

Well-being 食の研修 アンケート結果 報告

テーマ 「働く世代のパフォーマンスを高める食事」

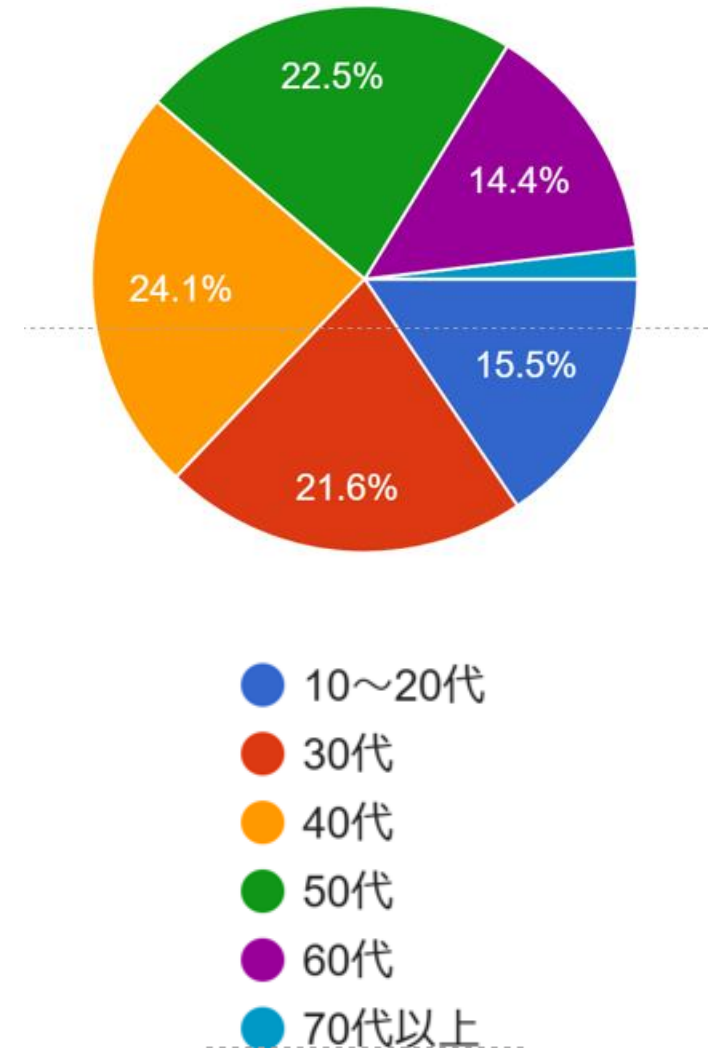
実施期間 8－9月で実施（アンケート締切9月末日）

企業活力研究会：渡辺副代表／事務局 和泉、重嶋（報告：2024年10月）

受講者数

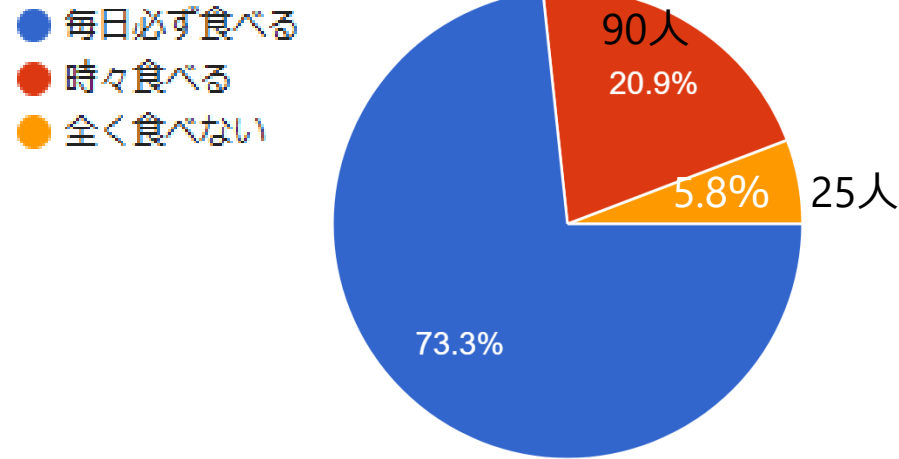
井手塾	94
宇喜世	0
越後高田晩成舎	1
MTO	0
大島自動車販売	8
大島ホケン	5
くびき野ライフスタイル研究所	131
越の国	2
ジェイズ・クリエーション	0
上越タイムス社	19
チームCOPAS	0
バーツプロダクション	23
みんなでいきる	146
武蔵野酒造	0
ランドスタッフ	2
リフォーム119	0
計	431

