

食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.88

“激辛料理”に関する調査 2025

激辛料理が好きな人は46%！激辛料理が食べたくなる平均気温は「28.4℃」

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は、“激辛料理”について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- ・ **激辛料理が好きな人は46%。**好きな人の割合が**最も高いのは40代男性**で、最も低いのは60代女性。
- ・ 食べる頻度は「**2～3ヶ月に1回程度**」が2割で最も多く、月に1回以上食べる人は半数弱。
- ・ 食べたい季節は「夏」が34%、「冬」が33%で「季節は関係ない」が45%。「夏」は20代男性で半数以上と特に高い。
- ・ 夏に食べたい理由は「**汗をかいてすっきりしたい**」「**刺激や達成感を味わいたい**」「**食欲が落ちたときでも食べられる**」がTOP3。「汗をかいてすっきりしたい」や「暑さを忘れられる」は男性が女性を10%以上上回る。
- ・ 激辛を食べたいと思う気温は「30℃」が最多で、**平均は28.4℃**。
- ・ よく食べる激辛料理は、「**麻婆豆腐**」「**カレー**」「**ラーメン**」がTOP3。
- ・ 今夏に食べたい激辛料理は、「うま味の中に辛味がアクセントになったピリ辛味」と「辛さとにんにくやスパイスなど、風味やうま味が際立つ味」がほぼ同率。「辛さとレモンや酢などの酸味を際立たせた味」は女性が男性の倍以上。
- ・ 食べてみたい辛さのレベルは、「7」が最多となり、平均も7.0。

**ぐるなび**

リサーチ部

(株)ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

ぐるなびでは2019年から「激辛料理」について調査を行ってきました。ぐるなびのビッグデータでは、それまでも毎年夏に「激辛料理」が検索される傾向がみられていましたが、年々上昇傾向にあったこと、当時第四次激辛ブームとも言われていたことから、調査を開始しました。

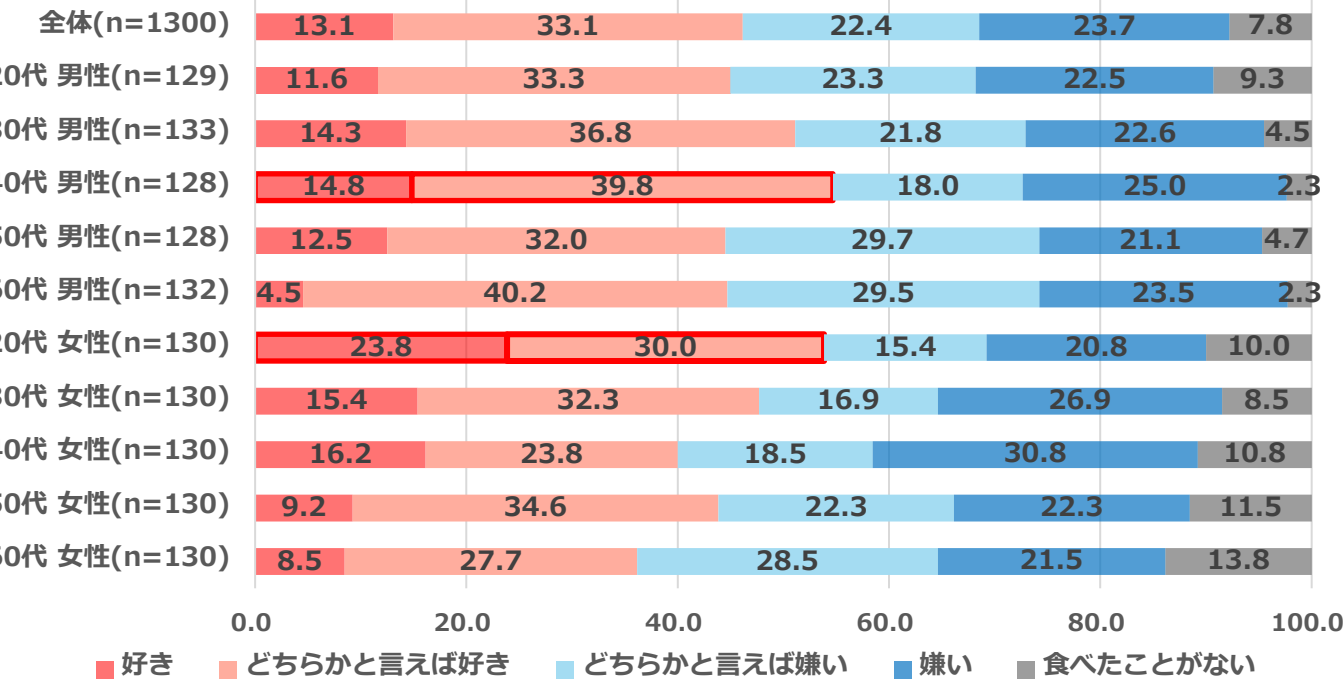
当時はブームだからと調査をしたものの、その後も、多少前後はありつつ、どの年も「激辛好き」が4割強という結果で、激辛料理は一過性のものではなく、日本にしっかり根付いているのだということが分かりました。食べたくなる理由をみると、すっきりできたり、暑さを忘れたり、食欲が落ちた時にも食べられたり、冷えた身体を温めたりと、激辛料理を食べることで、何かしらメリットを感じられるというところが、根付いた理由の一つかもしれません。

