

(報道資料)

# 働く男女のお昼ごはんに関する調査 2018

2018年6月26日

株式会社タニタ

健康総合企業のタニタが展開するヘルシーレストラン「タニタ食堂」は、2018年2月5日～2月6日の2日間、全国の20歳～69歳の働く男女1,000名を対象に「働く男女のお昼ごはんに関する調査」をインターネットリサーチで実施し、集計結果を公開しました。(調査協力会社:ネットエイジア株式会社)

これを受け、全国の「タニタ食堂」6店舗では、2018年7月9日(月)から5日間、本調査で明らかになった人気のランチメニューを日替わりで提供します。(詳細は巻末の「参考資料」をご参照ください)

～調査結果トピックス～

## 第1章 ビジネスパーソンが選ぶランチメニュー・ランキング

- ビジネスパーソンの半数以上が月に1回は外食ランチ
- ランチメニュー選びの基準 コスパ(安い&おいしくて満腹になる)で選ぶビジネスパーソンは8割半  
コスパで選ぶ女性の約6割はカロパ(低カロリー&おいしくて満腹になる)も基準に
- 20代の3割がインスタ映えをランチメニュー選びの基準に
- ビジネスパーソンのランチ代の平均は490円、“コスパ派”や“カロパ派”の平均は600円超
- 肉系が人気! ランチで食べたい定食ランキング 1位「ハンバーグ定食」2位「生姜焼き定食」3位「唐揚げ定食」
- カロリー半減なら号泣! カロリー半減なら食べたい定食は? 「とんかつ定食」がダントツ  
ダブル炭水化物の「ラーメン定食」「お好み焼き定食」はTOP10にランクイン
- 今日はおかず2倍で注文! 自分へのご褒美で食べたいダブル定食 1位は「ダブル刺身定食」
- 「君にはムリ」上司が吐くスパイシーな嫌味も吹っ飛ばす!? ストレス解消カレー 1位「ビーフカレー」「カツカレー」
- これって夢? “食物繊維・ビタミンたっぷりで低カロリー”にアレンジできたらうれしいラーメン 1位「味噌ラーメン」
- ランチで使っていると嬉しい食材や健康のために積極的に食べたい食材では、「野菜」がダントツ
- カロパがいいと思う食材 2位は「こんにゃく」、1位は?
- 摂取したい栄養 男性の1位は「タンパク質」、女性の1位は「食物繊維」、女性は「ビタミンC」や「鉄」も強く意識
- 夢みる理想のランチに男女差 男性の1位は「ガッツリでもヘルシー」女性の1位は「おかずの種類が豊富」
- こんなランチは勘弁! 五大ドン引きランチ 「写真と違う」「冷め切っている」「味が極端」「遅すぎ」「野菜ゼロ」

## 第2章 ビジネスパーソンのランチあるある

- 職場の人間関係にヒビ? 同僚とのランチでやられると“ちょっと勘弁してよ～”と感ずること  
1位「ランチ中ずっとケータイ」2位「店員さんへの態度が悪い」3位「行儀が悪い」  
男性の1位は「勝手にひとのものを一口パクリ」、女性の1位は「ランチ中ずっとケータイ」  
「香水の匂いがきつい」「ひとの悪口で大盛り上がり」「料理が手つかず」にも女性はドン引き
- 「片思いの相手をランチに誘った経験あり」女性では6%、男性では21%
- ランチに誘って恋人ができた! 片思いランチから恋愛成就への確率は36%
- 30代女性の6割が「ランチデートで好印象ならディナーデートもOK」
- ビジネスパーソンの2割がランチ接待をした経験あり、経験者の半数以上は“仕事が成功”と実感
- 「ランチでつい大盛りを注文」ビジネスパーソンの3割、男性では4割半が経験
- ダイエット中の人の半数が「ランチはガッツリ食べたい」と回答

## 第3章 ビジネスパーソンが選ぶ有名人ランキング

- いつもおいしいランチを食べていそうだけど健康的だと思う女性有名人 1位「綾瀬はるかさん」
- どんな食生活をしたら、そんな理想的な体形になるのか教えて欲しい女性有名人 1位「菜々緒さん」
- 最も健康的な体形ならこの人! 「今年のからだ」男性有名人ランキング 1位「鈴木亮平さん」2位「竹内涼真さん」

## 調査結果

### 第1章 ビジネスパーソンが選ぶランチメニュー・ランキング

#### ■ビジネスパーソンの半数以上が月に1回は外食ランチ

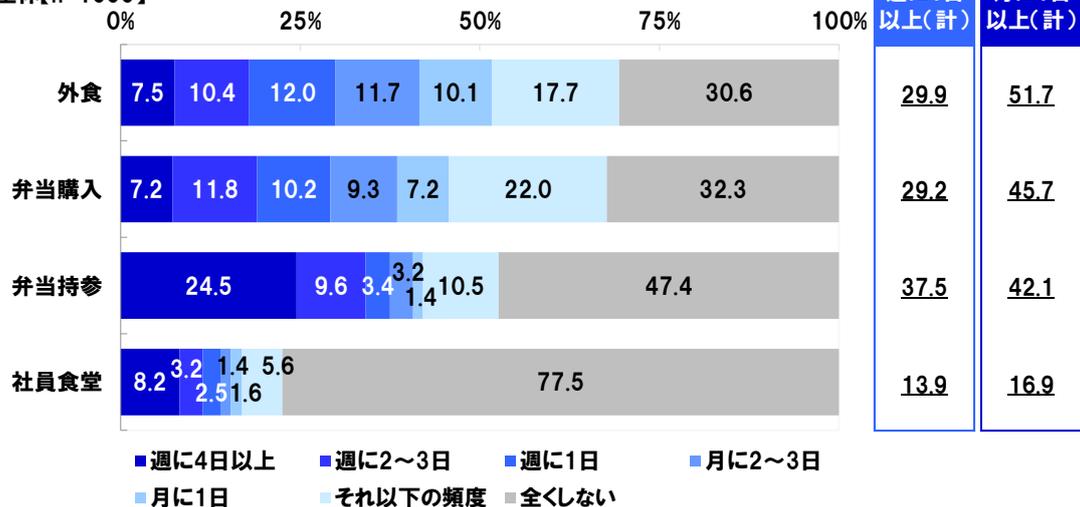
健康なからだをつくるには、適度な運動や十分な睡眠のほか、栄養バランスのとれた食事が欠かせません。では、毎日忙しく働くビジネスパーソンは、普段、どのようにランチをとることが多いのでしょうか。

全国の20歳～69歳の働く男女1,000名（全回答者）に、仕事がある日のランチのとり方（外食・弁当購入・弁当持参・社員食堂）について、それぞれの頻度を聞いたところ、《外食》では、「週に4日以上」が7.5%、「週に2～3日」が10.4%、「週に1日」が12.0%で、それらを合計した『週に1日以上（計）』は29.9%となりました。また、「月に1日」までを合計した『月に1日以上（計）』は51.7%となりました。ビジネスパーソンの半数以上は、月に1回はランチで外食をしているようです。

その他のとり方についてもみると、『週に1日以上（計）』は、《弁当購入》では29.2%、《弁当持参》では37.5%、《社員食堂》では13.9%となりました。“頻度は週1以上”の割合では弁当持参が最も高い結果となりました。

◆仕事がある日のランチのとり方 [各単一回答形式]

全体[n=1000]

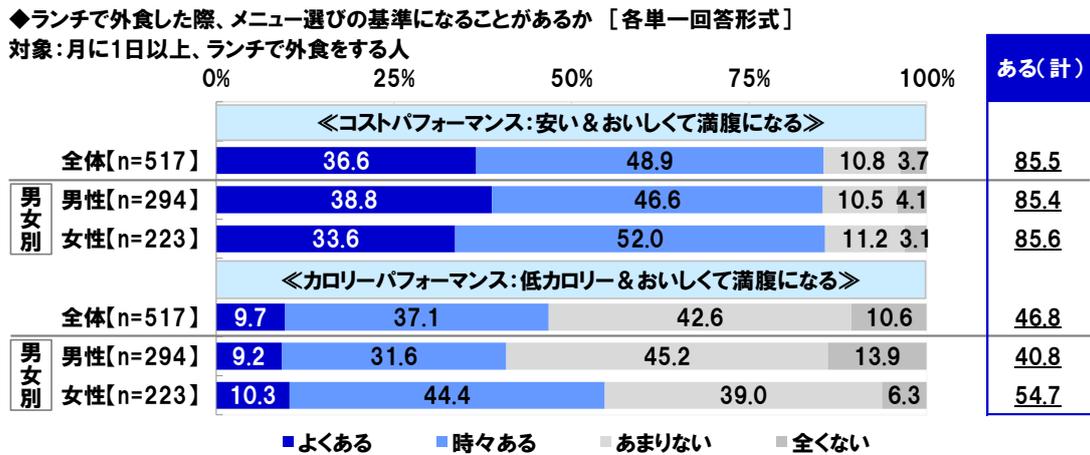


**■ランチメニュー選びの基準 コスパ(安い&おいしくて満腹になる)で選ぶビジネスパーソンは8割半**  
**■コスパで選ぶ女性の約6割はカロパ(低カロリー&おいしくて満腹になる)も基準に**  
**■20代の3割がインスタ映えをランチメニュー選びの基準に**

