

食生活で摂取に気を付けているものを“あえて解禁”する「チートデイ」の実態を調査

**食事で摂取に気を付けているものがある人 (53.9%) のうち  
外食で「チートデイ (気にせず食べる日) 」がある人は81.0%  
“あえて”食べるメニューは「焼肉」「ラーメン」「甘いもの」**

株式会社リクルートライフスタイル（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健）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」（<https://www.hotpepper.jp/ggs/>）は、普段の食生活で摂取に気を付けているものと、それを“あえて”外食で解禁する「チートデイ」の有無、などについてのアンケートを消費者に対して実施しましたので、その結果を発表します。

**【解説】**

普段の食事で摂取に気を付けているものを“あえて”気にせずに食べる「チートデイ」について調査した。気を付けているものがある人（53.9%）のうち、外食では気にせず食べることがあるという人が81.0%。「チートデイ」のメニューは、1位「焼肉」、2位「ラーメン」、3位「甘いもの、デザート」という結果だった。また、外食で我慢できずに食べてしまう「反動食」がある人が68.6%。「反動食」のメニューは、1位「甘いもの、デザート」、2位「揚げ物」、3位「ラーメン」だった。「チートデイ」「反動食」をする理由は、「適度に息抜きしたほうが続けられる」が48.8%と多かった。男性は「チートデイ」で「焼肉」、女性は「チートデイ」「反動食」とともに「甘いもの」を食べるといった傾向が目立った。

**【要約】**

**POINT1 摂取に気を付けているものがある人は53.9%。トップは「塩分」。**  
**「外食では気にせず摂取することがある」が81.0% . . . P3-5**

- 普段の食事であまり摂取しないように気を付けているものは、1位「塩分」23.7%、2位「カロリー」21.5%、3位「炭水化物」18.4%。
- 摂取に気を付けているものがある人のうち、外食では“あえて”気にせず摂取する「チートデイ」がある人が81.0%。我慢できずに摂取してしまう「反動食」がある人は68.6%。

**POINT2 理由の最多は「適度に息抜きしたほうが続けられる」48.8%**  
 . . . P6

- 「チートデイ」や「反動食」がある理由は「適度に息抜きしたほうが続けられるから」48.8%、「そこまで我慢する必要を感じていないから」35.0%など。

**POINT3 「チートデイ」メニューの人気トップ3は  
「焼肉」「ラーメン」「甘いもの、デザート」 . . . P7-8**

- 「チートデイ」のメニューは、1位「焼肉」43.3%、2位「ラーメン」31.4%、3位「甘いもの、デザート」30.9%。「反動食」のメニューは、1位「甘いもの、デザート」39.5%、2位「揚げ物」24.5%、3位「ラーメン」23.4%。
- 男性は「チートデイ」で「焼肉」、女性は「チートデイ」「反動食」とともに「甘いもの」を食べる傾向。

## 調査概要と回答者プロフィール

◎調査名	外食市場調査(2018年11月度)
◎調査方法	インターネットによる調査 首都圏、関西圏、東海圏における、夕方以降の外食および中食のマーケット規模を把握することを目的に実施した調査(外食マーケット基礎調査)の中で、普段の食事で、あまり摂取しないように気を付けているもの、外食の際に我慢せずに食べるシーンとその理由、外食の際に我慢せずに食べるものなどを聴取。
◎調査対象	首都圏(東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県、茨城県)、関西圏(大阪府、京都府、兵庫県、奈良県、滋賀県)、東海圏(愛知県、岐阜県、三重県)に住む20~69歳の男女(株式会社マクロミルの登録モニター)

### ■事前調査

①調査目的	本調査の協力者を募集するために実施
②調査時期	2018年10月23日(火)~2018年10月31日(水)
③調査対象	首都圏、関西圏、東海圏に住む20~69歳の男女(株式会社マクロミルの登録モニター)
④調査内容	本調査への協力意向、普段の外食頻度、普段の中食頻度
⑤配信数	381,878 件
⑥回収数	33,511 件
⑦本調査対象者数	16,272 件

- ◆本調査対象者の割付について
- ・本調査では、回答者の偏りをできるだけなくすために、割付をおこなって回収した。
  - ・性年代別10区分×地域別25区分(首都圏地域13区分、関西圏地域8区分、東海圏地域4区分)=250セルについて、平成28年人口推計(総務省)に基づき割付をおこなった。
  - ・本調査の目標回収数は、首都圏4,000s、関西圏2,000s、東海圏2,000s、合計8,000sとした。

