

# 【スイーツ革命】今年のホワイトデーはギルトフリースイーツで幸せなひとときを

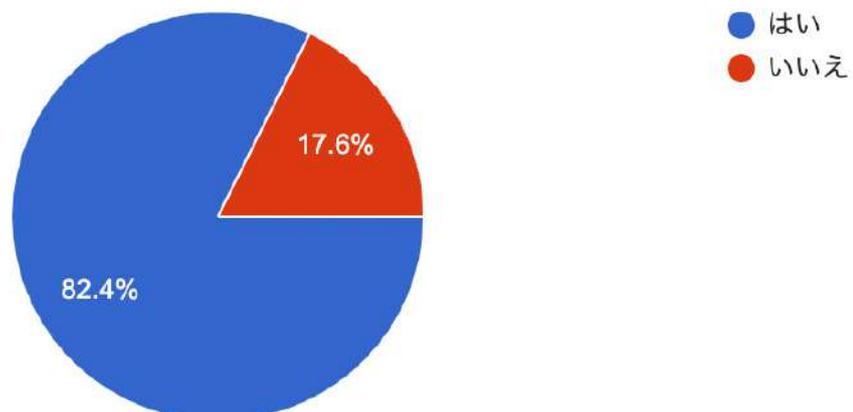
ついつい見惚れてしまうほど、可愛いスイーツ。甘くて可愛いスイーツがキライな人はいないですね。しかし、「カロリーが気になるから我慢している」「相手がダイエットをしていて、スイーツをあげたいけどあげられない…」など、糖質や脂質の多いスイーツに関するお悩みはたくさんあります。

株式会社カプラス(代表取締役:駒崎 由美子、本社:東京江東区)が運営する、ミレニアル世代に向けた新しいhair&make upを提案する「AOYAMA hair&make up salon CARINO」は、10代~50代100人の女性を対象にギルトフリースイーツに関するアンケートを実施しました。

## 【調査概要】

調査名 : ギルトフリースイーツアンケート  
調査対象 : 10代~50代 100人女性  
調査期間 : 2022/3/1(火)~2022/3/9(水)  
調査方法 : インターネット調査 (Instagram)

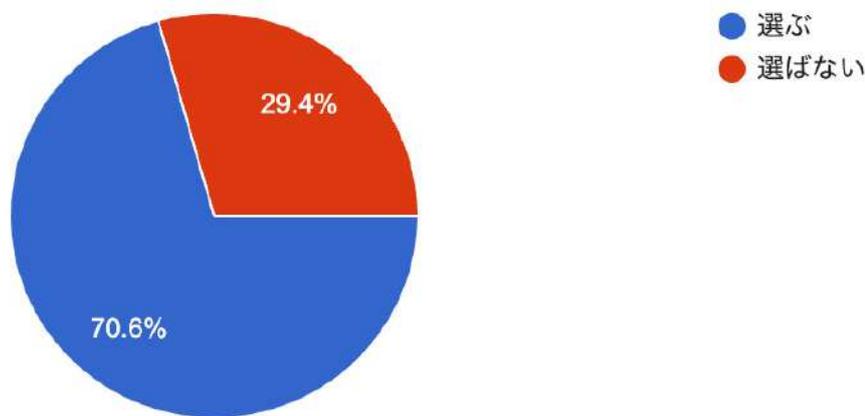
スイーツを食べるときに罪悪感を感じてしまう？



約8割の女性が、スイーツを食べる時に罪悪感を感じていると答えました。スイーツが好きな人でも、甘いものの食べ過ぎは良くないと思っているようです。

それでもやっぱり、甘くて可愛いスイーツは食べたくってしまうもの。そこで、最近の女性たちはこんなスイーツを選んでいます。

普段ギルトフリースイーツを選びますか？



みなさんは、ギルトフリースイーツをご存知ですか？ギルトフリースイーツとは、「ギルト」つまり「罪悪感」なく食べられるスイーツのこと。グルテンフリーや糖質オフなど、低カロリーなスイーツのことを指します。今回のアンケートでは、約7割もの女性が、ギルトフリースイーツを選び、健康や美容のことにも気を配りながら、甘くて可愛いスイーツタイムを楽しんでいることがわかりました。

