

令和 2 年 2 月 6 日
株式会社アイスタット
News Release

株式会社アイスタット マンスリーレポート
-2020年2月 チョコレートに関するアンケート調査-
(調査期間：2020年1月22日)

2月14日 バレンタインデーの日にちなんで、株式会社アイスタット（本社：東京都杉並区、代表取締役社長：志賀 保夫）は、チョコレートに関するアンケートの実態調査を行いました。

Q. チョコレートを食べる頻度は、「年代」「性別」「甘い食べものが好き・嫌い」「体型」別によって違いがあるか？

Q. チョコレートを食べる時は？ 選ぶ時の重視点は？

Q. 最近、健康効果が注目されているチョコレート。どのような面で健康効果があると思うか。

逆にチョコレートで懸念することは？

業界最大規模のモニター数を誇るセルフ型アンケートツールFreeasyを運営するアイブリッジ株式会社（本社：大阪府大阪市）の会員20歳～69歳を対象に調査を実施しました。

今後も毎月定期的に定点調査を行い、その結果を報告致します。

調査結果サマリー

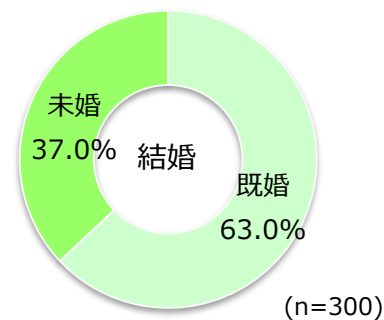
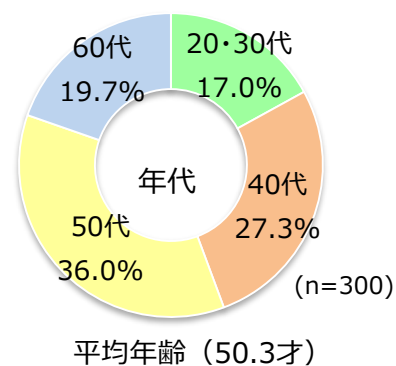
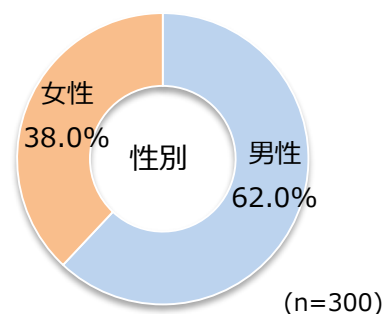
- ✔ 「甘いものが好き」は79.7%、「辛いものが好き」は56.0%、「甘い・辛い両方好き」は24.3%！
- ✔ 過半数を超える方（61.3%）が、週1日以上はチョコレートを食べている！
- ✔ 「毎日」「週4～6日」「週2～3日」チョコレートを食べる人は、甘い食べものが「好き」、「週1日」チョコレートを食べる人は、甘い食べもの「苦手」が「好き」を上回る結果！
- ✔ チョコレートを食べる時は、「おやつ、間食、小腹がすいた時」「食わなくなった時」が4割超え！
- ✔ チョコレートを選定する時の重視点1位は「味」69.7%、2位は「価格」54.7%！
- ✔ チョコレートにあると思う健康効果は「精神をリラックスさせ、ストレスを軽減する」が38%で1位。
- ✔ チョコレートについて懸念することは「カロリーが高い」が35%で1位。

調査概要

形式	Webアンケート形式
調査期間	2020年1月22日
回答者	セルフ型アンケートツールFreeasyに登録している20歳以上の会員300人
調査機関	株式会社アイスタット

【回答者属性】

	全体	300名	100.0%
性別	男性	186名	62.0%
	女性	114名	38.0%
年代	20・30代	51名	17.0%
	40代	82名	27.3%
	50代	108名	36.0%
	60代	59名	19.7%
結婚	未婚	111名	37.0%
	既婚	189名	63.0%
職業	会社員(正社員)	143名	47.7%
	会社員(契約・派遣社員)	24名	8.0%
	経営者・役員	6名	2.0%
	公務員(教職員を除く)	7名	2.3%
	自営業	26名	8.7%
	自由業	2名	0.7%
	医師・医療関係者	4名	1.3%
	専業主婦	46名	15.3%
	パート・アルバイト	42名	14.0%



