



# 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.104

## “2026年ゴールデンウィークの過ごし方”に関する調査

### カレンダー通り「5連休」が3割強で最多。外食の平均予算は1人あたり6,112円

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、“ゴールデンウィークの過ごし方”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】

- ・今年のゴールデンウィークの連休日数は、カレンダー通りの「**5連休**」が**3人に1人**で、6連休以上の人は2割強。
- ・ゴールデンウィーク中にしたいことは、「**自宅で過ごす**」が**37%で最多となり、次いで「外食」が33%**。「外食」は60代女性で45%と特に高い。
- ・**外食の平均予算は6,112円**で、50～60代男性では平均が7,000円を上回る。
- ・昨年と比較した予算の増減は、「増やす予定」が2割弱で、7割強は「変わらない」。「増やす予定」は40代男性が3割弱と高い。
- ・ゴールデンウィークの予定に**ガソリン価格高騰の影響がありそうな人は54%**。
- ・具体的な影響は「**遠出をやめて目的地を近場にする**」が最も高く、次いで「外出そのものを減らす、控える」。**60代では「車移動を減らして公共交通を利用する」**が2番目に高くなる。
- ・ゴールデンウィークに例年と比べて減らすと思う費用は「ガソリン代」がトップで、僅差で「お出掛け先での買物に掛ける費用」。一方、**減らさないと考える費用は、「お出掛け先での食事に掛ける費用」が4割**で最も高くなる。

#### 遠出する予算を抑えつつ、身近な外食で楽しむゴールデンウィーク

今回の調査では、ゴールデンウィークのお休みは、カレンダー通り「5連休」となる方が3割強となりました。一方で、ガソリン価格の高騰が消費者のレジャーの選択に大きな影響を与えているようです。ガソリン高騰の影響を過半数の方が感じており、遠出を控えて目的地を近場に切り替える「安・近・短」へのシフトが鮮明となっています。

しかし、注目すべきは「外食」に対する意欲の高さです。例年と比較してガソリン代や買い物費用を抑制する傾向がある一方で、外出先での食事代については4割の方が「減らさない」と回答しています。外食予算も平均6,112円と、昨年の5,455円を約500円程上回る結果となりました。

特に自由回答にみられた「ゴールデンウィークは贅沢をしたい」「楽をしたい」という声は、物価高による生活の中にあっても、せっかくの連休には日々のストレスから解放されたいという願望の表れと考えられます。

移動コストを削った分、身近な場所で質の高い体験を求める外食スタイルが、増えるかもしれません。遠出が難しいからこそ、ご家族や友人とテーブルを囲み、心豊かな時間を過ごしていただきたいと思います。身近な街の「おいしい」を再発見する、そんなゴールデンウィークを過ごしてみても良いかもしれません。

#### <2025年ゴールデンウィーク調査結果>

[https://pro.gnavi.co.jp/magazine/t\\_res/cat\\_2/a\\_4486/?sc\\_cid=pro\\_mag\\_pr](https://pro.gnavi.co.jp/magazine/t_res/cat_2/a_4486/?sc_cid=pro_mag_pr)



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

#### 【調査概要】

■調査期間：2026年4月6日(月)～4月7日(火)