年代

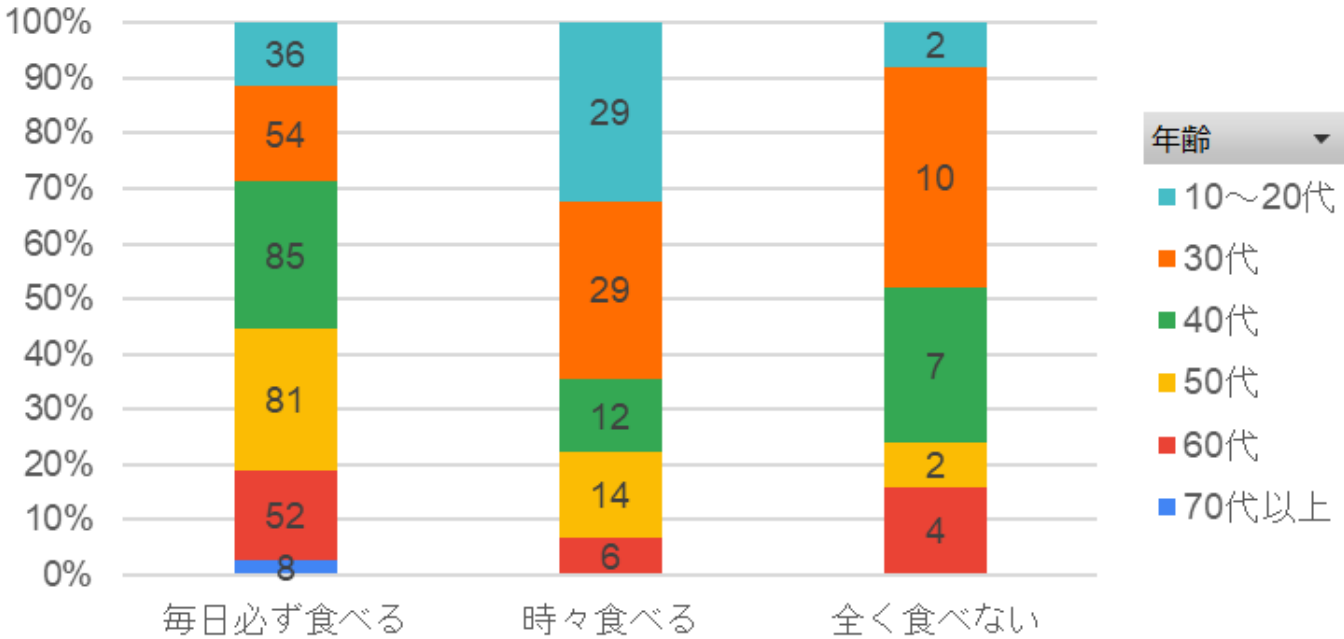


朝食を食べていますか

431 件の回答



個数 / 朝食を食べていますか



朝食を食べていますか

(農林水産省H27年調査)

「朝食をほとんど毎日食べる」
成人83.7%

「週に2～3日食べる」

「ほとんど食べない」

成人11.4%

農林水産省(令和元年)

「若い世代の食事習慣に関する調査」

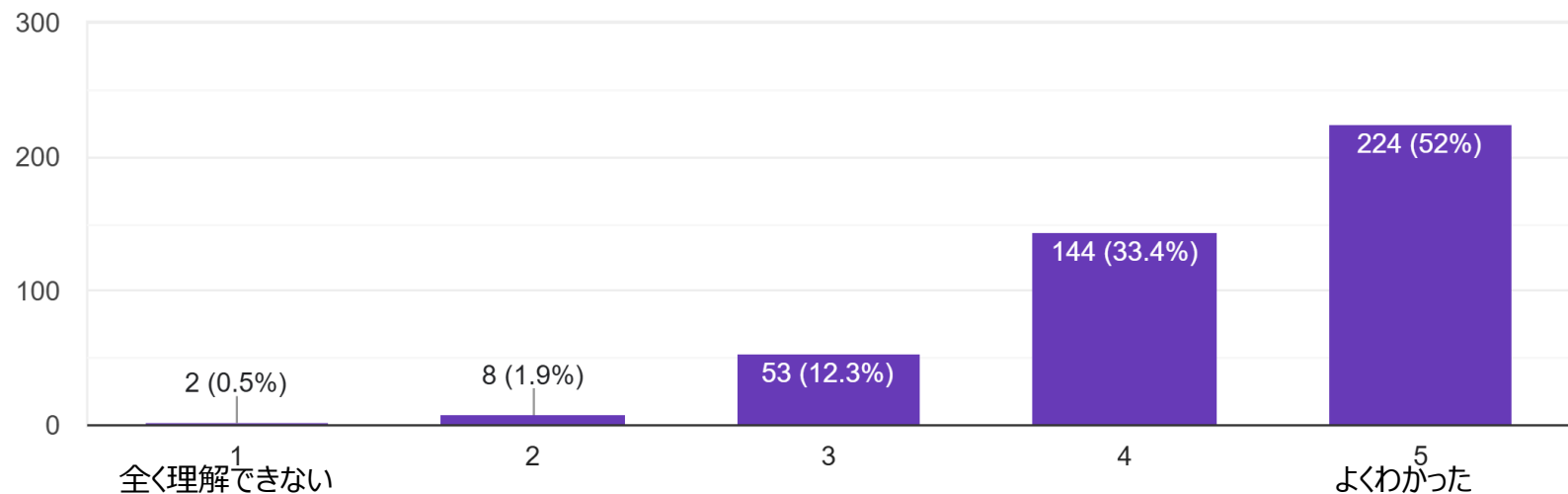
回答者属性等別にみた、朝食を食べる頻度

			朝食を食べる頻度 (%)			
			ほとんど毎日	週に4～5日	週に2～3日	ほとんど食べない
全体	全体	2,000	56.4	12.5	8.1	23.1
	男性	1,017	53.2	13.1	8.3	25.5
	女性	983	59.6	11.8	7.9	20.7
年齢	10代	156	46.2	14.7	8.3	30.8
	20代	819	51.9	15.4	10.3	22.5
	30代	1,025	61.5	9.8	6.3	22.4

