

【50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング】

50歳以上の女性が選ぶ「好きなジャンクフード」

1位は『ハンバーガー』。2位『ポテチ』、3位『フライドチキン』

美容と健康は気になるけれど、たまには油分と塩分にまみれたい

女性誌販売部数 No.1^(※1) 雑誌「ハルメク」などのマーケティングやリサーチのコンサルティングを通じて、50代以上のインサイトを日々探求する「ハルメク 生きかた上手研究所」は、50歳以上の女性（434名）へのアンケート結果をもとにした「50歳からのハルメク世代に聞く なんでもランキング」を公開しました。テーマは「好きなジャンクフード」です。

(※1) 日本ABC協会発行社レポート(2023年7月~12月)



【調査概要】

「好きなジャンクフード」を1名あたり3品目まで自由記述で聴取した。

調査の方法：WEB アンケート

調査の対象：全国 50~86歳の女性

調査実施日：2024年5月24日(金)~5月27日(月)

回答者数：434名

調査主体：株式会社ハルメク・エイジマーケティング ハルメク 生きかた上手研究所

※調査主体の「ハルメク 生きかた上手研究所」所長への取材、コメント提供も可能です。

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「ハルメク 生きかた上手研究所調べ」と明記をお願いいたします。

【 調査サマリ 】

1位 ハンバーガー

「ハンバーガー」を1位にあげたのは60代と70代。好きな理由の1位は「気軽・簡単に食べられる」で、2位は「時々無性に食べたいくなる」。3位は「美味しい・好き」、4位に「好きなチェーンの商品がある」があがっている

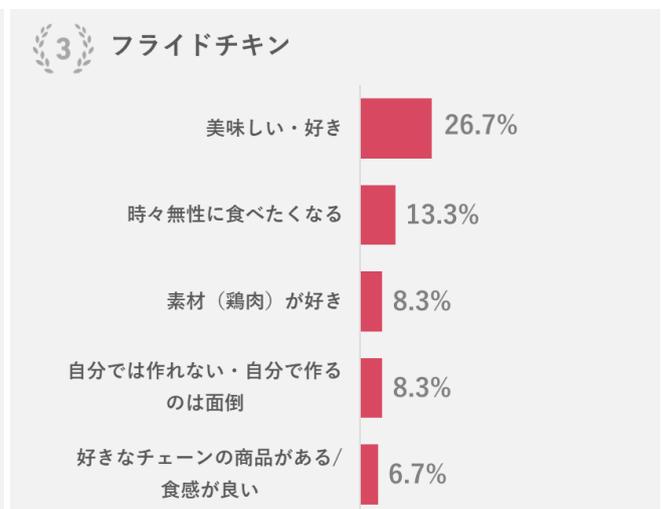
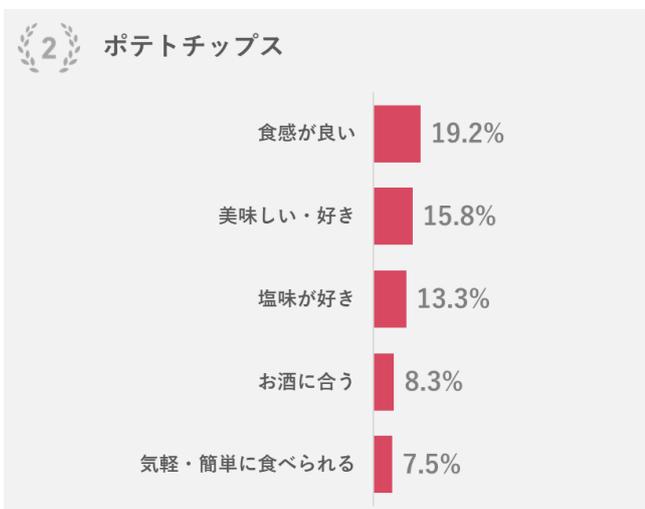
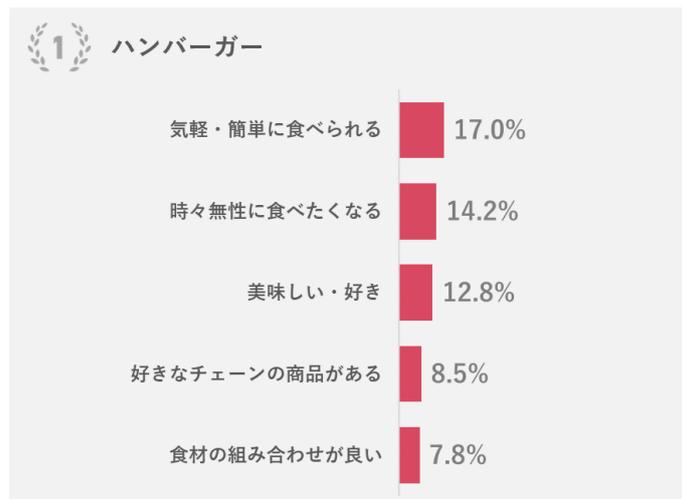
2位 ポテトチップス

