



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9月12日(木)

チョコレート

全国2350人に調査！チョコレートの食べ方事情が明らかに 「全国チョコレート事情一斉調査2024」を公開

ヘビーゲーマーはチョコ愛好家が多い？社会的・ポジティブな人ほどチョコレートで休息をとる？
「兄弟の真ん中」はチョコレートをコミュニケーションツールとして重要視！？

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：中島英樹、以下ロッテ）は、全国の10～60代男女2350名を対象に、属性や性格によるチョコレートの食べ方や好みの傾向を明らかにする「全国チョコレート事情一斉調査2024」を実施しました。



今回の調査では、基本属性（性別・年代・居住地・兄弟構成・血液型）に加え、性格や趣味・趣向、仕事の環境など様々な属性や性質ごとに、チョコレートの好みや食べ方、食べた時の心情などを調査しました。調査の結果、性年代別では、「50代女性」の2～3日に1回以上食べている高頻度喫食者の割合が最も大きいことや1日に6時間以上オンラインゲームをしているヘビーゲーマーにはチョコレート愛好家が多い傾向にあることなどがわかりました。また、中間子はチョコレートをシェアするシーンにおいて幸福度向上に繋がる要素を感じやすいことやチョコレートがテレワーク時のマイナスな感情を緩和してくれることが伺える結果も見られました。

チョコレートがポジティブな気分を高めるという科学的研究*1や、仲間や友達とのコミュニケーションを密にするという心理学的研究*2など、チョコレートには様々な研究が存在し、効果も一部認められています。今回の調査によって、それぞれの属性や性質によりチョコレートに対する意識や食習慣の違いがみられることがわかりました。今回の属性やターゲットによる示唆を参考に、今後も幸せ（ウェルビーイング）につながるチョコレートの食べ方を研究していきます。

*1：Brian P Meier, et al. (2017) The sweet life: The effect of mindful chocolate consumption on mood, *Appetite*, 108, 21-27

*2：中村早希・三浦麻子 (2014). 飲食行動が話し合いにおけるコミュニケーション行動・主観的評価に及ぼす影響——菓子を食べると話し合いはうまいのか？——*人文論究*, 62(2), 59-77.

調査概要

調査名 : 全国チョコレート事情一斉調査2024
調査手法 : インターネット調査
調査対象 : チョコレートを月に1回以上喫食する全国10～60代男女2350名（47都道府県各50名ずつ）
日時 : 2024年7月1日～2024年7月3日
調査実施企業 : ロッテ

※引用、転載の際は出典元として『ロッテちよこっと幸せ研究所調べ』の明記をお願いします。
※本文中のグラフの構成比は、小数点以下第2位を四捨五入しているため、必ずしも合計が100%にならないものもあります。



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」

調査詳細

■基本属性①

チョコレートをもっとよく食べるのは50代女性、半数以上が2~3日に1回以上食べている

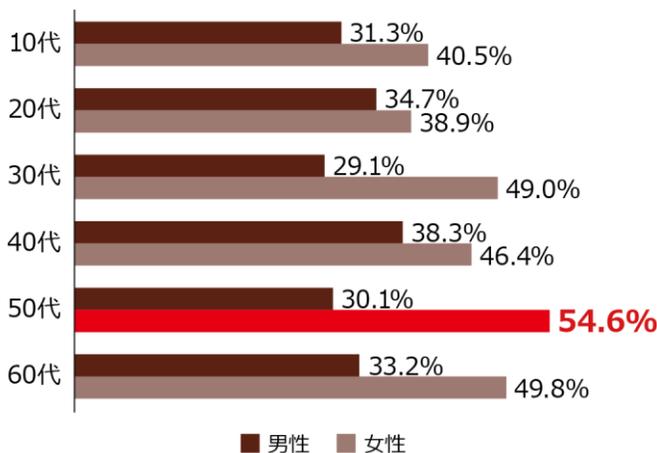
性別・年代による傾向を調査したところ、チョコレートを高頻度で食べている人（＝2~3日に1回以上食べていると回答した人）の割合が、男性が32.8%、女性が45.7%と女性の方が12.9pt大きく、どの世代でも女性の方が高頻度で食べている人が多いことがわかりました。特に、50代女性が最も多く54.6%で半数以上となり、30代男性が最も少なく29.1%という結果になりました。