主な分析結果

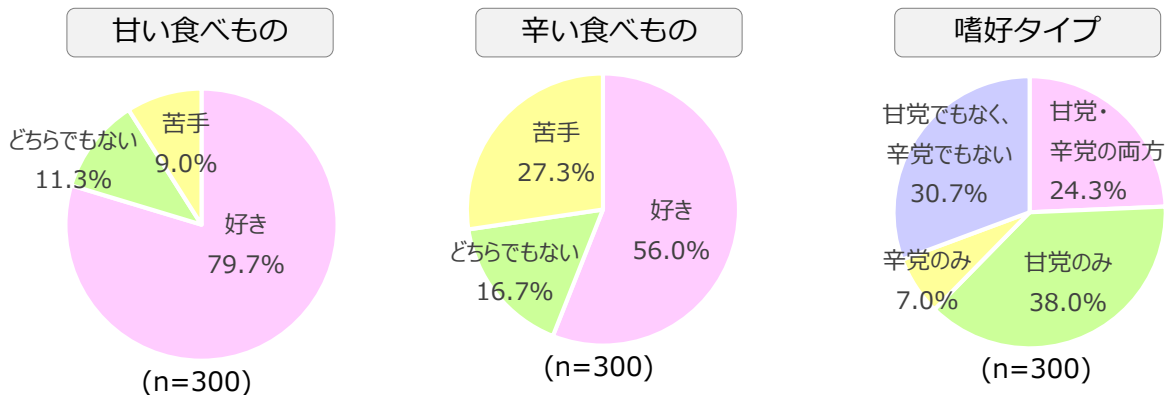
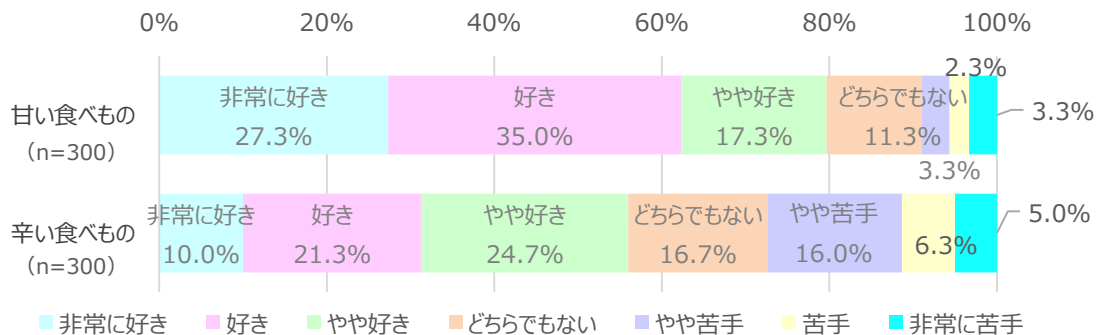
「甘いものが好き」は79.7%、「辛いものが好き」は56.0%、「甘い・辛い両方好き」は24.3% !

「甘い・辛い食べものは好きか」を7段階評価で聞き、3段階評価、嗜好タイプに分類しました。

「甘い食べものが好き」の割合は79.7%、「辛い食べものが好き」の割合は56.0%で、どちらも過半数を越える結果となりました。甘い、辛い食べものが「非常に好き・好き」を回答した方をそれぞれ「甘党」「辛党」に分類し、嗜好タイプを作成しました。「両方好き」は24.3%で約1/4を占めました。

【図1】 あなたは、甘い食べものが好きですか。(回答は1つ)

【図2】 あなたは、辛い食べものが好きですか。(回答は1つ)



嗜好タイプの分類 n 表	辛い食べもの							横計
	非常に好き	好き	やや好き	どちらでもない	やや苦手	苦手	非常に苦手	
甘い食べもの	19	15	13	8	10	9	8	82
辛い食べもの	8	31	24	17	19	5	1	105
両方好き	0	11	22	6	11	2	0	52
どちらでもない	1	2	8	15	5	1	2	34
やや苦手	1	2	4	2	1	0	0	10
苦手	0	2	2	1	1	1	0	7
非常に苦手	1	1	1	1	1	1	4	10
縦計	30	64	74	50	48	19	15	300

～ 参考資料 ～

甘い食べもの

(横%表)

		甘い食べもの			n
		好き	どちらでもない	苦手	
全体		79.7	11.3	9.0	300
年代	20・30代	84.3	9.8	5.9	51
	40代	76.8	12.2	11.0	82
	50代	78.7	9.3	12.0	108
	60代	81.4	15.3	3.4	59
性別	男性	78.0	11.8	10.2	186
	女性	82.5	10.5	7.0	114
体型	肥満型・ぽっちゃり型	83.0	12.0	5.0	100
	普通	80.8	12.3	6.8	146
	やせ型・激やせ型	70.4	7.4	22.2	54

各項目を縦に見て最大値に彩色

辛い食べもの

(横%表)

