

食生活に関する調査

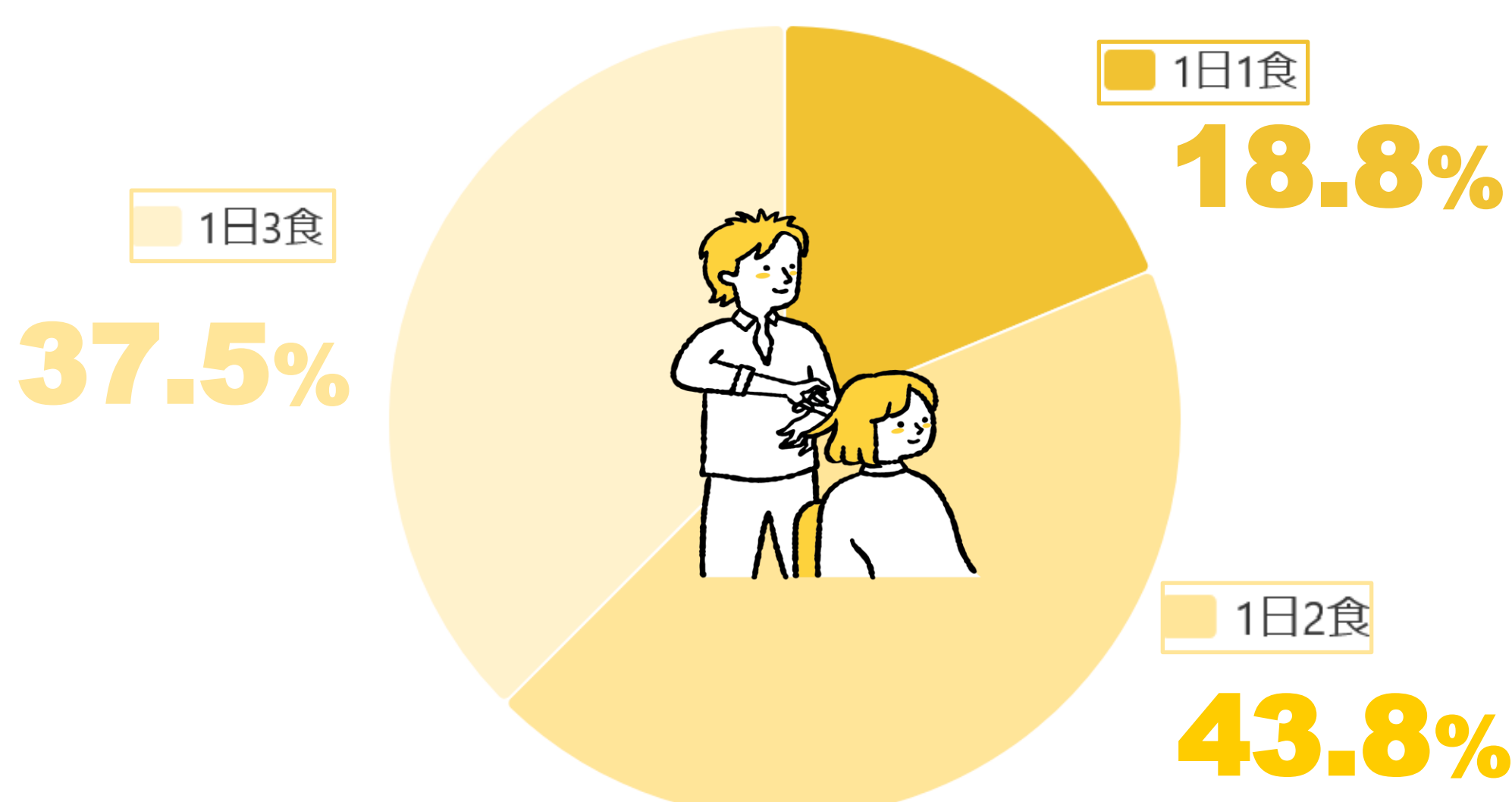
【実施期間】

2024年9月

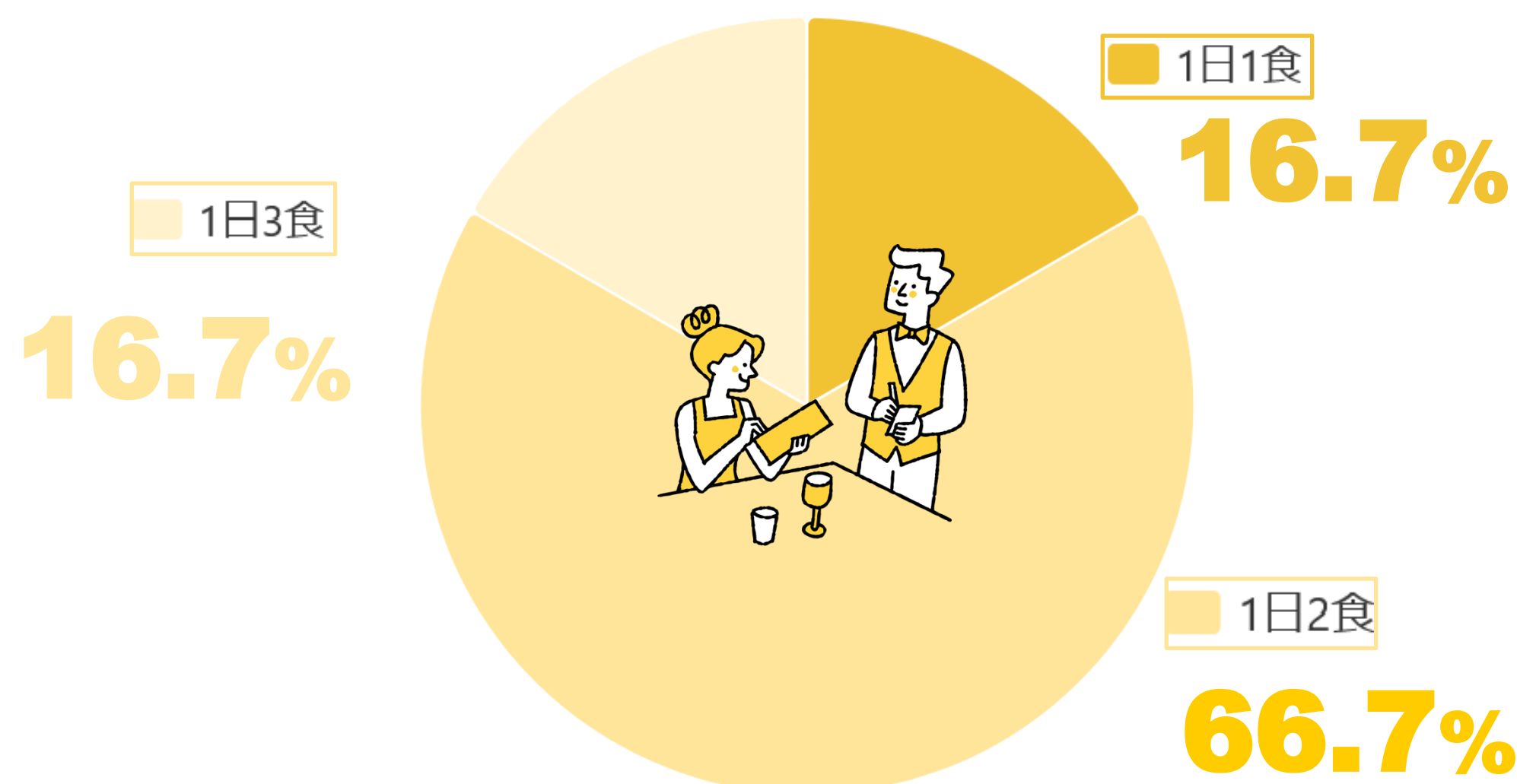
食事の頻度

－普段の食事の頻度はどれくらいですか？

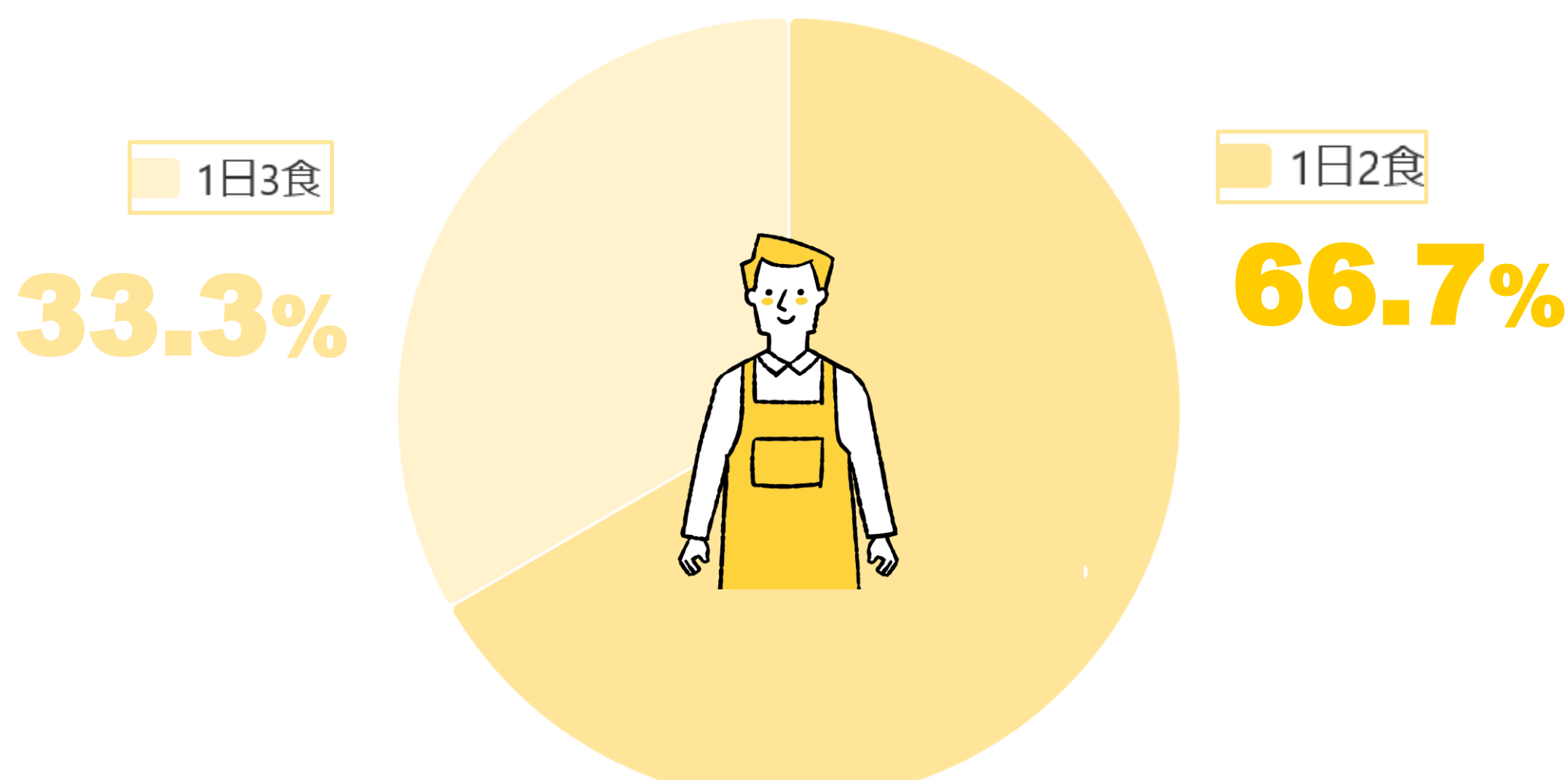
美容業



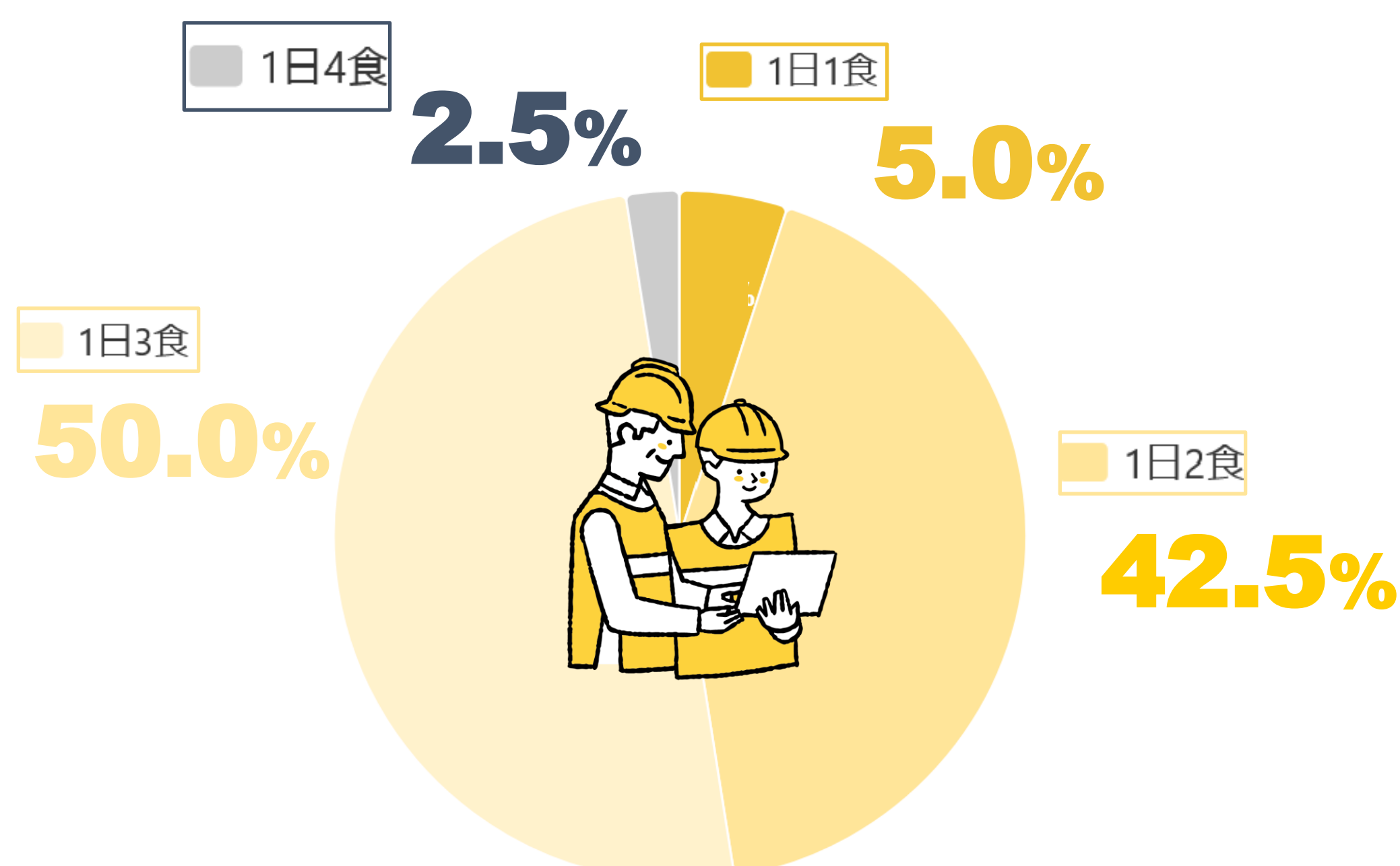
飲食業



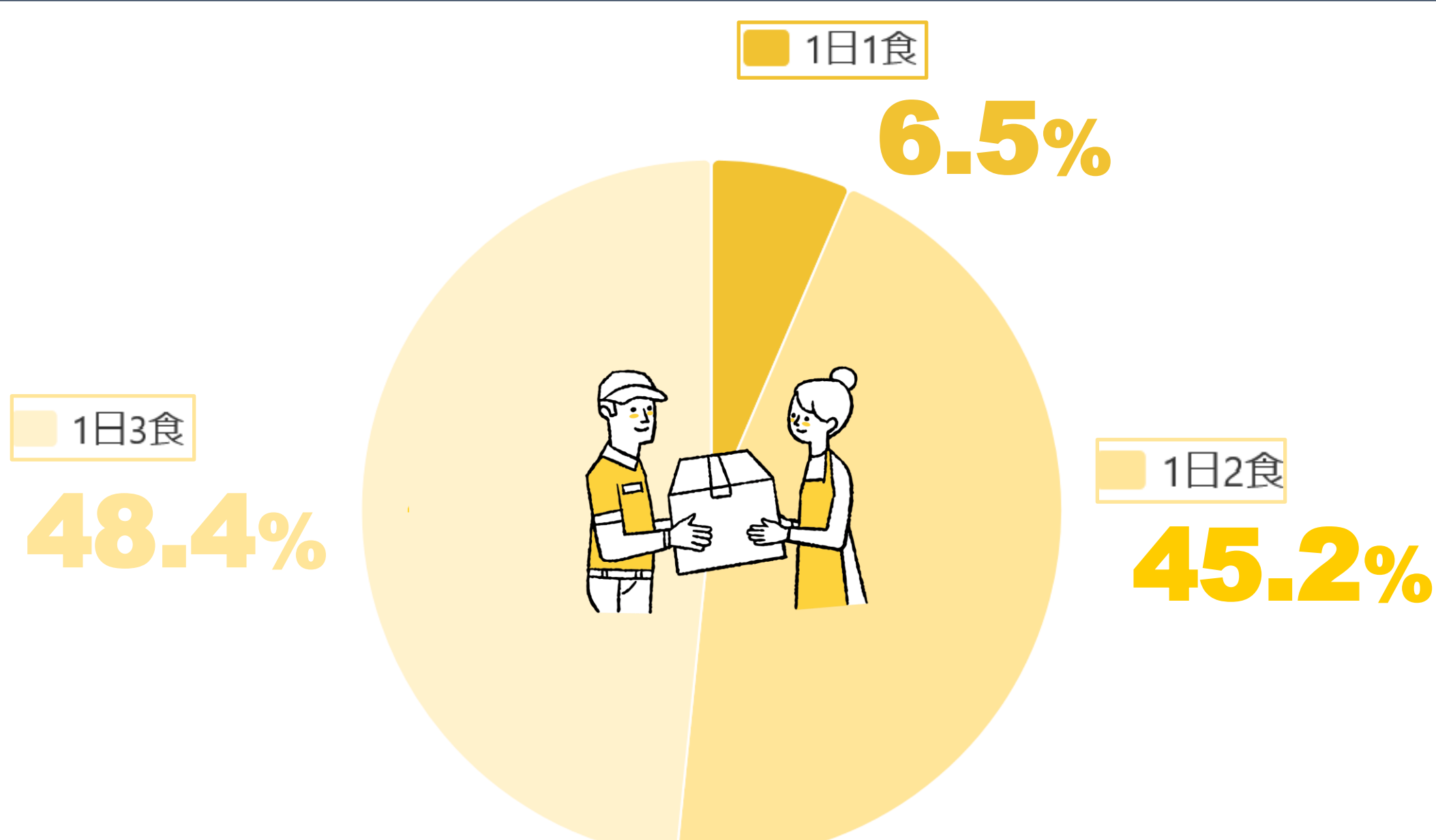
小売業



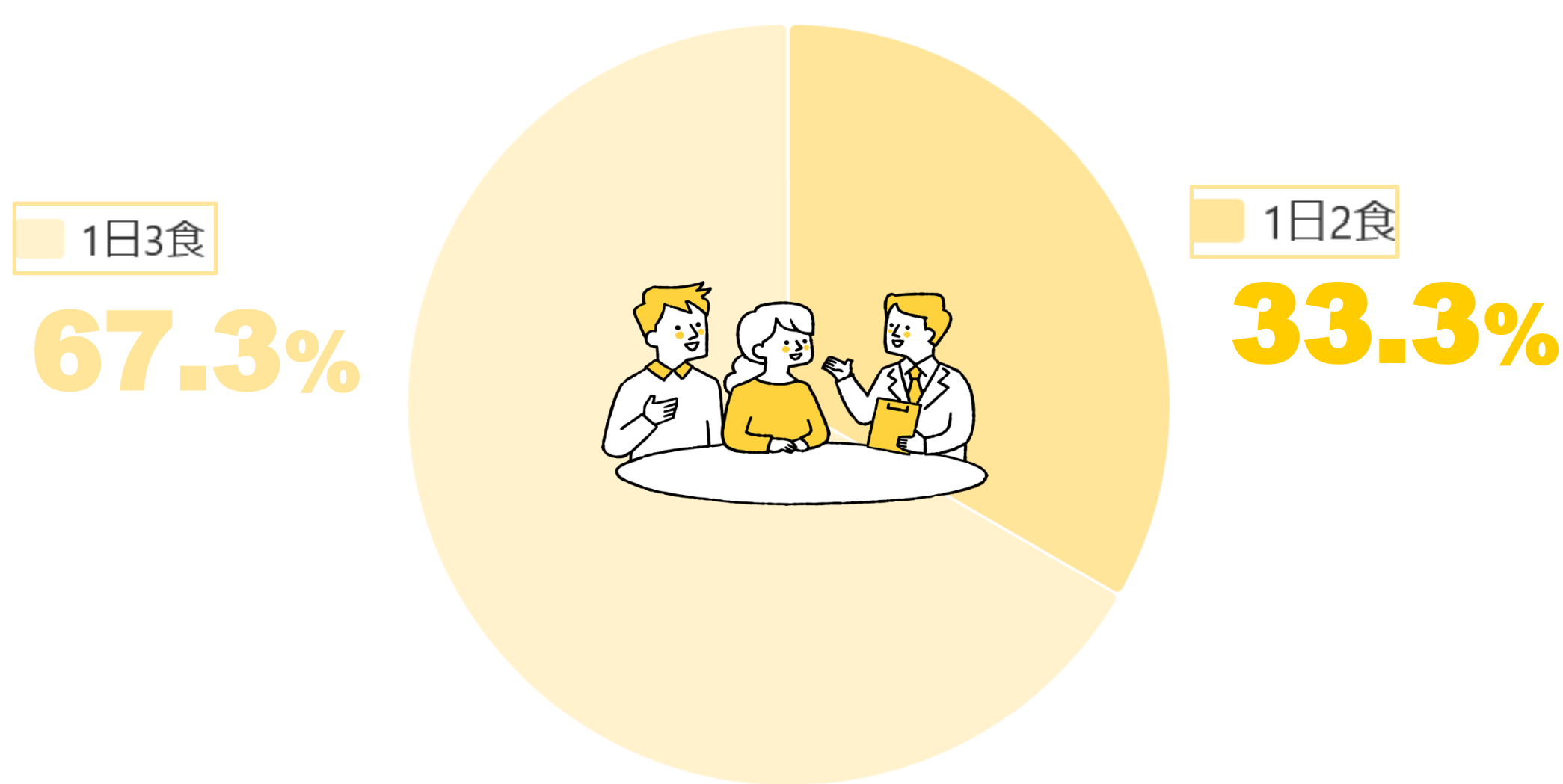
建設業



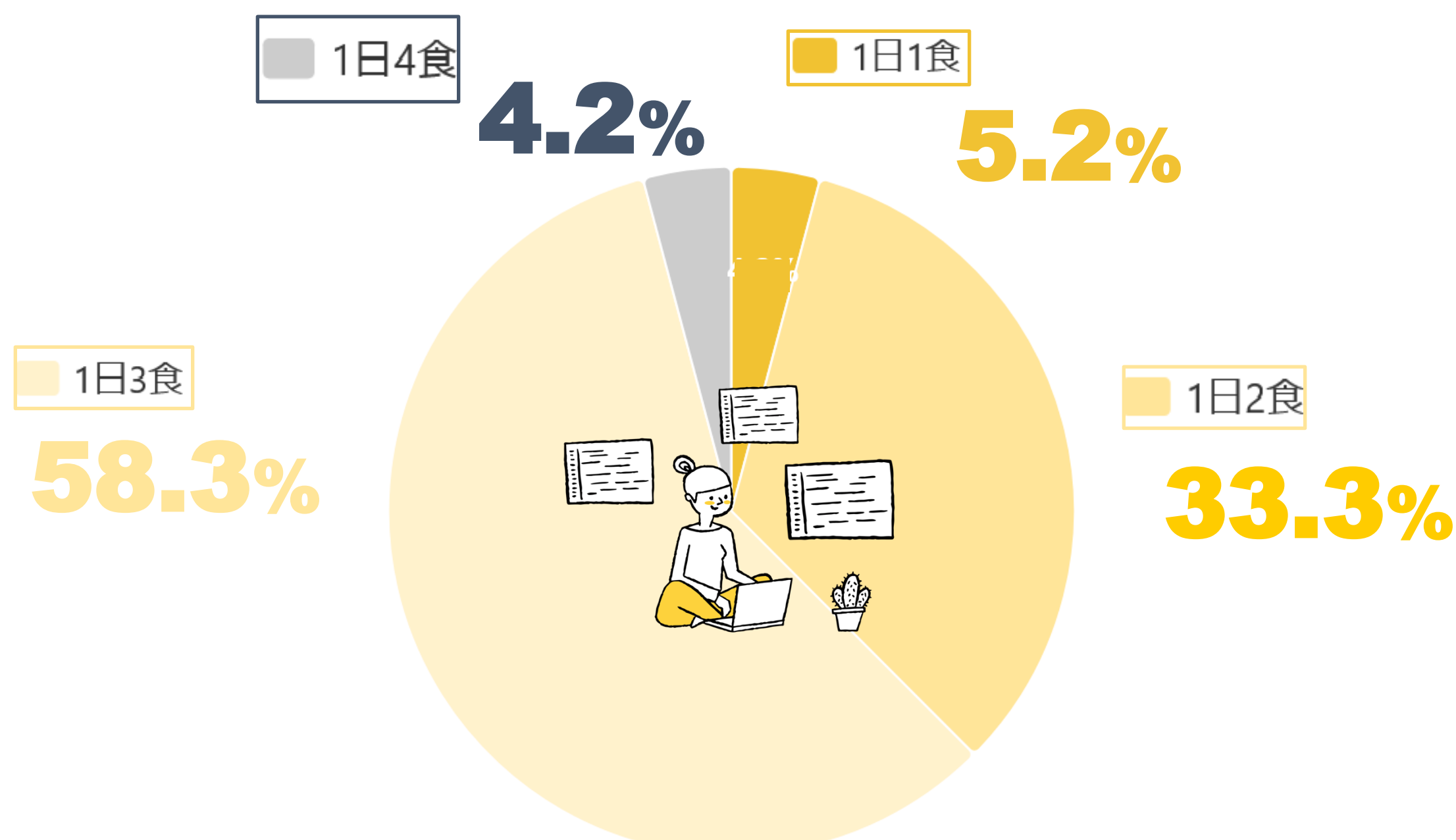
運送業



不動産業



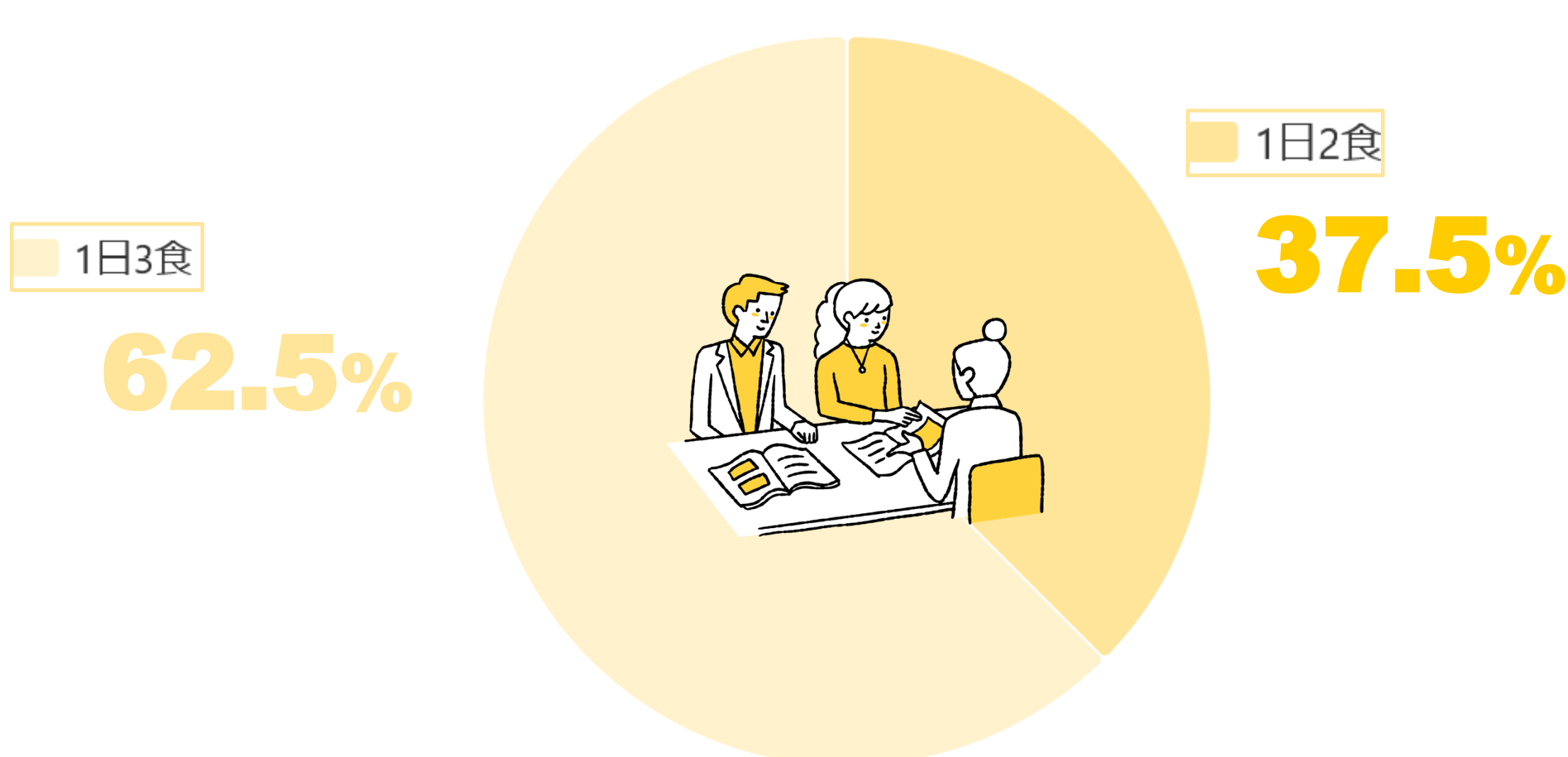
WEBサービス業



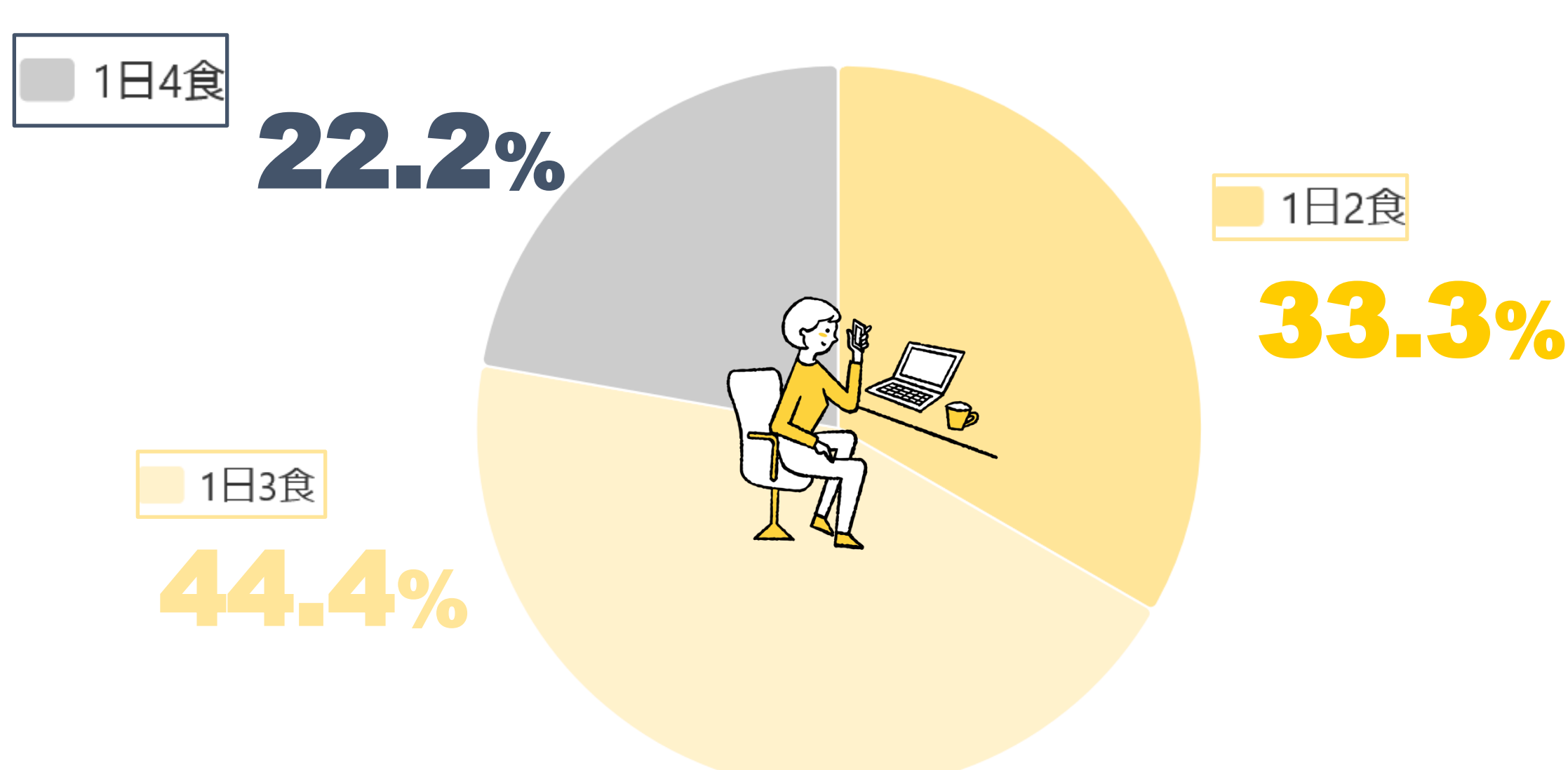
医療業・福祉業



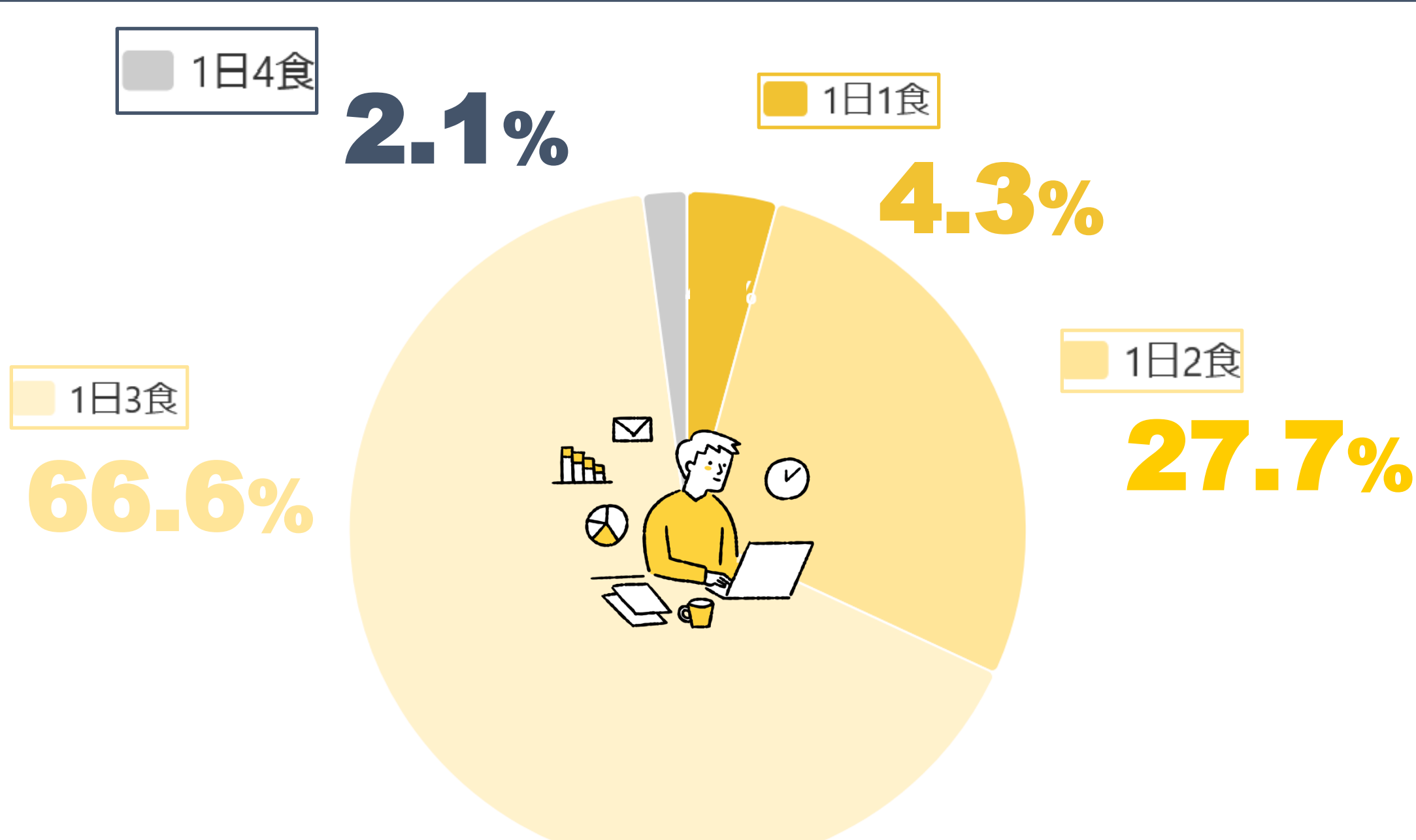
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



