



報道関係者 各位

2016年1月12日

～マルハニチロ、「受験と食事に関する調査 2016」～

== 受験シーズンの食事 ==

子どもが中学受験を経験した母親の7割以上が「食事」で受験を応援

受験生の食事で気をつけたことは？ 母親の3人に1人が「楽しく食事をする」と家族の団らんを重視

受験生を脳活で応援？ 記憶力アップを期待して摂らせた栄養 1位「DHA」

健康的な視力維持を期待して摂らせた栄養 1位「ビタミンC」

記憶力アップを期待して摂らせた食材は「納豆」「豆腐」や「サバ」「サケ・サーモン」

健康的な視力維持を期待して摂らせた食材 1位「ブルーベリー」

== 夜食・ゲン担ぎメニューとねぎらいの食事 ==

子どもに用意した夜食 1位「おにぎり」2位「うどん」3位「ラーメン」

受験日の前夜や当日朝に用意したゲン担ぎメニュー 人気はかつ料理！

1位「とんかつ」2位「カツ丼」3位「カツカレー」4位ネバーネバーギブアップの「納豆」

中学受験で受験当日に子どもにかけた言葉 1位「最後まで諦めないようにね」

「試験が終わったらおいしいもの食べに行こうね」や「今日の晩ごはんは何を食べたい？」との回答も

受験が終わった後の、受験生の頑張りをねぎらうための食事 2位は「回転寿司」、1位は？

== 受験期の夫の態度や夫婦関係 ==

夫は「子どもの受験に協力的」4割半、でも「子どもに勉強を教えると怒り出す」1割半

夫婦円満が子どもの受験を成功に導く!? 子どもの受験期、合格のためには一時休戦！

「夫婦喧嘩は子どもの受験に悪影響」7割強、「夫婦円満は合格確率をアップさせる」6割

== 受験に関する芸能人ランキング ==

子どもに勉強を教えてほしい芸能人 3位「櫻井翔さん」2位「宇治原史規さん」1位は？

子どもの塾生を作ってほしい芸能人 1位「速水もこみちさん」2位「北斗晶さん」3位「ギャル曽根さん」

子どもがスランプの時に励ましてほしい芸能人 「松岡修造さん」がダントツ

受験当日に子どもの緊張をほぐしてほしい芸能人 2位「とにかく明るい安村さん」1位は？

マルハニチロ株式会社 (<http://www.maruha-nichiro.co.jp/>) (所在地: 東京都江東区豊洲 3-2-20 代表取締役社長 伊藤 滋) は、2015年12月11日～12月17日の7日間で、最近5年以内に子どもが受験(小学校～大学)をした30歳～59歳の母親に対し、「受験と食事に関する調査 2016」をインターネットリサーチで実施し、1,000名の有効回答サンプルを集計しました。(調査協力会社: ネットエイジア株式会社)

## 「受験と食事に関する調査 2016」 調査結果

### ==受験シーズンの食事==

◆子どもが中学受験を経験した母親の7割以上が「食事」で受験を応援

◆受験生の食事で気づけたことは？ 母親の3人に1人が「楽しく食事をする」と家族の団らんを重視

最近5年以内に子どもが受験(小学校～大学)をした30歳～59歳の母親1,000名(全回答者1,000名)に、どのようなことで受験を応援したか聞いたところ、「食事(普段の食事・夜食・ゲン担ぎメニューなど)」が最も多く52.0%、次いで、「健康維持」50.4%、「学校選び・学校見学」43.9%、「送り迎え(塾・学力テスト会場など)」38.7%、「相談相手になる」38.1%が続きました。また、「お弁当」は25.8%と4人に1人が挙げました。子どもの受験を食事でも応援したお母さんが多いようです。

子どもの受験種別にみると、「食事」は、子どもが小学校受験をした母親や中学校受験をした母親で特に高くなり、子どもが小学校受験をした母親では64.4%、中学校受験をした母親では72.6%になりました。【図1】

次に、全回答者(1,000名)に、受験をした子どもの食事では、どのようなことに気づけたか聞いたところ、「栄養バランスの取れたメニューにする」が最も多く48.6%、次いで、「三食欠かさないようにする」38.2%、「規則正しく食事をする」35.8%が続き、きちんとした食生活を心がけていたお母さんが多いことがわかりました。また、上位3項目に続いたのは、「楽しく食事をする」で32.6%と3人に1人の割合になりました。受験シーズンは子どもにとってストレスが溜まりやすい時期ですが、楽しく食事することで、気分転換できていた受験生もいるのではないのでしょうか。【図2】

◆受験生を脳活で応援？ 記憶力アップを期待して摂らせた栄養 1位「DHA」

◆健康的な視力維持を期待して摂らせた栄養 1位「ビタミンC」

◆記憶力アップを期待して摂らせた食材は「納豆」「豆腐」や「サバ」「サケ・サーモン」

◆健康的な視力維持を期待して摂らせた食材 1位「ブルーベリー」

母親の多くが食事でも受験生を応援していることがわかりましたが、受験生を応援する食事のために、どのような栄養を意識し、また、どのような食材を使っていたのでしょうか。

食事やお弁当で子どもの受験を応援していた母親(552名)に、《受験期に、記憶力のアップを期待して摂らせた栄養》を聞いたところ、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」37.5%が最も多くなり、次いで、「ビタミンC」35.9%、「カルシウム」29.3%が続きました。【図3】

また、《受験期に、健康的な視力を保つことを期待して摂らせた栄養》を聞いたところ、最も多かったのは「ビタミンC」19.7%、「ビタミンA(またはベータカロテン)」19.0%がほぼ同率となり、「ビタミンB群(B1、B2、B6、B12、ナイアシンなど)」16.8%、「アントシアニン」14.1%、「DHA(ドコサヘキサエン酸)」13.0%が続きました。【図4】

