

食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.66

正月の過ごし方に関する調査

「初詣」に行くと半数以上が回答。3割が「外食」予定あり、1食あたりの平均額は5,600円！

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、ぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として定期的に情報を発信しています。今回は「正月の過ごし方」について調査しました。詳細は以下の通りです。

【調査結果ポイント】

- ・ 正月は「毎日外出する」が1割、「外出する日もあるが自宅で過ごす日もある」が5割弱。
- ・ おせちを「食べる」人は6割、「食べない」人は2割。
- ・ 外出予定は「初詣」が半数以上で最も高く、以下「初売り、ショッピング」「外食」「帰省」が3割台。「初売り、ショッピング」は男女で1割程度の差あり。
- ・ 行きたい外食の業態は「寿司」「和食」「焼肉」がTOP3。
- ・ 店選びの重視点は「家族で利用しやすいお店」が5割強で最も高く、次いで「馴染みのお店」が4割。
- ・ 正月の外食の平均予算は5,622円で、50～60代は7,000円弱。
- ・ 正月太りは「よくある」「たまにある」を合わせると7割。男性より女性が正月太りしやすい傾向。



(株)ぐるなび
リサーチグループ長
本間 久美子
ぐるなび
リサーチ部

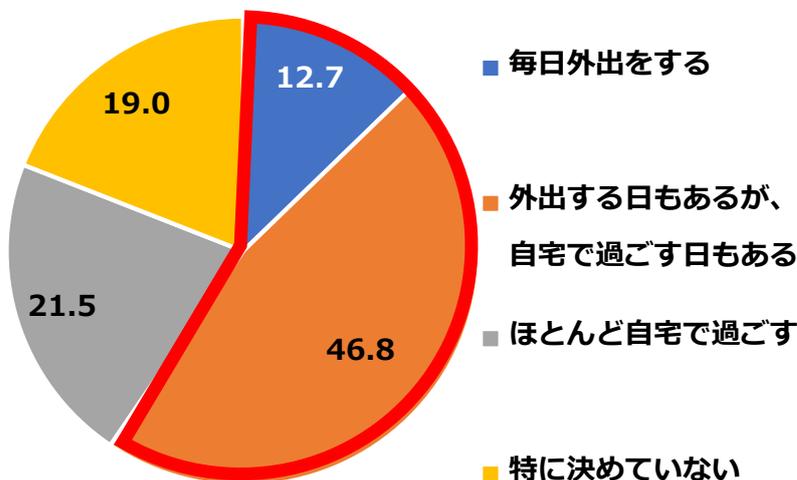
5類移行後、各地でイベントや催しも再開され賑わいが戻っていますが、今回の調査では「初詣」に半数以上の方が行く予定と回答しました。初詣で人気の神社仏閣付近は特に賑わいそうです。

外出の予定をたずねると、初詣の次に「初売り、ショッピング」「外食」が3割台で続きました。正月の外食では「家族で利用しやすいお店」を重視する方が5割以上で、新年はまず、家族揃って外食に行こうと考える様子が見られました。

ところで、自宅でも「ご馳走」が食卓に並ぶ機会が多いお正月ですが、食べ過ぎなどが原因で「正月太り」をすることがある方は約7割。その方々に「正月太り」の解消法をたずねると、サプリや運動や食事制限など様々な方法があげられましたが、解消法と一緒に「正月明け」や「三が日が開けたら」、「休みが終わったら」、「年末年始の前に」という言葉も多くあげられていました。様々な解消法の用意はありますが、お正月中は忘れて美味しいものを心置きなく楽しむ予定の方が多くようです。

