



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.105

“背徳グルメ”に関する調査

人気の背徳グルメは、「肉たっぷり」「好きなものだけたくさん」「炭水化物たっぷり」

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、“背徳グルメ”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】

- ・ **背徳グルメの喫食頻度は、「よくある」が1割で「たまにある」が4割強。2022年の調査から10pt増加。**
- ・ 喫食シーンは「食べることを楽しみたい時」が最も高く、次いで「ストレスを発散したい時」。「**ストレスを発散したい時**」は、20～40代では女性が男性を15pt以上上回り、「**スタミナをつけたい時**」は30～40代男性で3割弱と高い。
- ・ 背徳グルメを食べて後悔したことがある人は約半数。
- ・ 食べる／購入する場所は、「**外食**」が66%で「**スーパーやコンビニ**」が37%。「**スーパーやコンビニ**」は女性が男性を15pt以上上回る。
- ・ **背徳グルメの種類は、「肉たっぷり」「好きなものだけたくさん」「炭水化物たっぷり」が僅差で上位に並ぶ。「肉」「ニンニク」などは男性が女性を、「チーズ」「生クリーム」「砂糖」などは女性が男性を、それぞれ大きく上回る。**
- ・ 食べる相手は「ひとり」が6割弱で最多。

ジャンルとして定着！日常のご褒美「背徳グルメ」

今回の調査では、背徳グルメを「よく食べる」「たまにある」が5割を超え、2022年の調査と比べて10pt増加しました。コロナ禍以降の一時的なブームを経て、「食の選択肢」として確実に定着したことがうかがえます。「背徳グルメ」は、性別、年代によってニーズの違いがみられました。

男性では「食べることを楽しみたい時」がどの年代でも最多ですが、20～40代女性ではそれよりも「ストレスを発散したい時」がきっかけになるようです。また、男女ともに「外食」で楽しむのが最多ですが、女性では「スーパーやコンビニ」も背徳グルメを楽しむ場所になっているようです。女性では、生クリームやお砂糖たっぷり使ったメニューが上位だったこともあり、スーパーなどでサッとスイーツを手にとって楽しんでいるのかもしれませんが。

ところで、今回の調査では、男女問わず約半数が「背徳グルメ」を食べて後悔したことがあると回答していました。日々の健康志向や節制も大切ですが、このストレス社会では、たまにはカロリーや栄養バランスを忘れて自分の心を満たす時間も必要です。だからこそ、後悔をとまなうほどの「背徳グルメ」が、一過性のブームにとどまらず、定着したのかもしれませんが。「美味しい罪悪感」を上手く味方につけて、思い切り心と体のエネルギーをチャージしてみてもいかがでしょうか。

<2022年【ぐるなびリサーチ部】ギルティグルメに関する調査結果>

<https://corporate.gnavi.co.jp/release/2022/20220222-019514/>

【調査概要】

■ 調査期間：2026年5月15日(金)～5月17日(日)

