

【食材高騰が続く！ビジネスパーソンのランチ実態調査】 20代の約半分が「食費節約のため」にランチを欠食すると回答 半数以上が健康的なランチを「取れていない」

全国66,000店以上の飲食店やコンビニで毎日利用できる福利厚生の食事補助サービス「Ticket Restaurant®（チケットレストラン）」を提供する株式会社エデンレッドジャパン（本社：東京都千代田区 代表取締役：マリック・ルマーヌ）は、全国の20～50代のビジネスパーソン男女600名を対象に「ビジネスパーソンのランチ実態調査」を実施しました。

【 調査サマリー 】

- 約6割が金額を理由に勤務日のランチで食べたいメニューを「我慢したことがある」と回答
なんと500円以上のランチですら我慢する必要がある人も
- 3人に1人が勤務日にランチを食べなかったことがある
約15%の人は週の半分以上ランチを食べていない
- 20代の約半分が「食費節約のため」にランチを欠食すると回答
- 半数以上が健康的なランチを「全く取れていない」「あまり取れていない」と回答
- 会社がランチ代を補助した場合に食べたいランチ
第1位は「栄養バランスがとれて健康的なランチ（46.0%）」
- 勤めている会社に「食事補助制度」が導入されている人はわずか約2割
- 「食事補助制度」への要望として最も多かったのが「補助額の向上（48.9%）」
「リモートワークでも利用可能な形態への変更（33.6%）」

【調査背景】

最近、食材の高騰や飲食店のメニュー価格引き上げに関する報道を多く目にするようになりました。今後更に値上げが続いた場合、ビジネスパーソンのランチ事情はどのように変化するのでしょうか。

ビジネスパーソンのランチの実態を明らかにするため、全国の20～50代の有職者男女600名を対象に「ビジネスパーソンのランチ実態調査」を実施しました。

※調査主体の「株式会社エデンレッドジャパン」への取材、コメント提供も可能です。

【調査概要】

調査の方法：WEBアンケート方式

調査の対象：全国の20～50代ビジネスパーソン男女（N=600） ※年代・性別均等割付

調査実施日：2021年12月21日～2021年12月22日

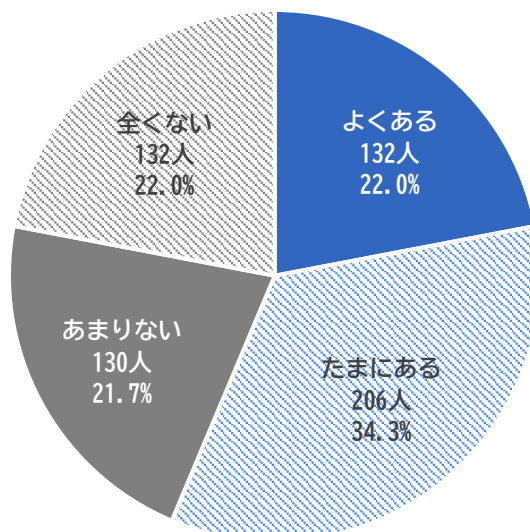
調査主体：株式会社エデンレッドジャパン

※本リリース内容を掲載いただく際は、出典「エデンレッドジャパン調べ」と明記をお願いいたします。

**約6割が金額を理由に勤務日のランチで
食べたいメニューを我慢したことが「よくある」「たまにある」と回答
なんと500円以上のランチですら我慢する必要がある人も**

- ・多くのビジネスパーソンが食費を節約しており、勤務日のランチを自由に選ぶことができていない。
- ・食べたいけど我慢したメニューを聞いたところ、「500円以上のお弁当」という回答も。

**図表1：勤務日のランチで金額を理由に食べたいメニューを我慢した経験の有無
全国の20～50代ビジネスパーソン男女600名（単一回答）**



**図表2：食べたいけど我慢したメニュー
全国の20～50代ビジネスパーソン男女600名（フリーアンサー）**

- ・高いランチセットにしたいけど、節約のため1番安いセットにしてる（埼玉県・26歳女性）
- ・コンビニの500円以上のお弁当（兵庫県・45歳女性）
- ・1000円以上の食事（北海道・45歳女性）
- ・ファミレスのランチセットメニュー以外の普通のメニュー（神奈川県・30歳女性）
- ・毎日の食事なのでチェーン店ではなく、身体に良さそうなランチを食べたいが値段が高いため結局チェーン店になってしまう（埼玉県・30歳女性）
- ・味噌汁や魚などが食べたいと思い、定食にしようとしたが、1000円前後するので諦めた。オフィスの近くに牛丼屋がないので、コンビニで済ませた。（東京都・27歳女性）

