

おやつで日々のストレス解消！～緊急事態宣言中のおやつ調査～

- ・おやつの回数は半数近くが「増えた」～要因の1位は「ストレス解消のため」～
- ・おやつを手作りした第1位は10代女性（約60%）！20代男性は第4位という結果に！
 - ・作ったスイーツNo.1は「パンケーキ」次いで「クッキー」「プリン」
- ・シュークリームは難易度No.1～けれどももつukってみたい憧れのスイーツ！？～

モンテールは、この緊急事態宣言中のおやつ事情について約2400名を対象に食べる頻度やきっかけに変化はあったかなどをインターネットにて調査しました。またこの期間中、小麦粉やホットケーキミックスなどお菓子の材料が品薄になるといった社会現象もあり、どのくらいの方が自宅でおやつ作りをしたのかも調査しました。その結果、この期間のおやつ事情などが浮き彫りになりました。

<トピックス>

- ①おやつの回数が増えた人は47.0%と半数近く！10代～30代では50%超え！という結果に
- ②おやつの頻度が増えた要因、第1位は「ストレス解消のため」～おやつが癒しのひと時に～
- ③緊急事態宣言中、約3人に1人がおやつ作りを楽しむ
一番おやつを手作りしたのは「10代女性」で約60%、「20代男性」が37.6%と第4位に
- ④手作りをしたスイーツ1位「パンケーキ」2位「クッキー」3位「プリン」と簡単スイーツが人気
- ⑤難易度No.1は「シュークリーム」。けれども「作ってみたい」憧れスイーツ！
- ⑥モンテール レシピサイトの訪問者数は前年比約300%！
～急上昇レシピはドーナツ、スイートポテト、簡単レアチーズケーキのレシピ～
- ⑦これからの梅雨や猛暑日に自宅でできる「作ってたのしい」「食べておいしい」
～モンテール定番商品のアレンジレシピを紹介！～

<調査概要>

実施時期：2020年5月27日～5月28日

対象人数：2406名

調査対象：15歳～59歳 各年代男女を均等割り付け

調査手法：インターネット調査

<この件に関するお問い合わせ先>

株式会社モンテールバリュー 広報チーム

報道関係の皆様 TEL：048-994-2300 FAX：048-994-3700 E-mail：pr@monteur.co.jp

一般のお客様 フリーダイヤル：0120-46-8823（土日祝日を除く9～17時）

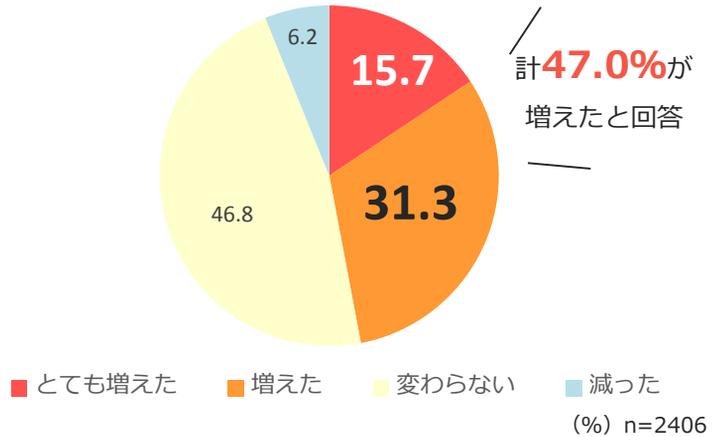
1

緊急事態宣言中、おやつ回数が増えた人は47.0% 特に若い世代で多く、10代~30代は半数超え

◆おやつ回数、半数近くの人が増加！

緊急事態宣言中におやつ回数が増えたか？という問いに「とても増えた」が15.7%、「増えた」が31.3%と全体では**47.0%と半数近い**方が増えたと回答しました。(図1)

【図1】
緊急事態宣言中、おやつを食べる回数は増えましたか？
(全体)



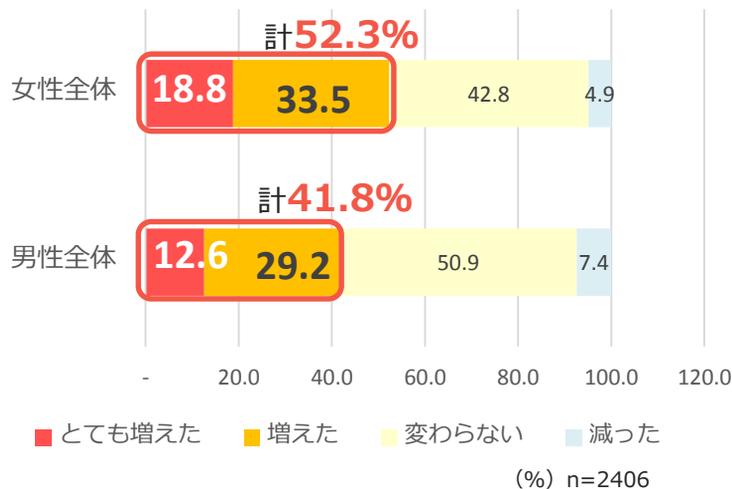
◆男性より女性の方がおやつ頻度が多い

男女別で見ると、**女性は52.3%、男性は41.8%**と女性の方がおやつ回数が多いという結果になりました。

(図2)

