Cross Marketing

News Release

報道関係各位

2026年11月11日
株式会社クロス・マーケティング

8割以上が平日・休日ともに間食習慣あり
よく食べるもの第1位は「チョコレート・チョコレート菓子」

－間食に関する調査（2026年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「間食に関する調査（2026年）」を実施しました。間食は空腹感を満たすだけではなく、自分へのご褒美や気分転換のためとしても楽しまれています。今回は、「間食の有無」「間食をしたくなる時間帯」「間食している食べ物・飲み物」「間食で得られる効果・メリット」「間食で気をつけていること」について聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20261111snack

■調査結果

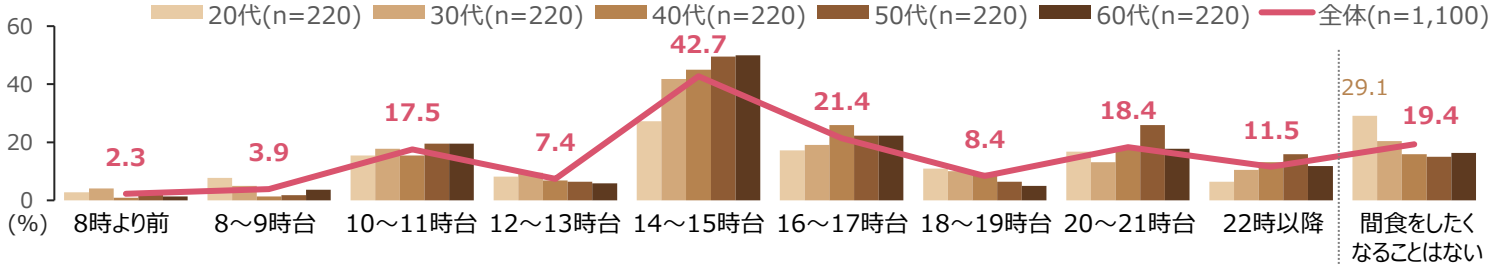
- ✓ **間食する人は平日82.4%、休日84.1%。女性50代は「よくする」が平日49.1%、休日54.5%と多い。**
  20代は男女ともに約4人に1人が間食を「まったくしない」と回答。<図1>
- ✓ **間食したくなる時間帯は、「14～15時台」が42.7%で最多。**
  50～60代は「14～15時台」が約半数に上る一方、20代は特定の時間帯に集中せず、「間食をしたくなることはない」が29.1%。<図2>
- ✓ **間食しているものは、「チョコレート、チョコレート菓子」（48.6%）がTOP。次いで「クッキー、ビスケット」と「せんべい、おかき、あられ」が38.3%。**<図3>
- ✓ **得られる効果・メリットは、「小腹や空腹感を満たせる」「気分転換やリフレッシュができる」「自分へのご褒美、楽しみになる」「幸福感、満足感が得られる」が上位。**<図4>
- ✓ **気をつけていることは、「カロリーをとりすぎないようにする」「夜遅い時間に食べない」が2割前後。**<図5>

<図1> 間食の有無（平日・休日）（単一回答）

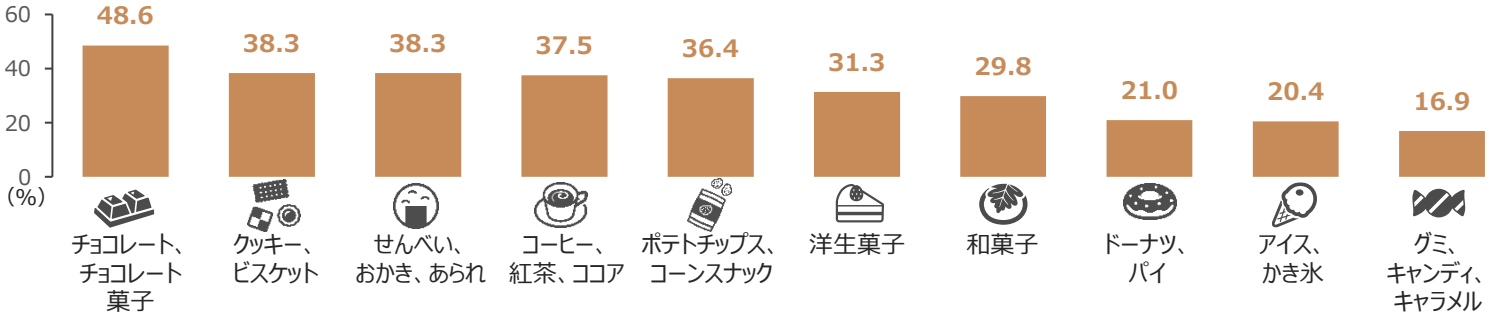
		n=	平日 よくする	平日 ときどきする	平日 あまりしない	平日 まったくしない	平日 間食する計	休日 よくする	休日 ときどきする	休日 あまりしない	休日 まったくしない	休日 間食する計
	全体	(1,100)	25.0	34.5	22.9	17.6	82.4	31.2	33.0	19.9	15.9	84.1
男性	20代	(110)	17.3	28.2	27.3	27.3	72.7	21.8	30.0	24.5	23.6	76.4
男性	30代	(110)	17.3	34.5	25.5	22.7	77.3	21.8	32.7	26.4	19.1	80.9
男性	40代	(110)	21.8	29.1	30.0	19.1	80.9	24.5	27.3	31.8	16.4	83.6
男性	50代	(110)	20.0	33.6	24.5	21.8	78.2	30.0	30.9	17.3	21.8	78.2
男性	60代	(110)	12.7	35.5	37.3	14.5	85.5	22.7	30.9	31.8	14.5	85.5
女性	20代	(110)	17.3	37.3	19.1	26.4	73.6	20.9	36.4	17.3	25.5	74.5
女性	30代	(110)	20.9	43.6	23.6	11.8	88.2	35.5	37.3	17.3	10.0	90.0
女性	40代	(110)	36.4	32.7	18.2	12.7	87.3	39.1	37.3	12.7	10.9	89.1
女性	50代	(110)	49.1	30.9	11.8	8.2	91.8	54.5	29.1	8.2	8.2	91.8
女性	60代	(110)	37.3	39.1	11.8	11.8	88.2	40.9	38.2	11.8	9.1	90.9

