

生活総合情報メディア【ヨムーノ】、

「食事」に関する最新の意識調査を実施

【急増中の新・食事トラブル】“食い尽くし系”、約3人に1人が身近で経験

子どもがいる20～72歳の既婚女性191名に実施したアンケートでは、1人で料理を食べ尽くしてしまう行動を指すネット発の言葉「食い尽くし系」は約4割が認知していました。さらに、約3人に1人が「食い尽くし系」に遭遇していることが分かりました。



株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」）が運営する生活総合情報メディア「ヨムーノ」は、「ヨムーノメイト（※1

)」を中心とした、20代～70代の子どもがいる女性191名を対象に「食事の新しい問題行動」に関するアンケート調査を2025年2月に実施しました。

【調査サマリー】

- 1) 「食い尽くし系」認知率は約4割近く！新しいワードながら、すでに広がりを見せる
- 2) “現在進行形”で感じる人も約3人に1人——「食い尽くし系」は他人事じゃない
- 3) 「食い尽くし系」と感じた相手、最多はパートナー。義両親や実父も上位に
- 4) 「我慢しない」がカギ？約9割の人が”食い尽くし系”に対策。うち約7割が効果あり！

調査概要

調査名：食事の新しい問題行動「食い尽くし系」に関するアンケート

調査手法：インターネットによるアンケート調査

調査期間：2025年2月13日～2月20日

調査対象：「ヨムーノメイト（ヨムーノ公式インスタグラマー）」を中心とした20～72歳の、子どもがいる女性191名

※1.ヨムーノメイトとは

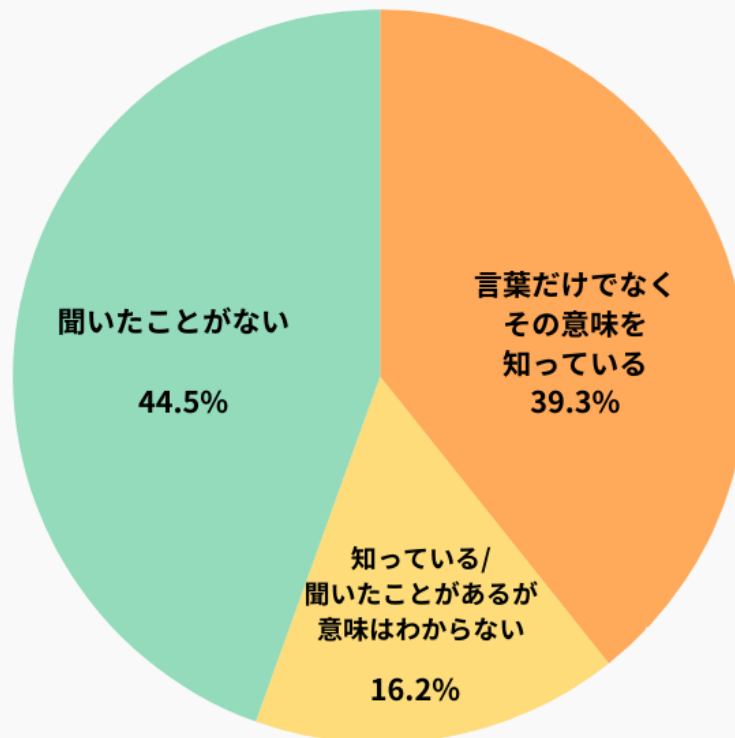
編集部がスカウトした「くらし全方位ジャンルのマニア」によるインスタグラマー組織

急増中の新・食事トラブル「食い尽くし系」とは

食い尽くし系とは、家族や身の回りの人の分まで食べ尽くしてしまうような行動を取る人のこと。
「食事に関する新しい問題行動」を表すネットスラングとして、近年聞かれるようになってきました。

1) 「食い尽くし系」認知率は約4割近く！新しいワードながら、すでに広がりを見せる

Q1 「食い尽くし系」という言葉や、その意味を知っていますか？





Q1 「食い尽くし系」という言葉や、その意味を知っていますか？ (n=191)