		辛い食べもの			n
		好き	どちらでもない	苦手	
全体		56.0	16.7	27.3	300
年代	20・30代	62.7	13.7	23.5	51
	40代	54.9	14.6	30.5	82
	50代	54.6	18.5	26.9	108
	60代	54.2	18.6	27.1	59
性別	男性	57.0	17.7	25.3	186
	女性	54.4	14.9	30.7	114
体型	肥満型・ぽっちゃり型	59.0	15.0	26.0	100
	普通	54.1	19.9	26.0	146
	やせ型・激やせ型	55.6	11.1	33.3	54

各項目を縦に見て最大値に彩色

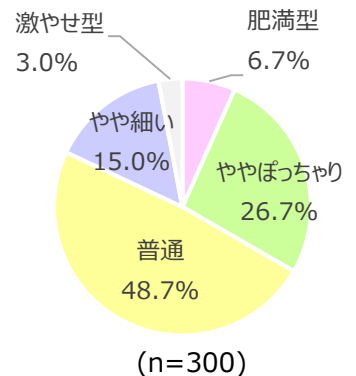
嗜好タイプ

(横%表)

		嗜好タイプ				n
		甘党・辛党の両方である	甘党のみ	辛党のみ	甘党でもなく、辛党でもない	
全体		24.3	38.0	7.0	30.7	300
年代	20・30代	25.5	39.2	7.8	27.5	51
	40代	25.6	36.6	9.8	28.0	82
	50代	23.1	40.7	5.6	30.6	108
	60代	23.7	33.9	5.1	37.3	59
性別	男性	23.7	32.3	7.5	36.6	186
	女性	25.4	47.4	6.1	21.1	114
体型	肥満型	35.0	35.0	5.0	25.0	20
	ややぽっちゃり	20.0	38.8	8.8	32.5	80
	普通	24.7	39.0	4.8	31.5	146
	やや細い	28.9	35.6	8.9	26.7	45
	激やせ型	11.1	33.3	22.2	33.3	9

各項目を縦に見て最大値に彩色

【図3】 あなたの体型をお知らせください。
(回答は1つ)

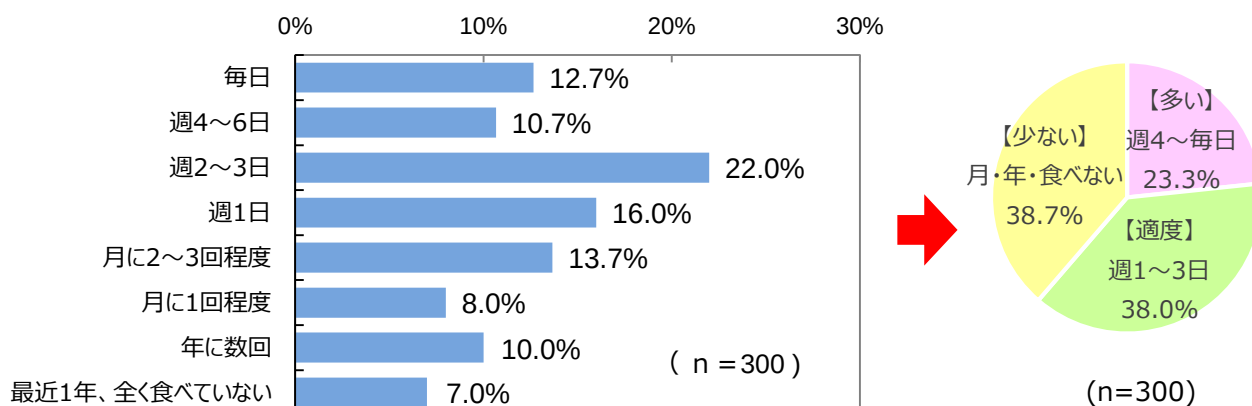


過半数を超える方（61.3%）が、週1日以上はチョコレートを食べている！

チョコレートを食べる頻度は、「週2～3日」が22.0%で最も多く、次に「週1日」の16.0%が続きました。「毎日～週1日」をあわせると61.3%で、過半数を超える方が週1日以上はチョコレートを食べている結果となりました。

甘い食べものの好嫌別でみると、チョコレートを「毎日」「週4～6日」「週2～3日」食べるは、「甘い食べものが好き」が最も多く、妥当な結果となりました。「週1日」食べるでは、「甘い食べものが苦手」が最も多く、このことから、甘い食べものが苦手でもチョコレートは食べる傾向があるとうかがえます。

【図4】 あなたは、チョコレートをどのくらいの頻度で食べますか。（回答は1つ）



(横%表)

