

報道関係者各位

2019年2月15日

出前総合研究所

体調不良の時に困ることは！？  
**「食事の準備」や「食材の買い物」など食事にまつわる家事が上位に**  
～体調不良時の食事は「うどん」や「おかゆ」などの定番メニュー～

出前・デリバリーに関する調査研究と情報発信を行う『出前総研』は、出前館会員を対象に体調不良の時の食事の準備に関する調査を行いましたので、その結果を報告いたします。

**<調査結果サマリ>**

**1. 体調不良の実態**

● **体調を崩しやすい時期**

体調を崩しやすい時期は、風邪やインフルエンザの流行る12月～2月に回答が集中する結果となりました。

1位 1月 (42.3%)

2位 12月 (37.2%)

3位 2月 (33.7%)

● **体調不良の時に困ること**

体調不良の時に困ることは、食事にまつわる家事が上位を占めました。

1位 食事の準備 (61.0%)

2位 食材や生活用品の買い物 (51.3%)

男女別で見ると、「洗濯」や「掃除」での男女差は5ポイント未満だったのに対し、食事にまつわる食事の準備、「食材や生活用品の買出し」については男性より女性の方が10ポイント以上高い結果となりました。

**2. 体調不良の食事**

体調不良の時に食べるメニューは、消化が良く体の温まるメニューに支持が集中しました。

1位 うどん (65.1%)

2位 おかゆ・おじや (60.3%)

3位 果物 (30.5%)

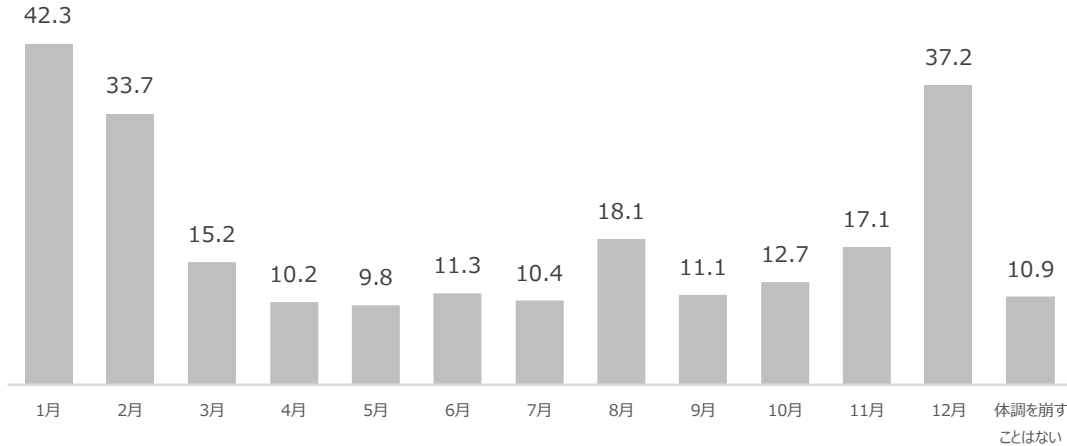
【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail : dri@yumenomachi.co.jp

はじめに、1年で体調不良になりやすい時期を聞いたところ、最も回答が多かったのは「1月」で42.3%。次いで「12月（37.2%）」、「2月（33.7%）」と風邪やインフルエンザの流行りやすい今の時期に回答が集中しました。

体調不良になりやすい時期 (N=2,539)



