



ニュースリリース

2025年12月17日

## お酒は疲れを癒すリセットアイテム!?

「ほぼ1000人にきました」が調査結果を発表。

~手軽なおつまみとともに「適量」を楽しむ人、多数~

くらしにまつわる旬の話題やちょっととしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にきました」。年末から年始にかけては、クリスマスや忘年会、新年会と、お酒を飲む機会が増える時期。そこで、お酒にまつわるあれこれを、オレンジページが国内在住の20歳以上の女性1089人に調査。自分へのねぎらいとしてお酒を楽しむ人が多い一方で、近年さらに広がりを見せるノンアルコール・低アルコール飲料の選択肢の広がりへの期待など、お酒の楽しみ方の幅が広がっていることが見えてきました

### 【ダイジェスト】

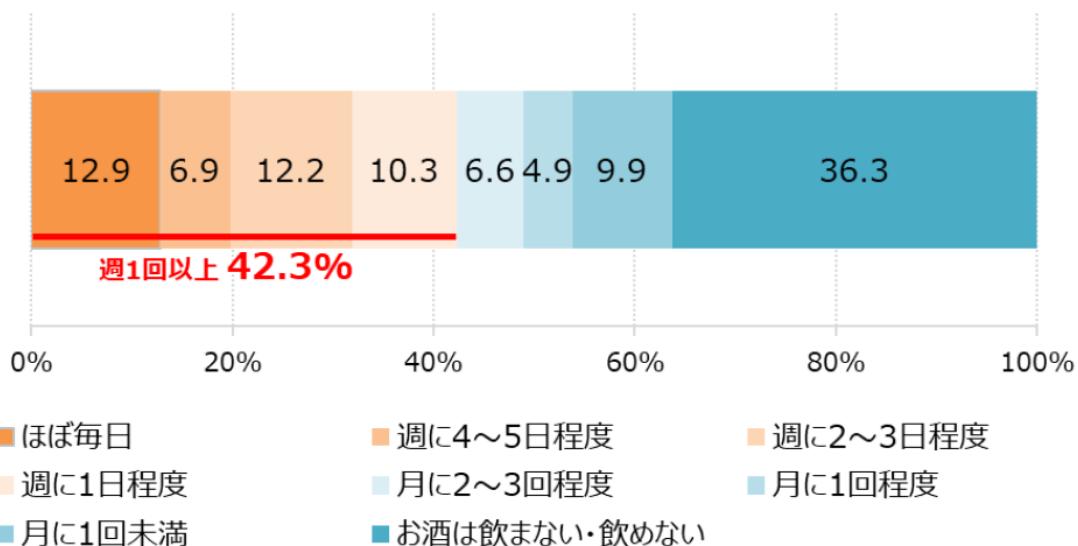
お酒を飲む理由「気分をリラックスさせたい」がトップ。一日の疲れをリセットする存在に

おつまみは「手軽さ」重視で8割が夕食のおかずと兼用

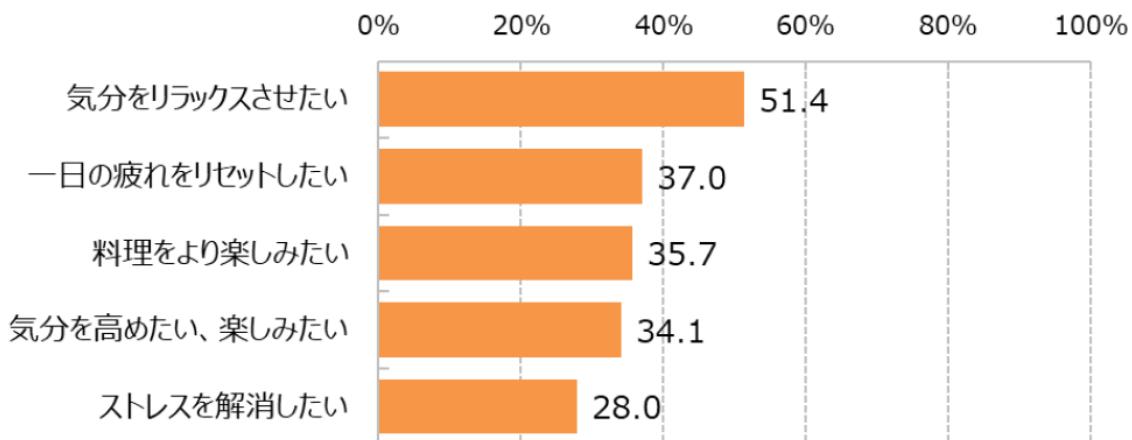
飲む人も飲まない人も心地よく。ノンアル・低アル飲料への期待の声も

[Q]ふだん、自宅でお酒を飲む頻度を教えてください。

(n=1089)



