

くるめし×スナックミー共同調査
“共食”とエンゲージメントの関係を調査
「共に食べる」機会のある企業は帰属意識が12.3%高いことが判明
また、ベンチャー・スタートアップ企業の48.4%では、
共食機会があることで「他部署との会話が増えた」という回答

国内最大級の法人向け弁当デリバリーサービス「くるめし弁当」を運営する株式会社くるめし(本社:東京都渋谷区、代表取締役:小林 篤昌)と、法人向け置き菓子・社食・オフィスコンビニサービス「snaq.me office(スナックミーオフィス)」を提供する株式会社スナックミー(本社:東京都中央区、代表取締役:服部 慎太郎)は、企業内における「職場での『食』に関するお取り組み」について、共同調査を実施しました。

調査の結果、会議や日常業務の中で共食機会を取り入れている企業は、取り入れていない企業に比べ、企業に対する愛着や帰属意識が高い傾向にあることが明らかになりました。

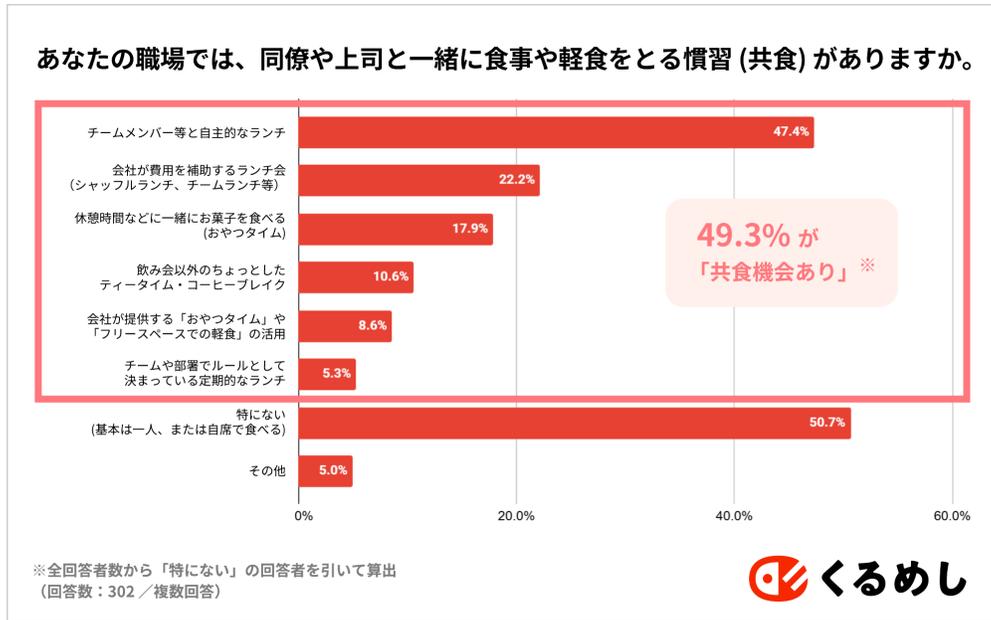
■調査結果概要

- 約半数の**49.3%**が同僚や上司と一緒に食事や軽食をとる慣習(共食)あり
 - 共食機会の内訳は、「チームメンバー等と自主的なランチ(47.4%)」「会社が費用を補助するランチ会(シャッフルランチ、チームランチ等)(22.2%)」
 - 企業規模別にみると、同僚や上司と一緒に食事や軽食をとる慣習(共食)が最も多いのはベンチャー企業で**71%**
- 「同僚や上司と一緒に食事や軽食をとる慣習(共食)あり」と回答した人の**69.8%**の人が、「自社に対して愛着や貢献意欲を感じる」と回答
 - 共食習慣がない人の「自社に対して愛着や貢献意欲を感じる」という回答は57.5%
 - ベンチャー・スタートアップ企業の48.4%が「他部署との会話が増えた」と回答
- おやつやお弁当などの「食」があることによる影響について半数が「仕事の合間のリフレッシュ(気分転換)のしやすさの増加」と回答
 - 企業規模別で結果をみると、ベンチャー・スタートアップ企業において「他部署との会話が増えた」という回答が**48.4%**と、大企業・中小企業と比較し最も高い
- 職場にあったら嬉しい、または充実させてほしい「食の福利厚生」で最も多い回答は「お弁当の無料支給・社内販売(**46.7%**)」
- 歓送迎会を実施している企業は、**67.9%**
 - 企業規模別でみると、大企業でもっとも多く開催されており、**79.8%**
 - 開催形式で最も多いのは、「就業後に飲食店で開催(78.4%)」
 - ベンチャー・スタートアップ企業では、「飲食店にチームメンバーとランチに行く(30%)」「社内でお弁当などをランチタイムと一緒に食べる(30%)」の回答が多く、ランチタイムの開催傾向が高い