月に1日以上、外食ランチをする人(517名)に、メニュー選びの基準を複数提示し、それぞれの採用状況を聞きました。

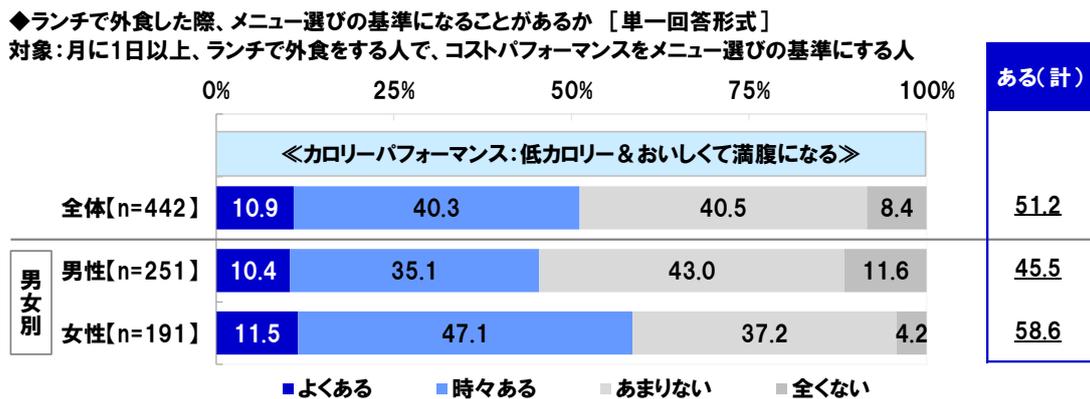
まず、《コストパフォーマンス: 安い&おいしくて満腹になる》では、「よくある」が36.6%、「時々ある」が48.9%で、『ある(計)』は85.5%となりました。外食ランチでは“コスパが基準”というビジネスパーソンは多いようです。

《カロリーパフォーマンス: 低カロリー&おいしくて満腹になる》では、「よくある」が9.7%、「時々ある」が37.1%で、『ある(計)』は46.8%となりました。半数近くの人が“カロパ(カロリーパフォーマンス)”をメニュー選びの基準として採用していることがわかりました。



また、外食ランチでは“コスパが基準”とした人(442名)の過半数(51.2%)は、“カロパ(カロリーパフォーマンス)が基準”と回答しました。お昼ごはんのメニュー選びでは“コスパ”も“カロパ”も両にらみという人も多いようです。

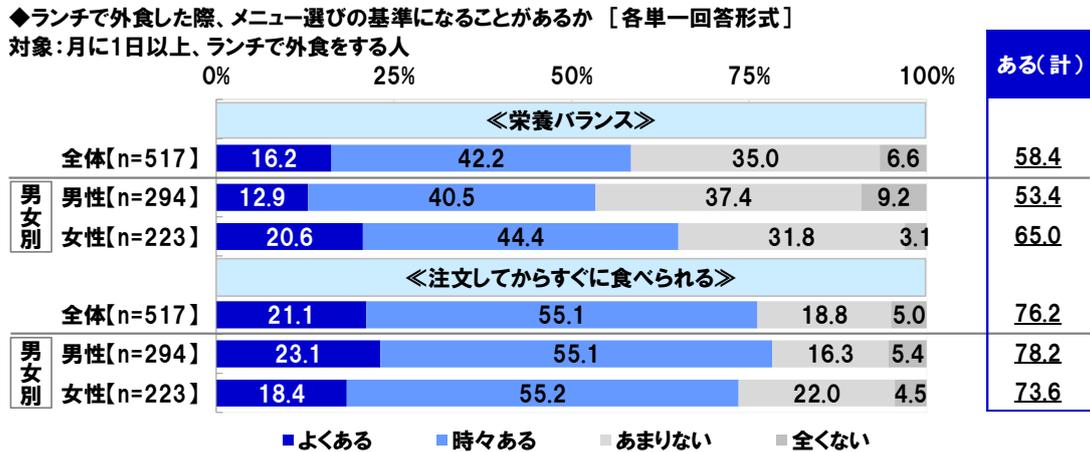
男女別にみると、“コスパが基準”とした女性の約6割(58.6%)は、“カロパが基準”と回答し、男性(45.5%)よりも高くなりました。



次に、月に1日以上、外食ランチをする人(517名)に、「栄養バランス」がメニュー選びの基準になることがあるか聞いたところ、「よくある」16.2%、「時々ある」42.2%で、『ある(計)』は58.4%となりました。

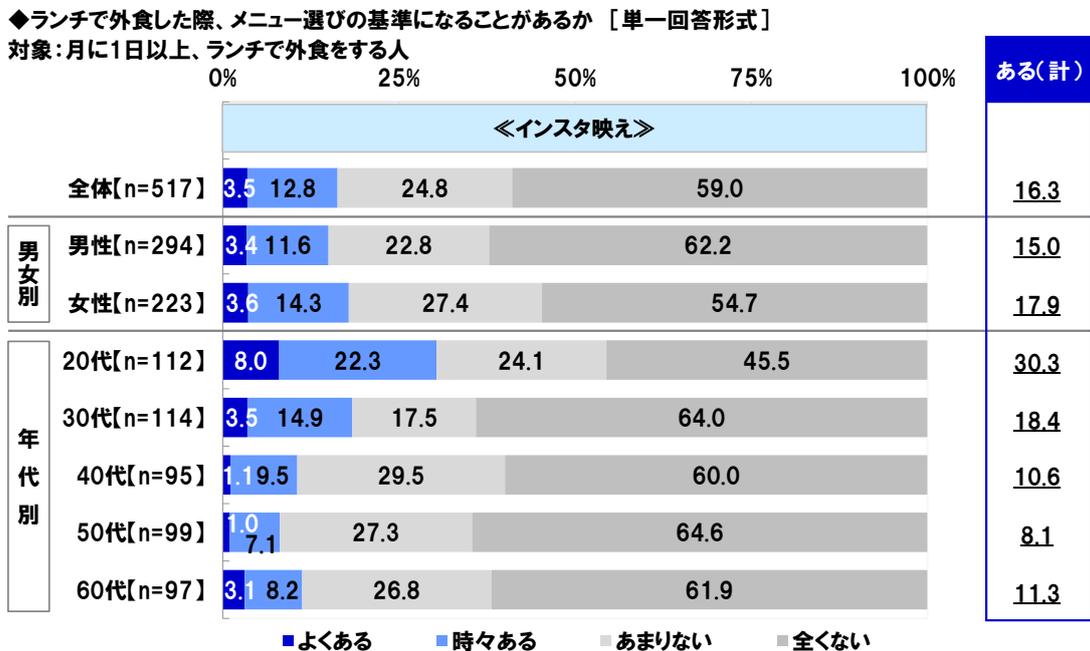
また、「注文してからすぐに食べられる」では、「よくある」が21.1%、「時々ある」が55.1%で、『ある(計)』は76.2%となりました。忙しいビジネスパーソンにとっては、すぐに食べられるかどうかもランチ選びの基準になっているようです。

男女別に『ある(計)』をみると、「栄養バランス」では男性53.4%、女性65.0%と女性のほうが高くなっているのに対し、「注文してからすぐに食べられる」では男性78.2%、女性73.6%と男性のほうがやや高くなりました。



また、「インスタ映え」では、「よくある」が3.5%、「時々ある」が12.8%で、『ある(計)』は16.3%となりました。

年代別にみると、20代では、「よくある」8.0%、「時々ある」22.3%で、『ある(計)』が30.3%になりました。20代のビジネスパーソンには、インスタ映えするかどうかをランチ選びの基準という人が少なくないようです。



