

(報道資料)

「令和ビジネスパーソンのランチ事情に関する調査 2025」を実施  
ランチにかける平均金額は 603 円 約半数が設置型社食サービスなどの導入を希望

2025 年 1 月 22 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、代表取締役社長・谷田千里）は、「令和ビジネスパーソンのランチ事情に関する調査 2025」を実施しました。全国の 20 歳-69 歳のビジネスパーソン 1000 人を対象に、2024 年 12 月 11 日-12 日の 2 日間、インターネットリサーチにより行いました。今回は光熱費や原材料高といった物価高騰によりランチにかかる金額が上昇する中での調査となりました。この結果、7 割超のビジネスパーソンが普段のランチで栄養より価格を優先している実態が浮き彫りとなりました。

● 「令和ビジネスパーソンのランチ事情に関する調査 2025」結果の主なトピック

■ 1 回のランチにかける金額は平均 603 円（添付資料 P3）

「ランチ 1 回にいくらかけることが多いか」と質問したところ、「500 円」（19.0%）、「1,000 円」（11.8%）、「200 円未満」（10.9%）が上位を占め、金額は平均で 603 円となりました。また、「健康的」「おいしい」「満腹になる」の三拍子がそろったランチ 1 食にはいくらくらいかけてもいいと思うか聞いたところ、「1,000 円」（18.6%）、「500 円」（16.9%）、「800 円」（12.6%）などに回答が集まり、金額は平均で 818 円となりました。1 回のランチにかけることが多い金額の平均（603 円）と比べて 215 円も高く、ヘルシーで味が良く、おなかも満たされるランチには、普段のランチより奮発してもよいと考える人が多いことが明らかになりました。

■ 普段食べているランチの満足度は平均で 62.6 点（添付資料 P5）

理想的なランチの特徴について聞いてみると、1 位は「おいしい」（53.4%）、2 位が「安い」（44.2%）、3 位が「栄養バランスが取れている」（41.7%）となりました。一方で、普段食べているランチの特徴について尋ねてみると、1 位は「安い」（36.3%）、2 位が「おいしい」（30.0%）、3 位が「短時間で食べ終わられる」（23.3%）となりました。ランチの理想と現実の結果を比較すると、「おいしい」や「栄養バランスが取れている」の項目では 20 ポイント以上も開きがあり、普段食べているランチでは、おいしさや栄養バランスの面で妥協していることがうかがえます。また、普段食べているランチの満足度について、100 点満点で採点してもらったところ平均は 62.6 点となりました。

■「普段のランチでは栄養より価格を優先」が76.4%（添付資料P7）

「普段のランチで栄養より価格を優先してしまうことがどのくらいの頻度であるか」と聞いたところ、「よくある」（39.9%）、「時々ある」（36.5%）で、「ある」を合計した割合は76.4%にも達しました。普段のランチでは、栄養価や栄養バランスよりもコストパフォーマンスを重視しているビジネスパーソンが多いことが明らかになりました。

「ある」と回答した年代は40代以上の中・高年齢層が高く、40代が79.0%、50代が79.5%、60代が78.0%とそろって全体を上回りました。

■「飲食店社食代行サービス」「設置型社食サービス」、約5割が導入希望（添付資料P10、P11）

社員食堂を導入してほしいか聞いたところ、「導入してほしい」との回答の合計は45.4%となりました。また、オフィスの近隣店舗を社員食堂代わりに使えるサービス「飲食店社食代行サービス」や、冷凍食品などをオフィスに常備し好きなきに食べられるサービス「設置型社食サービス」の導入を希望するかと聞いたところ、「導入してほしい」との回答はともに約5割にも上っており、こうしたサービスに魅力を感じている人が多いようです。

さらに、こうした社食サービスでランチをとる場合、1食あたりにかけてもよいと思う金額について尋ねたところ、「社員食堂」では平均511円、「飲食店社食代行サービス」では平均590円、「設置型社食サービス」では平均551円となり、いずれも1回のランチにかかる金額の平均である603円を下回る結果となりました。

■“この人とランチをしたら午後も頑張れる！”というイメージの芸能人 第1位は「明石家さんまさん」（添付資料P13、P14）

“この人とランチをしたら午後も頑張れる！”というイメージにあてはまる芸能人を聞いたところ、1位は「明石家さんまさん」（20名）、2位が「綾瀬はるかさん」「大泉洋さん」「マツコ・デラックスさん」（いずれも10名）、5位が「浜辺美波さん」（8名）となりました。また、“この人が監修したランチを食べたい！”というイメージにあてはまる料理研究家を質問したところ、1位は「栗原はるみさん」（52名）、2位が「平野レミさん」（44名）、3位が「リュウジさん」（36名）となりました。

食事は健康づくりにおいて重要なファクターです。タニタは今後も調査を通じてランチの重要性を啓発していくとともに、タニタグループの「タニタ食堂」や「タニタカフェ」ではおいしくヘルシーなメニューやサービスを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。

■ 「令和ビジネスパーソンのランチ事情に関する調査 2025」調査レポートの詳細はこちら  
[https://api-img.tanita.co.jp/files/user/news/pdf/2025/lunch\\_research.pdf](https://api-img.tanita.co.jp/files/user/news/pdf/2025/lunch_research.pdf)

### 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 9:00-17:00

本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。