(%)

＜図2＞ 間食をしたくなる時間帯（3つまでの複数回答）

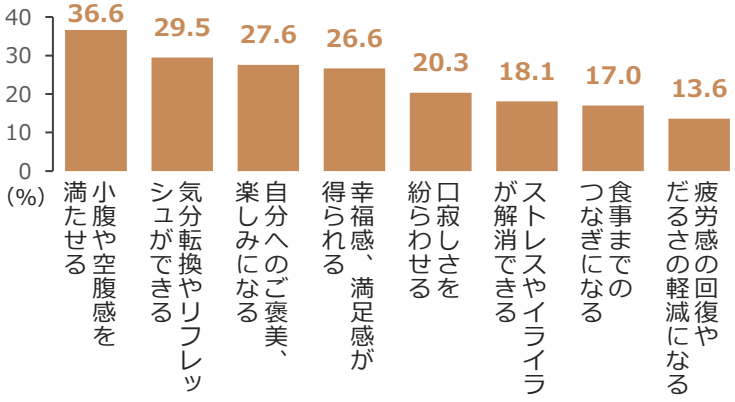


＜図3＞ 間食している食べ物・飲み物 TOP10（複数回答：間食をする人ベース n=939）



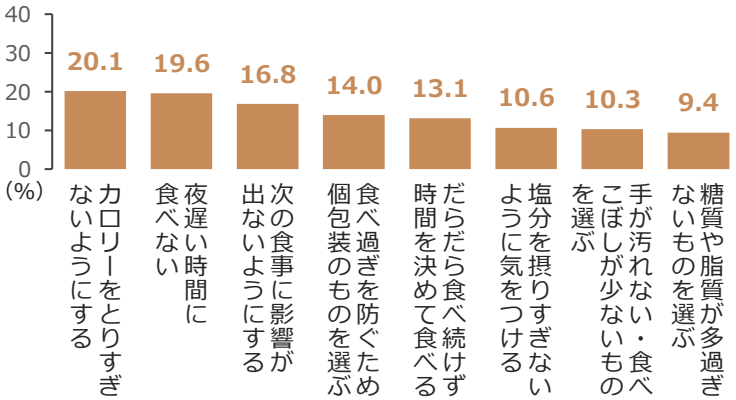
＜図4＞ 間食で得られる効果・メリット TOP8

（複数回答：間食をする人ベース n=939）



＜図5＞ 間食で気をつけていること TOP8

（複数回答：間食をする人ベース n=939）



■調査項目

□属性設問
□間食の有無（平日・休日）
□間食をしたくなる時間帯
□間食している食べ物・飲み物
□間食で得られる効果・メリット
□間食で気をつけていること

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20261111snack

■調査概要

調査手法　：インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）
調査地域　：全国47都道府県
調査期間　：2026年11月6日（金）～7日（土）
調査対象　：20～69歳の男女
有効回答数：本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】
会社名　：株式会社クロス・マーケティング　https://www.cross-m.co.jp/
所在地　：東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
設立　：2003年4月1日
代表者　：代表取締役社長　五十嵐 幹
事業内容：マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルテーション

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆
広報担当 ： マーケティング部　TEL ： 03-6859-1192　FAX ： 03-6859-2275
E-mail ： pr-cm@cross-m.co.jp

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»
本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
＜例＞ 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」