

働く女性Real  
『働く女性の朝食について』  
調査レポート

2019.02

リビング暮らしHOW研究所

## 働く女性8割（ワーママは9割）が勤務日に朝食を「毎日食べる」 内容は「主食メインの軽食」が約半数で最多 「主食抜きの軽食」も独身一人暮らしで2割弱

- 20～50代のフルタイムワーカーに、勤務日に朝食をとる頻度を聞いた。「毎日食べている」が80.5%と多数派。未既婚&暮らし方別に見ると、既婚・夫婦と子ども暮らし（91.3%）、既婚・夫婦二人暮らし（83.9%）、独身・親と同居（77.1%）、独身・一人暮らし（66.3%）の順に毎日しっかり食べている人が多い。
- 勤務日に朝食を食べている場所で、一番多いのは「自宅」92.4%。一人暮らしの独身女性の1割超は「職場」で食べている。
- 勤務日の朝食は「主食メインの軽食」が約半数。主食に主菜や副菜を組み合わせたしっかりした朝食をとっているのは3割程度。特に夫と二人暮らしや夫と子どもと暮らす既婚女性に「主食メインの軽食」パターンが多い。一人暮らしの独身女性では「主食抜きの軽食」という人も17.1%。

## 朝食は「自分で調理したものを食べる」が6割だが、 4人に1人は作らずに調理不要なものを買って食べている よく買って食べているのは「菓子パン・サンドイッチ」や「ヨーグルト」

- 勤務日の朝食は「自分で調理したものを食べている」が63.4%で最多だが、「調理不要なものを買って食べている」人も4人に1人。一人暮らしの独身女性は「調理不要なものを買って食べている」割合が高い（35.4%）。親と同居している独身女性の4割弱は、「家族が調理したものを食べている」。夫と子どもと暮らしている既婚女性（ワーママ）は「自分で調理したものを食べている」割合が高く75.4%。
- 勤務日の朝食に「調理不要なものを買って食べている」人がよく買っているのは「菓子パン・総菜パン・サンドイッチ」などパン類で63.8%。次いで「ヨーグルト」41.5%、「バナナやカットフルーツなど果物」34.0%の順。コーヒー・紅茶・カフェオレや、ヨーグルトドリンク・乳酸菌飲料など飲み物を買っている人も2割以上。

## 勤務日の朝食メニュー選択時の重視ポイントは 「準備のラクさ」と「短時間で食べられること」 摂っている栄養素・成分トップ3は

### ①「炭水化物」②「タンパク質」③「乳酸菌・ビフィズス菌」

- 勤務日の朝食メニューを選ぶ際、重視していることは「準備が楽」と、「短時間で食べられること」がツートップ（各60.6%）。次いで「栄養バランス」や「おいしさ」が4割前後で続くが、時間のない朝、まずは何か口に入れるということが第一優先なのだろう。フリーコメントにも「時間のなかでいかに簡単に早くおいしく腹持ちのよいものを食べられるかを重視している」という声がある。
- 勤務日の朝食でよく摂っている栄養素や成分は「炭水化物」67.3%がトップ。主食はしっかりと摂っている人が多い。次いで「タンパク質」42.0%、「乳酸菌・ビフィズス菌」39.7%。「乳酸菌・ビフィズス菌」「食物繊維」は40代・50代、「リコピン」は50代に摂っている人が多い。

## 本当はもっと栄養バランスを考えた朝食にしたいが、 時間がないので結局簡単なものに……。 朝食を食べない人の理由のトップも「時間がない」

- 勤務日の朝食について悩んでいることや疑問フリーアンサーでは、「もうちょっといろいろ食べたいけど、時間がないので結局パンと紅茶」「野菜やたんぱく質をとりたいが準備する時間も食べる時間もない」「平日は時間がないためワンパターンな朝食になりがち。栄養の偏りを気にしている」などの声が多く寄せられ、ジレンマを抱えている人は少なくない。子どもがいる人からは「子どもの食事の用意や自分の支度に追われる」「子どもがなかなか食べてくれなくて焦る」「自分の食事の時間は無くなってしまうのが現実」などの声多数。
- 勤務日に朝食を食べない人（n=39）に理由を聞くと「時間がない」が64.1%でトップ。次いで「食欲がない」46.2%、「用意するのが面倒」30.8%。「ダイエットのため」という人は7.7%で少数派。