「ポテトチップス」は50代では1位、60代、70代では2位にあがっている。好きな理由の1位は「食感がよい」で、2位は「美味しい・好き」、3位に「塩味が好き」、4位に「お酒に合う」があがっている

3位 フライドチキン

「フライドチキン」は60代で3位にあがっている。好きな理由の1位は「美味しい・好き」。2位は「時々無性に食べたいくなる」、3位は「素材（鶏肉）が好き」「自分では作れない・自分で作るのは面倒」となっている

■そのジャンクフードが好きな理由（ランキングTOP3の理由5位まで）



■好きなジャンクフードランキング（50歳以上女性：434名）

※ 「好きなジャンクフード」としてあげた割合によるランキング。なお、小数点第2位以下含めてランキングしている

全体(n=434)					
1位	ハンバーガー	32.3%	11位	ラーメン(カップ麺以外)	4.6%
2位	ポテトチップス	27.6%	12位	あられ・せんべい、 ケーキ・洋菓子	3.9%
3位	フライドチキン	13.8%			
4位	ピザ	13.1%	14位	パン・菓子パン	3.0%
5位	フライドポテト	11.8%	15位	たこ焼き・お好み焼き	2.5%
6位	カップ麺	9.7%	16位	ジュース・清涼飲料水 ・シェイク、柿の種	2.1%
7位	アイスクリーム	8.5%			
8位	チョコレート・チョコ菓子	7.8%	18位	ホットドッグ、和菓子・饅頭、 ナッツ類	1.4%
9位	スナック菓子	6.2%			
10位	ドーナツ	5.8%			

	50代(n=88)		60代(n=226)		70代以上(n=120)	
1位	ポテトチップス	39.8%	ハンバーガー	35.8%	ハンバーガー	26.7%
2位	ハンバーガー	30.7%	ポテトチップス	27.4%	ポテトチップス	19.2%
3位	ピザ	15.9%	フライドチキン	18.6%	ピザ	10.8%
4位	カップ麺	13.6%	ピザ	13.3%	フライドポテト	10.0%
5位	アイスクリーム	12.5%	フライドポテト	12.8%	フライドチキン	9.2%
6位	フライドポテト	11.4%	カップ麺、チョコレート ・チョコ菓子	8.8%	カップ麺	8.3%
7位	スナック菓子	9.1%			アイスクリーム	8.0%
8位	フライドチキン、チョコ レート・チョコ菓子	8.0%	スナック菓子	6.6%	チョコレート・チョコ菓子	5.8%
9位			ドーナツ、ラーメン (カップ麺以外)	6.8%	ドーナツ	5.8%

※好きなジャンクフードが「ない」「食べない」とした者は434名中59名(13.6%)で、375名(86.4%)は何らかを記入

■好きなジャンクフードと好きな理由（自由回答を抜粋）

1位 ハンバーガー

- ・ハンバーグとパン。自分の大好きな2つが合わさっていて最高です（57歳）
- ・肉料理が好き。手軽に食べられる。味のバリエーションがある。比較的安価なものが多い（59歳）
- ・ファストフードの中では、素材が安心でき美味しいから（67歳）
- ・銀座に（マクドナルド）1号店が出来てから50年、季節毎のメニューや復刻版、ハッピーセットなども愉しみ（67歳）

2位 ポテトチップス

- ・もう美味しすぎてとまらないから（57歳）
- ・歯ごたえと食べた時のガリッという音も好き。もちろん味も美味しい（63歳）
- ・ビールのおつまみとして、フレーバーでさまざまな味も楽しめる最高に合うおつまみ（67歳）

3位 フライドチキン

- ・一番の理由は 家では作れない美味しさ。家族もみな大好きなのでご飯のおかずになる（58歳）
- ・鶏肉を食べる感覚でたんぱく質も補給出来るのではないかと、思い食べる時がある。ジューシーで適度な塩味、カリッと出来上がっているのは自宅では作ることが出来ない（71歳）

■ジャンクフードについて思うこと（自由回答を抜粋）

体に悪いとわかっているけども無性に食べたくなる

- ・健康志向なのにこれは食べたくなる（56歳）
- ・時々無性に食べたくなります。かぶりつく感覚がワイルドでいいのかもしれませんが（61歳）
- ・味・食感とも大好きで体に悪いと分かっているけど、罪悪感がある分、逆に満足感が増える（61歳）
- ・ハイカロリー、高塩分の背徳的な美味しさに、時々はひたりたいから（68歳）

