

(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

2025年1月22日

株式会社タニタ

健康総合企業のタニタは、「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、その集計結果を公開しました。この調査はインターネットリサーチにより2024年12月11日-12月12日の2日間、全国の20歳~69歳で職場に出勤をすることがあるビジネスパーソン(1,000名)を対象に行ったものです。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

## ー調査結果トピックスー

### 第1章 ビジネスパーソンのランチに関する意識・実態

p2-4

- 出勤時のランチのとり方 男性では「コンビニ・スーパーで購入」が1位、女性では「手作り弁当を持参」が1位
- ランチのとり方を決める際に最も重視すること 1位「価格」2位「味」3位「栄養バランス」
- ビジネスパーソンがランチ1回にかけの金額の平均は603円  
“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食にかけてもいいと思う金額の平均は818円
- 普段のランチで健康のために気をつけていることTOP3 「野菜を取る」「食べ過ぎない」「適度に水分も補給する」

### 第2章 ビジネスパーソンのランチの理想と現実

p5-8

#### ■ランチの理想と現実

- 理想的なランチの特徴 1位「おいしい」2位「安い」3位「栄養バランスが取れている」
- 普段食べているランチの特徴 1位「安い」2位「おいしい」3位「短時間で食べ終わられる」
- 普段食べているランチの満足度を100点満点で評価すると? 平均は62.6点
- ビジネスパーソンが普段のランチでよく食べているもの 1位「おにぎり」2位「丼物」3位「肉料理」
- ビジネスパーソンが普段のランチで食べたいと思うもの 1位「肉料理」2位「丼物」3位「パスタ・スパゲッティ」  
男性1位は「丼物」、女性1位は「パスタ・スパゲッティ」
- 「普段のランチで栄養より価格を優先してしまうことがある」ビジネスパーソンの7割半
- 「普段のランチで栄養より手軽さを優先してしまうことがある」ビジネスパーソンの8割強
- 「普段のランチで忙しくてランチを食べ損ねることがある」ビジネスパーソンの3割半、20代では4割強

### 第3章 ビジネスパーソンの外食ランチ

p9

- ビジネスパーソンの外食ランチのメニュー選びの基準 1位「価格」2位「味」3位「提供スピード」
- ビジネスパーソンの外食ランチに対する不満TOP3  
「料金が安い」「近くにお店が少ない」「頼んでから出てくるまでが長い」

### 第4章 社食サービスに関する意識・実態

p10-11

- 職場に導入してほしいと思う社食サービス  
社員食堂を4割半、飲食店社食代行サービスや設置型社食サービスをそれぞれ5割が「導入してほしい」と回答
- 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  
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

### 第5章 ビジネスパーソンのランチの際の話題

p12

- 同僚とのランチで盛り上がる話題TOP5 「会社のグチ」「時事ニュース」「芸能ニュース」「テレビ番組」「健康」

### 第6章 ビジネスパーソンのランチと芸能人・料理研究家

p13-14

- “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  
1位「明石家さんまさん」2位「綾瀬はるかさん」「大泉洋さん」「マツコ・デラックスさん」
- “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  
1位「栗原はるみさん」2位「平野レミさん」3位「リュウジさん」

## 第1章 ビジネスパーソンへのランチに関する意識・実態

■出勤時のランチのとり方 男性では「コンビニ・スーパーで購入」が1位、女性では「手作り弁当を持参」が1位

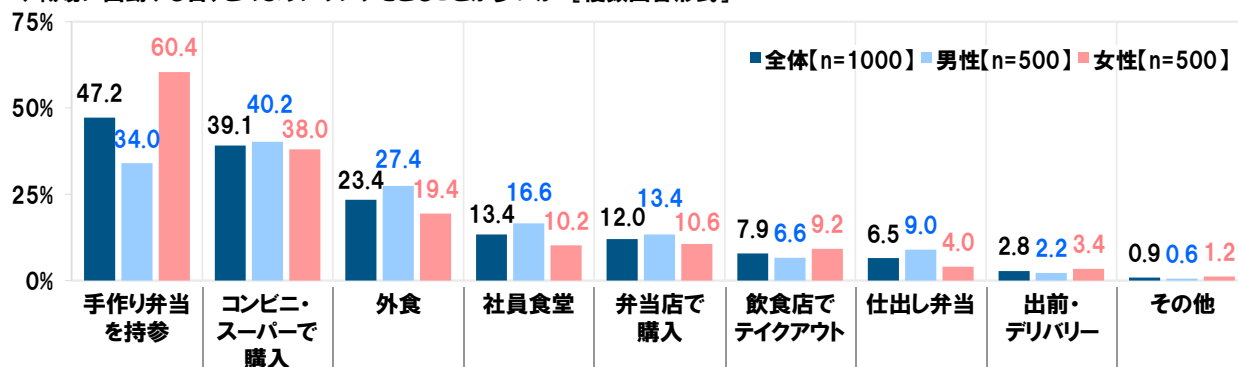
■ランチのとり方を決める際に最も重視すること 1位「価格」2位「味」3位「栄養バランス」

全国の20歳～69歳で職場に出勤をすることがあるビジネスパーソン(1,000名)に、出勤時のランチについて質問しました。

はじめに、全回答者(1,000名)に、職場に出勤する日、どのようにランチをとることが多いか聞いたところ、「手作り弁当を持参」(47.2%)が最も高くなり、「コンビニ・スーパーで購入」(39.1%)、「外食」(23.4%)、「社員食堂」(13.4%)、「弁当店で購入」(12.0%)が続きました。

男女別にみると、男性では「コンビニ・スーパーで購入」(40.2%)が1位、「手作り弁当を持参」(34.0%)が2位となり、女性では「手作り弁当を持参」(60.4%)が1位、「コンビニ・スーパーで購入」(38.0%)が2位となりました。手作り弁当持参派は男性では約3人に1人、女性では約3人に2人となり、コンビニ・スーパー利用派は男性・女性ともに4割前後という結果となりました。

◆職場に出勤する日、どのようにランチをとることが多いか [複数回答形式]

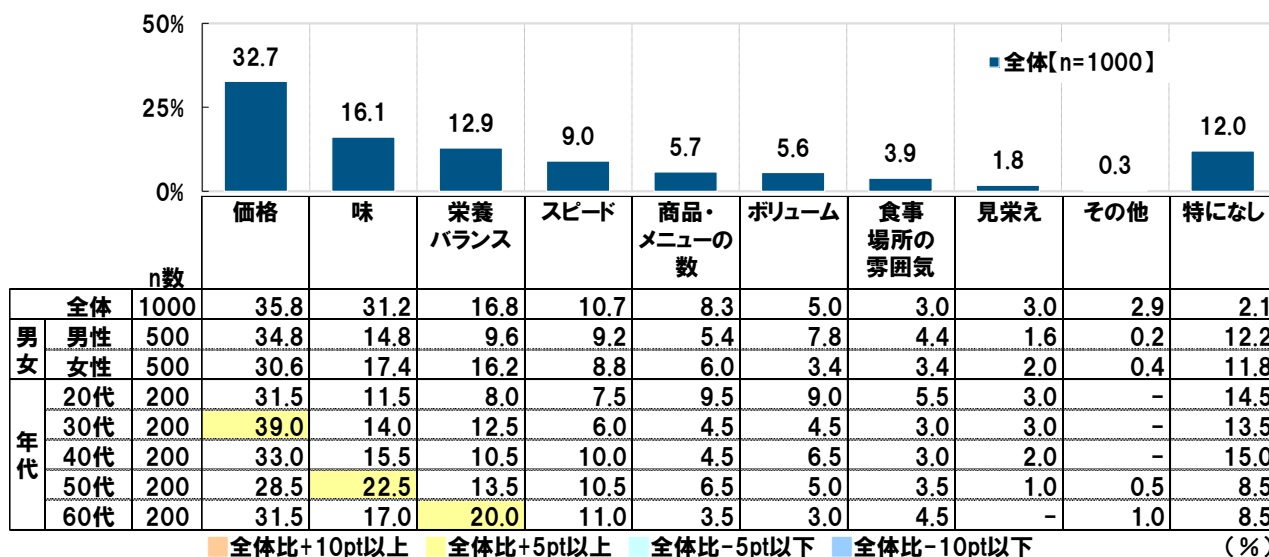


次に、ランチのとり方を決める際に最も重視することを聞いたところ、「価格」(32.7%)が特に高くなり、「味」(16.1%)、「栄養バランス」(12.9%)、「スピード」(9.0%)、「商品・メニューの数」(5.7%)が続きました。

男女別にみると、栄養バランス(男性9.6%、女性16.2%)は、男性と比べて女性のほうが6.6ポイント高くなりました。

年代別にみると、30代では「価格」(39.0%)、50代では「味」(22.5%)、60代では「栄養バランス」(20.0%)が全体と比べて5ポイント以上高くなりました。

◆ランチのとり方を決める際に最も重視すること [単一回答形式]



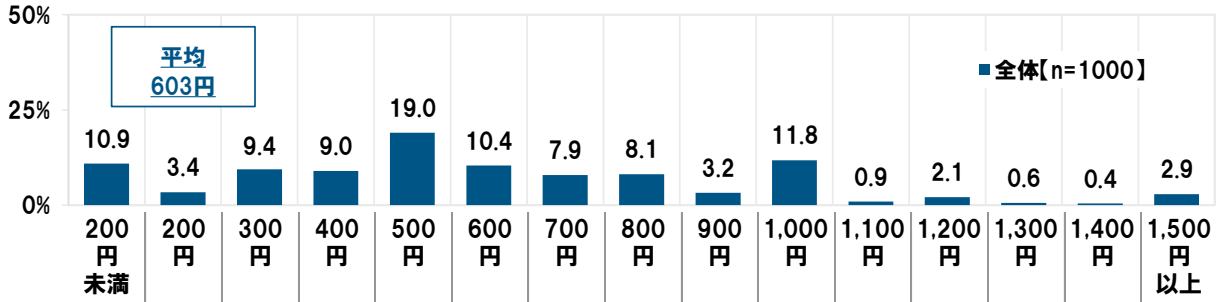
■ビジネスパーソンがランチ 1 回にかける金額の平均は 603 円

“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 食にかけてもいいと思う金額の平均は 818 円

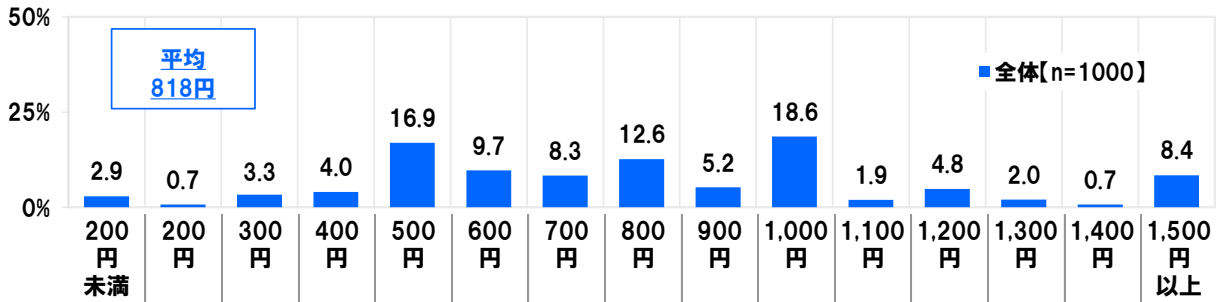
全回答者(1,000名)に、ランチ1回にいくらかけることが多いか聞いたところ、「500円」(19.0%)や「1,000円」(11.8%)に回答が集まり、平均は603円となりました。

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食にはいくらぐらいかけてもいいと思うか聞いたところ、「1,000円」(18.6%)や「500円」(16.9%)、「800円」(12.6%)などに回答が集まり、平均は818円と、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円高くなりました。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。

◆ランチ1回にいくらぐらいかけることが多いか [単一回答形式]



◆“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食にはいくらぐらいかけてもいいと思うか [単一回答形式]



男女別にみると、“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食にかけてもいいと思う金額の平均は男性786円、女性850円と、女性のほうが64円高くなりました。

年代別にみると、ランチ1回にかける金額の平均が最も高かったのは20代(628円)、“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食にかけてもいいと思う金額の平均が最も高かったのは50代(850円)でした。

◆ランチ1回にいくらぐらいかけることが多いか [単一回答形式] ※平均を表示

		0円	500円	1,000円
全体[n=1000]			603円	
男女別	男性[n=500]		609円	
	女性[n=500]		598円	
年代別	20代[n=200]		628円	
	30代[n=200]		582円	
	40代[n=200]		594円	
	50代[n=200]		618円	
	60代[n=200]		595円	

◆“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、いくらぐらいかけてもいいと思うか [単一回答形式] ※平均を表示

		0円	500円	1,000円
全体[n=1000]			818円	
男女別	男性[n=500]		786円	
	女性[n=500]		850円	
年代別	20代[n=200]		804円	
	30代[n=200]		785円	
	40代[n=200]		819円	
	50代[n=200]		850円	
	60代[n=200]		834円	

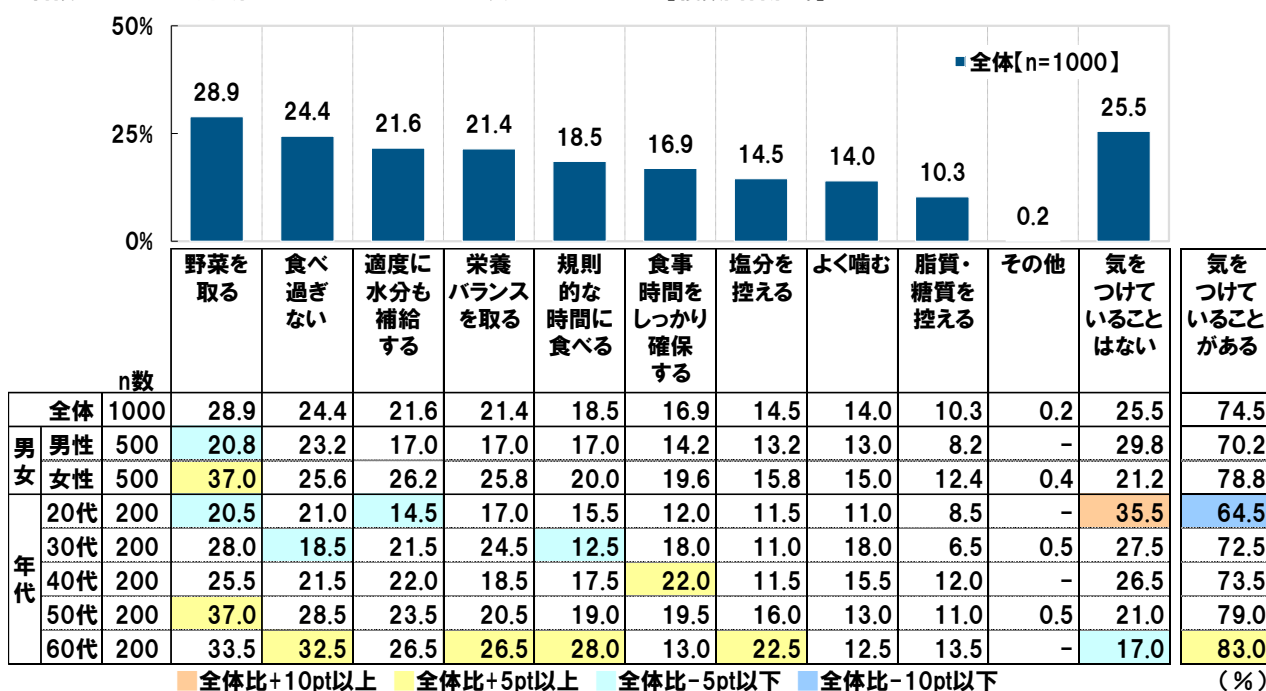
## ■普段のランチで健康のために気をつけていること TOP3 「野菜を取る」「食べ過ぎない」「適度に水分も補給する」

