



## 脂の多い料理が苦手になったと感じる年齢の分かれ目は!? 年齢とともに苦手になってきた食べ物ランキング発表

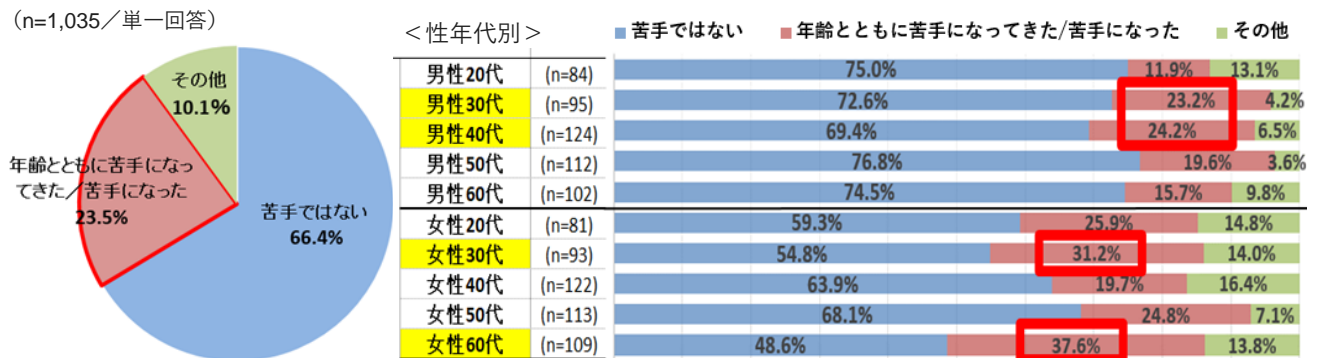
『ホットペッパーグルメ外食総研』が主催する「トレンド座談会」レポート

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：北村 吉弘）の外食市場に関する調査・研究機関『ホットペッパーグルメ外食総研』は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は「脂の多い料理」について、20代～60代の男女1,035人にアンケート調査を実施した結果をレポートします。

### ■脂の多い料理が年齢とともに苦手になってきた・なった人は全体で約4人に1人 性年代別では男性が30代・40代、女性では30代・60代に集中

焼肉のカルビや唐揚げ、天ぷらといった比較的脂の多い料理について、「苦手な感覚はありますか？」という質問では、約4人に1人の23.5%が「年齢とともに苦手になってきた/苦手になった」と回答。性年代別に見ると、男性は30代（23.2%）、40代（24.2%）が、女性では30代（31.2%）、60代（37.6%）が高めという結果でした。

#### Q 焼肉のカルビや唐揚げ、天ぷらといった比較的脂の多い料理に対して苦手な感覚はありますか？



※「その他」：「以前はなかったが、年齢以外の要因で苦手になった」「以前は苦手だったが、年齢とともになくなった」「以前は苦手だったが、年齢以外の要因でなくなった」「以前も今もずっと苦手」の計

### ■『ホットペッパーグルメ外食総研』 研究員からの解説

#### 脂の多い料理を受け付けなくなってきた!? 苦手と感じ始めた年齢は平均41.1歳という結果に

今回の調査で「脂の多い料理が苦手ではない」と約7割の人が回答しましたが、「年齢とともに苦手になってきた/苦手になった」と回答した人は23.5%と約4人に1人が「苦手」と感じていることが分かりました。また「脂の多い料理が苦手になったと感じた年齢」（次ページ）の平均は41.1歳で、30代後半（12.8%）、40代前半（12.3%）がボリュームゾーンでした。「年齢とともに苦手になってきた食べ物ランキング」（次ページ）は「焼肉のカルビ」（26.1%）が1位、「サーロインステーキ」（22.1%）が2位と牛肉メニューが上位に入りました。

年末年始は仲間や親族と食事をする機会も多くなる時期。つつい楽しみすぎて、翌日の体の重たさ、不調に後悔、なんてことがないように食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。