【図2】

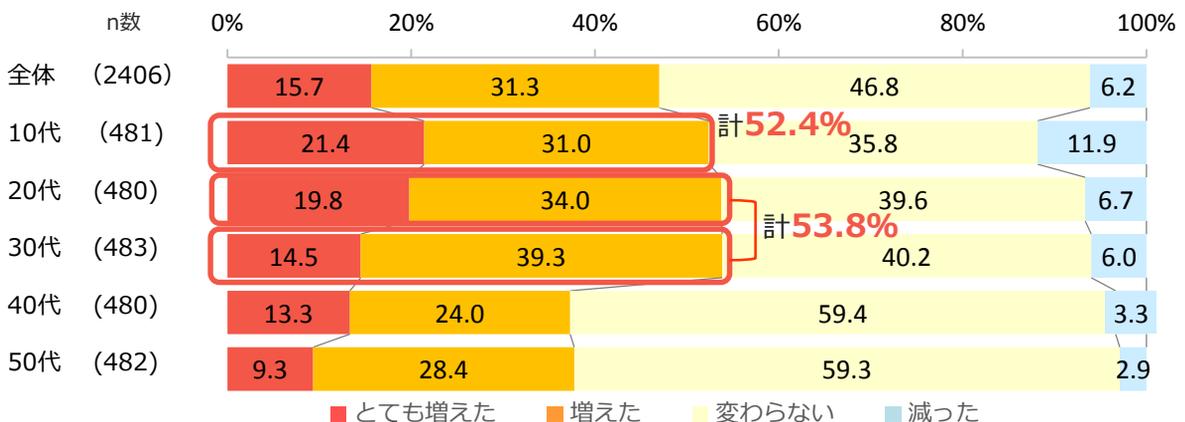
緊急事態宣言中、おやつを食べる回数は増えましたか？
(性別)



◆10代~30代で「増えた人」は50%超え

年代別で見ると、40代、50代では「変わらない」という人が6割程度いますが、**10代は52.4%、20代・30代は53.8%**と若い層では「増えた」という人が多くおやつがより身近になっているということが伺えます。(図3)

【図3】 緊急事態宣言中、おやつを食べる回数は増えましたか (年代別)



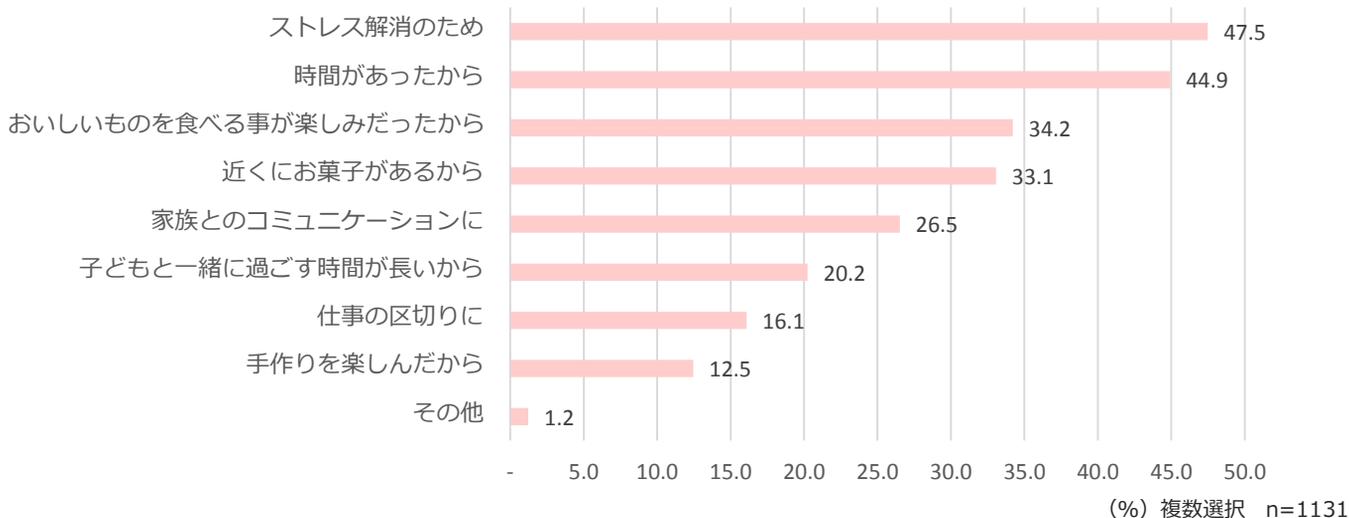
2

おやつが増えた要因は半数近くが「ストレス解消のため」と回答！
おやつが日々の癒しに！

◆要因第1位は「ストレス」！おやつに「癒し」を求める人が半数近くに！

おやつが増えた要因として、全体では「ストレス解消のため」という回答が**47.5%**と半数近い結果に。次いで「時間があったから」が44.9%、また「おいしいものを食べる事が楽しかったから」が34.2%という結果になりました。おやつは日々の生活にうるおいを与える、癒し的な存在であったことが改めてわかりました。（図4）

