



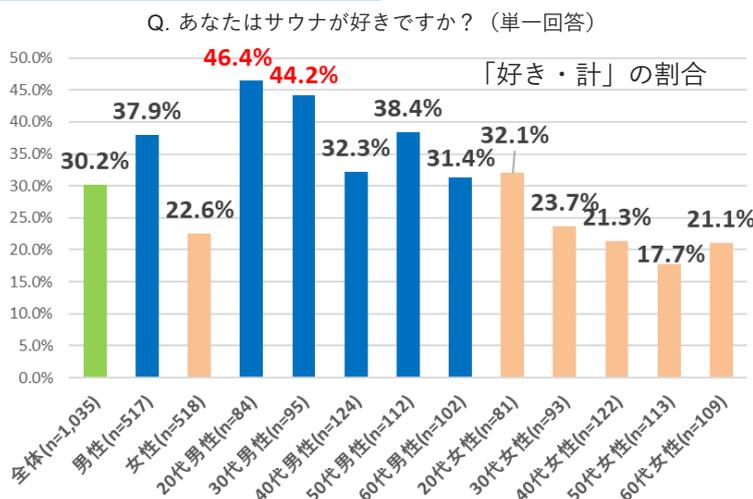
大人気のサウナ！「整った」あと、何食べる？ サウナ好きが選ぶ「サウナの後に食べたいもの／飲みたいもの」ランキング

『ホットペッパーグルメ外食総研』が主催する「トレンド座談会」レポート

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）の外食市場に関する調査・研究機関『ホットペッパーグルメ外食総研』は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は「サウナのあとの飲食」について、20代～60代の男女1,035人にアンケート調査を実施した結果をレポートします。

■「サウナ好き」は全体の30.2% 特に20代～30代男性で高い傾向

「あなたはサウナが好きですか？」という質問で、全体では「好き・計」が30.2%でした。特に男性は20代～30代で「好き・計」が40%以上となっており、一番高かったのは20代男性（46.4%）でした。女性も全体だと22.6%が「好き・計」で、特に20代（32.1%）が高い結果となりました。



※「好き・計」は「とても好き」「好き」の計

■サウナ好きが「サウナ後に食べたいもの」 1位はラーメン

サウナ好きが選ぶ「サウナの後に食べたいもの」の特徴では、「冷たいもの」（52.4%）、「健康的なもの」（17.3%）、「しょっぱいもの」（16.3%）が上位に。具体的なメニューでは「ラーメン」（27.6%）が1位になりました。「冷たいもの」では2位「ざるそば」（24.1%）、4位「冷やし中華」（21.0%）がTOP10入りしました。

サウナ好きが選ぶ「サウナの後に食べたいもの」の特徴TOP5			サウナ好きが選ぶ「サウナの後に食べたい」メニューTOP10		
順位	特徴	%	順位	メニュー名	%
1	冷たいもの	52.4	1	ラーメン	27.6
2	健康的なもの	17.3	2	ざるそば	24.1
3	しょっぱいもの	16.3	3	焼肉	22.8
4	甘いもの	15.0	4	冷やし中華	21.0
5	炭水化物	11.5	5	寿司	19.3
			6	唐揚げ	19.0
			7	うどん	17.2
			8	かつ丼	16.6
			9	海鮮丼	16.2
			10	ステーキ	15.5

※「サウナ好きが選ぶサウナの後に食べたいものの特徴」は「あなたはサウナが好きですか？」という質問に「とても好き」「好き」と回答したn=313で集計（複数回答）

※「サウナ好きが選ぶサウナの後に食べたいメニュー」は「あなたはサウナが好きですか？」という質問に「とても好き」「好き」と回答した313人のうち、「サウナに行った後、どんなものが食べたくになりますか？」という質問に「サウナ後は何も食べたくない」以外を選んだn=290で集計（複数回答）

※「サウナの後に食べたいものの特徴」で提示した選択肢：酸っぱいもの、辛いもの、しょっぱいもの、苦いもの、甘いもの、高カロリーなもの、健康的なもの、炭水化物、たんぱく質が多いもの、脂っぽいもの、アツアツのもの、冷たいもの、常温のもの、その他（自由回答）、分からない、サウナ後は何も食べたくない

