

【20代・30代ゴルフ女子1000人調査】 ゴルフ中にお菓子を食べる人は7割以上 「もぐもぐタイム」に選ぶお菓子1位は“グミ”

スポーツ栄養の専門家が解説、ゴルフにグミが最適な理由も明らかに

生活者の“健康と暮らし”に関する情報を発信するポータルサイト「マイライフニュース」を運営するヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（所在地：埼玉県さいたま市、代表取締役：長 誠）では、コロナ禍におけるゴルフ人口の増加にともない、ゴルフ中の「もぐもぐタイム」（補食）の実態を調査するため、5月28日「ゴルフ記念日」に合わせて、20代・30代の女性1000名を対象に「ゴルフとおやつ」に関するアンケート調査を行いました（実施時期：4月11日～14日）。

アンケートの主な結果

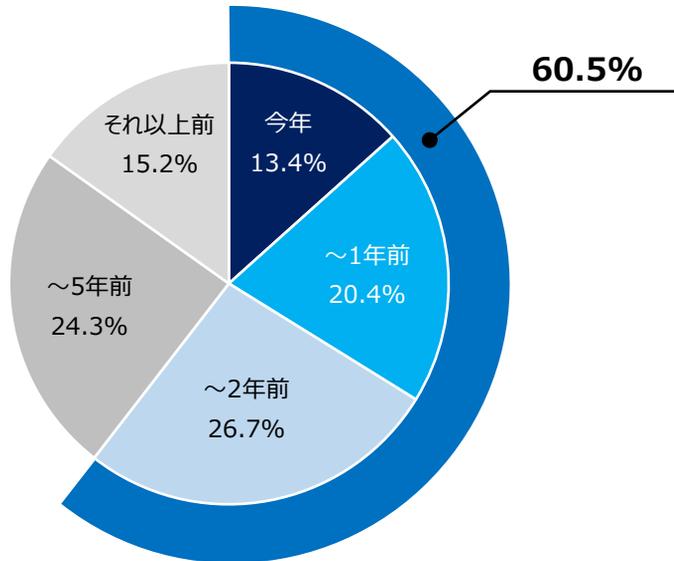
- 約6割の人がコロナ禍を機にゴルフを始めたと回答
- ゴルフを始めたきっかけで最も多いのは「友人に誘われて」
- ゴルフで友達ができたという人は約3割、恋人ができた人も約1割
- ラウンド中にお菓子を食べる人は7割以上に
- お菓子を食べたくなる理由は「気分転換」「お口がさみしいとき」「リフレッシュ」
- ラウンド中によく食べるお菓子TOP3は「グミ」「チョコレート」「あめ」
- 約2人に1人がゴルフに合うと思うお菓子は「グミ」と回答
- グミを食べる理由は「気分転換」「集中力アップ」「手が汚れない」など

ゴルフは屋外でプレーするため密になりにくく、新型コロナウイルス感染症（以下、新型コロナ）のリスクが比較的低いスポーツとして、世界的にゴルフ人気が急上昇しています。今回、ゴルフを始めた時期について聞いてみると、約6割の人がコロナ禍を機にゴルフを始めたと回答しており、女性の間でも人気であることがわかります。また、ラウンド中にお菓子を食えると回答した人は7割を超え、「もぐもぐタイム」に食べるお菓子の1位は「グミ」となりました。「グミ」を食べる理由としては、「噛み応えがあって気分転換になる」、「噛むことで集中力が増す」、「持ち運びが楽」、「食べやすく手が汚れない」といった声が挙がりました。この結果を受けて、公認スポーツ栄養士の橋本玲子先生に、ゴルフにおける補食の重要性やラウンド中に「グミ」を食べることのメリットについて話を聞きました。

<本件に関するメディアの方のお問い合わせ先>
広報担当：森・高橋（TEL:03-6402-0313）
E-mail：releaseinfo@humandatalab.com

