

農林水産省補助事業

平成20年度 につぼん食育推進事業
食品産業連携朝ごはん推進事業報告書

平成21年3月

社団法人 米穀安定供給確保支援機構

目 次

I	事業概要	1
II	事業内容	2
1	検討委員会の設置	2
2	メニュー開発研究会の設置	2
3	セミナー等を通じた朝ごはんビジネスの普及・啓発	4
(1)	朝ごはんビジネスセミナー等の開催	4
(2)	中・外食事業者向け朝ごはん推進のための小冊子の作成	7
(3)	業界紙・誌へのセミナー概要等の記事広告掲載	7
4	普及・啓発資材の作成・配布	7
(1)	パソコン、携帯電話共通でアクセスできる専用ホームページ 【朝ごはんネット】の開設	7
(2)	若年層向け及び一般家庭向け雑誌への記事広告掲載	10
(3)	若年層向け及び一般家庭向け小冊子の作成・配布	18
(4)	米袋に貼付する「めざましごはんキャンペーンシール」 (3層)の作成・配布	18
(5)	お米マイスターおすすめのカンタン、おいしい朝ごはん チラシの作成・配布	19
III	効果測定	21
1	外食産業朝食市場開拓セミナーアンケート	23
2	一般消費者・生活者朝ごはんアンケート	29

にっぽん食育推進事業のうち主食摂取増進対策事業－食品産業連携朝ごはん推進事業

I 事業概要

食育の推進を踏まえ、朝食欠食の改善が、急務の課題となっていることから、内食・中食・外食等様々な食事場面での一般消費者・生活者の朝食の喫食率の向上及び米を中心とした日本型食生活の実現を図るため、①中・外食事業者の朝ごはんビジネスへの参入を促すビジネスセミナー等を開催するとともに、その成果を小冊子にまとめ、中・外食事業者に配布するとともに、業界新聞・雑誌等に掲載し、広く自主的取組を促した。また、②対象者のニーズを踏まえ、朝ごはんの効用や簡単にできて、おいしい朝ごはんメニューの紹介等に関わる各種普及・啓発資材の作成・配布、雑誌やインターネット等による情報提供を行った。

1 検討委員会の設置

学識経験者、料理研究家、中・外食事業者で、当該事業について知見を有する者で構成する検討委員会を設置し、事業の計画、アンケート項目及び事業報告の検討等を行うため、委員会を開催した。

2 メニュー開発研究会の設置

学識経験者、料理研究家、中・外食事業者で、当該事業について、幅広い知識・経験を有する者で構成するメニュー開発研究会を設置し、セミナーでの教材、普及・啓発で使用するメニューのコンセプト等の検討を行うため、研究会を開催した。

3 セミナー等を通じた朝ごはんビジネスの普及・啓発

(1) 朝ごはんビジネスセミナー等の開催

中・外食事業者の朝ごはんビジネス市場への参入を支援するため、商品開発・調理実務担当者等を対象にした、「朝ごはんビジネスセミナー・朝ごはんメニュー開発支援セミナー」を開催した。

(2) 中・外食事業者向け朝ごはん推進のための小冊子の作成

朝食ビジネスへの中・外食事業者の自主的な取組の促進・拡充を図るため、本セミナーのポイント及びセミナーで紹介された朝ごはんメニュー例とそのポイントを掲載した小冊子を作成し、中・外食事業者等に配布した。

(3) 業界紙・誌等へのセミナー概要等の記事広告掲載

中・外食事業者の朝食ビジネスへの取組の促進・拡充を図るため、業界紙・誌に朝ごはんセミナーでの講演や朝ごはんメニュー例の概要やポイントを掲載し、中・外食事業者へのより一層の周知を図った。

4 普及・啓発資材の作成・配布

朝ごはんの喫食向上を図り、米を中心とした「日本型食生活」を推進するため、訴求対象者のニーズを踏まえ、下記の普及・啓発資材等を作成し、配布した。

- (1) パソコン、携帯電話共通でアクセスできる専用ホームページを開設した。
- (2) 若年層向け雑誌(4誌)及び一般家庭向け雑誌(1誌)に記事広告を掲載した。
- (3) 若年層向け(4種)及び一般家庭向け(1種)の小冊子を作成し、配布した。
- (4) 米袋に貼付する「めざましごはんキャンペーンシール」(3層)を作成し、配布した。
- (5) お米マイスターおすすめのカンタン、おいしい朝ごはんチラシ(3種)を作成し、配布した。