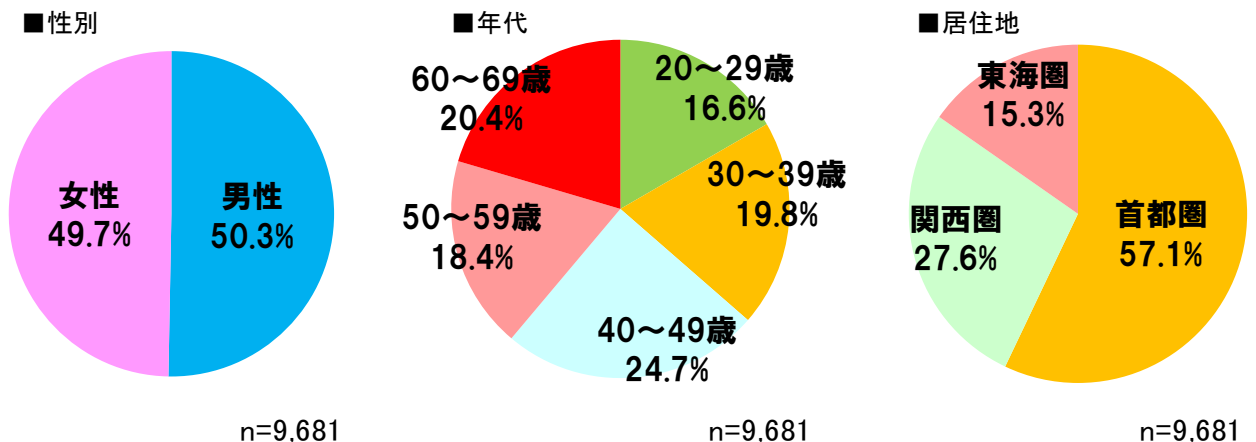
### ■本調査

①調査方法	・事前調査で本調査への協力意向が得られたモニターの中から、脱落率を加味して設定した必要数をランダムに抽出し、本調査の案内メールを通知。
②調査期間	2018年11月30日(金)~2018年12月7日(金)
③配信数	12,309 件
④回収数	9,743 件 (回収率 79.2%)
⑤有効回答数	9,681 件 (首都圏 4,906 件、関西圏 2,570 件、東海圏 2,205 件)

※回収された票のうち、自由回答コメントから、趣旨に合わない判断された票を無効としたほか、事前調査時の普段の外食・中食頻度の回答と、本調査時の1カ月間の外食・中食回数が著しく乖離している場合、事前調査時の住所と、本調査時の住所が、圏域を越えて変わっている場合を無効とした。

- ◆集計方法について
- ・本調査結果は、平成28年人口推計(総務省)における割付(性年代別10区分×地域別25区分=250セル)別の構成比に合わせてサンプル数を補正したウェイトバック集計をおこなっている。
  - ・補正後のサンプル数は次の通り。  
3圏域・計 9,681 件(首都圏: 5,526 件、関西圏: 2,674 件、東海圏: 1,481 件)

### ◆回答者プロフィール(ウェイトバック後)



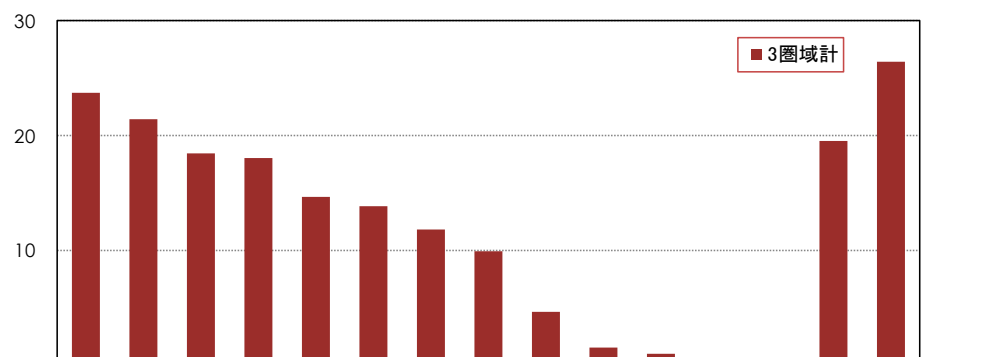
# 1. 普段の食事であまり摂取しないように気に付けているもの、1位は「塩分」で23.7%。

## なんらか気を付けているものがある人は合計で53.9%

普段の食事であまり摂取しないように気を付けているものを聞いたところ、1位は「塩分」で23.7%、2位は「カロリー」で21.5%、3位は「糖質のうち、炭水化物」で18.4%だった。「塩分」は男女ともに20・30代では気を付けている人が少ない一方、男性60代と女性50・60代では気を付けている人が多く、年齢が上がるほど気を付けている人が多いという傾向だった。また、「カロリー」については、特に女性20代で気を付けている人が多い傾向だった。何らか気を付けているものがある人は合計53.9%で、女性50・60代で多く、男性20～40代では低い傾向だった。全体的に年齢が上がるほど何らか気を付けているものがある人が増え、また、同年代では男性より女性のほうが何らか気を付けているものがある人が多かった。

### ■ 普段の食事であまり摂取しないように気を付けているもの（全体／複数回答）

構成比(%)



(件数:人※補正後)

