

## 朝ごはんの実態調査

- 朝食の頻度は「週に5日以上」が78%、欠食の比率は22%
- 朝食で重視するポイントは「簡単に食べられること」が68%で最多
- 「朝食は健康のため重要だ」と思う人は97%、  
「できれば朝食は毎日食べたい」と思う人は94%

2008年9月30日  
株式会社マクロミル  
(証券コード：東証一部 3730)

株式会社マクロミル（本社：東京都港区、社長：辻本秀幸）は、1都3県（東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県）の20歳以上の男女を対象に、「朝ごはんの実態調査」を実施いたしました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間2008年9月8日（月）～9月9日（火）。有効回答数は1030名から得られました。

近年、不規則な食習慣や栄養の偏り、生活習慣病の増加など食習慣にまつわる様々な課題が話題となっています。特に朝食の欠食率は年々増加傾向にあると言われ、中でも20代や単身世帯の朝食欠食率の高さが問題として指摘されています。

「食育」の観点から朝食の重要性が改めて提唱されるなか、本調査では、健康的な生活を目的として朝ごはんの習慣化を広めている、農林水産省『めざましごはんキャンペーン』事務局の協力を得て、朝ごはんの実態を把握すべく調査票設計を行いました。

### 【調査結果概要】

#### 【1】朝食の頻度は「週に5日以上」が78%、欠食の比率は22%

1都3県、20歳以上の男女に対して、朝食を食べる頻度について尋ねたところ、「週に5日以上」が78%と約8割を占めました。一方で「週に3～4日」は9%、「週に1～2日」は7%、「食べない」と回答した人は7%で、朝食を欠食している人（週3日以上朝食を食べない人）は合計で22%となりました。世帯構成別に見ると、単身世帯で朝食を欠食している人は37%で、他の世帯層に比べ朝食の頻度が少なくなっています。（※ここでの欠食とは朝食について「週に3～4日」「週に1～2日」「食べない」と回答した場合をいいます。）

また、朝食にかかる時間は平日で「5分以上15分未満」が57%で最も多くなりました。15分未満を合計すると6割を超え、特に20～30代の若い世代では75%が15分未満で朝食を済ませており、朝食の簡便化が進んでいることがわかります。

#### 【2】朝食で重視するポイントは、「簡単に食べられること」が68%で最多

朝食で重視するポイントについて尋ねたところ、「簡単に食べられること」が68%で最も多く、次いで「毎日食べること」が55%、「栄養のバランスがとれていること」が42%となりました。

#### 【3】「朝食は健康のため重要だ」と思う人は97%、 「できれば朝食は毎日食べたい」と思う人は94%

朝食に対する考え方を尋ねたところ、「朝食は健康のため重要だ」は97%、「できれば朝食は毎日食べたい」は94%の人が「そう思う（そう思う+どちらかといえばそう思う）」と回答しており、朝食は健康のために毎日食べたほうが良いという意識を持っていることが窺われます。また、「朝食にはご飯（お米）を食べたい」と思う人は60%で、「朝食にはパンを食べたい」と思う人に比べ約10ポイント高くなりました。

## 「朝ごはんの実態調査」

### 【調査結果詳細】

#### ■調査概要

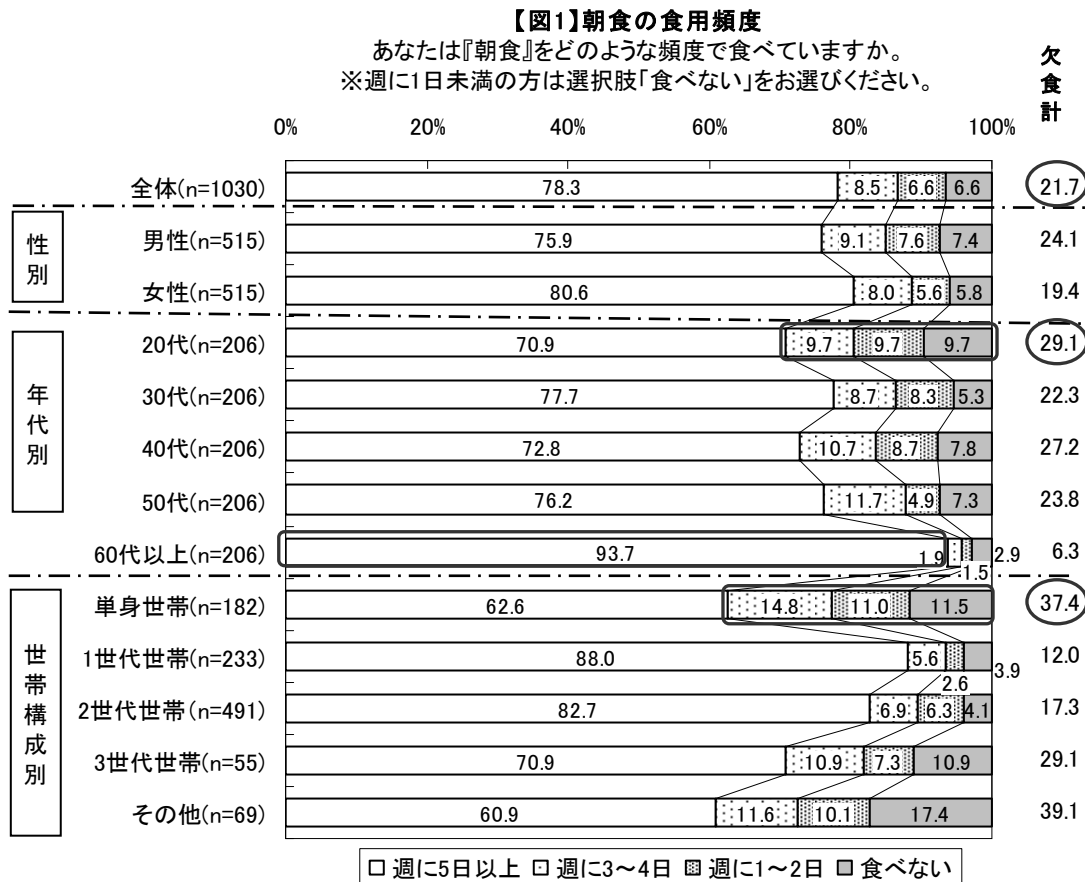
調査方法:	インターネットリサーチ							
調査地域:	1都3県(東京都・神奈川県・千葉県・埼玉県)							
調査対象:	20歳以上の男女(マクロミルモニタ会員)							
有効回答数:		20代	30代	40代	50代	60代以上	小計	合計
	男性	103s	103s	103s	103s	103s	515s	1030s
	女性	103s	103s	103s	103s	103s	515s	
調査日時:	2008年9月8日(月)~9月9日(火)							
調査機関:	株式会社マクロミル							

