

報道関係各位

2023年10月25日
株式会社クロス・マーケティング

20代の「ご褒美グルメ」は「大きな仕事や試験が終わった」ときに 女性はスイーツ、男性はA5ランクのお肉が人気

—ご褒美グルメに関する調査（2023年）—

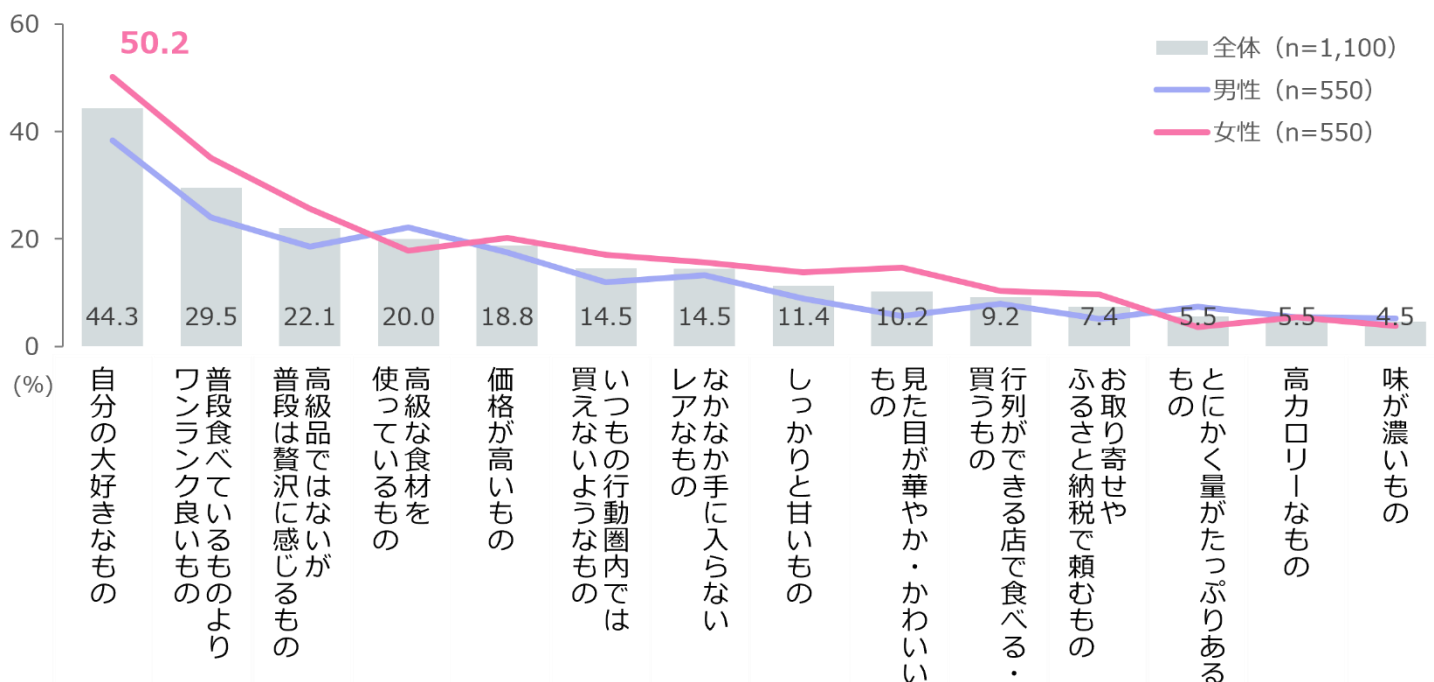
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「ご褒美グルメに関する調査（2023年）」を実施しました。日々の疲れを癒やすため、ストレスを解消するため、仕事や勉強へのモチベーションを上げるためなど、さまざまな理由で、自分へのご褒美としてちょっとしたぜいたくをする人もいるのではないのでしょうか。今回は、自分へのご褒美にするならどのような食事を楽しんでいるのか、そんな「ご褒美グルメ」の実態を分析しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231025treatmyself/>

