

ビジネスパーソンの「ランチ」に関する調査 2017

～ 「お弁当」持参？ それとも「購入」派？ ～

単に栄養を取るだけではなく、リラックスや息抜きも兼ねている日々の「ランチ」。
気分転換に外食を社外で楽しみたい人もいれば、手作りのお弁当を持ってきて社内で食べる人も
います。ビジネスパーソンのみなさんは、今の「ランチ」に満足しているのでしょうか？
満足していないとしたら、その理由はなんのでしょうか？



今回のビジネスパーソンウォッチングでは、勤務時間中の食事を伴う休憩時間の実態に加え、食事の内容や満足度
について調査しました。



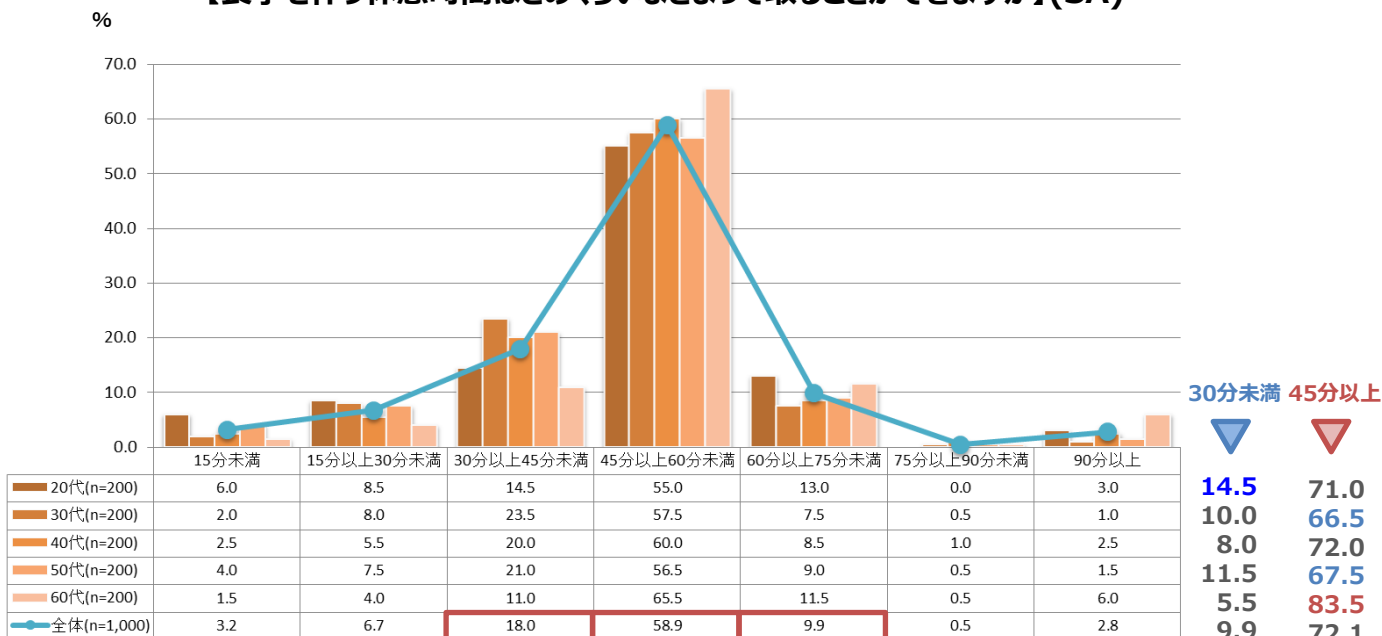
【調査結果】

全体で58.9%の人が、45分以上60分未満の休憩時間を取ることができると回答。
ついで、「30分以上45分未満」「60分以上75分未満」が続く。

全体で見ると、58.9%は45分以上60分未満の休み時間を取っている。次いで、18.0%が30分以上45分未満、9.9%が60分以上75分未満の休み時間を取っている。

年代別で見ると、30代・50代は他の年代に比べて45分以上休んでいる人が少ない。また、20代は30分未満と答えた人の割合が他の年代と比べて最も高く、14.5%。60代の方は83.5%の人が45分以上と回答、90分以上取れると答えた人も6%。

【食事を伴う休憩時間はどのくらいまとまって取ることができますか】(SA)