【実施日時】 1月23日（水）～1月27日（日）

「シティリビングWeb」でのアンケート

【調査対象】 20代～50代のフルタイム勤務の女性（全国） 有効回答数 / 394

### 【設問】

Q 1. あなたは勤務日に、朝食を食べていますか？（週に5日勤務日があるとした場合）

Q 2. あなたが勤務日に、朝食を食べている場所は？

Q 3. 勤務日の朝食は、どのように準備して食べていますか？

Q 4. 勤務日の朝食の内容で、最もあてはまるものは？

Q 5. 調理不要なものを買って食べている人、勤務日の朝食によく買って食べているのは？

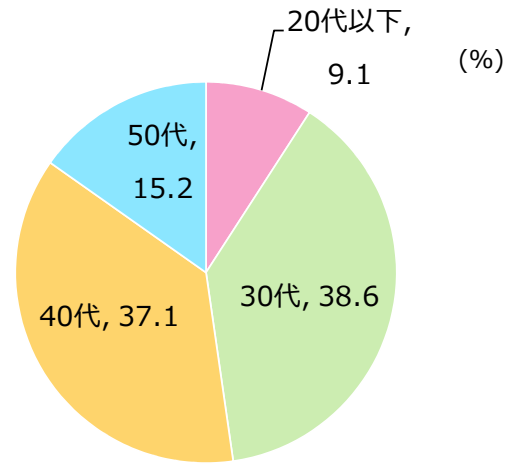
Q 6. 勤務日の朝食メニューを選ぶ際、重視していることは？

Q 7. 勤務日の朝食で、よく摂っている栄養素や成分はありますか？

Q 8. 勤務日に朝食を食べていない人、食べない理由は？

Q 9. 勤務日の朝食について、悩んでいることや疑問があれば自由にお書きください

## 年代



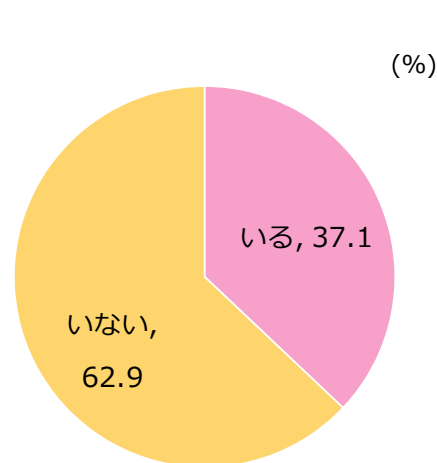
平均年齢 40.1歳

## 居住地

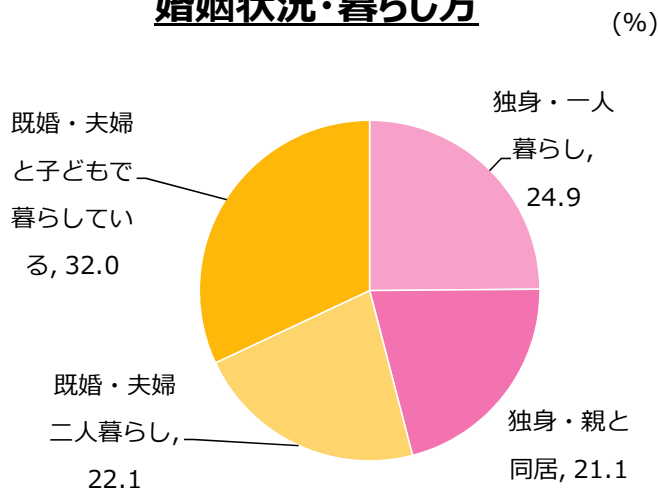
No.	居住地	n	%
1	北海道	16	4.1
2	青森県	0	0.0
3	岩手県	1	0.3
4	宮城県	11	2.8
5	秋田県	0	0.0
6	山形県	0	0.0
7	福島県	4	1.0
8	茨城県	0	0.0
9	栃木県	3	0.8
10	群馬県	0	0.0
11	埼玉県	16	4.1
12	千葉県	14	3.6
13	東京都	87	22.1
14	神奈川県	43	10.9
15	新潟県	0	0.0
16	富山県	1	0.3
17	石川県	3	0.8
18	福井県	0	0.0
19	山梨県	1	0.3
20	長野県	1	0.3
21	岐阜県	4	1.0
22	静岡県	3	0.8
23	愛知県	33	8.4
24	三重県	0	0.0

No.	居住地	n	%
25	滋賀県	4	1.0
26	京都府	9	2.3
27	大阪府	63	16.0
28	兵庫県	29	7.4
29	奈良県	4	1.0
30	和歌山県	2	0.5
31	鳥取県	0	0.0
32	島根県	0	0.0
33	岡山県	3	0.8
34	広島県	3	0.8
35	山口県	1	0.3
36	徳島県	0	0.0
37	香川県	0	0.0
38	愛媛県	6	1.5
39	高知県	0	0.0
40	福岡県	19	4.8
41	佐賀県	0	0.0
42	長崎県	1	0.3
43	熊本県	4	1.0
44	大分県	0	0.0
45	宮崎県	0	0.0
46	鹿児島県	5	1.3
47	沖縄県	0	0.0
	全体	394	100.0

## 子どもの有無



## 婚姻状況・暮らし方



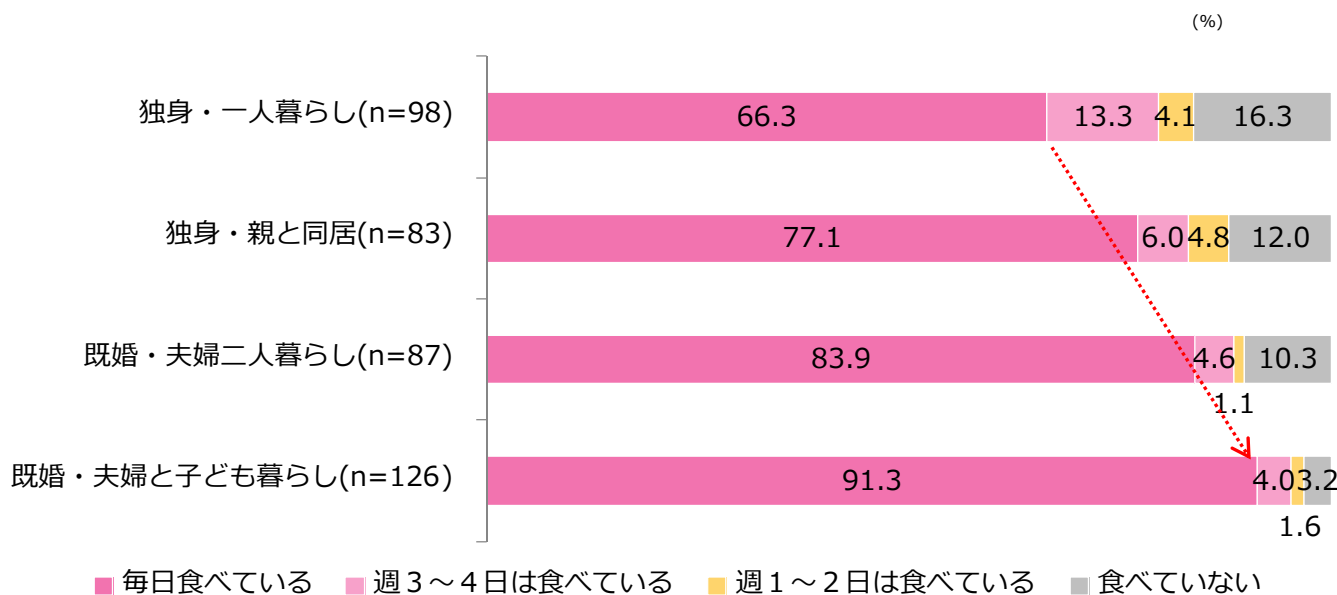
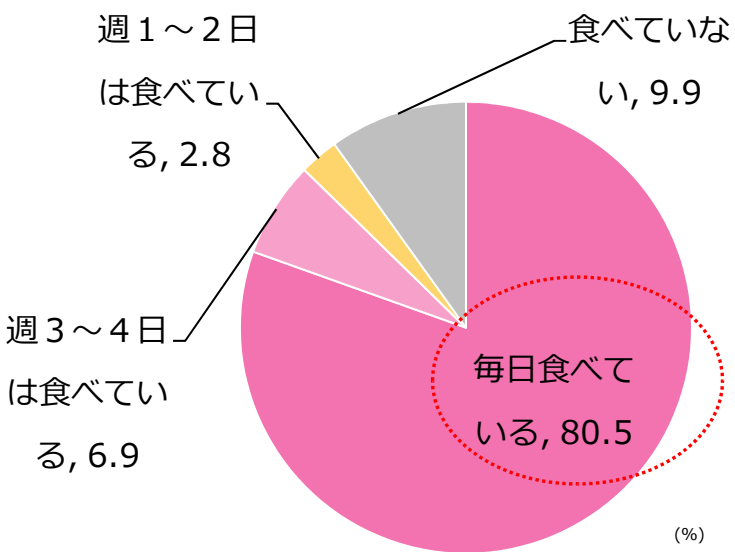
20～50代のフルタイムワーカーに、勤務日に朝食をとる頻度を聞いた。

