

半数以上が“スナック後悔”を経験

「つい食べすぎてしまう」現代人のスナック菓子事情

「後悔すると分かっているけど…」週 1 回以上で感じる人が約 46%。

“ご褒美タイム”の夜～深夜に後悔のピーク、女性 30-40 代で経験率が顕著。

株式会社 ZENB JAPAN(ゼンブジャパン)(本社:愛知県半田市、以下 ZENB)は、豆から生まれたザクッと食感のほろ甘スナック「ZENB HAPPEA(ゼンブハッピー)」の発売に合わせ、直近 1 か月以内にスナック菓子を食べた 10～50 代の男女 1,000 名を対象に「“スナック後悔”※1に関する実態調査」を実施しました。その結果、約半数(53%)がスナック菓子を食べた後に“後悔”を経験。夜～深夜に後悔が集中し、「思ったより多く食べた」など量のコントロールの悩みが主な要因であることが分かりました。一方で「罪恶感はあるが満足感もあった」という声も示され、おいしさ欲求と健康意識が同居する現代のスナック事情が浮き彫りになりました。

※1 本リリースにおける“スナック後悔”=スナック菓子を食べた後に「食べなければよかった」と後悔すること。

<調査結果のポイント>

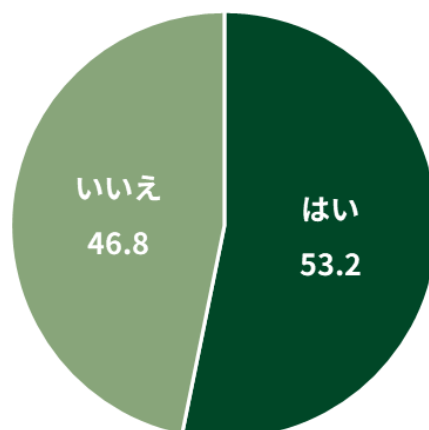
- ・“スナック後悔”経験者は 53%(女性は 60%台で顕著)。
- ・主な理由は「思っていたより多く食べた(45.9%)」「カロリー・脂質・糖質の摂り過ぎ(45.1%)」「誘惑に負けた(38.2%)」「肌・体調不安(20.3%)」に加え、「罪恶感はあるが満足感も(19.9%)」。
- ・後悔度(10 段階評価の平均)は、「しょっぱいポテト系」が 7.0 で最高。米菓(5.1)・豆系(4.7)は相対的に低く、“後悔しにくい選択肢”となっています。
- ・夜～深夜が“スナック後悔の”ピーク。
最も後悔を感じやすい時間帯は夜(18:00-22:00)40%、深夜(22:00-6:00)27%。
- ・“スナック後悔”を週 1 回以上感じる人は約 46%。日常的な“軽い罪恶感”として定着しています。

画像素材ダウンロード URL: <https://x.gd/4LNe2> 【共通 PASS:zenb2025】

<ポイント 1> 半数が“スナック後悔”を経験、女性はより顕著に。“スナック後悔”が生活に定着している実態も

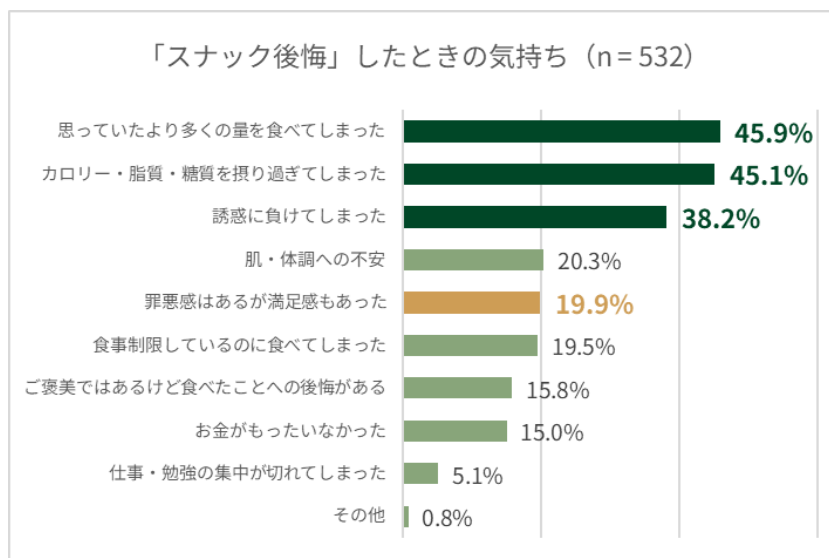
直近 1 か月にスナック菓子を食べた人のうち、53%が“スナック後悔”を経験。女性は 60%台とより高く、特に 30-40 代で顕著でした。自由回答では「一口のつもりが一袋」「止めどころを見失った」「夜中に食べて翌朝のむくみが不安」など、ながら食べや夜間に量のブレーキが外れる実態が多く語られました。

「スナック後悔」したことがあるか (n=1,000)