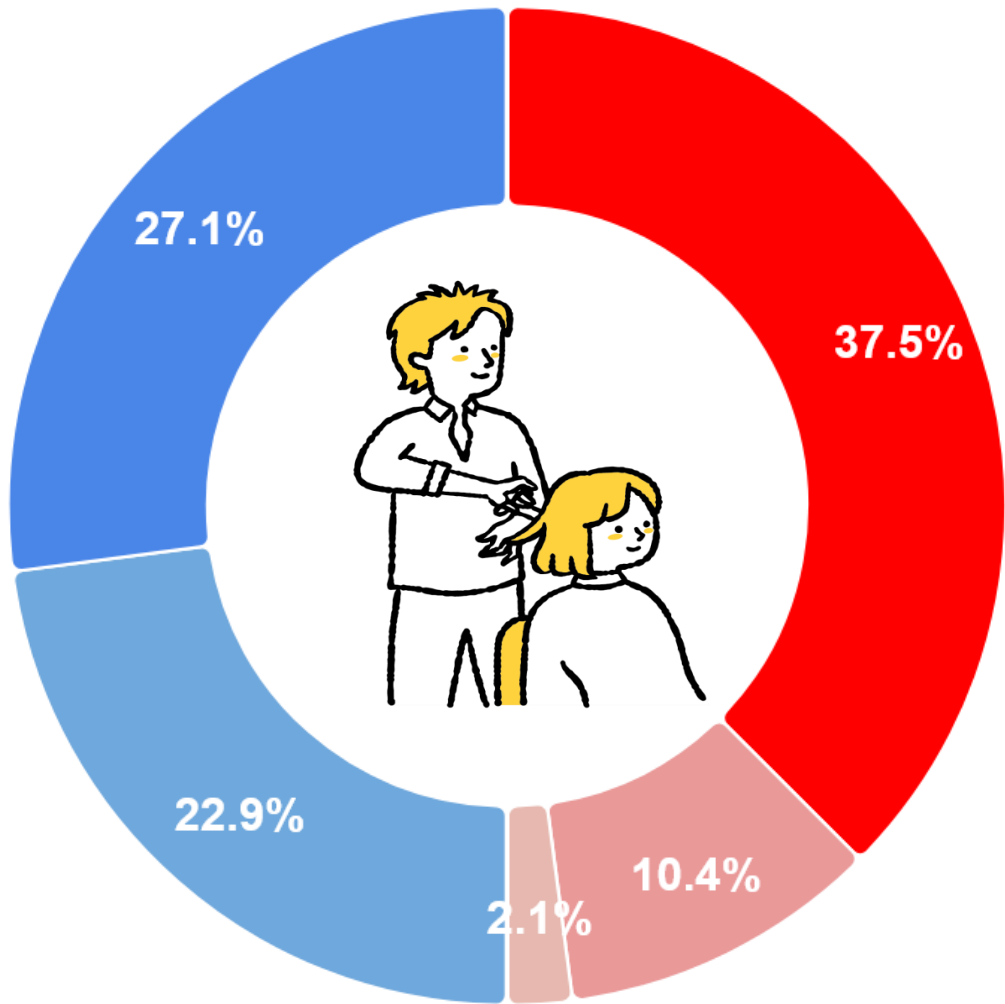
その他



朝食を食べる習慣

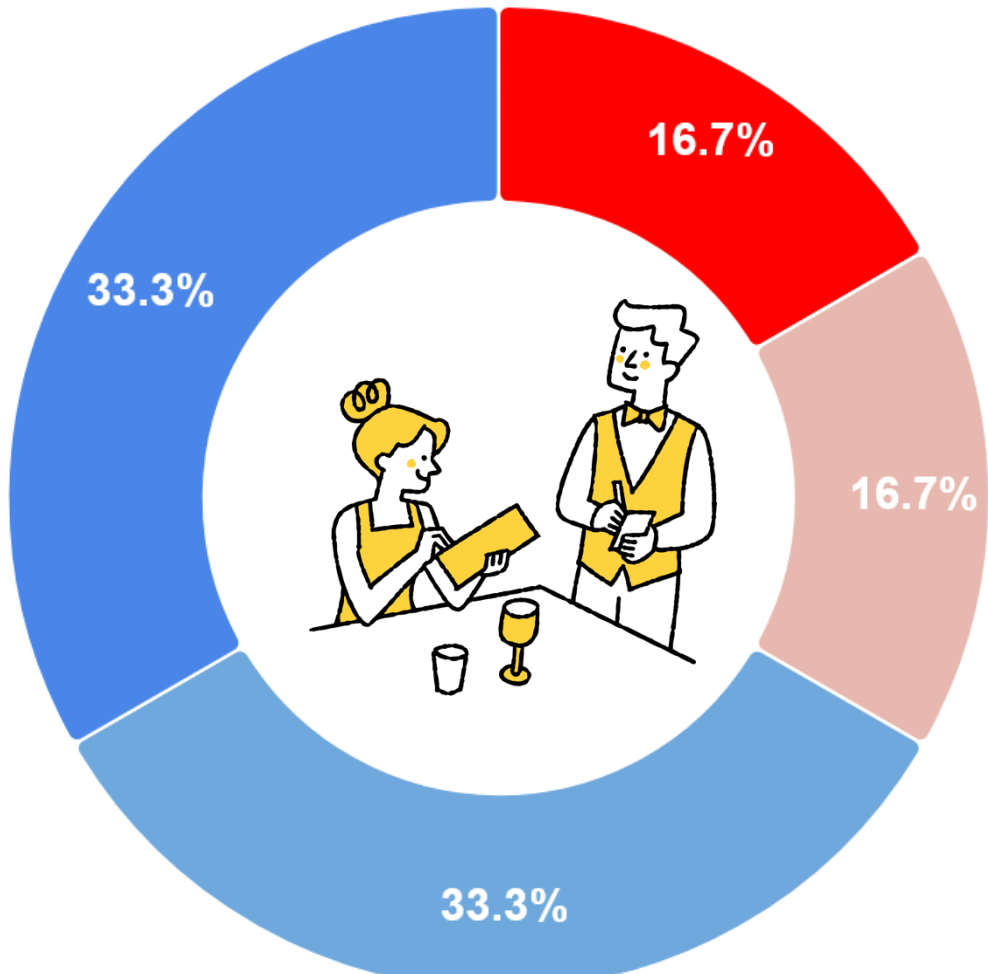
－朝食を食べる習慣はありますか？

▼ 美容業

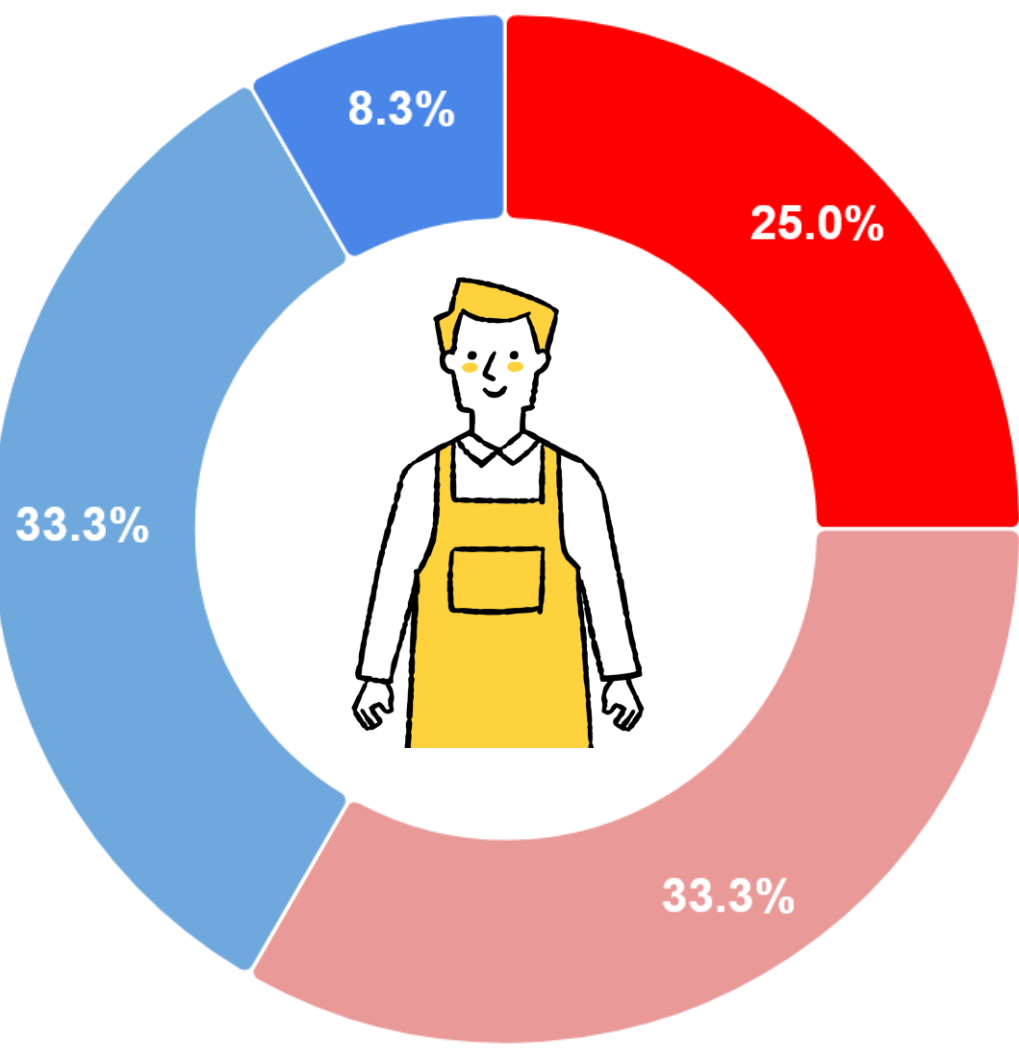


毎日食べる 週に数回食べる 月に数回食べる ほとんど食べない 全く食べない

▼ 飲食業

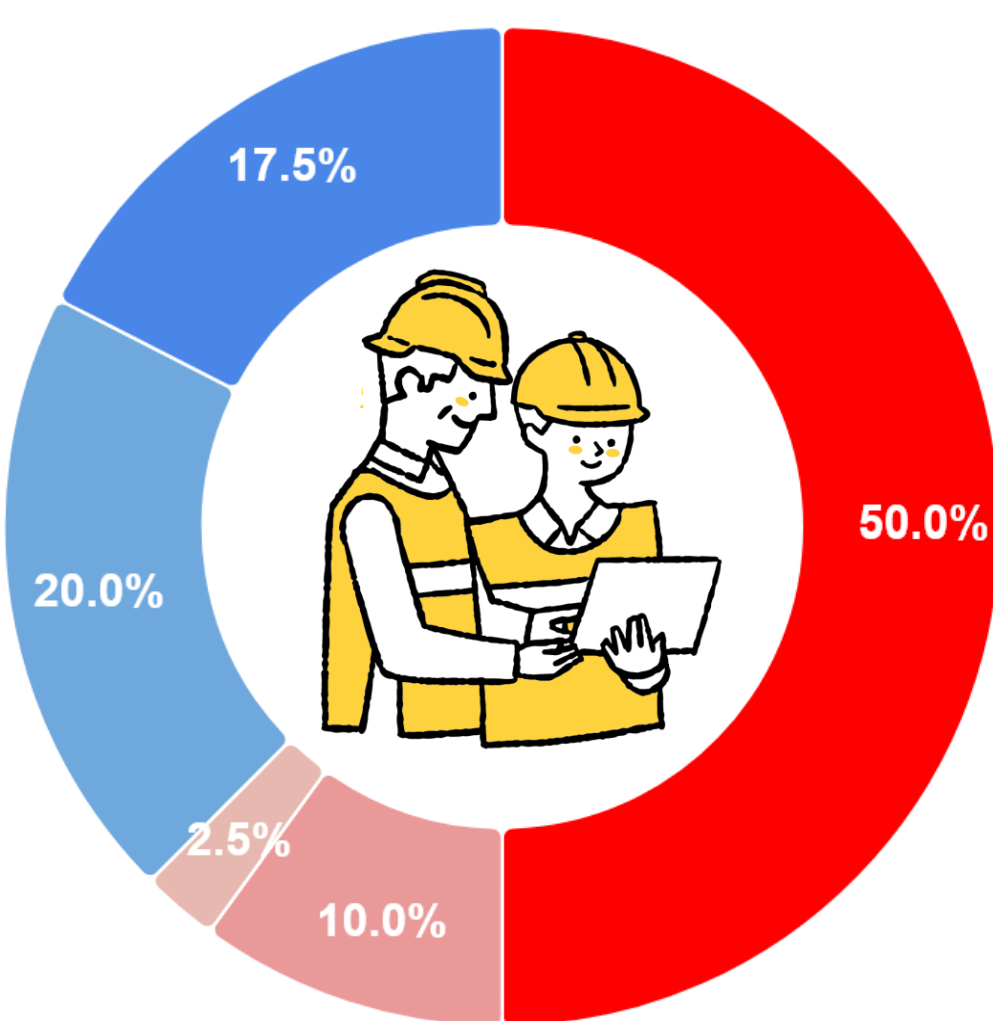


▼ 小売業

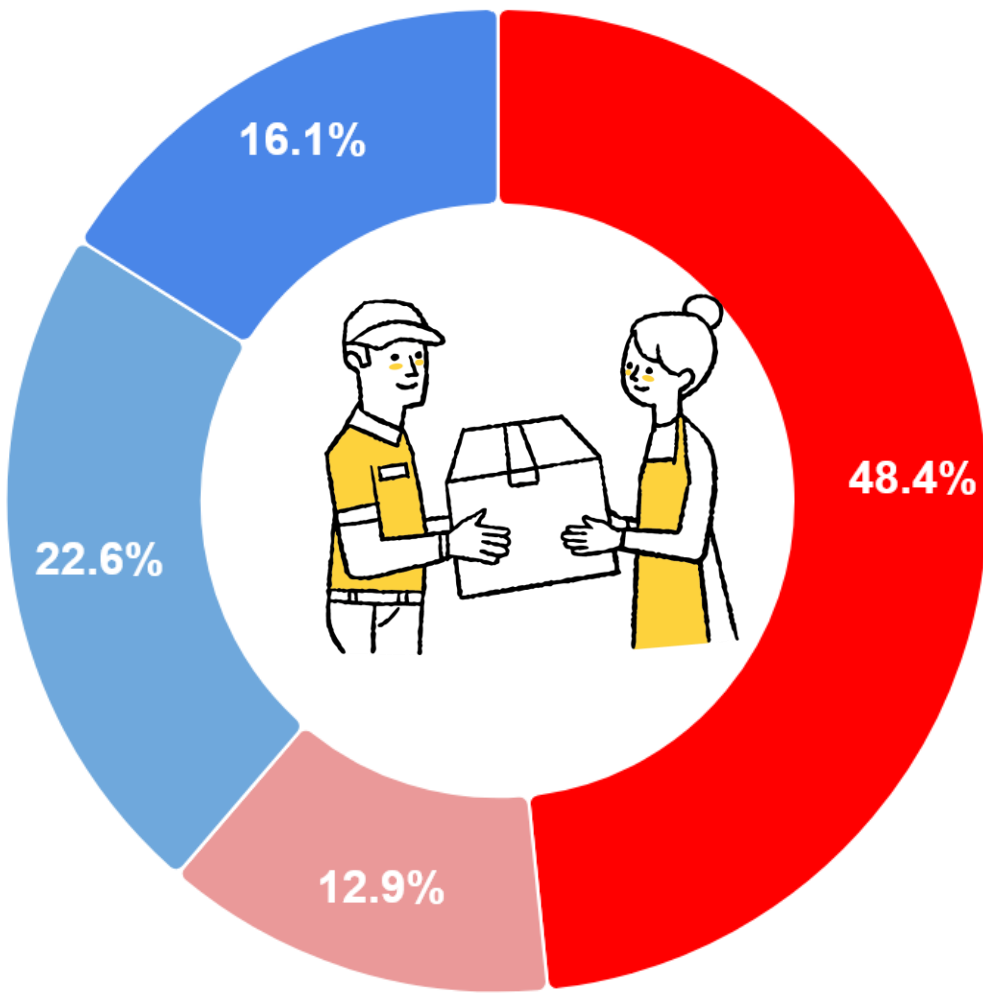


毎日食べる 週に数回食べる 月に数回食べる ほとんど食べない 全く食べない

▼ 建設業

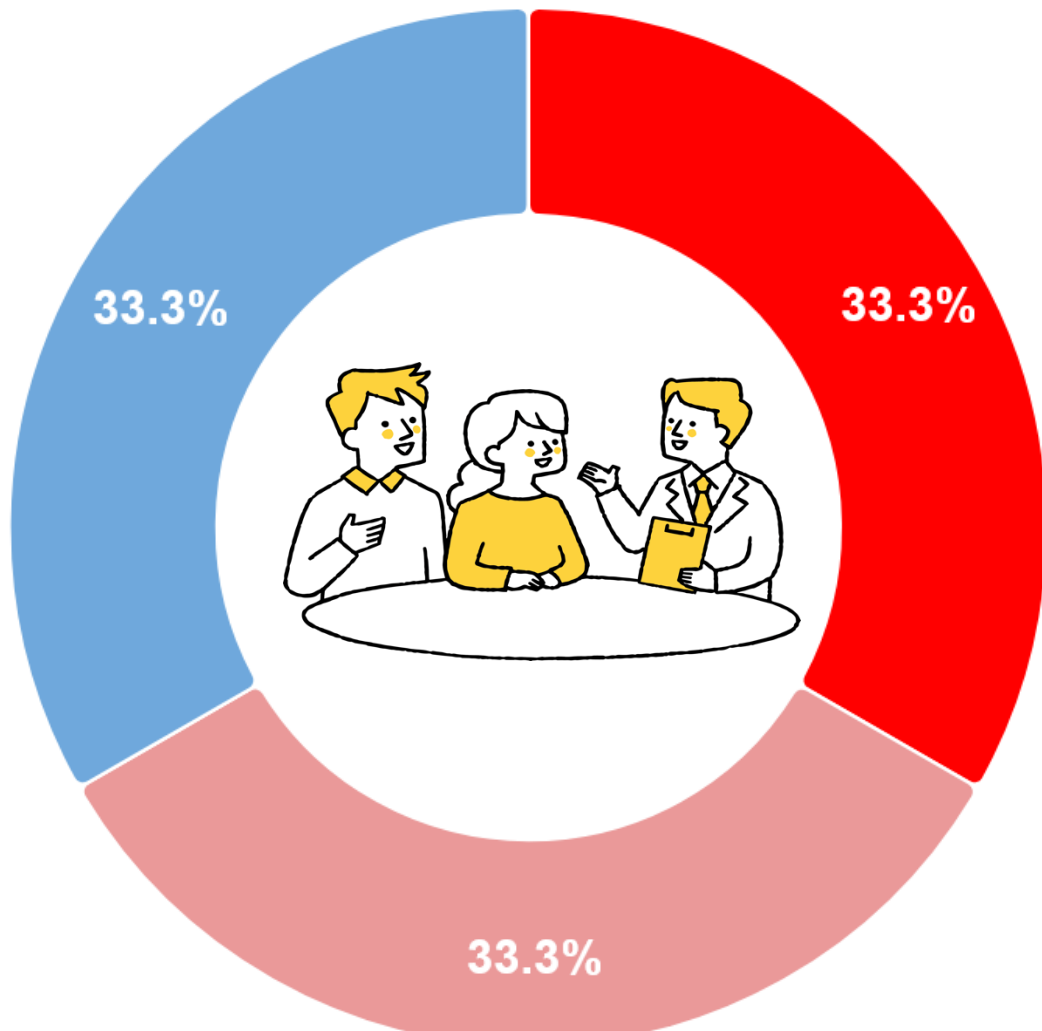


▼ 運送業

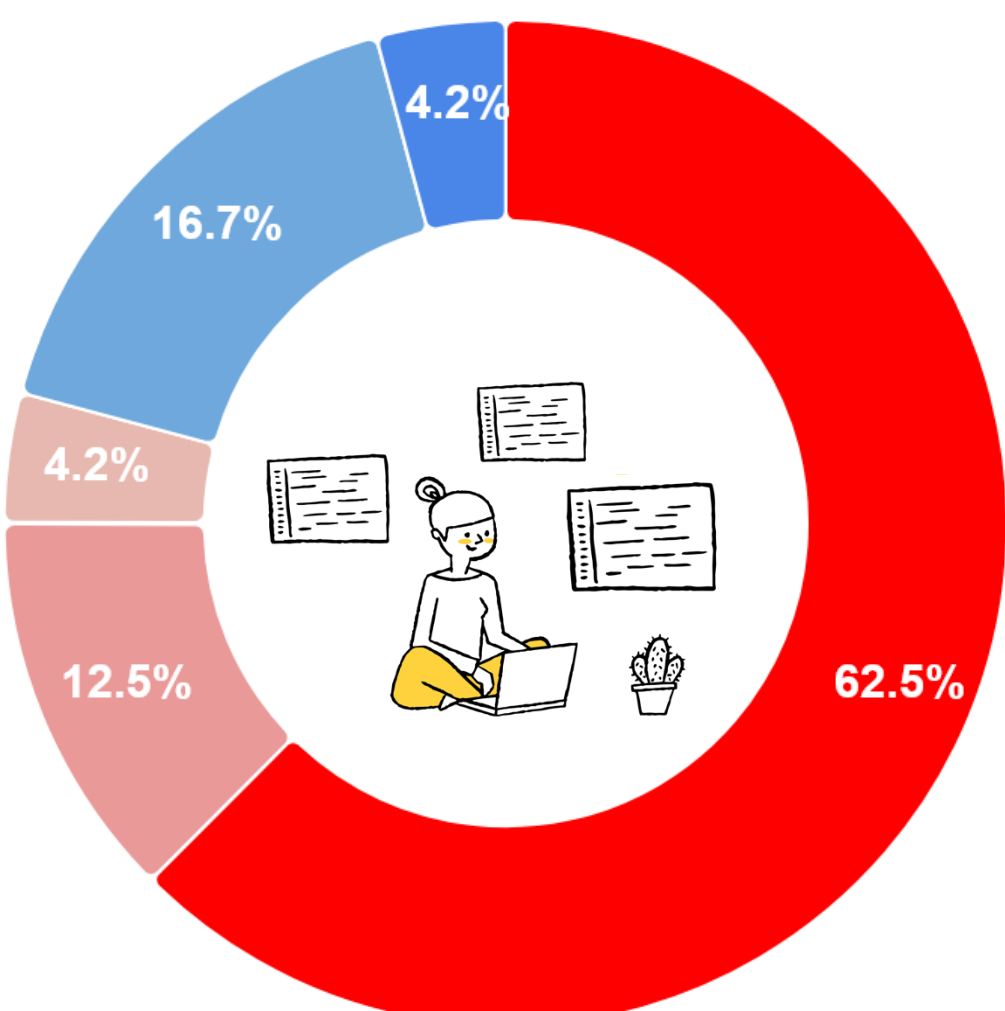


毎日食べる 週に数回食べる 月に数回食べる ほとんど食べない 全く食べない

▼ 不動産業

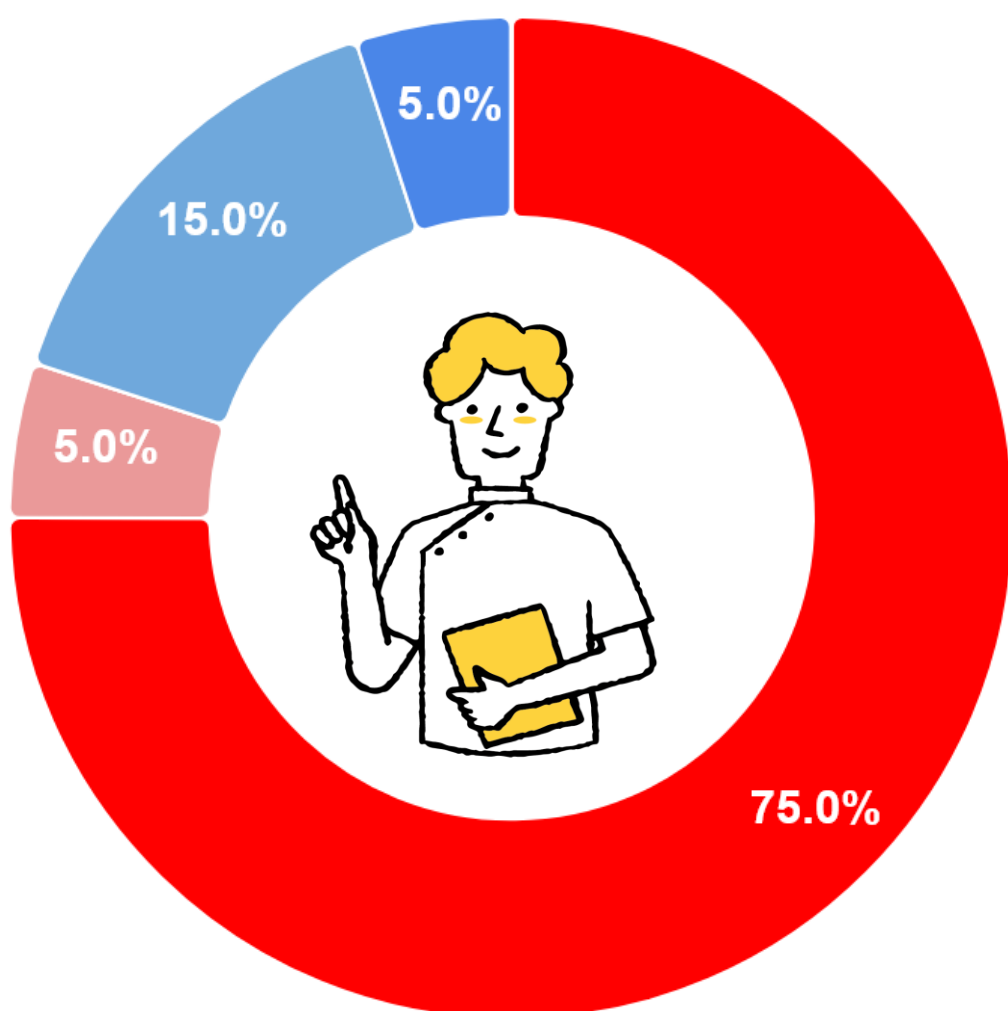


▼ WEBサービス業

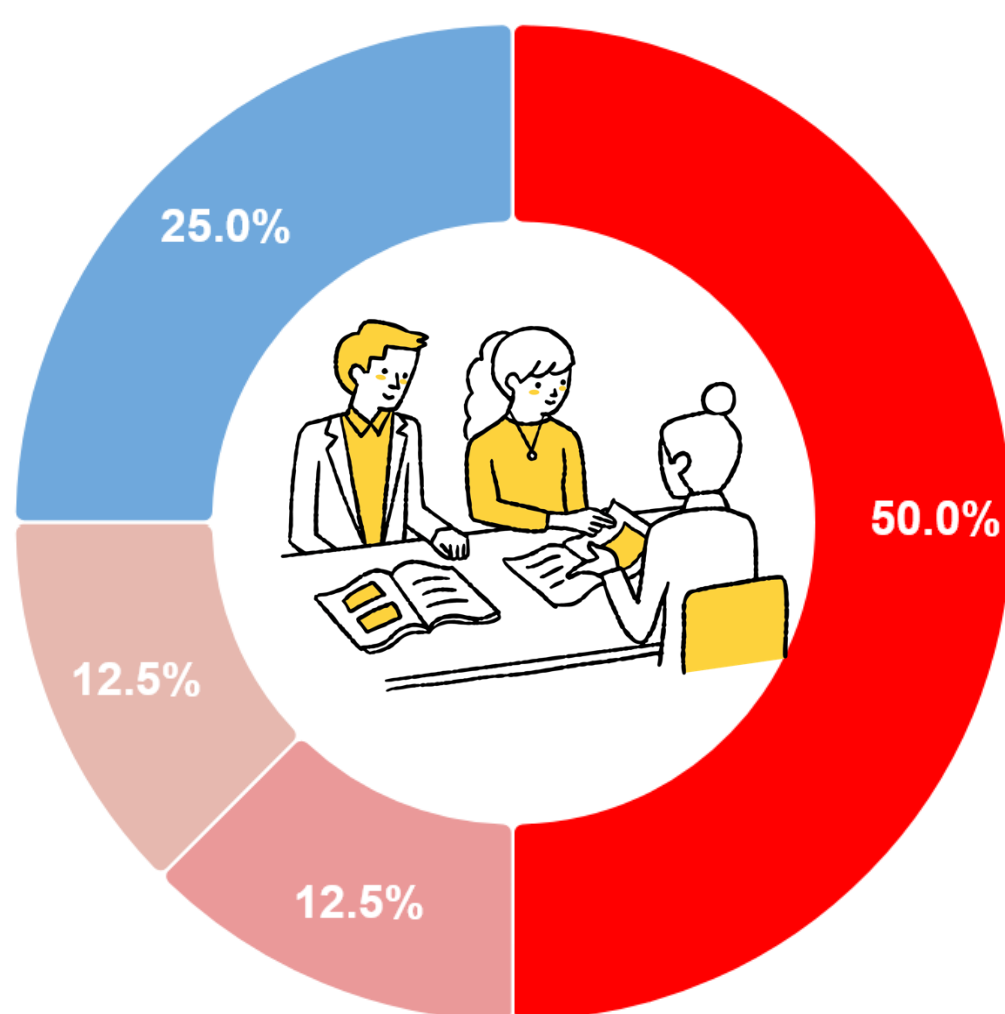


毎日食べる 週に数回食べる 月に数回食べる ほとんど食べない 全く食べない

▼ 医療業・福祉業

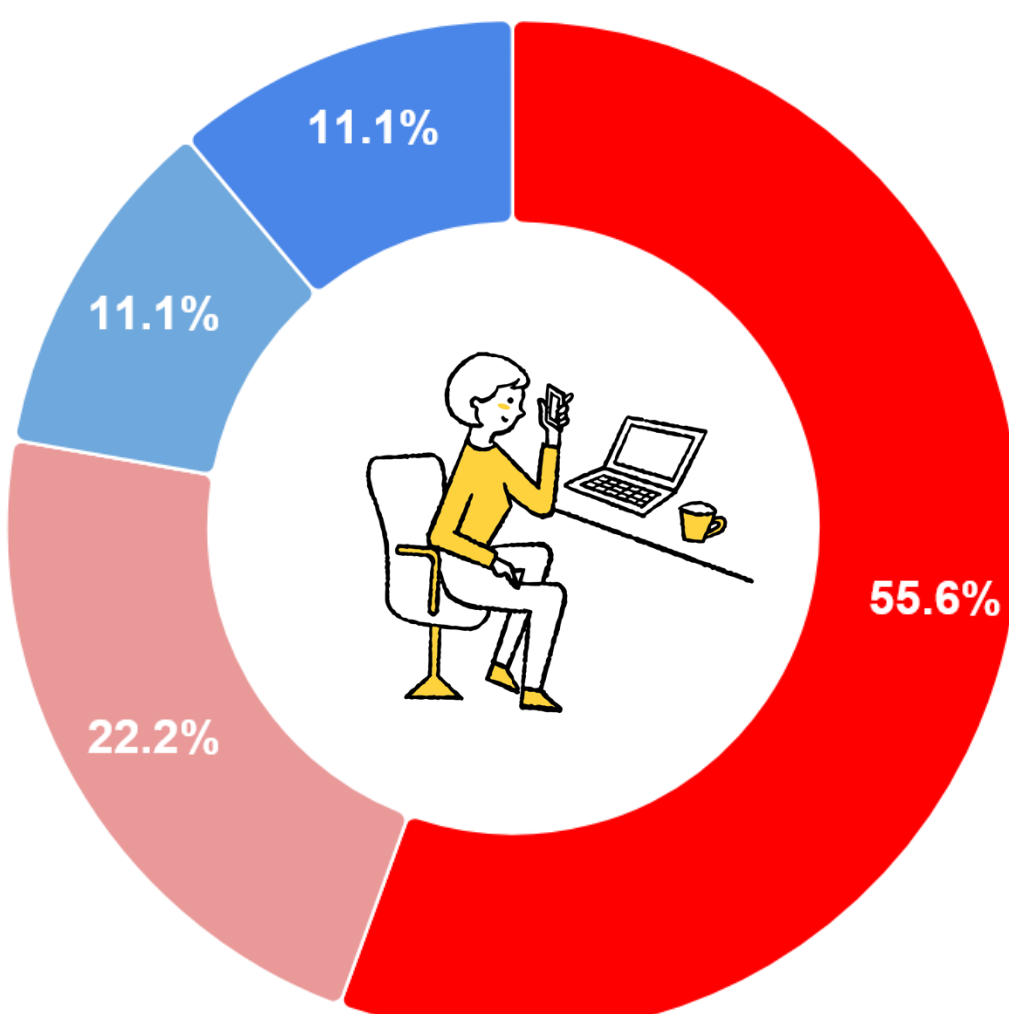


▼ 専門家(士業・FP・コンサルなど)



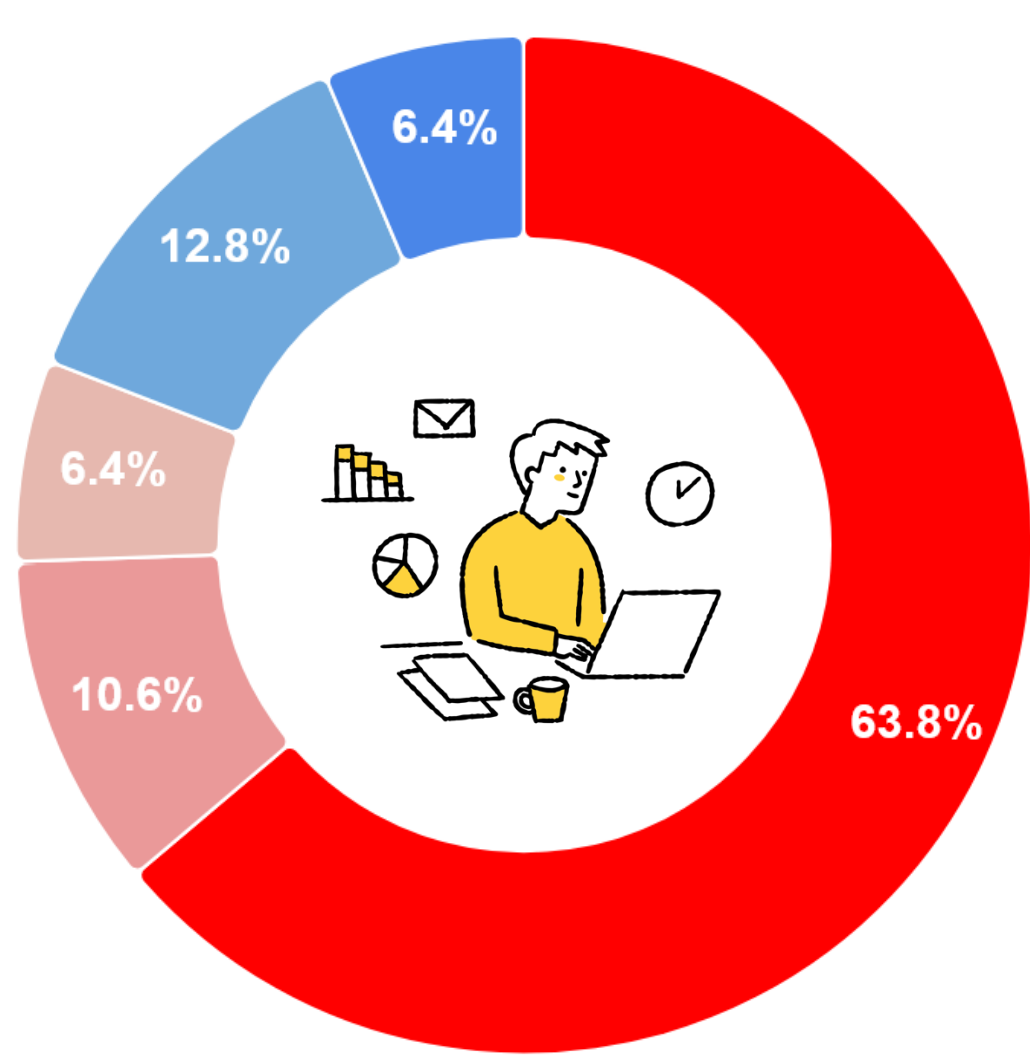
毎日食べる 週に数回食べる 月に数回食べる ほとんど食べない 全く食べない

▼ 個人投資家

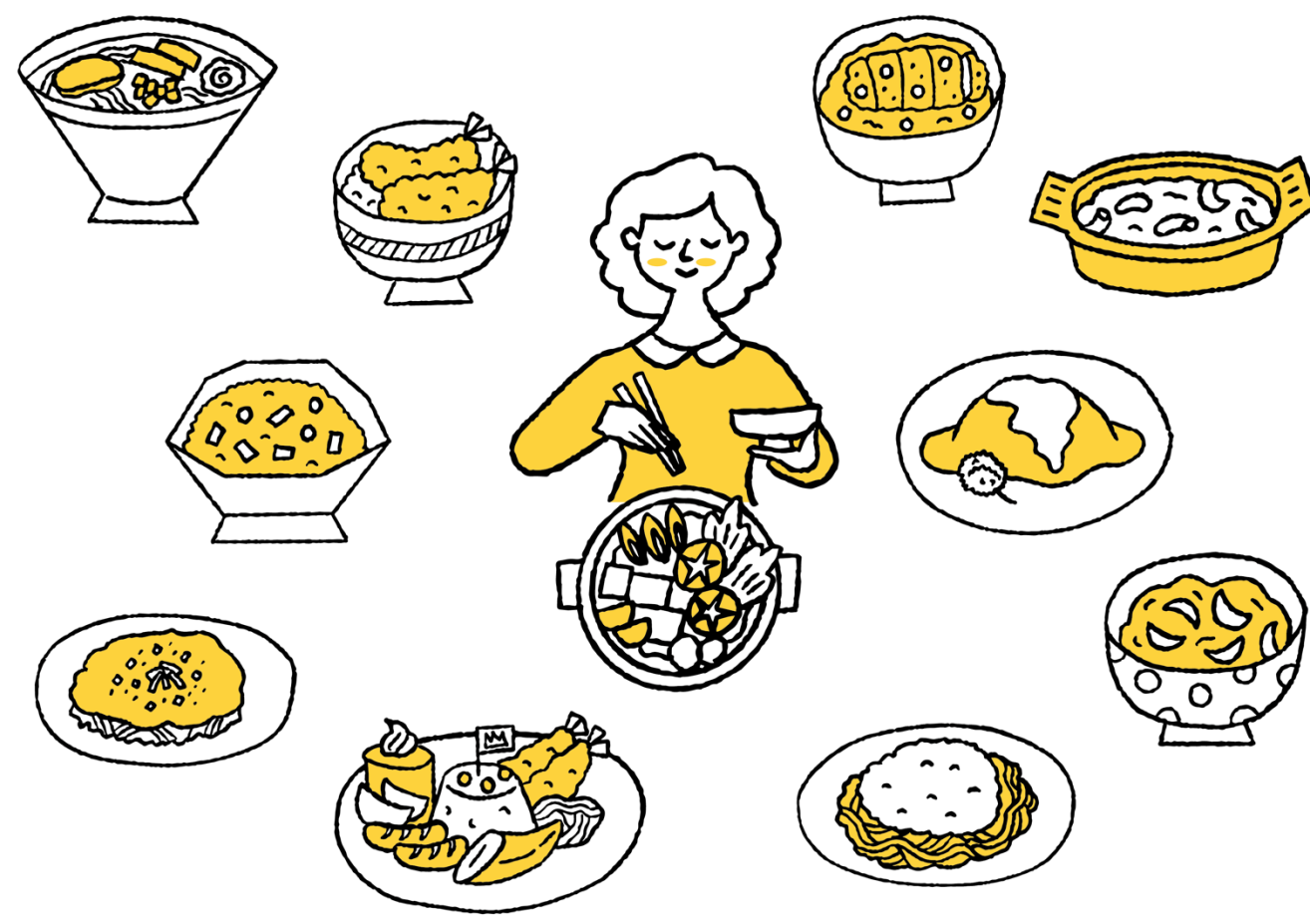


毎日食べる 週に数回食べる 月に数回食べる ほとんど食べない 全く食べない

▼ その他



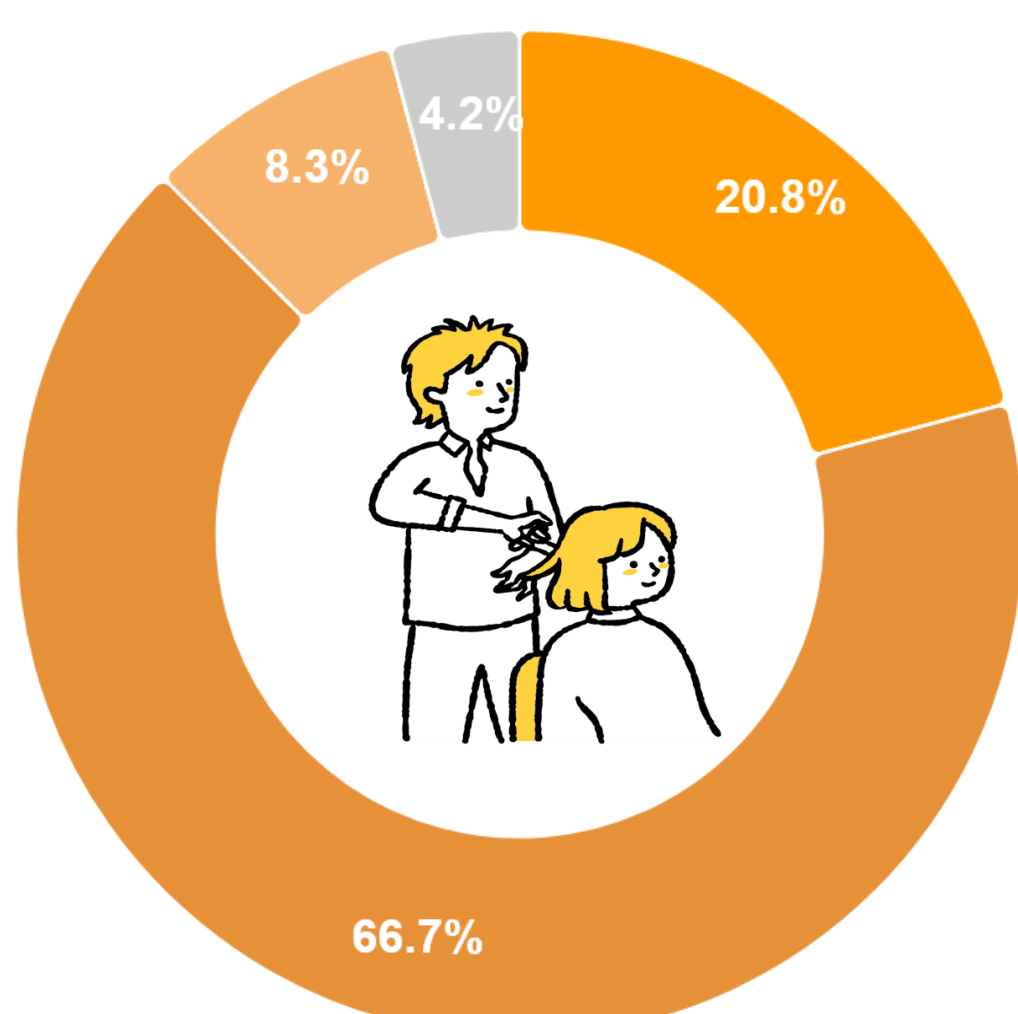
■ 毎日食べる ■ 週に数回食べる ■ 月に数回食べる ■ ほとんど食べない ■ 全く食べない



