

2026年10月29日
ウェルネスダイニング株式会社

11/7 は鍋の日「鍋の具材総選挙 2026」メイン具材の人気 No.1 は豚肉、メの王者は雑炊！

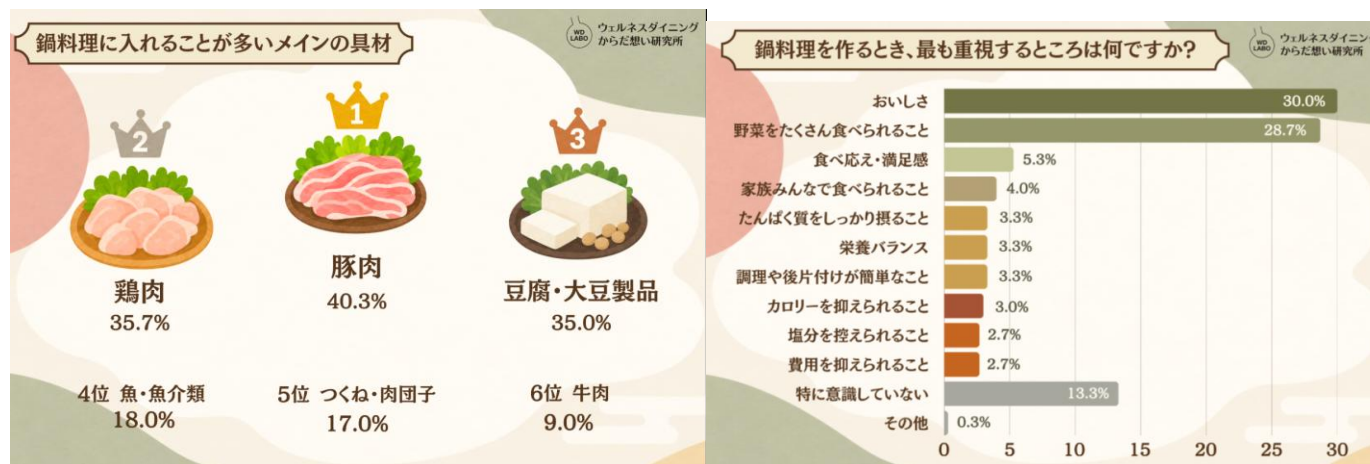
みんなが選ぶ“理想の鍋”が決定

～人気具材を集めた“夢の鍋”を管理栄養士が100点満点で採点！

ダイエット・満足感・筋肉づくりの3つの視点から徹底評価～

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、「鍋の日」にちなみ、全国の25～65歳の男女300名を対象に「鍋料理に関するアンケート」を実施しました。その結果、鍋に入れることが多いメインの具材は「豚肉」(40.3%)、野菜類は「白菜」(72.7%)がそれぞれ1位でした。好きな鍋つゆは「だし・水炊き」(60.0%)、メは「ご飯・雑炊」(32.7%)が最多でした。一方、鍋づくりで最も重視することは、「おいしさ」(30.0%)が最多で、「野菜をたくさん食べられること」(28.7%)が続きました。「たんぱく質をしっかりと摂ること」は3.3%にとどまりました。そこで、各設問の上位の具材で「豚肉と豆腐のだし水炊き鍋」を作り、管理栄養士が3つの観点(各100点満点)で評価しました。

結果は、ダイエット80点、満腹感・満足感70点、筋肉づくり75点で、具材を1～2品加えるだけで点数を上げられる鍋でした。



<アンケートの結果について>

■調査結果サマリー

- ✓ 鍋に入れるメインの具材は「豚肉」(40.3%)が1位。「鶏肉」(35.7%)、「豆腐・大豆製品」(35.0%)が僅差で続く
- ✓ 野菜・副具材は「白菜」が72.7%で突出。「長ねぎ」(53.7%)、「きのこ類」(51.0%)も半数を超える
- ✓ 好きな鍋つゆは「だし・水炊き」が6割(60.0%)で1位。「しょうゆ」(46.0%)、「味噌」(39.3%)が続く
- ✓ メは「ご飯・雑炊」(32.7%)が最多。「メは食べない」は25.0%で、メを食べたい人は75.0%
- ✓ 鍋づくりで最も重視することは、「おいしさ」(30.0%)が最多で、「野菜をたくさん食べられること」(28.7%)が続く。「たんぱく質をしっかりと摂ること」は3.3%
- ✓ 上位の具材で作った「豚肉と豆腐のだし水炊き鍋」の管理栄養士評価は、ダイエットの観点から80点、満腹感・満足感の観点から70点、筋肉づくりの観点から75点



「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