

平日の昼食時間は「30分未満」が8割以上 昼食にかかる予算は「500円未満」が約6割 半数以上が「ゆっくり食事を楽しむ」と仕事の生産性が上がると回答 食事と健康についての意識調査を実施

コクヨグループでEコマースサービスを提供する株式会社カウネット(本社：東京都港区／代表取締役社長：宮澤 典友)は、コミュニティサイト「カウネットモニカ」会員1,481名を対象に「食事と健康について」と題した調査を実施し、2025年4月23日(水)に調査結果を公開しました。職場での昼食の状況や食事と健康に対する意識などの回答結果をまとめています。

■調査を実施した背景

コクヨグループでは、社員のワークライフバランスの実現や新たな働き方の推進、そしてジェンダー、障がい、国籍など多様性ある組織づくりによるイノベーション創出を通して、Well-being(ウェルビーイング)の向上を図っております。Well-beingとは、身体の健康だけでなく、精神的にも、社会的にも幅広く良好な状態を目指すことです。そこで今回は、Well-beingの視点から、食事と健康をテーマに調査を実施しました。

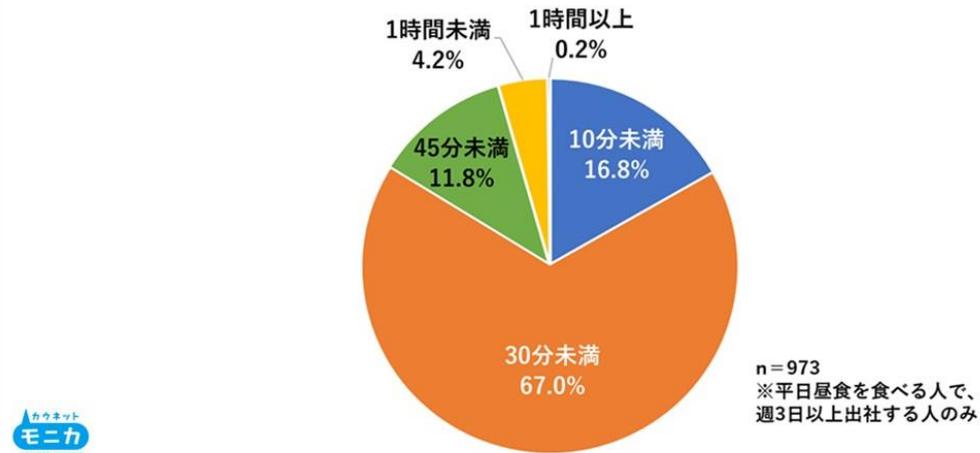
■調査概要

- ・調査テーマ：「食事と健康について」の意識調査
- ・調査期間：2025年3月17日(月)～3月23日(日)
- ・調査対象：「カウネットモニカ」会員の中から全国の男女合計1,481名
- ・調査方法：インターネット調査

