

IT 企業×8 月 4 日「栄養の日」 【食生活に関するアンケート調査結果発表】 「食生活」の改善に 8 割が関心あり、「野菜」を意識して摂取 間食ではバランスなどは意識されていない結果に

「プラスαで快適な明日へ」をミッションにシステム開発事業や栄養・給食管理ソフト「Mr.献ダテマン (<https://kk-tas.jp/>)」を開発・販売する株式会社カイテクノロジー（本社：東京都新宿区、代表取締役社長 CEO：勝屋 嘉恭、以下カイテクノロジー）は、8 月 4 日の「栄養の日」に先立ち、従業員の「間食」および「食生活」への意識向上のため 2023 年 6 月にカイテクノロジーの従業員を対象にした「食生活に関するアンケート」結果を発表しました。その結果、食生活の改善や正しい栄養摂取への関心が高く、ダイエットや栄養バランスをとるために最も意識して摂取されているのは「野菜」であることがわかりました。一方、間食（おやつ）は栄養バランスなどを意識せず摂取しているとの回答が最も多いことがわかりました。

■調査の背景

IT 業界には多くのエンジニアがありますが、長時間デスクワークが続くことや集中した業務を求められ食生活が不規則になることが多くみられます。カイテクノロジーは「Mr.献ダテマン」など栄養に関するサービスを提供する IT 企業として、エンジニアを含む従業員の「食生活」への意識を高め、健康促進を目指すことを目的に今回の調査を実施いたしました。

■調査結果サマリー

- 食生活の改善や正しい栄養摂取について 82%が「興味がある」と回答するも、バランスの取れた食生活が「出来ていない」と 85%が回答
- バランスの取れた食生活を達成するためにしていることは意識的に「野菜」を摂取すること
- 興味があるテーマとして半数以上がダイエットや体質改善に関連するテーマを選択
- オフィスで昼食を摂る際は半数以上が「外食」や購入しており、「自炊」は 34%に留まる
- 昼食に関して最も改善したい点は 33%が「野菜が足りていない」こと、次いで 16%が「カロリーの摂りすぎ」と回答
- オフィスでの昼食時には 35%が「野菜を摂るようにしている」
- 50%が間食（おやつ）を摂る習慣があまりない
- 間食を摂る時に「特に意識していない」との回答が最も多い

この調査は、カイテクノロジー社内で社員の健康促進を目的に活動している「ヘルシーごはん研究会」が開催した「栄養ワンダー2023」社内イベントの一環として実施いたしました。7 月 7 日に開催した社内イベントでは、「Mr.献ダテマン」の開発をサポートする実務経験のある管理栄養士・栄養士が協力のもと作成した、「オフィスでの間食」について啓蒙する動画を公開。この動画の中で本調査結果を公開し、従業員の「間食」および「食生活」への意識向上を図りました。

今回の調査結果で判明した「野菜を摂るようにしている」など食生活への興味および意識の高さは、「ヘルシーごはん研究会」がこれまでに行ってきた食生活への意識改善を促進する活動の成果として表れたと考えられます。今後も従業員の健康促進のため、食生活に関する啓蒙活動を続けてまいります。

