



「朝食についてのアンケート」まとめ

全国の既婚女性1051人に、朝食について聞いた。

・朝食は、毎日食べている人が93%。20~30代の若い世帯で休日ランチ派が多い。
子どもがいる人のほうが、朝食を「ほぼ毎日食べている」と答えている。

・主食はパンという人が57%と半数強で、年齢が上がるほどパン派が増える。
ご飯派は全体で23%、30代が特に多い。

・朝食に対する意識と実態を年代別に聞いたところ、「朝食が三食の中で一番大事なのでちゃんと一汁三菜を食べたほうがいいと思う」という意見が最も多かったのは60代以上で、4割弱。実際に、年代が上がれば上がるほど「毎朝、ご飯を炊いたりパンを焼いたり、おかずを作って一汁三菜程度は並べる」という人が多い。

・朝食を一汁三菜しっかり食べるべきという考えはむしろフルタイムのほうに多いのだが、実際に一汁三菜を朝に食べているのは専業主婦のほうが多い。フルタイムは理想と現実ギャップがある。

・平日の朝食メニューはワンパターン派が半数以上。
60代以上では、「ご飯やパンかは決めて、毎朝おかずを変える」人も多く4割以上。

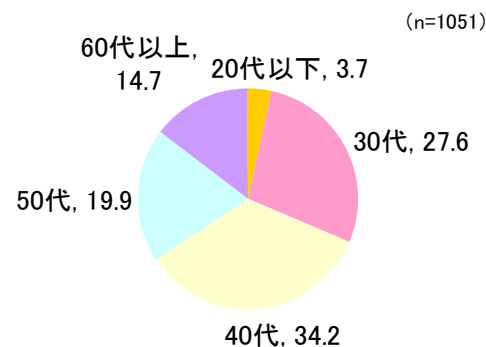
・朝食メニューの組み合わせについての考え方は、「朝食では、栄養が取れるなら組み合わせは何でもいいと思う」「望ましくはないが、朝食時間は忙しいので仕方ないと思う」に大きく2分した。

・毎朝、必ず食べるものはヨーグルトが年代を問わずダントツ1位。次いで牛乳、サラダなど野菜が続いた。



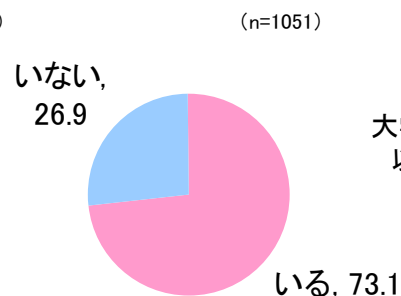
【朝食についてのアンケート 調査対象者プロフィール<すべて既婚女性>】 (数字はすべて%)

【年齢】

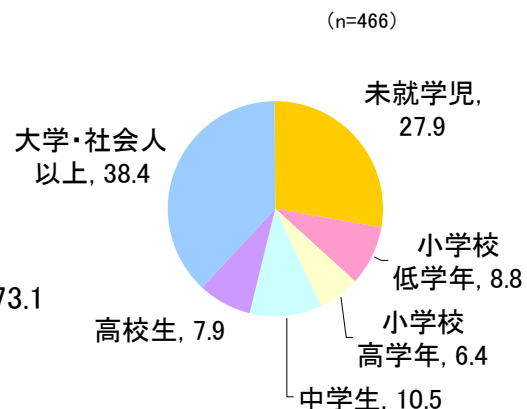


平均 46.2歳

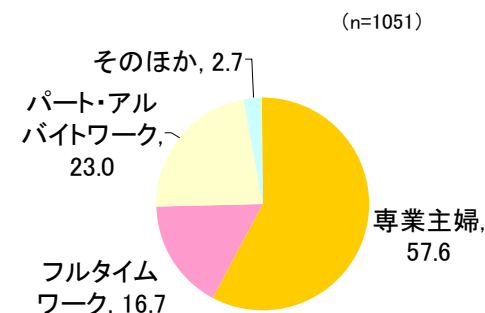
【お子様の有無】



【末子年齢】



【働き方】



【居住地】

No.	居住地	n	%
1	北海道	7	0.7
2	青森県	2	0.2
3	岩手県	1	0.1
4	宮城県	14	1.3
5	秋田県	1	0.1
6	山形県	1	0.1
7	福島県	6	0.6
8	茨城県	5	0.5
9	栃木県	3	0.3
10	群馬県	3	0.3
11	埼玉県	57	5.4
12	千葉県	79	7.5
13	東京都	233	22.2
14	神奈川県	146	13.9

No.	居住地	n	%
15	新潟県	1	0.1
16	富山県	1	0.1
17	石川県	3	0.3
18	福井県	1	0.1
19	山梨県	1	0.1
20	長野県	2	0.2
21	岐阜県	3	0.3
22	静岡県	8	0.8
23	愛知県	41	3.9
24	三重県	3	0.3
25	滋賀県	4	0.4
26	京都府	21	2.0
27	大阪府	192	18.3
28	兵庫県	139	13.2

No.	居住地	n	%
29	奈良県	4	0.4
30	和歌山県	3	0.3
31	鳥取県	1	0.1
32	岡山県	11	1.0
33	広島県	8	0.8
34	山口県	2	0.2
35	香川県	10	1.0
36	愛媛県	9	0.9
37	福岡県	13	1.2
38	熊本県	3	0.3
39	大分県	3	0.3
40	鹿児島県	4	0.4
41	沖縄県	2	0.2
	全体	1051	100.0