		塩分	カロリー	糖質のうち、炭水化物	脂質(油)	食品添加物	糖質のうち、甘いもの	化学調味料	コレステロール	カフェイン	グルテン	乳類	水分	その他	個別には気にしていないが、バランスよく摂取することを心掛けている	気にしていない	あまり摂取しないように気を付けているものがある・計	
3圏域計		9,681	23.7	21.5	18.4	18.1	14.7	13.9	11.8	9.9	4.6	1.6	1.0	0.3	0.4	19.6	26.5	53.9
性年代別	男性/20歳代	822	15.0	19.2	11.0	16.5	7.9	8.2	8.2	5.4	2.5	1.8	0.9	0.3	15.8	43.0	41.2	
	男性/30歳代	971	15.8	21.3	17.0	14.8	11.1	10.5	8.2	9.6	4.4	1.9	1.4	0.6	14.4	37.6	48.0	
	男性/40歳代	1,214	19.6	21.9	14.7	15.5	8.7	11.2	7.8	9.4	2.2	0.8	0.3	0.1	16.0	35.8	48.2	
	男性/50歳代	901	24.7	19.9	18.9	17.7	9.2	13.4	6.1	11.7	1.3	0.2	0.5	0.3	18.3	29.5	52.2	
	男性/60歳代	961	33.5	17.4	19.7	16.0	10.3	16.5	7.9	11.1	1.1	0.6	0.5	0.2	18.1	27.0	54.9	
	女性/20歳代	790	14.6	27.5	18.3	17.9	13.1	14.3	10.4	6.8	11.5	2.1	1.0	0.5	0.3	21.4	23.4	55.3
	女性/30歳代	943	18.0	22.4	19.6	19.3	18.3	12.0	16.5	6.6	11.0	2.0	1.1	0.2	0.4	22.3	21.5	56.3
	女性/40歳代	1,179	21.2	21.7	19.3	16.5	19.1	15.4	17.1	8.4	5.4	2.7	1.9	0.1	0.5	25.8	18.9	55.4
	女性/50歳代	883	30.7	22.3	22.9	20.4	21.1	15.3	17.5	11.5	2.2	2.2	0.7	0.4	0.3	22.3	16.5	61.2
	女性/60歳代	1,018	41.7	21.9	22.8	26.4	27.1	21.4	18.2	15.5	3.4	1.4	0.5	0.1	0.2	21.0	13.3	65.7
圏域別	首都圏	5,526	23.9	22.1	19.4	18.2	15.2	14.7	12.1	10.7	5.1	1.6	1.0	0.3	0.3	19.2	26.3	54.5
	関西圏	2,674	23.7	20.7	16.9	17.9	13.8	13.2	11.5	9.0	4.0	1.9	1.0	0.4	0.4	21.0	26.3	52.7
	東海圏	1,481	22.7	20.5	17.8	18.0	14.4	12.1	11.1	8.8	4.0	1.1	0.8	0.3	0.6	18.4	28.1	53.5

太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

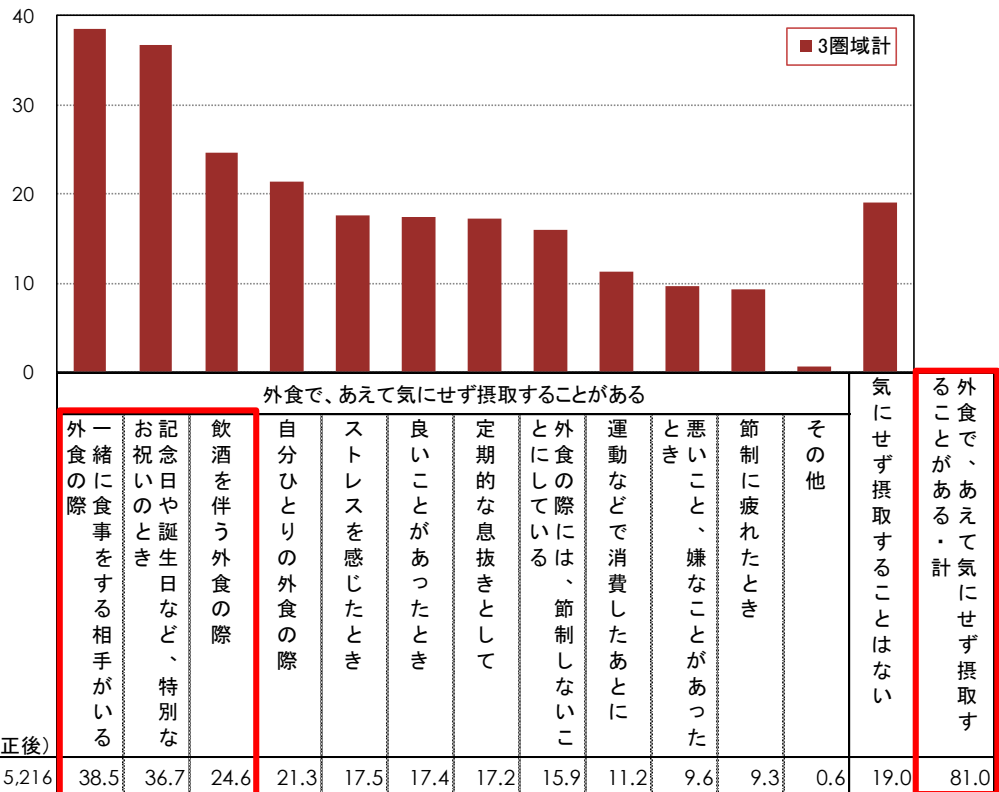
グレー 3圏域計より5ポイント以上低い項目

## 2. あまり摂取しないよう気を付けているものを例外的にOKとする「チートデイ」は「相手がいる」「特別なお祝い」「飲酒」の外食など

前ページで何らか気を付けているものがある人に、外食の際はあえて気にせず摂取するシーンがあるかを聞いた。普段気を付けているものを「外食で、あえて気にせず摂取することがある」と回答した人は合計81.0%。外食の際には多くの方が例外をOKとしているようだ。「チートデイ」のシーンとして最も多かったのは「一緒に食事をする相手がいる外食の際」が38.5%で、2番目は「記念日や誕生日など、特別なお祝いするとき」が36.7%、3番目が「飲酒を伴う外食の際」が24.6%だった。女性20・30代では「一緒に食事をする相手がいる外食の際」「記念日や誕生日など、特別なお祝いするとき」以外に「定期的な息抜きとして」、女性50・60代では「外食の際には、節制しないことについている」が他の性年代よりも多かった。