## ■ビジネスパーソンのランチ代の平均は490円、“コスパ派”や“カロパ派”の平均は600円超

続いて、全回答者(1,000名)に、仕事がある日のランチに、いくらくらいかけることが多いか聞いたところ、「500円」が23.5%で最も多く、平均額は490円でした。

男女別に平均額をみると、男性は514円、女性は466円と、男性のほうが48円高くなりました。

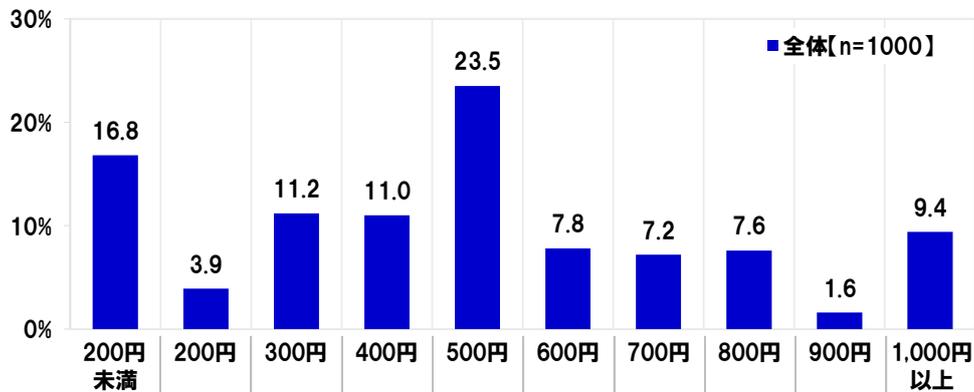
また、《コストパフォーマンス:安い&おいしくて満腹になる》をランチ選びの基準にしている“コスパ派”や《カロリーパフォーマンス:低カロリー&おいしくて満腹になる》を基準にしている“カロパ派”の人の平均額をみると、コスパ派は605円、カロパ派は602円とどちらも600円を超えました(※)。

※“コスパ派”“カロパ派”について、ここでは以下の通り定義します。

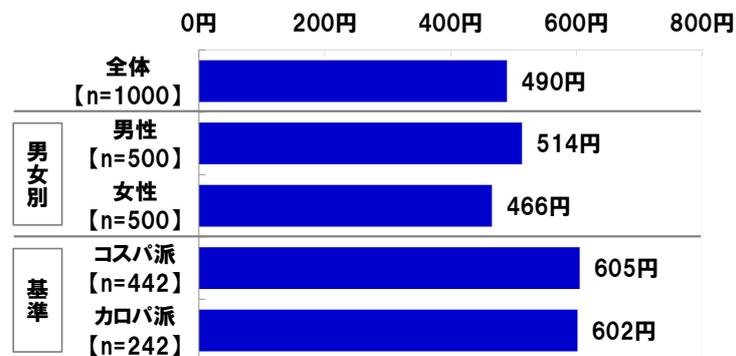
コスパ派…《コストパフォーマンス:安い&おいしくて満腹になる》を基準にメニューを選ぶことが「よくある」「時々ある」と回答した人

カロパ派…《カロリーパフォーマンス:低カロリー&おいしくて満腹になる》を基準にメニューを選ぶことが「よくある」「時々ある」と回答した人

◆仕事がある日のランチに、いくらかけることが多いか [単一回答形式]



◆ランチにかける金額の平均



**■肉系が人気！ ランチで食べたい定食ランキング 1位「ハンバーグ定食」2位「生姜焼き定食」3位「唐揚げ定食」**

**■カロリー半減なら号泣！ カロリー半減なら食べたい定食は？「とんかつ定食」がダントツ**

**ダブル炭水化物の「ラーメン定食」「お好み焼き定食」はTOP10にランクイン**

**■今日はおかず2倍で注文！ 自分へのご褒美で食べたいダブル定食 1位は「ダブル刺身定食」**

ビジネスパーソンのランチメニュー選びの基準やランチにかける金額についてみてきましたが、どのような定食が人気なのでしょう。

月に1日以上、ランチで外食をする人(517名)に、普段のランチで食べたいと思う定食を聞いたところ、1位は「ハンバーグ定食」(49.3%)となり、2位は「生姜焼き定食」(48.4%)、3位は「唐揚げ定食」(47.4%)、4位は「とんかつ定食」(46.8%)、5位は「焼肉定食」(35.4%)と、肉系定食がトップ5を占めました。

また、カロリー半減なら食べたいと思う定食を聞いたところ、1位は「とんかつ定食」(25.3%)、2位「唐揚げ定食」(14.9%)、3位「焼肉定食」(14.3%)となりました。また、5位には「ラーメン定食」(11.8%)、10位には「お好み焼き定食」(8.7%)がランクインしました。カロリー半減なら“炭水化物+炭水化物”の定食も、魅力がアップするようです。

◆普段のランチで、食べたいと思う定食  
[複数回答形式] ※上位10位までを表示  
対象:月に1日以上、ランチで外食をする人

全体[n=517]

	回答	%
1位	ハンバーグ定食	49.3
2位	生姜焼き定食	48.4
3位	唐揚げ定食	47.4
4位	とんかつ定食	46.8
5位	焼肉定食	35.4
6位	刺身定食	34.2
7位	天ぷら定食	33.5
8位	焼き魚定食	32.7
9位	野菜炒め定食	30.4
10位	チキンカツ定食	29.8

◆カロリー半減なら、食べたいと思う定食  
[複数回答形式] ※上位10位までを表示  
対象:月に1日以上、ランチで外食をする人

全体[n=517]

	回答	%
1位	とんかつ定食	25.3
2位	唐揚げ定食	14.9
3位	焼肉定食	14.3
4位	メンチカツ定食	12.4
5位	ラーメン定食	11.8
6位	ミックスフライ定食	11.6
7位	ハンバーグ定食	11.4
8位	チキンカツ定食	10.1
9位	生姜焼き定食	9.7
10位	お好み焼き定食	8.7

さらに、自分へのご褒美として、おかずをダブル(2倍)にして食べたいと思う定食を聞いたところ、1位は「刺身定食」(21.3%)となり、2位「唐揚げ定食」(20.7%)、3位「焼肉定食」(20.5%)となりました。

男女別にみると、男性では「焼肉定食」(27.9%)が1位となったのに対し、女性では「刺身定食」(20.2%)が1位となりました。

◆自分へのご褒美として、おかずをダブル(2倍)にして、食べたいと思う定食  
[複数回答形式] ※上位10位までを表示  
対象:月に1日以上、ランチで外食をする人

全体[n=517]

	回答	%
1位	刺身定食	21.3
2位	唐揚げ定食	20.7
3位	焼肉定食	20.5
4位	とんかつ定食	20.1
5位	ハンバーグ定食	17.6
6位	天ぷら定食	13.9
7位	生姜焼き定食	13.7
	エビフライ定食	13.7
9位	チキンカツ定食	10.8
10位	メンチカツ定食	7.9

男性[n=294]

	回答	%
1位	焼肉定食	27.9
2位	とんかつ定食	26.5
3位	唐揚げ定食	22.8
4位	刺身定食	22.1
5位	ハンバーグ定食	20.4
6位	生姜焼き定食	17.7
7位	天ぷら定食	14.6
	エビフライ定食	14.6
9位	チキンカツ定食	13.6
10位	メンチカツ定食	10.2

女性[n=223]

	回答	%
1位	刺身定食	20.2
2位	唐揚げ定食	17.9
3位	ハンバーグ定食	13.9
4位	天ぷら定食	13.0
5位	エビフライ定食	12.6
6位	とんかつ定食	11.7
7位	焼肉定食	10.8
8位	焼き魚定食	10.3
9位	ローストビーフ定食	9.0
10位	生姜焼き定食	8.5