勤務日の悲惨だったランチ
「水とお菓子」「明太子だけ」
中には「食べなかった」という回答も

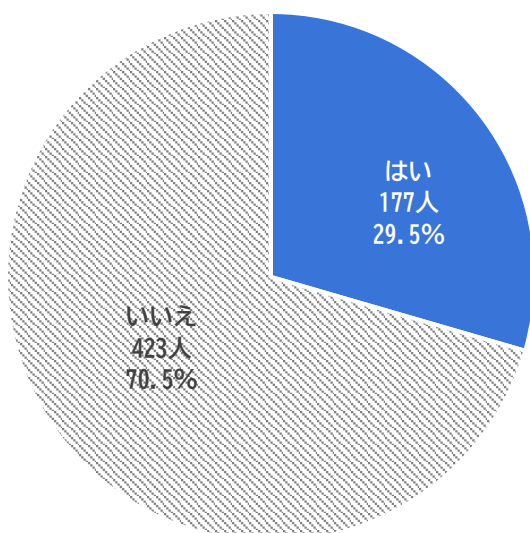
- ・勤務日で最も悲惨だったランチを聞いたところ、「水とお菓子」「明太子だけ」と栄養バランスが悪い食事をとっている人がいることが浮き彫りになった。
- ・中には「食べなかった」と回答する人もおり、食費を節約するあまり健康に悪影響を与えている人がいることが推測される。

図表3：最も悲惨だった先週の勤務日のランチ
 全国の20～50代ビジネスパーソン男女600名（フリーアンサー）

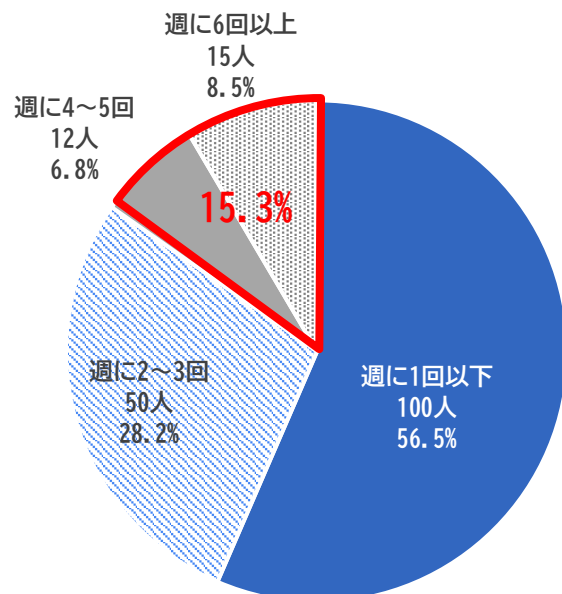
- ・白米にふりかけをまぶしたもののみだったとき（茨城県・25歳男性）
- ・コンビニのパン（東京都・39歳女性）
- ・カロリーメイトだけ（宮城県・57歳男性）
- ・食べなかった（埼玉県・37歳女性）
- ・ピーマンと大根がおかずでご飯が進まないお弁当（埼玉県・28歳女性）
- ・おにぎりのみ（愛知県・26歳女性）
- ・毎日同じ（手作りおにぎりひとつと、インスタント味噌汁）（神奈川県・49歳女性）
- ・激安の290円のお弁当（大阪府・49歳男性）
- ・水とお菓子（東京都・31歳女性）
- ・明太子だけ（東京都・44歳男性）