それでは、どのような食材が使われていたのでしょうか。

食事やお弁当で子どもの受験を応援していた母親(552名)に、《受験期に、記憶力のアップを期待して使った食材》を聞いたところ、「納豆」39.9%、「豆腐」38.2%、「みそ」32.4%や「サバ」38.8%、「サケ・サーモン」32.1%、「マグロ」31.7%、「アジ」30.1%といった回答が多くなりました。お母さんが受験生の記憶力のアップを期待して使った食材は、特別な食材ではなく、記憶力・学習能力を高めるといわれる“レシチン”などが含まれる大豆が原料の食材や、“DHA”が多く含まれる青魚やサケなどの魚のようです。【図5】

また、《受験期に、健康的な視力を保つことを期待して使った食材》を聞いたところ、「ブルーベリー」が最も多く30.8%でした。【図6】

### ==夜食・ゲン担ぎメニューとねぎらいの食事==

◆子どもに用意した夜食 1位「おにぎり」 2位「うどん」 3位「ラーメン」

◆受験日の前夜や当日朝に用意したゲン担ぎメニュー 人気はかつ料理!?

1位「とんかつ」 2位「カツ丼」 3位「カツカレー」 4位ネバーネバーギブアップの「納豆」

◆中学受験で受験当日に子どもにかけた言葉 1位「最後まで諦めないようにね」

「試験が終わったらおいしいもの食べに行こうね」や「今日の晩ごはんは何を食べたい?」との回答も

◆受験が終わった後の、受験生の頑張りをねぎらうための食事 2位は「回転寿司」、1位は?

全回答者(1,000名)に、夜食やゲン担ぎメニューについて聞きました。

まず、受験をした子どもに用意した夜食を聞いたところ、「おにぎり」が最も多く 39.1%、次いで、「うどん」33.8%、「ラーメン」21.8%、「スープ」20.1%、「みそ汁」17.9%が続きました。受験シーズンの本番が1月～3月という受験生が多いためか、体が温まるメニューが上位に多く並びました。【図7】

次に、子どもの受験日の前夜や当日朝に用意したゲン担ぎメニューを聞いたところ、「とんかつ(試験で勝つ)」20.8%が最も多く、次いで、「カツ丼(試験で勝つ)」が 18.1%、「カツカレー(試験で勝つ)」が 8.2%、「納豆(ネバーネバーギブアップ)」が8.1%で続きました。“かつ料理”が上位3項目を占める結果となり、人気のゲン担ぎメニューであることがわかりました。【図8】

また、全回答者(1,000名)に、受験当日に子どもにかけた言葉についても聞きました。

最も多かったのは「がんばれ」で35.7%、次いで、「(今まで頑張ってきたから)大丈夫」が26.8%、「いつもどおりにね」が26.5%、「最後まで諦めないようにね」が17.1%、「気楽にね」が14.9%で続きました。お母さんが受験当日にかける言葉は、応援の言葉のほか、子どもに自信が湧いてくるような言葉や子どもをリラックスさせるような言葉が多いようです。また、「試験が終わったらおいしいもの食べに行こうね」11.3%や「今日の晩ごはんは何を食べたい?」4.2%といった試験後の食事が楽しみになるような言葉をかけたお母さんもいるようです。

子どもの受験種別にみると、子どもが小学校受験をした母親では「(今まで頑張ってきたから)大丈夫」39.0%や「いつもどおりにね」40.7%が他の言葉より高く、「楽しんできてね」も16.9%で上位になりました。小学校受験では、子どもをリラックスさせようとしていたお母さんが特に多い様子が窺えました。他方、子どもが中学校受験をした母親では「最後まで諦めないようにね」が37.0%で最も高くなりました。中学校受験においては、最後まで力を出し切ってほしいとの思いを伝えたお母さんが多いようです。【図9】

そして、受験が終わった後に、子どもをねぎらうため、普段とは違う食事を用意したか聞いたところ、最も多かったのは「子どもが好きなメニューを作った」で38.4%でした。受験生のお母さんの多くが、子どもの受験を食事で応援していましたが、受験生の頑張りをねぎらう際も手作りの食事でねぎらうお母さんが多いようです。また、「子どもが好きなメニューを作った」に続いたのは、「回転寿司店に行った」15.5%や「焼肉店に行った」11.9%でした。受験を頑張ったご褒美に行く外食では、回転寿司や焼き肉が人気のようです。【図10】

### ==受験期の夫の態度や夫婦関係==

◆夫は「子どもの受験に協力的」4割半、でも「子どもに勉強を教えると怒り出す」1割半

◆夫婦円満が子どもの受験を成功に導く!? 子どもの受験期、合格のためには一時休戦!

「夫婦喧嘩は子どもの受験に悪影響」7割強、「夫婦円満は合格確率をアップさせる」6割

全回答者(1,000名)に、受験期の夫の態度や受験期の夫婦関係に関する考えについて聞きました。

まず、受験期の夫の態度について聞いたところ、「夫は子どもの受験に協力的だ」では「非常にあてはまる」が15.2%、「ややあてはまる」が28.6%となり、合計した『あてはまる(計)』は43.8%で、「あまりあてはまらない」12.4%

と「全くあてはまらない」8.6%を合計した 21.0%を大きく上回りました。子どもの受験に対して協力的なお父さんが多いようです。しかし、「夫は子どもに勉強を教えると怒り出すことがあった」では『あてはまる(計)』が 14.3%となりました。子どもに勉強を教えていると、つい熱が入ってしまうのか、怒ってしまうお父さんもいるようです。そして、「子どもの受験では夫の言葉が精神的な支えとなった」では『あてはまる(計)』は 24.7%でした。【図 11】

次に、受験期の夫婦関係に関する考えについて聞いたところ、「夫には子どもの志望校選びに口出してほしくない」では『あてはまる(計)』は 23.3%でした。子どもの受験に非協力的なお父さんが 2 割みられましたが、学校選びにだけ口を出すようなお父さんが煙たがられてしまっているのかもしれませんが。そして、夫婦仲と子どもの受験に関する内容を聞いたところ、「夫婦喧嘩は子どもの受験に悪影響を与えると思う」では『あてはまる(計)』が 72.1%、「夫婦円満は合格確率をアップさせると思う」では『あてはまる(計)』が 59.8%となりました。夫婦円満が子どもの受験を成功に導くと考えているお母さんは多いようです。【図 12】

## ==受験に関する芸能人ランキング==

- ◆子どもに勉強を教えてほしい芸能人 3位「櫻井翔さん」2位「宇治原史規さん」1位は？
- ◆子どもの塾弁を作ってほしい芸能人 1位「速水もこみちさん」2位「北斗晶さん」3位「ギャル曽根さん」
- ◆子どもがスランプの時に励ましてほしい芸能人「松岡修造さん」がダントツ
- ◆受験当日に子どもの緊張をほぐしてほしい芸能人 2位「とにかく明るい安村さん」1位は？

最後に、受験に関する内容をいくつか提示し、あてはまると思う芸能人を聞いたところ、「子どもに勉強を教えてほしい芸能人」の 1 位は予備校講師の「林修さん」(184 人)、2 位は京都大学を卒業し、知識量の豊富さをクイズ番組で披露している「宇治原史規さん」(136 人)、3 位は慶應義塾大学を卒業し、ニュースキャスターも務める「櫻井翔さん」(108 人)でした。【図 13】

次に、「子どもの塾弁を作ってほしい芸能人」をみると、1 位は朝の番組で料理コーナーを持っている「速水もこみちさん」(143 人)、2 位は良妻に関するランキングの上位常連である「北斗晶さん」(107 人)、3 位は調理師免許や野菜ソムリエなどの食に関する資格を保有している「ギャル曽根さん」(83 人)となりました。【図 14】

また、「子どもがスランプの時に励ましてほしい芸能人」では、1 位は熱血ぶりが有名な「松岡修造さん」(264 人)で、2 位の「明石家さんまさん」(31 人)を大きく離してのダントツでした。【図 15】

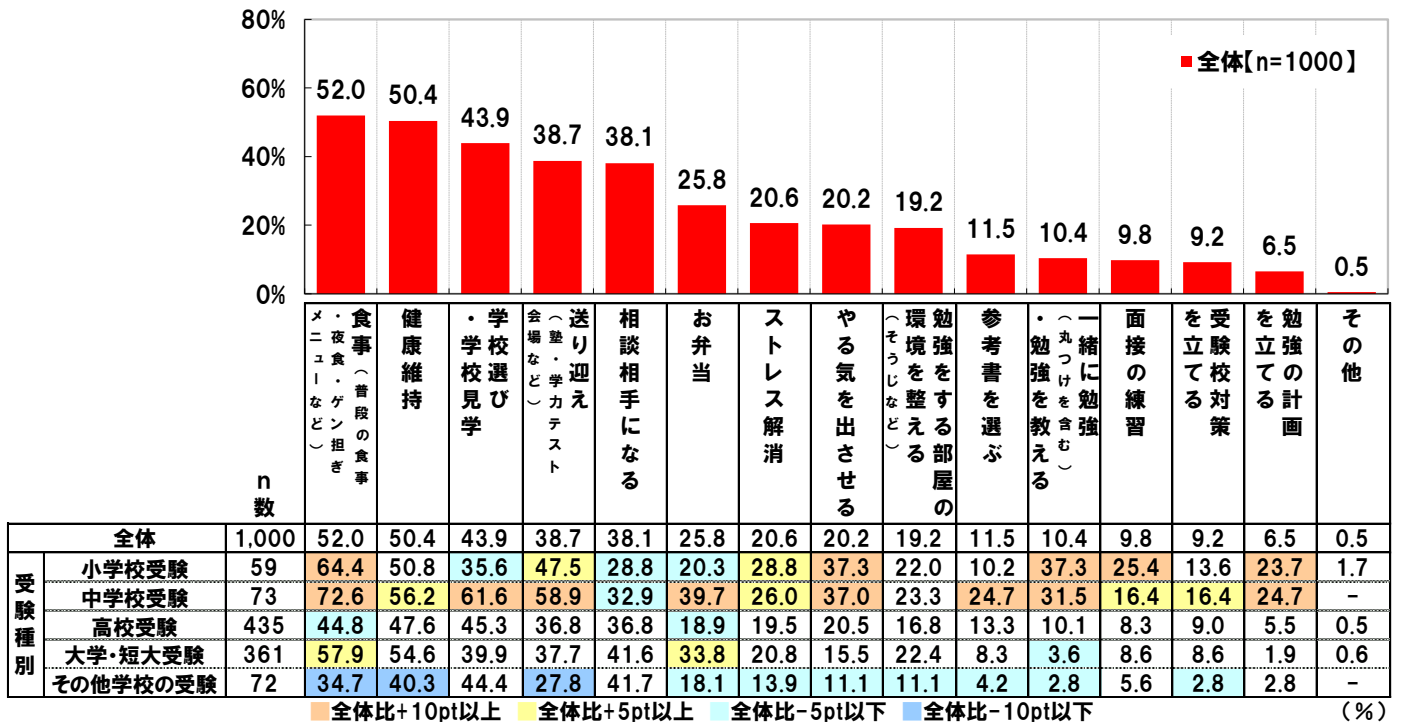
そして、「受験当日に子どもの緊張をほぐしてほしい芸能人」では、1 位はお笑いタレントの大御所である「明石家さんまさん」(62 人)、2 位は昨年大ブレイクした「とにかく明るい安村さん」(55 人)、3 位は「松岡修造さん」(50 人)でした。【図 16】



