

2026年 10月16日  
ウェルネスダイニング株式会社

## 【ウェルネスダイニング】

運動会のお弁当、今も昔も「鶏のから揚げ」が1位！52.3%が「最もうれしい」と回答

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30～55歳の男女300名を対象に「運動会のお弁当に関するアンケート」を実施しました。その結果、運動会のお弁当に入っていたら最もうれしいおかずは、「鶏のから揚げ」が52.3%で1位となりました。2位の「卵焼き」12.3%、3位の「ウインナー」9.0%を大きく上回っています。また、子どもの頃の運動会のお弁当で最もうれしかったおかずについても、「鶏のから揚げ」が46.0%で最多となり、現在の好みと子どもの頃の思い出の双方で、「鶏のから揚げ」が最も多く選ばれる結果となりました。



## 調査結果サマリー

- ・運動会のお弁当に入っていたら最もうれしいおかずは、「鶏のから揚げ」52.3%が1位。
- ・子どもの頃に最もうれしかったおかずも、「鶏のから揚げ」46.0%が1位。
- ・うれしい理由は、「味が好きだから」63.3%が最多。
- ・お弁当作りで大変なことは、「早起きして準備すること」60.0%が1位。
- ・続いて「複数のおかずを作ること」42.7%、「家族分の量を用意すること」30.0%。
- ・運動会のお弁当で最も重視したいことは、「おいしさ」27.3%、「子どもや家族の好み」26.7%が上位。

## 調査から見た「変わらない定番」と運動会のお弁当作りの負担

今回の調査では、現在、運動会のお弁当に入っていたら最もうれしいおかずとして「鶏のから揚げ」が52.3%で1位となりました。さらに、子どもの頃に最もうれしかったおかずについても「鶏のから揚げ」が46.0%で1位となり、今も昔も運動会のお弁当の定番として支持されていることが分かりました。一方、お弁当を作る側に目を向けると、「早起きして準備すること」を大変だと感じる人が60.0%、「複数のおかずを作ること」が42.7%となっています。

運動会のお弁当には、好きなおかずを囲む楽しさや思い出がある一方で、用意する人には早朝からの調理や品数、量、衛生面など、さまざまな負担があります。すべてを手作りすることにこだわらず、冷凍食品や市販品なども上手に取り入れながら、作る人にも食べる人にも無理のないお弁当づくりを考えることが、運動会を楽しむ一つの方法といえそうです。



## ■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