※「サウナの後に食べたいメニュー」で提示した選択肢：カレーライス、インドカレー、カツカレー、寿司、刺身、味噌汁、かつ丼、天丼、親子丼、牛丼、海鮮丼、卵かけご飯、ご飯、おにぎり、和定食、唐揚げ、ポテトフライ、とんかつ、しゃぶしゃぶ、生姜焼き、エビフライ、ラーメン、餃子、シューマイ、麻婆豆腐、酢豚、スパゲッティ、ピザ、ハンバーガー、ホットドック、BLTサンド、オムライス、焼肉、牛タン、ステーキ、ハンバーグ、焼き鳥、鍋類（もつ鍋、ちゃんこ鍋など）、うどん、カレーうどん、温かいそば、ざるそば、冷やし中華、サラダチキン、サラダ、その他（自由回答）

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

【アンケート調査概要】

- 調査期間：2024年3月15日（金）～2024年3月16日（土）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国20代～60代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035件（男性517件、女性518件）

■『ホットペッパーグルメ外食総研』 研究員からの解説

サウナの後ならハイカロリーなメニューも±0!? がつつり系メニューが人気の傾向

近年ブームを巻き起こしているサウナ。最近では男女問わずサウナ通いを趣味にしている方が少なくありません。サウナで大量に汗をかき、「整った」後に何を食べたいか、調査してみました。

どんなものを食べたいか？という質問では「冷たいもの」「健康的なもの」といった特徴が人気でしたが、具体的なメニューでは「ラーメン」「焼肉」「唐揚げ」「かつ丼」など、どちらかというのがつつり系メニューが人気でした。サウナで水分が減って体重が落ち、気分的にもすっきりしているので、普段は避けているようながつつり系のメニューを食べても差し引き±0というような意識が働いているのかもしれない。



『ホットペッパーグルメ外食総研』
研究員 田中直樹

■「サウナ後に飲みたいもの」ランキングには定番の顔ぶれがずらり

「サウナ後に飲みたいもの」ランキングでは「水・ミネラルウォーター」（43.1%）が首位。そのほかお風呂の後に飲みたい定番の「コーヒー牛乳」（24.3%）、「牛乳」（15.0%）がそれぞれ3位、8位にランクイン。暑い時には欠かせない「スポーツドリンク」（21.1%）、「麦茶」（19.8%）も4位、5位に入りました。そのほかは2位「生ビール・ビール」（34.5%）、6位「炭酸水」（18.8%）、7位「コーラ」（18.2%）、8位「ラムネ」（15.0%）、10位「サイダー」（14.1%）と全て炭酸飲料がランキングを占めました。

サウナ好きが選ぶ「サウナの後に飲みたいもの」TOP10		
順位	メニュー名	%
1	水・ミネラルウォーター	43.1
2	生ビール・ビール	34.5
3	コーヒー牛乳	24.3
4	スポーツドリンク	21.1
5	麦茶	19.8
6	炭酸水	18.8
7	コーラ	18.2
8	牛乳	15.0
8	ラムネ	15.0
10	サイダー	14.1

※「サウナ好きが選ぶサウナの後に飲みたいもの」は「あなたはサウナが好きですか？」という質問に「とても好き」「好き」と回答したn=313で集計（複数回答）

※提示した選択肢：水・ミネラルウォーター、炭酸水、スポーツドリンク、野菜ジュース、フルーツジュース、オロポ（オロナミンCとポカリスエットを混ぜた飲み物）、栄養ドリンク、プロテイン飲料、お酢の飲料（リンゴ酢の炭酸割など）、豆乳、牛乳、コーヒー牛乳、フルーツ牛乳、麦茶、ウーロン茶、緑茶、上記以外のお茶、コーラ、サイダー、ラムネ、上記以外の炭酸飲料、コーヒー、カプチーノなどのコーヒー飲料、シェイク・スムージー、クリームソーダ、コーヒーフロート、コーラフロート、クリームメロンソーダ、生ビール・ビール、ハイボール、ホッピー、レモンサワー、その他サワー類、チューハイ、日本酒、焼酎、梅酒、ワイン、サングリア、ウイスキー・ブランデー、カクテル類、その他（自由回答）、分からない、サウナ後は何も飲みたくない

2024年9月26日

■ 『ホットペッパーグルメ外食総研』トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う『ホットペッパーグルメ外食総研』の研究者をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>