■調査方法：WEBアンケート

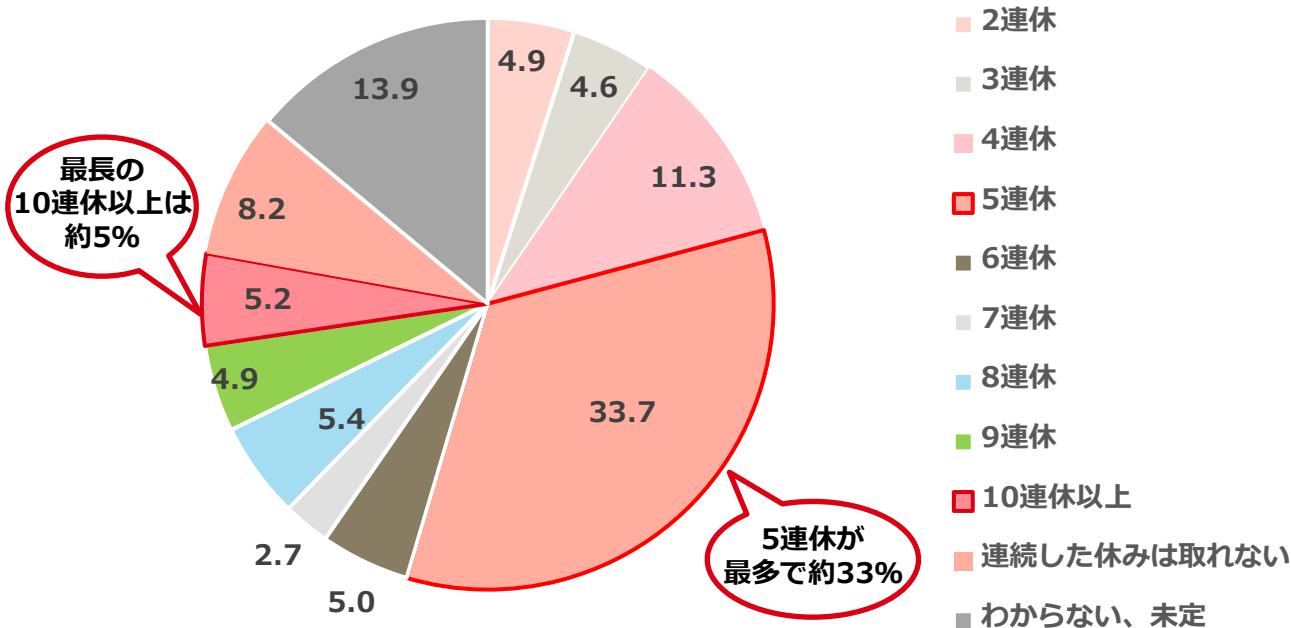
■調査対象：全国

■回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名



## Q1. 今年のゴールデンウィーク（4/29～5/10）は最長で何日間の連休が取れそうですか。

（n=<有職者>753）（%）※単一回答

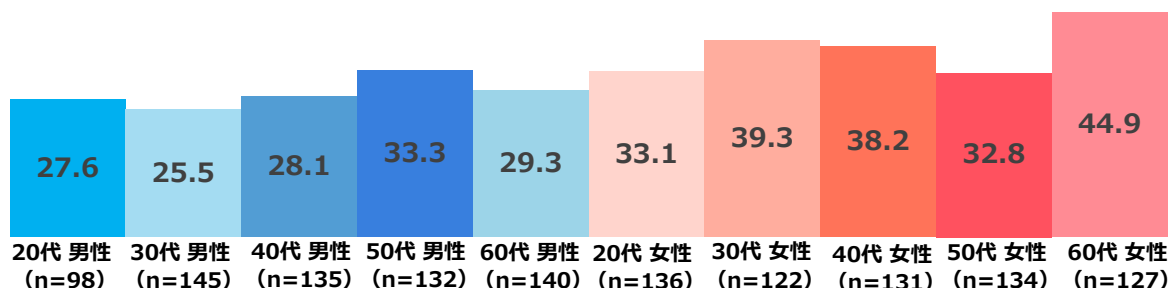


## Q2. ゴールデンウィーク中にしたいことはありますか。 (n=1,300) ※複数回答 (%)

|    |                   |      |
|----|-------------------|------|
| 1  | 自宅で過ごす            | 36.6 |
| 2  | 外食                | 33.2 |
| 3  | ショッピング            | 19.5 |
| 4  | 近場の日帰り旅行          | 16.5 |
| 5  | 離れた家族、親族、友人、知人に会う | 14.2 |
| 6  | ドライブ              | 11.7 |
| 7  | 帰省                | 10.2 |
| 8  | 映画                | 9.9  |
| 9  | 遠方の国内旅行           | 9.2  |
| 10 | スポーツをする           | 7.8  |