■「君にはムリ」上司が吐くスパイシーな嫌味も吹っ飛ばす!? ストレス解消カレー 1位「ビーフカレー」「カツカレー」

■これって夢? “食物繊維・ビタミンたっぷり”にアレンジできたらうれしいラーメン 1位「味噌ラーメン」

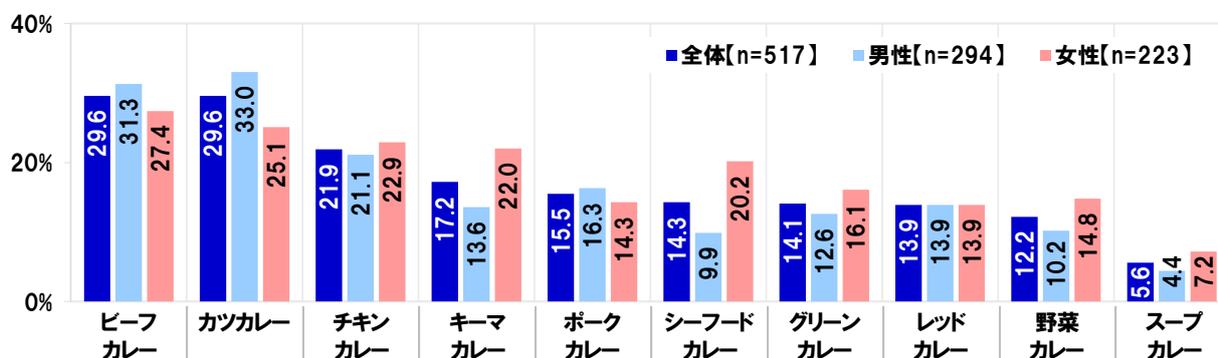
続いて、ビジネスパーソンに人気のカレーやラーメンについて質問を行いました。

月に1日以上、ランチで外食をする人(517名)に、ストレス解消で食べたいと思うカレーを聞いたところ、「ビーフカレー」と「カツカレー」がともに29.6%で最も高く、次いで、3位「チキンカレー」21.9%、4位「キーマカレー」17.2%、5位「ポークカレー」15.5%となりました。

男女別にみると、「カツカレー」(男性33.0%、女性25.1%)では男性のほうが高くなりましたが、「シーフードカレー」(男性9.9%、女性20.2%)や「キーマカレー」(男性13.6%、女性22.0%)では女性のほうが高くなりました。魚介のうま味がたっぷりとしたシーフードカレーやひき肉たっぷりのキーマカレーでストレス発散をしたいと思う女性は少なくないようです。

◆ストレス解消で食べたいと思うカレー [複数回答形式]

対象:月に1日以上、ランチで外食をする人

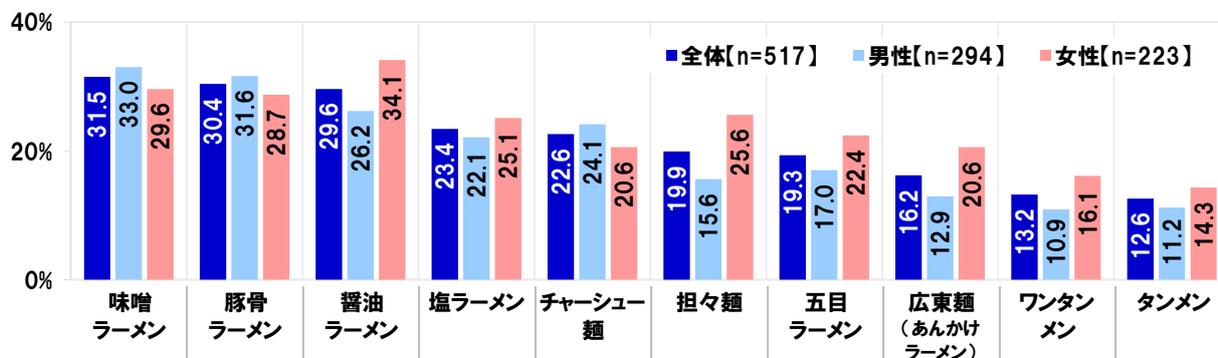


また、食物繊維・ビタミンがたっぷり、低カロリーにアレンジできたらうれしいラーメンを聞いたところ、1位「味噌ラーメン」31.5%、2位「豚骨ラーメン」30.4%、3位「醤油ラーメン」29.6%、4位「塩ラーメン」23.4%、5位「チャーシュー麺」22.6%となりました。

男女別にみると、女性では「醤油ラーメン」が34.1%で1位となったほか、「担々麺」(男性15.6%、女性25.6%)では男性より10.0ポイント高くなりました。

◆食物繊維・ビタミンがたっぷり、低カロリーにアレンジできたらうれしいラーメン [複数回答形式] ※上位10位までを表示

対象:月に1日以上、ランチで外食をする人



**■ランチで使っていると嬉しい食材や健康のために積極的に食べたい食材では、「野菜」がダントツ**

**■カロパがいいと思う食材 2位は「こんにゃく」、1位は？**

ランチで食べたいメニューについてみてきましたが、ランチではどのような食材が求められているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、「ランチで使っていると嬉しい」食材を聞いたところ、1位は「野菜(サラダを含む)」(224名)となりました。野菜がたっぷりのランチだったら、うれしいというビジネスパーソンが多いようです。次いで、2位は「肉(全般)」(175名)、3位「魚」(57名)、4位「卵」(31名)、5位「米(雑穀米、五穀米、玄米を含む)」(19名)となりました。

次に、「食べたいけど、カロリーが気になって手を出しづらい」と思う食材を聞いたところ、1位は「肉」(42名)となりました。

◆「ランチで使っていると嬉しい」食材  
[自由回答形式] ※上位5位までを表示

全体[n=1000]

	回答	件数
1位	野菜(サラダを含む)	224
2位	肉(全般)	175
3位	魚	57
4位	卵	31
5位	米(雑穀米、五穀米、玄米含む)	19

◆「食べたいけど、カロリーが気になって手を出しづらい」と思う食材  
[自由回答形式] ※上位5位までを表示

全体[n=1000]

	回答	件数
1位	肉(全般)	42
2位	牛肉	21
3位	豚肉	15
4位	チーズ	10
5位	パスタ	9

また、「健康のために、積極的に食べたい」と思う食材を聞いたところ、「野菜」(402名)がダントツとなり、2位「魚」(49名)、3位「納豆」(39名)が続きました。健康のことを意識したとき、野菜を積極的に食べるようにしたいと感じている人が多いようです。

そして、「カロリーパフォーマンス(低カロリー&おいしくて満腹になる)がいい」と思う食材を聞いたところ、1位「豆腐」(125名)、2位「こんにゃく」(105名)、3位「野菜」(71名)、4位「鶏肉」(41名)、5位「もやし」(32名)となりました。

◆「健康のために、積極的に食べたい」と思う食材  
[自由回答形式] ※上位5位までを表示

全体[n=1000]

	回答	件数
1位	野菜(サラダを含む)	402
2位	魚	49
3位	納豆	39
4位	豆腐	27
5位	ブロッコリー	23

◆「カロリーパフォーマンス(低カロリー&おいしくて満腹になる)がいい」と思う食材  
[自由回答形式] ※上位5位までを表示

全体[n=1000]

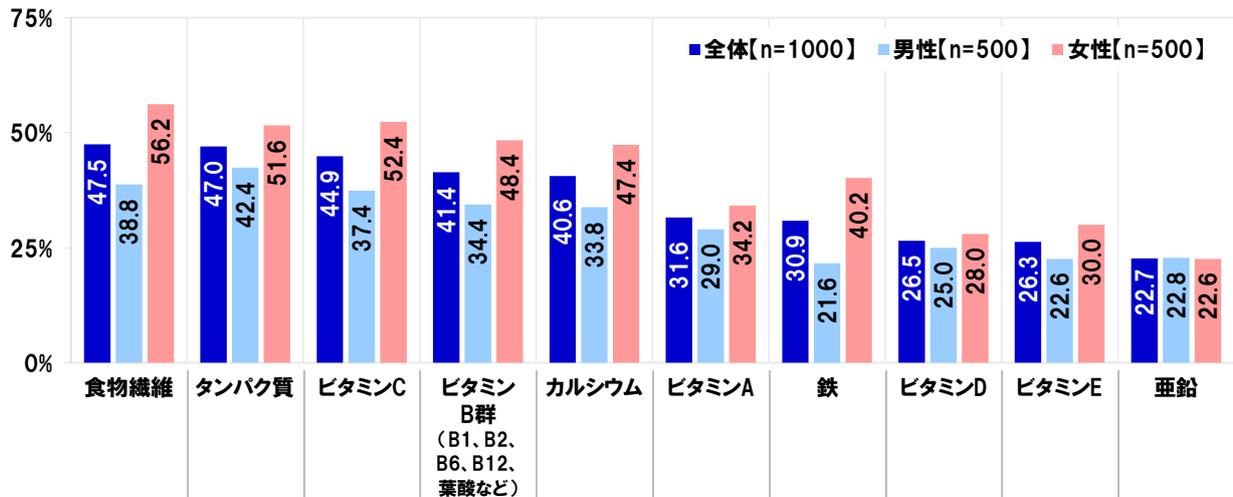
	回答	件数
1位	豆腐	125
2位	こんにゃく	105
3位	野菜(サラダを含む)	71
4位	鶏肉	41
5位	もやし	32

