

2025 年 10 月 28 日



『ホットペッパーグルメ外食総研』が開催する「トレンド座談会」レポート
焼き魚の頭、パセリ、味噌汁の貝類の身…「外食で残しがちなもの」を調査
10月30日は食品ロス削減の日！外食で「必ず残さず食べる」人は何%？

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：牛田圭一）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10月30日の食品ロス削減の日を前に、「外食での食べ残し」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。

■「外食で食べ残しがちなもの」1位は「焼き魚の頭」

ホットペッパーグルメ外食総研が挙げた「外食で残しがちなもの」18個の項目のうち、「味が苦手」「食べられるものだと思っていない」などの理由で「食べない」の回答が多かったものをまとめると、1位は「焼き魚の頭」で61.4%でした。2位以下には「レモン（しぼった後の果肉）」（55.3%）、「ミント（デザートなどにのっているもの）」（48.8%）、「パセリ」（45.9%）、「エビのしっぽ（天ぷらやフライなど）」（42.7%）が続きました。一方、「食べない」の回答が最も少なかったのは「ピザの端」（5.4%）で、「味噌汁の貝類の身」（9.4%）、「わかめ（刺身などのつけあわせ）」（11.4%）が続きました。

※「食べない」は「味が苦手だから食べない」「飾りだから食べない」「そもそも食べられるものだと思っていない」「（傷みかけなど）衛生面が不安なので食べない」「その他の理由で食べない」の計。そのほかの選択肢は「それ自体おいしいから食べる」「メインと一緒に食べるとおいしいから食べる」「もったいないから食べる」「食べるのが当たり前だから食べる」「栄養価が高いから食べる」「その他の理由で食べる」「わからない」

※n=1,035／各単一回答

順位	外食で残しがちなもの	%
1	焼き魚の頭	61.4
2	レモン（しぼった後の果肉）	55.3
3	ミント（デザートなどにのっているもの）	48.8
4	パセリ	45.9
5	エビのしっぽ（天ぷらやフライなど）	42.7
6	木の芽	33.2
7	焼き魚の皮	30.5
8	焼き魚のはじかみ（しょうが）	30.1
9	クレソン	29.5
10	エビのミソ（味噌汁など）	24.1
11	つま	22.0
12	大葉（刺身などのつけあわせ）	20.5
13	三つ葉	19.9
14	あら汁の身	12.4
15	添えられたサニーレタス	11.5
16	わかめ（刺身などのつけあわせ）	11.4
17	味噌汁の貝類の身	9.4
18	ピザの端	5.4

■『ホットペッパーグルメ外食総研』所長からの解説
食べ残ししないと意識する人は90%以上！改めての心がけを

今回の調査では10月30日の「食品ロス削減の日」を前に、「外食での食べ残し」について調査しました。すると、外食で「必ず残さず食べる」は52.3%、「できる限り残さず食べる」は39.3%と、何らかの意識をしている割合は90%以上という結果に。「残さず食べる」意識の高さが表れていると言えるでしょう。

外食で残しがちなものについての調査では、「焼き魚の頭」、「レモン（しぼった後の果肉）」は半数以上の人々が「食べない」と回答。その理由は「味が苦手だから」のほかに「飾りだから」「そもそも食べられるものだと思っていないから」など、慣習的な選択肢を選ぶ人が多いことも分かりました。どこからが食品ロスになるのかは難しいところもありますが、「食品ロス削減の日」をきっかけに、改めて食品を無駄にしないよう心掛けていきたいですね。



『ホットペッパーグルメ外食総研』
 所長 田中直樹

本件に関する
お問い合わせ先

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

2025 年 10 月 28 日

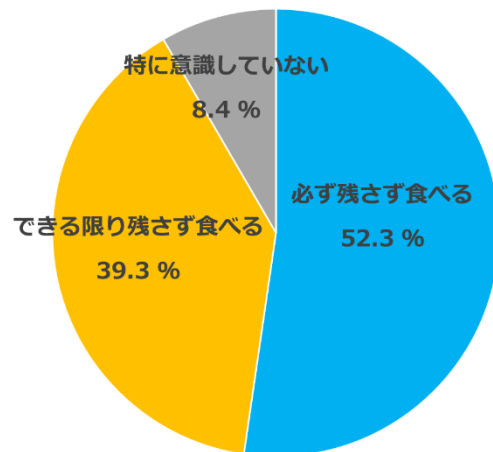
【アンケート調査概要】

- 調査期間：2025 年 6 月 13 日（金）～2025 年 6 月 15 日（日）
- 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）

■外食で「必ず残さず食べる」52.3%、「できる限り残さず食べる」39.3%

「あなたは外食をする際、できるだけ食べ残しをしないように意識していますか？」という質問では、「必ず残さず食べる」が最も多く 52.3%、「できる限り残さず食べる」が 39.3%で続き、「特に意識していない」は 8.4%でした。

※n=1,035／単一回答



■『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』の研究員をはじめ、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、人材派遣、マーケティング・マッチング・テクノロジーの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、ここいない、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/>