チョコレートを食べる時の心情について聞いたところ、年齢が若い人の方が、「自分を甘やかしたい時」「贅沢したい時」「集中したい時」に食べている傾向にあることがわかりました。また、20代は他の世代と比較し、「寂しさを感じる時」に食べる割合が大きく、20代が14.3%、他世代の平均が7.6%と2倍程度の差がある結果になりました。

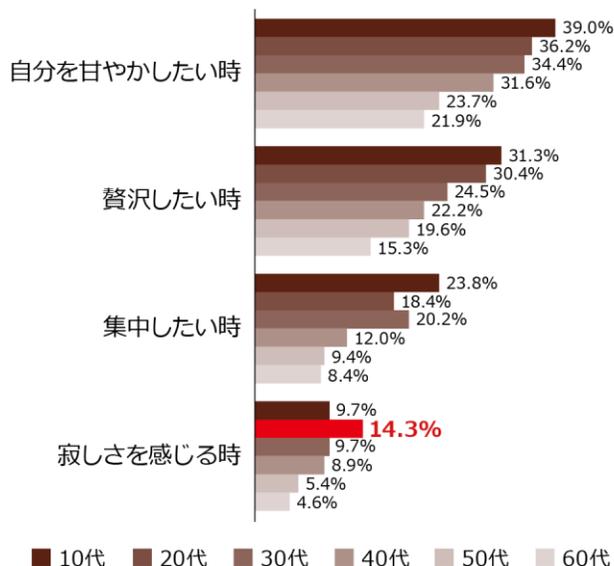
チョコレートをもっとよく食べるのは50代女性

年齢が若い方が「自分を甘やかしたい時」「贅沢したい時」「集中したい時」に食べている

性年代別高喫食頻度者の割合(n=2350)



性年代別の喫食時の心情(n=2350)

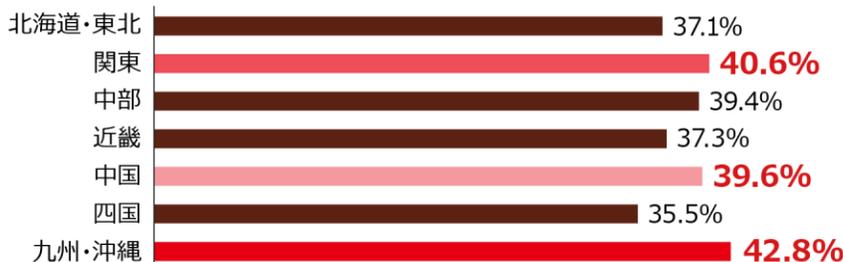


九州・沖縄エリアに住む人はよくチョコレートを食べる人が多い

居住地エリアによる傾向を調査したところ、高頻度で食べている人の割合が多いエリアTOP3は「九州・沖縄（42.8%）」「関東（40.6%）」「中国（39.6%）」という結果になりました。

九州・沖縄エリアに住む人はよくチョコレートを食べる人が多い

エリア別高喫食頻度者の割合(n=2350)





社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
【シャルロツテ】

■基本属性②

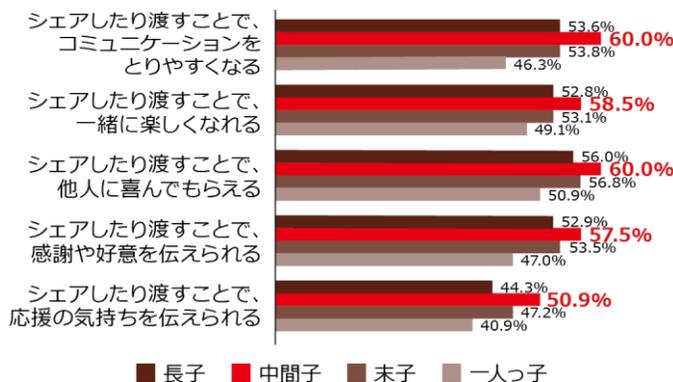
中間子はチョコレートをコミュニケーションツールとして重要視！？ 末子はチョコレートをよく食べる！？