		チョコレートを食べる頻度								n
		毎日	週4～6日	週2～3日	週1日	月に2～3回程度	月に1回程度	年に数回	最近1年、全く食べていない	
全体		12.7	10.7	22.0	16.0	13.7	8.0	10.0	7.0	300
年代	20・30代	11.8	17.6	19.6	13.7	15.7	5.9	7.8	7.8	51
	40代	12.2	7.3	28.0	17.1	14.6	4.9	7.3	8.5	82
	50代	15.7	10.2	17.6	12.0	13.9	13.0	10.2	7.4	108
	60代	8.5	10.2	23.7	23.7	10.2	5.1	15.3	3.4	59
性別	男性	5.9	10.8	21.5	20.4	12.9	9.1	11.3	8.1	186
	女性	23.7	10.5	22.8	8.8	14.9	6.1	7.9	5.3	114
体型	肥満型・ぽっちゃり型	10.0	13.0	23.0	14.0	18.0	6.0	9.0	7.0	100
	普通	14.4	10.3	21.2	16.4	11.0	9.6	11.6	5.5	146
	やせ型・激やせ型	13.0	7.4	22.2	18.5	13.0	7.4	7.4	11.1	54
甘い食べもの	好き	14.6	13.0	25.5	16.7	14.2	6.7	7.5	1.7	239
	どちらでもない	5.9	2.9	14.7	8.8	11.8	20.6	23.5	11.8	34
	苦手	3.7	0.0	0.0	18.5	11.1	3.7	14.8	48.1	27

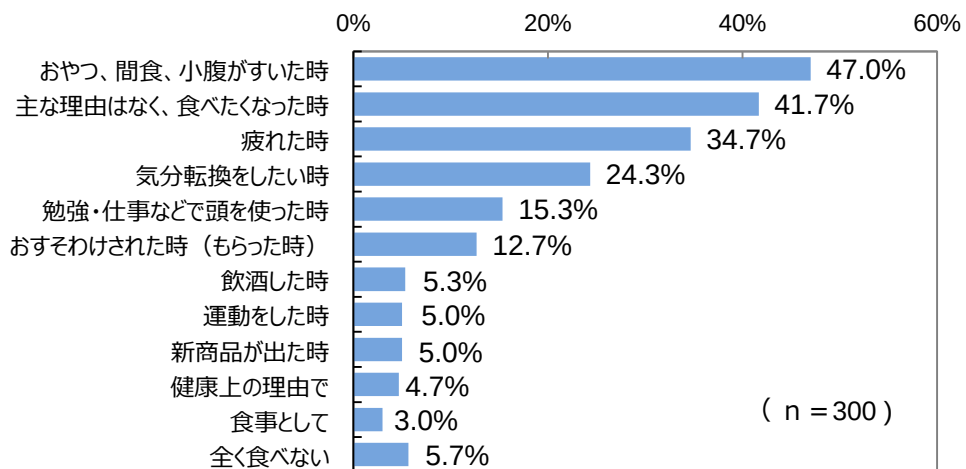
各項目を縦に見て最大値に彩色

チョコレートを食べる時は、「おやつ、間食、小腹がすいた時」「食べなくなった時」が4割超え！

チョコレートを食べる時は、「おやつ、間食、小腹がすいた時」が47.0%で最も多く、次に「主な理由はなく、食べなくなった時」の41.7%が続く、どちらも4割超えの結果となりました。手軽に食べられ、お腹に満たされるチョコレートは、1位「おやつ、間食、小腹がすいた時」にBestですね！

「おやつ、間食、小腹がすいた時」を回答した割合を属性別にみると、「20・30代」「女性」「体型は普通」「甘い食べ物の好き」「頻度：適度」で最も多い結果となりました。

【図5】 あなたは、チョコレートをどのような時に食べますか。（回答はいくつでも）



(横%表)

