

夏にあえて熱いものを食べる？

夏に熱いものを最も食べるのは60代男性、避けるのは20代女性 食べる理由は「胃腸や健康に良い、食欲増進」 「麻婆豆腐」が一番人気、女性は夏に「すっぱいもの」を意識

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、夏にあえて熱いものを食べることに消費者へのアンケートを実施しました。その結果を発表します。

【解説】

ここ数年、夏の猛暑が話題になることが多いが、そんな中でも夏にあえて熱い食べ物を好んで食べるかどうかを調査した。事前の予想では、冷え症やオフィスの冷房の問題などで女性の方が夏でも熱いものを好むのではないかと考えていたが、結果は、僅差ではあるが男性の方が夏でもあえて熱いものを食べる傾向であることが分かった。夏に熱いものを食べる理由としては、「胃腸や健康に良さそう、食欲増進のため」「スタミナをつけたい」などが多かったが、女性では「冷え症対策」という回答が一定数あったのに対し、男性では「汗をかきたいから」という回答が一定数あり、同じ夏の健康対策でも、男女で理由に違いがあった。また、具体的なメニューでは「麻婆豆腐」や「辛いラーメン」といった辛い料理を夏の食生活に取り入れている人が多かった。なお、女性は意識して夏に摂取しているものが多い傾向があり、熱い食べ物以外にも「すっぱいもの」の摂取を男性より意識して食生活をしていることも分かった。

【要約】

POINT1 夏にあえて熱いものを食べることを好むのは、男性がやや多い 理由のトップは「胃腸や健康に良さそう、食欲増進」・・・P3-4

- 「夏に熱いものを食べる派」は42.2%、「夏に熱いものは避ける派」は57.8%。
- 「夏に熱いものは避ける派」が最も多いのは20代女性（61.5%）、「夏に熱いものを食べる派」が最も多いのは60代男性（47.3%）。同じ年代の男女を比較すると、40代以外は男性の方が「夏に熱いものを食べる派」が多い。
- 夏にあえて熱いものを食べる理由、1位「胃腸や健康に良さそう、食欲増進のため」32.9%、2位「スタミナをつけたいから」30.7%、3位「夏バテ防止のため」30.3%。

POINT2 夏にあえて食べる熱いメニューの1位、2位は「辛い」メニュー 熱い食べ物以外で女性は夏に「すっぱいもの」を意識・・・P5-6

- 夏にあえて食べる熱いメニュー、1位「麻婆豆腐」39.3%、2位「辛いラーメン」36.6%、3位「しゃぶしゃぶ」16.1%。男女の差を見ると、夏にあえて食べる「熱いもの」が、男性の場合「辛いラーメン」が多く選択され、女性では韓国料理が選ばれている傾向。
- 熱い食べ物以外に、意識して夏に摂取しているもの、1位「水分」53.9%、2位「塩分」36.8%、3位「すっぱいもの」29.3%。女性の方が男性よりも意識して摂取しているものが多く、特に「すっぱいもの」を意識している。

【本件に関するお問い合わせ先】

<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

調査概要と回答者プロフィール

◎調査名	外食市場調査(2019年5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、夏にあえて熱いものを食べることがあるか、夏にあえて食べる熱い食べ物やその理由、熱い食べ物以外に意識して夏に摂取しているものなどを聴取。
◎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	2019年4月18日(木)~2019年5月7日(火)
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	475,794 件
⑥回収数	33,124 件
⑦本調査対象者数	17,134 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、割付を行って回収した。
- ・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29年人口推計(総務省)に基づき割付を行った。
- ・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