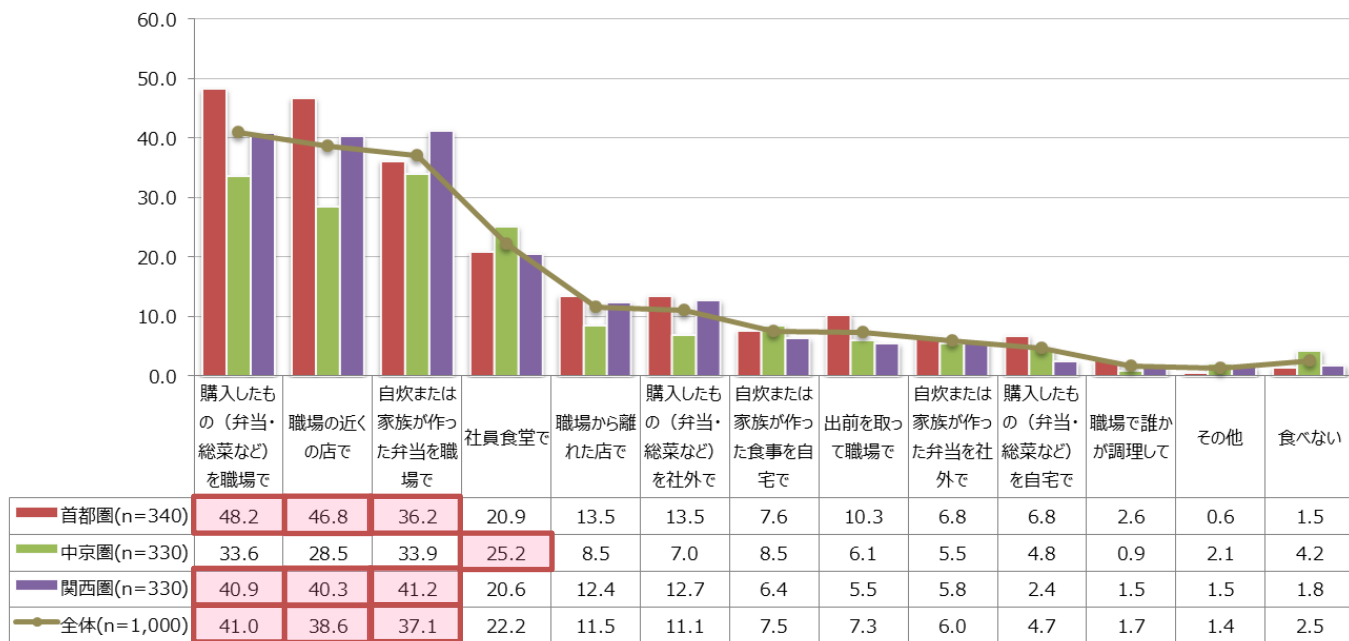


普段のランチは「購入したものを職場で」と答えた人が41.0%ともっとも高く、次いで「職場の近くの店で」「自炊または家族が作った弁当を職場で」が続く。

全体で見ると、「購入したものを職場で」「職場の近くの店で」が多い結果となったが、「自炊または家族が作った弁当を職場で」も37.1%とそれほど差はない。

地域別で見ると、首都圏や関西圏では「購入したものを職場で」食べたり「職場の近くの店で」外食すると答えた人の割合が中京圏より高く、逆に「社員食堂で」と答えた人は中京圏が最も高かった。

【あなたは普段、勤務中の昼食／ランチはどこでどのようなものを食べていますか。】(MA)