ところで、前回と今回の調査では、気温が何度以上になると激辛料理を食べたいかを尋ねていて、前回も今回も「30℃」が最多。昨年はその結果を受けて、「この夏も猛暑が予想されますので、毎日激辛料理を食べたくなる『激辛日和』になるかもしれません」とお伝えしました。

2024年は30℃以上の真夏日が82日、35℃以上の猛暑日が20日でしたので、年間で100日以上が「激辛日和」でした。今年は何日が「激辛日和」になるでしょうか。激辛日和には、麻婆豆腐やカレーなど、上位にランクインした料理をぜひ思い浮かべてみてください。

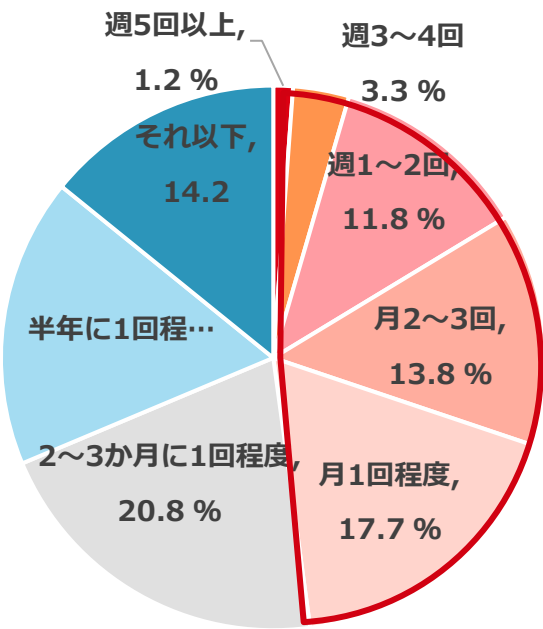
【調査概要】
■ 調査期間：2025年5月26日(月)～5月29日(木) ■ 調査方法：WEBアンケート
■ 調査対象：全国 ■ 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名

Q1. あなたは激辛料理が好きですか。（％）（単一回答）



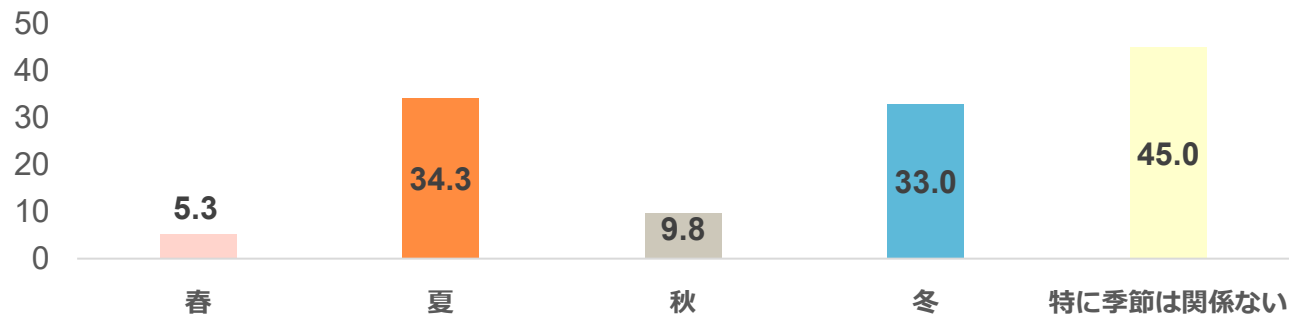
激辛料理が「好き」「どちらかと言えば好き」の割合が高いのは、「40代男性」、次いで「20代女性」

