

〈ギルトフリースイーツに関する意識調査〉

スイーツ選びの決め手、第3位は「罪悪感なく食べられるか」

夏に向け、罪悪感から解放！ヘルシーに美味しいスイーツを食べたい方必見！

～定番の「パフェ」から人気の「バスクチーズケーキ」までCake.jpがおすすめるギルトフリースイーツをご紹介～

ケーキ・スイーツ専門通販サイト「Cake.jp（ケーキジーピー）」を運営する株式会社Cake.jp（本社：東京都新宿区、代表取締役：高橋 優貴）は、10～70代以上の男女673名を対象に「ギルトフリースイーツに対する意識調査」を実施いたしました。

〈調査概要〉

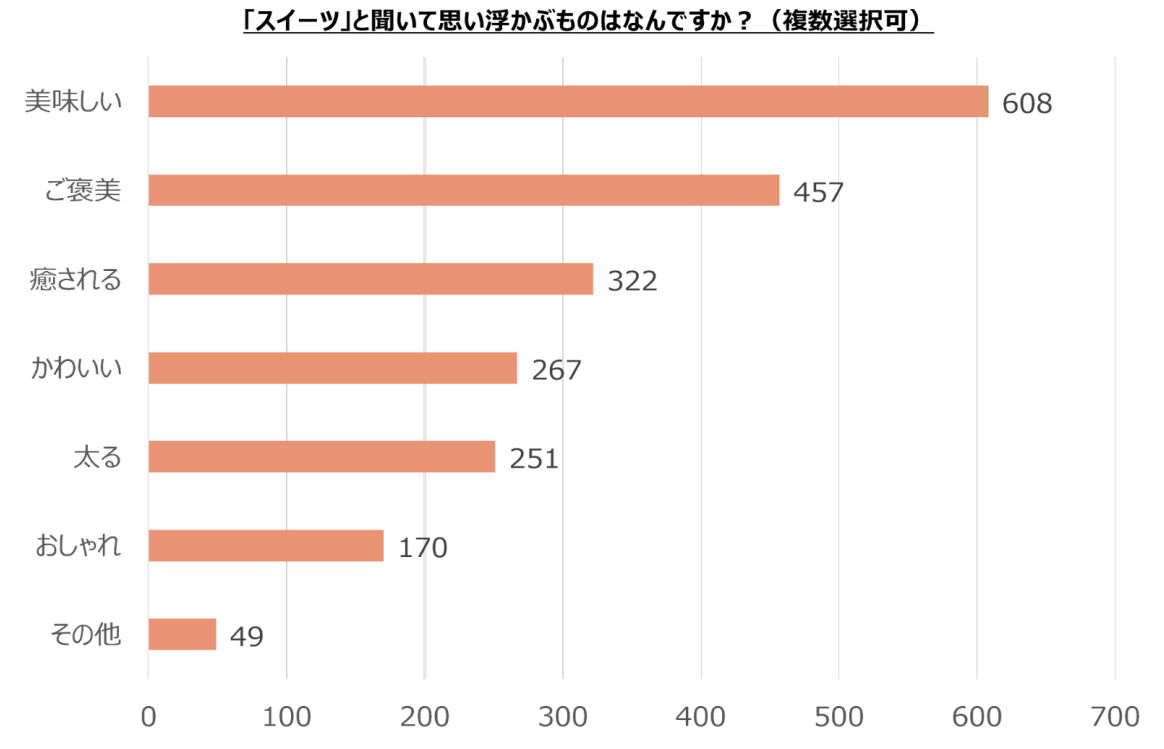
実施期間 : 2022年3月16日～3月31日  
調査方法 : インターネット調査  
調査対象 : 10～70代以上の男女  
サンプル数 : 673人（有効回答数）

〈調査結果サマリー〉

- ◆「スイーツ」と聞いて思い浮かぶものは、「美味しい」「ご褒美」などポジティブなものばかりでなく、「太る」といったネガティブなイメージも。
- ◆スイーツ選びの決め手は「味」「見た目」に続いて、「罪悪感なく食べられるか」が3位にランクイン
- ◆「ギルトフリースイーツ」を分かる人は23.8%と認知度が低い傾向
- ◆ギルトフリースイーツを「食べたことがある人」は「食べたことがない人」と比べ、『味が薄い』などのネガティブイメージが15.4%も低い結果に！
- ◆「食べてみたいギルトフリースイーツ」第1位はスイーツ好きの定番「パフェ」！続いて、「ガトーショコラ」「バスクチーズケーキ」と濃厚な味わいが特徴のスイーツがランクイン。