兄弟姉妹の中の位置による傾向を分析しました。チョコレートを食べることで幸福度につながる要素の1つである「シェアしたり渡すことで、コミュニケーションをとりやすくなる」が聞いたところ、中間子が最も感じやすく、一人っ子が最も感じにくいことがわかりました。他、「シェアしたり渡すことで、一緒に楽しくなれる」「シェアしたり渡すことで、他人に喜んでもらえる」「シェアしたり渡すことで、感謝や好意を伝えられる」「シェアしたり渡すことで、応援の気持ちを伝えられる」の4項目でも同様の結果となりました。兄弟とのコミュニケーションが機会が多い中間子はチョコレートをシェアすることでメリットを感じやすく、チョコレートをコミュニケーションツールとして活用しているのかもしれませんが。

喫食頻度については、チョコレートを高頻度で食べている人の割合が、末子（41.7%）、中間子（39.6%）、長子（38.2%）、一人っ子（37.0%）の順で大きく、末子が最も高頻度で食べている人が多い結果になりました。

中間子はチョコレートをシェアすることで メリットを感じやすい

兄弟構成別チョコレートをシェアすることで感じること(n=2329)



末子はチョコレートをよく食べる

兄弟構成別高喫食頻度者の割合(n=2329)



AB型はチョコレートをよく食べる！？

血液型で傾向を分析したところ、チョコレートを高頻度で食べている人の割合が、AB型（42.3%）、A型（41.8%）、O型（38.3%）、B型（36.5%）の順で大きく、AB型が最も高頻度で食べている人が多い結果になりました。

AB型はチョコレートをよく食べる

血液型別高喫食頻度者の割合(n=2350)





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」

■趣味・趣向

ヘビーゲーマーはチョコレート愛好家が多い！？

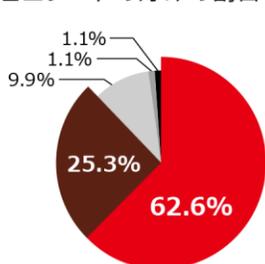
1日におけるオンラインゲーム（＝ネットワークを通じて他のプレイヤーと一緒にプレイできるゲーム）のプレイ時間による傾向を調査したところ、ヘビーゲーマー（＝オンラインゲームを1日に6時間以上する人、n=91）でチョコレートが「とても好き」と回答した人が62.6%と6時間未満の人よりも割合が大きく、チョコレートの愛好家が多い傾向が見られました。チョコレートを高頻度で食べている人の割合についても、ヘビーゲーマー（53.8%）と全くオンラインゲームをしない人（37.4%）では16.5ptの差がありました。

また、ヘビーゲーマーは「夕食の前」「就寝前の時間」「PCやスマホ、テレビを見ながら」といった時間帯に食べている人の割合が大きい傾向にありました。夕食前や寝る前のフリータイムにオンラインゲームをしながらチョコレートを食べている傾向が伺えます。

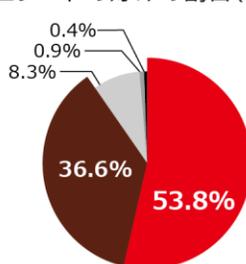
ヘビーゲーマーのチョコレートを食べる時の心情では「イライラしている時」「緊張している時」に食べる人の割合が、オンラインゲームを全くしない人より大きく、「食べると不安や緊張がほぐれる」と感じる人の割合が大きい結果となりました。ゲーム中のイライラや緊張の緩和にチョコレートが貢献しているのかもしれませんが。

ヘビーゲーマーはチョコレートを「とても好き」な人が多く、
オンラインゲームを全くしない人より「緊張している時」「イライラしている時」に食べている人が多い

プレイ時間が1日に6時間以上の人の
チョコレートの好みの割合 (n=91)



プレイ時間が1日に6時間未満の人の
チョコレートの好みの割合 (n=2259)



■ とても好き ■ やや好き
■ どちらとも言えない ■ やや嫌い ■ とても嫌い

喫食時の心情 (n=1469)



■ プレイ時間が1日に6時間以上 ■ オンラインゲームを全くしない

文系・インドア派は、チョコレートをよく食べるタイプ！？

「文系・理系」「インドア派・アウトドア派」による傾向を調査したところ、チョコレートを高頻度で食べている人の割合が、文系が42.1%、理系が36.2%と文系の方が5.9pt大きく、インドア派が41.8%、アウトドア派が37.3%とインドア派の方が4.5pt大きいことがわかりました。