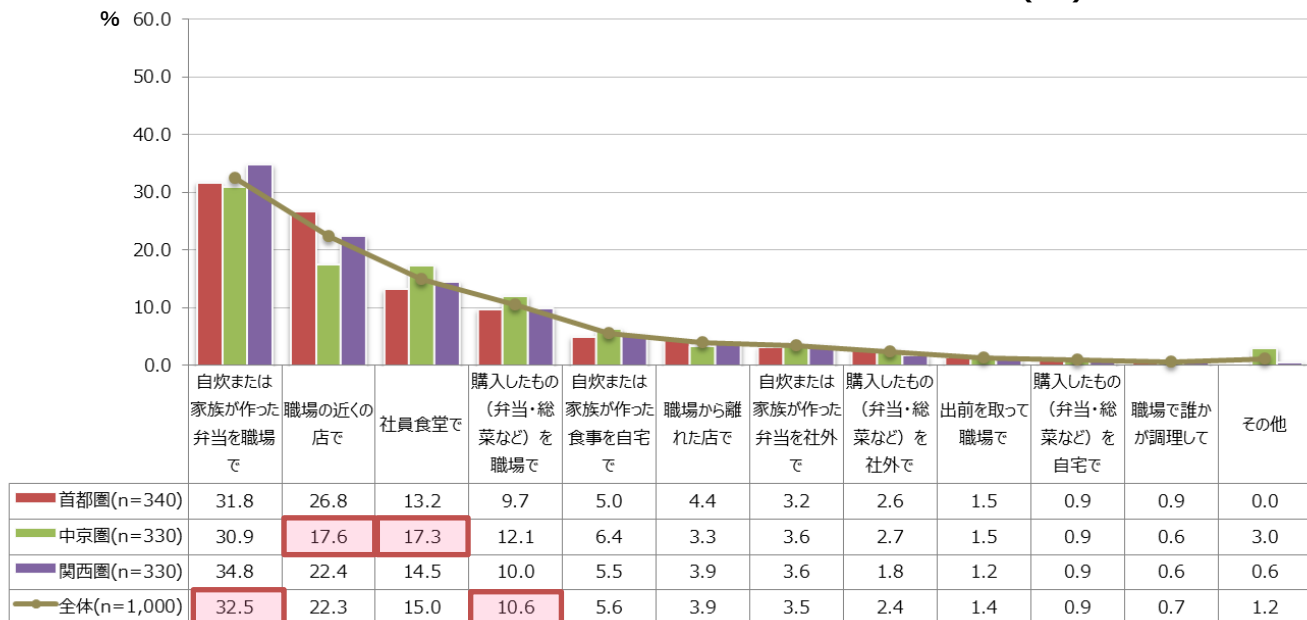


ランチとして最もとりたい形態は「自炊または家族が作った弁当を職場で」が最も多く、次いで「職場の近くの店で」「社員食堂で」が続く。

全体で見ると、上の設問で最も高かった「購入したものを職場で」は4番目という結果となり、「自炊または家族が作った弁当を職場で」が32.5%ともっとも高かった。

地域別で見ると、中京圏では「職場の近くの店で」は首都圏・関西圏に比べて低めで、「社員食堂で」と答えた人とほとんど同ポイントだった。

【あなたが勤務中の昼食／ランチとして最もとりたいものを選んでください。】(SA)

