



2025 年 11 月 17 日

NEWS

調 査

「ごきげん」に働く人の 88%は「ランチの満足度が高い」と回答 “仕事のパフォーマンスを支える”コンビニランチの選び方が明らかに

4 人のうち 3 人が、一日をごきげんに過ごすために「ランチで気持ちを切り替える」経験も

～永谷園が働く男女557名を対象に、社会人のコンビニランチの実態を調査～

株式会社 永谷園(社長:掛谷 浩志、東京都港区)は、日々忙しく働く人々により充実した食生活やライフスタイルに役立つ提案を行うことを目的に、「コンビニランチ」について調査を実施いたしました。

第 1 回調査結果(11 月 6 日発信 下記※参照)では、商品の選択肢が多いコンビニでランチを購入する場合でも、ビジネスパーソンのランチの選択肢はパターン化している傾向が見られました。年間約 240 日働く場合、週 5 日勤務で 3 日間コンビニランチを選ぶと 144 回の喫食機会が生まれます。働く日の半分以上を「なんとなく選ぶ」のはもったいないと感じませんか？

※11 月 6 日配信プレスリリース URL: <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000482.000020257.html>

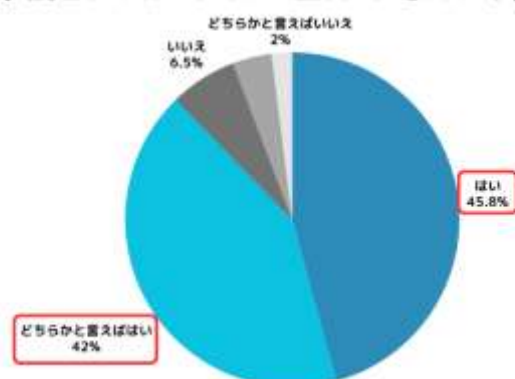
第 2 弾となる今回は「職場ランチの購買行動がもたらす感情の変化」について調査結果を発信します。併せて、株式会社セブン-イレブン・ジャパンのご協力のもと現代人におすすめランチの組み合わせを発表いたします。

■トピックス■

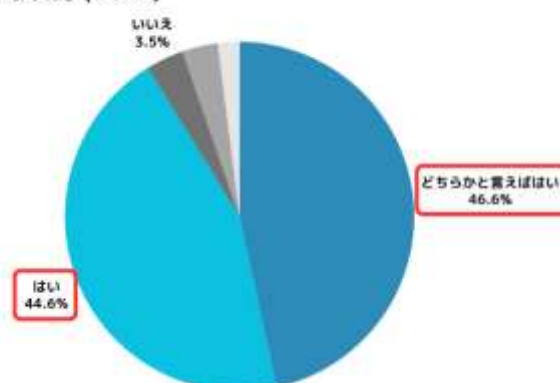
- ・**ごきげんを保てないと、「仕事のパフォーマンスが下がる」「職場の雰囲気が悪くなる」と感じる人は共に 9 割超。**働く上で「ごきげん」の重要性が浮き彫りに
- ・**「一日ごきげんな人」の約 9 割はランチの満足度が高い！**？ランチとごきげんに因果関係があるかも
- ・**4 人に 3 人が、一日をごきげんに過ごすために「ランチで気持ちを切り替える」ことがある**と回答。
「ごきげんランチ」は「こってり・濃厚系」「ジャンクフード・ハイカロリー系」の支持が高い
- ・**「働く日のランチの満足度が高い人」(＝一日をごきげんに過ごせている人)ほど、複数商品を組み合わせて購入 & 新商品への関心度も高い**結果に

ごきげんを保てないと、「仕事のパフォーマンスが下がる」「職場の雰囲気が悪くなる」と感じる人は共に 9 割超。働く上で「ごきげん」の重要性が浮き彫りに

Q1 仕事上で、ごきげんであることを重要と感じますか。(n=557)



Q2 ごきげんを保てないと仕事のパフォーマンスが下がると感じることはありますか。(n=489)