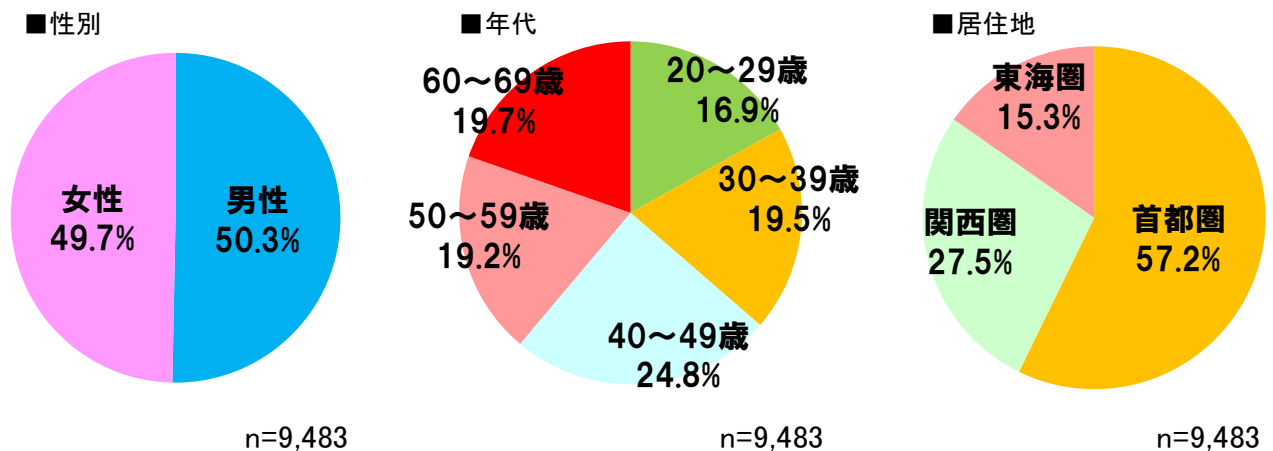
①調査方法	・事前調査で本調査への協力意向が得られたモニターの中から、脱落率を加味して設定した必要数をランダムに抽出し、本調査の案内メールを通知。
②調査期間	2019年5月31日(金)~2019年6月7日(金)
③配信数	17,090 件
④回収数	9,549 件 (回収率 55.9%)
⑤有効回答数	9,483 件 (首都圏 4,796 件、関西圏 2,463 件、東海圏 2,224 件)

※回収された票のうち、自由回答コメントから、趣旨に合わないかと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29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行っている。
- ・補正後のサンプル数は次の通り。
3圏域・計 9,483 件(首都圏: 5,427 件、関西圏: 2,607 件、東海圏: 1,449 件)

◆回答者プロフィール(ウェイトバック後)