### ■ 普段の食事で摂取しないよう気を付けているものの中で、外食の際にはあえて気にせず摂取するシーン（普段の食事で、あまり摂取しないよう気を付けているものがある人／複数回答）

構成比(%)



(件数:人※補正後)

		3圏域計	5,216	38.5	36.7	24.6	21.3	17.5	17.4	17.2	15.9	11.2	9.6	9.3	0.6	19.0	81.0			
		外食で、あえて気にせず摂取することがある															外食で、あえて気にせず摂取することはない		外食で、あえて気にせず摂取することがある・計	
		一緒に食事をする相手がいる外食の際	記念日や誕生日など、特別なお祝いするとき	飲酒を伴う外食の際	自分ひとりの外食の際	ストレスを感じたとき	良いことがあったとき	定期的な息抜きとして	外食の際には、節制しないことについている	運動などで消費したあとに	悪いこと、嫌なことがあったとき	節制に疲れたとき	その他	外食で、あえて気にせず摂取することはない		外食で、あえて気にせず摂取することがある・計				
性年代別	3圏域計	5,216	38.5	36.7	24.6	21.3	17.5	17.4	17.2	15.9	11.2	9.6	9.3	0.6	19.0	81.0				
	男性/20歳代	339	37.7	37.1	24.3	<b>31.2</b>	20.2	<b>23.6</b>	18.7	6.3	10.4	14.0	10.6	0.4	16.5	83.5				
	男性/30歳代	466	34.7	32.2	26.3	<b>29.2</b>	<b>23.9</b>	17.6	17.9	7.9	12.8	14.2	11.7	0.4	18.0	82.0				
	男性/40歳代	586	29.5	28.0	26.5	24.1	20.4	13.9	17.0	8.8	12.0	8.6	6.6	-	23.0	77.0				
	男性/50歳代	470	30.0	26.0	29.5	<b>27.9</b>	17.0	14.0	12.1	14.7	11.6	7.3	7.8	1.1	18.6	81.4				
	男性/60歳代	528	36.2	28.0	<b>30.9</b>	23.2	14.0	15.8	15.1	15.3	15.3	8.7	9.8	1.1	<b>24.9</b>	75.1				
	女性/20歳代	436	<b>47.4</b>	<b>50.7</b>	27.0	19.4	19.7	21.7	<b>26.0</b>	17.3	10.9	14.0	10.5	0.2	13.9	<b>86.1</b>				
	女性/30歳代	530	<b>44.8</b>	<b>51.0</b>	22.6	18.2	20.6	20.2	<b>24.0</b>	15.5	8.5	13.4	11.2	0.4	17.5	82.5				
	女性/40歳代	653	41.2	<b>43.2</b>	20.5	20.4	18.3	17.9	17.1	20.8	10.8	9.2	10.6	0.6	15.5	84.5				
	女性/50歳代	540	43.3	38.2	23.4	16.8	11.9	18.5	14.9	<b>21.7</b>	10.0	6.7	9.8	1.3	18.1	81.9				
女性/60歳代	669	40.1	33.9	18.2	10.7	11.9	14.2	12.2	<b>23.6</b>	9.7	4.0	5.7	0.4	22.0	78.0					
圏域別	首都圏	3,014	37.5	36.6	25.1	22.0	16.4	17.3	16.2	15.8	10.8	8.9	8.0	0.5	19.3	80.7				
	関西圏	1,410	40.2	36.5	24.1	20.5	18.2	16.9	19.2	15.9	11.8	9.9	11.4	0.9	18.3	81.7				
	東海圏	792	39.4	37.7	23.4	20.3	20.4	18.4	17.6	16.3	11.5	11.6	10.4	0.5	19.1	80.9				

