

(報道資料)

女性は「カロパ」重視、話題の「インスタ映え」も。人気メニューは「ハンバーグ定食」 「働く男女のお昼ごはんに関する調査2018」を実施 全国6店舗のタニタ食堂でランキング上位メニューを提供

2018年6月26日

株式会社タニタ

健康総合企業の株式会社タニタ（東京都板橋区前野町1-14-2、社長・谷田千里）が展開するヘルシーレストラン「タニタ食堂」は、2018年2月に全国の20歳-69歳の働く男女1000名を対象とした「働く男女のお昼ごはんに関する調査2018」を実施しました。この結果から、女性は低カロリーで満腹になれる「カロリーパフォーマンス（通称：カロパ）」をランチメニュー選びの基準にしていることをはじめとし、ランチに食べたい定食ランキングでは「ハンバーグ定食」が1位であること、ランチ代の平均が490円であることなど、ビジネスパーソンのランチの実態が浮き彫りになりました。これを受け、全国の「タニタ食堂」6店舗では、2018年7月9日（月）から13日（金）までの5日間、本調査で明らかになった人気のランチメニューを日替わりで提供するキャンペーン企画「働く男女のお昼ごはん人気メニュートップ5ウイーク」を実施します。

本調査では、インターネットリサーチにより「ビジネスパーソンが選ぶランチメニューランキング」、「ビジネスパーソンのランチあるある」などに関するアンケートを実施しました。ランチメニューを選ぶ基準では、低カロリーでおいしく、満腹になる「カロパ」で選ぶという回答が全体で46.8%、女性では54.7%となりました。このほか、栄養バランスで選ぶという回答が全体で58.4%となるなど、ランチにおける健康意識の高まりがうかがえる結果となりました。また、20代においては30.3%が「インスタ映え」をランチ選びの基準としていることが分かりました。一方、「ランチに食べたいメニュー」では、1位「ハンバーグ定食」、2位「生姜焼き定食」、3位「唐揚げ定食」、4位「とんかつ定食」、5位「焼肉定食」となり、人気の定番メニューが並ぶ結果となっています。（※調査レポートの詳細は別添の「参考資料」をご参照ください）

この結果を受けて「タニタ食堂」では、調査で明らかになった人気メニューランキングのトップ5を日替わりで提供するキャンペーン企画「働く男女のお昼ごはん人気メニュートップ5ウイーク」を実施します。9日（月）は5位「焼肉定食」として「韓国風焼肉定食」（カロリー507kcal、塩分2.93g）、10日（火）は4位「とんかつ定食」とし



て「焼きとんかつ定食」(549kcal、2.98g)、11日(水)は3位「唐揚げ定食」として「鶏の唐揚げオニオンソース定食」(457kcal、2.81g)、12日(木)は2位「生姜焼き定食」として「豚肉のしょうが焼き定食」(489kcal、2.65g)、13日(金)は1位「ハンバーグ定食」として「なめたけソースの和風ハンバーグ定食」(519kcal、2.80g)を提供します。いずれも人気メニューをタニタ食堂のメソッドでアレンジしたもので、カロリー500kcal前後、塩分3g以下に抑えながら、野菜を150g以上使用して栄養バランスを整えたヘルシーメニューとなっています。提供店舗は、「もりおかタニタ食堂」(岩手県盛岡市大通3-4-1クロステラス盛岡2階)、「金澤タニタ食堂」(石川県金沢市近岡町294-7)、「岡山淳風会タニタ食堂」(岡山県岡山市北区大供2-2-5健康管理センター北館2階)、「北九州タニタ食堂」(福岡県北九州市戸畑区福柳木1-3-33戸畑総合病院2階)、「福岡薬院タニタ食堂」(福岡県福岡市中央区薬院1-6-9福岡ニッセイビル1階)、「丸の内タニタ食堂」(東京都千代田区丸の内3-1-1丸の内国際ビルディング地下1階)の6店舗です。

食事は健康づくりにおいて重要なファクターです。とくに毎日食べるランチは、その内容次第で生活習慣病のリスクを高めてしまう可能性があります。タニタでは今後も本調査を通じてランチの重要性を啓発していくとともに、「タニタ食堂」においておいしくヘルシーなメニュー提供していくことで、多くの人の健康づくりをサポートしていきたいと考えています。

■調査の詳細はこちら

http://www.tanita.co.jp/cms/press/pdf/2018_lunch_reseach.pdf



人気メニューランキング3位の「唐揚げ定食」として提供する
タニタ食堂の「鶏の唐揚げオニオンソース定食」(カロリー457kcal、塩分2.81g)

お客様からのお問い合わせ先

株式会社タニタ お客様サービス相談室
ナビダイヤル: 0570-099655
受付時間: 平日9:00-18:00

報道資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。