5 効果測定

- (1) 朝ごはんビジネスセミナー等(外食産業朝食市場開拓セミナー)については、セミナー終了後、朝ごはんの導入意向や提供メニュー等についてのアンケートを行った。
- (2) 普及・啓発資材の作成・配布については、インターネット等の応募により朝ごはんの喫食意向、摂取状況等についてのアンケートを行った。

II 事業内容

1 検討委員会の設置

学識経験者、料理研究家、中・外食事業者で、当該事業について知見を有する者で構成する検討委員会を設置し、事業の計画（参照：食品産業連携朝ごはん推進事業全体概要図）、アンケート項目及び事業報告の検討等を行うため、委員会を2回開催した。

※検討委員会委員

女子栄養大学 副学長	香 川 靖 雄
辻学園東京本部食産事業部 部長	斎 藤 政 彦
早稲田大学スポーツ科学学術院 教授	鈴 木 正 成
社団法人日本フードサービス協会 事務局長	中 井 尚
高知大学教育学部 教授	針 谷 順 子
財団法人外食産業総合調査研究センター 主任研究員	堀 田 宗 徳

(50音順)

2 メニュー開発研究会の設置

学識経験者、料理研究家、中・外食事業者で、当該事業について、幅広い知識・経験を有する者で構成するメニュー開発研究会を設置し、セミナーでの教材、普及・啓発で使用するメニューのコンセプト等の検討を行うため、研究会を1回開催した。

※メニュー開発研究会委員

辻学園東京本部家庭料理研究室 室長	鈴 木 博 子
社団法人日本フードサービス協会 業務部課長	田 村 清 敏
高知大学教育学部 教授	針 谷 順 子

(50音順)

●当該事業で展開する「朝ごはんレシピ」のコンセプト

- 1 作ることも、食べることも、片づけることも簡単であること。
- 2 調理時間は、15分以内を目安とする（炊飯時間は含まず）。
- 3 加工品、冷凍食品等の使用をしてもよい。
- 4 調理時間、料理づくりの難易度を軸に考える。
- 5 難易度を、
 - ・調理器具
 - ・食具
 - ・食材
 - ・調理法などの切り口で考える
(例えば、電子レンジだけで作れるワンプレート料理 等)
- 6 経済性 できるだけ安価で。
- 7 紹介する食事は、1日の1/3量を目安にする。※脂質、塩分にも配慮する。
- 8 ごはんの量は、1人分150グラム程度(1食)とする。
- 9 紹介するレシピの分量
(訴求対象者の特性に応じ、1人分から4人分のレシピを紹介)
- 10 中・外食については、1～9を踏まえることとするが、店舗側の立地、オペレーション、コスト、提供価格等を勘案し、決定することとする。

3 セミナー等を通じた朝ごはんビジネスの普及・啓発

(1) 朝ごはんビジネスセミナー等の開催

中・外食事業者の朝ごはんビジネス市場への参入を支援するため、商品開発・調理実務担当者等を対象にした、朝ごはんビジネスセミナー・朝ごはんメニュー開発支援セミナーである「外食産業朝食市場開拓セミナー ごはんを活用した外食産業の朝食市場開拓に向けて」を開催した。

東京、仙台、名古屋、大阪、福岡の各会場における、講演テーマ、講師等は次のとおりである。

会場	項目	開催時期	開催場所	参加人員
東京会場		平成20年10月21日	辻クッキング 新宿小田急校	39名
仙台会場		平成21年1月23日	宮城調理製菓専門学校	58名
名古屋会場		平成20年10月17日	ニチエイ調理専門学校	28名
大阪会場		平成20年10月15日	辻学園調理技術研究センター	32名
福岡会場		平成21年1月30日	九州電力eキッチンスタジオ福岡	49名

<講師テーマ及び講師等>

(東京・名古屋・大阪会場)

外食産業の朝食商品戦略と対応について

株式会社エス・グローバル・マーチャンダイジング 代表取締役社長 吉田 隆 行

[講演のポイント]

- ・自店の顧客になってくれる可能性のある人たちの特徴を知ること。
- ・顧客が許容する時間内に提供できるかというオペレーションの課題解決。
- ・自店の特徴や強みを活かしたおいしいメニューの提案。
- ・家庭や競合店と比較されやすい米・マーチャンダイジングの大切さ。