理系よりも文系の方がチョコレートをよく食べる

文系・理系別高頻度喫食者の割合 (n=2350)



アウトドア派よりもインドア派の方が
チョコレートをよく食べる

インドア・アウトドア別高頻度喫食者の割合 (n=2350)





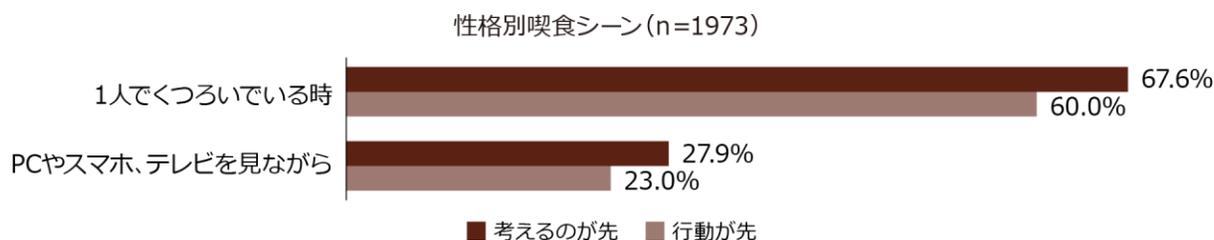
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
「シャルロット」

■ 性格

慎重派はチョコレートが家でのくつろぎに？ 社交的・ポジティブな人ほど、チョコレートが仕事のお供に？

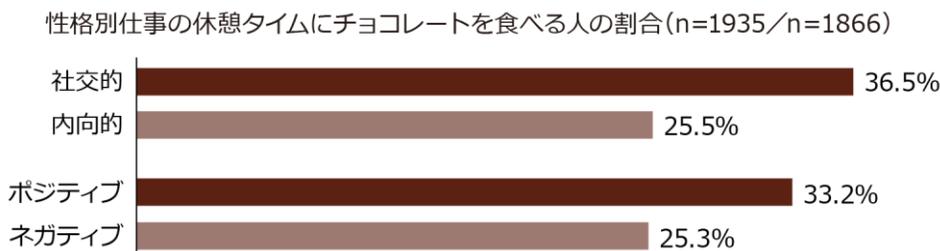
性格による傾向を調査したところ、「考えるのが先」の慎重派は、「行動が先」の行動派より、「1人でくつろいでいるとき」に食べる人の割合が7.6pt大きく、「PCやスマホ、テレビを見ながら」食べている人の割合が4.9pt大きいことがわかりました。また、高頻度で食べている人の割合が、慎重派が41.1%、行動派が36.0%と慎重派の方が5.1pt大きいことがわかりました。

「考えるのが先」の慎重派は、「行動が先」の行動派より、
「1人でくつろいでいるとき」「PCやスマホ、テレビを見ながら」食べている人が多い



また、「社交的・内向的」「ポジティブ・ネガティブ」のそれぞれで調査したところ、仕事の休憩タイムに食べる人の割合が、「社交的（36.5%）内向的（25.5%）」「ポジティブ（33.2%）ネガティブ（25.3%）」と、社交的・ポジティブな人の方が大きく、チョコレートで休息をとっている様子が伺えました。また、「仕事の前中後」に食べる人の割合も大きい傾向にあり、チョコレートが仕事のお供になっているのかもしれませんが。チョコレートを食べる時の心情については、社交的・ポジティブな人の方が、「楽しい気分の時」や「贅沢したい時」などプラスの気持ちの時に食べる人の割合が大きいことがわかりました。