● 約6割の人がコロナ禍を機にゴルフを始めたと回答

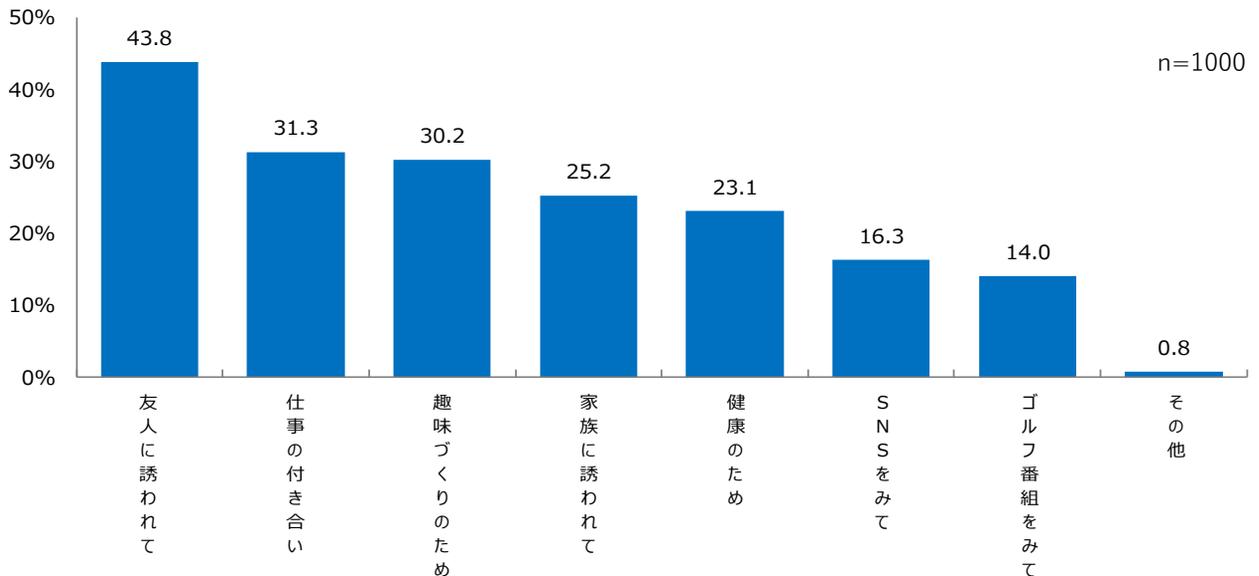
Q あなたがゴルフを始めた時期をお答えください。（お答えは1つ）（n=1000）



20代・30代の女性にゴルフを始めた時期を聞いたところ、「～2年前」と回答した人が最も多く26.7%。「～1年前」（20.4%）と「今年」（13.4%）を合わせると、約6割（60.5%）の人が、新型コロナの流行後にゴルフを始めたと回答しました。さまざまなスポーツが新型コロナの影響を受ける中、屋外の広大なコースでプレーするゴルフは感染リスクが比較的低いことから、コロナ禍を機にゴルフを始める人が増えたと推察されます。

● ゴルフをはじめたきっかけで最も多いのは「友人に誘われて」

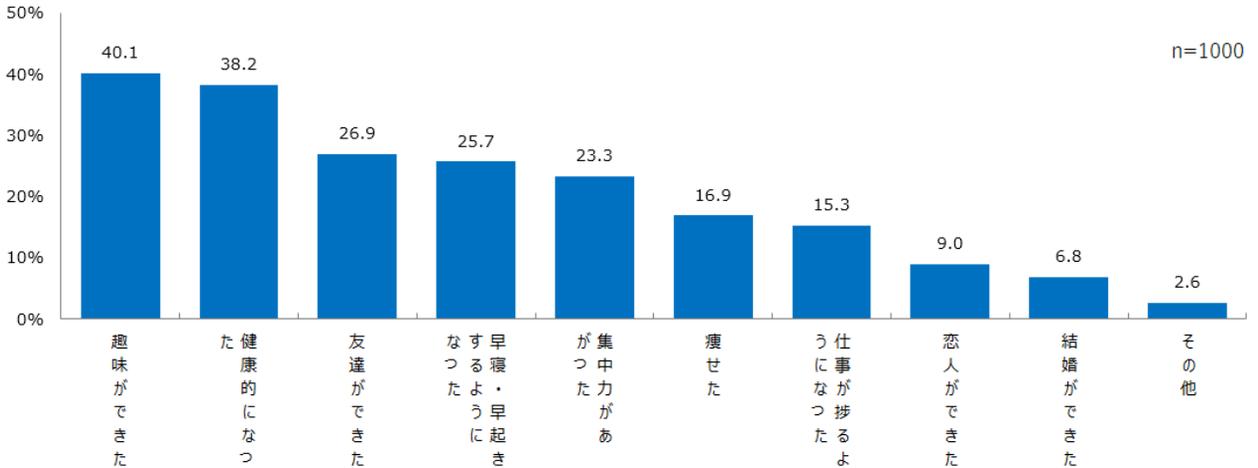
Q あなたが、ゴルフをはじめたきっかけをお答えください。（お答えはいくつでも）（n=1000）