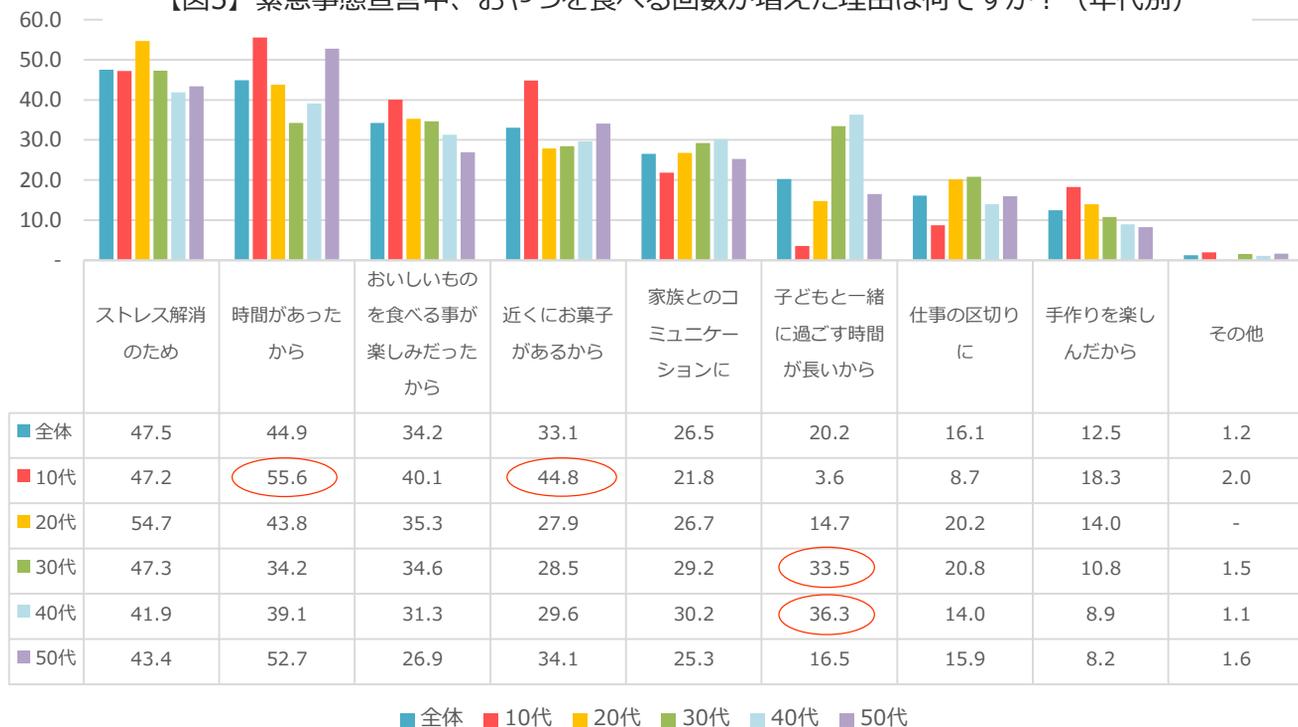
【図4】緊急事態宣言中、おやつを食べる回数が増えた理由は何ですか？（全体）



◆10代にとっておやつは身近な存在。30代、40代は子どもと一緒に楽しむ

年代別で見ると、10代は「時間があったから」が最も多い**55.6%**、その他「近くにお菓子があるから」が**44.8%**と多く、日々の生活の一部として身近に「おやつ」があることが伺えます。その一方で**30代、40代は「子どもと過ごす時間が長いから」**も多いなど、世代間での違いも見られます。（図5）

【図5】緊急事態宣言中、おやつを食べる回数が増えた理由は何ですか？（年代別）



3

緊急事態宣言中、約3人に1人がおやつの手作りに挑戦！

一番おやつを作ったのは「10代女性」で約60%

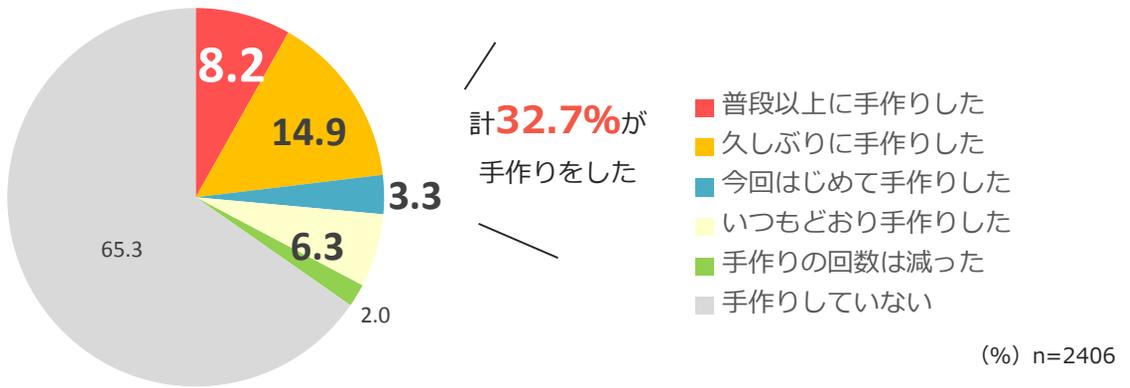
「20代男性」は37.6%で性年代別で第4位に。イマドキ「スイーツ男子」は手作りも楽しむ！