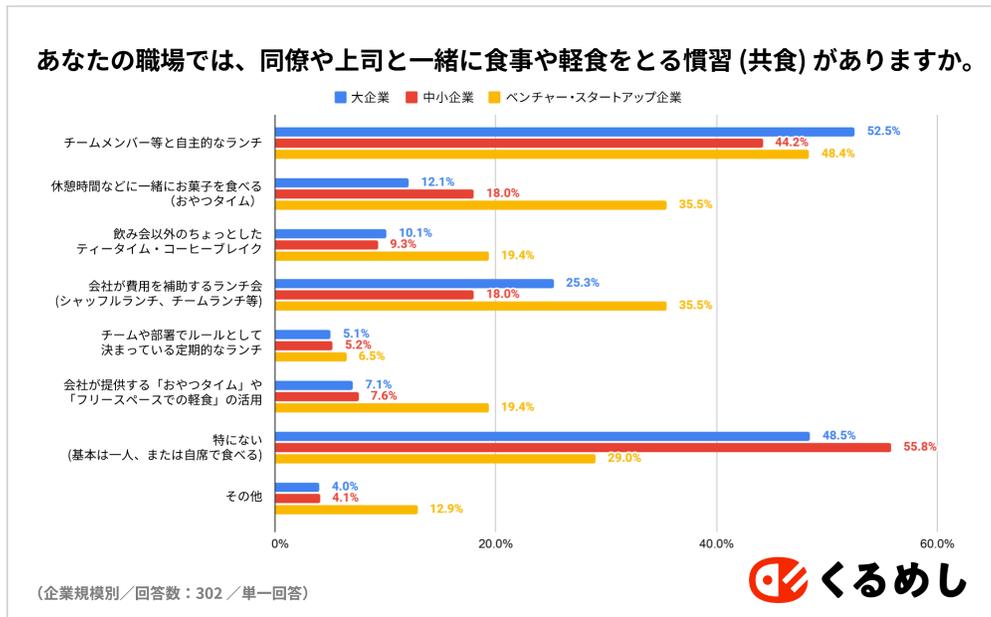
■ 調査結果詳細

<「共食」機会について>

■ 約半数の**49.3%**が同僚や上司と一緒に食事や軽食をとる慣習(共食)あり



会社内における、同僚や上司と一緒に食事や軽食をとる慣習「共食」の機会について、ほぼ半数にあたる、49.3%の企業で「ある」と回答しています。¹ 具体的には「チームメンバー等と自主的なランチ(47.4%)」「会社が費用を補助するランチ会(シャッフルランチ、チームランチ等)(22.2%)」などの共食機会が設けられ、ランチの時間帯に開催されることが多いことがわかりました。