ゴルフをはじめたきっかけについて聞いてみると、最も多かったのが「友人に誘われて」で約4割（43.8%）。続いて、「仕事の付き合い」（31.3%）、「趣味づくりのため」（30.2%）、「家族に誘われて」（25.2%）という順になりました。この結果から、ゴルフは、性別や年齢に関係なく、20代・30代女性においても、人と人とのコミュニケーションを円滑にするスポーツであることが伺えます。

● ゴルフで友達ができたと人は約3割、恋人ができたと人も約1割

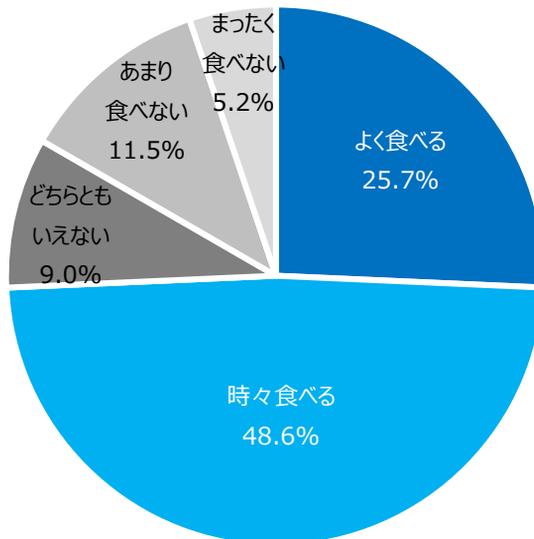
Q あなたが、ゴルフを始めてからご自身に起きた変化をお答えください。（お答えはいくつでも）（n=1000）



ゴルフを始めてから自身に起きた変化について聞くと、「趣味ができた」（40.1%）、「健康的になった」（38.2%）、「友達ができたと」（26.9%）、「早寝・早起きするようになった」（25.7%）、「集中力があがった」（23.3%）と続きました。コミュニケーションを円滑にするゴルフを始めたことで、「友達ができたと」と約3割の人が回答した他、約1割（9.0%）の人では「恋人ができた」との回答も見られました。

● ラウンド中にお菓子を食べる人は7割以上に

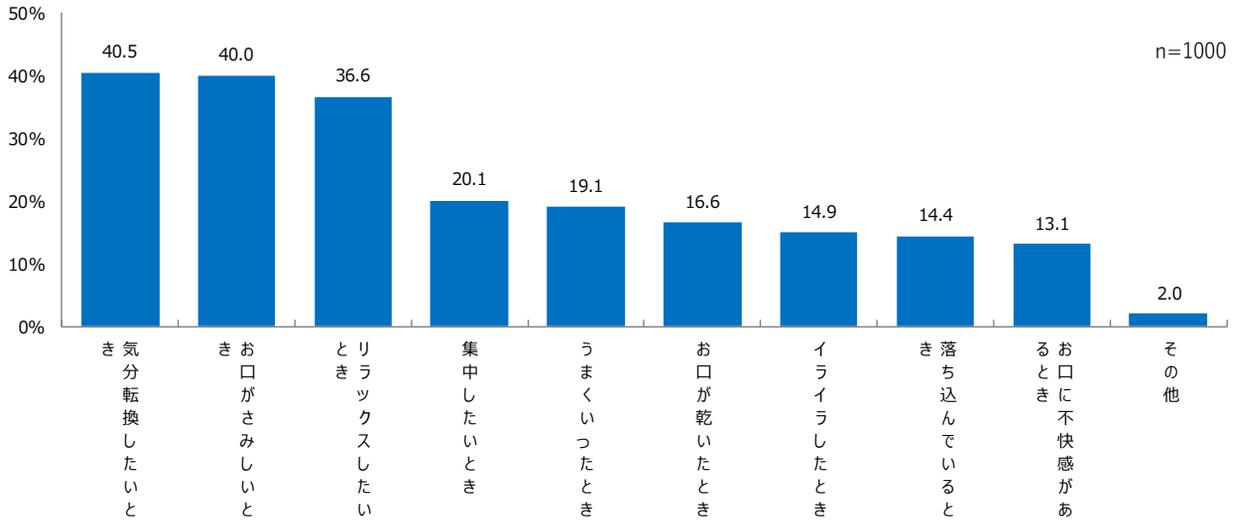
Q あなたは、ゴルフのラウンド中にお菓子を食べることはありますか。（お答えは1つ）（n=1000）