3人に1人が勤務日にランチを食べなかったことがある
約15%の人は週の半分以上ランチを食べていない

図表4：ランチの欠食有無
 全国の20～50代
 ビジネスパーソン男女600名（単一回答）



図表5：ランチの欠食頻度
 昼食を欠食したことがある全国の
 20～50代ビジネスパーソン男女177名（単一回答）

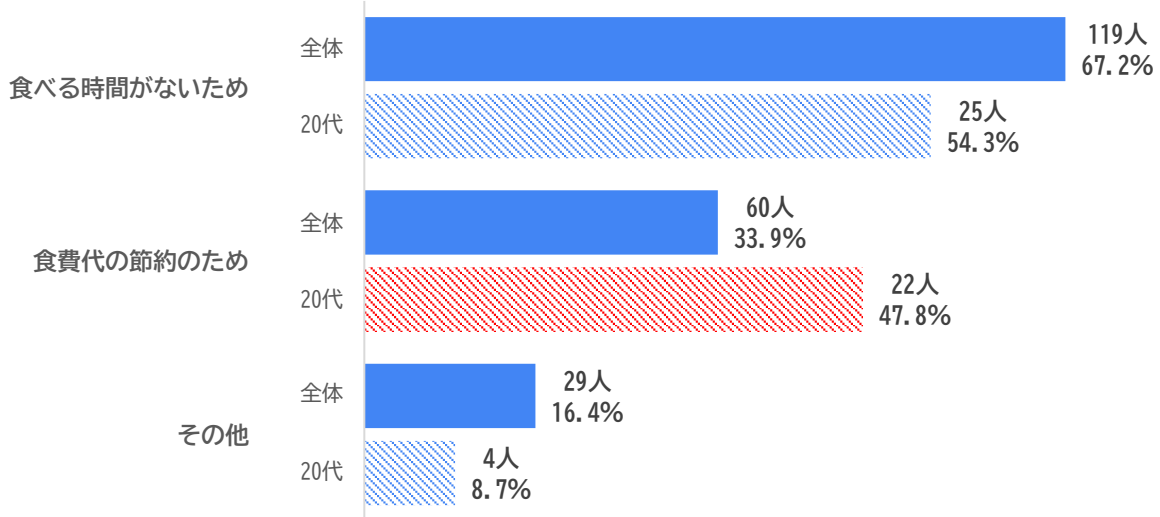


20代の約半分が「食費節約のため」に ランチを欠食すると回答

- ・若い世代は働き始めて給料が低く、お金の余裕がないことから食費を節約する人が多いのだろう。
- ・食欲旺盛な20代ほど満足のいく食事を取る必要があると思われるが、金銭面を理由に満足のいくランチをとれていない人が多い。

図表6：ランチを欠食する理由

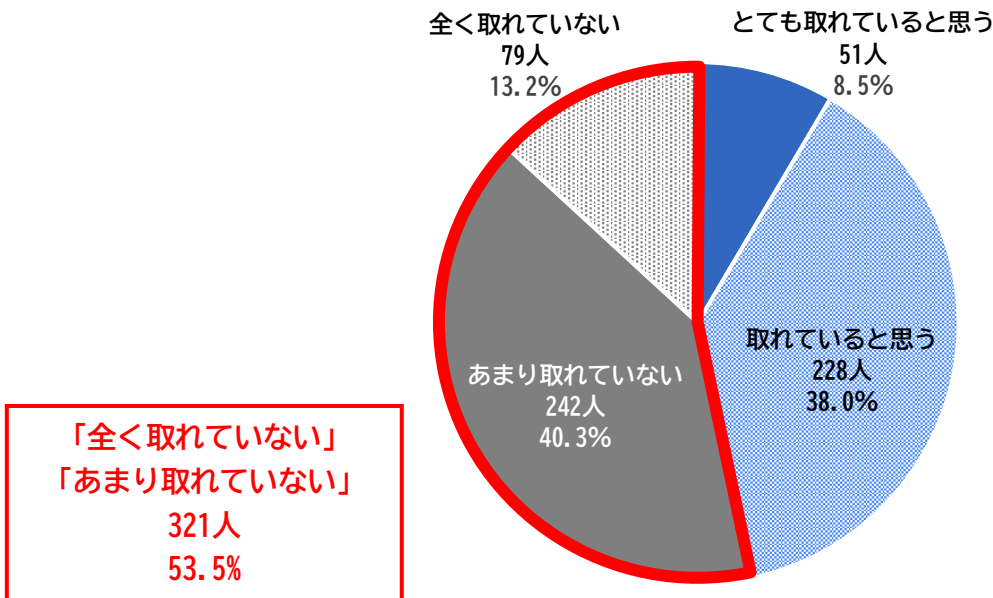
ランチを欠食したことがある全国の20～50代ビジネスパーソン男女177名（複数回答）
ランチを欠食したことがある全国の20代ビジネスパーソン男女46名（複数回答）



