報道関係各位

2026年11月26日
株式会社クロス・マーケティング

背徳グルメの条件は、カロリー、脂、大盛、甘さ
食べたくなるのは「ストレスが溜まっているとき」がトップ

－背徳グルメに関する調査（2026年）－

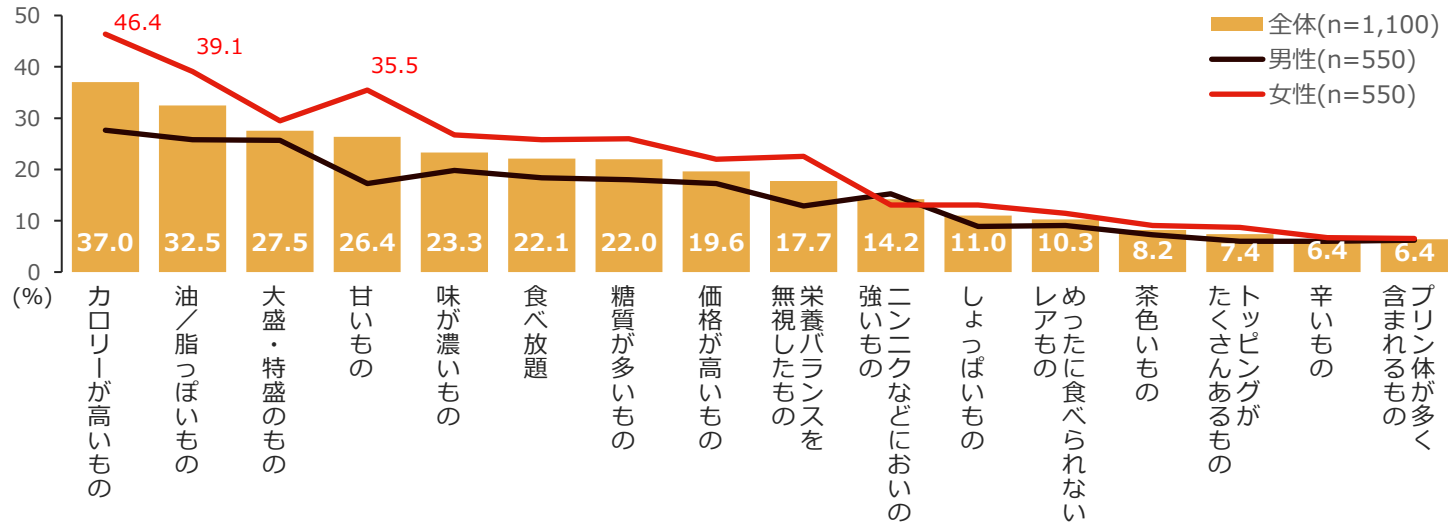
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「背徳グルメに関する調査（2026年）」を実施しました。今年は「ギルティ」という言葉が話題になるなど、ファストフードやパン・スイーツ、ジュースをはじめ、背徳感をアピールする商品が次々と売り出されています。今回は、「食べると背徳感や罪悪感を感じるもの」「背徳グルメを食べる頻度」「食べたい背徳グルメ」「背徳グルメを食べたくなる時」「おすすめの背徳グルメ」について聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20261126guiltyfood

