

## 夏は約4割が「食欲低下」求められるのは“さっぱり×スタミナ”の両立

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「夏の食事に関するアンケート」を実施しました。その結果、約4割(44.4%)が「夏に食欲が落ちる」と回答しました。

さらに、食事に求める要素としては「さっぱり」「食べやすさ」に加え、「スタミナ」や「栄養バランス」も重視されており、“軽さ”と“満足感”の両立ニーズが明らかになりました。

また、具体的なおかずでは「唐揚げ」「うなぎ」などのスタミナ系が上位に挙がり、味付けでは「おろし・ポン酢」「レモン・柑橘系」などのさっぱり系が支持される結果となりました。

ウェルネスダイニング  
からだ想い研究所

夏は約**4**割が  
**食欲が落ちると回答**

それでも求められるのは  
**“さっぱり×スタミナ”の両立**

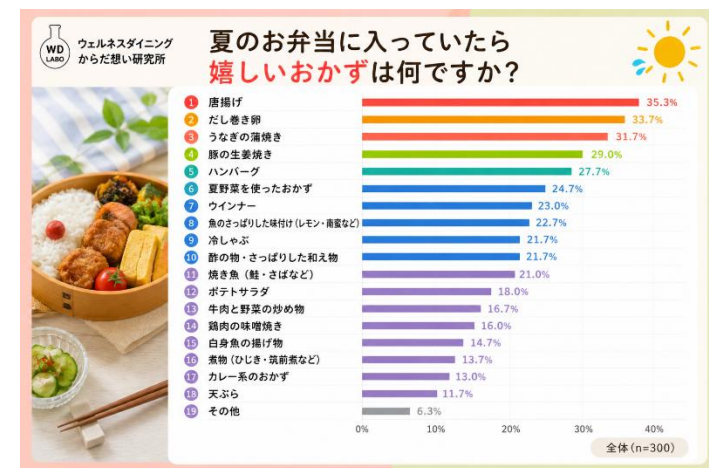
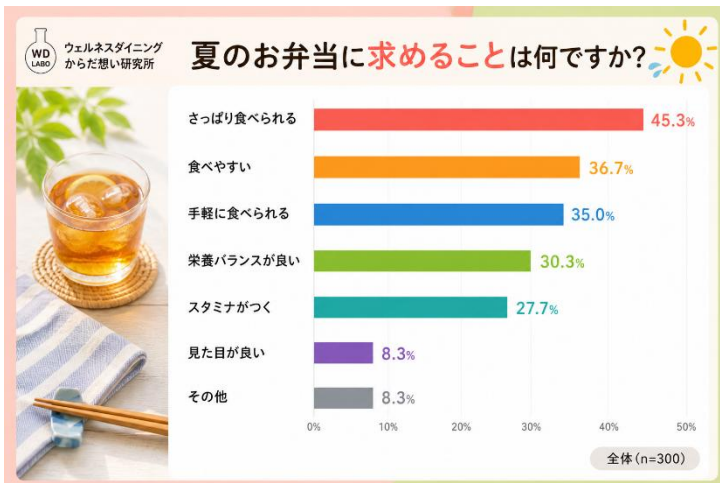
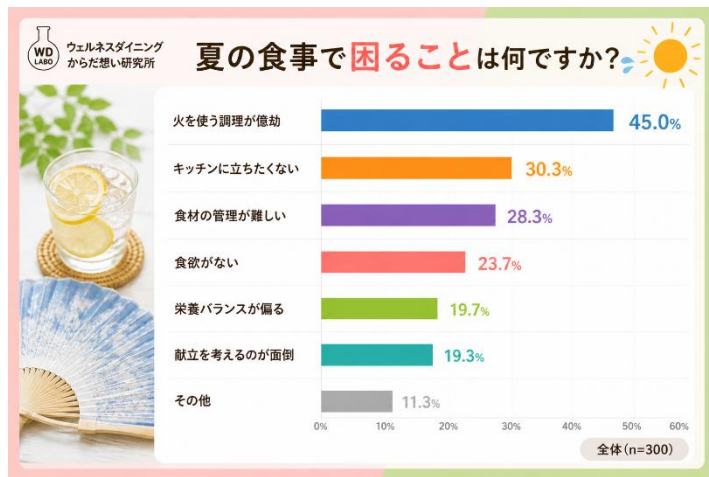
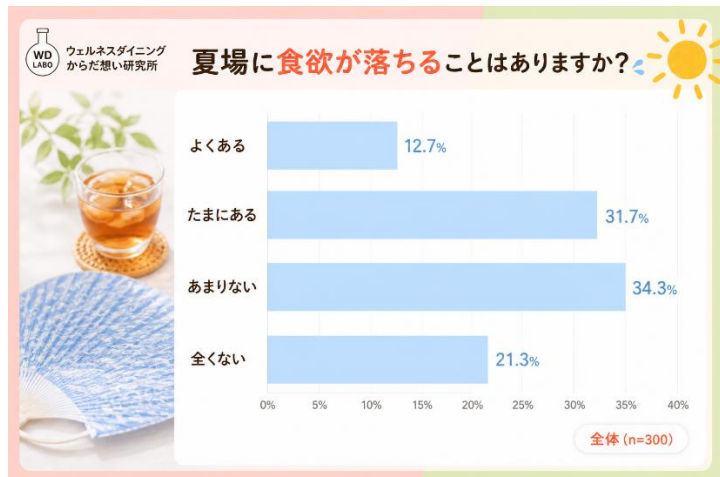
人気おかずは「唐揚げ」「うなぎ」、味付けは「ポン酢・レモン」志向に  
2026年調査

### ■調査結果サマリー

- ✓ 約4割(44.4%)が「夏に食欲が落ちる」と回答
- ✓ 夏の食事の悩み1位は「火を使う調理が億劫」(45.0%)
- ✓ 「キッチンに立ちたくない」(30.3%)など調理負担が上位
- ✓ 夏のお弁当に求めるものは「さっぱり」(45.3%)と「食べやすさ」(36.7%)
- ✓ 「栄養バランス」(30.3%)や「スタミナ」(27.7%)も重視
- ✓ 人気のおかずは「唐揚げ」「だし巻き卵」「うなぎ」などが上位
- ✓ 味付けは「おろし・ポン酢」(58.3%)、「レモン・柑橘系」(48.0%)が人気

## 夏の食事は「手軽さ」と「満足感」の両立がカギに

今回の調査から、夏の食事においては、「食欲低下」「調理の負担」という2つの課題が存在していることが明らかになりました。特に「火を使う調理が億劫」といった回答が最多となったことから、“食べる”以上に“作る”のハードルが上がっていることが特徴的です。「唐揚げやうなぎといったスタミナ系おかず」「ポン酢やレモンなど」のさっぱりした味付けが同時に支持されている点から、“重すぎないスタミナ食”へのニーズの高まりがうかがえます。



## ■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