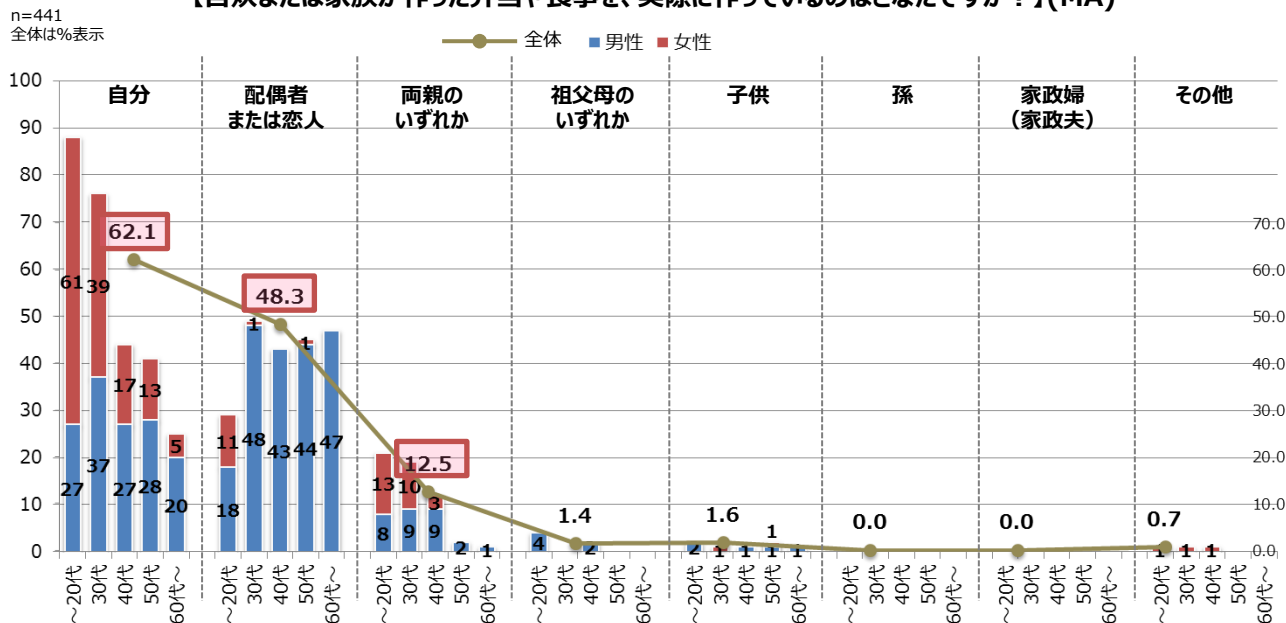


「自炊または家族が作った弁当や食事」は、「自分」で作ると答えた人が最も多く、次いで「配偶者または恋人」が続く。

全体で見ると、「自分」が62.1%と最も高く、「配偶者または恋人」も48.3%と高かった。また、「両親のいずれか」は12.5%となった。

年代別で見ると「自分」が年代が若い人ほど女性の割合が高い結果となったが、男性で「自分」と答えた人はどの年代にも一定数いることが分かった。「配偶者または恋人」に作ってもらう人はほとんどの年代で男性の割合が高かったが、20代では女性も一定数いた。

【自炊または家族が作った弁当や食事を、実際に作っているのはどなたですか？】(MA)

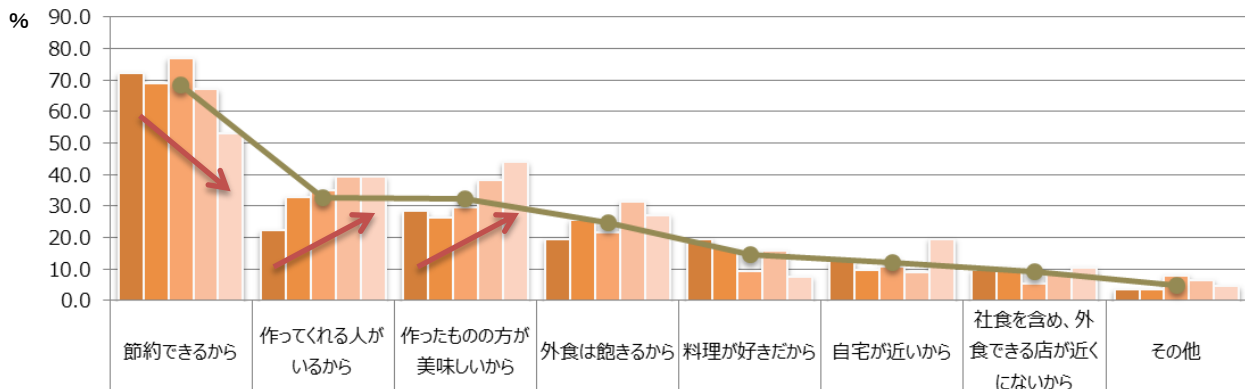


「自炊または家族が作った弁当や食事」を食べる理由は「節約できるから」が最も多く、ついで「作ってくれる人がいるから」「作ったものの方が美味しいから」が続く。

全体で見ると、「節約できるから」が最も高く、68.5%という結果に。2番目に高い「作ってくれる人がいるから」は32.7%と、「節約できるから」の半数以下となった。

年代別で見ると、「節約できるから」は若い年代の方が高く、「作ってくれる人がいるから」は年代があがるにつれ割合も高くなる。また60代では「作ったものの方が美味しいから」の方が「作ってくれる人がいるから」よりも多かった。

【あなたが昼食／ランチの時、自炊または家族が作った弁当や食事を食べる理由は何ですか？】(MA)