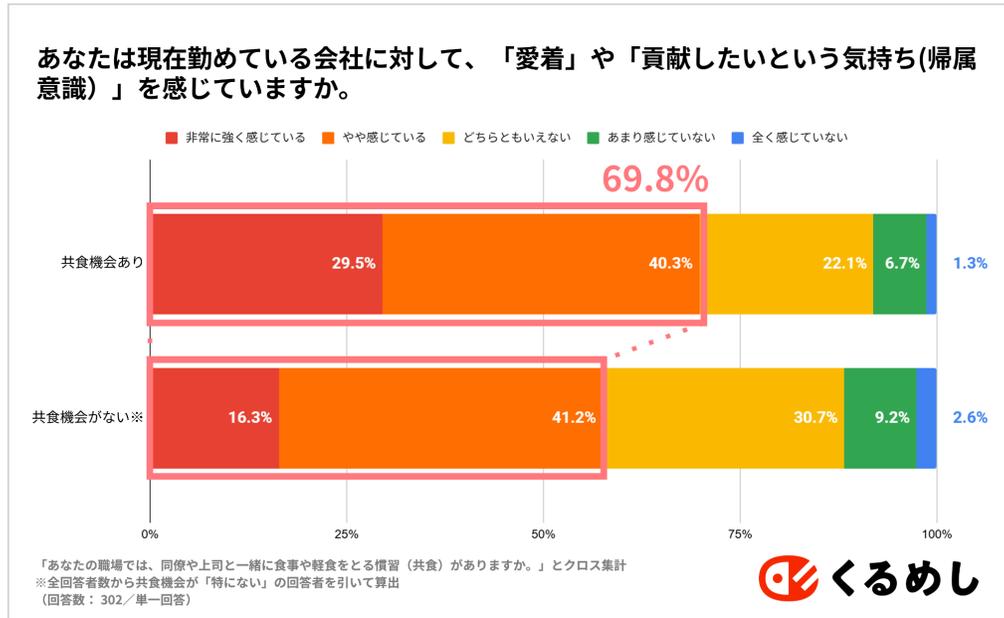


企業規模別でみると、共食機会が最も多いのは、ベンチャー・スタートアップ企業で71%という結果でした。²

¹ 全回答者数から「特にない」の回答者を引いて算出

² ベンチャー・スタートアップ企業の全回答者数から「特にない」の回答者を引いて算出

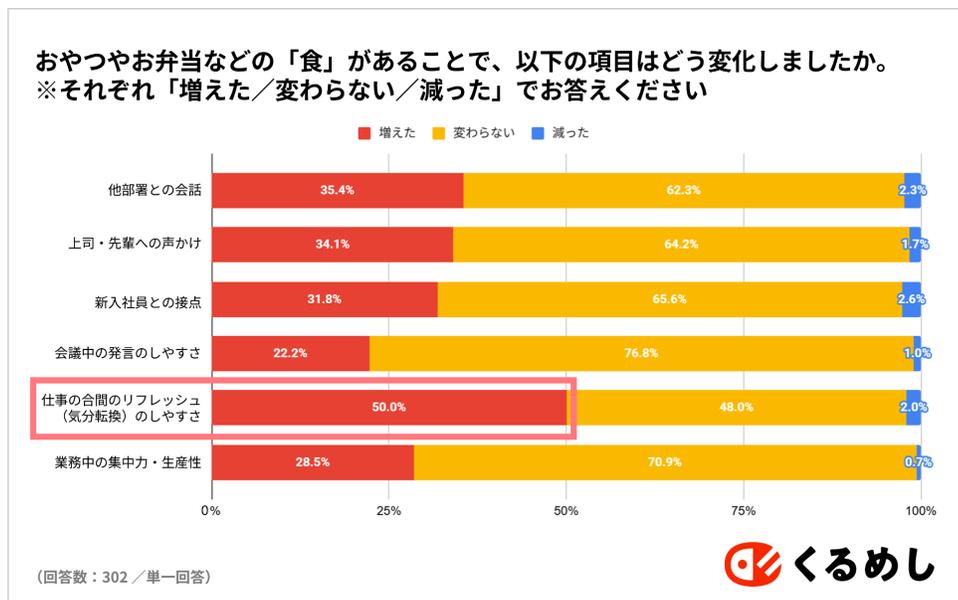
■「同僚や上司と一緒に食事や軽食をとる慣習(共食)あり」と回答した人の69.8%の人が、「自社に対して愛着や貢献意欲を感じる」と回答



同僚や上司と一緒に食事や軽食をとる慣習「共食」の機会がある人に現在お勤めの会社に対して、「愛着」や「貢献したいという気持ち(帰属意識)」を感じているか伺ったところ、「非常に強く感じている(29.5%)」「やや感じている(40.3%)」と、合計で69.8%が愛着・帰属意識をもっていることがわかりました。

