

## 84%の女子がスイーツを食べるときに“罪悪感”を抱いた経験

# 罪悪感から解放！「ギルトフリースイーツ」トレンドに注目

## 夏にむけ、約9割が“アイス×ギルトフリー”を希望！

「女性」をテーマにした調査分析やトレンド発信などをおこなう「ウーメディア ラボ」では、このたび、脂肪ゼロのアイス「more（モア）」を発売した株式会社 明治と共同で「ギルトフリースイーツ」に関する意識・実態調査をおこないました。

### ■ スイーツ女子の間でブームの予感!? スイーツなのに罪悪感なし「ギルトフリー」とは？

美味しいスイーツを食べた後、太ったり肌が荒れたりすることが気になり、**体への「罪悪感」を抱いたことがある女性は多いのではないのでしょうか。**そんな女性にうれしいのが今注目の「ギルトフリースイーツ」です。

「ギルトフリースイーツ」とは、低カロリーで低脂肪、白砂糖やグルテンなど炭水化物が少ない糖質オフ、添加物ゼロなどの特徴をもつ**ヘルシーで体にうれしい「罪悪感ゼロ」のスイーツ**のことを指します。オーストラリア発祥のプリズボール（ドライフルーツやナッツなどを砕いて丸めたボール状のスイーツ）が昨年2016年に日本に上陸するなど、海外で生まれたこのトレンドは日本にも波及。健康意識の高い女性から人気を集め、**今や「2017年スイーツトレンドの大本命」**と目されています。さらにこれからの季節にかけて、脂肪ゼロのアイス「more」をはじめとして**“ひんやり×ギルトフリー”な商品**が続々と登場の兆しを見せています。

今回は、女性たちに「スイーツと罪悪感」に関する意識・実態調査を行うとともに、スイーツジャーナリスト・平岩理緒さんに「ギルトフリースイーツ」トレンドについてお話を伺いました。



### レポート概要

#### 1. 【調査結果】「スイーツと罪悪感」に関する意識・実態調査

- 女子 84%がスイーツを食べるときに「罪悪感」を抱いた経験アリ！…でもやめられない女性は 95%
- 話題の「ギルトフリースイーツ」、チャレンジしたい女性は約 6 割！
- これからの季節に食べる機会が増える「アイス」、85%が「ギルトフリー」を支持

#### 2. 【インタビュー】専門家に聞く、「ギルトフリースイーツ」が女性のココロをつかむ理由

- 「ギルトフリースイーツ」が注目を集める背景とは
- 心身ともに健康で美しくありたい、イマドキ女性のココロをつかむ「ギルトフリースイーツ」
- これから注目の「ひんやりスイーツ」×「ギルトフリー」、有力候補はアイス

**(参考) 脂肪ゼロ、「ギルトフリー」なアイス「more」が明治から登場！**

## 1.【調査結果】「スイーツと罪悪感」に関する意識・実態調査

はじめに「ギルトフリースイーツ」が受け入れられた背景を探るべく、週に1回以上スイーツを食べている、「スイーツ好き」な20～30代女性500名を対象に「スイーツと罪悪感」についての調査を行いました。

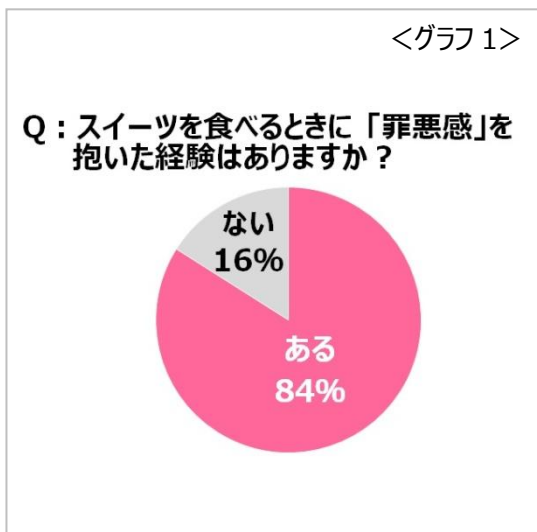
### <調査概要>

- ・調査名：「スイーツと罪悪感」に関する調査
- ・調査期間：2017年3月17日（金）～21日（火）
- ・調査対象：20～30代の女性500名
- ・調査元：「ウーメディア ラボ」および株式会社 明治（共同調査）