「毎日食べている」が80.5%と多数派。

既婚・夫婦と子ども暮らし（91.3%）、既婚・夫婦二人暮らし（83.9%）、独身・親と同居（77.1%）、独身・一人暮らし（66.3%）の順に毎日しっかり食べている人が多い。

## Q1. あなたは勤務日に、朝食を食べていますか？

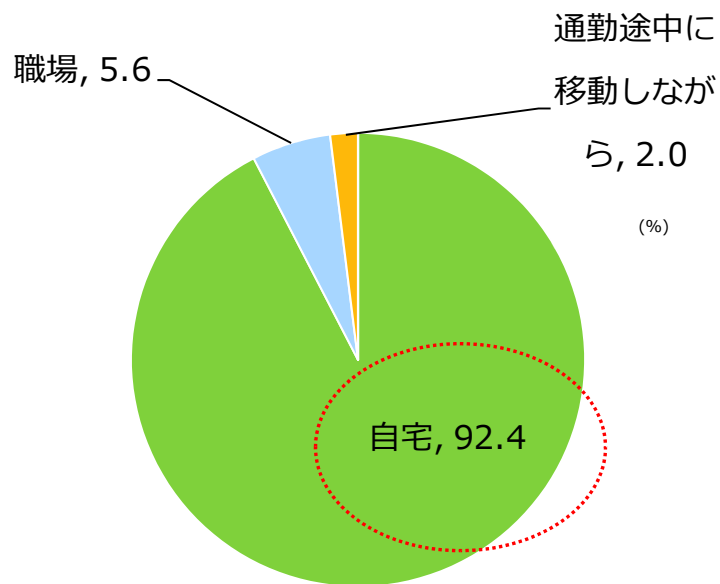
### 【未既婚&暮らし方別】



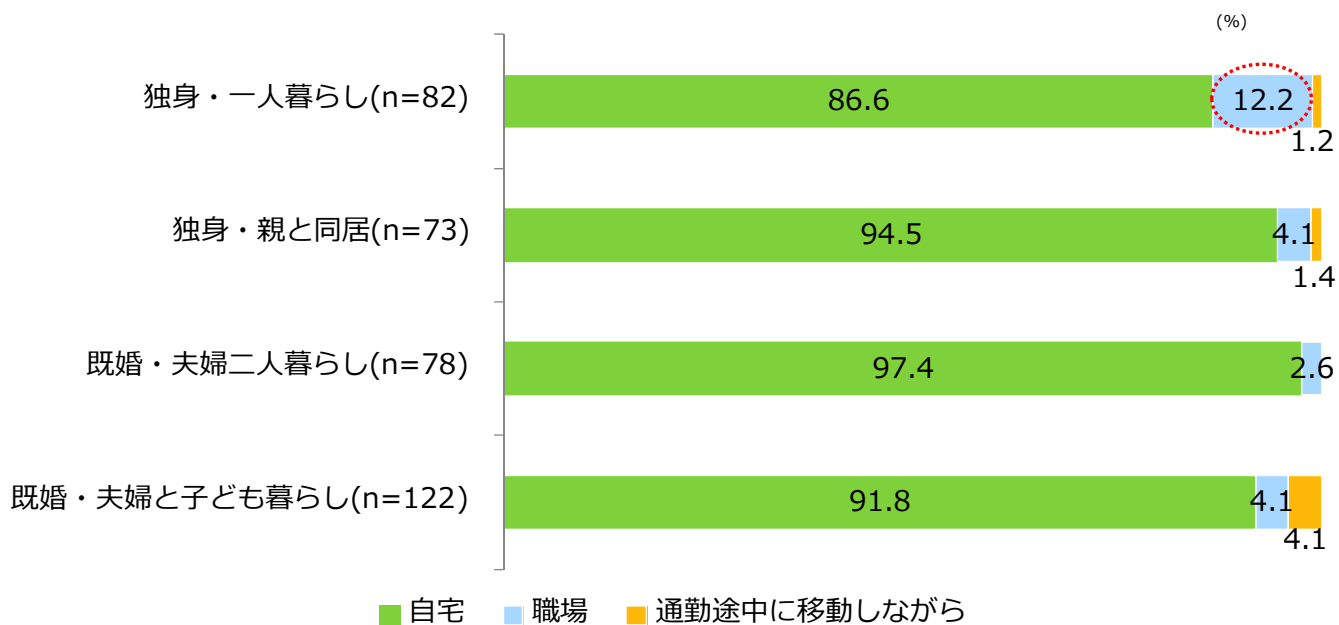
勤務日に朝食を食べている場所で、一番多いのは「自宅」92.4%。  
一人暮らしの独身女性の1割超は「職場」で食べている。

## Q2. あなたが勤務日に、朝食を食べている場所は？

※勤務日に朝食を食べている人のみ回答 n=355



### 【未既婚&暮らし方別】

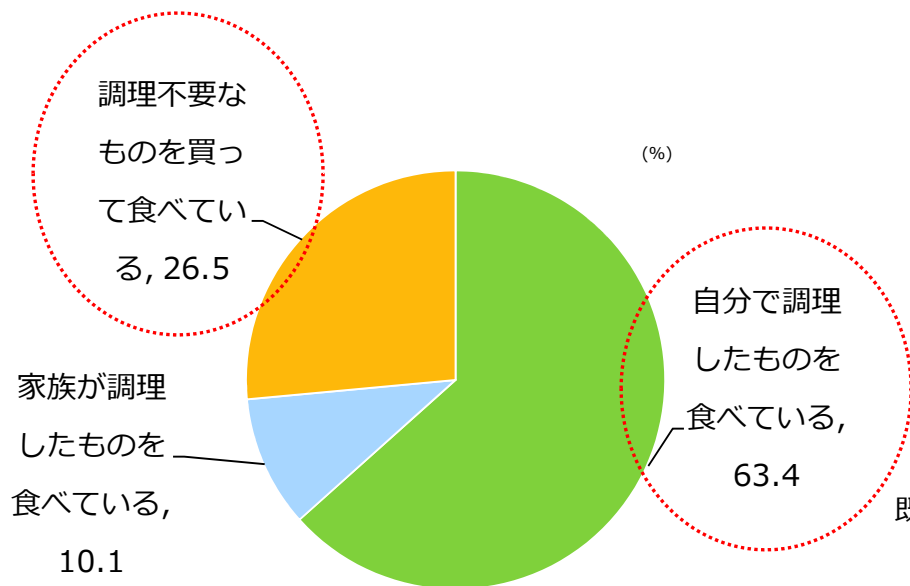


勤務日の朝食は「自分で調理したものを食べている」が63.4%。「調理不要なものを買って食べている」人も4人に1人。一人暮らしの独身女性は「調理不要なものを買って食べている」割合が高い（35.4%）。親と同居している独身女性の4割弱は、「家族が調理したものを食べている」。

