



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

株式会社ロッテ
2024年2月2日(金)

チョコレート

－ 幸せの相乗効果？音楽とチョコレートがもたらす幸福度に関する調査 －

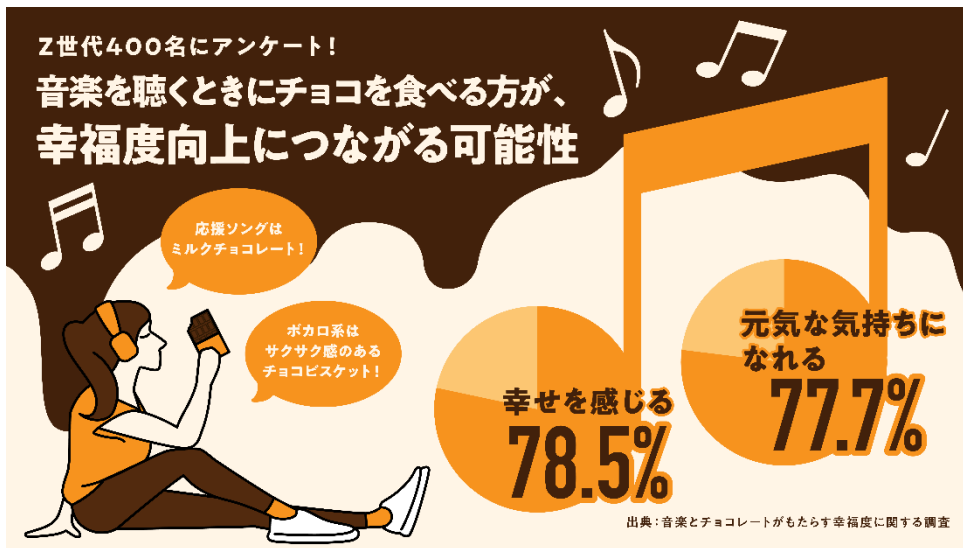
Z世代の8割近くが「幸せを感じる」と回答

音楽を聴くときに、チョコレートを食べながらの方が幸福度向上につながる可能性

応援ソングを聴きながら食べたいチョコNo.1はまるやかで甘い「ミルクチョコレート」！

音楽ジャンル・テーマ別で食べたいチョコレートの種類に傾向あり

株式会社ロッテ（本社：東京都新宿区、代表取締役社長執行役員：牛腸栄一、以下ロッテ）は、Z世代の400名を対象に「音楽とチョコレートがもたらす幸福度に関する調査」を実施いたしました。移動中やお家でのリラックスタイム、友人と楽しむカラオケシーンなど、音楽を聴きながらチョコを食べるシチュエーションは意外と多いのではないかと思います。アンケートの結果、音楽を聴くときに、チョコレートを食べながらの方が、よりポジティブな気持ちを感じる人の割合が高く、チョコレートの喫食が音楽を聴くときの幸福度を増幅してくれる可能性があることがわかりました。



調査サマリー

- 音楽を聴くときに、チョコレートを食べながらの方が、ポジティブな気持ちを感じる割合が高い傾向に8割近くが「幸せを感じる」、「元気な気持ちになれる」など、幸福度に寄与する要素を感じると回答。「楽しい気持ちになれる」「気持ちが前向きになる」「ストレスが発散できる」と感じる回答した人も7割を超える結果に。
- 聴く音楽のジャンルやテーマによって、食べたいチョコレートの種類の傾向が明らかに「ポップス」と「応援ソング」では「ミルクチョコレート」を食べたい人が半数超え。一方、「クラシック」と「邦楽ロック」では「ミルクチョコレート」と「ビターチョコレート」が拮抗する結果に。
- カラオケシーンにおいて、チョコレートが幸福度向上に影響している可能性あり
チョコレートを持ち込むor注文する理由に「気分が上がるから」（39.6%）、「前向きな気持ちになれるから」（26.6%）。

