

新規開設レストランの喫食予定者を対象とした 昼食の実態と意識の調査

緒方 智宏、三隅 幸子、久野 一恵

西九州大学健康栄養学部健康栄養学科

(平成30年7月6日受理)

和文要旨

本研究は、レストラン開設時の食環境整備のための基礎データを得ることを目的として、新規開設レストランの喫食予定者に対して昼食の実態と「健康な食事」に関する意識調査を実施した。

その結果、現在、昼食にかけている費用は約500円で、「美味しさ」や「値段」を考えながら、「好きな物」を選んでいる実態が明らかになった。また、和食を好む人が多かった。「ヘルシーメニュー」のイメージは、「野菜が多い」が最も多く、ついで「エネルギー（カロリー）が低い」、「栄養のバランスがとれている」であった。

キーワード：食環境整備、昼食の実態、昼食の意識、新規開設レストラン

1 はじめに

適切な食事や栄養素量の摂取は、生活習慣病の一次予防や健康づくりに重要である。平成24年7月に告示された健康日本21（第二次）では、食環境の改善に関する目標として、「利用者に応じた食事の計画、調理及び栄養の評価、改善を実施している特定給食施設の割合の増加」¹⁾を掲げている。これは、個々人の努力だけでは実現が難しい食習慣の改善を食環境面から支援して、適切な食事や栄養素量を摂取する者の増加を図ろうとするものである。これらの背景の中、わが国では勤労者を対象とした食環境整備として従業員食堂や事業所給食などを活用した取り組みが多く行われ、職場の給食や栄養管理の改善が、利用者の体重コントロールや関連する知識・態度・行動・食事内容の改善²⁻⁷⁾に有効であることが示唆されている。

その一方で、人が食を選ぶときに根拠となるのは、「健康」だけではなく、「値段」、「美味しさ」そして「ネーミングからのイメージ」などの感性^{8,9)}も重要となり、一緒に食べる人にも影響されることも報告されている^{10,11)}。

そこで本研究は、レストラン開設時の食環境整備のための基礎データを得ることを目的として、新規開設レストランの喫食予定者に対して昼食の実態と「健康な食事」に関する意識調査を実施した。

2 方 法

調査は、平成29年5月25日から6月5日までに無記名の質問紙法で実施した。佐賀メディカルセンターで勤務する予定の団体のあらかじめ依頼した担当者に郵送し、回収後、本学に返送してもらった。回収率は、全体で87%であった（表1）。回答者の属性は、回答者の1/3が男、2/3が女、50歳代が最も多く、ついで40歳代、30歳代であった（表2）。質問内容は、現在の昼食に関する実態に関することと、「健康な食事」に対するイメージに関する質問とした。質問項目は先行研究を参考に決めた¹²⁾。

表1 調査用紙の配布と回収について

施設	配布数	回収数(%)
成人病予防センター	128	104 (81%)
総合保健協会	55	50 (91%)
佐賀県医師会	42	42(100%)
佐賀県栄養士会	1	1 (100%)
計	226	197 (87%)

3 結 果

「メディカルセンターのレストラン／ドリンク・デザート／弁当を普段の昼食に利用しようと思いませんか」という質問に対して、約70%以上の人々が「よく利用すると思う」あるいは「ときどき利用すると思う」と答えた

表2 回答者の属性
年齢

	10歳代	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	合計
男 (人)	1	9	12	14	15	9	60
女 (人)	0	20	25	33	34	5	117
合計 (%)	1 (0.6)	29 (16.4)	37 (20.9)	47 (26.6)	49 (27.7)	14 (7.9)	177