Q2. どれくらいの頻度で激辛料理を食べますか。（n=600）（％）（単一回答）



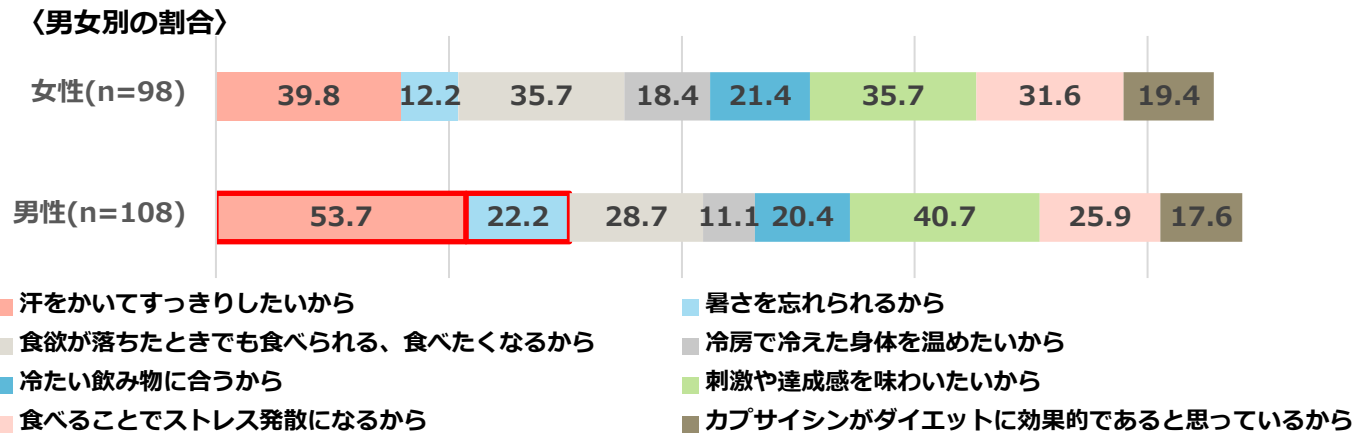
食べる頻度は「2～3ヶ月に1回程度」が2割で最も多く、月に1回以上食べる人は半数弱

Q3. 激辛料理を食べたくなる季節はいつですか。（n=600）（%）（複数回答）



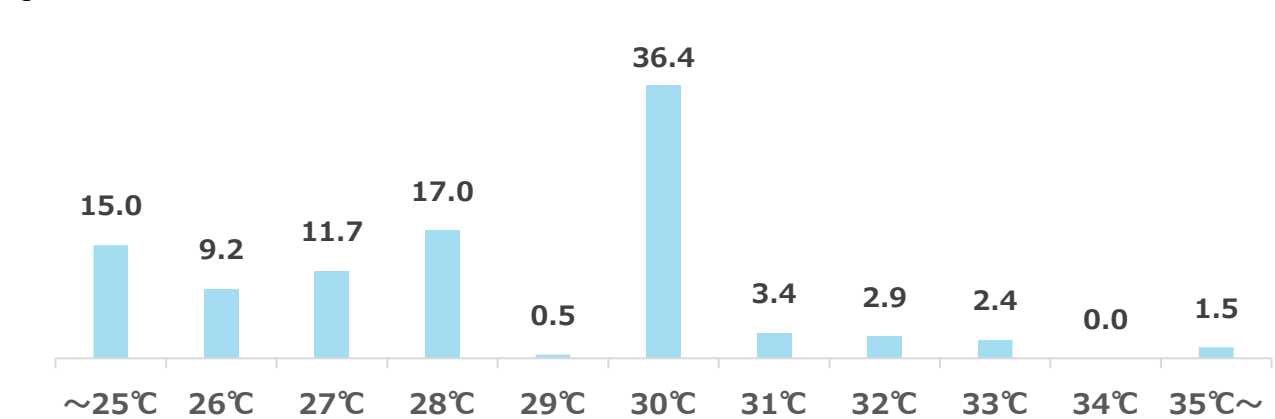
Q4. 夏に激辛料理を食べたくなる理由をお答えください。（n=206）（%）（複数回答）