**太字** 3圏域計より5ポイント以上高い項目

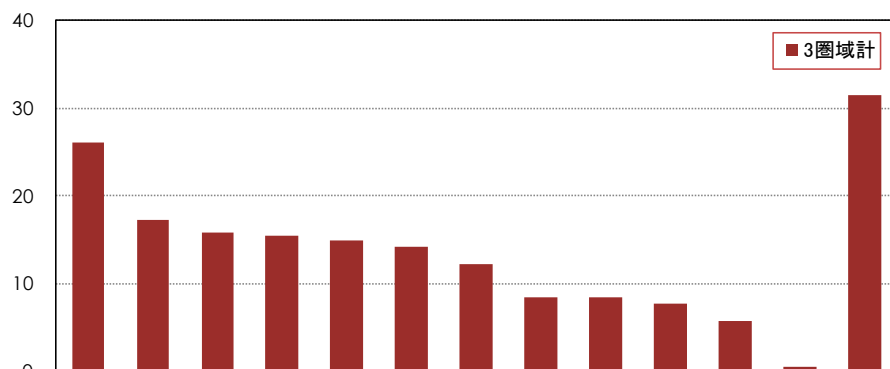
3圏域計より5ポイント以上低い項目

### 3. 我慢できずに食べてしまう「反動食」がある人は68.6%、若年層ほど多い。若年女性は「ストレス」「嫌なことがあったとき」、男性は「飲酒」「ひとりの外食」などで

前述した、食に関して何らか気を付けているものがある人に、普段の食事で摂取しないように気を付けているもので、外食の際に我慢できずに摂取してしまうシーンを聞いた。「外食で、我慢できずに摂取してしまうことがある」と回答した人は合計68.6%で、若年層ほど多い傾向にあった。「反動食」のシーンとして最も多かったのは「ストレスを感じたとき」が26.0%、2番目は「飲酒を伴う外食の際」が17.2%、3番目は「一緒に食事をする相手がいる外食の際」が15.7%だった。性年代で回答の傾向に違いが見られ、女性20・30代では「ストレスを感じたとき」「悪いこと、嫌なことがあったとき」「節制に疲れたとき」、男性30・50・60代では「飲酒を伴う外食の際」、男性20・30代では「自分ひとりの外食の際」などが他の性年代よりも多かった。

#### ■ 普段の食事で摂取しないように気を付けているものの中で、外食の際に我慢できずに摂取してしまうシーン（普段の食事で、あまり摂取しないように気を付けているものがある人／複数回答）

構成比(%)



(件数:人※補正後)

		3圏域計	26.0	17.2	15.7	15.5	14.9	14.1	12.1	8.4	8.3	7.7	5.6	0.5	31.4	68.6
			ストレスを感じたとき	飲酒を伴う外食の際	一緒に食事をする相手がいる外食の際	お祝いの日や誕生日など、特別なとき	悪いこと、嫌なことがあったとき	自分ひとりの外食の際	節制に疲れたとき	定期的な息抜きとして	良いことがあったとき	外食の際には、節制しないことにしている	運動などで消費したあとに	その他	我慢できずに摂取してしまうことはない	外食で、我慢できずに摂取してしまうことがある・計
性年代別	3圏域計	5,216	26.0	17.2	15.7	15.5	14.9	14.1	12.1	8.4	8.3	7.7	5.6	0.5	31.4	68.6
	男性/20歳代	339	29.4	17.6	18.1	13.3	17.4	22.9	10.6	6.5	7.5	4.2	5.6	1.3	20.7	79.3
	男性/30歳代	466	30.9	23.8	18.0	17.0	19.0	20.2	12.1	11.0	12.7	5.6	7.0	0.2	26.2	73.8
	男性/40歳代	586	23.7	18.5	14.5	14.7	12.0	17.4	8.2	7.8	8.0	4.1	5.4	0.2	33.8	66.2
	男性/50歳代	470	18.4	26.6	14.4	10.7	8.8	14.9	10.9	7.8	6.9	6.5	6.3	0.9	33.8	66.2
	男性/60歳代	528	10.9	23.8	11.5	9.9	6.3	14.6	5.3	6.6	6.1	8.3	6.9	0.3	38.7	61.3
	女性/20歳代	436	44.4	17.6	16.4	19.0	31.6	17.7	20.3	13.7	10.9	6.4	7.3	0.7	23.5	76.5
	女性/30歳代	530	38.1	13.9	17.2	21.0	23.9	16.6	20.3	10.6	8.5	6.3	5.2	0.3	28.0	72.0
	女性/40歳代	653	29.5	12.8	14.9	17.1	16.6	9.4	14.7	8.0	7.9	8.7	4.1	1.0	29.4	70.6
	女性/50歳代	540	25.5	12.0	15.3	15.3	12.3	7.8	12.8	7.4	7.8	10.7	4.1	0.3	33.7	66.3
女性/60歳代	669	15.6	10.3	17.3	16.3	6.8	6.8	7.2	5.7	7.2	12.9	5.0	0.2	38.7	61.3	
圏域別	首都圏	3,014	26.6	18.3	15.9	15.9	15.2	14.7	12.3	8.6	8.3	7.7	5.3	0.5	30.9	69.1
	関西圏	1,410	26.2	14.8	16.6	15.4	15.1	12.8	11.8	8.2	8.3	7.9	6.1	0.5	31.6	68.4
	東海圏	792	23.7	17.3	13.1	14.5	13.6	14.0	11.6	7.9	7.8	7.4	5.8	0.7	32.6	67.4