		食べる時												n
		おやつ、 間食、 小腹が すいた 時	主な理 由はな く、食べ なくなっ た時	疲れた 時	気分転 換をし たい時	勉強・ 仕事な どで頭 を使っ た時	おすそ わけさ れた時	飲酒し た時	新商品 が出た 時	運動を した時	健康上 の理由 で	食事と して	全く食 べない	
全体		47.0	41.7	34.7	24.3	15.3	12.7	5.3	5.0	5.0	4.7	3.0	5.7	300
年代	20・30代	52.9	41.2	37.3	23.5	25.5	9.8	3.9	5.9	7.8	3.9	3.9	3.9	51
	40代	41.5	41.5	42.7	22.0	22.0	13.4	3.7	4.9	4.9	4.9	2.4	7.3	82
	50代	50.9	43.5	25.9	27.8	8.3	14.8	7.4	4.6	3.7	4.6	2.8	6.5	108
	60代	42.4	39.0	37.3	22.0	10.2	10.2	5.1	5.1	5.1	5.1	3.4	3.4	59
性別	男性	46.8	33.9	32.3	21.5	17.2	12.9	6.5	5.9	5.9	5.9	3.2	6.5	186
	女性	47.4	54.4	38.6	28.9	12.3	12.3	3.5	3.5	3.5	2.6	2.6	4.4	114
体型	肥満型・ぽっちゃり型	40.0	46.0	34.0	23.0	13.0	10.0	6.0	7.0	9.0	7.0	1.0	4.0	100
	普通	50.7	37.0	37.7	24.7	19.9	15.8	4.8	4.8	3.4	4.8	4.1	4.8	146
	やせ型・激やせ型	50.0	46.3	27.8	25.9	7.4	9.3	5.6	1.9	1.9	0.0	3.7	11.1	54
甘い食 べもの	好き	54.4	46.0	40.2	26.4	17.2	13.0	5.9	6.3	4.6	5.0	2.5	0.0	239
	どちらでもない	26.5	23.5	14.7	14.7	14.7	8.8	2.9	0.0	5.9	5.9	2.9	11.8	34
	苦手	7.4	25.9	11.1	18.5	0.0	14.8	3.7	0.0	7.4	0.0	7.4	48.1	27
チョコレ ートを食 べる 頻度	多い（週4～毎日）	47.1	52.9	42.9	30.0	24.3	11.4	8.6	8.6	5.7	8.6	5.7	0.0	70
	適度（週1～3日）	57.9	44.7	44.7	27.2	18.4	12.3	5.3	6.1	8.8	3.5	2.6	0.0	114
	少ない（月・年・食べない）	36.2	31.9	19.8	18.1	6.9	13.8	3.4	1.7	0.9	3.4	1.7	14.7	116

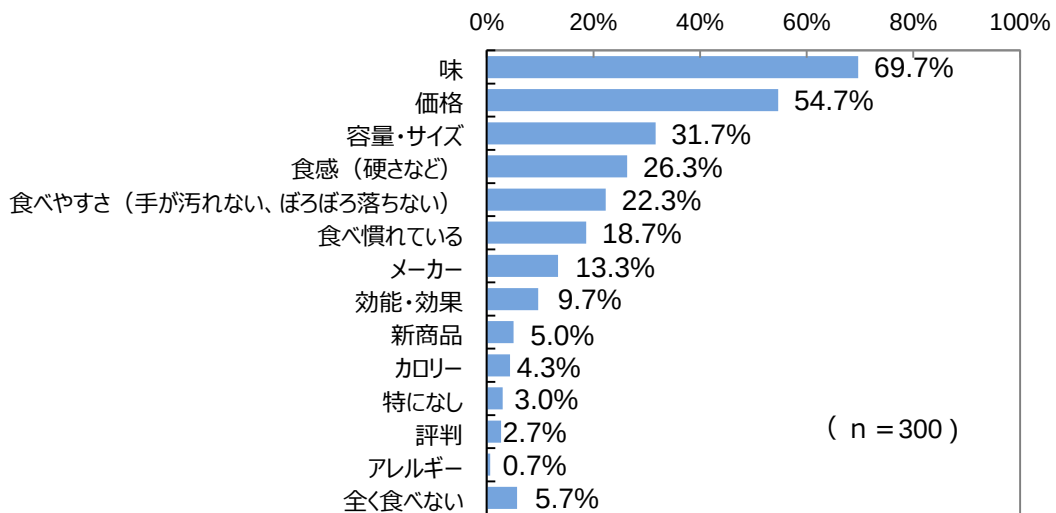
各項目を縦に見て最大値に彩色

チョコレートを選定する時の重視点1位は「味」69.7%、2位は「価格」54.7%！

チョコレートを選定する時の重視点は、「味」が69.7%で最も多く、次に「価格」の54.7%が続き、どちらも過半数超えの結果となりました。

年代別にみると、「味」「価格」「評判」は20・30代で、「食べやすさ」「新商品」は40代、「容量・サイズ」「食感」は50代、「メーカー」「食べ慣れている」「効能・高価」「カロリー」「アレルギー」は60代で最も多い結果となりました。

【図6】 あなたが、チョコレートを選定する時の重視点をお知らせください。（回答はいくつでも）



(横%表)