### <調査結果サマリー詳細>

- ◆「スイーツ」と聞いて思い浮かぶものは、「美味しい」「ご褒美」などポジティブなものばかりでなく、「太る」といったネガティブなイメージも。



多くの人が「スイーツ」に対して、おいしい、ご褒美といったポジティブなイメージを抱いている一方、「太る」といったネガティブな声も伺えました。

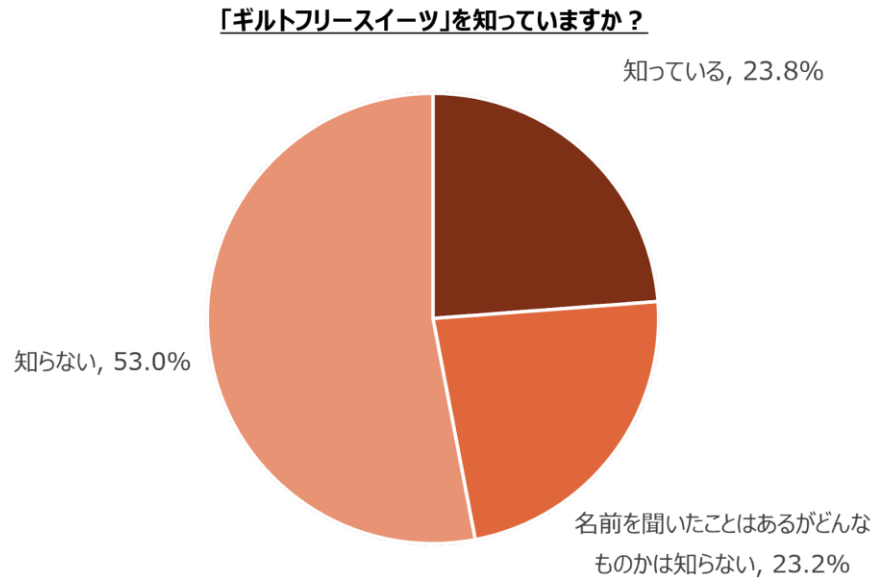
- ◆スイーツ選びの決め手は「味」「見た目」に続いて、「罪悪感なく食べられるか」が3位にランクイン

### スイーツを選ぶ時の決め手はなんですか？

- |    |             |
|----|-------------|
| 1位 | 味           |
| 2位 | 見た目         |
| 3位 | 罪悪感なく食べられるか |
| 4位 | 価格          |
| 5位 | ブランド        |

スイーツを選ぶ時の決め手として「味」「見た目」に続き、「価格」をおさえて「罪悪感なく食べられるか」がランクイン。カロリーや糖質等を気にせずスイーツを楽しみたいというニーズが伺えました。これからの季節、ダイエット需要とともに、この意識も高まるのではと予想できます。

◆「ギルトフリースイーツ」を分かる人は23.8%と認知度が低い傾向



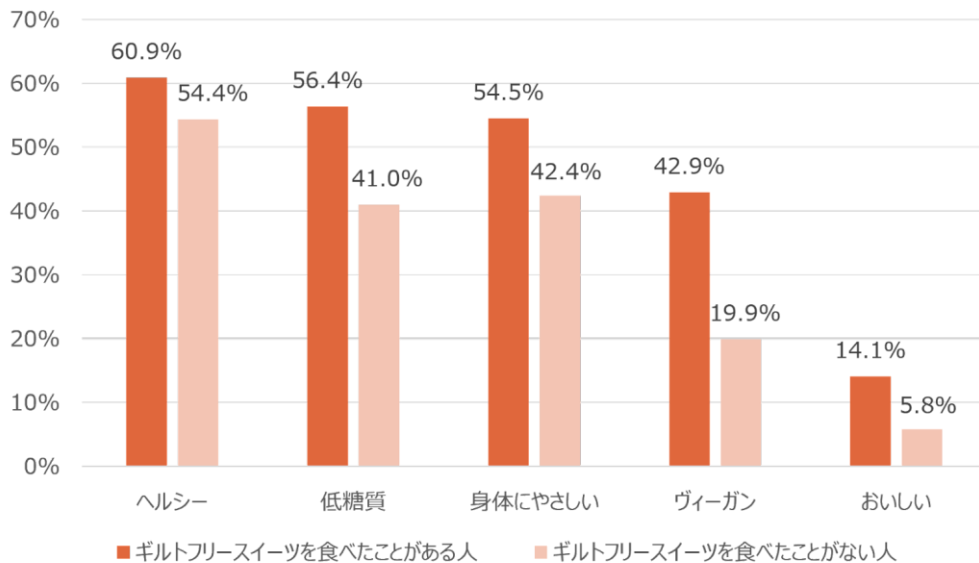
「ギルトフリースイーツ」について、「名前を聞いたことがある人」は半数以下、「知っている人」は全体の23.8%に対して、「知らない人」は53%。