リビングくらしHOW研究所 女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。

ウェブサイト

<http://www.kurashihow.co.jp>

問い合わせ TEL03-5216-9420

FAX03-5216-9430



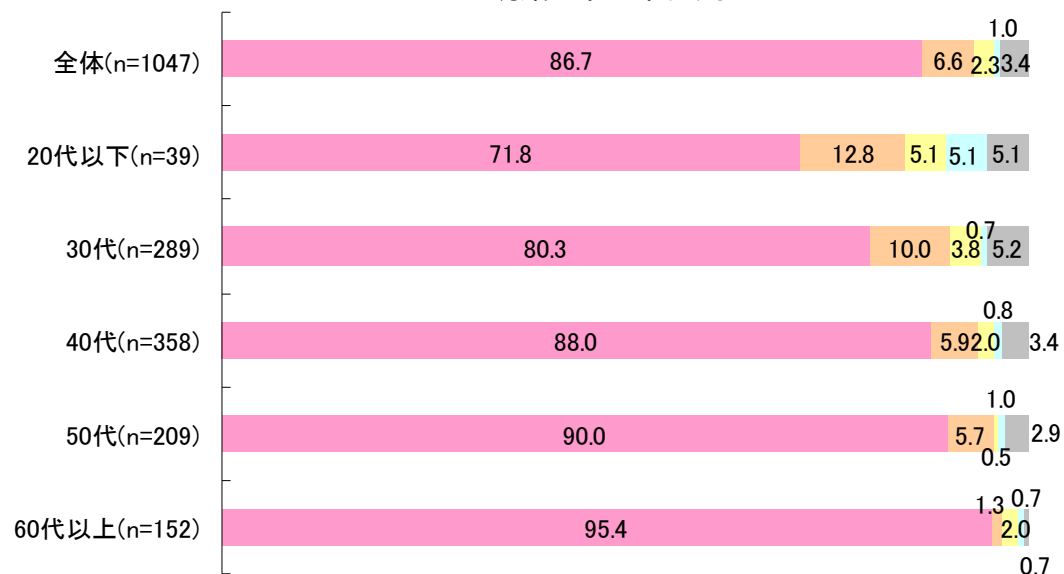
【朝食を毎日食べているか】

朝活ブームで朝食が注目され、手作りグラノーラやフレンチトーストが流行っていると聞くと、果たして朝食をちゃんと食べているのか、全国のミセスに確認した。

休日はランチという人も含めれば、毎日食べている人が93%。20~30代の若い世帯で休日ランチ派が多い。

子供のいる・いないで見ると、やはり子どもがいる人のほうが「ほぼ毎日食べている」と答えている。

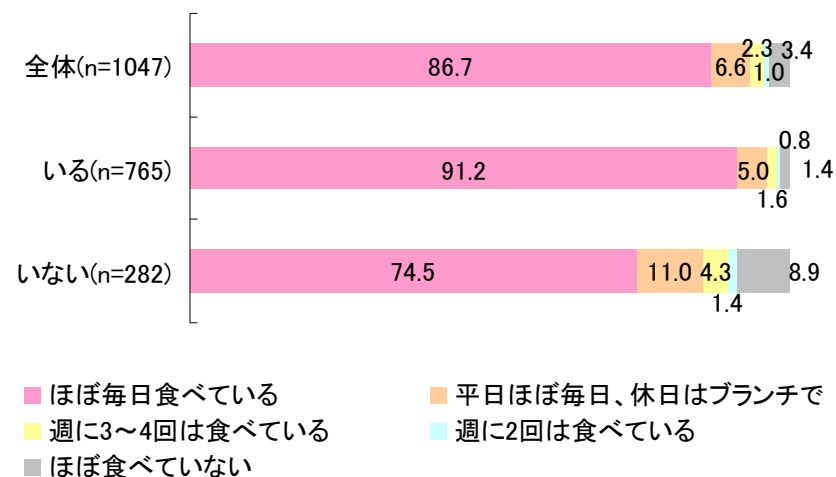
＜既婚女性・年代別＞



■ ほぼ毎日食べている
■ 週に3~4回は食べている
■ ほぼ食べていない

■ 平日ほぼ毎日、休日はランチで
■ 週に2回は食べている

＜既婚女性・子どもの有無別＞



■ ほぼ毎日食べている
■ 平日ほぼ毎日、休日はランチで
■ 週に3~4回は食べている
■ 週に2回は食べている
■ ほぼ食べていない



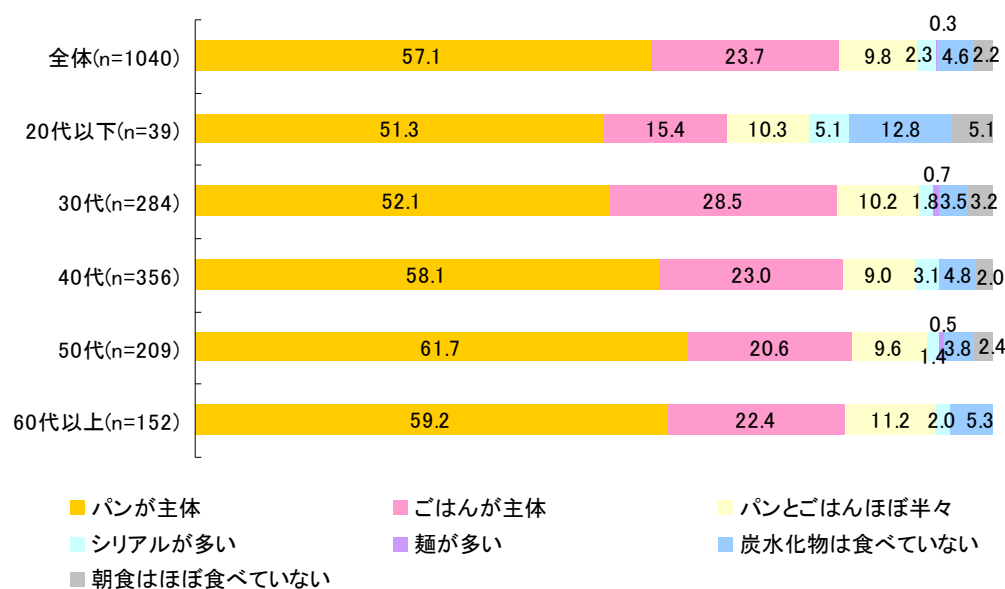
【朝食はパンやごはん、炭水化物を主体にしているか】

主食はパンという人が57%と半数強で、年齢が上がるほどパン派が増える。シニアはご飯と思ったら大間違いだ。

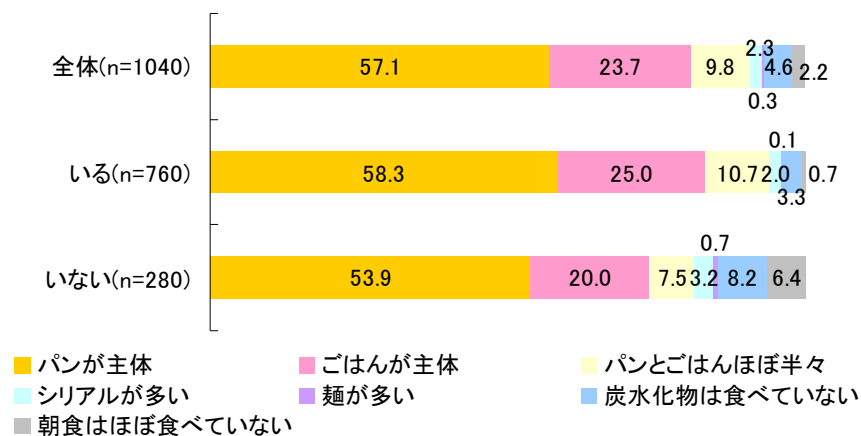
ご飯派は全体で23%、30代が特に多い。若い夫の腹持ちがいいことや、子どものお弁当のついでもあるのだろう。