米粉を巡る最近の状況と朝食マーケットへの活用方法について

新潟製粉株式会社顧問

高橋 仙一郎

グリコ栄養食品株式会社取締役

滝尾 佳明

グリコ栄養食品株式会社東京営業所

出口 勉 (東京会場)

[講演のポイント]

- ・新しいタイプの米粉は、従来の米粉より粒子が細かく、様々な商品の原料となりうるもの。
- ・米粉の特徴は、①甘みのある深い味わい ②もちもち・しっとりした食感 ③のどごしの良さ など。
- ・コストや製造オペレーションなど課題は残るものの、商品の開発と一緒に食べ方も提案していくことが大切。

米・米加工品を活用した朝食メニュー等の提案についてー調理実演とレシピ提案ー

辻学園調理・製菓専門学校日本料理教授

竹村 有正(東京会場)

辻学園調理・製菓専門学校日本料理主任教授

春藤 信也

[提案メニューのポイント]

- ・短時間で、すばやく整えられる加工品、半加工品を利用しながら、ヘルシー志向のお客様にも対応できるセットメニューを提案。

(仙台会場)

カルラの米・ごはん食のマーチャンダイジングについて

—朝食メニューの開発事例等を踏まえて—

株式会社カルラ専務取締役

井上善行

[講演のポイント]

- ・まるまつのコンセプトは4つ。①通常の7割以下の価格で、支払った以上の価値を提供する“ロープライス&ハイクオリティ” ②一日3食利用しても飽きずにできる“和食中心の品揃え” ③“小商圏フォーマット” ④“営業時間”“提供スピード”。
- ・朝食を提供するにあたって一番大事なのは立地。駅前など、通勤の途中にある店舗であることが大切。
- ・品揃えは、グラントメニューの中から、朝食での提供メニューを絞り込む。
- ・オペレーションをできるだけ簡略化してどこまでできるかがカギ。

(福岡会場)

浜勝の米・ごはん食のマーチャンダイジングについて

—朝食メニューの開発事例等を踏まえて—

浜勝株式会社第一営業部長

犬塚浩

[講演のポイント]

- ・外食産業が朝食を提供する場合、何のために行うのか、はっきりとしたビジョンをもつこと。
- ・朝食の提供を始める際にアンケートを実施し、“定番”を決める。
- ・自分の店の再確認し、その上で、優れた部分を朝食に取り入れること。例えばファストフード店が、“安い”“速い”を求めるために、朝食展開をしているのに対し、わが社の場合は、ややゆとりのあるお客様がメインであり、きちんとした朝ごはんを提供する。

(仙台・福岡会場)

ごはん食を活用した朝食メニュー等の提案について —調理実演とレシピ提案・試食—

辻学園調理・製菓専門学校日本料理教授

竹村有正

[提案メニューのポイント]

- ・単品ごはんメニューは、“速い、簡単、おいしい、ヘルシー”がテーマ。
- ・早朝という時間の制約と省力化という人手の節約とをすり合わせて、店舗に合ったメニュー開発が求められる。

<朝ごはんの提案メニュー>

(東京・名古屋・大阪会場)

I 白いごはんメニューセット

1 朝白ごはんセットメニュー(和食定番風)

- ①ごはん： 白いごはん
- ②焼物： 鮭の塩焼きと出し巻き卵 卸し添え
- ③煮物： 鶏と里芋の煮物
- ④和え物： 小松菜の浸し
- ⑤汁物： 豆腐とわかめのみそ汁
- ⑥香の物： たくあん、柴漬け、のり、小梅

2 朝ごはんセットメニュー(ワンプレート風)

- ①ごはん： 白いごはん又は十五穀米ごはん・赤米ごはん
- ②焼物替り： ウインナーとスクランブルエッグ
- ③煮物： 肉じゃが風
- ④酢の物： きゅうりとわかめの酢の物

- ⑤小鉢物： れんこんのキンピラ・煮豆
- ⑥汁物： 豚汁

3 ヘルシー朝ごはんセットメニュー

- ①ごはん： とろろかけめし(五穀米ごはん・玄米ごはん)
- ②焼物： 青み魚(鯖・さんま)の塩焼き 柚子卸し添え
- ③煮物： かぼちゃの煮物
- ④浸し物： ほうれん草の浸し
- ⑤小鉢物： 奴豆腐
- ⑥小鉢物： 糸引き納豆(めかぶ入り)
- ⑦汁物： とろろ汁
- ⑧香の物： 白菜漬け、塩昆布

