



※ 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!

メルマガが担当 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

寒中お見舞い

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いらっしゃいますでしょうか。平素は格別のご厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。

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。

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。

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。

### 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



先月のひつじ雲で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。

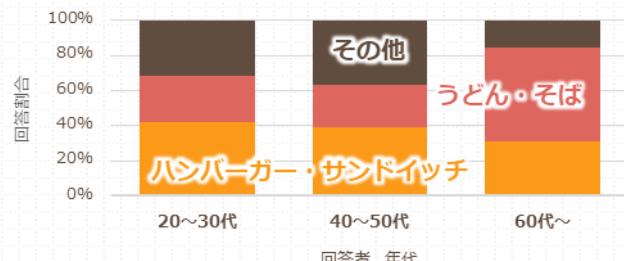
好きなジャンルでは、「ハンバーガー・サンドイッチ」と「うどん・そば」の2強。

皆様思い思い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♪

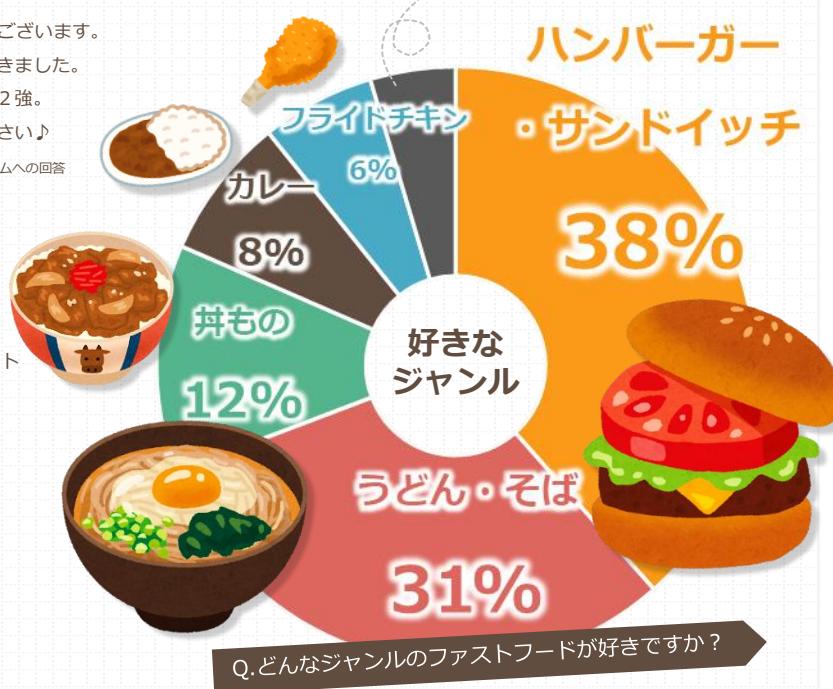
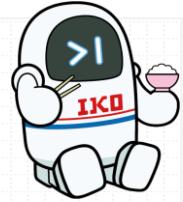
【アンケート調査概要】 期間: 2025/12/16~2025/12/26 アンケート方法: アンケートフォームへの回答

#### ▼ 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%程度ですが、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のは興味深いですよね!



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



## 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 休日のランチやブランチに

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

小腹が空いた時

高速道を走っているとき

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くなる

手抜きをしたいとき

20歳くらいに覚醒したいとき（思い出の味で元気になる）

バスセンターのカレー！時々むしように食べたくなります

## 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！に弱い沟、なんだかんだ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て、でも何か食べたいときです

## 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りなります。

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浮かんだタイミング

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

和食の日が続いたあと

疲れてきたときのカツ丼。パワーが出てくる感じがする。

## 丼もの派

ダクトから出てくる、つゆと肉の香りをぶと嗅いでしまった時（自転車で店の横を通ると…）

仕事を頑張った自分をほめたい時

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。

野菜が入っているなど、食材をちょこっとだけ確認する。

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。

大盛は極力控える

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

野菜ジュースと一緒に飲む

カロリーを取り過ぎないよう注意している

塩分控えめが一番ですね。

## 塩分・脂質・糖質のコントロール

野菜が入っているなど、食材をちょこっとだけ確認する。

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出てしまいますが。

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、健康面で気をつけていることがあれば、教えてください。

タレはめっちゃつけて食べるけど、しょっぱい汁は残す。

## 健康面で気を付けていること

特に意識していない。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

脂っぽいものは避ける

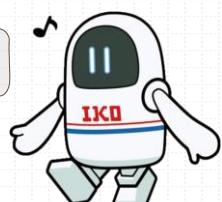
"痩せ型"のをいいことに、カロリーうえへいWと思いながら食べています(笑)"

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。

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。

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。

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。

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。

## 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>