「名前を聞いたことはあるがどんなものは知らない人」は23.2%といったように、「ギルトフリースイーツ」はまだまだ浸透していないことが伺えます。

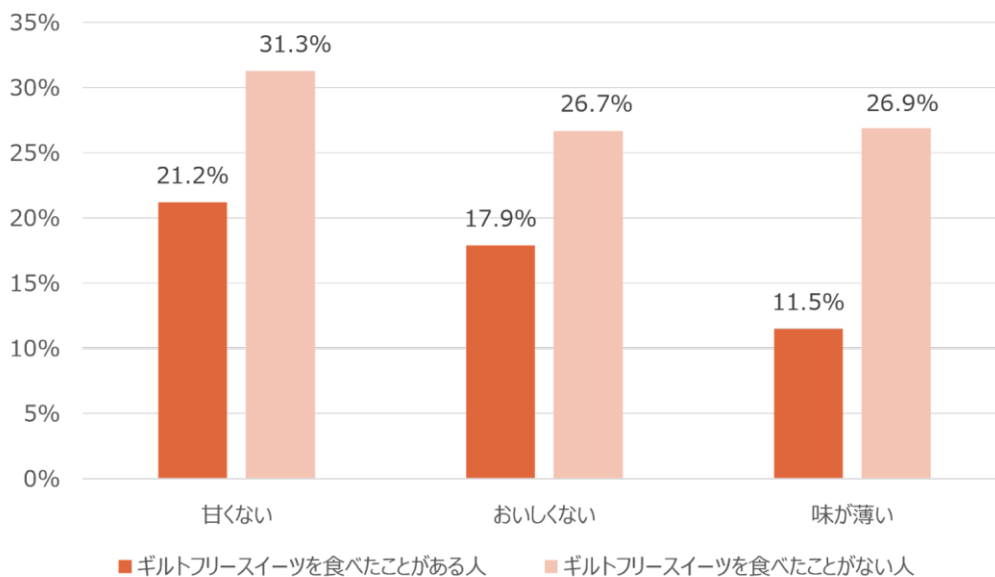
※「ギルトフリースイーツ」とは、「太る」「身体に悪そう」といった罪悪感や後ろめたさを感じることなく食べられるスイーツです。ローカーボ、低カロリー、グルテンフリー、シュガーフリー、無添加などの特徴を指しています。

◆ギルトフリースイーツを「食べたことがある人」は「食べたことがない人」と比べ、『味が薄い』などのネガティブイメージが15.4%も低い結果に！

ギルトフリースイーツに対するポジティブなイメージ



ギルトフリースイーツに対するネガティブなイメージ（複数選択可）



ギルトフリースイーツに対する印象を伺ったところ、ヘルシーや低糖質、身体にやさしい等といったようにポジティブな意見が過半数を超えていることが分かりました。一方、ネガティブなイメージも見られ、「食べたことがある人」と「食べたことがない人」とでは「味が薄い」というイメージでは15.4%も差が開く結果となりました。

◆「食べてみたいギルトフリースイーツ」第1位はスイーツ好きの定番「パフェ」！

続いて、「ガトーショコラ」「バスクチーズケーキ」と濃厚な味わいが特徴のスイーツがランクイン。

どんなギルトフリースイーツを食べてみたいですか？（複数選択可）

1位	パフェ
2位	ガトーショコラ
3位	バスクチーズケーキ
4位	フルーツタルト
5位	プリン
6位	チョコレート
7位	モンブラン
8位	和菓子
9位	ティラミス
10位	アイス

スイーツ好きの定番「パフェ」が1位となる結果に！続いて、「ガトーショコラ」、「バスクチーズケーキ」が食べてみたいスイーツとして上位に選ばれています。

**ギルトフリースイーツを買うならCake.jpで決まり！**

Cake.jpでは、日本全国のギルトフリースイーツを300種類以上取り揃えています。サイト内にて「ギルトフリー」で検索いただくと、商品ラインナップを簡単にご覧いただけます。

