

－「ダイエットプラス」管理栄養士のランチ事情を調査－

管理栄養士の9割が「ランチで栄養バランスを意識」、 7割が「腹八分目」まで食べると回答

ランチで不足しがちな栄養素1位は「ビタミン」、よく食べるマスト食材1位は「米」

メドピア株式会社（東京都中央区、代表取締役社長 CEO：石見 陽）の連結子会社である株式会社フィッツプラス（東京都中央区、代表取締役社長：高橋 宏幸）は、「正しく食べる」をコンセプトに管理栄養士がマンツーマンでダイエットや健康管理をサポートする、食生活コーディネートサービス「ダイエットプラス」を運営しています。このたび、「[ダイエットプラス](#)」で食生活改善のアドバイスを行っている管理栄養士に対して、「管理栄養士の仕事時のランチのとり方」についてのアンケートを実施いたしました。

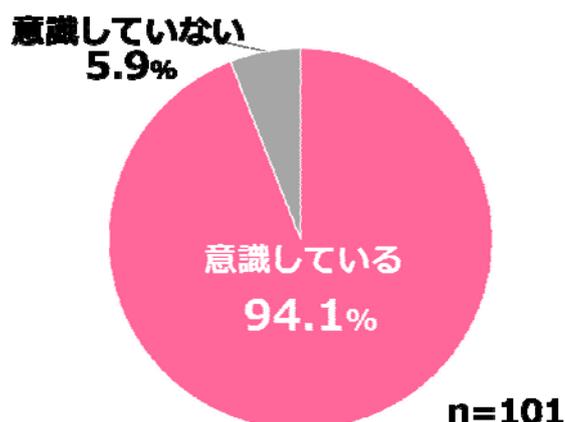


■サマリー

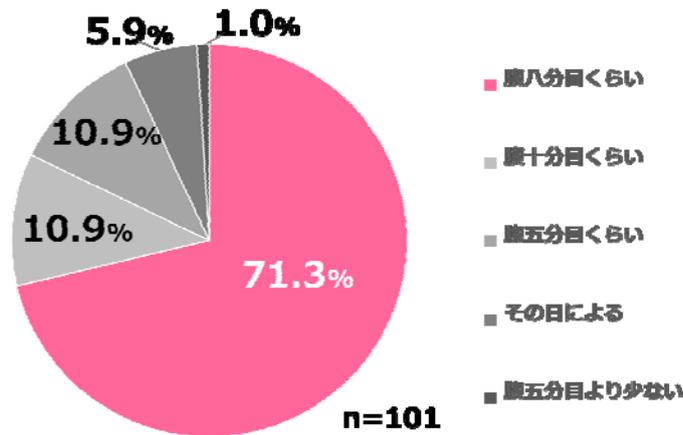
- 「ランチで栄養バランスは意識していますか？」の質問に対し、**94.1%の管理栄養士が「意識している」と回答した**。食べる量については「**腹八分目**」までが**最多で71.3%**を占め、仕事の合間でも栄養バランスや食事に気を遣っていることが分かった。
- ランチで不足しがちな栄養素は**1位が「ビタミン」、2位が「タンパク質」、3位が「ミネラル」**であった。お弁当や中食でとりづらい野菜や肉・魚に含まれる栄養素が上位にランクインした。
- 管理栄養士がランチでよく食べるマスト食材は**1位が「お米」、2位が「野菜」、3位が「卵」**であった。お米をよく食べる理由は、「主食の中でパンや麺類より腹持ちがいいため」という意見が多かった。
- ランチの取り方で一番多かったのは「手作りお弁当」（39.6%）、次いで「自宅で調理」（28.7%）であり、**約7割の管理栄養士はランチを自炊している**ことがわかった。また、ランチで栄養バランスをとるために実践していることとしては、「**野菜を多くとる**」ための工夫が多かった。

■調査結果

【1】「ランチで栄養バランスは意識していますか？」（選択式）



【2】「ランチでは通常、腹何分目まで食べますか？」（選択式）



【3】「ランチで不足しがちな栄養素はありますか？」（自由記述）

順位	回答	回答数	占有率
1	ビタミン類	34	24.5%
2	タンパク質	20	14.4%
3	ミネラル類	19	13.7%
4	食物繊維	17	12.2%
5	カルシウム	14	10.1%

<1位 ビタミン類>

- ・弁当の大きさが決まっているため必要量を入れることができない。
- ・弁当だと加熱により損失しているから。
- ・忙しいと、ランチは丼や麺類などの単品メニューに偏りがち。単品メニューに偏ると野菜類が不足してしまうため。

<2位 タンパク質>

- ・昼に魚を焼くことなどはしないし、前日の残りでもメインの肉魚はあまり残らないことが多いため。また、カップ麺にするときやコンビニで買うときにも不足しがちです。
- ・さっと調理できるもので済ませがちなため、生のお肉などを扱う手間を省いてしまうことも。
- ・おにぎりやサンドイッチなど手軽に片手でとれるのは大抵糖質が多いから。

<3位 ミネラル類>

- ・一般的な昼食でとる食材にあまり含まれていない栄養素のため。
- ・外食では十分な量を提供しているお店に限られるため。
- ・食事のメインになりにくいから。

<4位 食物繊維>

- ・お弁当箱に詰める程度では、必要量は難しい。
- ・単品食ではどうしてもとるのが難しいため。
- ・コンビニのものでは野菜を多くとることが難しいこともある。

<5位 カルシウム>

- ・乳製品は持ち運びが難しい。また、ひじきなどの煮物を用意する時間が取れないため。
- ・外でとりにくいから。

【4】「ランチで良く食べるマストな食材を教えてください。」(自由記述)