朝食を食べない、炭水化物を食べない、という人は、子どもがいない人で2割弱。

<既婚女性・年代別>



<既婚女性・子どもの有無別>





【既婚女性 年代別・朝食に対する意識と実態】

朝食に対する意識と実態を年代別に聞いたところ、「朝食が三食の中で一番大事なのでちゃんと一汁三菜を食べたほうがいいと思う」という意見が最も多かったのは60代以上で、4割弱。実際に、年代が上がれば上がるほど「毎朝、ご飯を炊いたりパンを焼いたり、おかずを作って一汁三菜程度は並べる」という人が多い。

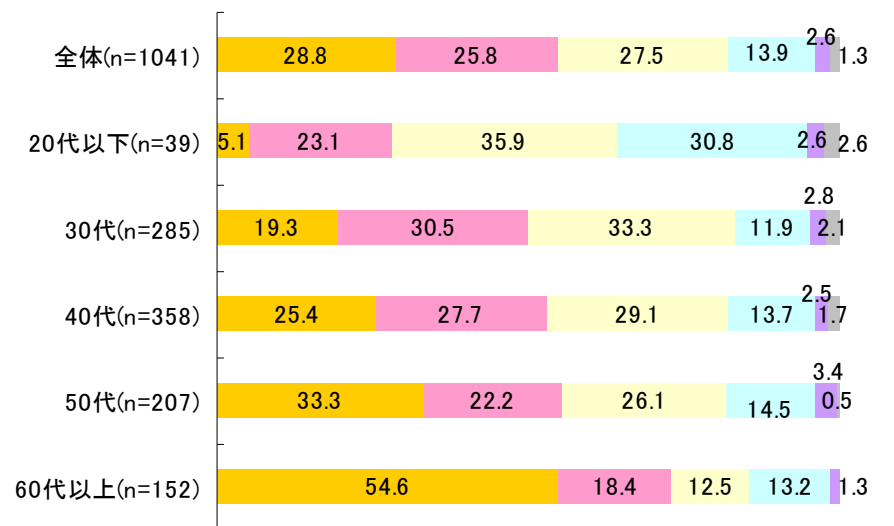
20代以下はN値が少ないので参考値だが、「朝食にヨーグルトなど何か少しでも食べたほうがいいと思う」という意見が一番多く、半数以上。実態も、「調理不要のものをいくつか並べる」か「ヨーグルト、バナナなど何か一品と飲み物で済ませる」と比較的簡単な内容ですませている人が多く、意識どおりの結果になっている。

＜朝食に対する意識＞



- 朝食が三食の中で一番大事なのでちゃんと一汁三菜を食べたほうがいいと思う
- 朝食で一汁一菜以上と、ごはんやパンなど炭水化物を食べたほうがいいと思う
- 朝食にヨーグルトなど何か少しでも食べたほうがいいと思う
- 朝はコーヒーやミルク、ジュースなど何か飲むだけでもいいと思う

＜朝食の実態＞



- 毎朝、ご飯を炊いたりパンを焼いたり、おかずを作って一汁三菜程度は並べる
- 昨夜の夕食の残りを中心に常備菜などで一汁一菜以上は並べる
- 惣菜や菓子パン、シリアル、インスタントなど調理不要のものをいくつか並べる
- ヨーグルト、バナナなど何か1品と飲み物で済ませる
- コーヒーやジュースなど飲み物だけ
- 食べない

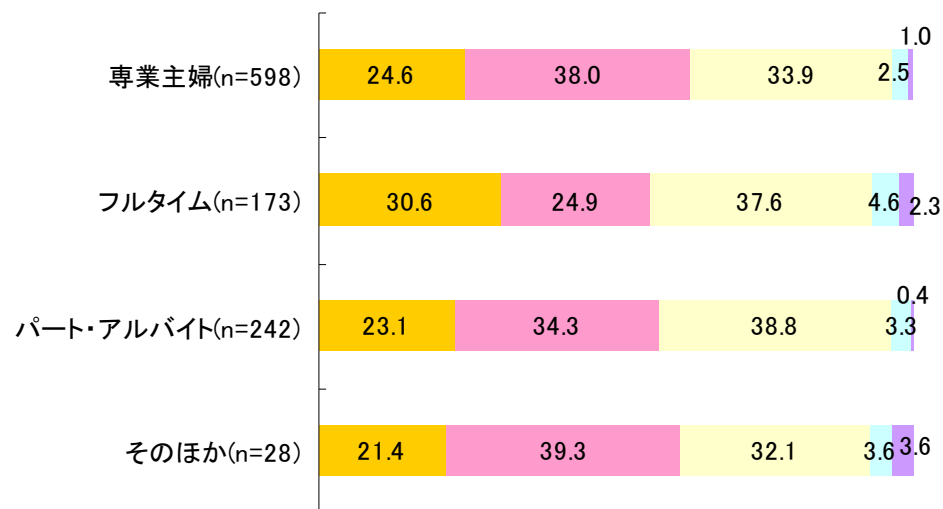


【既婚女性 働き方別・朝食に対する意識と実態】

朝食に対する意識と実態を、働き方別に見たのが下のグラフ。フルタイム勤務の人ほど、一汁三菜しっかり食べたほうがいいと思っているが実態は調理不要のものをいくつか並べる程度。ちゃんと食べなきゃという脅迫観念は強いようだ。

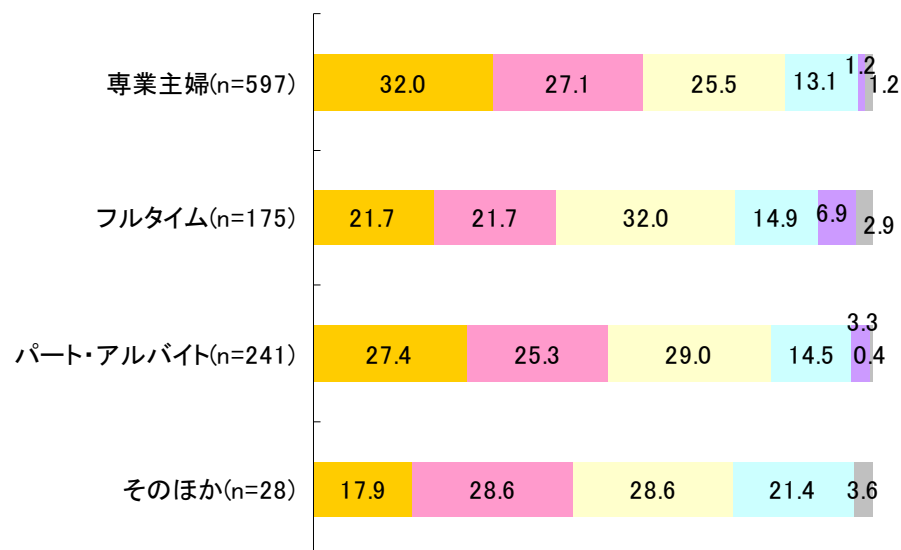
朝食を一汁三菜しっかり食べるべきという考えはむしろフルタイムのほうに多いのだが、実際に一汁三菜を朝に食べているのは専業主婦のほうが多い。フルタイムは理想と現実にギャップがある。

＜朝食に対する意識＞



- 一汁三菜をちゃんと食べるべき
- 一汁一菜以上と炭水化物を食べるべき
- ヨーグルトなど少しでも食べるべき
- ジュースなどを飲むだけでもいい
- 何も食べなくても大丈夫

＜朝食の実態＞



- 毎朝何か調理して一汁三菜程度並べる
- 昨夜の残りを中心に一汁一菜は並べる
- 惣菜やシリアルなど調理不要のものを並べる
- ヨーグルトなど1品と飲み物だけ
- ジュースなど飲み物だけ
- 食べない