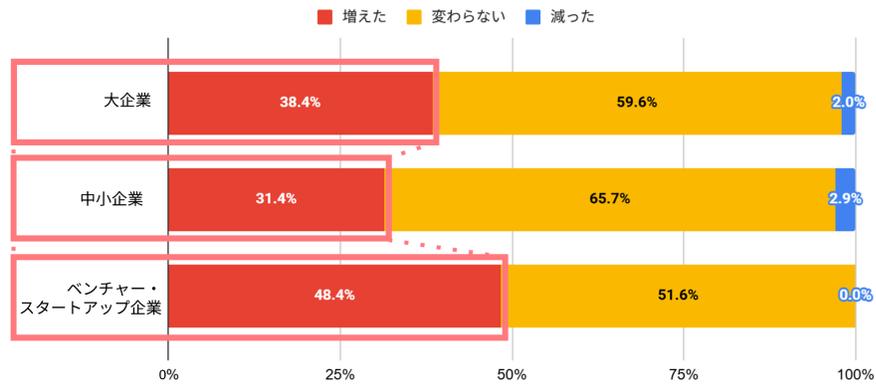
一方で、共食機会がない人の同質問への回答は、「非常に強く感じている(16.3%)」「やや感じている(41.2%)」と、合計57.5%で共食機会の有無で12.3%の差がみられました。

■ おやつやお弁当などの「食」があることによる影響について半数が「仕事の合間のリフレッシュ(気分転換)のしやすさの増加」と回答



「共食」の機会があることによる影響については、「仕事の合間のリフレッシュ(気分転換)のしやすさ」の項目において「増えた」という回答が最も多く、50%に上りました。

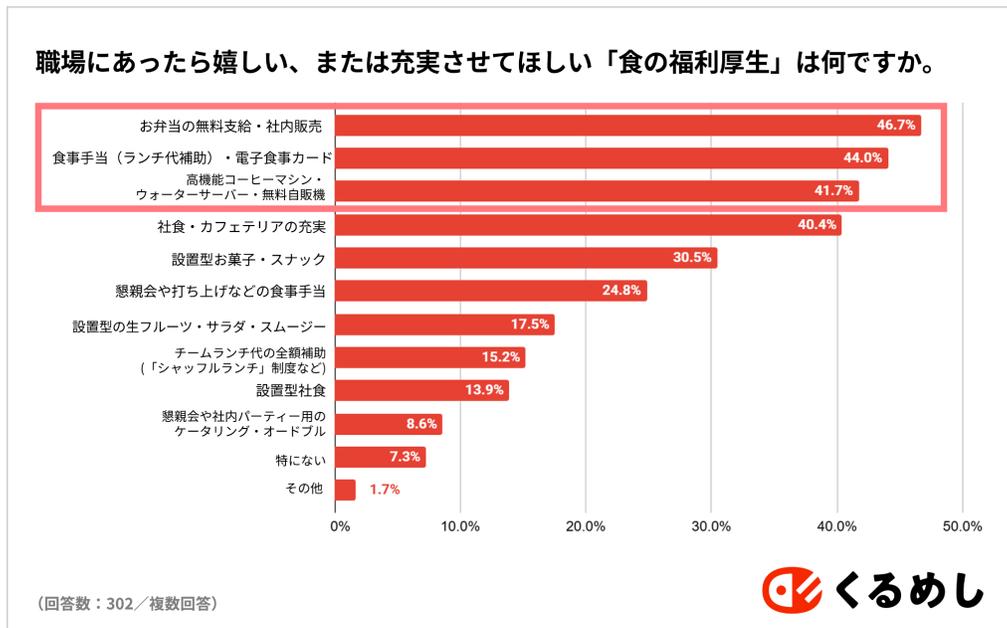
おやつやお弁当などの「食」があることで、「他部署との会話」はどう変化しましたか。 ※それぞれ「増えた／変わらない／減った」でお答えください



(企業規模別／回答数：302／単一回答)

さらに、企業規模別で変化をみると、ベンチャー・スタートアップ企業において「他部署との会話が増えた」という項目が48.4%と、大企業・中小企業と比較し最も高い結果となりました。