#### ■朝食の頻度は「週に5日以上」が78%、欠食の比率は22%

1都3県、20歳以上の男女に対して、朝食を食べる頻度について尋ねたところ、「週に5日以上」が78%と約8割を占めました。一方で「週に3~4日」は9%、「週に1~2日」は7%、「食べない」と回答した人は7%で、朝食を欠食している人(週3日以上朝食を食べない人)は合計で22%となりました。

年代別にみると、60代以上は「週に5日以上」朝食を食べる人が94%と、50代以下に比べ高い割合になっています。また、20代では朝食を欠食している人が29%と、他の年代に比べ多くなっています。

世帯構成別に見ると、単身世帯で朝食を欠食している人は37%で、他の世帯層に比べ朝食の頻度が少なくなっています。(図1)



※単身世帯：一人暮らし、1世代世帯：夫婦のみの世帯、2世代世帯：夫婦と子供の世帯、3世代世帯：親と夫婦と孫の世帯

※本調査の「朝食」には、果物や栄養補助食品なども含みます。

※ここでの欠食とは朝食について「週に3~4日」「週に1~2日」「食べない」と回答した場合をいいます。

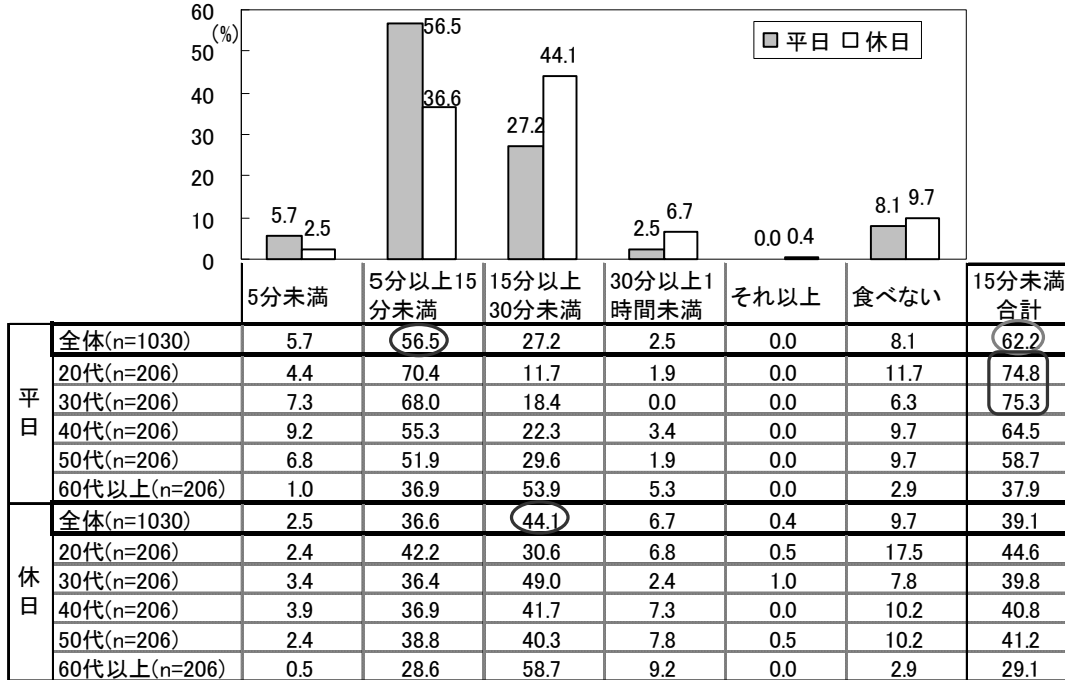
■ 朝食にかける時間

平日「5分以上15分未満」が57%、休日「15分以上30分未満」が44%

朝食にかける時間を尋ねたところ、平日では「5分以上15分未満」が57%、「15分以上30分未満」が27%となりました。一方、休日では「15分以上30分未満」が44%、「5分以上15分未満」が37%となりました。平日では15分未満を合計すると6割を超え、特に20～30代の若い世代では75%が15分未満で朝食を済ませており、朝食の簡便化が進んでいることがわかります。(図2)