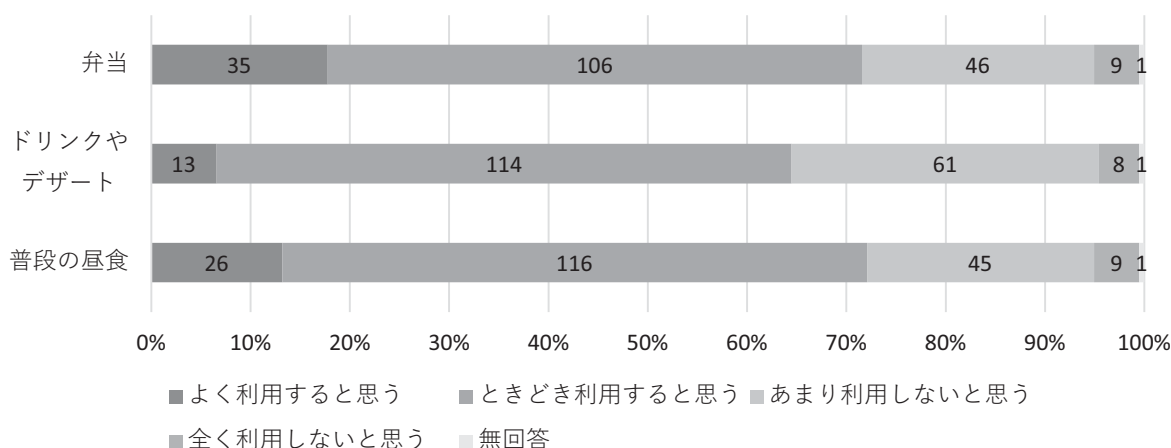


図1 メディカルセンターにレストランができれば、次の食事を利用しようと思いませんか
※図内数値は人数

(図1)。「昼食を外食あるいは購入する場合、どのぐらいの費用をかけていますか」の問いに対して、500円程度使っている人が最も多く、ついで400円程度、600円程度と続いた(表3)。「普段、昼食にかかる時間はどのぐらいですか」の問いに対して、約50%の人が30分程度、約1/3の人が15分程度、昼食に時間をかけていると回答した(図2)。

「昼食の時間は何時頃ですか」の問いに対して、1/3の人が12時ごろ、1/3の人が12時半ごろ食べていると答えた。次いで13時ごろに食べる人が多かった。早い人は11時ごろ、遅い人は14時以降に食べていた(図3)。「平日の昼食は、誰と一緒によく食べますか」の問いに対して、同僚と食べる人が最も多いが、一人で食べている人も約1/3いた(表4)。

「次の食事をどの程度利用していますか」に対して、約半数の人がほぼ毎日自宅から弁当を持ってきていると答えた。それ以外の人は、外食したりコンビニで買ったりしていた(表5)。

「昼食を選ぶ基準は何ですか(複数回答)」という質問に対して、「とても思う」から「全く思わない」までの4段階で回答してもらったところ、「とても思う」と答えた人が最も多かったのは「美味しさ」で、ついで「好きな物」「値段」と続いた(表6)。「ヘルシーメニュー」

表3 昼食を外食あるいは購入する場合、どのぐらいの費用をかけていますか

	人数(人)	(%)
200円以下	4	2.0
300円程度	14	7.1
400円程度	45	22.8
500円程度	81	41.1
600円程度	27	13.7
700円程度	14	7.1
800円程度	6	3.0
900円程度	2	1.0
1000円以上	2	1.0
無回答	2	1.0
合計	197	100

表4 平日の昼食は、誰と一緒によく食べますか

	人数(人)	(%)
一人	73	37.1
同僚	83	42.1
家族	1	0.5
部下・上司	14	7.1
取引先	1	0.5
決まっていない	20	10.2
無回答	5	2.5
合計	197	100

