

報道関係者各位

2020年4月28日

出前総合研究所

テレワーク実施の広がり、ランチタイムの出前の利用が増加 時間の有効活用や気分転換として

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、新型コロナウイルスの感染拡大によりテレワークを推進する企業が増えてくる中、テレワーク中の食事について調査した結果を報告いたします。

<調査結果サマリ>

1. テレワークの状況

● テレワークの実施率

実施している 26.8%

実施していない 73.2%

● テレワーク中の食事

出前 67.9%

自炊 61.5%

スーパーやコンビニのお弁当 52.7%

特に一人暮らし世帯では約 8 割が出前を利用していると回答しました。

● テレワーク中の食事では出前を利用する理由

食事の準備をしないで済む 67.4%

できるだけ外出を控えたい 61.2%

普段からよく出前を利用しているから 40.4%

テレワーク中の食事の不満点として「食事の準備に時間を割きたくない」という回答が約 2 割あり、在宅時間を有効に活用するために、出前が利用されていることがうかがえます。

2. テレワーク中におすすめの出前メニュー

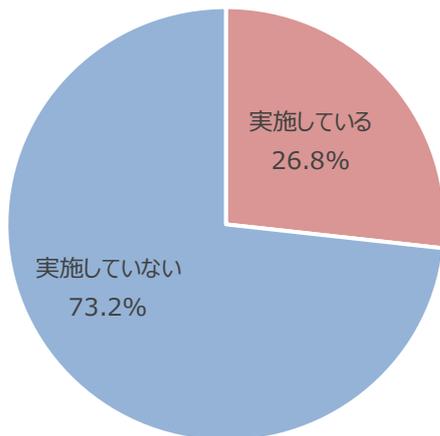
普段に比べて家で 1 日過ごすため、消費カロリーが少なく摂取カロリーオーバーになりがちなテレワーク中におすすめの出前メニューを紹介します。

出前館会員を対象に、「テレワーク」という働き方を知っているか聞いたところ、約 8 割が「言葉も意味も知っている」と回答しました。「名前だけ知っている」も含めると全体の 96.5%が「テレワーク」を知っており、新型コロナウイルスの感染拡大により、政府やからの感染症対策の一環として「テレワーク」活用の呼びかけなどが「テレワーク」の認知を広めたと考えられます。

次に、テレワークを実施しているかどうか聞いたところ、「実施している」と回答したのは全体の 26.8%でした。勤務先におけるテレワークを命令・推奨している割合が 28.3%の一方、「推奨されていない」は 7 割を超えており、通常通り出勤していることが推測されます。

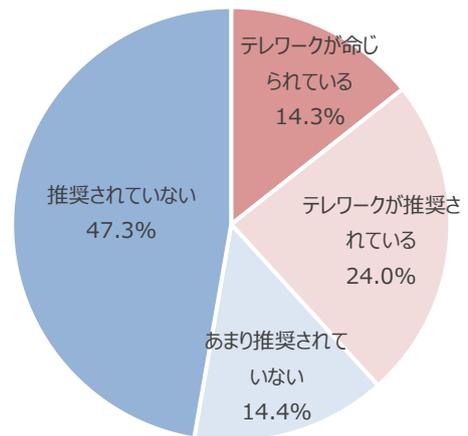
テレワークの実施率

(N=979)



