



チョコレート

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』

株式会社ロッテ
2025年12月5日(金)

幸せを感じやすいチョコの食べ方は「午前中」「夕食後」「労働後」「夫婦間シェア」だった？

ロッテ「全国チョコレート調査2025」を公開

愛好度TOP3は東京都・長野県・北海道。約半数はチョコレートが「なくてはならない」存在に

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20～60代男女4,700名（各都道府県100名ずつ）を対象に、チョコレートの食べ方や好みの傾向及びチョコレートへの向き合い方と幸福度の関係性を明らかにする「全国チョコレート調査2025」を実施しました。この度、当社独自の指標を用いて定めた“チョコレート愛好度”的全国偏差値ランキングを公開いたします。「チョコレートの愛好度」と「幸福度」の関係性を分析したところ、幸せを感じやすい都道府県民のチョコレートの“食べ方”や“楽しみ方”には、「午前の休憩」「仕事や家事の後」「夕食後」など共通する特徴があることがわかりました。

ちよこっと幸せ研究所は、「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」の中で、チョコレートを食べることで幸福度の要素の中でも「他者とのコミュニケーション時の幸福度向上」や「前向きな気持ちの向上」につながる可能性を示唆していましたが※1、今回の調査結果は、この調査と重なる部分が多くなりました。チョコを通じて「味わう」「ひと息つく」「誰かと分け合う」といった行為が、味覚の喜びだけでなく、心の休息やコミュニケーションに寄与し、幸福感を後押しする存在である可能性を裏付けています。

ちよこっと幸せ研究所は、今回の調査で得られた知見や研究結果をもとに、実証実験やサンプリングを実施し、チョコレートを通じて日常に“ちよこっと幸せ”を届ける取り組みへとつなげてまいります。



※1 出典：ロッテ「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」<https://prttimes.jp/main/html/rd/p/000000026.000110734.html>

<「チョコレートの愛好度」とは>

ロッテが独自に定めた指標で、単にチョコレートが「好きかどうか」だけでなく、喫食頻度や毎月の購入額といった行動面、購入時や食べ方に対するこだわり、「チョコレートはなくてはならない存在だと思うか」といった愛着の度合いや日常生活での存在感までを含め、生活者とチョコレートとの関係性を多面的に評価した総合スコアです。

<「幸福度」とは>

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）「どちらかというとそう思う」（5点）「どちらでもない」（4点）「どちらかというとそう思わない」（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」を定義しています。また、全体平均を基準に、幸福度の高い人・低い人を分類しています。

社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
『シャルロッテ』



調査概要

調査名	：全国チョコレート調査2025	日時	：2025年6月6日～6月11日
調査対象	：20～60代男女4,700名（各都道府県100名ずつ）	調査手法	：インターネット調査
集計方法	：性年代別人口構成比でウェイトバックを実施	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。

調査サマリー

- 全国チョコレート愛好度 第1位は東京都、第2位は長野県、第3位は北海道
- 幸せを感じやすい県は、チョコレート愛も強い？
幸福度が高い20県のうち13県で、チョコ愛好度も上位に位置
- 幸福度が高い地域の共通点は「夕食後」と「労働後」チョコレートと、「夫婦間」でのチョコレートシェア！
- 幸福度アップのポイントは「午前中の休憩タイム」にチョコ？
- 「なくてはならないもの」2位にチョコレート

調査詳細

全国チョコレート愛好度 第1位は東京都、第2位は長野県、第3位は北海道

順位	都道府県	偏差値
1位	東京都	71.0
2位	長野県	68.3
3位	北海道	66.7
4位	宮崎県	64.7
5位	三重県	63.2
6位	福井県	62.3
7位	高知県	62.0
8位	神奈川県	60.3
9位	奈良県	58.1
10位	秋田県	57.6
11位	大分県	57.1
12位	広島県	56.9
13位	福岡県	56.5
14位	埼玉県	56.3
15位	佐賀県	56.3
16位	和歌山県	56.1

順位	都道府県	偏差値
17位	栃木県	55.8
18位	沖縄県	53.9
19位	山形県	53.4
20位	岡山県	51.4
21位	青森県	51.4
22位	千葉県	50.8
23位	長崎県	50.5
24位	鳥取県	50.3
25位	茨城県	50.1
26位	京都府	48.4
27位	徳島県	48.1
28位	滋賀県	47.1
29位	新潟県	46.8
30位	福島県	46.6
31位	兵庫県	46.5
32位	愛知県	45.1