半数以上が健康的なランチを 「全く取れていない」「あまり取れていない」と回答

- ・節約のために簡素なランチにする人や欠食する人も多い。
- ・健康的なランチを取れていない人が多く、生産性に影響を与えている可能性もあるかもしれない。

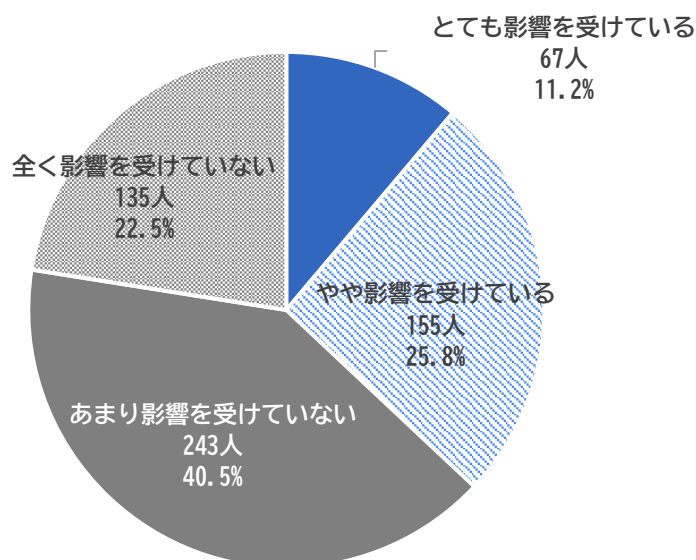
**図表7：ランチで健康的な食事を取れていると思うか
全国の20～50代ビジネスパーソン男女600名（単一回答）**



**相次ぐ飲食店のメニュー引き上げ報道
約4割が勤務日のランチに「影響を受けている」と回答**

- ・最近、食費高騰の影響により飲食店のメニューが引き上げるとい報道が相次いでいる。
- ・勤務日のランチにその影響を受けると回答した人は約4割だった。メニュー価格を引き上げる飲食店がさらに増加すると、今後節約を強いられる人もより増える可能性がある。

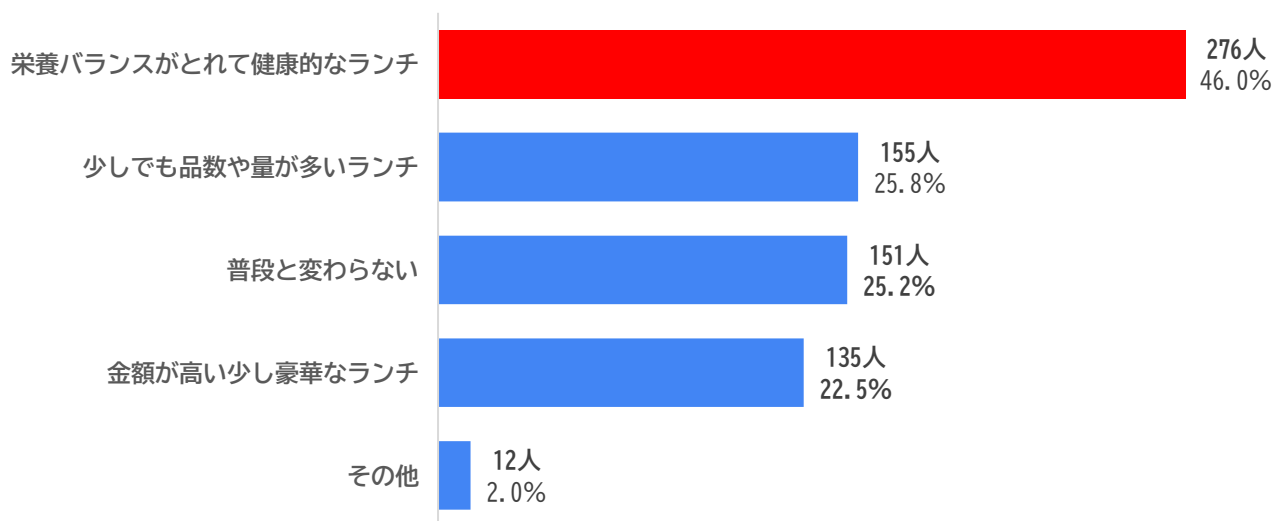
図表8：飲食店の価格高騰における勤務日のランチへの影響
全国の20～50代ビジネスパーソン男女600名（単一回答）