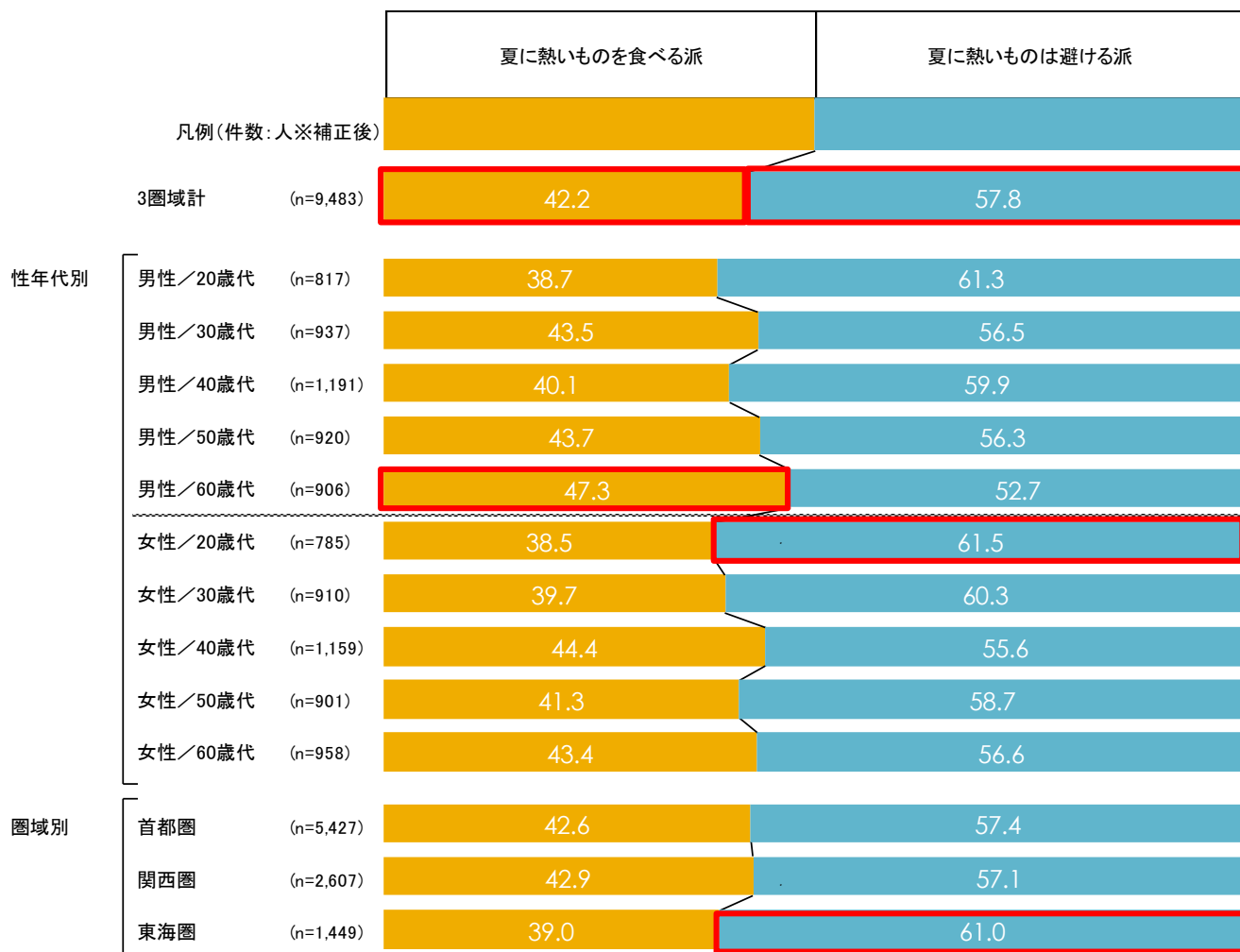


1. 夏にあえて熱いものを食べることを好むのは、女性より男性がやや多い

夏にあえて熱いものを食べるかどうかについて聞いた。“夏にあえて熱いものを食べる”、に「あてはまる」または「どちらかというに近い」と回答した合計の42.2%を「夏に熱いものを食べる派」、 “夏に熱いものを食べることは避ける”、に「あてはまる」または「どちらかというに近い」と回答した合計の57.8%を「夏に熱いものは避ける派」とすると、「夏に熱いものは避ける派」が多数派であった。性年代別では、「夏に熱いものは避ける派」が最も多いのは20代女性（61.5%）、「夏に熱いものを食べる派」が最も多いのは60代男性（47.3%）であった。同じ年代の男女を比較すると、40代以外は男性の方が「夏に熱いものを食べる派」が多く、冷え症やオフィスの冷房問題などもあり、女性の方が熱いものを好むかもしれないという事前の予想を覆す結果となった。また、圏域別では、東海圏が唯一「夏に熱いものは避ける派」が6割を超えており（61.0%）、冷たいものを好む人が多いという結果となった。

