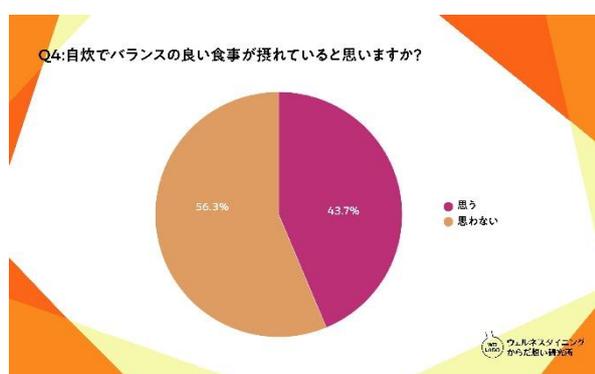
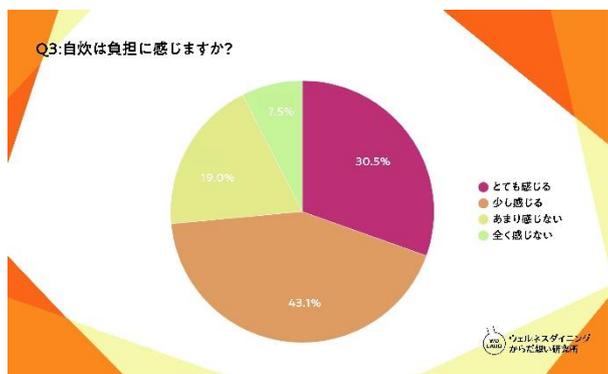


## 毎日自炊も「しんどい」が本音？7割超が負担と感じる現代の食卓

～高い自炊頻度にも関わらず、半数以上が栄養バランスに不安。管理栄養士が簡単な自炊術を紹～

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25～34歳の男女を対象に「自炊に関する調査」を実施。その結果、約6割の人々が日常的に自炊を行う一方で、自炊を行う人の7割以上が「負担」を感じている実態が明らかになりました。

健康維持や節約の手段として広く実践されている自炊ですが、日々の献立考案や調理の負担、そして栄養バランスへの懸念など、様々な課題を抱える人が少なくありません。そこで、負担、栄養バランス、金銭面など様々な角度から自炊をする人のリアルな声を調査していきます。



## &lt;アンケートの結果について&gt;

## ■調査結果サマリー

- ✓58.0%が普段から自炊をしていると回答
- ✓73.6%が自炊に対して「とても負担に感じる」、「少し負担に感じる」と回答
- ✓56.3%が自炊でバランスの良い食事が摂れていないと思うと回答

今回の調査から、「普段から自炊をする」と回答した人が58%に上り、そのうち多くの人が高頻度で自炊している実態が明らかになりました。その一方で自炊経験者7割以上が何らかの負担を感じていることが判明しました。

また、自炊でバランスの良い食事が摂れていないと感じる人が、半数以上に上り、自炊をしても、栄養バランスの偏りへの懸念や自身の食生活への自信のなさが浮き彫りになりました。さらに、自炊にかかる金額が「増えた」と回答した人が約45%に達し、物価高騰が続く現状では、自炊が必ずしも節約に直結しない場合があり、新たな工夫も求められていくでしょう。



「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