【Q1、Q2】感情の変化がビジネスパーソンに及ぼす影響を調査したところ、仕事をする際に「ごきげんであることが重要である」と感じているビジネスパーソンは 87.8%、「ごきげんを保てないと仕事のパフォーマンスが下がる」と回答した人は 91.2%に上り、**感情が仕事を左右すると実感している人が非常に多いことがわかりました。**

Q3 不機嫌な人がいると、職場の雰囲気が悪くなると感じることはありますか。(n=489)



【Q3】さらに「不機嫌な人がいると、職場の雰囲気が悪くなると感じた」経験がある人は 94.7%に達しました。ビジネスパーソンにとって、**仕事がある日の「ごきげん」は、自身のパフォーマンスだけでなく、職場全体の雰囲気にも影響を及ぼす重要な要素と言えます。**

続いて「ごきげん」と「ランチ」の関係を考察していきます。

「一日ごきげんな人」の約 9 割はランチの満足度が高い！？ランチとごきげんに因果関係があるかも

Q4 仕事がある日のランチについて、全体的な満足度を教えてください。(n=530)

		n	満足している	どちらかと言えば満足している	どちらかと言えば満足していない	満足していない	どちらとも言えない
全体		530	136	275	83	23	13
仕事がある日、1日をごきげんで過ごしていますか。	はい	151	90	54	3	3	1
	どちらかと言えばはい	221	35	151	28	1	6
	いいえ	79	7	31	25	11	5
	どちらかと言えばいいえ	47	2	20	18	7	0
	どちらとも言えない	32	2	19	9	1	1

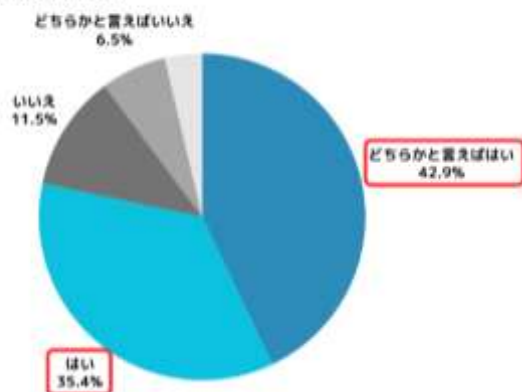
【Q4】仕事がある日に、「一日をごきげんに過ごしている人」のうち、「ランチの満足度が高い人」の割合は 88.7%と高く、「満足度の低い人」はわずか 9.4%でした。

一方で、「一日をごきげんに過ごせていない人」では、「ランチの満足度が高い人」は 47.6%にとどまり、「満足度の低い人」は 48.4%まで増加しました。

この結果から、**ランチの満足度が高い人ほど、一日をごきげんに過ごす傾向**がうかがえます。ランチが、仕事がある日の気分を左右する重要な要素となっている可能性が示唆されました。