■夏にあえて熱いものを食べるかどうか（全体／単一回答）

（構成比：％）

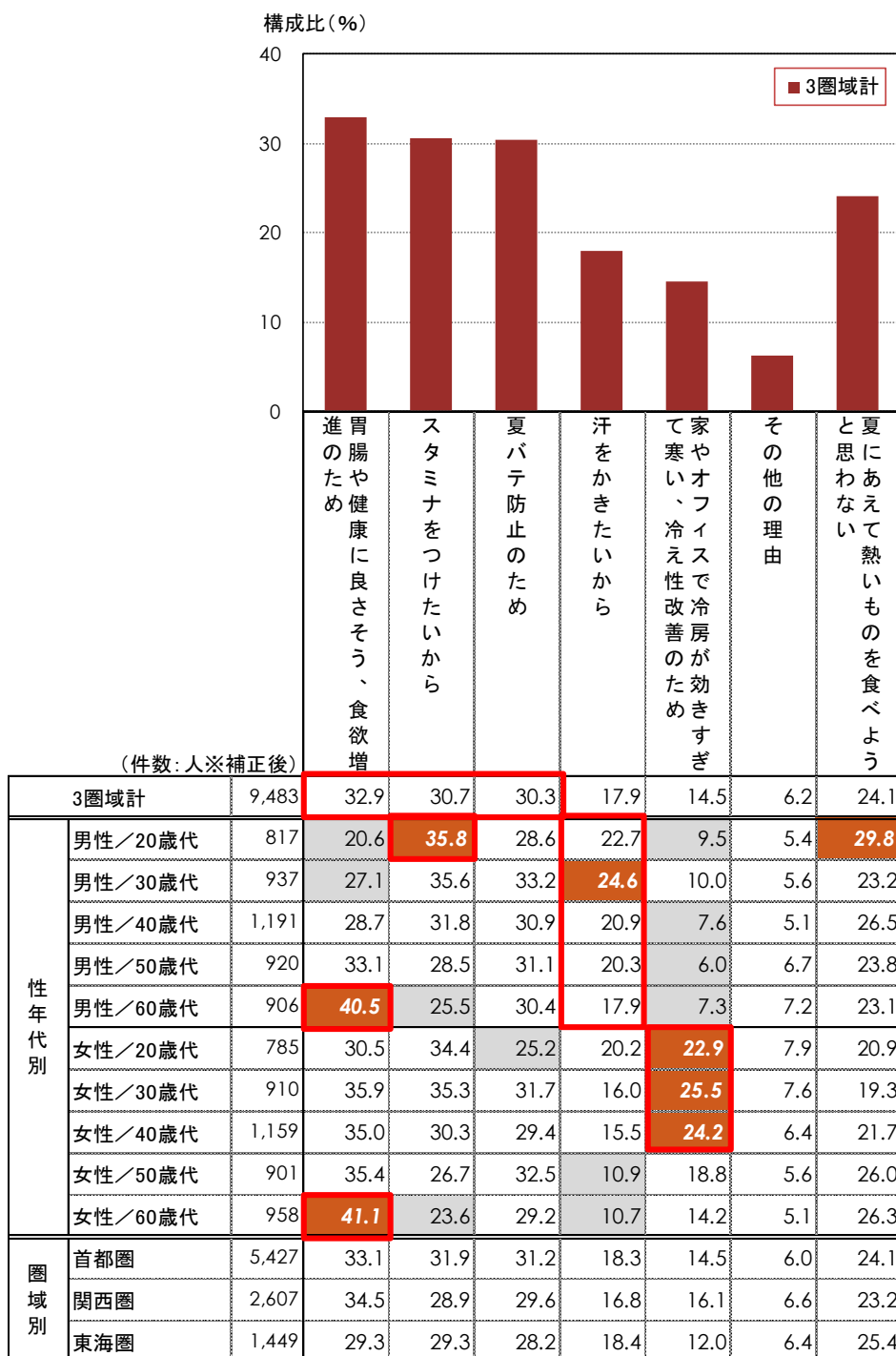


※「夏に熱いものを食べる派」：「Aにあてはまる」「どちらかというにAに近い」のいずれかに回答した人を集計
 ※「夏に熱いものは避ける派」：「Bにあてはまる」「どちらかというにBに近い」のいずれかに回答した人を集計
 （【A】夏にあえて熱いものを食べる：【B】夏に熱いものを食べることは避ける）

2. 夏にあえて熱いものを食べる理由1位は「胃腸や健康に良さそう、食欲増進のため」

夏にあえて熱いものを食べる理由について聞いた。1位の回答は「胃腸や健康に良さそう、食欲増進のため」が32.9%、2位は「スタミナをつけたいから」が30.7%、3位は「夏バテ防止のため」が30.3%。ここまですべて3割を超えている理由であった。性年代別では、60代男女で「胃腸や健康に良さそう、食欲増進のため」が各4割程度あり、20～40代女性では「家やオフィスで冷房が効きすぎて寒い、冷え症改善のため」という回答も目立って多かった。また、20代男性では「スタミナをつけたいから」が全性年代中で最も多くなっている。また、男性全体では女性全体に比べ「汗をかきたいから」の回答が多く、化粧崩れなどの心配がある女性とは、違う傾向となっている。同じ夏の健康維持に対するアプローチでも男女間でこのような差異があった。