順位	都道府県	偏差値
33位	島根県	44.4
34位	宮城県	43.9
35位	愛媛県	43.3
36位	山梨県	42.5
37位	香川県	42.4
38位	岐阜県	41.2
39位	山口県	40.5
40位	鹿児島県	40.1
41位	群馬県	38.1
42位	静岡県	37.1
43位	富山県	37.0
44位	大阪府	34.9
45位	岩手県	34.5
46位	石川県	30.5
47位	熊本県	29.6



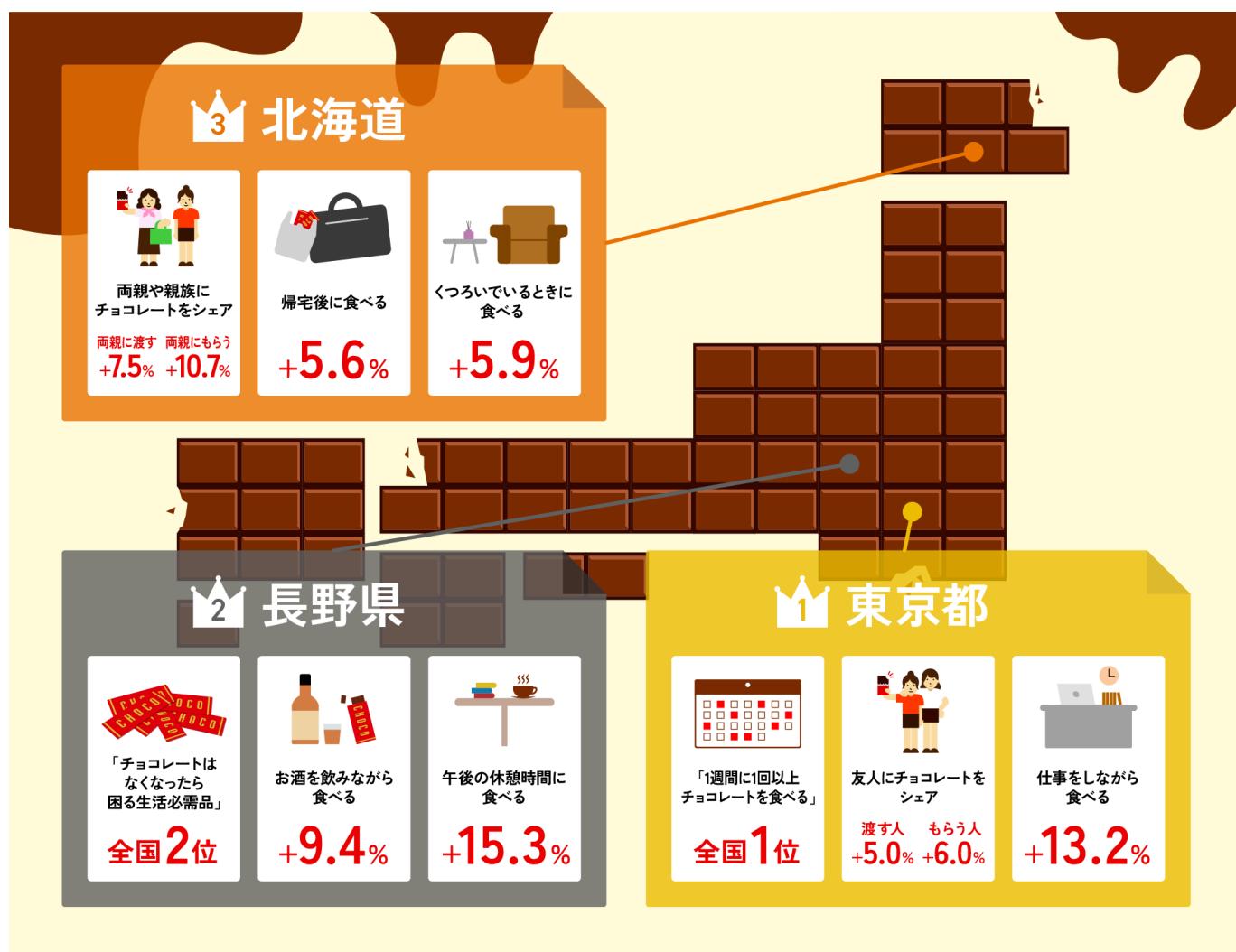
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
『シャルロッテ』

