



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.100

2026年「バレンタイン」調査

バレンタインにチョコ等の購入予定がある女性は5割弱

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、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2026年のバレンタインに関するアンケートを実施しました。主な結果は以下の通りです。

■調査結果ポイント

<女性編>

- ・ バレンタインにチョコ等の購入予定がある人は5割弱。
- ・ 贈る相手は「配偶者」が5割で最多。次いで「子供」と「自分」が3割弱。30代では「父親」が2番目に高くなる。
- ・ 購入場所は「デパート」が半数強でトップ。
- ・ 購入総額は「3,000～5,000円未満」と「1,500～2,000円未満」がほぼ同率で1,2位となり、全体の半数強は3,000円未満。
- ・ 1個当たりの最高額は「1,000～1,500円未満」と「1,500～2,000円未満」が、2割強とほぼ同率で上位。
- ・ 義理チョコの購入予定がある人は約3人に1人。
- ・ 贈り物のプレッシャーを感じる人は4割弱。

<男性編>

- ・ バレンタインの贈り物をもらいたい人は4割強、もらいたくない人は2割強。20代はもらいたい人の割合が6割と特に高い。
- ・ もらいたい相手は「配偶者、恋人」が8割で、それ以外は2割程度。
- ・ もらって嬉しい贈り物の金額は「～1,000円」が47%で最多で、次いで「～2,000円」が35%。
- ・ 義理チョコをもらって嬉しい人は4割強、嬉しくない人は2割強。もらって嬉しい人は20代が5割強とやや高い。
- ・ バレンタインにもらった数の最高記録は「～3個」が3割強で最多。

**ぐるなび****リサーチ部**

ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子

バレンタインの調査はぐるなびリサーチ部で過去にも実施していますが、今年も女性の購入意欲が48.2%と半数近くに達し、依然として高い水準を維持しています。昨年の調査では30代女性の「自分用」需要が目立ちましたが、今年は20代や60代でも37.3%が自分用に購入すると回答しており、バレンタインに自分を労う文化が全世代へ広がっていることがうかがえました。また、微増ではありますが、男性の購入予定者も昨年の11%から13%へと上昇しており、男性にも同様の文化が拡がりつつある可能性もうかがえました。

購入場所を2025年と比較すると、「デパート、百貨店」は53.4%と根強い人気ですが、「インターネット通販」が26.3%と、昨年の19.2%から伸長した点が特徴的です。一昨年と昨年の比較ではこのような傾向がみられませんでした。より自身の希望にあったチョコレートを手間なく購入できるインターネット通販が評価されつつあるのかもしれません。

また、今回新設した項目では「贈り物をしなければならない」というプレッシャーを「感じる」層が37.8%と4割弱に達していることが分かりました。義理チョコの購入予定も35.0%あることから、人との繋がりを大切にする文化が健在である反面、義務感との間で揺れる消費者の本音もうかがえます。男性に目を向けると、全体の4割以上が「もらいたい」と考えており、期待する予算も1,000円～2,000円帯がボリュームゾーンとなっています。今後は、ネット購入による「こだわりの追求」と並行し、男性も含めた「多様な楽しみ方」が拡大しそうです。

