



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.106

## “激辛料理”に関する調査2026

激辛料理が好きな人は43%。食べる頻度は「月に1回程度」が24%で最も多い

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43%。
- ・ 食べる頻度は「月に1回程度」が24%で最も多く、月に1回以上食べる人は半数強。月に1回以上食べる人は、20～30代男性が6割以上と高い。
- ・ ここ2～3年での食べる頻度の変化は、増えた人が2割。増えた人は、若い年代ほど多くなっている。
- ・ 食べたい季節は「夏」と「冬」がともに34%。
- ・ 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。
- ・ 激辛を食べたいと思う気温は「30℃」が最多で、平均は28.7℃。
- ・ 今夏食べたい辛さの種類は、「山椒・花椒系のシビれる辛さ」「スパイス系の複雑な辛さ」「唐辛子系のヒリヒリする辛さ」がTOP3。「山椒・花椒系のシビれる辛さ」以外の項目は全て女性が男性を10pt以上上回る。
- ・ 夏に食べたい辛さのレベルは、「8」が最多。

### 若年層と女性が牽引する激辛ブーム！多様化する辛さニーズ

今回の調査では、激辛料理を「好き」と回答した人は43%にのぼり、月に1回以上激辛料理を食べる方は半数強となりました。昨年実施した同様の調査と数字に大きな変化は見られませんでした。2～3年での食べる頻度の変化を尋ねると年代が低いほど増えた層が多くなっていることから、若年層で激辛料理が広がっている様子がみられました。

激辛料理を食べたくなる理由は、昨年と変わらず「汗をかいてすっきりしたい」「刺激や達成感を味わいたい」といった理由が上位でしたが、昨年と違う点は「夏に求める辛さレベル」。昨年までは「7」が最多でしたが今年は「8」が25%で最多。より強い刺激で心身をリフレッシュさせたいということでしょうか。

また、今夏に食べたい「辛さの種類」を尋ねると、男性では「山椒・花椒系のシビれる辛さ」が人気ですが、女性では「唐辛子系のヒリヒリする辛さ」や「スパイス系の複雑な辛さ」など、複数の辛さの種類において男性より多く支持を集めていることも興味深い結果となりました。

今年も厳しい暑さが予想されますが、ぜひご自身の体調に合わせて「より強い刺激」にもチャレンジして、おいしく爽快に乗り切ってみてはいかがでしょうか。

### <2025年【ぐるなびリサーチ部】激辛料理に関する調査結果>

[https://pro.gnavi.co.jp/magazine/t\\_res/cat\\_2/a\\_4523/](https://pro.gnavi.co.jp/magazine/t_res/cat_2/a_4523/)