全回答者(1,000名)に、普段のランチでは、健康のためにどのようなことを気をつけているか聞いたところ、「野菜を取る」(28.9%)が最も高くなりました。ビタミン、ミネラル、食物繊維などが多く含まれる野菜を取り、からだの調子を整えることを意識している人が多いのではないのでしょうか。次いで高くなったのは、「食べ過ぎない」(24.4%)、「適度に水分も補給する」(21.6%)、「栄養バランスを取る」(21.4%)、「規則的な時間に食べる」(18.5%)でした。

男女別にみると、「野菜を取る」は女性では37.0%と、男性(20.8%)と比べて16.2ポイント高くなりました。

年代別にみると、40代では「食事時間をしっかり確保する」(22.0%)、50代では「野菜を取る」(37.0%)、60代では「食べ過ぎない」(32.5%)、「栄養バランスを取る」(26.5%)、「規則的な時間に食べる」(28.0%)、「塩分を控える」(22.5%)がそれぞれ全体と比べて5ポイント以上高くなりました。

◆普段のランチでは、健康のためにどのようなことを気をつけているか [複数回答形式]



## 第2章 ビジネスパーソンのランチの理想と現実

### ■ランチの理想と現実

理想的なランチの特徴 1位「おいしい」2位「安い」3位「栄養バランスが取れている」

普段食べているランチの特徴 1位「安い」2位「おいしい」3位「短時間で食べ終わられる」

### ■普段食べているランチの満足度を100点満点で評価すると？ 平均は62.6点

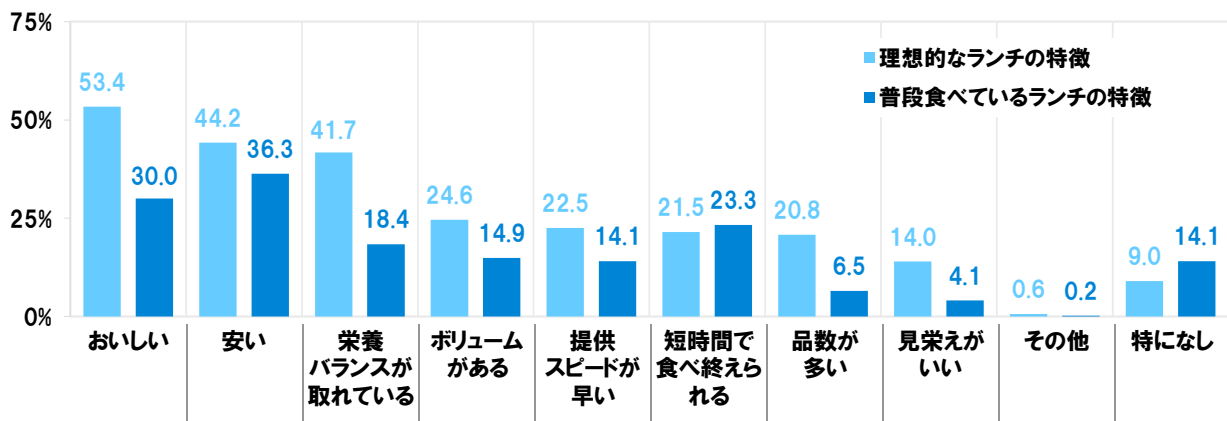
全回答者(1,000名)に、自身が考える理想的なランチの特徴と、実際に普段食べているランチの特徴を聞きました。

【理想的なランチの特徴】についてみると、1位「おいしい」(53.4%)、2位「安い」(44.2%)、3位「栄養バランスが取れている」(41.7%)となりました。味や価格、栄養の面で満足度の高いランチが理想的だと考える人が多いようです。

他方、【普段食べているランチの特徴】についてみると、1位「安い」(36.3%)、2位「おいしい」(30.0%)、3位「短時間で食べ終わられる」(23.3%)となりました。

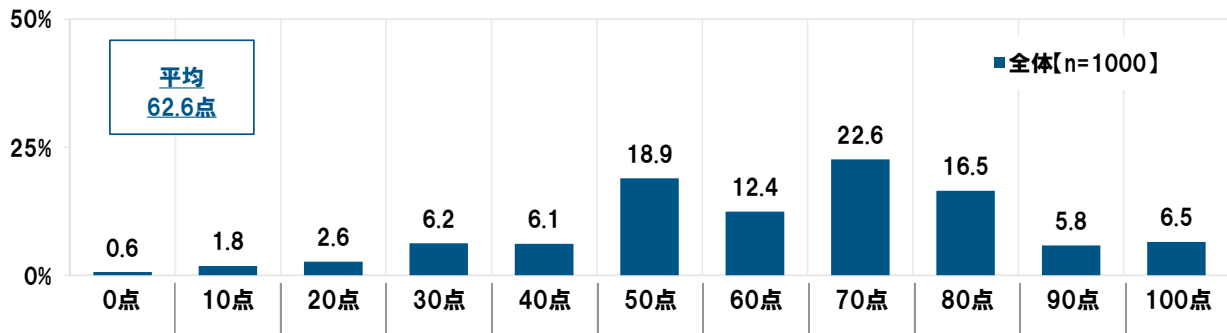
【理想的なランチの特徴】と【普段食べているランチの特徴】の結果を比較すると、「おいしい」(理想的なランチ 53.4%、普段食べているランチ 30.0%、以下同順)と「栄養バランスが取れている」(41.7%、18.4%)は、【理想的なランチの特徴】と比べて【普段食べているランチの特徴】のほうが20ポイント以上低い結果となりました。普段食べているランチでは、おいしさや栄養バランスの面を妥協しているケースが多いのではないのでしょうか。

◆自身が考える理想的なランチの特徴/普段食べているランチの特徴 [各複数回答形式]  
全体[n=1000]



普段食べているランチの満足度を100点満点(非常に不満:0点~非常に満足:100点)で表すと何点か聞いたところ、70点(22.6%)や50点(18.9%)、80点(16.5%)などに回答が集まり、平均は62.6点でした。

◆普段食べているランチの満足度を100点満点(非常に不満:0点~非常に満足:100点)で表すと何点か [単一回答形式]