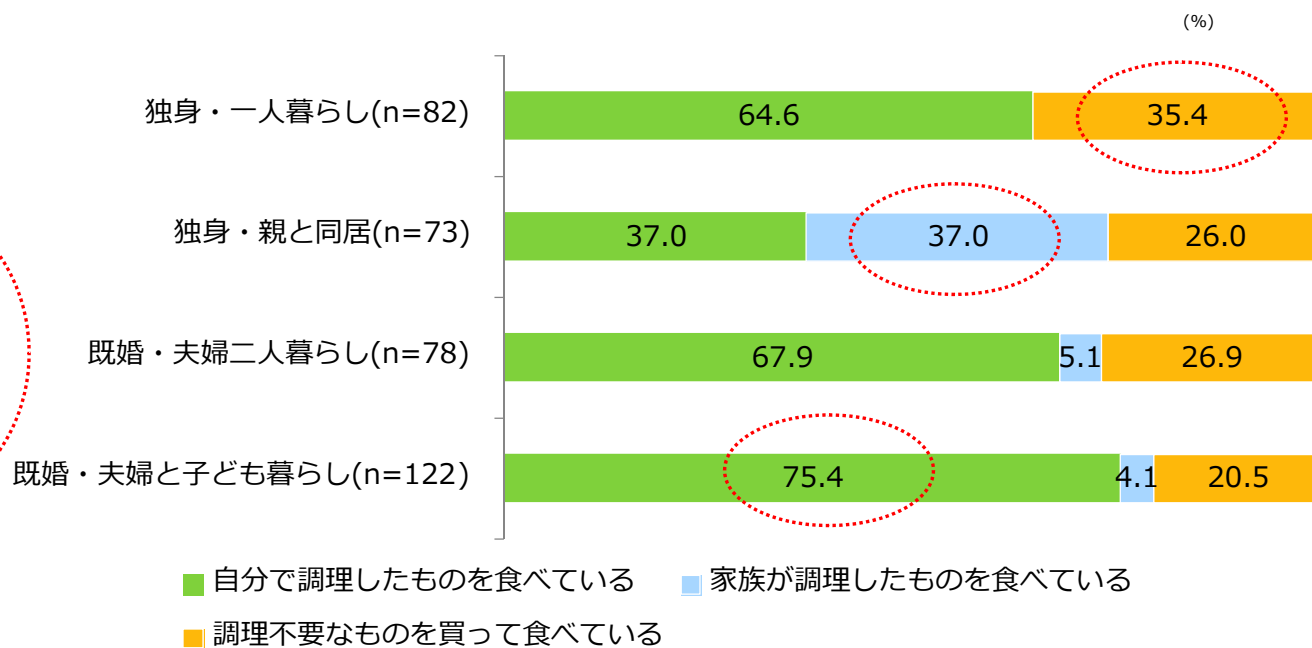
夫と子どもと暮らしている既婚女性は「自分で調理したものを食べている」割合が高く75.4%。