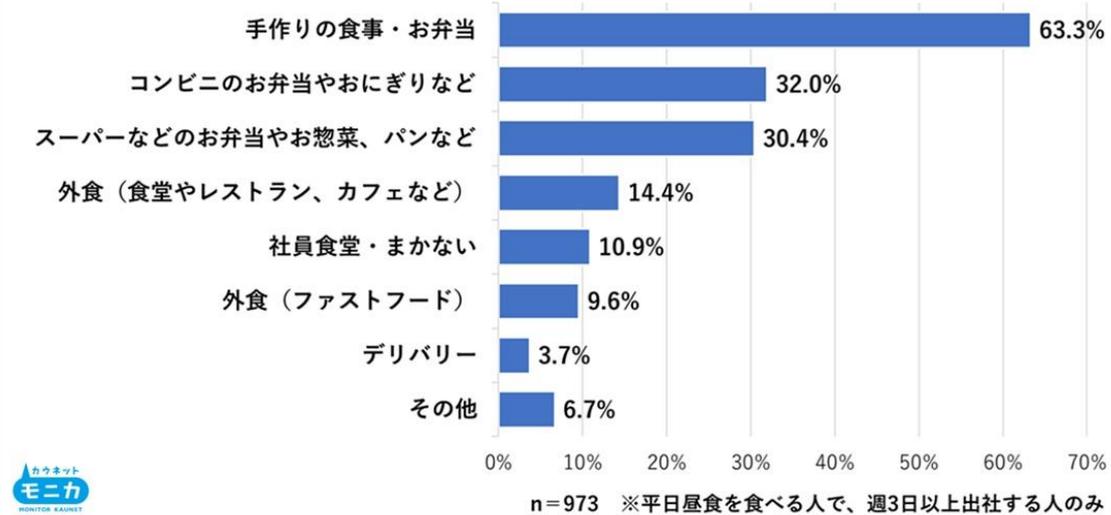
■調査結果サマリー

- ・8割以上が平日の昼食時間は「30分未満」と回答。
- ・平日の昼食に食べるものは「手作りの食事・お弁当」が約6割、コンビニ、スーパーの弁当や総菜もそれぞれ3割以上が活用。
- ・平日の昼食は職場内でとる人が多数。「職場のデスクでとる」人が4割強で最多。
- ・平日の昼食の予算は「500円未満」が約6割。「500～800円未満」が約3割。
- ・平日の昼食の予算は、一年前と比べて「変わらない」が6割。予算が増えた人は約3割。
- ・出社中の昼食で重視することは、「ゆっくり食事ができる休憩スペース」「食事時間が十分確保できること」でそれぞれ約4割。
- ・半数以上が「ゆっくり食事を楽しむ」と仕事の生産性が上がると回答しているが、そのうち45分以上かけているのは6%程度で、現実と理想のギャップが感じられる。
- ・食事面で健康を意識している人は約6割で、野菜の摂取に気をつけるなど、多くの人が無理のない範囲で健康的な食生活を意識している。

