

「サラダ好き=女性」はもう古い!? 20代30代の5人に1人が週1以上、サラダを主食に! その6割が男性という結果が判明

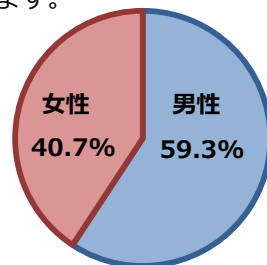
「ホットペッパーグルメ外食総研」が主催する「トレンド座談会」9月レポート

株式会社リクルートライフスタイル（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：浅野 健）の調査・研究機関「ホットペッパーグルメ外食総研」は、毎月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。9月は、近年著しく進化しブームとなっている「サラダ」についてレポートします。

ジャーサラダやコブサラダ、そして今注目されているパワーサラダなど、ここ数年、「サラダ」ブームが到来しています。これまで「サラダ」というと、サイドディッシュの印象が強かったですが、近年、専門店が続々オープンするなど、メインディッシュとしての存在感が増しています。

■5人に1人が週1回以上、「サラダ」をメインに！その6割が男性！

「ホットペッパーグルメ外食総研」が実施した「サラダ」に関する調査では「外食でサラダをメイン（主食）として、どれくらいの頻度で食べるか」という問いに対し、週1回以上と答えた人がほぼ5人に1人（18.8%）いることが分かりました。さらに、週1回以上と答えた人の男女の割合を比較すると約6割が男性という結果に。（右図参照）「サラダ」は、女性人気が高いイメージを持たれがちですが、男性から支持されていることが判明しました。※アンケート結果は次頁参照



▲「サラダ」を週1回以上、メインで食べている人の男女比(n=194)

■「サラダ」ブームの背景は“野菜のバリエーションの多様化”

外食で「サラダ」をメインとして食べたい理由について聞いてみると、最も多かった回答は「家では食べられない野菜があるから（48.2%）」でした。カラフルなヨーロッパ野菜など珍しい野菜は輸入品が多くを占めていたため、スーパーなどで手に入れることは難しく、これまでは一部のフレンチやイタリアンのお店でしか味わえませんでした。しかし、近年、日本でも栽培が行われるようになり、カフェなどのカジュアルなお店でも、多くの特殊な野菜が気軽に楽しめるようになりました。



また、有機栽培や自然農法で作られたこだわりの野菜をそろえる「サラダ」専門店が増え始めたり、肉や魚も入っていてボリュームのある「サラダ」がメニュー化されたりなど、「サラダ」をメインとして食べる環境が整ってきたことも、「サラダ」人気を後押ししているのかもしれない。

外食のプロが語る、「サラダ」事情

糖質制限や健康ブームが加速する中、2015年から増え続ける「サラダ」専門店は、今年に入ってもコンセプトや素材にこだわったお店が続々とオープンしています。また昨今の外食トレンドとしては、「中食では味わえない特別感」「フォトジェニックさ」がありますが、家庭ではなかなか手に入らないバラエティ豊富な野菜を使ったり、カラフルでSNS映える盛り付けが主流になったりなど「サラダ」にも同様の傾向が見られます。今まで脇役だった「サラダ」が看板メニューになっているお店も少なくなく、今後の進化系「サラダ」に期待が高まります。



ホットペッパーグルメ外食総研
上席研究員 有木 真理

【本件に関するお問い合わせ先】
<https://www.recruit-lifestyle.co.jp/support/press>

サラダに関する調査結果

【アンケート概要】

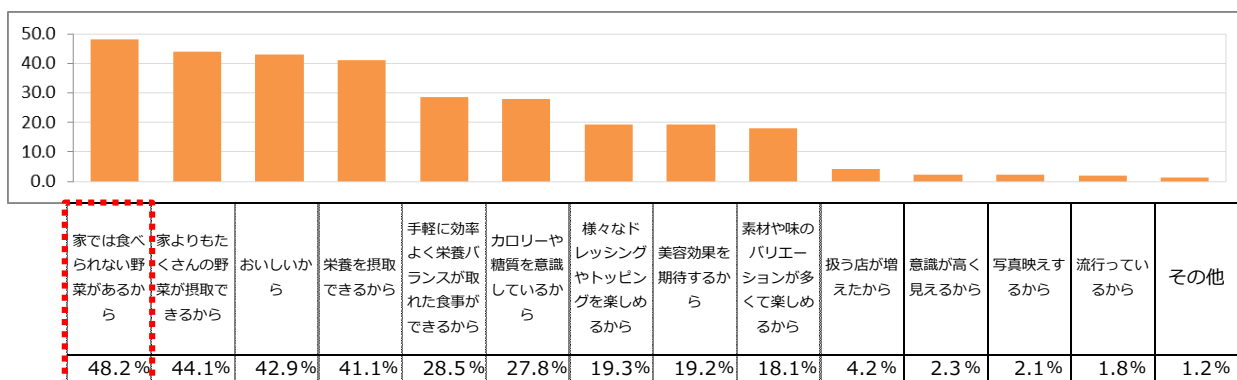
- 出典 : 「ホットペッパーグルメ外食総研」調べ
- 調査時期 : 2017年08月18日(金)~2017年08月20日(日)
- 調査対象 : 東京都に住む20~39歳の男女 (株式会社マクロミルの登録モニター)
- 有効回答数 : 1,032件 (20代男性 20代女性 30代男性 30代女性 各258件)