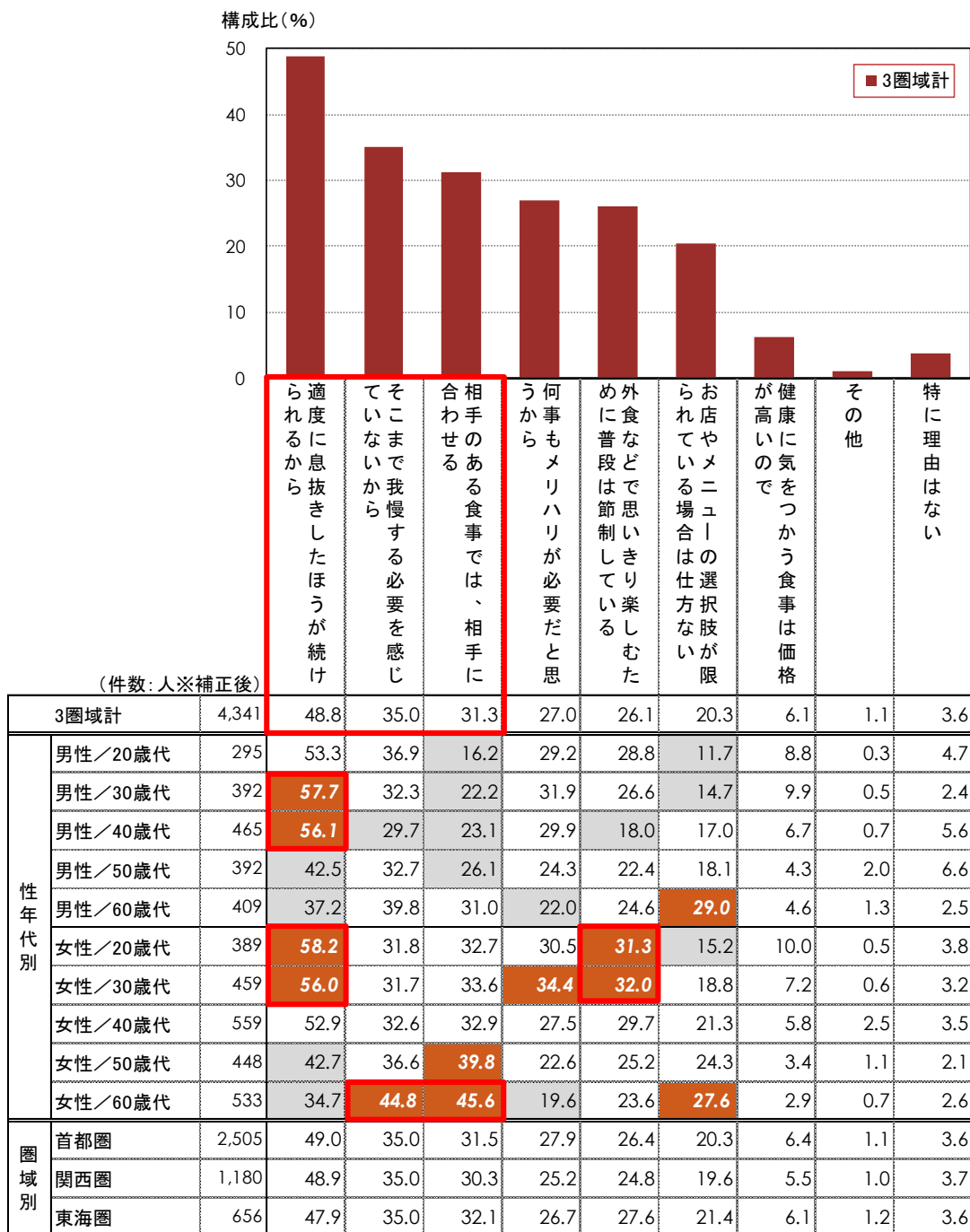
太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

■ 3圏域計より5ポイント以上低い項目

#### 4. 「チートデイ」や「反動食」の理由、「適度に息抜きしたほうが続けられるから」48.8%

前述した、“あえて”気にせず摂取することがある人、および、我慢できず摂取することがある人に、その理由を聞いた。最も多かったのは「適度に息抜きしたほうが続けられるから」が48.8%で、2番目は「そこまで我慢する必要を感じていないから」が35.0%、3番目は「相手のある食事では、相手に合わせる」が31.3%。男性30・40代と女性20・30代で「適度に息抜きしたほうが続けられるから」が多く、女性60代では「そこまで我慢する必要を感じていないから」「相手のある食事では、相手に合わせる」が多かったほか、女性20・30代では「外食などで思い切り楽しむために普段は節制している」という人も各3割以上と他の性年代よりも多かった。弊社の外食市場調査によると平均的な夕方以降の外食回数は週に1回程度。食事全体に占める割合がそれほど多くないためか、外食の際にはそこまで我慢はしないで、むしろ息抜きに使うという人が多そうだ。

#### ■ 外食の際にあえて気にせず摂取する、または我慢できずに摂取してしまう理由 (あえて気にせず摂取する、または我慢できずに摂取してしまうことがある人/複数回答)



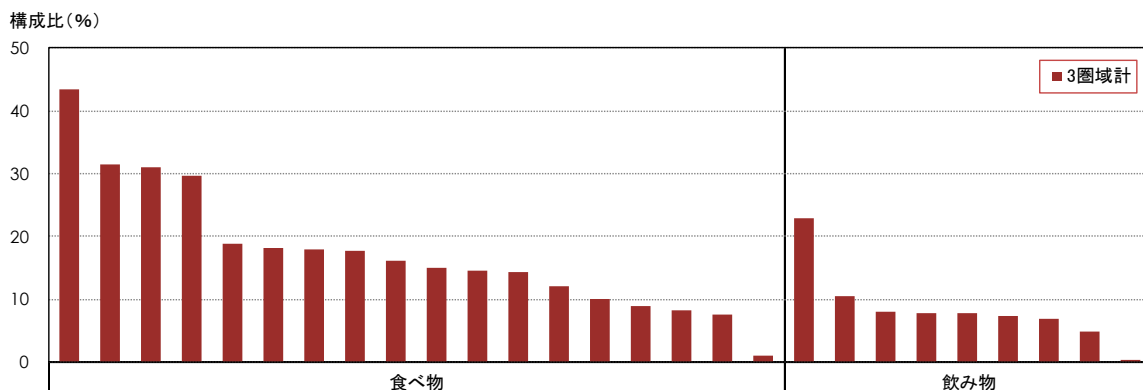
太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