『ホットペッパーグルメ外食総研』 所長  
有木 真理

本件に関する  
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

2023年12月20日

【アンケート調査概要】

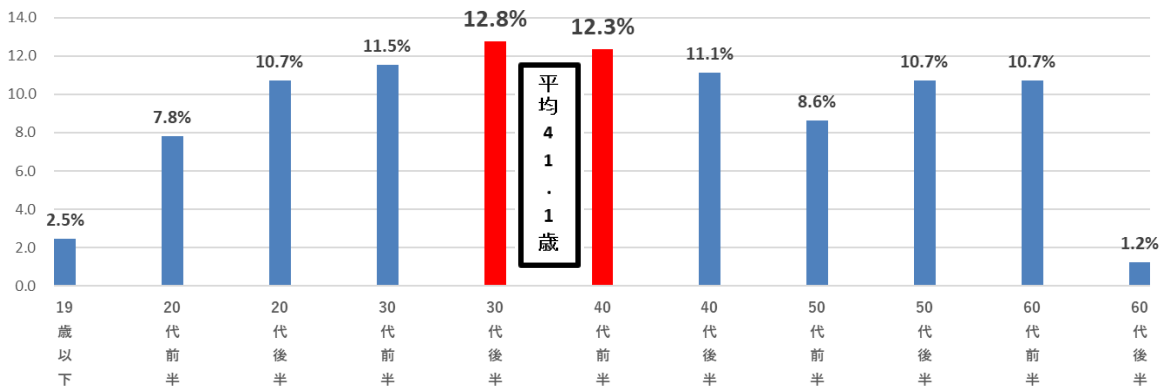
- 調査期間：2023年7月28日（金）～2023年7月29日（土）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国20代～60代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035件（男性517件、女性518件）

## ■40歳前後が脂の多い料理が苦手となる分かれ目に

「脂の多い料理が年齢とともに苦手になってきた／苦手になった」と答えた人に、「苦手になったと感じた年齢」について聞いたところ、平均年齢は41.1歳という結果になりました。年代別では30代後半が12.8%、次いで40代前半が12.3%という結果に。40歳前後が苦手になるかどうかの分かれ目のようです。

### Q 脂の多い料理が苦手になったと感じた年齢は何歳ですか？

（「脂の多い料理が年齢とともに苦手になってきた／苦手になった」と答えたn=243/単一回答）



※16歳～69歳までの1歳刻みの選択肢の中から回答  
 ※「15歳以下」とは15歳として平均年齢を計算

## ■年齢とともに苦手になってきた食べ物1位は「焼肉のカルビ」

『ホットペッパーグルメ外食総研』がピックアップした22品目で「年齢とともに苦手になってきた」と答えた人の割合を集計したところ、1位は「焼肉のカルビ」（26.1%）、2位「サーロインステーキ」（22.1%）と牛肉メニュー2品がランクイン。8位の「豚骨ラーメン」、9位の「豚角煮」を除いた3位～12位までの8品は揚げ物という結果になりました。

（n=1,035/各単一回答）

年齢とともに苦手になってきた食べ物					
順位	メニュー	%	順位	メニュー	%
1	焼肉のカルビ	26.1	12	フライドポテト	12.6
2	サーロインステーキ	22.1	13	鉄板焼き	12.5
3	とんかつ	19.3	14	すき焼き	12.2
4	串揚げ	19.0	14	アジフライ	12.2
5	メンチカツ	17.9	16	エビフライ	11.4
6	ハムカツ	16.8	17	鶏の唐揚げ	10.8
7	天ぷら	15.5	18	マグロの大トロ	10.4
8	豚骨ラーメン	13.7	19	アヒージョ	9.3
9	豚角煮	13.2	20	酢豚	7.7
10	揚げ春巻き	13.1	21	焼き餃子	6.4
11	コロッケ	12.8	21	お好み焼き	6.4

※「以下のメニューそれぞれについて、少しでも苦手になってきた年齢（だいたい目安）をお選びください」という質問で、「もともと苦手」「20歳未満」「20歳～25歳」「26歳～30歳」「31歳～35歳」「36歳～40歳」「41歳～45歳」「46歳～50歳」「51歳～55歳」「56歳～60歳」「61歳以降」「以前も今も苦手ではない」の選択肢の中から回答  
 ※全体から「もともと苦手」「以前も今も苦手ではない」を除いた割合が高い順にランキングを作成

2023年12月20日

## ■ 『ホットペッパーグルメ外食総研』トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う『ホットペッパーグルメ外食総研』の研究員をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

## リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、マッチング&ソリューション、人材派遣の3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>