■ 夏にあえて熱いものを食べる理由（全体／複数回答）



太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

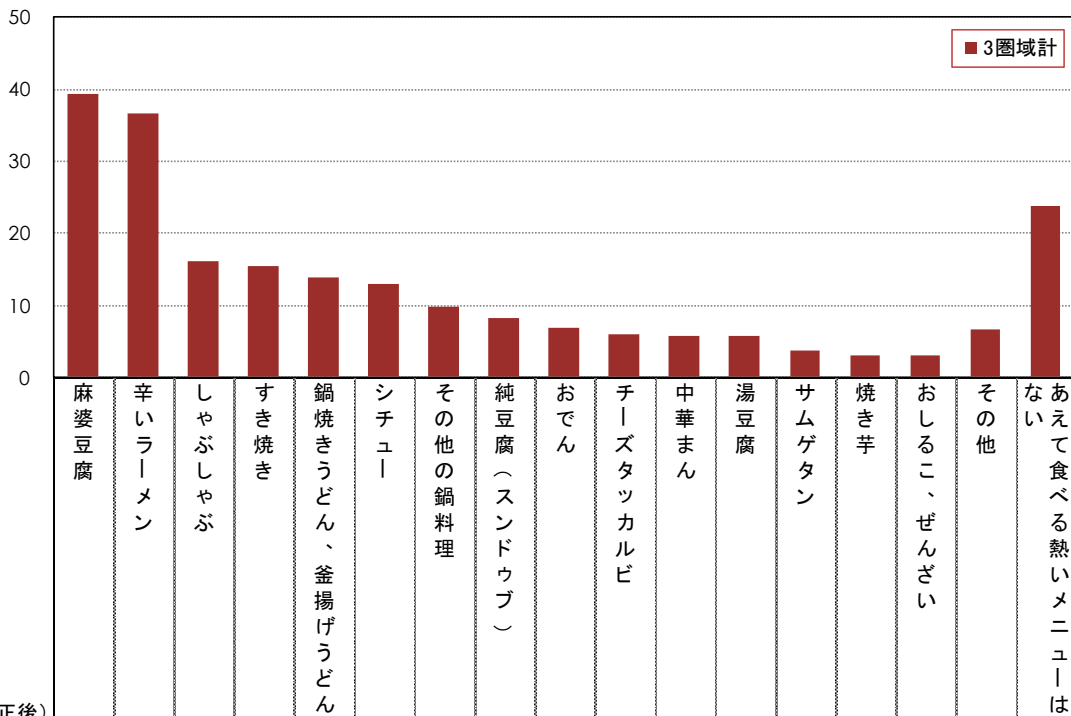
3圏域計より5ポイント以上低い項目

3. 夏にあえて食べる暑いメニュー、1位、2位は「辛い」メニュー

夏にあえて食べる暑いメニューを聞いた。全体で1位は「麻婆豆腐」で39.3%、2位は僅差で「辛いラーメン」が36.6%、ややスコアが離れて3位に「しゃぶしゃぶ」が16.1%、4位に「すき焼き」が15.5%という上位の顔ぶれであった。性年代別では、1位の「麻婆豆腐」はまんべんなく支持を集め、2位「辛いラーメン」は30代・50代男性で支持が高かった。また、20代・30代女性では「純豆腐（スンドゥブ）」や「チーズタッカルビ」などの韓国料理が目立って支持を集めた。前述で男性が夏に熱いものを食べる理由として「汗をかきたいから」が目立ったが、その実際の食べ物として「辛いラーメン」を特に好んでいることが分かった。