外食の回数

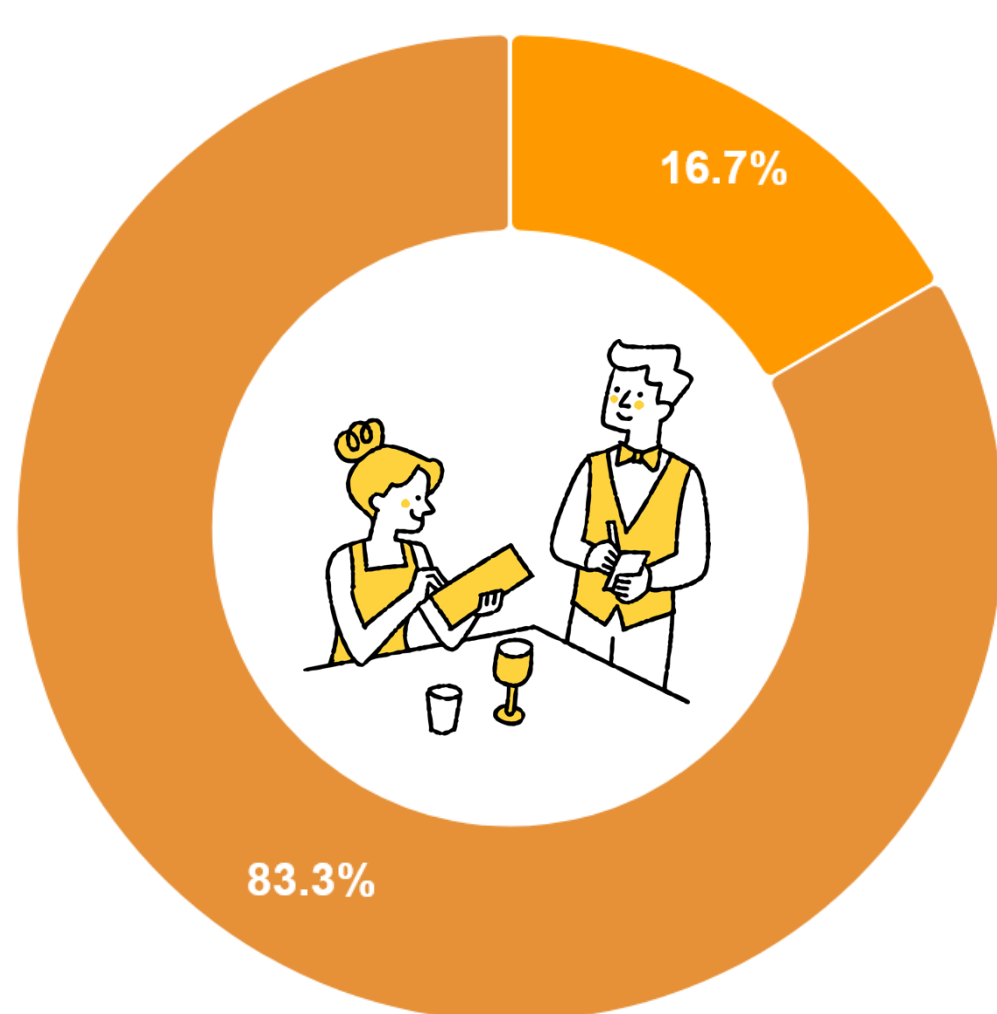
一週に何回、外食をしますか？

▼ 美容業

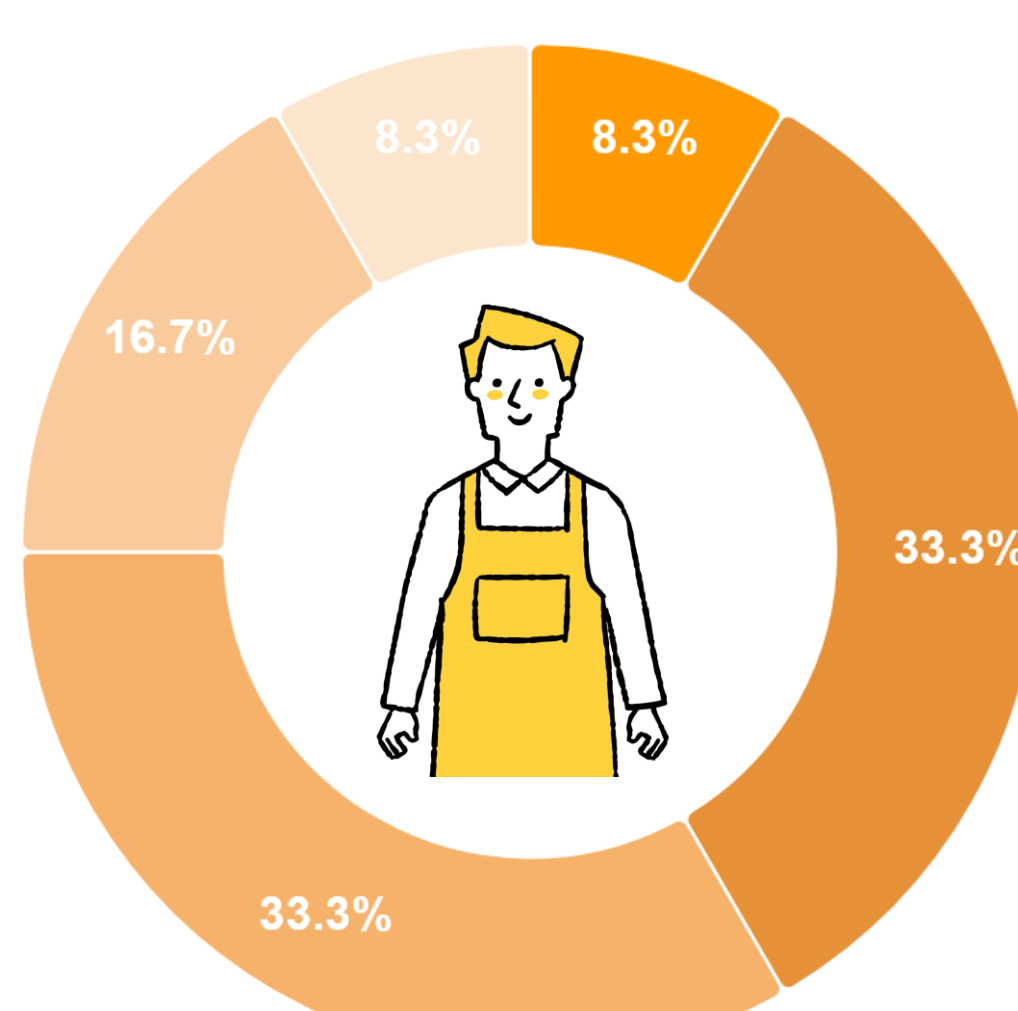


■ 週0回 ■ 週1~2回 ■ 週3~4回 ■ 週5~6回 ■ 毎日 ■ その他

▼ 飲食業

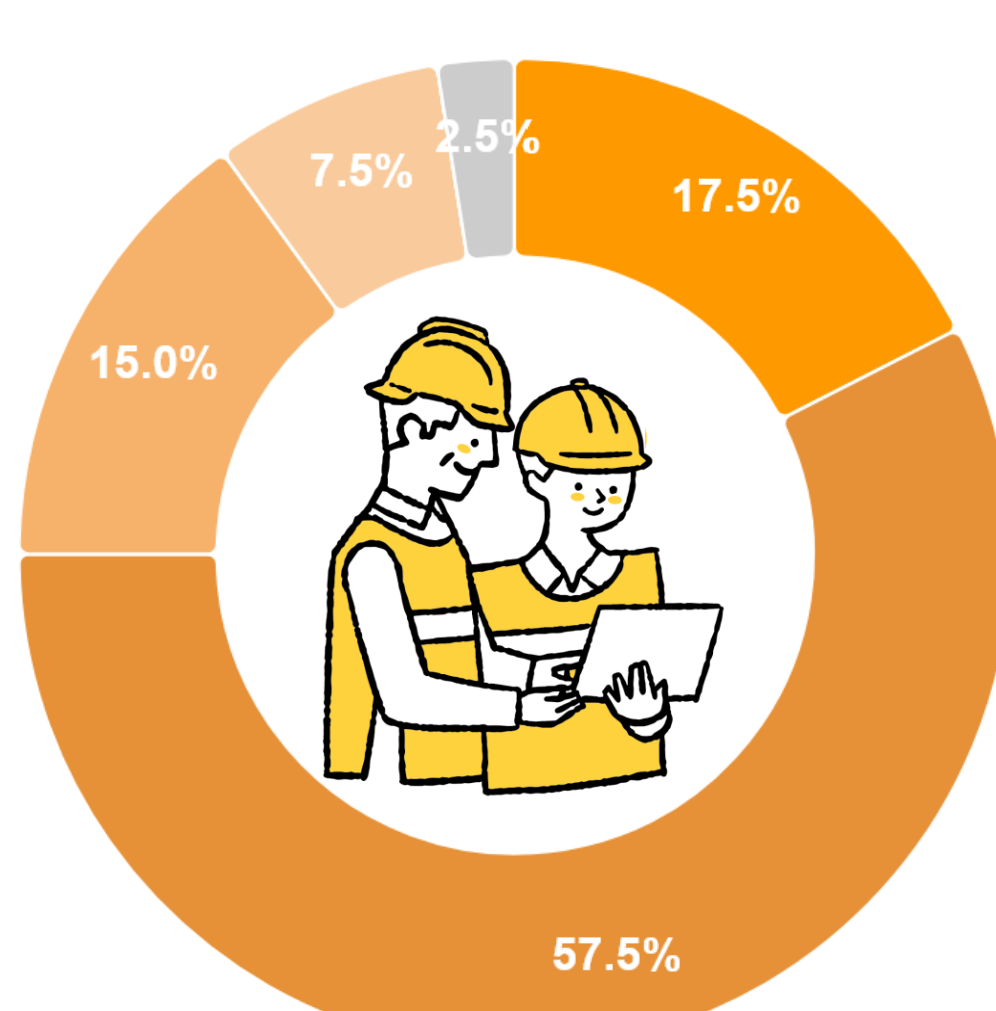


▼ 小売業

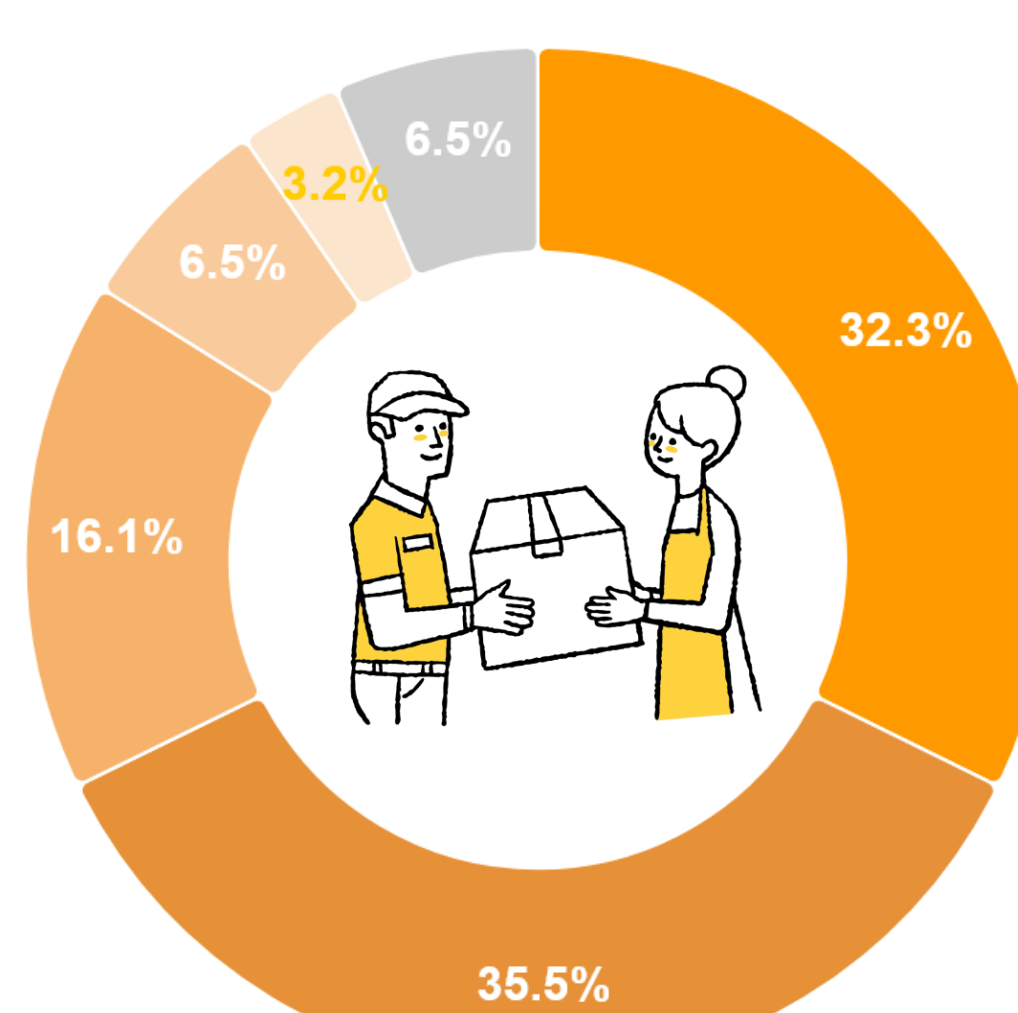


■ 週0回 ■ 週1~2回 ■ 週3~4回 ■ 週5~6回 ■ 毎日 ■ その他

▼ 建設業

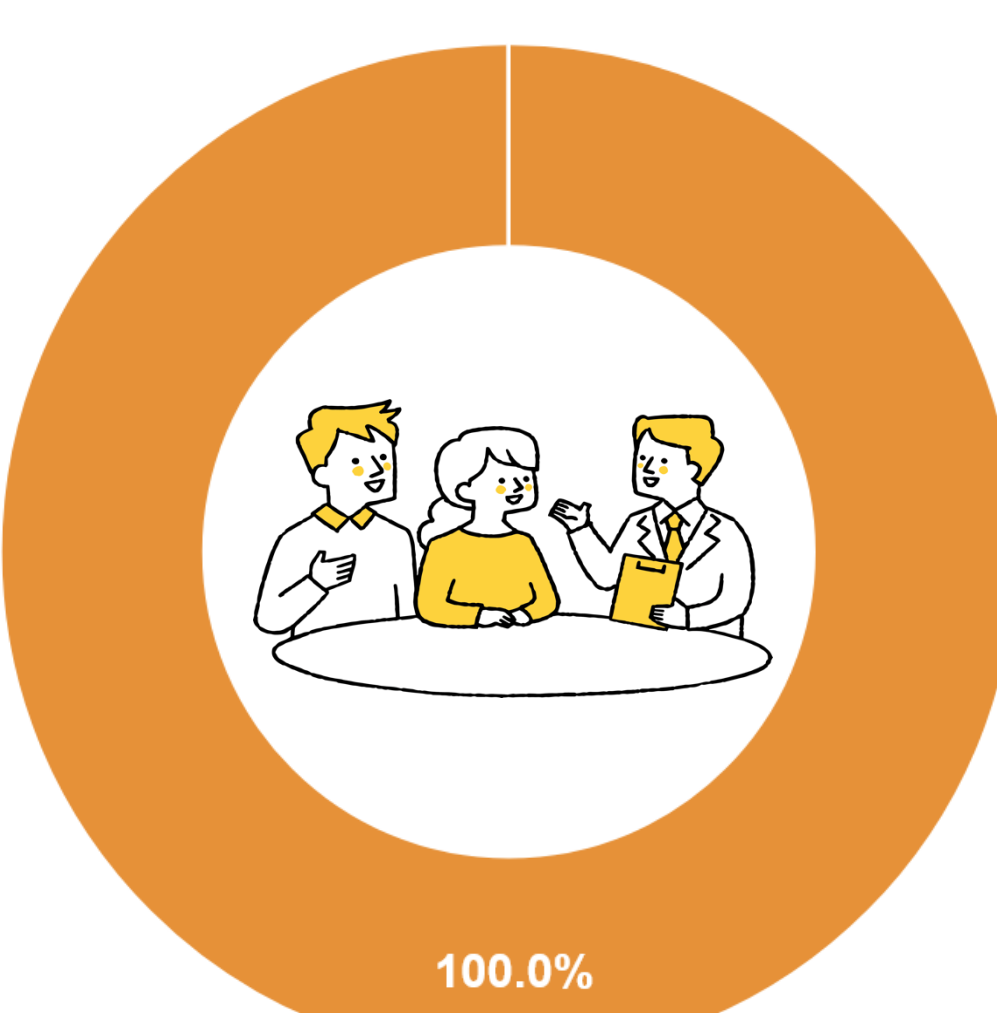


▼ 運送業

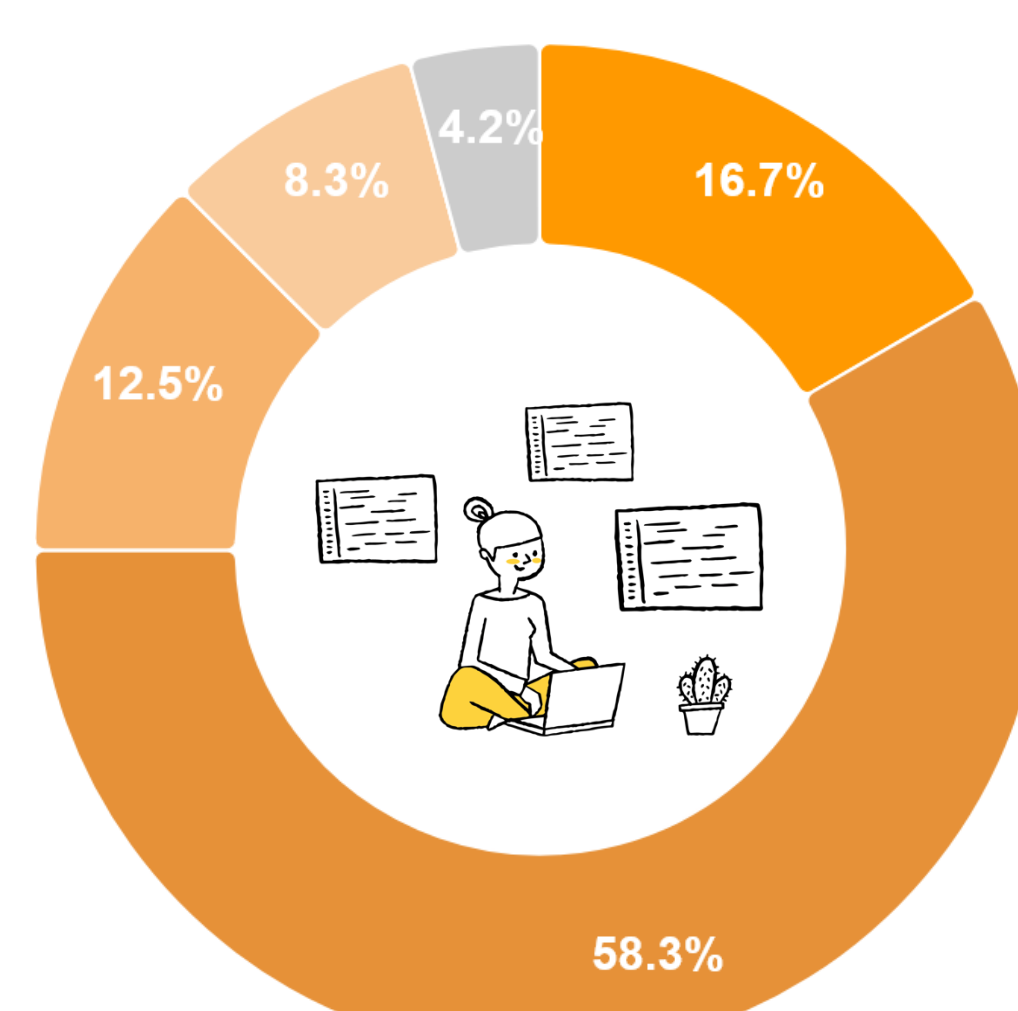


■ 週0回 ■ 週1~2回 ■ 週3~4回 ■ 週5~6回 ■ 毎日 ■ その他

▼ 不動産業

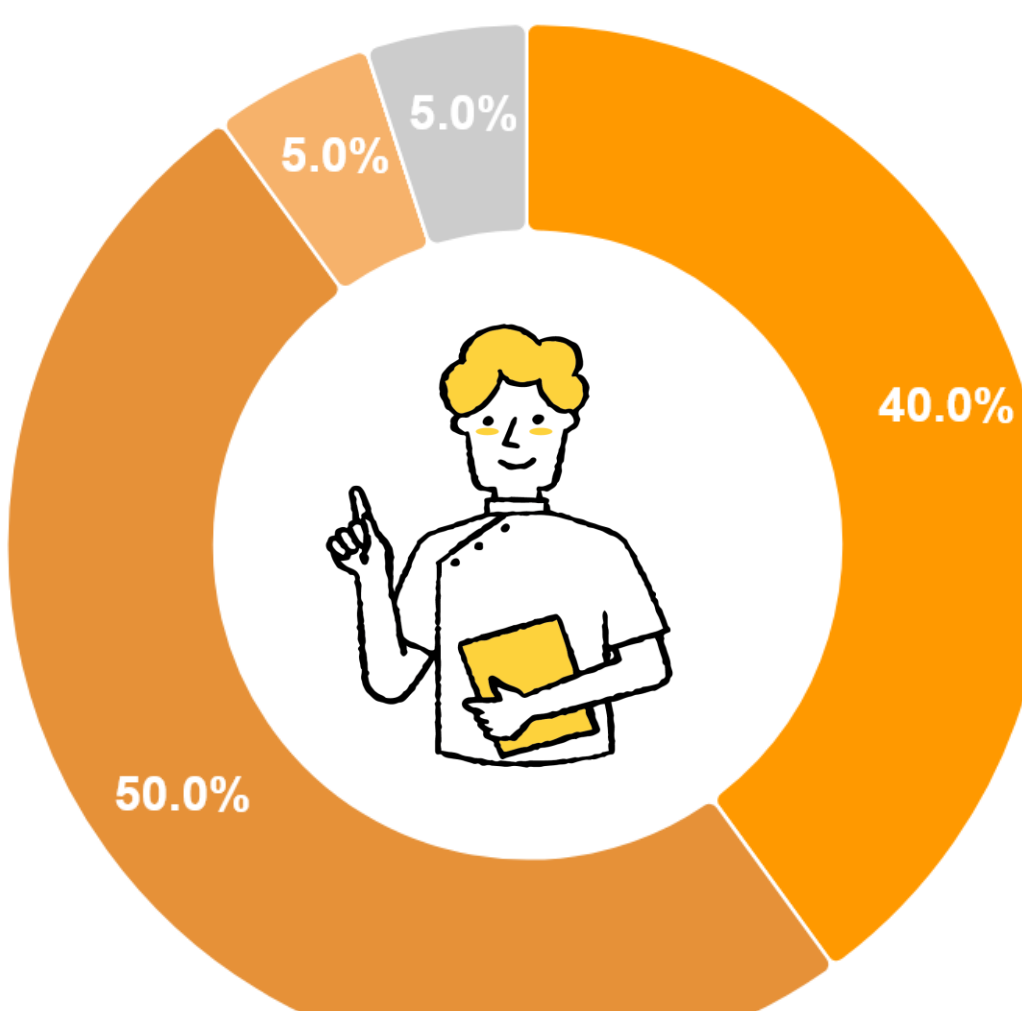


▼ WEBサービス業

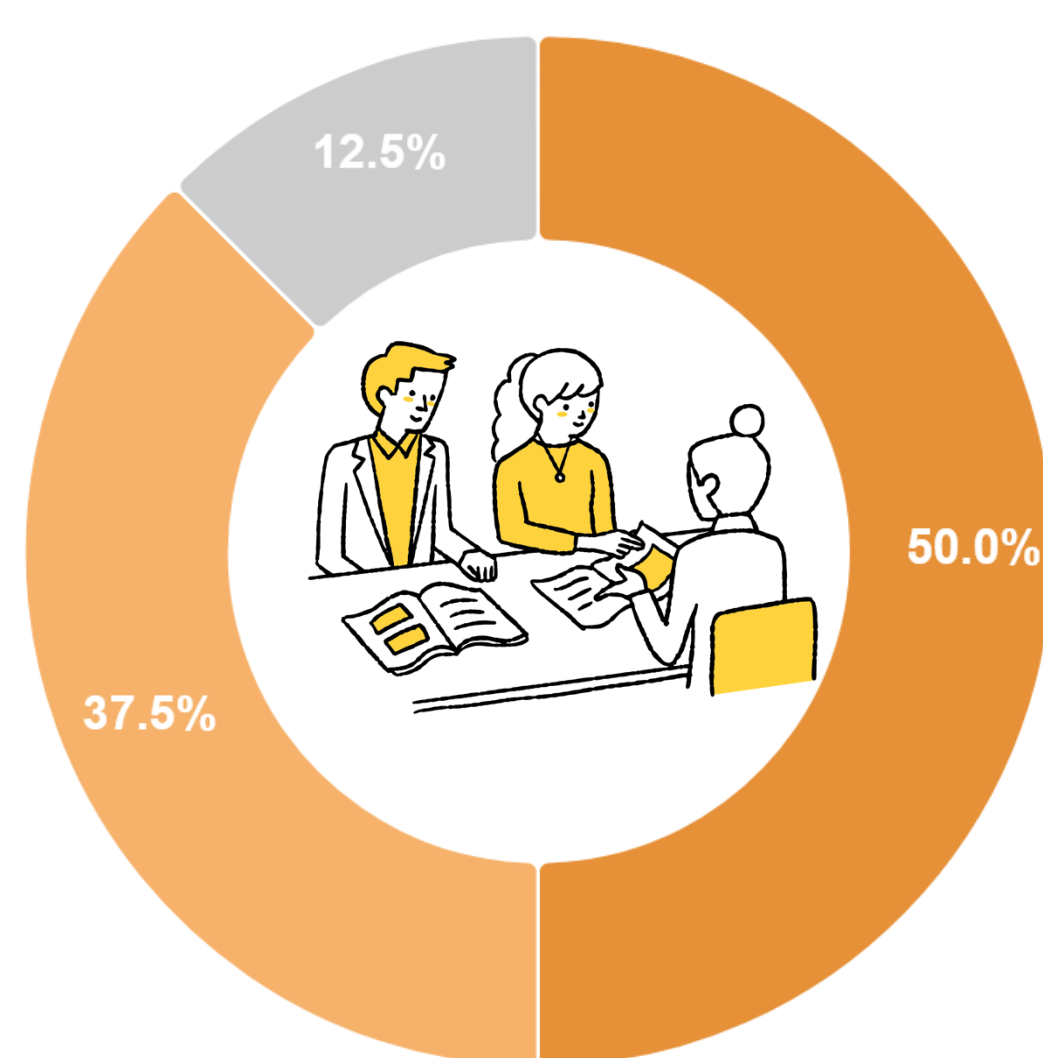


■ 週0回 ■ 週1~2回 ■ 週3~4回 ■ 週5~6回 ■ 毎日 ■ その他

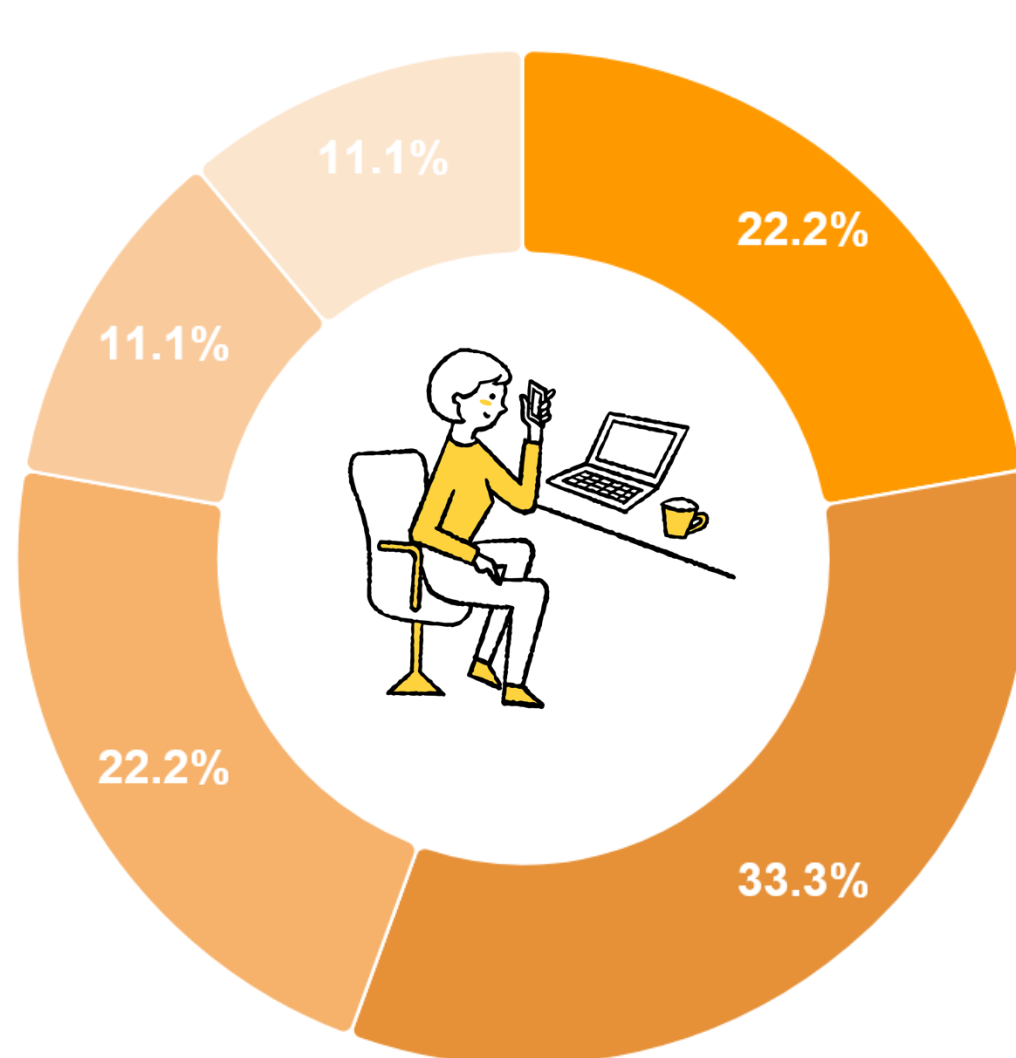
▼ 医療業・福祉業



▼ 専門家(士業・FP・コンサルなど)

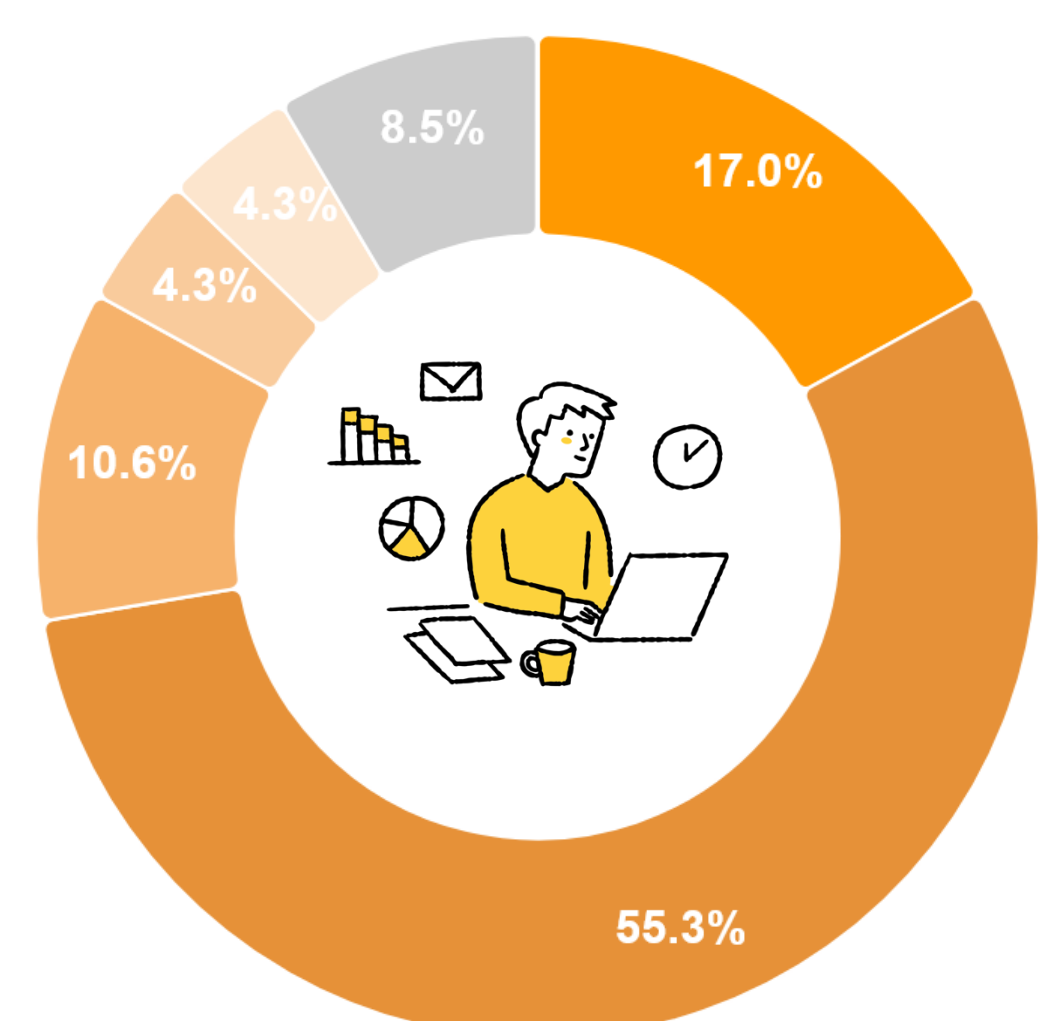


▼ 個人投資家



週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

▼ その他



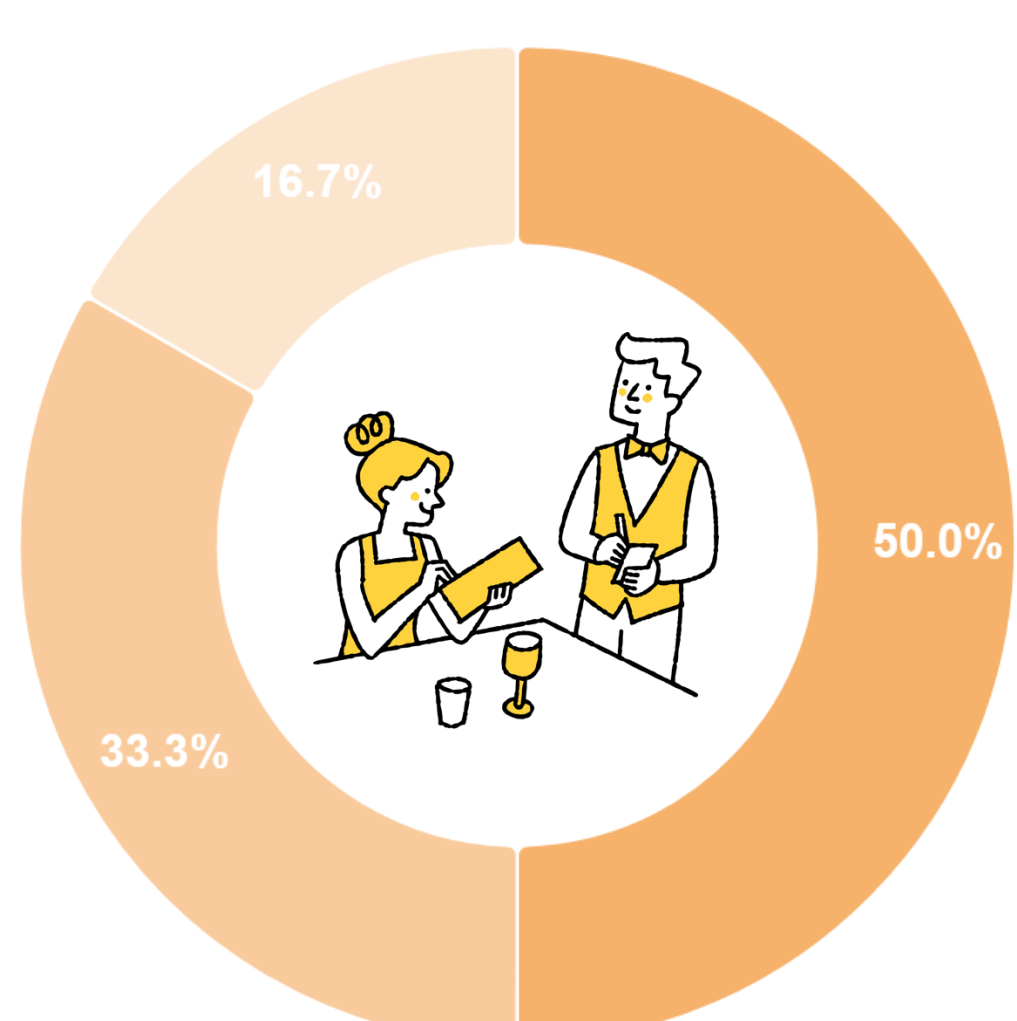
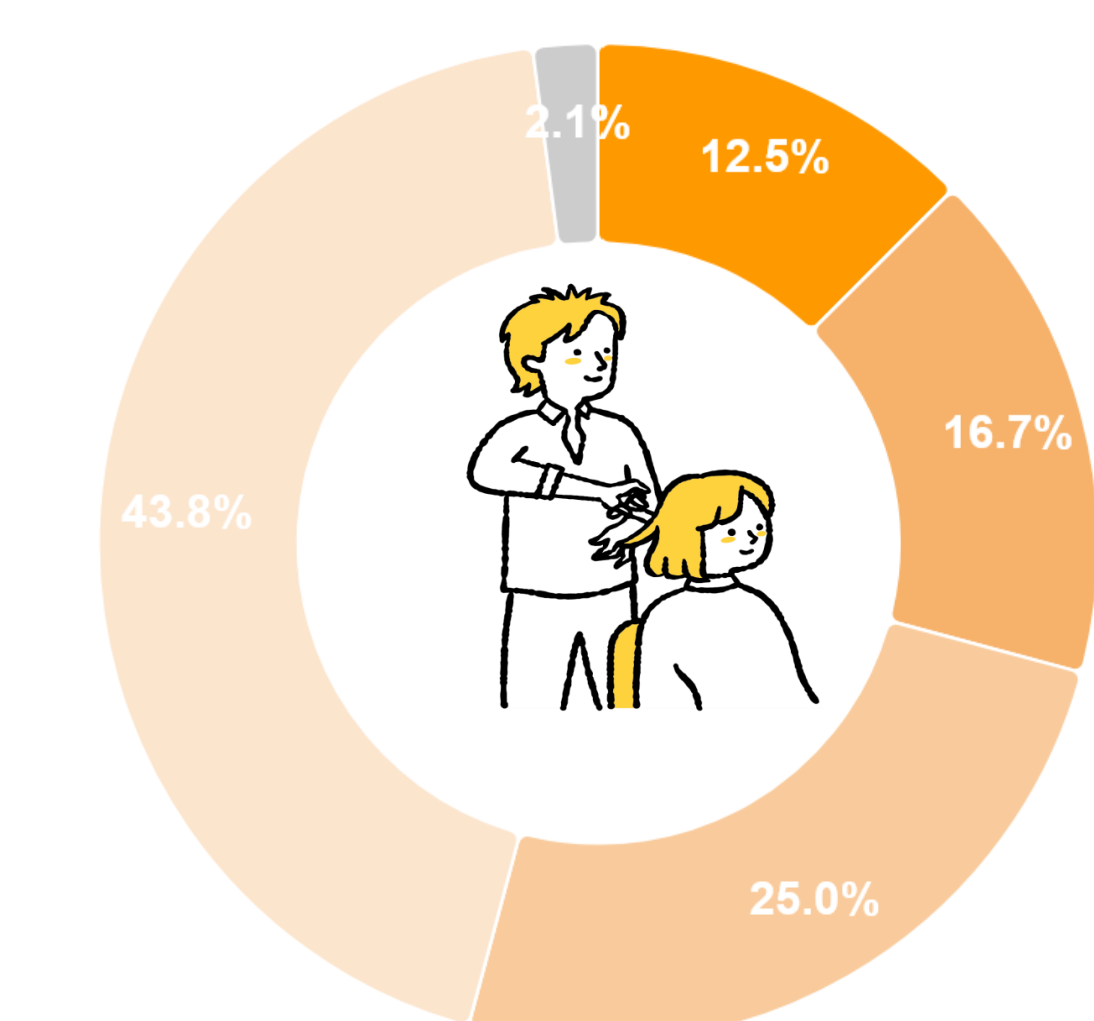
週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

自炊の回数

一週に何回、自炊をしますか？

▼ 美容業

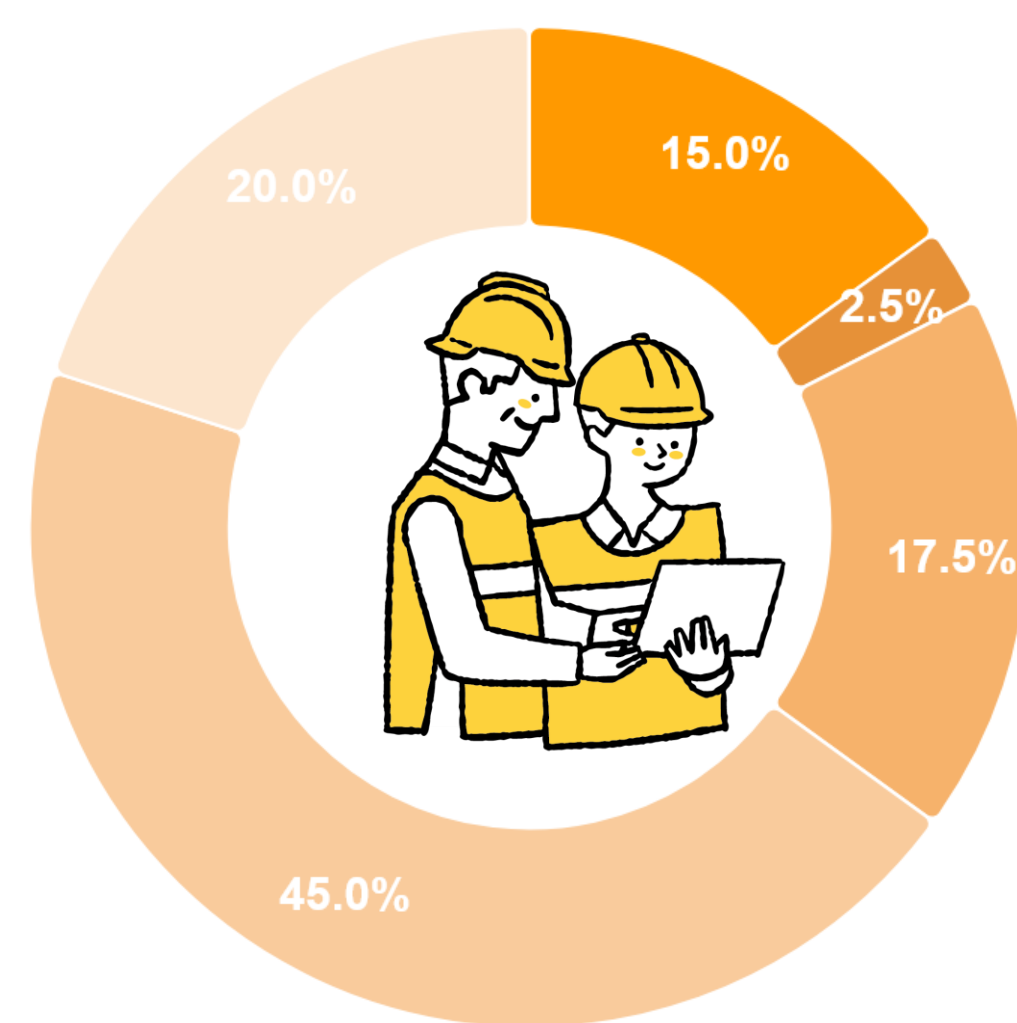
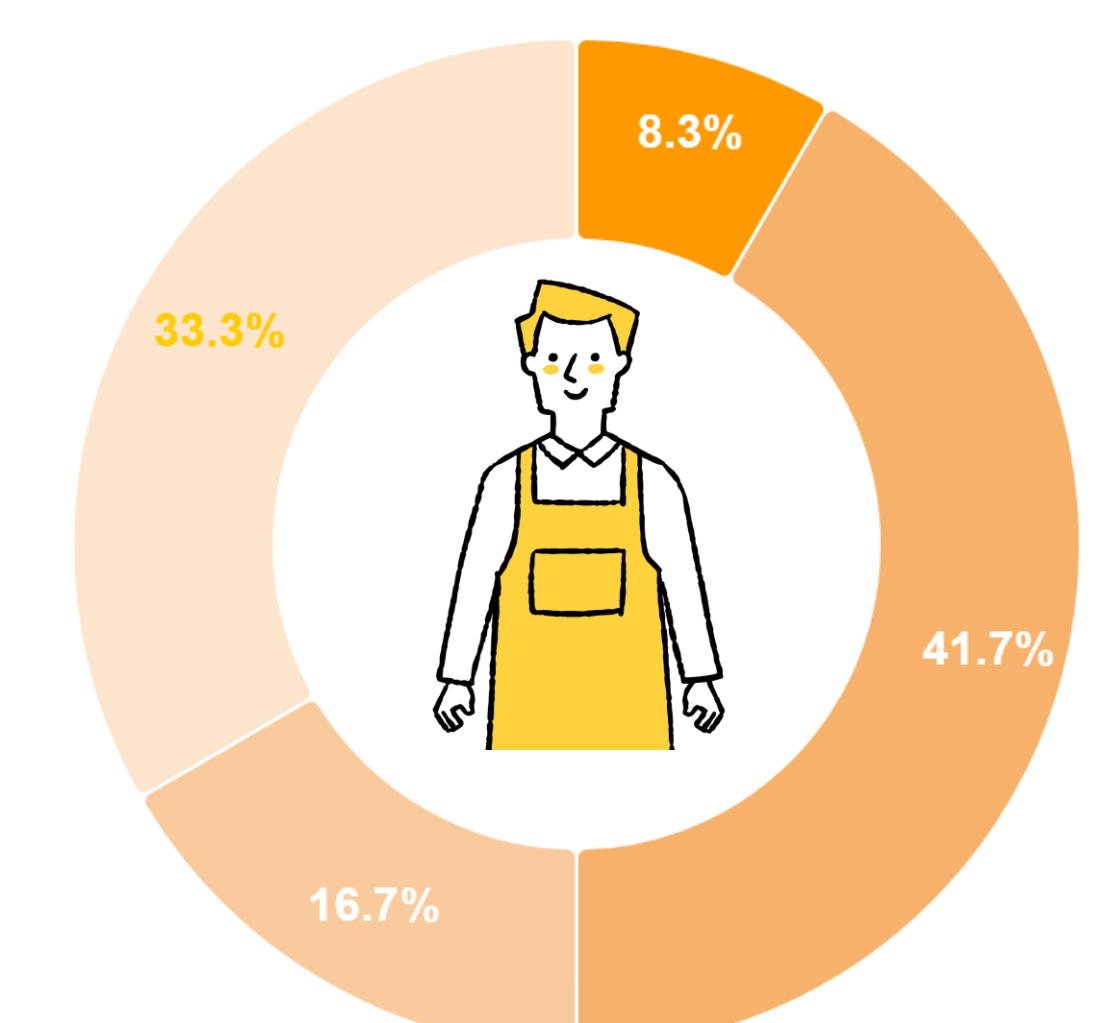
▼ 飲食業



週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

▼ 小売業

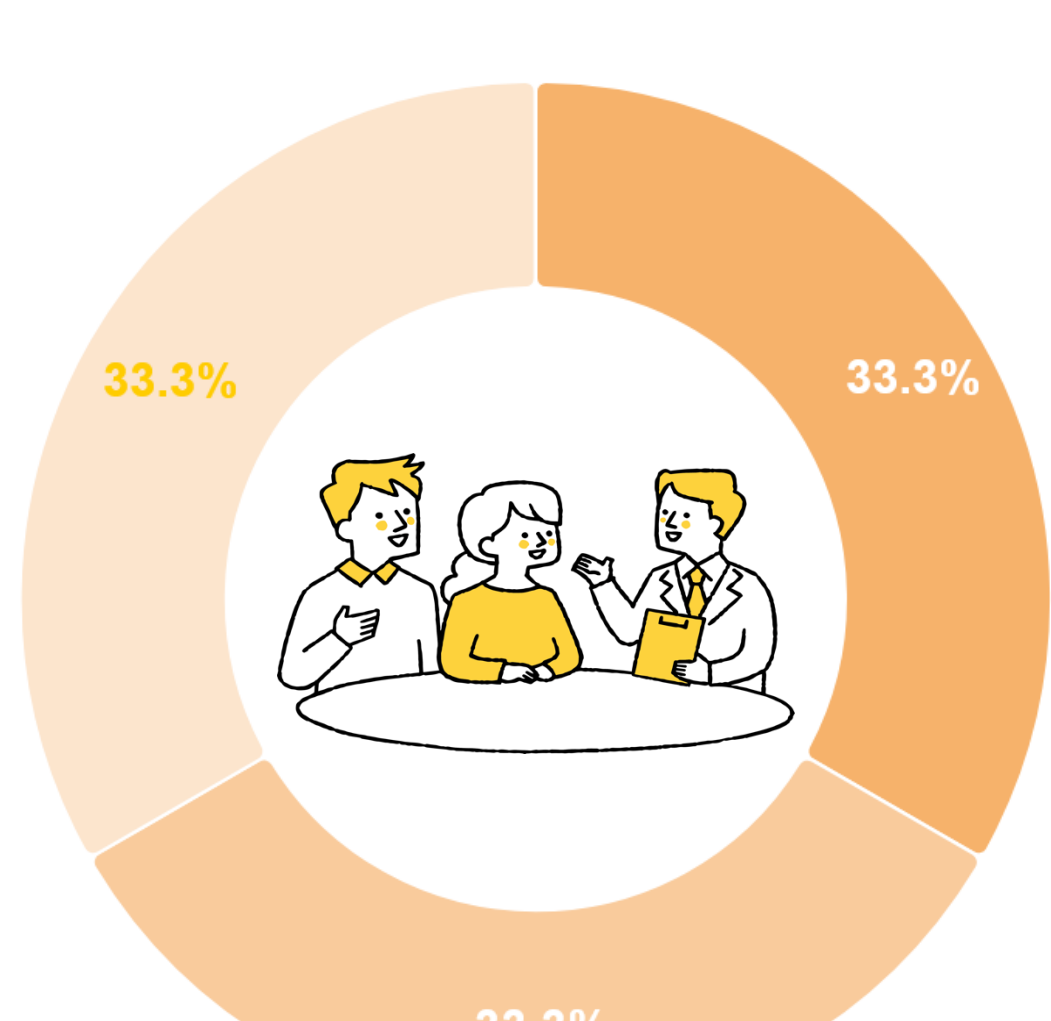
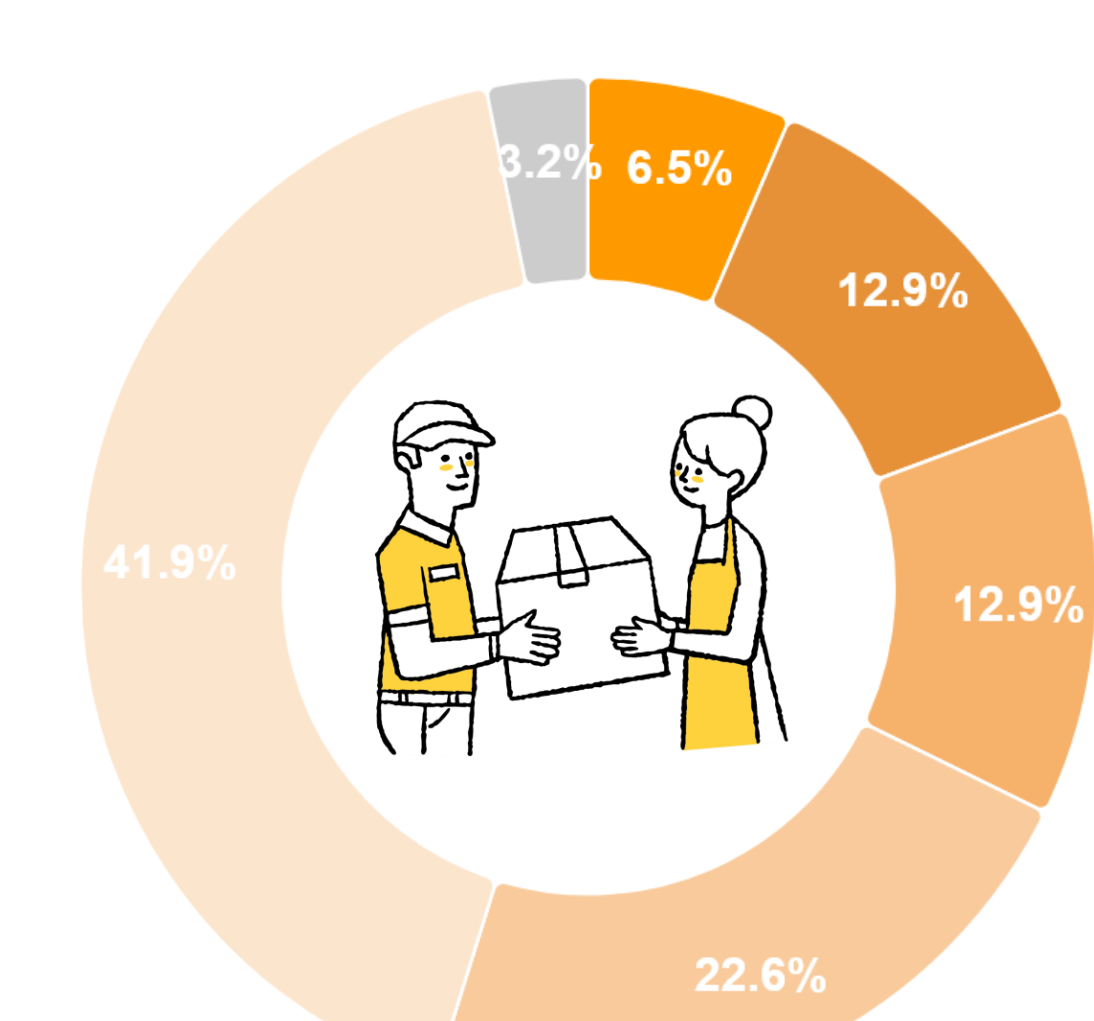
▼ 建設業



週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

▼ 運送業

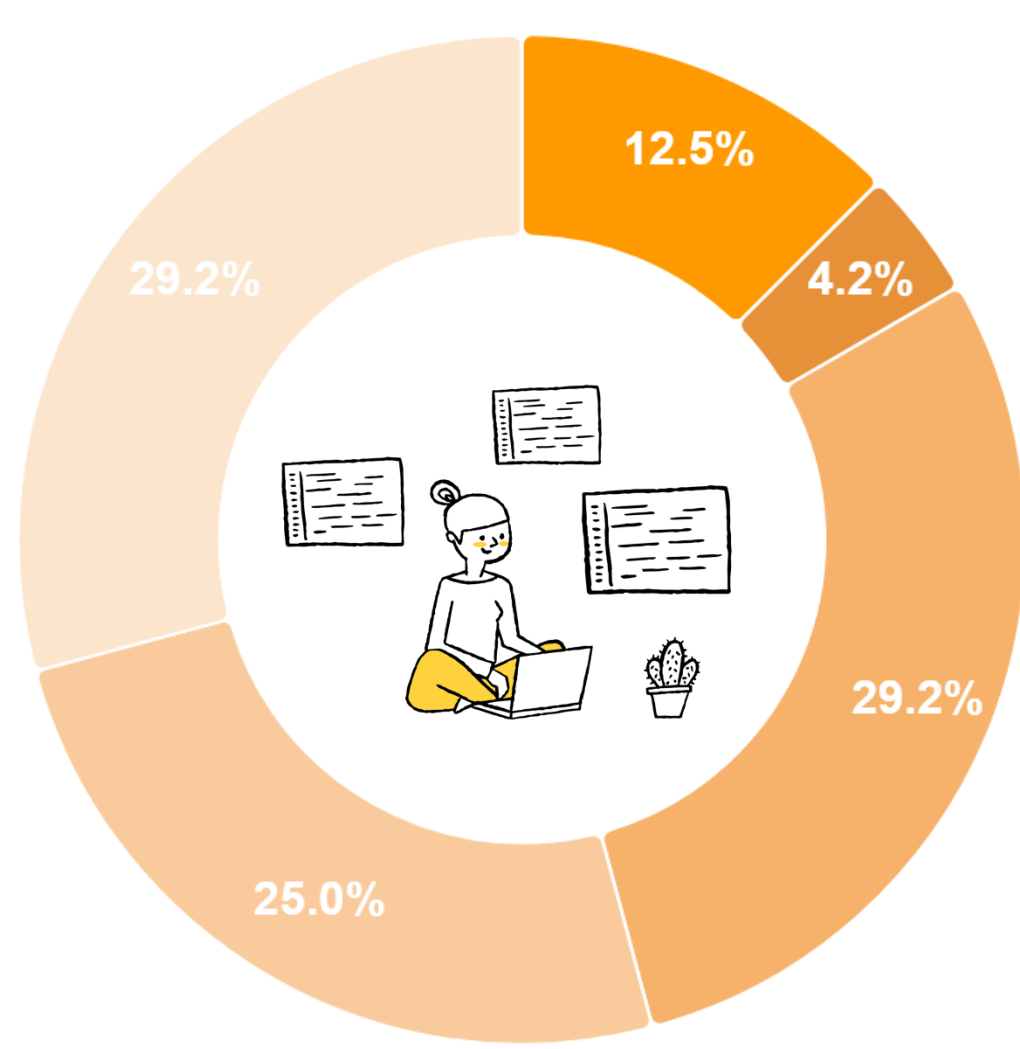
▼ 不動産業



週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

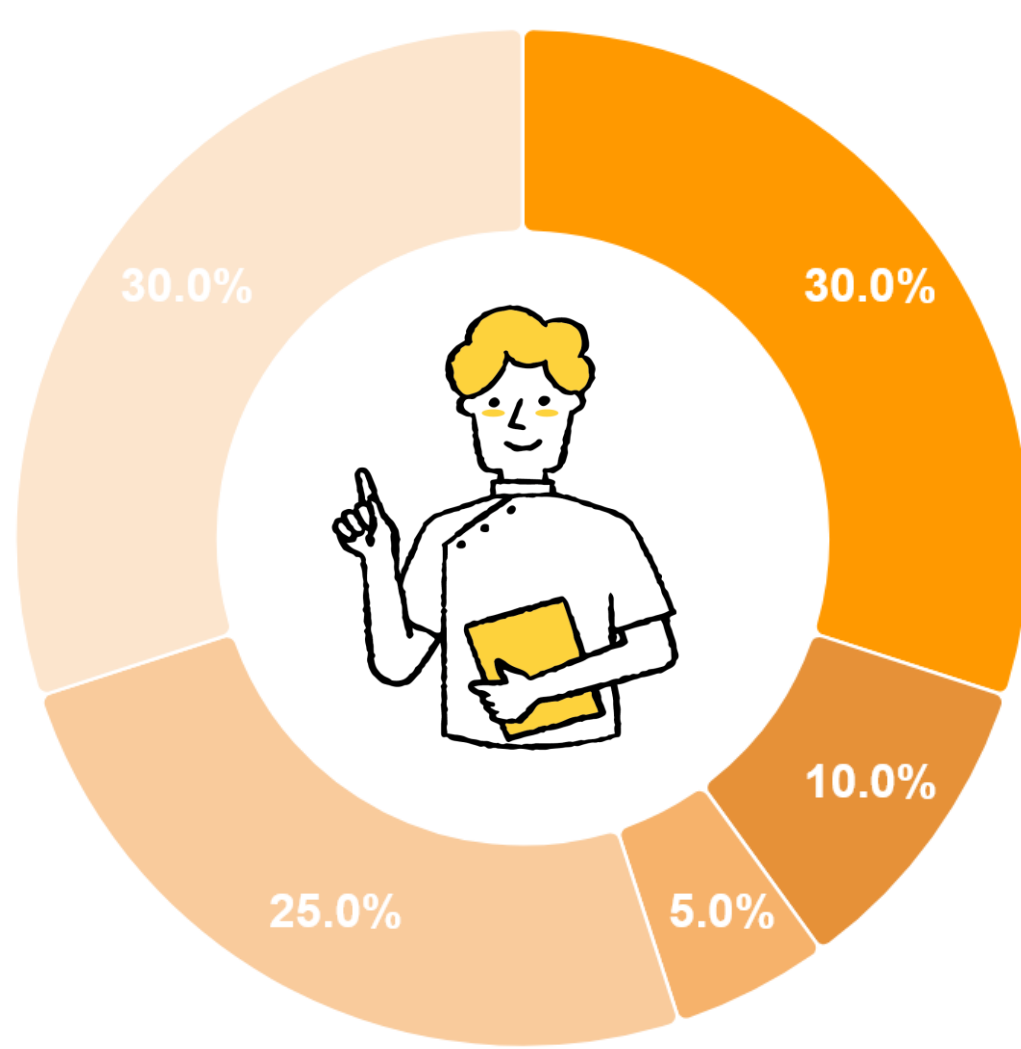


▼ WEBサービス業



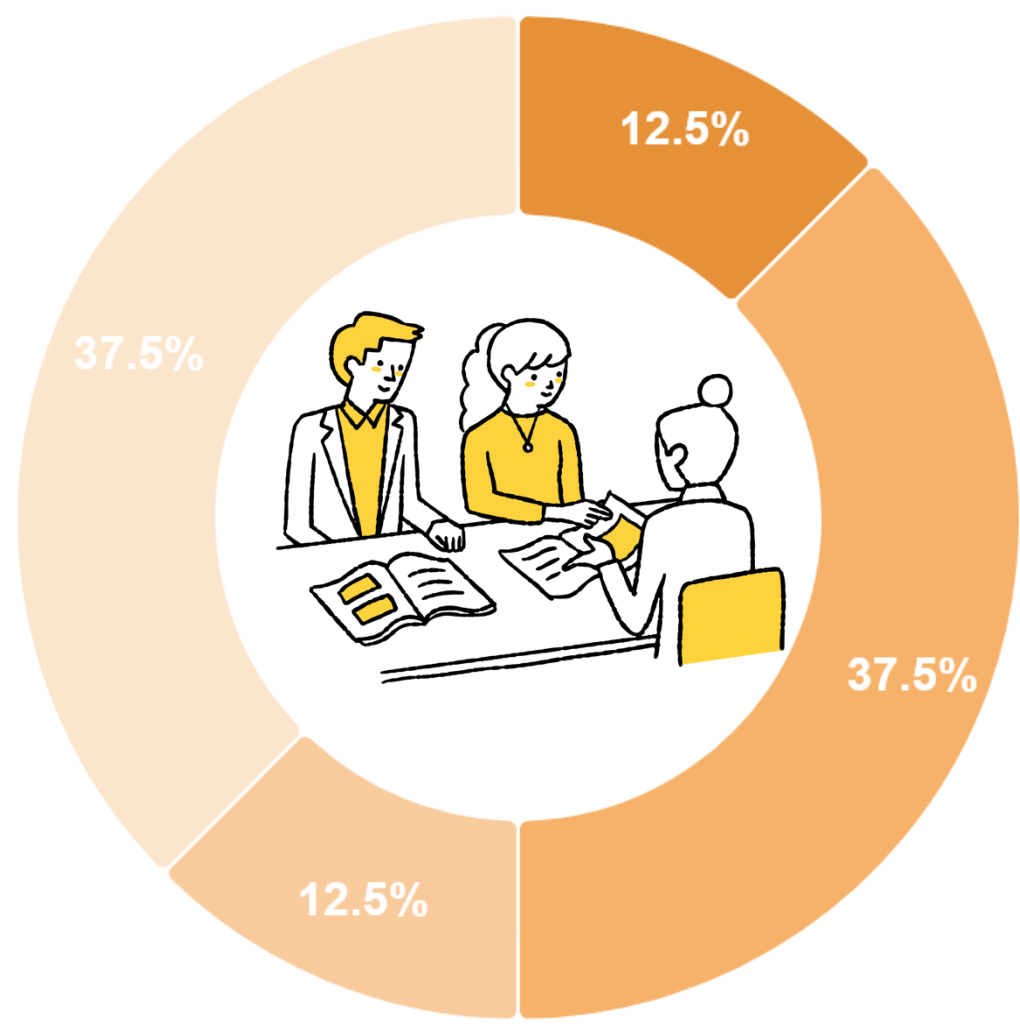
週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