◆約3人に1人が手作りでおやつを作る

この期間中、自宅でおやつ作りをしたかという質問では、「普段以上」「久しぶり」「はじめて」「いつも通り」を合わせると**32.7%**と、**約3人に1人がおやつを手作りした**と回答。

また「**今回はじめて手作りした**」という人は**3.3%**と少なく、**普段から作っている人はいつも以上に、また普段は時間がなくてできなかった人が、久しぶりに手作りをした**という人が多かった事が明らかになりました。（図6）

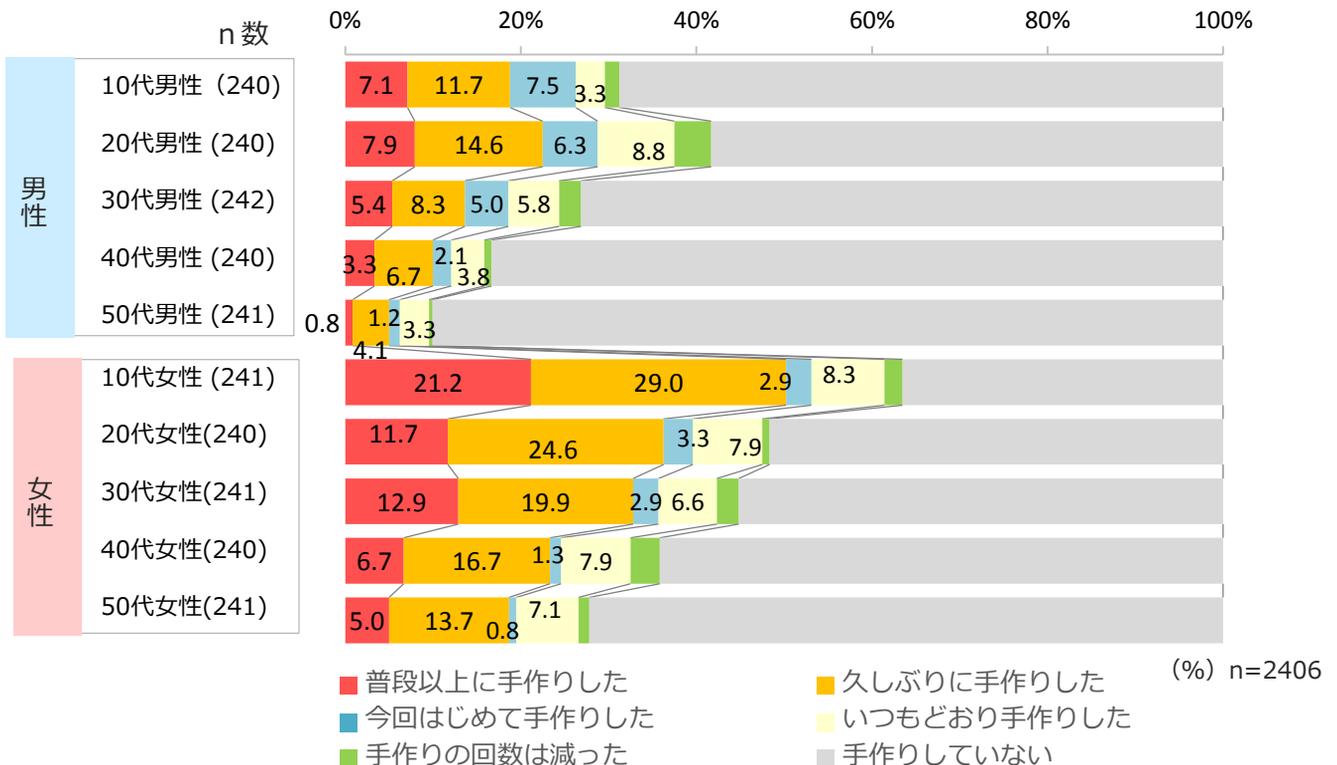
【図6】 緊急事態宣言中、おやつを手作りしましたか？（全体）



◆10代女性は約60%の人がおやつ作りをして過ごす

性年代別で見ると、**一番手作りをしたのは10代女性**で「普段以上」21.2% 「久しぶり」29.0% 「はじめて」2.9%、「いつも通り」8.3%と**合計61.4%で6割以上がおやつを手作りした**という結果に。休校などで時間がありおやつを手作りして過ごす人が多かったようです。（図7）

