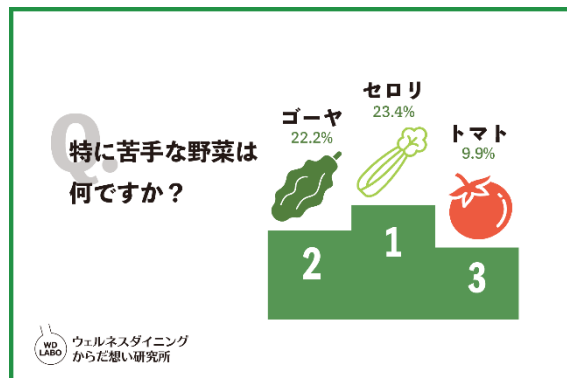


2025 年10月28日
ウェルネスダイニング株式会社

【ウェルネスダイニング】57%が「苦手な野菜がある」と回答！理由 1 位は「苦み」、克服の工夫は「味付け」「細かく刻む」が上位に

ウェルネスダイニング株式会社(本社:東京都墨田区錦糸／代表取締役:中本哲宏)は、苦手な野菜に関する調査を実施しましたのでお知らせいたします。



<調査概要>

ウェルネスダイニング株式会社(本社:東京都墨田区、代表取締役:中本 哲宏)は、全国の20～60代の男女300名を対象に「苦手な野菜」に関する意識調査を実施。苦手の理由や克服法、健康意識とのギャップを明らかにしました。

■ 調査結果サマリー

- ✓ 57%が「苦手な野菜がある」と回答し、年代を問わず広く存在
- ✓ 苦手な理由 1 位は「苦み」(43.9%)。香りや食感の影響も大きい
- ✓ 苦手な野菜トップ 3 は「セロリ」「ゴーヤ」「トマト」
- ✓ 半数が「克服のための工夫をしていない」と回答
- ✓ 約 9 割が「野菜摂取は大切」と認識するも、実践に結びつかず

今回の調査で浮かび上がったのは、苦手な野菜の存在が日々の食生活に影響を与えているという事実です。しかし、苦手な理由の多くは「調理法や組み合わせ」で解消できる可能性があります。例えば、ゴーヤは卵や肉と炒めることで苦味がマイルドになり、セロリはスープに加えることで香りが穏やかになります。

ウェルネスダイニングでは、管理栄養士が監修した宅配食を通じて、苦手とされがちな野菜もおいしく、食べやすく取り入れられるよう工夫しています。一品一品に栄養バランスと食べやすさを両立させる工夫を凝らし、ご自宅でも手間をかけずに、自然と必要な栄養を摂れるようにしています。今後も、調査や商品開発を重ねながら、野菜摂取のハードルを下げ、健康寿命の延伸と日々の食卓の豊かさに貢献してまいります。

ウェルネスダイニング株式会社について



「からだ想い、家族想いのあったか健康応援団」を企業理念に掲げ、制限食に特化した気配り宅配食や、嚥下対応のやわらか宅配食の企画・販売を行っています。社内に管理栄養士が常駐しており、食事制限中においても”食の楽しみ”を忘れず、前向きな気持ちになれるようなご提案やサポートを心がけています。

宅配食を購入してもらうことが目的ではなく「健康になってもらうこと」を目的として、商品に関するご相談だけでなく普段のお食事についてのご相談も積極的に承ることで、健康な食生活をトータルサポートすることに努めており、“日本で一番、栄養相談を承る会社”を目指して参ります。

【会社概要】

所在地:東京都墨田区錦糸 1-2-1 アルカセントラル 6 階

代表者:代表取締役 中本 哲宏

設立:2011 年 6 月

電話番号:03-6807-0280

携帯電話:090-6109-1245

メール:sasaki-t@wellness-dining.co.jp

問い合わせ先:佐々木

以上