【「音楽とチョコレートがもたらす幸福度に関する調査」概要】

日時：2023年12月26日～2024年1月5日

調査対象：16～27歳の男女（直近1年間で音楽を聴きながらチョコレート（チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む）を食べたことがある方）

調査人数：400人（性年代均等割り付け）

調査手法：インターネット調査

調査会社：ネオマーケティング

※引用、転載の際は出典元として『ロッテちょこっと幸せ研究所調べ』の明記をお願いします。



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

TOPIC1：音楽を聴きながらチョコレートを食べるときの心情

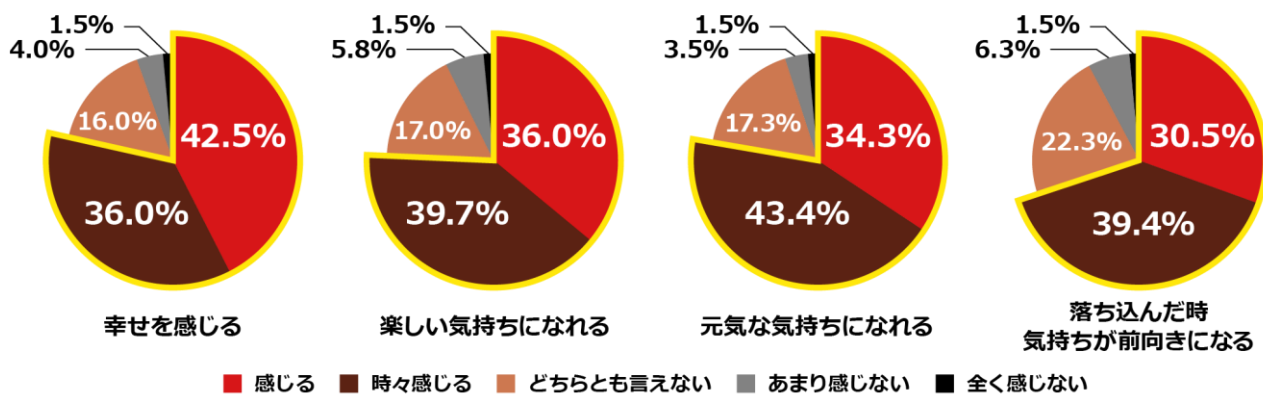
■音楽を聴くときに、チョコレートを食べながらの方が、ポジティブな気持ちを感じる割合が高い傾向に

慶應義塾大学大学院システムデザイン・マネジメント研究科の前野教授が提唱する「幸せの4つの因子」を参考にした「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査※1」で、チョコレートが幸福につながる要素を複数持っていることがわかっており、音楽シーンでの影響も調査しました。その結果、音楽を聴くときに、ただ音楽を聴くよりもチョコレートを食べながら聴く方が、幸福につながる要素である「幸せを感じる」、「元気な気持ちになれる」、「楽しい気持ちになれる」、「気持ちが前向きになる」を7割以上の人が「感じる」「時々感じる」と回答し、ポジティブな気持ちを感じる人の割合が高いことが明らかになりました。その他、「もう少しだけ頑張ろうという気持ちになる」「不安や緊張がほぐれる」「不安や嫌なことを考えずにいられる」「ストレスが発散できる」も7割近い人が「感じる」「時々感じる」と回答し、ネガティブな感情が緩和しやすいことがわかりました。