「受験と食事に関する調査 2016」 グラフ集

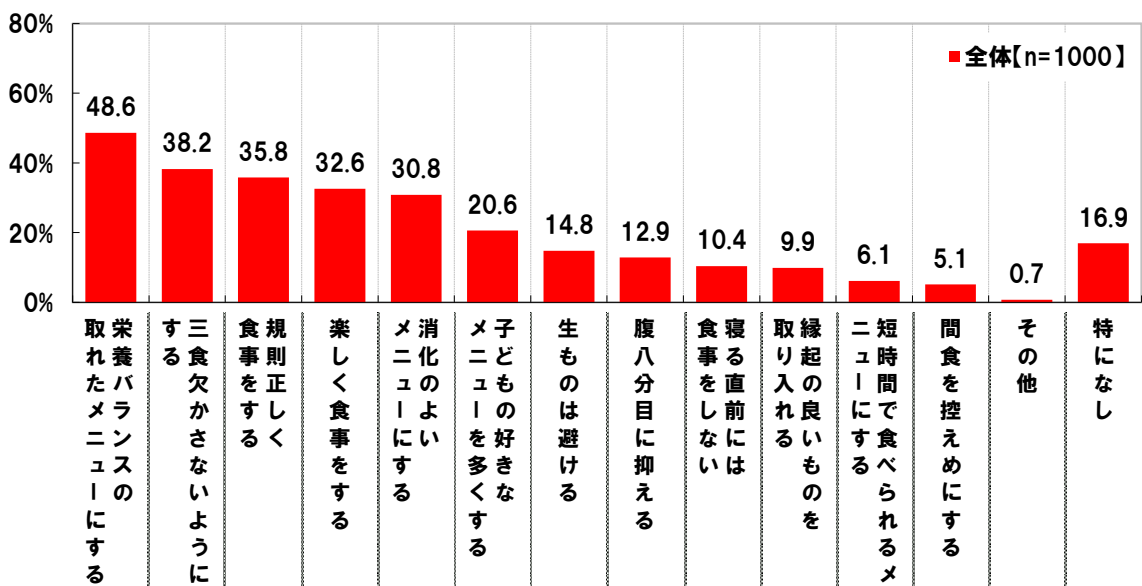
【図 1】

◆どのようなことで子どもの受験を応援したか [複数回答形式]



【図 2】

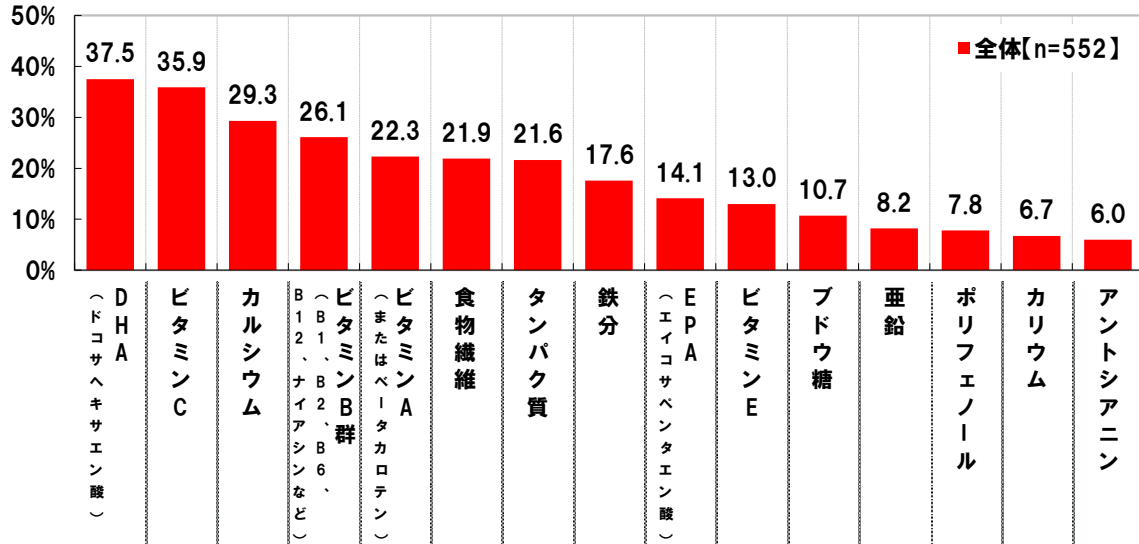
◆受験をした子どもの食事では、どのようなことに気がつけたか [複数回答形式]



