

長引くコロナ禍に“健康”疲れ？！

**高カロリーだけど美味しすぎる！“ギルティグルメ”**

特盛から揚げ、チーズたっぷりメニューなど、背徳グルメにトレンドの兆し

コロナ禍で一気に高まった健康志向、一方で長引くコロナ禍で自粛疲れや、健康を意識しすぎた生活にストレスを感じている方も多いようです。そんな中、今、20代と30代を中心に支持されているのが、「食べることを楽しみたい」という欲望を満たす「ギルティグルメ」です。

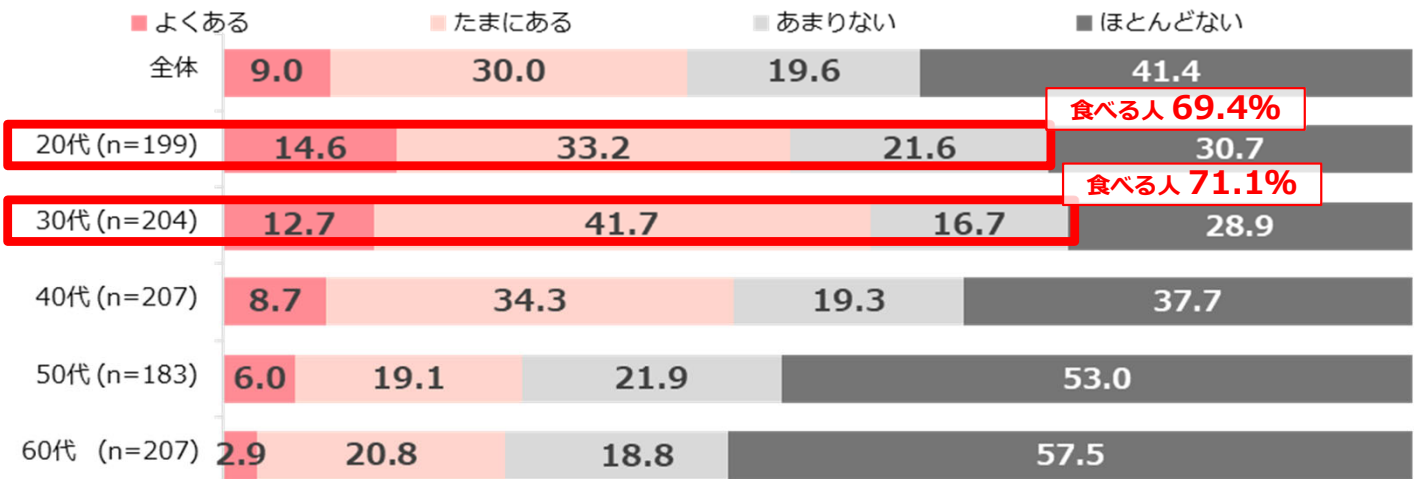
株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、この春のトレンドグルメとして、高カロリー、高糖質など健康面への影響を気にせずに、食べることで満足感を得たり、ストレス解消などが実感できるグルメ「ギルティグルメ」にトレンドの兆しがあるとして、注目しています。

ぐるなびのユーザー調査では「ギルティグルメを食べるか」という問いに対し、頻度に違いがあるものの、20代と30代は約7割が食べており、他の年代と比べても高い割合であることが分かりました。

また、「どのようなギルティグルメを食べることが多いか」という問いに対しては、「肉をたっぷり」、「ボリューム満点」、「好きなものだけたくさん」の3要素が上位を占め、その他、男性は「ニンニク」、女性は「チーズ」をたっぷり使ったメニューを選んだ方が多くなりました。

このような結果から、「肉」×「ボリューム感」に「ニンニク」や「チーズ」などの要素を組み合わせ、食べることを思い切り楽しめる「ギルティグルメ」にさらなる注目が集まることが予想されます。今回は東京都内で楽しめる「ギルティグルメ」を提供する飲食店をご紹介します。

