

＜在宅勤務推奨に伴う食事・運動の変化に関するアンケート＞

回答者の約9割が食生活に関して課題があると回答、6割強が運動量の減少を実感

日本発、世界の食料問題の解決に取り組む特定非営利活動法人 TABLE FOR TWO International（以下、TFT）は、この度＜在宅勤務推奨に伴う食事・運動の変化に関するアンケート＞を実施しました。新型コロナウイルス感染症防止のため在宅勤務対象者が増加している中で、食事や運動状況の変化について調査したもので、2020年3月31日（火）～4月10日（金）に行いました。

本調査結果から、在宅勤務の長期化に伴い、食生活や運動量の変化に課題があることが分かりました。肥満の解消や予防は、飢餓の解消とともにTFTの活動の両輪の一つです。TFTとしては、引き続き生活習慣の変化に伴う健康維持に関する課題の把握に努め、解消につなげる取り組みを模索してまいります。

【アンケート結果トピックス】

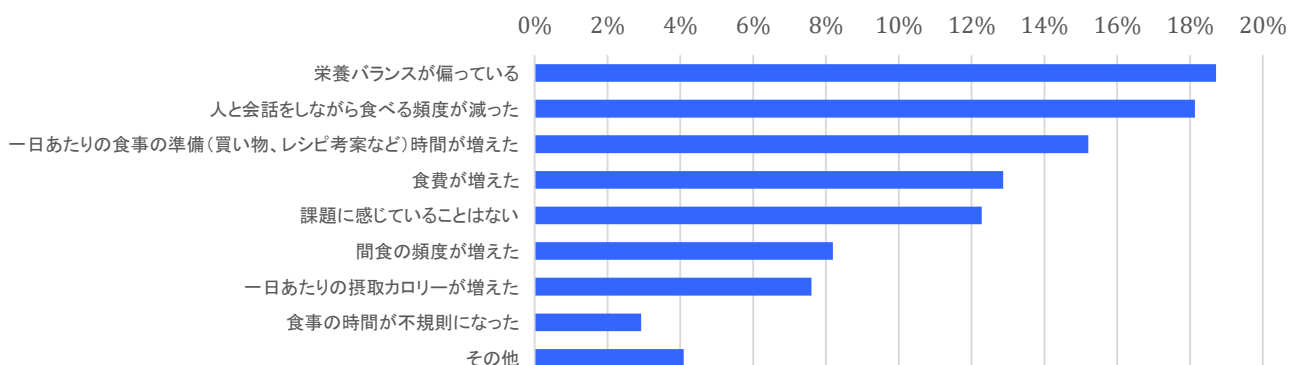
- 在宅勤務の増加に伴い、約9割が食生活に関して課題があると回答、6割強が運動量の減少を実感
- 在宅勤務のサポートとして、「ヘルシー」をキーワードとした商品・サービスへのニーズが集中

1. 食生活の変化について

- 3月以降、約9割が食生活に関して課題があると回答

2020年3月以降、回答者の約9割が食生活に課題を感じており、特に上位に挙げた「栄養バランスの偏り」（19%）や、「人と会話をしながらの食事の減少」（18%）と、食事の摂り方について課題を感じています。