■ 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



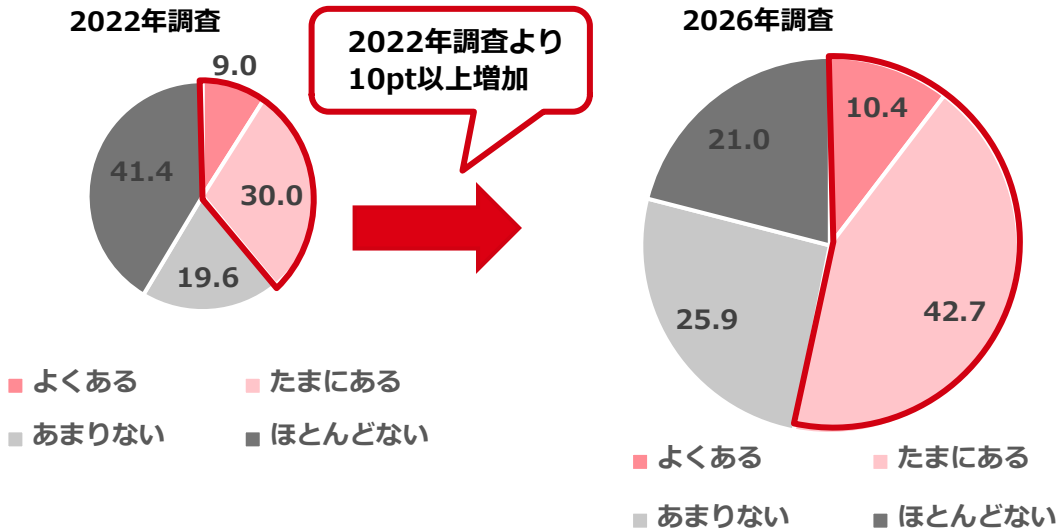
ぐるなび

リサーチ部

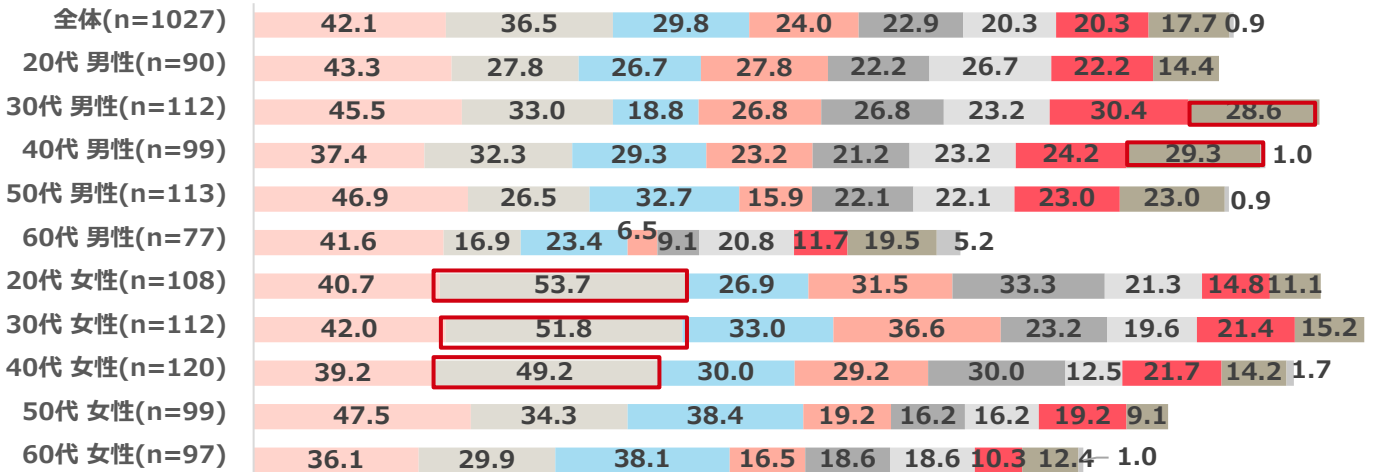
(株)ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子



Q1.あなたは、背徳グルメを食べることがありますか。（n=1,300）（%）※単一回答



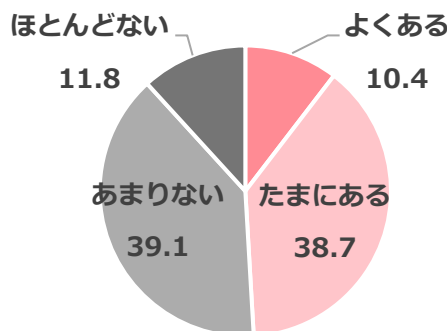
Q2.背徳グルメはどのような時に食べますか。※複数回答（%）



- 食べることを楽しみたい時
- 精神的に疲れた時
- 身体的に疲れた時
- ストレスを発散したい時
- 自分を労いたい時
- スタミナをつけたい時
- 魅力的な背徳グルメを見つけた時
- 気分転換したい時
- その他

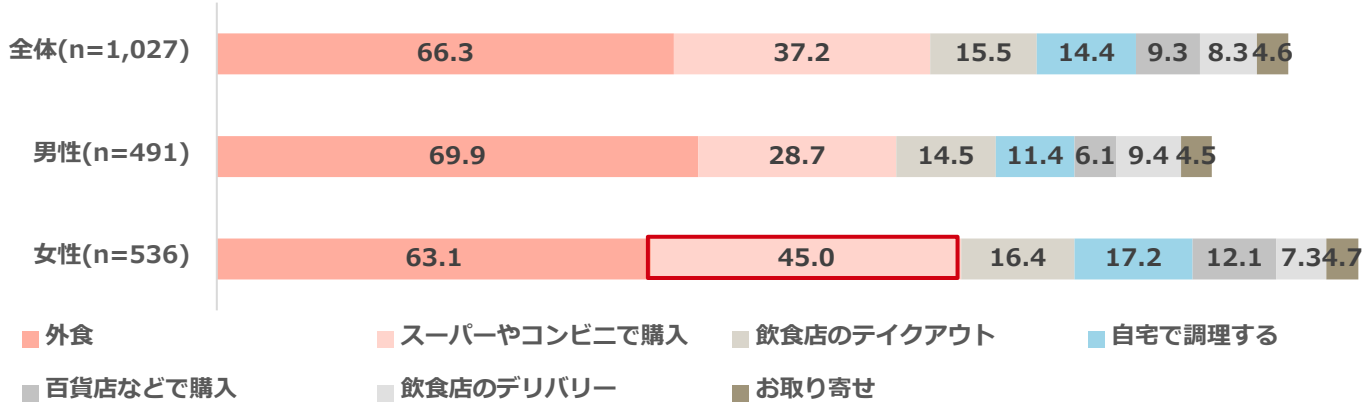
「ストレスを発散したい時」は20～40代では女性が男性を15pt以上上回り、「スタミナをつけたい時」は30～40代男性で3割弱と高い。