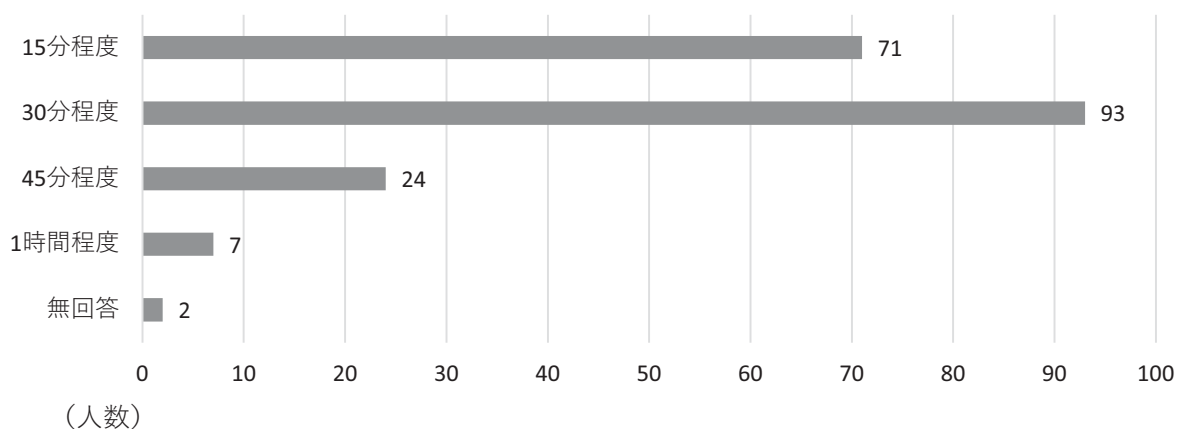


図2 普段、昼食にかかる時間はどのぐらいですか

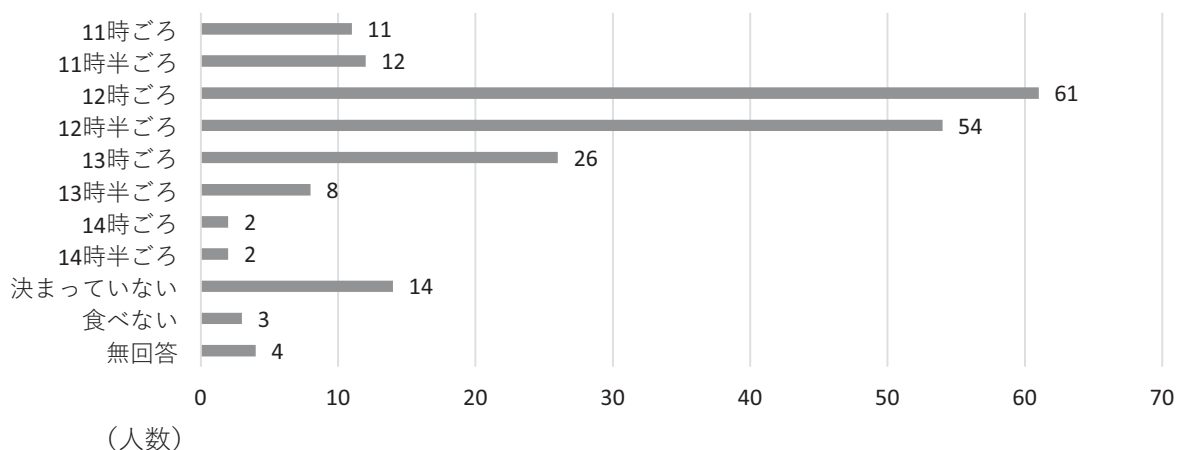


図3 昼食の時間は何時頃ですか

表5 次の食事をどの程度利用していますか

	自宅弁当		外食		コンビニで買う		決まってい ない		食べない	
	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)	(人)	(%)
利用しない	39	19.8	84	42.6	45	22.8	67	34.0	82	41.6
週1日程度	10	5.1	39	19.8	59	29.9	8	4.1	4	2.0
週2～3日程度	22	11.2	17	8.6	37	18.8	8	4.1	2	1.0
週4～5日程度	99	50.3	4	2.0	11	5.6	6	3.0	0	0.0
週6日以上	16	8.1	3	1.5	2	1.0	2	1.0	3	1.5
無回答	11	5.6	50	25.4	43	21.8	106	53.8	106	53.8
合計	197	100	197	100	197	100	197	100	197	100

表6 昼食を選ぶ基準は何ですか

		とても 思う	まあ 思う	あまり 思わない	全く 思わない	無回答	合計
		値段	人数 (人) (%)	61 31.0	113 57.4	9 4.6	3 1.5
健康によい	人数 (人) (%)	27 13.7	114 57.9	36 18.3	5 2.5	15 7.6	197 100
楽しみ	人数 (人) (%)	34 17.3	101 51.3	41 20.8	5 2.5	16 8.1	197 100
美容によい	人数 (人) (%)	11 5.6	58 29.4	77 39.1	36 18.3	15 7.6	197 100
その時の気分	人数 (人) (%)	52 26.4	103 52.3	23 11.7	5 2.5	14 7.1	197 100
好きな物	人数 (人) (%)	62 31.5	113 57.4	7 3.6	2 1.0	13 6.6	197 100
気候、気温	人数 (人) (%)	11 5.6	85 43.1	68 34.5	16 8.1	17 8.6	197 100
メイン食材 (魚 or 肉)	人数 (人) (%)	28 14.2	105 53.3	42 21.3	5 2.5	17 8.6	197 100
スピード	人数 (人) (%)	20 10.2	86 43.7	66 33.5	9 4.6	16 8.1	197 100
美味しさ	人数 (人) (%)	76 38.6	94 47.7	10 5.1	1 0.5	16 8.1	197 100

と聞いて頭に浮かぶ言葉はどれですか』という質問に対して、「とても思う」から「全く思わない」まで4段階で回答してもらったところ、「とても思う」と答えた人が最も多かったのは「野菜が多い」でついで「エネルギー（カロリー）が低い」「栄養のバランスがとれている」が多かった（表7）。

「昼食に食べたいと思うものを教えてください」という質問に対して、「とても食べたい」から「まったく食べたくない」まで4段階で選んでもらったところ最も「とても食べたい」という回答が多かったのは、「和食」次いで「うどん・そば」の順であった（表8）。

「メディカルセンターのレストランで治療食を提供すると利用者はいると思いますか」という質問に対して、「利用する人がいる」と答えられたのは多い順に「メタ

ボ食」「高血圧食」「糖尿病食」であった（表9）。

4 考 察

本研究は、レストラン開設時の食環境整備のための基礎データを得ることを目的として、新規開設レストランの喫食予定者に対して昼食の実態と「健康な食事」に関する意識調査を実施した。その結果、現在、昼食にかけている費用は約500円で、「美味しさ」や「値段」を考えながら「好きな物」を選んでいる実態が明らかになった。また、和食を好む人が多かった。「ヘルシーメニュー」のイメージは、「野菜が多い」が最も多く、ついで「エネルギー（カロリー）が低い」、「栄養のバランスがとれている」であった。

表7 「ヘルシーメニュー」と聞いて頭に浮かぶ言葉はどれですか

		とても思う	まあ思う	あまり 思わない	全く 思わない	無回答	合計
減塩・薄味	人数 (人)	65	105	14	0	13	197
	(%)	33.0	53.3	7.1	0.0	6.6	100
エネルギーが低い	人数 (人)	92	79	13	2	11	197
	(%)	46.7	40.1	6.6	1.0	5.6	100
野菜が多い	人数 (人)	97	82	7	1	10	197
	(%)	49.2	41.6	3.6	0.5	5.1	100
おいしくない	人数 (人)	21	50	93	20	13	197
	(%)	10.7	25.4	47.2	10.2	6.6	100
すぐお腹が空く	人数 (人)	12	64	87	20	14	197
	(%)	6.1	32.5	44.2	10.2	7.1	100
値段が高い	人数 (人)	18	71	87	7	14	197
	(%)	9.1	36.0	44.2	3.6	7.1	100
値段が安い	人数 (人)	4	24	128	26	15	197
	(%)	2.0	12.2	65.0	13.2	7.6	100
油が少ない	人数 (人)	50	118	13	2	14	197
	(%)	25.4	59.9	6.6	1.0	7.1	100
カルシウム たっぷり	人数 (人)	13	71	90	10	13	197
	(%)	6.6	36.0	45.7	5.1	6.6	100
食物繊維 たっぷり	人数 (人)	36	115	31	2	13	197
	(%)	18.3	58.4	15.7	1.0	6.6	100
栄養バランス がとれている	人数 (人)	89	86	7	2	13	197
	(%)	45.2	43.7	3.6	1.0	6.6	100
おいしい	人数 (人)	18	80	81	3	15	197
	(%)	9.1	40.6	41.1	1.5	7.6	100
量が少ない	人数 (人)	23	92	61	5	16	197
	(%)	11.7	46.7	31.0	2.5	8.1	100

表8 昼食に食べたいと思うものを教えてください

		とても 食べたい	まあ 食べたい	あまり 食べた くない	まったく 食べた くない	無回答	合計
和食	人数 (人)	62	119	9	0	7	197
	(%)	31.5	60.4	4.6	0.0	3.6	100
洋食	人数 (人)	39	120	22	3	13	197
	(%)	19.8	60.9	11.2	1.5	6.6	100
中華料理	人数 (人)	21	103	55	4	14	197
	(%)	10.7	52.3	27.9	2.0	7.1	100
イタリアン	人数 (人)	36	98	45	3	15	197
	(%)	18.3	49.7	22.8	1.5	7.6	100
うどん・ そば	人数 (人)	60	106	17	0	14	197
	(%)	30.5	53.8	8.6	0.0	7.1	100
パン・サン ドイッチ	人数 (人)	33	106	36	6	16	197
	(%)	16.8	53.8	18.3	3.0	8.1	100

