

**若手ビジネスパーソン「食生活・健康に関する意識調査」
仕事中のランチを「食べないことがある」人は約2割
7割以上の方が金銭的な補助があれば「健康的なランチを選ぶ」と回答
会社が従業員の健康を考慮することが従業員のエンゲージメントに大きな影響あり**

全国61,700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20～30代の単身・ビジネスパーソン男女400名を対象に「食生活・健康に関する意識調査」を実施しました。

【 調査サマリー 】

- 収入が増加した場合に充たさせたい費用
1位は「貯蓄（60.0%）」2位「レジャー・旅行費（51.8%）」3位「食費（43.3%）」
- 仕事中のランチとして外食・購入の中で最も多いのは
「コンビニ弁当・おにぎり」が約5割。続く「菓子パン・惣菜パン」は4割以上
さらに約2割がランチを食べないことが「頻繁にある」「時々ある」と回答
欠食する人、不健康な食事をとる人が多いことが浮き彫りに
- 会社からランチ代を補助された場合、7割以上が今より健康的・栄養バランスの良いランチを「選ぶ」と回答
- ランチ代の補助があれば、今より健康的な食事を選ぶ人が多数
しかし会社に「食事補助制度」が導入されていない人は8割以上
- 会社に補助してもらいたい1日のランチ代の平均は「571円」
一方、現状の食事補助制度の支給額の上限は1日あたり175円のみ
- 会社が従業員の健康を考慮することが従業員のエンゲージメントに大きな影響あり
勤務継続期間への影響が最も大きく、7割以上の方が影響すると回答

【調査背景】

コロナの影響で、リモートワークを定着させる企業が増えていますが、外出機会の減少やオンオフの境目がなくなることから、食生活や生活リズムに影響が出ている人も多いと思われます。特に若手ビジネスパーソンは、食事・健康に気を使う人も少ないことが予想され、他の世代よりも影響がしやすいのではないのでしょうか。そこで若手ビジネスパーソンの食生活の実態や健康が与える仕事への影響を浮き彫りにするため、全国の20～30代の単身・ビジネスパーソン男女400名を対象に行った「食生活・健康に関する意識調査」を発表いたします。

※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20～30代の実家暮らしではない単身・正社員男女（N=400） ※年代・性別均等割付