II おかゆセットメニュー

1 朝がゆセットメニュー

- ①おかゆ： 白がゆ又はいもがゆ
- ②焼物： 焼き鮭
- ③和え物： 三度豆のごまよごし
- ④小鉢物： 温卵
- ⑤香の物： 梅干し、塩昆布、柴漬け、のり

2 朝がゆワンプレートメニュー

- ①おかゆ： 白がゆ又は中華がゆ
- ②揚げ物： 鶏唐揚げ 柚子卸しかけ
- ③煮物： 豆腐とうなぎの卵とじ
- ④酢の物： 魚の南蛮漬け
- ⑤小鉢物： 味焼き揚げ・ピーナッツ・みつば・ザーサイ・ふりかけの素

3 朝がゆヘルシーセットメニュー

- ①おかゆ： 十五穀がゆ又は緑豆がゆ、茶がゆ
- ②焼物： 魚のみそ漬け焼き きのご焼き浸し
- ③煮物： 青菜と揚げ天の煮物
- ④酢の物： 納豆・めかぶの酢の物
- ⑤小鉢物： ひじきの煮物
- ⑥香の物： 佃煮のり、梅干し、柴漬け、白菜漬け

(仙台・福岡会場)

単品献立

- 1 お焼き鶏加薬飯
豆腐とわかめの味噌汁
漬物：柴漬け
- 2 野菜たっぷり肉団子入り雑炊
漬物：たまり漬け
- 3 和風おこげ
漬物：べったら漬け
- 4 帆立貝柱と茸の温サラダ丼
汁物：卵豆腐のコンソメスープ

- 5 肉巻き丼
汁物：じゃが芋と玉ねぎの味噌汁
漬物：野沢菜漬け
- 6 土佐豆腐ととろろ掛け御飯
汁物：豚汁
漬物：たくわん
- 7 和風オニオンスープリゾット
- 8 豚肉と大根の中華雑炊
漬物：ザーサイ

(2) 中・外食事業者向け朝ごはん推進のための小冊子の作成

朝食ビジネスへの中・外食事業者の自主的な取組の促進・拡充を図るため、本セミナーのポイント及びセミナーで紹介された朝ごはんメニュー例とそのポイントを掲載した小冊子を6,000部作成し、社団法人日本フードサービス協会を通じて、中・外食事業者等に配布した。

(3) 業界紙・誌へのセミナー概要等の記事広告掲載

中・外食事業者の朝食ビジネスへの取組の促進・拡充を図るため、業界紙・誌に朝ごはんセミナーでの講演や朝ごはんメニュー例の概要やポイントを掲載し、中・外食事業者へのより一層の周知を図った。

掲載紙・誌	掲載月日	掲載スペース等
日経レストラン	平成20月12月号	2ページ カラー
Food Biz	vol. 36	2ページ カラー
日経流通新聞	平成21年3月6日号	15段 カラー

4 普及・啓発資材の作成・配布

朝ごはんの喫食向上を図り、米を中心とした「日本型食生活」を推進するため、訴求対象者のニーズ等を踏まえ、インターネットを活用した情報提供、各種普及・啓発資材の作成・配布や雑誌広告を実施した。

(1) パソコン、携帯電話共通でアクセスできる専用ホームページ

【朝ごはんネット】(<http://asagohan-net.jp>)の開設

朝ごはんの効用とともに、4の(2)で掲載した5名の料理研究家提案メニュー60メニューや辻クッキングの協力を得て作成したカンタン・おいしいおススメ朝ごはんメニュー69メニュー、4の(5)で掲載したお米マイスターおすすめのカンタン、おいしい朝ごはんメニュー30メニューを紹介した。アクセス数は、78,140であった。また、併せて、朝ごはんの喫食状況等のアンケートを収集した。

★料理研究家提案メニュー

【ケンタロウさん提案メニュー】

- ・ごはんとオムレツ 納豆汁セット
- ・鮭キノコめし
- ・温泉卵丼
- ・ごはんと干物と、明太豆腐セット
- ・ホタテドリア
- ・お焼き
- ・ベーコン炒めのせごはん
- ・汁かけごはん
- ・ツナ混ぜごはん
- ・ごはんとベーコン小松菜卵炒め