**■摂取したい栄養 男性の1位は「タンパク質」、女性の1位は「食物繊維」、女性は「ビタミンC」や「鉄」も強く意識**

次に、全回答者(1,000名)に、日頃、摂取したいと思っている栄養を聞いたところ、「食物繊維」が47.5%で最も多く、次いで、「タンパク質」が47.0%、「ビタミンC」が44.9%、「ビタミンB群(B1、B2、B6、B12、葉酸など)」が41.4%、「カルシウム」が40.6%となりました。便通を整え、肌荒れ改善効果も期待できる食物繊維を摂りたいと考えているビジネスパーソンが多いようです。

男女別にみると、男性では「タンパク質」(42.4%)が1位、女性では「食物繊維」(56.2%)が1位となりました。また、「ビタミンC」(男性37.4%、女性52.4%)や「鉄」(男性21.6%、女性40.2%)は女性のほうが15ポイント以上高くなりました。美容効果や免疫力を高める効果が期待できるビタミンCや、不足しがちな鉄分を摂りたいと思っているのは男性より女性に多いようです。

◆日頃、摂取したいと思っている栄養 [複数回答形式] ※上位10位までを表示



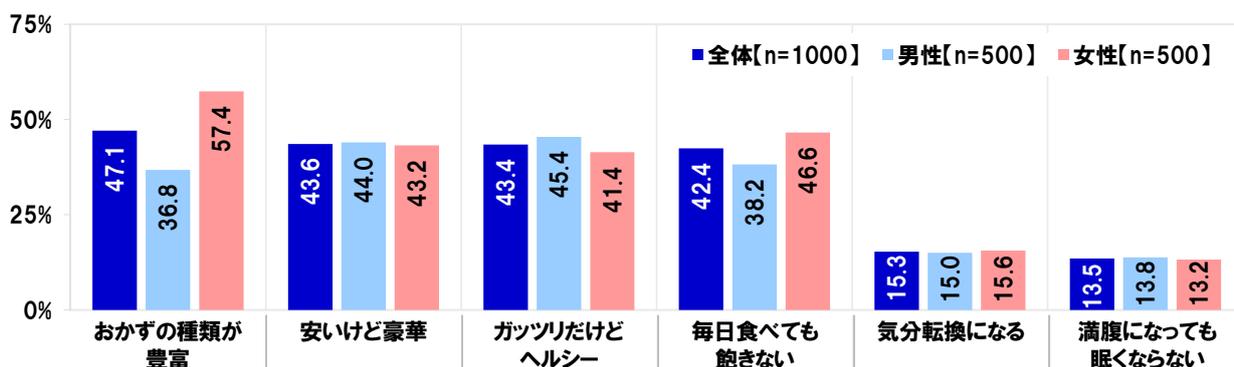
**■夢みる理想のランチに男女差 男性の1位は「ガッツリでもヘルシー」 女性の1位は「おかずの種類が豊富」**  
**■こんなランチは勘弁！ 五大ドン引きランチ 「写真と違う」「冷め切っている」「味が極端」「遅すぎ」「野菜ゼロ」**

ビジネスパーソンにはどのようなランチが魅力的に映るのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、理想的だと思うランチを聞いたところ、1位は「おかずの種類が豊富」(47.1%)、2位は「安いけど豪華」(43.6%)、3位は「ガッツリだけどヘルシー」(43.4%)となりました。種類豊富なおかずがあるランチが理想のランチ像のようです。

男女別にみると、男性では1位「ガッツリだけどヘルシー」(45.4%)、2位「安いけど豪華」(44.0%)となり、女性では1位「おかずの種類が豊富」(57.4%)、2位「毎日食べても飽きない」(46.6%)となりました。男性は、食べごたえとヘルシーさが両立しているランチや安さとボリューム感が両立しているランチ、女性は、様々なおかずを一度に楽しめるランチや毎日でも飽きずに食べられるランチが理想のようです。

◆理想的だと思うランチ [複数回答形式]

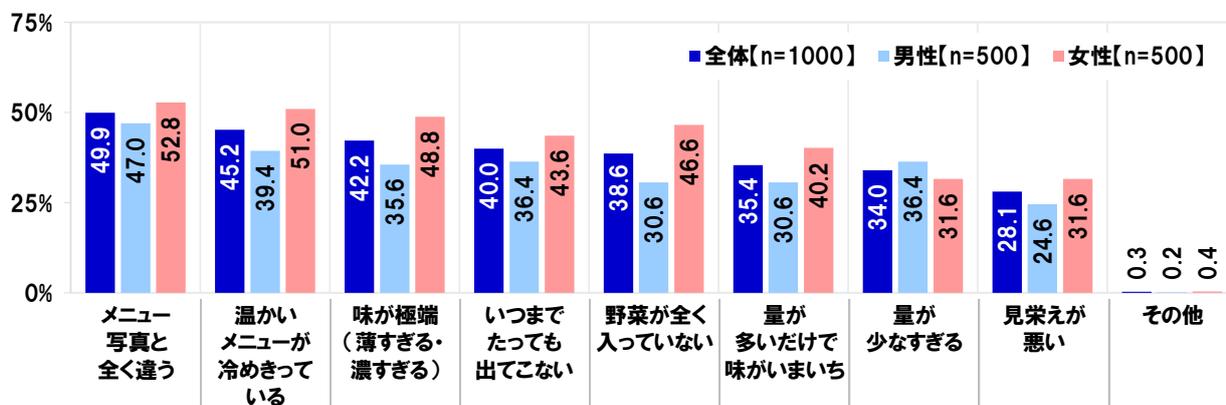


逆に、こんなランチは勘弁してほしいと思う、期待はずれのランチとはどのようなものでしょうか。

全回答者(1,000名)に、ドン引きしてしまうと思うランチを聞いたところ、「メニュー写真と全く違う」が49.9%で最も多く、「温かいメニューが冷め切っている」(45.2%)、「味が極端(薄すぎる・濃すぎる)」(42.2%)、「いつまでたっても出てこない」(40.0%)、「野菜が全く入っていない」(38.6%)が続きました。メニュー写真をみて期待して注文をしたにもかかわらず、実際に出された料理が写真と似ても似つかないものだとドン引きしてしまう人が多いようです。

男女別にみると、「温かいメニューが冷め切っている」(男性39.4%、女性51.0%)や「味が極端(薄すぎる・濃すぎる)」(男性35.6%、女性48.8%)、「野菜が全く入っていない」(男性30.6%、女性46.6%)では女性のほうが男性よりも10ポイント以上高くなりました。働く女性には、冷め切った料理や極端な味付け、野菜ゼロだと、がっかりしてしまう人が多いのではないのでしょうか。

◆ドン引きしてしまうと思うランチ [複数回答形式]