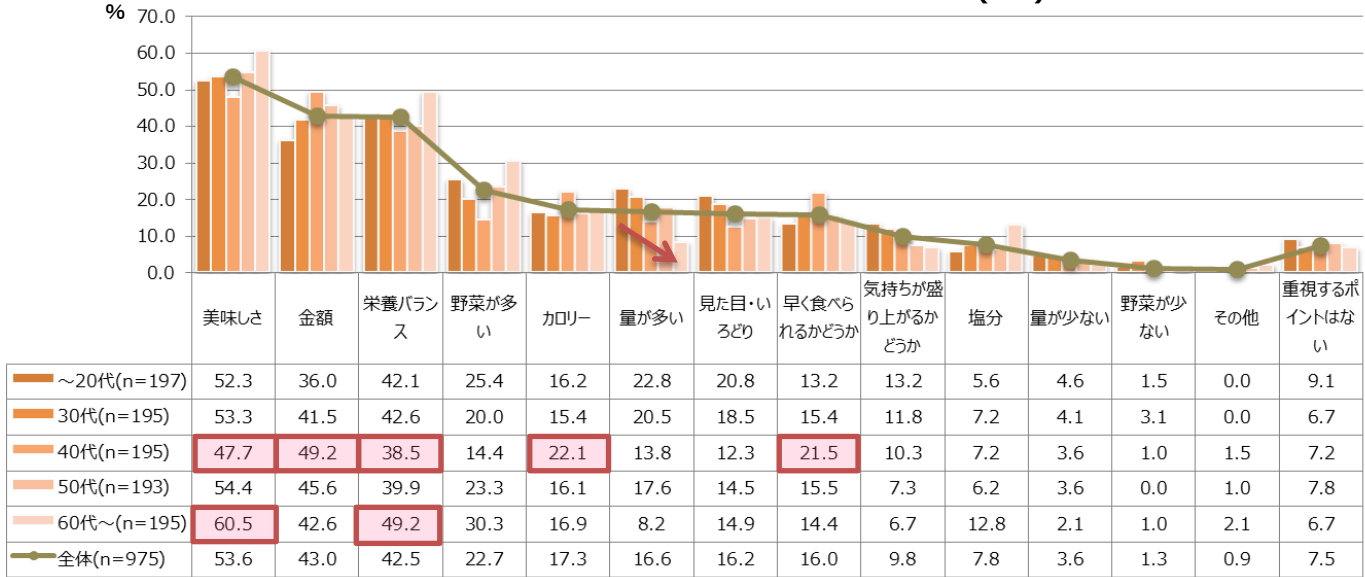


ランチで重視するポイントは「美味しさ」が最も高く、次いで「金額」「栄養バランス」が続く。

全体で見ると、「美味しさ」を重視する人が最も高く、全体の53.6%となった。「金額」「栄養バランス」についても40%を超える人が重視すると答えたが、4番目の「野菜が多い」については22.7%と、顕著に低くなる。

年代別で見ると40代は「美味しさ」「栄養バランス」を重視する人の割合が他の年代より低かった。逆に「金額」「カロリー」「早く食べられるかどうか」については他の年代より高かった。「量が多い」を重視する人は、年代が上がるにつれて低い結果となった。

【勤務中の昼食／ランチの内容で重視することはありますか。】(MA)

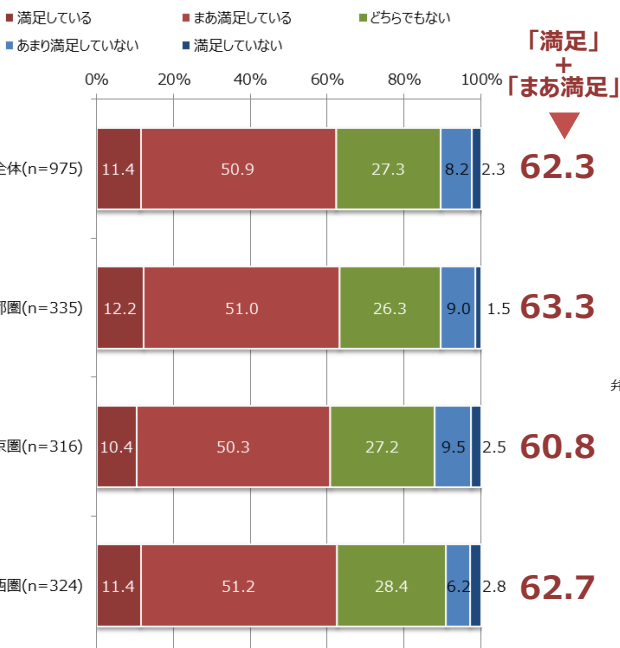


62.3%の人が今のランチに「満足している」「まあ満足している」と回答。「あまり満足していない」「満足していない」最大の理由は「美味しいものがない」、ついで「値段が合わない」「休憩時間が短い」が続く。