【図2】朝食にかける時間

Q.あなたは、『朝食』にどのくらいの時間をかけますか。  
平日、休日のそれぞれで、あてはまる時間をお知らせください。



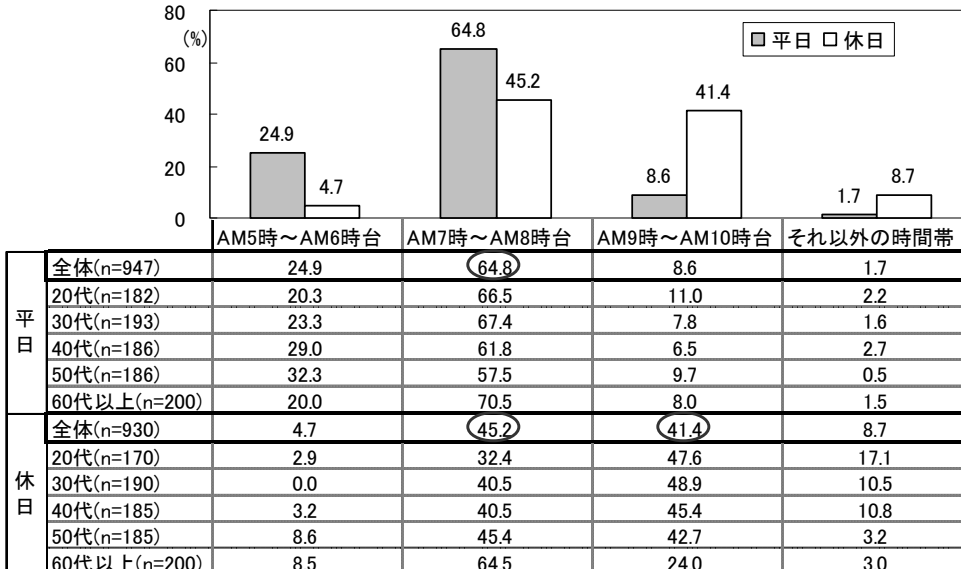
■ 朝食をとる時間帯、平日は「AM7時～AM8時台」が65%で最多、

休日は「AM7時～AM8時台」が45%、「AM9時～AM10時台」が41%と二分化

何時に朝食をとるか尋ねたところ、平日は「AM7時～AM8時台」が65%で最も多く、次いで「AM5時～AM6時台」が25%となりました。一方、休日では「AM7時～AM8時台」が45%、「AM9時～AM10時台」が41%と二分化した結果となりました。(図3)

【図3】朝食の時間<ベース:朝食を食べる人>

Q.あなたは『朝食』を何時に食べますか。  
朝食を食べる主な時間帯をお知らせください。  
平日、休日のそれぞれで、あてはまる時間帯をお知らせください。



■ 朝食で重視するポイントは「簡単に食べられること」が68%で最多

朝食で重視するポイントについて尋ねたところ、「簡単に食べられること」が68%で最も多く、次いで「毎日食べること」が55%、「栄養のバランスがとれていること」が42%となりました。

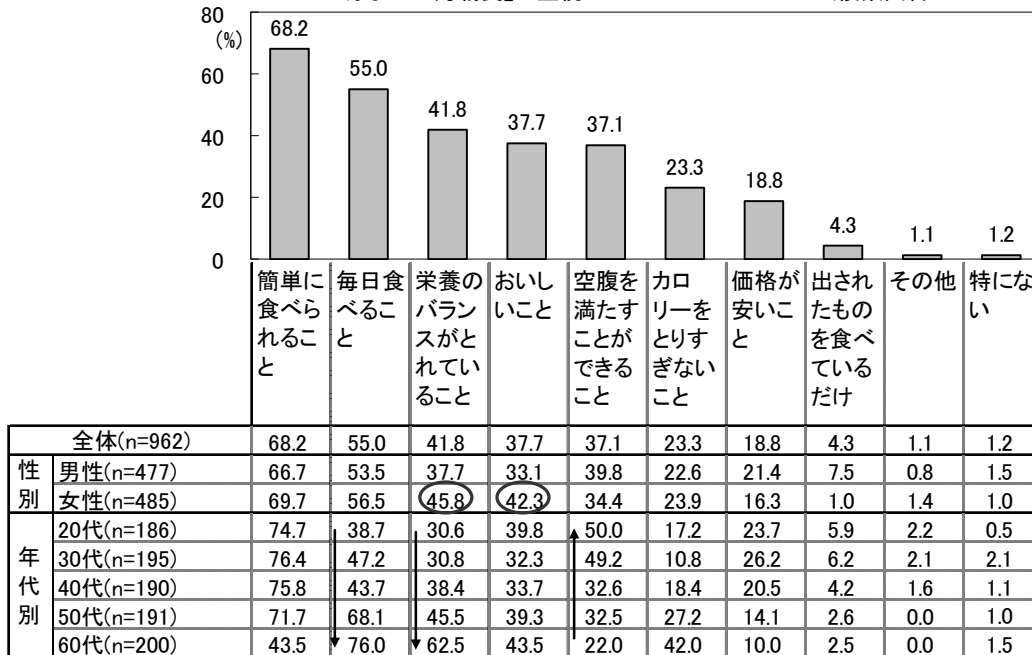
男女別にみると、女性は男性に比べ「栄養のバランスがとれていること」「おいしいこと」を重視している割合が高いようです。

年代別にみると、高齢層ほど「毎日食べること」「栄養のバランスがとれていること」を重視する一方で、若年層ほど「空腹を満たすことができること」が重視ポイントとして高い割合となっています。

(図4)

【図4】朝食の重視ポイント<ベース:朝食を食べる人>

Q.あなたが、『朝食』で重視するポイントは何ですか。(複数回答)