▼ 医療業・福祉業



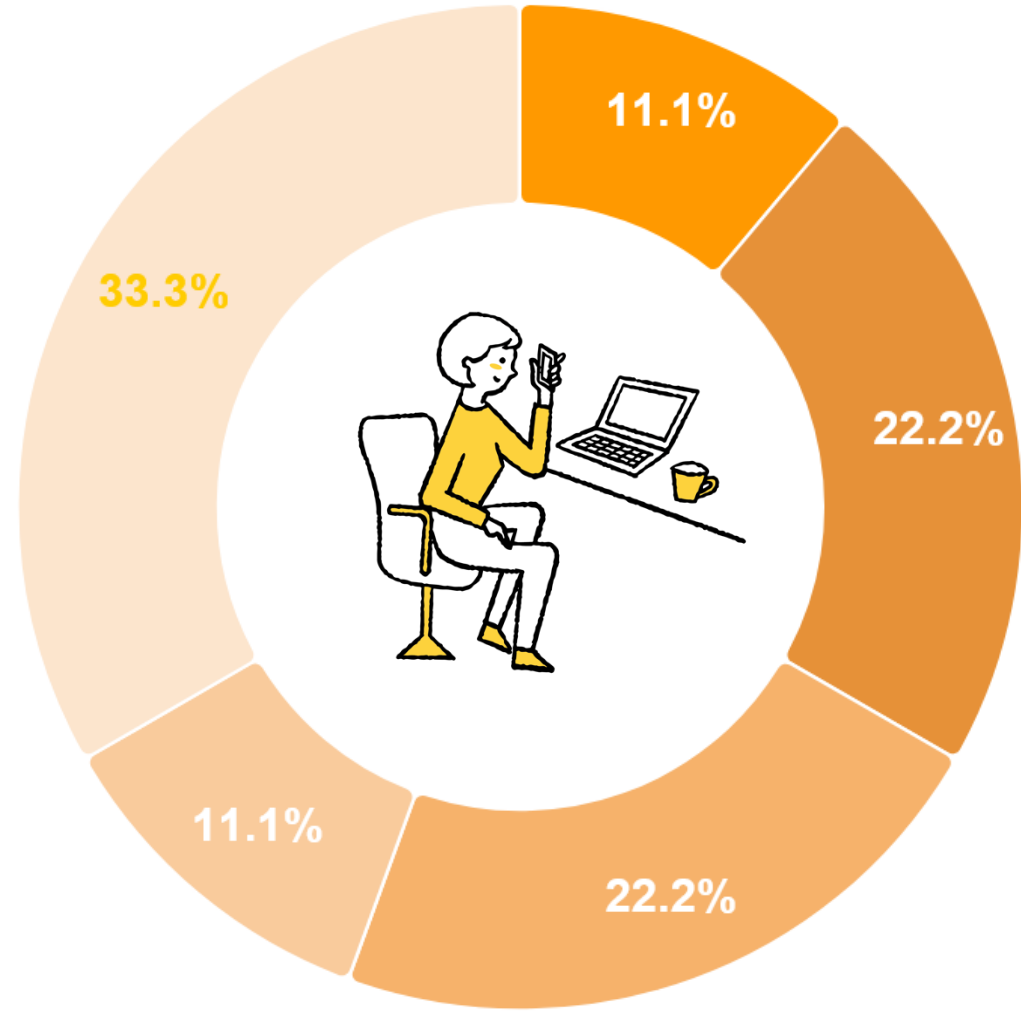
週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

▼ 専門家(士業・FP・コンサルなど)



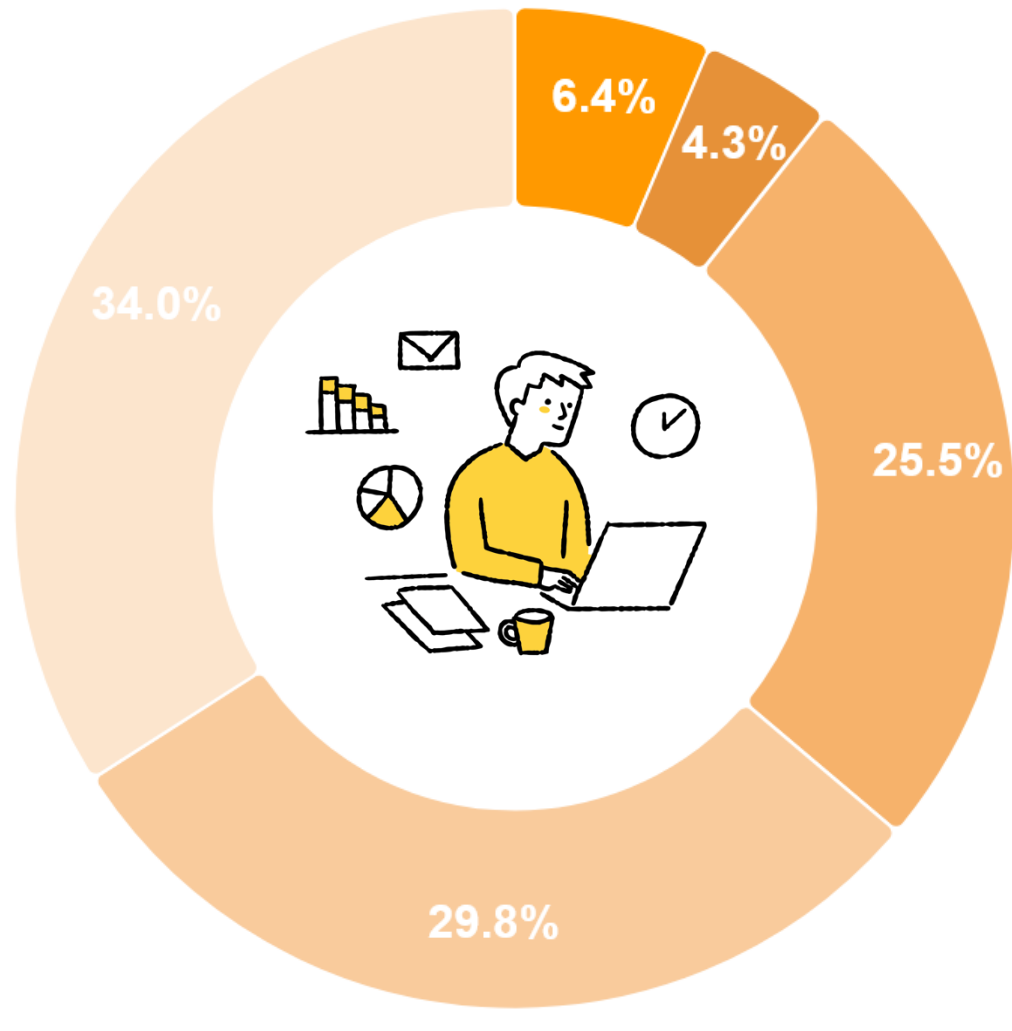
週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

▼ 個人投資家



週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

▼ その他

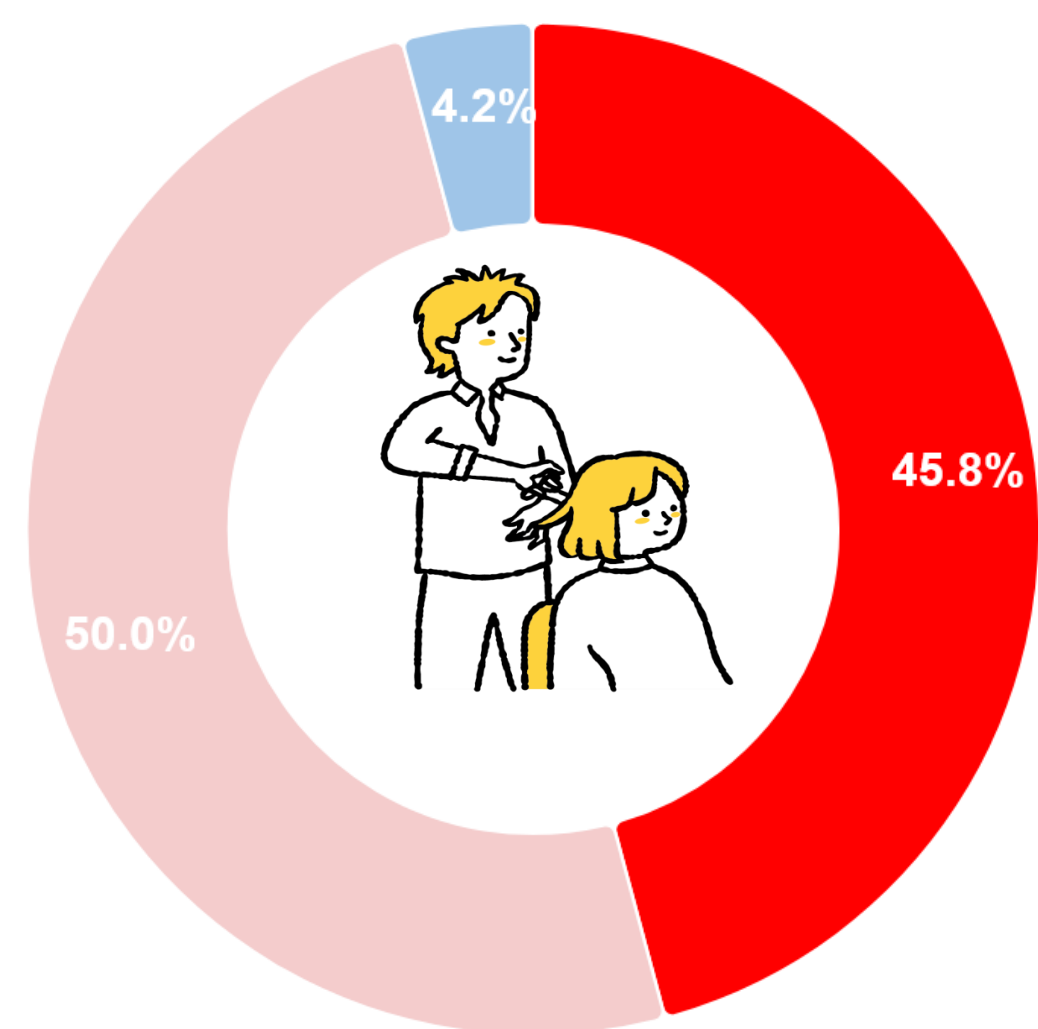


週0回 週1~2回 週3~4回 週5~6回 毎日 その他

健康を意識した食事

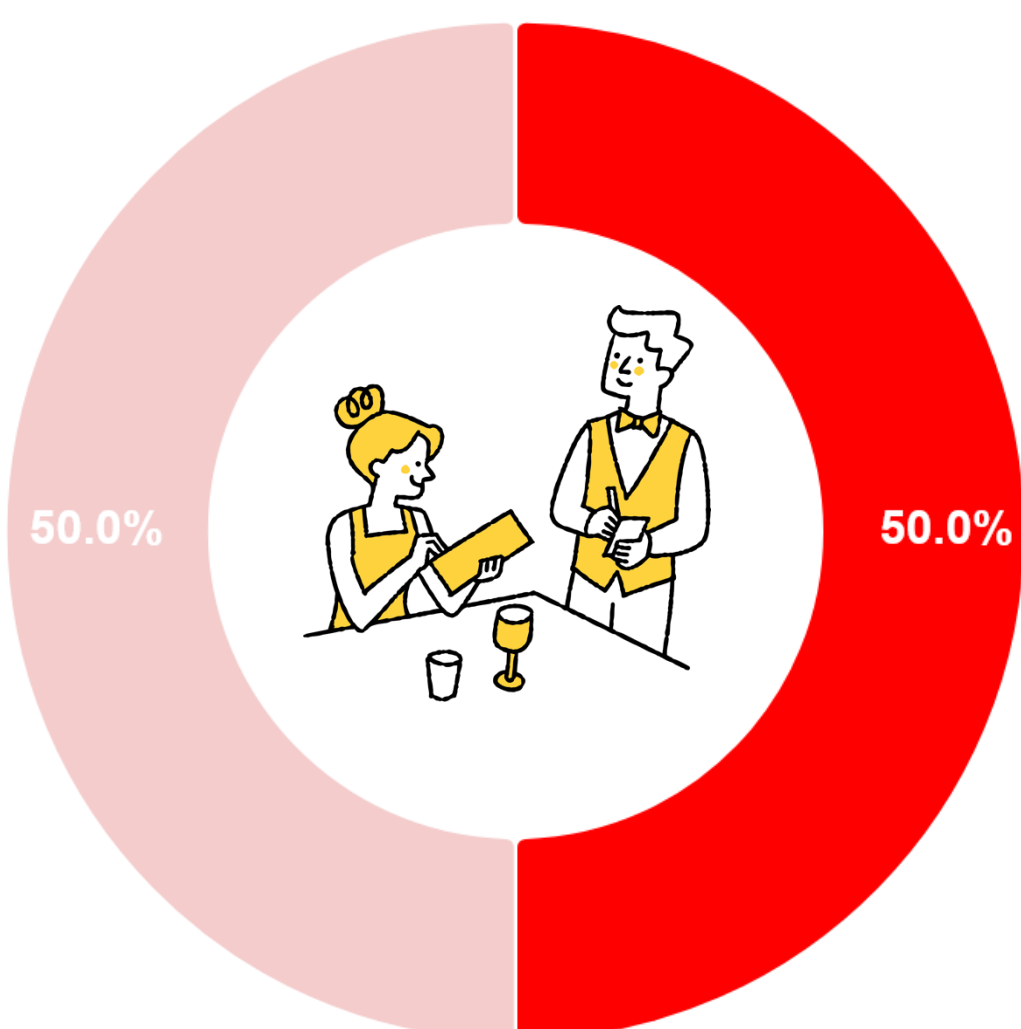
ー普段から健康を意識した食事をしていますか？

▼ 美容業



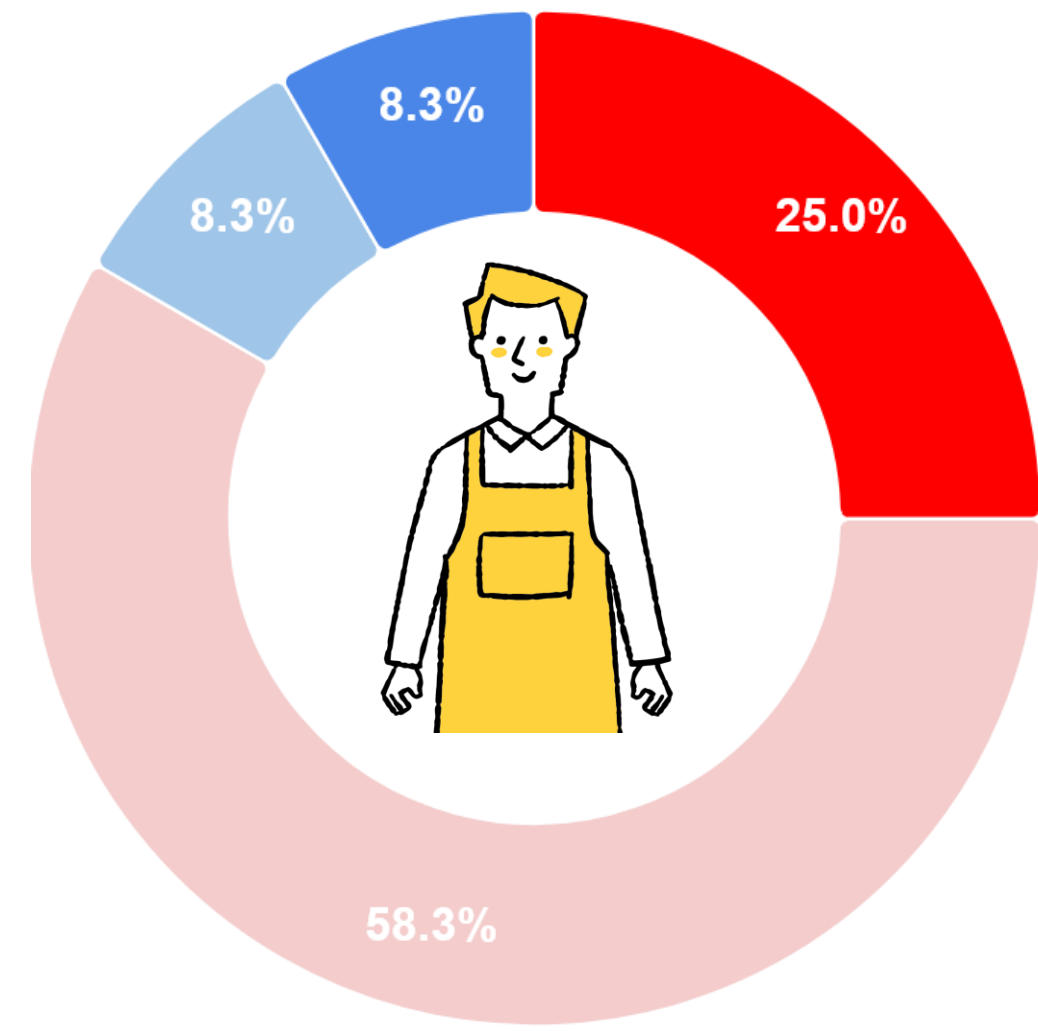
常に意識している 時々意識する あまり意識しない 全く意識しない

▼ 飲食業



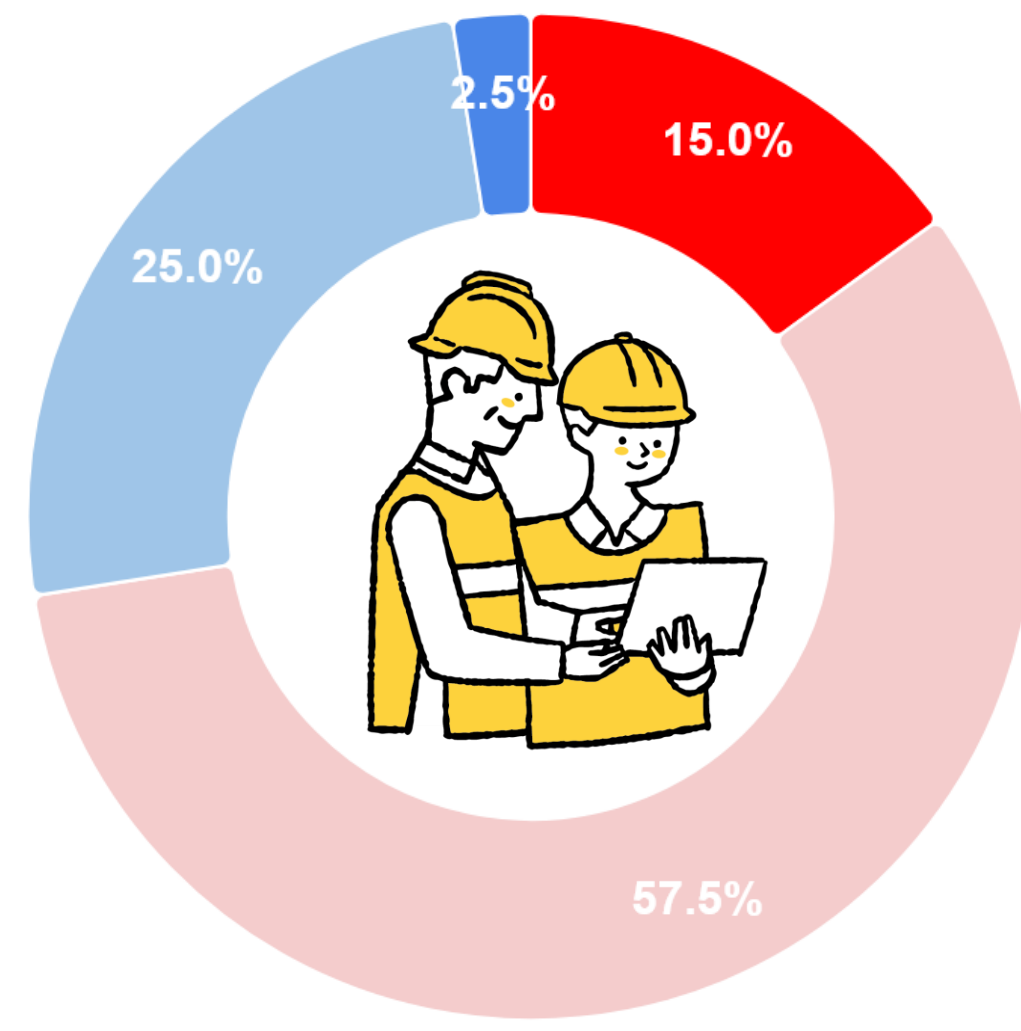
常に意識している 時々意識する あまり意識しない 全く意識しない

▼ 小売業



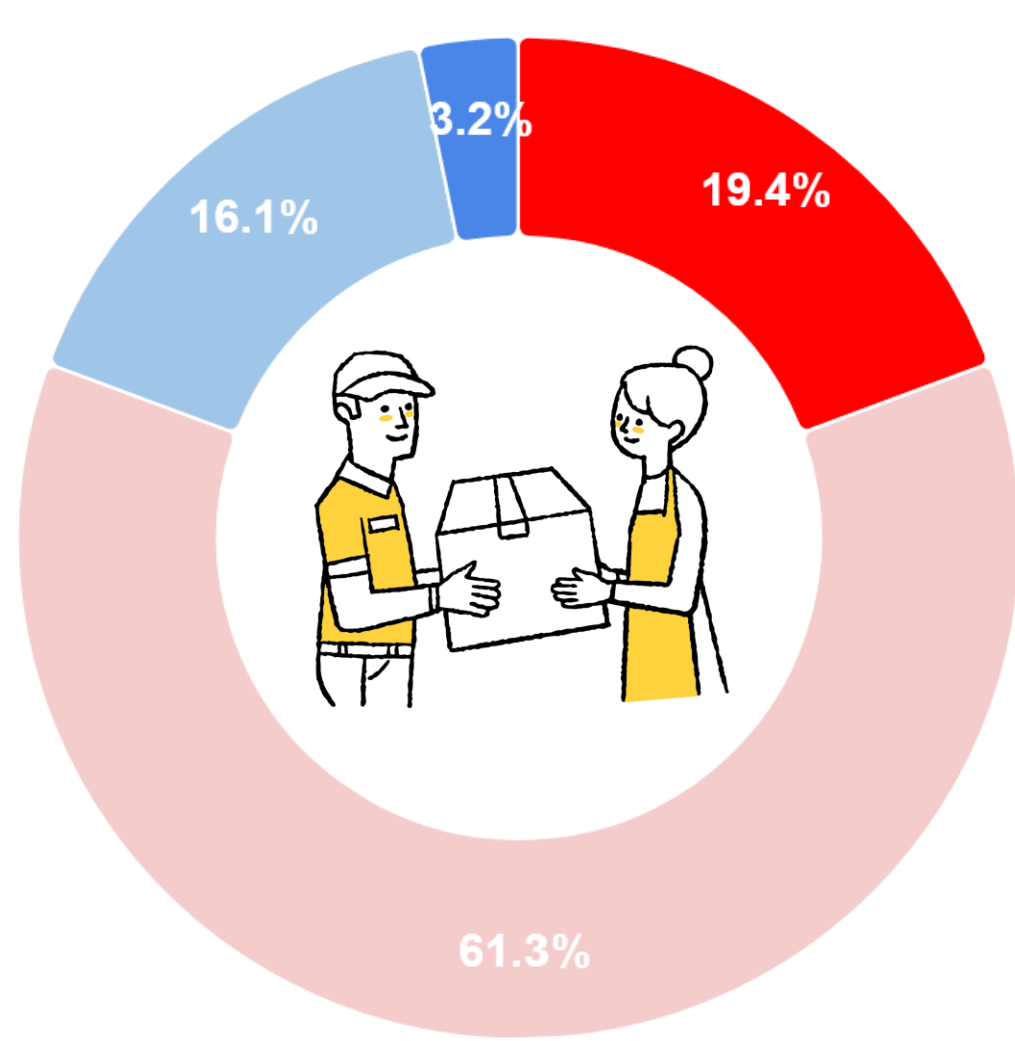
常に意識している 時々意識する あまり意識しない 全く意識しない

▼ 建設業

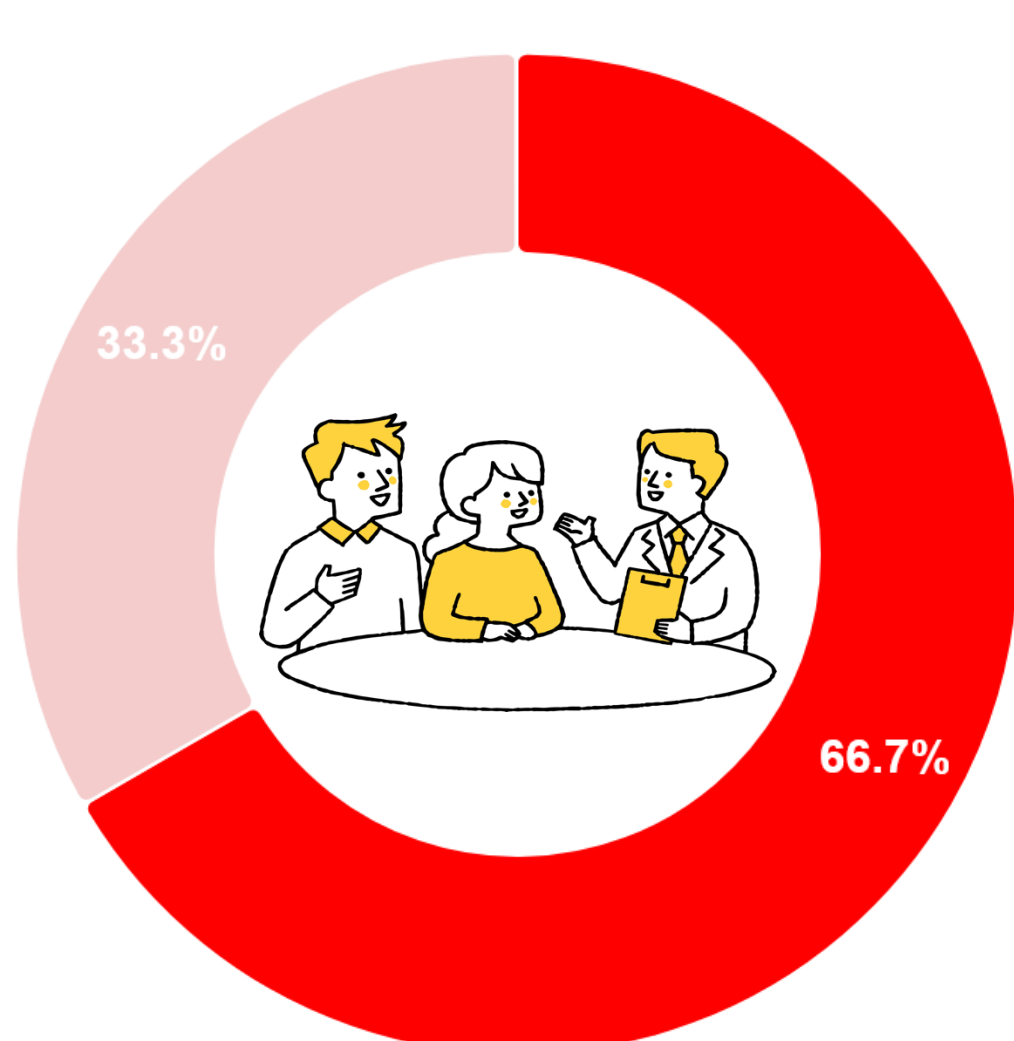


常に意識している 時々意識する あまり意識しない 全く意識しない

▼ 運送業

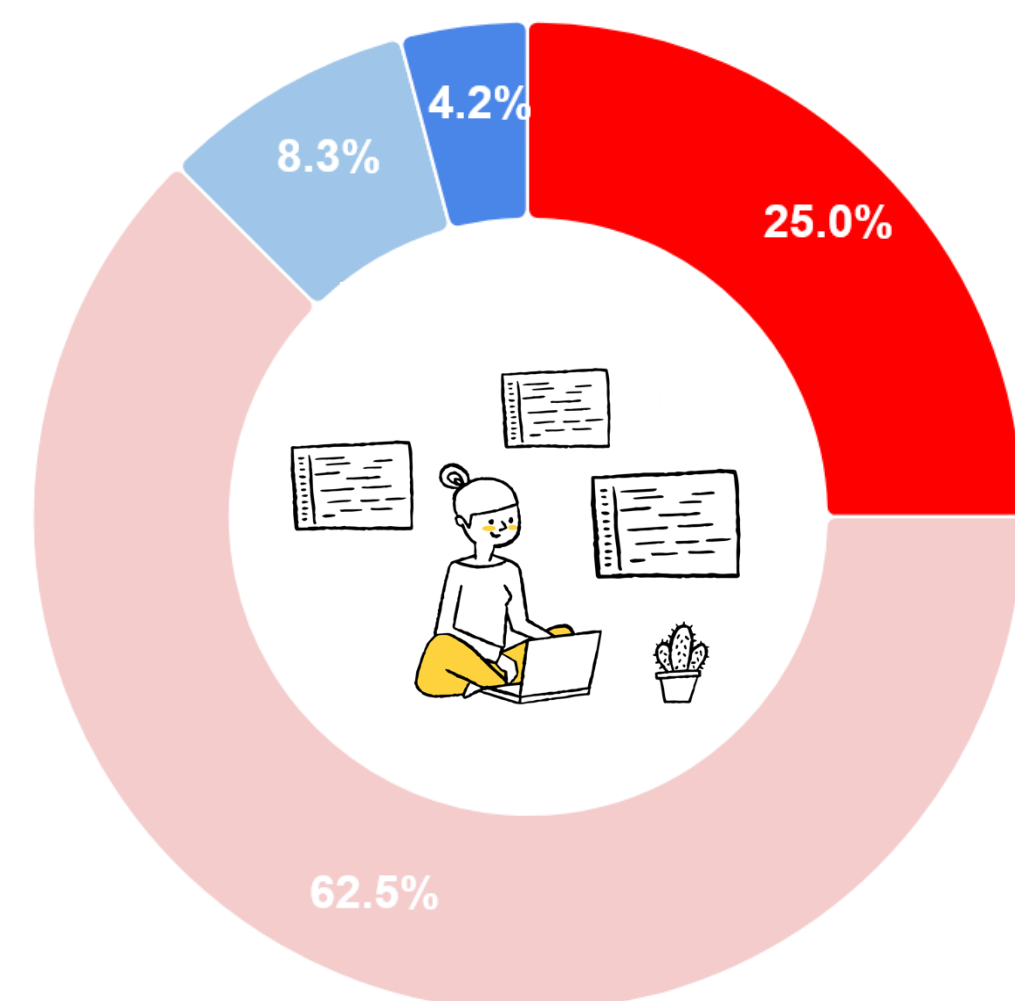


▼ 不動産業

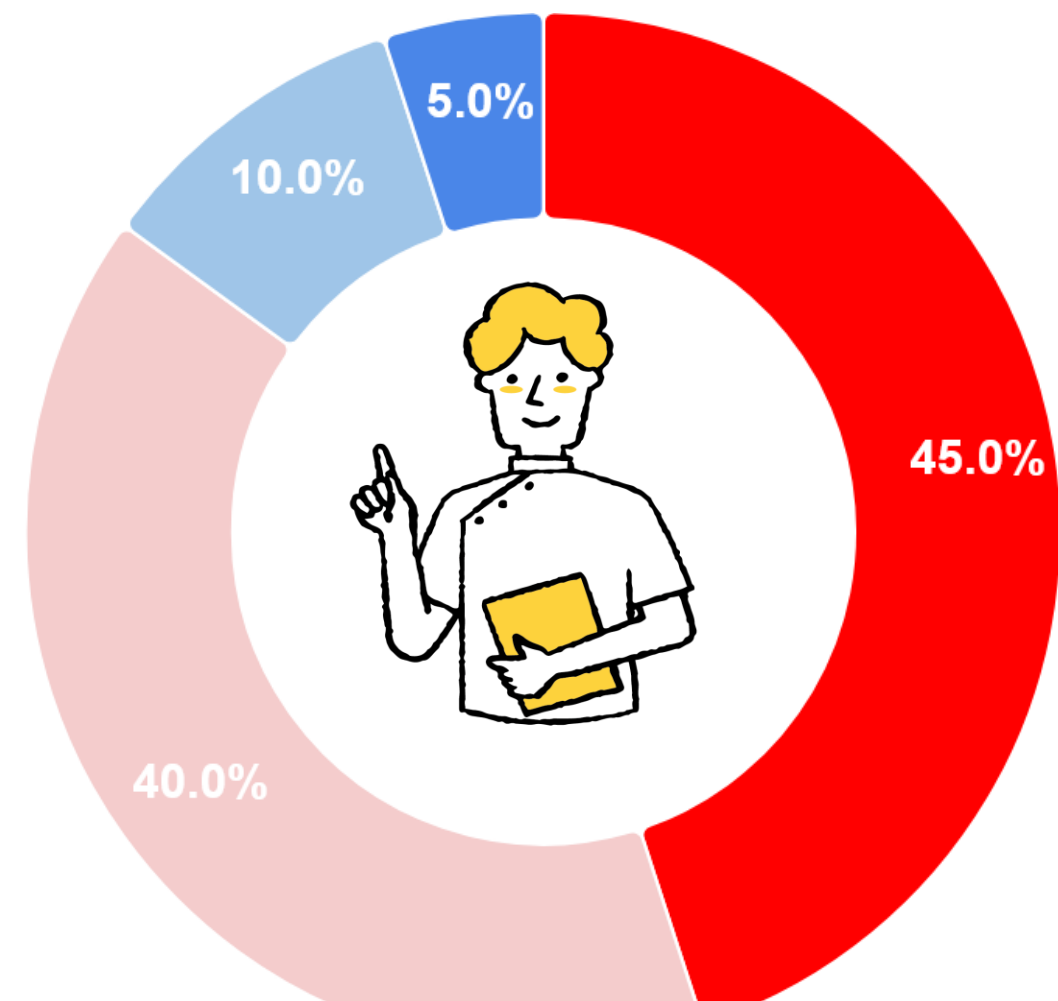


■ 常に意識している ■ 時々意識する ■ あまり意識しない ■ 全く意識しない

▼ WEBサービス業

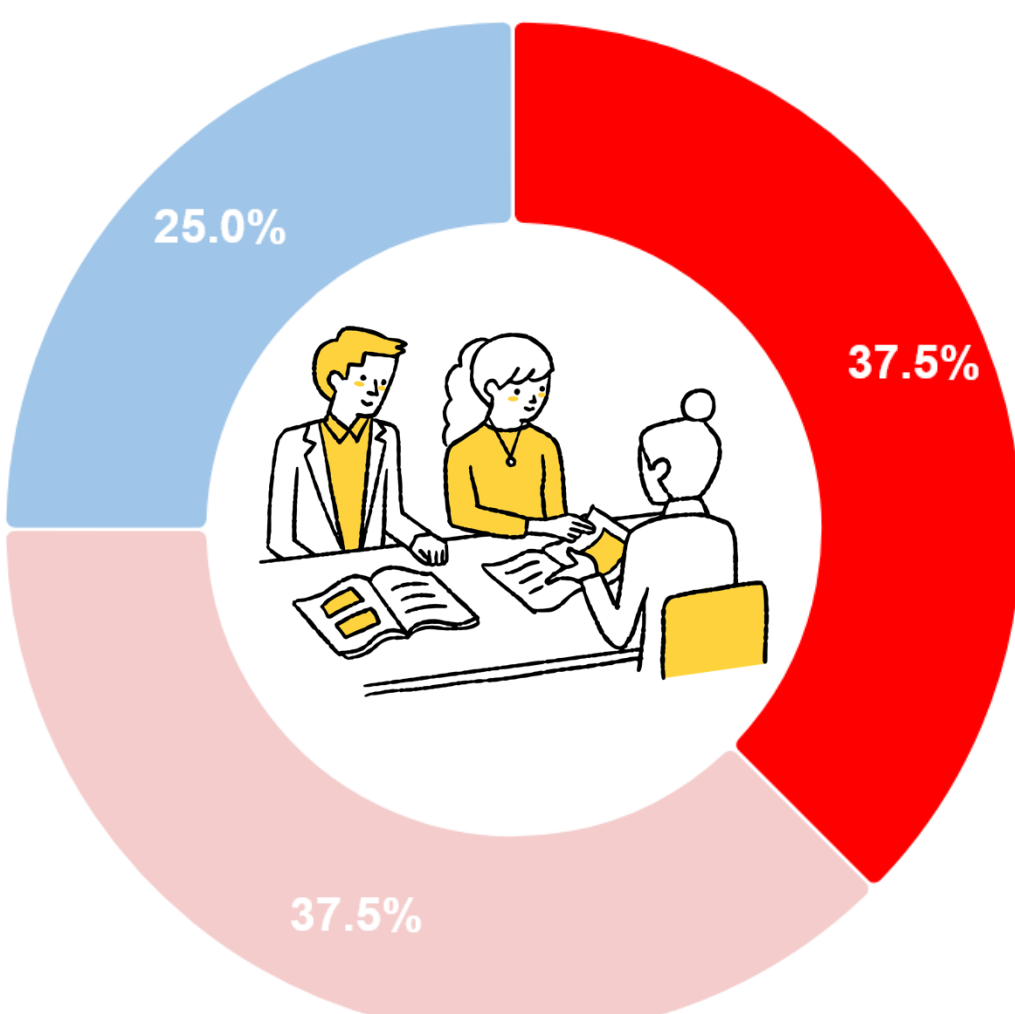


▼ 医療業・福祉業

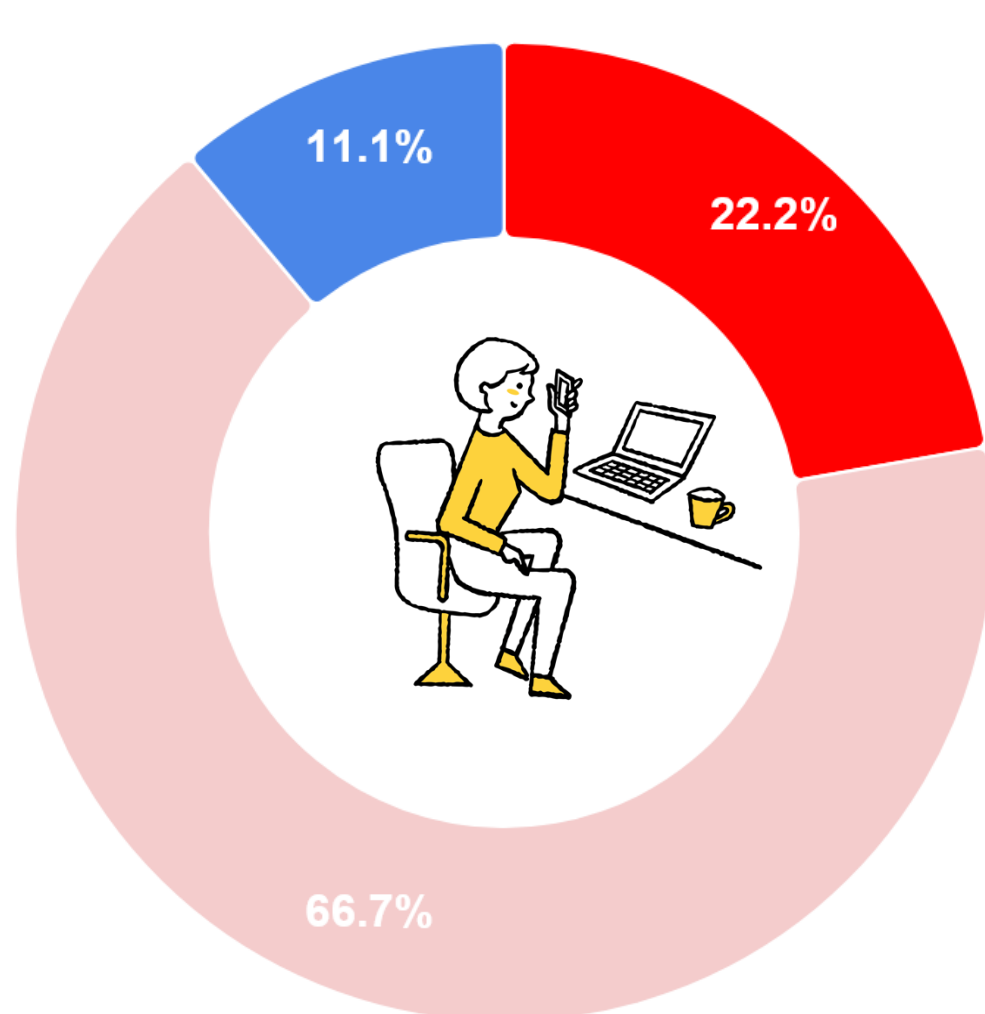


■ 常に意識している ■ 時々意識する ■ あまり意識しない ■ 全く意識しない

▼ 専門家(士業・FP・コンサルなど)

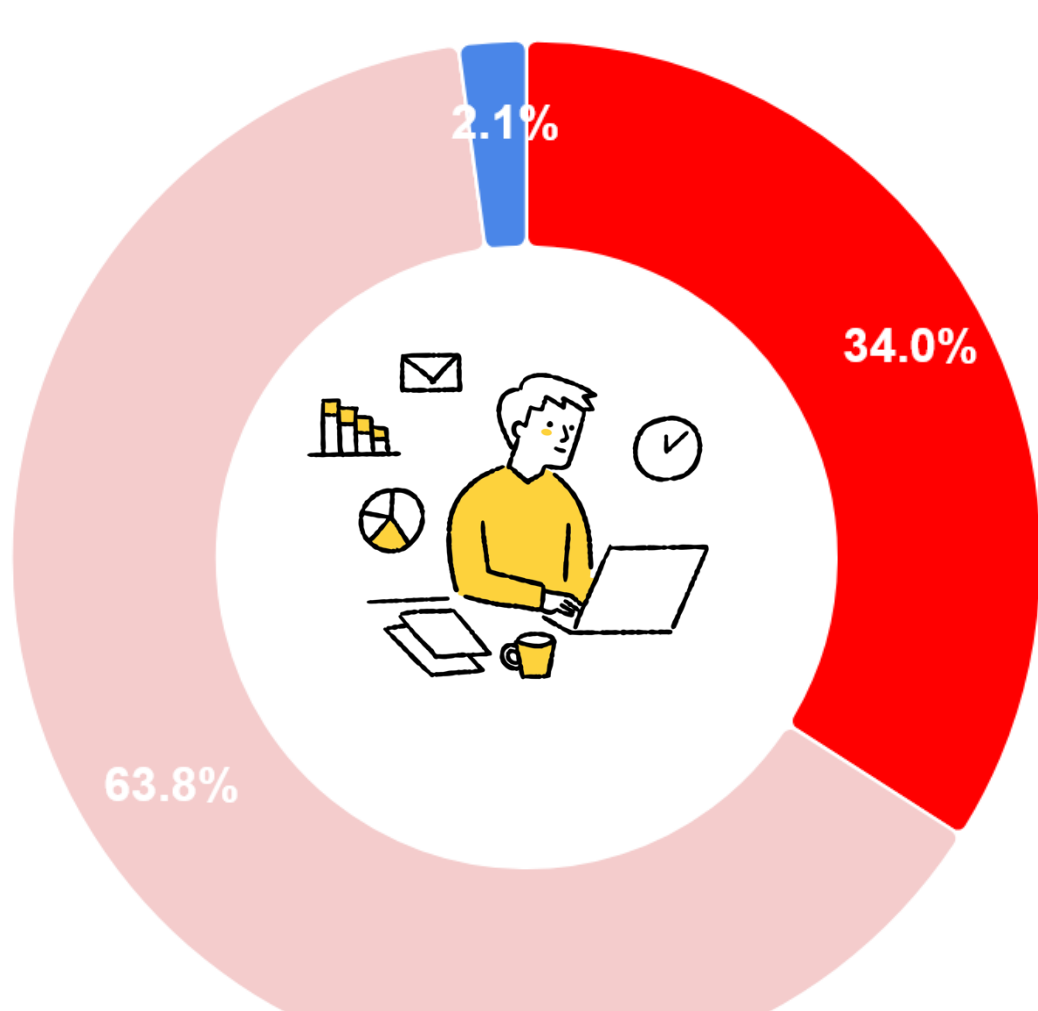


▼ 個人投資家



■ 常に意識している ■ 時々意識する ■ あまり意識しない ■ 全く意識しない

▼ その他



■ 常に意識している ■ 時々意識する ■ あまり意識しない ■ 全く意識しない

健康的な食事への取り組み

－健康的な食事をするために、どのような取り組みをしていますか？

栄養バランス
全体調整型

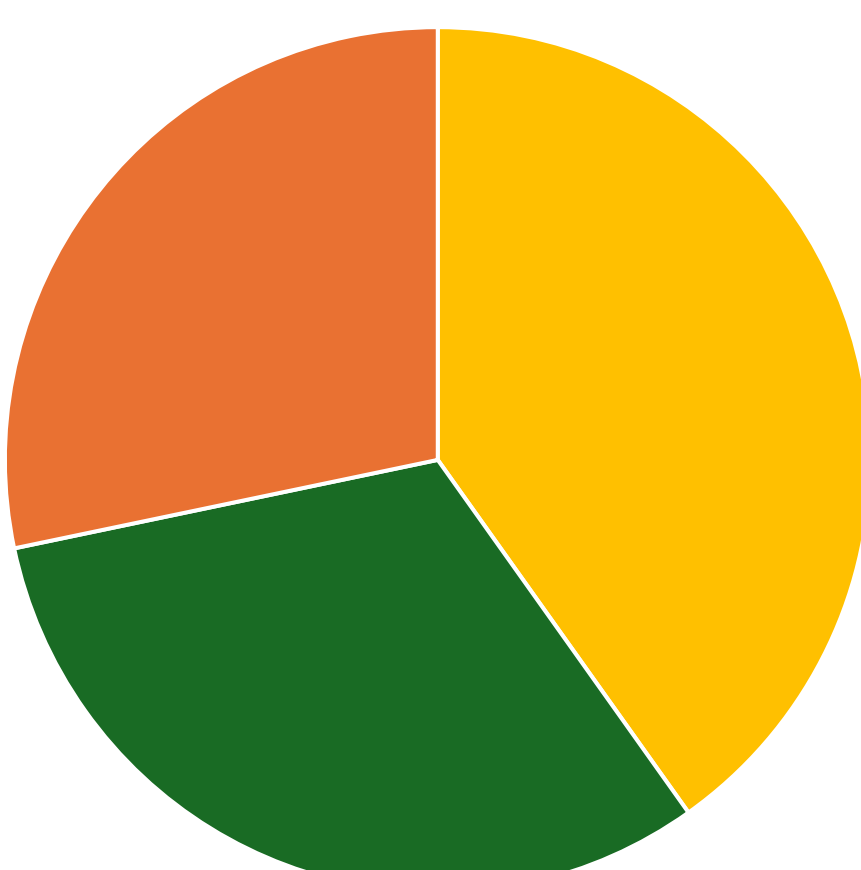
28%

制限・こだわり型

40%

野菜・食材重視型

32%



制限・こだわり型

- 添加物除去。ファーストフード・ファミレス・コンビニ弁当は避ける
- 栄養バランスや腸内環境を壊さない食品を選ぶ
- 食材はなるべく安全性の高いものを選ぶ
- プチ断食
- 野菜をなるべくとる・食べ過ぎない
- 新鮮で旬のものを選び、余計なものは取らない
- お酒を控える
- 糖尿病なので砂糖を使わない調理
- オーガニック野菜・抗生物質不使用の肉・ホルモン剤入り牛乳は避ける
- ビタミン不足を補うためサプリや野菜ジュースを飲む
- 野菜をしっかり食べて夜遅い時間に食事をしない
- 野菜中心で油・炭水化物を取りすぎない
- 野菜から食べ、腸を休ませるために10?15時間空ける
- 添加物や余計なものを取らないようにする
- 食べ過ぎ注意。肉より魚・野菜中心、甘い飲み物控える

