

「朝食はパンが多い」51.1%

朝の時短はメニューの「パターン化」にあり！

究極は、栄養&時短がかなう「オールインワン朝食」!?

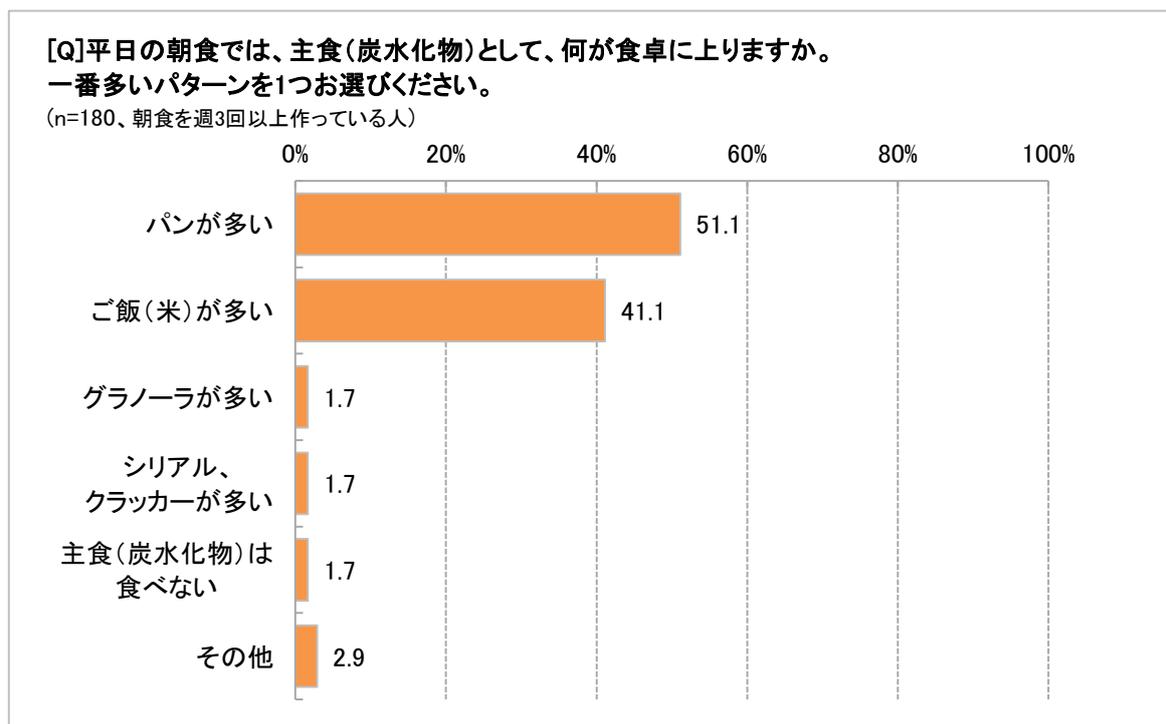
〈次のくらし〉を読み解く「オレンジページくらし予報」と、子育て家族のリアルな本音やニーズを探る「ジェイアール東日本企画イマドキファミリー研究プロジェクト」が、国内在住で小学生以下のお子さんがある方を対象に、「イマドキ家族の食事に関する共同研究」を実施しました。朝食で実際に食べたものを写真で投稿する日記調査と、アンケート調査を行い、朝食のメニューや調理頻度、朝食で重視していることなどをリサーチ。朝食メニューの傾向などの分析もを行い、イマドキママたちの朝食の実態に迫りました。

【ダイジェスト】

「朝食はパンが多い」51.1%、以前よりも「パンが増えた」32.2%

朝の時短はメニューの「パターン化」にあり！

栄養バランス&時短がかなう「オールインワン朝食」のニーズが高まる!?



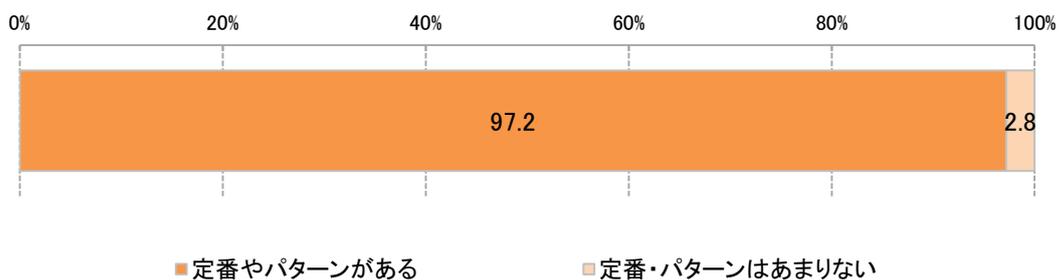
「朝食はパンが多い」51.1%、以前よりも「パンが増えた」32.2%

まず、平日の朝食でいちばん多く食べる主食（炭水化物）についてきいてみると、「パンが多い」51.1%、「ご飯が多い」41.1%と、パン派のほうがやや優勢のようです。以前と食べる頻度を比較したところ、パンが「増えた」32.2%、「変わらない」49.7%、「減った」は18.1%。それに対して、ご飯が「増えた」21.5%、「変わらない」54.8%、「減った」23.7%。こちらも、パンを食べる頻度が増えた人のほうが多いことがわかりました。