【実際の朝食のメニューはどういうパターンが多いか】

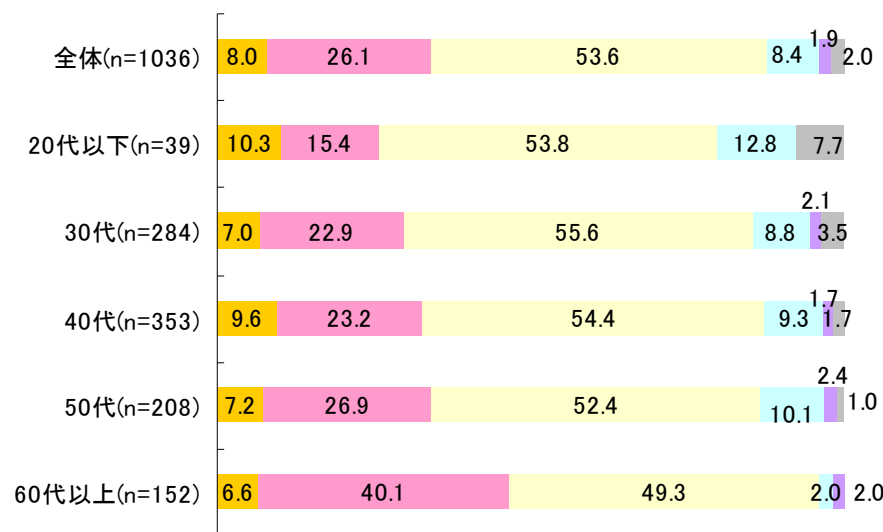
平日の朝食メニューはワンパターン派が半数以上。

60代以上では、「ご飯やパンかは決めて、毎朝おかずを変える」人も多く4割以上。

働き方別では専業主婦に「毎朝おかずを変えている」人が多く3割弱。

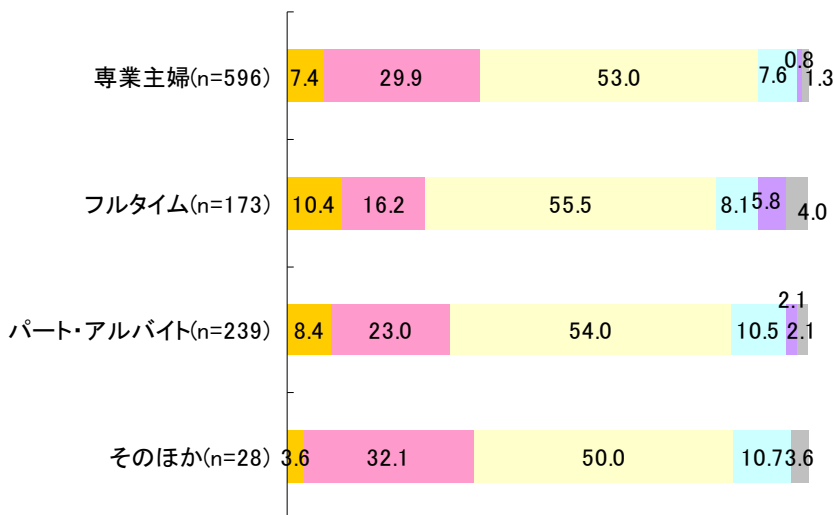
意外にも20代以下とフルタイムで、「和洋中など毎朝メニューを変える」人がほかのカテゴリーより若干多い1割程度いる。

＜既婚女性・年代別＞



- 和洋中などメニュー全体を変えて、昨日と同じにならないようにしている
- ご飯やパンなどは変えずに、毎朝おかずを変えている
- 平日はほぼ同じメニューで通している
- 平日は何か1品だけで通している
- 平日は飲み物だけで通している
- 平日はほぼ食べない

＜既婚女性・働き方別＞



- 和洋中など毎朝メニューを変える
- ご飯やパンかは決めて、毎朝おかずを変える
- 平日はほぼ同じメニュー
- 平日は何か1品で
- 平日は飲み物だけで
- 平日はほぼ食べない

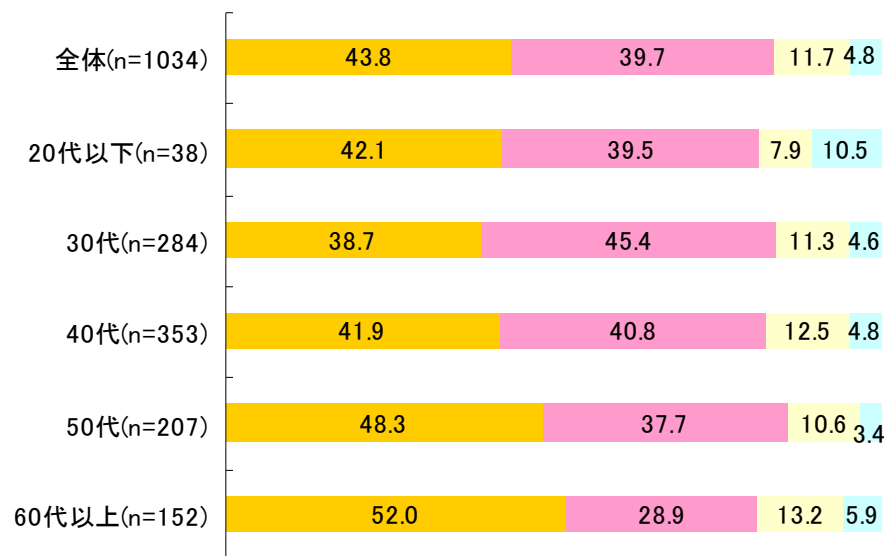


【朝食で、菓子パンと味噌汁の組み合わせで食べるといったことに対して、どう思うか？】

朝食メニューの組み合わせについての考え方は、「朝食では、栄養が取れるなら組み合わせは何でもいいと思う」「望ましくはないが、朝食時間は忙しいので仕方ないと思う」に大きく2分した。「食文化を伝えるために、和洋中など組み合わせは朝食でもきちんとすべきだ」とまで言う人は少数だ。