## Q3. 勤務日の朝食は、どのように準備して食べていますか？

※勤務日に朝食を食べている人のみ回答 n=355



### 【未既婚&暮らし方別】

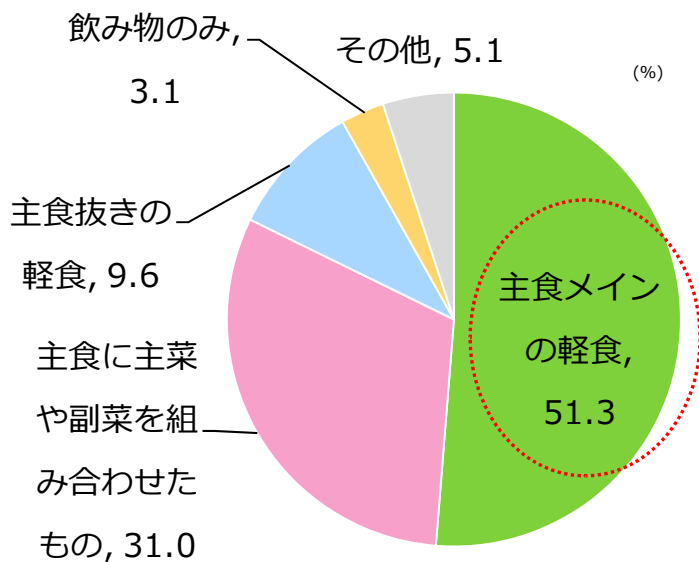


■ 自分で調理したものを食べている ■ 家族が調理したものを食べている ■ 調理不要なものを買って食べている

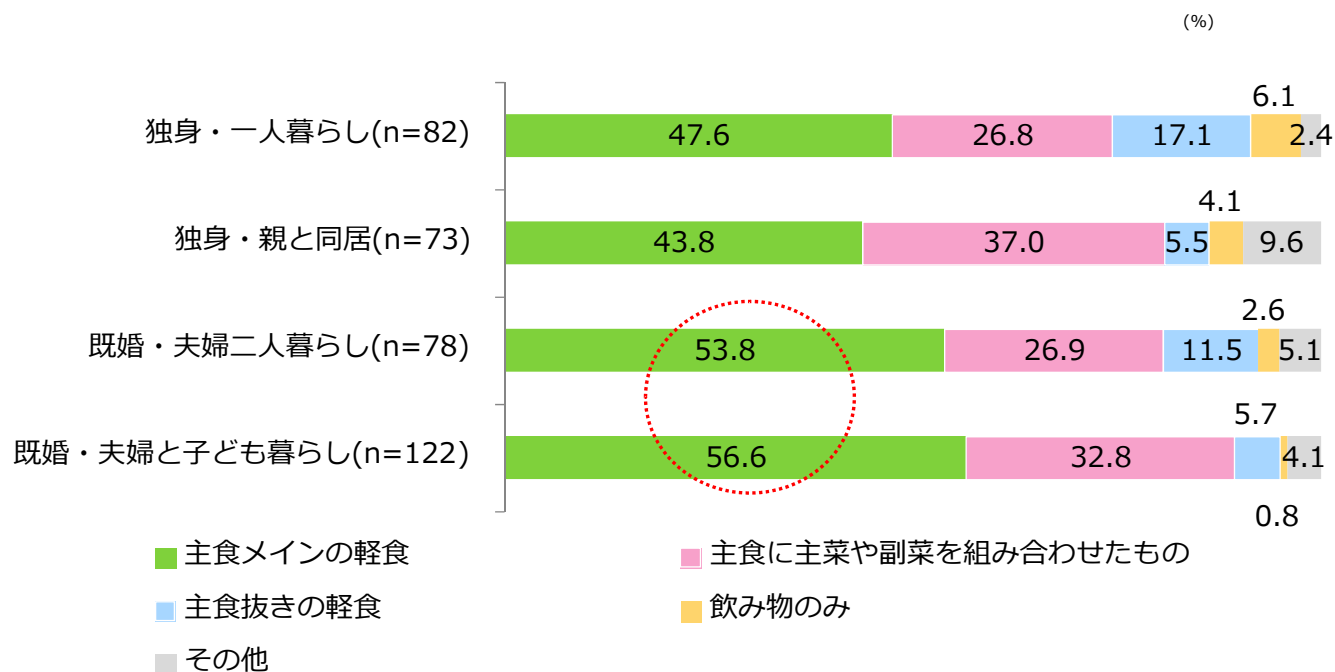
勤務日の朝食は「主食メインの軽食」が約半数。主食に主菜や副菜を組み合わせたしっかりした朝食をとっているのは3割程度。特に夫と二人暮らしや夫と子どもと暮らす既婚女性に「主食メインの軽食」パターンが多い。一人暮らしの独身女性では「主食抜きの軽食」という人も17.1%。

## Q4. 勤務日の朝食の内容で、最もあてはまるものは？

※勤務日に朝食を食べている人のみ回答 n=355



### 【未既婚&暮らし方別】





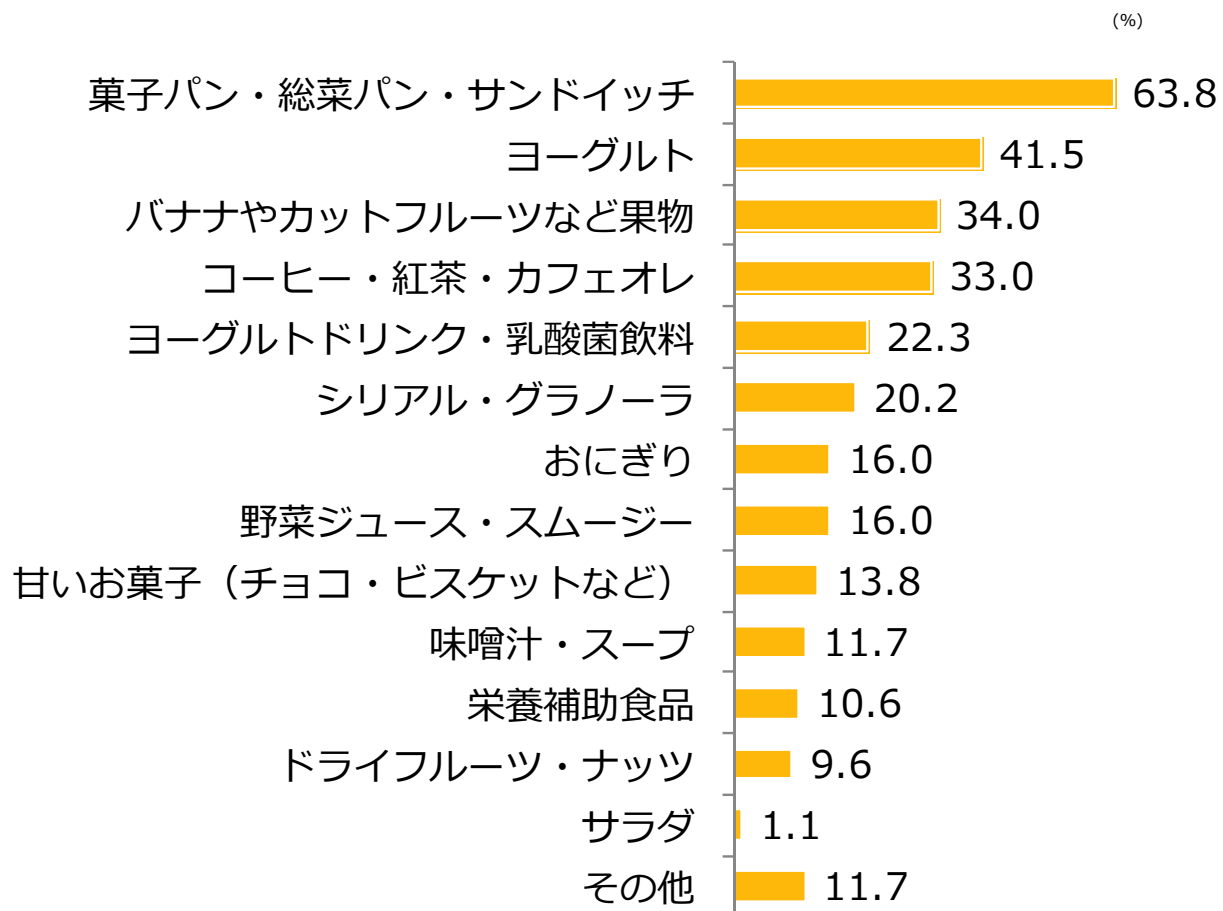
勤務日の朝食によく買って食べているのは「菓子パン・総菜パン・サンドイッチ」などパン類で63.8%。