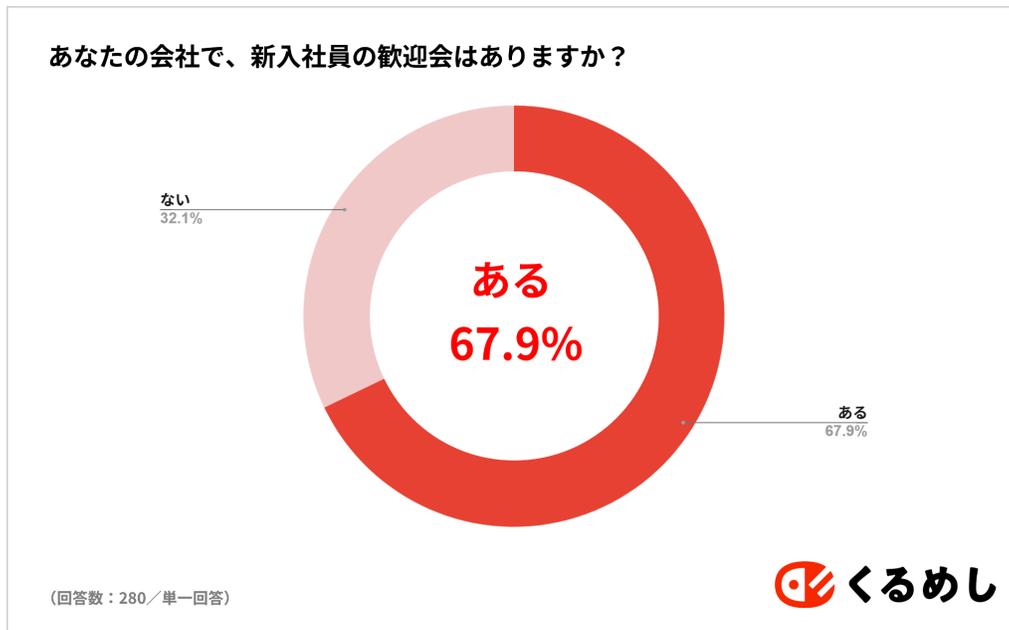
■ 職場にあったら嬉しい、または充実させてほしい「食の福利厚生」は「お弁当の無料支給・社内販売(46.7%)」



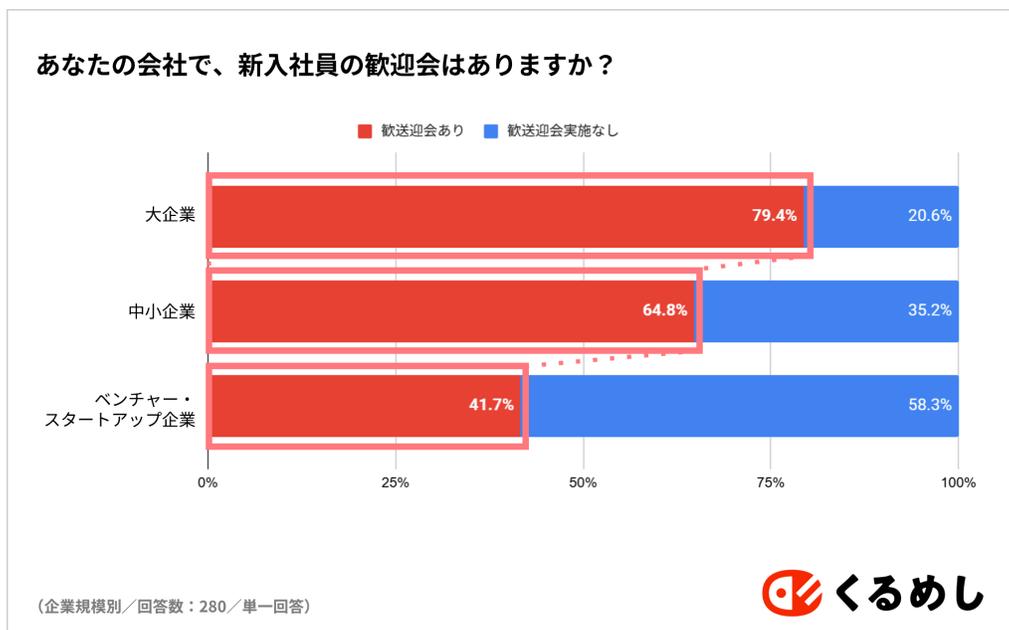
職場における「食の福利厚生」について、あったら嬉しい、または充実させてほしいものを聞いたところ「お弁当の無料支給・社内販売(46.7%)」「食事手当(ランチ代補助)・電子食事カード(44%)」「高機能コーヒーマシン・ウォーターサーバー・無料自販機(41.7%)」という結果でした。