手軽さが魅力

- ・（スナック菓子）手軽に食べられるのと、比較的価格が安いので手を出しやすい（54歳）
- ・（ハンバーガー）出先で、シュシュッと気楽に食べられるので（56歳）
- ・（カップ麺）短時間で作れて手軽に食べられる。麺やスープにいろいろな種類がある（59歳）
- ・（カップ麺）なんといっても手軽。一人で家のランチの時はよく食べる（66歳）

癒やし・幸福感を与えてくれる

- ・仕事が終わって帰宅する前にミスド（ミスタードーナツ）でコーヒーとドーナツのお疲れ様タイムを取るのが習慣（65歳）
- ・テレビや録り溜めしたビデオ等を見るとき、お茶やコーヒーのお供でポテトチップスを食べるのは至福の時間（65歳）
- ・とにかく好き。食べていると幸せな気分になる（68歳）

家族や友人とのコミュニケーションツール

- ・みんなでワイワイ食べる（54歳）
- ・家でNetflixなどをみんなで見る時に食べたくなる（56歳）
- ・家族でシェアして食べられる（61歳）
- ・たまに家族とピザを注文して、楽しんでいます（66歳）

その他

- ・ジャンクフードという言葉もなかった10代で初めて出会ったスナック菓子という名のおやつでした。カロリーを気にせず食べられた20代が懐かしいです。ビールとよく合うので（64歳）
- ・ピザ。月一回以上は、デリバリーしている。手ごろで人が来てても、もてなしとして体裁がつく。いろいろなトッピングを楽しんでいる（66歳）
- ・初めてハンバーガーを食べた若い頃を思い出すから。普段は減塩のものを食べているがたまに味付けが濃いものを食べたくなるから（72歳）

【専門家の見解】

ハルメク 生きかた上手研究所 所長 梅津 順江（うめづ ゆきえ）

2016年3月から現職。主に年間約900人のシニアを対象にインタビューや取材、ワークショップを実施。



ジャンクフードとともに歩んできた世代は、「背徳の美味しさがやめられない」

好きなジャンクフードが「ない」「食べない」とした者は434名中59名（13.6%）で、375名（86.4%）は何らかを記入。9割近くの50歳以上女性が、好きなジャンクフードがありました。

平均年齢65.3歳が選んだジャンクフードは、1位「ハンバーガー」、2位「ポテトチップス」、3位「フライドチキン」でした。4位以下は「ピザ」「フライドポテト」「カップ麺」「アイスクリーム」と続きます。中には「ビッグマック®」という商品名を記入する人も。全アイテムに共通して「美味しい・好き」という理由が見られ、本能的に回答する様子が伺えました。

過度に摂取すると肥満や生活習慣病のリスクを高める原因となると言われても、「無性に欲しくなる」「やめられない」との声。マクドナルドの日本上陸も、カップヌードル・レディボーデン・キャラメルコーンの発売も1971年。当該世代は、ジャンクフードの代表格が登場したタイミングに青春時代を過ごし、ともに歩んできました。常習性があるのは、仕方がないことなのかもしれません。

「たまらない」「背徳の美味しさ」という自由記述も頻出。Z世代で「ギルティフード」「背徳グルメ」が流行っていますが、味覚の嗜好はシニアも変わりません。食べ続けている年月が長い分、味の記憶が上書きされ、五臓六腑にしみ込んでいそうです。

健康への不安が高い50代以上を虜にするジャンクフード。ジャンク（Junk）の邦訳は「ガラクタ、くず」の他、幸福感をもたらす「麻薬」という訳もあるようです。比喩表現が「麻薬」なら、病みつきレベルは相当なものです。

■女性誌販売部数 No.1！ 50代からの生きかた・暮らしかた応援雑誌「ハルメク」

50代からの女性が前向きに明るく生きるための価値ある情報をお届けしています。健康、料理、おしゃれ、お金、著名人のインタビューなど、幅広い情報が満載です。また、雑誌「ハルメク」の定期購読者には、本誌とともに提供するカタログと、オンラインでの通信販売を行っています。販売している商材は、ファッション・インナー・コスメ・美容・健康など多岐にわたり、独自のシンクタンクである「ハルメク 生きかた上手研究所」を通じて利用者の声を徹底的に調査、反映した商品開発で、多くの女性から支持を得ています。

■ハルメク 生きかた上手研究所のシニアリサーチデータは、「[ハルメク シニアマーケティングLAB](#)」で掲載しています。

「ハルメク シニアマーケティング LAB」は、ハルメク世代（シニア）を顧客とする企業にとって有益な情報をお届けしている情報サイトです。ハルメクグループが提供する定期購読誌や通販等を通じて得たマーケティングデータや記事、シンクタンク「ハルメク 生きかた上手研究所」の調査レポートなど豊富な情報が満載です。