1	汗をかいてすっきりしたい	47.1
2	刺激や達成感を味わいたい	38.3
3	食欲が落ちたときでも食べられる	32.0



「汗をかいてすっきりしたい」や「暑さを忘れられる」は男性が女性を10%以上上回る。

Q5 夏に気温が何度以上になると、激辛料理を食べたいと思いますか。（n=206）（%）（単一回答）

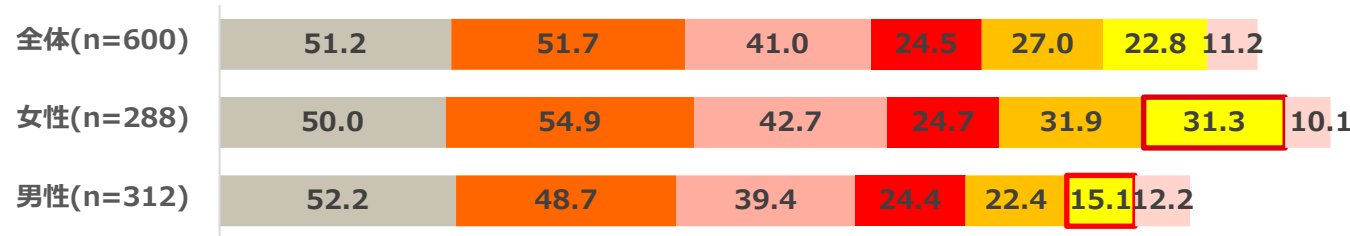


激辛を食べたいと思う気温は「30°C」が最多で、平均は28.4°C。

Q6.よく食べるのは、どのような激辛料理・食品ですか。（%）（複数回答）

全体(n=600)			男性(n=312)			女性(n=288)		
1	麻婆豆腐	55.7	1	カレー	60.3	1	麻婆豆腐	55.6
2	カレー	55.3	2	麻婆豆腐	55.8	2	カレー	50.0
3	ラーメン	41.2	3	ラーメン	48.1	3	チゲ	36.5
4	チゲ	30.2	4	カップ麺、 カップ焼きそば	25.0	4	ラーメン	33.7
5	カップ麺、 カップ焼きそば	26.7	5	チゲ	24.4	5	カップ麺、 カップ焼きそば	28.5

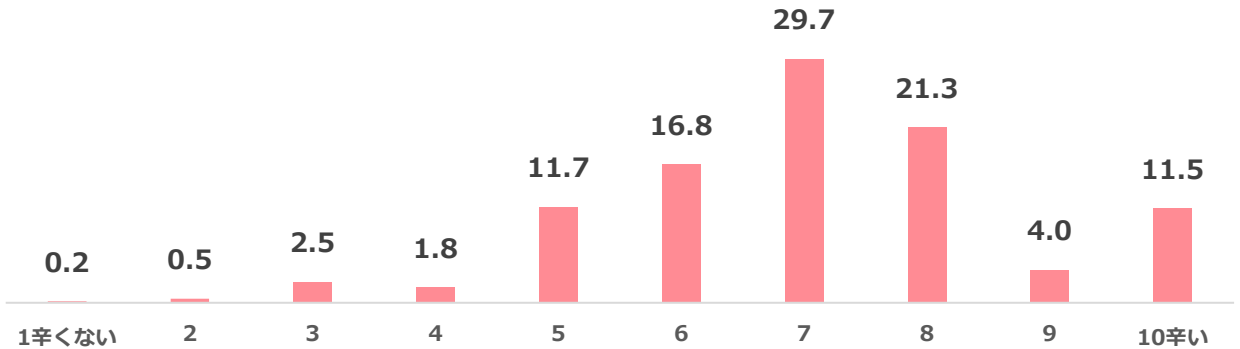
Q7.今年の夏に食べてみたい味わいは何ですか。（%）（複数回答）



- 辛さとにんにくやスパイスなど、風味やうま味が際立つ味
- うま味の中に辛味がアクセントになったピリ辛味
- 辛さと胡椒や山椒などの香りと刺激が際立つ味
- 複数の唐辛子を組み合わせた辛さが際立つ味
- 辛さと発酵食品などを組み合わせたマイルドでうま味が際立つ味
- 辛さとレモンや酢などの酸味を際立たせた味
- 辛さと苦みなどが加わったより複雑な味

「辛さとレモンや酢などの酸味を際立たせた味」は女性が男性の倍以上。

Q8.今年食べてみたい辛さのレベルを教えてください。（n=600）（%）（単一回答）



食べてみたい辛さのレベルは、「7」が最多となり、平均も7.0

<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp