

ゴールデンウィーク明け、約4割が「不調を感じる」
食事の重要性は約7割が実感も、45%は“特に対策なし”【2026年調査】

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「ゴールデンウィーク明けの体調に関するアンケート」を実施しました。その結果、ゴールデンウィーク明けに「不調を感じる」と回答した人は45.3%（「毎年強く感じる」14.0%、「たまに感じる」31.3%の合計）にのぼりました。また、約7割(69.7%)が「食事は重要」と認識しているものの、実際の行動との間にギャップがあることが分かりました。

WD LABO ウェルネスダイニング からだ想い研究所

約4割が

GW明けに
不調を実感

食事の重要性は約7割が実感も

“対策なし”が最多

2026年調査

だるさ・やる気低下が上位に

意識と行動のギャップが課題に

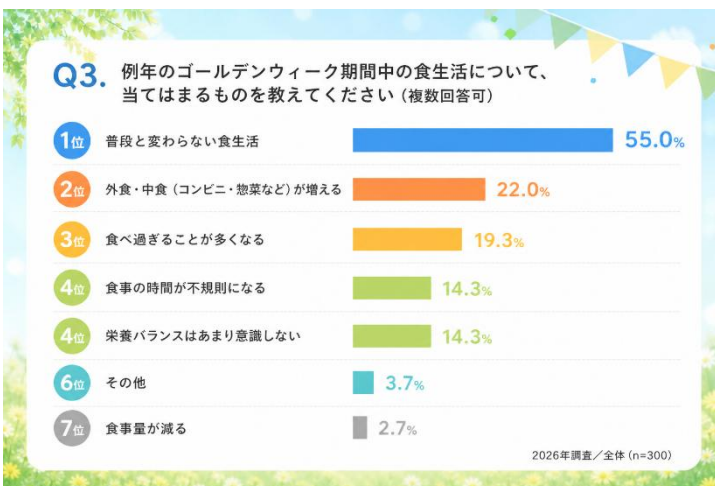
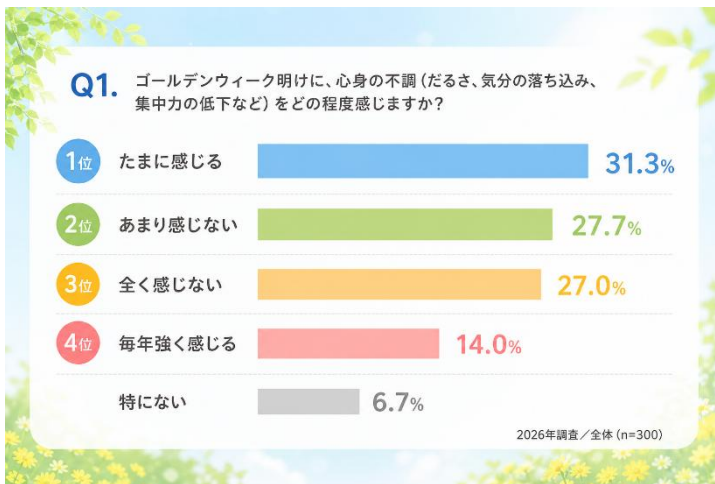
The infographic features a woman in a white shirt sitting at a desk with a laptop, holding a blue mug. To her right is a plate of food including a burger, fries, and a pizza. The background is a light green and white gradient with decorative elements like a sun icon and a blue swirl.

■調査結果サマリー

- ✓ 約4割(45.3%)がGW明けに不調を実感
- ✓ 不調の内容は「だるさ・疲れやすさ」(66.9%)が最多
- ✓ 「やる気が出ない・億劫」(44.9%)などメンタル面での影響も
- ✓ 食事が重要と考える人は約7割(69.7%)
- ✓ 一方で「特に何もしていない」が45.0%で最多
- ✓ GW期間中の食生活は「普段と変わらない」が55.0%と最多

■GW明けの不調対策は「認識」と「行動」のギャップが課題に

今回の調査から、ゴールデンウィーク明けには多くの方が不調を感じていることが分かりました。特に注目すべきは、「食事が重要だと理解している人が約7割いるにも関わらず、45%が何も対策していない」という点です。この“意識と行動のズレ”こそが、連休明けの体調不良を長引かせる一因となっている可能性があります。



■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