【図7】 緊急事態宣言中、おやつを手作りしましたか？（性年代別）



◆おやつ作りは若年層に愛される趣味

世代別では、10代～30代の方はこの期間におやつ作りを楽しむ傾向がありました。年代が上るにつれ手作りする方が少なくなる傾向となっており、おやつ作りは若年層から特に好まれる趣味であるとも言えます。（図7、8）

◆20代男性は37.6%の人がおやつ作りを楽しむ

中でも**20代男性が37.6%**と、10代女性（61.4%）、20代女性（47.5%）、30代女性（42.3%）に次いで多いという結果に。（図8）

さらに見てみると、20代男性で「**今回はじめて手作りました**」という人は**6.3%**で、その他は普段からおやつを手作りしたり、久しぶりに手作りするなど、普段から自宅で手作りを楽しんでいる人が多いことが明らかになりました。その一方、40代以上の男性ではほとんどおやつの手作りはしておらず、この調査で、世代間の大きな違いも垣間見られました。（図7、8）

【図8】 緊急事態宣言中、おやつを手作りしましたか？（性年代別）

	年代／性別	合計値
1位	10代女性	61.4%
2位	20代女性	47.5%
3位	30代女性	42.3%
4位	20代男性	37.6%
5位	40代女性	32.6%
6位	10代男性	29.6%
7位	50代女性	26.6%
8位	30代男性	24.5%
9位	40代男性	15.9%
10位	50代男性	9.4%

n=2406

4 手作りをしたスイーツ1位「パンケーキ」、2位「クッキー」、3位「プリン」

◆手軽なスイーツが人気～男性はボリューム感のあるスイーツが好まれる傾向に～

全体で見ると、手作りをしたスイーツ**1位は「パンケーキ」40.6%**、2位は「クッキー」30.0%、3位は「プリン」26.6%という結果に。チーズケーキやパウンドケーキも人気でした。パンケーキやクッキーなど、材料や調理器具が少なく、比較的手軽に作れるスイーツが人気という結果になりました。

また、男女別で手作りをしたスイーツの種類を見ていくと2位以降で違いがみられ、**男性は2位「プリン」次いで「チーズケーキ」**という結果に。男性にはボリューム感のあるスイーツが好まれる傾向があるようです。（図9、10）

