

「2022年バレンタインとスイーツ」に関するトレンド・意識調査

【バレンタイン】選ぶ基準No.1は「金額」が20%。自分へのチョコは「カカオ含有量」が決め手

【スイーツ】2022年の業界キーワードは「低糖質」がNo.1に！ダイエット中も安心と人気

【スイーツ】2022年トレンド予測Top3は「フルーツ大福」「ヴィーガンアイス」「カヌレ」！

～ダイエット研究家・岡がトレンド解説！バレンタインは「低糖質」チョコを贈る時代に！～

「忙しいあなたの食生活をサポート！」をコンセプトに、低糖質・高タンパク質の食事を、冷凍の状態
で提供するフードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」を運営するゴーフード株式会社（本
社：東京都港区、代表取締役：岡 広樹）は、『2022年のバレンタインと、スイーツ』に関するアン
ケート調査を、女性307名に実施いたしました。

バレンタインのチョコを 選ぶ基準TOP5 《2022年》



第1位	金額
第2位	味
第3位	チョコのデザイン
第4位	パッケージ
第5位	相手の趣向



スイーツトレンド予測《2022年》
第3位「カヌレ」

【GOFOOD社 調査】「2022年バレンタインとスイーツ」に関する意識調査《ポイント》

① <バレンタイン> チョコ選定の基準は「金額」「味」。自分へのチョコは「カカオ含有量」が決め手
2022年のバレンタインにおいて、男性へのチョコを選ぶポイントTop3は「金額」「味」「デザイン」
という結果になりました。一方、自分へのご褒美チョコは「カカオ含有量」がNo.1の決め手に。

② 【スイーツ】2022年の業界キーワードは「低糖質」がNo.1に！ダイエット中も安心と人気
2022年に流行すると思う「機能性スイーツ」は「低糖質」がNo.1に。ダイエット中に食べたいスイーツ
というアンケートでもNo.1になっており、2022年のスイーツ界は「低糖質」がカギとなりそうです。

③ 【スイーツ】2022年トレンド予測Top3は「フルーツ大福」「ヴィーガンアイス」「カヌレ」！
2022年も「フルーツ大福」「カヌレ」などSNS映えを意識したスイーツが上位を占めています。中でも
「ヴィーガンアイス」は、SNS映えに加えてヘルシーさからも健康志向の女性たちから支持されました。

【ダイエット研究家・岡がトレンド解説】「低糖質スイーツ」がトレンドの流れから、バレンタインも
「相手の健康」を意識するチョコが選ばれる時代が来ると予測！低糖質チョコが今年のおすすめ！

【1】【バレンタイン】選ぶ基準No.1は「金額」が20%。「味」「デザイン」がTOP3に。「自分チョコ」を選ぶ基準は「カカオ含有量」が決め手！“チョコの成分”が重要！

バレンタインのチョコを選ぶ際の基準について調査したところ、第1位は「金額」で約20%という結果になりました。次いで「味」「デザイン」と、相手の趣向は選ぶ際に重要視されていないことがわかりました。《図1》

また、「チョコの購入先」を調査したところ、第1位は「デパート」で約42%、次いで「スーパー」「ネット通販」という結果になりました《図2》。

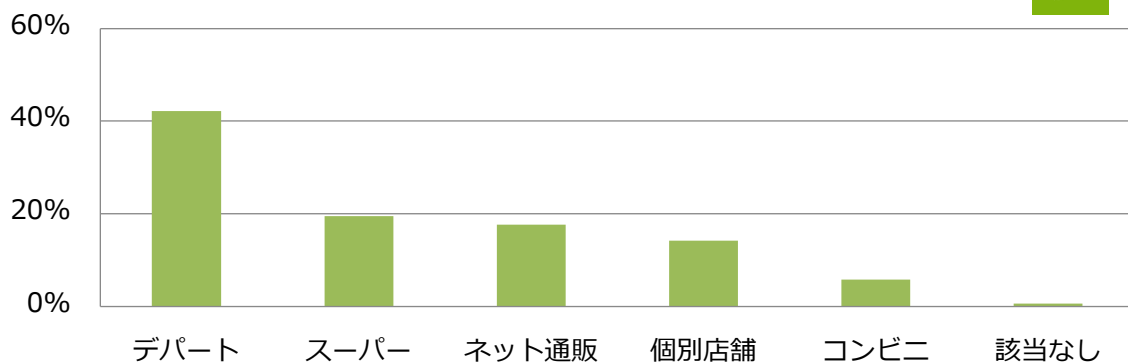
未だ「デパート」で商品を見て購入する人が一定数いるものの、コロナ禍となり、ネット通販でチョコを購入する人もいます。ネットでチョコを買う際、検索条件として「金額」を入力し探す人が多くおり、これがチョコ選びの基準として「金額」が第1位になった原因の1つであると考えます。さらに、コロナ禍でテレワークが進み、義理チョコ文化が衰退していく中で、本命だけに高価なチョコを贈りたいと考える人もいます。その際も「金額」がキーワードとなることが多く、このような結果となったと考えます。