[Q]お酒を飲むときの気持ちや目的は?  
(n=694・自宅でお酒を飲む人・複数回答のうち上位5項目)

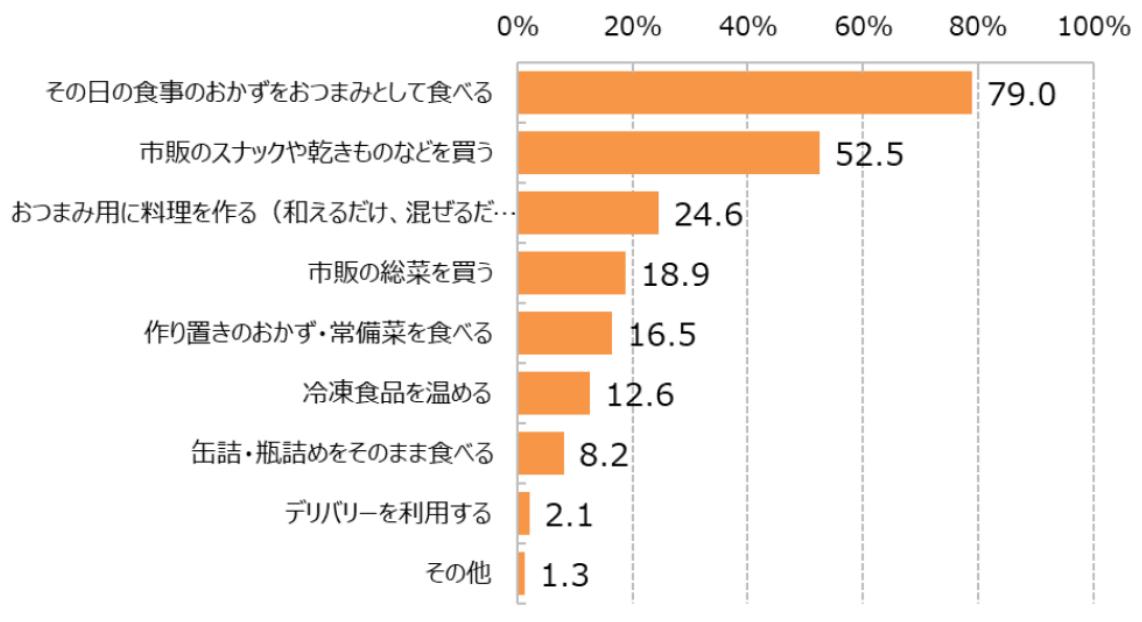


### お酒を飲む理由「気分をリラックスさせたい」がトップ。一日の疲れをリセットする存在に

今回の調査で、ふだん自宅でお酒を飲む人は全体の 63.7%、「週 1 日以上」飲む人は 42.3% という結果になりました。お酒を飲むタイミングは、平日、休日を問わず、夕食を食べながら飲む人が大半を占めています。お酒を飲む理由としては「気分をリラックスさせたい」51.4% がトップで、「一日の疲れをリセットしたい」37.0%、「料理をより楽しみたい」35.7%、「気分を高めたい、楽しみたい」34.1%と続きました。「1 週間働いた自分へのごほうびとして、値段は気にせず、好きなお酒を味わうようにしています」(40 代・ももたろこ)、「一日を終える自分に『お疲れさま』を与える重要な存在。リセットできるアイテムですね」(40 代・ももぱみぱん) など、自分へのねぎらいとして楽しんでいる声が多く寄せられました。また、ふだんの飲酒量については「今が適量」と答えた人が 74.9%。飲酒で気になることを尋ねた質問でも「特にない」41.6%が最多で、多くの人が適切にお酒を楽しんでいることがうかがえます。自宅で飲むお酒のアルコール度数は「3~5%」42.1%がトップで、やや低めのものが人気のようです。