次いで「ヨーグルト」41.5%、「バナナやカットフルーツなど果物」34.0%の順。

コーヒー・紅茶・カフェオレや、ヨーグルトドリンク・乳酸菌飲料など飲み物を買っている人も2割以上。

## Q5. 調理不要なものを買って食べている人、勤務日の朝食によく買って食べているのは？

※勤務日の朝食に調理不要なものを買って食べている人のみ回答 n=94



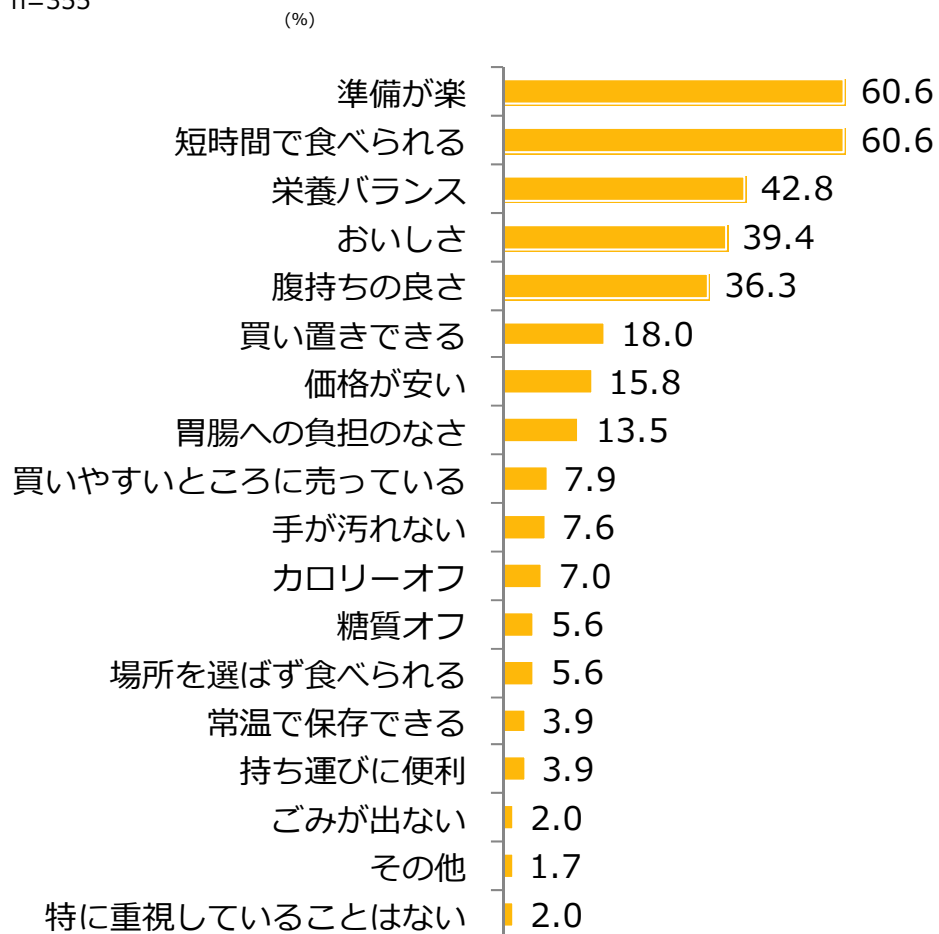
勤務日の朝食メニューを選ぶ際、重視していることは「準備が楽」と、「短時間で食べられること」がツートップ。

次いで「栄養バランス」や「おいしさ」が4割前後で続くが、時間のない朝、まずは何か口に入れるということが第一優先なのだろう。

フリーアンサー（13ページ）でも「もうちょっといろいろ食べたいけど、時間がないので結局パンと紅茶」「野菜やたんぱく質をとりたいが準備する時間も食べる時間もない」「平日は時間がないためワンパターンな朝食になりがち。栄養の偏りを気にしている」などの声が多数寄せられ、ジレンマを抱えている人は少なくない。

## Q6. 勤務日の朝食メニューを選ぶ際、重視していることは？

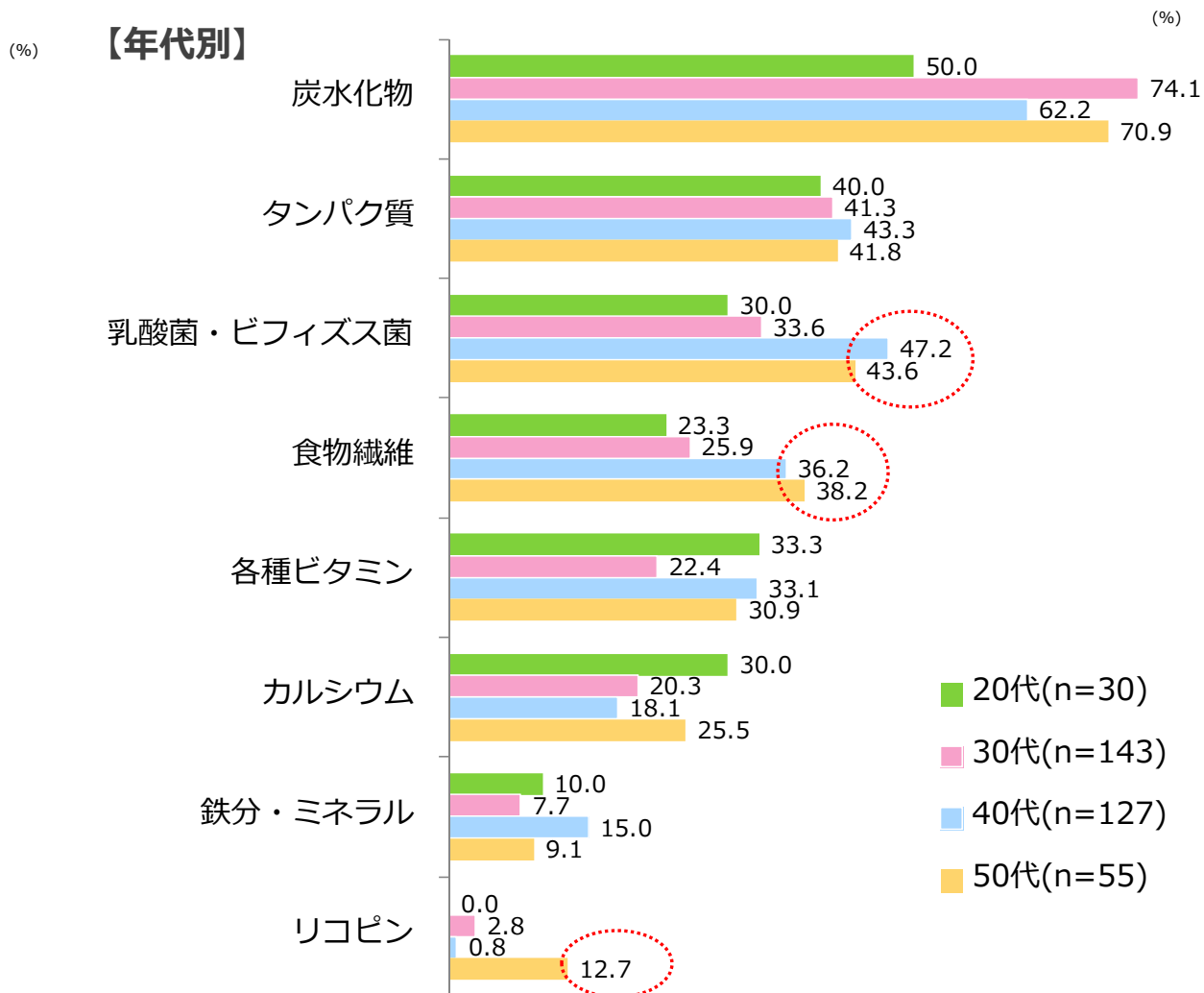
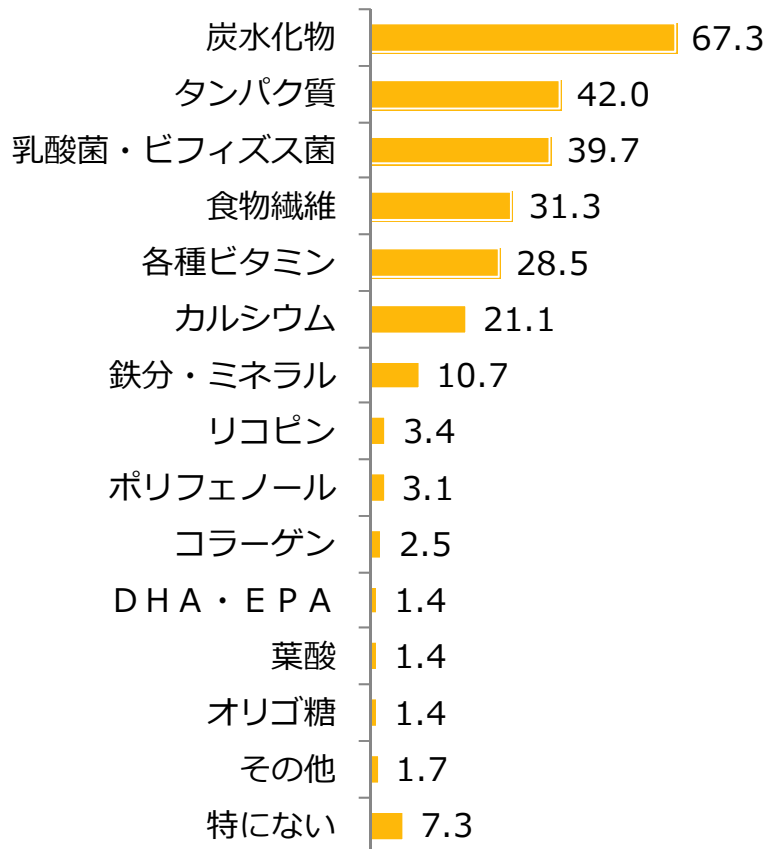
※勤務日に朝食を食べている人のみ回答 n=355



勤務日の朝食でよく摂っている栄養素や成分は「炭水化物」67.3%がトップ。  
 次いで「タンパク質」42.0%、「乳酸菌・ビフィズス菌」39.7%。  
 「乳酸菌・ビフィズス菌」「食物繊維」は40代・50代、「リコピン」は50代に摂っている人が多い。

## Q7. 勤務日の朝食で、よく摂っている栄養素や成分はありますか？

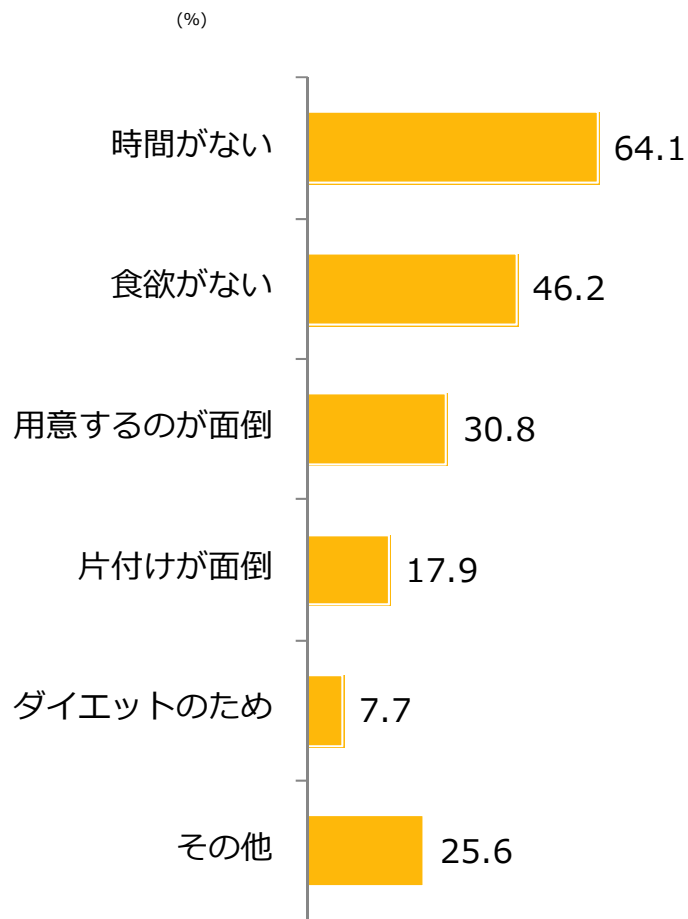
※勤務日に朝食を食べている人のみ回答 n=355



勤務日に朝食を食べない理由は「時間がない」が64.1%でトップ。  
次いで「食欲がない」46.2%、「用意するのが面倒」30.8%。  
「ダイエットのため」という人は7.7%で少数派。