「社交的」「ポジティブ」な人は仕事の休憩タイムに食べている人が多い





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」

■ 仕事の環境

テレワーク勢は工作中的マイナス感情のリフレッシュに！
オフィス勢はくつろぎの相棒として食べている！？

仕事の環境による傾向を調査しました。

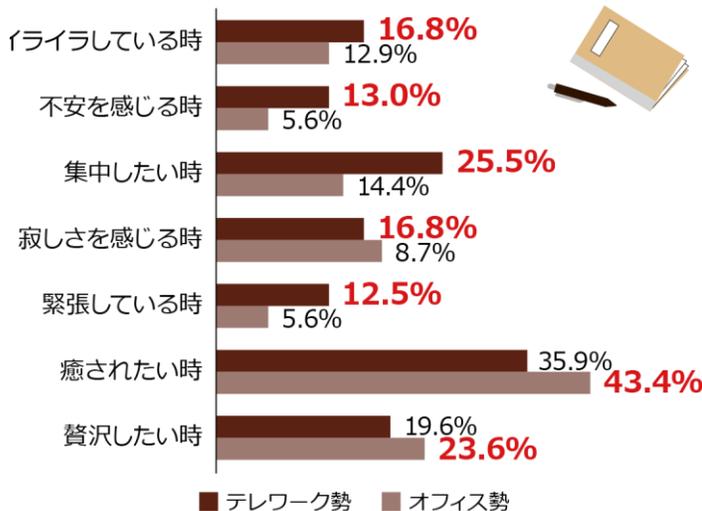
テレワーク勢（＝どちらかというテレワークが多い人）は、オフィス勢（＝どちらかというオフィスワーク・職場勤務が多い人）よりも「起床後」から「午後の合間の休憩タイム」までの時間帯、及び、「仕事の前」「仕事をしながら」「仕事の休憩タイム」「仕事の後」といったシーンで食べる人の割合が大きい結果になりました。テレワーク勢は仕事のリフレッシュとしてチョコレートを食べている可能性や人目を気にせず食べることができる環境であることが影響している可能性が伺えます。また、食べる時の心情について、「イライラしている時（+3.9pt）」「不安を感じる時（+7.4pt）」「集中したい時（+11.1pt）」「寂しさを感じる時（+9.7pt）」「緊張している時（+6.9pt）」に食べる人の割合が大きいことがわかりました。さらに、幸福度向上に繋がる要素のうち、「食べると不安や緊張がほぐれる（+8.7pt）」「食べることで、不安や嫌なことを考えずにいられる（+12.0pt）」「食べることで、落ち込んだ気持ちが前向きになる（+7.3pt）」といった要素を感じる人の割合が大きいことがわかり、チョコレートはテレワーク時のマイナスな感情を上げることに貢献している可能性が伺えます。

オフィス勢は、テレワーク勢よりも、「おやつタイム（+4.2pt）」「夕食の直後（+12.5pt）」の時間帯、及び、「1人でくつろいでいるとき（+6.8pt）」といったシーンで食べる人の割合が大きい結果になりました。

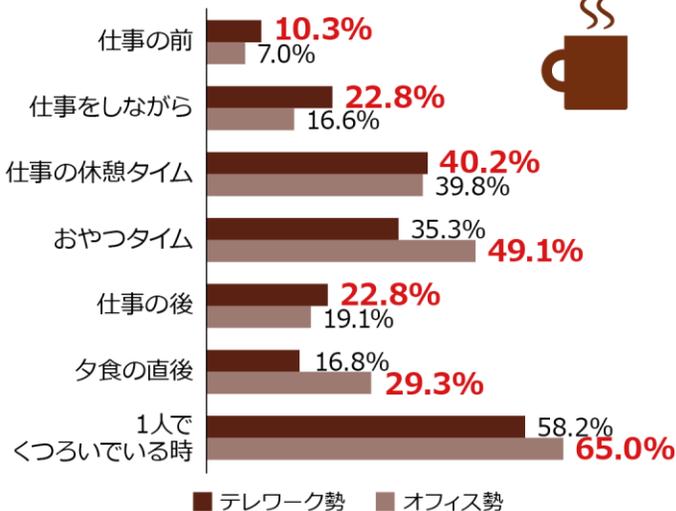
食べる時の心情について、オフィス勢は、テレワーク勢よりも「癒やされたい時（+7.5pt）」「贅沢したい時（+4.0pt）」に食べる人の割合が大きくなっており、チョコレートがくつろぎのアイテムの一つになっているのかもしれない。