食べる頻度が増えた人にその理由を尋ねてみると、パン派とご飯派ではニーズに違いがあるようです。パンが増えた人は、「簡単に食べられるから」93.0%と調理の手軽さを挙げる人が圧倒的に多いのですが、ご飯が増えた人は、「健康によいから」68.4%がトップ。実際、「ご飯が多い」人のほうが「朝調理したもの（ご飯、おかず、汁物など）を含んだメニュー」の割合が40%以上高くなっており、「平日はごはん、具だくさんのみそ汁、焼き魚に納豆や漬けものなどを一品添えています」（50代・パート）など、調理に手をかけている人が多いよう。「野菜を食べている」割合も20%以上高くなっており、健康志向が強いことがデータからも見てとれました。

[Q]朝食のメニューに、自分なりの定番やパターンがありますか。

(n=180、朝食を週3日以上作っている人)



「パンは替わるけれど、ほかのメニューは毎日同じ」

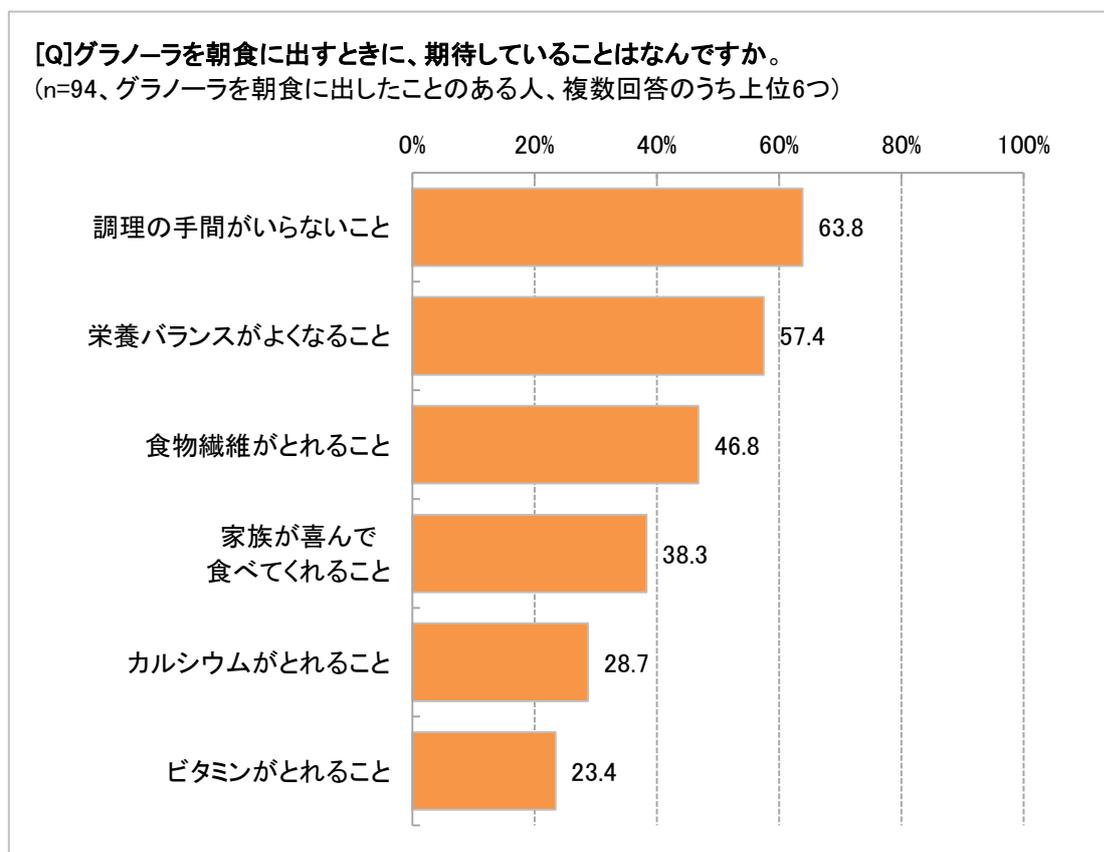


「栄養バランスがよくなる」と、みそ汁 & おにぎりにもグラノーラをプラス

朝の時短はメニューの「パターン化」にあり！

朝食で食べたものを写真で投稿する「食事日記」調査では、同じようなメニューを繰り返す「定番」のある人が目立ちました。そのメニューを選んだ理由をきくと、「朝食は、レタスとトマト、ソーセージ、パンが定番。パンの種類だけ変えるけれど、他は毎日同じです」（40代・フルタイム）など、出す料理や食品をある程度決めている様子。アンケート調査でも「朝食のメニューに、自分なりの定番やパターンがある」との回答が 97.2%に上りました。こういった「パターン化」の背景には、「時短」への強いニーズが隠れています。今回の調査は、小学生以下のお子さんがいる方が対象なので、まだ身支度などに手助けが必要なケースも。それだけに、朝はメニューを固定化して、「悩む時間や調理時間を、少しでも短くしたい！」という思いがあるのかもしれません。

ただし、パターン化に対して、専業主婦と共働きの人とは、違った思いを抱いている様子も垣間見えます。「わが家の朝食にタイトルをつけるとしたら？」という問いに、専業主婦は、「チンするだけでごめんなさい」「お弁当とかぶってごめんなさい」など、「ごめんなさい」という言葉が挙がっており、現状に対して「きちんとできていない」と引け目を感じていることがうかがえます。いっぽう、共働きの人は、「ワンプレート」「ワンパターン」「マンネリ」といった言葉が並びつつも、「毎日違うメニューを出すなんて無理」といったコメントが見られるなど、合理的な割り切りが感じられました。



栄養バランス＆時短がかなう「オールインワン朝食」のニーズが高まる!?

「食事日記」で存在感を見せていたのが、「グラノーラ」。主食として食べているというよりは、ヨ

ーグルトのトッピングとして使っている人が目立ちましたが、特筆すべきは「取り入れたい」という声が多かったこと。他の人の食事日記で参考になったこととして、「グラノーラ」を挙げた回答が散見されました。アンケート調査でも、「グラノーラを朝食に出したことがある」人は52.2%と半数を超えています。「グラノーラを朝食に出すときに、期待していること」についてきいてみると、1位は「料理の手間がいない」63.8%、2位は「栄養バランスがよくなること」57.4%、「食物繊維がとれること」46.8%。ヨーグルトや牛乳を合わせて食べるだけという手軽さはもちろん、不足しがちなビタミンや食物繊維がとれることが、何より人気なのかもしれません。

