

## 飲んだ後のメシーンが変化した？ 糖質制限ブームの影響か、時代は“メカフェ” 食べたい「メグルメ」第1位は「アイスクリーム」

「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」2月レポート第2弾

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」は、毎月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、春の歓送迎会シーズンを控え、気になる「メグルメ」の最新動向についてレポートします。

### 食べたい「メグルメ」ランキング2019

#### ■ 飲んだ後に食べたい「メグルメ」トップ10

(n=1,030、3つまでの複数回答) ※「特になし」を除く

1位	アイスクリーム	298票
2位	ラーメン	272票
3位	お茶漬け	257票
4位	コーヒー・紅茶	190票
5位	ケーキ	114票
6位	パフェ	100票
7位	そば	90票
8位	うどん	83票
9位	おにぎり	69票
10位	おすし	48票

#### ■ 「メグルメ」を食べる場はどんな場？ トップ5

(メを食べに行く人n=693、単一回答) ※「その他」を除く

1位	飲み会から家に帰るまでのクールダウンができる場	34.1%
2位	大人数で話せなかったことを、親しいメンバーだけで話す場	28.3%
3位	緊張から解放されて一人でゆっくりできる場	17.9%
4位	飲み会の勢いそのままに盛り上がる場	16.5%
5位	飲み会での言動を振り返る(反省する)場	1.3%

#### “メカフェ”派が増え、炭水化物が減少

「ホットペッパーグルメ外食総研」の最新調査で、飲んだ後に食べたい「メグルメ」のトップは「アイスクリーム」。2016年12月に実施した同ランキングで1位だった「お茶漬け」は3位に。同2位だった「ラーメン」は今回も2位でしたが、「うどん」（前回4位）や「おにぎり」（前回5位）など炭水化物メニューは順位を落としました。「アイスクリーム」を支持する理由としては「口がさっぱりするから」が目立ちました。4位の「コーヒー・紅茶」の支持理由にも「さっぱりする」「口直しになる」が挙がっています。メシーンは変化し、飲んだ後はアイスクリームやコーヒーなどカフェメニューでしめる“メカフェ”派が増えていることが分かりました。

#### メに求めるものは「クールダウン」

飲んだ後の「メグルメ」はどんな場？ という質問に対する回答は、「クールダウンができる場」がトップ。飲み会から帰宅するまでのステップとして、ゆっくり静かに過ごしたい人が多いことが分かりました。飲み会の勢いそのままに盛り上がることを求めている人は、全体の2割にも満たない結果となりました。

#### 食のプロが語る！「メグルメ」最前線

「メグルメ」は多様化しています。この背景にはメを楽しめる業態のバラエティが増えたことがあります。ラーメンやお茶漬けなどは引き続き人気ですが、昨今の糖質制限ブームの影響もあり、「メに炭水化物を食べなくなった」「鍋の最後のメを食べなくなった」という人も多く見られます。そんな中、注目は“メカフェ”。アイスクリームやケーキ、札幌発祥のメパフェなどが人気です。春の宴会シーズンは、帰宅前に人気のスイーツ店に行列が…そんなシーンも見られるかも？



ホットペッパーグルメ外食総研  
 上席研究員 有木 真理

【本件に関するお問い合わせ先】  
<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

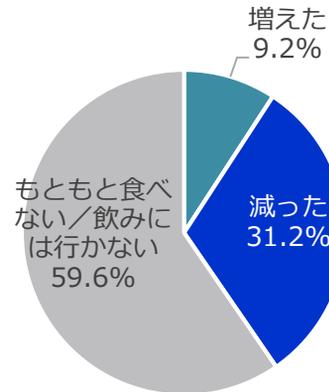
■ 「メグルメ」で重視することトップ5

(飲んだ後に食べてみたいメグルメがある人n=777、単一回答) ※「その他」を除く

1位	胃腸にやさしいこと	37.3%
2位	短い時間で食べられること	21.9%
3位	お酒との相性がいいこと	12.5%
4位	カロリーが低いこと	9.8%
5位	ボリュームがあること	7.5%