60代以上は最も朝食内容が充実していたものの、組み合わせは特にこだわりのない人が多いのか、「栄養が取れるなら組み合わせは何でもいい」派が特に多く、半数を占めた。

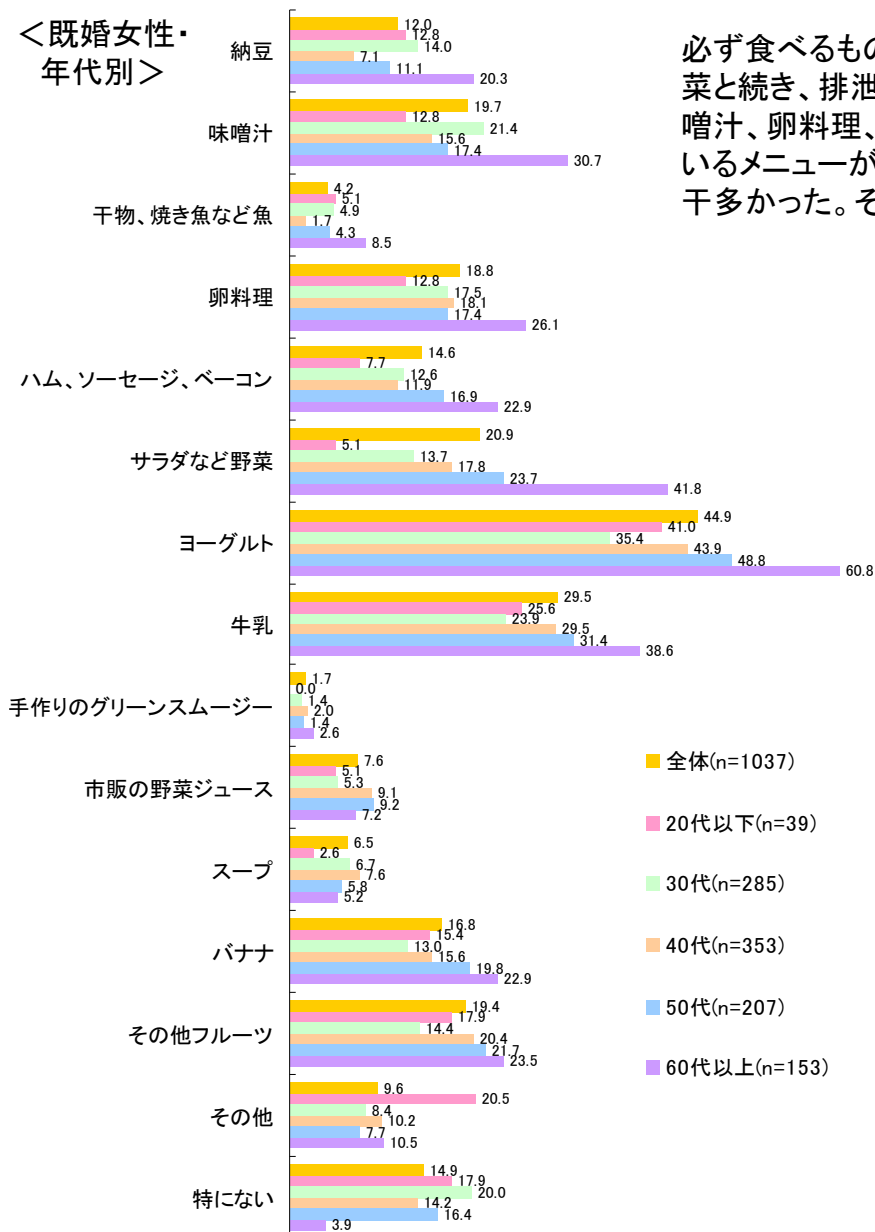
＜既婚女性・年代別＞



- 朝食では、栄養が取れるなら組み合わせは何でもいいと思う
- 望ましくはないが、朝食時間は忙しいので仕方ないと思う
- 食文化を伝えるために、和洋中など組み合わせは朝食でもきちんとすべきだと思う
- その他

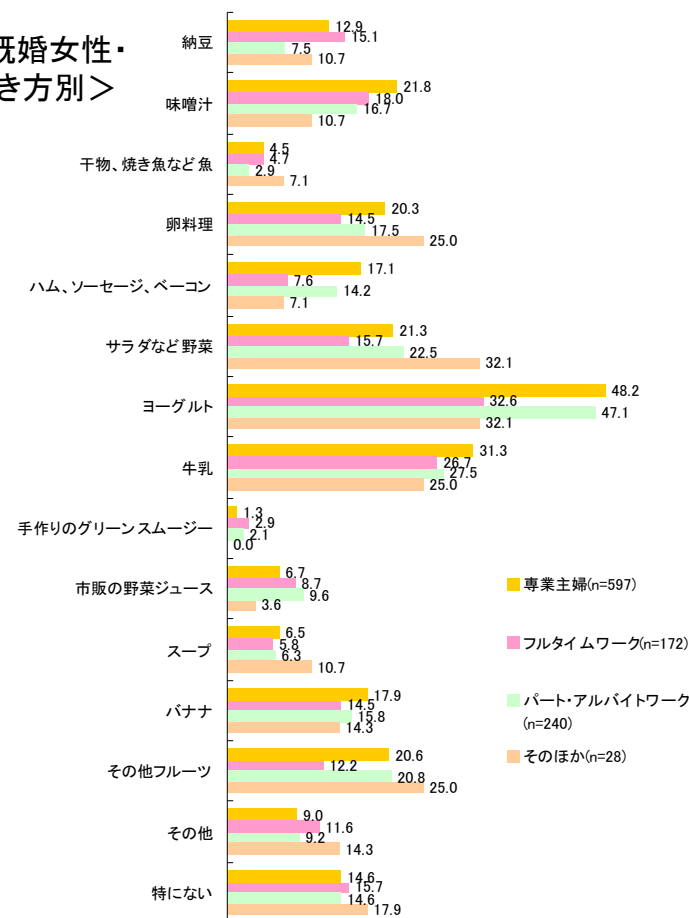


【炭水化物以外で、あなたが毎朝、必ずといっていいほど食べるものはありますか？(複数回答)】



必ず食べるものはヨーグルトが年代を問わずダントツ1位。次いで牛乳、サラダなど野菜と続き、排泄を促す類が意識されている。60代以上は必ず食べる物が多く、他に味噌汁、卵料理、バナナ、納豆が多く挙がった。全体的に専業主婦のほうが毎日食べているメニューが多いのだが、市販の野菜ジュースに関しては働いている人のほうが若干多かった。その他の内容で多かったのは、コーヒー、チーズ、豆乳など。

＜既婚女性・働き方別＞





【朝食について、あなたがこれだけは守りたいと思っていることはありますか？(FAから抜粋)】

- ・朝食は何でもいいから必ず食べるようにしている。食べないと頭が回らない。(30歳・千葉県／フルタイム)
- ・とにかく何でもいいから必ず食べる！食べれば元気が出る。菓子パンは栄養が偏るからできるだけ避ける。(42歳・東京都／フルタイム)
- ・一日の活力源なので、必ず決まった時間に必ず、とります。(48歳・埼玉県／フルタイム)
- ・どんなに忙しくても、必ず野菜ジュースなど口に入れるようにする。(59歳・東京都／パートアルバイト)
- ・まず朝食は絶対抜かないこと。パンでもご飯でも、必ず果物、野菜、惣菜など出来るだけたくさんの種類の食材を食べること。(61歳・大阪府／専業主婦)
- ・果物か野菜など、生の物を一つ食べる。(32歳・千葉県／専業主婦)
- ・なるべく酵素を取るため、生野菜や生の果物を取るようにしています。(28歳・神奈川県／フルタイム)
- ・朝の果物は「金」の価値あり、というのでできるだけ季節の果物を用意している。(53歳・神奈川県／フルタイム)
- ・生の果物・素焼きのナッツ類・エキストラヴァージンオリーブオイル・ヨーグルトを食べることです。(67歳・山口県／パートアルバイト)
- ・野菜をとりたい。できればスープやお味噌汁でとりたい。(34歳・東京都／パートアルバイト)
- ・野菜は必ず食するようにしていますが、なるべく生野菜よりは温野菜など火を通したものにしています。(47歳・三重県／フルタイム)
- ・朝は内臓の動きが良くないので、必ず温かい汁物や飲み物で体を温めるようにしている。(43歳・大阪府／専業主婦)
- ・具沢山のお味噌汁を作る！(45歳・大阪府／専業主婦)
- ・お味噌汁は必ず食べます。なるべく具は多めにします。パンのときも食べます。(63歳・千葉県／専業主婦)
- ・ヨーグルトやお味噌汁など発酵食品を何か1つ食べる。(25歳・大阪府／パートアルバイト)
- ・乳製品を必ずとる。特にR-1などの機能性を重視したヨーグルト。それと、蜂蜜。(38歳・東京都／専業主婦)
- ・必ず最初にヨーグルトを食べる。最初だと吸収がよくヨーグルトは腸にいいと聞いた。(48歳・神奈川県／パートアルバイト)
- ・血糖値が急速に上がらないように、ゆっくりかむことです。便秘改善に、ヨーグルトと青汁はかせません。(36歳・大阪府／専業主婦)
- ・必ず便通をよくする納豆を食べている。時にゴマ、オリーブ油、刻み野菜を入れる。調味料は使用せず。(66歳・東京都／専業主婦)
- ・食物繊維だけはしっかり摂りたいです。朝はミューズリーがベスト、飽きたらバナナ、塩味が恋しくなったら野菜スープなど。(32歳・兵庫県／フルタイム)
- ・スムージーは欠かさず飲む。これを飲むだけで便秘が解消される。(37歳・神奈川県／フルタイム)
- ・牛乳は必ず飲むようにしています。骨粗しょう症・カルシウム不足が心配なので。子供にも必ず飲ませます。ココアにしたりもしています。(37歳・東京都／フルタイム)
- ・朝食前にコップいっぱい白湯を飲む。水分を多めにとり、便通をよくする。(49歳・千葉県／専業主婦)
- ・ご飯中心の食事をしています。理由として、パンだとお昼には、お腹がすいてしまうからです。(39歳・兵庫県／専業主婦)
- ・毎日パンを焼いて、日替わりでいろんなパンを楽しむようにしています。前日の夕飯をサンドの具にすることが多いです。(41歳・福島県／専業主婦)
- ・仕事が遅くて、夕飯と一緒に食べれない旦那と一緒に食べる。(29歳・埼玉県／専業主婦)
- ・手作りのご飯を食べさせる。家族で顔を合わせて食べる。(32歳・神奈川県／専業主婦)
- ・自分は食べられなくても、子供にはきちんとした朝食を食べさせたいと思っている。(30歳・東京都／専業主婦)



【朝食の内容や御家族の様子などで、あなたが改善したいと思っていることはありますか？(FAから抜粋)】

- ・野菜を取りたいと思うのですが、時間がない。(51歳・京都府／専業主婦)
- ・野菜をもっととりたいです。あとハムやベーコンなどよく利用しますが、加工肉とりすぎの塩分過多も気にはなっています。(43歳・東京都／パートアルバイト)
- ・野菜が少ないので、もっとたべるようにしたいです。家族が温かい飲み物を飲まないの、飲んでほしいです。(42歳・神奈川県／パートアルバイト)
- ・本当は味噌汁に焼き魚が理想だが共働きで難しい。(32歳・東京都／フルタイム)
- ・本当は毎日ご飯と味噌汁といった日本食にしたい。(42歳・大阪府／フルタイム)
- ・本来なら和食にしたいが、今は育児で忙しくパンですませている。(40歳・埼玉県／パートアルバイト)
- ・味噌汁の具のバリエーションを増やしたい。(39歳・兵庫県／専業主婦)
- ・理想は、フルーツや手作りのスムージー等の、酵素を沢山摂取出来る、胃に負担をかけない食事に改善したい！(37歳・神奈川県／パートアルバイト)
- ・果物とヨーグルトだけだと今の時期は特に冷えやすいので、冷えにくい工夫をしたいと思っています。(43歳・神奈川県／専業主婦)
- ・日々少しずつメニューを変えても、ワンパターンになりがちなのでどうにか工夫したい。(36歳・東京都／専業主婦)
- ・ワンパターン化しているので少し変化をつけたいが時間が足りない。(36歳・福岡県／フルタイム)
- ・メニューがワンパターンなのと、野菜が足りていない気がする。(38歳・千葉県／専業主婦)
- ・いつも同じようなパターンばかりなので、時間がかからず変化のある朝食のメニューを知りたい。(42歳・埼玉県／専業主婦)
- ・もう少し早く起きて、ゆっくり食べたいなとは思ってます。(34歳・東京都／専業主婦)
- ・もう少し余裕を持って優雅に朝食をとりたい。(44歳・愛媛県／専業主婦)
- ・夫が仕事の都合で、子供と一緒にご飯が食べられない日がある。夜も帰りが遅く会えないので、朝ごはんくらいは一緒に食べてほしい。(37歳・愛知県／専業主婦)
- ・忙しくて、無言で食べてしまうこと。(64歳・兵庫県／専業主婦)
- ・本当は一緒に食卓を囲むと良いのですが、自分が作って食べさせて…となってしまうがちですね。(43歳・東京都／パートアルバイト)
- ・みんな起きる時間がバラバラなので、みんな一緒に食べるというのがなかなか出来ないの改善したいです。(37歳・京都府／フルタイム)
- ・時間がなく、いつも子どもに早く食べなさいと言っているの、食べやすい料理を作ってあげて、楽しい朝食タイムにしたい。(33歳・鳥取県／フルタイム)
- ・子供が一人で食べられ、嫌わずに食べ、早く食べられ、手間がかからないので冷凍食品や菓子パンばかり。少しは手作りしたい・・・(39歳・岡山県／専業主婦)
- ・主人が時間がないからと言って朝食を食べません。手軽でなおかつ栄養の取れる朝食メニューを知りたいです(29歳・大阪府／フルタイム)
- ・忙しい朝、我が家では「朝食を食べないこと」が一番の時間削減になってしまうので、「食べる」習慣をつけたいと思っている。(40歳・千葉県／専業主婦)
- ・娘が朝、時間がなく菓子パンを食べるだけで行くので、夜更かしせずに規則正しい生活から変えてほしい。(53歳・兵庫県／専業主婦)