ゴルフのラウンド中にお菓子を食べているか聞いたところ、「食べる」と答えた人は74.3%（「よく食べる」（25.7%）+「時々食べる」（48.6%））と、7割超を占めました。20代・30代ゴルフ女子の大半の人がラウンド中に「もぐもぐタイム」をとっている実態が浮き彫りになりました。

● お菓子を食べたくなる理由は「気分転換」「お口がさみしいとき」「リフレッシュ」

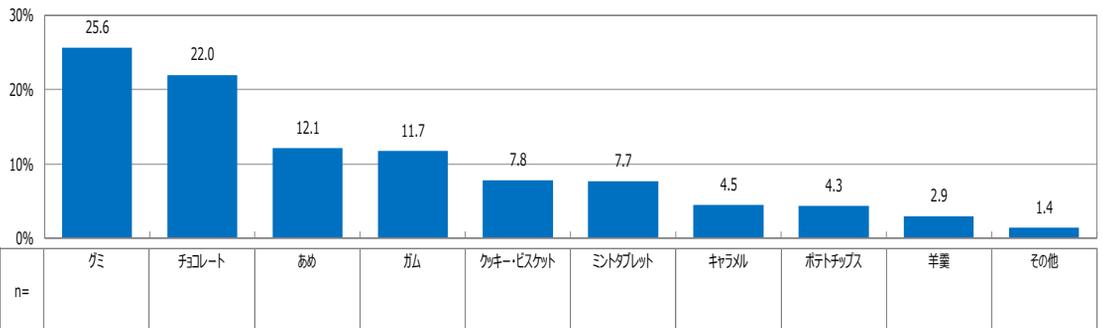
Q あなたが、ゴルフのラウンド中にお菓子を食べたくなる瞬間はどんなときですか。（お答えはいくつでも）（n=1000）



ラウンド中にお菓子を食べたくなる理由の1位は「気分転換したいとき」で40.5%。続いて、「お口がさみしいとき」（40.0%）、「リラックスしたいとき」（36.6%）、「集中したいとき」（20.1%）となりました。精神状態がプレーに影響しやすいゴルフというスポーツならではの回答が得られました。