【図9】 手作りをしたスイーツの種類は何ですか？（上位5位）

<全体>

- 1位 パンケーキ
- 2位 クッキー
- 3位 プリン
- 4位 チーズケーキ
- 5位 パウンドケーキ

n=834

<男性>

- 1位 パンケーキ
- 2位 **プリン**
- 3位 **チーズケーキ**
- 4位 クッキー
- 5位 ロールケーキ

n=304

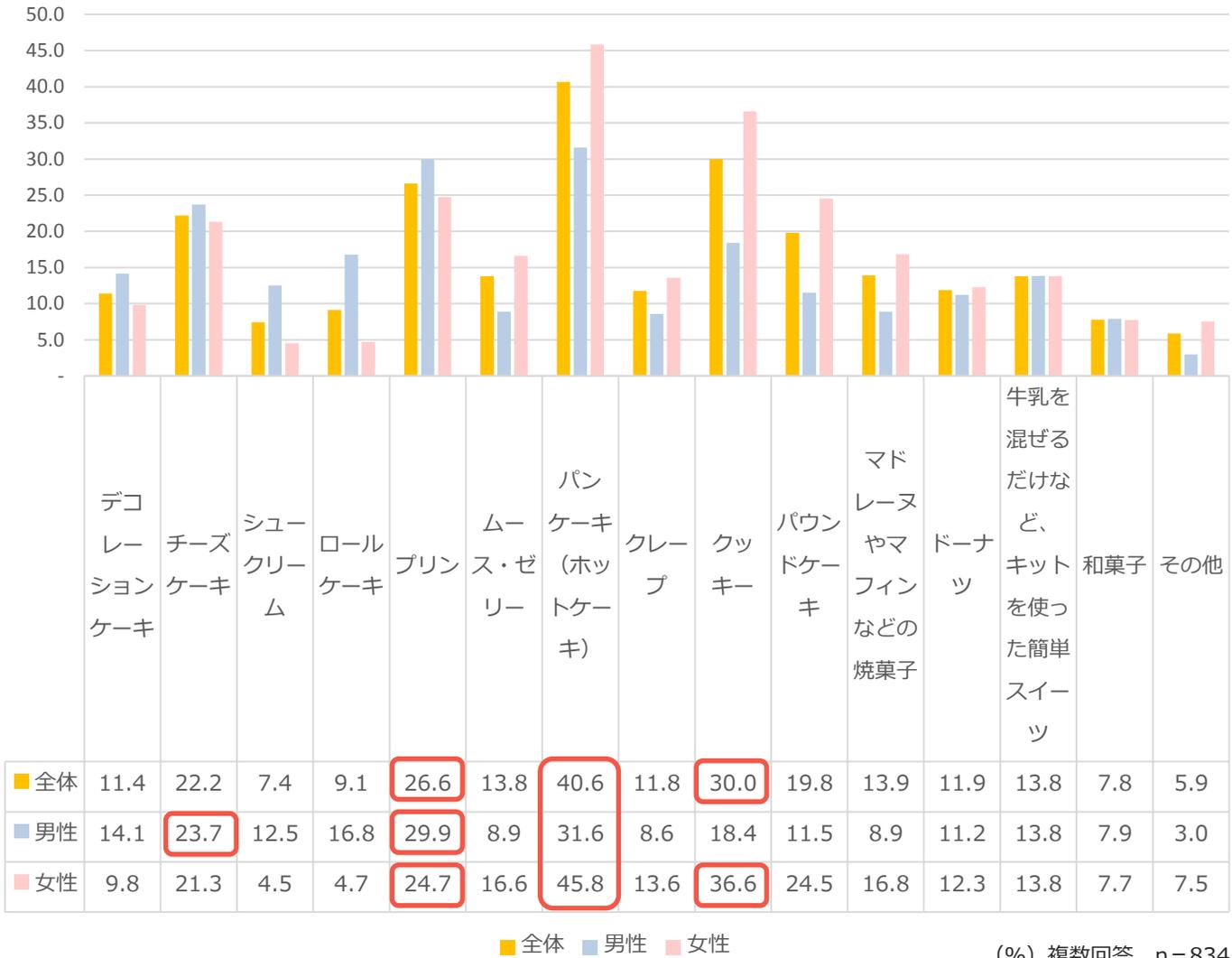
<女性>

- 1位 パンケーキ
- 2位 クッキー
- 3位 プリン
- 4位 パウンドケーキ
- 5位 チーズケーキ

n=530

複数回答

【図10】 手作りをしたスイーツの種類は何ですか？



◆「蘇」や「いちご飴」など話題のスイーツも！

また、その他フリー回答では、休校の影響で牛乳消費を促すニュースなどが話題となったことから「蘇（そ）」を作ったという回答も見られました。その他、SNSなどで話題となっている「いちご飴」といった回答もいくつかありました。少数意見でしたが、話題のスイーツを自分で作って楽しんだ方もいたようです。

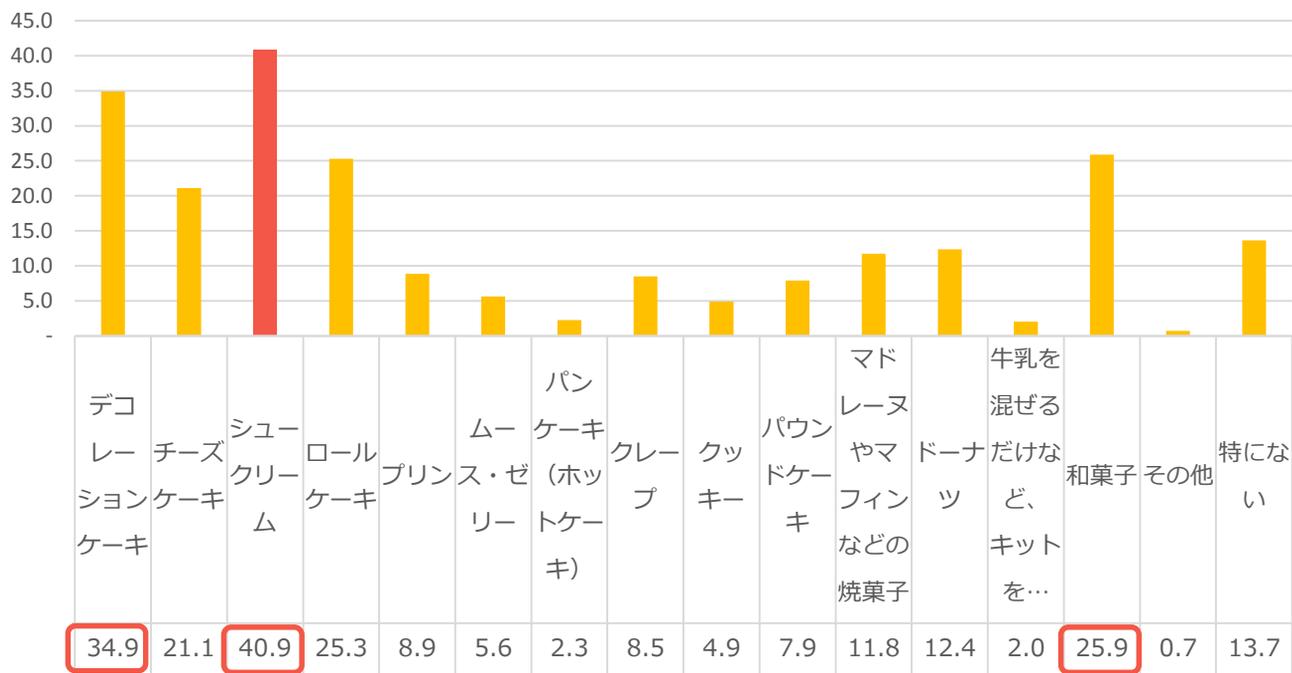
5 シュークリームは難易度No.1!? けれども「作ってみたい」憧れスイーツ!