今回の調査では、「聞いたことがない」という方は44.5%。一方で、「その意味を知っている」と回答した方は39.3%、「知っている／聞いたことがあるが、意味はわからない」と答えた方は16.2%となり、全体の半数以上（55.5%）がこの言葉に一度は接触していることがわかりました。

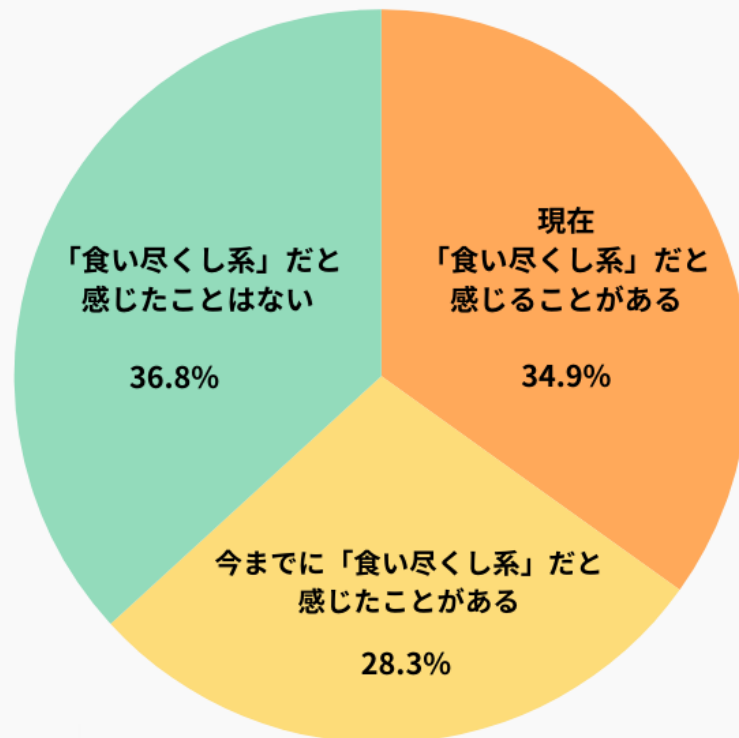
比較的新しい言葉であるにもかかわらず、一定の認知が進んでおり、SNSやメディアを通して共感呼んでい


るようにつながります。

2) “現在進行形”で感じる人も約3人に1人——「食い尽くし系」は他人事じゃない

Q2 ご自身の身近にいる人に対して、「食い尽くし系」だと感じたことはありますか？

※Q1で食い尽くし系について「言葉だけでなくその意味を知っている」「知っている／聞いたことがあるが、意味はわからない」と回答した方に聞きました





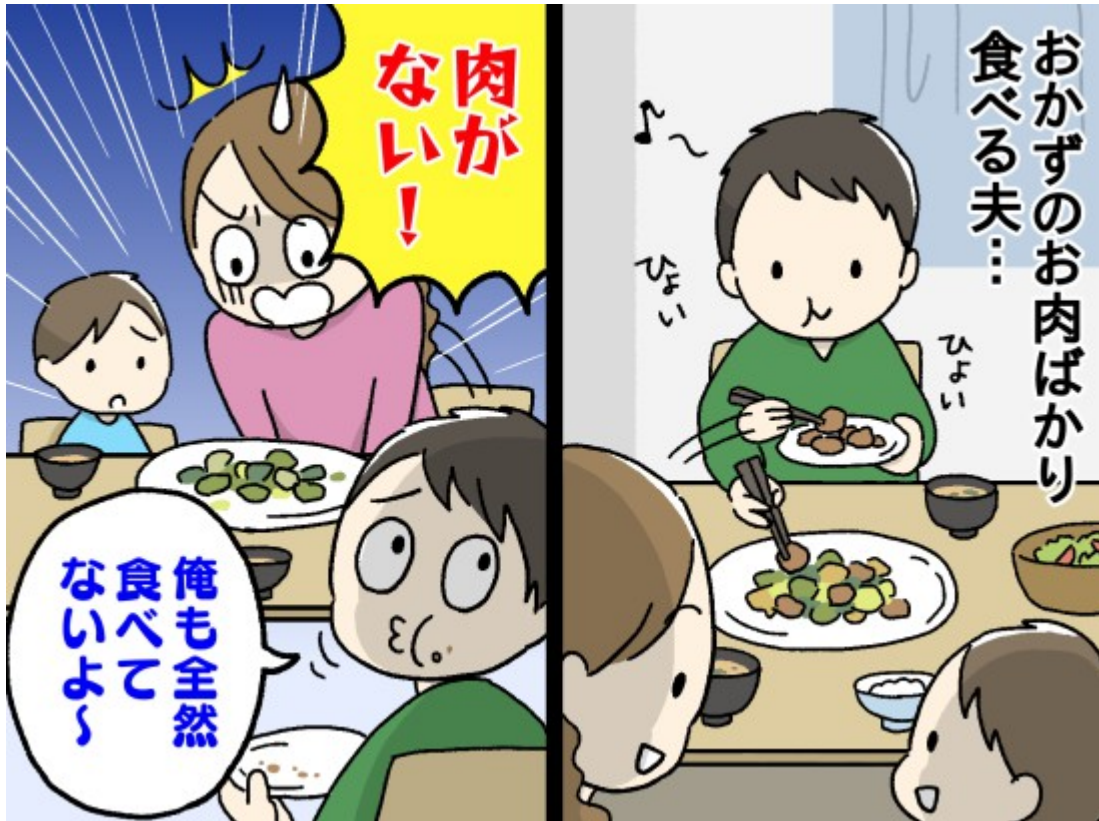
Q2 ご自身の身近にいる人に対して、「食い尽くし系」だと感じたことはありますか？ (n=106)