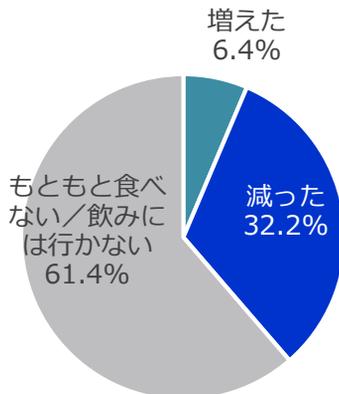
■ 1年前と比べて、「メグルメ」を食べる頻度は変わりましたか？

(n=1,030、単一回答)  
 ※増えた…「増えた」「やや増えた」の合計  
 減った…「減った」「やや減った」の合計



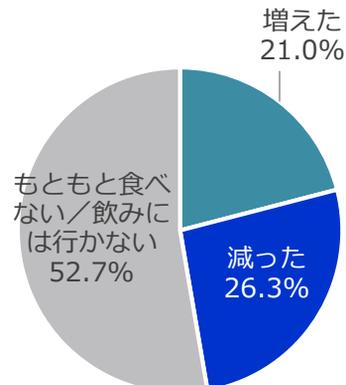
■ 1年前と比べて、メにラーメンを食べる頻度は変わりましたか？

(n=1,030、単一回答)  
 ※増えた…「増えた」「やや増えた」の合計  
 減った…「減った」「やや減った」の合計



■ 1年前と比べて、鍋のメを食べる頻度は変わりましたか？

(n=1,030、単一回答)  
 ※増えた…「増えた」「やや増えた」の合計  
 減った…「減った」「やや減った」の合計



■ 「飲んだ後に食べたいメは何ですか？」各回答ごとの主な選択理由(フリーコメントから抜粋)

アイスクリーム…甘いものが食べたくなる、口の中がさっぱりする、酔いがさめる、口直し  
 ラーメン…定番だから、満腹になる、満足感が得られる、なぜか食べたくなる  
 お茶漬け…二日酔い対策、胃もたれしない、あっさりしているから、さっぱりしたい  
 コーヒー・紅茶…さっぱりする、ホッと一息つける、口直し、リセットできる  
 ケーキ…甘いものが食べたくなる、甘いものは別腹、幸せな気持ちで終わりたい  
 パフェ…甘いものが食べたくなる、さっぱりしたい、メパフェがはやっているから  
 そば…さっぱりする、あっさりしている、喉ごしが良い、健康に良い  
 うどん…消化が良さそう、あっさりしている、さらっと食べられる  
 おにぎり…小腹が満たせる、飲んだ後はお米が食べたくなる、手軽に食べられる  
 おすし…一口サイズで食べる量を調整できる、おいしいから

【アンケート概要】

- 調査方法 : インターネットによる調査
- 調査時期 : 2019年1月16日(水)~2019年1月17日(木)
- 調査対象 : 全国に住む20歳~69歳の男女 (株式会社マクロミルの登録モニター)
- 有効回答数 : 1,030件

### **“ICECREAM BAR LiQumu” -リキウム青山通り店-**

#### **【東京都・渋谷区】**

濃厚なアイスクリーム「クレミア」が楽しめるお店。アイスクリームにはリキュールをかけて味わうこともできる。カウンター席、テーブル席、ソファ席のある店内は、ゆっくり落ち着いた雰囲気、23時まで営業。

▶ <https://www.hotpepper.jp/strJ001184231/>



### **クールビーンズ カフェ【東京都・新宿区】**

23時までタピオカドリンクが楽しめる。100%オーガニック素材を使用した「ローズタピオカドリンク」（税込650円）が人気。台湾から仕入れたタピオカや、ビタミンCが豊富に含まれた食用のバラを使用している。テイクアウトもできる。

▶ <https://www.hotpepper.jp/strJ001210789/>



### **果実園 リーベル 目黒店【東京都・目黒区】**

フルーツパフェ（税抜1,200円）やメロンパフェ（税抜1,500円）などフルーツづくしのパフェは、オーダーが入ってからフルーツをカット。フルーツパフェは約10種のフルーツと3種のフルーツシャーベット&バナナアイスクリームが盛られ、ぜいたくな一品。落ち着いた店内は23時まで営業。

▶ <https://www.hotpepper.jp/strJ001098171/>



### **珈琲貴族エジンバラ【東京都・新宿区】**

24時間オープンしている喫茶店。サイフォン式で一杯ずつ入れるこだわりのコーヒー（税込850円〜）が楽しめる。コーヒー・紅茶は全部で75種類。ケーキは生クリームや有機栽培フルーツなど、素材にこだわっている。店内は130席と広いながら多くの本に囲まれて落ち着いた雰囲気。

▶ <https://www.hotpepper.jp/strJ001125803/>



## **「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”はよりの外食トレンドを発表する、リクルートライフスタイル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、さまざまな分野を得意とするスペシャリスト計6名で構成されます。