● ラウンド中に食べるお菓子TOP3は「グミ」「チョコレート」「あめ」

Q あなたが、ゴルフのラウンド中に食べるお菓子の中で最もよく食べるものをお答えください。（お答えは1つ）（n=1000）

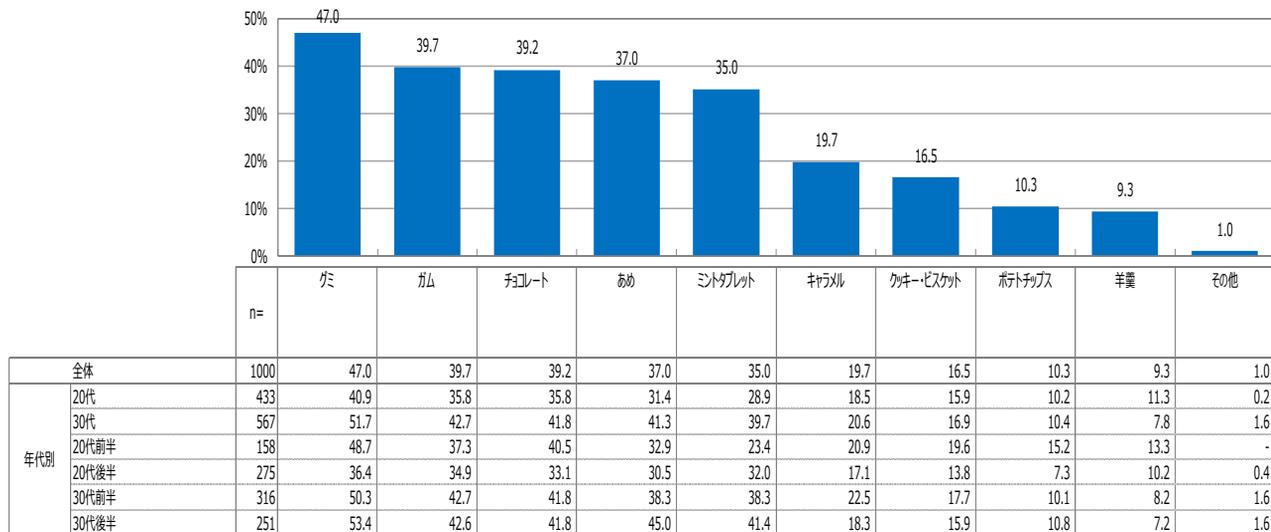


	n=	グミ	チョコレート	あめ	ガム	クッキー・ビスケット	ミントタブレット	キャラメル	ポテトチップス	羊羹	その他	
全体	1000	25.6	22.0	12.1	11.7	7.8	7.7	4.5	4.3	2.9	1.4	
年代別	20代	433	22.6	23.6	12.0	9.7	10.6	8.1	4.8	4.2	3.7	0.7
	30代	567	27.9	20.8	12.2	13.2	5.6	7.4	4.2	4.4	2.3	1.9
	20代前半	158	26.6	23.4	8.2	6.3	14.6	8.9	1.9	5.7	4.4	-
	20代後半	275	20.4	23.6	14.2	11.6	8.4	7.6	6.5	3.3	3.3	1.1
	30代前半	316	27.5	21.2	11.1	14.2	5.4	6.6	4.1	4.7	3.2	1.9
	30代後半	251	28.3	20.3	13.5	12.0	6.0	8.4	4.4	4.0	1.2	2.0

ラウンド中に最もよく食べるお菓子について聞くと、TOP3は、1位「グミ」（25.6%）、2位「チョコレート」（22.0%）、3位「あめ」（12.1%）という結果となりました。屋外かつ移動の多いスポーツであるゴルフでは、より手軽に食べられるお菓子が選ばれていることがわかりました。また、1位の「グミ」を食べる人の割合を20代と30代で比較すると、30代のほうが割合が高く、特に30代後半は全世代で最多となりました。

● 約2人に1人がゴルフに合うと思うお菓子は「グミ」と回答

Q あなたが、ゴルフに合うと思うお菓子をお答えください。(お答えはいくつでも) (n=1000)



実際の喫食有無に関わらず、ゴルフに合うと思うお菓子がどれかを選んでもらったところ、ここでも「グミ」が1位となり、約2人に1人が「グミ」(47.0%)と回答しました。2位以下は、「ガム」(39.7%)、「チョコレート」(39.2%)、「あめ」(37.0%)、「ミントタブレット」(35.0%)と続きました。

● グミを食べる理由は「気分転換」「集中力アップ」「手が汚れない」など

Q ゴルフのラウンド中に食べるお菓子の中で最もよく食べるものとして「グミ」と回答した方にお伺いします。そのように回答した理由をお答えください。(お答えは具体的に) (n=256)

- ・ 噛みごたえがあるから、気分転換になるため。(34歳)
- ・ 食べ応えがあって美味しいから。(39歳)
- ・ イライラしているときにかみたいから。(32歳)
- ・ 食べやすいし持ち運びも楽だから。(35歳)
- ・ 小腹を満たせるから。(28歳)
- ・ 食べやすいし、手が汚れないから。(39歳)
- ・ ストレス解消になる。(23歳)
- ・ 手が汚れずすぐ食べられるし、噛むことで気分転換になる。(38歳)
- ・ 弾力があり、長く噛んでいられるため 集中力が増す印象がある。(25歳)
- ・ 弾力性がよくてよく噛むことができるので眠気を取ることや頭を働かせることができ、飲み込めるので空腹感を和らげて小腹満たしに最適である。(34歳)