## 第2章 ビジネスパーソンのランチあるある

### ■職場の人間関係にヒビ？ 同僚とのランチでやられると“ちょっと勘弁してよ〜”と感じること

1位「ランチ中ずっとケータイ」2位「店員さんへの態度が悪い」3位「行儀が悪い」

男性の1位は「勝手にひとのものを一口パクリ」、女性の1位は「ランチ中ずっとケータイ」

「香水の匂いがきつい」「ひとの悪口で大盛り上がり」「料理が手つかず」にも女性はドン引き

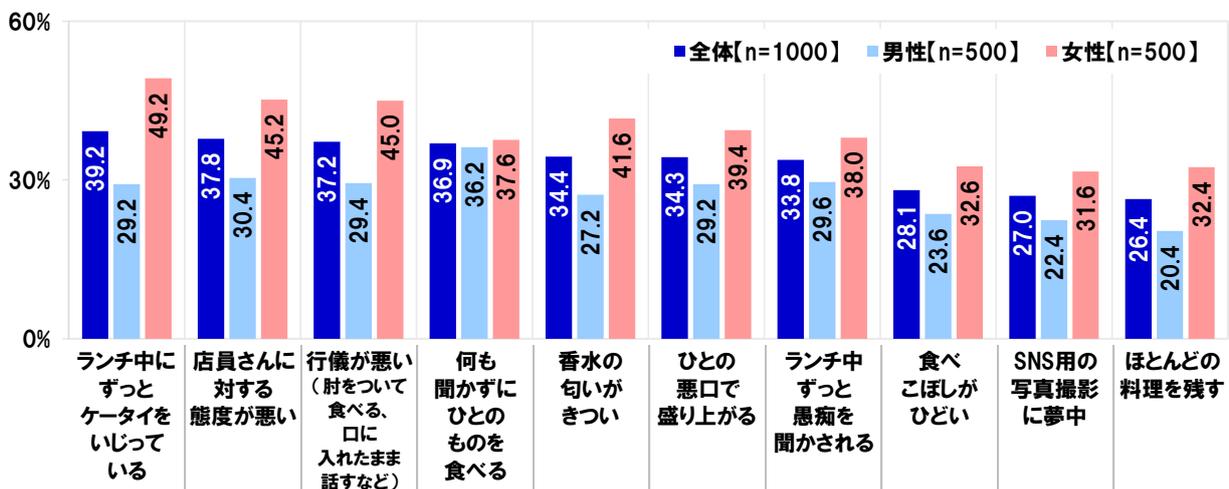
ビジネスパーソンは職場の同僚と一緒にランチに行く機会も多いですが、心ない行動で楽しいはずのランチタイムが一転して残念な時間になってしまうということもあるのではないのでしょうか。

全回答者(1,000名)に、同僚と一緒にランチをしていて、されると“勘弁してよ〜”と思うことを聞いたところ、1位「ランチ中にずっとケータイをいじっている」(39.2%)、2位「店員さんに対する態度が悪い」(37.8%)、3位「行儀が悪い(肘をついて食べる、口に入れたまま話すなど)」(37.2%)、4位「何も聞かずにひとのものを食べる」(36.9%)、5位「香水の匂いがきつい」(34.4%)となりました。せっかく一緒にランチに来たのに、ずっとケータイをいじられてしまうと“勘弁してよ〜”と不快な気持ちになってしまうビジネスパーソンが多いようです。

男女別にみると、男性では1位「何も聞かずにひとのものを食べる」(36.2%)、2位「店員さんに対する態度が悪い」(30.4%)、3位「ランチ中ずっと愚痴を聞かされる」(29.6%)となりました。一方、女性では1位「ランチ中にずっとケータイをいじっている」(49.2%)、2位「店員さんに対する態度が悪い」(45.2%)、3位「行儀が悪い」(45.0%)でした。男女とも店員さんに対する態度が悪い同僚は勘弁という人が多いようです。また、男性では“勝手にひとのものを一口パクリ”や“エンドレスな愚痴”に、女性では“ケータイいじり”や“行儀の悪さ”に勘弁という人が多い結果となりました。

そのほか、「香水の匂いがきつい」(男性27.2%、女性41.6%)や「ひとの悪口で盛り上がる」(男性29.2%、女性39.4%)、「ほとんどの料理を残す」(男性20.4%、女性32.4%)では女性のほうが10ポイント以上高くなりました。相手の香水が強かったり、悪口で盛り上げられたり、料理に手をつけていない光景を目にして、ランチタイムを楽しめず残念な気持ちになってしまう人は女性に多いようです。

◆同僚と一緒にランチをしていて、されると、「勘弁してよ〜」と思うこと [複数回答形式] ※上位10位までを表示



■「片思いの相手をランチに誘った経験あり」女性では6%、男性では21%

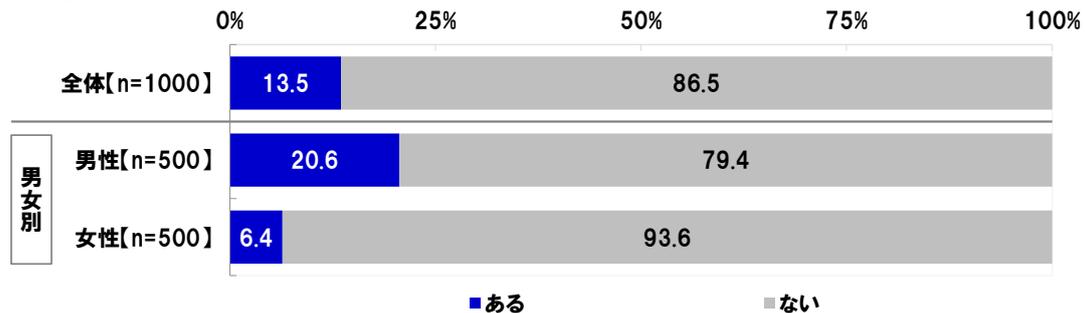
■ランチに誘って恋人ができた！ 片思いランチから恋愛成就への確率は36%

また、ランチがきっかけで恋愛に発展することはあるのでしょうか。ランチと恋愛についても質問を行いました。全回答者(1,000名)に、片思いの相手をランチに誘ったことがあるか聞いたところ、「ある」は13.5%、「ない」は86.5%となりました。

男女別にみると、片思いの相手をランチに誘ったことがある人の割合は、女性では6.4%と1割に満たなかったのに対し、男性では20.6%となりました。男性の5人に1人が、好きな人をランチに誘った経験があることがわかりました。

◆ランチと恋愛に関する経験 [単一回答形式]

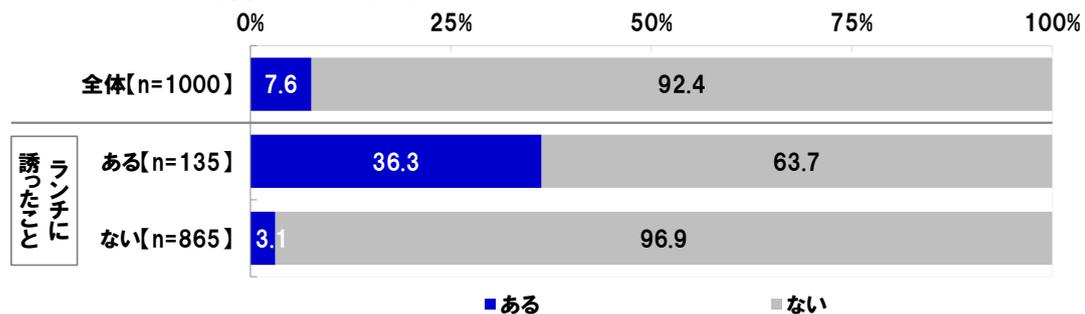
◀片思いの相手をランチに誘ったこと>



次に、ランチがきっかけで恋愛関係になったことがあるか聞いたところ、「ある」は7.6%、「ない」は92.4%でした。片思いの相手をランチに誘った経験がある人(135名)についてみると、恋愛関係になったことが「ある」は36.3%となりました。片思いランチがきっかけとなって恋愛関係に発展した確率は3割を超える結果となりました。

◆ランチと恋愛に関する経験 [単一回答形式]