現在、身近な人を「“食い尽くし系”だと感じることもある」と答えた方は34.9%、「今までに感じたことがある」は28.3%で、合わせて63.2%が「食い尽くし系」だと感じた経験があることが明らかになりました。

特に身近な人に対し、現在進行形で「食い尽くし系」だと感じている人が、3人に1人以上いることから、このような振る舞いが家庭や人間関係における日常的な悩みの一つとして存在していることがうかがえます。

【実際に「食い尽くし系」だと感じた衝撃エピソードをアンケートより抜粋】

エピソード①俺も食べてないマン



イラスト：はたこ

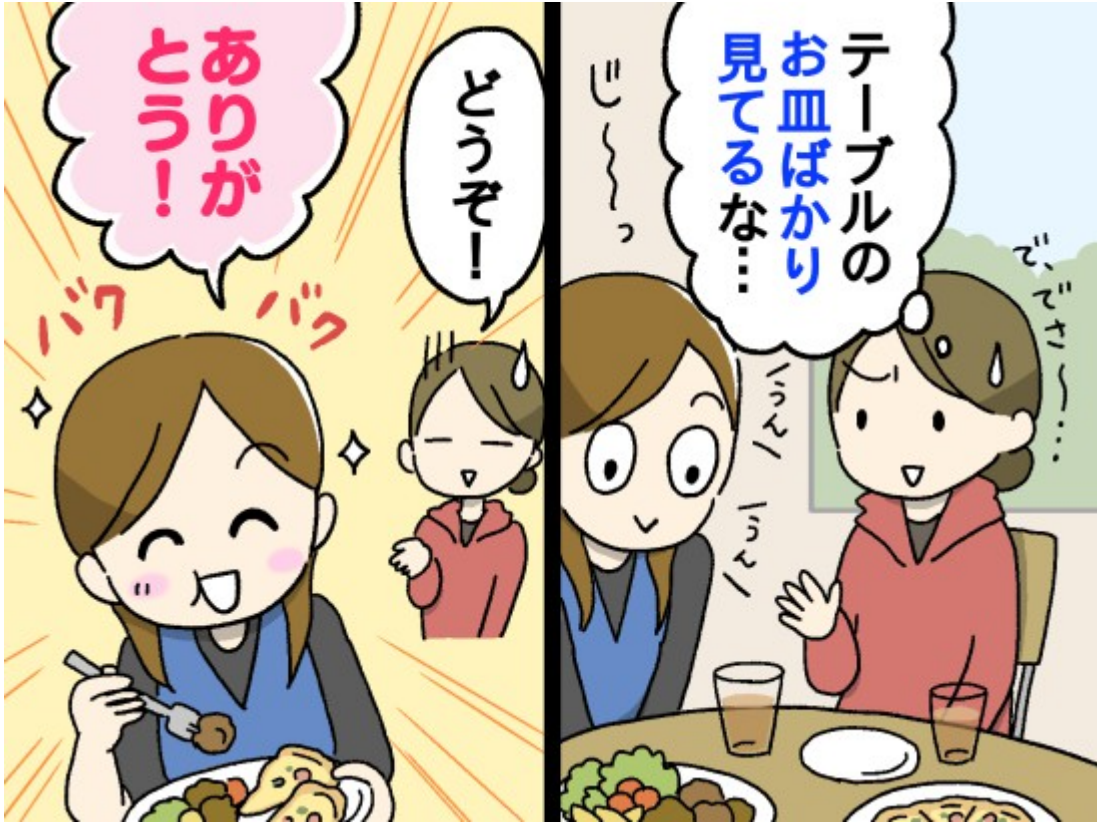