表9 メディカルセンターのレストランで治療食を提供すると利用者はいると思いますか

		利用する 人がいる	あまり利用 されない	わからない	無回答	合計
糖尿病食	人数 (人)	103	26	63	5	197
	(%)	52.3	13.2	32.0	2.5	100
腎臓病食	人数 (人)	44	56	88	9	197
	(%)	22.3	28.4	44.7	4.6	100
透析食	人数 (人)	25	65	99	8	197
	(%)	12.7	33.0	50.3	4.1	100
高血圧食	人数 (人)	113	21	57	6	197
	(%)	57.4	10.7	28.9	3.0	100
メタボ食	人数 (人)	122	20	51	4	197
	(%)	61.9	10.2	25.9	2.0	100
心不全食	人数 (人)	23	72	94	8	197
	(%)	11.7	36.5	47.7	4.1	100
肝臓病食	人数 (人)	30	66	92	9	197
	(%)	15.2	33.5	46.7	4.6	100

食習慣の改善を目的とした食環境整備にはマーケティングリサーチおよびマーケティング戦略が重要だと考えられる。今後は、まずセグメンテーションに注目して購入可能性の高い集団を明らかにしながら、食環境整備における販売戦略を検討していきたい。

本研究の限界として、対象者が佐賀メディカルセンターの勤務予定者であったため、一般人とは異なる価値観を持っている可能性があること、そして、質問項目があくまで考えを聞いているので、実際の行動とは異なる可能性があることが考えられた。今後さらに様々な対象者を調査することや行動観察が必要である。また、性や年齢別等の特性を今後検討していく予定である。

養士会雑誌、**57**、31 (2014)

- 7) 三澤朱実、由田克士、福村智恵、田中太一郎、玉置淳子、武林亨、日下幸則、中川秀昭、大和浩、岡山明、三浦克之、岡村智教、上島弘嗣、HIPOP-OHP Research Group : 産業衛生学雑誌、**57**、97 (2015)
- 8) BP.Turnwald, DZ.Boles, AJ.Crum : *JAMA Inter Med*, **177**, 1216 (2007)
- 9) Rachel Pecheya, Pablo Monsivaisb : *Prev Med*, **88**, 203 (2016)
- 10) E.Robinson, S.Higgs : *Br J Nutr*, **109**, 765 (2016)
- 11) G.Sproesser, V.Kohlbrenner, H.Schupp, B.Renner : *nutrients*, **7**, 4638 (2015)

5 引用文献

- 1) 厚生労働省：健康日本21（第2次）の推進に関する参考資料、平成24年7月厚生科学審議会地域保健健康増進栄養部会次期国民健康づくり運動プラン策定専門委員会、90 (2012).
- 2) K.Yoshita, T.Tanaka, Y.Kikuchi, T.Takebayashi,N.Chiba, J.Tamaki, K.Miura, T.Kadowaki, T.Okamura, H.Ueshima, The HIPOP-OHP study research group : *Environmental Health and Preventive Medicine*, **9**, 144 (2004)
- 3) 澤田樹美、武見ゆかり、村山伸子、佐々木敏、石田裕美：日本健康教育学会誌、**17**、54 (2009)
- 4) 由田克士、中川芽衣子、杉森裕子、三浦克之、櫻井勝、紙貴子、荒井裕介、野末みほ、富松理恵子、中川秀昭、石田裕美：日本栄養士会雑誌、**52**、17 (2009)
- 5) 入山八江、村山伸子：栄養学雑誌、**70**、83 (2012)
- 6) 三澤朱実、片岡克子、山本妙子、由田克士：日本栄

A Report on Attitudes Regarding Lunch of Individuals Who Worked at a Building with a New Restaurant

Tomohiro Ogata, Yukiko Misumi, Kazue Kuno

Department of Health and Nutrition Science, Faculty of Health and Nutrition, Nishikyushu University

(Accepted: July 6, 2018)

Abstract

A total of 197 individuals who worked at a new building with a newly opened restaurant in 2017 were surveyed. Participants were asked regarding their lunch preferences, perception of a healthy diet, and factors that affected their decision in selecting food during lunch time. Results showed that they spent approximately 500 yen per lunch, and the main factors that influenced their choice of food were the delectable taste and price. Moreover, they described that a “healthy diet” is comparable to eating “adequate amount of vegetables,” “low calorie intake,” and a “balanced diet.” The most common foods they consumed during lunch were Washoku and noodles. Many of the participants thought that anti-metabolic syndrome, antihypertensive, or diabetic diets can be sold at restaurants and possibly in that new restaurant.

Key words : food environment, new restaurant, healthy diet, attitudes regarding lunch