<「歓送迎会」について>

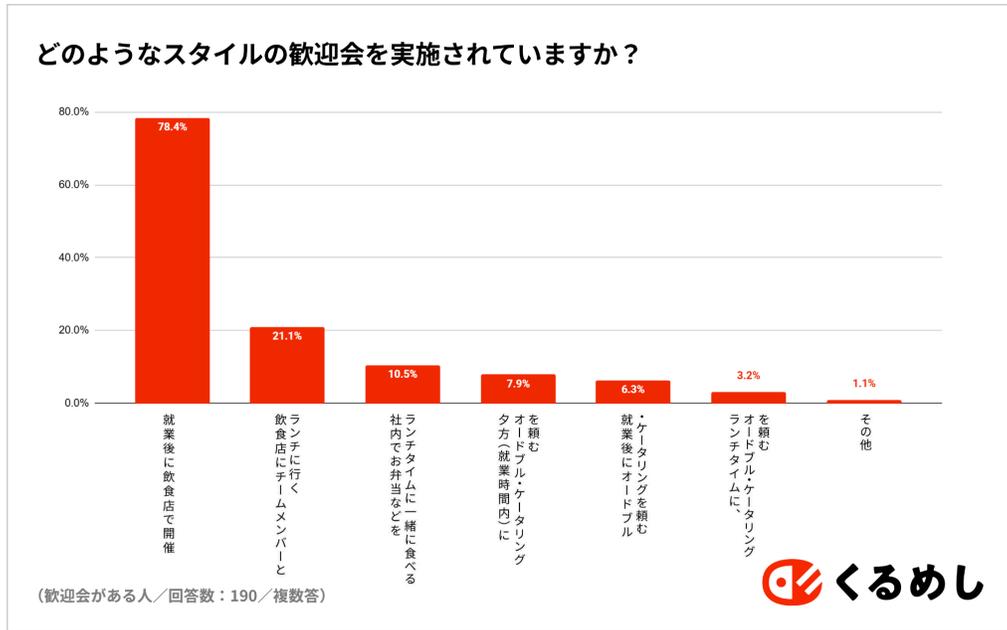
■ 歓送迎会を実施している企業は、**67.9%**



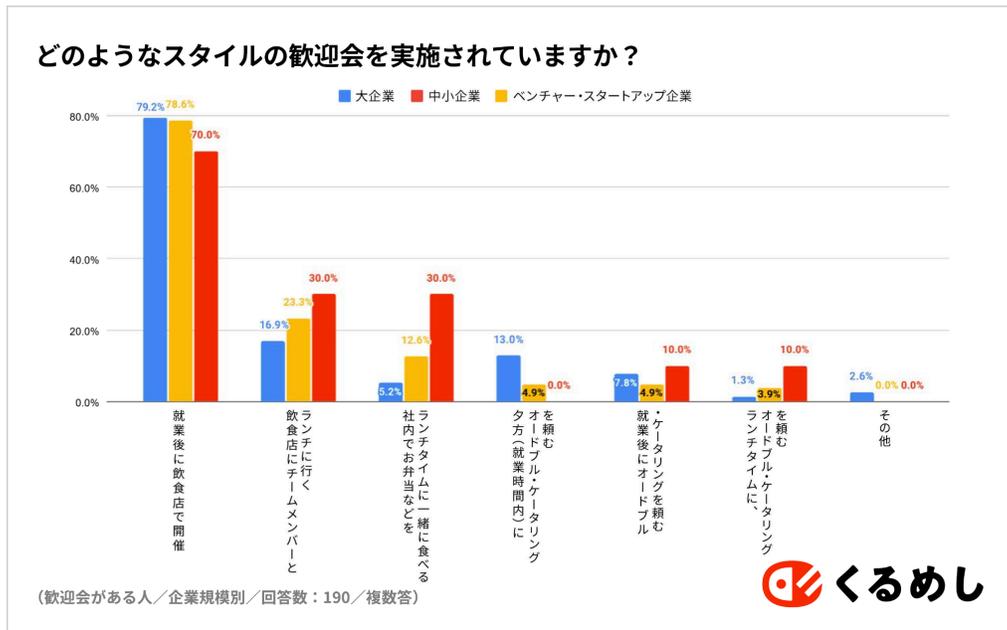
歓送迎会の有無を聞いたところ、67.9%の企業が「ある」と回答しています。



企業規模別で有無をみると、大企業が最も多く79.4%が「ある」という回答でした。



歓迎会の開催形式において最も多いのは、「就業後に飲食店で開催(78.4%)」、次点で「飲食店にチームメンバーとランチに行く(21.1%)」が続きます。



一方で、ベンチャー・スタートアップ企業では、開催形式の質問に対して「飲食店にチームメンバーとランチに行く(30%)」「社内でお弁当などをランチタイムに一緒に食べる(30%)」という結果が上位となり、ランチタイムの開催が多い傾向にあることがわかりました。

■共同調査を受けて

働き方の多様化が進む現代において、オフィス回帰の動きとともに、社員間のエンゲージメント向上やコミュニケーション活性化が企業の課題となっています。このような背景から、ランチ・お弁当・おやつなど「食」を共にする「共食機会」を設ける企業が増え「食」が社員にとって、単なる栄養補給・リフレッシュではなく、部署を超えた会話の創出や、ひいては会社への愛着、帰属意識の向上に繋がることが明らかになりました。



「食」は、社員一人ひとりのウェルビーイングを支え、組織の絆を深める「コミュニケーション施策」として、その役割を広げているといえます。人材の定着・エンゲージメント向上を目指す企業にとって、共食の機会は、社員が長く、生き活きと働ける職場環境の実現に向けた有効な一歩となるでしょう。

スナックミーとくるめし弁当では、今後も“食”が持つ力を最大限に活用し、企業と社員のより良い関係性を築くための、新たな職場づくりを支援してまいります。

■調査概要

「職場での「食」に関するお取り組み」に関する調査

調査対象: くるめし弁当会員・シェフコレ会員およびsnaq.me office(スナックミーオフィス)利用企業担当者 男女302名

調査方法: インターネットを用いたアンケート調査

調査期間: 2026年2月10日(火)～2月16日(月)

※各グラフの数値は、小数点第2位を四捨五入のうえ表記しているため、合計が100%にならない場合がございます。