60代女性は45%と特に高い

## Q2で「外食」と答えた人の男女世代別割合。 ※複数回答 (%)





## Q3.ゴールデンウィーク中の外食にかかる予算はどれくらいですか。

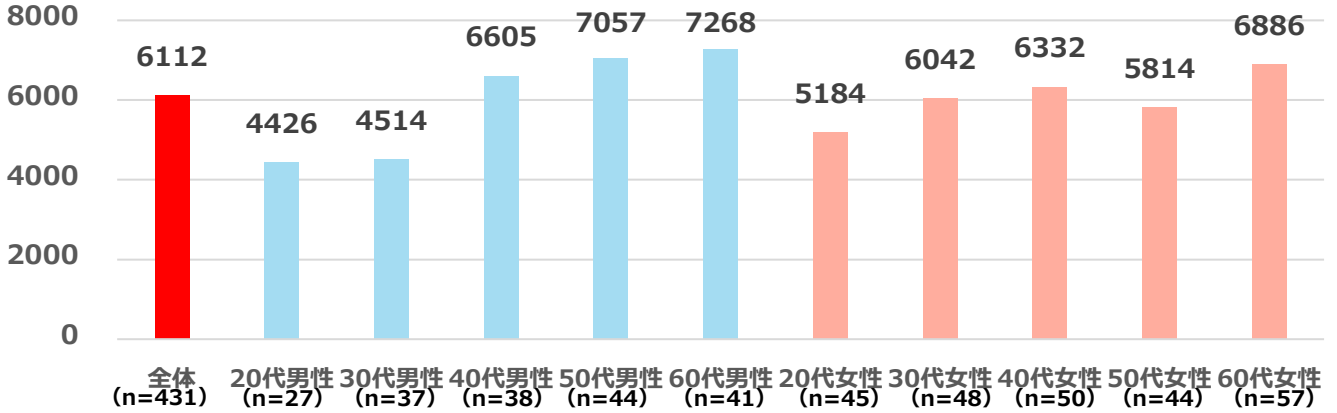
※Q2で外食と回答した人、n=423 ※期間中に一番高い外食予定の、1食1人当たりの金額