■ 主食として食べているのは、「パン」が49%、「ご飯」が36%

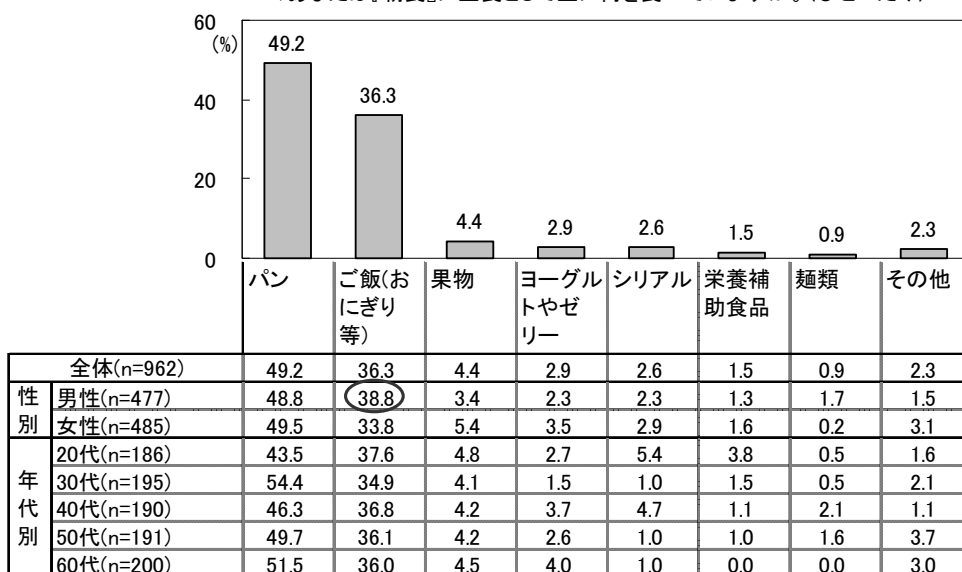
朝食に主食として食べているものを尋ねたところ、「パン」が49%で最も多く、次いで「ご飯(おにぎり等)」が36%となりました。

男女別にみると、男性では「ご飯(おにぎり等)」が39%と女性に比べ若干高い割合になっています。

(図5)

【図5】主食として食べているもの<ベース:朝食を食べる人>

Q.あなたは『朝食』に主食として主に何を食べていますか。(ひとつだけ)



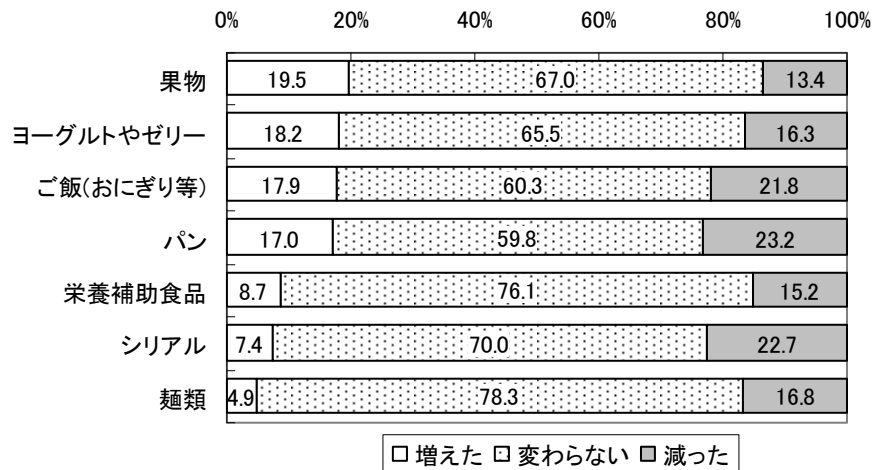
■ 朝食として食べる回数が増えたもの、「ご飯」は18%、「パン」が17%

「ご飯」が増えた理由は、「簡単に食べられるから」が48%、「健康に良いから」が41%

昨年と比べ各食品を朝食として食べる回数が増えたか、減ったかを尋ねました。「増えた」と回答した人の割合は「果物」が20%でトップ。次いで「ヨーグルトやゼリー」「ご飯(おにぎり等)」がそれぞれ18%、「パン」が17%となりました。(図6)

【図6】朝食の傾向変化<ベース:朝食を食べる人(n=962)>

Q.昨年と比較して、下記の食品を朝食に食べる回数は減りましたか、増えましたか。それぞれお知らせください



食べる回数が増えた上位4食品について、増えた理由を尋ねたところ、「果物」「ヨーグルトやゼリー」に関しては「健康に良いから」が8割弱で最も高い割合となっています。また、「ご飯(おにぎり等)」に関しては「簡単に食べられるから」が48%、次いで「健康に良いから」が41%、「割安感があるから」が27%となりました。特に女性は「ご飯(おにぎり等)」を朝食に食べる回数が増えた理由として「健康に良いから」と回答した人が、47%と男性に比べ10ポイント以上高い割合となりました。一方、「パン」は「簡単に食べられるから」が77%で最も多くなっています。(図6-1)

【図6-1】当該食品の食用頻度が増えた理由<ベース:当該食品の食用頻度が増えた人>

Q.昨年と比較して、朝食に食べる回数が増えたものについて、その理由としてあてはまるものをそれぞれお知らせください。(複数回答)

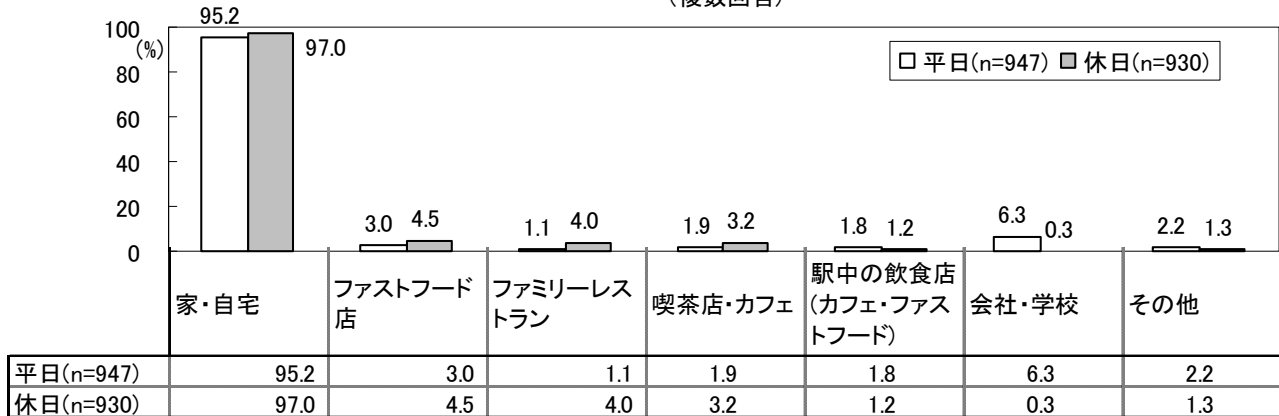
		健康に良いから	簡単に食べられるから	昨年に比べ朝食自体を食べるよう意識したから	割安感があるから	外食や、お店で簡単に朝食が購入できるから	その他
果物	全体(n=188)	77.7	37.2	9.6	2.7	0.5	9.6
	男性計(n=65)	73.8	46.2	7.7	1.5	1.5	7.7
	女性計(n=123)	79.7	32.5	10.6	3.3	0.0	10.6
ヨーグルトやゼリー	全体(n=175)	76.6	48.6	10.9	2.9	3.4	5.1
	男性計(n=84)	75.0	51.2	10.7	2.4	3.6	2.4
	女性計(n=91)	78.0	46.2	11.0	3.3	3.3	7.7
ご飯(おにぎり等)	全体(n=172)	41.3	48.3	13.4	26.7	8.1	12.8
	男性計(n=70)	32.9	47.1	14.3	27.1	10.0	14.3
	女性計(n=102)	47.1	49.0	12.7	26.5	6.9	11.8
パン	全体(n=164)	3.7	76.8	12.8	14.6	19.5	12.2
	男性計(n=88)	2.3	81.8	13.6	17.0	27.3	3.4
	女性計(n=76)	5.3	71.1	11.8	11.8	10.5	22.4