		選定時の重視点														n
		味	価格	評判	食べやすさ	新商品	容量・サイズ	食感	メーカー	食べ慣れている	効能・効果	カロリー	アレルギー	特になし	全く食べない	
全体		69.7	54.7	2.7	22.3	5.0	31.7	26.3	13.3	18.7	9.7	4.3	0.7	3.0	5.7	300
年代	20・30代	80.4	60.8	3.9	23.5	5.9	31.4	23.5	11.8	7.8	5.9	0.0	0.0	2.0	3.9	51
	40代	64.6	53.7	2.4	29.3	7.3	30.5	24.4	8.5	23.2	9.8	4.9	1.2	4.9	7.3	82
	50代	68.5	50.9	1.9	18.5	4.6	32.4	28.7	11.1	17.6	10.2	4.6	0.0	1.9	6.5	108
	60代	69.5	57.6	3.4	18.6	1.7	32.2	27.1	25.4	23.7	11.9	6.8	1.7	3.4	3.4	59
性別	男性	62.9	53.8	2.7	18.3	4.8	30.1	22.6	10.2	17.2	10.2	4.3	1.1	4.8	6.5	186
	女性	80.7	56.1	2.6	28.9	5.3	34.2	32.5	18.4	21.1	8.8	4.4	0.0	0.0	4.4	114
甘い食べもの	好き	77.8	61.5	2.9	23.0	5.9	37.2	30.5	15.9	19.2	10.9	5.0	0.8	2.1	0.0	239
	どちらでもない	50.0	32.4	0.0	23.5	0.0	11.8	8.8	5.9	23.5	2.9	0.0	0.0	8.8	11.8	34
苦手		22.2	22.2	3.7	14.8	3.7	7.4	11.1	0.0	7.4	7.4	3.7	0.0	3.7	48.1	27
体型	肥満型・ぽっちゃり型	64.0	54.0	2.0	23.0	9.0	35.0	31.0	15.0	19.0	12.0	8.0	1.0	5.0	4.0	100
	普通	74.0	56.2	3.4	20.5	2.7	30.8	25.3	14.4	18.5	9.6	2.1	0.7	2.1	4.8	146
	やせ型・激やせ型	68.5	51.9	1.9	25.9	3.7	27.8	20.4	7.4	18.5	5.6	3.7	0.0	1.9	11.1	54
チョコレートを食べる頻度	多い（週4～毎日）	78.6	58.6	7.1	27.1	10.0	41.4	37.1	18.6	25.7	18.6	10.0	1.4	1.4	0.0	70
	適度（週1～3日）	78.1	61.4	1.8	27.2	5.3	38.6	36.0	17.5	22.8	10.5	2.6	0.0	1.8	0.0	114
少ない（月・年・食べない）		56.0	45.7	0.9	14.7	1.7	19.0	10.3	6.0	10.3	3.4	2.6	0.9	5.2	14.7	116

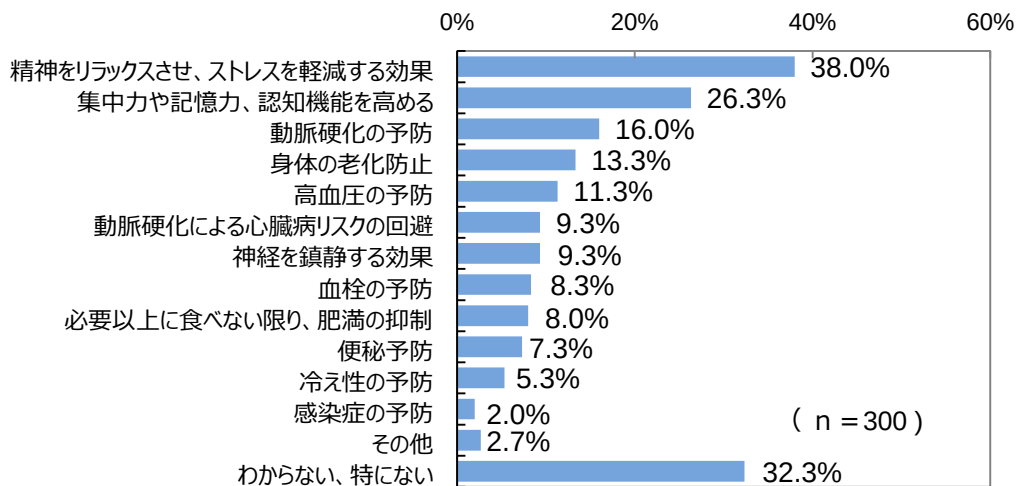
各項目を縦に見て最大値に彩色、年代で降順に並び替え

チョコレートにあると思う健康効果は「精神をリラックスさせ、ストレスを軽減する」が38%で1位。

チョコレートにあると思う健康効果は、「精神をリラックスさせ、ストレスを軽減する効果」が38.0%で最も多く、次に「集中力や記憶力、認知機能を高める」26.3%が続きました。逆に「健康効果がわからない、特にない」と回答した方は32.3%で、全体の3割を占める結果となりました。

最近、チョコレートに含まれている成分「カカオポリフェノール」が健康に効果があると注目されています。パッケージなどに「カカオ●●%」と表示する商品も見受けられるようになりました。健康効果を今一度、詳しく調べてみてはいかがでしょうか。