### ◆女子84%がスイーツを食べるときに「罪悪感」を抱いた経験アリ！…でもやめられない女性は95%

まず、スイーツを食べるときに「罪悪感」を抱いた経験についてきくと、**84%が「ある」と回答**。<グラフ1> 「罪悪感」を抱いた具体的なシチュエーションとしては、「夜中に脂質の高いお菓子を食べたとき」（36歳）や「生クリームやメープルシロップが沢山かかったパンケーキなど、見た目から明らかにカロリーが高いとわかるスイーツを食べたとき」（26歳）などの意見がきかれ、**「高カロリー」「高脂質」なスイーツに対する女性たちの「罪悪感」**がうかがえます。このことで自己評価を下げてしまう女性も多く、スイーツを食べるときに罪悪感を抱くと「自己嫌悪につながる」（72%）と答えた女性は7割超にものぼります。

しかし一方で、**「罪悪感」があってもスイーツを食べることはやめられないと答えた女性は95%**。<グラフ2> 自分が嫌になるほどの「罪悪感」を抱いても、大好きな「スイーツ」はやめられない…そんな女性たちの複雑な胸中が垣間見える結果となりました。

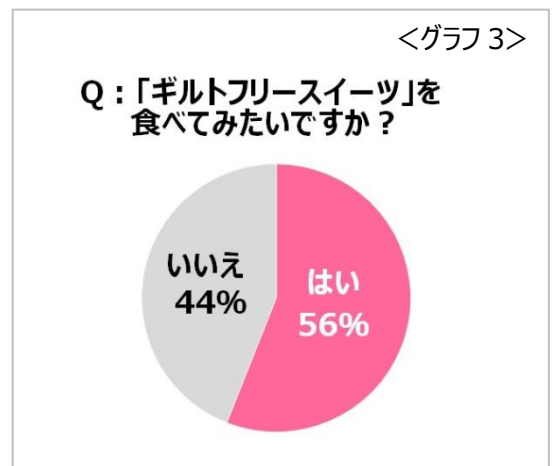


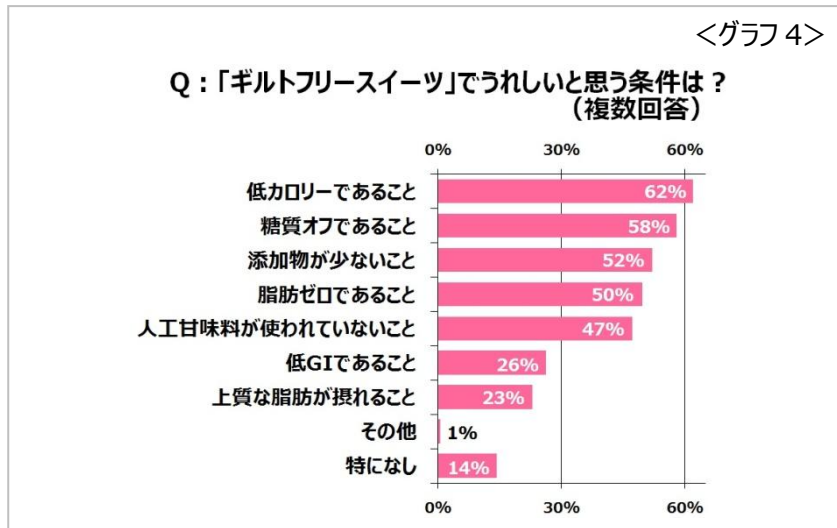
### ◆話題の「ギルトフリースイーツ」、チャレンジしたい女性は約6割！

続いて、そんな女性たちに「ギルトフリースイーツ」を食べてみたいかきくと、56%が「はい」と回答。**約6割がチャレンジしたい**と考えているようです。

#### <グラフ3>

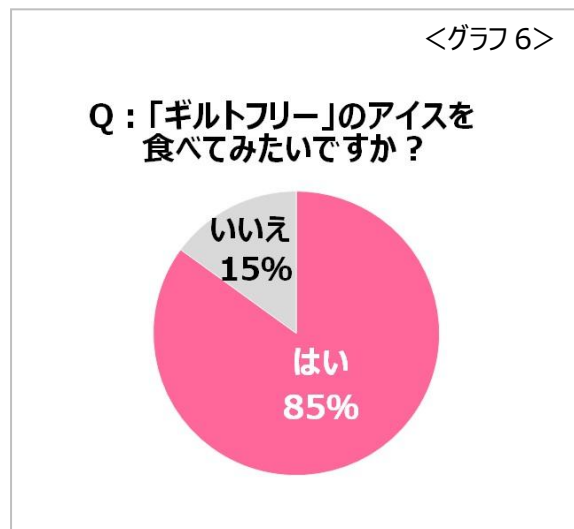
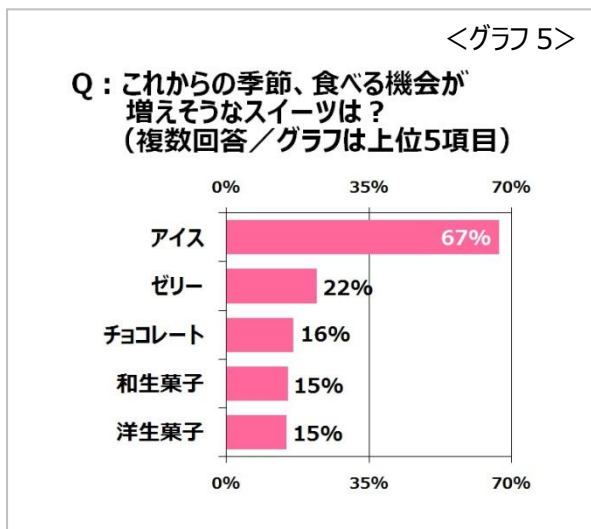
