

芸能界入りする前は男性との交際はしたことがなく、ファーストキスの相手もデビュー作の「東京上空いらっしゃいませ」で共演した中井貴一だった。

漬物と餅が苦手。漬物はガリッという食感が苦手。餅は子供の頃近所のお年寄りが餅をのどのつまらせているのを見てしまったため食べられなくなったという。フジテレビ「とんねるずのみなさんのおかげでした」の食わず嫌い選手権の過去2回の出演では、1回目の出演時（対戦相手は当時西武ライオンズの松井稼頭央）には漬物が苦手なものとして出され、2回目の出演時（対戦相手はモーニング娘。の高橋愛と、保田圭）には餅が出された。

2002年にカナダとニュージーランドに短期留学をした。留学の理由を若いときに学校に行く期間が短かったためとしているが、実際には高校に4年通っている。

ファンクラブは現在休止中。

過去に交際が報道されたのは東山紀之、熊川哲也など。いずれもファン公認のオープンな交際であった。

2004年9月にファッションデザイナーのNIGOとの交際が発覚する。交際発覚後はNIGOは知名度が上がりテレビでの露出も増えた。

一方、人気が凋落し完全に過去の人となっていた牧瀬もこの報道で再び注目を集めることができた。

これは当時出演のドラマ「一番大切な人は誰ですか？」の放送開始直前に報道されたこともあり、自社のブランド服を着て広告塔となってくれる芸能人を探していたNIGOサイドと、熱愛報道で再びスポットライトを当てたい牧瀬サイドとの双方の思惑が合致したやらせ・話題作り・出来レースではないかと勘ぐる向きもある。

尤も、裏原宿ブランドの人気自体が下降したことでNIGOが脱税事件を起こしイメージダウンしたため牧瀬自らの交際ネタの話題作りは当てが外れてしまった。

脱税事件発覚後も順調交際ぶりをアピールしているが、牧瀬の度重なるトーク番組出演時における交際ネタのあさましいほどの吹聴ぶりに対して日刊ゲンダイが批判をした。以降もNIGOにビジネス上の動きがある都度、ツーショットで登場している。