No.34
福和会
2026年11月17日発刊

かけはし

藤枝重治

Column

福和会では11時くらいになると、どこからともなく腹の虫が鳴り始めます。特に自分でも想定外の爆音が鳴ってしまったその瞬間、人は２種類に分けられると思います。そっとしておいてほしいか、それとも『朝ごはん抜いてきたの〰？』と優しく突っ込んでほしいか。さてあなたはどっちですか？
いずれにしても腹の虫が爆音で鳴れば、職場がどんなに忙しくて殺伐としていたとしても、一瞬にして和んで、昼飯モードになる。そんな力が腹の虫にはあるのです。

100人にききました。みんな、お昼ごはんどうしてる？



多くの職員さまが働く院内や学内。皆さんはランチタイムをどのように過ごしていますか？
お昼ご飯はお弁当派？何をどこで食べてるの？予算は？
そこで今回は、福和会公式LINEでのアンケートを実施。
なんと100人の方にご回答いただきました！
みんなのお昼ごはんを大・解・剖しちゃいます！

普段のお昼の定番は？

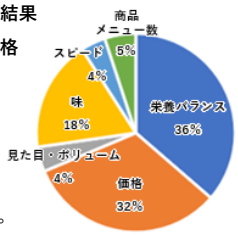
👑1位：	お弁当や自炊	76人
2位：	院内購入（ファミマやタリーズ）	38人
3位：	食堂	24人

（複数回答あり）

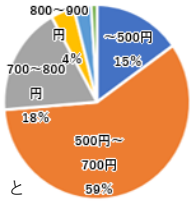
今回実施したアンケート、まず最初の質問「お昼の定番は？」という質問について、**最も多い回答はお弁当や自炊**、次点はファミマなどでの購入で、その後食堂が続く結果でした。『家族のお弁当をつくるから一緒に』という声がありました。
大学病院で働く方の年齢構成も影響しているかもしれません。

お昼ごはんで大切しているのは？

次にお昼ごはん選びで大切にしていることを1つ聞きました。
栄養バランスと価格が僅差。２項目合わせて68%という結果に。味も18%ありますが、それ以上に栄養バランスと価格というのは現代らしく、印象的です。
お弁当や自炊と栄養バランスは密接に関係しますし、最近ファミマでは栄養バランスを考えた総菜『ちょいデリ』が好評なのも頷けます。
そしてやはり大切なのは価格。次の質問につながります。

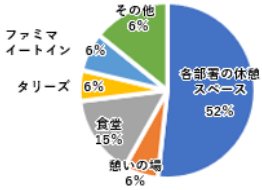


お弁当にかける予算はどのぐらい？



「500～700円」という回答が圧倒的多数派！
ひと昔前よりは上がっている印象もありますが、近年の物価高を考慮すると**節約志向がうかがえる結果**ではないでしょうか。
栄養バランスを考えつつ、この予算に合わせると、『もち麦 大きなおにぎり235円＋ネバネバサラダ348円』といったところでしょうか。足りなそうなら『ファミから1個108円』をつけて691円。最近サラダは種類も豊富ですし、食べやすいお惣菜なども多数。**栄養バランスと500円～700円の予算を意識工夫しながら組み合わせを探している**お客さまが見受けられました。（ちなみに筆者も同じ予算です）

どこで休憩してる？



お弁当や自炊派が多いことから、**休憩室が多いのは必然の結果ですね。**他の場所については、回答がほぼ均等に分かれました。
貴重なお昼休みを過ごす場所ですが、様々な場所を使い分けているのかな？という印象でしたが、皆さんいかがでしょう？

アンケートを終えて・・・

栄養バランスや価格を気にしながらも予算内に収めたい人、決まったスペースで過ごす人、その日によって使い分ける人。
ランチタイムを自分なりに過ごすために、様々な工夫が垣間見えたような気がします。
私たち福和会はコンビニやカフェ、食堂を運営し、皆さまのランチタイムの一端を支える立場ですので、今回のアンケートをより良いサービスにつなげられたらと考えています。
番外編として、職員の方がほっと一息つける場所や心地よい時間を過ごせるプチ情報をご紹介。
快適な休憩時間のお手伝いができれば幸いです♪

お弁当の日も、買う日も。お昼ごはんに迷ったときのお役立ち情報！

お弁当作りに

もう１品チョイ足しできる種類豊富なファミマのお惣菜は時短＆栄養バランスに。




ファミマで人気のちょいデリは、温めずそのままでおいしいのでお弁当づくりにも活躍。彩りを足したい時は野菜を選んで♪

保存がきくものもあり。冷蔵庫に常備しておけば、必要な時に使えて安心。メニューに困った時にも。

買う日は

院内の選択肢を上手に活用！気分に合わせて。




500～700円の定番メニューもあり。職員さんはモバイルオーダーも利用できます。

たまには贅沢したい、そんな時はタリーズで気分転換。




一番人気は食堂のお弁当。お値段も量も満足！

不定期で開催、院内で人気のスイーツイベント。

ちょっと息抜き

気分転換やリフレッシュに院内スポットを紹介！




本棚と緑が癒しの憩いの場。本の交換や読書もできる。

人の目が気になりにくいB棟ファミマのイートインは穴場！




照明と音楽が心地よい。心落ち着くタリーズ店内。

雑貨を眺めながら、休憩時間にちょっとした気分転換を。

ファミフェス2026in両国国技館！福和会の店長＆スタッフの体験レポートをご紹介！



今回の『ファミフェス2026』のテーマは『**コンビニではたらく**』。
総勢100名以上のモデルたちがショーに出演し、ファミマコーデや新ユニフォームのアレンジコーデを紹介。他にも様々なブースを見学。
FamilyMart45周年のテーマ「いちばんチャレンジ」の1つ、「いちばん働きたい」と思ってもらいたいという、熱い気持ちが伝わるイベントでした！なかでも、個性を活かしコンビニで働くことをもっと楽しく、誇りに感じてもらいたいというメッセージに感動しました！　★店長K★

東京・麻布台にオープンした、“わざわざ行きたくなるコンビニ”「FAMIMA PARK AZABUDAI」にも行ってきました！店内はコンビニとは思えない売り場デザインで、店舗に入らずにテイクアウトできる「FAMIMA STAND」なども。屋上には森があったり外に公式キャラクターのベンチが置かれていたりと、1つのPARKのような空間でした。ファミマの新たな挑戦に対する、本気度を感じました！　★スタッフA★






ファミフェスでファミマのチャレンジや熱気を体感して気持ちに変化が…。

ユニフォームがTシャツに変わることは、正直マイナスイメージでした。でもファミフェスで披露されたファミマコーデのおかげで、私たちも多様なスタイルにチャレンジするべきだと考えが変わりました。これから寒くなり、福和会のファミマスタッフも秋冬のコーデを楽しむと思います。私たちスタッフが楽しく働き、それがお客さまにも伝わるような、そんなお店にしていけたらと思います。その為に、様々なチャレンジをしていることを知っていただけたらと思います！そして今後も続々開催されるファミマの「いちばんチャレンジ」もぜひ楽しみにしていてください！