◆シュークリームは難易度No.1スイーツ!?

また「作るのが難しそうという理由で手作りを敬遠しているスイーツは?」という質問では、**シュークリームが40.9%で1位**でした。次いで「デコレーションケーキ」「和菓子」という結果に。(図11)シュークリームは生地を膨らませるのが難しい、カスタードは手間がかかるということを知っている方が多いということがわかります。

シュークリームは2020年3月にモンテールが発表した調査(図12)で人気No.1のスイーツですが、自分で作るものではなく「お店で購入するもの」という認識を持たれている方が多いスイーツであるということが考えられます。

【図11】 作るのが難しそうという理由で手作りを敬遠しているスイーツは? (全体)



(%) 複数回答 n=834

【図12】 (参考) スーパー・コンビニで良く買うスイーツ

男性		女性	
1位	シュークリーム 77.6%	1位	シュークリーム 71.4%
2位	プリン 47.6%	2位	プリン 48.7%
3位	ロールケーキ 44.7%	3位	ロールケーキ 45.8%
4位	エクレア 43.0%	4位	エクレア 40.1%
5位	ワッフル 21.5%	5位	カップに入ったムース・ゼリー 26.0%
6位	カップに入ったムース・ゼリー 17.8%	6位	その他ケーキ類 24.6%
7位	その他ケーキ類 17.5%	6位	和スイーツ(生どら焼き等) 24.6%
8位	クレープ 16.3%	8位	ワッフル 20.7%
9位	タルト 15.2%	9位	クレープ 16.0%
10位	和スイーツ(生どら焼き等) 14.6%	10位	タルト 14.3%

(%) 複数回答 n=893

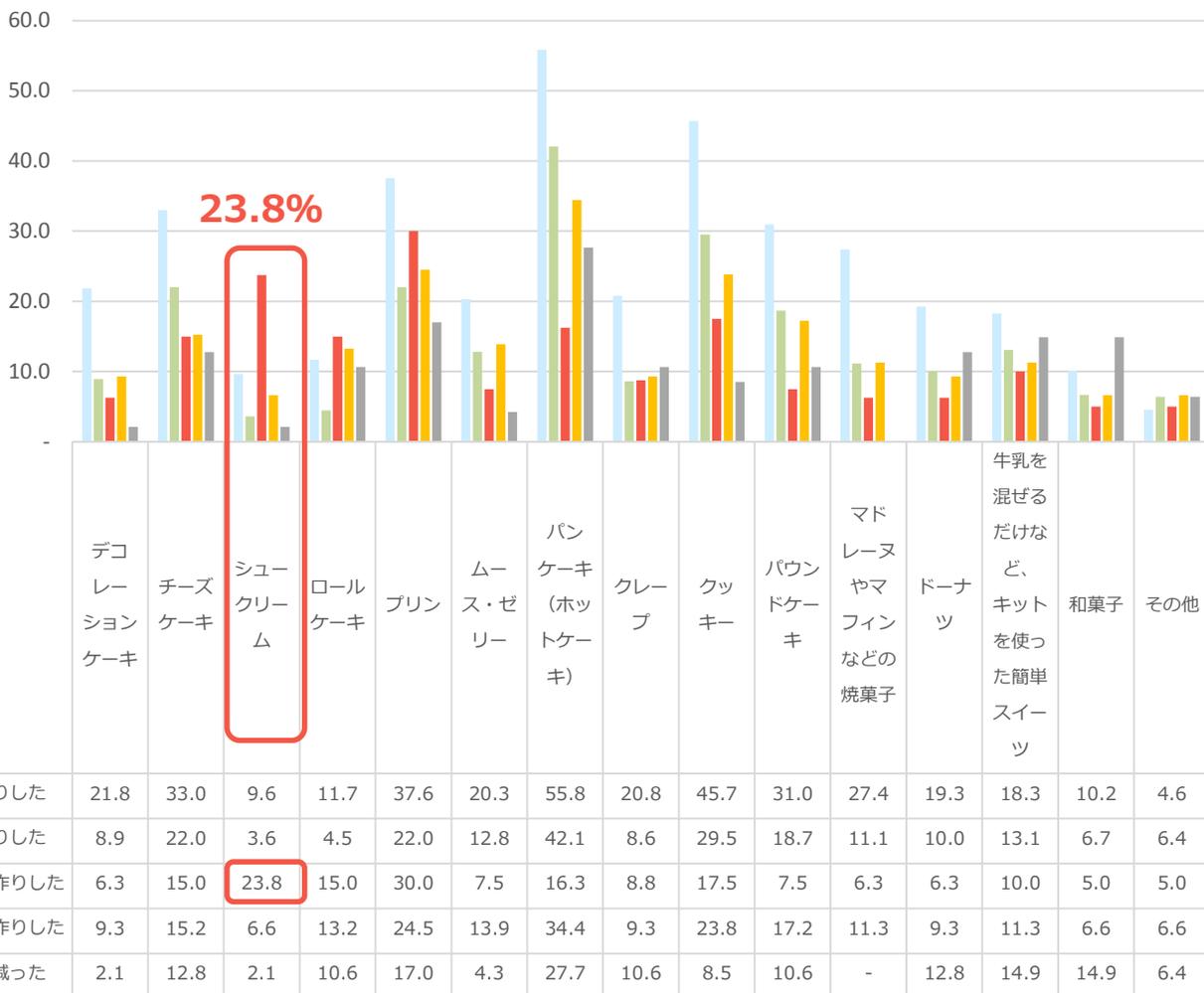
出典: スーパー・コンビニスイーツ白書 2020 (モンテール調べ)