調査の結果、チョコレート愛好度ランキング第1位は東京都、第2位は長野県、第3位は北海道という結果となりました。それぞれの都道府県ごとに、チョコレートの楽しみ方には地域ごとの違いや特徴が見られました。

第1位となった東京都では、「1週間に1回以上チョコレートを食べる」と答えた人の割合が全国でもっとも高く、チョコレートが日常的に親しまれている様子がうかがえました。さらに、全国平均と比較すると、「友人にチョコレートをシェア（渡す人+5.0%、もらう人+6.0%）」したり、「仕事をしながら食べている（+13.2%）」人が多い傾向が見られ、チョコレートが気分転換やちょっとしたコミュニケーションのきっかけとして活用されているようです。

第2位の長野県では、「両親や親族にチョコレートをシェア（両親に渡す+7.5%、両親にもらう+10.7%）」したり、「帰宅後（+5.6%）」や「くつろいでいるとき（+5.9%）」に食べるといった回答が全国平均と比較し多く見られました。

第3位の北海道では、「チョコレートはなくなったら困る生活必需品」と答えた人の割合が全国で2番目に高く、チョコレートが生活に定着している様子が伺えます。また、「お酒を飲みながら（+9.4%）」チョコレートを楽しんだり、「午後の休憩時間（+15.3%）」に食べる人が全国平均と比較して多い結果となりました。



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』



幸せを感じやすい県は、チョコレート愛も強い? 幸福度が高い20県のうち13県で、チョコ愛好度も上位に位置

今回の調査で、幸福度ランキング上位20都道府県のうち、13都道府県が「愛好度ランキング」でもトップ20にランクインしていることがわかりました。明確な因果関係を示すものではありませんが、チョコレート愛好度と、幸福度に一定の関係性がある可能性があります。

幸福度 ランキング順位	愛好度 ランキング順位	都道府県
1位	1位	東京都
2位	9位	奈良県
3位	23位	長崎県
4位	37位	香川県
5位	17位	栃木県
6位	16位	和歌山県
7位	13位	福岡県
8位	28位	滋賀県
9位	44位	大阪府
10位	29位	新潟県

幸福度 ランキング順位	愛好度 ランキング順位	都道府県
11位	12位	広島県
12位	32位	愛知県
13位	5位	三重県
14位	18位	沖縄県
15位	4位	宮崎県
16位	20位	岡山県
17位	6位	福井県
18位	24位	鳥取県
19位	8位	神奈川県
20位	7位	高知県

幸福度が高い地域の共通点は 「夕食後」と「労働後」チョコレートと、「夫婦間」でのチョコレートシェア

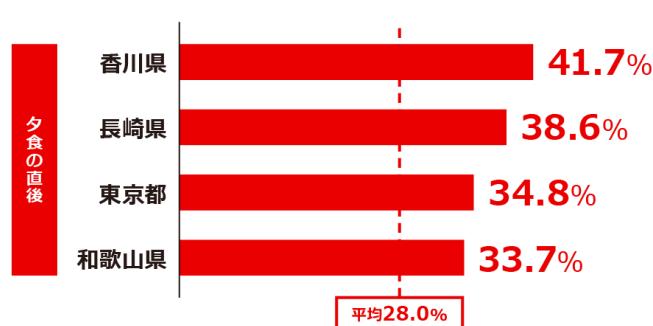
幸福度ランキング上位10都道府県の喫食傾向を分析すると、チョコレートを食べるタイミングやチョコレートを渡したりもらったりするといった行動に特徴が見られました。

まず、普段チョコレートを食べていると回答した4,350人を対象にタイミング別の傾向を確認したところ、上位10都道府県の多くが全国平均以上の数値となる中、特に「夕食の直後」では4県、また家事や仕事といった「労働の後」も高く「家事の後」で3県、「仕事の後」で2県が、全国平均より5.0%以上高い結果となりました。また、全回答者4,700人を対象にシェア行動を分析したところ、「夫婦間」でチョコレートを渡す・もらう人の割合も、6県で全国平均を5.0%以上上回っていることが確認されました。