調査実施日：2020年12月21日～12月23日

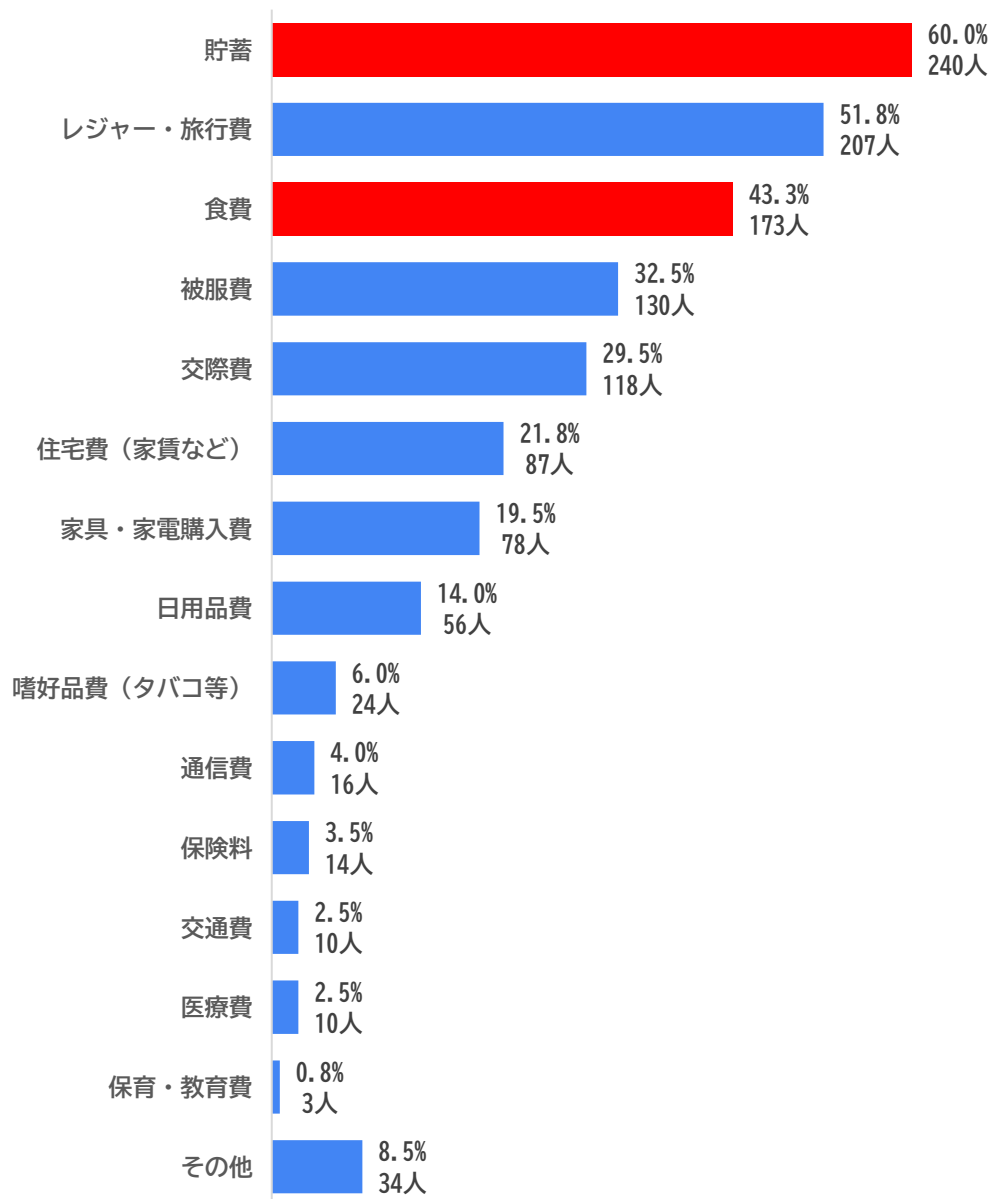
調査主体：株式会社エデンレッドジャパン

※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。

収入が増加した場合に充実させたい費用
1位は「貯蓄（60.0%）」2位「レジャー・旅行費（51.8%）」3位「食費（43.3%）」

- ・生活必需である「食費」が上位にランクインしており、現在の収入では食費に使える金額が不十分な人が多いと推測できる

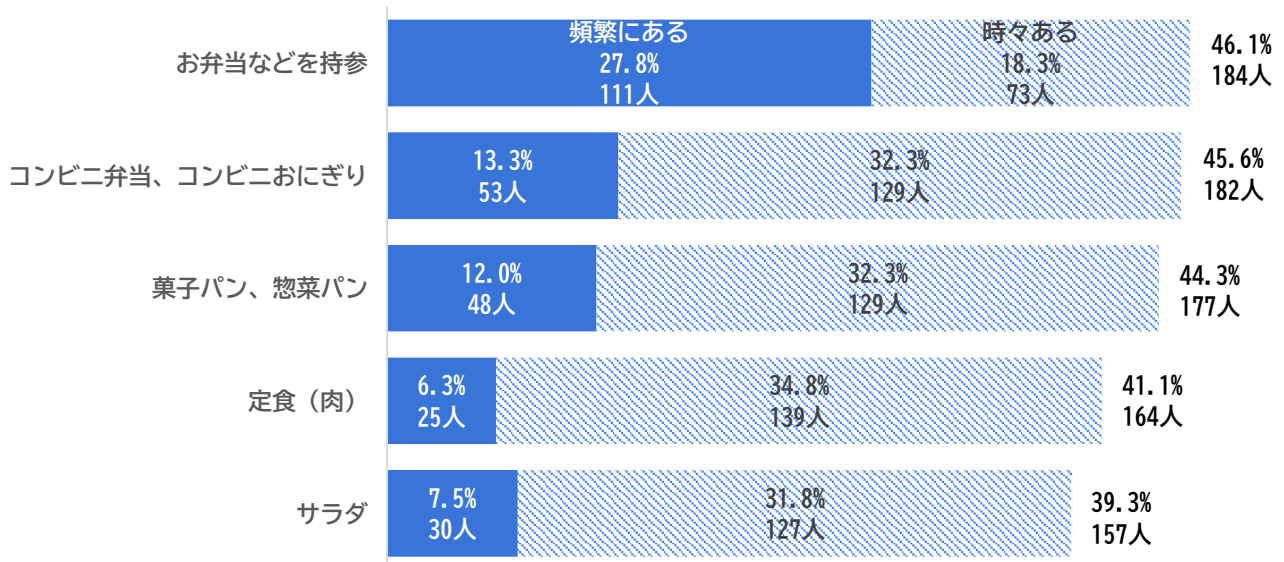
図表1：収入が増加した場合に充実させたい費用
全国の20～30代の実家暮らしではない单身・正社員男女400名（複数回答）