<2025年バレンタイン調査結果>

<https://corporate.gnavi.co.jp/release/2025/uf1mlael27/>

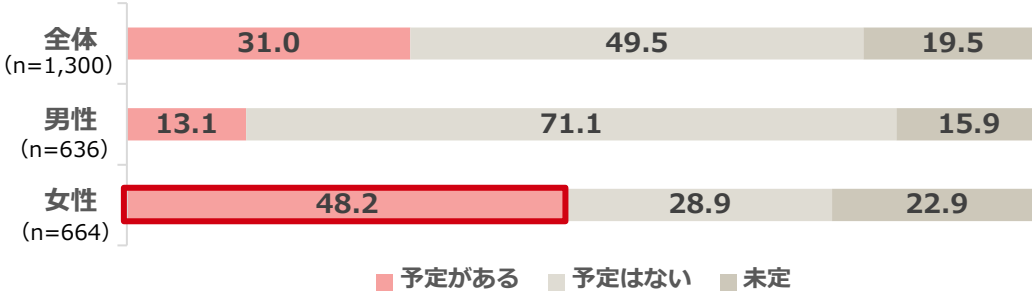


【調査概要】

■調査期間：2026年1月16日(金)～1月17日（土）
■調査対象：全国

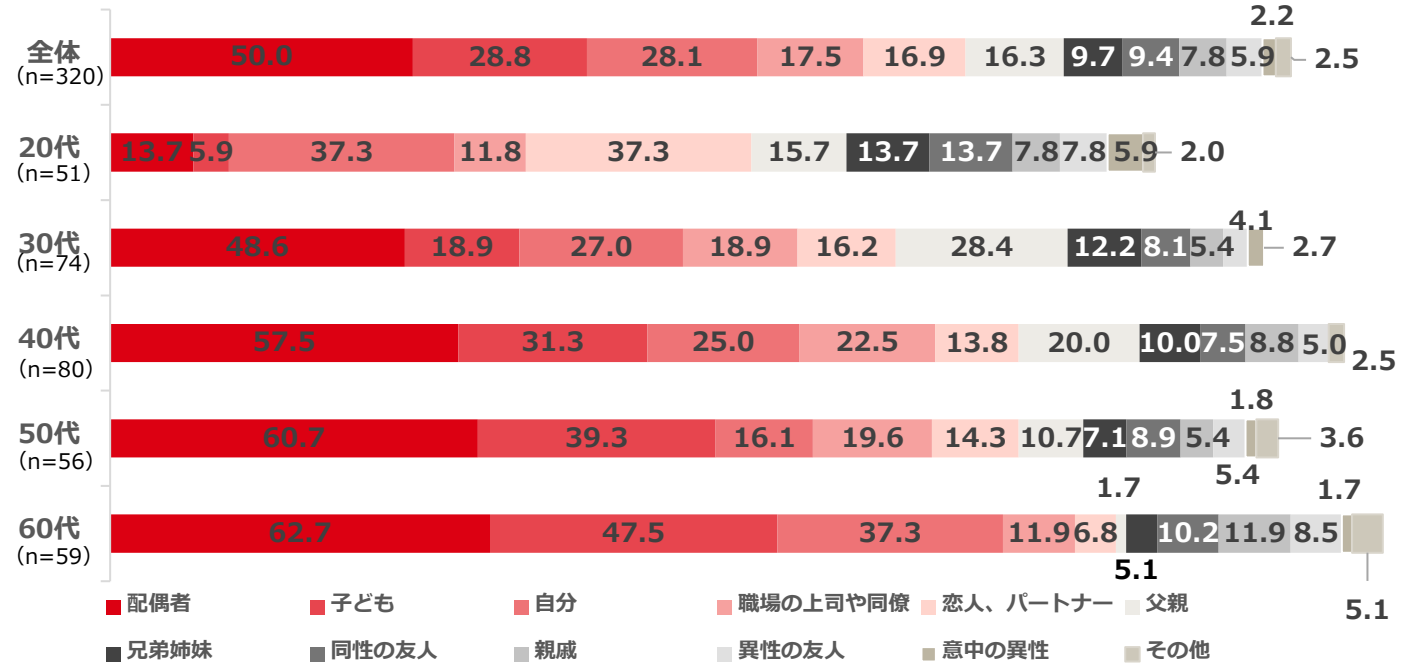
■調査方法：WEBアンケート
■回答者：20代～60代の男女ぐるなび会員1,300名

Q1. 今年、バレンタインにチョコレートなどを購入する予定はありますか。(%) ※単一回答

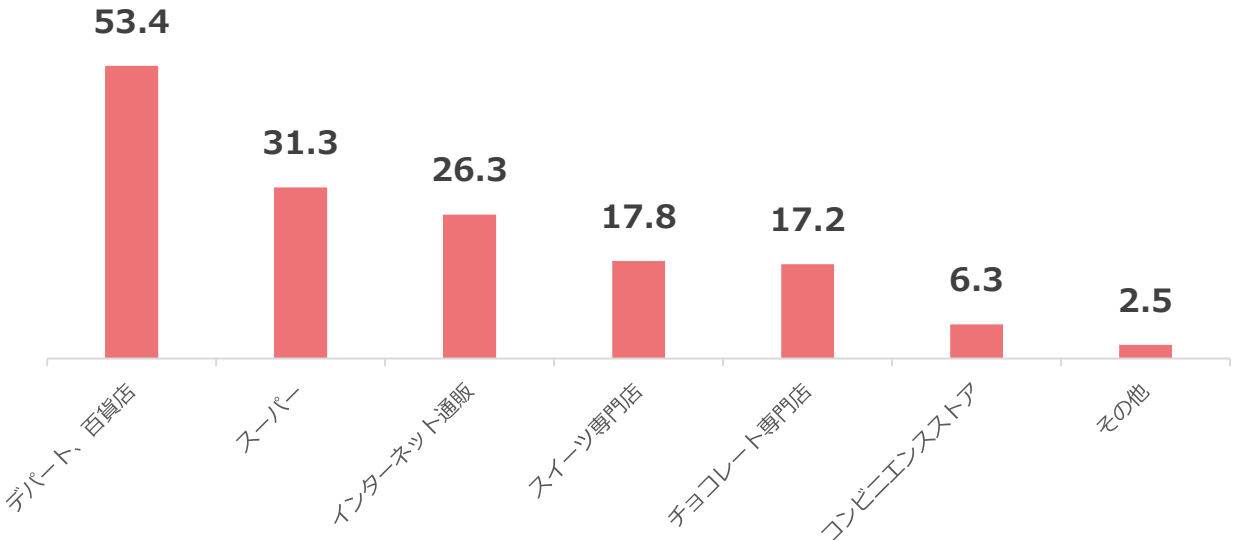


【女性編】

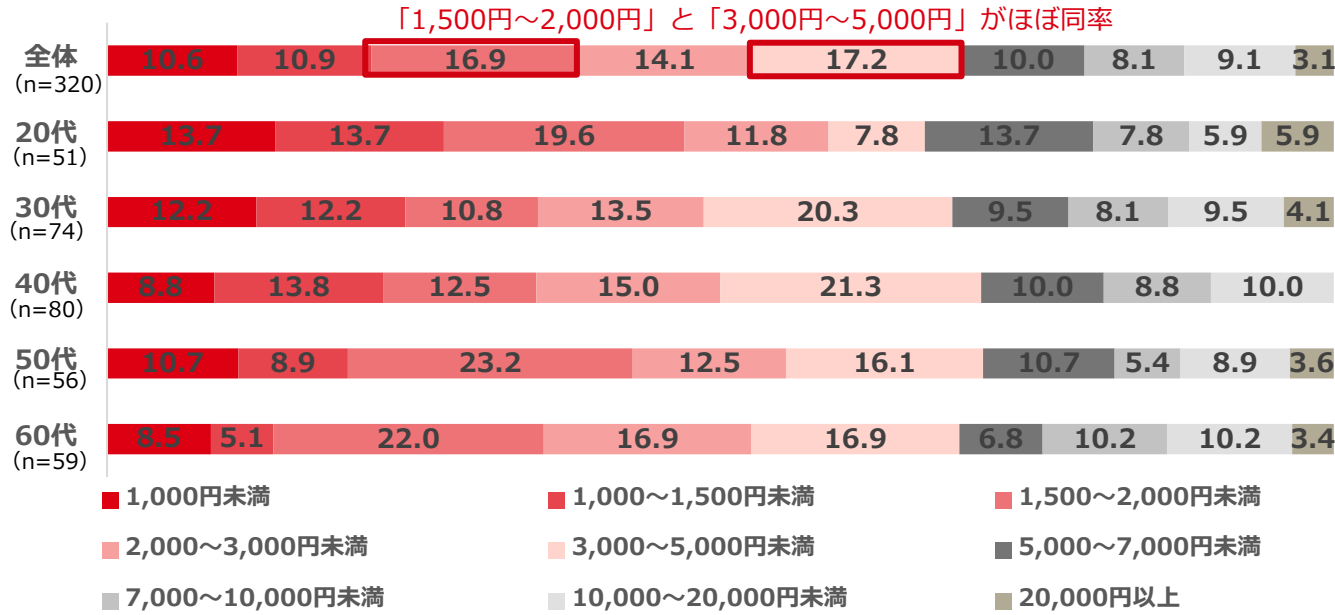
Q2. 今年、どなたのためにチョコレートを購入する予定ですか。(%) ※複数回答



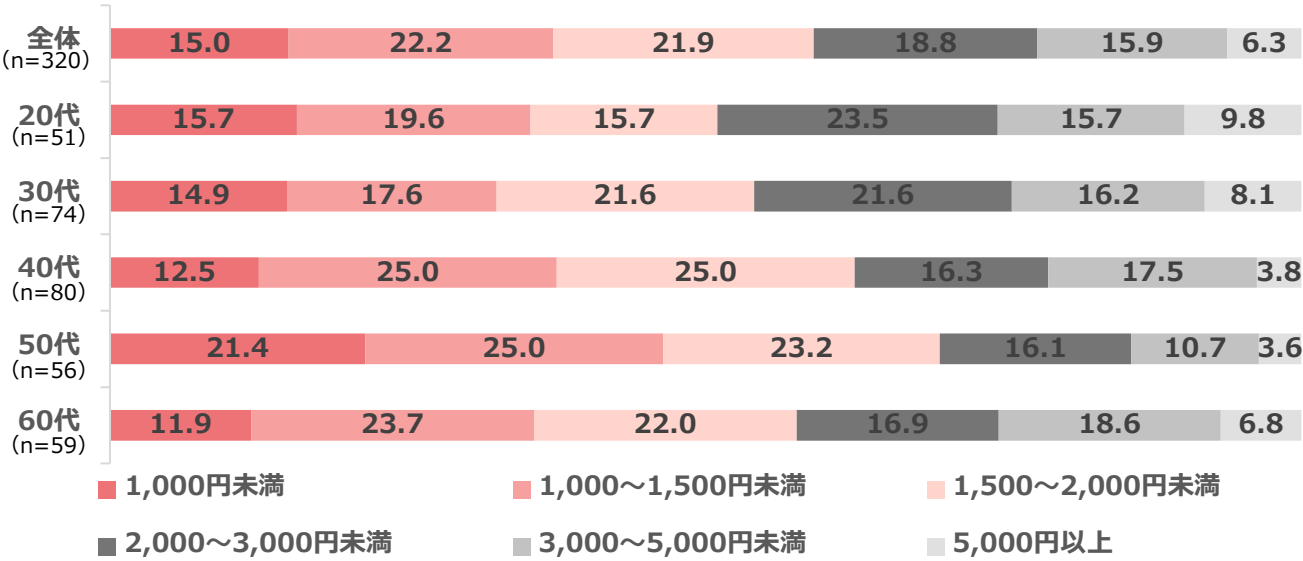
Q3. どちらでチョコレートを購入する予定ですか。(n=320) (%) ※複数回答



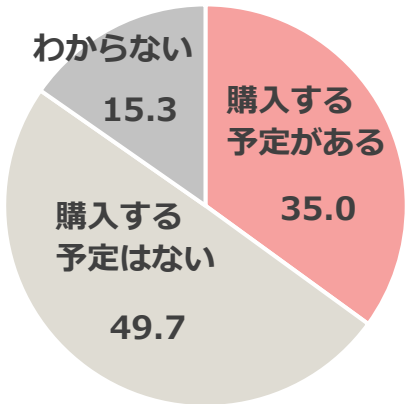
Q4. バレンタインに、総額でいくらくらいチョコレートを購入する予定ですか。（%）※単一回答



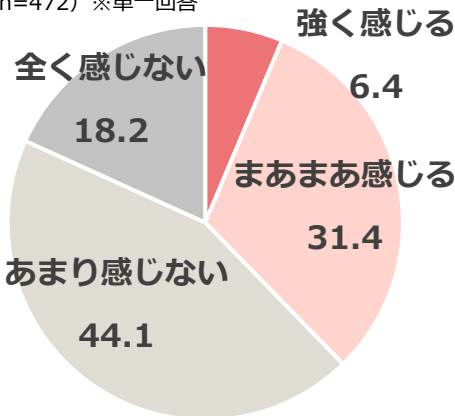
Q5. チョコレート1商品あたりの最高額はいくらを予定していますか。（%）※単一回答



Q6. 「義理チョコ」を購入する予定はありますか。（%）（n=320）※単一回答

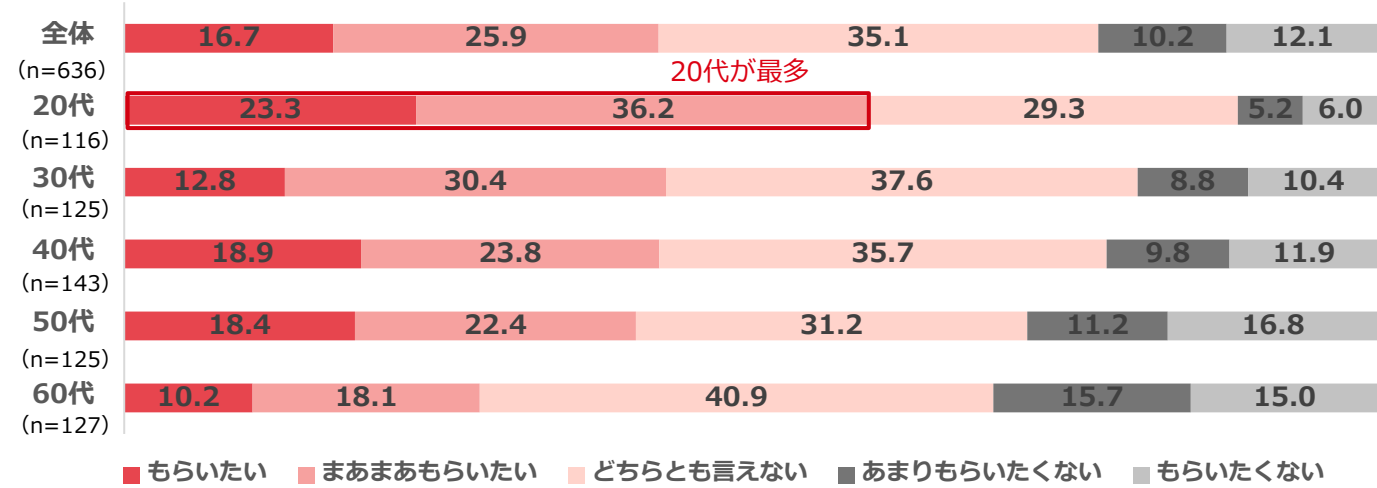


Q7. バレンタインに贈り物をしなければならない、というプレッシャーを感じますか。（%）（n=472）※単一回答