- 炭水化物や塩分の取りすぎを防ぐ
- 自炊して添加物を避ける
- 油ものや甘いものを食べすぎない
- 食事が過度にならないようにする
- 糖質量や食べる順番に気をつける
- インスタント食品を避ける
- 糖質は控えめに、砂糖はラカントを使用
- 農薬や添加物を少なく、小麦と砂糖を控える
- 必要な栄養素は食事から、足りない分はサプリで補う
- 加工品はなるべく使用しない
- 野菜を食べる・よく噛む・食べすぎない
- バランスの良い食事＋青汁やサプリメントをとる
- サラダ油は使わず米油やオリーブオイルにする
- R1ドリンクや野菜サプリで管理
- 炭水化物を減らし野菜中心の食生活
- バランスよく、カロリーや糖質を取りすぎない
- サプリメントを活用し野菜から先に食べる
- お酒の量を決め、間食を控える
- 米・麦・味噌・梅干しを基本にし、14時間空ける。インスタント食品は避ける
- 無農薬・減農薬の米や野菜を選ぶ
- 外食は少なくとも1日1回まで、バランスメニューを選ぶ
- 満腹まで食べない
- 低糖質・カロリー控えめ。肉より魚を選ぶ
- 腹八分目＋野菜を意識
- サプリや青汁の顆粒で栄養分を補う
- 塩分や糖質を取りすぎない
- 和食中心。水と塩にこだわる
- 炭水化物控えめ・健康食品常食・量は6割・間食なし
- タンパク質中心で糖質を少なく
- 1日2000kcal以内のカロリー制限
- 脂質を控え、タンパク質と野菜を多めに
- 油っこい物を控え野菜を多めに。ジャンクフードは避ける
- 早寝早起き
- 野菜＋薄味。調味料は控えめ
- 小麦製品や甘いものを控える
- 適度な運動・睡眠・腸活
- 果物は食前に
- 週に1日ファスティング
- 朝食を必ず食べる
- 作り置きで1週間分準備
- 食事回数を減らす、サプリメントを併用
- コンビニのパンを避ける
- 白米から玄米に変え、パンを減らす
- 有機食品を選び、添加物や農薬を避ける
- 良い食品がない時は無理に食べない
- 菌活
- 夜は少なめ
- 夜は炭水化物をとらない
- 濃い味を避け、国産品を選ぶ
- マクロビ
- 糖質を摂りすぎない＋水分をとる
- 定期的なデトックス
- ファストフードを避ける
- 水をたくさん飲み、昼を抜き断食時間を長くする
- 炭水化物＋タンパク質中心、野菜は無農薬。サプリで補う
- 昼食のみカロリーを減らして体重維持
- 炭水化物(米)＋タンパク質(卵・鶏肉)中心
- 野菜は無農薬・減農薬。ビタミン・ミネラルはサプリで補う
- ダイエットはせず、昼食のみカロリーを減らして体重維持

▼野菜・食材重視型

- 生野菜を極力取るようにしている
- 胃の消化を助け、血糖値の急上昇を防ぐためキャベツや大根から食べ始める（ベジファースト）
- 食材配達サービスを利用している
- 野菜も取り入れた食事を作ってもらっている
- 朝にヨーグルトとフルーツを食べる
- 朝食は特に野菜中心にとる
- 白米を食べる
- 外食を控え自炊、発酵食品や野菜を意識
- 具沢山味噌汁をご飯前に食べる
- ヨーグルトや麴を自作し発酵食品を食べる
- 野菜・味噌汁をメインにしてから肉をとる
- 野菜が好きなのでよく食べる
- 外食が多いが自炊、玄米・野菜・味噌汁を基本にしている
- サラダを取り入れる
- 無農薬野菜を選ぶ
- 朝食に発酵食品を食べる
- もち麦・発酵食品・野菜・食物繊維を意識
- 野菜を取る習慣は少ないが週2回サラダを食べる
- 野菜や鉄分を摂取する
- 野菜摂取を意識し、野菜ジュースで補う
- 栄養バランスがとれた食事、旬の野菜を選ぶ
- 野菜や果物からビタミンB群を摂取する
- スムージーで野菜不足を防ぐ
- 野菜メインで、肉は疲れている時のみ食べる
- 納豆を食べる（大豆の発酵食品）
- 発酵食品を多く食べる
- 朝食は必ず食べ、野菜を積極的に食べる
- 野菜中心で代謝UP、食物繊維を多めに

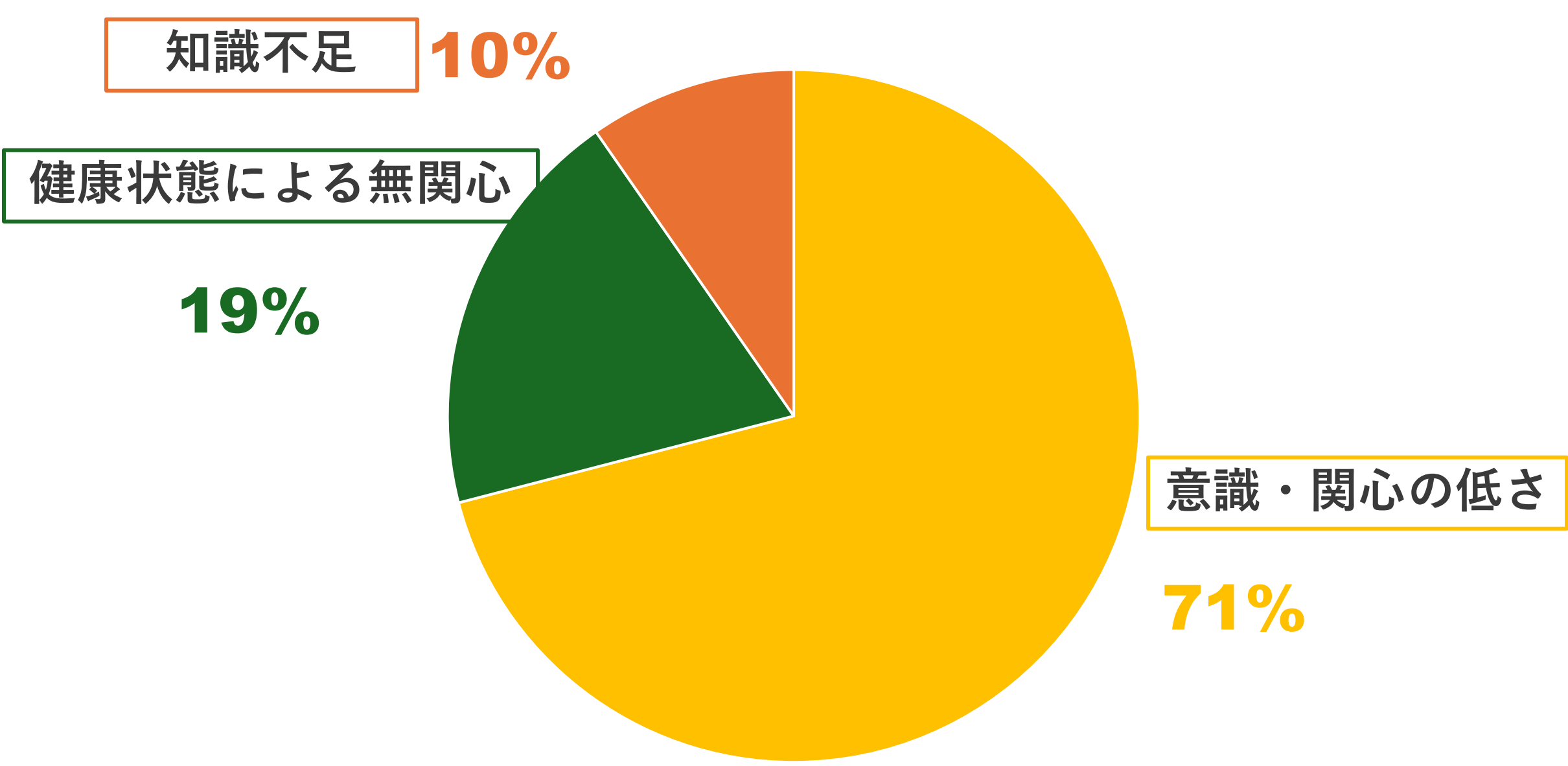
▼栄養バランス・全体調整型

- 肉と野菜をバランスよく摂取する
- 一日の食事全体で栄養バランスを考える
- 自然に近い食品を選ぶ
- 野菜やタンパク質の摂取を心掛ける
- タンパク質を意識的に摂るようにしている
- 調味料や油の選び方も含めてバランスを意識する
- 野菜ジュースや肉ばかりに偏らないようにする
- 子供の体のことを意識する

- ご飯を控えめにし、魚と野菜を多くとる
- PFCバランスを計算して食事をとる
- 体に合ったものを食べる
- 健康に良いものを食べる
- 主食・野菜・果物を意識し、カップ麺は控える
- 食べ過ぎないようにし、野菜やタンパク質を考慮する
- 余り健康的な食事に取り組めていない
- ゆっくり食べる時間を確保する
- 糖質や炭水化物に気を付け、栄養バランスを考える
- 魚と肉を交互に食べる
- 妻がメニューを考えている
- 栄養価や吸収の高い食品を食べる
- 体の声を聞いて食事を決める
- 栄養素を意識する
- 食材をバランスよくとり、添加物に注意する
- 三大栄養素を取り入れる
- 自炊をしている
- 野菜と魚のバランスを意識する
- 主菜だけでなく副菜も取る
- 偏った食事をしない
- タンパク質と野菜を必ず取り入れる
- 不足しがちなタンパク質を意識する
- タンパク質やビタミンを意識し、野菜多めにする
- 自炊でバランスを意識し、野菜中心・加工食品控えめ

健康的な食事を意識していない理由

－健康的な食事をなぜ意識していないのか教えてください。



意識・関心の低さ

- 面倒だから
- 外食が多いためできない
- 食べたいものを食べているから
- 働いている時間帯がバラバラで気にしてられない
- 経済的な不安で健康的な食事を意識できない
- 美味しい・食べたいものを優先したいから
- 日常生活で手軽なファーストフードや加工食品を選びがち
- 甘いものや間食をつい食べてしまう
- 興味がない
- 無意識に食べたい物に手が行ってしまう
- 気にしていないから
- 1日に一回しか食事をしないので、その時に好きなものを食べる
- あまり考えていない。考えたことはあるが仕事で難しい
- 仕事と子育てで忙しく、自分の食事にまで気が回らない
- 夕食以外は意識していない
- 物価高で健康的な材料の購入が難しい
- 栄養バランスを考えると品数が多くなり金額も高い

健康状態による無関心

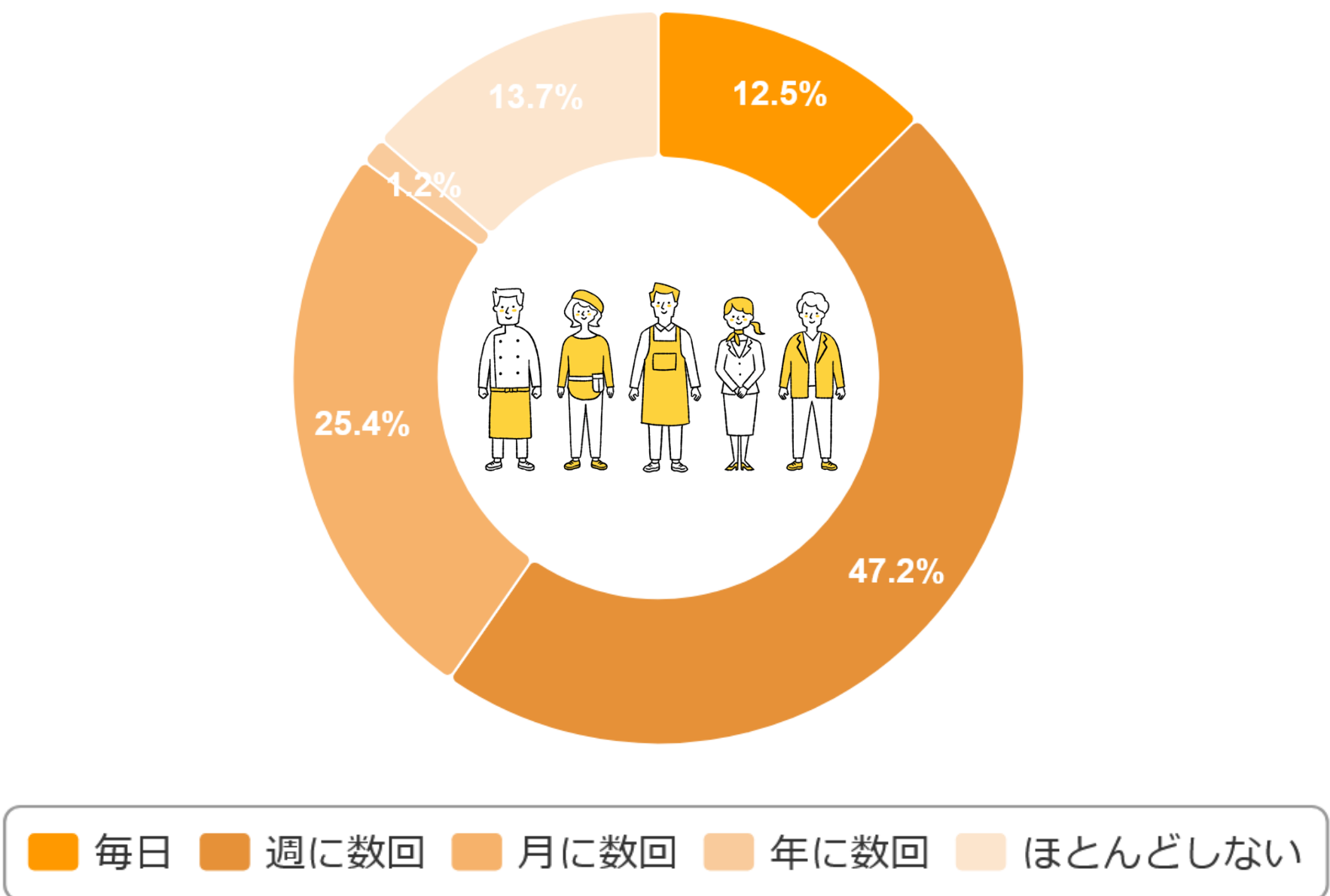
- 健康診断をうけるから
- 現時点で特に不調を感じていない
- 体に問題がないから
- バランスの良い食事は食べている
- 今はダイエット
- 特に意識してまで長生きしたいと思わない

栄養バランス・全体調整型

- あまり知識がないため
- この日本の食生活は添加物と防腐剤のできてる
- 何が体にいいのかわからない

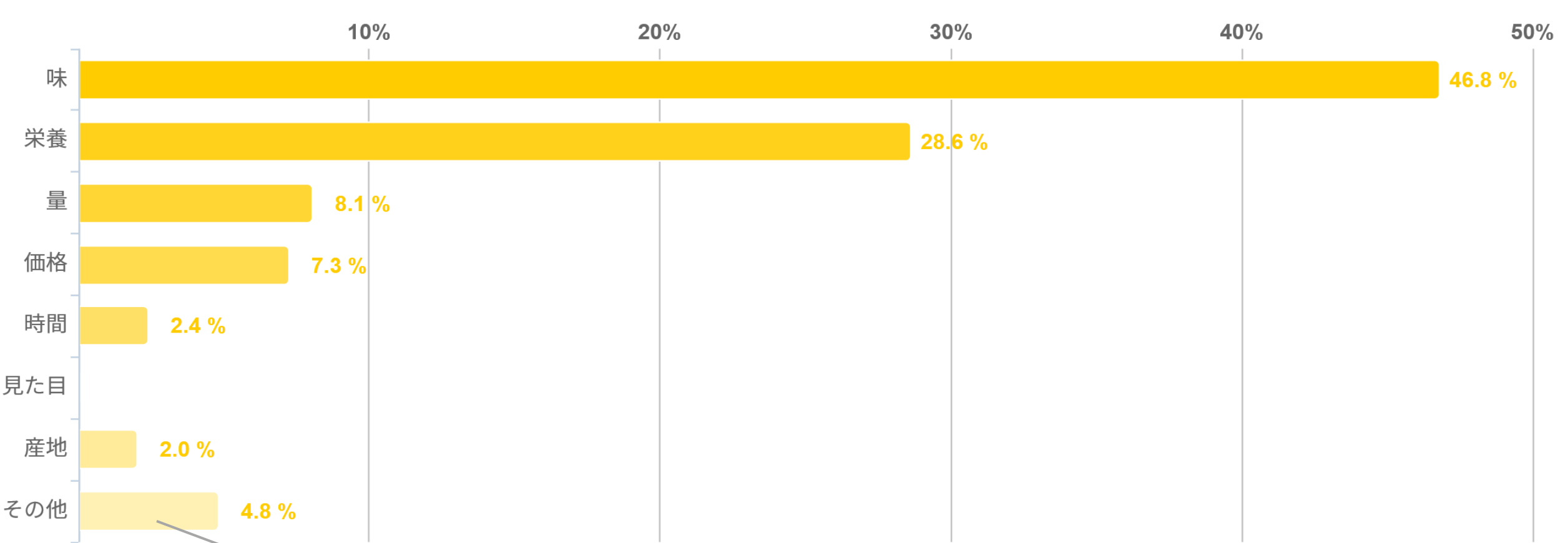
間食の頻度

－間食（スナックやお菓子）の頻度はどれくらいですか？



食事で気にするポイント

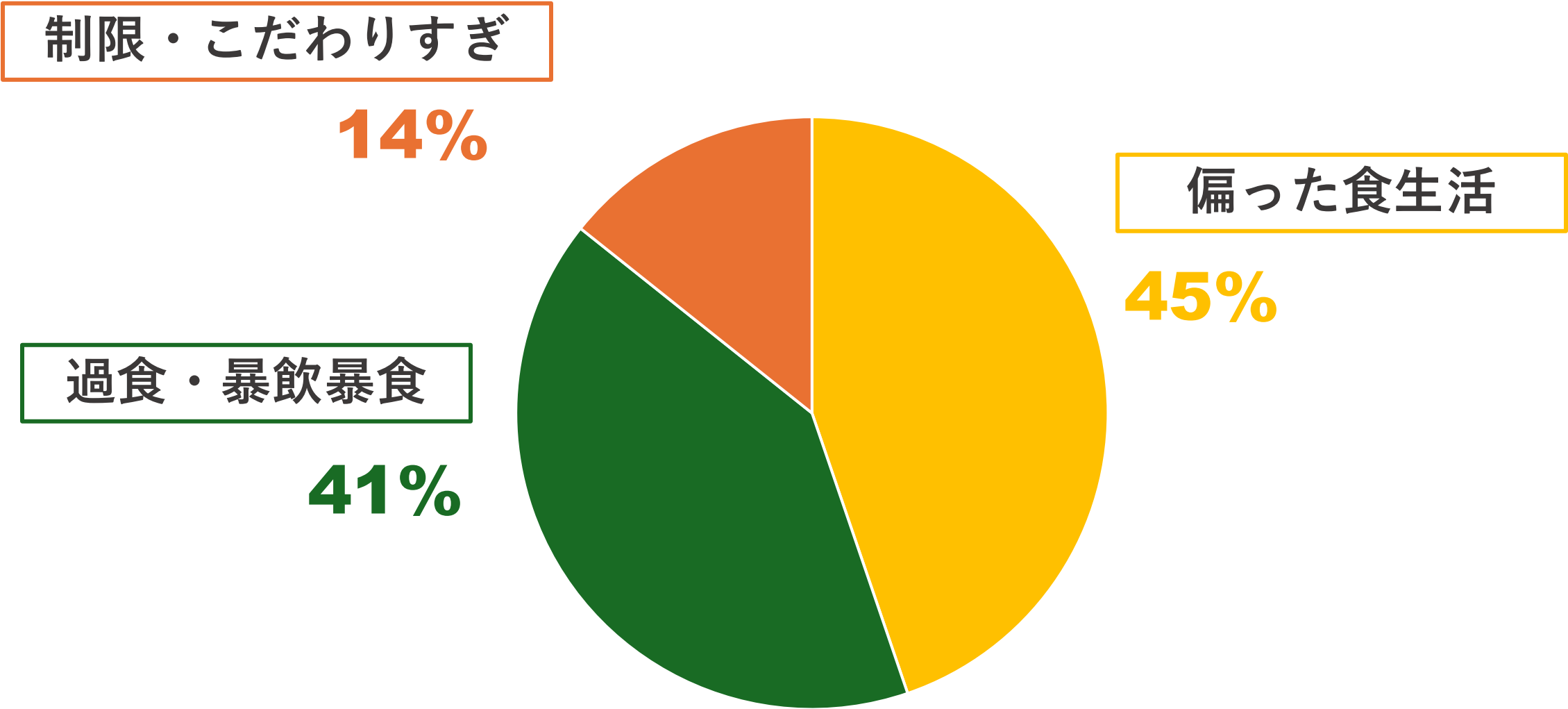
ー食事の際、最も気にするポイントは何ですか？



- 裏の原材料
- 安全性
- エネルギーのバランス
- 添加物
- 雰囲気
- 体の必要としている量・内容・タイミング
- 気分で変わる
- 食べたいもの

食生活での失敗談や後悔

ー食生活に関する失敗談や後悔した経験について教えてください。



偏った食生活

- 一時期朝食を食べない生活をしてしたが、体調に支障が出て食べるようにした
- 性格的に偏りがちで、決めたら同じ物ばかり食べてしまう
- 深夜帯に食事をして翌日腹痛になった
- 釣った魚を食べたらアニサキスで入院した
- 果糖・砂糖・小麦・酸化した脂の摂取が多く慢性疲労になった
- 好きな物を好きな時に食べて太り、不健康になった
- 若い時はインスタントやコンビニ食品ばかり食べていた
- コーヒーを飲みすぎて胃を荒らしドクターストップ
- 20才前後に食生活が乱れて不調が出た
- カロリー過多で糖尿病になり足を切断
- 添加物や塩分を摂りすぎ血圧が上昇した
- 忙しい時にゼリーばかり食べて体調不良
- 若い頃と同じ食生活を続けて太った
- 考えなしに食べて健康診断の結果が悪化
- 栄養が偏って健康を害した
- 夜遅い食事で体重増加
- アイスcreamだけ買ったことがある
- 料理の味付けを失敗することがある（塩辛くなる等）
- 水を飲まない生活で尿酸値が上がり痛風予備軍に
- 汁物代わりにインスタント麺を毎食食べて太った
- 小さい子供向けのメニュー中心で健康に気を遣いにくい
- 簡単に手に入る良い食品が少ない
- 半年前まで毎日スナック菓子を食べていた
- 独身時代は外食ばかりで体重増加
- 油物が多すぎてお腹を壊す
- お酒を飲まない夕食が食べられなかった
- 忙しくて外食が多くなる
- 食生活が不規則で深夜ラーメン→胃もたれ
- 外食が多く下痢や体調不良
- 弁当屋の晩御飯続きで太りやすくなった
- カロリーや糖質を気にせず太った
- 野菜嫌いでサプリに頼っていた
- 砂糖入り飲料やカフェイン過多で脱水や頭痛
- 忙しく決まった時間に食事できず胃もたれ
- カップラーメンばかりで血圧上昇
- 糖尿病になった
- 夜に糖質の多い食事をして翌日しんどかった
- 体調が優れない時に無理して食べた
- 豆乳ミキサーを買ったが使っていない
- 年齢とともに食事量を調整するようになった
- 脂物をたくさん食べて肌荒れ
- 不味いものは避けるため同じ物ばかり食べる
- 好きな物ばかり食べて栄養を考えず心疾患に
- アレルギーに気づかず果物を食べていた
- 肉中心・外食多めで悪影響
- 座り仕事後も同じ量を食べて太った
- 肉を多く食べると下痢になる
- 偏食で憩室炎になった
- 外仕事で外食が多く体調不良
- 価格を抑えるとバランスが崩れる
- 外食が多く野菜不足で体調悪化
- 子どもが健康的なおかずを食べてくれない
- パスタが安いからそればかり食べて体重増加
- 好きなものを大量購入→消費できず処分
- 外食で経費精算できたのにポイント払いしてしまった
- 外食でにんにく入り→翌日お腹を壊した
- 中性脂肪が高いがラーメンをやめられない

- 体に悪い物を知らずに食べて体調不良
- 保存食中心で栄養不足→体調不良
- 安い物をよく見ず購入→美味しくなく失敗
- 納豆を多めに買うと食べなくなり廃棄
- ジャンクフード中心で体調不良
- 消費期限切れの食材を買って廃棄
- 高額食品が美味しくなかった
- 夏場にスポーツドリンクを毎日飲み体重増加
- 加工食品やファストフード中心で体調不良
- 外食ランチ炭水化物中心で体脂肪増加
- 賞味期限切れの食材処理に困った
- アレルギー体質で刺激物を食べて体調不良
- ファストフード生活で太った
- 時短のためカップラーメンをよく食べた
- 食後のコーヒーに砂糖を入れて体調不良
- 3食食べて体重増加・不健康
- 炭水化物が多く太った
- 身体に不調が出た
- 身体に悪い物をつい食べてしまう
- カップ麺を食べすぎてじんましん
- 油もの中心で体調を壊した
- 缶コーヒー習慣で健康診断に引っかかった
- 外食ばかりで栄養バランスが悪かった
- 栄養バランスを考えたが量を作りすぎてカロリー過多
- 体質が変わり以前食べられた物が食べられなくなった
- 安いものはそれなりで不味い経験
- 何も考えずに食べた
- 野菜をほとんど食べなかった
- 偏った食事でメタボ
- 忙しくて食事を抜き体調を崩した
- 忙しくインスタントに頼り体調を崩した
- レパートリーが少なく同じものばかり

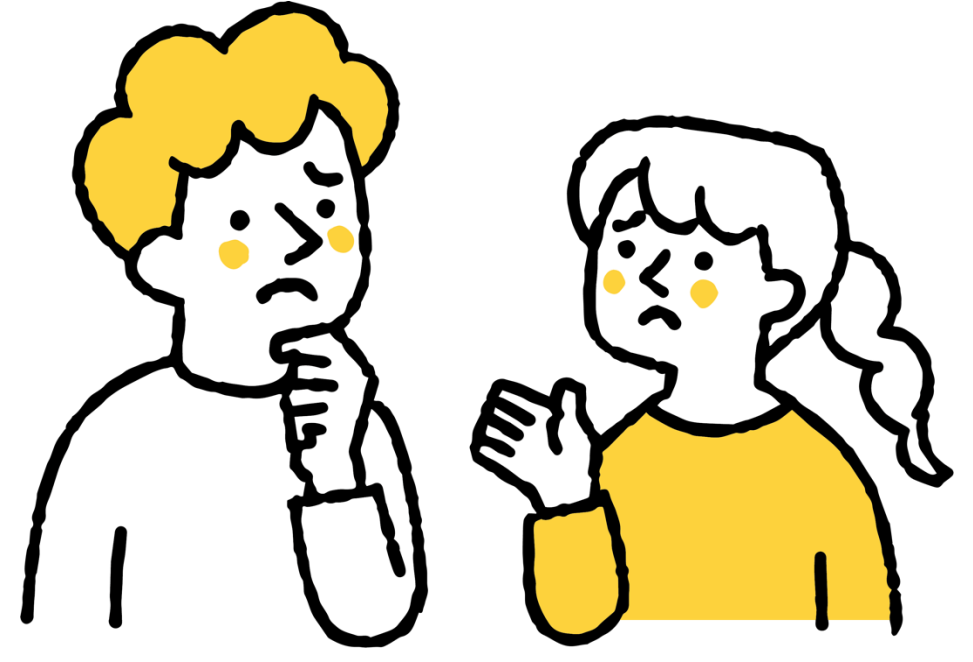
過食・暴飲暴食

- 食べ過ぎてしまう
- 食べ残すのが嫌で食べ過ぎてしまう
- 残すと勿体ないと思って食べて太った
- 腹八分目にしたいが、お腹いっぱいまで食べてしまう
- 食べ過ぎて胃もたれ・気分が悪くなる
- 食べ過ぎて眠気に襲われる
- 食べ過ぎて太った
- 食べ過ぎで胃腸を弱めた
- 食べ過ぎて後悔する
- 暴飲暴食で翌日体調が悪化
- 暴飲暴食で太り仕事に支障
- 暴飲暴食で次の日がつらい
- 暴飲暴食・ジャンク・外食で虫垂炎
- 3食食べたら体が重く調子悪くなった
- 好きなものばかり食べ過ぎて太った
- 好きすぎて食べ過ぎると嫌いになる
- 適量で止められず食べすぎる
- お腹が減っていた時に料理を頼みすぎた
- 量を多く食べてお腹を壊した
- 食べ放題・バイキングで食べ過ぎて苦しくなった／気持ち悪くなった
- インドカレー食べ放題に挑戦して体調を崩した
- ビュッフェで多く取りすぎて食べきれなかった
- ニンニクを食べ過ぎてお腹を壊した
- 牡蠣を食べ過ぎてお腹を壊した
- お酒を飲みすぎて後悔
- お酒を飲みすぎて体調を崩した
- お酒を飲みすぎて翌日に影響
- お酒を飲むと食べ過ぎてしまう
- お酒と一緒に食事すると量が増える
- 酒のあてを食べ過ぎて太った
- 毎週末ビールとおつまみで太りメタボ
- 飲んだ後にラーメン／締めラーメンで後悔
- 飲み終わりに炭水化物を摂取してしまう
- 飲みすぎて食欲が暴走しドカ食い
- 甘いもの・間食をつい食べてしまう
- 夜の間食でチョコを食べて太った
- 間食を食べすぎてお腹周りが太った
- 間食が多く太った
- イライラ時に間食を沢山する
- 間食でお菓子を食べすぎた
- お菓子がやめられない
- 夜寝る前に油物を食べて胃を悪くした
- 夜中にカップラーメンを食べてしまう
- 夜食をとりすぎて太った
- 夜食ベすぎる
- 夜遅くまで起きて食べてしまう
- 夜勤帰りのファミレスで太った
- お盆や正月など連休で飲み食いして太った
- 空腹でないのに時間で食べてしまう習慣
- 若い頃は早食いが多かった
- ここ2-3年で体重が15キロ以上増えた
- 30歳くらいで太った
- 安くなっている物を買いすぎて悪くしてしまう
- 食料を買いすぎて食べきれない
- 食材宅配で冷凍おかずを買いすぎてムリして食べた
- 見切り品を大量に買って美味しくなかった
- 安くて量が多い物を買って美味しくなかった
- 安いものをよく見ずに買って失敗
- 高額食品が美味しくなかった
- 好きなものを大量に買って消費できず処分
- 納豆を多めに買って食べず廃棄
- 消費期限切れの安い食材を買って廃棄
- 賞味期限切れの食材処理に困った
- タバコをやめて飴やガムの量が増え体重激増

- 疲れすぎると間食が増える
- 差し入れが続いて太った
- ストレスで過食に走って体型悪化
- ストレスで甘いものを食べて体型悪化
- 自炊を始めた頃に量が分からず作りすぎた
- 保存食中心で栄養不足→体調不良
- ジャンクフード中心で体調不良
- 加工食品やファストフード中心で体調不良
- 外食ランチ炭水化物中心で体脂肪増加
- ファストフード生活で太った
- 時短でカップラーメンをよく食べていた
- 食後のコーヒーに砂糖を入れて体調を崩した
- 3食しっかり食べて体重増加・不健康
- 炭水化物が多く太った
- 油もの中心で体調を壊した
- カップ麺を食べすぎてじんましん
- 缶コーヒー習慣で健康診断に引っかかった
- 外食ばかりで栄養バランスが悪かった
- 栄養バランスを考えたが量を作りすぎてカロリー過多
- 体質が変わり、以前食べられた物が食べられなくなった
- 野菜をほとんど食べなかった
- 偏った食事でメタボ
- 忙しくて食事を抜いて体調を崩した
- 忙しくインスタントに頼り体調を崩した
- 身体に悪いものを知らずに食べて体調不良
- 身体に悪い物をつい食べてしまう
- 身体に不調が出た
- レパートリーが少なく同じものばかり
- 中性脂肪が高いがラーメンをやめられない
- 夏場にスポーツドリンクを毎日飲んで体重増加
- アレルギー体質で刺激物を食べて体調不良

制限・こだわりすぎ

- あまりに気にしすぎて周りが「何なら食べられるか」気を使うようになった
- こだわりすぎて野菜ばかりになりタンパク質不足になった
- 健康にこだわった結果、ご飯の時間が楽しくなくなった
- オーガニックや添加物なしにこだわりすぎて続かなかった
- 制限しすぎてリバウンドした
- 低糖質ブームを真似して体調を壊した
- コンビニ食は控えるようにしている
- 1日一食（16時間断食）をして逆流性食道炎になった
- 炭水化物を抜いて野菜や肉だけ食べて体調を崩した
- サプリを摂りすぎて健康診断に影響が出た
- 昼をずらすと夜が食べられなくなった
- 絶食系ダイエットで筋力低下・脂質異常になった
- 我慢しすぎて倍以上食べてしまった
- 1日1食ガッツリ食べれば痩せると思ったが失敗
- ダイエット食を取り入れたが効果なし
- ダイエットで食事量をカウントせず失敗
- 栄養バランスを気にしすぎてタイパ（効率）が悪化
- 炭水化物を取らずに不調になった
- 安全なものを摂る生活で子供にストレスを与えた
- 減量志向で味を疎かにした
- 「体に良い」と言われる物を買いすぎて賞味期限切れにした
- 炭水化物を極端に減らして体調を崩した
- 炭水化物を全く食べずストレスで髪が抜けた
- 無理やり健康食を導入して体調は改善したが後悔もあった
- 鶏レバーの効果を知ってから食べなかったことを後悔
- 肉類を食べなかった時期があった
- 自炊でバランスを意識し野菜中心にした
- 1日2食や1食のダイエットをしたが変化なし



食生活で改善したいこと

ー食生活に関して、特に改善したいと思っていることを教えてください。

美容業

- もっと時間に余裕を持って料理をし、数種類の食材を摂りたい
- 安全性の高い食材や元気のある食材を扱う店がもっと増えてほしい
- 調味料の原材料や化学薬品をよく見て買うようにしたい
- 夜に食べすぎる傾向があるので、量を気をつけたい
- 食べる時間を規則正しく保つようにしたい（仕事柄難しい時もある）
- 農薬や添加物、遺伝子組み換え食品はなるべく避けたい
- 出来る限り外食を減らしたい
- 間食をしないようにし、時間と量を考えた食事をしたい
- 朝食を摂る習慣をつけたい（今までは取っていなかった）
- 夜ご飯が遅くなりがちなので改善したい（子供都合で22時以降になることも）
- 炭水化物やお酒の量を減らしたい
- 美味しいと食べすぎてしまうので気をつけたい
- 昼食を取れなかったり早食いになる傾向を改善したい
- 水分を取りながら栄養補給をしたい
- 栄養バランスを意識し、よく噛んで食事を味わいたい
- コンビニの食品はなるべく避けたい
- アルコールの量や頻度を減らし、休肝日を作りたい
- 揚げ物を控える
- 野菜を多く摂り、1日3食決まった時間に食べたい
- 食べる時間を夜遅くしすぎず、胃に負担をかけない食べ方をしたい
- 食べ過ぎないようにしつつ、タンパク質やミネラルを多く摂りたい
- 外食の際は食材に配慮している店を選びたい
- 同じものばかりでなくバランスよく食べたい
- 手軽に済ませると栄養が偏るので改善したい
- 今後の健康寿命を考えて食生活を意識的に変えていきたい
- 体が資本なので、体調を崩さないようなバランスの良い食生活を心がけたい

飲食業

- 良く噛んで野菜から食べる。発酵食品を摂取するように心がけるようにしている
- 飲食店なので、決まった時間に食事するのが難しいくあまりに遅い場合は食べない
- 野菜の割合を増やし運動をもっと取り入れて体脂肪を落としたい
- 食べる時間帯は改善して行きたい
- 量より質にこだわりたい。タンパク質を多く取りたい
- 仕事柄、食事時間がバラバラになりやすいので、統一できるように改善したい

小売業

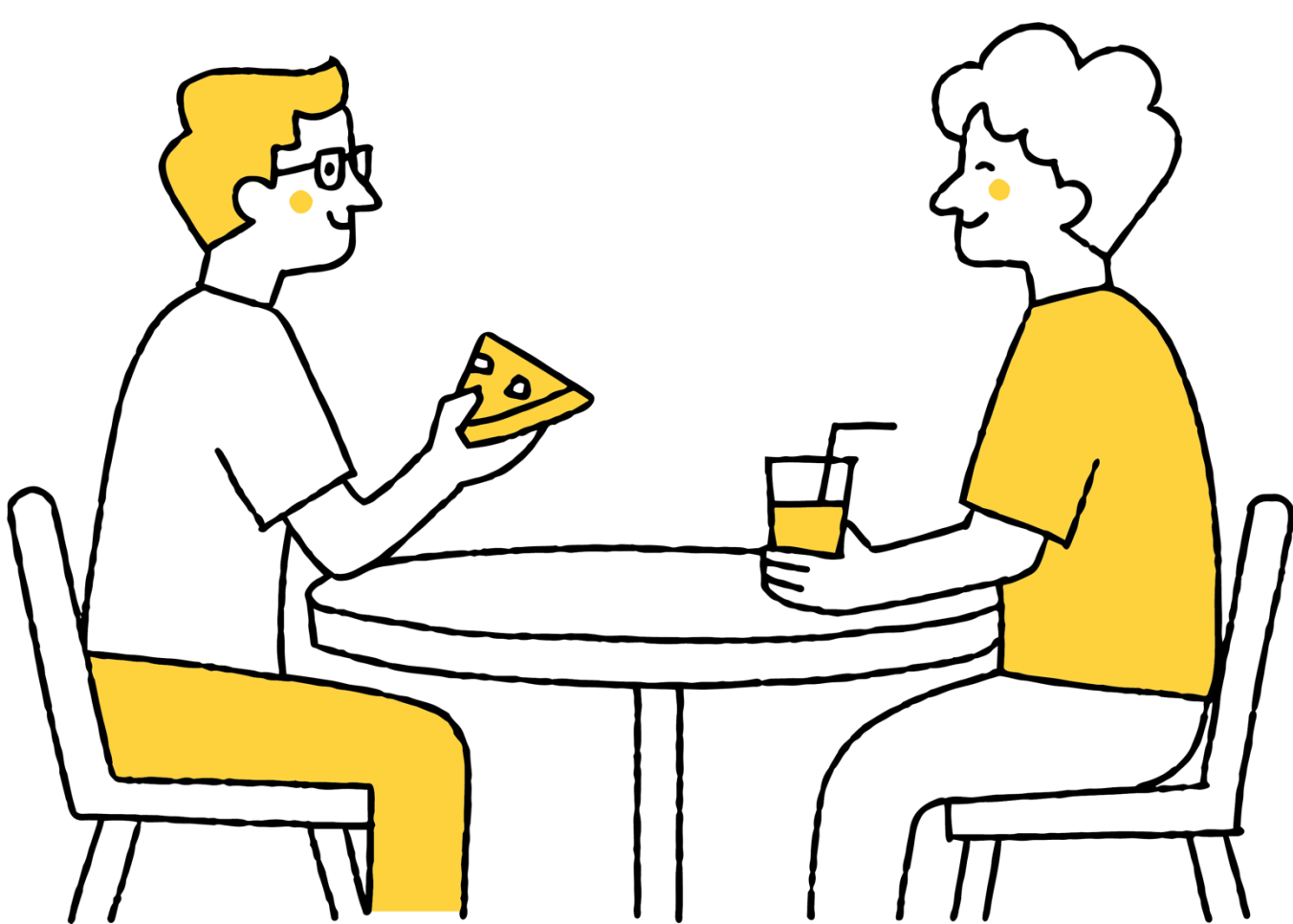
- 限られた食費のなかで満足できるように、しっかり栄養が摂れるように改善したい
- 食べ残すのも嫌いなのでどうしても食べ過ぎてしまう
- 納豆とかネバネバしたら食品を中心に食べる、腹八分目にするようにしてる
- 23時くらいに夕食を取っているの、もう少し早めに取りたい
- 暴食にならないように食事の量を減らして食事と食事の間の時間をできるだけ空ける
- 糖분을減らしていくことや肉より魚を接種する事を心がけていきたい
- 肉が中心のメニューが多くなるので、野菜や魚を意識して取りたい
- 毎日仕事時間が長いので起きる時間が20時間以上あるため間食が多くなってしまう
- しっかり3食取れるようにすること
- 時間がない時でも、簡単なお飯でもいいので食べれるように工夫したい

建設業

- バランスのいい食事をするために、足りない栄養分をサプリなどで補う事が出来れば良い
- 健康診断で食生活の改善を指摘されたので、以降なるべく野菜を取るようにしている
- 嫁が里帰りしている期間は毎日冷凍食品で済ませてるので今後は変えていきたい
- 血圧と腎臓の負担を考え、岩塩を5g摂取するようにしている
- バランス良く食事して食べすぎと飲み過ぎをしないように心がける
- 食べ過ぎと塩分の摂りすぎはダメだと思いました。野菜メインの生活を心がけたい
- バランスの良い食事がしたいけど、偏りがちなので、毎日野菜を食べるようにしたい
- 健康に良いものを、ゆっくりと噛んで食べることを、習慣にしたい
- 痩せたいので、コレステロールや脂質を管理できるようになりたい
- 食べる時間が不規則なので出来る範囲で規則正しく食べる習慣をつけないといけない
- 毎日決まった時間に適量を採るように心掛けています。常に腹八分に抑えている
- もう30代なので長く仕事ができる様に健康的な食事をしたい
- 添加物や砂糖の多い食品を避けることと十分な水を飲むことを心がける
- 間食、甘い食べ物を減らす、お昼の外食も健康に悪いと感じている
- 好きな物から食べてしまう事が多いので野菜から食べるようにする
- オーガニック食品に変えて農薬の入っていない食材を使っていきたい
- 今まで好きなモノばかり食べていたのでダイエットメニューを取り入れていきたいと考えてる
- 肉ばかり食べてるとカラダが臭くなると聞くので野菜を多めに摂りたい
- きちんと朝、昼、晩を食べて毎日ビールを飲んでいるので飲まない日も作る
- 健康のためバランスの良い食事を摂りたいが知識がないためこれから勉強していきたい
- うちの味が濃いので、もう少し味を薄くするようにしたい
- 野菜を取る習慣ないので今以上に取るようにし、糖分・塩分など気にするようにしたい
- 今は子供の習い事の関係で遅いですが夕飯の時間をなるべく早くしていきたい
- 体脂肪を落としたいと思ったりするので、ラーメンが好きでよく食べてしまうので我慢
- バランスの取れた食事と、胃腸を休める為15時間胃の中に食べ物を入れないようにしている
- 極力お腹いっぱい食べると調子が悪くなるので、無理しない食べ方をしている
- 砂糖の取りすぎをしないことと、食事をとる時間を同じにしている
- 揚げ物が多いので、サラダをメインで食べるようにしている
- お菓子とかをたまに食べてしまうので、あまり食べないように改善したい
- 甘い物を控えたいが好きなのでつい食べてしまう自分でも悩んでいる
- お酒の飲み過ぎには気をつけて行きたいと思っているがなかなかできていない

運送業

- 毎日炊事をしていると献立が似通ってしまうため、新しいレシピを試してみたい
- 外食や出前の回数を減らして、栄養バランスを考えた食事を取りたい
- 食べ過ぎてしまいがちなのでセーブをするように心掛けて食事をしている
- お酒を控えめにし炭水化物も控えめにし魚をもっと摂取しなければならない
- 食生活に関しては特に問題はないと思うので食生活を変えないように生活したい
- お腹がすくと途中で間食をしてしまう事があるので少しでも減らせるようにしたい
- ドライバーという仕事柄かとは思いますが、オニギリやパンなど栄養が偏る物を早食いしてしまう
- 朝食を食べないことがあるので、少量でも良いので毎日食べるように改善したい
- 揚げものが好きなので、控えていかないとします。が難しい
- ひまんにならないように油ものを控えたり水を飲むようにしている
- 夜の飲み会のあとに夜食用をなるべく取らない様にする
- 栄養バランスをもう少し改善したいとは思いますが、物価高なのでこれ以上は無理
- 体に悪いとわかっていながら、マヨネーズが大好きですが少し控えている
- 健康やカロリーを気にせず食事をしている為出来るだけ健康的な食生活を取り組みたい
- カップラーメンの食べる回数を減らし血圧値の上昇を防ぎたい
- お酒の量を減らして、体重も落としてダイエットをしたいと考えている
- 栄養のバランスを考えて、揚げ物を控えて、野菜を積極的にとるようにする
- 低糖質中心の食生活を考えているため、特には改善点はない
- 忙しいほど、外食ですまそうと考える思考を改善していきたい
- 自炊すると、つい味を濃くしてしまうので、薄味で美味しいものを作る工夫をしたい
- バランスが悪くなると体調に出るのでバランスは意識していることが多い
- 食べすぎて炭水化物を多くとってしまい太るので多少は控えたい
- 肉や魚を使わないヴィーガンにも興味があり、大豆料理等を入れていきたい
- 太っているので間食を減らして3食食べられるように心がける
- 正しい量にしてカロリーを抑えてダイエットして体重管理している
- なるべく米、炭水化物を食べないようにしていきたい
- 栄養バランスを考えた事があまり無かったので、これからはバランスの良い食事を心がけたい
- 夕食を大量に食べるのとお菓子などを食べるのを改善したい



不動産業

- できるだけ遅い時間に夕食を食べないようにしたいが、仕事の都合上、難しい
- 忙しいと昼食と夕食の時間がずれることが増えるので、規則正しい食生活を取っていきけるように気を付けたい
- サプリメントを毎日飲む事、運動を毎朝欠かさずやる事、睡眠をしっかりとする

WEBサービス業

- 味が濃いのを好んで食べているため、塩分過多な気がしているので塩分を控えるようにしたい
- 食べ過ぎないこと
- もっとバランス良い食事をしたいが、それ以上に運動習慣が必要
- 白い3巨塔と呼ばれる、砂糖、小麦粉、米をなるべく控えること
- 摂取を適正量に減らして栄養過多や体重が増えないようにすること
- 自炊する時間もないのですが本来であればもう少し食事に使える時間を増やしたい
- 朝食を食べる習慣を身に付けたいと思っているがなかなか朝起きられない
- 完食を減らしたり、食べる場合も糖質が少ないものに変えるようにしたい
- なるべく旬の素材や添加物の少ない食材を用いた食事をとるようにしたい
- 仕事に波があるので、毎回栄養バランスがとれるようにストックなどをしておきたい
- 糖質量の多い食事を減らしたり、無駄な間食を減らしたい
- 規則正しく自炊する。自分で食べたいものを作るようにする。栄養バランス
- 塩分・糖分の摂取のし過ぎに注意する
- 食べるのが早いため、よく噛んで時間かけて食べるようにしたい
- 暴食を控えることと、健康に良いものを食べるようにより気を付けて行きたい
- 野菜という大きいカテゴリではなく、緑黄色野菜など細かいカテゴリも意識していく
- 栄養バランスと食事量、摂取カロリー。つい食後に甘いものをとってしまうこと
- 野菜を多くとるようにする ダイエットのためにご飯の量を減らす。お酒の量を減らす
- 空腹時間が長く胃腸への負担が大きいため、食事の時間を規則正しくしていきたい
- 昼食もバランスよく摂取できるよう改善したい
- 主食、主菜、副菜をバランスよく取り入れる
- 朝食をバランスの取れたメニューで作り、しっかりと食べて一日のエネルギーにすること
- 自炊でバランスを意識し、野菜中心の献立や加工食品の使用を控える

医療業・福祉業

- なるべく脂物を抑えて、塩分（とくに間食）を控えめに水分を同時に多くとる様に改善したい
- できるだけオーガニック素材、添加物や防腐剤を取らない生活
- 朝はたくさん食べて、昼は普通に取って、夜は出来るだけ少なめにしたい
- 昼食の弁当がどうしても揚げ物が多くなりがちなので 改善したい
- 食事量や糖質を減らして、体重管理をしたい
- 子供が食べすぎないように、量だけでなく味付けにも気を配ること
- 朝昼夜以外で摂取する間食が多すぎると感じているので、できれば減らしたい
- 野菜を増やして栄養バランスを考えること。偏った食生活をしない
- ビタミンAやEなどの栄養接種をサプリに頼ってしまっているため、食事で取れるように意識したい
- 特に休みの日に、スーパーの弁当や総菜で済ませてしまうことが多い。手作りにしたい
- 帰宅が遅く入浴後に食べると時間が22：30過ぎになってしまう
- 日常的に十分な量の野菜や果物を摂っていないことを自覚しており、もっと意識して取り入れたい
- 糖、塩分などバランスの良い食事、自炊をすることや食べる時間帯、量に気遣いたい
- 血圧が高めだと言われたので、脂質、塩分の取り過ぎには気をつけていきたい
- レパートリーを増やしたい、加えて野菜を取る量を増やしていきたい
- 仕事が終わるのが遅いので、つつい夕御飯を食べる時間が遅くなってしまう
- 18時～19時くらいの時間に食べられたら良いんですが、現実的には難しい

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 年齢を考えるとバランスよく栄養価を気にした食事にしていきたい
- 脂肪分の取り過ぎ、揚げ物の接種を少なくしたいです。間食の禁止
- 在宅ワークの昼食は、カップラーメンなどになりがち
- 量を多く食べてしまう
- リモートワークになり運動量が非常に少なくなったのだから相応の量に減らさなくてはならない
- 毎日、テレビを見ながら間食をするので その辺は少しずつ改善して行きたい
- お酒を飲むと食べ過ぎてしまったり、次の日も食欲が上回ってしまい食べ過ぎてしまう

個人投資家

- 特に改善したい所は食事の量
- 昼は普通に食べ夜は減らしたい
- 血糖値スパイクを防ぎ、血糖値を下げ、糖尿病の数値を下げたい
- 量を少なく食べることを特に意識していきたい
- 常に節約していますが、もう少し食事にお金をかけて内容を良くしたい
- 決まった時間にたべられればいい
- 間食をしないようにすることを特に心がけている
- 間食や晩酌時のつまみ等がどうしても食べてしまう

