

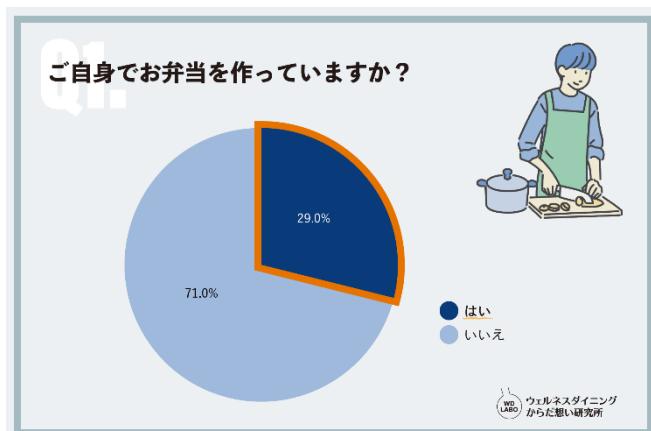
News Release



2025年12月16日
ウェルネスダイニング株式会社

男性の3人に1人が「弁当を自作」背景に節約・健康・生活習慣の変化

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、全国の成人男性300名を対象に「弁当づくりの実態調査」を実施しました。



■調査結果サマリー

- ✓ 男性の 29%が「自分で弁当を作っている」と回答
- ✓ 自作派の約 85%は、もともと料理の習慣あり
- ✓ 学びの入口は「家族(親・祖父母)」が最多
- ✓ 重視点は「栄養」と「節約」が二大軸
- ✓ 見た目よりも“続けやすさ・実用性”を重視する傾向

■エピソードが語る「続ける難しさ」と「続いた理由」

自由記述では、弁当づくりに関する率直な声が多く寄せられました。

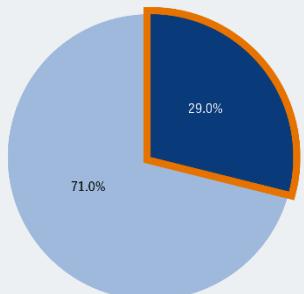
「学生時代に母の弁当で育った」
「節約目的で始めたが、だんだん楽しくなった」
「最初は詰め方が難しかったが、慣れてきた」

こうした声から、始める動機は節約や健康といった現実的な理由である一方、続いている理由は慣れや達成感、家族の記憶といった情緒的な要素にあることがうかがえます。

弁当づくりは技術よりも段取りや負担感がハードルとなりやすく、自分なりのやり方が見つかることで、無理なく続く習慣へと変化していくようです。弁当は“生活スキル”であると同時に、日常の中の小さな自己管理手段とも言えます。お弁当づくりは、完璧さや手間を競うものではなく、自分の生活リズムや体調、健康意識に合った形を見つけることで、無理なく「続く習慣」になっていくかもしれません。

Q1.

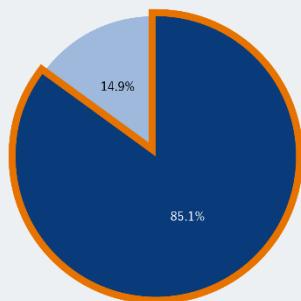
ご自身でお弁当を作っていますか？



● はい
○ いいえ

Q2.

もともと料理の習慣はありましたか？

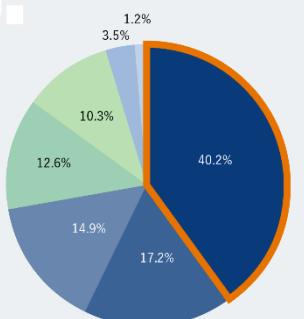


● はい
○ いいえ

ウェルネスダイニング
からだ想い研究所

Q3.

お弁当作りは最初に誰に教わりましたか？

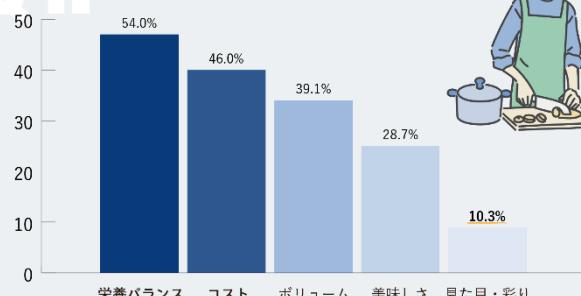


● 家族
● パートナー
● 書籍・レシピ本
● YouTube
● WEB レシピサイト
● InstagramなどSNS
● その他

ウェルネスダイニング
からだ想い研究所

Q4.

お弁当作りで重視していることはなんですか？



ウェルネスダイニング
からだ想い研究所

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