ラウンド中に最もよく食べるお菓子として「グミ」を選んだ人に、その理由を自由回答で聞いてみると、「噛み応えがあって気分転換になる」、「イライラしているときに噛みたい」、「長く噛んでいられるため集中力が増す」など、「グミ」を噛むことのメリットを挙げる声が多く見られました。また、「持ち運びが楽」、「すぐ食べられる」、「手が汚れない」など、食べやすい点もラウンド中のお菓子として「グミ」を選ぶ理由に挙がっていました。

調査名	「ゴルフとおやつ」に関する調査
調査対象者	全国の20歳～39歳女性 1,000人 ゴルフに半年に1回程度行く人 ※コースを回る人
調査手法	インターネット調査
調査時期	2022年4月11日(月)～2022年4月14日(木)



橋本 玲子 先生(公認スポーツ栄養士)

ラグビーリーグワン・埼玉ワイルドナイツ、サッカーJ1横浜F・マリノスほか、車いす陸上選手らトップアスリートのコンディション管理を「食と栄養」面からサポート。ラグビーワールドカップ2019では栄養コンサルティング業務を担当。スポーツと食・栄養を中心に、テレビやラジオへの出演、新聞、ゴルフ雑誌等の監修実績も豊富。

◆ゴルフにおける補食の重要性とは？

ゴルフは、屋外のコースを歩いて長時間プレーするスポーツで、1ラウンド18ホールを回ると4～5時間にもなります。そのため、ラウンドの途中でエネルギー不足にならないよう、補食をすることがとても重要です。またゴルフは、体を動かすだけでなく、1打ごとに距離を考えてクラブを選び、その時の状況に応じてボールを打つといった、頭を使うスポーツでもあります。脳のエネルギー源であるブドウ糖が不足すると、集中力が低下し、思うようなプレーができなくなってしまいます。心身ともに、最終ホールまで良いパフォーマンスをキープするためにも、上手に補食をとることが大切です。

◆補食の際に摂りたい栄養素は？

ゴルフのラウンド中は、移動をしながら効率よくエネルギーを補給する必要があります。そこで、まず摂って欲しいのが、素早く脳や体のエネルギーに変わる「糖質」です。中でも、ブドウ糖や麦芽糖、ショ糖は体への吸収が早いので、補食の際には、これらを含む食品を優先的に選ぶとよいでしょう。また、ラウンド中にお腹がすいてしまう場合には、タンパク質と一緒に摂ると、腹持ちがよくなり、エネルギーを長く持続させることができます。さらに、脱水予防のために水分をこまめに補給することも忘れないようにしましょう。

◆20代・30代女子に人気の「グミ」はゴルフに適したお菓子といえる？

今回の調査結果では、20代・30代女子がラウンド中によく食べるお菓子として、「グミ」「チョコレート」「あめ」がTOP3となりました。どれもブドウ糖とショ糖が多く含まれているので、ラウンド中に素早くエネルギーを補給することができます。特に、1位に選ばれた「グミ」は、ブドウ糖等に加えてコラーゲンから作られたゼラチンが含まれているので、糖質のみを摂取するより腹持ちがよいのではないかと思います。また、「チョコレート」や「あめ」に比べて温度変化に強く、持ち歩いて食べやすい点も、屋外で長時間プレーするゴルフにぴったりといえます。

◆ラウンド中に「グミ」を噛むことのメリットは？

さらに「グミ」は、噛み応えがあるお菓子であることも大きなポイントです。今回の調査で、ラウンド中に「グミ」を食べる理由として、「噛み応えがあって気分転換になる」、「噛むことで集中力が増す」といった声が挙がっていましたが、まさにそれこそが「グミ」を噛むメリットだと思います。実際に、ものを噛むことによって、脳の血流が良くなり、集中力が高まることがわかっています。また、女子プロゴルファーも、ラウンド中の補食に「グミ」を食べている人が多く、「グミを噛んで次のプレーに頭を切り替える」、「グミを噛むことで無心になれる」など、緊張感が続く大会での気分転換やリラックスに「グミ」を活用しているようです。