### ゴールデンウィーク中における外食の予算の男女年代別比較（円）

※期間中に一番高い外食予定の1食1人当たりの平均金額

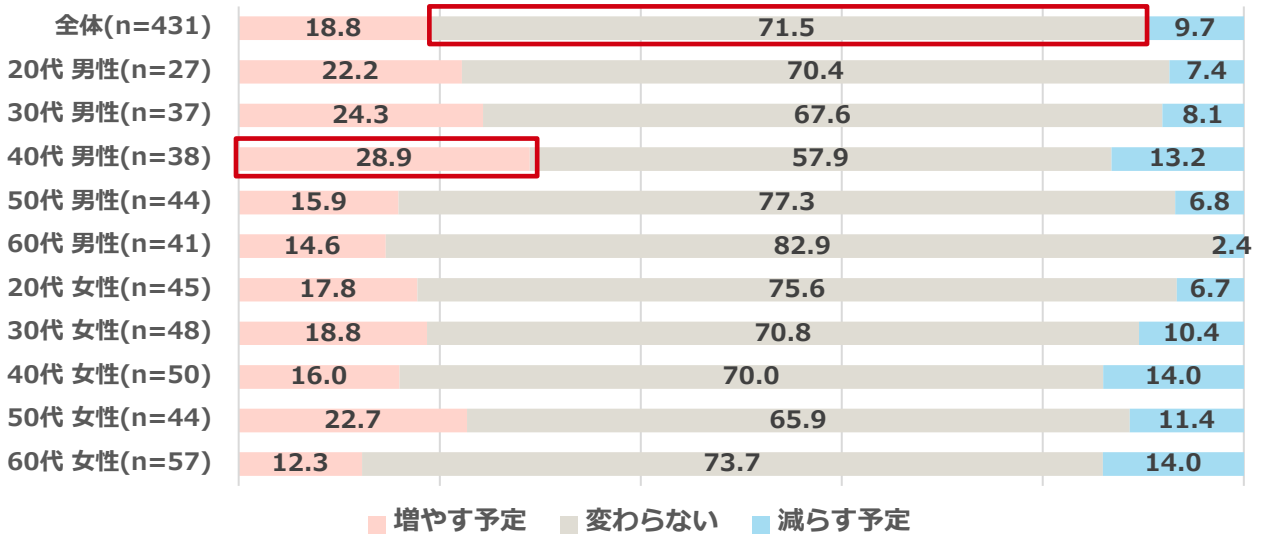
※20代男性はn30未満なので参考値



## Q4.ゴールデンウィークの外食にかかる予算について、昨年と比較して増減はありますか。

(n=431) ※単一回答

※20代男性はn30未満なので参考値



## Q5.「外食の予算を増やす」と回答した理由は何ですか？

普段会えない友人といいいところで食事をしたいから。  
(20代・男性)

帰省するので、普段気軽に会えない家族との時間を大切にしたいから。  
(20代・女性)

今までポイントをためてきたから、今年はそのポイントを使用しようと思う。  
(30代・男性)

ゴールデンウィークは、楽しみたいから。  
(30代・女性)

物価高の状況で予算を増やさないことには満足できない外食をすることができないおそれがあるから。  
(40代・男性)

旅行に行ったら、そこで食べられるものにお金をかけたい。  
(40代・女性)

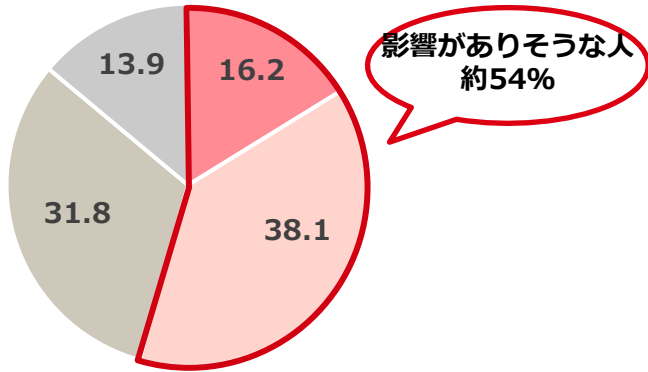
ちょうど記念日を迎えるので、去年控えた分を今年に上乗せするため。  
(60代・男性)

普段、値段を気にして食べたいものを我慢しているから、贅沢したい。  
(60代・女性)