[Q]自宅でお酒を飲むとき、おつまみとして、何かを食べますか？

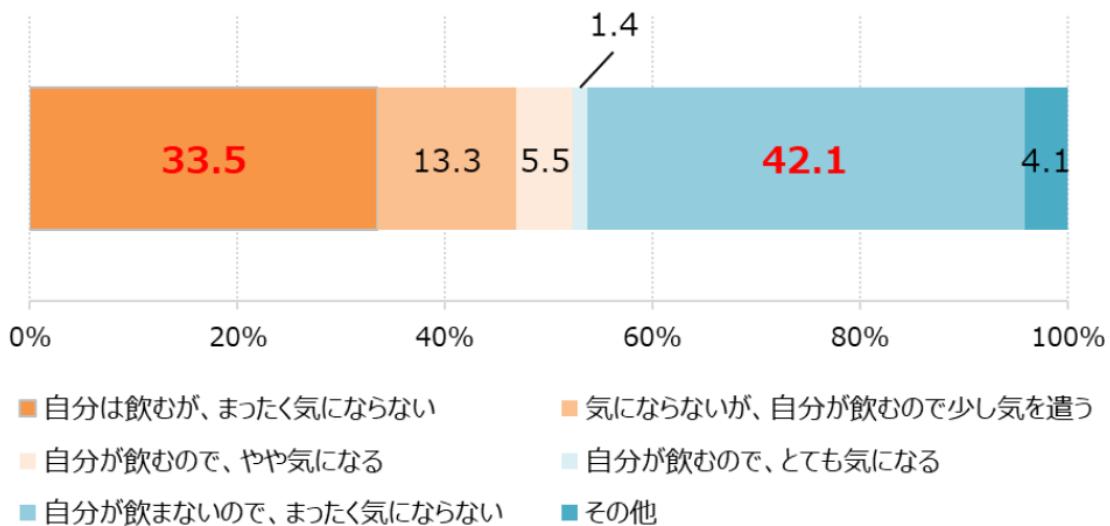
(n=694・自宅でお酒を飲む人・複数回答)



### おつまみは「手軽さ」重視で8割が夕食のおかずと兼用

お酒を飲む人の 89.2%が、飲みながら何かを食べていると回答しました。おつまみ選びのポイントは「お酒との相性」50.2%がトップですが、「手軽さ・時短」も48.9%と半数近くに上り、効率的においしく楽しみたいという意識が見て取れます。実際、夕食のおかずをおつまみとして食べる人が 79.0%ともっとも多く、市販のスナックや乾きものを利用する人も 52.5%と半数超え。おつまみ用に料理を作る人も 24.6%いましたが、調理にかける時間は「15分未満」が 58.6%と約 6 割を占め、手間や時間をかけずにお酒を楽しんでいる様子がうかがえます。自分の手作りおつまみのテッパンメニューをきくと、「アボカドキムチ納豆をのりで巻く」(30代・のりん)、「フルーツとクリームチーズを生ハムで巻くだけだけど、おいしい！」(50代・かえ)、「しめじをさっと炒めてポン酢しょうゆで味つけ！」(40代・ちろ) など、火を使わずにできたり、さっと炒める程度の手軽なものが人気。お酒との相性も良く、パパッと作れるメニューが支持されているようです。

[Q]お酒を飲まない人が飲み会や食事会に参加することについて、あなたの気持ちに近いのは？  
(n=1089)



### 飲む人も飲まない人も心地よく。ノンアル・低アル飲料への期待の声も

お酒を飲む場所については「自宅」92.1%が圧倒的に多く、次いで「居酒屋、レストラン」41.4%とという結果に。「ふだんは気軽に出歩けないので、みんなで楽しくお酒を飲める場は特別感があります」(40代・しましま)と、外でお酒を楽しむ機会を大切にしているという声もありました。お酒を飲まない人が飲み会や食事会に参加することについては、自分が飲む、飲まないにかかわらず、「まったく気にならない」が75.6%と多数派でした。お酒や飲酒シーンについて今後期待することでも、「お酒が飲めなくても気軽にに入る店が増えてほしい」、「ノンアルコール飲料の選択肢が増えてほしい」といった声が多く見られました。

今回の調査では、多くの人がお酒を一日の疲れをリセットし、気分をリラックスさせる存在として楽しんでいることが明らかになりました。飲む人からの「お米のように上がったとしても買いますし、なくてはならない存在です」(50代・くるみ)という声だけでなく、「自分はお酒が飲めないけど、適量くらい飲めたら幸せな気がする」(60代・aroma)、「子育てが一段落したら、またお友達とおいしいお酒を飲みたいです」(30代・はまだ)など、飲まない人からも、お酒に対するさまざまな思いが寄せられました。また、「最近のノンアルコール飲料はとてもおいしいので、お酒の代わりに食事と合わせることも」(50代・えびすずママ)と、ときにはノンアルコール飲料を取り入れるなど、その日の気分や体調、シーンに合わせて柔軟に選択する人も増えているよう。飲む人も飲まない人も、それぞれが心地よく過ごせる環境や、低アルコール、ノンアルコールを含めた豊富な選択肢が求められており、お酒との付き合い方が多様化していることがうかがえました。

### アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性（有効回答数1089人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2025年10月10日～10月13日
- 「ほぼ1000人にきました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によつてはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にきました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

- 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊40周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

#### 【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp