



Photo :Sさん

・1月の写真 「和のあかり×百段階雅叙園東京」
※読者の方からの投稿です。～ご提供いただき、誠にありがとうございます～

・コラム

ほろ酔いの年越し

我が家では、大晦日の夜は家族で年越しそばを食べるのが恒例行事。
数年前のその年も、あつあつのおそばを食べていると…
体がポカポカ、なんだか頭もぼーっとしてきました。「あれ？私、酔ってる？」
私はビールも飲めない程、下戸(げこ)なのですが、なぜかすごくほろ酔い気分。
慌てて、お皿や飲み物を確認しましたが、思い当たるものはありません。
よく調べてみると、おそばの袋の端っこに、
「アルコールに敏感な人は注意が必要です。」と小さく書いてありました。
保存料として入っていた酒精(エタノール)が原因で、
十分に加熱しなかったためアルコール分が残ってしまったようです。
まさか年越しそばでほろ酔いになるなんて、びっくりの年末でした。
みなさんも年末年始の“思わぬ飲みすぎ”にはご注意くださいね！

メルマガ担当 A

「今月の写真」投稿フォームは[こちら](#)

日本トムソン株式会社
メルマガ担当一同



寒さ厳しき折、どうぞご無理なさら
ないようご自愛くださいませ。
末筆ではございますが、皆様のご
健康とご多幸を心よりお祈り申し
上げます。

旧年中は『ひつじ雲』をご愛読い
ただき、誠にありがとうございました。
本年も変わらず、ひつじ雲のよう
にバリエーション豊富なコンテン
ツを皆様にご提供できるよう、努
力していく所存です。
変わらぬご愛読のほど、何卒よろ
しくお願い申し上げます。

厳しい寒さが続いておりますが、
皆様におかれましては、お変わり
なくお過ごしでしょうか。
平素は格別のご厚情を賜り、厚く
御礼申し上げます。

寒中お見舞い
申し上げます

ひつじ雲アンケート調査！

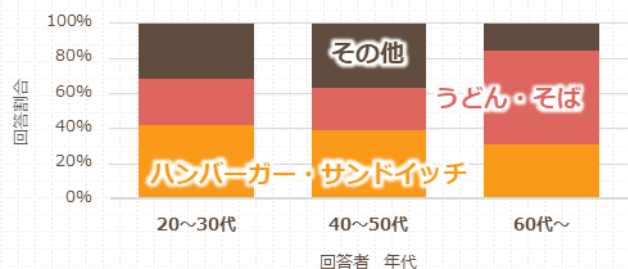
教えて！みんなの「好きなファストフード」調査報告

先月のひつじ雲に掲載したアンケート調査へご協力いただき、誠にありがとうございます。
今回は「好きなファストフード」に関してアンケートを実施し、ご回答いただきました。
好きなジャンルでは、「ハンバーガー・サンドイッチ」と「うどん・そば」の2強。
皆様思い通りにファストフードを召し上がっているようでした！ぜひご覧ください♪

【アンケート調査概要】 期間：2025/12/16～2025/12/26 アンケート方法：アンケートフォームへの回答

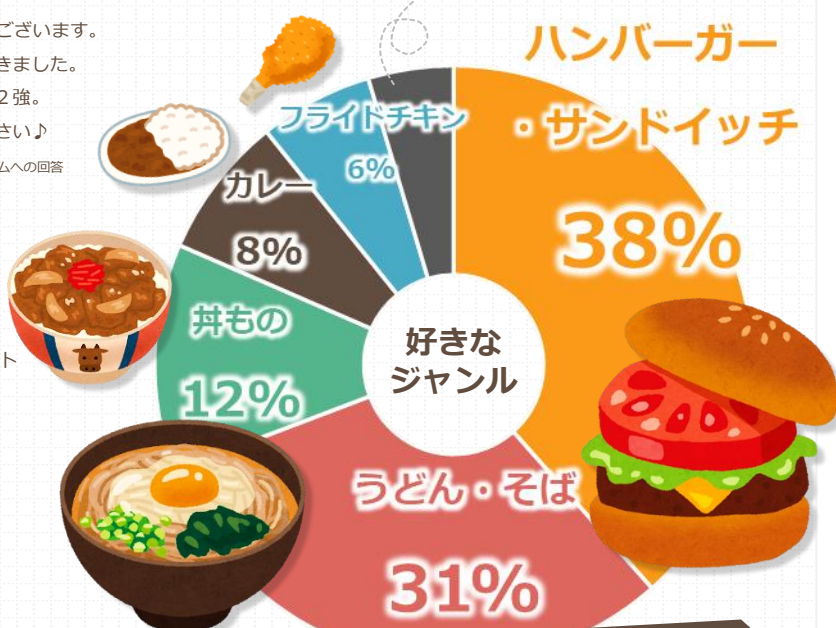
▼年代によって、好きなジャンルも異なってくる…？

アンケート結果から、ファストフードの好みにも年代による違いが表れることがわかりました。20～30代は「ハンバーガー・サンドイッチ」の支持が40%程ですが、60代～では、「うどん・そば」が半数以上を占めます。同じファストフードでも世代によって選ぶものが変わるといのは興味深いですね！



その他

アメリカンドッグ、ファストフード店の
サイドメニュー、タコ焼き、じゃじゃ麺



Q.どんなジャンルのファストフードが好きですか？

楽しむタイミング

Q. ファストフードを楽しむタイミングはどんな時ですか？

1位 お出かけ・ドライブ・旅行の途中で

2位 休日のランチやランチに

3位 忙しい日にサッと食事を済ませたいとき

4位 自分へのご褒美やリフレッシュしたいとき

5位 友人や家族と一緒に楽しみたいとき



うどん・そば派

家族で一日中外出するとき

ひとりで食事しなければならない時

季節限定商品などが出ると
つい気になってしまいます

飲酒した帰り道

寒い日に暖かいものを食べたいくなる

手抜きを
したいとき

GWの朝一番からの映画時間に合わせて、駅前の立ち食いソバ店で食べようとしたら、GWの連休はお休みという事実が判明した事がありました。仕事休みの時は立ち食いそば店も休みでした。

高速道を走っているとき

小腹が空いた時

食べたくなるシチュエーション

Q. 「こんな時について食べたくなる！」というシチュエーションがあれば、教えてください。



ハンバーガー・サンドイッチ派

ショッピングモールで買い物をして多少疲れた時にコーヒーをのむついでによく食べます。

期間限定！や新商品！に弱い為、
なんだかんだで毎月行ってしまっています

中途半端な時間になってしまっ、
でも何か食べたいときです

遅いランチ。



フライドチキン派

お店の前を
通った時

展示会のアテンドの後や長時間運転
の後に食べたくなります。

気分が上がり、カロリーを一切無視した
美味しい食べ物がかんたタイミング



カレー派

20歳くらいに覚醒したいとき（思
い出の味で元気になる）

パセターのカー！
時々むしように食べたくなります



丼もの派

ダクトから出てくる、
つゆと肉の香りをふと嗅いでしまった時
（自転車での横を通ると...）

疲れてきたときのカツ丼。
パワーが出てくる感じがする。

和食の日が続いたあと

仕事を頑張った自分をほめたい時

子供たちも喜んでくれるので手軽ですが特別な日にしたい時に使います

あまり量を食べないように、
1つ買って必ずだれか（家族が多いです。）とシェアします。

カロリーや量への配慮

たくさん食べすぎない

食べ過ぎない。毎日食べる
のではなく、月に一度
程度に留める。

大盛は極力控える

野菜が入っているなど、
具材をちょこっただけ確認する。

LLセットにしたい気持ちをぐっとこらえてポテトはMサイズ。
ドリンクは0カロリーのものを選ぶようにしています。

気持ちですがコーラではなく黒烏龍茶を注文します

栄養バランス・
野菜摂取への意識

野菜ジュースを
一緒に飲む

カロリーを取り過ぎないように注意している

塩分控えめが
一番ですネ。

塩分・脂質・糖質の
コントロール

野菜が入っているなど、具材をちょこっ
ただけ確認する。

野菜がたっぷり
入ってるものを選ぶ

油分と塩分を考えて
選ぶようにしています。

年齢もあり、あまり油っこいものは
避けるようにしています。でも…
フライドポテトはつい手がでてしまいますね。

サラダがある場合はなるべく選択肢に入れ、
野菜も摂取することを心がけています。

Q. ファストフードを選ぶ時、健康面で
気を付けていることがあれば、教えてください。

健康面で気を付けていること

タレはめっちゃつけて食べるけど、しょうばい汁は残す。

特に意識してない。
食べた後で考える
（;'▽'）

こだわらない・気にしない

不健康覚悟で食べます

「たまのご褒美」として
割り切る

脂っこいものは
避ける

"痩せ型なのをいいこ
とに、カロリーラ〜
いwと思いながら食べ
ています（笑）"

ファストフード自体ヘルシーとは縁遠いので
健康面は無視します。

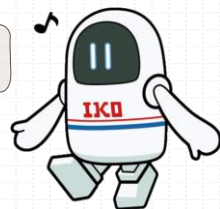
健康面に気を使うとファストフードは買えません。
何も考えず食べたいものを買います。

ファストフード自体は
遠慮なく食べ、
ほかの食事を節制する。

たまにしか食べないので
チートデイです（笑）

時々しか食べないので、その時の気分で、
お肉ががっつり入ったものや
野菜たっぷりヘルシーなものを好きに選びます。

どうせ体に良くないので、気を遣わずに思いっきりジャンキーなものを選ぶ。



日本トムソン株式会社



■ ホームページ
<https://www.ikont.co.jp/>



■ お問い合わせ先
<https://www.ikont.co.jp/ikohp/inquiry/index.html>

IKO ペアリング通信 / ひつじ雲

バックナンバー
はこちらから!!