Q. 3月以降の食生活に関して、課題に感じていることはありますか

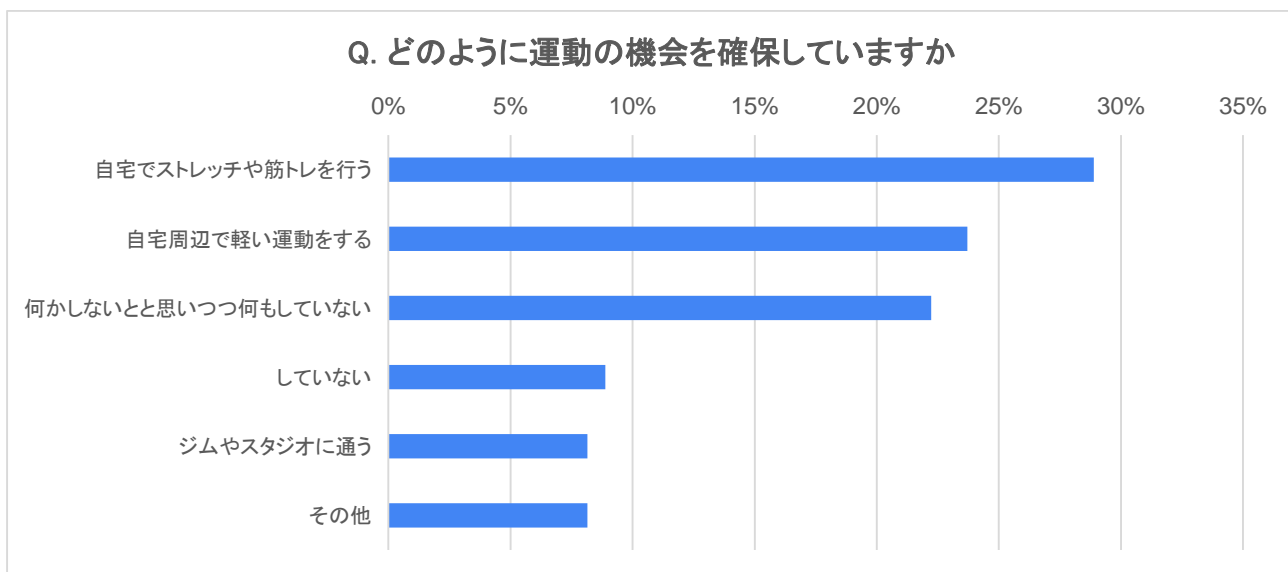
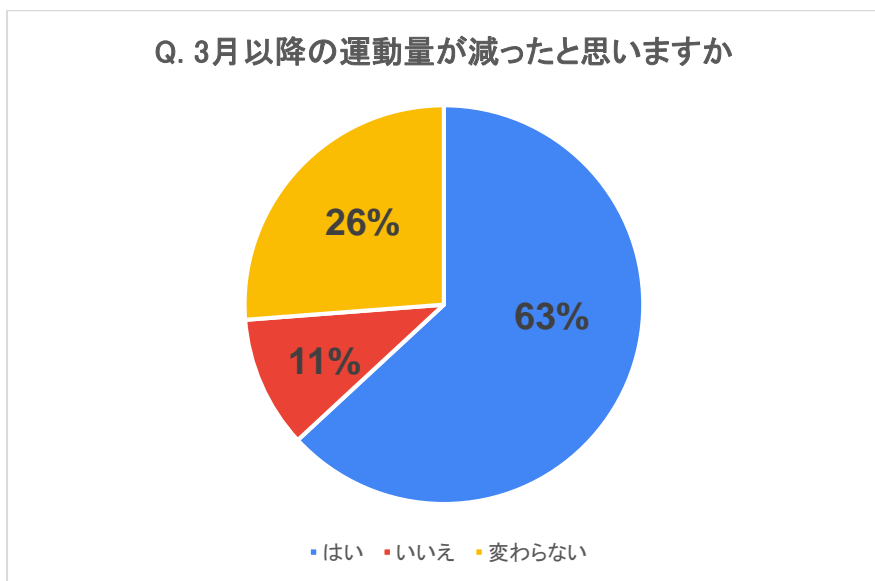


自由回答より、体調管理のため健康的なメニューを取りたいという声が多く挙がる一方、限られた休憩時間の中で、昼食の準備に時間を割くのを負担に感じている回答も同様に見られました。