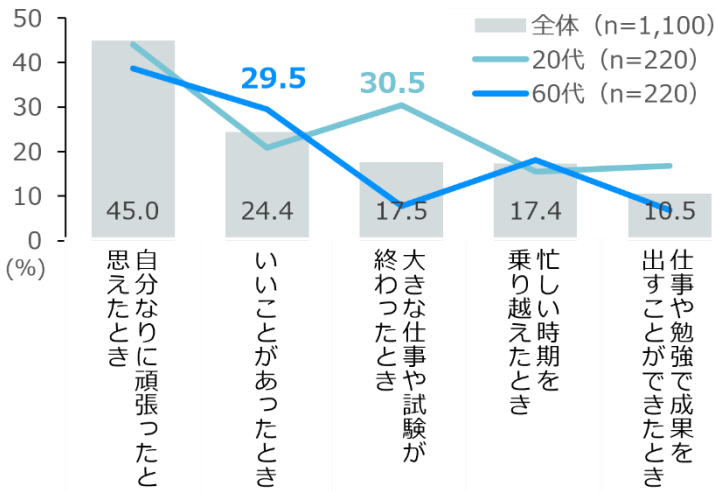
■ 調査結果

- ✓ **自分にとっての「ご褒美グルメ」は、「自分の大好きなもの」が44.3%でトップ。**
続いて「普段食べているものよりワンランク良いもの」（29.5%）があがる。特に女性では、「自分の大好きなもの」が「ご褒美グルメ」となる人が半数にのぼった。〈図1〉
- ✓ **「ご褒美グルメ」を食べようと思うときは、「自分なりに頑張ったと思えたとき」。**
TOPの「自分なりに頑張ったと思えたとき」は全年代通じて最も高い。2位以降は年代で差がみられ、20代では「大きな仕事や試験が終わったとき」、60代では「いいことがあったとき」があがる。〈図2〉
- ✓ **「ご褒美グルメ」として食べたいものを聴取したところ、男性は「A5ランクのステーキや焼肉」、女性は「デパートのスイーツやお菓子」が人気。**
女性は「デパートのスイーツやお菓子」に続いて「季節のフルーツをたっぷり使ったスイーツ」があがる。〈図3〉
- ✓ **とっておきの「ご褒美グルメ」では、普段は我慢しているものや何でもない日に“あえて”特別感のあるものを食べるなど、ちょっとした非日常感を「ご褒美」として楽しんでいる様子。〈図4〉**

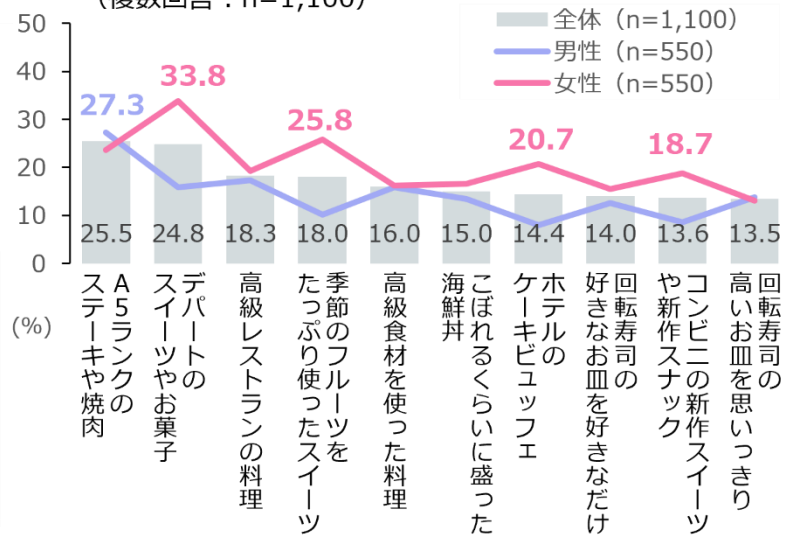
〈図1〉 自分にとって「ご褒美グルメ」と呼べるもの（複数回答：n=1,100）



＜図2＞「ご褒美グルメを食べようと思うときTOP5
(複数回答：n=1,100)



＜図3＞「ご褒美グルメ」として食べたいものTOP10
(複数回答：n=1,100)



＜図4＞自分のとっておきの「ご褒美グルメ」(自由回答一部抜粋)

- 自分で作るチーズケーキ。黒ごまチーズケーキ、きなこチーズケーキ、黒糖チーズケーキなど体に良いもので作るケーキは罪悪感なく食べられるし、作っているとストレス発散にもなる。(女性20代)
- コンビニで販売しているバームクーヘン。(男性20代)
- セブンイレブンの二郎系ラーメン。大阪、長堀橋の「CAKECAFE POST」の苺タルト。(男性20代)
- 誕生日でも何でもないのでホールケーキを買って食べる。(男性30代)
- 家でスタバを再現して、なんちゃってキャラメルフラペチーノを作って店よりも生クリーム増々で飲む！(女性30代)
- 普段は第三のビールだが、ご褒美でプレミアムビール。普段は健康に気を使っているが、ご褒美でカップラーメン。(男性40代)
- ワンランク上のレストランで値段をあまり気にせず食べること。(男性50代)
- ドトールのケーキ。特にミルクレープ。季節によっては特別なものが出るので楽しみにしている。仕事帰りにコーヒーとケーキのセットを一人でいただくのがご褒美時間。(女性60代)
- ひとりでも友人数人とでもゆったりとできる外食店で食べる食事。シャンパンがグラス1杯あればなおいいです。(女性60代)

■ 調査項目

属性設問

自分にとって「ご褒美グルメ」と呼べるもの

「ご褒美グルメ」として食べたいもの

「ご褒美グルメ」を食べようと思うとき

自分のとっておきの「ご褒美グルメ」

◆クロス集計表のダウンロードはこちら⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231025treatmyself/>

■ 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 : 2023年10月20日(金)～10月21日(土)

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 <https://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、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆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・・・」