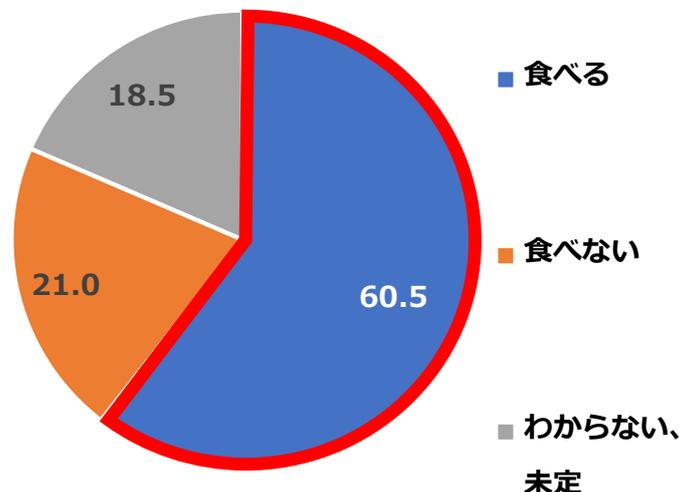
Q1.正月の三が日に外出の予定はありますか。

(回答者n=1,000) (%) ※単一回答



Q2.正月に「おせち」料理を食べますか。

(回答者n=1,000) (%) ※単一回答



<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>

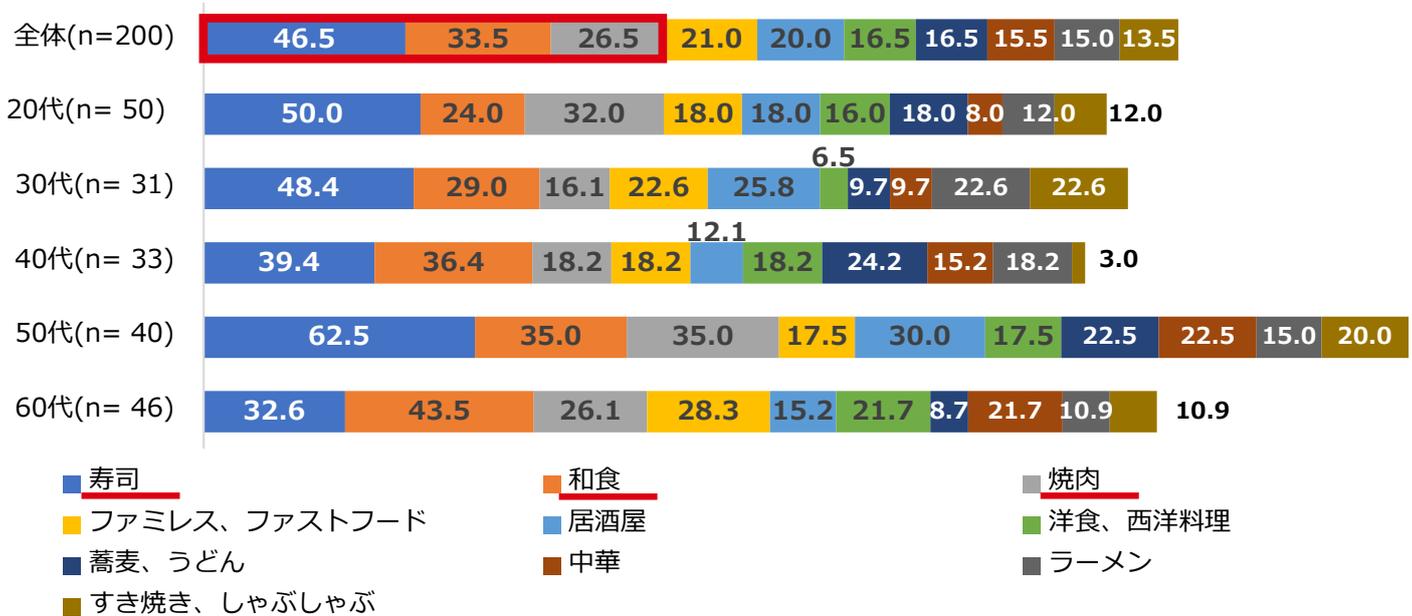
株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp

Q3.正月の外出予定を教えてください。（%）※複数回答、上位7位までを抜粋

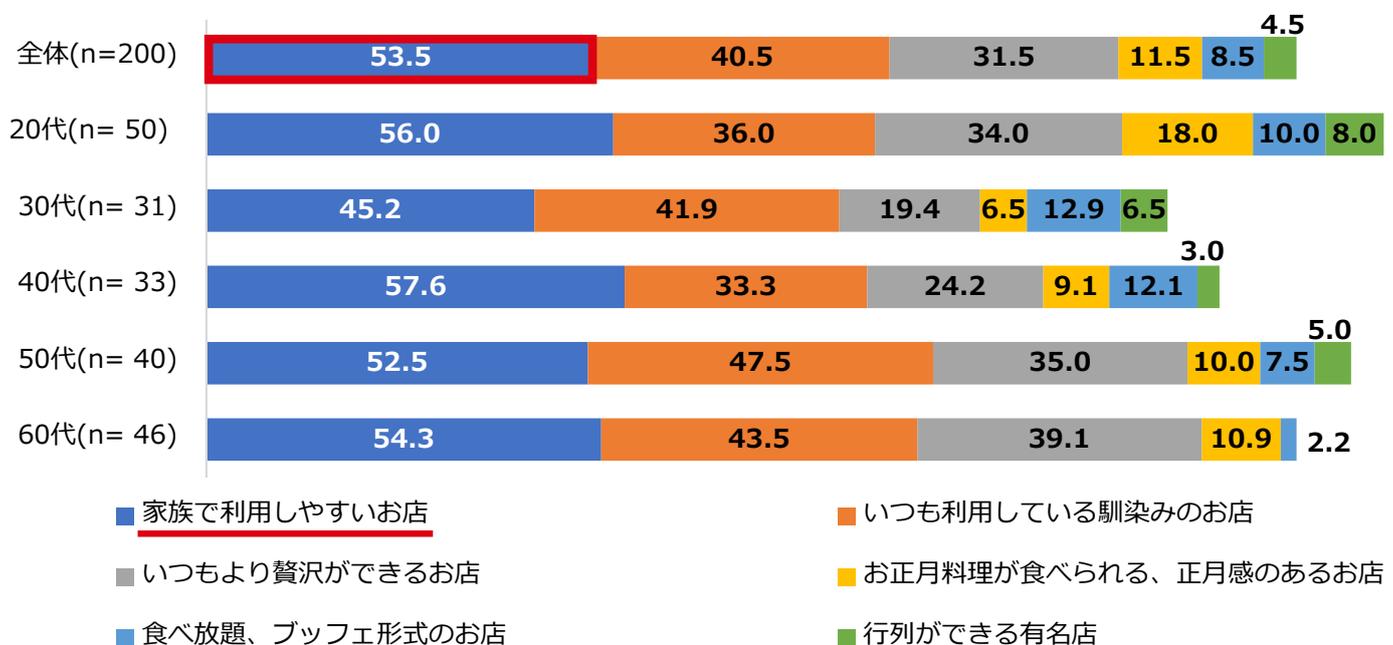
全体(n=595)			男性(n=282)			女性(n=313)		
1	初詣	55.5	1	初詣	54.3	1	初詣	56.5
2	初売り、ショッピング	34.6	2	外食	31.6	2	初売り、ショッピング	39.9
3	外食	33.6	3	帰省	30.1	3	外食	35.5
4	帰省	32.8	4	初売り、ショッピング	28.7	4	帰省	35.1
5	ドライブ	7.4	5	宿泊を伴う旅行	8.5	5	ドライブ	7.0
6	宿泊を伴う旅行	7.2	6	日帰り旅行	8.2	6	映画	7.0
7	日帰り旅行	7.2	7	ドライブ	7.8	7	日帰り旅行	6.4