## 【プレゼントや自分へのご褒美に】

### おすすめギルトフリースイーツ カフェをご紹介します！

CARINOがおすすめする人気のギルトフリースイーツ カフェをご紹介します。全て外苑駅前が最寄駅のカフェです。罪悪感なく楽しめるスイーツたちが揃っています。ぜひ、友達やパートナーと行ってみてください。テイクアウトのお店をご紹介しますので、プレゼントにもおすすめです♪

## グルテンフリー発祥！ケンズカフェ東京 青山店



キャプション

ガトーショコラで有名な「ケズカフェ東京」の青山店が、3月11日(金)にオープンしました。「ケズカフェ東京」は、なんと、グルテンフリーのガトーショコラ発祥のお店なんです！グルテンフリーだからこそ味わえる、チョコレートのとろける食感がたまらなく美味しいです。常温で、冷蔵で、レンジで温めで、3つの楽しみ方ができるのが魅力的ですよ。また、世界最高峰のチョコレートを使用することで、普通、チョコ感を出すために入れられるココアパウダーも不使用です。マーガリンやショートニングなど食品添加物の入った油脂が一切使用されていないのも、嬉しいですね。



キャプション



キャプション

### 【住所】

東京都港区南青山2-27-22

### 【営業時間】

11:00-19:00

日曜営業

### 【定休日】

火曜日 ※祝日やイベント日の場合は営業 ※毎月初めにInstagramに定休日を更新

### 【公式インスタグラム】

[https://www.instagram.com/kenscafetokyo\\_aoyama/](https://www.instagram.com/kenscafetokyo_aoyama/)

## EIGHT STAND by GingerGarden

(エイトスタンド バイ ジンジャーガーデン)



キャプション

最近SNSなどで人気急上昇中の「EIGHT STAND by GingerGarden」は、スイーツが全てグルテンフリーなんです！グルテンが体に合わないことに気付いていない人は、少なくないんだとか…。甘いスイーツを我慢することなく楽しめるなんて、素敵すぎますよね。また、コーヒー豆と紅茶がオーガニックで、ポリフェノールが

豊富に含まれています。紅茶に関しては、カフェインレスの紅茶なので、どんな方でも気にせず飲むことができます。見た目も可愛くて写真映えすること間違いなし！イートインも可能なので、綺麗でおしゃれな空間で、優雅なスイーツタイムを過ごしてみたいはいかがでしょうか？



キャプション



キャプション

#### 【住所】

東京都港区北青山2-12-4 VORT青山Leap 1階

#### 【営業時間】

全日10:00-18:00 (17:45L.O)

日曜営業

#### 【定休日】

無

#### 【公式Instagram】

<https://www.instagram.com/eightstandbygingergarden/>

#### 〈AOYAMA hair&make up salon CARINO 概要〉

営業時間:10:00~20:00(最終受付:19:00) 定休日 :火曜日、土曜日

アクセス:東京メトロ銀座線「外苑前」駅 2a出口より徒歩3分 公式サイト

<https://carino.tokyo/salon/>

Instagram : [https://www.instagram.com/carino\\_tokyo/](https://www.instagram.com/carino_tokyo/)

ミレニアル世代のヘアメイクを提案するWEBマガジン  
「CARINO(カリーノ)」 :<https://carino.tokyo/>

〈株式会社カプラス会社概要〉

会社名:株式会社カプラス

所在地:東京都江東区扇橋2-5-7

代表者:代表取締役 駒崎 由美子 事業内容:ヘアサロン・出張ヘアメイク・移動式ヘアメイクアップ  
ルームの運営。

公式サイト:<https://kaplus.jp/>

※以下、メディア関係者限定の特記情報です。個人のSNS等での情報公開はご遠慮ください。

〈報道関係者向けお問い合わせ先〉

株式会社カプラス ヘアメイク事業部

TEL:03-6434-5858

MAIL:contact@carino.tokyo