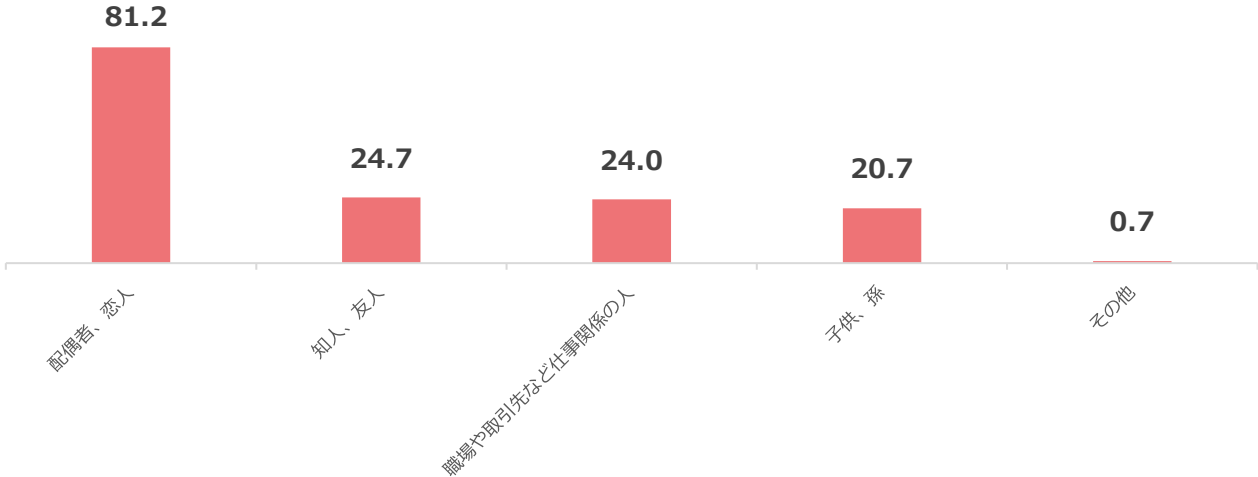


【男性編】

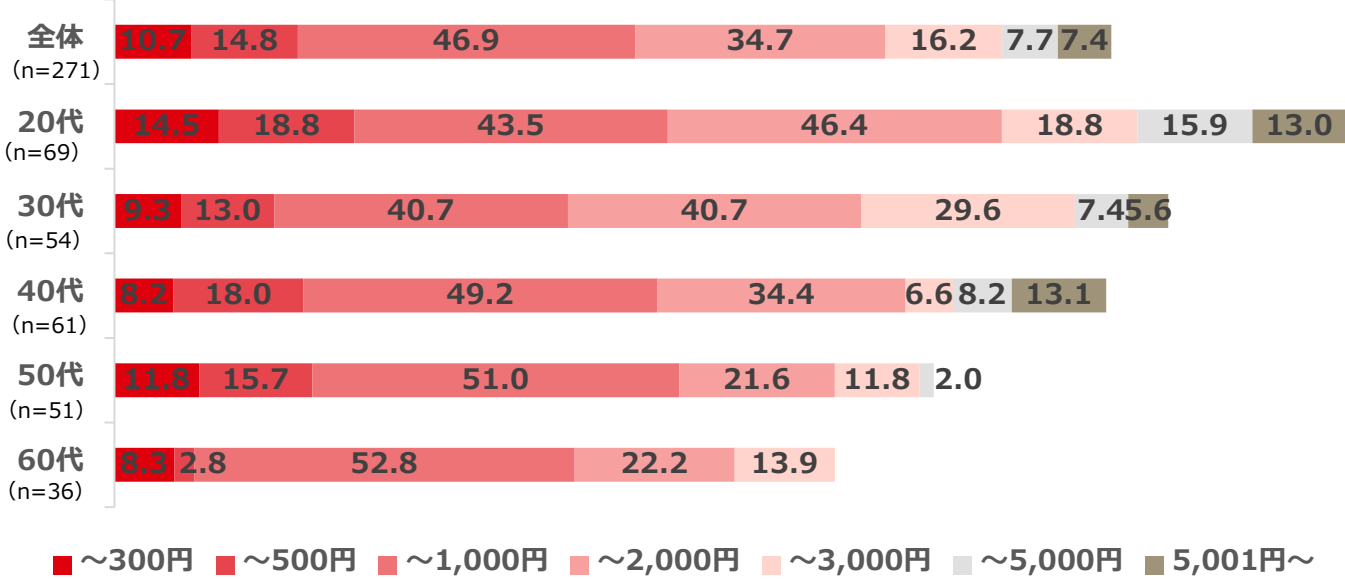
Q8. バレンタインにチョコレートなどの贈り物をもらいたいと思いますか。（n=636）（%）※単一回答