Q.あなたは、ギルティグルメを食べることがありますか。(n=1,000) (%)



Q.どのようなギルティグルメを食べることが多いですか。※複数回答 (n=586) (%)

順位	全体(n=586)	男性(n=284)	女性(n=302)
1位	肉をたっぷり盛り付けたメニュー 40.3	肉をたっぷり盛り付けたメニュー 43.0	チーズをたっぷり使ったメニュー 43.7
2位	ボリューム満点メニュー 38.6	ボリューム満点メニュー 41.2	好きなものだけたくさん食べられるメニュー 42.4
3位	好きなものだけたくさん食べられるメニュー 38.2	ニンニクをたっぷり使ったメニュー 34.2	肉をたっぷり盛り付けたメニュー 37.7

【調査概要】 ■調査期間：2022年2月11日(金)~2月13日(日) ■調査方法：WEBアンケート ■調査対象：全国 ■回答者：20代~60代のぐるなび会員1,000名

＜本件に関する報道機関からのお問い合わせ先＞  
株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp

## 参考資料：ギルティグルメおすすめの飲食店（東京都）



## ■【数量限定】からあげ仙人のタワー丼 1,280円（税込）

串焼き一献 板橋店

<https://r.gnavi.co.jp/4z9ke7sx0000/>

食べちゃダメ！だけど食べたい！！

サクサク衣が特徴のジューシーなからあげ「からあげ仙人」をなんと、10個も使用したそびえ立つ「タワー丼」。

からあげを韓国風の甘辛のヤンニョムソースや自家製タルタルソース、さらにトトロの温泉卵を絡めてご飯と一緒に楽しめます。



## ■UFOチーズフォンデュチキン・ハットク 2,948円（税込）

本格韓国料理と生サムギョプサル 金達菜 新大久保

<https://r.gnavi.co.jp/7ghhya3u0000/>

2種類のとろ〜りチーズと甘辛チキンの組み合わせがたまらないUFOチーズチキンフォンデュ！

チキンは2種類、プレーンチキンとヤンニョムチキンを楽しめます。さらに、新大久保で大流行の韓国風アメリカンドックのハットクをプラス。

## ■ぐるなび食のデータアナリストも「ギルティグルメ」に注目！



山本 瑛美

ぐるなびデータライブラリ担当

ぐるなびに掲載されているメニューの取扱い数や検索データを閲覧できるサービス「ぐるなびデータライブラリ」の企画、運用を担当。

グルメ情報コンテンツ「みんなのごはん」にもデータを基にトレンドメニュー記事を執筆中。

データと食トレンドを結び付けた、外食トレンドの発信なども手掛ける。

長引くコロナ禍で健康志向が高まりましたが、その反動か、高カロリーや高糖質などを気にせず、食べることで気持ちが満たされる「ギルティグルメ」が注目されつつあります。

ここ数年人気の韓国グルメで、最近注目されている「マヌルパン」もその一つ。ガーリックバターをたっぷりしみ込ませたパンに、甘いクリームチーズを挟んだ、食べると背徳感を感じる韓国の人気パンです。また、フライドチキンなどの揚げ物に、チーズを付ける韓国風チーズフォンデュの「UFOチキン」は昨年から注目されており、ぐるなびデータライブラリの取扱指数をみても、ここ1年で全国の飲食店で取扱う割合は約2倍に増加、人気が高まっていることが分かります。

また、ギルティグルメはSNS映えするメニューも多く、見た目のインパクトで話題になるメニューもあり若年層に人気が高くなっています。

ぐるなびデータライブラリの6カ月先の食トレンドを予想する「トレンド予報」でも、2021年の12月号で「マヌルパン」が選出されるなど、韓国グルメはもちろん、揚げ物や肉料理、チーズを使ったメニューなどが多く予想されています。



## ▲マヌルパン

ぐるなびデータライブラリ「トレンド予報2021年12月号」より

## メニュー認知度

現在 ★★★☆☆

予測 ★★★★★

ぐるなび注目度 ★★★★★