こうした「手間がいない」こと、「栄養バランスがよい」ものとして、食事日記では、食パンにチーズや野菜をのせて焼いた「のっけトースト」や、「肉まん」も好評でした。子どもが喜んで食べるので、食事時間が短縮できる点も支持されているよう。「朝食の調理にかける時間を、今よりも短くしたいと思いますか」とたずねると、「短くしたい」は60.0%と過半数を超え、「時短」志向はまだ続きそうです。一皿、一品で栄養がとれる「グラノーラ」「肉まん」などの「オールインワン朝食」は、忙しい朝食の救世主として、さらにニーズが高まっていくのかもしれません。

今回の調査で、「家族全員同じものを食べている」のは48.9%と半数以下。主食や卵の調理法をリクエスト制にしていたり、食欲のない子どもには好物のパンを出したりと、きめ細やかな配慮をしている様子が伝わってきます。それは、家族の一日を気持よくスタートさせたいと願っているからなのでしょう。朝食の重要性を、改めて感じる調査となりました。

アンケート概要

【朝食・夕食の9日間の写真日記調査】

●調査対象：25歳～49歳、一都三県在住の小学校4年生以下の子どもがいる女性（有効回答数25人）

●調査方法：オンライン写真日記調査 ●調査期間：2018年9月1日～9月14日

【朝食についてのアンケート調査】

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の小学生以下のお子さんがある女性（有効回答数210人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2019年3月30日～4月4日

●オレンジページくらし予報×イマドキファミリー研究プロジェクト

「イマドキ家族の食事に関する共同研究」概要

最近の子育て家族の食生活の実態を探るべく、「夕食の実態と支度に関する調査」「夕食の食卓写真分析」「朝食・夕食の9日間の写真日記調査」を実施。朝食や夕食のメニュー内容や調理時間、負担に思っていることなど、多方面から食の実態をリサーチ。

●「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて

<次の暮らし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●ジェイアール東日本企画 イマドキファミリー研究プロジェクトについて

「子育て家族」を取り巻く環境の変化に着目し、「イマドキファミリー」のリアルな本音やニーズを調査。どのような価値観を持ち、どのように行動しているのかを分析し、企業と家族の最適なコミュニケーションを発見・創造する活動をしています。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 34 周年を迎える生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=325,088 部（2018 年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp

Tel. 03-3436-8418