



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.98

“お正月グルメ”に関する調査

おせちを食べる人は約半数！正月に食べるものは、「寿司」「餅」「刺身」がTOP3

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、“お正月グルメ”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】

- ・大晦日に食べるものは、「蕎麦」「寿司」「刺身」がTOP3。「蕎麦」は年代が上がるほど高く、20代と60代では20pt以上の差がある。
- ・おせちを食べる人は約半数。
- ・正月に食べるものは、「寿司」「餅」「刺身」がTOP3。4位の「鍋料理」は、年代が上がるほど高くなる。
- ・正月太りをしてしまうことは、「よくある」が34%、「たまにある」が36%。
「よくある」は、男性の28%に対して女性は40%。
- ・正月のリセットグルメは、「雑炊」「野菜スープ」「サラダ」「豆腐」がほぼ同程度だが、「野菜スープ」は男女差が大きい。

年末年始の食卓の世代差とお雑煮から読み取れる日本の食文化の奥深さ



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

今回の調査では、年末年始の「食」の過ごし方について、性別や年代による傾向の違いが鮮明になりました。大晦日のメニューでは、「蕎麦」、「寿司」、「刺身」がトップ3を占め、年越し蕎麦を中心とする伝統が根強いことがわかります。特に「蕎麦」は、20代（32.1%）と60代（54.0%）で20ポイント以上の差があり、高齢層ほど伝統を重んじる傾向が明確です。

正月三が日のメニューでは、「寿司」、「餅」、「刺身」が上位です。

「餅」も、20代、30代と50代、60代では15ポイント以上の差がみられました。

また、おせち料理を「食べる予定がある」人は全体で51.3%と約半数にとどまりました。実は、資料には載せていませんが、20代、30代では全体と比べて低い傾向が見られていました。20代、30代の若者を中心に、お正月の食卓の多様化が進んでいるかもしれません。

正月太りを「よくある」（33.9%）、「たまにある」（36.1%）と回答した人が合わせて7割を超えており、多くの人が連休中の食べ過ぎを経験。

「リセットグルメ」としては、「雑炊」、「野菜スープ」、「サラダ」、「豆腐」が僅差で並びましたが、「野菜スープ」は男性（8.2%）と女性（19.0%）で10ポイント以上の差がつき、食後の調整法にも男女で意識差があることがわかりました。

ところで、お正月三が日に食べたい料理の2位にあがった「餅」。餅を使った伝統料理である雑煮は、地域によって出汁や具材、餅の形などに多様な違いがあるのが有名ですが、今回改めて自由回答で尋ねたところ、高級食材入りや、具沢山、出汁にこだわったものがある一方で、小松菜のみのシンプルなものまで、様々な意見があがり、日本の食文化の奥深さがうかがえました。お正月の食文化も多様化が進む今、あえて他地域の伝統的なレシピを取り入れてみるのも、新たな食の楽しみ方の一つです。ぜひ、各地に伝わる個性豊かなお雑煮に注目し、ご家庭で新しいお正月の味を探求してみてはいかがでしょうか。

＜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



【調査概要】

- 調査期間：2025年12月5日(金)～12月6日(土)
- 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.今年の大晦日には、どのような料理を食べる予定、あるいは食べたいですか。

(n=1,300) ※複数回答 (%)

1位	蕎麦	44.9
2位	寿司	34.4
3位	刺身	23.8
4位	すき焼き	17.9
5位	鍋料理	16.5

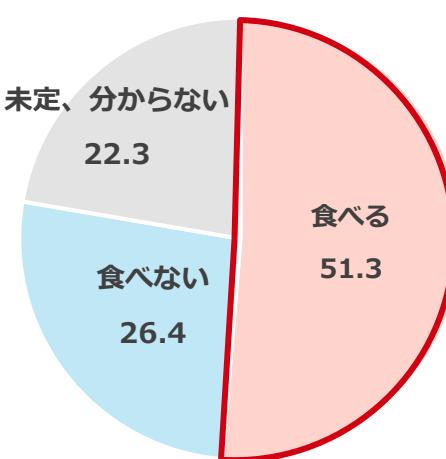
世代別（上位10項目を表示）



■ 蕎麦 ■ 寿司 ■ 刺身 ■ すき焼き ■ 鍋料理 ■ 蟹 ■ オードブル ■ しゃぶしゃぶ ■ ステーキ ■ 焼肉

「蕎麦」は年代が上がるほど高く、20代と60代では20pt以上の差がある。

Q2.来年のお正月に「おせち料理」を食べる予定がありますか。 (n=1,300) ※単一回答 (%)