Q9. どなたからもらいたいですか。（n=271）（%）※複数回答

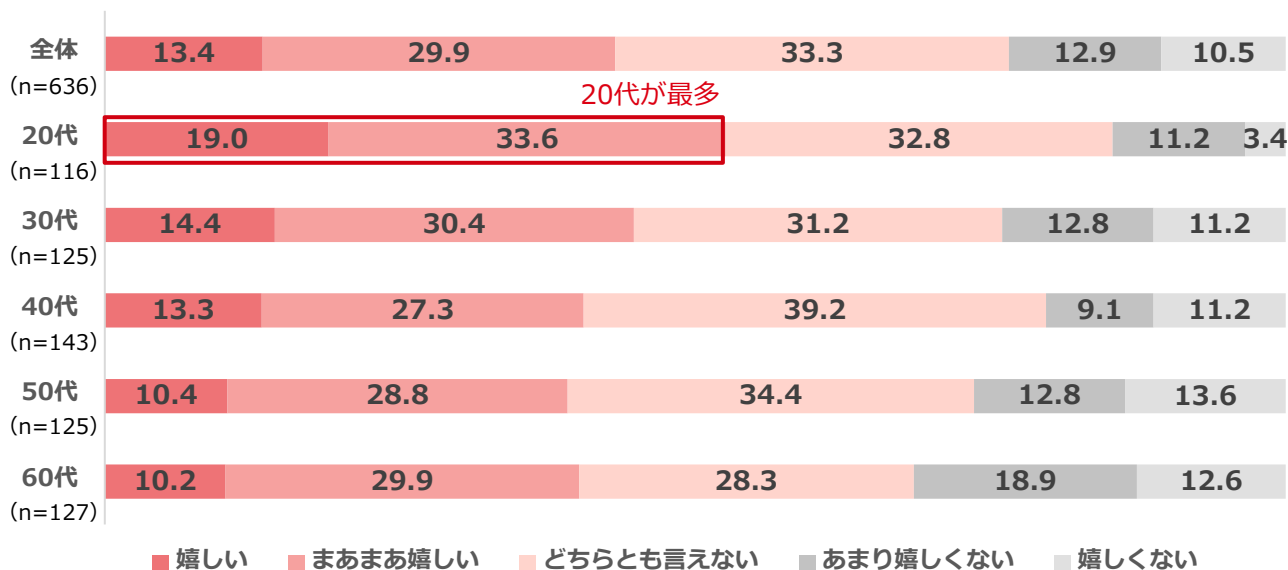


Q10. もらって嬉しいのはいくらくらいの贈り物ですか。（%）※複数回答



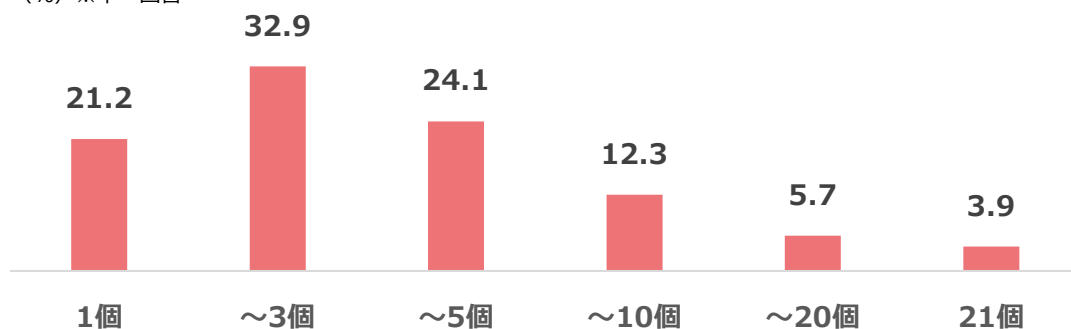


Q11. 「義理チョコ」はもらって嬉しいですか。（n=636）（%）※単一回答



Q12. バレンタインデーに、今まで最高で何個の贈り物を貰ったことがありますか。

(n=636) (%) ※単一回答



Q13. バレンタインデーの思い出を教えてください。※自由回答

- ・お菓子を作るのが好きなので毎年バレンタインは合法的にお菓子を渡せる日だと思っています。（20代・男性）
- ・今の妻から人生で初めて「本命チョコ」をもらえた事は、自分にとってとても良い思い出です。（30代・男性）
- ・スイーツ仲間と友チョコを交換したら、それぞれで用意したのに同じショコラティエのチョコだった。（30代・男性）
- ・好きな人から義理チョコをもらい、今から本命に行ってくると言われた時の残念感は思い出になりました。（40代男性）
- ・初めてのチョコ、嬉しくて食べれなかった。（50代・男性）
- ・子どもや孫からもらう手作りチョコレートは喜びもひとしおです。（60代・男性）
- ・高校時代、100個近くの友チョコを作って配りまわった。（20代・女性）
- ・毎年お父さんに安いチョコあげるけど、10倍くらいの金額のお菓子買ってくれるからラッキー。（20代・女性）
- ・中学生の頃から得意のチーズケーキを歴代の好きな人に渡してました。（30代・女性）
- ・子供が出来て、一緒に作れるのは楽しいと思いました。（40代・女性）
- ・中学生の頃、好きな先輩にチョコレートを渡せず、結局自分で食べたこと。（50代・女性）
- ・珍しいブランドのチョコが集まっていた百貨店のバレンタインセールに行くのが楽しみだった。（60代・女性）

＜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