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

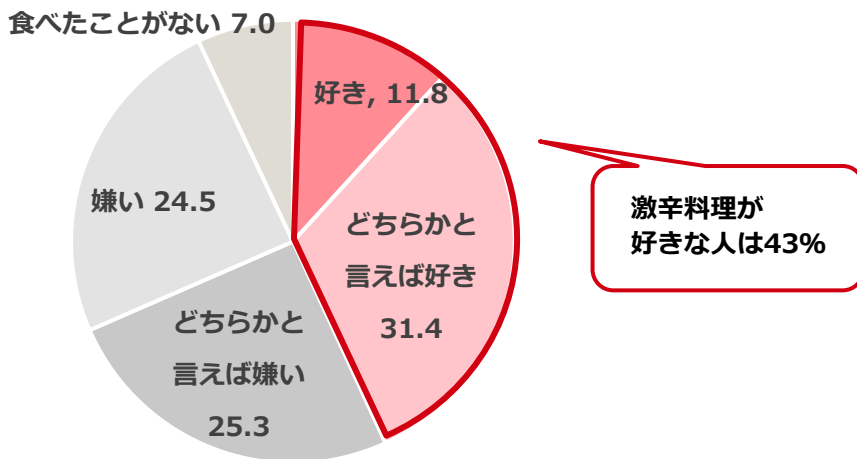
### 【調査概要】

- 調査期間：2026年5月29日（金）～5月31日（日）
- 調査対象：全国

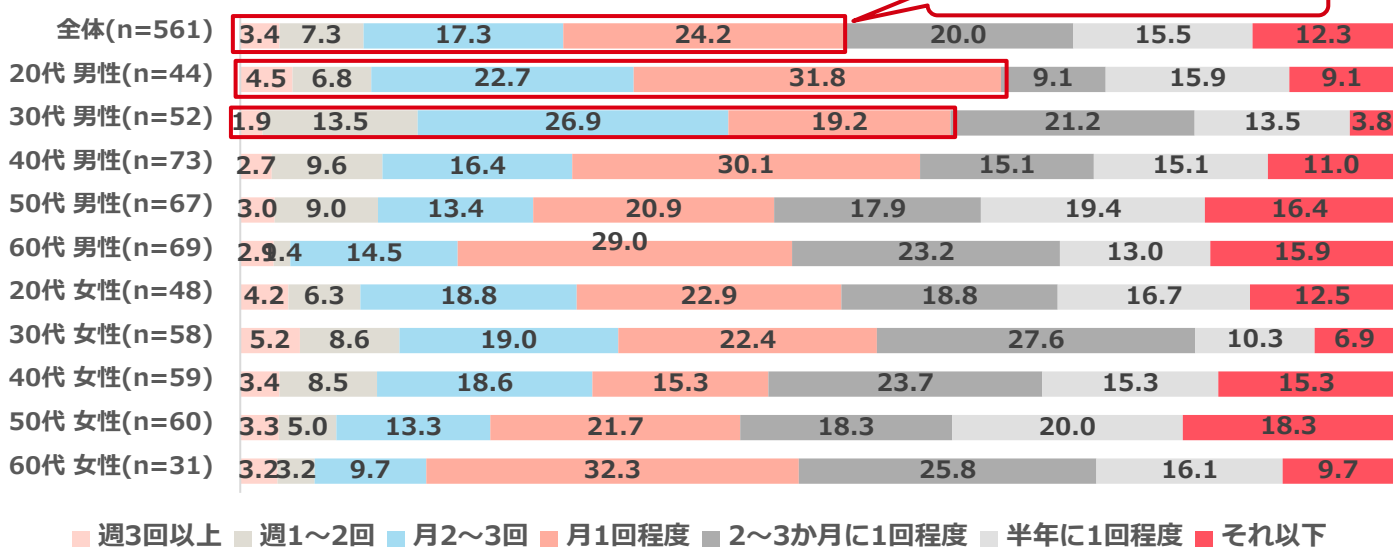
- 調査方法：WEBアンケート
- 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,300名



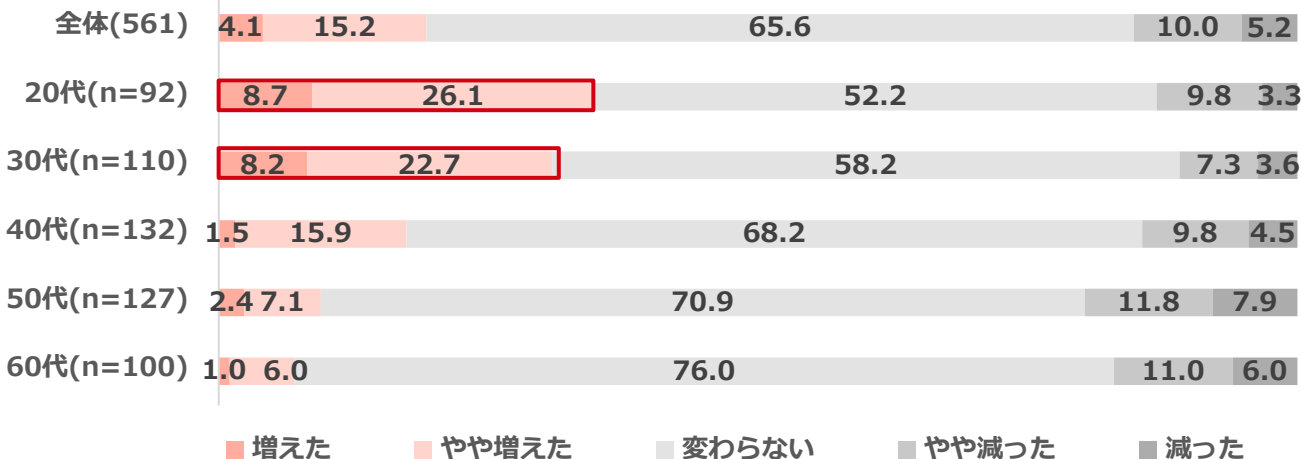
## Q1.あなたは激辛料理が好きですか。 (n=1,300) (%) ※単一回答