体験者：夫の食い尽くしに悩むAさん（42歳）

我が家はセルフスタイルでおかずを取っているのですが、夫がとにかく肉だけしこたま取ります。

気づいた私が「肉がない！」と指摘すると、毎回「俺も全然食べてないよ〜！」と見え透いた嘘をつきます。

もう、面倒くさくて突っ込みもしなくなりましたが、いつも『俺も食べてない』アピールがウザいです。

エピソード②皿ロックオン女



イラスト：はたこ

体験者：女友達の食い尽くしに悩むBさん（35歳）

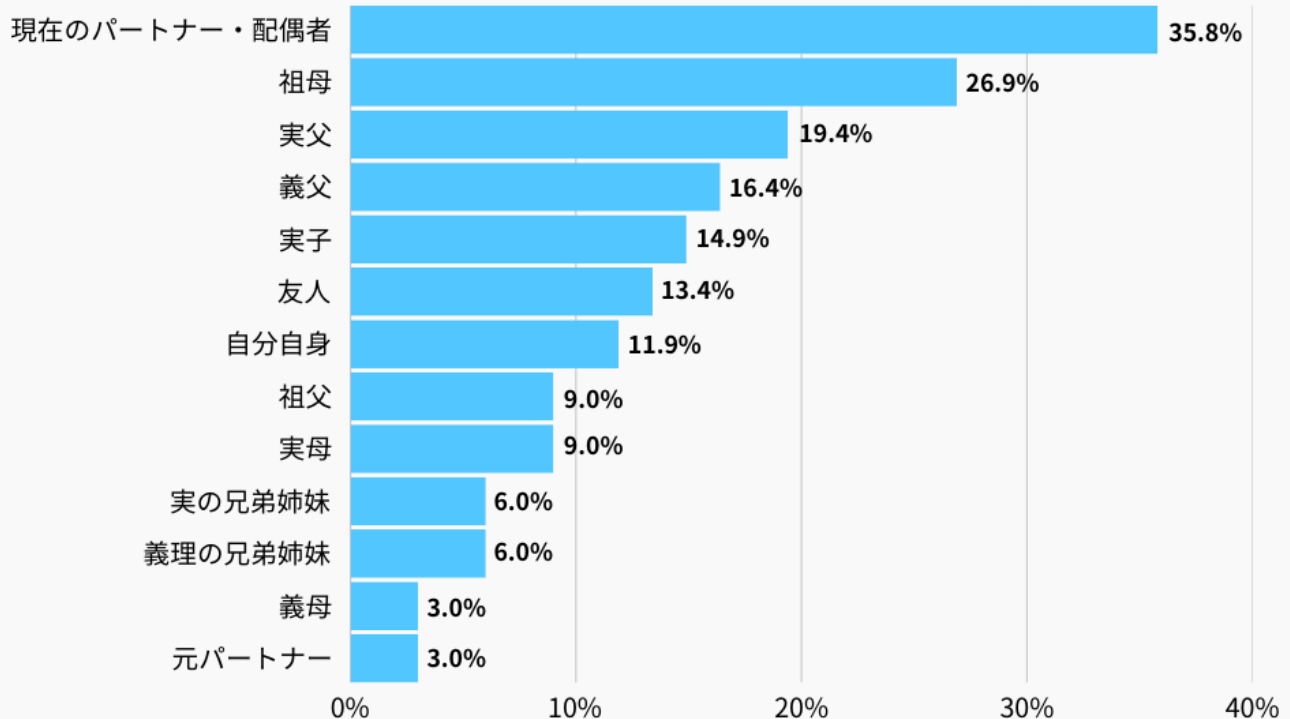
友人と2人で食事に行った時のことです。
話をしている間、友人はずっと私の顔ではなく、お皿ばかり見ているんです。