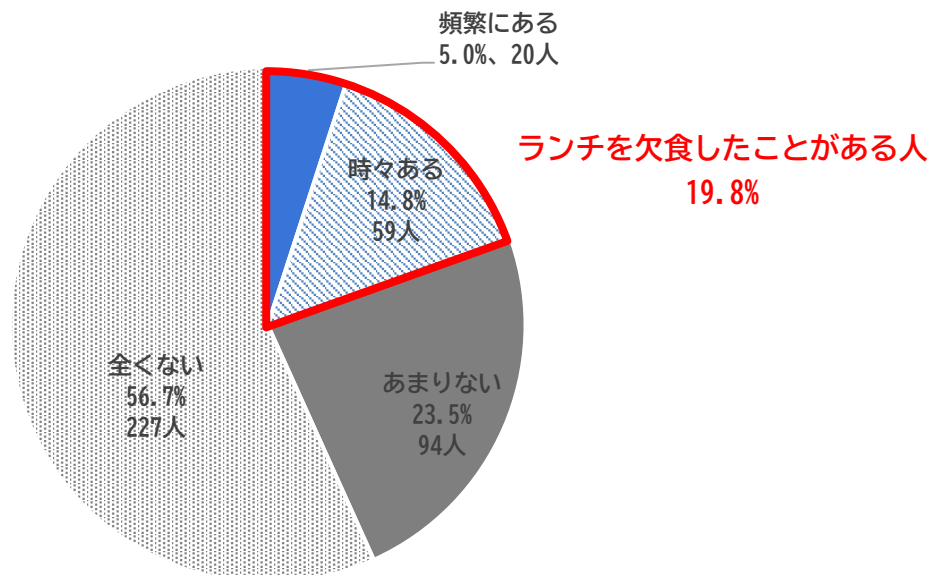
**仕事中のランチとして外食・購入の中で最も多いのは「コンビニ弁当・おにぎり」が約5割。続く「菓子パン・惣菜パン」は4割以上さらに約2割がランチを食べないことが「頻繁にある」「時々ある」と回答
欠食する人、不健康な食事をとる人が多いことが浮き彫りに**

- ・仕事中のランチについて、種類別に食べる頻度を聞いた。
- ・外食や購入の中では、コンビニで購入した食事で簡単に済ませる人が多い。
- ・さらに仕事中にランチを食べないことが「頻繁にある」「時々ある」と回答した人は約2割。
- ・不健康な食生活をとる若手ビジネスパーソンが多いことが浮き彫りになった。

図表2：勤務日に「頻繁にある」「時々ある」ランチの中身TOP5
全国の20～30代の実家暮らしではない単身・正社員男女400名
(各項目で「頻繁にある」「時々ある」「あまりない」「全くない」から単一回答)



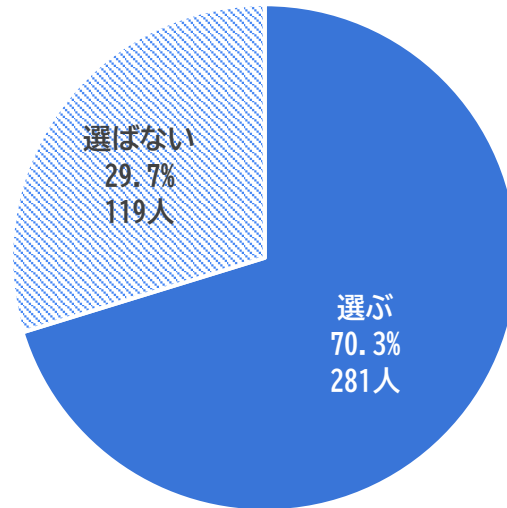
図表3：勤務日にランチを欠食する頻度
全国の20～30代の実家暮らしではない単身・正社員男女400名
(「頻繁にある」「時々ある」「あまりない」「全くない」から単一回答)