※「Mr.献ダメマン」、「栄養ワンダー2023」、「ヘルシーごはん研究会」の詳細は後述をご確認ください。

【調査概要】

調査時期：2023 年 6 月

調査方法：社内アンケート

調査対象：カイテクノロジーの従業員

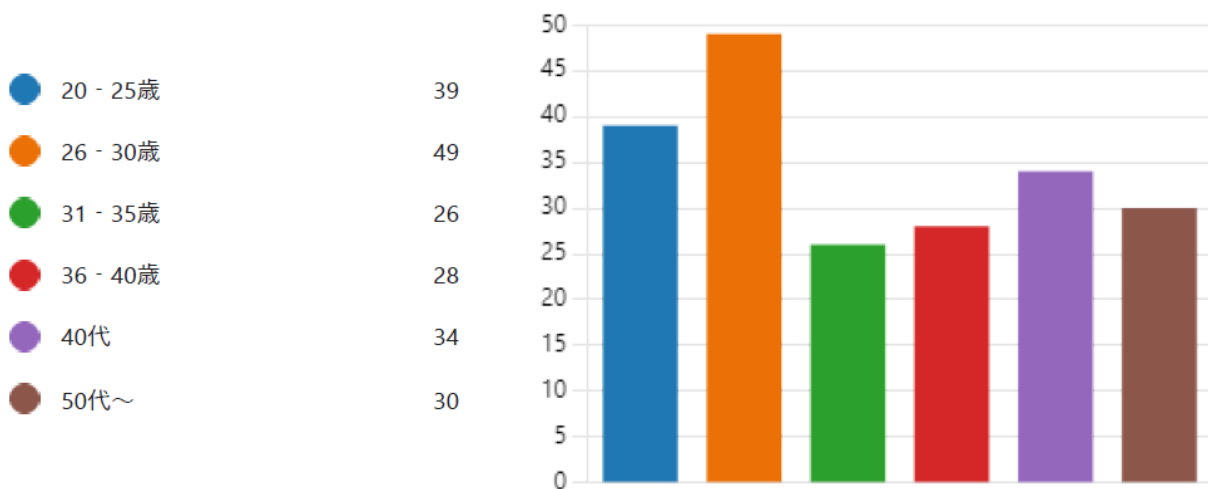
調査サンプル数：206 名（男性：127 名 女性：75 名 無回答：4 名）

発表日：2023 年 8 月 4 日「栄養の日」

■調査結果詳細

年代

20～50 代と幅広い年代からの回答を得ています。一番多いのは 26～30 歳が 24%、次いで 20～25 歳が 19% となり、全体の 43%が 20 代からの回答となります。



Q1.食生活の改善や正しい栄養摂取について興味がありますか

1 位は「どちらかといえばある 51%」、2 位は「ある 31%」となり、食生活の改善や栄養摂取について 82% が「興味がある」と回答しており、食生活への関心の高さが伺えます。

● ある	63
● どちらかといえばある	106
● どちらかといえはない	26
● ない	10



Q2. バランスの取れた食生活は、「一日3食の食事」を、「摂取基準のカロリー以内」に収め、かつ「厚生労働省の定める33の栄養素を摂取できている」ことを指す場合、ご自身はこれを達成出来ていると思いますか？

1位は「あまり出来ていない 45%」、2位は「出来ていない 40%」と、回答した85%がバランスの取れた食生活は達成できていないと回答しました。

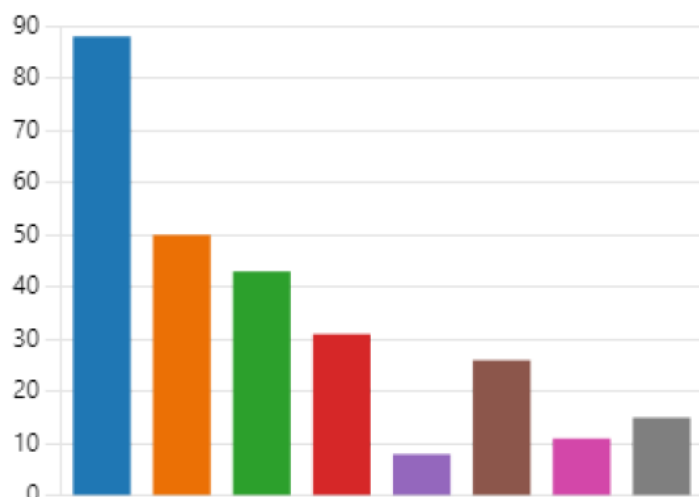
● 出来ている	3
● まあまあ出来ている	28
● あまり出来ていない	92
● 出来ていない	83



Q3. バランスの取れた食生活を達成するためになにかしていることはありますか？（複数回答可）

1位は「食事に一品野菜などをプラスしている 32%」、2位は「足りていないと思う栄養素のサプリメント 18%」、3位は「腹八分目になるようにしている 16%」、4位は「野菜ジュースを飲むようにしている 11%」となりました。1位、2位、4位の回答から、栄養、特に野菜を補食することがバランスの取れた食生活につながるという意識を持っている人が多いことが伺えます。

