



## 飲んだ後のメグルメランキング ランキングトップ10のうち半分をカフェメニューが占める！

『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「飲んだ後のメグルメ」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。

### ■メグルメランキング1位はやはり「ラーメン」 トップ10のうち半分はカフェメニューがランクイン

『ホットペッパーグルメ外食総研』がピックアップした34メニューを調査し、ポイント（以後ptと表記）でランキングを作成したところ、1位は2位以下に大差をつけた「ラーメン」（1,160pt）でした。2位にはメグルメとして王道の「お茶漬け」（584pt）が続きました。スイーツも多くランクインしており、3位「アイス」（544pt）、5位「パフェ」（228pt）、6位「ケーキ」（182pt）、9位「シャーベット」（144pt）でした。「コーヒー」も294ptで4位にランクインしており、スイーツも含めてカフェメニューをメグルメに選ぶ人も多いことが分かりました。

Q 「飲んだ（宴会の）後に、食べて帰りたい」と思う「メグルメ」を下記から1～3位まで選んでください（n=1,035/1位 3pt、2位 2pt、3位 1ptで集計）

メグルメランキング		
順位	メニュー名	pt
1	ラーメン	1,160
2	お茶漬け	584
3	アイス	544
4	コーヒー	294
5	パフェ	228
6	ケーキ	182
7	そば	159
8	おにぎり	146
9	シャーベット	144
10	うどん(カレーうどん以外)	127

※提示した選択肢：お茶漬け、おにぎり、お寿司、海鮮丼、かつ丼、親子丼、釜めし・炊き込みご飯、卵かけご飯、オムライス、チャーハン、ラーメン、ちゃんぽん、そうめん、そば、うどん（カレーうどん以外）、カレーうどん、焼きそば、お好み焼き、おでん、ステーキ、サンドイッチ、パスタ、ピザ、カレー、餃子、焼き肉、味噌汁、パン類（サンドイッチ以外）、コーヒー、ケーキ、アイス、パフェ、シュークリーム・エクレア、シャーベット、その他、特になし

### ■『ホットペッパーグルメ外食総研』研究員からの解説 飲みのメも多様化の時代！「メにカフェメニュー」が人気の兆し



『ホットペッパーグルメ外食総研』  
上席研究員 有木 真理

体に良くはないと分かっているにもかかわらずつい食べてしまうメグルメ。代表格の「ラーメン」はもはや文化として定着している気もします。

そんなメグルメについて今回調査したところ、1位は「ラーメン」、2位「お茶漬け」、7位「そば」、10位「うどん」と、やはり「汁物×炭水化物」のメニューが人気の傾向でした。その一方で、近年の糖質制限ダイエットブームの影響か、比較的量が少なく、罪悪感の薄い「アイスクリーム」が3位にランクイン。北海道発祥といわれるメの「パフェ」も5位にランクインするなど、スイーツでメたいという人も多いことが分かりました。

4位には「コーヒー」が入るなど、トップ10のうち半分はいわゆるカフェメニューがランクイン。「飲んだメにラーメン」だけではなく、「飲んだメにカフェ」というのも一般的になってくるかもしれません。

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】

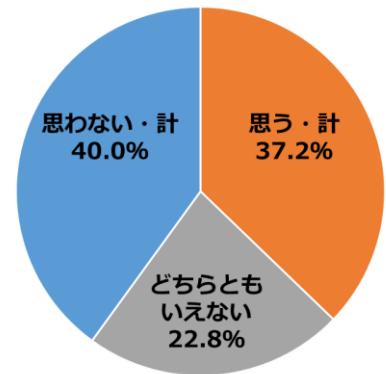
- 調査期間：2023年3月24日（金）～2023年3月25日（土）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国20代～60代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035件（男性517件、女性518件）

## ■メググルメ食べたい派と食べたくない派はほぼ半々

飲んだ（宴会の）後にメググルメを食べたいと感じますか？という質問では、「思う・計」が37.2%でした。それに対し、「思わない・計」は40.0%で「思う・計」と拮抗。メググルメは食べたい派と食べたくない派が真っ二つに分かれる結果になりました。

※「思う・計」は「とても思う」、「やや思う」の計、「思わない・計」は「全く思わない」、「あまり思わない」の計

Q 実際に食べるかどうかは関係なく、「飲んだ（宴会の）後に」メググルメを食べたいと感じますか？（n=1,035/単一回答）



## ■メググルメを選ぶ基準は「欲求を満たせること」

### メググルメの位置づけは「親しいメンバーだけで過ごす場」

メググルメを食べる目的について聞いたところ、最も高かったのは「そのときの自分の欲求を満たせること」で33.5%でした。その他、「食べても翌日の胃腸にやさしいこと」「胃を落ち着かせること」など体を気遣う人も多いことがわかりました。また、メググルメを食べる場の位置づけについては、「親しいメンバーだけで過ごす場」が最も高く27.2%、「話し足りなかったことを話す場」が続いて18.6%という結果に。どちらも「一人でゆっくりできる場」（15.6%）よりも高く、メググルメは一人で食べるよりも仲間と食べることを望む人の方が多いことがわかりました。（どちらもn=1,035/各複数回答）

メググルメの目的		
順位	基準	%
1	そのときの自分の欲求を満たせること	33.5
2	食べないほうがいいのはわかっているが我慢できないもの	17.5
3	食べても翌日の胃腸にやさしいこと	15.9
4	飲み会で思い切り食べられなかった分の補充ができる	15.6
5	胃を落ち着かせること	15.4

メググルメの位置づけ		
順位	位置づけ	%
1	親しいメンバーだけで過ごす場	27.2
2	話し足りなかったことを話す場	18.6
3	飲み会から家に帰るまでのクールダウンできる場	17.0
4	一人でゆっくりできる場	15.6
5	緊張から解放される場	13.2

※「メググルメを選ぶ基準」で提示した選択肢：飲み会で思い切り食べられなかった分の補充、食べても翌日の胃腸にやさしいこと、メグでも罪悪感のないカロリー、終電に間に合うようサクッと食べられること、お酒との相性、そのときの自分の欲求を満たせること、（甘いものなどで）胃を落ち着かせること、食べないほうがいいのはわかっているが我慢できない、その他、特になし

※「メググルメを食べる場の位置づけ」で提示した選択肢：飲み会の勢いそのままに盛り上げられる場、飲み会から家に帰るまでのクールダウンできる場、大人数で話せなかったことを話す場、緊張から解放される場、一人でゆっくりできる場、飲み会での言葉を振り返る（反省する）場、親しいメンバーだけで過ごす場、話し足りなかったことを話す場、その他、特になし

2023年6月6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/>