テレワーク勢は工作中的マイナス感情のリフレッシュに、オフィス勢はくつろぎの相棒として食べている

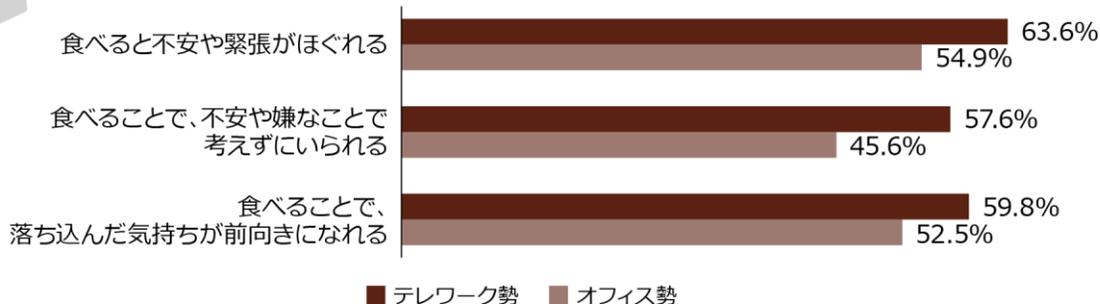
仕事の環境別喫食時の心情(n=1547)



仕事の環境別喫食シーン(n=1547)



仕事の環境別チョコレートを食べることで感じること(n=1547)





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」

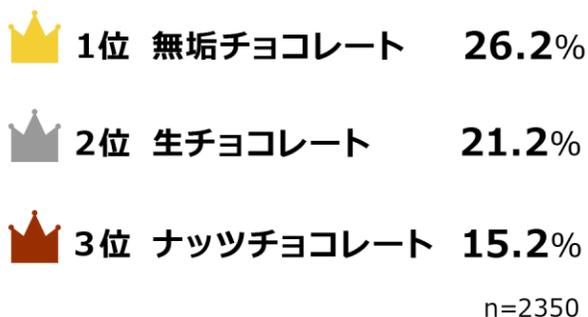
■ チョコレートの食べ方・好み

好きなチョコレート菓子の種類TOP3は「無垢チョコレート」「生チョコレート」「ナッツチョコレート」
好きなチョコレートのフレーバーTOP3は「ミルクチョコ」「ハイカカオチョコ」「ホワイトチョコ」

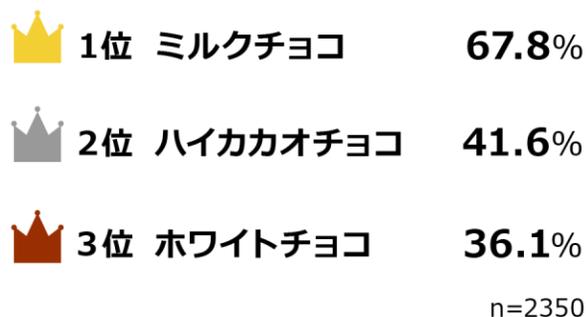
一番好きなチョコレート菓子の種類TOP3は「無垢チョコレート（26.2%）」「生チョコレート（21.2%）」「ナッツチョコレート（15.2%）」という結果になりました。「無垢チョコレート」「ナッツチョコレート」は年齢が高くなるほど、一番好きなチョコレート菓子として回答した人の割合が大きくなり、「生チョコレート」は年齢が若くなるほど割合が大きくなる傾向にありました。

また、好きなチョコレートのフレーバーTOP3は「ミルクチョコレート（67.8%）」「ハイカカオチョコレート（41.6%）」「ホワイトチョコレート（36.1%）」という結果になりました。