**会社からランチ代を補助された場合、
7割以上が今より健康的・栄養バランスの良いランチを「選ぶ」と回答**

- ・金銭的な補助があれば食生活の改善を図ろうとする人が多数。食事にかけられるお金が不十分のため、健康に気を使えていない人が多いことが浮き彫りになった。

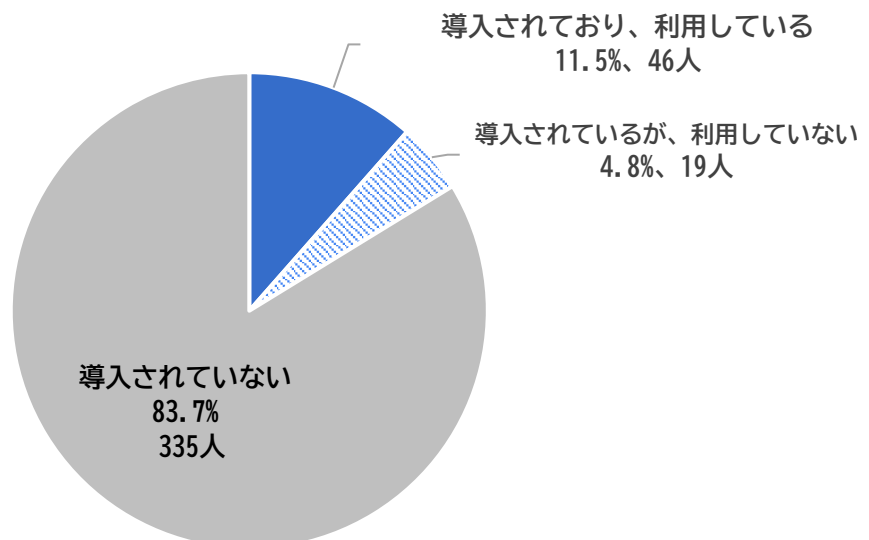
**図表4：会社からランチ代を補助された場合、
今より健康的・栄養バランスの良いランチを選ぶか**
全国の20～30代の実家暮らしではない单身・正社員男女400名（単一回答）



**ランチ代の補助があれば、今より健康的な食事を選ぶ人が多数
しかし会社に「食事補助制度」が導入されていない人は8割以上**

- ・前問によるとランチ代の補助があることで食生活を見直す人が多い。
- ・しかし会社が従業員のランチ代を補助する制度である「食事補助」の導入が進んでいない企業が多いことがわかった。

図表5：食事補助の導入率
全国の20～30代の実家暮らしではない单身・正社員男女400名（単一回答）



会社に補助してもらいたい1日のランチ代の平均は「571円」
一方、現状の食事補助制度の支給額の上限は1日あたりわずか175円のみ

- ・会社が従業員のランチ代を補助する「食事補助制度」を非課税で導入する場合、補助金額の上限は月3500円(消費税別)と法律で定められている。
- ・勤務日1日あたりで計算すると、現状の制度では175円/日しか補助されない(※20日換算)。