**4人に3人が、一日をごきげんに過ごすために「ランチで気持ちを切り替える」ことがあると回答。
「ごきげんランチ」は「こってり・濃厚系」「ジャンクフード・ハイカロリー系」の支持が高い**

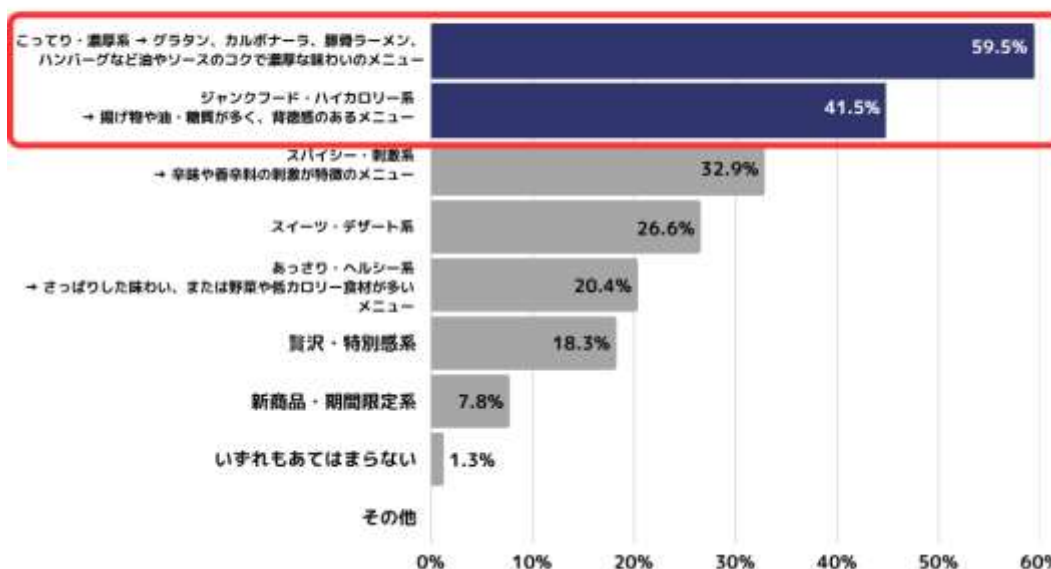
Q5 仕事がある日、1日をごきげんで過ごすために、ランチで切り替えることはありますか。(n=489)



【Q5】「仕事のある日をごきげんに過ごすために、ランチで気持ちを切り替えることがある」と答えた人は 78.3%でした。

4人に3人が、ランチを栄養補給だけでなく、気持ちをリフレッシュする時間として活用していることがわかりました。

Q6 例えばどんなメニューを食べることが多いですか。3つまでお選びください。(n=383)



【Q6】さらに、「ごきげんになれるランチメニュー」を複数回答で尋ねたところ、最も多かったのは「こってり・濃厚系」(59.5%)、次いで「ジャンクフード・ハイカロリー系」(41.5%)でした。

気分を切り替えたい時には、**カロリーは気にせず、好きなものを食べて気分を立て直す人が多い**ようです。このように、気分を切り替えたい時の特別なランチが明らかになった一方で、**普段のランチの満足度を高め、一日をごきげんに過ごすポイント**も調査から見えてきたので続いて紹介します。

「働く日のランチの満足度が高い人」(＝一日をごきげんに過ごせている人)ほど、複数商品を組み合わせで購入 & 新商品への関心度も高い結果に

ここでは、コンビニランチ利用者の、ランチ満足度と購入内容の関係を掘り下げて分析していきます。

Q7 仕事がある日のランチについて、全体的な満足度を教えてください。
(n=118)

		n	満足している	どちらかと言えば満足している	どちらかと言えば満足していない	満足していない	どちらとも言えない
全体		118	29	46	30	10	3
コンビニでランチを購入するとき、単品商品の購入か、複数商品の組み合わせ購入か、どちらが多いですか。 ※飲み物は除く <例> ・単品メニュー：おにぎりだけ、お弁当だけ、カップラーメンだけ、など。 ※同じ商品を複数購入する場合（例：おにぎりを2個購入）も単品メニューに含みます。 ・組み合わせメニュー例：おにぎりとお味噌汁、パンとスープ、お弁当とサラダ、など。複数商品の購入	単品	14	4	4	6	0	0
	どちらかと言えば単品	31	8	10	6	5	2
	どちらかと言えば複数	43	7	23	12	1	0
	複数商品の組み合わせ	27	10	7	5	4	1
	いずれもあてはまらない	3	0	2	1	0	0

【Q7】ランチ満足度が高い人のうち、62.7%が「複数のメニューを組み合わせ購入」しており、単品購入より多いことがわかりました。

Q8 仕事がある日のランチについて、全体的な満足度を教えてください。
(n=118)

		n	満足している	どちらかと言えば満足している	どちらかと言えば満足していない	満足していない	どちらとも言えない
全体		118	29	46	30	10	3
コンビニで新商品が発売されると、購入しますか。	はい	36	20	8	3	4	1
	どちらかと言えばはい	56	7	27	19	1	2
	いいえ	5	1	1	3	0	0
	どちらかと言えばいいえ	16	1	6	4	5	0
	どちらとも言えない	5	0	4	1	0	0