「無添加アイスのパフェ」から「糖質約90%オフの濃厚ガトーショコラ」など、多様なスイーツからお選びいただけます。ギルトフリースイーツは、ご自身で楽しむだけでなく、健康意識が高い方や、ダイエットをされている方へのギフトにもおすすめです。Cake.jpにて、罪悪感なくヘルシーで美味しいスイーツを選んでみてはいかがでしょうか。

<商品一覧ページ> <https://cake.jp/s/93yj7wux/>

## ギルトフリースイーツ商品（一部抜粋）

### ■【トゥッティ フルッティ】無添加アイスパフェ



美味しくて体に良い！無添加アイスとグラノーラのパフェ。

自家製の希少糖入りグラノーラと無添加アイスの上には希少糖ファイバーソフトをトッピングしています。

- ・価格 : 4,800円（税込）※送料別
- ・フレーバー：キャラメルアイス&ソフトクリーム&チョコソース  
マンゴアイス&ソフトクリーム&ブルーベリーソース  
ストロベリーアイス&ソフトクリーム&いちごソース  
ジャンドゥイアアイス&ソフトクリーム&キャラメルソース  
黒大豆きなこアイス&ソフトクリーム&抹茶  
抹茶アイス&ソフトクリーム&黒ゴマソース
- ・販売ページ：<https://cake.jp/item/3388189/>

### ■【低糖質cafe&bar華美】低糖質ガトーショコラ



通常のガトーショコラと比べると、なんと糖質約90%オフの濃厚ガトーショコラ。

天然甘味料エリスリトールでほんのり甘くなっていますので、お好みで低糖質生クリームと合わせてお召し上がりいただけます。

- ・価格 : 2,700円（税込）※送料別
- ・販売ページ：<https://cake.jp/item/3397308/%ef%bc%89/>

### 【熟成バスクチーズケーキ】グルテンフリーの「熟成バスクチーズケーキ」



グルテンフリーでねっとりとした味わいの熟成バスクチーズケーキ。

“二段熟成製法”と瞬間冷凍技術によって旨味成分が約2倍の商品が実現しました。

- ・価格 : 4,000円（税込）※送料別
- ・販売ページ : <https://cake.jp/item/3403764/%ef%bc%89/>

### 【Sweetsさつき】グルテンフリー フルーツタルト



アーモンドたっぷりのサクサクタルト生地に、カスタードクリームとホイップクリームを絞り、フルーツを飾ったフルーツタルト。

- ・価格 : 5,292円（税込）※送料別
- ・販売ページ : <https://cake.jp/item/3323050/%ef%bc%89/>

## 【Lucollet】豆乳プリン



大豆の良いところをぎゅっと閉じ込めて作った卵不使用の新しい豆乳プリン。  
プレーン、チョコ、いちご、抹茶の各種1つずつが入っていて、各商品の味の違いをお楽しみいただけます。

- ・価格 : 2,500円(税込) ※送料別
- ・フレーバー : プレーン、チョコ、いちご、matcha
- ・販売ページ : <https://cake.jp/item/3390423/%ef%bc%89/>

### ■ ケーキ・スイーツ専門通販サイト「Cake.jp」とは

# cake JP

「感動が集まる場所をもっとハッピーに！」をコンセプトに2017年1月よりサービスを開始。全国各地の洋菓子店と提携し、ご自宅はもちろんレストランや宿泊先、結婚式場、職場等どこへでもお好きなケーキをお届けします。5,000種類以上の商品をラインナップし、デザイン性の高いケーキやオーダーメイドケーキも手軽にご注文いただけます。現在、会員数100万人、加盟店舗数1,500店舗以上とケーキ・スイーツ市場で国内最大級のプラットフォームを展開、特別な日の感動体験や日常の中のちょっとした幸せ体験を全国にお届けしています。

<https://cake.jp/>

### ■ 株式会社Cake.jpについて

会社名 : 株式会社Cake.jp  
代表者 : 代表取締役 高橋優貴  
本社 : 東京都新宿区西新宿6丁目24-1 西新宿三井ビル1503  
設立日 : 2009年4月23日  
従業員数 : 85名 (パート、アルバイト含む)  
決算期 : 12月  
URL : <https://corp.cake.jp/>

### ■ 商品についてのお問い合わせ先

Cake.jpカスタマーサポート  
TEL : 03-6869-2226 (10時~18時)