【図 3】

◆受験期に、記憶力のアップを期待して摂らせた栄養 [複数回答形式]  
対象:子どもの受験を「食事」や「お弁当」で応援した人

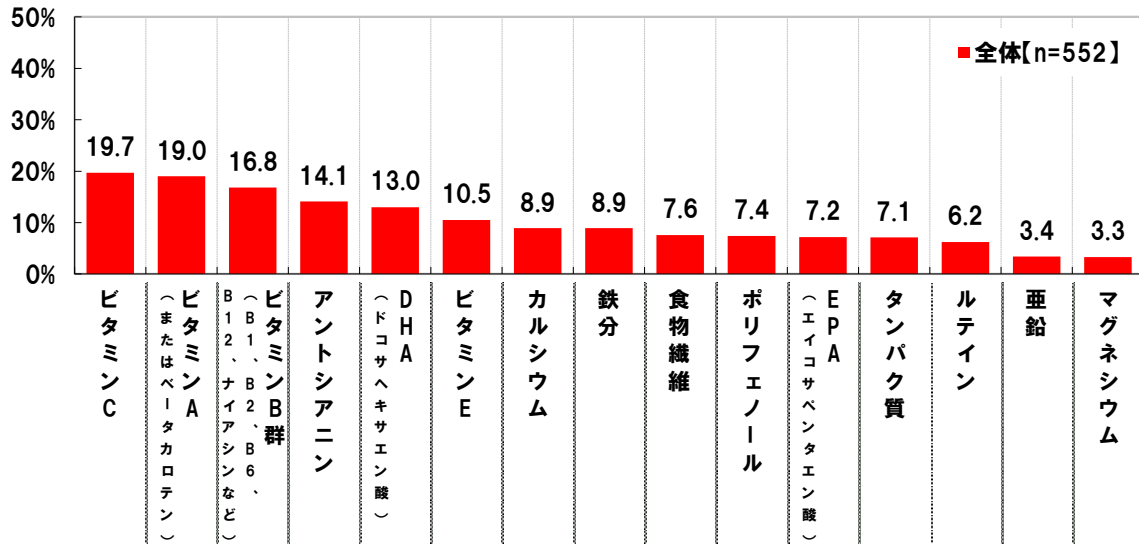
※上位15項目を抜粋



【図 4】

◆受験期に、健康的な視力を保つことを期待して摂らせた栄養 [複数回答形式]  
対象:子どもの受験を「食事」や「お弁当」で応援した人

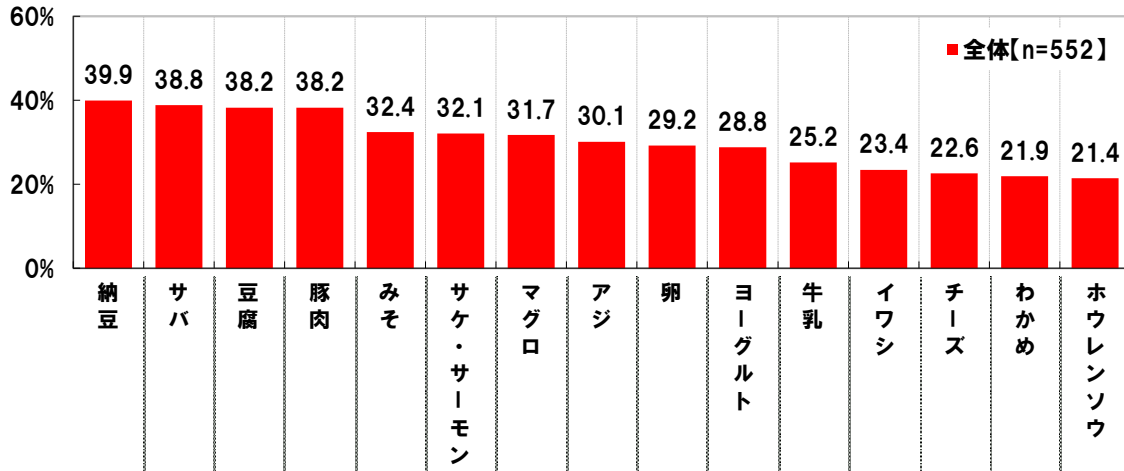
※上位15項目を抜粋



【図5】

◆受験期に、記憶力のアップを期待して使った食材 [複数回答形式]  
対象: 子どもの受験を「食事」や「お弁当」で応援した人

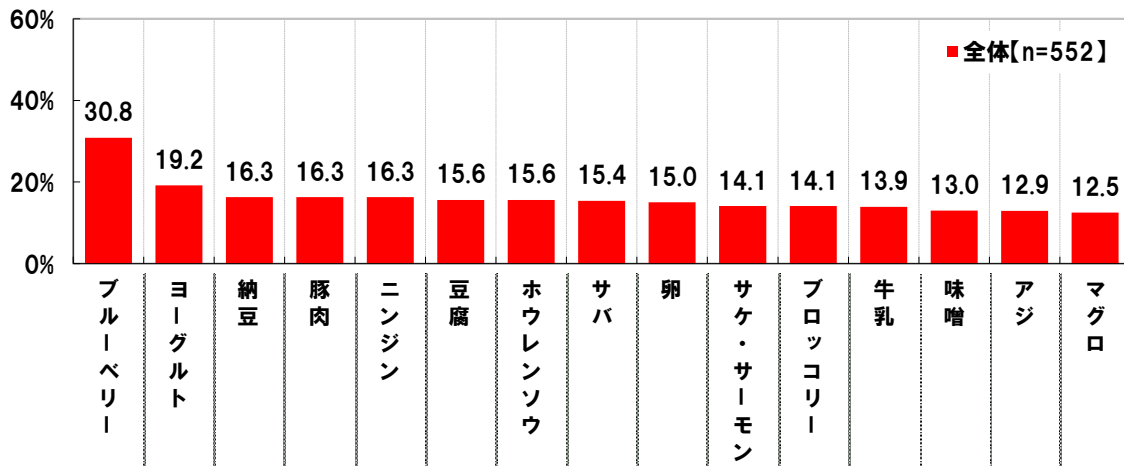
※上位15項目を抜粋



【図6】

◆受験期に、健康的な視力を保つことを期待して使った食材 [複数回答形式]  
対象: 子どもの受験を「食事」や「お弁当」で応援した人

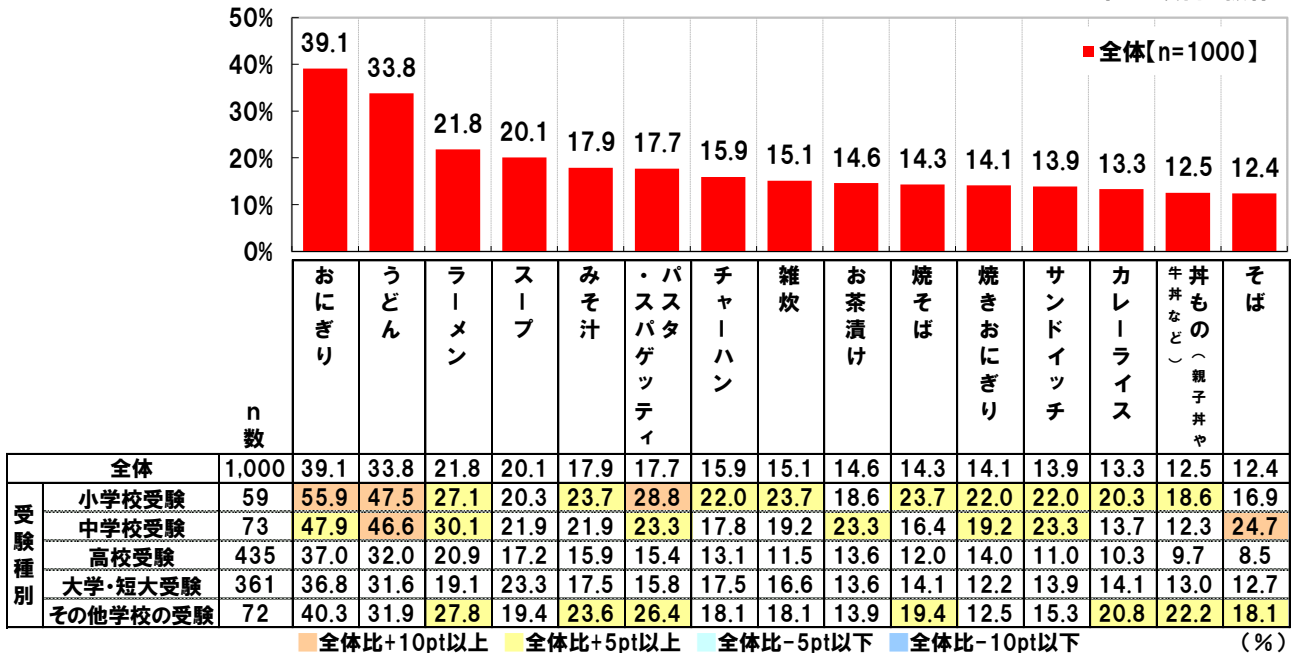
※上位15項目を抜粋



【図7】

◆受験をした子どもに用意した夜食 [複数回答形式]

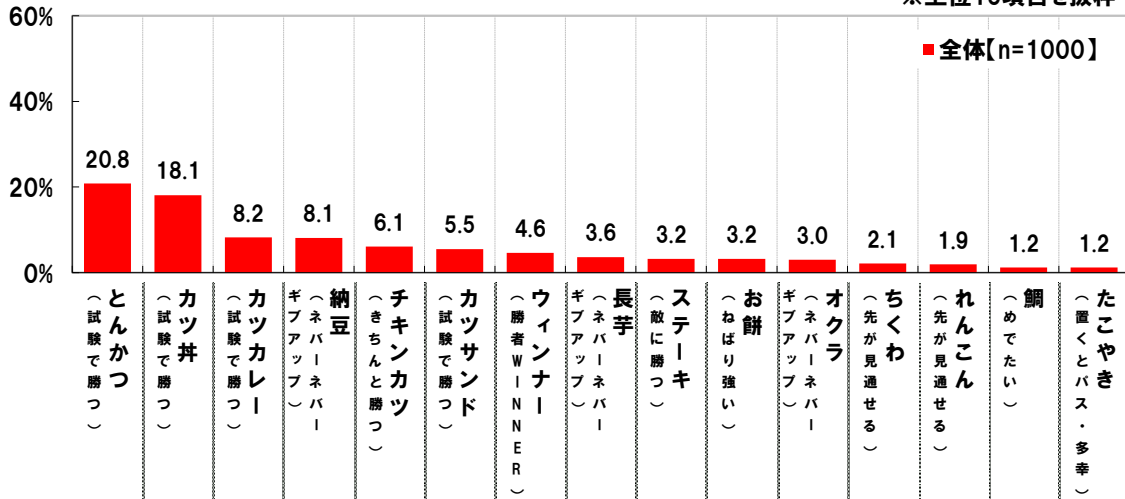
※上位15項目を抜粋



【図8】

◆子どもの受験日の前夜や当日朝に用意したゲン担ぎメニュー [複数回答形式]

※上位15項目を抜粋

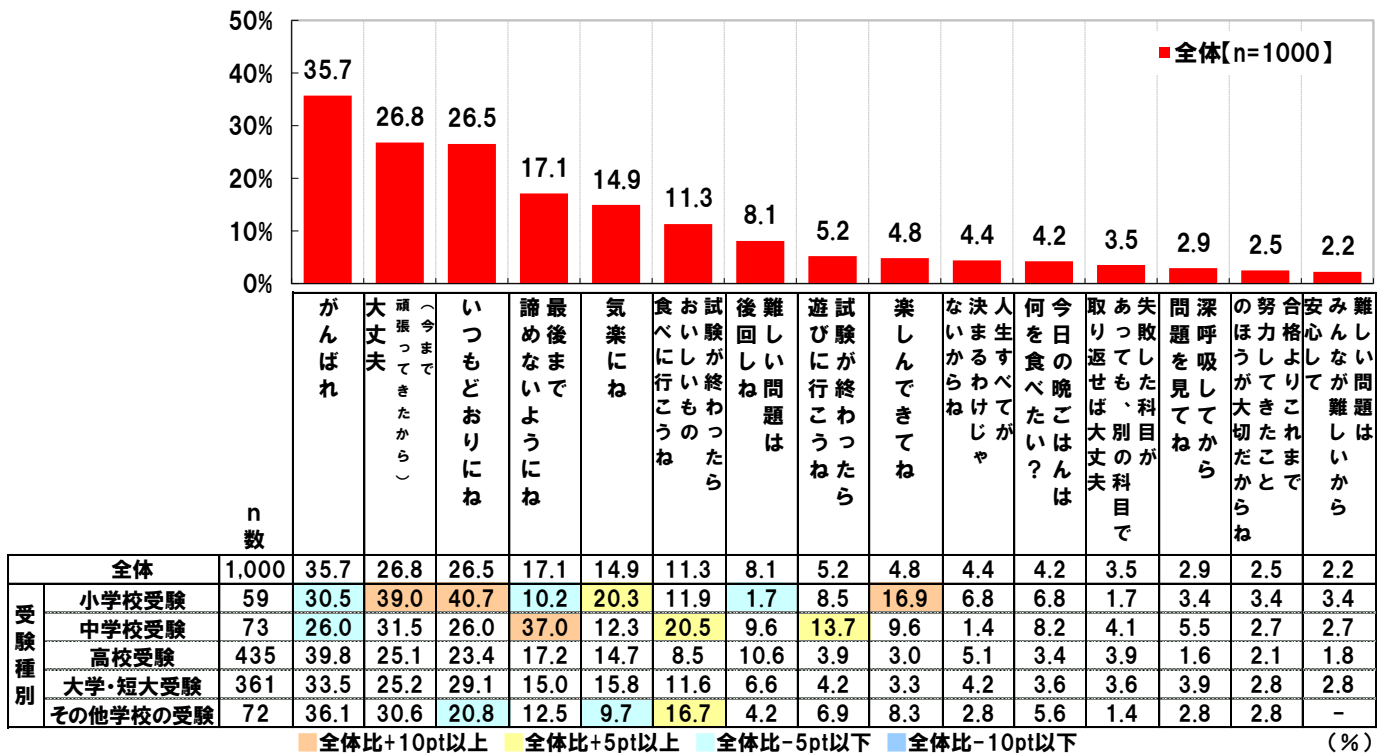




【図9】

◆受験当日に子どもにかけた言葉 [複数回答形式]

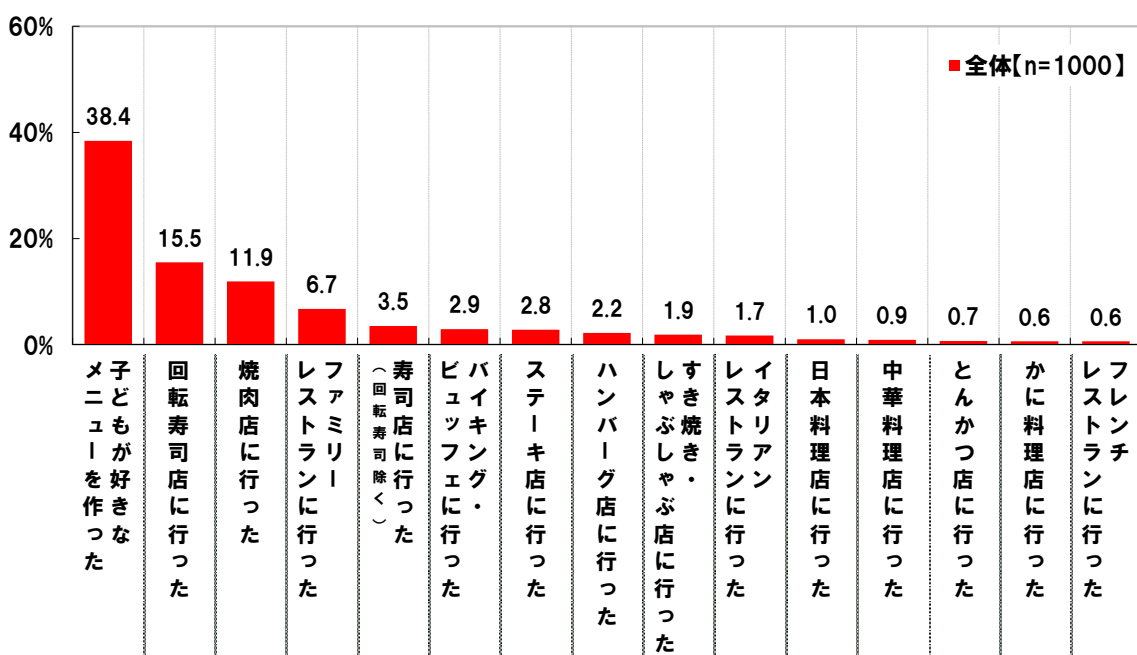
※上位15項目を抜粋



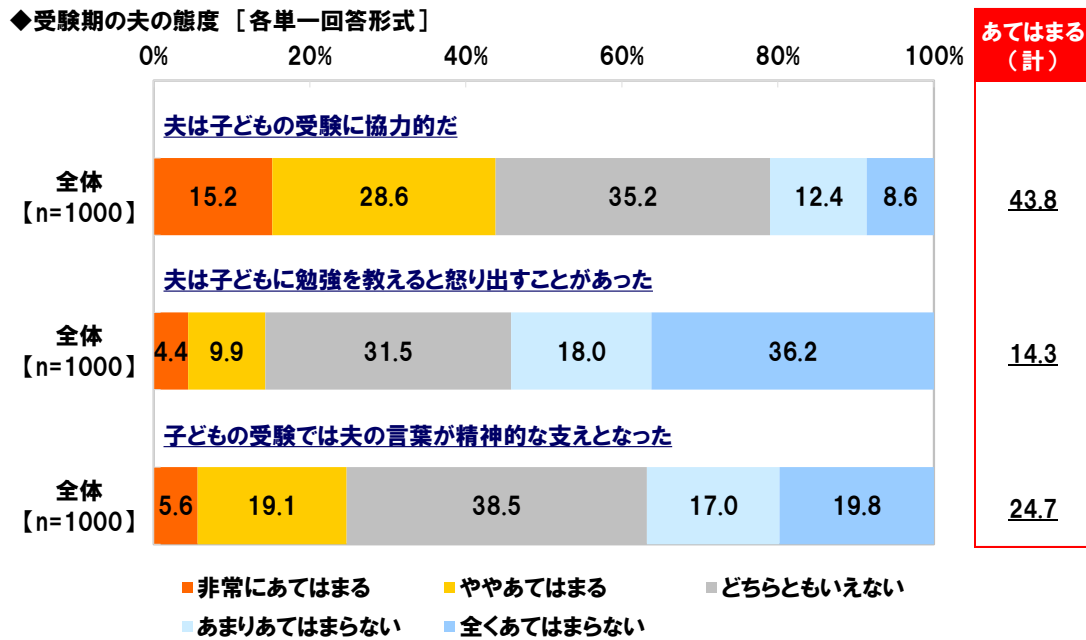
【図10】

◆受験が終わった後の、子どもをねぎらうための食事 [複数回答形式]

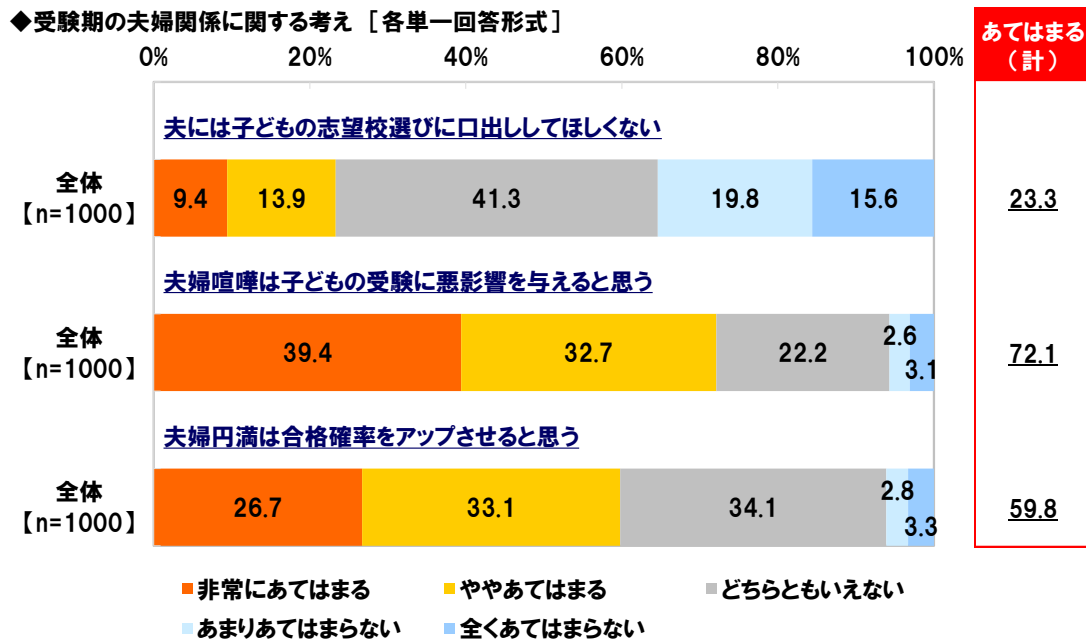
※上位15項目を抜粋



【図 11】



【図 12】



**【図 13】**

◆子どもに勉強を教えてほしい芸能人  
[自由回答形式]

トップ10		
n=1000		
	芸能人名	人
1位	林修	184
2位	宇治原史規	136
3位	櫻井翔	108
4位	池上彰	28
5位	向井理	25
6位	中田敦彦	23
7位	菊川怜	20
	松岡修造	20
9位	尾木直樹	14
10位	ラサール石井	11
	所ジョージ	11
	福山雅治	11

**【図 14】**

◆子どもの塾弁を作ってほしい芸能人  
[自由回答形式]

トップ10		
n=1000		
	芸能人名	人
1位	速水もこみち	143
2位	北斗晶	107
3位	ギャル曽根	83
4位	平野レミ	28
5位	栗原はるみ	21
6位	ローラ	13
7位	グッチ裕三	12
	辻希美	12
9位	小倉優子	11
10位	林修	10

**【図 15】**

◆子どもがスランプの時に励ましてほしい芸能人  
[自由回答形式]

トップ10		
n=1000		
	芸能人名	人
1位	松岡修造	264
2位	明石家さんま	31
3位	マツコ・デラックス	25
4位	嵐	22
5位	櫻井翔	17
6位	北斗晶	15
7位	福山雅治	14
8位	EXILE	13
	林修	13
10位	とにかく明るい安村	12

**【図 16】**

◆受験当日に子どもの緊張をほぐしてほしい芸能人  
[自由回答形式]

トップ10		
n=1000		
	芸能人名	人
1位	明石家さんま	62
2位	とにかく明るい安村	55
3位	松岡修造	50
4位	嵐	22
5位	所ジョージ	17
6位	ビートたけし	15
7位	マツコ・デラックス	13
8位	相葉雅紀	12
9位	タモリ	11
10位	トレンディエンジェル	10
	山崎弘也	10
	尾木直樹	10

## 《調査概要》

- ◆調査タイトル : 受験と食事に関する調査2016
- ◆調査対象 : ネットエイジアリサーチのインターネットモニター会員を母集団とする  
最近5年以内に子どもが受験(小学校～大学)をした30歳～59歳の母親
- ◆調査期間 : 2015年12月11日～12月17日の7日間
- ◆調査方法 : インターネット調査
- ◆調査地域 : 全国
  
- ◆有効回答数 : 1,000サンプル  
(内訳) : 30代 151名 / 40代 595名 / 50代 254名
  
- ◆実施機関 : ネットエイジア株式会社  
(調査協力会社 : ネットエイジア株式会社 担当 : 吉田)

## ■■報道関係の皆様へ■■

本ニュースレターの内容の転載にあたりましては、  
「マルハニチロ調べ」と付記のうえ  
ご使用くださいますよう、お願い申し上げます。

## ■■本調査に関するお問合せ窓口■■

マルハニチロ株式会社  
TEL : 03-6833-0826  
Eメール : koho@maruha-nichiro.co.jp  
受付時間 : 9時00分～18時00分(月～金)

## ■■会社概要■■

代表者名 : 代表取締役社長 伊藤 滋  
設立 : 1943年3月31日  
(2014年4月にマルハニチロ株式会社に社名変更)  
所在地 : 東京都江東区豊洲3-2-20 豊洲フロントビル  
業務内容 : 漁業、養殖、水産物の輸出入・加工・販売、  
冷凍食品・レトルト食品・缶詰・練り製品・化成品・飲料の製造・加工・販売、  
食肉・飼料原料の輸入、食肉製造・加工・販売

会社および商品の詳細は <http://www.maruha-nichiro.co.jp/> をご覧ください。