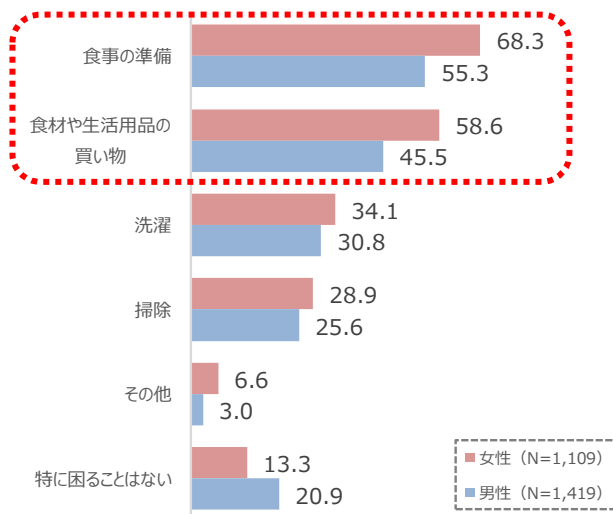
体調不良に備えて普段から行っていることでは、「手洗い」が53.3%で最も多く、「睡眠を十分にとる（49.2%）」、「マスクの着用（39.6%）」、「うがい（39.0%）」と続きました。男女別で見ると、全体的に女性の方が男性よりも体調不良対策を行っており、「マスクの着用」では男性が29.9%だったのに対し、女性は51.7%と20ポイント以上高い結果となりました。

体調不良時に困ることでは、1位が「食事の準備」で61.0%、次いで「食材や生活用品の買い物」が51.3%と食事にまつわる家事が上位を占めました。男女別で見ると、「洗濯」や「掃除」での男女差は5ポイント未満だったのに対し、食事にまつわる食事の準備、「食材や生活用品の買出し」については男性より女性の方が10ポイント以上高い結果となりました。

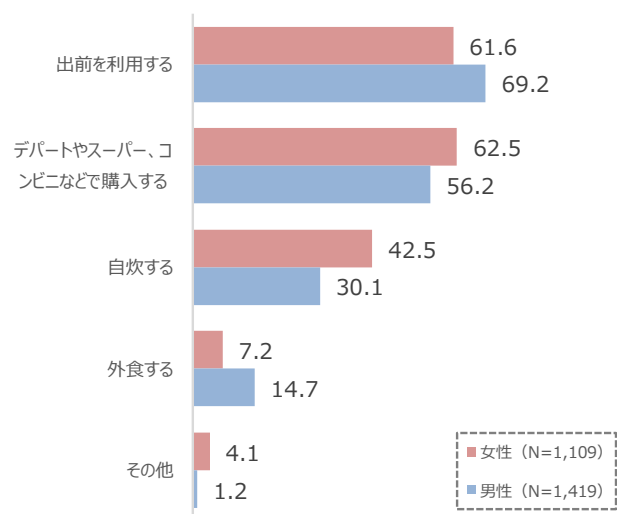
次に、体調不良の時の「食事の準備」についてどのようにしているのか聞いたところ、女性は「デパートやスーパー、コンビニで購入」が最も多くて62.5%、男性は「出前を利用する」が最も多く69.2%でした。また、「自炊する」との回答が女性は男性に比べ10ポイント以上高い結果となりました。

女性は体調が悪い時でも自炊やスーパー、コンビニなどでの購入をする傾向が男性より高く、結果的に体調不良時に食事にまつわる家事が困るとの割合が男性より高いと考えられます。

体調不調の時に困ること (N=2,539)



体調不調時の食事の準備 (N=2,539)