◀ランチがきっかけで恋愛関係になったこと>



## ■30代女性の6割が「ランチデートで好印象ならディナーデートもOK」

では、ランチデートがディナーデートの約束につながることはあるのでしょうか。

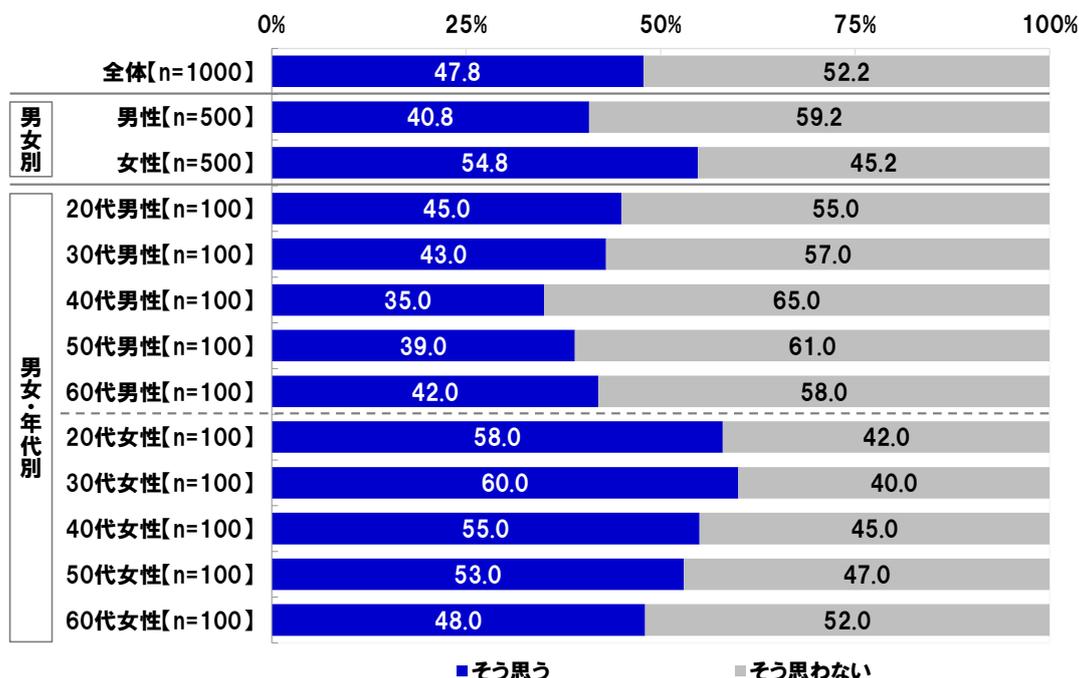
全回答者(1,000名)に、ランチデートが好印象だとディナーデートもOKしてしまうと思うか聞いたところ、「そう思う」は47.8%、「そう思わない」は52.2%となり、肯定派と否定派が拮抗する結果となりました。

男女別にみると、男性では「そう思う」が40.8%、「そう思わない」が59.2%と、否定派のほうが多くなっていますが、女性では「そう思う」が54.8%、「そう思わない」が45.2%と、肯定派のほうが多くなりました。ランチデートでいい雰囲気になったらディナーデートもOKしてしまうという人は女性に多いようです。

男女・年代別に肯定派の割合をみると、女性では60代(48.0%)以外で半数以上となり、30代が60.0%で最も高くなったほか、20代58.0%、40代55.0%、50代53.0%となりました。

### ◆ランチと恋愛に関する意識 [単一回答形式]

#### 《ランチデートが好印象だとディナーデートもOKしてしまうと思う》



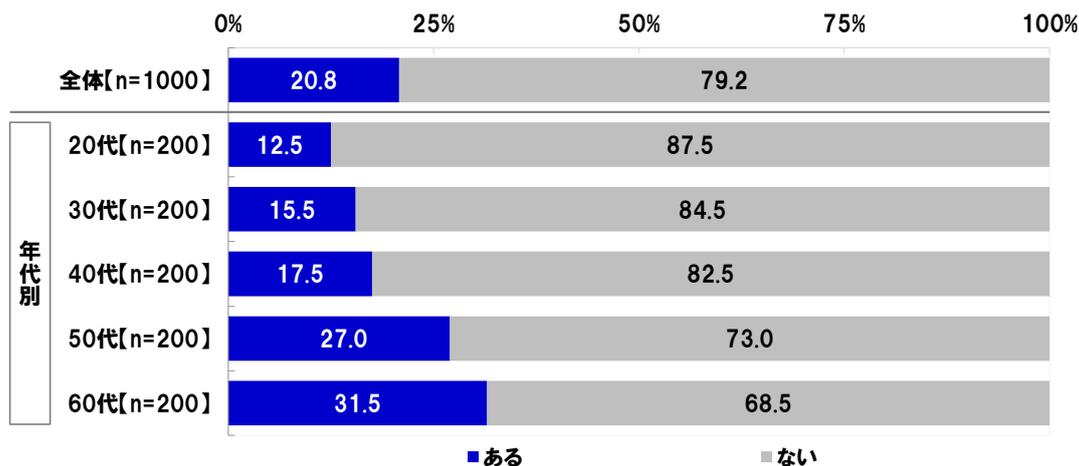
## ■ビジネスパーソンの2割がランチ接待をした経験あり、経験者の半数以上は“仕事が成功”と実感

最近では、時間を有効活用でき、カジュアルな雰囲気の中で行うことができる“ランチ接待”が増えてきているといわれています。そこで、ランチ接待に関する経験について質問を行いました。

まず、全回答者(1,000名)に、ランチ接待をしたことがあるか聞いたところ、「ある」が20.8%となりました。ビジネスパーソンの5人に1人がランチ接待経験者のようです。

年代別に経験者の割合をみると、年代が上がるにつれ高くなっており、50代では27.0%、60代では31.5%となりました。

◆ランチ接待をしたことがあるか [単一回答形式]



ランチ接待をしたことがある人(208名)に、ランチ接待で仕事がうまくいったことがあるか聞いたところ、「ある」が56.3%、「ない」が43.8%となりました。ランチ接待経験者の半数以上が、ランチ接待をきっかけに仕事がうまくいったことがあると回答しています。接待といえば“夜にお酒を飲みながら”というイメージがありますが、仕事をうまく進めるための新しい試みとしてランチ接待を取り入れてみるのもいいかもしれません。

◆ランチ接待で仕事がうまくいったことがあるか [単一回答形式] 対象:ランチ接待をしたことがある人



■「ランチでつい大盛りを注文」ビジネスパーソンの3割、男性では4割半が経験

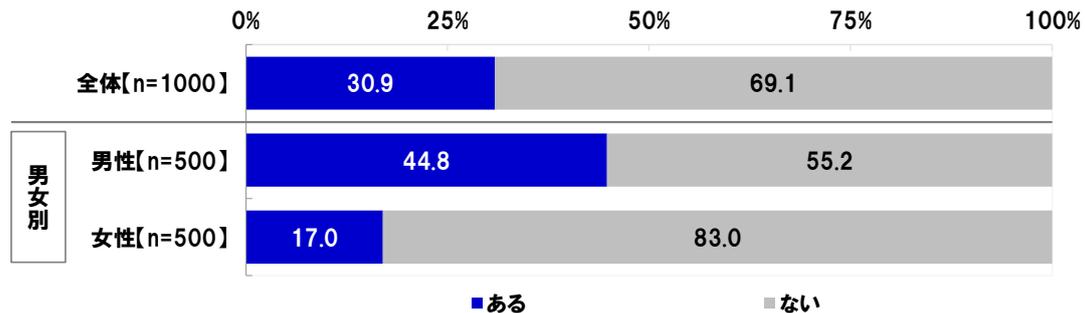
■ダイエット中の人の半数が「ランチはガッツリ食べたい」と回答

続いて、ランチで食べる“量”に関する実態を聞きました。

まず、全回答者(1,000名)に、ランチでつい大盛りを頼ってしまったことがあるか聞いたところ、「ある」が30.9%、「ない」が69.1%となりました。男女別にみると、経験のある男性は44.8%となり、ついつい大盛りを頼ってしまった経験を持つ男性は少なくないようです。また、女性でも約6人に1人(17.0%)は“つい大盛り”の経験があることがわかりました。

◆ランチに関する経験 [単一回答形式]

◀ランチでつい大盛りを頼ってしまったこと▶

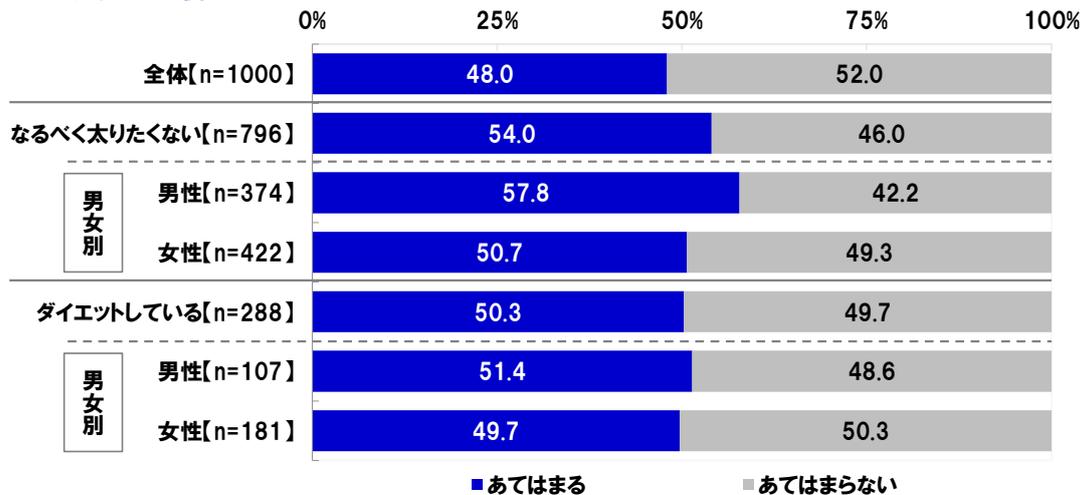


次に、ランチで食べる“量”に関する意識を探るため、「ランチはガッツリ食べたい」にあてはまるか聞いたところ、「あてはまる」が48.0%となりました。ビジネスパーソンの半数近くが、ランチはお腹一杯食べたいと考えているようです。