内容理解 満足度

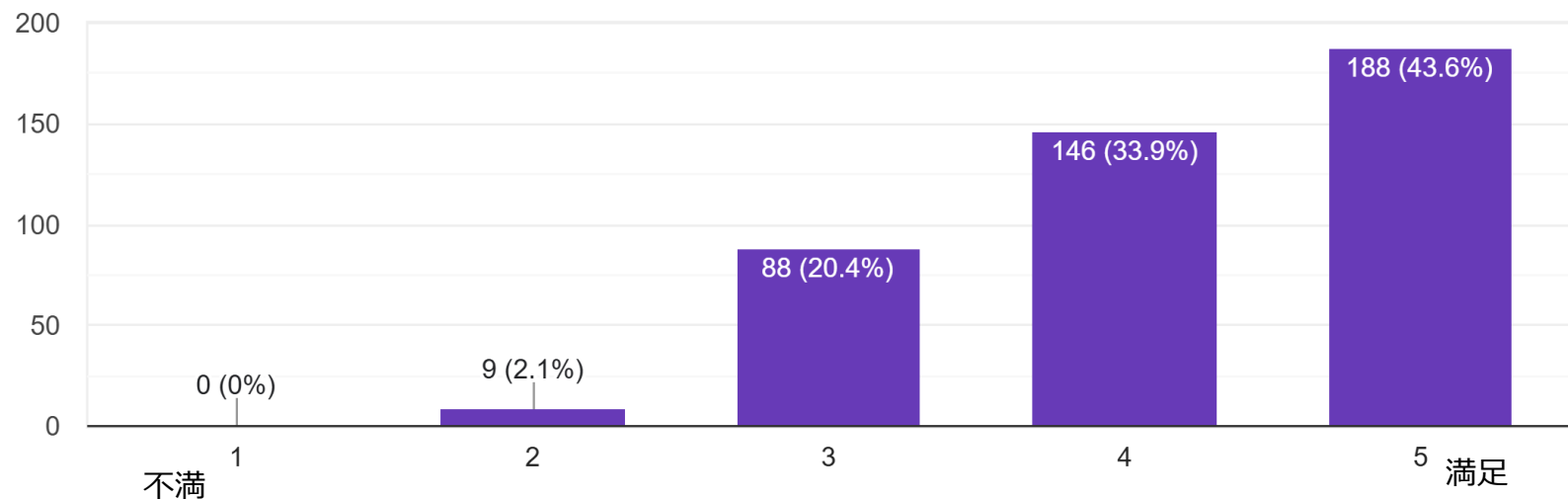
内容の理解度は？

431 件の回答



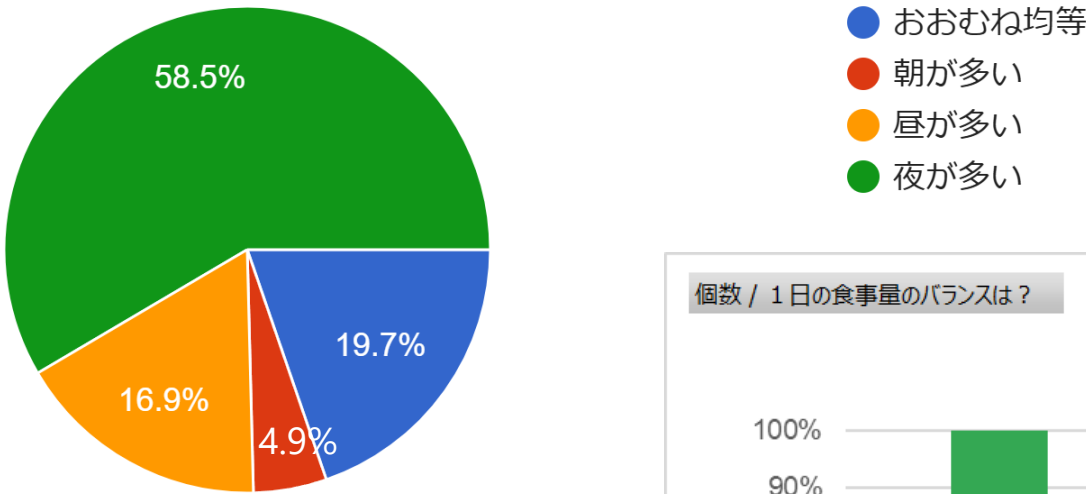
内容の満足度は？

431 件の回答



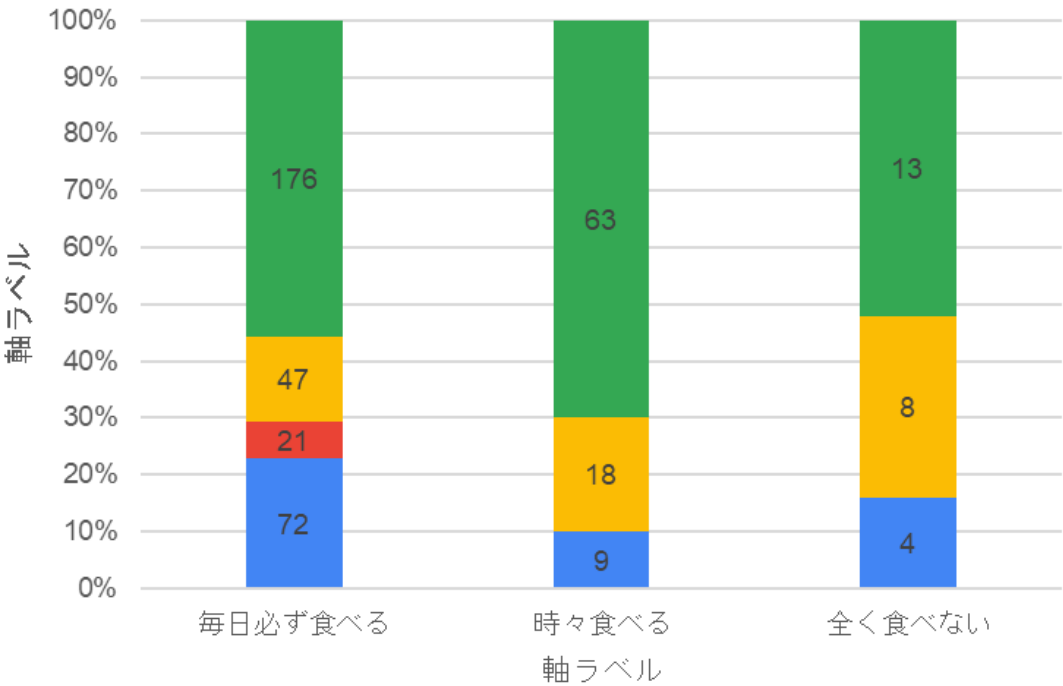
1日の食事量のバランスは？

431 件の回答



個数 / 1日の食事量のバランスは？

朝食有無別各食事の量のバランス



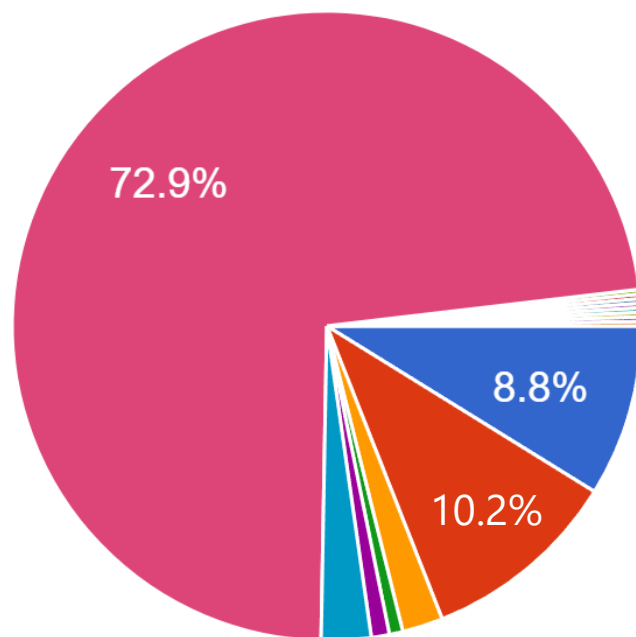
1日の食事量のバランスは？

- 夜が多い
- 昼が多い
- 朝が多い
- おおむね均等

朝食を食べていますか

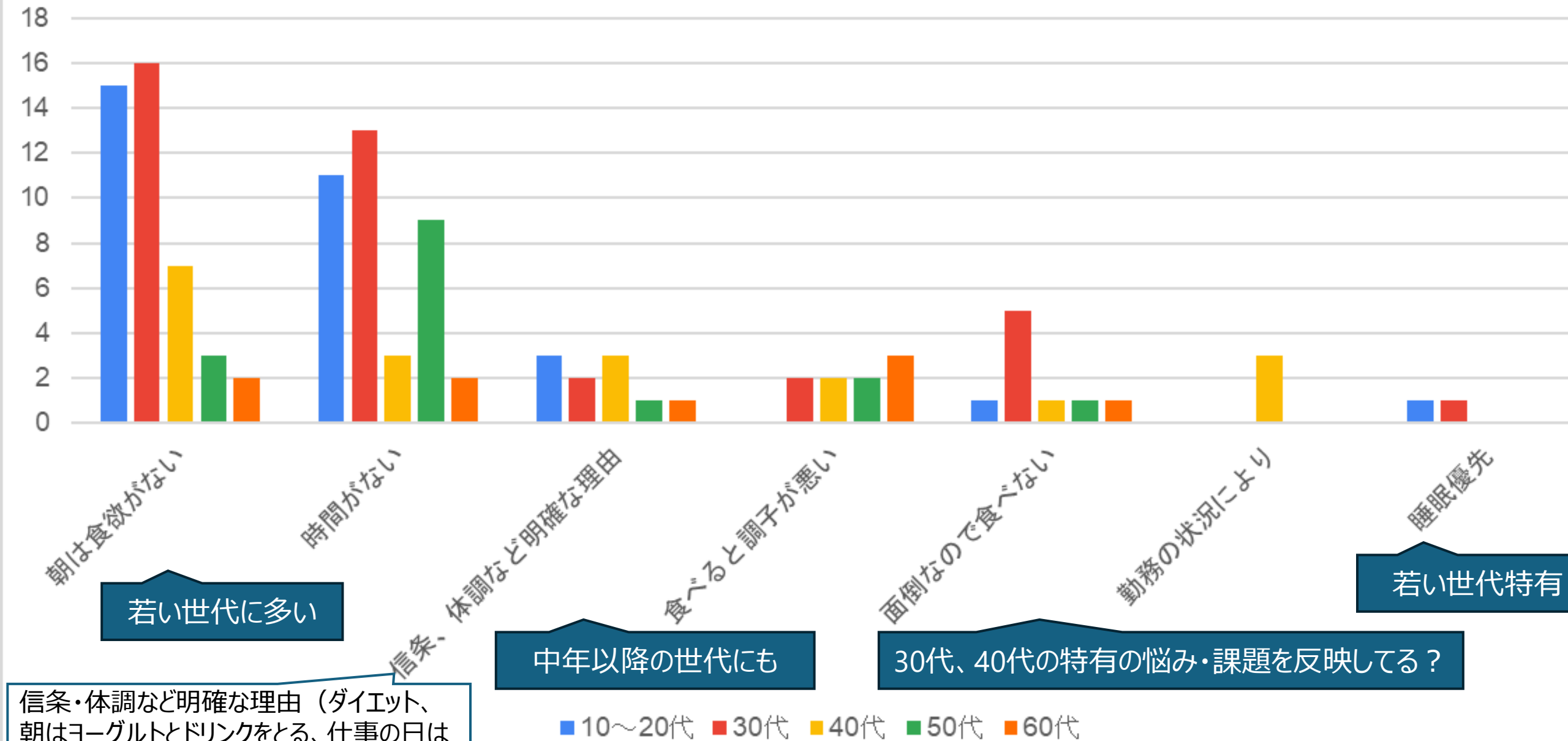
朝食をとらない理由は？（食べる人は選択肢下方にある「食べる」ボタンを選んでください）