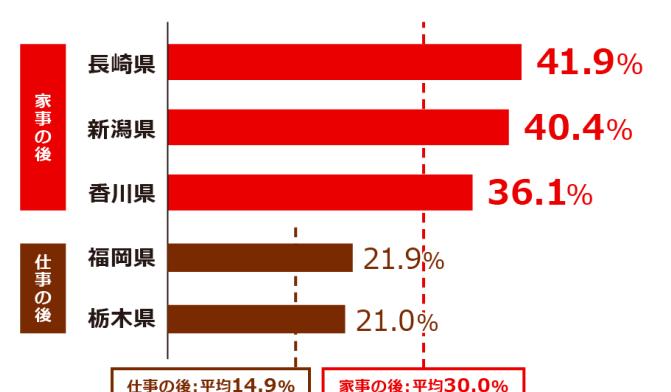
Q どの時間帯にチョコレートを食べていますか(n=4350)

Q どのようなシーンでチョコレートを食べていますか(n=4350)

「夕食の直後」が多い



「家事の後・仕事の後」が多い

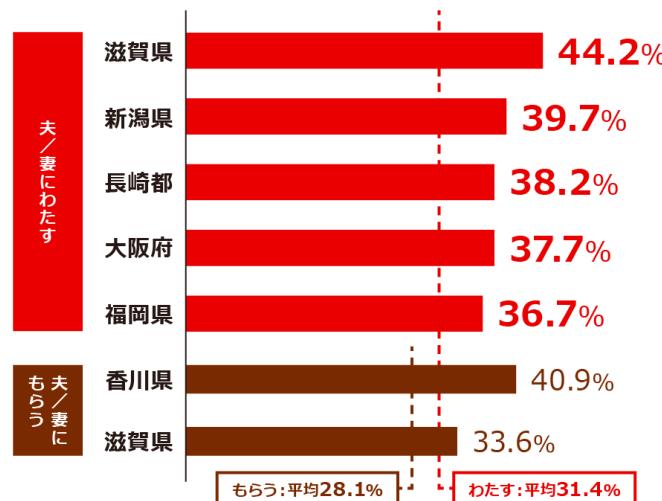




社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
『シャルロッテ』

Q チョコレートを渡したりもらったりすることがある人すべて選んでください(n=4700)

「夫／妻にわたす・もらう」が多い



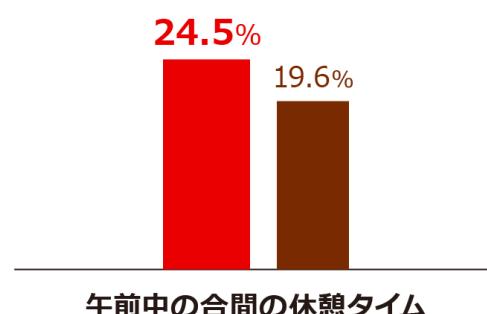
一方、幸福度ランキング下位の都道府県では、これらの項目が全国平均を下回る傾向にありました。幸福度ランキング最下位となった山形県では、「夕食の直後 (-5.1%)」や「夫／妻にチョコレートを渡す (-9.8%)・もらう (-10.5%)」といったシーンでの喫食傾向が、いずれも全国平均より5%以上低い結果となりました。

幸福度アップのポイントは「午前中の休憩タイム」にチョコ？

調査の結果、時間帯別に見ると、幸福度が高い人は低い人に比べて、「午前中の休憩時間」にチョコレートを食べる割合が4.9%高い結果になりました。幸福度の高い人は午前中にチョコレートを取り入れることで、リフレッシュや気分転換をしているのかもしれません。

Q あなたはどの時間帯にチョコレート(チョコレートを使った菓子を含む)を食べていますか。(n=4700)