■夏にあえて食べる暑い食べ物（全体／複数回答）

構成比(%)



(件数:人※補正後)

		3圏域計	9,483	39.3	36.6	16.1	15.5	13.8	12.9	9.7	8.2	6.9	6.0	5.7	5.6	3.7	3.1	2.9	6.6	23.7
性年代別	3圏域計	9,483	39.3	36.6	16.1	15.5	13.8	12.9	9.7	8.2	6.9	6.0	5.7	5.6	3.7	3.1	2.9	6.6	23.7	
	男性／20歳代	817	31.2	41.5	21.0	18.2	12.3	8.0	9.1	5.0	6.5	7.4	9.2	6.6	2.8	2.8	3.3	3.6	26.7	
	男性／30歳代	937	36.9	45.2	18.8	16.3	14.2	11.7	8.8	7.5	7.4	7.6	8.7	6.1	3.6	3.7	1.9	4.9	21.0	
	男性／40歳代	1,191	38.1	41.1	14.0	14.3	12.2	10.7	8.5	6.5	7.1	3.7	4.2	5.6	3.3	1.3	1.8	4.2	26.2	
	男性／50歳代	920	42.5	44.7	14.8	15.7	12.4	11.7	8.4	3.9	8.5	1.4	3.6	6.1	1.9	1.1	1.9	6.2	21.1	
	男性／60歳代	906	39.0	29.6	17.0	23.3	18.0	15.5	11.0	2.6	10.7	2.2	7.6	8.3	2.6	2.1	3.6	7.0	22.6	
	女性／20歳代	785	38.9	38.7	23.3	13.6	12.3	10.9	12.3	18.0	4.7	16.1	6.2	5.8	6.0	2.5	3.2	5.2	21.7	
	女性／30歳代	910	41.6	41.5	17.7	11.6	15.8	13.9	11.1	15.0	5.4	9.5	5.0	6.4	6.4	4.2	2.9	8.8	20.4	
	女性／40歳代	1,159	42.8	36.3	12.6	10.2	13.5	13.0	10.5	10.9	5.6	6.5	4.6	4.5	4.4	3.7	2.7	8.6	23.1	
	女性／50歳代	901	41.1	26.6	13.1	14.2	12.8	14.7	10.4	8.3	6.6	5.3	4.8	3.5	3.6	4.6	3.0	9.2	26.8	
女性／60歳代	958	39.1	20.7	11.6	19.4	14.8	18.2	7.3	5.6	6.8	2.8	4.6	3.8	1.9	4.8	5.7	7.8	26.7		
圏域別	首都圏	5,427	40.9	38.6	16.8	15.4	12.5	13.0	8.2	9.5	6.4	6.4	5.7	5.2	4.5	3.1	2.9	6.5	23.5	
	関西圏	2,607	37.1	31.8	16.0	17.8	15.8	13.6	13.3	7.2	9.3	6.3	6.8	6.9	2.8	3.2	3.2	7.0	23.9	
	東海圏	1,449	37.0	37.8	13.4	11.7	14.9	11.0	9.0	5.3	4.7	4.1	3.9	5.0	2.0	2.8	2.6	6.0	24.1	