3圏域計より5ポイント以上低い項目

## 5. 外食での「チートデイ」、人気メニューは「焼肉」「ラーメン」「甘いもの」など

外食の際に“あえて”気にせず摂取した食べ物・飲み物を聞いた。食べ物の1位は「焼肉」が43.3%、2位は「ラーメン」が31.4%、3位は「甘いもの、デザート」が30.9%、僅差の4位は「揚げ物」が29.7%という結果だった。また、飲み物では「ビール」が22.9%と他を引き離して1位であった。「焼肉」は男性20・30代、女性20代など若者で多く、「ラーメン」は男性30～60代で他の性年代より多い。また、「甘いもの、デザート」は女性30～60代で多く、「ビール」では男性40～60代が多いなど、性年代によるばらつきが大きかった。

### ■外食の際に、あえて気にせず摂取した食べ物・飲み物 (外食の際、あえて気にせず摂取することがある人/複数回答)



(件数:人※補正後)

	3圏域計	4223	43.3	31.4	30.9	29.7	18.9	18.1	17.9	17.6	16.1	14.9	14.6	14.4	12.0	10.1	8.9	8.2	7.5	1.1	22.9	10.4	8.0	7.7	7.7	7.3	6.8	4.9	0.3
性年代別	男性/20歳代	283	53.8	33.3	19.8	25.8	11.4	13.3	26.0	22.3	22.4	13.8	12.3	13.5	12.8	13.3	9.5	10.3	12.8	0.8	24.8	10.8	8.6	9.0	9.4	9.2	8.3	6.4	-
	男性/30歳代	382	52.6	39.5	20.5	26.5	14.7	13.5	15.4	19.9	21.1	11.4	14.1	10.7	10.3	10.6	8.6	7.9	10.8	0.8	23.0	7.7	8.6	6.4	7.9	8.6	6.9	4.4	-
	男性/40歳代	451	45.8	38.4	22.1	30.4	10.9	9.7	15.1	21.7	20.6	10.4	11.3	12.1	11.0	9.7	8.9	7.7	8.2	0.3	31.3	8.5	10.9	7.9	11.8	7.4	7.1	4.6	0.5
	男性/50歳代	382	41.8	37.9	17.1	28.4	11.0	10.8	14.6	20.5	19.5	10.7	9.1	11.6	11.9	9.3	6.9	4.7	6.3	1.7	37.1	14.7	13.8	5.9	17.0	2.5	7.6	5.9	0.6
	男性/60歳代	396	46.9	37.7	26.7	35.1	13.4	14.8	16.6	29.3	25.2	15.6	12.6	13.8	14.9	13.0	13.0	8.3	7.8	1.3	36.1	14.4	16.6	7.6	16.6	6.9	7.4	7.6	0.3
	女性/20歳代	375	53.2	25.0	35.3	25.4	22.1	18.9	23.2	12.6	13.2	18.5	15.5	13.8	11.9	10.4	7.6	10.2	7.2	0.8	11.7	8.6	4.9	8.6	2.5	12.1	11.0	6.3	-
	女性/30歳代	438	45.7	26.9	41.0	25.4	23.8	18.7	23.9	13.6	14.0	19.2	21.6	17.6	14.3	9.0	10.1	10.2	8.5	0.8	14.3	7.2	6.3	11.2	3.9	9.2	7.7	4.9	0.1
	女性/40歳代	552	35.3	28.0	39.6	28.1	23.3	19.7	15.7	14.7	10.0	18.6	20.8	16.6	9.8	9.2	7.7	9.0	6.0	1.6	16.5	9.4	4.0	7.3	3.7	5.1	6.5	3.5	0.3
	女性/50歳代	443	32.5	26.9	36.6	33.2	23.5	25.2	16.7	12.7	11.0	15.6	15.1	18.2	10.6	10.8	10.9	8.0	6.7	1.9	20.8	12.2	6.2	8.2	6.2	7.1	5.0	4.2	0.5
	女性/60歳代	522	35.2	24.4	39.7	36.1	28.2	30.5	15.6	13.3	10.0	13.4	10.7	13.9	13.6	7.5	6.7	6.4	3.9	1.2	18.1	11.2	3.2	5.5	1.9	6.3	2.8	2.9	0.2
圏域別	首都圏	2,432	41.3	31.0	31.0	28.4	17.8	17.7	19.0	17.4	16.2	15.2	14.7	14.0	10.8	10.1	8.6	7.8	7.4	1.1	23.5	11.1	8.1	8.1	8.1	7.4	6.7	4.7	0.2
	関西圏	1,151	45.6	31.2	30.6	32.0	19.8	18.8	15.4	16.8	15.5	14.0	14.2	14.4	14.0	9.5	9.0	8.8	7.5	1.2	21.8	9.9	8.4	7.4	7.0	6.5	7.0	4.7	0.4
	東海圏	640	46.5	33.2	30.9	30.9	21.5	18.6	18.2	20.0	16.3	15.0	14.8	15.5	13.2	10.9	9.8	8.7	7.6	1.0	22.9	8.9	6.9	6.8	7.5	8.4	6.7	6.1	0.2