### Q8. 勤務日に朝食を食べていない人、食べない理由は？

※勤務日に朝食を食べていない人のみ回答 n=39



年齢	自宅 都道府県	Q. 暮らし方	Q. 勤務日の朝食について、悩んでいることや疑問があれば自由にお書きください
45	東京都	1.独身・一人暮らし	お昼休みまでにお腹が空いてしまうので、出来れば朝食は食べたいのですが、時間に追われてしまう。
36	福島県	1.独身・一人暮らし	ごはんものの方が腹持ちはいいが、パン食に比べると洗い物が増えるので避けがちになってしまう
34	愛知県	1.独身・一人暮らし	ダイエットのためにはパンよりご飯がいいと聞くと、腹持ちもたしかにいいのですが、眠くなります…
45	兵庫県	1.独身・一人暮らし	もうちょっと、色々食べたいけど、1食にお金を掛けたくないのと、時間がないので、結局パンと紅茶になってしまう。冬なので、スープとか、リゾットとか雑炊とか、あったかくて少しは栄養もある物を食べたいけど、時間がないメンドクサイが勝ってします
47	東京都	1.独身・一人暮らし	ゆっくり時間をかけて食べたいのが理想だけど、そうも言ってもらえず、早食いで終る。
33	埼玉県	1.独身・一人暮らし	寝たい気持ち強いので、すぐに食べられる炭水化物のみが多い。野菜がないので将来不安。
50	兵庫県	1.独身・一人暮らし	朝から野菜を食べたいのですが、仕事帰りにスーパーに寄っても、残りものだけで、良い物が手に入らなくて悲しいです。
40	大阪府	1.独身・一人暮らし	平日は時間が無いためワンパターンな朝食になりがち。栄養の偏りを気にしている
30	福岡県	1.独身・一人暮らし	野菜やタンパク質をとりたいが準備する時間も食べる時間もない
26	神奈川県	2.独身・親と同居	いつも手軽に食べれる菓子パンにしてしまうので栄養素がとれない
46	愛媛県	2.独身・親と同居	どうしても野菜類を取ることをおろそかにしてしまいます。新鮮なものも口にせず、卵やウインナーなど油物を使ったものが多いような気がします。なので会社に着く前に野菜ジュースなどを買って飲んでいますがこれで栄養が足りているのかいつも悩んでいます
63	東京都	2.独身・親と同居	バナナ1本でも口に入れることの大切さを認識しているものの、昔から朝食を取らない生活習慣を改められない不甲斐なさを感じている。
42	宮城県	2.独身・親と同居	もっときちんとした朝食を作りたいと思っはいるが、なかなか時間が取れないので、いつも似たような偏った朝食になりがち…
31	東京都	2.独身・親と同居	もっとたくさんの栄養素が取ればそれにこしたことはないのですが、時間と手間の問題です。
47	兵庫県	2.独身・親と同居	会社に到着したら空腹になるので、オフィス内で簡単に食べれるものをいつも探しているが、ついお菓子になってしまうのでそれを避けたい。
42	東京都	2.独身・親と同居	今の食事だとビタミンやミネラルが足りないと思うのでもっと手軽に栄養豊富な朝食にしてみたい。
25	愛知県	2.独身・親と同居	時短を考えると毎回同じメニューになってしまうので、時短でかつメニューが変わる朝食がないものかと思う。
37	北海道	2.独身・親と同居	朝食はシリアルと牛乳(ヨーグルト)だけですが、本当に栄養が摂れているか不安。
31	神奈川県	2.独身・親と同居	本当は時間をかけて、ゆっくり栄養のあるものを食べたいけど時間がなくて簡単な物になってしまう
50	愛知県	3.既婚・夫婦二人暮らし	朝は、時間がなく、あまり食欲がわかない
29	愛知県	3.既婚・夫婦二人暮らし	朝起きて直ぐに食べる気がないので、食べやすい果物やヨーグルトを食べていますが、出勤後時間が経つとお腹がすいてお昼までもたないのが、悩みです。
47	宮城県	3.既婚・夫婦二人暮らし	毎朝、職場で飲むヨーグルトで朝食をすませています。体にいいかなと思っはいます。
37	宮城県	3.既婚・夫婦二人暮らし	毎日同じメニューなので、簡単にできる朝食メニューが知りたい。
43	大阪府	3.既婚・夫婦二人暮らし	毎日同じものを食べています。個人的には全く飽きないのですが、栄養素的には問題かと心配です。
51	東京都	3.既婚・夫婦二人暮らし	野菜が手軽に摂れないのが悩みです。
45	京都府	3.既婚・夫婦二人暮らし	用意する時間がないので、毎日同じ内容になってしまう。かと言って、前日に準備する気力なし。解決策はないとあきらめている。
31	大阪府	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	いつも同じになりがち。子供の分は気をつけているが自分は後回しになりがち。
32	福島県	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	まだ子どもが離乳食期だから、大人と子供の分と作らないといけない
35	大阪府	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	マンネリ化してきたので何か加えたいが条件を満たすもの(日持ちして準備に手間のかからないもの)がなかなか見つからず。
49	愛知県	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	もっとゆっくり、しっかり食べたいのですが、自分の食事の時間は無くなってしまうのが現実です。
31	京都府	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	もっとゆっくり食べたり、コーヒーを飲んだりたんぱく質も摂取したい。子供がもう少し早く食べてくれたらいいのに、、
43	神奈川県	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	健康的でバランスの取れた食事をしたいが、子どもの食事の用意や自分の支度に追われて時間が無く、パンだけで済ませてしまう。
38	兵庫県	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	子どもの準備をしながら自分も食べるとなると、座って食べるということがなかなかできない。
36	福岡県	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	子供がなかなか食べてくれないこと。焦ります
41	岐阜県	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	子供の食べるペースがバラバラで片付けが進まずにイライラしてしまう。
30	大阪府	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	時間がない中でいかに簡単に早く美味しく、腹持ちの良いものを食べられるかが重要視しています。パンは美味しいが腹持ちがよくないので、おにぎりになることが多いです。
31	大阪府	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	時間が無いので、栄養よりも、とにかく腹持ちのために、食パンと牛乳を食べるという感じです
31	大阪府	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	同じメニューが多くなりがちです。パン、サラダ、ヨーグルト、フルーツ、コーヒー。たまには和朝食もいいなと思っはいますが、魚を焼く、卵を焼く、納豆のゴミ処理、フライパンなどの洗い物が増える。面倒な仕事を増やしたくないのでパンが多いです。電子レンジだけで美味しい和朝食が作れたら嬉しいです。
35	愛知県	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	同じものになりがち。栄養が偏りがち。ゆっくり食べる時間なし。
31	東京都	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	毎日似たような朝食になりがちです。トーストが多いので、ジャムやトッピングを変えて飽きないようにしています。娘の朝食もマンネリがみです。準備は簡単だけど娘がワクワクしながら食べてくれるようなメニューがあればいいなと思っはいます。
36	東京都	4.既婚・夫婦と子ども暮らし	毎日同じでバリエーションがない、飽きてるが変えるのも手間で我慢している