

## テレワーク時の昼食実態調査を実施、手軽でおいしい麺メニューが人気。 昼食後に集中力が切れる、仕事の効率が落ちるといった悩みも ～週 1 回以上テレワークしている 30～59 歳のビジネスマン男女 300 名に調査～

株式会社 ZENB JAPAN(ゼンブ ジャパン)(愛知県半田市、以下 ZENB)は、週 1 回以上テレワークしている 30～59 歳の男女計 500 名に対して、テレワーク時の昼食実態に関するアンケート調査を実施しました。

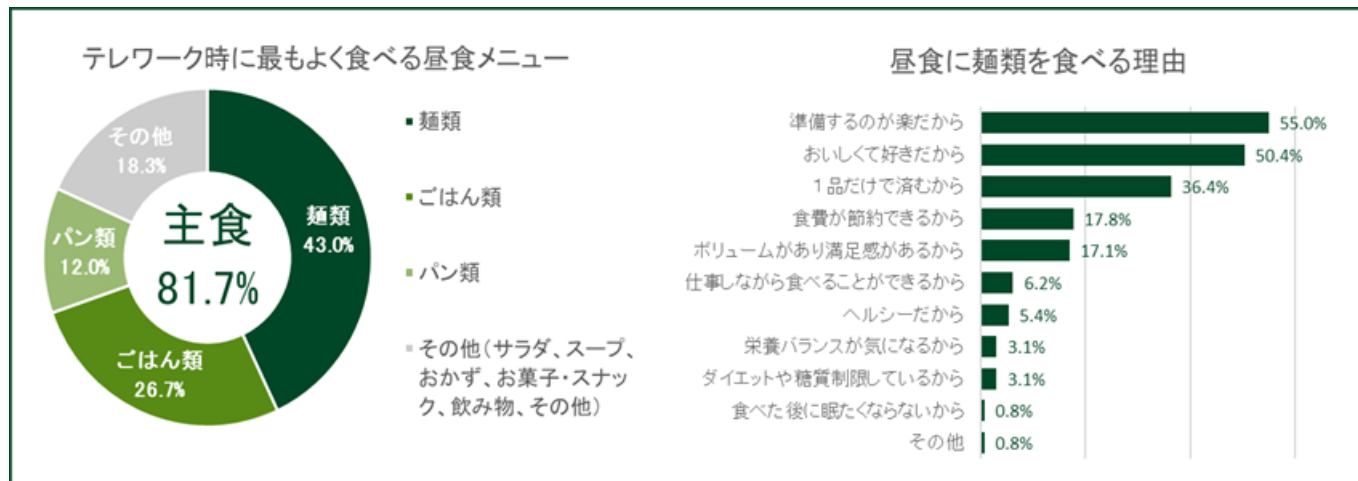
### 関連リリース

昼食に「ZENB ヌードル」を食べると、午後からの仕事パフォーマンス向上につながる可能性を示唆(右の QR コードからご参照ください。)

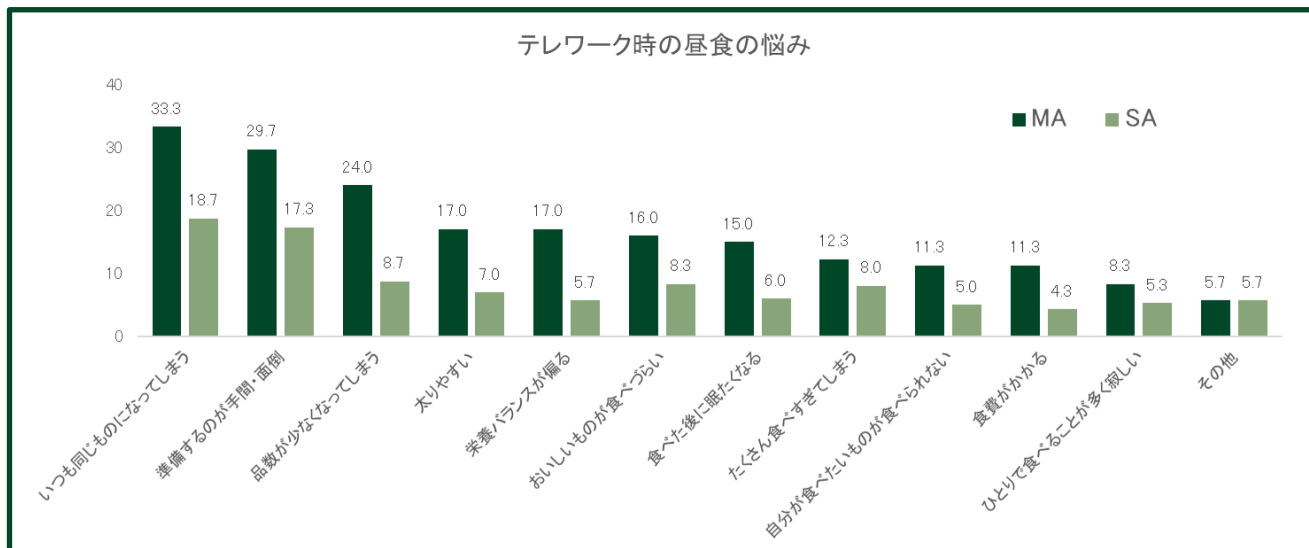


### 調査まとめ

・テレワーク時の昼食では、約 8 割以上の人が主食メニューを食べる機会が最も多く、中でも麺類は約 4 割以上を占めている。主な理由は、「準備するのが楽」「おいしくて好き」「1 品だけで済む」といった点となっている。

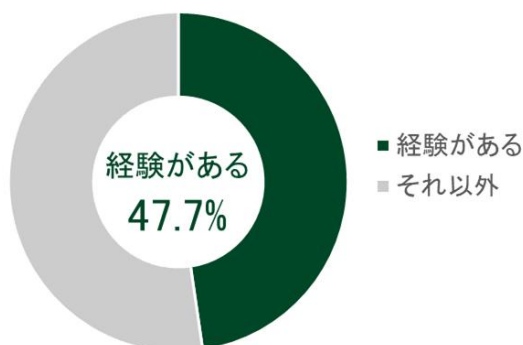


・テレワーク時の昼食に感じる不満としては、「いつも同じものになってしまう」「準備するのが手間・面倒」「品数が少なくなる」「太りやすい」「栄養バランスが偏る」といったことが上位。忙しい仕事の合間に必ずしも満足できる昼食をとれておらず、健康面にも気を遣う必要があるビジネスパーソンの悩みがうかがえる。



・約 5 割弱の方が、テレワーク時の昼食後に集中力が切れたり、仕事の効率が落ちたりした経験がある。飲み物を飲む、昼寝などの休憩をとる、運動するなど様々な対策をしている一方で、特に何もしていないという意見も。