さらに、「ギルトフリースイーツでうれしいと思う条件」をたずねると、1位に「低カロリーであること」（62%）、2位に「糖質オフであること」（58%）、3位に「添加物が少ないこと」（52%）が続きました。<グラフ4> カロリーの低さだけでなく、糖質・添加物への配慮といった**「体へのやさしさ」も「ギルトフリースイーツ」を選ぶ時の重要なポイント**になっていることがうかがえます。





### ◆これからの季節に食べる機会が増える「アイス」、85%が「ギルトフリー」を支持

体型への意識も高まり、ますます「ギルトフリースイーツ」が歓迎されそうなこれからの季節。女性たちに「これからの季節、食べる機会が増えそうなスイーツ」をきくと、1位は「アイス」(67%)。2位の「ゼリー」(22%)や3位の「チョコレート」(16%)を大きく引き離しています。<グラフ5> そこで次に実際に、「ギルトフリー」のアイスを食べてみたいかきくと、**実に85%もの女性が「はい」と回答**。<グラフ6> 具体的には、「夕食後や運動後など本当は食べない方が良さだろうな、という時に食べたい」(38歳)、「ダイエット中のご褒美として食べたい!」(27歳)など、罪悪感を抱きがちなシーンに楽しみたいという意見がきかれました。気温が上がるこれからの季節、「ギルトフリーのアイス」は多くの女性から歓迎されそうです。



## 2.【インタビュー】専門家に聞く、「ギルトフリースイーツ」が女性のココロをつかむ理由

続いて、スイーツトレンドに詳しいスイーツジャーナリスト・平岩理緒さんに「ギルトフリースイーツ」注目の背景について、お話をお伺いしました。

### <プロフィール> 平岩理緒 (スイーツジャーナリスト)



マーケターとして食品メーカーなどのプロモーション、リサーチを担当し、商品開発・販促のプロセスに深く関わった経験を生かし、独立。1か月に200種類以上のスイーツを食べ歩き、雑誌やWEB、ラジオ、TV等で、スイーツを中心とする「食」の情報を発信するスイーツジャーナリストとして活動。執筆の他、セミナー講師、イベント司会、企業の商品開発コンサルティングまで幅広くこなす。