Q3.背徳グルメを食べて後悔したことはありますか。（n=1,027）※単一回答（%）





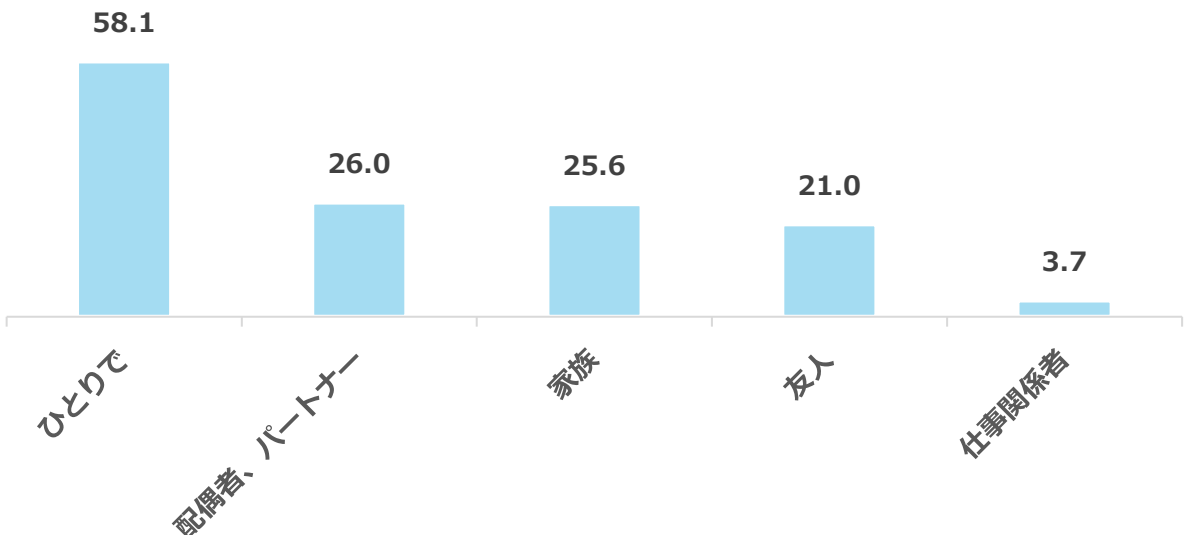
Q4.背徳グルメはどちらで購入、あるいは食べることが多いですか。（n=1,027）※複数回答（％）



Q5.どのような背徳グルメを食べることが多いですか。※複数回答（％）

順位	全体 (n=1,027)	順位	男性(n=491)	順位	女性(n=536)
1	肉をたっぷり盛り付けたメニュー 37.4	1	肉をたっぷり盛り付けたメニュー 44.0	1	チーズをたっぷり使ったメニュー 40.5
2	好きなものだけたくさん食べられるメニュー 37.3	2	炭水化物たっぷりのハイカロリーメニュー 37.7	2	好きなものだけたくさん食べられるメニュー 39.6
3	炭水化物たっぷりのハイカロリーメニュー 35.6	3	好きなものだけたくさん食べられるメニュー 34.8	3	炭水化物たっぷりのハイカロリーメニュー 33.8
4	チーズをたっぷり使ったメニュー 31.5	4	ニンニクをたっぷり使ったメニュー 33.8	4	肉をたっぷり盛り付けたメニュー 31.3
5	ニンニクをたっぷり使ったメニュー 26.4	5	見た目が迫力のあるメニュー 23.6	5	生クリームをたくさん使ったメニュー 31.2
6	生クリームをたくさん使ったメニュー 22.8	6	チーズをたっぷり使ったメニュー 21.6	6	砂糖がたくさん入ったメニュー 24.4

Q6.背徳グルメを誰と楽しめますか。（n=1,027）※複数回答（％）





Q7.背徳グルメの代表といえば何を思い浮かべますか。自由回答

チーズ

- ・シカゴピザ（20代女性）
- ・チーズタッカルビ（20代女性）
- ・チーズたっぷりハンバーグ（30代男性）
- ・チーズたっぷりのピザ（60代男性）

お肉

- ・焼肉食べ放題（30代女性）
- ・パティが数段重なったハンバーガー（60代女性）
- ・マヨネーズかけ唐揚げ（40代男性）
- ・肉盛りの丼ぶり（50代男性）

炭水化物

- ・大盛り Pasta（20代女性）
- ・お好み焼き（60代女性）
- ・ニンニクマシマシラーメン（30代男性）
- ・背油たっぷりのラーメン（60代男性）

スイーツ

- ・クリームたっぷりケーキ（20代女性）
- ・パンケーキ（20代女性）
- ・バターハチミツトースト（50代女性）
- ・シュークリーム（20代男性）

<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