■ビジネスパーソンが普段のランチでよく食べているもの 1位「おにぎり」2位「丼物」3位「肉料理」

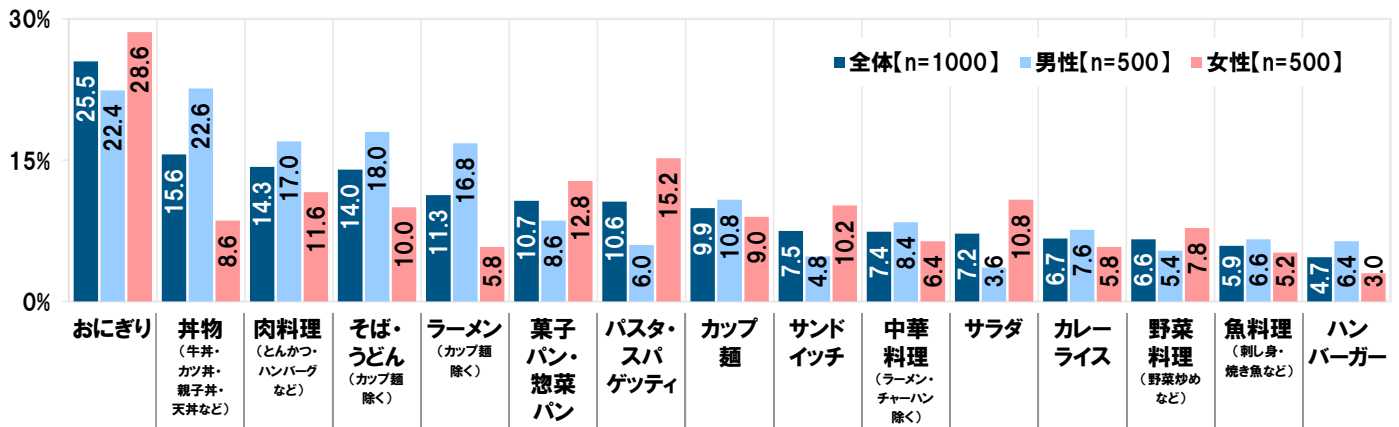
■ビジネスパーソンが普段のランチで食べたいと思うもの 1位「肉料理」2位「丼物」3位「パスタ・スパゲッティ」

男性 1位は「丼物」、女性 1位は「パスタ・スパゲッティ」

全回答者(1,000名)に、普段のランチでよく食べているものを聞いたところ、1位「おにぎり」(25.5%)、2位「丼物(牛丼・カツ丼・親子丼・天丼など)」(15.6%)、3位「肉料理(とんかつ・ハンバーグなど)」(14.3%)、4位「そば・うどん(カップ麺除く)」(14.0%)、5位「ラーメン(カップ麺除く)」(11.3%)となりました。

男女別にみると、男性の1位は「丼物(牛丼・カツ丼・親子丼・天丼など)」(22.6%)、女性の1位は「おにぎり」(28.6%)でした。

◆普段のランチでよく食べているもの [複数回答形式(3つまで)] ※上位15位までを表示

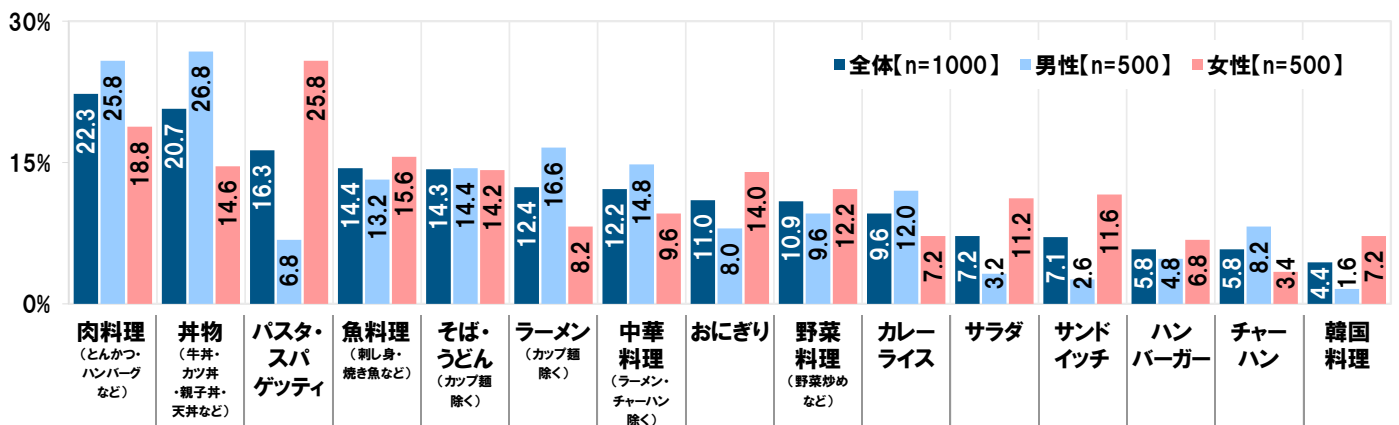


次に、普段のランチで食べたいと思うものを聞いたところ、1位「肉料理(とんかつ・ハンバーグなど)」(22.3%)、2位「丼物(牛丼・カツ丼・親子丼・天丼など)」(20.7%)、3位「パスタ・スパゲッティ」(16.3%)、4位「魚料理(刺し身・焼き魚など)」(14.4%)、5位「そば・うどん(カップ麺除く)」(14.3%)となりました。

男女別にみると、男性の1位は「丼物」(26.8%)、女性の1位は「パスタ・スパゲッティ」(25.8%)でした。

普段のランチでよく食べているものの回答と比較すると、「魚料理(刺し身・焼き魚など)」(食べているもの 5.9%、食べたいと思うもの 14.4%、以下同順)、「丼物(牛丼・カツ丼・親子丼・天丼など)」(15.6%、20.7%)、「パスタ・スパゲッティ」(10.6%、16.3%)、「肉料理」(14.3%、22.3%)は、食べているものと比べて、食べたいと思うもののほうが5ポイント以上高くなりました。本当は魚料理や肉料理、丼物やパスタ類を食べたいのに、普段のランチでは我慢しているケースがあるようです。

◆普段のランチで食べたいと思うもの [複数回答形式(3つまで)] ※上位15位までを表示



■「普段のランチで栄養より価格を優先してしまうことがある」ビジネスパーソンの 7 割半

■「普段のランチで栄養より手軽さを優先してしまうことがある」ビジネスパーソンの 8 割強

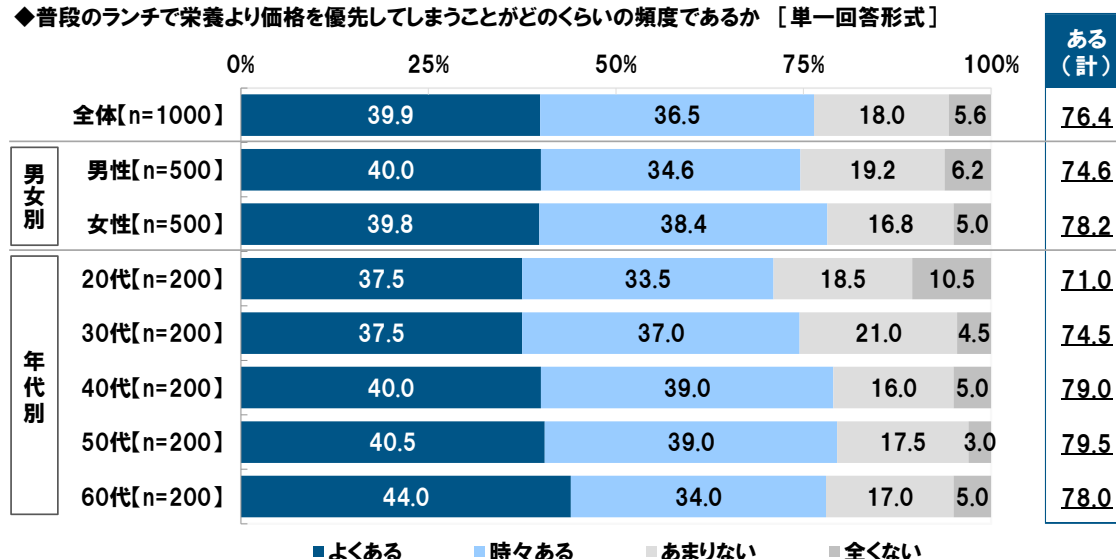
■「普段のランチで忙しくてランチを食べ損ねることがある」ビジネスパーソンの 3 割半、20 代では 4 割強