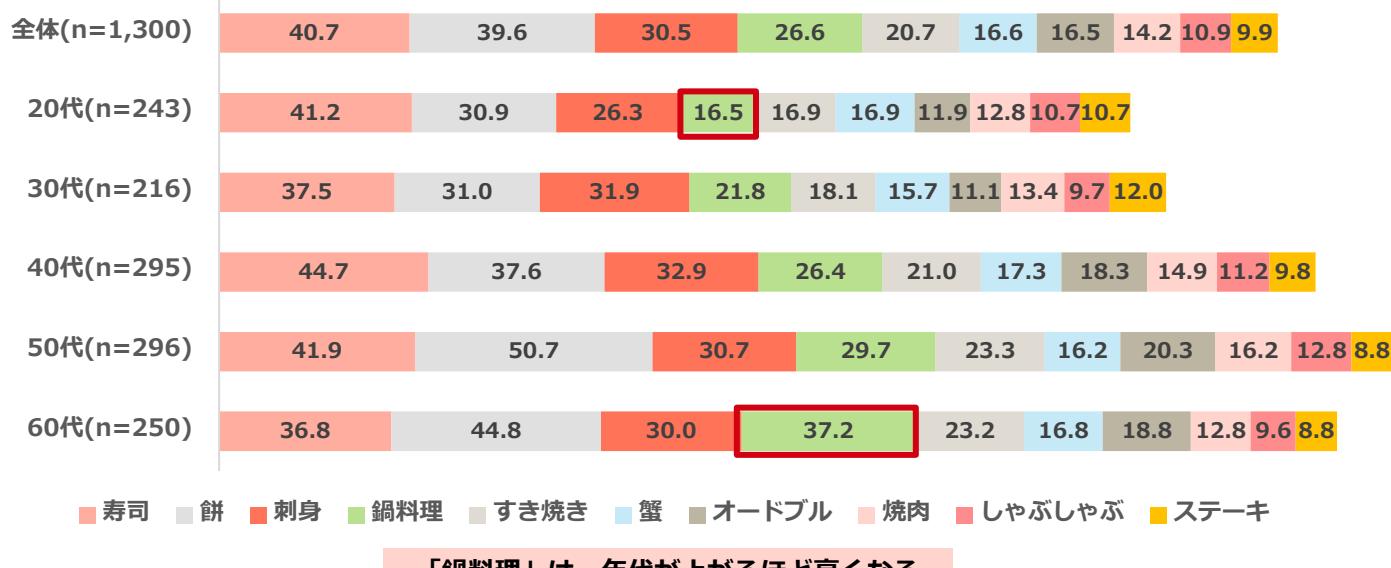


Q3.正月の三が日に、おせち以外でどのような料理を食べる予定、あるいは食べたいですか。

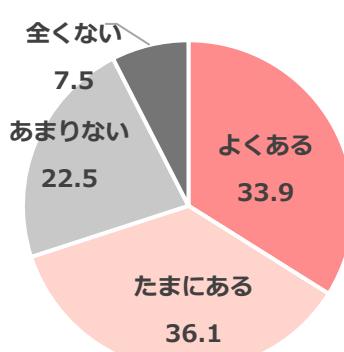
(n=1,300) ※複数回答 (%)

1位	寿司	40.7
2位	餅	39.6
3位	刺身	30.5
4位	鍋料理	26.6
5位	すき焼き	20.7

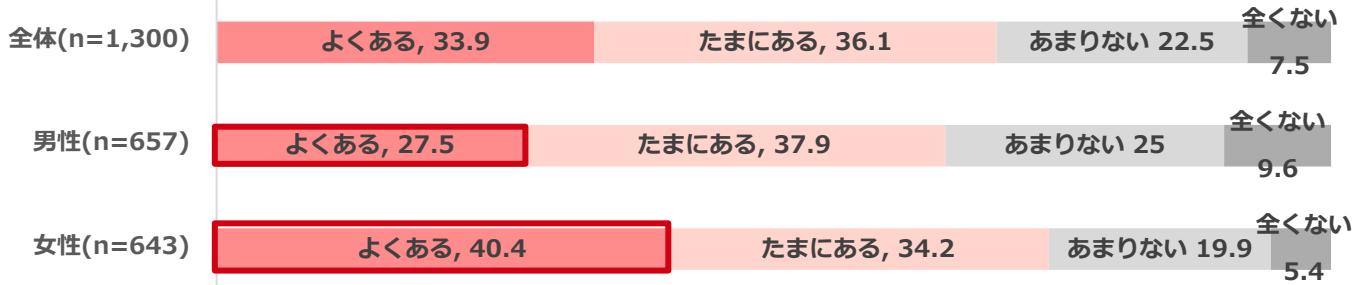
世代別（上位10項目を表示）



Q4.正月に食べ過ぎて「正月太り」をしてしまうことがありますか。 (n=1,300) ※単一回答 (%)



男女別





Q5.正月に食べ過ぎたときの「リセットグルメ」はありますか。 (n=576) ※複数回答 (%)



■ 雑炊 ■ 野菜スープ ■ サラダ ■ 豆腐 ■ うどん ■ おかゆ ■ こんにゃく ■ にゅうめん ■ その他

正月のリセットグルメは、「雑炊」「野菜スープ」「サラダ」「豆腐」がほぼ同程度だが、「野菜スープ」は男女差が大きい。

Q6.あなたのご家庭やお住いの地域の、お雑煮の特徴があれば教えてください。※自由回答