<ポイント2>“スナック後悔”の主な理由は量のコントロール崩れ。満足と罪悪感が同居

“スナック後悔”を感じる理由の上位は、「思っていたより多く食べた(45.9%)」「カロリー等の摂り過ぎ(45.1%)」「誘惑に負けた(38.2%)」。一方で「罪悪感はあるが満足感もあった(19.9%)」も一定数を占め、ストレスケアやご褒美としての文脈も見受けられました。“スナック後悔”は単に「太るから後悔する」という一面的なものではなく、“罪悪感”と“幸福感”が共存するスナック菓子体験が日常的に生じているといえます。

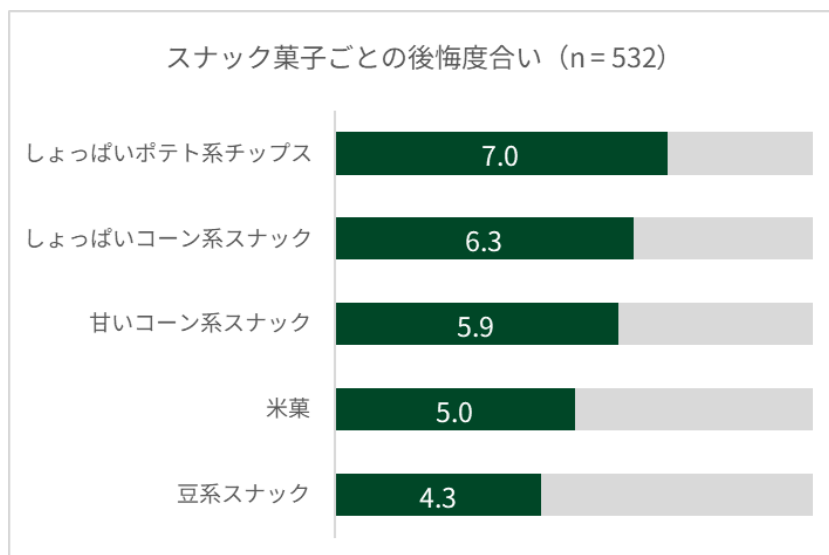


自由回答では「一口のつもりが一袋」「止めどころを見失って食べ過ぎた」といった声も見られ、食べる量のコントロールが利かず、食べすぎてしまうことが“スナック後悔”の主要因となっています。

<ポイント3>王道のポテト系チップスは後悔度が高く、米菓・豆系スナックは低い傾向に

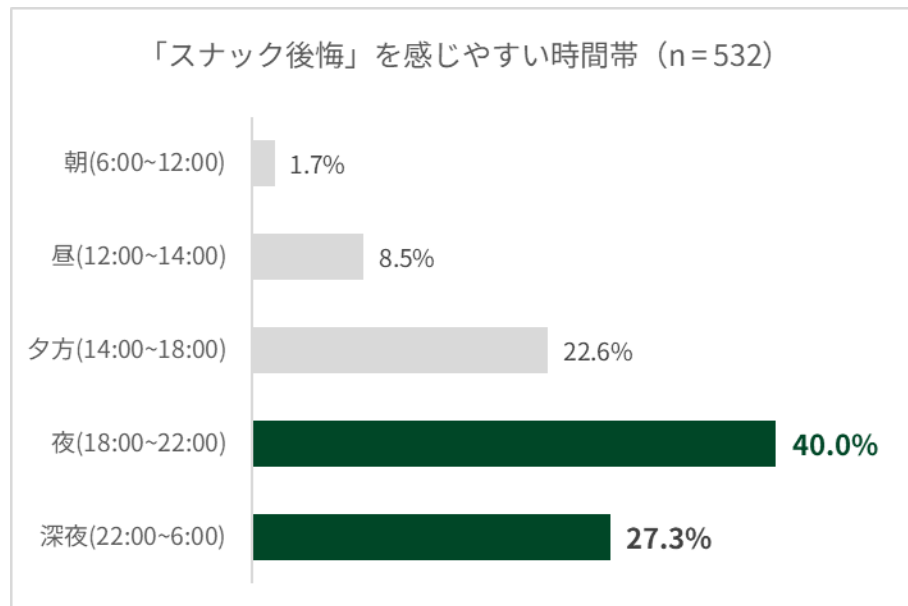
スナック菓子を食べた時の後悔度(10段階評価の平均)は、「しょっぱいポテト系チップス」が7.0と最も高く、次いで「しょっぱいコーン系スナック」(6.3)、「甘いコーン系スナック」(6.2)。

一方で、「米菓」(5.1)や「豆系スナック」(4.7)は後悔度が相対的に低く、素材や製法の違いが「後悔しやすさ」に影響している可能性が示唆されています。満足度に直結するおいしさの裏側に、「健康意識」が存在していることがうかがえました。