普段のランチのとり方について質問しました。

全回答者(1,000名)に、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聞いたところ、「よくある」は 39.9%、「時々ある」は 36.5%で、合計した『ある(計)』は 76.4%となりました。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。

年代別にみると、『ある(計)』と回答した人の割合は、40代以上(40代 79.0%、50代 79.5%、60代 78.0%)で高くなりました。

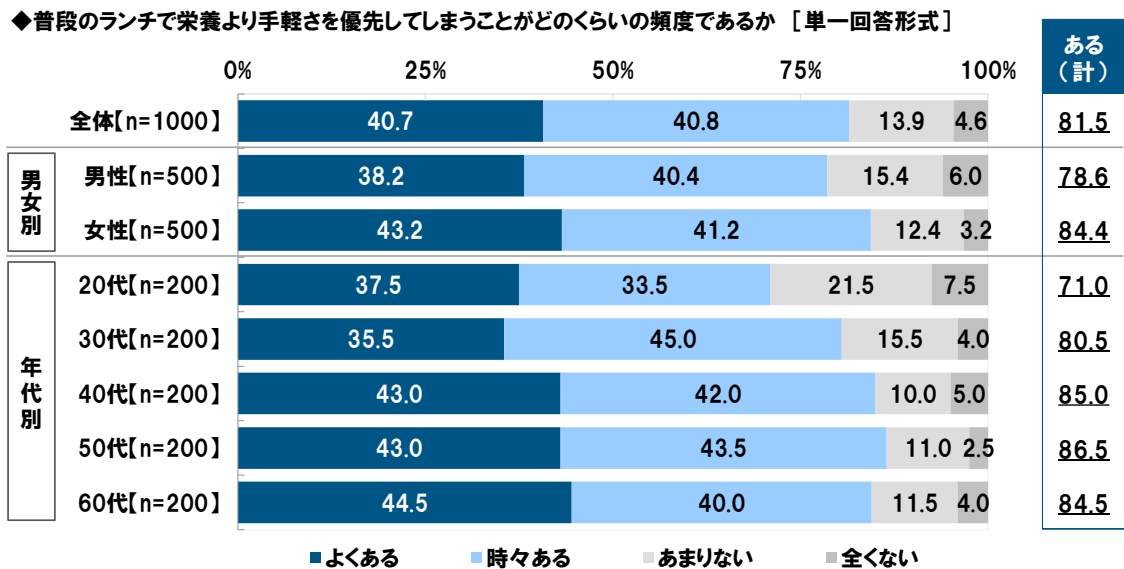
◆普段のランチで栄養より価格を優先してしまうことがどのくらいの頻度であるか [単一回答形式]



普段のランチで栄養より手軽さ(簡単に入手・食べられること)を優先してしまうことがどのくらいの頻度であるか聞いたところ、『ある(計)』は 81.5%となりました。

男女別にみると、『ある(計)』と回答した人の割合は、男性 78.6%、女性 84.4%と、女性のほうが 5.8 ポイント高くなりました。

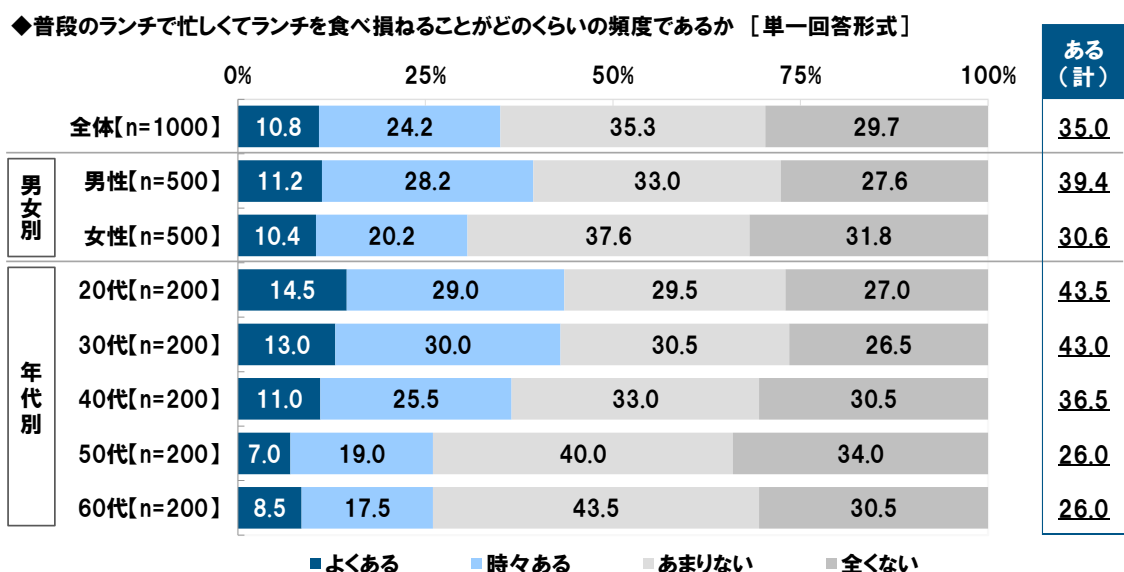
年代別にみると、『ある(計)』と回答した人の割合は、50 代(86.5%)が最も高くなり、40 代(85.0%)、60 代(84.5%)が続きました。



普段のランチで忙しくてランチを食べ損ねることがどのくらいの頻度であるか聞いたところ、『ある(計)』は 35.0%となりました。

男女別にみると、『ある(計)』と回答した人の割合は、男性 39.4%、女性 30.6%と、男性のほうが 8.8 ポイント高くなりました。

年代別にみると、『ある(計)』と回答した人の割合は、若い世代ほど高い傾向がみられ、20 代では 43.5%、30 代では 43.0%といずれも 4 割を超えました。





### 第3章 ビジネスパーソンのお食ランチ

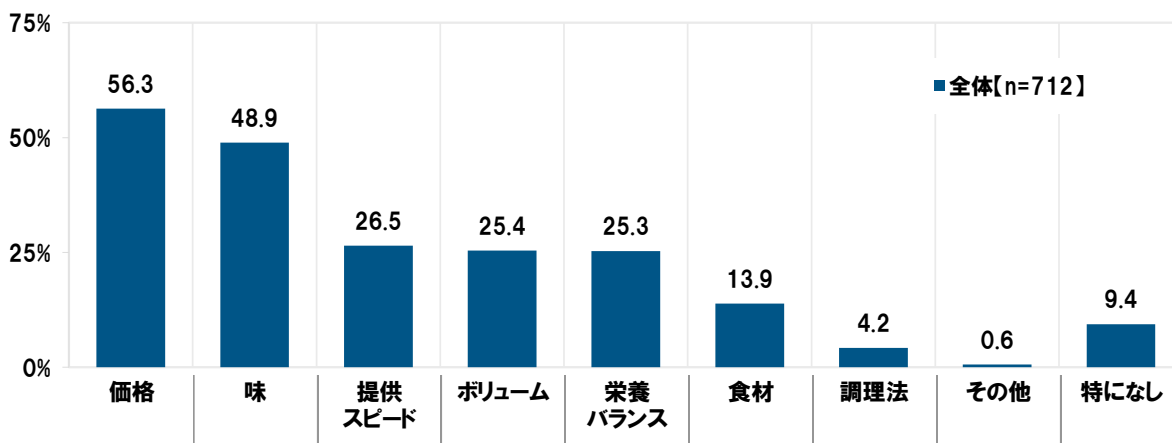
#### ■ビジネスパーソンのお食ランチのメニュー選びの基準 1位「価格」2位「味」3位「提供スピード」