会社がランチ代を補助した場合に食べたいランチ
第1位は「栄養バランスがとれて健康的なランチ（46.0%）」

- ・栄養バランスがとれて健康的なランチを食べたいが、節約のために諦めている人が多いと予想される。
- ・会社がランチ代を補助することで、健康的な食事を取ろうとする人が増えるかもしれない。

図表9：会社からランチ代が補助される場合に食べたいランチ
全国の20～50代ビジネスパーソン男女600名（複数回答）

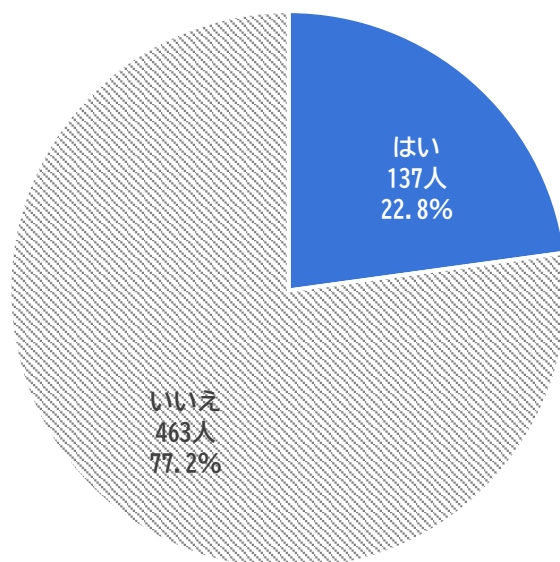


【お問い合わせ先】株式会社エデンレッドジャパン広報代理（株式会社オンヨミ）
TEL：050-3703-8509（高山）・050-5328-3998（櫻田）／MAIL：edenred-pr@onyomi.jp

**勤めている会社に
「食事補助制度」が導入されている人はわずか約2割**

- ・会社が従業員のランチ代を補助する「食事補助制度」が勤務先に導入されていない人が多いことが浮き彫りになった。
- ・前問によると「食事補助制度」があれば「健康的なランチを取りたい」と考えている人も多い。
- ・従業員の健康を考えて、会社は「食事補助制度」の導入を進めるべきかもしれない。

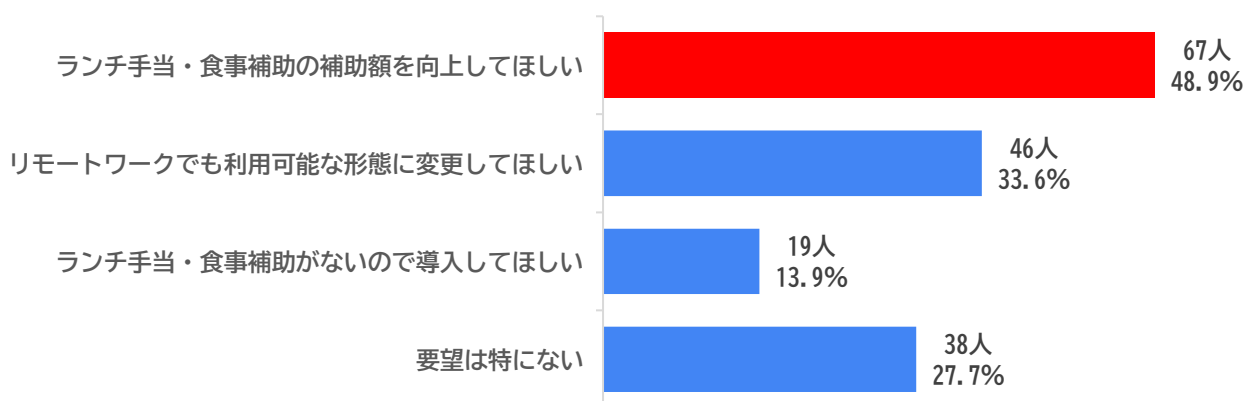
**図表10：ランチ代を会社が補助する制度の導入有無
全国の20～50代ビジネスパーソン男女600名（単一回答）**