【Q8】同じくランチ満足度が高い人のうち、「新商品が発売されると購入する」人は 82.7%に達し、新商品へ関心が高いことも明らかになりました。

これらの結果から、別々の商品を組み合わせたり、新商品に挑戦したりすることが、ランチの満足度の高さにつながると考えられます。つまり、**満足度の高い人は、メニューの組み合わせを楽しむ姿勢や、新しい選択にワクワクする気持ちを持っている傾向がある**ようです。

調査結果を受けて、永谷園の考察と提案

今回の調査結果から、ランチには栄養やエネルギーの補給だけでなく、気分をリフレッシュさせる効果もある可能性が示唆されました。

特に注目すべきは、忙しく働く日々の中で、仕事以外のワクワクや楽しみを上手に見つけられている人ほど、ランチ満足度が高く、結果的に一日をごきげんに過ごしている傾向があるという点です。

一日をごきげんに過ごすことが、仕事のパフォーマンスにつながるという点から考えると、ランチであっても他の何かであっても、日々に小さな息抜きやワクワクを見出すことが、仕事においても非常に重要であるということが言えます。

最も身近で、今日からでも変えられる行動の一つがランチです。

前回の調査結果では、週3日以上コンビニでランチを購入する人が8割以上いることがわかりました。3日のうち一日だけでも、いつもと違う選択を取り入れてみてはいかがでしょうか。

いつものコンビニランチを、「考えるのが面倒」「いつものでいい」と選ぶのではなく、「自分がちょっと気分が上がるごはんは何だろう」と意識して選ぶ。こうした小さな工夫が、日々の仕事のパフォーマンスや、人生の幸福度を少しずつ高めてくれるのではないのでしょうか。

※11月6日配信プレスリリース URL: <https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000482.000020257.html>

永谷園から新しい選択肢を提案。主食「めし粥(がゆ)」プラス「お惣菜」

永谷園は9月1日(月)から、新商品「めし粥(がゆ)」(税込249円)の販売を開始しました。

ご飯の食感とお粥のとろみを兼ね備えた新しい主食です。どんなおかずの味わいも引き立て、95kcalながら満足感のある食べ応えを実現しました。お湯を注いで5分で手軽に楽しめる即食タイプで、忙しい現代の食生活に新たな選択肢を提案します。



永谷園が選ぶ！「めし粥×セブン-イレブンお惣菜商品」気分が上がる最強ペア

■ななチキ

言わずと知れたセブン-イレブンの人気商品！肉厚でジューシーなサクッと軽い衣のフライドチキン…肉汁をめし粥のとろみが包み込みます。ホットスナックだけでは物足りなかった人に、ちょうどいい食べ応えです。

価格:240円(税込)

<https://www.sej.co.jp/products/a/item/150398/>



■セブンプレミアム 牛カルビ焼き

炭火で焼いた牛カルビ。濃い味のタレがめし粥のとろみとマッチします。ジャンキー欲を圧倒的に満たしてくれるのに、2つあわせてもたった450kcal以下！

価格:429円(税込)

<https://7premium.jp/product/search/detail?id=6633>



■コク旨肉味噌のピリ辛麻婆茄子

鉄鍋で炒めたとろっとした食感が楽しめる茄子と、ピリ辛な味わいの肉味噌を合わせた麻婆茄子。辛いおかずもめし粥と合わせて食べるとピリ辛とまろやかを交互に味わえるメリハリある食事に！スパイス欲も満たされる、リピート確定な新王道のおいしさ。



価格:429 円(税込)

<https://www.sej.co.jp/products/a/item/102323/>

■調査概要

調査名:ライフスタイルに関するアンケート 調査対象:20代～40代の会社員男女

有効回答数:557名 実施期間:2025年9月3日～5日

実施方法:インターネット調査

対象地域:東京、神奈川、埼玉、千葉、栃木、群馬、茨城、大阪の1都1府6県

※グラフのパーセンテージは四捨五入されているため合計値が100にならないものもございます。

※質問項目によって回答者数が異なります。

※調査結果をご紹介いただく際は、「永谷園調べ」と注釈をご記載ください。

株式会社 永谷園