テレワーク時の昼食後に、  
集中力が切れたり、仕事の効率が落ちた経験



## どのような対策をしているか

- ・特に何もしていない
- ・コーヒー、お茶、栄養ドリンクなどを飲む
- ・昼寝や小休憩をとる
- ・散歩やストレッチなどの運動をする

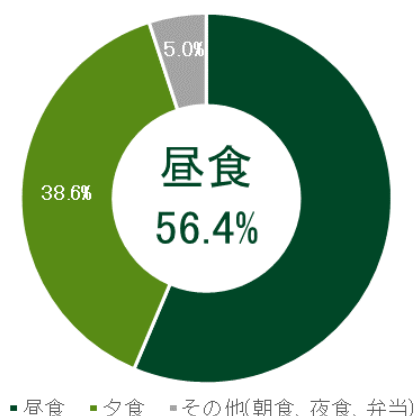
## テレワークのおうちランチには「ZENB ノードル」がおすすめ

黄えんどう豆 100%の新主食「ZENB ノードル」が最も食べられているのは昼食シーン。メニューはパスタに限らずラーメン・汁麺やまぜ麺・和え麺、焼きそばなどバリエーション豊富で、毎日飽きずにおいしく食べ続けてもらえていることがうかがえます。麺メニューは手軽につくれるため、テレワークや忙しい日のおうちランチにもぴったりです。また食物繊維やたんぱく質たっぷりの黄えんどう豆の栄養がまるごととれて、いつもの麺やごはんより糖質 30%オフ、しかも低 GI のため、おいしくヘルシーなランチが楽しめます。さらに、豆の旨みや栄養が溶け出たゆで汁は簡単な味付けだけでおいしいスープとしても活用できるため、手軽にメニューを 1 品プラスできます。

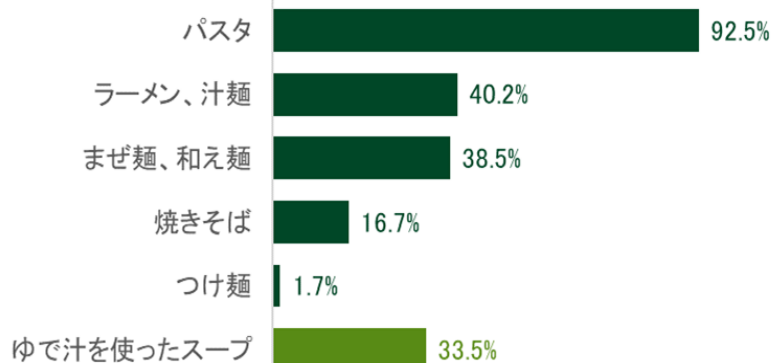


<https://zenb.jp/pages/noodle>

## ZENBノードルの食シーン



## ZENBノードルをつかったメニュー



<本件に関するお問い合わせ先>

ZENB お客様センター: 電話 0120-133-309

お問い合わせフォーム: <https://support.zenb.jp/hc/ja/requests/new>

## 参考資料

### 【ZENB ブランド】

ZENB は、植物を可能な限りまるごと使い、おいしくてカラダにいい、人と社会と地球の健康に貢献する、ウェルビーイングな食生活を提案するブランドです。野菜や豆、穀物といった植物のおいしさと栄養を、可能な限りぜんぶ閉じ込めました。動物性原料は使わず、添加物に頼らない味づくりで、素材そのもののおいしさを活かしています。

まるごと野菜とオリーブオイルだけで作った「ZENB PASTE」、まるごと野菜に豆・雑穀・ナッツを加えた「ZENB STICK」、一食分の野菜 117g が一袋で摂れる「ZENB VEGE BITES」、豆 100%で、豊富な食物繊維と植物性たんぱく質の新主食「ZENB NOODLE」などを販売しています。

ZENB サイト: <https://zenb.jp>

# ZENB

「食べる」のぜんぶを、あたらしく。

### 【テレワーク時の昼食実態アンケート調査の結果詳細】

- ・調査方法: インターネット調査
- ・調査時期: 2022 年 3 月
- ・調査対象: 週 1 回以上テレワークしているフルタイム勤務の 30～59 歳の男女計 300 名

Q: テレワーク時の昼食によく食べるメニューをすべて教えてください。(複数選択可能)

	回答数	%
全体	300	100.0
1 麺類(パスタ、ラーメン、うどん、焼きそばなど)	232	77.3
2 ごはん類(丼もの、カレー、チャーハンなど)	206	68.7
3 パン類(サンドイッチ、トースト、ホットケーキなど)	131	43.7
4 サラダ類	75	25.0
5 スープ類	57	19.0
6 おかず類	74	24.7
7 お菓子・スナックだけ	19	6.3
8 飲み物だけ	17	5.7
9 その他	12	4.0