幸せのケーキ共和国 : <http://shiawasencake.net/>

## ◆「ギルトフリースイーツ」が注目を集める背景とは

これから注目が集まる「ギルトフリースイーツ」ですが、今まで全くなかったトレンドかと言えばそうではありません。ロカボ（緩やかな糖質制限）やマクロビオティック（穀物や野菜などを中心とする食事法）などの食事法をスイーツにも取り入れ、健康を保とうとする動きはかなり以前から見られます。しかし、**「ギルトフリースイーツ」が違っているのはその定義がゆるく、多くの人が受け入れられる余地があること**。文字通り「罪悪感なく食べられるスイーツ」の総称としてこれからも広がっていくと思います。

「ギルトフリースイーツ」が生まれた背景として、**「ナチュラルなものや体に優しいものへの関心を高めつつある最近の消費者意識**は見逃せません。スイーツの世界では「素材菓子」といって、ドライフルーツやナッツなど、より素朴に素材そのものの味をよとするジャンルが人気を見せています。そこに、「罪悪感」を持たずにスイーツを楽しみたい、という心理が加わって「ギルトフリースイーツ」というジャンルが誕生したのでしょう。

## ◆心身ともに健康で美しくありたい、イマドキ女性のココロをつかむ「ギルトフリースイーツ」

最近の女性は「クオリティオブライフ（＝個人の人生の質）」を向上させることに目が向いています。そんな彼女たちは、「スイーツなのに体にいい！」と感じることで、さらに「それを採り入れる自分が好き」という自己肯定感に結びつけることができます。せっかく美味しいスイーツなのに、罪悪感を抱いてしまったらもったいない。そんな、**心身ともに健康で美しく生きたいという女性の姿にあったトレンド**だと思います。人によって「罪悪感」の範囲は違うと思いますが、**自分を責めずにスイーツを楽しんでいることを肯定したい、そんな女性たちのココロをしっかりとらえている**のが「ギルトフリースイーツ」だといえるでしょう。

## ◆これから注目の「ひんやりスイーツ」×「ギルトフリー」、有力候補はアイス

今回のアンケートでも「これからの季節、食べる機会が増えそうなスイーツ」としてアイスを挙げた女性が多かったようですが、**アイスと「ギルトフリー」の相性はかなりいいと思います**。アイスの主成分は乳ですから、近年話題になったアーモンドミルクやライスマルクといった第三のミルクなどが使用しやすいですし、グルテンフリーのアイスショップも人気です。海外セレブ発のフローズンヨーグルトブームも記憶に新しいですね。企業もこれまでに「低カロリーアイス」などで参入してきたジャンルです。

お風呂上がりやお酒を飲んだ後、つついアイスに手が伸びるという女性も多いと思いますが、こんな**「罪悪感」を抱きがちなしーンにこそ、今の時代に合った「ギルトフリー」なアイスは支持される**のでしょう。今夏のトレンドとして注目です。

## ■（参考）脂肪ゼロ、「ギルトフリー」なアイス「more」が明治から登場！

“おいしさ”と“健康”を兼ね備えた、まさに“ギルトフリー”な「脂肪ゼロ」のアイスが、「明治 デザートプラス more（モア）」です。「ホワイト」「ストロベリー」とマルチタイプの「ストロベリーミックス」の3種類で3月27日（月）に発売開始となりました。

- 特長①脂肪ゼロ（※）なのになめらかで、コクのある味わい
- 特長②健康志向の方も気兼ねなく食べられるヘルシーなアイス

本商品は、明治独自のアイス専用のヨーグルトを使用することで、脂肪ゼロ（※）でもなめらかな口どけとコクのある味わいを実現。デザートとしてのおいしさを保ちつつ、健康志向の方にオススメのアイスなので、いつでも好きなときに気兼ねなく、お召上がりいただけます。

「more」は、今回の調査で明らかになった、女性の「ギルトフリーなアイス」へのニーズに応えます。これからの季節、一押しの商品です。

※脂肪ゼロ・・・食品表示基準に基づき、脂質0.5g未満/100gを「脂肪ゼロ」としています。

「more」商品概要 URL：<http://www.meiji.co.jp/sweets/icecream/more/>



「明治 デザートプラス more ストロベリー/ホワイト」



「明治デザートプラス more ストロベリーミックス」

お問い合わせ

ウーメディア ラボ（運営：トレンドーズ株式会社）

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:[press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)