## Q2.どれくらいの頻度で激辛料理を食べますか。 ※単一回答 (%)



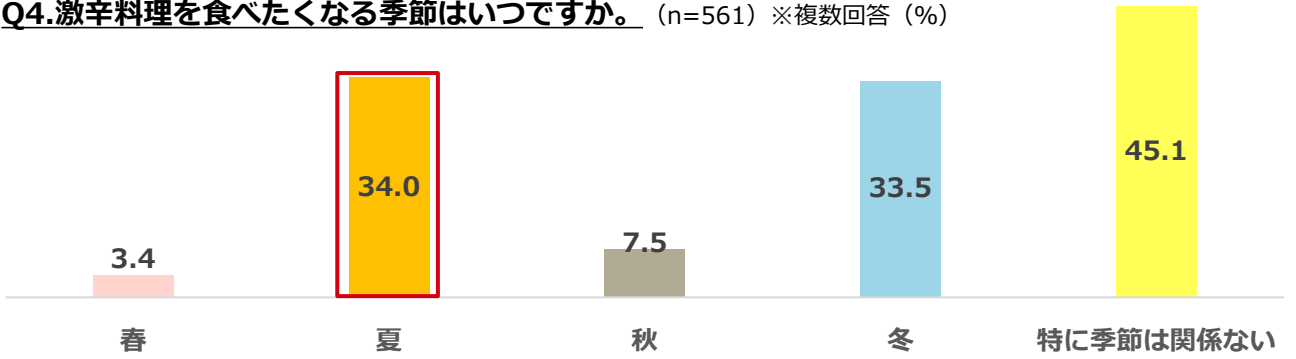
## Q3.ここ2~3年で激辛料理を食べる頻度に変化はありましたか。 (n=561) ※単一回答 (%)



増えた人は、若い年代ほど多くなっている。



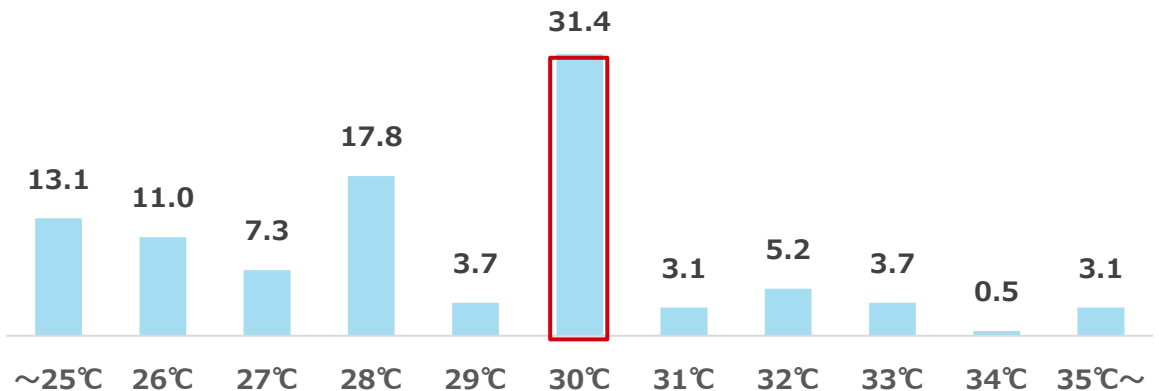
**Q4. 激辛料理を食べたくなる季節はいつですか。** (n=561) ※複数回答 (%)



**Q5. 夏に激辛料理を食べたくなる理由をお答えください。** (n=191) ※複数回答 (%)

1	汗をかいてすっきりしたい	36.6
2	刺激や達成感を味わいたい	35.6
3	食欲が落ちたときでも食べられる	34.0
4	食べることでストレス発散になるから	30.4
5	暑さを忘れられるから	22.5
6	冷房で冷えた身体を温めたいから	18.8
7	カプサイシンがダイエットに効果的であると思っているから	18.3
8	冷たい飲み物に合うから	15.2
9	その他	0.5