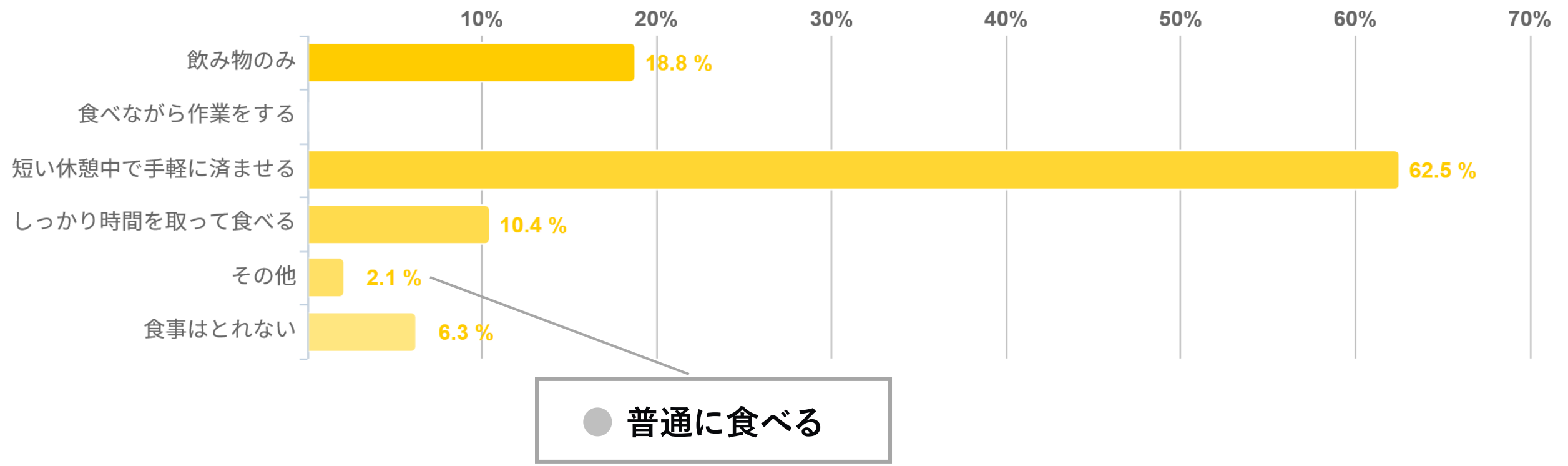
その他

- 外食打ち合わせが多いが、セントラルキッチンには信用できないので控えたい
- 苦手な食材でも栄養を考えて摂るようにしたい
- 甘いものや小麦粉を控えて腸内環境を整えたい
- 旬の野菜や果物をもっと食べたい
- 野菜とタンパク質をバランス良く毎食食べたい
- お腹がすくと濃い味付けで白米を食べすぎてしまう
- 年齢とともに基礎代謝が下がってきているので食事量を抑えたい
- お菓子を食べすぎないようにしたい
- 食事記録をつけつつ、栄養バランスも意識したい
- 有機野菜や良質な調味料を取り入れ、バランスの良い食事をしたい
- 太らないようにしつつ、栄養と野菜をしっかり摂りたい
- 1日3食を意識し、五大栄養素を摂るようにしたい
- 仕事が忙しいと自炊が億劫で簡易的な献立になってしまう
- 暴飲暴食に気をつけたい
- 好きなものに偏らず、野菜も含めてバランスよく食べたい
- 炭水化物が多めなので量をセーブし、バランスを意識したい
- 3食しっかり取りつつ、間食や全体量は抑えて健康を維持したい
- 晩御飯が22時頃と遅くなるので改善したい
- 塩分を摂りすぎないように、減塩を心がけたい
- 血圧が高いのに麺類のスープや毎日の飲酒をやめられない
- 弁当支給が多く栄養が偏るため、青汁などを検討したい
- 仕事帰りに飲みに行った際、夜中の暴飲暴食をやめたい
- ラーメンの頻度や量をご飯含め減らしたい

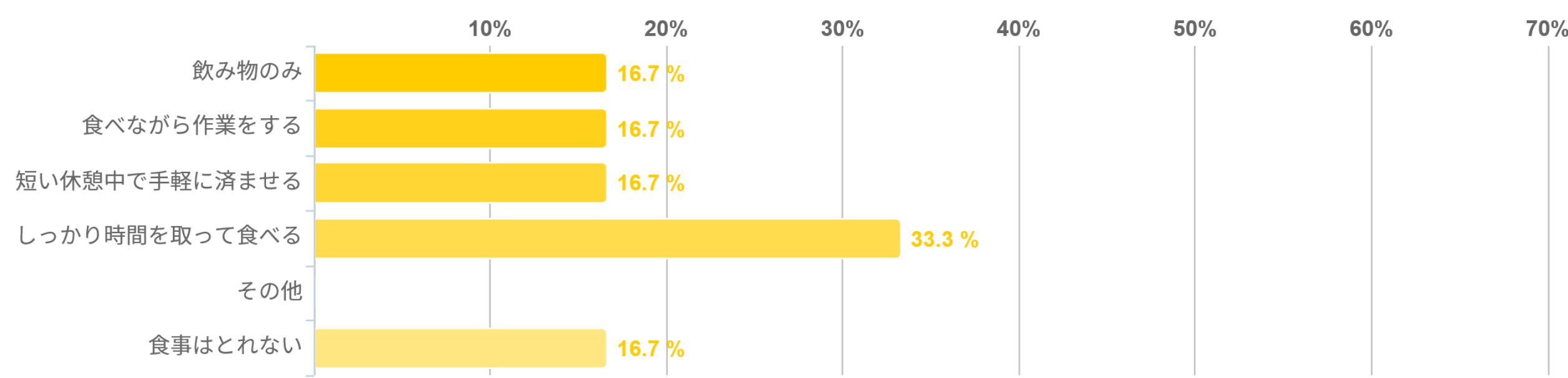
仕事中の食事スタイル

ー仕事中の食事スタイルとして**最も多い**のはどれですか？

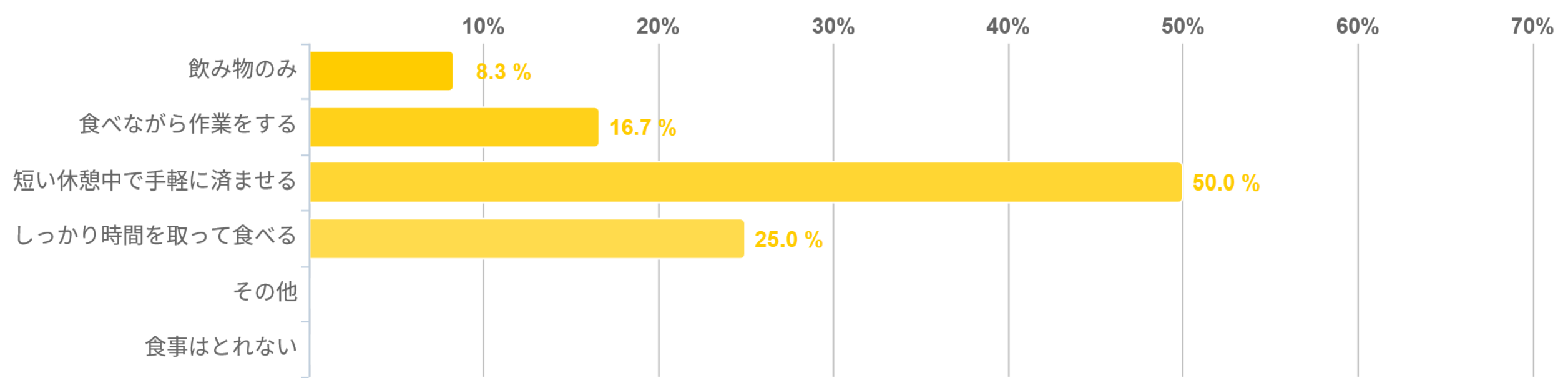
美容業



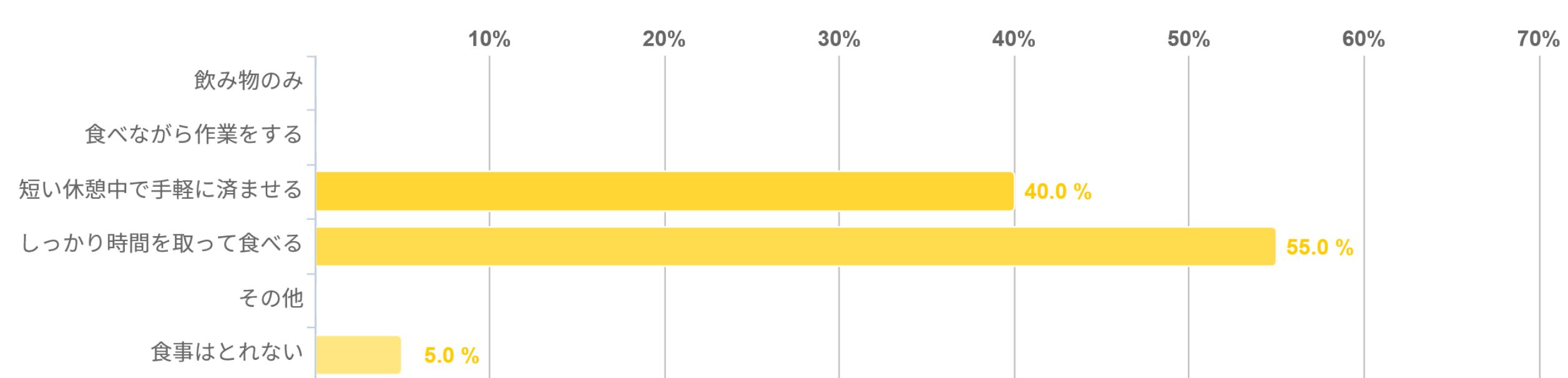
飲食業



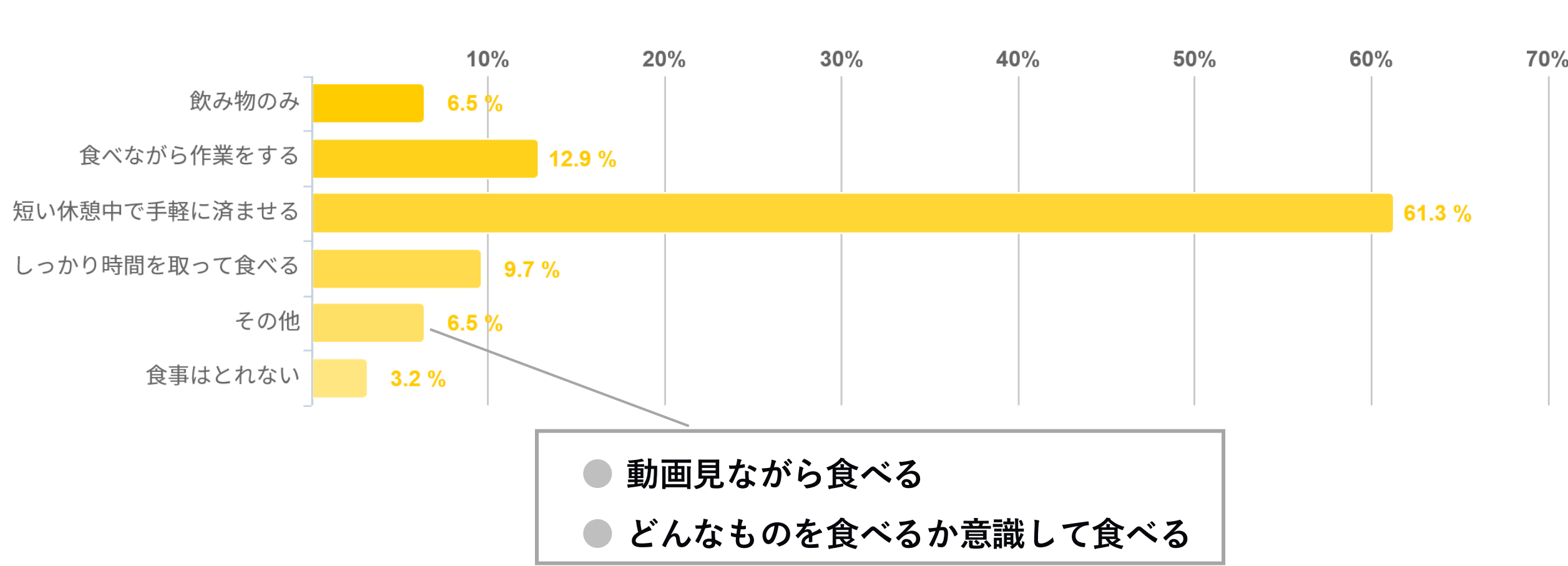
小売業



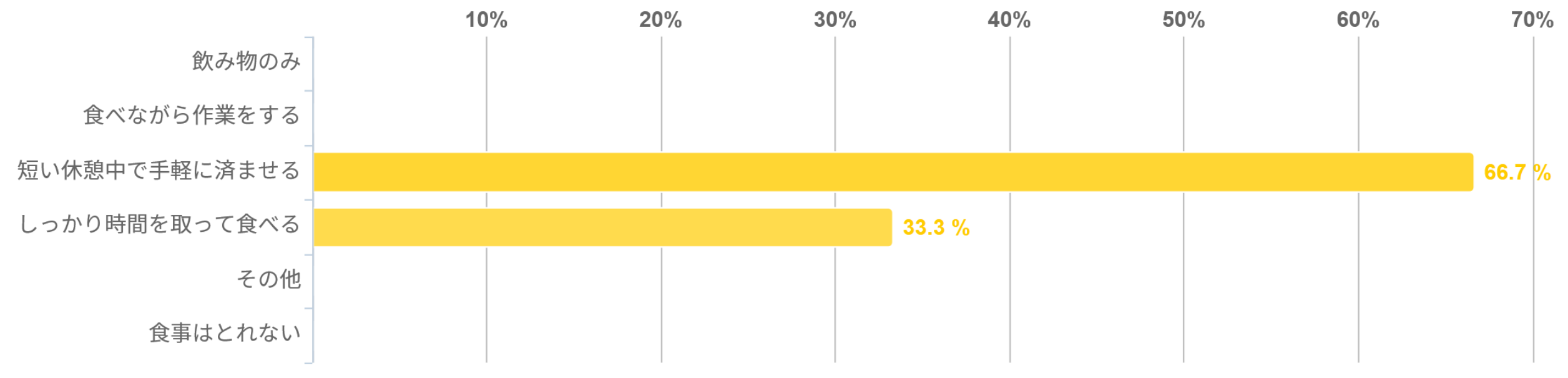
建設業



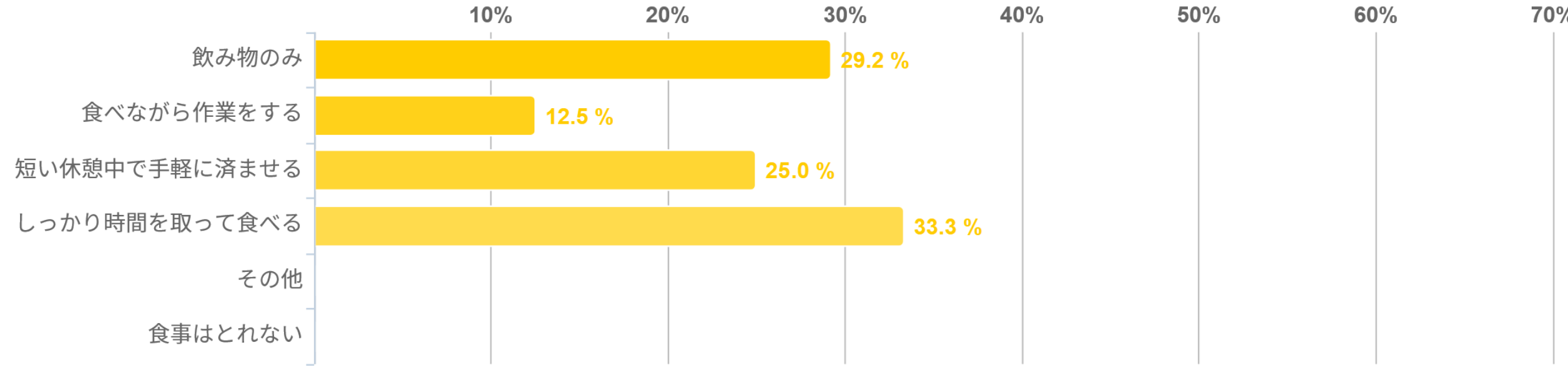
運送業



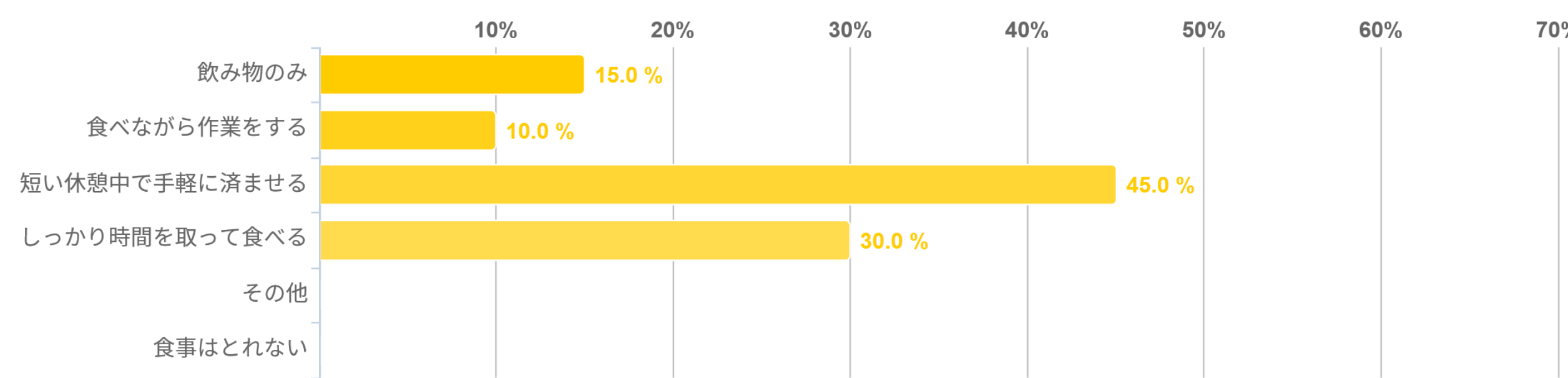
不動産業



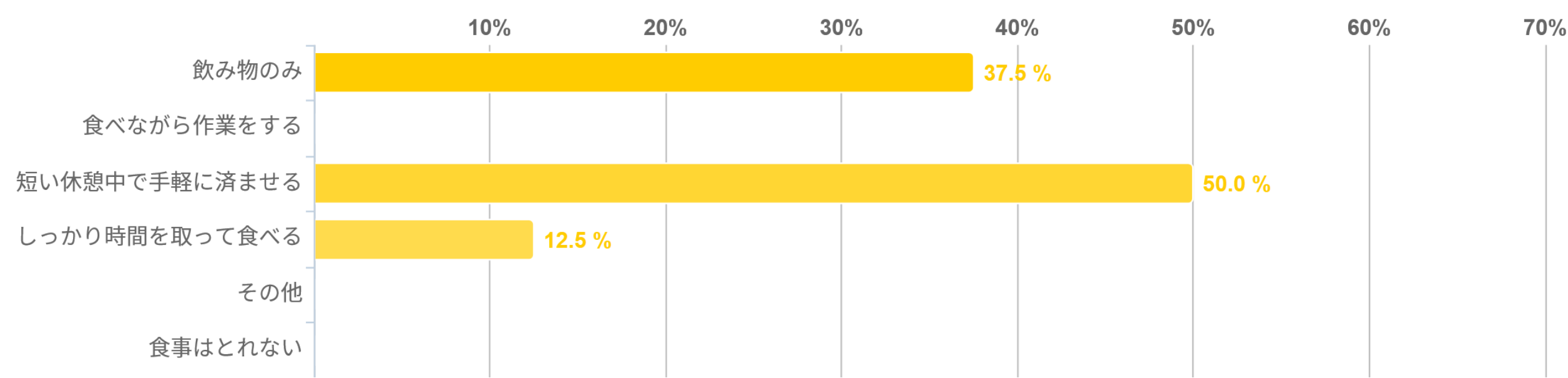
WEBサービス業



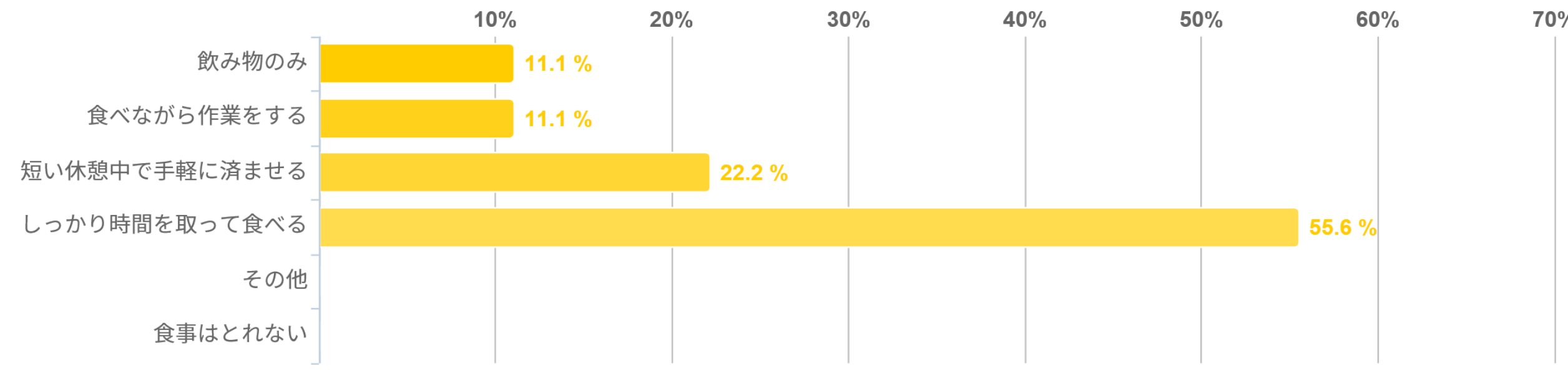
医療業・福祉業



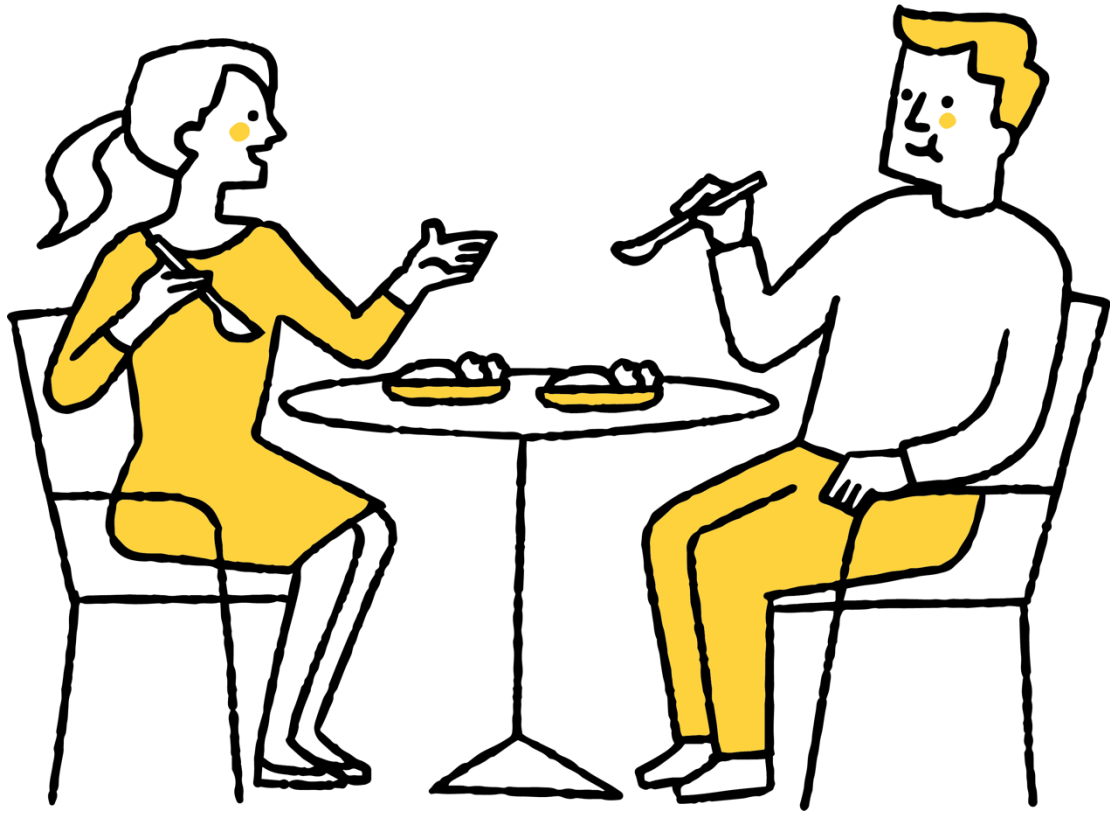
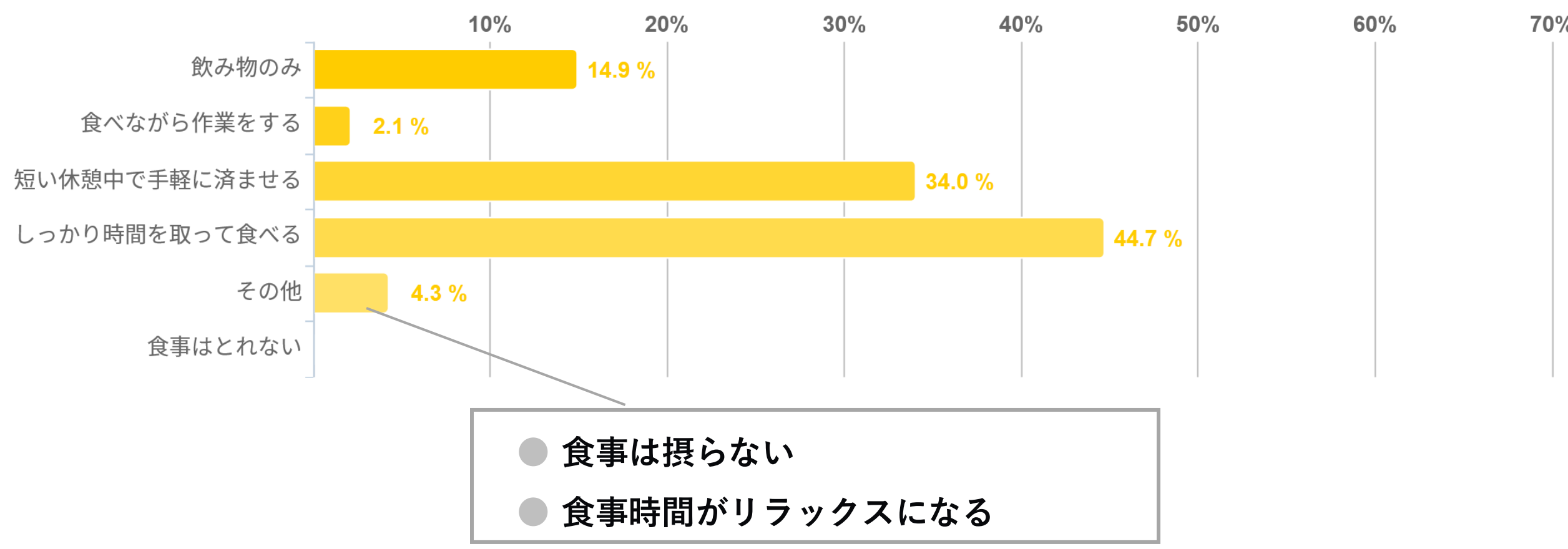
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



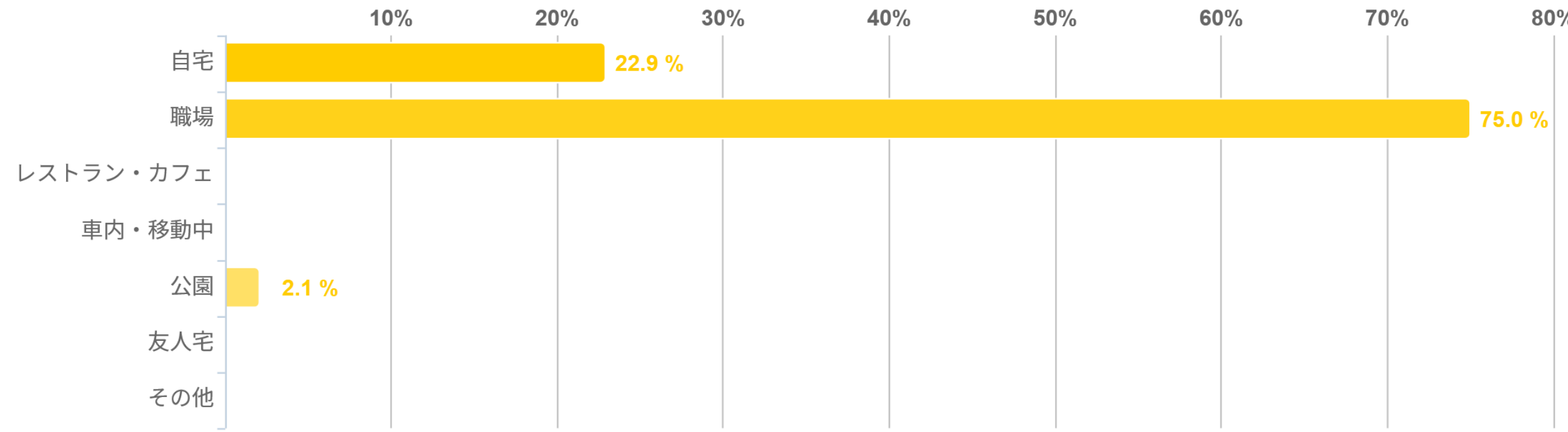
その他



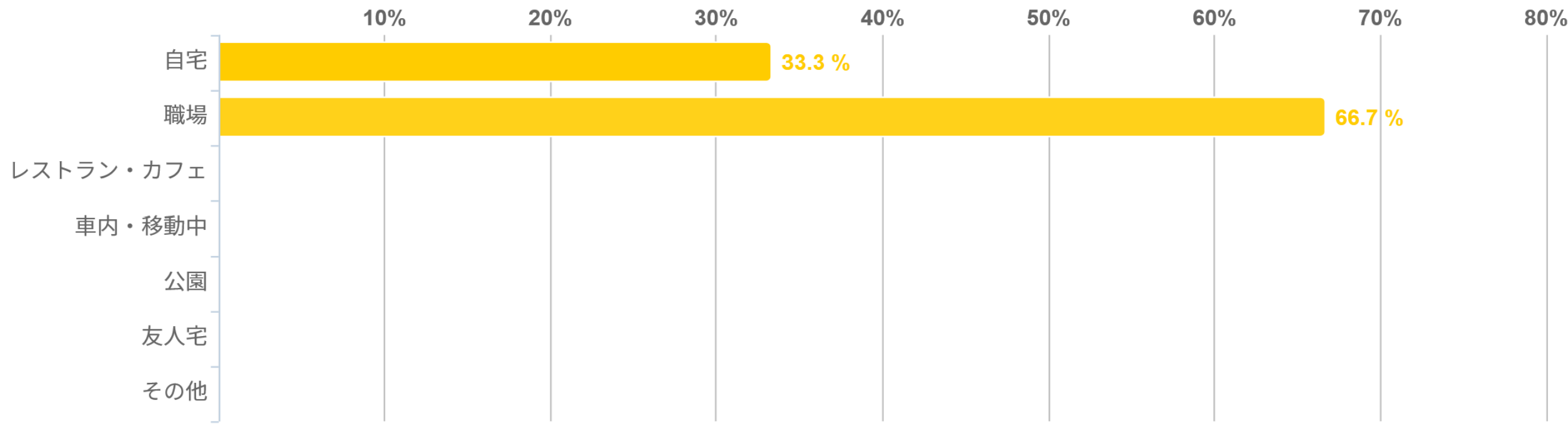
仕事中に食事をする場所

ー仕事中に食事をする場所として最も多いのはどこですか？

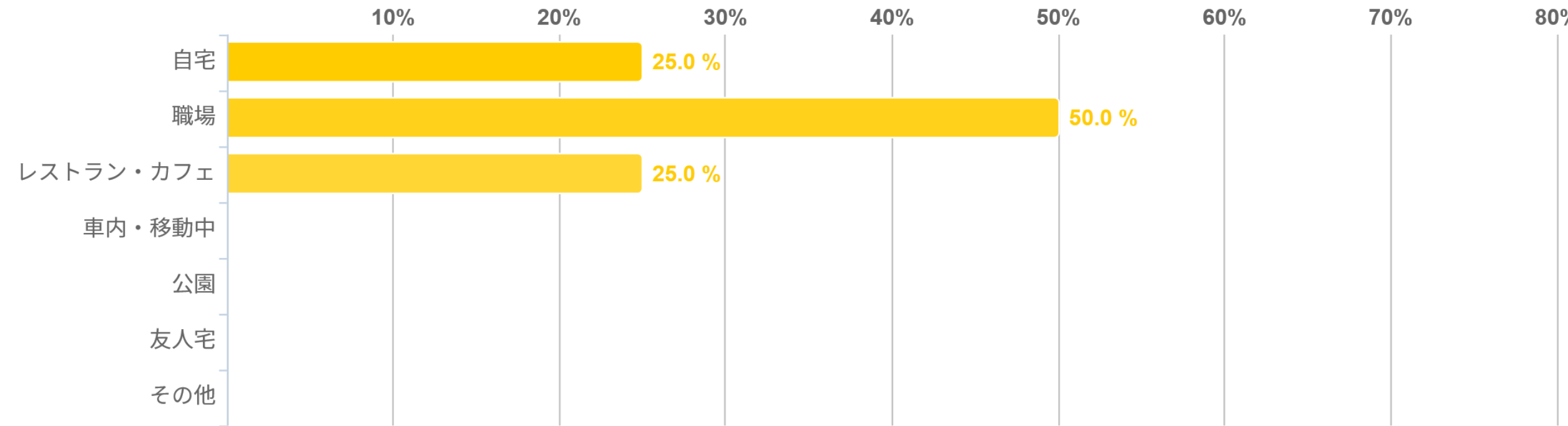
美容業



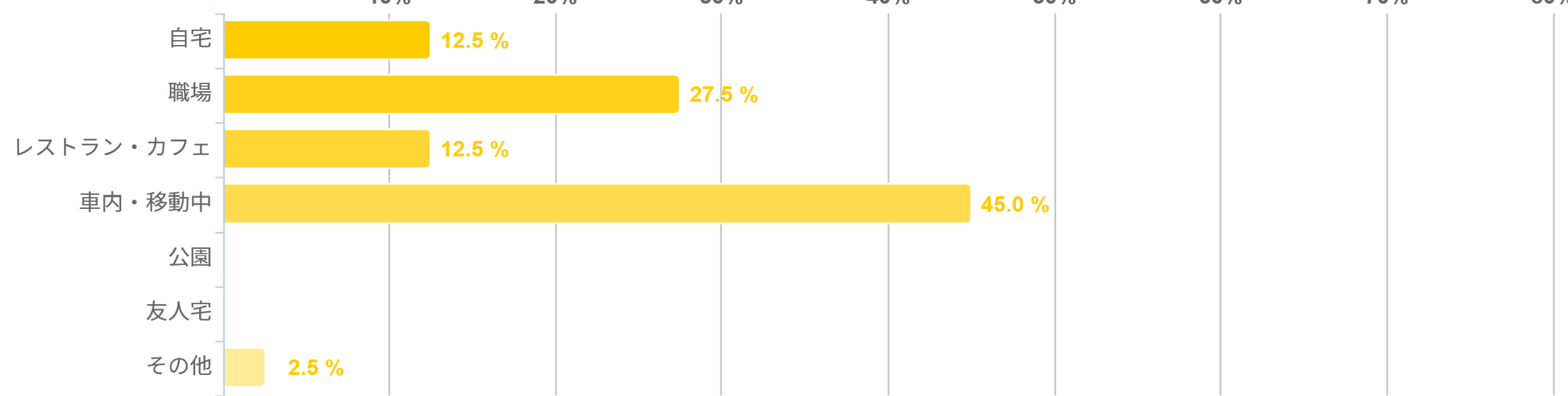
飲食業



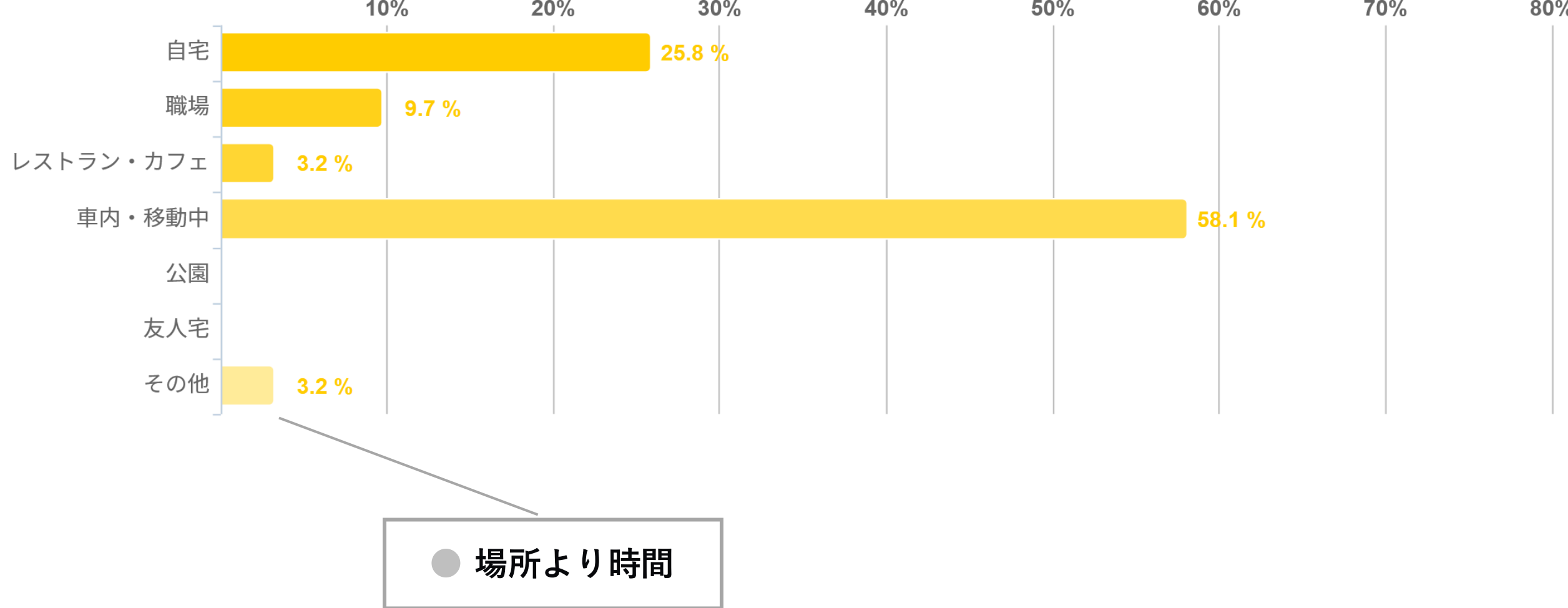
小売業



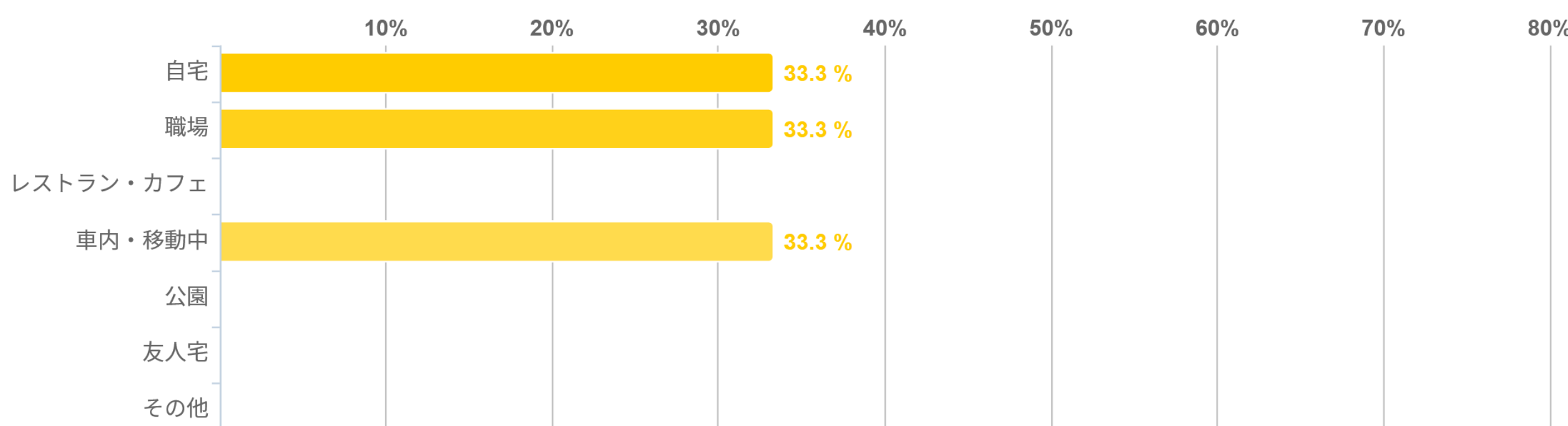
建設業



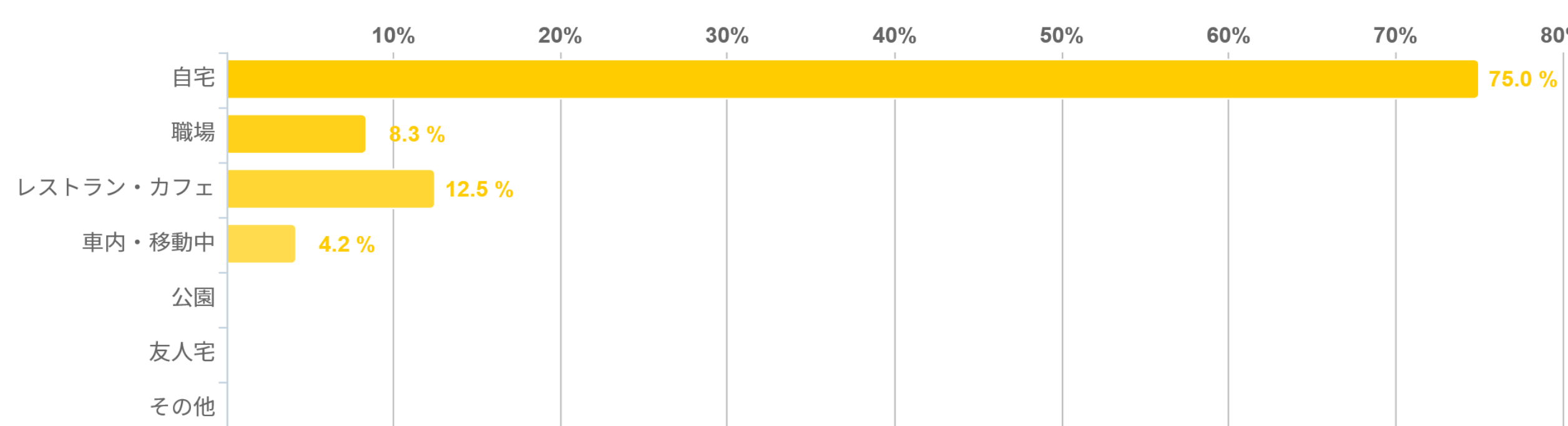
運送業



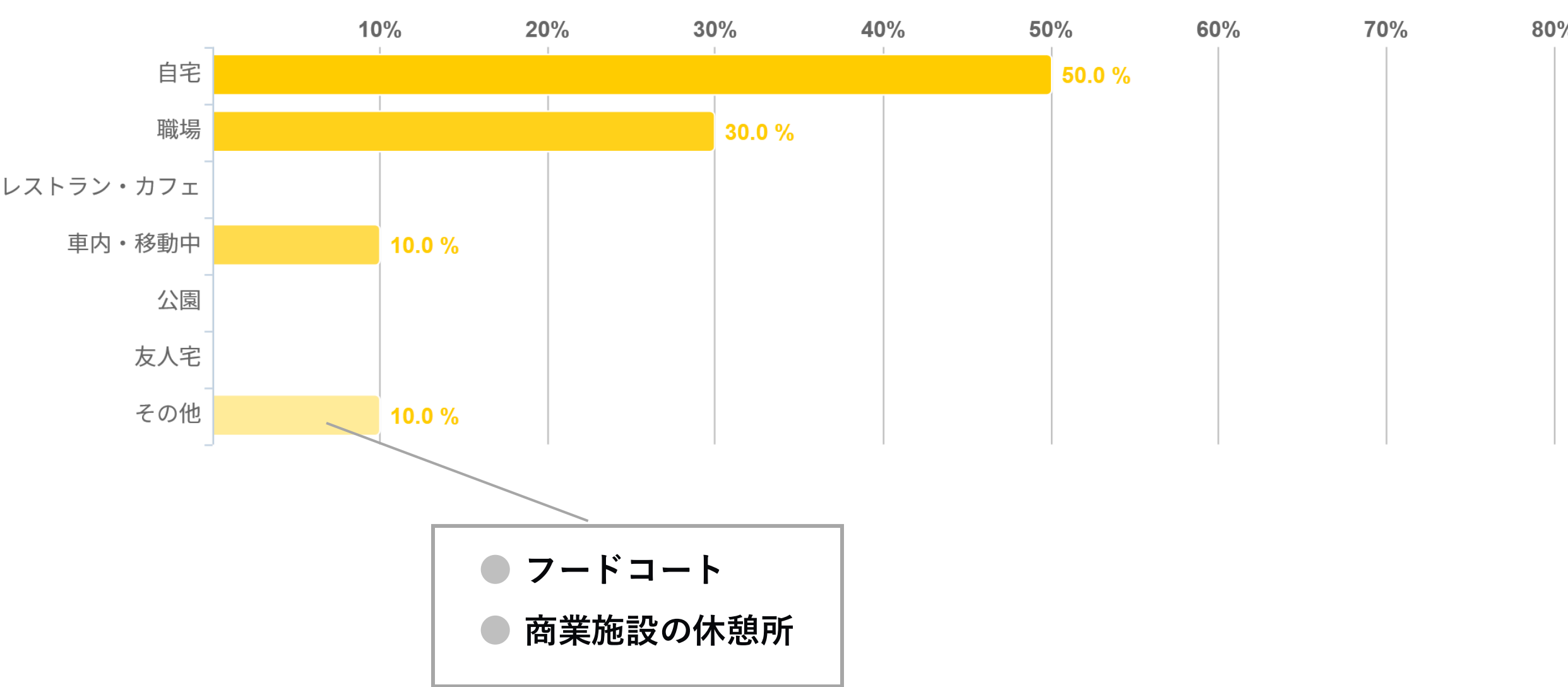
不動産業



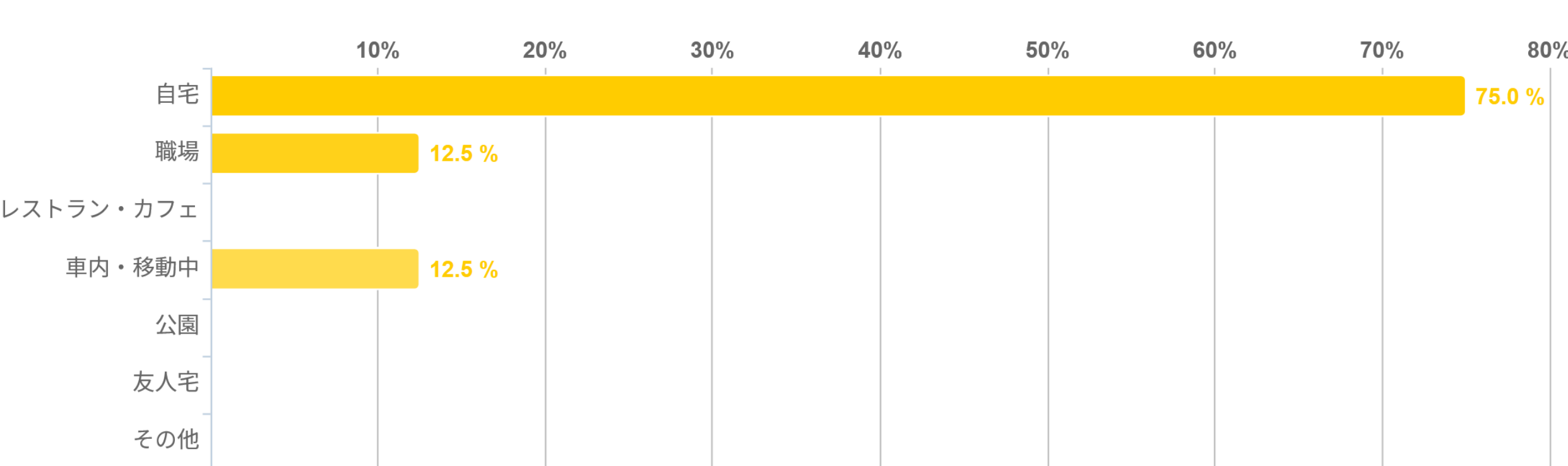
WEBサービス業



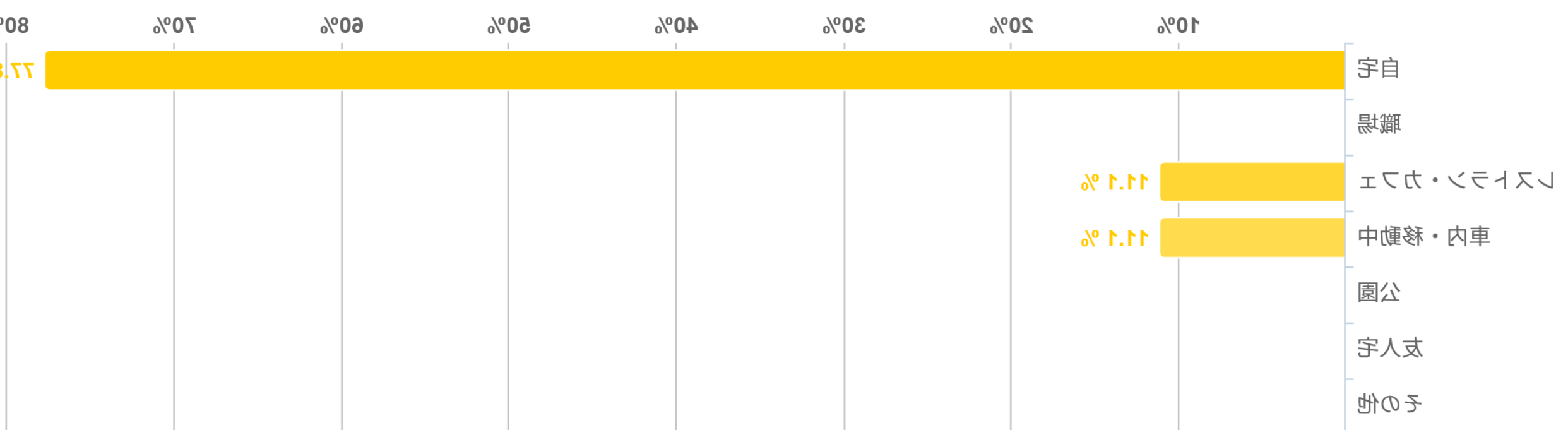
医療業・福祉業



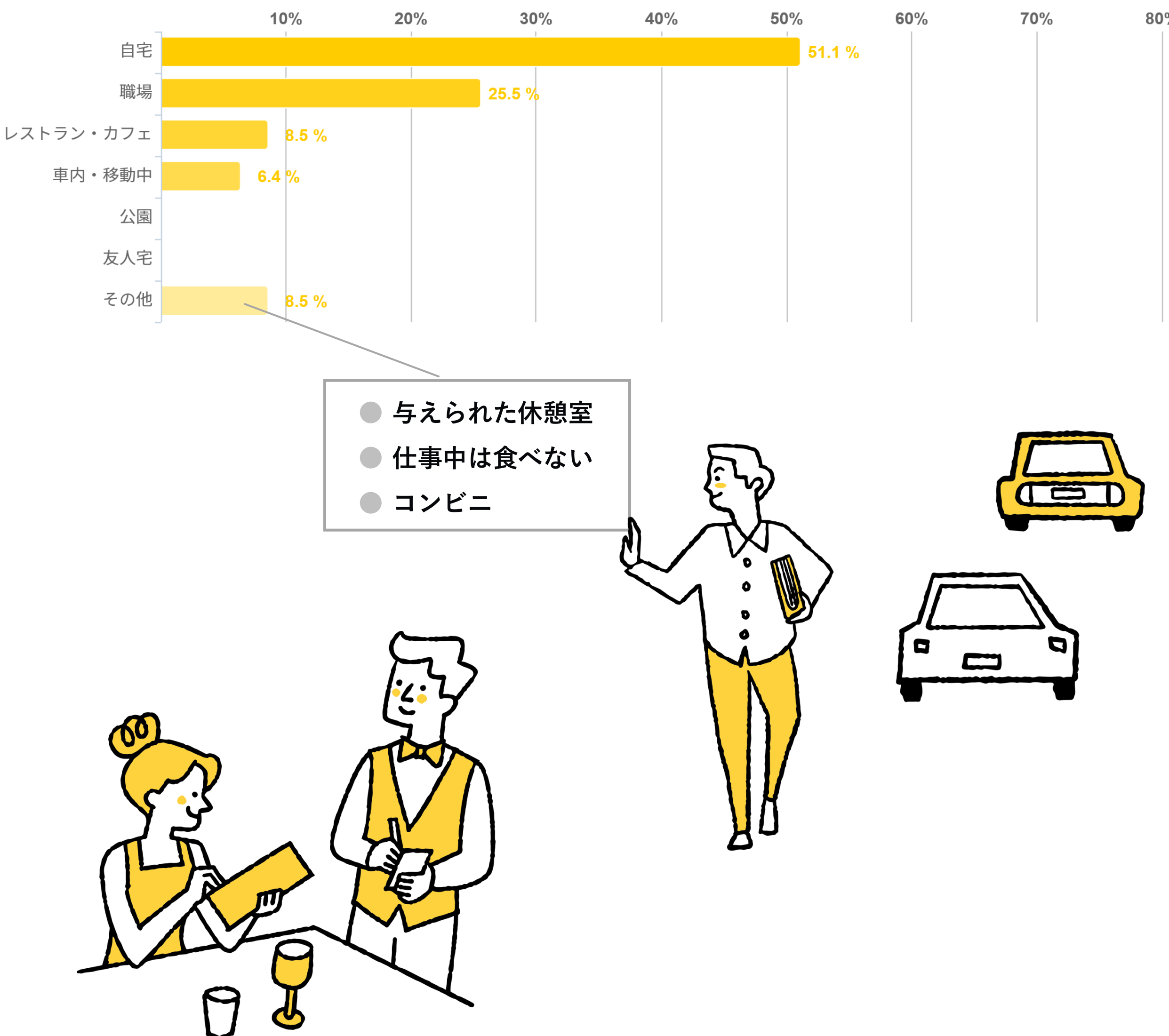
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