- ・梅じゃこごはん
- ・揚げキャベツ丼

【こうちゃん提案メニュー】

- ・塩納豆ごはん 湯豆腐 じゃがいもと玉ねぎたっぷりのみそ汁
- ・ごはん 山芋とねぎのふんわり卵焼き レンジナムル 大根のみそ汁
- ・ツナとレタスの中華粥 ピリ辛きゅうり
- ・ツナみそおにぎり ねぎとわかめのみそ汁
- ・ごま塩風絶品しらす丼 なめこ汁 おしんこ
- ・さばみそ混ぜごはん かに風味かまぼこスクランブルエッグ ほうれん草のごま和え モロヘイヤのみそ汁
- ・ごはん ブリのゆうあん 水菜のマヨネーズ和えおひたし のりのみそ汁
- ・ごはん みそ風だし汁割りとろろ 切り干し大根とひじきの油炒め しじみ汁
- ・ごはん こうちゃんのだっし！ 塩鮭焼き ふのりのみそ汁
- ・ごはん 豆腐と卵のレンジ蒸ししょうゆあん仕立て キャベツのおひたし えのきだけのみそ汁
- ・ロコモコ丼 BLT スープ
- ・自家製きりたんぽのねぎみそ焼き プチトマトときゅうりのごま和え 田舎風切り干し大根 芽かぶのみそ汁

【コウケンテツさん提案メニュー】

- ・梅おむすび ほうれん草のだし巻き きこのピクルス
- ・ごはん 炒めわかめと牛肉のスープ にんじんのレンジナムル きゅうりの生ナムル
- ・ごはん ぐちゅぐちゅ卵 しいたけの炒めナムル
- ・ごはん 野菜と鶏肉のレンジ蒸し 大豆もやしのスープ
- ・ごはん あさりと野菜の朝のさっぱりチゲ レタスとのりの和えもの
- ・ごはん さつまいもの豆乳みそスープ 焼きブロッコリー
- ・ごはん 鮭とグリル野菜のみそ焼き
- ・ごはん 豆腐と水菜のシャキシャキサラダ
- ・かぼちゃ粥 焼きパプリカのマリネ
- ・ささみとミックスリーフのヘルシーサラダ丼
- ・簡単トマトリゾット
- ・3色野菜の簡単ピビンパ

【マロンさん提案メニュー】

- ・10分朝カレー コールスロー
- ・ライスサラダ 卵のカップスープ
- ・フライパンピビンパ
- ・ごはん バルサミコキンぴら トマトのおみそ汁
- ・あんかけおかゆ 卵黄のしょうゆ漬
- ・鮭明太子の朝茶漬 キャベツのおひたし
- ・ごはんリゾット ゆでキャベツのバルサミコサラダ
- ・ごはん あじのオリーブ油焼き 豆腐のおみそ汁
- ・塩昆布と桜えびのフライパンごはん しらす大根
- ・ごはん 焼き鮭&野菜
- ・ごはん 納豆オムレツ
- ・おにぎり2種 キャベツとにんじのみそ和え

【平野レミさん提案メニュー】

- ・ごはん すき焼きチャンプル 白菜スープ
- ・シチュードリア
- ・ツナ醬ごはん
- ・ごはん しいたけ炒め のりスープ
- ・コーンバター炒め丼
- ・トマトリゾット
- ・さばと野沢菜のおにぎり茶漬
- ・きんぴらお焼き
- ・天むす、カツむす
- ・ハンバーグドライカレー
- ・おさしみ漬け丼
- ・ごはん マヨわずキャベ明太 玉ねぎチンスープ

★カンタン・おいしいおススメ朝ごはんメニュー

●混ぜるだけのせるだけの超カンタン朝ごはん

- ・長いも納豆ごはん
- ・漬物茶漬け
- ・ちくわたらこ丼
- ・大根おろしの香味ごはん
- ・ピリ辛ほたてごはん
- ・キムチ・ツナごはん
- ・たらこごはん
- ・生ハムときゅうりドレッシングのサラダごはん
- ・ツナときゅうりのサラダごはん
- ・岩のり茶漬け
- ・塩辛納豆茶漬け
- ・せんべい茶漬け
- ・なめ茸山かけ小丼
- ・カルシウムたっぷり丼
- ・かぶの朝漬けのり丼
- ・スモークサーモンのサラダ仕立てのつけごはん
- ・湯づけまんま（あさりの佃煮・ピーマンと塩昆布の和え物・かぶの即席漬け）
- ・じゃこのサラダごはん
- ・ハムとチーズの混ぜごはん
- ・ツナとしば漬けの混ぜごはん