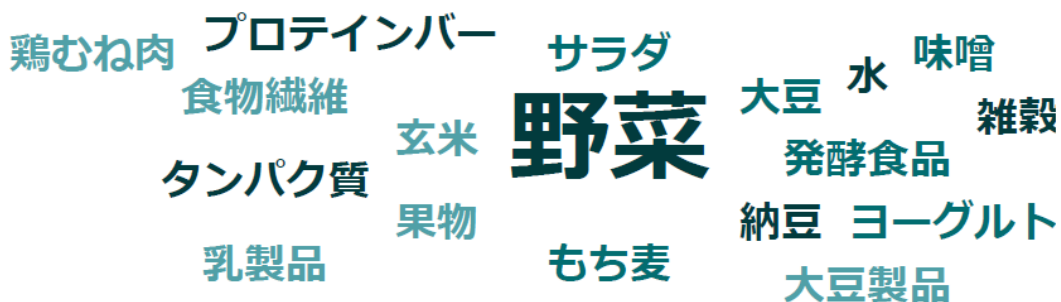
● 食事に一品野菜などをプラスしている	88
● 足りていないと思う栄養素のサプ...	50
● 腹八分目になるようにしている	43
● 野菜ジュースを飲むようにしている	31
● 間食に果物を摂るようにしている	8
● 一汁三菜を意識している	26
● 完全栄養食などで補食するようにし...	11
● その他	15



Q4. 意識的に摂るようにしているものがあれば教えて下さい。

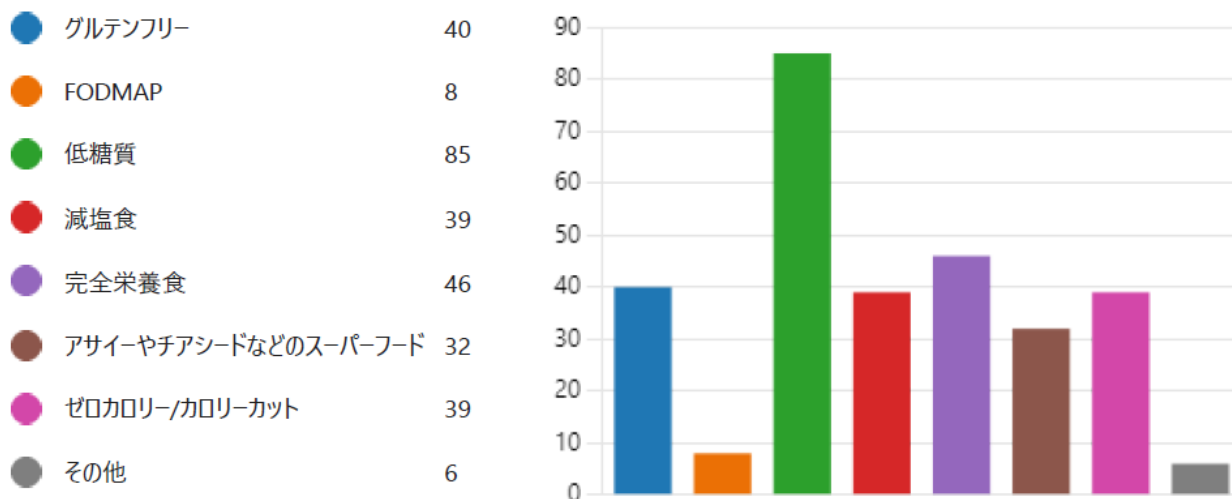
1 番意識的に摂取されているのは「野菜」でした。そして「タンパク質」「プロテインバー」などのワードが続きます。Q3 の回答でも、野菜を捕食するという回答が多かったことから、健康に野菜が重要であるという意識が高い人が多いことがわかりました。

61回答者 (47%) この質問に **野菜** 回答しました。



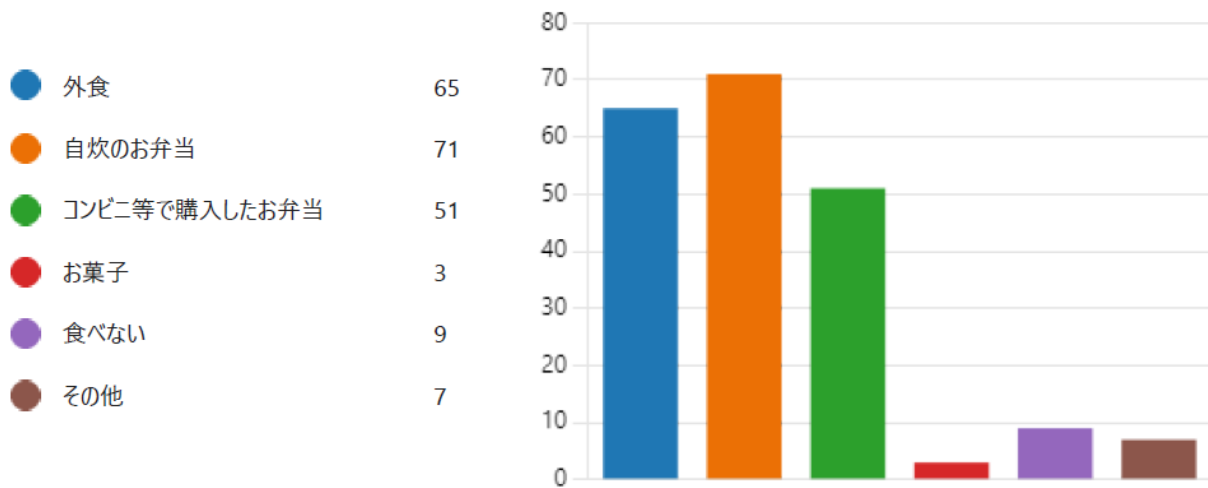
Q5. 興味があるテーマを教えてください（複数回答可）

1 位は「低糖質 29%」、2 位は「完全栄養食 16%」、3 位は「グルテンフリー 14%」と続き、半数以上がダイエットや体質改善に興味を持っていることが伺えます。



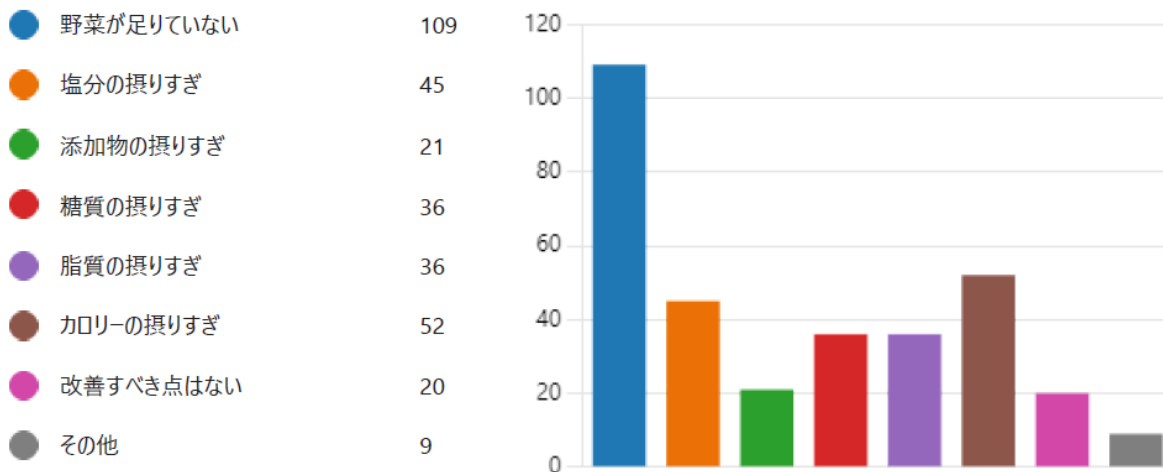
Q6. オフィスで昼食を摂る際は何を食べることが多いですか？（複数回答可）

1 位は「自炊のお弁当 34%」、2 位は「外食 32%」、3 位は「コンビニ等で購入したお弁当 25%」でした。回答の 90%以上が昼食は食べており、外食や購入したお弁当を食べている割合が半数を超えています。また、34%が「自炊のお弁当」を持参していることも分かりました。