Q: その中で最もよく食べるメニューを教えてください。

	回答数	%
全体	300	100.0
1 麺類(パスタ、ラーメン、うどん、焼きそばなど)	129	43.0
2 ごはん類(丼もの、カレー、チャーハンなど)	80	26.7
3 パン類(サンドイッチ、トースト、ホットケーキなど)	36	12.0
4 サラダ類	13	4.3
5 スープ類	7	2.3
6 おかず類	13	4.3
7 お菓子・スナックだけ	2	0.7
8 飲み物だけ	8	2.7
9 その他	12	4.0

Q: 麺類(パスタ、ラーメン、うどん、焼きそばなど)をよく食べる理由を教えてください。(複数選択可能)

	回答数	%
全体	129	100.0
1 おいしくて好きだから	65	50.4
2 ボリュームがあり満足感があるから	22	17.1
3 ヘルシーだから	7	5.4
4 栄養バランスが気になるから	4	3.1
5 ダイエットや糖質制限しているから	4	3.1
6 食べた後に眠たくならないから	1	0.8
7 食費が節約できるから	23	17.8
8 1品だけで済むから	47	36.4
9 準備するのが楽だから	71	55.0
10 仕事しながら食べることができるから	8	6.2
11 その他	1	0.8

Q: テレワーク時の昼食の不満を教えてください。(複数選択可能)

	回答数	%
全体	300	100.0
1 おいしいものが食べづらい	48	16.0
2 自分が食べたいものが食べられない	34	11.3
3 品数が少なくなってしまう	72	24.0
4 たくさん食べすぎてしまう	37	12.3
5 いつも同じものになってしまう	100	33.3
6 食べた後に眠たくなる	45	15.0
7 栄養バランスが偏る	51	17.0
8 太りやすい	51	17.0
9 食費がかかる	34	11.3
10 準備するのが手間・面倒	89	29.7
11 ひとりで食べることが多く寂しい	25	8.3
12 その他	17	5.7

Q: その中で最も不満に感じることを教えてください。

	回答数	%
全体	300	100.0
1 おいしいものが食べづらい	25	8.3
2 自分が食べたいものが食べられない	15	5.0
3 品数が少なくなってしまう	26	8.7
4 たくさん食べすぎてしまう	24	8.0
5 いつも同じものになってしまう	56	18.7
6 食べた後に眠たくなる	18	6.0
7 栄養バランスが偏る	17	5.7
8 太りやすい	21	7.0
9 食費がかかる	13	4.3
10 準備するのが手間・面倒	52	17.3
11 ひとりで食べることが多く寂しい	16	5.3
12 その他	17	5.7

Q:テレワーク時の昼食後に、集中力が切れたり、仕事の効率が落ちたりした経験がありますか。

	回答数	%
全体	300	100.0
1 よくある	62	20.7
2 ある	81	27.0
3 どちらともいえない	73	24.3
4 あまりない	53	17.7
5 ない	31	10.3

#### 【「ZENB ノードル」の使用実態に関するアンケート調査の結果詳細】

- ・調査方法:インターネット調査
- ・調査時期:2022 年 1 月
- ・調査対象:30～59 歳の「ZENB ノードル」購入経験者の男女計 4421 名

Q:「ZENB ノードル」を食べることが最も多い食事のシーンを教えてください。

	回答数	%
全体	4421	100.0
1 昼食	2492	56.4
2 夕食	1708	38.6
3 朝食	149	3.4
4 夜食	53	1.2
5 弁当	19	0.4

Q:「ZENB ノードル」を使って、昼食で今まで作ってみた食べ方を教えてください。(複数選択可能)

	回答数	%
全体	2492	100.0
1 パスタ	2235	92.5
2 ラーメン、汁麺	972	40.2
3 まぜ麺、和え麺	930	38.5
4 焼きそば	403	16.7
5 つけ麺	41	1.7
6 ゆで汁を使ったスープ	809	33.5