(調査概要) 実施時期: 2019年11月/調査手法: インターネット調査/調査対象: 16~64歳の男女1043名

◆初めてのおやつ作りに「シュークリーム」へ挑戦する人が多い、憧れのスイーツでもある！？

その一方で、おやつ作りをしている頻度別にみると、「今回はじめて手作りした」という人が選んだスイーツは、プリンに次いで**シュークリームが23.8%と多いという結果**に。「好きだから作ってみたい」というのはもちろん、生地焼成や、クリーム作りなどおやつ作りの楽しさを体験できるのでは？と挑戦してみる人が多いのではないかと推測できます。（図13）

【図13】 手作りをしたスイーツの種類は何ですか？（頻度別）



■ 普段以上に手作りした ■ 久しぶりに手作りした ■ 今回はじめて手作りした
 ■ いつもどおり手作りした ■ 手作りの回数は減った

(%) 複数回答 n=834

◆作って・食べて「たのしい」！スイーツが緊急事態宣言中の癒しのひと時に

今回の調査では、外出制限がある生活の中で、自宅でのおやつ時間はホッとするとするひと時や楽しみなど「癒し」の時間であることが改めてわかりました。

またおやつ作りは、作る楽しさはもちろん、出来上がったものを食べる楽しみや、自分だけでなく家族が喜んでくれるという嬉しさもあり、家で過ごす時間がたくさんあったこの期間に楽しんだ人が多かったのではないかと推測できます。

7 モンテール レシピサイト訪問者数は前年比約3倍に！人気は簡単レシピ

スイーツをもっと楽しんでもらうため、モンテールではスイーツのレシピサイトを10年以上運営しています。このレシピサイトの訪問者数も緊急事態宣言が発令された4月より伸長しはじめ、5月のサイト訪問者数は**前年対比で292%と約3倍増加**しています。ここでも自宅でおやつ作りをする人が多いことが読み取れます。

検索人気ランキングを見ていると、「スポンジケーキ」「ババロア」など常に人気のレシピがランクインしていますが、**身近な材料で作れる「ドーナツ」や「スイートポテト」、「簡単レアチーズケーキ」などの簡単なレシピが急上昇してランクイン**しています。

モンテールパティシエ直伝！スイーツレシピサイト
<https://recipe.monteur.co.jp/>

モンテールスイーツレシピ 5月人気ランキングTOP10

1位	スポンジケーキの作り方
2位	ふわふわドーナツ
3位	こいのぼりケーキ
4位	米粉のスコーン
5位	ババロア
6位	おまんじゅう
7位	基本のスイートポテト
8位	お抹茶のマカロン
9位	ビスケットで作る！ 簡単レアチーズタルト
10位	水切りヨーグルトで作る 簡単レアチーズケーキ



5月サイト
訪問者数
前年比
約3倍

8 シュークリームやエクレア、定番商品をアレンジして楽しめるレシピも多数！

これからの梅雨や猛暑などでまだまだ自宅で過ごす事も多くなりそうです。外で過ごせない日は自宅でスイーツ作りを楽しんでみてはいかがでしょうか？

手作りはちょっと…という方は、モンテールの定番商品を使ってアレンジするのもおススメです。雨の季節に鮮やかに咲くあじさいや、土用丑の日にぴったりなうなぎのスイーツなど、季節に合わせて素敵なスイーツタイムが楽しめます♪



＜フルーツシュー＞
シュークリームをカットして好みのフルーツを乗せるだけでぱっと華やかに♪

使用アイテム▼



●牛乳と卵のカスタード&ホイップシュー



＜あじさいシュークリーム＞
色が変わるお茶を使ったクリームでデコレーションしてあじさいに！

使用アイテム▼



●牛乳と卵のシュークリーム
●生クリーム仕立てのプチシュー



＜うなぎーズ＞
土用丑の日はエクレアとロールケーキでかわいいうなぎを作ろう！

使用アイテム▼



●生クリーム仕立てのプチエクレア
●牛乳と卵の手巻きロール・生チョコ