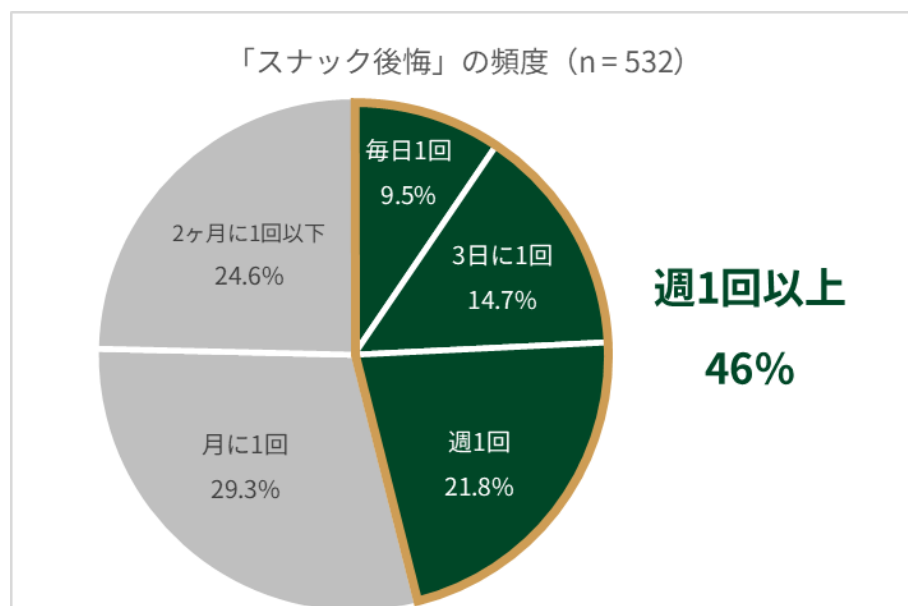


＜ポイント 4＞”スナック後悔”は夜～深夜のご褒美タイムに集中。週 1 回以上感じている人が約 46%

「最も後悔しやすい時間帯」は夜(18:00～22:00)が 40%、深夜(22:00～6:00)が 27%と夜間に集中して仕事終わり～就寝前のリラックスタイムほどスナック菓子を食べる誘惑に負けやすく、食べる時間帯と後悔が結びついていることが明らかになりました。



また、スナック後悔を「週 1 回以上で感じる」人が約 46%と、日常化している様子もうかがえます。罪悪感を感じつつもスナック菓子を止められず、同じ後悔を繰り返してしまう人が多い結果が浮き彫りになりました。



対処法(自由回答)としては「次の食事で調整する」「食べた分を運動で消費する」「気にしないで切り替える」の 3 パターンが目立ち、加えて「個包装を選ぶ」など購入する商品で対策している意見も見受けられました。

“スナック後悔”に関する実態調査

- ・調査期間: 2025 年 10 月 29 日(水)
- ・調査方法: インターネットでのアンケート調査 (全国対象)
- ・調査対象: 1,500 名(10～50 代の男女)

“罪悪感ゼロ”スナック「ZENB HAPPEA(ゼンブハッピー)」とは

スーパーフード・黄えんどう豆を使用したザクっと食感のおいしさとヘルシーさを両立したパフスナックです。小麦粉を使わないグルテンフリー※2で、白砂糖・乳・卵もすべて不使用。素材の風味を活かしたシンプルな原材料を選んでいきます。

おやつを食べたい気持ちをちゃんと満たしてくれるのに、1袋 70kcal 以下。低糖質で、いつものスナック菓子より脂質 45%オフ。しかも不足しがちな食物繊維をはじめ、鉄分やポリフェノールがとれて、たんぱく質入り。ダイエット中にも至福のおやつ時間を楽しめます。小腹満たしや間食にも最適なサイズ感で、仕事や家事の合間の軽食や、子どものおやつにもぴったりです。

カカオ味、メープル味、キャラメル味の 3 種類を気分に合わせて選べます。

・価格: 198 円(税込み・送料別)

・URL: <https://zenb.jp/pages/zenbhappea001>

※2 この商品のグルテン濃度は 10ppm 以下です。製造工場等では小麦を含む製品も生産しています。小麦にアレルギー症状のある方は医師にご相談ください。



ZENB とは

野菜や豆といった植物を可能な限りまるごと“ぜんぶ”使った食で、おいしくてカラダにいい、人と社会と地球の健康に貢献する、ウェルビーイングな食生活を提案しています。動物性原料不使用で、可能な限り添加物も使用せず、素材そのもののおいしさと栄養を余すことなく活かしています。小麦や米よりもヘルシーで地球にもやさしい黄えんどう豆を使った「ZENB ノードル」「ZENB ブレッド」「ZENB チップス」や、普段食べずに捨ててしまう芯や皮まで、まるごと野菜を使った「ZENB カレー」「ZENB スープ」「ZENB バトン」などを販売しています。

ZENB

「食べる」のぜんぶを、あたらしく。

- ・公式サイト : <https://zenb.jp/>
- ・Instagram : https://www.instagram.com/zenb_japan/
- ・X : https://x.com/Zenb_jp

<本件に関するお問い合わせ先>

お問い合わせフォーム: <https://support.zenb.jp/hc/ja/requests/new>