■ 朝食を食べる場所は、平日・休日ともに「家・自宅」が90%以上

朝食をどこで食べるか尋ねたところ、平日、休日ともに「家・自宅」が90%以上を占めています。「会社・学校」で朝食を食べる人は6%でした。(図7)

【図7】朝食を食べる場所<ベース:朝食を食べる人>

Q.あなたは主に、どこで『朝食』を食べますか。  
平日、休日のそれぞれで、あてはまる場所をすべてお知らせください。  
(複数回答)



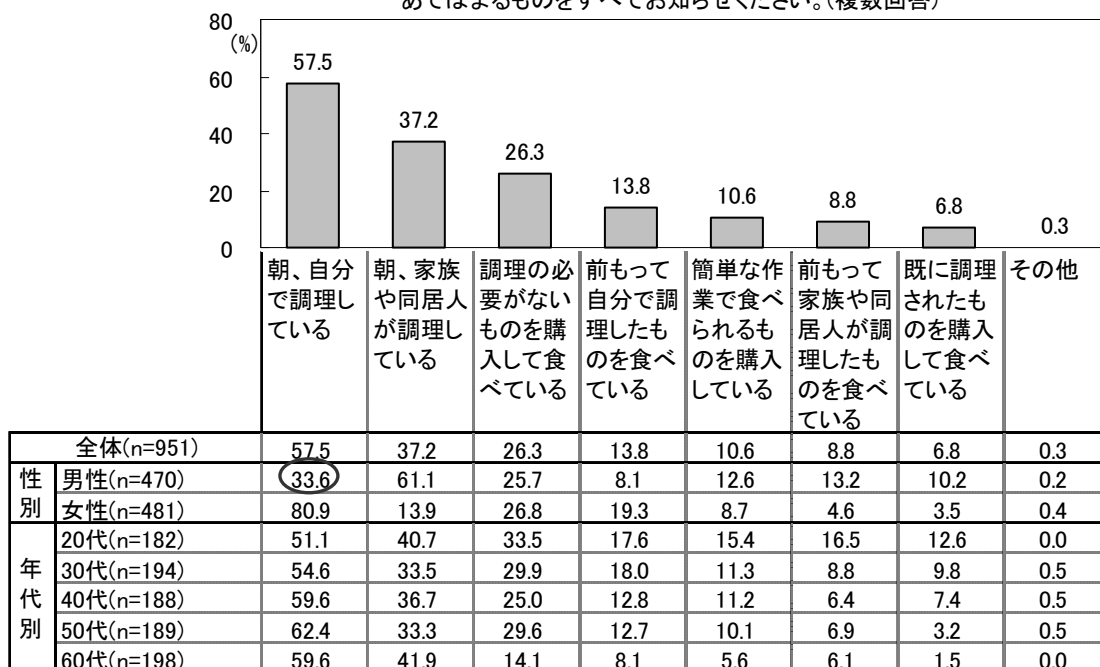
■ 自宅での朝食の用意方法は「朝、自分で調理している」が58%でトップ、  
次いで「朝、家族や同居人が調理している」が37%

普段、家・自宅で朝食を食べる人に対して、どのように朝食を用意しているか尋ねたところ、「朝、自分で調理している」と回答した人が58%で最も多く、次いで「朝、家族や同居人が調理している」が37%、「調理の必要がないものを購入して食べている」が26%となりました。

男女別にみると、男性で「朝、自分で調理している」と回答した人は34%となっており、男性の3人に1人が自分で朝食を調理している結果となっています。(図8)

【図8】朝食の用意の仕方<ベース:家で朝食を食べる人>

Q.あなたは普段、家・自宅でどのように『朝食』食べていますか。  
あてはまるものをすべてお知らせください。(複数回答)

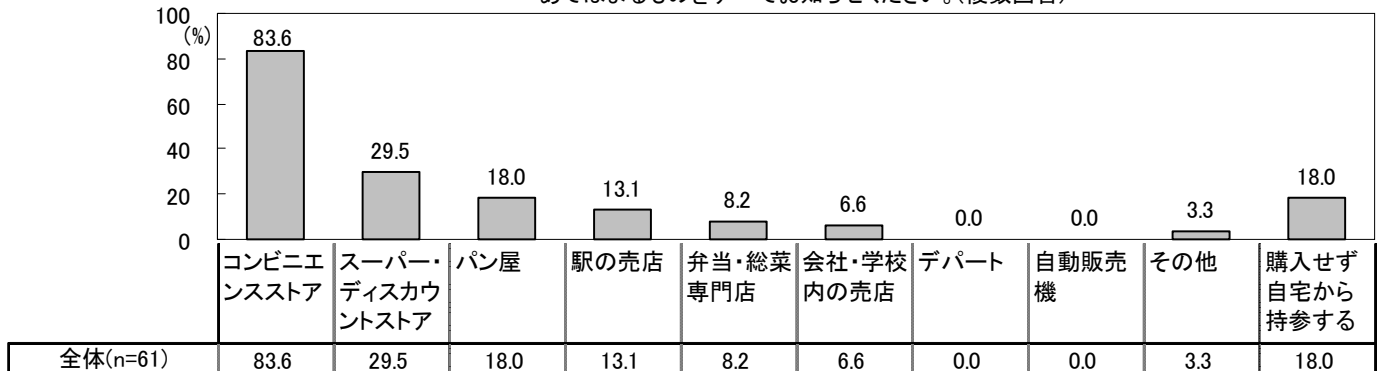


■ 会社や学校で朝食を食べる人の朝食購入場所は、約8割が「コンビニエンスストア」

会社や学校で朝食を食べる人に対して、朝食の購入場所を尋ねたところ、「コンビニエンスストア」が84%で圧倒的に高い割合になりました。(図9)

【図9】朝食の購入場所<ベース:会社・学校で朝食を食べる人(n=61)>

Q.あなたは普段どこで、会社・学校で食べるための『朝食』を購入しますか。  
あてはまるものをすべてお知らせください。(複数回答)



■ 朝食で「ご飯」を食べる理由は、「ご飯が好きだから(63%)」がトップ、  
次いで「腹もちがいいから(52%)」、「手軽に食べることができるから(45%)」

朝食に「ご飯(おにぎり等)」を食べる人に対して、その理由を尋ねたところ、「ご飯が好きだから」が63%で最も多く、次いで「腹もちがいいから」が52%、「手軽に食べることができるから」が45%となりました。

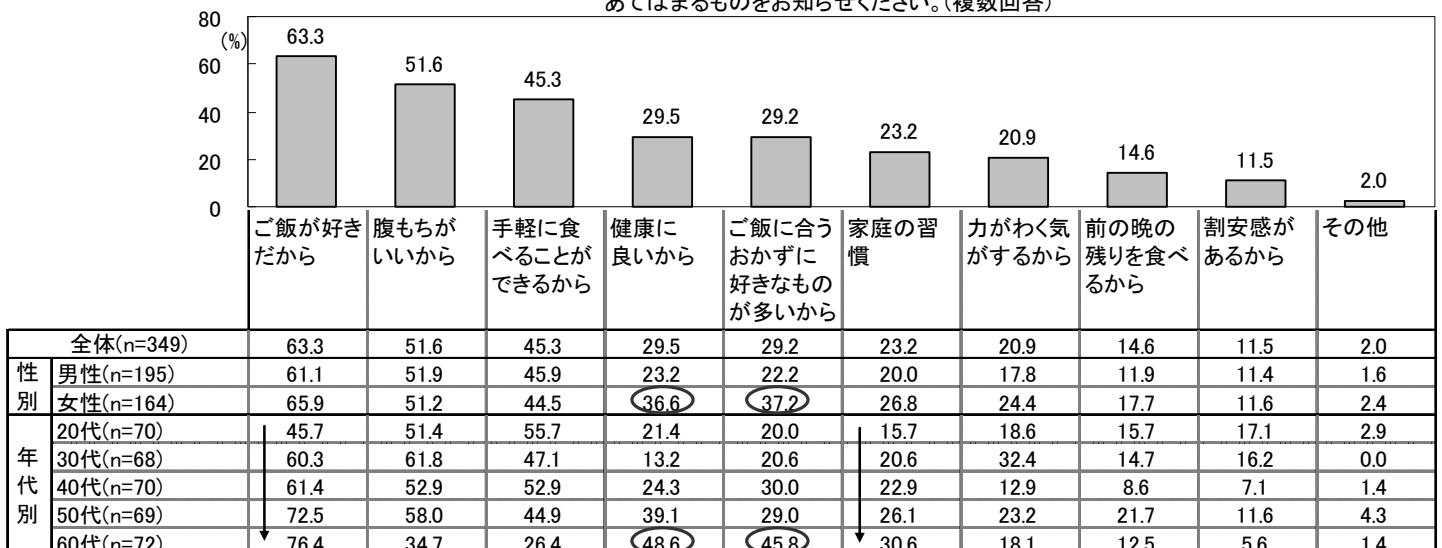
男女別にみると、女性では「健康に良いから」「ご飯に合うおかずが好きなのが多いから」が男性に比べ10ポイント以上高くなっています。

年代別にみると、高齢層ほど「ご飯が好きだから」「家庭の習慣」が多くなっています。また、60代で「健康に良いから」「ご飯に合うおかずが好きなのが多いから」が他の年代に比べ多くなっています。(図10)

【図10】朝食でご飯(おにぎり等)を食べる理由

<ベース:朝食でご飯(おにぎり等)を主食とする人>

Q.あなたが、主食として『朝食』に「ご飯(おにぎり等)」を食べている理由に  
あてはまるものをお知らせください。(複数回答)



■ 朝食で「ご飯」を食べるときの好きなおかず

1位「卵料理(51%)」、2位「魚料理(35%)」、3位「納豆(30%)」

朝食で「ご飯(おにぎり等)」を食べるときのおかずとして好きなものを、自由回答形式で具体的に記述してもらいました。その結果1位は「卵類(生卵・卵焼きなど素材が卵のみの料理)」で51%、2位は「魚料理(焼き魚など)」で35%、3位は「納豆」で30%となりました。(図11)