※1 <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000026.000110734.html>

音楽を聴くときに、チョコレートを食べながらの方が、ポジティブな気持ちを感じやすい

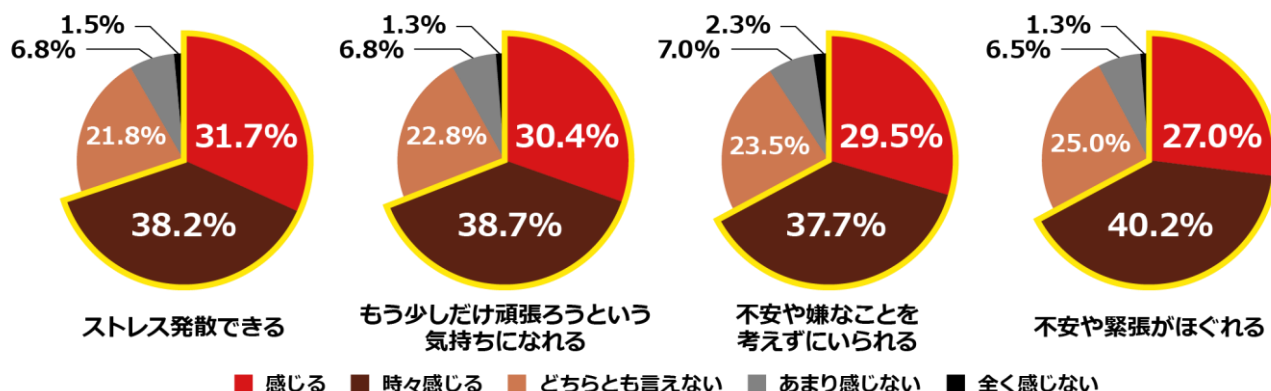
Q 音楽を聴きながらチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を食べることで、ただ音楽を聴くよりも、以下のように感じることもあるか、それぞれお答えください。



※16~27歳の男女(直近1年間で音楽を聴きながらチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を食べたことがある方)(n=400)

音楽を聴くときに、チョコレートを食べながらの方が、ネガティブな感情を緩和しやすい

Q 音楽を聴きながらチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を食べることで、ただ音楽を聴くよりも、以下のように感じることもあるか、それぞれお答えください。



※16~27歳の男女(直近1年間で音楽を聴きながらチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を食べたことがある方)(n=400)



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

TOPIC2：音楽を聴きながら食べたいチョコレートの種類

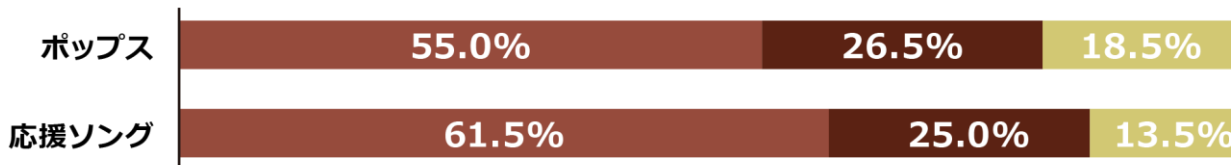
■聴く音楽のジャンルやテーマによって、食べたいチョコレートの種類の傾向が明らかに

「ミルクチョコレート」、「ビターチョコレート」、「ホワイトチョコレート」のうち、音楽のジャンルやテーマ毎に、その音楽を聴きながら食べたいチョコレートの種類を聞いたところ、「ポップス」「応援ソング」では、それぞれ半数以上の人々が「ミルクチョコレート」を食べたいと回答しました。一方、「クラシック」「邦楽ロック」では「ミルクチョコレート」、「ビターチョコレート」がそれぞれ4割と、「ミルクチョコレート」派と「ビターチョコレート」派に分かれる結果になりました。また、「恋愛ソング」のみ、4人に1人がミルクのコクが豊かでクリーミーな味わいの「ホワイトチョコレート」を食べたいと回答しました。