#### ■ビジネスパーソンのお食ランチに対する不満 TOP3

「料金が高い」「近くにお店が少ない」「頼んでから出てくるまでが長い」

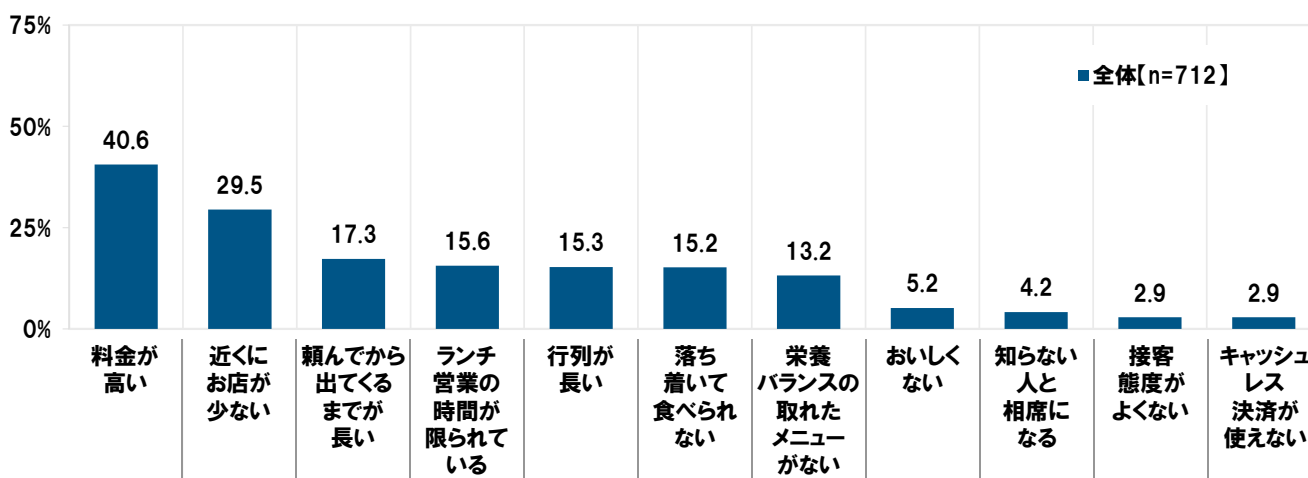
職場への出勤時に外食ランチ(飲食店で昼食をとること)をすることがある人(712名)に、外食ランチにおけるメニュー選びでは、どのようなことを基準にしているか聞いたところ、「価格」(56.3%)と「味」(48.9%)が特に高くなりました。コストパフォーマンスやおいしさがメニュー選択の決め手となっている人が多いようです。次いで高くなったのは、「提供スピード」(26.5%)、「ボリューム」(25.4%)、「栄養バランス」(25.3%)でした。

◆外食ランチにおけるメニュー選びでは、どのようなことを基準にしているか [複数回答形式]  
対象:職場への出勤時に外食ランチをすることがある人



また、外食ランチで不満を感じていることを聞いたところ、「料金が高い」(40.6%)が最も高くなり、「近くにお店が少ない」(29.5%)、「頼んでから出てくるまでが長い」(17.3%)、「ランチ営業の時間が限られている」(15.6%)、「行列が長い」(15.3%)が続きました。価格やお店の少なさ、提供スピードや営業時間、待ち時間などが上位となりました。

◆外食ランチで不満を感じていること [複数回答形式] ※上位10位までを表示  
対象:職場への出勤時に外食ランチをすることがある人



## 第4章 社食サービスに関する意識・実態

### ■職場に導入してほしいと思う社食サービス

#### 社員食堂を4割半、飲食店社食代行サービスや設置型社食サービスをそれぞれ5割が「導入してほしい」と回答

職場に導入してほしいと思う社食サービスについて質問しました。

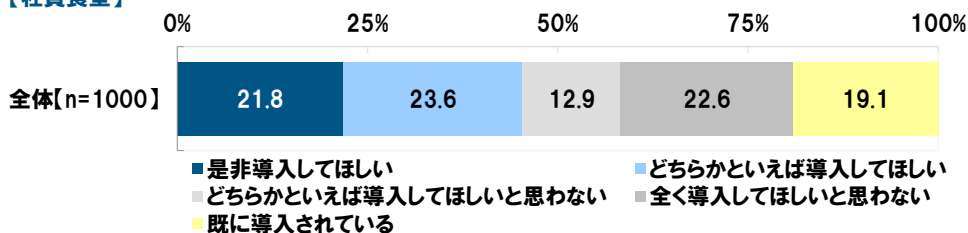
全回答者(1,000名)に、【社員食堂】を導入してほしいか聞いたところ、「是非導入してほしい」は21.8%、「どちらかといえば導入してほしい」は23.6%で、合計した『導入してほしい(計)』は45.4%と、導入を希望する人が半数近くでした。他方、「どちらかといえば導入してほしいと思わない」は12.9%、「全く導入してほしいと思わない」は22.6%、「既に導入されている」は19.1%でした。

次に、【飲食店社食代行サービス】(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)を導入してほしいか聞いたところ、『導入してほしい(計)』は50.9%となりました。近隣の飲食店での食事を社員価格で利用できるサービスに魅力を感じる人が多いようです。

さらに、【設置型社食サービス】(冷凍食品等をオフィスに常備し好きなときに食べられるサービス)を導入してほしいか聞いたところ、『導入してほしい(計)』は49.3%でした。レンジなどで解凍・加熱してすぐに食べられる食品が常備されていれば、社員食堂や近隣の飲食店に足を運ばなくても、手軽に温かい食事がとれると期待する人が多いのではないのでしょうか。

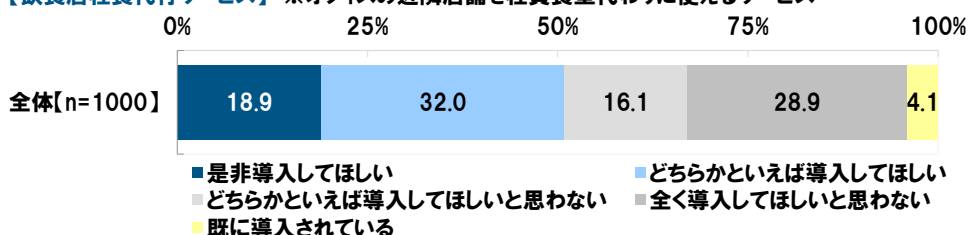
#### ◆以下の社食サービスについて、職場に導入してほしいと思うか [各単一回答形式]