試しに「どうぞ」と言うと、「ありがとう！」とすぐにもりもり食べ始めました。
その瞬間に「あ、もうこの人とは一緒にご飯行かないな。」と思いました。

3) 「食い尽くし系」と感じた相手、最多はパートナー。義両親や実父も上位に

Q3 実際に「食い尽くし系」だと感じた人は誰ですか？当てはまる選択肢をすべてお選びください。

※Q1で食い尽くし系について「言葉だけでなくその意味を知っている」「知っている／聞いたことがあるが、意味はわからない」と回答した方に聞きました



エム

Q3 実際に「食い尽くし系」だと感じた人は誰ですか？当てはまる選択肢をすべてお選びください。（n=67）

（複数回答）

最も多かったのは「現在のパートナー・配偶者」（35.8%）でした。次いで、「祖母」（26.9%）、「実父」（19.4%）、「義父」（16.4%）が続き、配偶者や親世代に多くの回答が集中する結果となりました。

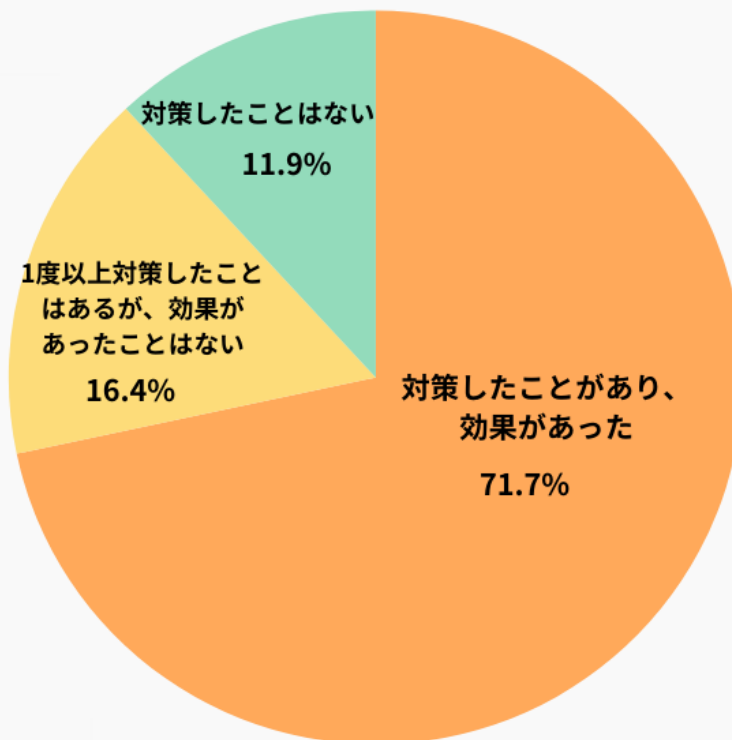
また、「実子」（14.9%）や「友人」（13.4%）といった近い関係の方を挙げる声もありました。

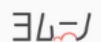
さらに、自分自身が「食い尽くし系」だと感じた方も11.9%いました。

4) 「我慢しない」がカギ？約9割の人が”食い尽くし系”に対策。うち約7割が効果あり！

Q4 身近で感じた「食い尽くし系」に対して、対策したことはありますか？

※Q2で「現在、『食い尽くし系』だと感じることもある」「今までに『食い尽くし系』だと感じたことがある」と回答した方に聞きました





Q4 身近で感じた「食い尽くし系」に対して、対策したことはありますか？ (n=67)