男女で
11.2P
の差

Q4.正月に行こうと思う外食の業態を教えてください。（%）※複数回答



Q5.正月の外食で、お店を選ぶ際にどのような点を重視しますか。（%）※複数回答



Q6. 正月中の外出食にかかる予算は、どのくらいを予定していますか。

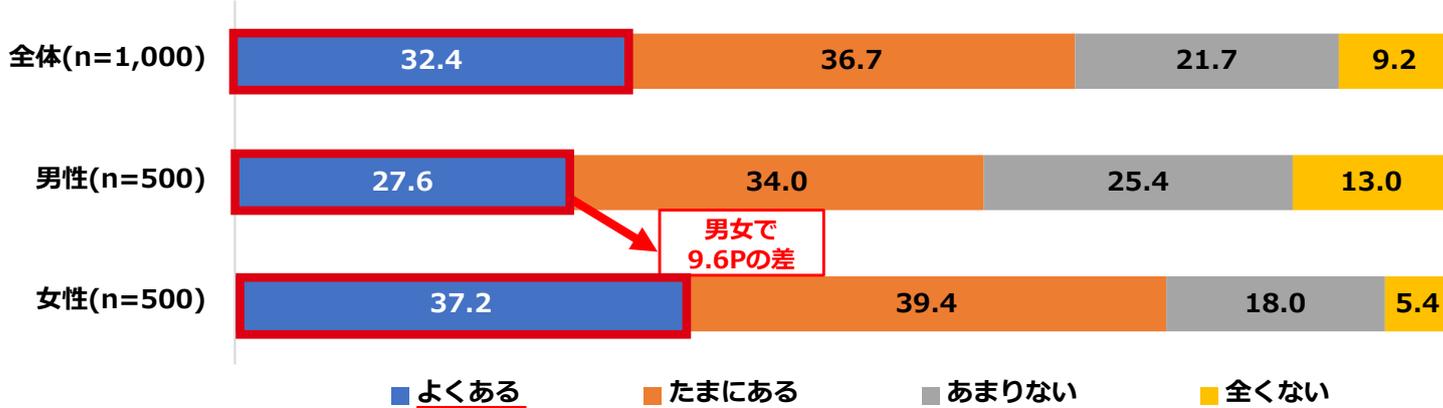
※自由回答、※お正月に一番

高い外出食予定の、1食ひとりあたりの金額をお答えください。

	平均（円）	最小値（円）	最大値（円）
全体（n=200）	5,622	800	25,000
20代（n= 50）	4,516	800	20,000
30代（n= 31）	5,058	1,500	10,000
40代（n= 33）	4,679	1,500	5,000
50代（n= 40）	6,745	1,800	20,000
60代（n= 46）	6,902	3,000	25,000

Q7. 正月に食べ過ぎて「正月太り」をしてしまうことはありますか。

※単一回答



Q8. 正月太りの解消法を教えてください。

※自由回答

食べた後にサプリメントを飲み、必ずジョギングをする。そして、早めに寝る。
（男性・20代）

普段の食生活に戻せば自然に体重も戻る
（男性・30代）

正月明けのマラソン大会にエントリーして出場する。
（男性・30代）

正月明けは炭水化物の摂取を控える。
（男性・40代）

ウォーキング（毎日1万歩以上）とゴルフ（正月休み中5ラウンド予定）による運動で解消。
（男性・50代）

三が日が開けたら、しばらく飲酒を控える。
（男性・50代）

三が日後は、鍋に野菜沢山入れています。ご飯はお粥にしています
（男性・60代）

カリウムや食物繊維が豊富な食事をとって、消費カロリーを上げる。
（女性・20代）

初売りなどに出かけて体を動かす。
（女性・20代）

筋トレ、ダンス。
（女性・30代）

お正月休みは、思い切り食べる！休みが終わったら節制する。メリハリが大事。
（女性・40代）

食べすぎたあとは、野菜類を増やす。酢の物を食べる。お餅を減らす。
（女性・50代）

年末年始の前から、ダイエットをして、体重を減らしておく。
（女性・60代）

7日をめどに節食する。七草がゆをまじめに食べる。
（女性・60代）

【調査概要】

- 調査期間：2023年12月8日(金)～10日(日)
- 調査対象：全国

- 調査方法：WEBアンケート
- 回答者：20代～60代のぐるなび会員1,000名