さらに、美容に関する意識や行動で絞り込んでみると、「なるべく太りたくない」と回答した人(796名)では「あてはまる」が54.0%、「ダイエットしている」と回答した人(288名)では「あてはまる」が50.3%となり、どちらも半数以上がランチはガッツリ食べたいと考えていることがわかりました。体形や体重を意識している人も、空腹が仕事に影響することを懸念してか、半数以上がランチをお腹一杯食べたいという意識を持っているようです。

◆ランチに関する意識 [単一回答形式]

◀ランチはガッツリ食べたい▶



### 第3章 ビジネスパーソンが選ぶ有名人ランキング

- いつもおいしいランチを食べていそうだけど健康的だと思う女性有名人 1位「綾瀬はるかさん」
- どんな食生活をしたら、そんな理想的な体形になるのか教えて欲しい女性有名人 1位「菜々緒さん」
- 最も健康的な体形ならこの人！「今年のからだ」男性有名人ランキング 1位「鈴木亮平さん」2位「竹内涼真さん」

最後に、ランチや理想的な体形をテーマに、有名人に関する質問を行いました。

まず、全回答者(1,000名)に、「いつもおいしいランチを食べていそうだけど、健康的だと思う女性有名人」を聞いたところ、1位は「綾瀬はるかさん」(50名)、2位「石原さとみさん」(46名)、3位「水ト麻美さん」(38名)となりました。

男女別にみると、男性回答の1位は「綾瀬はるかさん」(24名)となったのに対し、女性回答の1位は「石原さとみさん」(29名)となりました。

◆「いつもおいしいランチを食べていそうだけど、健康的だ」と思う女性有名人

[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
順位	回答	件数	順位	回答	件数	順位	回答	件数
1位	綾瀬はるか	50	1位	綾瀬はるか	24	1位	石原さとみ	29
2位	石原さとみ	46	2位	石原さとみ	17	2位	綾瀬はるか	26
3位	水ト麻美	38	3位	水ト麻美	14	3位	水ト麻美	24
4位	ギャル曽根	25	4位	ギャル曽根	9	4位	ギャル曽根	16
5位	米倉涼子	22	5位	佐々木希	8	5位	米倉涼子	14
6位	北川景子	20		米倉涼子	8	6位	北川景子	13
7位	天海祐希	15		菜々緒	7	7位	ローラ	9
8位	佐々木希	14	7位	新垣結衣	7		天海祐希	9
	新垣結衣	14		北川景子	7	9位	渡辺直美	8
10位	菜々緒	12	10位	天海祐希	6	10位	新垣結衣	7

次に、「どんな食生活をしたら、そんな理想的な体形になるのか教えて欲しいと思う女性有名人」を聞いたところ、1位「菜々緒さん」(89名)、2位「米倉涼子さん」(34名)、3位「綾瀬はるかさん」(28名)となりました。1位の菜々緒さんは奇跡の10頭身として知られ、モデルや女優として活躍しています。菜々緒さんの魅力的なスタイルに憧れを抱いている女性も少なくないのではないのでしょうか。

また、「2018年、今年のからだ(最も理想的な体形)に選ばれると思う男性有名人」を聞いたところ、1位は「鈴木亮平さん」(50名)となりました。鈴木亮平さんは役づくりに徹底的にこだわる俳優として知られ、現在放送中の大河ドラマでは肉体美を披露していることでも注目されています。以下、2位と3位には、ストイックな姿勢で筋トレに励んでいることで有名な「竹内涼真さん」(2位、28名)と「春日俊彰さん」(3位、20名)がランクインしました。

◆「どんな食生活をしたら、そんな理想的な体形になるのか教えて欲しい」と思う女性有名人

[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

順位	回答	件数
1位	菜々緒	89
2位	米倉涼子	34
3位	綾瀬はるか	28
	北川景子	20
4位	ローラ	20
	石原さとみ	20
7位	桐谷美玲	18
8位	深田恭子	15
9位	安室奈美恵/佐々木希 天海祐希/藤原紀香	各11

◆「2018年、今年のからだ(最も健康的な体形)に選ばれる」と思う男性有名人

[自由回答形式] ※上位10位までを表示

全体[n=1000]

順位	回答	件数
1位	鈴木亮平	50
2位	竹内涼真	28
3位	春日俊彰	20
4位	斎藤工	18
5位	松本人志	17
6位	松坂桃李	16
	武井壮	16
8位	阿部寛	11
9位	高橋一生	10
	木村拓哉	10

《調査概要》

- ◆調査タイトル : 働く男女のお昼ごはんに関する調査2018
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
全国の20歳～69歳の働く男女
- ◆調査期間 : 2018年2月5日～2月6日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル (内訳)各性年代が均等になるように抽出
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「タニタ食堂調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

■■会社概要■■

- 代表者名 : 代表取締役社長 谷田 千里
- 設立 : 1944年1月
- 本社所在地 : 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
- 事業内容 : 家庭用・業務用計量器(体組成計、ヘルスマーター、クッキングスケール、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計、睡眠計、デジタルカロリースケール、タイマー、温湿度計)などの製造・販売

(参考資料)

## 全国6店舗のタニタ食堂で7月9日から13日の5日間 「働く男女のお昼ごはん」調査ランキング上位メニューを提供

株式会社タニタが展開する「タニタ食堂」は、全国の「タニタ食堂」6店舗で、2018年7月9日(月)から13日(金)までの5日間、「働く男女のお昼ごはんに関する調査2018」で明らかになった人気のランチメニュー※を日替わりで提供するキャンペーン企画「働く男女のお昼ごはん人気メニュートップ5ウイーク」を実施します。

9日(月)は5位「焼肉定食」として「韓国風焼肉定食」(カロリー507kcal、塩分2.93g)、10日(火)は4位「とんかつ定食」として「焼きとんかつ定食」(549kcal、2.98g)、11日(水)は3位「唐揚げ定食」として「鶏の唐揚げオニオンソース定食」(457kcal、2.81g)、12日(木)は2位「生姜焼き定食」として「豚肉のしょうが焼き定食」(489kcal、2.65g)、13日(金)は1位「ハンバーグ定食」として「なめたけソースの和風ハンバーグ定食」(519kcal、2.80g)を提供します。いずれも人気メニューをタニタ食堂のメソッドでアレンジしたもので、カロリー500kcal前後、塩分3g以下に抑えながら、野菜を150g以上使用して栄養バランスを整えたヘルシーメニューとなっています。提供店舗は、「もりおかタニタ食堂」(岩手県盛岡市大通3-4-1クロステラス盛岡2階)、「金澤タニタ食堂」(石川県金沢市近岡町294-7)、「岡山淳風会タニタ食堂」(岡山県岡山市北区大供2-2-5健康管理センター北館2階)、「北九州タニタ食堂」(福岡県北九州市戸畑区福柳木1-3-33戸畑総合病院2階)、「福岡薬院タニタ食堂」(福岡県福岡市中央区薬院1-6-9福岡ニッセイビル1階)、「丸の内タニタ食堂」(東京都千代田区丸の内3-1-1丸の内国際ビルディング地下1階)の6店舗です。

食事は健康づくりにおいて重要なファクターです。とくに毎日食べるランチは、その内容次第で生活習慣病のリスクを高めてしまう可能性があります。タニタでは今後も本調査を通じてランチの重要性を啓発していくとともに、「タニタ食堂」においておいしくヘルシーなメニュー提供していくことで、多くの人の健康づくりをサポートしていきたいと考えています。

※「普段のランチで食べたいと思う定食」のランキングで上位になったメニュー



人気メニューランキング3位の唐揚げ定食として提供する  
タニタ食堂の「鶏の唐揚げオニオンソース定食」(カロリー457kcal、塩分2.81g)