また、最近1年間に朝食として新しく食べるようになったメニュー・食品について、同じく自由回答形式で具体的に記述してもらったところ、「ヨーグルト」が10%、「パン(サンドウィッチ除く)」が9%、「バナナ」が8%となりました。(図12)

【図11】好きなご飯のおかず(上位10位) <n=1030>  
Q.『朝ごはん』で『ご飯(おにぎり等)』を食べる際のおかずとして、あなたが好きなおかずをお知らせください。  
(自由回答・複数回答)

順位	料理名	%
1	卵料理(生卵・卵焼きなど)	50.9
2	魚料理(焼き魚など)	34.5
3	納豆	29.6
4	味噌汁	22.7
5	漬物	21.6
6	のり	19.4
7	魚卵類(たらこ・明太子など)	13.8
8	野菜・サラダ	11.6
9	ウィンナー・ソーセージ	9.8
10	梅・梅干し	9.7

【図12】最近1年間に朝食として新しく食べるようになったメニュー・食品(上位5位) <n=1030>  
Q.あなたが、ここ1年くらいのうちに朝食として新しく食べるようになったメニューや食品をお知らせください。  
(自由回答・複数回答)

順位	メニュー・食品	%
1	ヨーグルト	9.7
2	パン(サンドウィッチ除く)	8.7
3	バナナ	7.6
4	シリアル(クッキー・パータイプ含む)	6.2
5	果物(ドライフルーツ含む) 米類(おにぎり・お茶漬けなど)	4.6

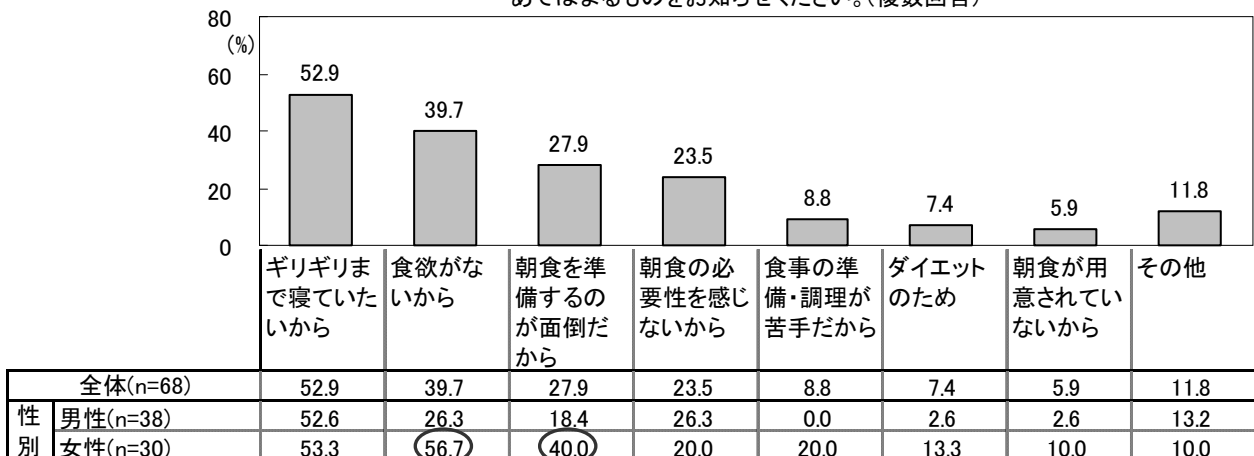
■ 朝食を食べない理由は、「ギリギリまで寝ていたいから」が53%で最多、  
次いで「食欲がないから」が40%、「準備をするのが面倒だから」が28%

朝食を食べない人に、その理由を尋ねたところ、「ギリギリまで寝ていたいから」が53%で最も多く、次いで「食欲がないから」が40%、「朝食を準備するのが面倒だから」が28%となりました。

男女別にみると、女性では「食欲がないから(57%)」「朝食を準備するのが面倒だから(40%)」が男性に比べ20ポイント以上高い割合となっています。(図13)

【図13】朝食を食べない理由<ベース:朝食を食べない人>

Q.あなたが『朝食』を食べない理由として、あてはまるものをお知らせください。(複数回答)



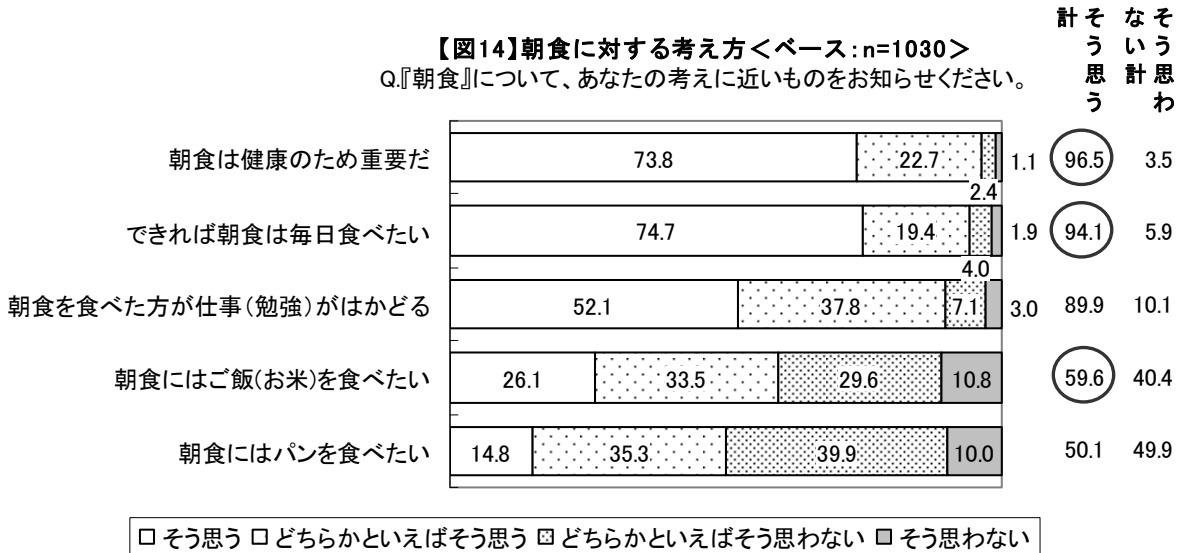


■ 「朝食は健康のため重要だ」と思う人は97%、  
「できれば朝食は毎日食べたい」と思う人は94%

朝食に対する考え方を尋ねたところ、「朝食は健康のため重要だ」は97%、「できれば朝食は毎日食べたい」は94%の人が「そう思う(そう思う+どちらかといえばそう思う)」と回答しており、朝食は健康のために毎日食べた方がよいという意識を持っていることが窺われます。