2. 運動量の変化について

● 3月以降、6割強が運動量の減少を実感

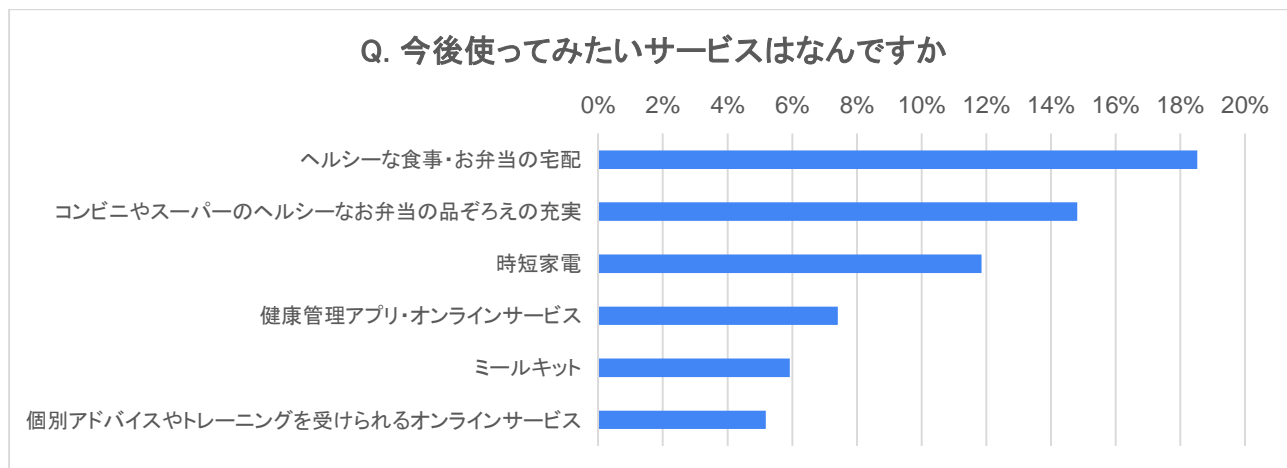
2020年3月以降、6割強が運動量の減少を感じていると回答。「自宅でストレッチや筋トレを行う」(29%)「自宅周辺で軽い運動をする」(24%)と5割強は自宅や自宅周辺で手軽に行うことができる内容で運動機会を確保していますが、3割強は「何かしないといけないと思いつつ何もしていない」(22%)もしくは「していない」(9%)と回答しました。



3. 在宅勤務をサポートする商品・サービスのニーズについて

● 在宅勤務のサポートとして、「ヘルシー」をキーワードとした商品・サービスへのニーズが集中

在宅勤務をサポートする食と運動に関する商品・サービスについて、これを機に利用を検討したり、利用回数を増やしたいと考えているものとして、「ヘルシーな食事・お弁当の宅配」（19%）「コンビニやスーパーのヘルシーなお弁当の品ぞろえの充実」（15%）と、3割強が「ヘルシー」をキーワードとした商品やサービスを選択しました。



【調査概要】

調査名：在宅勤務推奨に伴う食事・運動の変化に関するアンケート

調査方法：インターネットを通じたアンケート方式

調査期間：2020年3月31日（火）～4月10日（金）

調査対象：下記項目の両方を満たす方

- ・現在、社員食堂がある会社にお勤めの方
- ・これまでに一度でも社員食堂を利用したことがある方

回答者数：103名

特定非営利活動法人 TABLE FOR TWO International について (<https://jp.tablefor2.org/>)

2007年10月設立。“TABLE FOR TWO”を直訳すると「二人のための食卓」。先進国の私達と開発途上国の子どもたちが食事を分かち合うというコンセプトの下、社員食堂や店舗で TFT ヘルシーメニューを購入すると、代金の内 20 円が寄付となり、飢えに苦しむ世界の子どもに給食 1 食分をプレゼントすることができます。これまで企業や官公庁、大学、病院など約 720 団体にご参加いただき、約 7,000 万食をアフリカのウガンダ、ルワンダ、エチオピア、タンザニア、ケニア、アジアのフィリピンに届けてきました。