①外食で「サラダ」をメインとして食べますか？ (n=1,032/単一回答)



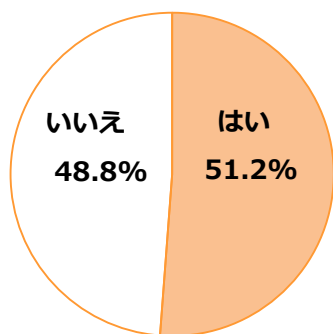
②外食で「サラダ」をメインとして食べたい理由は何ですか？

(n=569/外食で「サラダ」をメインとして食べたいと答えた人/複数回答)



③最近外食で新しい品種の野菜や、家では食べる機会がない珍しい野菜を食べましたか？

(n=1032/単一回答)



④外食で「サラダ」をメインとして食べる時にいくら出せますか？

(n=569/

外食で「サラダ」をメインとして食べたいと答えた人/単一回答)

金額	構成比
500円以下	22.5%
~800円以下	36.6%
~1000円以下	25.5%
~1200円以下	8.8%
~1500円以下	4.9%
~2000円以下	1.4%
2001円以上	0.4%

【「サラダ」専門店】

① Sweet Garden (代官山)

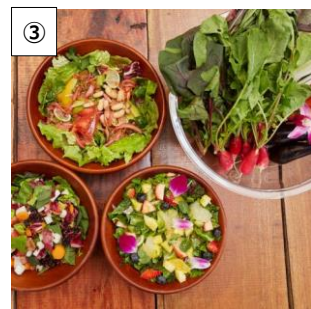
様々な野菜やフルーツをふんだんに使い、素材そのものや食べ合わせによって得られる効能を最大限に生かした「サラダ」。さらに使用している野菜は、毎朝選定された地域の農家から仕入れ、提供直前にカットを行い、素材が持つ新鮮さ、素材の味を失わずに提供。

<https://www.hotpepper.jp/strJ001171093/>

② saladice (汐留)

「サラダを主食に！」がコンセプトのお店。ショーケースから、30種類の野菜から具材、16種類のなかからドレッシングを選び、トス（軽く和える）して、オリジナルの「サラダ」が楽しめる。野菜のみならず、ハムやチーズ、エビやパスタなどの様々な具材をトッピングできるため、バランス良く栄養が摂れる&ボリューム感があるのも嬉しいポイント。

<https://www.hotpepper.jp/strJ000742809/>



【こだわりの野菜を使用した「サラダ」が楽しめるお店】

③ cafe early bird (広尾)

ストイックになりがちなダイエットや健康志向を自然体で気軽に緩く楽しめる場所と新鮮で安全な野菜を豊富に使用したメニューを提供。季節の野菜や、旬のフルーツを使用したチョップドサラダは自慢の一品。

<https://www.hotpepper.jp/strJ001136631/>

④ Mr.FARMER (新宿)

「美と健康は食事から」をテーマに自慢の野菜をふんだんに使い、素材の力を最大限に生かした「サラダ」やサンドイッチ、オムレツなどをバラエティ豊かに数多く揃えている。アメリカ西海岸の健康的なメニューを中心としたカフェを思わせる、体が喜ぶお野菜カフェ。

<https://www.hotpepper.jp/strJ001145708/>

⑤ WE ARE THE FARM (代々木上原)

野菜はすべて無農薬。固定種にこだわり、千葉県佐倉市の自家農園から採れたてを直送。野菜に合うお肉やチーズ、オーガニックワインやフルーツ、ベジカクテルも豊富にご用意。

<https://www.hotpepper.jp/strJ001099754/>

⑥ MADISON NEWYORK KITCHEN (恵比寿)

ランチは、「サラダ」をメインディッシュとして食べる文化が根付くニューヨークのように、大きなステーキやチキンをのせたメインディッシュサラダが中心。豊富な種類の「サラダ」が選べ、さらには焼きたてのフレンチトーストをセットで付けることができるので食べ応えも十分。

<https://www.hotpepper.jp/strJ001099355/>

「ホットペッパーグルメ外食総研 トレンド座談会」とは

シーズン毎に“今”流行りの外食トレンドを発表する、リクルートライフスタイルの外食のプロフェッショナル集団。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 主席研究員はじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、様々な分野を得意とするスペシャリストで構成されます。