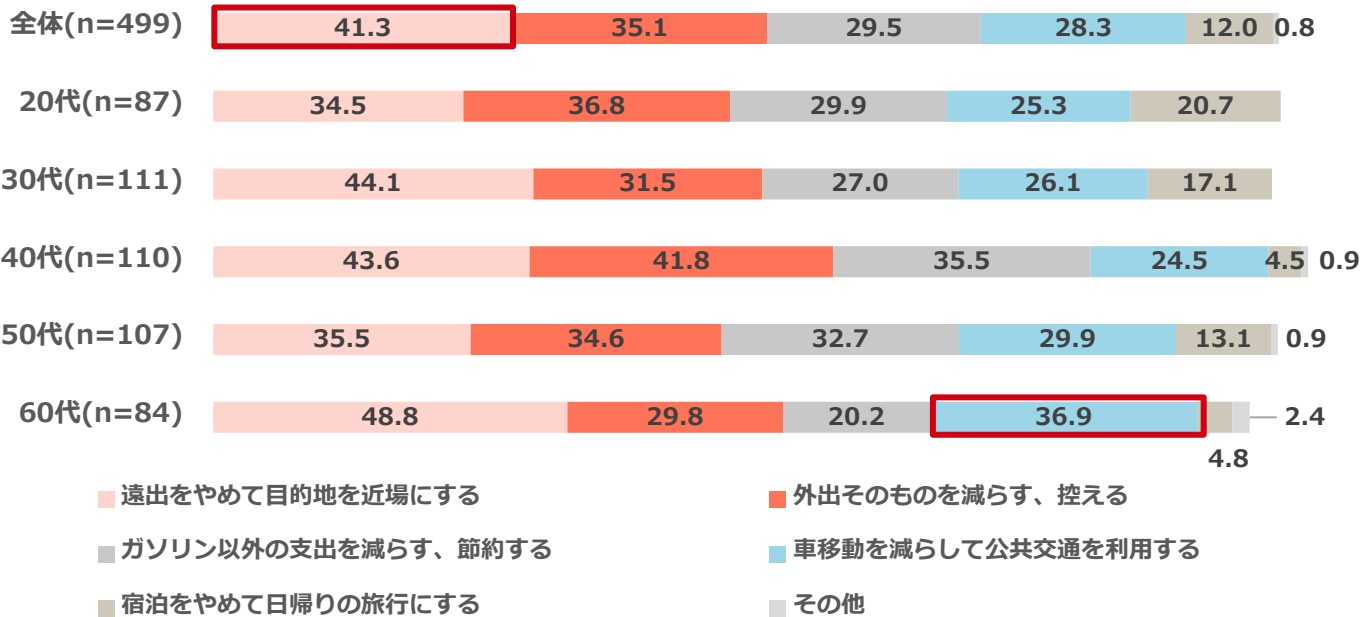


## Q6.現在ガソリン価格が高騰していますが、今年のゴールデンウィークの予定に影響はありそうですか。（n=919）※単一回答

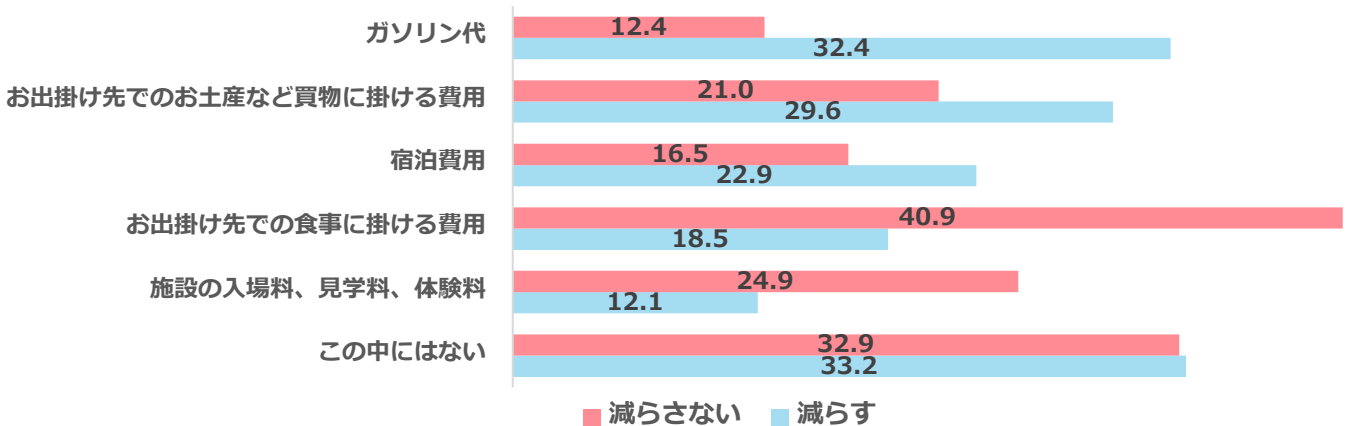
- かなり影響がある
- やや影響がある
- あまり影響はない
- 全く影響はない



## Q7.具体的にどのような影響がありそうですか。（n=499）（%）（複数回答）



## Q8.今年のゴールデンウィークに、例年と比べて減らすと思う費用、減らさないと思う費用をお答えください。（n=919）（%）（複数回答）



<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