また、「朝食にはご飯(お米)を食べたい」と思う人は60%で、「朝食にはパンを食べたい」と思う人に比べ約10ポイント高くなりました。(図14)

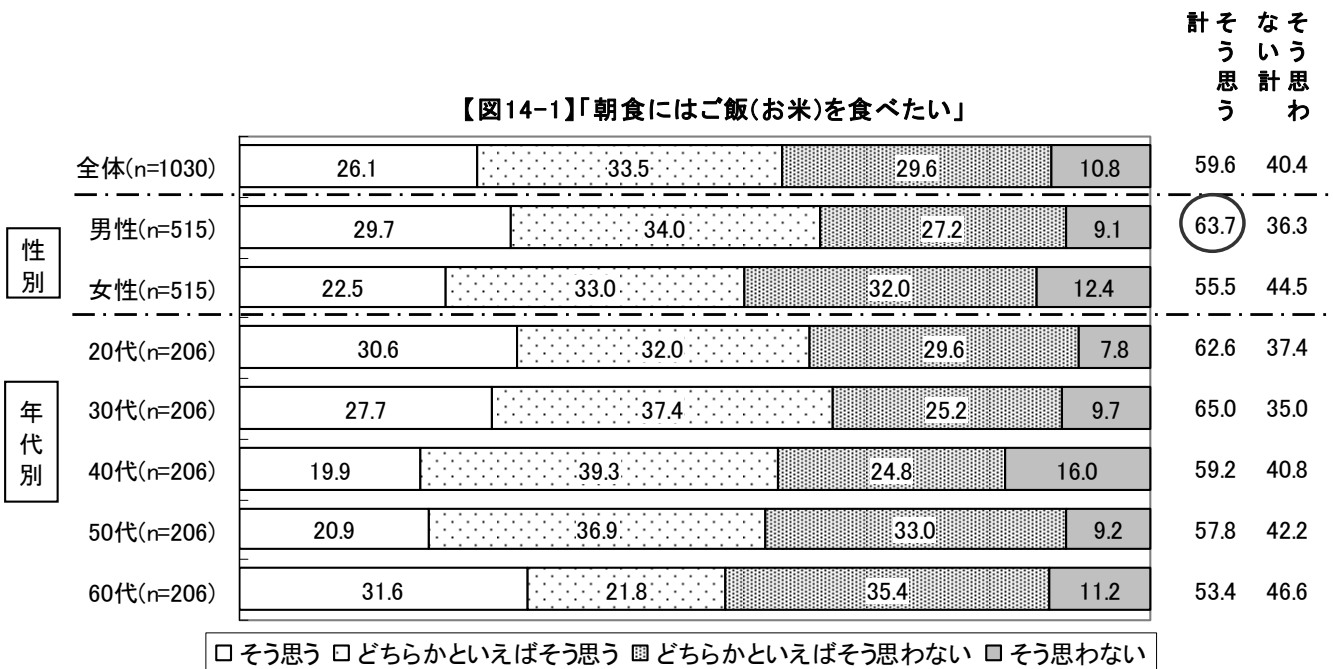
【図14】朝食に対する考え方<ベース:n=1030>  
Q.『朝食』について、あなたの考えに近いものをお知らせください。



「朝食にはご飯(お米)を食べたい」という項目に関して男女別にみると、男性で「そう思う(そう思う+どちらかといえばそう思う)」と回答した人は64%と、女性に比べ高い割合になっています。

本リリース4ページ図5をみると、実際に朝食に主食として食べているのは「パン」が49%で最も多くなっていますが、この結果から、実際はご飯(お米)を食べたいと考えている人が多いという傾向が見られます。(図14-1)

【図14-1】「朝食にはご飯(お米)を食べたい」



【 株式会社マクロミル 会社概要 】

株式会社マクロミルは、さまざまな企業の商品やサービス等に対する消費者の声を、インターネットを活用して瞬時に集めるインターネット市場調査会社です。

国内 74 万人を超える独自調査モニタを調査対象として迅速なネットリサーチを行う「QuickMill」のほか、携帯電話を活用したモバイルリサーチ「MobileMill」、世界各国の消費者を対象にした海外市場調査「GlobalMill」など様々なネットリサーチサービスを展開しています。

社名 ■株式会社マクロミル  
本社 ■東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
URL ■www.macromill.com  
設立 ■2000年1月31日  
資本金 ■9億3,035万円 ※2008年6月末現在  
上場取引所 ■東証一部（証券コード：3730）  
代表者 ■代表取締役社長 辻本 秀幸  
従業員数 ■255名 ※2008年8月末現在  
事業内容 ■インターネットを活用した市場調査（ネットリサーチ）

—— 本件に関するお問い合わせ先 ——

株式会社マクロミル 広報担当：関・西沢  
東京都港区港南 2-16-1 品川イーストワンタワー11F 〒108-0075  
TEL:03-6716-0707 FAX:03-6716-0701 E-mail:press@macromill.com

《 引用・転載時のクレジット表記のお願い 》

本リリースの引用・転載の際は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例> 「インターネット調査会社のマクロミルが実施した調査結果によると・・・」