幸福度が平均より高い人は「午前中の休憩タイム」にチョコ





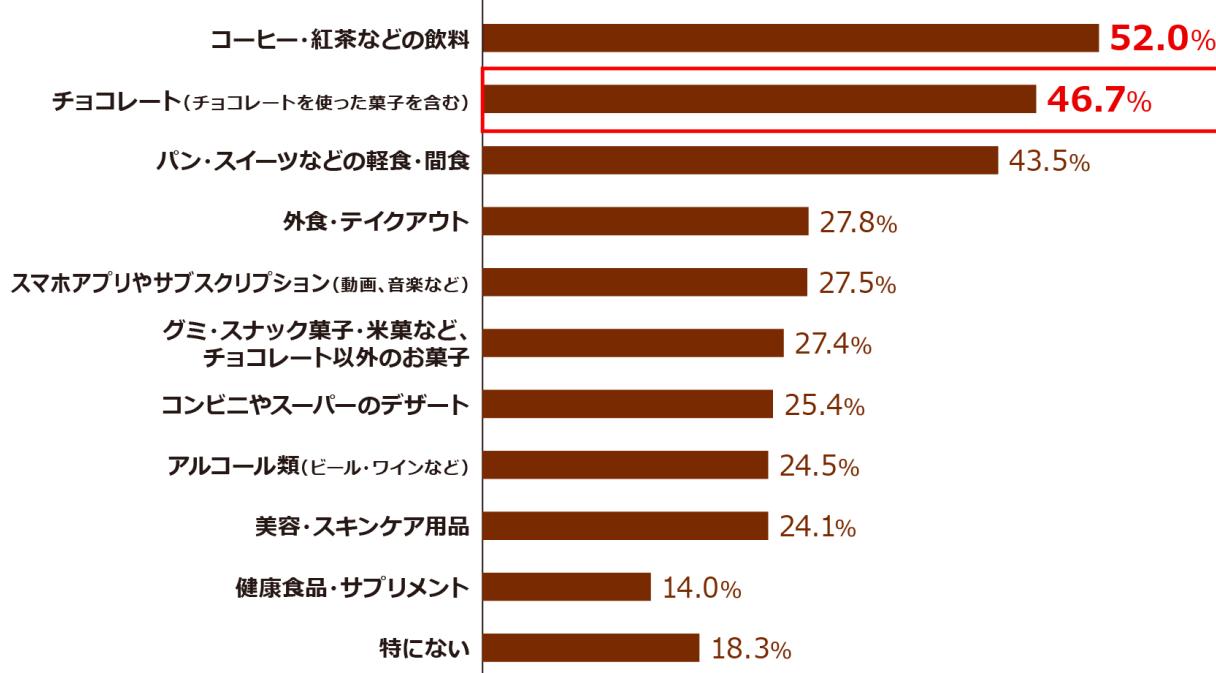
社名の由来である
“若きウェルテルの悩み”のヒロイン
『シャルロッテ』

参考：「なくてはならないもの」2位にチョコレート

調査では、嗜好品のうち、「あなたにとってなくてはならないもの」を選択する質問に対し、「コーヒー・紅茶（52.0%）」に続く第2位に「チョコレート（46.7%）」が選ばされました。チョコレートが日常生活の中にしっかりと根付いた存在であることがうかがえます。

Q あなたにとって「なくてはならないもの」と思うものをすべて選んでください(n=4700)

「なくてはならないもの」2位にチョコレート



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』



調査結果をうけて

今回の調査から、チョコレートは単なる嗜好品ではなく、日常の中で“幸福感が生まれやすい瞬間”をつくる存在であることが見えてきました。特に「午前の休憩」「仕事や家事の後」「夕食後」など、ひと息つくタイミングでチョコレートを楽しむ人ほど、幸福度が高い傾向がありました。また、夫婦でチョコレートを“渡す・もらう”ように、誰かとシェアする行為が、気持ちのつながりやちょっとした幸福につながっているようです。

ロッテでは昨年、「チョコレートの喫食と幸福度に関する調査」を行い、その結果チョコレートを食べることで、幸福度の要素の中でも「他者とのコミュニケーション時の幸福度向上」や「前向きな気持ちの向上」につながる可能性が示唆されていました※1。今回の調査結果は、この調査と重なる部分が多く、「味わう」「ひと息つく」「誰かと分け合う」といった行為が、味覚の喜びだけでなく、心の休息やコミュニケーションに寄与し、幸福感を後押しする存在である可能性を裏付けています。

忙しい毎日の中で、チョコレートはほんの短い時間でも、気持ちに余白とやさしさを生んでくれる存在なのかもしれません。ちょこっと幸せ研究所では、こうしたエビデンスを積み重ねながら、チョコレートがつくる“ちょこっと幸せ”を社会に広げていく研究と実証を続けてまいります。



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ス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)