431 件の回答



- 時間がない
- 朝は食欲がない
- 食べると調子が悪い
- 信条、体調など明確な理由があって食...
- ダイエットのため食べない
- 面倒なので食べない
- 必ず食べる
- 食べる時間より寝る時間を優先したい為

朝食をとらない理由・年代別



若い世代に多い

中年以降の世代にも

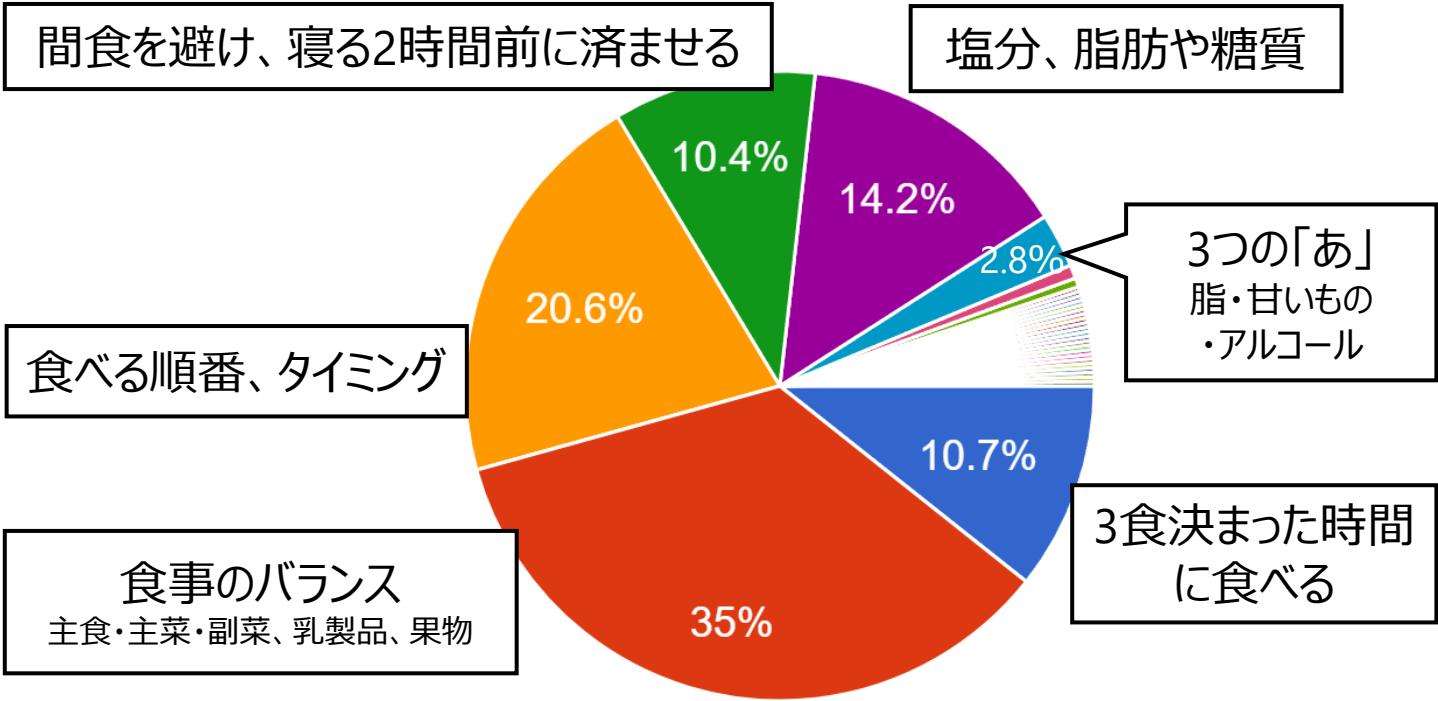
30代、40代の特有の悩み・課題を反映してる？

若い世代特有

信条・体調など明確な理由（ダイエット、朝はヨーグルトとドリンクをとる、仕事の日食べるが休日は食べない、病気理由で）

現状、食事で最も気を付けている点はなんですか

431 件の回答



- 1日3食決まった時間に食べる
- 食事のバランス (主食、副菜、主菜、...)
- 食べる順番や、食べるタイミング
- 間食を避け、寝る2時間前までに済ま...
- 塩分を控えめに、脂肪や糖質は質・量...
- 3つの「あ」の質・量・摂り方
- 特になし
- 特に気を付けていない。

▲ 1/4 ▼

- 野菜を多く摂る
- 1回あたりの食事量、カロリー
- 現状としては気を付けている点はありません。
- 野菜を多めに摂る、玄米を食べる
- 気を付けていることは特にありません。
- タンパク質を体重の2倍(グラム)取る

- 何も気をつけてない
- 特に気をつけてない
- 摂取カロリー
- 気をつけていることは特になし
- 特に考えず食べています。
- 暴飲暴食をしない
- 野菜を取るようにしている
- 太りそうなカロリーの高い食べ物は避...
- タンパク点数
- 特に気を付けていない
- 家族、自分が今食べたいものを作る。
- なにもきにしていない
- 好き嫌いが多いため、食べられるもの...
- 特になし
- 気を付けていません。
- あまりできていない

1日に必要な タンパク質

- 体重1kg当たり0.65g
(厚生省)

男性で60~65 (75g)

女性で50~55g

- 高齢者の低栄養が問題に

1日3食

栄養バランスの良い食事

- [必要なたんぱく質量 | たんぱく質にまつわるコンテンツ | たんぱくゴー | 日本ハム株式会社 \(nipponham.co.jp\)](http://nipponham.co.jp)
- [左図 管理栄養士『たんぱく質摂取の重要性と1日の目安量』 | 内科系 | 一宮西病院 | 社会医療法人 杏嶺会 \(anzu.or.jp\)](http://anzu.or.jp)
- [高齢者の低栄養 | 健康長寿ネット \(tyojyu.or.jp\)](http://tyojyu.or.jp)



意見（朝食は、全く食べない）

- **朝食の大切さを実感した。なるべく食べることを心がけます。**（30代）
- 自分の生活を見直すきっかけになった。（30代）
- 仕事柄一般的な時間に食事ができないため、その改善策が参考になった。**痩せすぎ体質**なので改善策等聞きたかった。（30代）
- 朝食の大切さやその意味を理解することができた。**簡単なメニューでもよい**とあったので、今後**朝食を摂る努力をしようと思う**（40代）
- 朝食を取らない、ほぼ一日一食でも仕事の効率は悪くない。研修の内容に沿って調整したら**もっと仕事の効率が良くなるのなら試験的に改善してみたい。**（40代）
- 食べたい物を好きなだけ食べてストレスが掛からないようにしてきた。年齢も上がってきているので、健康的な食事を心がけようと思った。（40代）
- 食生活に余り気を遣わず生活している。少しずつ変えていければ（60代）

意見（朝食は時々食べる）

- 朝食の大切さがわかった（10-20代）
- **健康のために食生活を見直したい**（30代）
- **夜中に食べる**ことが多いので、それを見直したい。（10-20代）
- **疲労感の原因**が分かった（30代）
- 食事に関して関心がなかったが、健康管理で大事なことを実感した（30代）
- 食事のバランス、適度な量など全く考えていなかった。健康に気をつけて生活習慣を変えていきたい。（30代）
- なるべく3食食べるようにしたい（60代）
- すぐに実践できそうなことで役に立った。手計がためになった。（朝食の有無・世代関わらずの意見）

意見（毎朝食べる）

- 食後の間食は、睡眠の質に影響すること事で見直していこうと思った。（10-20代）
- 食事バランスって知ってるようで忘れてたり、1つの栄養しか採ってない人もいる。しっかり食事バランスが大事という事を会員の方にも知って欲しいと思った。（30代）
- 8割がた知っている情報なので、刺激的な情報も欲しかった。（30代）
- **仕事で夕食が23時頃**となってしまう。今回の研修内容に沿って、**夕方頃に一度軽く食事をとれると良い**のだが、まとまった休憩もとれない。次年度に向けて社内で工夫ができると良いと思った。（40代）

補食として午後5～6時くらいに、少し胃に食べ物を入れて夕食のドカ食いを防ぐ。
オススメは、カルシウム補給も一緒に出来る**ヨーグルト**、ビタミン・ミネラル補給も可能な**果物**、
小さめのおにぎり、市販の**カップスープ**など。補食分は**夕食の量を調整することを**忘れずに。[遅い時間の夕食で気をつけることは？ | からだカルテ \(karadakarute.jp\)](#)

- **主食・主菜・副菜の目安の手ばかり**は知れて良かった。（40代）
- 主食、主菜、副菜の適正な量を説明する動画部分で、**主食は1食の量、副菜は1日の量**を説明しており、**主菜**はどちらか判断できなかった。（→次のスライドへ）

1日の目安って? 手ばかりをマスターしよう! ~協会けんぽ岡山支部バージョン~

主食

1食につき1つ選びましょう。

ごはん



パン



麺類



主菜

主菜とは、たんぱく質を多く含むおかずのことです。
手のひらに乗るサイズで、肉と魚は手の厚みにしましょう。

魚



豆腐



これら4つで1日に必要なたんぱく質がとれます。

肉



卵



皮・脂身をとると…



皮や脂身を取り除くとカロリーを約45%カットでき、その分多く食べられます。

乳・乳製品

牛乳



副菜

緑黄色野菜と淡色野菜は1:2の割合で合わせて350g(両手3杯分)が目安です。それ以外にもきのこや海藻で食物繊維をとりましょう!!

緑黄色野菜



きのこ等



★かぼちゃやじゃがいもは糖質が多いため握りこぶし1つ分以上食べる場合には主食に分類されます。

淡色野菜



千切りにすると…



加熱すると…



果物

握りこぶし1つ分です。

りんご



他の果物では…

みかん



桃



ぶどう



オレンジ



バナナ



一般的に背の高い人は手も大きく、背の低い人は手も小さいですね。手の大きさに合った量が自分の適量の目安になりますよ。

1日に必要な野菜量は350g



▼緑黄色野菜

かぼちゃ	1切れ
ピーマン	1/2個
ブロッコリー	2房
にんじん	1/3本
トマト	1/4個

▼淡色野菜

キャベツ	1/8個
長ねぎ	1/4本
玉ねぎ	1/4個

必要な1日の野菜量は生野菜で両手3杯分、茹でた野菜であれば片手3杯分程が目安です。



両手1杯分の生野菜



片手1杯分の茹でた野菜

- 野菜、足りていますか？1日に必要な野菜摂取量350gを無理なく食べるコツ | キッコーマン | ホームクッキング (kikkoman.co.jp) 1日に必要な野菜の量は？種類別の目標量や調理方法の工夫をご紹介【管理栄養士執筆】 | Mako Kitchen (mako-kitchen.com)

その他の意見

- 個人情報情報を外部（研修提供会社）に出すのがとても嫌だった。
- 動画を見るまでの手続きが煩雑。簡単に見ることができないと全社員研修としてはハードルが高い。
- 視聴後すぐは生活に取り入れてみるが、じきに忘れてしまう。グループ社員向けのアプリ、メッセージツールで定期的に意識付けしてもらえると嬉しい。
- 食べたら運動、など分かっているけど実践できない。
- 運動時間を確保するためにも、残業が減らせる環境を作ってください。

まとめ

- 本研修の第1目的である「朝食をとる」ことの大切さは理解していただけた。
- 食事が健康をつくること、仕事に対するパフォーマンスに関わることを意識していただくきっかけとなった。
- 基礎的な内容だが、手計による摂取量など、実践しやすい内容が好評。
- やせ気味なので太りたい、ダイエット、運動等、食事だけでは解決できない健康法に対する要望があった。

➡2025年度well-being研修のテーマは「運動」

運動と健康・パフォーマンスとの関連、職場でできる運動等

参考までに・・・

来年まで待たずに実践したいけどやり方がわからない、という方にお勧め動画

[**NEC Kenpo – YouTube**](#)

日本電気健康保険組合の公式Youtubeチャンネル。中野ジェームス修一先生による、健康促進のためのトレーニング・座学、料理動画を配信。