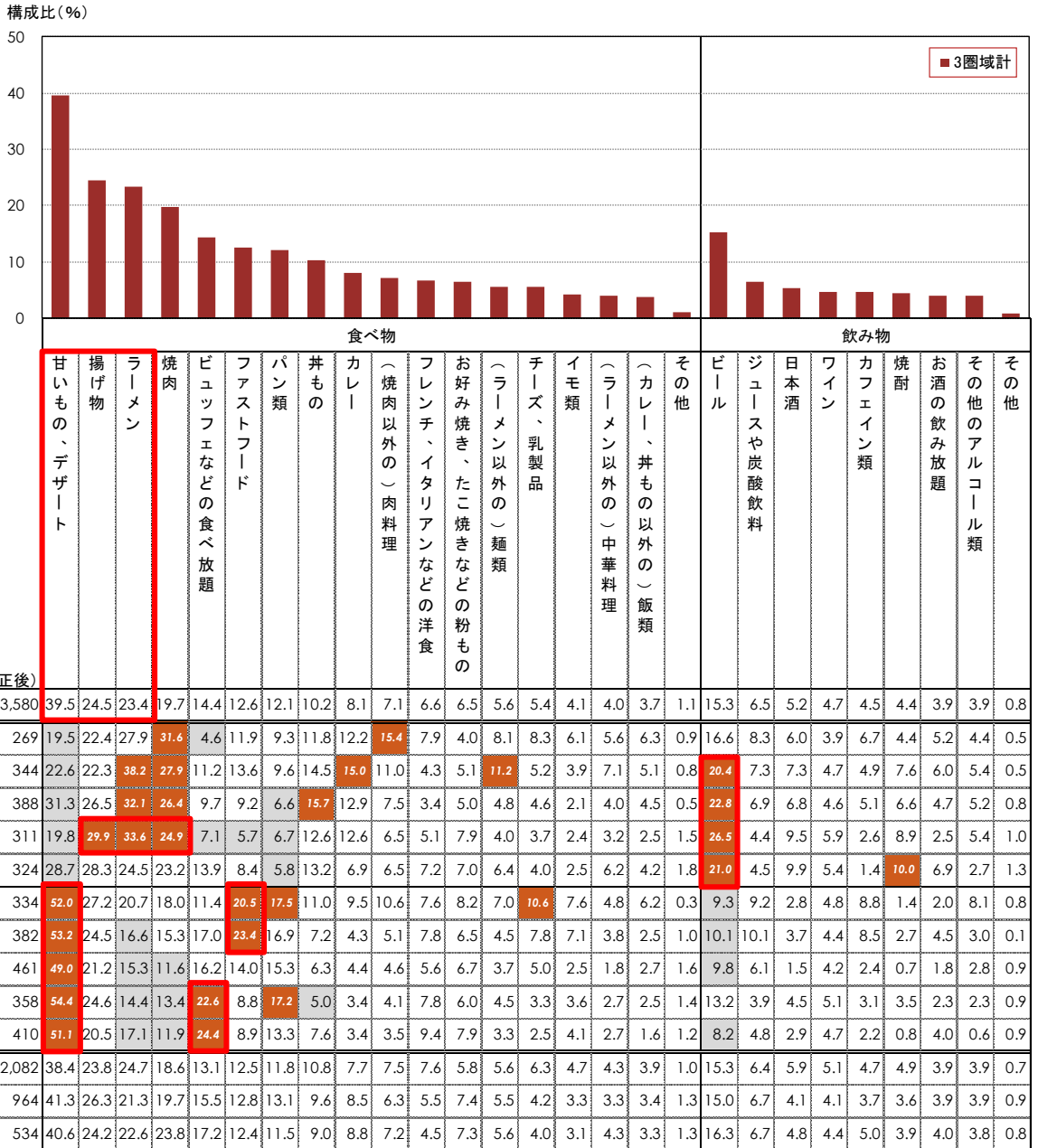
太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

■ 3圏域計より5ポイント以上低い項目

## 6. 「反動食」で、我慢できないメニューのトップ3は「甘いもの」「揚げ物」「ラーメン」

外食の際に、我慢できずに摂取してしまう食べ物・飲み物を聞いた。食べ物の1位は「甘いもの、デザート」が39.5%、2位は「揚げ物」が24.5%、3位は「ラーメン」が23.4%であった。前述した「チートデイ」に食べるものと比較すると、「焼肉」はあえて気にせず食べるものでは1位だが、我慢できずに食べるものでは4位になった。また、「ラーメン」も同2位から3位になっている。替わって「甘いもの、デザート」「揚げ物」などが順位を上げている。同じ外食でも「焼肉」「ラーメン」はあえて食べ、「甘いもの、デザート」「揚げ物」は我慢できずに食べてしまっているという傾向がありそうだ。「甘いもの、デザート」は女性の全年代で男性より顕著にスコアが高く、男性では50代で「揚げ物」「ラーメン」「焼肉」の回答が多い。また、女性20・30代では「ファストフード」、女性50・60代では「ビュッフェなどの食べ放題」、男性30～60代では飲み物の「ビール」のスコアが他の性年代よりも顕著に高い。

### ■外食の際に、我慢できずに摂取してしまった食べ物・飲み物 (外食の際、我慢できずに摂取してしまうことがある人/複数回答)



太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

■ 3圏域計より5ポイント以上低い項目