【あなたが最近ハマっている朝食メニューはありますか？(FAから抜粋)】

- ・ヨーグルトにシリアルとドライフルーツを混ぜて食べています！(48歳・千葉県／パートアルバイト)
- ・ヨーグルトにオリーブオイルを加えて食べる。(53歳・神奈川県／専業主婦)
- ・乳酸菌を取りたいので 温めたヨーグルトを出しています。温めると寒い朝も食べやすいです。(32歳・神奈川県／専業主婦)
- ・毎朝ヨーグルトを食べるんですが、トッピングするフルーツにはハマってます。(54歳・大阪府／専業主婦)
- ・無脂肪プレーンヨーグルトに、果物のソースを入れて食べるのにはハマってます。色々な果物で試して、売ってない物は手作りしたり。(60歳・千葉県／パートアルバイト)
- ・ヨーグルトにドライフルーツを前の日から入れてあえておいたものを、一晩おいて食べるとより柔らかくなって美味しくいただけます。(59歳・神奈川県／その他)
- ・食パンにあんこと、コーヒーマルが、お気に入りです。あんこを炊こうと思いつつ、ついついあんこ缶を買ってしまい、常備しています。(40歳・兵庫県／専業主婦)
- ・ホームベーカリーで焼いた焼きたて食パン。ありきたりのジャムやベーコンでも、美味しく感じます。(35歳・東京都／専業主婦)
- ・いつも同じようなトースト中心の朝食ですが、ジャムを季節によって変えることも。今は、手作りの金柑ジャムと梅ジャムを食べています。(36歳・大阪府／専業主婦)
- ・フルーツグラノーラ、久々に食べたら前よりおいしくなっていたので、最近ずっとお気に入りです。(32歳・兵庫県／専業主婦)
- ・カルビーのオンラインショップ限定で発売されているグラノーラがとっても美味しい！(40歳・兵庫県／フルタイム)
- ・コストコで買ったシリアル。硬い外国のシリアルは一晩、牛乳と合わせて冷蔵庫へ置いておくと朝、しっとりしていて、食べやすい。(30歳・愛知県／フルタイム)
- ・食パンに、納豆をのせて、その上にとろけるチーズをのせて焼いて食べる。意外とおいしい。(31歳・香川県／専業主婦)
- ・亜麻仁油を納豆やヨーグルトにかけて食べている。(39歳・埼玉県／フルタイム)
- ・キムチと納豆を混ぜて食べる。これを食べはじめてからずっと快便です。(35歳・千葉県／専業主婦)
- ・飲む美容液といわれる甘酒と、市販のニンジンジュース。このジュースを飲むようになってから肌の乾燥がなくなってきた。(45歳・大阪府／専業主婦)
- ・バナナと小松菜のグリーンスムージー。(32歳・東京都／フルタイム)
- ・これからはオリーブオイルで焼いたバナナを食べたいと思っている。(59歳・神奈川県／パートアルバイト)
- ・野菜たっぷりシチューを味を変えて調理している。(38歳・兵庫県／専業主婦)
- ・野菜たっぷりのオムレツ。(33歳・広島県／専業主婦)
- ・蒸し野菜のサラダ。(46歳・香川県／フルタイム)
- ・前夜から卵液に付けてしっとり柔らかく仕上がるフレンチトースト。豆乳で作ります。黒糖をかけてコクを出します。(43歳・兵庫県／専業主婦)
- ・フレンチトーストが家族のお気に入り、前夜から卵液にひたして、朝じっくりじっくり焼いて仕上げます。(60歳・神奈川県／専業主婦)
- ・流行のパンケーキやエッグベネディクトをつくることもあり、海外気分を味わえておいしいです。(37歳・埼玉県／フルタイム)
- ・週末だけ、少量のイーストで発酵させたパンケーキを焼くことがある。発酵させすぎて酸味が出ることもあるが、ふんわり焼けたときは幸せ！(43歳・大阪府／専業主婦)
- ・休日はパンケーキやフレンチトーストを作っています。(39歳・神奈川県／専業主婦)
- ・具沢山の味噌汁を食べています。(61歳・宮城県／専業主婦)
- ・寒い時期なので汁物が多いですが、味噌汁の具としてベーコンを使うと、子供が結構食べがいいです。(34歳・大阪府／パートアルバイト)
- ・子供は味噌汁にごま油を入れたのが気に入っています。(53歳・神奈川県／フルタイム)