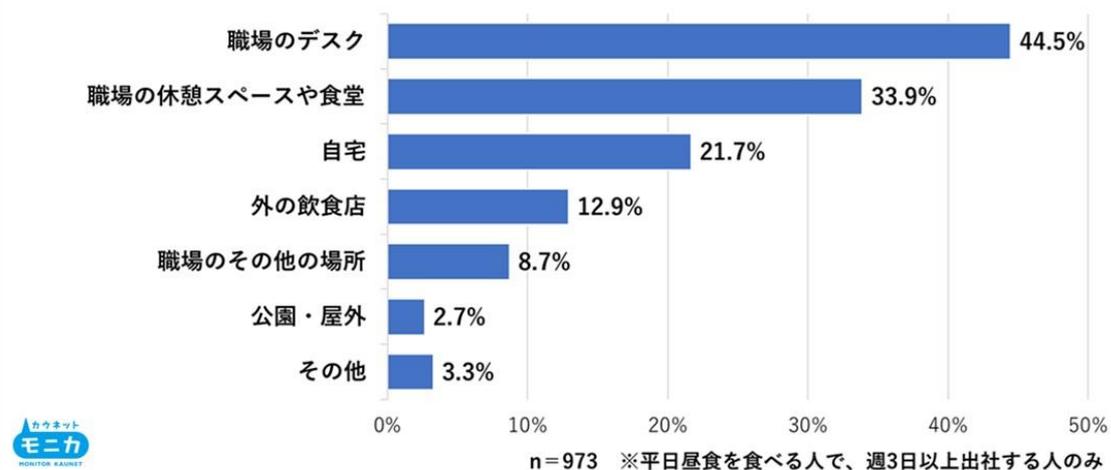
Q.あなたは、平日の昼食に平均してどのくらい時間をかけていますか？



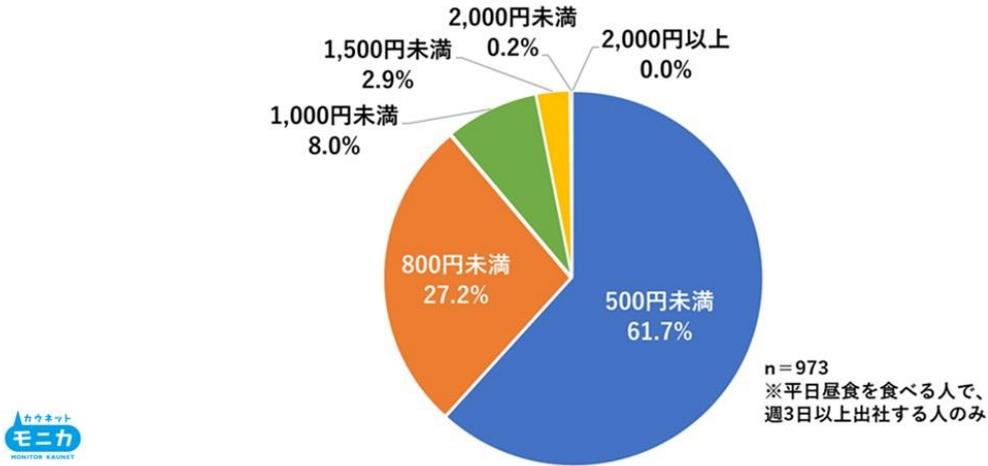
Q.あなたが平日の昼食に食べるものを教えてください。（複数選択可）



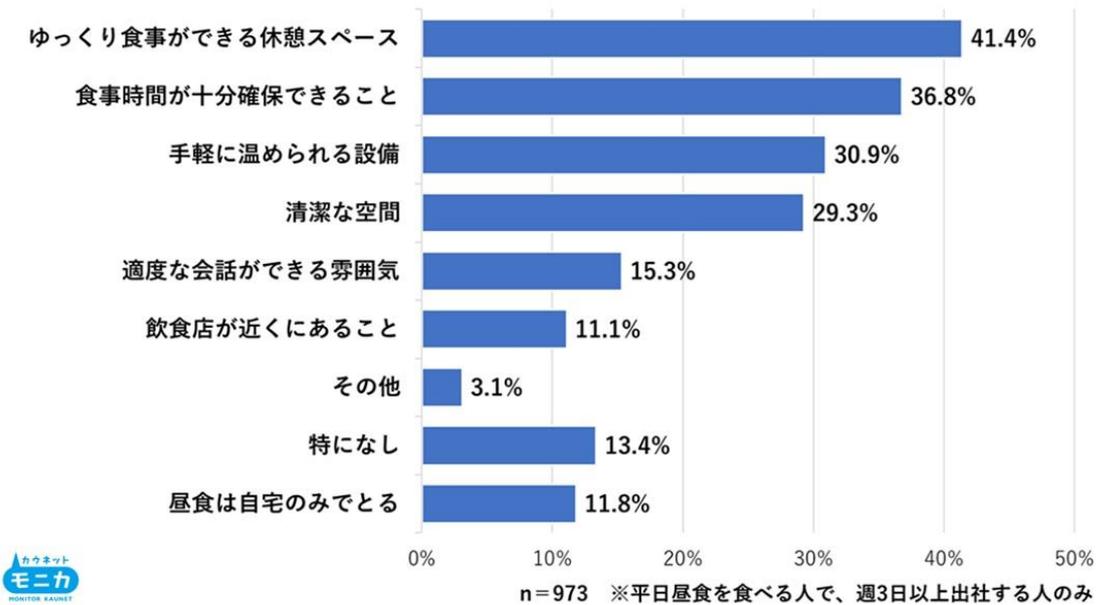
Q.あなたは、平日の昼食をどこでとっていますか？（複数選択可）



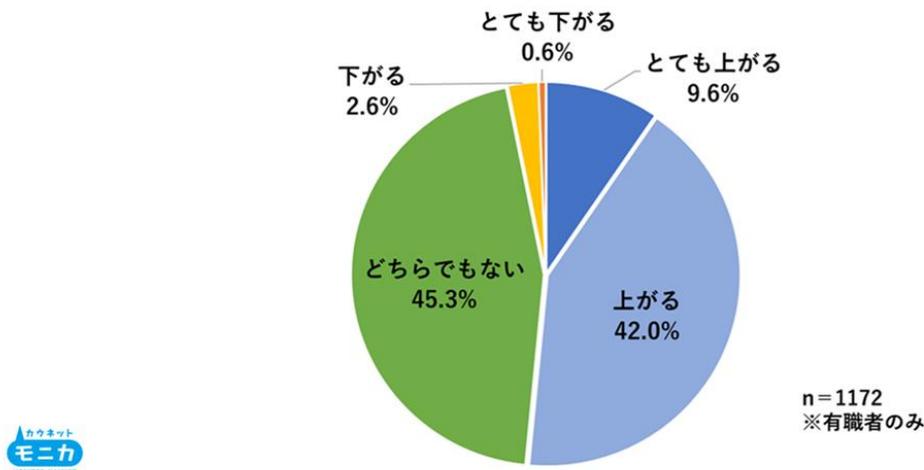
Q.あなたが、平日の昼食にかかる1回あたりの予算を教えてください。



Q.出勤中の昼食で、あなたが重視することがあれば教えてください。（複数選択可）



Q.「ゆっくり食事を楽しむ」ことであなたの仕事の生産性は変わりますか？



■詳しい調査結果は、下記ページからご確認ください。

URL： https://www.kaunetmonika.com/office_life/?action=entry&id=101

<カウネットモニカについて> (<https://www.kaunetmonika.com/>)

カウネットモニカはカウネットが運営する、お客様の声をかたちにするコミュニティサイトです。会員の皆様からの投稿やアンケートを通じて日頃感じている悩みやお困りごとをお寄せいただき、その声を基にカウネットのオリジナル商品「カウコレ」の商品企画・開発に繋げております。

<カウネットについて> (<https://company.kaunet.com/>)

カウネットでは、テクノロジーとクリエイティビティで、全ての働く人に価値ある体験を生み出す取り組みを推進しており、超大企業から中小事業所まで、規模に関わらずお使いいただけるEコマースプラットフォームを提供しています。クラウドで管理購買システムとしてお使いいただける「べんりねっと (<https://www.benrinet.com/>)」、素早く簡単にネットで購入いただける「カウネット (<https://www.kaunet.com/>)」は、長年にわたり多くのお客様のご支持をいただいております。