聴く音楽のジャンルやテーマによって、食べたいチョコレートの種類に傾向が明らかに

Q 次の音楽を聴きながら食べたいチョコレートの種類をお答えください。

「ポップス」「応援ソング」では、「ミルクチョコレート」を食べたい人が多い傾向



「クラシック」「邦楽ロック」では、「ミルクチョコレート」派と「ビターチョコレート」派に分かれる結果に



「恋愛ソング」のみ、4人に1人がミルクのコクが豊かでクリーミーな味わいの「ホワイトチョコレート」を選択



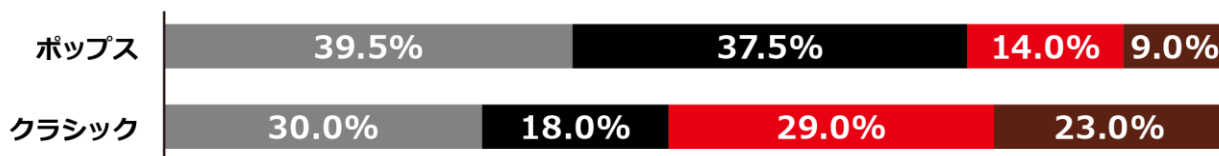
一部抜粋して記載

■ ミルクチョコレート ■ ビターチョコレート ■ ホワイトチョコレート

※16~27歳の男女(直近1年間で音楽を聴きながらチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を食べたことがある方)(n=400)

また、「チョコレート」、「チョコビスケット・チョコクッキー・チョコスナック」、「チョコレートを使った半生ケーキ」、「チョコレートを使った洋生菓子」のうち、音楽のジャンルやテーマ毎に、その音楽を聴きながら食べたいチョコレートの種類を聞いたところ、どのジャンルやテーマでも「チョコレート」の割合が高い中、「クラシック」では、女性の回答が他に比べて、「チョコレートを使った半生ケーキ」「チョコレートを使った洋生菓子」の割合が高い結果となりました。

どの音楽のジャンルやテーマでも「チョコレート」の割合が高い中、「クラシック」では、女性の回答が他に比べて、「チョコレートを使った半生ケーキ」「チョコレートを使った洋生菓子」の割合が高い



一部抜粋して記載

■ チョコレート ■ チョコビスケット ■ チョコレートを使った半生ケーキ ■ チョコレートを使った洋生菓子

※16~27歳の女性(直近1年間で音楽を聴きながらチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を食べたことがある方)(n=200)



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

その他、最も相性がいいと感じた音楽とチョコレートの種類の組み合わせと、その理由を聞いたところ、音楽の雰囲気やテンポ、その時の心情に合ったチョコレートを選びたいといった声がありました。

ボカロ系はサクサク感のある
チョコビスケットと一緒にいい
(17歳男性)

恋愛ソングのときは底抜けに
甘いホワイトチョコが
食べたくなる(25歳女性)

アニメソングの時は、
チョコレートの味と
クッキーやビスケットの
食感が欲しくなる
(26歳男性)

クラシックを聴きながら
洋生菓子を食べて
優雅な気分になる(17歳女性)

クラシックを聴くときは
落ち着くミルクチョコレート
(18歳男性)