「対策したことがあり、効果があった」と答えた方は71.7%と、最も多い結果となりました。

次いで、「1度以上対策したことはあるが、効果があったことはない」が16.4%を占めました。対して「対策したことはない」は11.9%にとどまっています。これにより、全体の約9割が一度は何らかの対応を取った経験があることが明らかになりました。

- 「対策したことがあり」と回答した方に、具体的な「対策方法」と「効果の有無」を伺いました。



～効果があった対策～

- ・絶対開けなさそうな棚の中に隠して保管しました。（47歳）
- ・大皿ではなく、最初から一人分ずつ盛って提供しました。（51歳）
- ・「食べて良いもの・ダメなもの」をメモ書きやLINEで伝えました。（54歳）

～効果がなかった対策～

- ・義理の兄弟姉妹に注意してもらいましたが、聞く耳を持ちませんでした。（55歳）
- ・「周りの人のことも考えて食べるように」と話しましたが、ピンときていないようでした。（41歳）

- 「食い尽くし系」についてどう思われますか？



～厳しい意見も～

- ・自己中心的な人だと思います。（43歳）
- ・子どもはともかく、大人はある程度適量がわかるはず……どういう心理なのか理解できません。（49歳）

～家族で話し合い、教育の一環に～

- ・初めは子どもだから好きなだけ食べさせてあげたいと思っており、自分の分もあげていました。しかし夫から「息子にとってよくないことだから」と言われ、躰の範囲であると今は頑張っています。（41歳）

～物価高でダブルパンチ～

- ・いっぱい食べてくれるのは嬉しいが、食費が上がっているから食べすぎはつらいです。（41歳）

「食い尽くし系」は、身近なモヤモヤ。だからこそ、ちょっとした工夫と対話が大切

かも

今回のアンケートでは、「食い尽くし系」という言葉の広がりとともに、実際にその行動に悩んだ経験がある方も多いことが明らかになりました。

特に、パートナーや子ども、親世代など、いつも一緒にごはんを食べる身近な人の行動は、毎日の積み重ねですれ違いやストレスにつながりやすいかもしれません。

それでも、多くの方が悩みながらも、伝え方やルールの工夫を重ね、少しずつ改善につなげていることが、今回のアンケートからもわかりました。

ヨムーノでは、これからも家族との暮らしをちょっとラクに、ちょっと楽しくするヒントをお届けしていきます。

<本リリースに関してヨムーノの記事でもご紹介中！>

<https://yomuno.jp/posts/124359>

<「ヨムーノ」メディアに関して>

『ヨムーノ』（<https://yomuno.jp/>）は、忙しくても「暮らしをもっと楽しく賢く！」をコンセプトに、人気のショッピング情報やグルメ、ファッション、ビューティ、インテリア・収納、節約・マネー等、暮らし全方位の「すぐ実践できるトレンド情報」を発信しています。

<「ベビーカレンダー」メディアに関して>

『ベビーカレンダー』は、月間PV数3.1億PV、会員登録数が年間約36万人、総勢約40名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大（※）の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが2歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした20名以上の編集者が質の高い記事を毎日提供します。

※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合メディア4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において

ニュースリリースはこちら▶<https://baby-calendar.jp/smilenews/release>

<運営会社「ベビーカレンダー」に関して>

社名：株式会社ベビーカレンダー (<https://corp.baby-calendar.jp>) ※2021年3月25日 東証マザーズ上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-38-2 ミヤタビルディング10F

代表者：代表取締役 安田啓司

設立年月日：1991年4月

主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大のPV数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。2021年に東証マザーズ上場。

<運営メディア一覧>

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL：<https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL：<https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL：<https://kaigo-calendar.jp/>

■シツテク：恋愛・結婚&マッチングアプリ紹介メディア

URL：<https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名づけ・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/nazuke/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL：<https://yomuno.jp/>

<公式SNSからも最新情報更新中！>

Instagram : <https://www.instagram.com/babycalendar/>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCFblSCmHFCkHiFXsrcksuhA>

Facebook : <https://www.facebook.com/babycalendar/>

Twitter : https://twitter.com/baby_calendar

TikTok : https://www.tiktok.com/@babycalendar_official

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー ヨムーノ編集部 担当：西澤

TEL：03-6631-3600 FAX：03-6631-3601 MAIL：yomuno-info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。