※リリース内の企業規模の定義は下記としています。

ベンチャー・スタートアップ企業

中小企業＝資本金5,000万円～3億円以下・従業員50人～300人

大企業＝最終業年度の資本金が5億円以上または負債200億円以上・従業員1,000人以上

※本調査に関する詳細は、<pr@kurumeshi.co.jp>までお問合せください。

■「snaq.me office(スナックミーオフィス)」とは

「snaq.me office(スナックミーオフィス)」(<https://office.snaq.me/>)は、オフィスの休憩スペースや共用エリアに設置することで、社員が自由に楽しめるおやつを定期的に届ける法人向けおやつサービスです。ナッツやドライフルーツ、焼き菓子など、素材や製法にこだわったおやつを中心に、約100種類以上のラインアップを取り揃えており、オフィスの規模や利用シーンに応じて導入することができます。福利厚生や社内コミュニケーション施策、リフレッシュ環境づくりなど、日常的な共食機会の創出を支援するサービスとして、さまざまな企業で活用されています。

■「くるめし弁当」とは

「くるめし弁当」(<https://www.kurumesi-bentou.com/>)は、ロケや展示会などの大型イベントから、役員会議・ランチミーティングまで、ビジネスの場における幅広いニーズに応じた宅配弁当を検索・注文できる国内最大級の法人向けフードデリバリーサービスです。約950店舗、21,000種類の宅配弁当を掲載しており、多様なジャンル・店舗・価格の商品の中から、用途や予算に応じてお弁当を検索・注文することができます。

【株式会社くるめし 会社概要】

所在地 : 〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-23-12 フォンテイスビル7F

代表者 : 代表取締役 小林 篤昌

WEBサイト: <https://www.kurumeshi.co.jp/>

事業概要: 法人向けフードデリバリー事業

「くるめし弁当」(<https://www.kurumesi-bentou.com/>)

「シェフコレ」(<https://www.chef-colle.com/>)

「ヒトハコ」(<https://hitohaco.com/>)