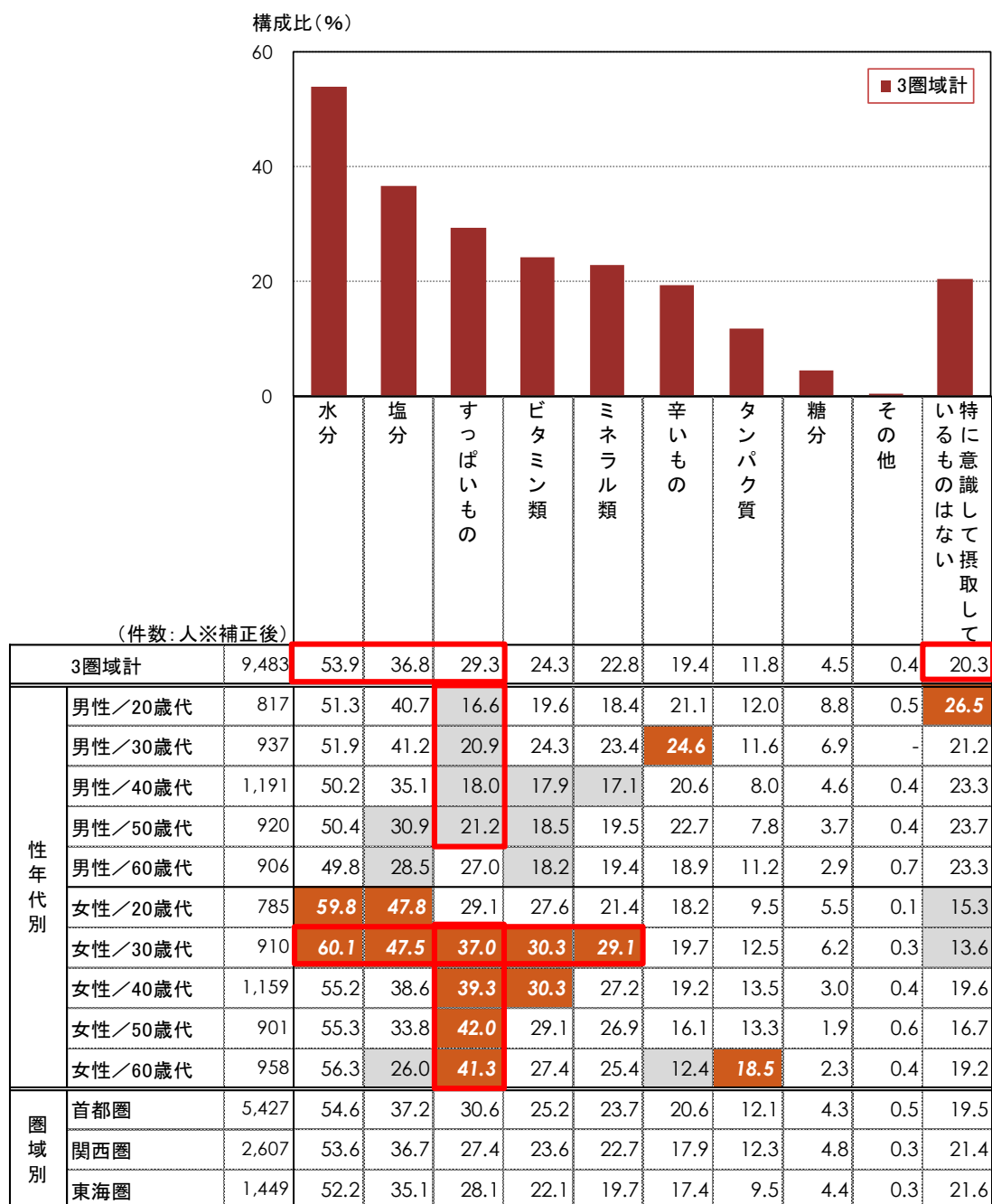
太字 3圏域計より5ポイント以上高い項目

■ 3圏域計より5ポイント以上低い項目

4. 熱い食べ物以外では、一転して女性の意識の高さが目立つ

熱い食べ物以外に、意識して夏に摂取しているものについて聞いた。1位「水分」が53.9%、2位「塩分」が36.8%、3位「すっぱいもの」が29.3%であった。「特に意識して摂取しているものはない」人も20.3%と一定割合を占めた。性年代別では、全体的に女性のほうが男性よりも意識して摂取しているものが多い結果になっており、特に30代女性では、「水分」「塩分」「すっぱいもの」「ビタミン類」「ミネラル類」において全体よりもかなり割合が多く、意識の高さがうかがわれる。一方で、20代男性は「特に意識して摂取しているものはない」が26.5%と全性年代中最も多かった。また、「すっぱいもの」については、20～50代男性で顕著に低く、逆に30～60代女性で意識が高い結果となり、男女差がはっきりとしている。

■ 熱い食べ物以外に、意識して夏に摂取しているもの（全体／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