順位	回答	回答数	占有率
1	米	28	16.8%
2	野菜全般	20	12.0%
3	卵	17	10.2%
4	トマト	16	9.6%
5	ブロッコリー	8	4.8%

<1位 米>

- ・パン類や麺類より腹持ちがよいため。
- ・ランチはしっかり食べないと結局お腹がすいておやつを多く食べることになるから。
- ・パンよりアレンジがあるから。
- ・(玄米は) 食物繊維が多いから。

<2位 野菜全般>

- ・ランチは単品料理になりがちなので野菜をプラスするため。
- ・食物繊維、ビタミンの補給。
- ・野菜は意識して摂らないと不足しがちな為、少しの量でも必ず入れるようにしています。

<3位 卵>

- ・プロテインスコアが良いため。
- ・持ち歩きやすい。
- ・ビタミンC、食物繊維以外の全ての栄養素が入っているから。お弁当のおかずに入れやすい。

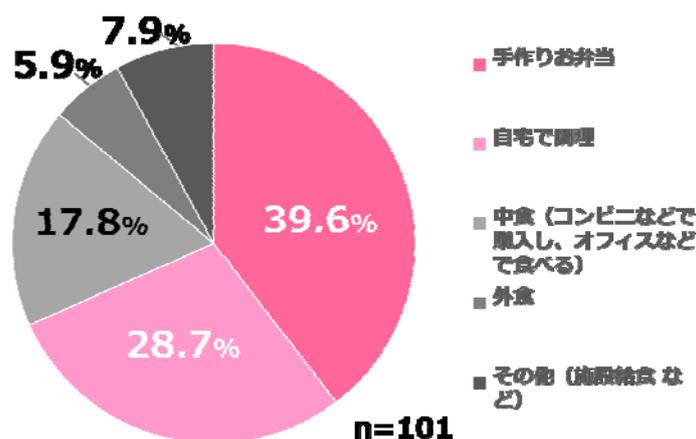
<4位 トマト>

- ・手軽に野菜がとれ、彩りよくなるため。
- ・火を使わなくて手軽なので。
- ・食事のはじめは野菜を食べる習慣ははずせないため。

<5位 ブロッコリー>

- ・手軽で栄養価が高いため。
- ・彩りもよく、水も出ないのでお弁当向きの野菜なので。

【5】「お仕事でランチをとるときはどの方法が一番多いですか？」(選択式)



※栄養バランスをとるために実践しているコツ（一部抜粋）

<手作りお弁当>

- ・野菜は加熱してカサをへらす、彩りを考える。
- ・1:2:3弁当法を意識して詰めるようにしている。
- ・荷物縮小のため大体おにぎり2つとミニトマト、果物、お茶。おにぎりを人参ピーマン入りのチキンライスにしたり、具材に煮卵や鮭などタンパク源となるものを入れる。
- ・お弁当に加え、スープも持参し、野菜、水分確保。

<自宅で調理>

- ・野菜は冷凍しておき、汁物に入れて具たくさんにする。
- ・野菜とたんぱく質が摂られる作り置きおかずを常備する。
- ・単品ものでもしっかり野菜を取り入れる！麺類でも具たくさんにする。

<中食>

- ・手軽にとれるタンパク質として、ゆで卵をコンビニでよく購入します。白米→玄米にかえると、食物繊維をとることができるので昼食によく食べます。
- ・野菜ジュースを飲む。
- ・プチトマトやブロッコリーは持参、おにぎりは必ず海苔つきでわかめや昆布使用。

<外食>

- ・定食型の食事。
- ・朝や夕食の献立を意識して偏らないように選んでいる。
- ・外食の場合は麺類や丼物など炭水化物が大部分となっているものは選ばないようにしている。

■管理栄養士による食生活コーディネーター「ダイエットプラス」について

「ダイエットプラス」は、「正しく食べる」をコンセプトに、食生活から健康的なからだづくりをしたい方々に向けて、管理栄養士による食生活コーディネーターサービスを提供しています。ラボ（店舗）での対面カウンセリングとアプリでの毎食の食事アドバイスを組み合わせせたサービスで、これまで2万人以上の食生活改善をサポートしています。また、管理栄養士監修の食を中心としたヘルスケアメディア「Diet Plus」や、健康保険組合向けに特定保健指導サービスも提供しています。



■ 調査概要

調査期間：2018/2/15 ～ 2018/2/26

有効回答：101人（回答者はすべてダイエットプラスに登録する管理栄養士）

調査方法：インターネット調査

■ 引用・転載時のお願い

本調査結果の引用・転載時には、必ず下記のとおりクレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

- ・ 管理栄養士による食生活コーディネーター「ダイエットプラス」調べ、と明記ください。
- ・ WEB上での引用時は、「ダイエットプラス」に<https://dietplus.jp/>へのリンク付与をお願い致します。

【メドピア株式会社の概要】

会社名：メドピア株式会社

所在地：東京都中央区銀座6-18-2 野村不動産銀座ビル11階

設立：2004年12月

代表者：代表取締役社長 CEO 石見 陽（医師・医学博士）

事業内容：医師専用コミュニティサイト「MedPeer」の運営、その他関連事業

URL：<https://medpeer.co.jp>

【株式会社フィッツプラスの概要】

会社名：株式会社フィッツプラス

所在地：東京都中央区銀座6-18-2 野村不動産銀座ビル11階

設立：2006年3月

代表者：代表取締役社長 高橋 宏幸

事業内容：管理栄養士による食生活コーディネーターサービス「ダイエットプラス」の運営、特定保健指導事業

URL：<https://fitsplus.co.jp/>

本件に関するお問い合わせ先

メドピア株式会社・広報担当 藤野・田中 | 電話：03-4405-4905 | メール：pr@medpeer.co.jp