##### 【社員食堂】



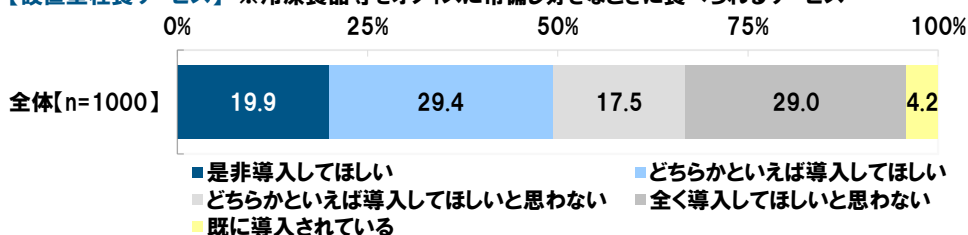
導入して  
ほしい  
(計)  
**45.4**

##### 【飲食店社食代行サービス】 ※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



導入して  
ほしい  
(計)  
**50.9**

##### 【設置型社食サービス】 ※冷凍食品等をオフィスに常備し好きなときに食べられるサービス



導入して  
ほしい  
(計)  
**49.3**

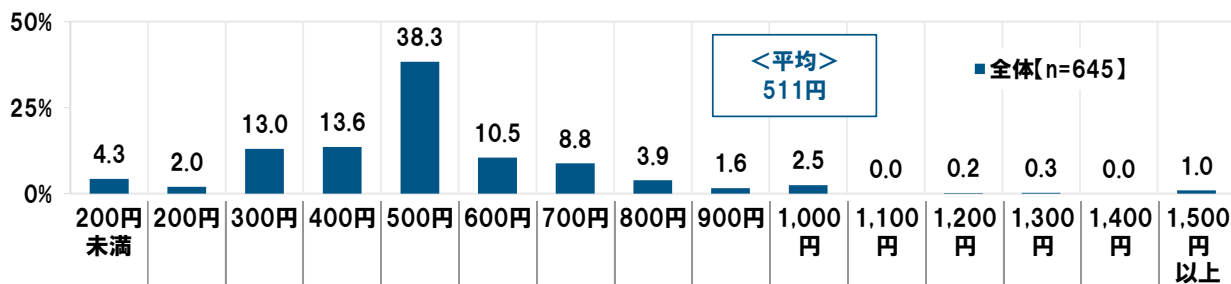
## ■社食サービスでランチをとる場合、1食あたりにかけてもよいと思う金額

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

職場に社員食堂を導入してほしい人または既に導入されている人(645名)に、社員食堂でランチをとる場合、1食いくらかけてもいいと思うか聞いたところ、「500円」(38.3%)に多くの回答が集まったほか、300円(13.0%)、400円(13.6%)などにも回答が集まり、平均は511円となりました。

### ◆社員食堂でランチをとる場合、1食いくらかけてもいいと思うか [単一回答形式]

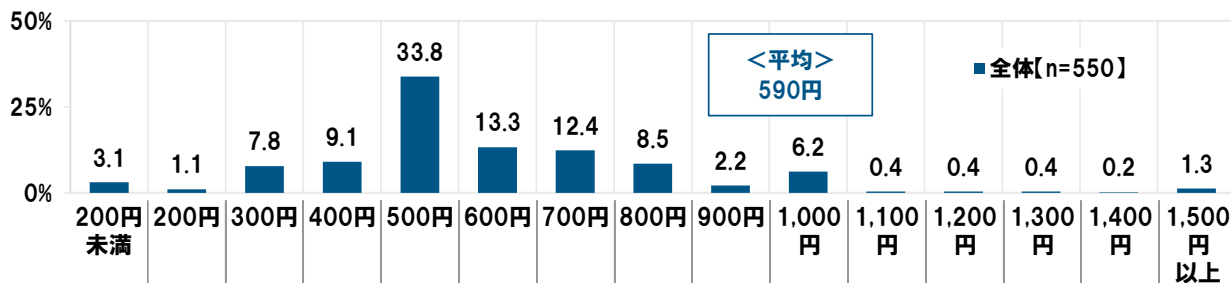
対象:職場に社員食堂を導入してほしい人または既に導入されている人



職場に飲食店社食代行サービス(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)を導入してほしい人または既に導入されている人(550名)に、飲食店社食代行サービスでランチをとる場合、1食いくらかけてもいいと思うか聞いたところ、「500円」(33.8%)に多くの回答が集まったほか、600円(13.3%)、700円(12.4%)などにも回答が集まり、平均は590円と、社員食堂でのランチにかけてもいいと思う金額の平均(511円)と比べて79円高くなりました。

### ◆飲食店社食代行サービスでランチをとる場合、1食いくらかけてもいいと思うか [単一回答形式]

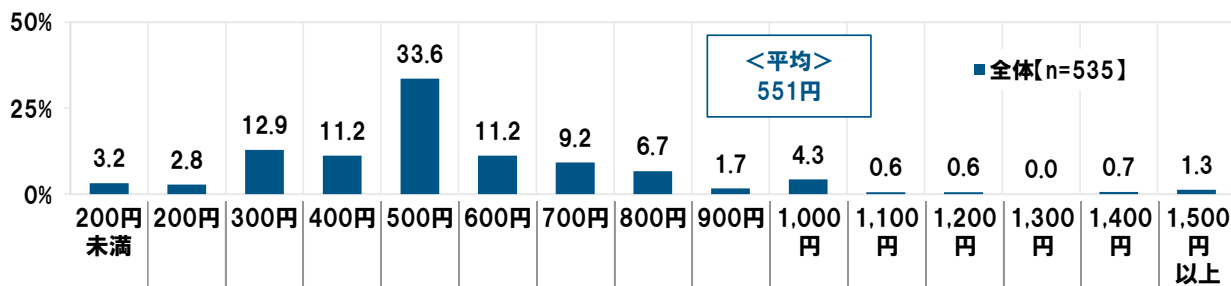
対象:職場に飲食店社食代行サービスを導入してほしい人または既に導入されている人



職場に設置型社食サービス(冷凍食品等をオフィスに常備し好きなときに食べられるサービス)を導入してほしい人または既に導入されている人(535名)に、設置型社食サービスでランチをとる場合、1食いくらかけてもいいと思うか聞いたところ、「500円」(33.6%)に多くの回答が集まり、平均は551円と、社員食堂でのランチにかけてもいいと思う金額の平均(511円)と比べて40円高くなりました。飲食店社食代行サービスや設置型社食サービスを利用する場合、社員食堂を利用する場合よりもランチ代が若干高くなっても許容できると考える人が多いようです。

### ◆設置型社食サービスでランチをとる場合、1食いくらかけてもいいと思うか [単一回答形式]

対象:職場に設置型社食サービスを導入してほしい人または既に導入されている人



## 第5章 ビジネスパーソンのランチの際の話題

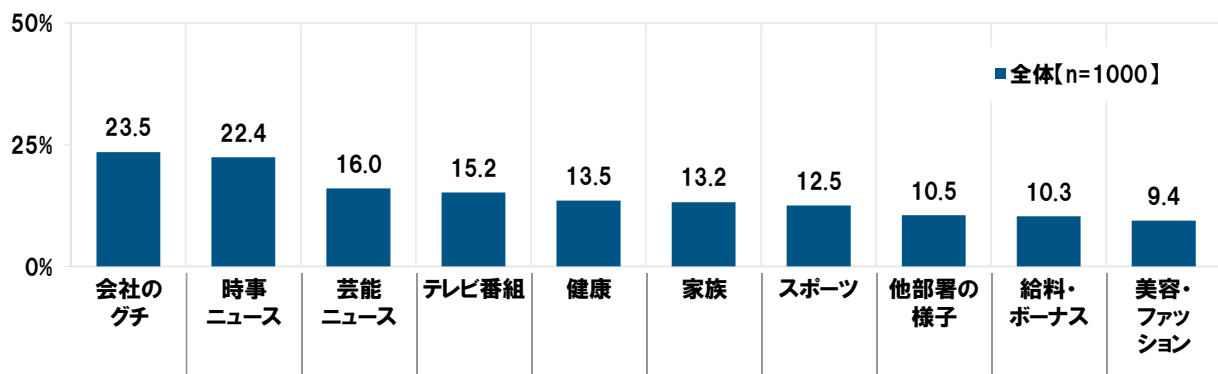
### ■同僚とのランチで盛り上がる話題 TOP5 「会社のグチ」「時事ニュース」「芸能ニュース」「テレビ番組」「健康」