バレンタインのチョコを選ぶ基準TOP5 《2022年》

第1位	金額
第2位	味
第3位	チョコのデザイン
第4位	パッケージ
第5位	相手の趣向

<図1>

<図2> 【バレンタイン】チョコの購入先は？(複数選択可)



自分へのチョコを選ぶ基準TOP5 《2022年》

第1位	カカオ含有量が多い
第2位	人工甘味料不使用
第3位	低糖質
第4位	無添加
第5位	低カロリー

<図3>

バレンタインで「自分へのチョコ」を選ぶ基準について調査したところ、第1位は「カカオ含有量が多い」で約24%という結果となりました。次いで「人工甘味料」「低糖質」「無添加」など、“成分”を気にして購入する傾向があります。女性の健康意識の高さの表れと分析します《図3》

今回の調査で「贈るチョコ」と「自分チョコ」の選定基準に大きな乖離があることがわかりました。

「贈るチョコ」においても、健康を意識した「低糖質チョコ」などを贈ることで、相手の体への気遣いや思いやりをアピールすることも可能です。ネットでの購入が増えていくことにより、“成分”を確認して購入ができるため、「贈るチョコ」も“健康”を意識した商品がよりいっそう選ばれていくと予測します。

【2】【スイーツ】2022年の業界キーワードは「低糖質」がNo.1！ダイエット中も安心と人気

2022年に流行すると思う「機能性スイーツ」について調査したところ、第1位は「低糖質スイーツ」で約14%が支持しました。次いで「体脂肪を減らすスイーツ」「高タンパク質スイーツ」がランクイン《図4》。

また、「ダイエット中に食べたいスイーツ」に関して、「低糖質」「低カロリー」「低脂肪」と“3低”比較アンケートを行ったところ、「低糖質スイーツ」が約半数の支持を得て第1位に選ばれました《図5》。ダイエットする上で気にすべきは「カロリーではなく糖質」という知識が、多くの女性の広がってきていることを意味する結果と考えます。

2022年、女性の心をつかむスイーツ業界の成分のポイントは「低糖質」がカギとなりそうです。

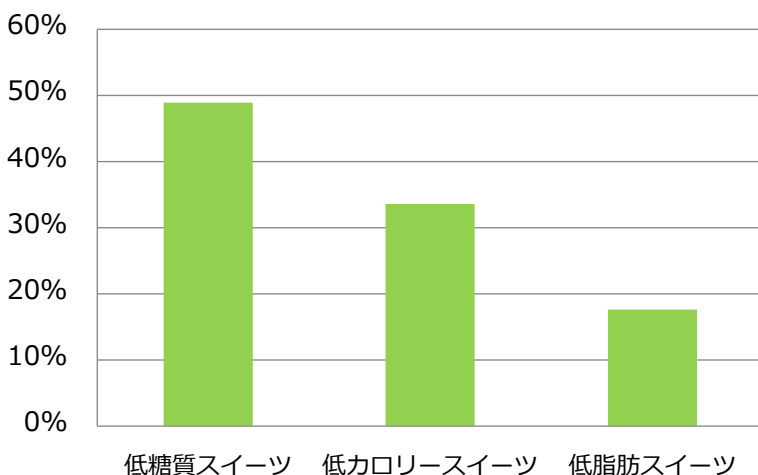
2022年に流行すると思う機能性スイーツTOP5



第1位	低糖質スイーツ
第2位	体脂肪を減らすスイーツ
第3位	高タンパク質スイーツ
第4位	低GIスイーツ
第5位	中性脂肪を下げるスイーツ

<図4>

<図5> 「ダイエット中に食べたいスイーツ」は？



【3】【スイーツ】トレンド予測Top3は「フルーツ大福」「ヴィーガンアイス」「カヌレ」！

2022年に流行すると思うスイーツについて調査したところ、Top3は「フルーツ大福」「ヴィーガンアイス」「カヌレ」などSNS映えを意識したスイーツが上位を占めました《図6》。

中でも「ヴィーガンアイス」は、SNS映えに加えて健康志向の女性たちから支持されており、「映え」と「体に良い成分」の両方を抑えたスイーツが流行のキーワードになりそうです。



◀第1位「フルーツ大福」
フルーツがまるごと包まれており
美味しさと断面の美しさで人気
(写真はイメージ)



第3位「カヌレ」▶
フランスの伝統的な洋菓子。
外はカリッと、中はモチツとした
食感の特徴
(写真はイメージ)

