

2026年3月23日  
ウェルネスダイニング株式会社

お花見弁当は「唐揚げ」が断トツ1位、でも3人に1人は”健康も気になる”  
楽しむと整えるの両立を求める春の本音【2026年お花見に関する調査結果】

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、全国の男女300名を対象に「お花見に関する調査」を実施しました。春の風物詩であるお花見。花見弁当に入っていたらテンションが上がる具材の1位は「鶏の唐揚げ」(39.3%)となりました。



## ■調査結果サマリー

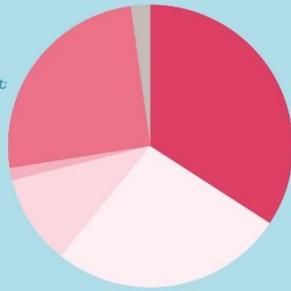
- ✓ 花見弁当でテンションが上がる具材1位は「鶏の唐揚げ」(39.3%)
- ✓ 約3人に1人が「健康は気にせず楽しむ」と回答(34.3%)
- ✓ 約半数が「いろんなものが少しずつ入っている」(49.0%)を理想に
- ✓ 約4割が「旬の食材がふんだんに使われている」(40.7%)を重視
- ✓ 13.7%は「カロリー・塩分調整」で”罪悪感なく楽しみたい”と回答

今回の【お花見に関する調査】からは、唐揚げで盛り上がりたい気持ちと、健康も気になる本音。その両方が共存していることが明らかになりました。楽しむことと整えることは、どちらか一方ではありません。春のイベントだからこそ、無理のないバランスが求められているようです。

ウェルネスダイニングは、からだ想い、家族想いのあったか健康応援団として、日常もイベントも前向きに楽しめる食のあり方を提案してまいります。

## お花見弁当を選ぶ際、健康と美味しさのバランスは？

- 健康面は気にせず、好きなものを存分に楽しむ
- 健康面を意識しつつ、美味しさも妥協しない
- なるべく健康的なものを選びたいが、選択肢が少ないと感じる
- アレルギーや特定の食生活（糖質制限、ヴィーガンなど）に合わせて選んでいる
- 特に意識したことはない
- その他



WD LABO ウェルネスダイニング からだ想い研究所

## お花見弁当に入っていたらテンションが上がる具材は？



1位 鶏の唐揚げ 39.3%



2位 季節の炊き込みご飯 17.0%

3位 和菓子 14.7%



4位 おにぎり 10.0%

5位 ウィンナー・焼きソーセージ 9.0%

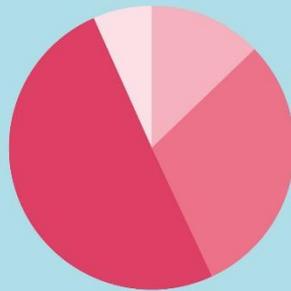
6位 卵焼き 7.3%



WD LABO ウェルネスダイニング からだ想い研究所

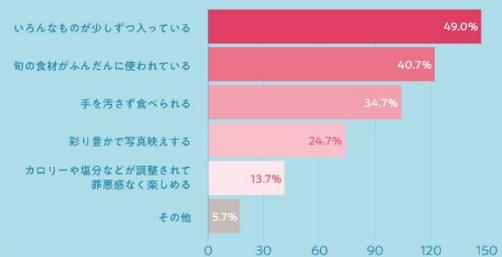
## お花見弁当はどうやって用意しますか？

- すべて手作りする
- 一部手作りし、一部購入する
- すべて購入する
- お弁当は食べず、お酒のみ



WD LABO ウェルネスダイニング からだ想い研究所

## あなたの「理想のお花見弁当」を教えてください。



WD LABO 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