【図7】 最近、チョコレートに含まれる成分が、健康効果に良いと注目されています。
あなたは、チョコレートにはどのような健康効果があると思いますか。（回答はいくつでも）



(横%表)

		チョコレートにあると思う健康効果														n
		精神をリラックスさせ、ストレスを軽減する効果	集中力や記憶力、認知機能を高める	動脈硬化の予防	身体の老化防止	高血圧の予防	動脈硬化による心臓病リスクの回避	神経を鎮静する効果	血栓の予防	必要以上に食べない限り、肥満の抑制	便秘予防	冷え性の予防	感染症の予防	その他	わからない、特にない	
全体		38.0	26.3	16.0	13.3	11.3	9.3	9.3	8.3	8.0	7.3	5.3	2.0	2.7	32.3	300
年代	20・30代	45.1	25.5	9.8	7.8	0.0	3.9	5.9	3.9	2.0	5.9	5.9	0.0	2.0	31.4	51
	40代	37.8	26.8	15.9	9.8	7.3	8.5	9.8	7.3	9.8	8.5	6.1	3.7	1.2	32.9	82
	50代	35.2	29.6	16.7	13.0	16.7	10.2	8.3	10.2	11.1	4.6	4.6	1.9	4.6	31.5	108
	60代	37.3	20.3	20.3	23.7	16.9	13.6	13.6	10.2	5.1	11.9	5.1	1.7	1.7	33.9	59
性別	男性	32.3	23.7	18.8	14.5	14.5	12.9	8.1	8.1	7.5	5.9	4.8	2.7	3.8	34.4	186
	女性	47.4	30.7	11.4	11.4	6.1	3.5	11.4	8.8	8.8	9.6	6.1	0.9	0.9	28.9	114
甘い食べ物の好き嫌い	好き	41.4	29.3	18.0	15.9	11.3	10.0	10.9	10.0	9.2	8.8	4.6	2.1	2.1	29.3	239
	どちらでもない	26.5	11.8	8.8	0.0	11.8	5.9	2.9	0.0	2.9	2.9	8.8	0.0	5.9	38.2	34
	苦手	22.2	18.5	7.4	7.4	11.1	7.4	3.7	3.7	3.7	0.0	7.4	3.7	3.7	51.9	27
体型	肥満型・ぽっちゃり型	37.0	29.0	19.0	11.0	12.0	12.0	11.0	9.0	10.0	6.0	6.0	2.0	2.0	23.0	100
	普通	38.4	27.4	13.7	17.1	11.6	9.6	10.3	8.2	6.8	7.5	5.5	2.7	3.4	34.9	146
	やせ型・激やせ型	38.9	18.5	16.7	7.4	9.3	3.7	3.7	7.4	7.4	9.3	3.7	0.0	1.9	42.6	54
チョコレートを食べる頻度	多い (週4～毎日)	44.3	32.9	27.1	17.1	17.1	14.3	14.3	20.0	10.0	12.9	7.1	2.9	2.9	24.3	70
	適度 (週1～3日)	46.5	34.2	18.4	18.4	13.2	13.2	9.6	7.0	8.8	7.9	4.4	1.8	1.8	18.4	114
少ない (月・年・食べない)		25.9	14.7	6.9	6.0	6.0	2.6	6.0	2.6	6.0	3.4	5.2	1.7	3.4	50.9	116

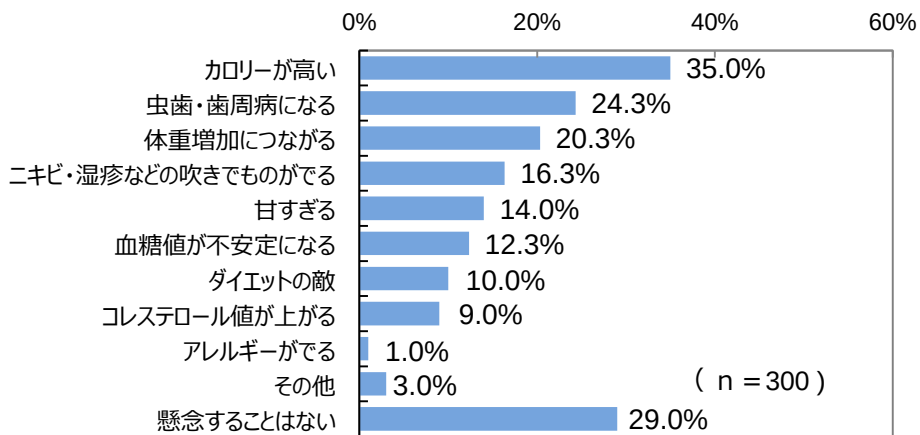
各項目を縦に見て最大値に彩色

チョコレートについて懸念することは「カロリーが高い」が35%で1位。

チョコレートについて懸念することは、「カロリーが高い」が35.0%で最も多く、次に「虫歯・歯周病になる」24.3%が続きました。

性別でみると、全ての内容で男性より女性の方が多い結果となりました。このことから、女性の美意識・健康志向の傾向がうかがえます。

【図8】 チョコレートを食べる、食べないにかかわらず、あなたは、チョコレートについて懸念することがありますか。（回答はいくつでも）



(横%表)