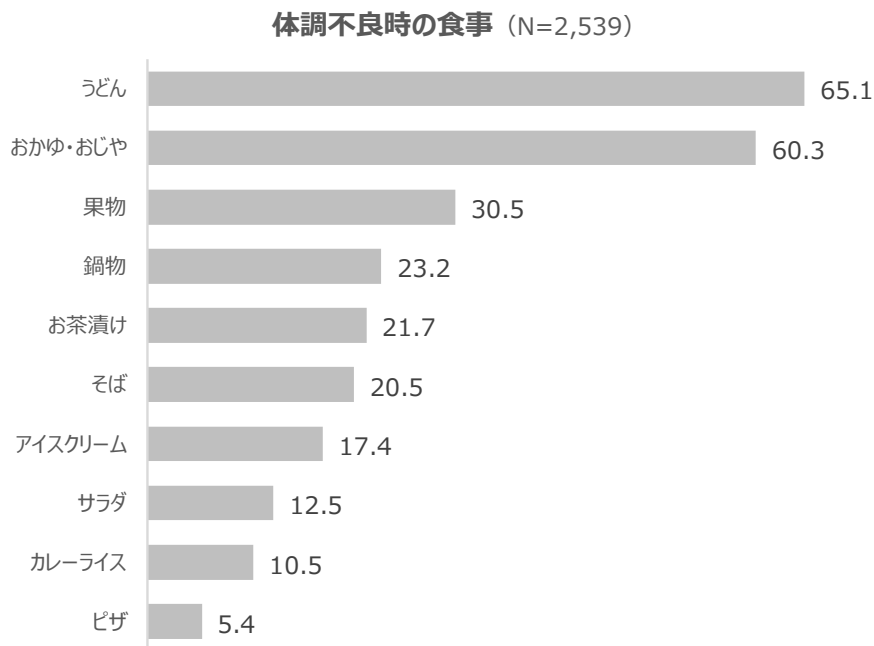


【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷





TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail: dri@yumenomachi.co.jp

次に、体調不良時にどのような食事をするのか聞いたところ、1位は「うどん」で65.1%、次いで「おかゆ・おじや」が60.3%という結果で、消化が良く、体の温まる「うどん」、「おかゆ」に回答が集中しました。



アンケートによると具体的なメニューとして、「野菜のたっぷり入ったスープ」や「たまごがゆ」のような消化がよく栄養もあるメニューの他に「ショウガがたっぷり入ったうどんや雑炊」や「キムチチゲ」、「唐辛子入りのうどん」など体が温まるメニュー、「ニンニクを使った料理」や「スープカレー」、「カレーライス」、「焼肉」といったスパイスが入っていたりスタミナがつきそうなメニューが挙げられました。

以下では体調不良の時におすすめの出前メニューを紹介します。

野菜たっぷりあんかけうどん	しょうがとにんにくのおかゆ	特製辛口チゲ (半玉うどん付)	蒸し鶏と煮卵の親子粥
			
1,274 円	1,290 円	890 円	900 円
匠のカレーうどん 道頓堀 亀一	おかゆ屋さん「浜」	ガスト	バーミヤン

今後も『出前総研』では、最新の出前・デリバリーに関する調査研究と情報発信を行って参ります。

※本リリースに記載されている会社名および商品・サービス名は、各社の商標または登録商標です。  
 ※本リリースに記載されている価格はすべて税込価格です。また、価格は地域によって異なる場合があります。

【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】  
 出前総研 担当：大谷  
 TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail : dri@yumenomachi.co.jp

【調査概要および参考データ】

体調不良時の食事の準備に関する調査

調査期間：2019年2月8日～2月11日

調査対象：全国の出前館利用者 2,539人

【出前総研 概要】

これまでの『出前館』運営により蓄積してきた経験と知見を活かし、自ら情報を発信していくことにより、日本の出前・デリバリーを含めた中食産業、外食産業を中心とした「食」産業の活性化に貢献していくことを目的に開設された機関です。出前・デリバリーを含む中食に関する領域を総合的に調査・研究し、情報発信しております。また、日本最大級の宅配ポータルサイト『出前館』の運営によって得た様々なデータや、その経験を活かしたメニュー開発、プロモーションや配送等の出前・デリバリーに関連するコンサルティング活動も同時に行っております。

（『出前総研』：<https://dri.themedia.jp/>）

【運営会社：夢の街創造委員会株式会社 概要】

■設立：1999年9月9日

■資本金：11億1,330万円（2018年8月末現在）

■所在地：（大阪本社）〒541-0056 大阪市中央区久太郎町3-6-8 御堂筋ダイワビル8階  
（東京本社）〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-1 丸の内トラストタワーN館11階

■代表者：代表取締役社長 中村 利江

■WEBサイト：<http://www.yumenomachi.co.jp/>

■主な事業概要：日本最大級の宅配ポータルサイト『出前館』<https://demaecan.com/>の運営

【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

TEL: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail: [dri@yumenomachi.co.jp](mailto:dri@yumenomachi.co.jp)