一部抜粋して記載

TOPIC3 : カラオケシーンでチョコレートを食べる理由

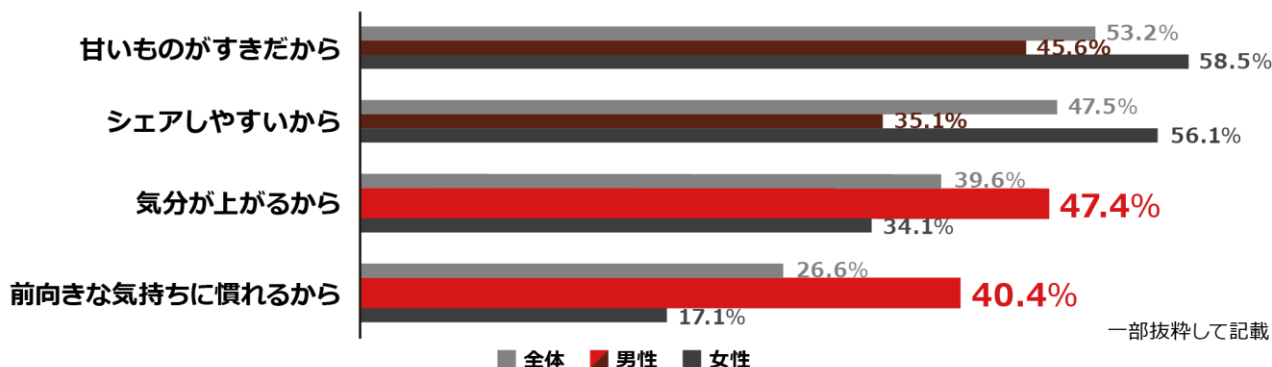
■カラオケシーンにおいて、チョコレートが幸福度向上に影響している可能性あり

チョコレートが持つ幸福につながる要素について、カラオケシーンでの影響も調査しました。カラオケにチョコレートを持ち込むor注文したことがある人にその理由を聞いたところ、39.6%の人が「気分が上がるから」、26.6%の人が「前向きな気持ちになれるから」と回答し、音楽とチョコレートをシェアするカラオケシーンにおいて、幸福度向上につながる要素を感じている人がいることがわかりました。特に男性は、「気分が上がるから」、「前向きな気持ちになれるから」と回答した人の割合が女性よりも大きく、ポジティブな気持ちになりやすいことがわかりました。

また、「甘いのが好きだから」、「シェアしやすいから」と約半数の人が回答しており、カラオケシーンにおいてチョコレートを使いやすいことが明らかになりました。

カラオケシーンにおいて、チョコレートを持ち込むor注文することで、特に男性は、「気分が上がるから」、「前向きな気持ちになれるから」と感じやすい

Q カラオケボックスでチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を持ち込んだ、または注文した理由をお答えください。



一部抜粋して記載

※カラオケボックスでチョコレート(チョコレートを使ったクッキーやケーキなどを含む)を持ち込んだ、または注文したことがある人(n=139)



社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロッテ」

研究所担当者コメント

今回の調査では、音楽を聴くときに、チョコレートを食べた方が、幸せを感じたり、元気になったり、よりポジティブな気持ちを感じる人の割合が高く、チョコレートの喫食が音楽を聴く際の幸福度を増幅してくれる可能性があることがわかりました。また、音楽のジャンルやテーマに合ったチョコレートを食べたいといった声もありました。Carvalho (2016) では、「同じチョコレートでも聴く音楽によって味が変わる」ことが明らかにされており、音楽とチョコレートには関係性があるのではないかと考えます。

より多くの方の日々のちょっとした心の幸せに寄与できるよう、今回の調査を今後のさらなる調査や研究・情報発信に活かしていければと思います。皆様もぜひ、お気に入りの音楽とチョコレートの組み合わせを試してみてください。

※2 出典

"Smooth operator": Music modulates the perceived creaminess, sweetness, and bitterness of chocolate

Reinoso Carvalho F, Wang QJ, van Ee R, Persoone D, Spence C. "Smooth operator": Music modulates the perceived creaminess, sweetness, and bitterness of chocolate. *Appetite*. 2017 Jan 1;108:383-390. doi: 10.1016/j.appet.2016.10.026. Epub 2016 Oct 23. PMID: 27784634.

「ちょこっと幸せ研究所」



「ちょこっと幸せ研究所」では、「チョコレートと日々のちょっとした心の幸せ」をテーマに様々な研究や情報発信を担っていきます。自社のR&D、脳科学者、行動心理学の専門家などと連携して実証実験を行い、チョコレートが日々のちょっとした心の幸せに寄与することを示すエビデンスを発表していく予定です。また、新年度や夏休みなどの時節にあわせて意識調査やサンプリングを実施し、多くの方々がチョコレートを生活に取り入れるスズメを提唱していきます。チョコレートに期待される幸福度向上との関係性を解明することを通じて、社会や個人のウェルビーイングに貢献していくことを狙いとしています。

「ちょこっと幸せ研究所」サイト・SNSについて

研究所から発表する研究内容や、ニュース、キャンペーン情報などを発信しています。

公式サイト : <http://www.lotte.co.jp/corporate/chocotto>

公式Xアカウント : https://x.com/lotte_chocotto (@lotte_chocotto)