大量にかかった料理」「クリームやハチミツがたっぷりかかったスイーツ」となっている。
- ✓ 背徳グルメを食べたくなるのは「ストレスが溜まっているとき」や「疲れているとき」などのネガティブな状態のときや、単に「とてもお腹がすいている時」などがあがっている。〈図4〉
「ストレスがたまっているとき」「疲れているとき」「嫌なことがあったとき」は女性が男性より10ポイント以上高く、女性のほうがネガティブな状態の時に背徳グルメを食べたくなることうかがえる。
- ✓ 好きな背徳グルメを自由回答で聞くと、「ツナマヨ油ギトギト納豆ご飯」や、「あんバターホイップ増し増しどら焼き」といったオリジナルの背徳グルメの回答が得られた。〈図5〉

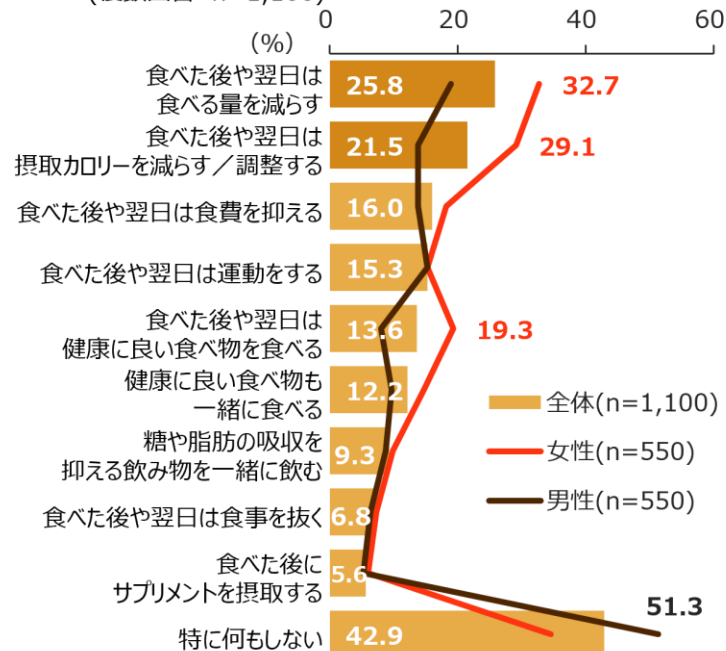
〈図1〉 食べると背徳感や罪悪感を感じるもの

（複数回答 n=1,100）※10%以上の項目を抜粋



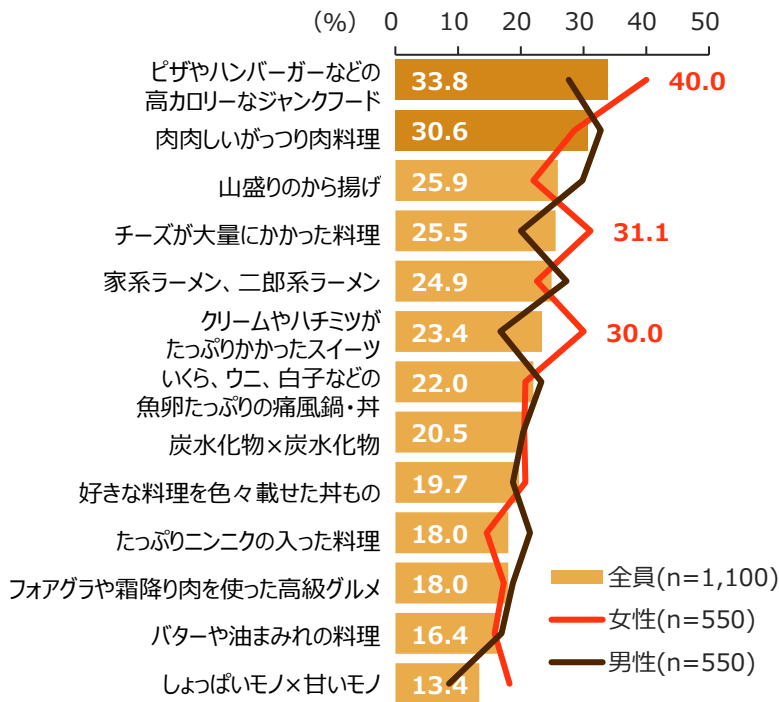
〈図2〉 背徳グルメを食べるときや食べた後に気を付けていること

（複数回答 n=1,100）



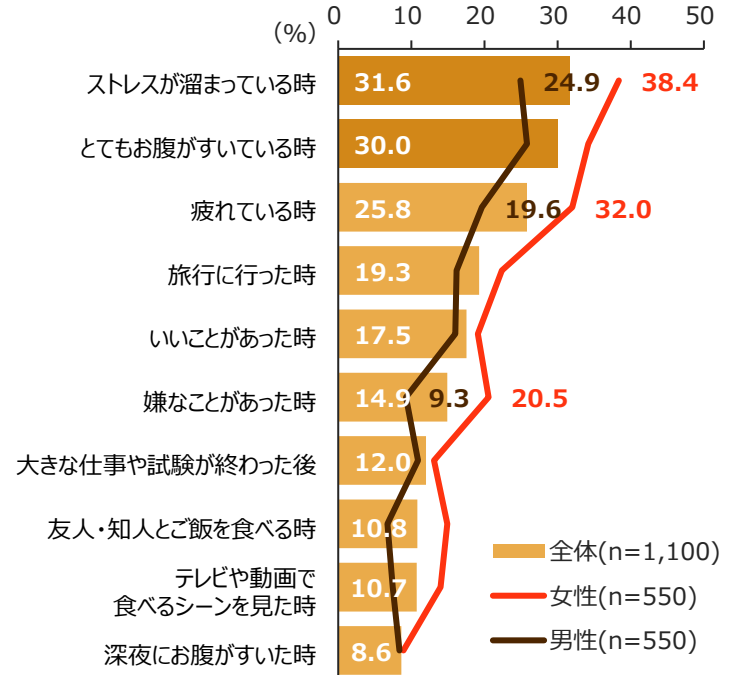
<図3> 食べたい背徳グルメ

(複数回答 n=1,100) ※10%以上の項目を抜粋



<図4> 背徳グルメを食べたくなる時TOP10

(複数回答 n=1,100)



<図5> 好きな背徳グルメ(自由回答から一部抜粋 n=1,100)

- ツナ缶にマヨネーズを山盛りに入れて、油ギトギト状態にして納豆と混ぜて、ご飯にかけて食べる。(30代男性)
- 冷凍ホイップを買ってきて自分であんバターホイップ増し増しどら焼きを作る。(40代女性)
- 溶かしたチーズと辛子マヨネーズと青のりと出汁醤油を混ぜて、唐揚げや揚げ物を食べる時にディップする。(30代女性)
- 居酒屋に2軒行った後、深夜0時をまわってからの締めのごってりラーメン。(40代女性)
- 朝から激辛ラーメンにキムチなどを入れて食べる。(50代女性)

■ 調査項目

- 属性設問
 - 昨今の状況下で、現在、あなたが「してもいい」と思う外出を伴う行動
 - 食べると背徳感や罪悪感を感じるもの
 - 食べたい背徳グルメ
 - どのような時に背徳グルメを食べたくなるか
 - 背徳グルメを食べるときや食べた後に気を付けていること
 - 好きな背徳グルメ
- ◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20220622guiltyfood/>

■ 調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用)
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20~69歳の男女
 調査期間 : 2022年6月17日(金)~6月20日(月)
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」