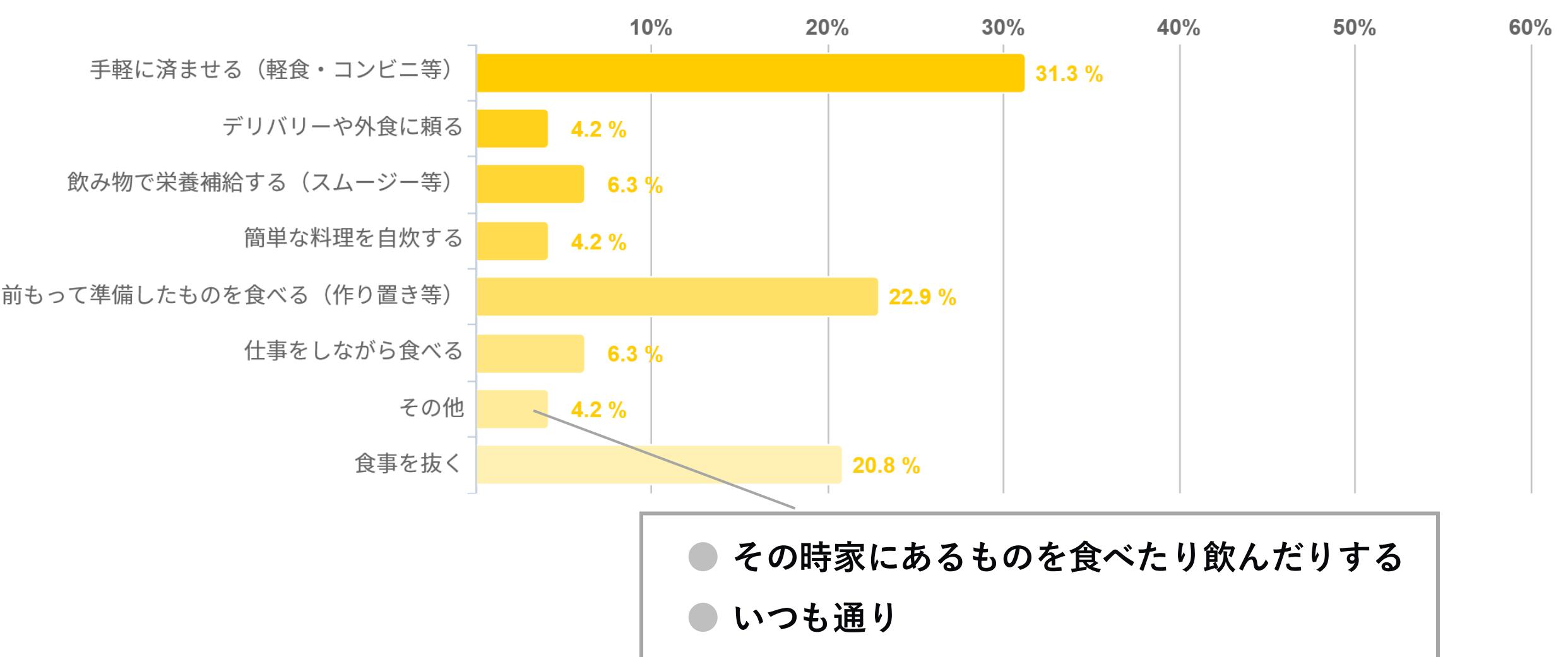
その他



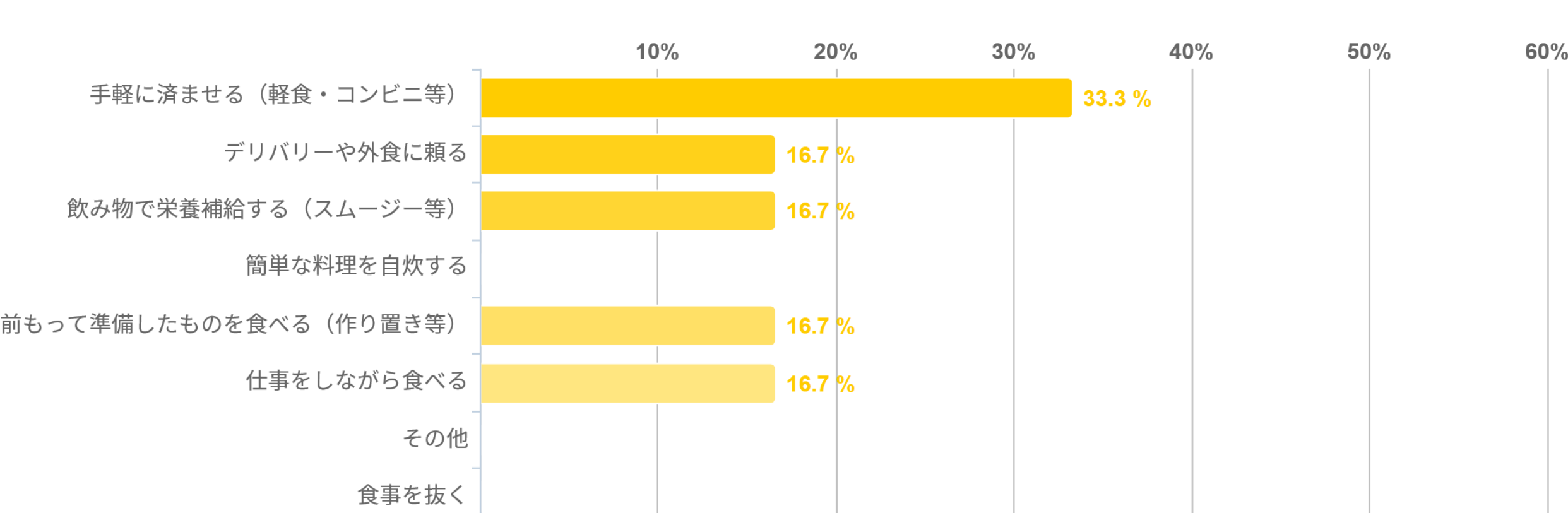
仕事が忙しい時の食事スタイル

－仕事が忙しい時の食事スタイルとして最も多いのはどれですか？

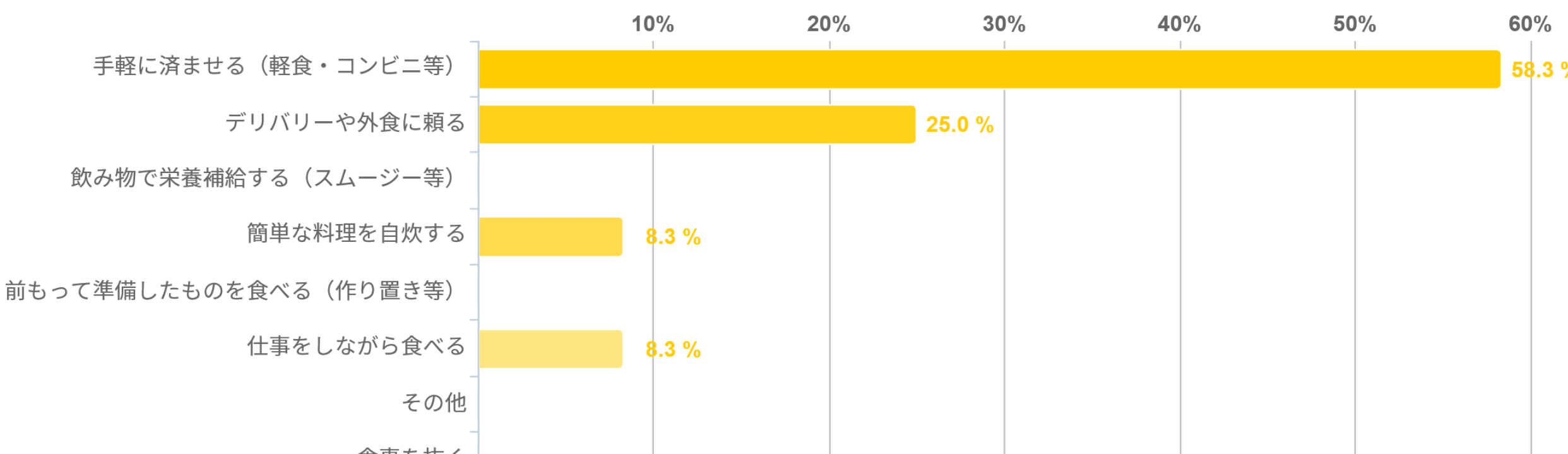
美容業



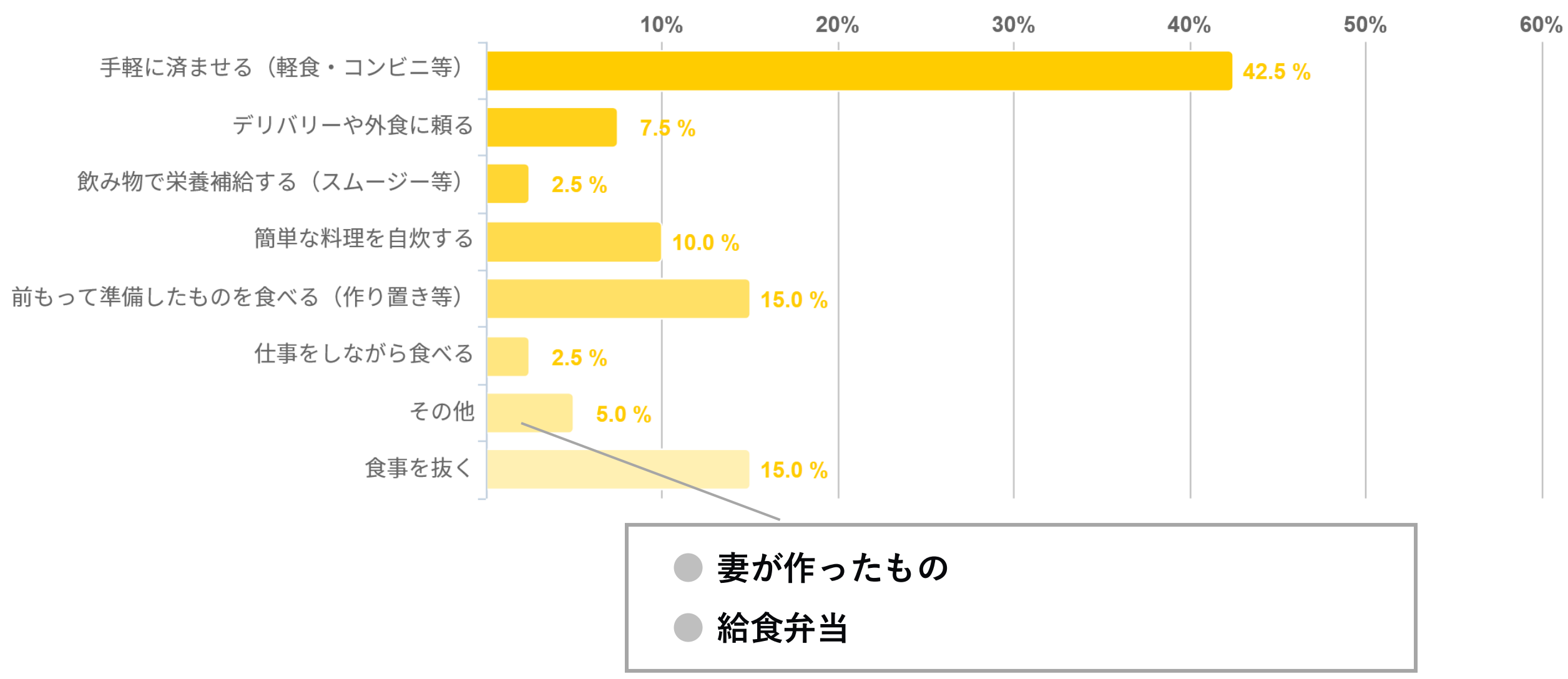
飲食業



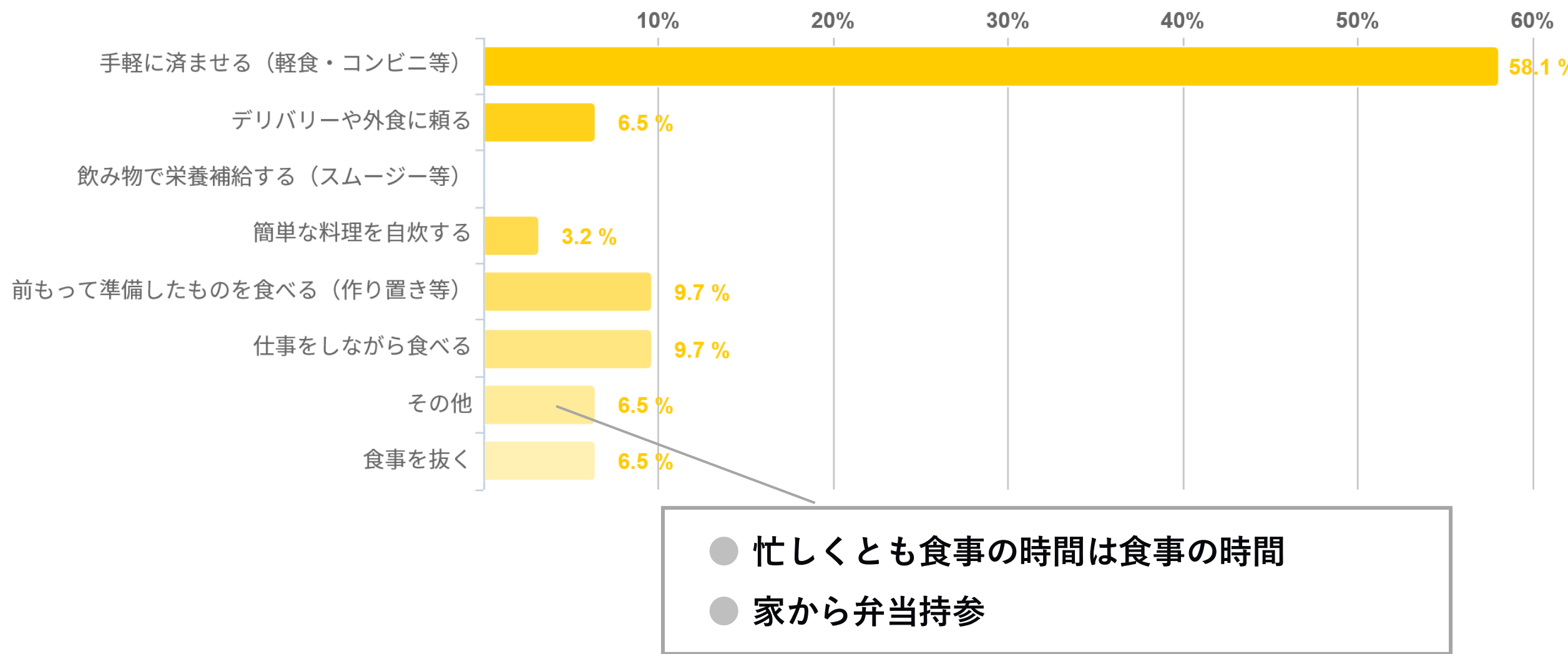
小売業



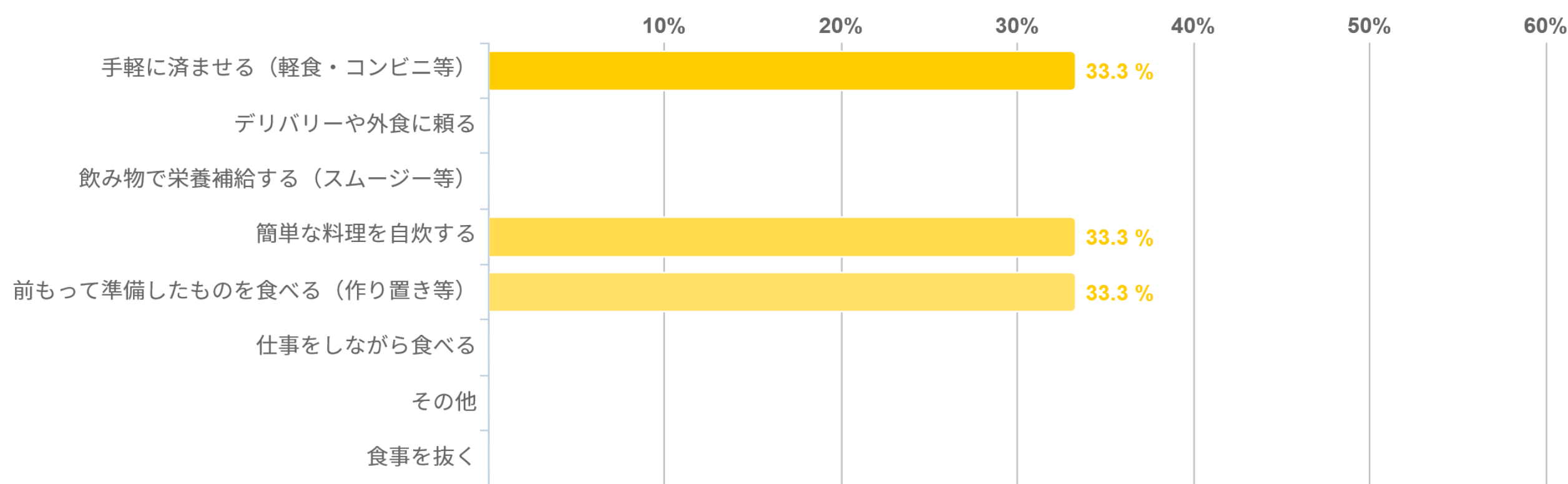
建設業



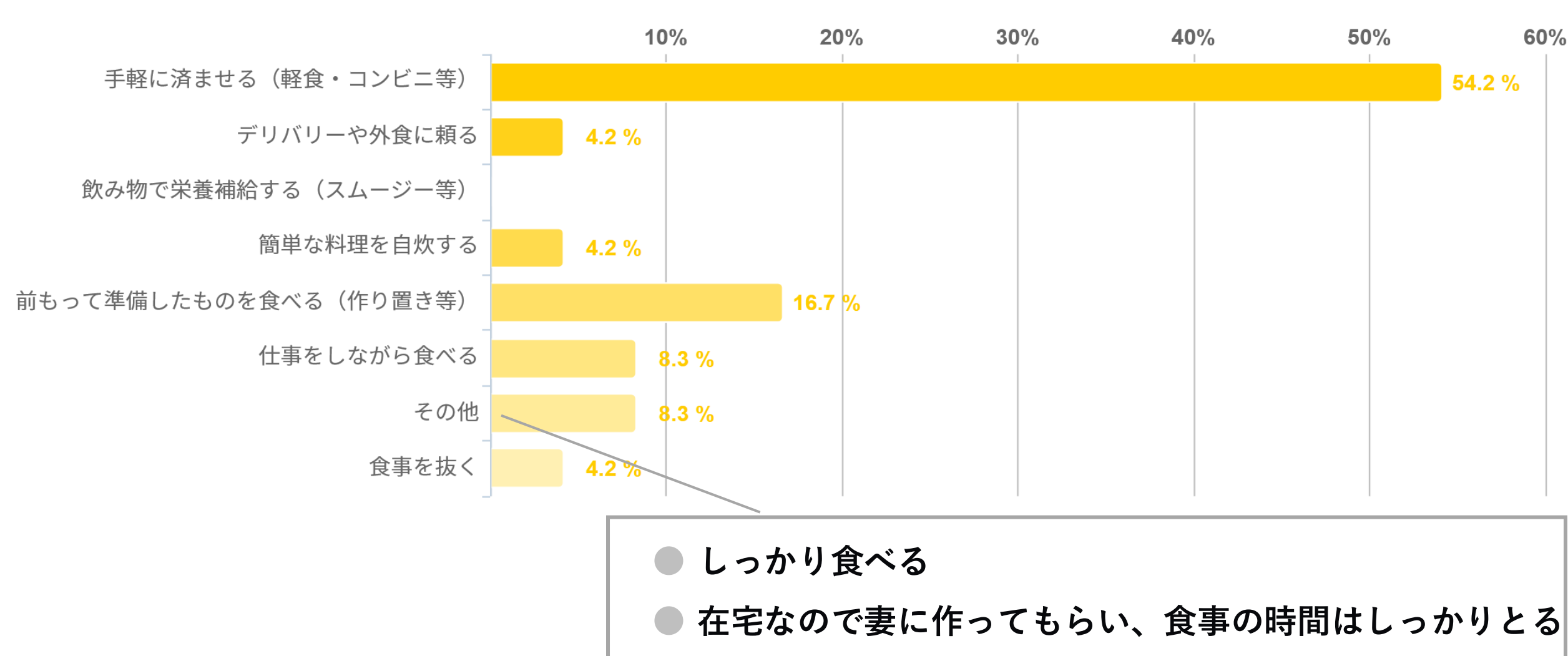
運送業



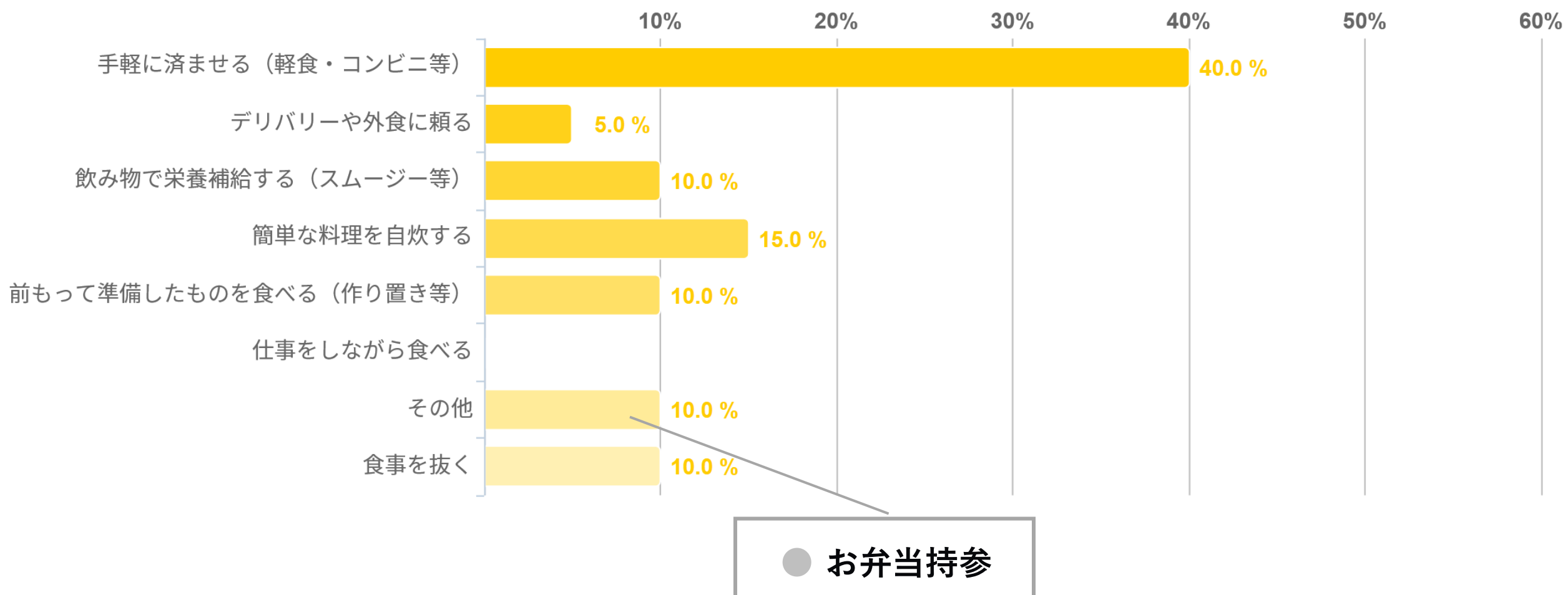
不動産業



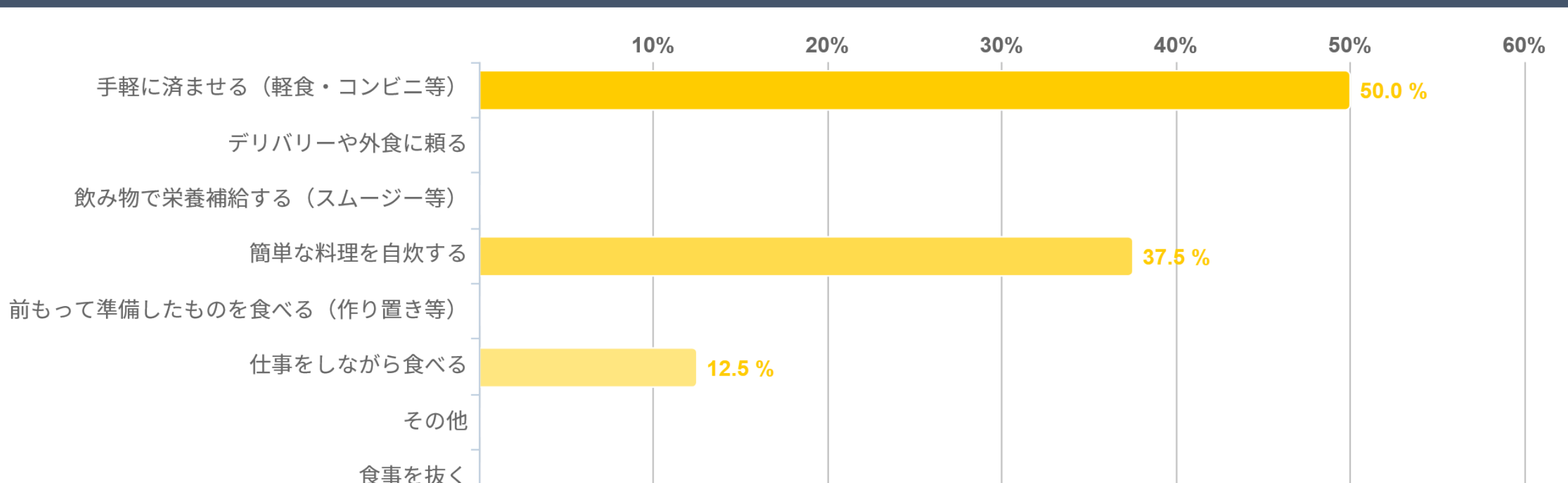
WEBサービス業



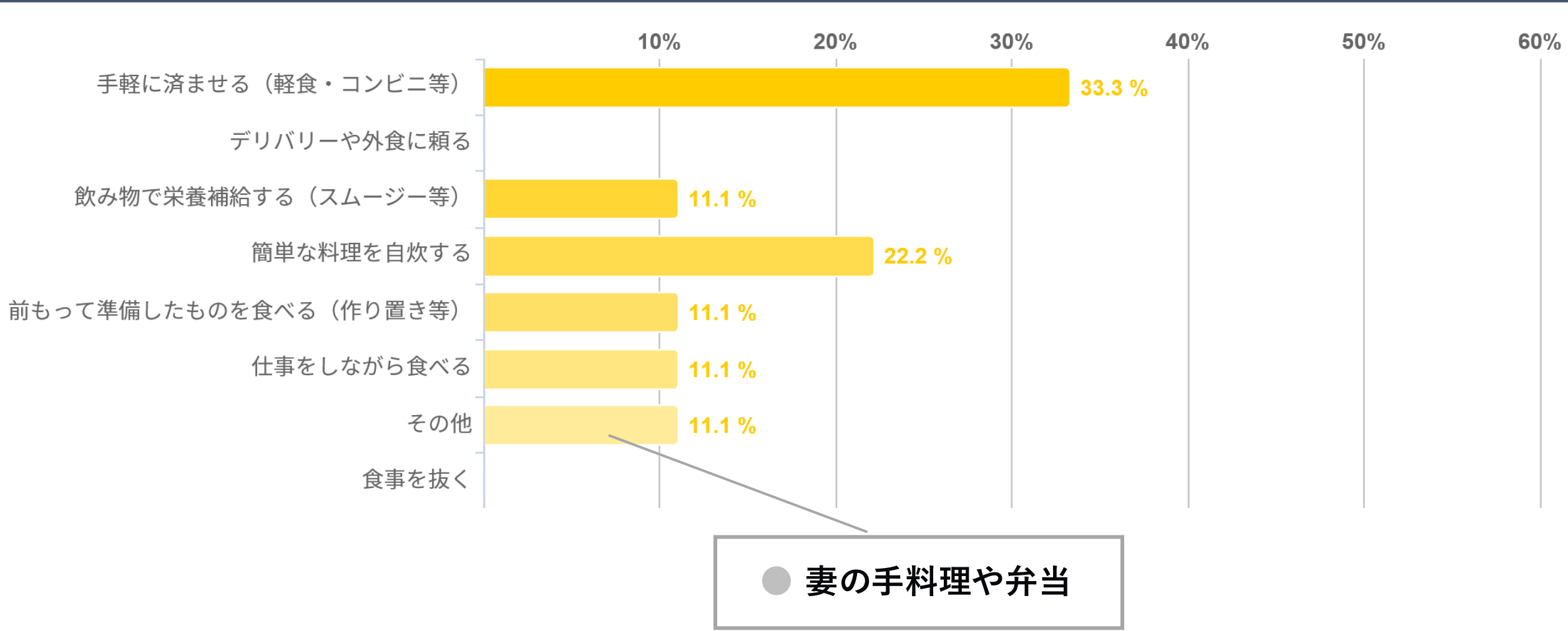
医療業・福祉業



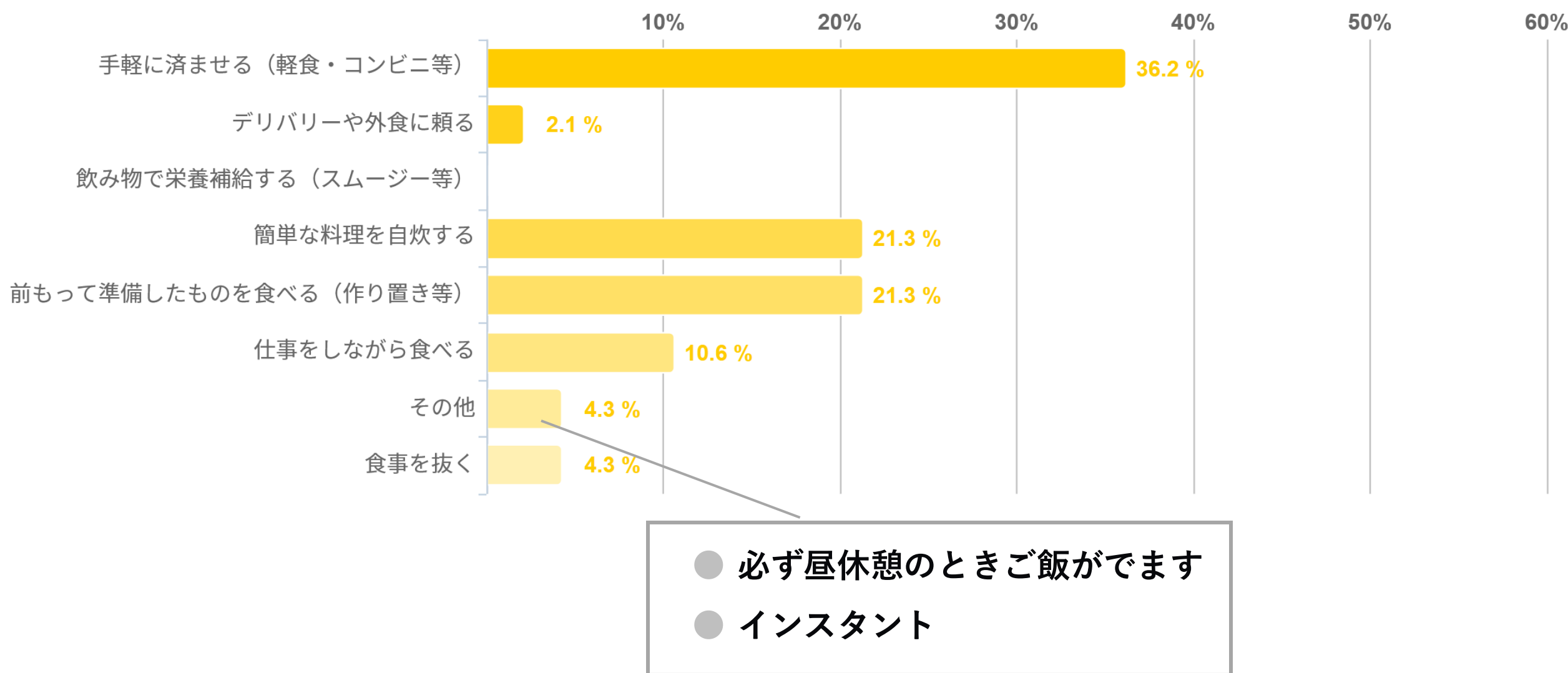
専門家(士業・FP・コンサルなど)



個人投資家



その他



パフォーマンスをあげるための工夫

－仕事中的パフォーマンスをあげるために、意識していることや工夫していることを教えてください。

美容業

- 食に執着がないので、食べれなくてもパフォーマンスが下がらない
- 食事とは関係ないが、やはり睡眠時間をしっかりと取ること
- 仕事中は食べすぎると眠くなるので少なめな食事にする
- 自炊をして、なるべく味付けを自分でしたい
- 食べすぎと血糖値を上げづらい物を食べるようにしている
- 眠くならないように、なるべく消化に良いもので、よく噛んで食べる
- 満腹になるとだるくなってしまうので、7割くらいでおさえている
- 食べすぎると脳みそと体が働かないので食べない。お腹が空くと少し食べる
- 仕事中的パフォーマンスをあげるために、軽い睡眠をとる
- 食べてない時より食べている時の方がいい仕事出来るので食べるようにはしている
- 水分をしっかりと取る。甘いものを常備しておく
- あまり空腹の時間を作らないようにする。ちょこちょこつまんで食べる
- 1人営業なので、昼食の時間は予約をコントロールしてなるべく一定になるようにしている
- 食事であれば暴飲暴食しないこと。常に同じにする
- 空腹すぎないようにと食べすぎないように意識している
- 栄養に気をつけながら、プロテインなども摂取する
- 短い時間でも休憩を取ってリフレッシュするようになっている
- 水をなるべくとるようにしてデトックスをしている
- しっかり米を食べて、エネルギーになるようにしている
- 朝は食べないのですが、他はしっかりと食べるようにしている
- 水をこまめに飲む。昼食をとって少し仮眠する
- 体に良い水を飲むことに発芽玄米のおにぎりと漬物最高
- 長時間メニューの前や営業終了が遅くなりそうな時はなるべく食事を取る
- 1日8時間睡眠を取り疲れを次の日に持ち越さないようにしている
- 朝はバナナを食べたり、良質なタンパク質をサプリで摂ったりしている
- なるべく時間をしっかりととり、適量に済ませる
- 栄養素の高い食べ物を食べる事、消化の良いものを食べる事
- 仕事のオンオフをするようにして休憩や休みを取るようになっている
- お腹が空くとイライラしてしまうので、オニギリとか合間に食べれてお腹のふくれるものを食べる
- 食事をすると思気が出てしまうので、食べない
- タンパク質を多めで、糖質を取りすぎない
- なるべく、笑える事を意識して、話したり、冗談をいったりする
- 空腹して仕事の効率を下げないように、小分けにして食事をする
- 炭水化物をガッツリ食べると眠気がくるので控える
- お昼ご飯がとれなそうときでもなんとか時間をつくる
- 朝食を取ると昼にお腹が空くのでなるべく取らないようにしている
- なるべく、食事をしっかりと食べる事を意識している
- 糖質を摂り過ぎると、夕方には疲れてしまうため摂りすぎないようにする
- 昼食はなるべく食べないようにしていること
- 炭水化物をなるべくさけ、食後の眠気をさける
- 空き時間には胃に何か入れる事で集中力があがる
- 便秘にならないようにサプリを併用

飲食業

- 睡眠時間を多く取って、うなぎを食べたり、マグロを食べたりする
- 前もって早めに食事を済ませて、常に効率を考える
- 腹八分目を意識して眠くならないよう工夫している
- 魚は必ず食べる
- 栄養面も気をつけるが、1番は長時間立ち仕事なのでしっかりと食べる事を気をつける

小売業

- 短時間でもいいからしっかり休憩時間を取り、リフレッシュする
- 昼を食べすぎると眠くなるので、昼食は適度になっている
- たくさん食べない様にして消化のいい食べ物にしている
- 忙しい時期は時間節約のため、外食を多くする
- 食わずにしごとをすること食べないほうが集中する
- 食べすぎないように常に食事の量を意識している
- 食べ過ぎないこと。腹五分から七分程度の量に抑える
- 集中力を上げるためにも、タンパク質や糖質は意識して取っている
- お米などの糖質を取りすぎないようにしている
- 毎日の生活リズムを崩さないように気をつけている
- 糖質を多く取ること、脳の回転が早くなり効率よく回せる

建設業

- 朝はしっかり食べる様にしている。必ず和食を食べる
- 毎日朝食も昼食もしっかりとって作業をしている
- 食事は不規則になるのでとりませんが休憩はとるようにしている
- 必要な塩分と水分を補給して、血圧が高くならないようにミネラル塩を5g摂っている
- 毎日湯船に浸かってお風呂にゆっくり入り疲れをとる
- タンパク質の食品やビタミンをとるようにしている
- 睡眠の方が大切なのでお昼はサクッと食べてお昼寝している
- 毎日欠かさず野菜を食べて、タンパク質なども摂るようにしている
- あまり多くの量を食べすぎることなく、満腹にならないようにする
- 仕事が詰まっている時でも、少しでも時間があればなるべく寝るようにしている
- 体がだるくなるのでお腹6分目までの食事量にする
- 移動の時間を活用して車中で済ませてしまう事が多い
- 集中力は1時間ぐらしか持たないので、小休止を挟む
- 脳の働きをサポートするために、栄養価の高い食事を心がける
- サプリメントを摂っている、それ以外は改善が必要
- どんなに忙しくても短くはなってしまいましたが休憩は取るようにしている
- 集中して作業の手を止めないようにしている
- しっかり食事してしっかり休む時間を作るようにしてる
- パフォーマンスがどうか考えた事はないとにかく無駄な動きをなくす
- 忙しくても時間の縛りのない仕事に関しては食事休憩を取る
- 朝からエナジードリンクを飲んで仕事を開始している
- やはり体調管理をし万全の体制で仕事に挑むこと
- 忙しくても、なるべく食事は取るようにしている
- 疲れてる時は糖分を取るようにし低血糖にならないようしている
- 前日のお酒を飲み過ぎないようにする。早く寝る
- 毎日1日3食ちゃんと食べるようにしている
- 熱中症にならない為にお米を食べるようにしている
- 仕事中の昼飯は、腹八分目で抑えるようにしてる
- 食事を取った後、すぐ動くことをやめている
- 昼からも頑張るように、昼休憩はしっかり休憩している
- 仕事も忙しいが、休める時は休んで一息いれる
- なるべく空腹にならないように心掛けている
- 腹持ちの良い食事を摂るようには気をつけている

運送業

- 満腹にも空腹にもせず、腹持ちのいいものを食べるよう心がけている
- ストレスがたまらないように生活している
- 栄養補給はもちろんのこと身体のケアを行い疲労軽減につとめている
- 仕事中的パフォーマンスをあげるために、意識していることはない
- 朝ご飯を食べないと仕事中的パフォーマンスが下がるので食べるようにしている
- 休日に時々外食をしてお寿司を食べたり、ステーキを食べたり
- 食べ過ぎて眠気を起こさないようにする事と水分補給はマメにする
- 忙しくて時間が無いときでも必ず食事をとるようにしている
- ある程度、仕事の目処がつくまでは休憩を取らない
- 睡眠をしっかり確保しできるように行動する
- いかに売り上げを増やすかを考えながら昼食をとるタイミングも考えている
- 運転するので、眠たくなならないような食事を意識している
- 間食をすると眠けが出るので、取らない様にしている
- 仕事中は小まめに水分を取るように心掛ける
- 終了時間を設けてその時間内で終わらすことを意識している
- 食べ過ぎない。食べたあと30分位昼寝をする
- 朝は必ず食べる。昼はあまり食べすぎないようにする
- 朝食は必ず摂ることで頭をフル回転させる
- 夜勤なので食事をしてしまうとねむくなってしまうので食べないようにしている
- タンパク質を多めに摂取して筋肉量を維持してる
- 糖分の摂取量を意識して適量を摂る
- 仕事中は食事をとらずどうしてもお腹空いた時はたんぱく質豊富な物でごまかす
- 睡眠をしっかり摂る事。体調を崩さないように、手洗いうがいをする、マスク着用をする
- 休憩時間を必ずとり、昼食は必ず摂るようにしている

不動産業

- 昼食はお腹一杯食べないようにセーブする
- 疲れが溜まっているときは、食べやすく消化の良い柔らかめの食材にしている

WEBサービス業

- デスク周りに余計なものを置かないこと、スマホを見ないこと
- 眠くなるので食べ過ぎないでいること
- 食事をおろそかにせずストレス解消も兼ねてしっかりとる
- 朝一にカフェインと糖分を取ることで脳を活性化
- 短時間集中でタスクを片付けるようにしている
- 頭を使うときは糖分を少し取るようにしている
- 眠気やだるさが出ないように食事の時間を調節している
- 集中していられるように、手間を取らないで食べられるものを用意しておく
- 昼寝したり、糖質の多いご飯を食べないこと
- 仕事するときは、仕事に集中する。切り替え等メリハリ
- 仕事時間とそれ以外の時間をしっかり切り分けることで集中して作業できる
- 菓子パンやカップラーメンなど、栄養のないものを主食として食べないようにしている
- 本当は良くないのは分かっているが、エナジードリンクに頼ってしまう
- 昼食は血糖値が上がりにくい食事をとる
- 作業しながらのながら食べはせず、きちんと時間を分けること
- 適度に甘いものを摂取したり、コーヒーなどの飲料でリラックスできるように工夫している
- 自炊でバランスを意識し、野菜中心の献立や加工食品の使用を控えるよう心がけている



- 医療業・福祉業
- 朝は食事をとらないから、代わりにヨーグルト等とビタミン等のサプリメントを摂る
 - 食べ物の栄養や健康を意識して体調崩さないようにしていること
 - 昼に食べすぎると眠くなるので控えている
 - サプリメント、プロテインを毎昼、夜摂取している
 - 糖質を減らして、動きやすい身体にする
 - 仕事が忙しいときは量が少ない割に栄養価の高いものを選ぶ
 - 疲れているときほど出来るだけ明るく大きな声を出すように心がけている
 - よく寝てよく食べること。体調を整える
 - 昼食後に必ず15分ほどの昼寝をする
 - 低血糖にならないように、ただGI値の高くないものを補給するようにしている
 - 睡眠、ストレスを溜めない、考えすぎない、仕事の準備
 - 朝食はしっかり食べることを心がけている
 - 食事を抜かない。食事を抜くとモチベーション低下にもなるし、パフォーマンスも下がる
 - しっかりと、米と卵を食べる。味にはあまり拘ってはいない

