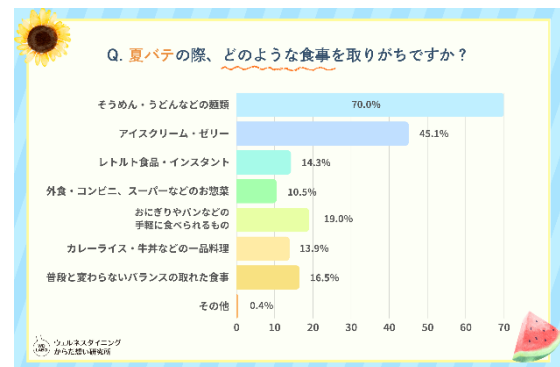
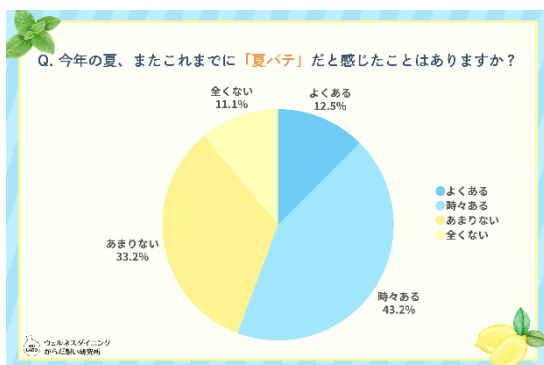


2026 年 7 月 30 日
ウェルネスダイニング株式会社

【2026 年調査】夏バテ対策、“バランスの取れた食事”を意識する人はわずか 3 割 ～管理栄養士が提案する、夏を乗り切る“手軽×栄養バランス”の食事のコツ～

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 35～65 歳の男女 300 名を対象に「夏バテに関するアンケート」を実施しました。その結果、約半数(50.3%)が「夏バテを経験したことがある」と回答し、症状としては「全身の倦怠感・だるさ・睡眠の質の低下」(73.0%)が最も多く挙げられました。

厳しい暑さが続くこの時期、体のだるさや食欲不振に悩まされる方は少なくないはず。夏バテ時にはそうめんなどの麺類に偏りがちな食事が、さらなる不調を招くことも。今回の調査では、夏バテ時の食生活の実態と、無理なく続けられる対策について深掘りしました。



<アンケートの結果について>

■調査結果サマリー

- ✓ 約半数(50.3%)が「夏バテを経験したことがある」と回答
- ✓ 症状 1 位は「全身の倦怠感・だるさ・睡眠の質の低下」(73.0%)
- ✓ 夏バテ時の食事は「そうめん・うどんなどの麺類」(70.0%)が最多

今回の調査から、多くの人が夏バテによる倦怠感などの不調を抱える一方、食事は手軽な麺類に偏りがちな実態が明らかになりました。「こまめな水分補給」を意識する人は 7 割を超えるものの、「バランスの取れた食事」を心がける人は 3 割にとどまり、対策に偏りが見られます。

厳しい夏を元気に乗り切るためにも、手軽さと栄養バランスを両立させる工夫を取り入れてみてはいかがでしょうか。



「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