全回答者(1,000名)に、同僚とランチをした際、どのような話題で盛り上がるか聞いたところ、1位は「会社のグチ」(23.5%)となりました。ランチタイムには、会社に対する不満やモヤモヤをネタにしてストレスを解消しているケースがあるのではないのでしょうか。そして、2位「時事ニュース」(22.4%)、3位「芸能ニュース」(16.0%)、4位「テレビ番組」(15.2%)、5位「健康」(13.5%)と続きました。

男女別にみると、男性では1位「時事ニュース」(23.2%)、2位「スポーツ」(19.0%)、3位「会社のグチ」(18.2%)、女性では1位「会社のグチ」(28.8%)、2位「時事ニュース」(21.6%)、3位「芸能ニュース」(21.2%)となりました。

年代別にみると、20代から40代までは「会社のグチ」(20代 19.0%、30代 26.0%、40代 25.0%)が1位、50代と60代では「時事ニュース」(50代 27.0%、60代 32.0%)が1位でした。また、20代では「給料・ボーナス」(13.5%)が2位でした。

◆同僚とランチをした際、どのような話題で盛り上がるか [複数回答形式] ※上位10位までを表示



◆【男女別・年代別】同僚とランチをした際、どのような話題で盛り上がるか [複数回答形式] ※上位5位までを表示

	男性[n=500]	%
1位	時事ニュース	23.2
2位	スポーツ	19.0
3位	会社のグチ	18.2
4位	テレビ番組	13.2
5位	芸能ニュース	10.8

	女性[n=500]	%
1位	会社のグチ	28.8
2位	時事ニュース	21.6
3位	芸能ニュース	21.2
4位	テレビ番組	17.2
	健康	17.2
	家族	17.2

	20代[n=200]	%
1位	会社のグチ	19.0
2位	給料・ボーナス	13.5
3位	時事ニュース	13.0
4位	美容・ファッション	12.5
	自分や同僚の恋愛	12.5

	30代[n=200]	%
1位	会社のグチ	26.0
2位	時事ニュース	21.5
3位	家族	16.5
4位	芸能ニュース	15.0
5位	他部署の様子	12.5
	給料・ボーナス	12.5

	40代[n=200]	%
1位	会社のグチ	25.0
2位	芸能ニュース	20.5
3位	時事ニュース	18.5
4位	テレビ番組	17.0
	スポーツ	17.0

	50代[n=200]	%
1位	時事ニュース	27.0
2位	会社のグチ	26.0
3位	テレビ番組	20.0
4位	健康	18.5
5位	芸能ニュース	16.0
	家族	16.0

	60代[n=200]	%
1位	時事ニュース	32.0
2位	会社のグチ	21.5
3位	健康	19.5
4位	テレビ番組	18.5
5位	芸能ニュース	18.0

## 第6章 ビジネスパーソンのランチと芸能人・料理研究家

### ■“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

#### 1位「明石家さんまさん」2位「綾瀬はるかさん」「大泉洋さん」「マツコ・デラックスさん」

最後に、“ビジネスパーソンのランチ”をテーマに、イメージに合う芸能人・料理研究家を聞きました。

全回答者(1,000名)に、“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「明石家さんまさん」(20名)、2位「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「浜辺美波さん」(8名)となりました。

回答した理由をみると、1位の「明石家さんまさん」については「元気が出そうだから」(40代男性)、「愚痴を笑いで返してくれそうだから」(30代男性)、2位の「綾瀬はるかさん」については「癒されるから」(30代女性)、「大泉洋さん」については「活力が出そうだから」(40代男性)、「マツコ・デラックスさん」については「悩みを吹き飛ばしてくれそうだから」(30代女性)といった回答がみられました。

男女別にみると、男性回答では1位「明石家さんまさん」(14名)、2位「浜辺美波さん」(8名)、3位「綾瀬はるかさん」(7名)、女性回答では1位「マツコ・デラックスさん」(10名)、2位「大泉洋さん」(9名)、3位「目黒蓮さん」(7名)でした。

#### ◆“この人とランチをしたら午後も頑張れる！”というイメージにあてはまる芸能人 [自由回答形式]

※全体は上位10位、男女別は上位5位までを表示

全体[n=1000]			男性[n=500]			女性[n=500]		
順位	名前	名	順位	名前	名	順位	名前	名
1位	明石家さんま	20	1位	明石家さんま	14	1位	マツコ・デラックス	10
2位	綾瀬はるか	10	2位	浜辺美波	8	2位	大泉洋	9
	大泉洋	10	3位	綾瀬はるか	7	3位	目黒蓮	7
5位	マツコ・デラックス	10	4位	新垣結衣	5	4位	明石家さんま	6
	浜辺美波	8		長澤まさみ	5	5位	ギャル曽根	4
6位	新垣結衣	7		吉岡里帆	5		松下洸平	4
	永野芽郁	7						
	目黒蓮	7						
9位	ギャル曽根	5						
	長澤まさみ	5						
	吉岡里帆	5						

## ■“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

### 1位「栗原はるみさん」2位「平野レミさん」3位「リュウジさん」

“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聞いたところ、1位「栗原はるみさん」(52名)、2位「平野レミさん」(44名)、3位「リュウジさん」(36名)、4位「タサン志麻さん」(18名)、5位「土井善晴さん」(17名)となりました。「栗原はるみさん」(1位)と「栗原心平さん」(10位)は親子で、「平野レミさん」(2位)と「和田明日香さん」(7位)は義理の親子でそれぞれTOP10入りしました。

回答した理由をみると、1位の「栗原はるみさん」については「栄養バランスの良いランチが食べられそうだから」(40代女性)、「家庭的な味だから」(40代男性)、2位の「平野レミさん」については「独創的なメニューを作ってくれそうだから」(40代女性)、「元気が出そうだから」(40代女性)、3位の「リュウジさん」については「ガッツリ系のメニューが多く満足感が得られそうだから」(20代女性)、「YouTubeで観て全部美味しそうだから」(30代男性)といった回答がみられました。

◆“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 [自由回答形式]  
※上位10位までを表示

	全体[n=1000]	名
1位	栗原はるみ	52
2位	平野レミ	44
3位	リュウジ	36
4位	タサン志麻	18
5位	土井善晴	17
6位	笠原将弘	10
7位	和田明日香	9
8位	コウケンテツ	6
9位	山本ゆり	4
10位	川越達也	3
	栗原心平	3
	三國清三	3

注:本調査レポートの百分率表示は小数点第2位で四捨五入の丸め計算を行っているため、単一回答形式の質問の場合、内訳の計と合計が一致しない場合や、全ての内訳を合計しても100%とならない場合がございます。

#### 《調査概要》

- ◆調査タイトル : 令和ビジネスパーソンのランチ事情に関する調査2025
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする全国の20歳～69歳で職場に勤務をすることがあるビジネスパーソン
- ◆調査期間 : 2024年12月11日～12月12日
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル

(内訳)

	20代	30代	40代	50代	60代	計
男性	100s	100s	100s	100s	100s	500s
女性	100s	100s	100s	100s	100s	500s

- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社

#### ■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースリリースの内容の転載にあたりましては、  
「タニタ調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

#### ■■会社概要■■

- 代表者名 : 代表取締役社長 谷田 千里
- 設立 : 1944年1月
- 本社所在地 : 〒174-8630 東京都板橋区前野町 1-14-2
- 事業内容 : 家庭用・業務用計量器(体組成計、ヘルスマーター、クッキングスケール、活動量計、歩数計、塩分計、血圧計、睡眠計、タイマー、温湿度計)などの製造・販売