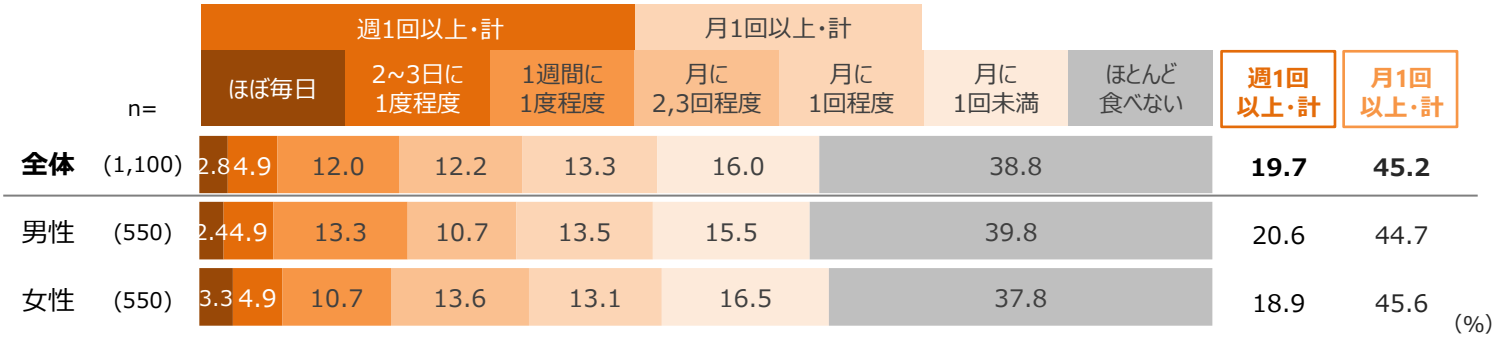
■調査結果

- ✓ **食べると背徳感・罪悪感を感じる食べ物は、「カロリーが高いもの」が37.0%で最多。「油/脂っぽいもの」「大盛・特盛のもの」「甘いもの」が3割前後で続く。**
  女性は男性よりも高い項目が多く、特に「カロリーが高いもの」「甘いもの」は差が大きい。<図1>
- ✓ **背徳グルメを食べる頻度は、「月1回以上」が45.2%、「週1回以上」が19.7%。**
  「ほとんど食べない」は38.8%で、男女による大きな差は見られない。<図2>
- ✓ **食べたい背徳グルメは、「ピザやハンバーガーなどの高カロリーなジャンクフード」「肉肉しいがっつり肉料理」「ホールケーキやポテトチップス大袋のひとり占め・爆食い」がTOP3。**
  1位は、男性が「肉肉しいがっつり肉料理」、女性が「ピザやハンバーガーなど高カロリーなジャンクフード」と分かれた。女性は「ホールケーキやポテトチップス大袋のひとり占め・爆食い」も32.0%と3割を超える。<図3>
- ✓ **背徳グルメを食べたくなる時は、「ストレスが溜まっているとき」「疲れている時」がTOP2で、心身が疲れた時に欲する人が多い。**
  女性は「ストレスが溜まっている時」が38.4%と男性と比べて高い。<図4>
- ✓ **おすすめの背徳グルメには、ラーメンやチーズ、ホイップクリーム、唐揚げなど、高カロリーなものがあげられた。**
  深夜に食べたり、食パンにホイップクリームを大量にのせる、ポテトチップスにチーズとマヨネーズをのせて焼くなど、身近にある高カロリーな食材を組み合わせたメニューもみられた。<図5>

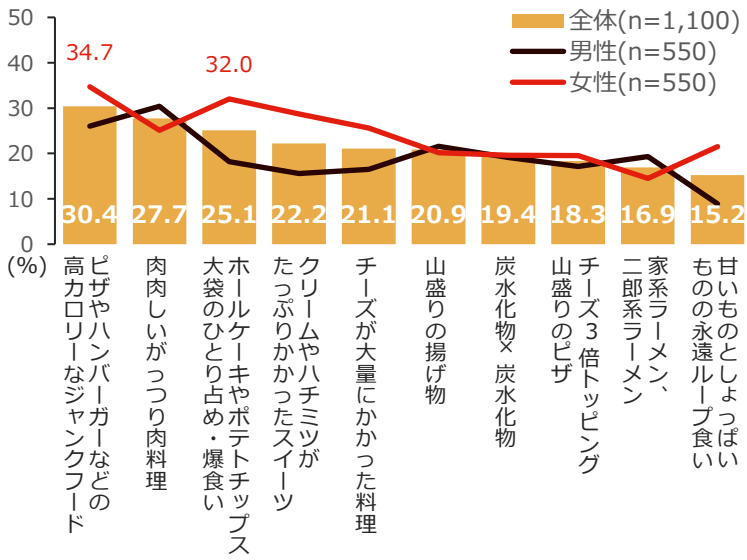
<図1> 食べると背徳感や罪悪感を感じる料理や食べ物（複数回答）



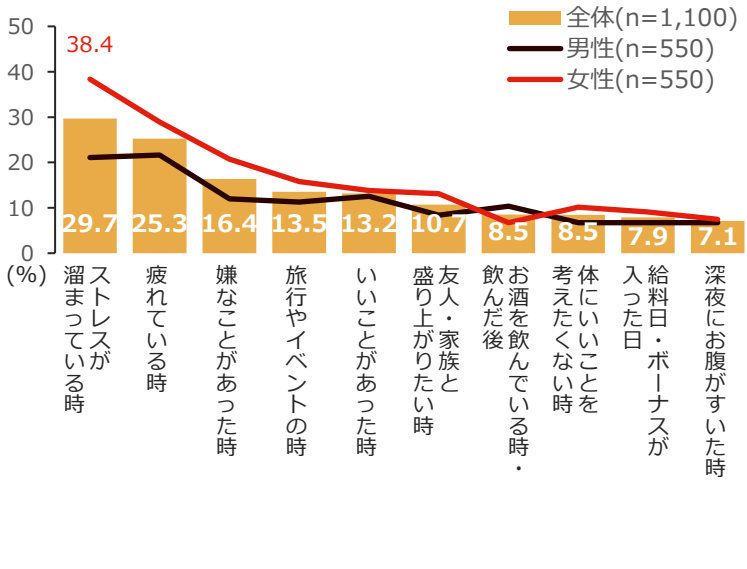
＜図2＞背徳グルメを食べる頻度（単一回答：n=1,100）



＜図3＞食べたい背徳グルメ TOP10（複数回答）



＜図4＞背徳グルメを食べたくなる時 TOP10（複数回答）



＜図5＞おすすめの背徳グルメ（自由回答抜粋）

- 家系ラーメンにニンニクとライスをがっつりつけて食べるのが好き。あとは深夜に食べる二郎系ラーメンや、チーズたっぷりのピザも大好き。（男性20代）
- 絞るだけで出てくる市販のホイップクリームを、焼かないでそのまま食パンに、大量にのせたホイップパン。（女性60代）
- ポテトチップスにチーズとマヨネーズをたっぷりのせて、焼いて食べるのが好き。高カロリーですが、濃厚でおいしいところが魅力。（男性30代）
- 冷やご飯に生卵を乗せ、とろけるチーズをかけ、軽く塩をして電子レンジで温めたもの。生卵は黄身を箸でついて穴をあけておけば大丈夫。（女性40代）
- ほかほかご飯の上に電子レンジで温めた冷凍の唐揚げをのせて、その上にマヨネーズをかける唐揚げマヨ丼。（女性20代）
- うどんに丼ものや、ラーメンにご飯などの炭水化物on炭水化物の組み合わせ（男性30代）

■調査項目

□属性設問
□食べると背徳感や罪悪感を感じるもの
□背徳グルメを食べる頻度
□食べたい背徳グルメ
□背徳グルメを食べたくなる時
□おすすめの背徳グルメ

◆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/20261126guiltyfood

■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
調査対象　：20～69歳の男女
調査期間　：2026年11月20日（金）～21日（土）
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・・・」