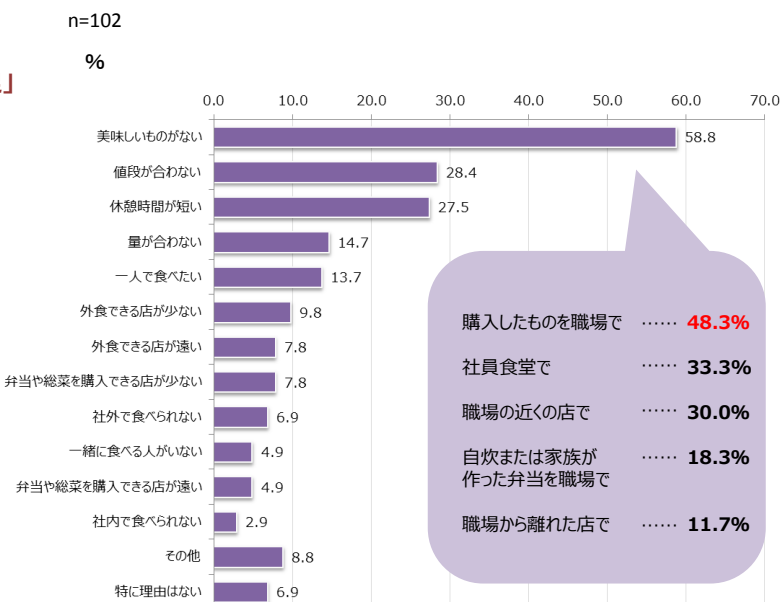
ランチの満足度では、6割を超える人が「満足している」「まあ満足している」という結果になった。地域差はほとんどでなかった。何らかの理由で「あまり満足していない」「満足していない」人に更に理由を聞いたところ、58.8%の人が「美味しいものがない」と答える結果となり、さらにそのうちの48.3%は「購入したものを職場で」食べている。

味は好みではないが、やむを得ずそのランチを選択している様子が見えらる。

【勤務中の昼食／ランチに満足していますか？】(MA)



【あなたが勤務中の昼食／ランチに満足していない理由は何ですか？】(MA)



購入したものを職場で 48.3%
 社員食堂で 33.3%
 職場の近くの店で 30.0%
 自炊または家族が作った弁当を職場で 18.3%
 職場から離れた店で 11.7%

● 調査結果から

今回の調査で、ランチに45分以上の時間をとれているビジネスパーソンは72.1%と高いことが分かった一方、20代では「30分未満」が14.5%と、あまり十分な時間を取れていない人が若い年代に多いことも明らかになりました。

エリア別に内容を見ると、首都圏は「購入したものを職場で」「職場の近くの店で」が高い結果となりましたが、中京圏・関西圏では「作ったお弁当を職場で」「社員食堂で」も多く、首都圏では購入したものを職場や自宅で食べるいわゆる「中食」やお店で食べる「外食」が一般化しているようです。もっとも好ましいという回答が多かったのは「作ったお弁当を職場で」で、多くの人が本当はお弁当を作りたいけれど、何らかの理由で購入したものを職場で食べている現状がうかがえます。

「作ったお弁当を職場で」をさらに見ると「自分」で作っている人がもっとも高く、男性は「配偶者または恋人」が作るケースが多い結果となりました。弁当を持参する人の中で、年代問わず最も多い理由は「節約」ですが、「作ったものの方が美味しいから」を理由に挙げる人も全体で32.2%と少なくありません。

また、ランチで重視する内容は「美味しさ」で、ランチに何らかの不满を持っている人の理由も「美味しいものがない」が最も高い結果となり、さらにその中の半数は「購入したもの」を食べていました。

仕事をする上で、ランチは心身のリフレッシュや、休憩後のモチベーション回復に重要な時間。手作りのお弁当は節約にもなりますが、自分好みの味や、家族が作る家庭の味を楽しめるということが、支持されている理由なのかもしれません。

調査概要

調査方法	インターネットリサーチ
調査地域	首都圏(東京都,神奈川県,埼玉県,千葉県) 東海圏(愛知県,岐阜県,三重県) 関西圏(大阪府,京都府,兵庫県,奈良県,和歌山県)
調査対象	20歳～69歳の男女ビジネスパーソン(マクロミルモニタ会員)
割付方法	エリア(首都圏,東海圏,関西圏) × 年代(20,30,40,50,60代)を均等に回収 / 合計1,000サンプル
調査日時	2017年10月10日(火)～2017年10月11日(水)
調査機関	株式会社ジェイアール東海エージェンシー 株式会社マクロミル

その他調査項目：
・ランチを一緒に食べる人
・ランチにかけられる金額

＜調査結果の引用・転載、取材などに関するお問い合わせ先＞
株式会社ジェイアール東海エージェンシー コミュニケーションデザイン部 担当：近間・大橋
TEL: 03-6688-5009 e-mail: a-chikama@jrta.co.jp