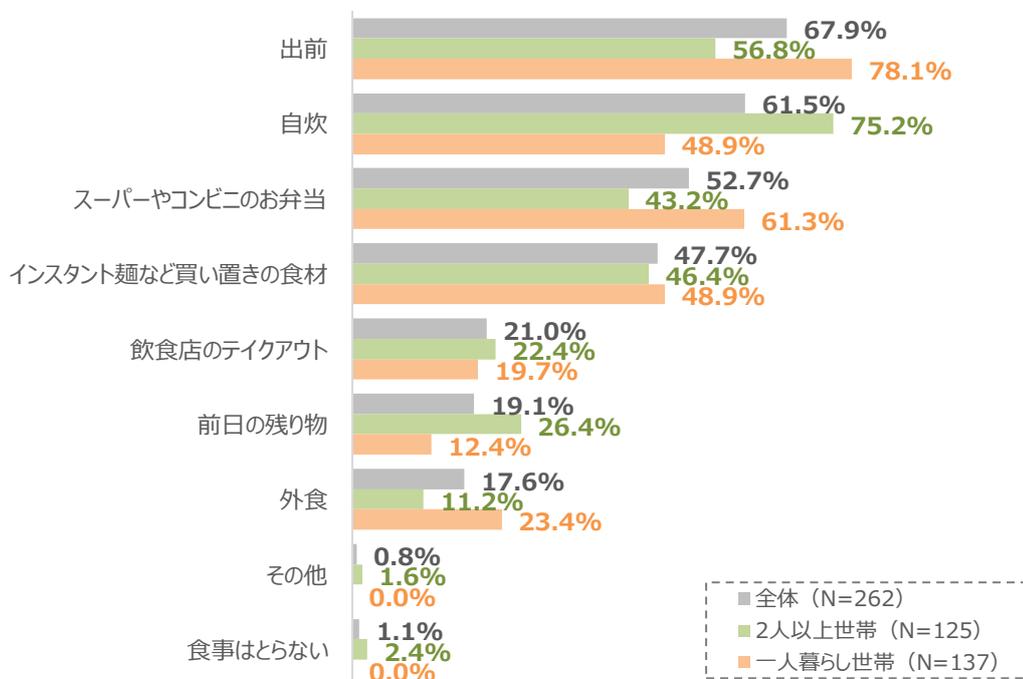
勤務先のテレワークに対する取り組み

(N=979)



次に、テレワーク中はどのような食事をとることが多いか聞いたところ、1 位は「出前」で 67.9%、2 位が「自炊」で 61.5%、3 位が「スーパーやコンビニのお弁当」で 52.7%でした。特に一人暮らし世帯では、78.1%が出前を利用しているとの回答がありました。

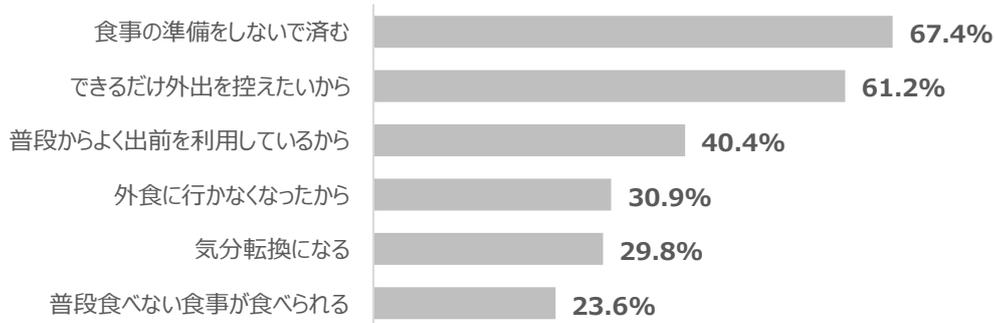
世帯別：テレワーク中の食事



【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 Mail : dri@demae-can.co.jp

アンケートによると、テレワーク中の食事で出前を利用する理由として最も多かったのは「食事の準備をしないで済む」で 67.4%でした。テレワーク中の食事の不満点として「食事の準備に時間を割きたくない」という回答が約 2 割あり、在宅時間を有効に活用するために、出前が利用されていることがうかがえます。また、プライベートと仕事の切り替えがしにくいテレワークでは「普段食べない食事が食べられる」出前は、「気分転換になる」ために利用されていることも考えられます。

テレワーク中の食事で出前を利用する理由 (N=178)



テレワーク実施者、未実施者それぞれに対して「テレワークを（今後も）実施したいか」聞いたところ、実施者の約 70%、未実施者の半数以上が「実施したい」と回答しました。テレワークによるライフスタイルの変化で出前が普段の食事の一つになり始めており、今後テレワークが広がることで、日常的な食事にも変化が出てくる可能性があります。

最後に、テレワーク中の食事におすすめの出前メニューを紹介します。テレワーク中は 1 日中家にいるため、普段と比べて消費カロリーが少なく摂取カロリーオーバーになりがちです。そのため、野菜をたっぷりとれるサラダボウルや低糖質高たんぱくのメニューなどでカロリーコントロールをするのもいいかもしれません。しかし、毎日家にこもっているとバランスの良い食事を考えること自体がストレスになってくることもあると思います。そういう時は好きなものを食べて気分転換をするのもおすすめです。楽しく食事をすると NK 細胞が活性化し免疫力も高まっていくこともわかっています。日々の食事にうまく出前を利用してみてはいかがでしょうか。

おすすめの出前メニュー

鶏と野菜の黒酢あん弁当	オマール鶏のローストチキンの パワーサラダ	ワッパーセット	俺たちの麻婆豆腐
			
950 円	900 円	1,010 円	980 円
大戸屋	デニース	バーガーキング	肉汁餃子製作所ダングダン酒場

※価格はすべて税込価格です。価格は地域によって異なる場合があります。

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。

【調査概要】

テレワーク中の食事に関する調査

調査期間：2020年4月4日～12日

調査対象：出前館利用者 1,537名（うち、有効回答者数 979名）

【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：株式会社出前館 概要】

■設立：1999年9月9日

■資本金：11億1,330万円（2016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：<https://corporate.demae-can.com/>

■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://demae-can.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 Mail：dri@demae-can.co.jp