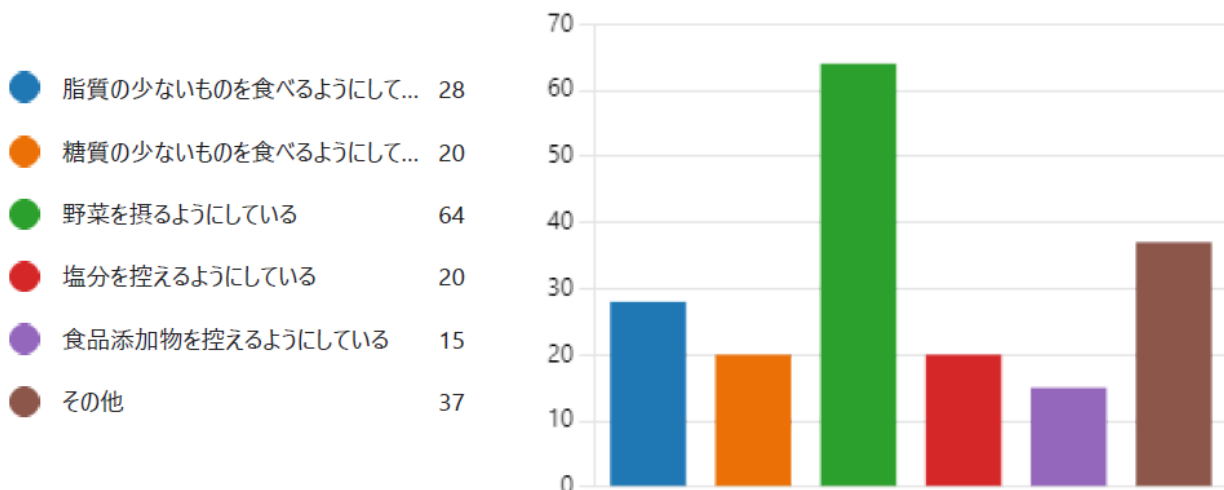
Q7. 自身の昼食に関して改善したいと思っている点を教えてください？（複数回答可）

1位は「野菜が足りていない 33%」、2位は「カロリーの摂りすぎ 16%」、3位は「塩分の摂りすぎ 14%」となりました。1位と3位の回答から栄養バランスの改善が必要であると考えられていること、そして、2位の「カロリーの摂りすぎ」からダイエットについての関心が高いことが伺えます。



Q8. オフィスでの昼食で気を付けていることはなんですか？（複数回答可）

1位は「野菜を摂るようにしている 35%」、2位は「その他 23%」、3位は「脂質の少ないものを食べるようにしている 15%」でした。Q3、Q4の回答の上位にあるように「野菜」への意識が高い様子が伺えます。



Q9. 間食(おやつ)を摂る頻度を教えてください (複数回答可)

1位は「ほとんど食べない 28%」、2位は「一日に一回 25%」、3位は「2, 3日に一回 22%」となりました。1位と3位の回答から、50%が間食を摂る習慣がありませんことが分かりました。

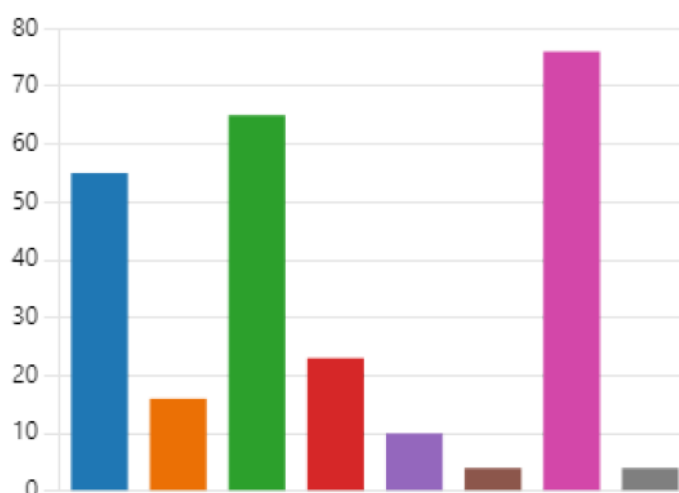
● 一日に複数回	37
● 一日に一回	52
● 2, 3日に一回	46
● ほとんど食べない	57
● 食べない	14