**「食事補助制度」への要望として最も多かったのが「補助額の向上（48.9%）」
「リモートワークでも利用可能な形態への変更（33.6%）」**

- ・現在支給されている「食事補助」の金額では、足りていない人が多い。
- ・会社が従業員に非課税で食事補助制度を支給するためには、国の規定上3500円までしか支給できない。現行の法律では満足できていない人が多く、規定を見直す必要がありそうだ。

**図表11：ランチに関する会社への要望
ランチ代を会社が補助する制度がある全国の20～50代ビジネスパーソン男女137名（複数回答）**



【専門家の見解】

株式会社エデンレッドジャパン 代表取締役 マリック・ルマーヌ

フランス出身。高級食材輸入販売を手掛けるフレンチF&Bジャパン株式会社の代表取締役、ハイジュエリーブランドのヴァンクリーフ&アーペルジャパンおよびカラ・イ・カレラの最高経営責任者（CEO）を歴任。2017年7月にエデンレッドジャパンの代表取締役に就任した。以来、ビジネスパーソン食事動向を収集。同社が提供する食事補助サービス「チケットレストラン」を通し、ビジネスパーソン食事と健康をサポートしている。



今回の調査から、昨今の相次ぐ飲食店の価格引き上げが従業員に直接的に与える影響が明確に見て取れる調査結果になったと感じます。

ランチ代を会社が補助する場合に食べたいランチ第1位が「栄養バランスがとれて健康的なランチ（46.0%）」という結果にも関わらず、半数以上が健康なランチを取れていないのが実情です。また、ランチを欠食する理由においては、20代の約5割が「食費節約のため」という結果に。この結果が示すとおり、健康的な食事への関心がありながらも、経済的な理由で食事を節約せざるを得ない厳しい状況が見て取れます。

このことから、食事に関する補助は「あって嬉しい福利厚生」ではなく「必要な福利厚生」へと存在意義が変化しているのではないのでしょうか。また、仕事のあり方やライフスタイルが大きく変わる中で、企業が社会の流れを汲み取り従業員に寄り添うことは、求職者や従業員から見た企業価値を向上させていく上でも重要なことだと考えます。

今回、調査結果で健康的な生活には「食事」がとても重要にも関わらず、思うような食事を取れないビジネスパーソンの実態が浮き彫りとなりました。生活に直結する制度の見直しが早急に必要なのではないかと考えます。

■株式会社エデンレッドジャパン（<https://www.edenred.jp>）

株式会社エデンレッドジャパンは、福利厚生制度の一環として食事券および電子食事カード「Ticket Restaurant®（チケットレストラン）」の発行代行を中心に事業展開しています。1987年の創業から30年以上、日本における食事補助ソリューションのパイオニアおよびマーケットリーダーで、Edenred（エデンレッド）の100%子会社です。

■Ticket Restaurant®（チケットレストラン）食事補助サービス（<https://ticketrestaurant.jp/>）

チケットレストランは、全国66,000店以上のレストラン、カフェ、コンビニエンスストアなどの加盟店で利用できる福利厚生の食事補助サービスです。中小企業から大手企業まで全国2,000社以上の企業への導入実績があります。カードタイプの登場は2016年ですが、前身の食事券タイプを含めると日本で30年以上の実績を持つ国内最大規模の食事補助ソリューションで、利用率99%以上を誇ります。電子食事カード「Ticket Restaurant® Touch（チケットレストラン タッチ）」は、株式会社NTTドコモが運営する電子マネー「iD（アイディー）」の端末にかざすだけで利用可能です。Ticket Restaurant® はエデンレッドとその子会社の登録商標です。「iD」は株式会社NTTドコモの商標です。