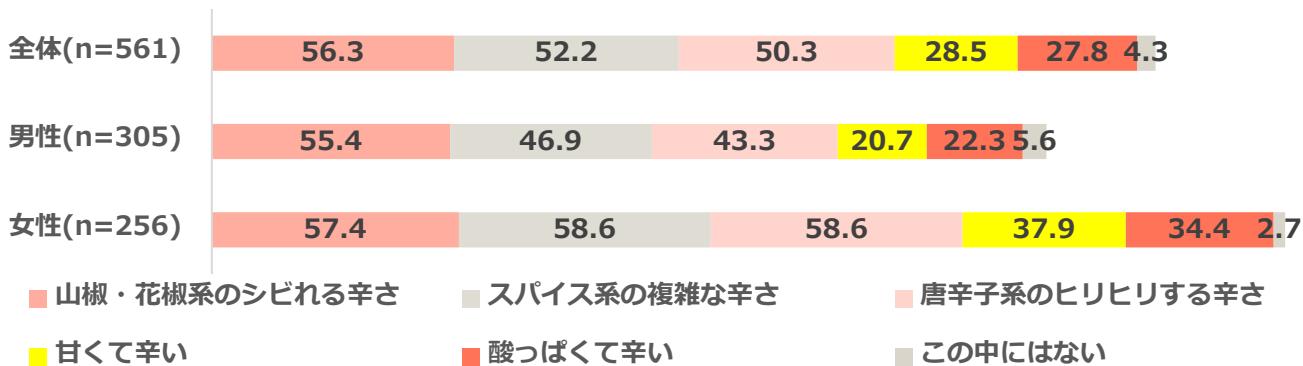
**Q6. 夏に気温が何度以上になると、激辛料理を食べたいと思いますか。** (n=191) ※複数回答 (%)



激辛を食べたいと思う気温は「30°C」が最多で、平均は28.7°C

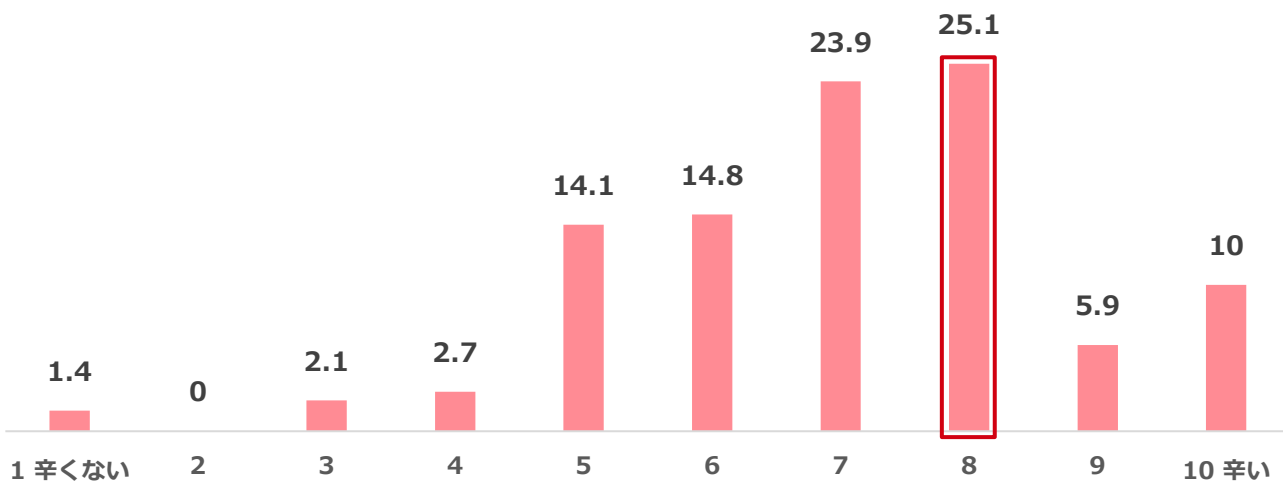


## Q7.あなたが今年の夏に食べたい「辛さの種類」はどれですか。 ※複数回答（%）



「山椒・花椒系のシビれる辛さ」以外の項目は全て女性が男性を10pt以上上回る。

## Q8.夏に食べたい辛さのレベルを教えてください。(n=561) ※単一回答（%）



＜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