		チョコレートに懸念すること											n
		カロリーが高い	虫歯・歯周病になる	体重増加につながる	ニキビ・湿疹などの吹きでものがでる	甘すぎる	血糖値が不安定になる	ダイエットの敵	コレステロール値が上がる	アレルギーがでる	その他	懸念することはない	
	全体	35.0	24.3	20.3	16.3	14.0	12.3	10.0	9.0	1.0	3.0	29.0	300
年代	20・30代	31.4	23.5	15.7	23.5	7.8	7.8	13.7	7.8	3.9	3.9	27.5	51
	40代	26.8	23.2	13.4	22.0	11.0	6.1	8.5	7.3	1.2	2.4	29.3	82
	50代	35.2	26.9	26.9	13.9	15.7	18.5	11.1	8.3	0.0	2.8	31.5	108
	60代	49.2	22.0	22.0	6.8	20.3	13.6	6.8	13.6	0.0	3.4	25.4	59
性別	男性	32.8	24.2	17.2	13.4	12.9	9.7	6.5	8.6	0.5	2.7	33.3	186
	女性	38.6	24.6	25.4	21.1	15.8	16.7	15.8	9.6	1.8	3.5	21.9	114
甘い食べもの	好き	38.5	25.9	23.4	15.9	14.2	13.4	10.9	9.6	1.3	2.5	26.4	239
	どちらでもない	20.6	14.7	8.8	20.6	8.8	8.8	5.9	8.8	0.0	5.9	32.4	34
	苦手	22.2	22.2	7.4	14.8	18.5	7.4	7.4	3.7	0.0	3.7	48.1	27
体型	肥満型・ぽっちゃり型	42.0	30.0	31.0	16.0	20.0	18.0	17.0	12.0	1.0	3.0	12.0	100
	普通	30.8	23.3	15.8	15.8	11.0	8.2	6.2	8.2	1.4	2.1	38.4	146
	やせ型・激やせ型	33.3	16.7	13.0	18.5	11.1	13.0	7.4	5.6	0.0	5.6	35.2	54
チョコレートを食べる頻度	多い（週4～毎日）	32.9	28.6	21.4	18.6	8.6	22.9	14.3	10.0	0.0	2.9	27.1	70
	適度（週1～3日）	37.7	26.3	23.7	16.7	19.3	8.8	11.4	13.2	0.9	2.6	21.1	114
	少ない（月・年・食べない）	33.6	19.8	16.4	14.7	12.1	9.5	6.0	4.3	1.7	3.4	37.9	116

各項目を縦に見て最大値に彩色

サマリーレポートはこちらを参照ください。

こちらを参照ください。

<https://istat.co.jp/investigation/2020/02/result>

統計分析研究所 株式会社アイスタットについて

【株式会社アイスタット（統計分析研究所）会社概要】

◇所在地 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-22-26 パラドル東高円寺3F（旧YTビル）

◇設立 2011年6月2日

◇代表者 代表取締役社長 志賀 保夫

◇事業内容 株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。

◆本調査・弊社事業などに関するお問合せ先◆

統計分析研究所 株式会社アイスタット <http://istat.co.jp>

総務部 橋本 有子 (somu@istat.jp) TEL: 03-3315-7637/FAX: 03-3315-7660

新刊発売のご案内



監 修 : 菅 民郎
著 者 : 志賀保夫、姫野尚子
出版社 : オーム社
価 格 : 2,500円(税抜き)
体 裁 : A5版256頁
発売日 : 2019年9月

使える51の統計手法

本書はビジネスの世界で統計解析を身につけ、実務で使いたい、しかし、難解な統計解析にどのように取り組めばいいのかわからないとする方々を対象に統計手法をやさしく解説しています。

業務や卒業研究・論文などで良く使われる51個の統計手法をピックアップ。イラストと例題、図表を用いてわかりやすく解説しています。また各手法ごとに「使える場面」が掲載されているので、学びたい手法を見つけやすく、ピンポイントで学ぶことができる便利な1冊です。

アイスタットでは統計セミナーを定期開催しています。
開催スケジュールは[こちら](#)をご参照ください。