2022年に流行すると思うスイーツTOP5



第1位	フルーツ大福
第2位	ヴィーガンアイス
第3位	カヌレ
第4位	韓国ティラミス
第5位	バウムサンド



◀第4位「韓国ティラミス」
カップに入ったティラミス
手軽さとかわいさが
SNS映えすると人気急上昇中
(写真はイメージ)

第5位「バウムサンド」▶
フルーツサンドのパン部分が
バウムクーヘンになっており
2つのスイーツが味わえると話題に
(写真はイメージ)



【4】アンケート調査概要

調査期間：2021年12月20日～12月22日
調査対象：WEB調査
有効回答数：N=307
調査実施・分析：ゴーフード株式会社

【5】ダイエット研究家/岡が解説！

バレンタインは「チョコの成分(機能性)」を 考慮するのがトレンドに。“低糖質チョコ”がおすすめ



今回のバレンタイン調査で「贈るチョコ」は「金額」、「自分チョコ」は「成分(機能性)」で選んでいるという、選定基準の違いが鮮明になりました。自分のチョコを「成分(機能性)」で選んでいるように、相手も同じように「体に良い成分のチョコ」を望む人が一定数いることでしょう。

健康志向の高まりはバレンタインにも大きく影響してくると思います。
「低糖質チョコ」は2022年のバレンタインにおすすめです。
ダイエットは血糖値を乱高下させないことが極めて重要です。
本命のお相手の健康を意識した、おいしい低糖質チョコを贈ることでお相手への新たなアピールも可能かと思えます。



▲左)低糖質チーズケーキ/
右)低糖質ガトーショコラ
(GOFOOD)

■「GOFOOD」バレンタインにおすすめの「低糖質スイーツ」

＜GOFOODの低糖質スイーツ＞

価格：1セット598円(税込)～/1セット3個
商品こだわり：天然の甘味料(吸収されない糖)である『エリスリトール』を使用し、糖質量を抑えていますので、減量中、ダイエット中の方でも罪悪感なく召し上がれます。

《ガトーショコラ》

エネルギー125Kcal/たんぱく質3.2g/脂質10.4g/
糖質11.9g(エリスリトール除く糖質量4.5g) /
食物繊維0.2g/食塩相当量0.1g

他社商品参考値：

一般的なガトーショコラ1個あたりの糖質量、約28.4g



※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

《チーズケーキ》

エネルギー119Kcal／たんぱく質2.0g／脂質11.0g／
糖質6.8g（エリスリトール除く糖質量3.4g）／
食物繊維0g／食塩相当量0.2g

他社商品参考値：
一般的なバイクドチーズケーキ1個あたりの糖質量、約17g



■低糖質・高タンパク質のフードデリバリーサービス「GOFOOD」概要

忙しいあなたの食生活をサポート！

「フードGO!」糖質・タンパク質質量、塩分を徹底管理した食事を新鮮なまま冷凍でお届け。

本格シェフが美味しさを追求し、健康食を研究する
医師も認めた宅配弁当の定番。

糖質	タンパク質	レンジ調理	1食
20g以下	20g以上	最短2分	¥598～

あなたにぴったりのプランを選択



フードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」は、「忙しいあなたの食生活をサポート！」をコンセプトに、健康な食事を研究する医師や、ミシュラン2星店経験シェフが推奨しているサービスで、糖質・タンパク質量、塩分を徹底管理した温めるだけのお弁当を、新鮮なまま冷凍でお届けします。『中小企業からニッポンを元気にプロジェクト』に参画し、プロジェクト公式アンバサダーの郷ひろみさん広告素材を起用したプロモーション活動を展開しております。

URL : <https://gofood.jp>

<特徴>

- (1) Easy : 買い出しや調理、後片付けも不要。冷凍庫にストックしているGOFOODをレンジで温めるだけなので、待ち時間も最短2分。
- (2) Healthy : 医師推薦の健康メニュー。糖質20g以下、タンパク質20g以上、低塩分など、栄養価にこだわったメニューです。※一部商品を除く
- (3) Delicious : 名店レストランのシェフが監修。健康的な食事でも美味しくなければつづきません。美味しさにとことんこだわりました。

■ゴーフード株式会社 概要



ミッション：人々をカッコよく元気に。
ビジョン：すべてのひとが健康的な「食」を選択できる世界を創る。

- ・会社名：ゴーフード株式会社
- ・所在地：〒105-0011 東京都港区芝公園4-6-8 bijin-BLDG.3F
- ・事業内容：低糖質フードデリバリーサービス「GOFOOD」の運営
- ・代表取締役：岡 広樹
- ・URL : <https://gofood.co.jp>
- ・岡 公式note <https://note.com/hirok10ka>

報道関係者の方からのお問い合わせ！

ゴーフード株式会社 土井

TEL : 03-6820-2345 / E-mail : doi@gofood.co.jp