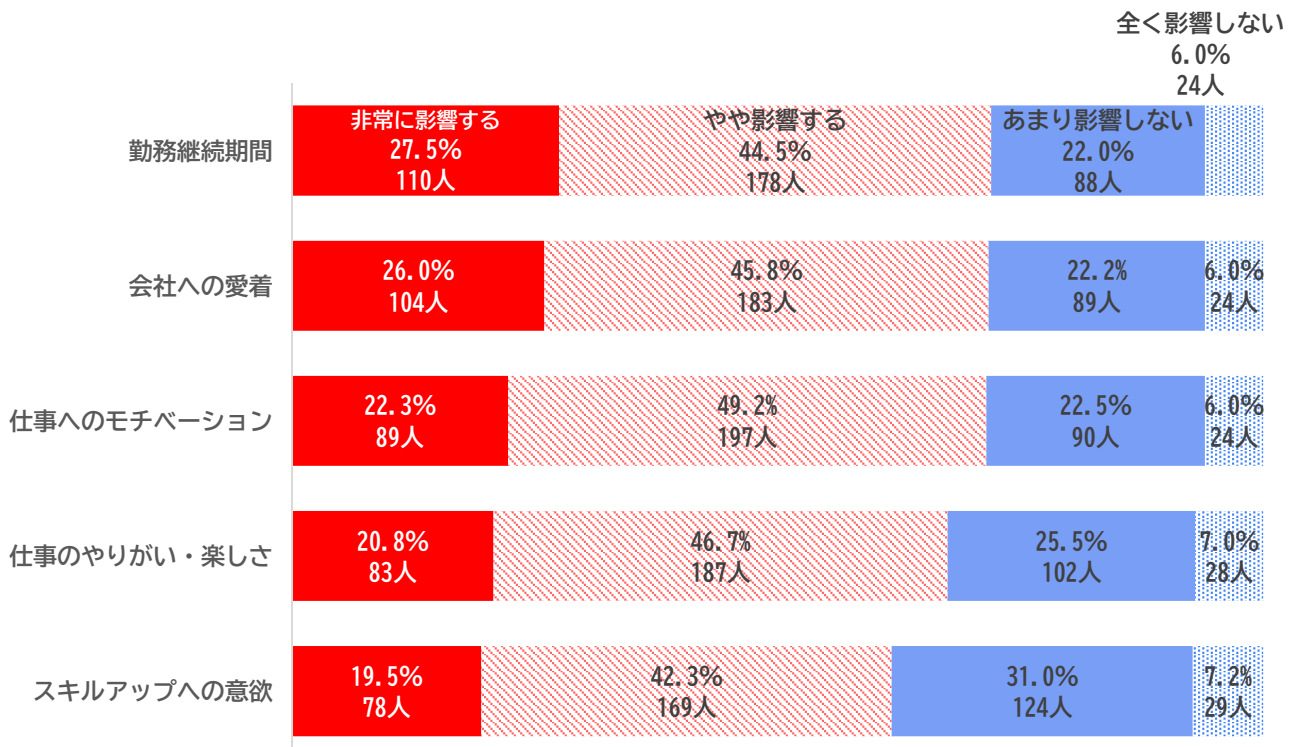
図表6：会社がランチ代を補助する場合に満足する金額
 全国の20～30代の実家暮らしではない単身・正社員男女400名

1日あたり（全体平均）
571円

**会社が従業員の健康を考慮することが
 従業員のエンゲージメントに大きな影響あり**
勤務継続期間への影響が最も大きく、7割以上の人に影響すると回答

- ・会社が従業員の健康を考えていることが、各項目に対しどの程度影響を与えるかを聞いた。
- ・「非常に影響する」「やや影響する」の回答が全項目で6割を超えている。
- ・企業が従業員の健康に気を使った取り組みを行うことで、若手ビジネスパーソンの退職を防ぐ、モチベーションを高めるなどの効果が期待できる。

図表7：会社が従業員の健康を考えているかが気持ちの面で影響があるか
 全国の20～30代の実家暮らしではない単身・正社員男女400名（各項目で単一回答）



【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：050-5328-3998（櫻田）、050-3701-2155（漆畑）／MAIL：edenred-pr@onyomi.jp

【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、ビジネスパーソンの食事動向を収集。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、ビジネスパーソンの食事と健康をサポートしている。



今回の調査から、従業員の食生活の改善には、企業からの食事に対する補助が有効であり、また会社に対するエンゲージメントを向上させていくのに有効であることが明確になりました。

今年、2月9日に農林水産省から提示された第4次食育推進基本計画案にもあるように、今後、健康寿命の延伸や、生産性の向上を目的として、働く世代に対する食育が重要になっています。

今回の調査結果にもあるように不健康な食事をとるビジネスパーソンが多い中で、会社からの補助があれば70%以上の方がより健康的で栄養バランスの高い昼食を選ぶようになることから、より健康的な食生活の実現に向け、食育で学んだことを実践する術として、企業からの経済的な食事の補助の必要性がより鮮明になったといえます。また、ある一定レベルで健康的な食事摂取の必要性は理解されているものの、経済的な制約から行動できていない実情も浮き彫りになりました。

また、企業が従業員の健康に配慮することにより、60%以上の方が会社に対する愛着や、仕事へのモチベーションが高まると回答をしています。食事補助を提供することによって、従業員の健康をケアすることが可能となり、それが会社へのエンゲージメントを高めることに繋がります。企業にとっては食事補助の提供は高いメリットがあると考えられますし、欧州や中南米諸国ではすでにその効果はマクロ経済的な観点でも実証されています。

■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61,700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。