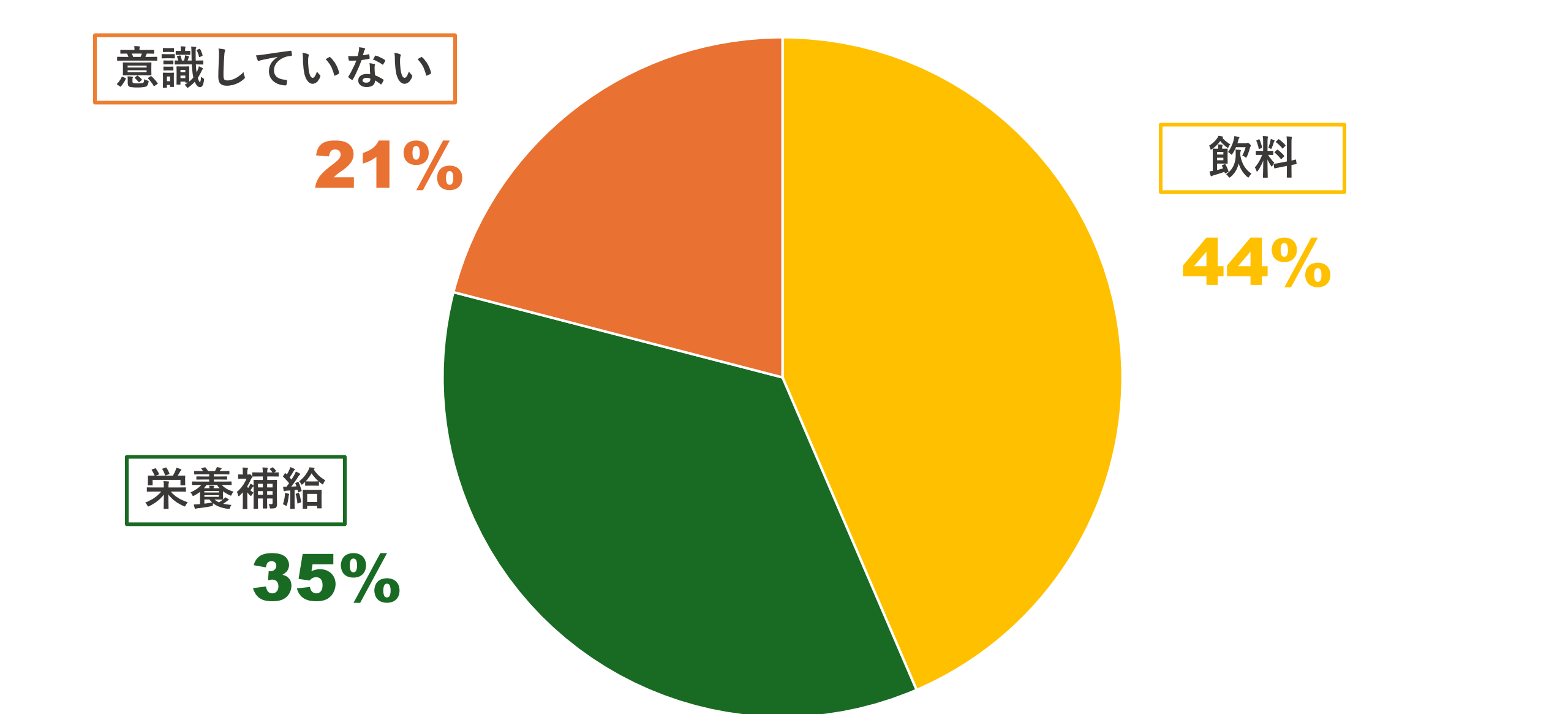
- 専門家(士業・FP・コンサルなど)
- 移動時間食事時間をしっかり確保してゆっくりとる
 - 自分自身にご褒美として、高級焼き肉を食べに行く
 - 食べ過ぎないようにして、眠気を出さないこと
 - コーヒーを飲みすぎないように飲んで、頭をすっきりさせること
 - 自分へのご褒美として適度にスイーツを食べること
 - 頭が回るようにラムネを少し食べるようにしている
 - ムラのない状況を確保するためにルーティンを明確化しておく
 - 日中にはあまり脂質を取らない

- 個人投資家
- 食べすぎると眠くなる為あまり食べ過ぎない
 - 昼ごはんは血糖値の上昇を防ぐために炭水化物を少なくする
 - 眠くならないような食事をいつも心がける
 - 甘いお菓子類を食べないようにし、タンパク質や野菜をとるようにしている
 - ゲームをすると、仕事にかえて集中できる
 - やはり糖分をなるべく控えめにして眠気が来ないようにする
 - 集中力が落ちた際には甘いものを食べる。また、コーヒー等を飲む

- その他
- 時間を取らないものを、よく噛んで食べるよう心がける
 - 朝には何かしら食べるようにし、特に糖分が多いものを一日のうちの食事で充てる
 - 頭をスッキリさせるためにアロマを使う
 - 仕事がある日は必ず朝食をとり、腹持ちするものを食べている
 - 重要なプレゼンテーションがある場合などは食事を抜いて取りかかるようにする
 - 疲れている時は栄養ドリンク、夏場は脱水予防で塩分なども意識した補水に努めている
 - 3食時間を決めている。間食もバランスよく取っている
 - 外食などでお腹いっぱいにしない、キッチンと野菜を使った料理をしっかりとり
 - 仕事前は食べすぎないようにしてる
 - 本当に疲れた時はレッドブルを飲んで、元気を出している
 - 疲労がある時には意識して糖質をとるようにしている
 - 食べ過ぎないこと、日頃の食生活のルーティンを変えないこと
 - 昼飯を食べすぎると眠たくなるので軽くすます
 - コーヒーを飲んだり、脳が疲れたと感じたら、チョコレートなど糖分を摂ったりする
 - 色鮮やかで見た目が綺麗な食べ物を取るにしてテンションを上げている
 - 何時に食事をするか、何時間空けてトレーニングするかをしっかり時間を見て行動している
 - 食事を摂らないと頭が回らなくなるので、しっかりと食事を摂るように心がけている
 - 甘いものにコーヒー、血糖値をあげてやる気を維持する
 - 糖分は簡単に取れるように常にちょっと食べれる甘いものはある
 - 忙しくても3食食べるようにしている。エネルギーは仕事の源である
 - 仕事に集中したい時は極力、空腹の状態で行うようにしている
 - ランチ後に10分でもいいので、昼寝をする
 - 昼食や間食で砂糖や炭水化物をあまり摂らない
 - お昼の時間は、欠かさず取るように心掛けています
 - 嫌なことは先にやりストレスをなくすことを心掛ける
 - 朝にお風呂に入り、その後体操をすることで気持ち乗る

仕事中に意識してとっている食品や飲み物

ー仕事中の栄養補給や集中力維持のためにとっている食品や飲み物があれば教えてください。



飲料

- 水
- 栄養ドリンクがあれば飲むこともある
- 体のことを考えて、今はお茶だけにしている
- 水がやっぱり1番良いので水を多くとる
- 眠気がある時はカフェインをとる
- 青汁
- 暑いので必要以上に水分補給
- コーヒー
- 水分補給のみ
- レッドブル
- コーヒーをブラックで飲む
- 薄く入れたコーヒー
- 甘めのコーヒー
- カロリーゼロのエナジードリンク
- 体力仕事なので2Lの水に塩を溶かして飲んでいる
- 甘い飲み物は控え、水などさっぱりした飲みものをとるようにしている
- 疲れているなど感じる時は、栄養ドリンクを飲む
- 水、お茶
- ポカリスウェットを飲む事が多い
- 無糖コーヒー
- お茶
- 酵素ドリンク
- 緑茶
- オロナミンC
- チオビタ、カフェオレ
- 腸内環境をよくするお茶をのんでいる
- 重曹クエン酸の炭酸水
- 私は集中力が途切れそうな時に炭酸飲料を飲むと集中力が維持できる
- 強炭酸の炭酸水
- オールワンウォーター
- モンスター
- 夏場は汗の量がすごいので、塩分を含んだ飲み物
- ミルクココアを飲んで糖分を摂取する
- 水やアミノ酸など、水分を多めにとるようにしている
- 夏は熱中症対策にスポーツドリンクを飲んでいる
- 烏龍茶
- アロエジュース
- 暑い時は、酢を使ったドリンクがいい
- 仙人秘水
- 麦茶に幼児用粉ミルクと牛乳をいれて飲む

栄養補給

- ウィダーインゼリー
- アクシオという自社製品のドリンク
- ナッツ類、自家製のおにぎり
- アロマやプロテイン
- チョコレート
- ビタミン、アミノ酸、乳酸菌、ミネラル等に複合サプリ
- 豆腐
- 飴
- ハチミツ
- 蜂蜜、レモン
- KAGOMEのスムーズ
- エネルギーゼリー
- 野菜ジュース
- 体重増加を抑えるため毎日ランチはカロリーメイト
- 水と眠気防止のスルメ
- プロテインと汲んできた地下水
- ヤクルト1000
- 納豆
- ヨーグルト
- ピーナッツやミックスナッツ類と水
- バナナ、ミルミル
- ビタミン
- R-1ドリンク
- 赤み肉
- ちょっと疲れた時に高カカオチョコレート を 1 枚食べる
- よくアリナミンを飲んでる
- ワサビ
- ドーナツ
- 朝に腸の動きが良くなるスープを必ず飲んでいる
- バランスゼリーやバーなど簡単なもの
- ショコラBBその他乳酸菌飲料
- GABAが入ったチョコレート
- 座って何かする際はブドウ糖を意識
- 野菜生活のバナナスムージー
- ステムフォリン酵素
- 自炊でバランスを意識し、野菜中心の献立や加工食品の使用を控えるよう心がけている
- 集中力を高めるためにガムを噛んでいるのと飲み物はほうじ茶をお飲んでいる

意識していない

- コンサータという注意力を劇的に上げる薬を飲んでいる
- 良いものがあれば教えて頂きたい

働き方が健康や食生活に与える影響

－あなたの業界の働き方は、健康や食生活にどのような影響を与えていると感じますか？

美容業

- 健康第一だと思います。 身体が動かないと仕事できない
- 食事をとる時間が短いので早食いになってしまい消化が悪く胃腸を壊しやすい
- 忙しいためコンビニやファーストフードを食べる傾向にある
- 勤めているとお昼はとれなかったり、夜も遅くなりやすいので 食生活は乱れがちになる事が多い
- やはり、体をつかう仕事なので、体調管理にかなり心掛けています
- かなり体力勝負なので不健康な人が多い気がする
- パフォーマンスへの影響、筋力の低下
- 立ち仕事なので体力が入る仕事なので食べないと持たない
- かなりの不規則で、健康的に非常に悪いことが多い
- お客さんがいるとなかなか食べることができなかったりするので、暴飲暴食に繋がりがやすい
- 一定しない時間帯、短時間、終業時間も遅く働く人にとってはかなり悪影響がある
- だらしない食生活になっていると感じる
- 休憩時間が決まっていないので昼食の時間も取れないこともよくある
- 体が大事なので、パフォーマンスに影響がある
- 不規則な仕事なので、食生活においてはあまり良くない
- 食事を取りずらい職業なので健康面に気をつけないといけない
- 以前よりも食事に関する意識が高くなっている
- 時間も限られていたりするのでその中でちゃんと食べれないと大変
- 時間がない時は早く食べないといけないときがあり身体によくない
- 倒れたらおしまいなので常日頃から意識しておくことと和食中心の食事
- 昼ごはんの時間がお客様次第でバラバラになってしまう
- 休憩時間がない。労働時間が長いのに低賃金なので健康には悪い
- 長時間労働も多く、 体力面や精神面での負担が大きくなりがち
- ついつい、早く食事を終わらせるため胃腸に負担をかけている
- 食事の出来る時間がない日もあるので、今後先を考えたら身体によくない
- 昔はあまり食べる時間がなかったが今は時間を取るようにしている所が増えている
- ゆっくり食べれなくて早食いになるし不規則だし身体に悪い
- 決まった休憩がないので食べる時間がバラバラであまりよくない
- 労働時間が長いので食生活が乱れがちになる
- コンビニ弁当を買っている人が多いと思うので、健康を害しやすい
- お昼が決まった時間たべれないので、栄養の取れた食事をする
- お昼の食事が不規則で十分な食事が取れてないので、ややバランスを崩しがちになっている
- 食生活が悪いと肌や体型が悪くなり清潔感がなく印象が悪い
- 最近はきっちりと休憩時間をとるようにしているサロンが多い
- 仕事の合間に短時間で食事をする事が多いため、よく噛まずに食べてしまっている
- 不規則な食生活の人が多いので、体調を崩す人が多い
- 忙しいときはなかなかご飯が食べれないことがある
- 時間が不規則なためあまり健康に良いとは言えない
- 休憩時間の確保がしづらく不規則になりがちなので、自己管理が大切になる
- 食べないことで眠くならずにパフォーマンスが落ちない
- いいパフォーマンスを保つために、良質な食べ物は必要
- 体調が悪くなるとそもそも出勤できないので大切
- 食事管理は自分で配分できるが、定時では摂れない分、体調管理は工夫する事は大重要課題

飲食業

- 夜ご飯の時間が遅いので体に良くない
- 比較的不健康になりやすい業種なので、特に食事バランスを考える必要がある
- 時間が長い仕事なので3食ゆっくり食べる時間がないので1食が食べ過ぎがちになっている
- 飲食業は不規則な時間帯勤務や長時間勤務などがあるため悪い影響にある

小売業

- 就労時間内に仕事を終えることができたなら特に健康を害することはない
- 早食いになったり食べなかったりで健康面ではマイナス影響になる
- 時間が不規則だから食べすぎになりがちになる
- 在宅で仕事ができるので、自分の忙しさに合わせて、自炊と外食の頻度を決められる
- 身体を動かさないパソコン仕事のため、あまり健康には良くない
- 深夜から早朝にかけて仕事することも多い
- 働いた分だけ収入になることが多いため、食事を軽視する傾向がある
- 休憩時間がバラバラや取れない時もあるため、影響は大きい
- 長時間労働が多くまとめた食事を取ることが難しい
- 一番は短時間で食事を終わらせないといけないことが食生活に影響を与えてる

建設業

- 体力仕事なので、バランス良い食事をしないといけないので、健康管理に注意している
- 食べないと考える力も出ず、やる気も出ない
- 力仕事や動き回る仕事なので運動はできている
- 朝早くから夜遅くまで不規則なので健康には良くない
- 建設業なので身体を動かしてご飯を美味しく食べる
- やはり体力仕事なので食べないと1日持たない
- 建設現場作業なので、野菜とタンパク質を摂るようにしている
- 業界的には外食が多いので、影響は良くない
- 出張や、現場での仕事がメインのため、簡易的な食事になりがち
- 季節によって仕事が終わる時間が遅くなったり早かったりとバラバラなので体調を崩しやすい
- 日中の作業で体力を使うので、晩御飯をがっちり食べてしまう傾向にある
- 結局のところは自分次第なので影響とかはない
- 締切や現場のプレッシャーからストレスが増し、過食や偏った食生活につながることもある
- 夏場は熱中症の危険性があるので、睡眠や食事、水分補給など意識していないといけない
- 忙しい時はお昼もとれないのであまり良いとは言えない
- 朝も昼もあまり時間がない為食べないので健康にはよくない
- 不規則な時間での仕事が多いので悪い影響しかない
- 現場の仕事なので猛暑日は熱中症や食欲不振になる
- 朝が早いことが多いので、朝食をとれないことがたまにある
- 仕事が忙しくて、昼食が遅くなったりする時もあるのでリズムが崩れる
- 体が基本の建設業界では食生活が一番影響がある
- 身体が主体の労働作業なので体調管理は気をつけている

運送業

- 食事の時間がバラバラになり、栄養バランスの取れた食事を摂るのが難しくなる
- 健康に関しては疲労から伴う整形的な怪我率が高い
- 休憩をとる時間があまりないため食事を毎回とるのは難しい
- 適度に体は動かすので健康的にはいい
- 昼食を食べる時間が限られるのでしっかりとした昼食がとれず健康面で多少気にはなる
- 案件によっては寝られない、食べられない事も多く健康には良くない
- 体力が必要な業界なので体調管理には特に気をつけている
- 休憩を取らずに早く仕事を終わらせてから食事をとることが多いので不規則な食事になりがち
- 通風などで歩けなくなると仕事ができなくなる
- 体力勝負の仕事なので栄養のある食生活はとても大事
- 決まった時間にしっかりと食事を取りずらいので、良いとは言えない
- ゆっくり時間を取る事が出来ない為食わずに過ごしてしまう事もある為健康的には良くない
- 身体が資本なので食べるもので健康を維持できるので食べるものは大きな影響を与えている
- 健康的には身体を動かす為によいが、長期間勤務の為にストレスはかかる
- 宅配業界に置いては、数を配達するために食事をゆっくり取れない
- 自由時間が多いが、付き合いなどで拘束される時間がある
- あまり良くはないと思うので改善したい
- まわりにきくと比較的皆太ったという人が多い
- 空腹だと運転能力も低下し事故の元になる
- 筋肉量が低下しないようにタンパク質を多めに
- 仕事が忙しいときは何も食べない人が多い
- 意識している人とそうで無い人と極端に分かれる
- 腰痛持ちになる人が多い。食事の手軽に済ませる人が多いので、栄養も偏りがち
- 忙しい時は仕事を優先してしまうため休憩や昼食が取れないことで体力の消耗が激しく疲れる

不動産業

- 自分次第で時間を有効活用できる
- 基本的には自分で努力調整することにより規則正しく健康に過ごすことが出来る

WEBサービス業

- 柔軟な働き方ができるので、健康的な生活を過ごしやすい
- 忙しくなると食生活や睡眠に影響がでて健康ではなくなる
- 自分のペースで働く人も多いので、問題ない
- パソコン作業が多いので目が悪くなる、肩首が痛くなる。不健康なエンジニアは多い
- デスクワークのため活動が足りず筋肉量が低下する
- コンビニ食などが多い方が多いのであまり頭脳ワークにはいい環境ではない
- 自身で時間を決めて働くことができる環境が多いと思うので、生活リズムを整えやすい
- パソコンと常に向き合うため、特にコーヒーの消費量が増える傾向にある
- 長時間労働の職場も多いので、意識しないと食生活が悪化し健康状態が思わしくなくなる
- 人によっては栄養バランスが崩れやすい
- フリーな働き方なので、外食が多い業界
- 仕事を優先してしまう人が多くカップラーメン等で簡単に済ませている人が多い
- 集中力や仕事の効率に大きく影響している
- ほぼ100%デスクワーク、運動不足・肥満となりやすい
- 仕事を優先すると、毎日時間通りに食事を摂る事が難しい
- 血行不良や肩こり、腰痛が引き起こされ、代謝が落ちることで体重管理が難しくなる
- 自炊でバランスを意識し、野菜中心の献立や加工食品の使用を控えるよう心がけている

医療業・福祉業

- 食生活だと、水分補給が足りなく成る点。健康面だとストレスから来る胃腸への負担
- 人の見本となる食生活をして、その健康講談を相手に伝えることができる
- 体重が増え過ぎると出来ない事も出てくるので影響は大きい
- 健康産業なので食事は大きく関係している
- 不規則な食事で太りやすく病気になりやすい
- 自信の健康な体が見本になるので規則正しく生活する
- 昼に3時間以上休憩があるので、常勤であっても家族や自分の食事を作ることができる
- 朝と昼と夜の食事時間にばらつきがある
- 一日中車にいるため、お昼ご飯を正しい姿勢で取ることが難しくなっている
- 事業者によっても違うが、なかには休憩をとらずにカツカツでやっているところもある
- 昼休みが短くパパッと食べて昼寝してる人が多いので、早食いで運動不足になる
- 健康が第一なので、そこへの投資は惜しまない
- 夜勤を始め不規則な勤務体制なので、ストレスフルで食べ過ぎや偏った食生活になりがち
- 朝食を食べない方や、ほとんど外食ですます方が多い
- お弁当持参する方もおられますが、ほとんどの人は外食が多い
- 基本的に座っての作業がメインなので運動不足になりがち

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 健康でなければ仕事のパフォーマンスは下がるので必要
- 仕事の時間の配分にもよるが、食べる時間を決める事が、健康に良い影響を与える
- 夜に働く人も多く、食事が不規則になりがちである
- 夜食をとる人も多く、栄養の偏りが気になる
- 座り仕事であるため、意識して運動しないと健康を損なう
- デスクワークによる運動不足や血行不良による疾患
- リモートワークのためいつでも食べられるとの安心感から時間が不規則になりがち

個人投資家

- 働く時間が自由なため、食生活には十分な時間を取れるので健康にはいい
- 投資で値動きが気になったりすると、目の前の食事を楽しめなくなったりして良い影響がない
- 株式相場を見ている方々は、常にパソコンをみているため運動不足
- メンタルが不安定にならないために、食生活は重要
- 短期トレードの方はやはり時間や情報に追われて食事は後回しになる傾向

その他

- デスクワークの為、肥満や運動不足など生活習慣病になりやすい
- 納期があるのでついつい食事なしでやってしまうことも多い
- 在宅でパソコン前の業務なので運動不足になりがち
- お客様の都合に合わせたアポイントメントの時間帯になるので食事は不規則になる
- 保険業の働き方で健康や食生活に影響はあまりない
- 体が資本なので、やはり健康志向で細く長く仕事を続けていけるように取り組むことが大切
- 仕事のパフォーマンスなど、総合的に健康第一で、体は食事から出来ている
- 在宅なのでカロリー取りすぎると太りすぎてしまう
- 不規則な生活のため、規則正しい食生活にならない
- 粉塵作業や鉄板が多いので体には悪い仕事で体の栄養を奪ってる

- テレワークなどの働き方が昔より増えたので、睡眠時間は増えた人が多い
- 健康や食生活にどのような影響を与えているのは、体力、集中力を養っている
- 繁忙期には大体の職人は痩せていると感じる
- 不規則になりがちで、食事の時間、質ともにクオリティーが下がる
- 長時間のデスクワークになるケースがあるので、単純に運動不足による、筋力の低下や腰痛
- 仕事終わり時間が遅いので、太りやすい体質になる
- 出張などで外出が増えるので、その際の栄養バランスを崩しがち
- 営業がメインなので若さと健康を保つための食生活は必要
- 好きな時間に食べれますし、逆を言うと付き合いでお酒を飲むことが多いため体を壊しやすい
- 業界にかかわらず食は生活や健康に影響する
- 塾で仕事が終わるのが遅い。夕食が24時前になるので量を意識しないと体重が相当に増加してしまう
- 出張仕事の際は外食になるので、栄養が偏りがちになり健康的にも良くない
- 肉体労働なので夏などはアルコールをとりすぎる
- 立ち仕事なので体力がいるため、しっかりとした食事をとらないといけない

食生活に関する課題や悩み

— あなたの業界特有の食生活に関する課題や悩みを教えてください
— その悩みや課題を解決するためには、何が必要だと思いますか？

美容業

- 決まった時間に食事をする事ができないのが課題
 - 余裕のある予約の取り方や、スタッフの人数を増やす
- どうしても、早飯になりやすいので、ゆっくりと食事をしたい
 - 強制的に休憩時間を設け、無理なく休める仕組みを作る
- コンビニ弁当などを食べている人が多いので問題がある
 - オーナーやスタッフが食の知識を学び、健康的な食事の選択肢を共有する
- 便秘の人が多く、そのお客様にとって腸活に良い食べ物を提案してあげたい
 - 栄養や体に関する情報を勉強し、スタッフ同士で知識をシェアする
- 外側のキレイさとカラダの内側の健康を気をつけた方がよい
 - 昼休みや休暇を確保し、健康リテラシーを高める場を設ける
- カラーなどの放置時間とかに食事したりするので、早食いがクセになること
 - ゆとりを持った予約調整をし、食事に集中できる時間を確保する
- 食べれる時に食べれないのと、急いで食べなきゃいけないので消化がわるくなってしまう
 - 昼食をしっかりと取れるよう、予約や仕事のペースを調整する
- 昼を食べる時間があまりないと健康に詳しい人と全く意識がない人に分かれる
 - 朝食をしっかりと摂ったり、栄養バランスを意識する教育を取り入れる
- お昼休みがないので、ちゅうしょくをとれない
 - 短時間でも食べられるおにぎりや栄養補助食品を用意する
- 休憩時間があまりないので5分もない時がある
 - 予約を詰め込みすぎないように制御し、休憩を確実にとる
- 夜も遅くなることも多いので深夜近くに晩御飯を取ることもある
 - 労働時間を短縮し、定時に食事できるようにする取り組み
- 昼ごはんが食べれないのでスモージー的な物で栄養をとりたい
 - 完全栄養食品やスモージーを活用し、短時間で栄養補給
- 昼ごはんは食べる時間がないのはしょうがないみたいな働き方
 - 「お昼は休憩」とルール化し、予約を入れない時間を作る
- 間食ぐらいしか時間がないのでパンやお菓子などを食べる子が多い
 - 手軽に栄養を摂れる食品を常備し、間食を工夫する
- 休憩時間をしっかりと取れるように時間配分
 - 店舗責任者が予約管理を徹底し、休憩時間を守る
- 規則正しい休憩時間を取りづらいので、バランスを崩す人が多い
 - 経営者や会社が「休憩時間を仕組みとして必ず設ける」仕組み化を行う
- 時間が不規則なため食事が取れたり取れなかったりバランスが良くない
 - あらかじめ休憩時間をブロックしておき、それを死守する
- 昼食を取る時間がないことが当たり前になっている
 - 業界全体で働き方改革を進め、昼食時間を確保できる仕組みにする

飲食業

- 外食が多くなり、野菜が不足する。塩分も高めになる
 - 可能ならば、お昼のみの営業にしたい 夜ご飯の時間は、解決する
- なるべく手作りで手軽にバランスよく食べれる物を考えるがレパートリーが少ない
 - レシピ本やネットなどでいろいろ調べて試す
- 長時間労働による不規則な食事、栄養バランスの偏りが課題
 - 定期的な休憩とバランスの取れた食事提供が必要
- 食べるのが、早いです。早食いには気を付けて食べないと ついつい早くなっていて嘔む時間が段々と少なくなっている。 胃を悪くしそう
 - 仕事場から離れて時間を取って座って食べる
- 夜が遅い為に太りやすいのがとても悩み
 - なるべく早く終われるような時間帯で営業する
- 課題としては、長時間労働を減らし不規則な生活を改善する
 - 個人店は特に売り上げに関係してしまうので難しい

小売業

- 男性だけの職場になるので食生活に関して気にしない人が多い
 - この業界自体、少人数制の職場なので基本的には各個人に任せるしかないが、支援するとなると昼食のお弁当を栄養があるものを提供するくらい
- 昼食は自炊でもしない限り近所のスーパーやコンビニの弁当がメインになってしまうので、栄養面やバリエーションの少なさが気になる
 - お弁当や惣菜の配送サービスを利用すればバリエーションは増える
- コンビニなので店で売ってる弁当ばかりになる
 - 野菜も売っているのでなるべく先に野菜を食べる
- 米国時間に合わせて仕事をするときがあるため、食事の時間がずれることがある
 - あらかじめ、それに合わせて食事の作り置きをしている もしくは、外食で食べながら仕事をしている
- ネット通販業界特有の食生活の課題は思いつかないが、仕事の忙しさから栄養の偏った食事をする人は少なくない
 - 気軽にとれる完全栄養食品やサプリメントで栄養を補う
- 深夜から早朝にかけて仕事することが多い
 - できるだけ十分な睡眠をとるように心がけている
- 規則正しい時間に食がとれていないことと炭水化物がどうしても多くなってしまうこと
 - 自身の意識改革 また、業務効率を引き上げて生産効率をあげていく
- 時間がなく、手早く食べれるご飯になりがち
 - 栄養のある自炊メニューの作り置きなど、工夫して取り組むことが必要
- 早朝からの長時間労働のため食事時間が不規則になる
 - 個人店の場合にはバイトを雇うなどしないと難しい

夜になると時間を取ることができる人も多いとは思いますが、
朝、昼は基本的にお客様のペースに合わせて休憩を取り食事を取る
→なるべく早く起きて朝から準備を進めるか昼の仕事もやるべき仕事と
その時に必要な仕事でなければ後ですることも視野に入れないといけない

建設業

- 朝、早い時間からの仕事なので、朝食を食べれない時がある
→早起きするか、一仕事終えてから食べれるようにしたい
- 忙しい時はなかなか食事が取れない。 2食抜きの時も有る
→自己管理能力、人材の確保、工程の見直しが必要
- 独身の人は特に昼食にカップラーメン等が多い
→偏った食生活にならないように日頃から気を付ける
- 業界特有のことはわかりませんが不規則なので決まった時間に食事がとれない
→その問題は、稼ぎたい人には解決できない
- 手軽に済ませ自炊してる人もすくない。 コンビニで済ませる人が多い
→おにぎりなど簡単でも良いから自炊するようになればよい
- コンビニが平均して多い
→意識の弱さがダメ
- 肉類やアルコールを人より多く摂っている
→アルコールを減らして、野菜と魚中心の食事を摂ること
- 忙しい時が多いので、手軽に素早く食べてしまうことが多いこと
→規則正しい時間に、ゆっくり時間をかけて食べれるようにすること
- バランスの取れた食事が、現場や出張先では難しい
→妻のサポートや、自分でお弁当を作るなどの努力が必要
- 夏など時間に終われてお昼など食べれないこと
→事前に食べ物を買っておいて移動時間などに食べる
- 昼食がおろそかになりがちで、晩御飯を腹一杯食べてしまう
→昼食をしっかり採って晩御飯は軽めの食事に抑える
- 現場作業が多いため、食事の時間が不規則になりがちで、
ファストフードや簡易食に頼ることが増える
→可能な限り短い時間でも食事を取る時間を設けることで、少しでも栄養を摂る習慣をつける
- 健康にいい食生活はしないといけなのはわかっているが、なかなか実践できないでいる
→改善しないといけない意識と自覚が必要
- どうしても朝早く家を出る事が多いのでコンビニで偏った朝食にはなりがち
→少しでも早く起きてバランスの取れた食事を取れば良い
- 朝が早いので食事をしないことが多いので改善しないといけない
→9時、10時ぐらいに休憩を取り入れて食事をする
- しっかりした食事と休憩をとれる環境づくり
→無理をさせない工程作り、無理のない仕事の受注
- もう少し時間に余裕を持って仕事を組んでほしい
→元請けからの金額を上げてもらって金額を変わずに時間の余裕を作って欲しい
- 時間が決まってる仕事をしてる人は食事休憩すら時間がない
→日本人は働きすぎだと思うので 日本人全体の思考が変わればいい
- 夏場は暑さで食欲不振になり体力が無くなる
→現場で仕事をしている職人の単価を上げて工程も余裕をみて欲しい
- 休憩時間が少なくゆっくりと食べることが難しい
→時間に追われるのを避けるには人を雇うことができる予算が必要
- 夏場は暑いので熱中症対策に気をつけている
→水分補給、塩分補給、睡眠を十分にとること
- 栄養を考えてお弁当がいいけど、職業柄朝早く、作る時間が面倒
→前日にお弁当の準備をすれば朝時間がなくても持っていける
- 現場が男達ばかりなので、コンビニ弁当が多く、栄養がかたよる
→仕事以外での異性との交流をひろめて、早く結婚相手を見つけること
- 夏場は忙しく休憩も儘ならないので仕事量を調整して頂きたい
→仕事も休憩が採れる仕事量を考えて頂けると身体の負担は和らぐ
- 独身者が多いので、コンビニ弁当が主流になっている
→出会いの場が少ないので、合コンもありかも 早く結婚させたい
- 肉メインが多いと思うので、野菜を摂るのが課題
→会社で、給食みたいして野菜を食べて貰うようにしたい
- お肉やカップ麺がメインが多いので体には良く無い
→会社が給食を作って、従業員に食べて貰うこと
- 建設業界の昼飯はコンビニ弁当があたりまえ
→コンビニ弁当の改革、毎日つくられる弁当
- 天気によって食べられる量に変化があるのが困る
→朝ご飯をしっかり食べるようにしている

運送業

- 外食が多くなりがちなため、カロリー摂取量が多くなりがちである
→自制と運動 ゆとりのある運行スケジュールが必要と考える
- 勤務時間が不規則になることから、食事の時間がバラバラになり、
栄養バランスの取れた食事を摂るのが難しい
→フレックスタイム制度 食事の時間を確保できるように、柔軟な勤務シフトを導入し、
従業員が自分のライフスタイルに合わせて働けるようにする
- 業界特有かは分かり兼ねるが職場から家までの距離によって晩御飯が遅くなりがちなところ
→職場近くに住む事で少しは改善出来るとは思いますが繁忙期は例外になる
- 時間がない為車の移動中に軽く食事をとることが多い
→休憩時間をきちっととれるよう物量を減らす
- 仕事での食生活に関する課題や悩みはない
→仕事での食生活に関する課題や悩みはないため解決策もない
- 昼食がおにぎりだけとか、時には食べられない時もあるのでもう少し食べられる時間がほしい
→少しでも配送のスピードを上げてしっかりとした昼食を食べられる時間を作る事
- 運転しながらや短い休憩に手軽に食べるものが多くなるので栄養の偏りが激しい
→案件を受ける時間が決められれば規則的に食事を摂ることが出来るが
軽貨物業界はイレギュラー対応かメインなので難しい
- 日中はあまり休憩時間をとれないため、ゆっくりと食事することができないことが多い
→人員の確保と、時間帯配送サービスの廃止
- 配達に追われて、まとまった休憩をとることが出来ないので不規則な食生活になる
→個人事業主には労働基準法が適用されないので解決できない
- 時間がなくコンビニで済ますことがおおくなる
→時間を確保できるように仕事を効率よくこなす
- ドライバーはより多くの実績を求める為、昼食などは簡単にすませる傾向がある
→それぞれの会社で昼食時間をしっかり摂る様に義務付けが必要
- 忙しい仕事なのでゆっくり食べる暇がない
→個人事業主なので無理だとは思いますが、休憩時間などをきっちりと設けてほしい
- 忙しい時は、コンビニにやる時間もないところ
→仕方がないと思っている 移動中に出来るだけ済ませるようにしている

- 時間に余裕がない為食事をゆっくり食べる事が出来ない
 - 個人でしている為解決するのは中々難しいのが課題
- 仕事量が多い時にしっかりと食べることができないこと
 - 休憩時間を取れる環境をつくっていくこと
- まとまった時間が取りにくいために不規則な時間となる
 - 仕事量のコントロールを自身の裁量で出来るようになる
- どうしても仕事の配達を時間内に する為、ゆっくり食事をとれない
 - 宅配業界に置いては、アマゾンフレックス等の働き方改革が必要
- 強いてあげれば、決まった時間がないに尽きる
 - 法律での雇用経済の改善が必要
- 物量が多いほど休憩時間がとれなく、まともな食事ができない
 - 休憩1時間とれる仕組みが必要 軽貨物もデジタコを導入すべき
- 業界の他の人の食生活は分らないが、運転の仕事なので、運転中に間食することが多い
 - 自分の仕事は働く時間や休憩、休暇などは自分の自由なので自分で管理するしかない
- 手軽に済ませることが多いのでバランスは無視
 - バランス良く手軽に食べられるものがあれば嬉しい
- ついつい食べすぎてしまうのである程度控えたい
 - 毎日決まった時間に食べるようにする 感触を控える
- 渋滞などによりなかなか食べる時間が取れない時もある
 - 手軽に食べることでのおむすびだと運転中にも食べれる
- 移動中に食べられるようにコンビニで買ってしまう
 - 自炊をしておにぎりや飲み物をもっていくようにする
- 筋肉量を維持しないとイケないので気を使う
 - サプリなどで補ったりできないかを考えている
- 意外に腹が減るので食べすぎる人が多い
 - 夜は食べないようにするなど、食べすぎないようにする
- ゆっくりと昼食が取れない規則正しく摂れない
 - 現場合わせの為効率を下げるか諦めるかであるので解決は現状は困難
- 作業場所にコンビニが入ってるのでいつでもお菓子などが買えるところ
 - 仕事中は食べないことも仕事のいっかんにしていく事
- 手軽に済ませる人が多いと思うので、栄養が偏りがち
 - 労働環境の改善 ドライバーが増えていけば、休憩時間をうまく取れるような仕組みを作れる
- 特に車の中での食事をとっている方が大半なので
 - もうちょっとのんびりリラックスして食べれるところを探したい
 - 車を止めてもいちゃもんをつけられないところでの休憩場所が必要

不動産業

- 毎日お昼は外食で済ませている方が多いので、バランス面が心配
 - お弁当を準備してもらえ環境があればベスト または、時には自分で作る
- 私自身が接待などを行わないので、業界の特殊性はない
 - 計画的に食事時間や食事内容を検討することで、対応できる

WEBサービス業

- 明確な休憩時間がないため、休憩時間を短くしがち
 - あらかじめ決めた休憩時間は必ず取るようにスケジュールリングする
- 忙しくて食事をする時間が遅くなったり、偏ったりする
 - なるべく余裕もって仕事をする事
- 簡単なもので済ませがちになってしまう。食べるものが限定されていく
 - 作り置きを作っておくことや宅食などを利用することで改善ができる
- 依存症になるほどにコーヒーやエナジードリンクを消費している人がいる
 - 気分転換に散歩等できる、またはそれが許される環境
- 食事の時間が夜遅くなり、肥満につながりがち
 - 仕事が忙しくても、適切な時間に食事をする
- 特有のものは特にないが、忙しい時期はバランスが崩れがち
 - 栄養バランスが取れた食事を冷凍・冷蔵ストックしておく
- 運動不足になりがちなので、食事健康を阻害しやすい
 - 運動を必ず定期的に行うことや、体に良い食生活
- 軽く済ますことが多いと思う。栄養バランス、外食もしたほうがいいのかも
 - 定期的に外食し、いろいろ食べることが出来る機会をふやす
- クレーム対応で深夜まで残業するといった会社が多く、まともな食生活ができない人が多い
 - 休憩時間をキッチンと設けて、休憩をとる必要がある
- 軽食やデリバリーで済ませる人が多いイメージ
 - 食事する時間をしっかり確保するためにメリハリを付けて仕事する
- ペース配分を間違えてしまうと徹夜等バランスが崩れる
 - 全体的な単価向上 または中間マージン業者の見直し
- 深夜に仕事をする必要があると、夜中に外で買ってきた食事をとってしまうことがあること
 - 体の負担にならないローカロリー、低脂質、低糖質の食事を用意すること
- 規則正しく、時間や栄養にこだわった食事が摂りづらい
 - 自己裁量なので仕事や自身の健康管理に対する意識改革
- 忙しい日中などは食事の時間がとりにくくなることがある
 - 仕事と休憩のバランス、できるだけメリハリを意識する
- 体を動かす機会が少ないので、普通の食事量でも肥満になる危険性がある
 - 気分転換に運動をする時間を設けるなどの取り組み
- 自炊でバランスを意識し、野菜中心の献立や加工食品の使用を控えるよう心がけている
 - 自炊でバランスを意識し、野菜中心の献立や加工食品の使用を控えるよう心がけている

医療業・福祉業

- 仕事中にちょっと水分補給みたいな動きはしづらい点
 - 医者という良心を捨てて、患者では無く自分を優先する様にする事
- 忙しいとお昼まで侵食されるので、ご飯の時間が確保できない時がある
 - 予約や時間の管理、体調管理をすることによっててきぱき働く
- 大量に食べ過ぎて太ってしまうと介護ベッドで施術が出来ない
 - 仮に太り過ぎてしまった場合はダイエットをして体重を落とす
- 業界特有の食生活の課題は特にはないが、外食弁当になりがち
 - 栄養のバランスが良く、おいしい弁当の日割り配達
- 遅い食事など不規則な為、病気には注意している
 - 早く終わって規則正しい食事が好ましい為、予約で遅い時間は断る必要がある
- 忙しいときは食べる時間帯がバラバラになってしまう
 - 余裕のあるシフトを組んで、休憩時間を確保する
- 研修医時代の癖で、早食いの習慣がおおい
 - 若い頃からの働き方改革だと思う 最近の研修医はお休みがとりやすくなっている
- 食事時間にばらつきがあるのでこまること
 - 手早く栄養補給すること 時間を調整する
- 健康についての専門家だが、食生活についてしっかり学んでいる人間は多くない
 - 食について勉強し、それを実践し、まず自らが健康になり、他の人の手本となる必要がある

- 仕事中の食事時間が短くなりがちなので、食事の時間を確保するように意識する
 - 前もってお昼の食事を用意した状態で仕事に入るようにする
- 自炊してのランチが意外と杜撰。人の健康には注意しても自身はそうではない人も多い
 - まずはやっぱり意識を持つこと、持たせること 啓蒙活動が地道だが良い
- コンビニやファストフードで済ませる方が多い
 - お弁当を入れる冷蔵庫や電子レンジがあるとお弁当を持って来やすくなる
- なるべく加工食品と取らないように価格との判断になるが、質の良いものをとるようにする
 - 意識だと思います あとは周りの人をいかに巻き込んでいけるか
- 過酷な勤務環境や不規則なスケジュールに起因するので 不規則な食事時間になりがち
 - 無理のない範囲で食生活の見直し、食べる時間帯の管理や摂取する食事内容の見直し
- 間食、バランス、回数、小腸活を整えること
 - 患者様へは衛生指導とこちら側の知識を得ること
- 高齢とともに飲み込み機能も低下してくるので、食べられる物が変化する
 - 誤嚥性肺炎等を防ぐために口腔機能訓練などを行う

専門家(士業・FP・コンサルなど)

- 飛び回ることが多いので自分から能動的に食事をとらないといけない
 - 予定表の中に食事、休憩時間など組み込んでしまい予定を組む
- やはり、安定的に定期的な時間に食事がとれない
 - やはり、仕事の配分の仕方や、仕事量をへらすこと
- 仕事中に間食をする習慣がある
 - 特に方法は無い 強い意志を持って間食を遠ざけるしかない
- 長時間のデスクワークによる不規則な食事と運動不足
 - 定期的な運動の習慣化や立ちスペースで業務を行うなど、普段の生活で身体を動かす意識を持つ
- 会食が多く、食べ過ぎ、飲みすぎに陥りやすい
 - 食べ過ぎ、飲みすぎの翌日にはコントロールをする

個人投資家

- 業界特有の食生活に関する悩みはないが種類の偏りなど気をつけている
 - 偏りを解決するためにはなるべく料理のレパートリーを増やすのと買い物で多くの種類を購入する
- 自宅でも仕事ができたり、お金に余裕がある人だとすべてウーバーで済んでしまうというのがある
 - とにかく外に出ること すべてウーバーだと偏った食事になりやすい
- デスクに座っている時間が長いため、間食やドリンクを摂取する機会が多い
 - 時には座ったままにならず、体操などをすること
- 業界特有のこととしては飲み会が多いので不摂生になりがち
 - アルコールのないノンアル飲み会をしたい
- ストレスによって、ジャンクフードや出来合いの物を食べてしまう人が多い
 - 正しい食生活について学び、実行してみる
- やはり食費が高騰している昨今で良いものを買うのに高い
 - やはり食費支援を国や行政が中心になってしてほしい
- 短期トレードの方はやはり時間や情報に追われる傾向にある
 - 時間ではなくしっかりとした休みの日を作りしっかりと休む

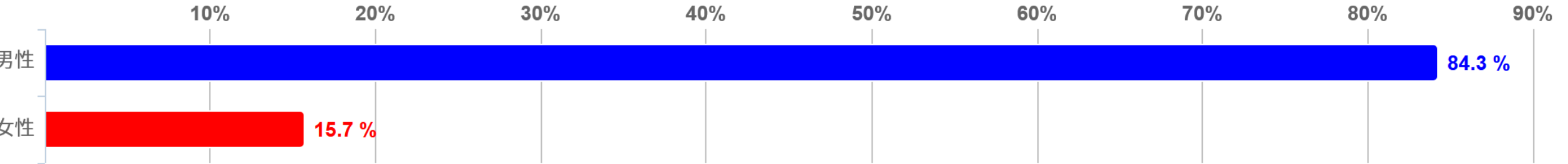
その他

- 観光産業なので、あまり周りに意識の低い生活を見せることは良くないので全体的な底上げ
 - 食に対する日頃からの意識づけ、情報提供をする
- デスクワークのため、糖質を取りすぎるとすぐに太ること
 - 糖質を取りすぎないよう、一日の食事内容を考えて、調整する
- 手早くパパッとできる食事が増えがちなので、栄養的に偏る可能性が高くなる
 - 栄養バランスを考えた食材の宅配や、旬の食材配達などは解決策のひとつになる
- 裁量は全て自己判断自己責任なので、自己管理できない人は身体をこわす
 - 食事の回数を増やさない、外食をできるだけ控える
- 夕食などは早く済ませようとすると外食中止になるので カロリーコントロールが難しい
 - どこで何を取るにしてもカロリーと栄養バランスを常に意識すること
- 繁忙期はご飯を抜く人もいるが、自分は短時間でも手軽に摂取するように意識している
 - 自己管理につきる 倒れてからでは遅いので、定期的な人間ドックなども必要
- 食べすぎると眠くなることがある。少ないとお腹が空いて集中できない
 - 捕食 間食は大事 食べ方も時間もきちんと考えて食べることが大切
- 接待やお付き合いで食事をする事が多いと思う 摂取する物は厳選していくべき
 - 外食は何を使っているかわからないので、自炊したものを接種するように取り組んでいる
- 外食が多いので、そのうち体を壊してしまうかも
 - たまにはお弁当を持って行くとか、健康にいい食事を心掛けたい
- 週末はバランスの取れた食事がとりづらい
 - 人材の確保 時間に余裕があるスケジュールの組み方
- 休憩時間がうまく取れない事が多いので、規則正しい食生活が取りづらい
 - 休憩時間をきちんと考えた予約の入れ方をする
- コンビニ弁当を毎日のように買って食べる人も多い
 - 各人の意識改革。ただ、当人がその必要性を感じていない場合も多い
- 食生活に関する課題や悩みは、決まった時間に食事が出来ない
 - 解決するために必要だと思う事は、スケジュールやアポの余裕が必要
- 忙しく、食事の時間、質が下がるので、慢性疾患になりやすい
 - 意識さして規則正しい生活、不摂生を防ぐことは重要
- 独身の男性が多いので健康に対する意識は低い
 - パートナーを作ると独身よりかは健康に対して意識が向くはず
- こまめに体を動かして栄養を消費して、食生活に悪影響を与えないようにする事が課題になる
 - 自分で定期的に体を動かす時間を決めて、実行することが必要
- 晩御飯の時間が遅くなることが、胃腸に悪影響
 - 晩御飯を食べないで、朝ごはんに回すこと
- ビーガンなどナチュラル思考になり過ぎる方々もいて、極端になる傾向もある
 - 人は人、自分は自分とある程度の割りきる事もある
- 出張などで外出が増えるので、その際の栄養バランスを崩しがちである
 - その日の気分に流されず、事前に栄養素をチェックできるお店を調査するべき
- 弁当による栄養の偏りや、終わってからの深夜の食事になること
 - 仕事内容からなかなか改善は難しいが、携帯できる粉末青汁やサプリメントで補うこと
- お酒を飲みながらの営業は身体に悪影響なので、夜のアポは控えること
 - 夜ではなく、日中にできるだけアポイントを入れる
- 塾なので仕事が終わる時間が平時で22時を超え、夕食時間が遅いこと
 - 夕方にたくさん食べて仕事後は最低限の量にする
- どうしても外食しがちになるので、自宅で食べれる時はなるべくバランスよく食べる
 - 時間を上手に使うアポイントの仕方を工夫する
- 出張中は外食かコンビニでの食べ物が主となるので栄養が偏る
 - 外食に関してで言えば、極力栄養バランスが取れるような店を選ぶ
- 外国人の方との接点があるため、ビーガンなど、食事の主義に気を遣うことがある
 - 日本の食生活において、多様性が増し、選択肢が増えるとよい
- お昼の忙しい時間帯だとともに昼の時間にご飯を食べる事が出来ない
 - こればっかりはBtoCの営業の為時間を割く事は難しい

- 夏にあつすぎるのでお酒を飲みすぎてしまう
→適度に水分をしっかりと補給して早寝早起き
- 健康被害をなくす努力をしたほうが良いかと
→時間を制約しないで食べることができるシステムづくり
- 自営の場合は時間が取れるので食生活に課題はない
→自炊の場合は栄養のかたよらないメニューをネットで研究するべき
- 営業なので不規則な休憩のとりかたになり、決まった時間に食事がとれない
→うまく成績が挙がらなくても休憩はきちんととるべき

本調査の回答者属性

▼ 性別



▼ 年齢