《好きなチョコレート菓子の種類TOP3》



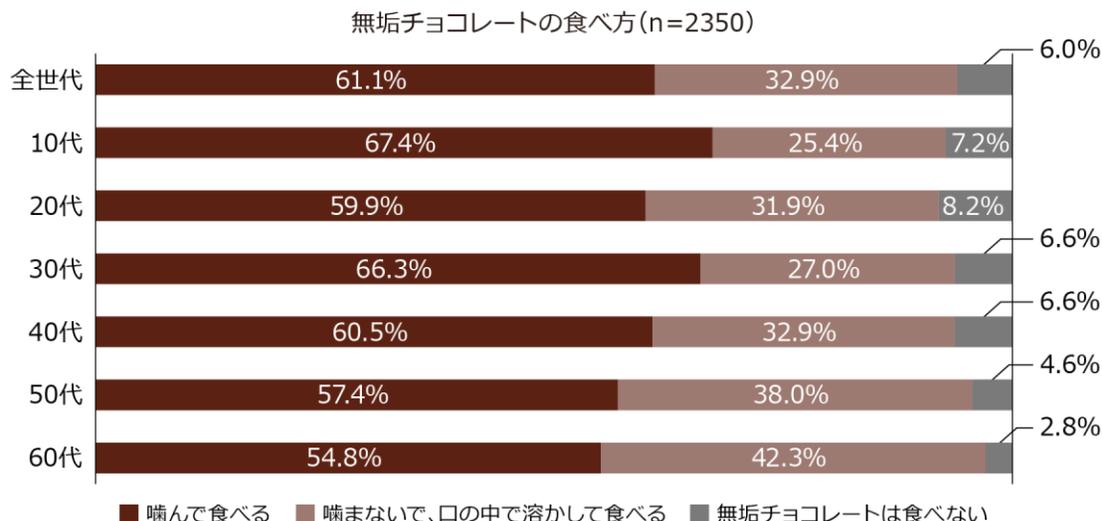
《好きなチョコレートのフレーバーTOP3》



無垢チョコレートの食べ方は「噛んで食べる」派が多数派に

無垢チョコレートの食べ方は、「噛んで食べる（61.1%）」「噛まないで、口の中で溶かして食べる（32.9%）」と、「噛んで食べる」派が多数派であることがわかりました。年齢が高くなると「溶かして食べる」人の割合が大きくなる傾向にありました。

無垢チョコレートの食べ方は「噛んで食べる」派が多数派





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」

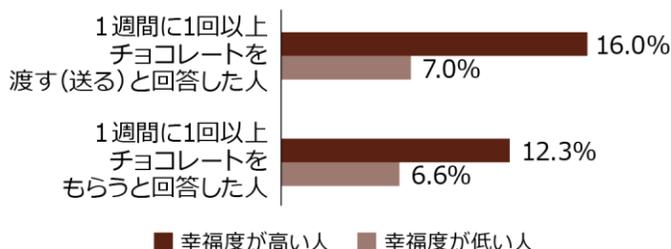
■幸福度との関係性

幸福度が高い人はチョコレートをもらったり渡したりしている人が多く、「楽しい気分の時」「贅沢したい時」など幸せな気分の人に食べている

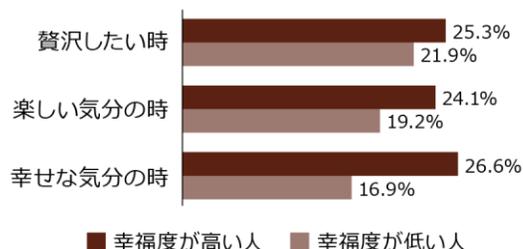
幸福度※が全体平均よりも高い人（＝チョコレートが高い幸福度に寄与していると考えられる人）がどのようにチョコレートを喫食しているのかを調査しました。幸福度が高い人は幸福度が低い人よりも、1週間に1回以上チョコレートを渡したり（+7.0pt）もらったり（+5.7pt）している人の割合が大きいことがわかりました。また喫食シーンにおいては、「夫や妻、パートナーと一緒に」「親子と一緒に」「友人や同僚と一緒に」と、誰かと一緒に食べている人の割合が大きく、喫食時の心情としては、「幸せな気分の時」「楽しい気分の時」「贅沢したい時」に食べている人が大きい結果となりました。

幸福度が高い人は幸福度が低い人よりもチョコレートをもらったり渡したりしている人が多く、「楽しい気分の時」「贅沢したい時」など幸せな気分の人に食べている

幸福度別チョコレートを渡す（贈る）・もらう頻度（n=2350）



幸福度別喫食時の心情（n=2350）



※幸福度の定義および高低の基準について

…イリノイ大学名誉教授 エド・ディーナー博士が開発した「人生満足度尺度」（5問）と、今幸福を実感しているかを聞く設問（1問）の合計6問を、「とてもそう思う」（7点）「そう思う」（6点）「どちらかというと思う」（5点）「どちらでもない」（4点）「どちらかというと思わない」（3点）「そう思わない」（2点）「全くそう思わない」（1点）の7つの尺度で回答してもらい、点数の総和として「幸福度」を定義。全体平均の23.94ptを基準に、幸福度の高い人・低い人を分類。

「ちょこっと幸せ研究所」とは



「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ヌ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。

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)