Q10. 間食を摂る際に意識していることを教えてください (複数回答可)

1位は「特になにも気にしていない 30%」、2位は「量を摂りすぎないように気を付けている 26%」、3位は「遅い時間に食べないように意識している 22%」となり、間食は特に意識せずに摂取しているとの回答が最も多い結果となりました。

● 遅い時間に食べないように意識して...	55
● 低カロリーのもの食べるようにしている	16
● 量を摂りすぎないように気を付けている	65
● 特定の食材(ナッツや小魚など)を食...	23
● 特定のものを食べないようにしている	10
● よく噛んで食べるようにしている	4
● 特になにも気にしていない	76
● その他	4



【栄養ワンダー概要】

栄養ワンダーは公益社団法人日本栄養士会が主催しているイベントです。毎年栄養の日(8月4日)と栄養週間の前後に合わせて、①食事や栄養に対する興味喚起を促すこと、②管理栄養士・栄養士の職能の認知拡大、を目的に開催され、施設や会社に勤める管理栄養士・栄養士が各職場でその年のテーマに沿った栄養にまつわる啓蒙活動を行うイベントの総称です。

今年のテーマは「間食のすすめ」。協賛品として紙パックの牛乳(一般社団法人Jミルク)とキウイ(ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社)が提供されたほか、間食の摂り方についてのパンフレットやキウイや牛乳のパンフレット、栄養ワンダーのチラシなどが参加者に配布されました。

■会社概要

カイテクノロジーは、システム開発事業と、自社ソフトである栄養・給食管理ソフト「Mr.献ダテマン」を開発販売している IT 企業です。これからも「プラスαで快適な明日へ」をミッションとし、IT 技術によって、

お客様にとって役に立つ「ひと」「もの」「情報」を提供し、不便を解消し、快適に変える企業を目指します。

・「Mr.献ダテマン」について

「Mr.献ダテマン」は給食の栄養計算・献立表の作成や、受発注数の管理、アレルギー対応や禁食登録など、給食を提供する上で欠かせない業務をまとめて行うことが出来る栄養・給食管理ソフトです。40年に渡る販売実績があり、2023年2月の時点で累計導入件数が15,000件を超えた、管理栄養士・栄養士に愛されるロングセラー商品です。2019年にはクラウドで動作するWeb版をリリースし、リモートワークへの対応など、コロナ禍によって加速した新たな働き方の定着に貢献しています。

・「ヘルシーごはん研究会」について

「ヘルシーごはん研究会」は、社員の健康促進を目的とする社内活動です。「食と健康」をテーマに週に1度、「献ダテマン」の開発に関わっている管理栄養士のアドバイスをもとに、旬の野菜をふんだんに使用したスープをみんなで作ってみんなで食べたり、不定期で社内イベントを開催したり、といった活動を行っています。

調理に使用するのは塩・味噌といった基本的な調味料とホットクックだけ。勝間和代さんが提唱する「ロジカルクッキング」をベースに、総量の0.6%の塩分になるよう量り入れています。出汁をとらなくても、手間をかけなくても、美味しくて体にいい食事は摂れるということを社員に広めています。また、自社ソフトである「Mr.献ダテマン」で栄養計算をしたり、摂取カロリーや栄養素を毎食提示したりすることで、口にする食べ物にどんな栄養があるのか、常に意識できるように啓蒙しています。

・概要

社名	：株式会社カイテクノロジー
代表	：代表取締役社長 CEO 勝屋 嘉恭（かつや よしやす）
本社	：東京都新宿区内藤町 87 大木戸庁舎 6 階
ホームページ	： https://chitech.co.jp/
TEL	： 03-6273-0408
設立	： 2015 年 12 月 17 日（旧ウィズソフト設立 1990 年 3 月 29 日）
資本金	： 28,200 千円
従業員数	： 360 名(2023 年 4 月現在)
事業内容	： システム開発事業、パッケージ販売事業

<本件に関する問い合わせ先>

株式会社カイテクノロジー 広報事務局

担当：平田（携帯：090-1423-2626）、福土（080-6538-6292）

TEL:03-5411-0066 / FAX: 03-3401-7788 / メールアドレス：pr@netamoto.co.jp