●レンジやフライパン1つで作れる朝ごはん

- ・美肌茶漬け
- ・しいたけの香り焼きごはん
- ・ひじきイタリア風炒め
- ・プチトマトのハーブ炒めごはん
- ・オムライス
- ・しょうが焼きサラダ仕立てごはん
- ・石狩煮かけごはんバターのせ
- ・白菜あんかけ丼
- ・トマト雑炊
- ・クッパ雑炊
- ・カンタンわかめ雑炊
- ・いわしの蒲焼き丼
- ・ベーコンとポテトのクリームリゾット
- ・チャーハンのドリア風
- ・焼きおにぎりののり汁かけ

●ちょっと アイデア 朝ごはん

- ・うずみ豆腐風ごはん
- ・チーズ入りお焼き
- ・ライスパンケーキ
- ・青菜のぼっかけ風ごはん
- ・真っ黒おかゆ

●ボリューム満点 朝ごはん

- ・ザーサイ担々風ごはん
- ・焼肉サラダごはん
- ・ツナ卵丼
- ・コンビーフチャーハン
- ・とりから甘酢丼
- ・ネギ豚丼
- ・メンチカツでガッツリごはん！
- ・リゾット風カリカリベーコンのせごはん

●片手でラクラク！フィンガー モーニング

- ・みそにぎり串焼き風
- ・バジルとハーブソルトにぎり・スティック野菜とりんごのサラダ
- ・のりベジ手巻き&ポテサラレタス手巻き
- ・目張りにぎりめし
- ・サーモンライスピカタ風

●カンタン おいしい バランスメニュー

- ・ごはん 豆腐の塩こぶ煮やっこ かぶのおかか和え ハムとねぎのスープ

- ・ごはん あさりの卵とじ 野菜の炒めサラダ
- ・ごはん さつま揚げときのこの炒めもの 水菜とおぼろ昆布のさっと煮
にんじんの塩もみ
- ・ごはん 卵と長ねぎのグラタン キャベツのじゃこドレッシング
- ・ごはん 鮭のみそ焼き しらすねぎ和え 豆腐のみそ汁
- ・ごはん アスパラオムレツ 白菜とツナのサッと炒め ミニトマトのスープ
- ・ごはん シラスとさやえんどうの卵焼き もやしの和えもの
大根と油揚げのみそ汁
- ・ごはん ささみときゅうりのごまダレ ブロッコリーのおかか和え
豆腐とわかめの味噌汁

●朝ごはん作りを楽にする常備菜とアレンジメニュー

- ・五目豆⇒豆じゃこごはん
- ・ピーマンと塩昆布の和え物⇒ピーマンと塩昆布の混ぜごはん
- ・切り昆布とソフトさきいかの松前漬け風⇒サラダ
- ・あさりのしぐれ煮⇒しぐれ煮おにぎり

(2) 若年層向け及び一般家庭向け雑誌への記事広告掲載

朝ごはんの喫食向上を図り、米を中心とした「日本型食生活」を推進するため、若年層向け雑誌や一般家庭向け(主婦向け)雑誌において、訴求対象ごとのニーズを踏まえた、朝ごはんの効用等や有名料理研究家が提案した朝ごはんメニューを紹介した(メニューは4の(1)で記載済みである)。掲載状況は、以下のとおりである。

掲載誌 (発行部数)	掲載号	朝ごはんの効用テーマ及び執筆者	料理研究家
R 2 5 (599,000部)	10月30日号 No.214	ヤングビジネスマンが良い仕事を生む、朝食3条件 鈴木 正成 〔筑波大学名誉教授 早稲田大学スポーツ科学学術院教授〕	ケンタロウ
L 2 5 (399,000部)	10月30日号 No.86	朝ごはん、脳を活性化し、集中力アップ 朝ごはんを抜くと太る?! 香川 靖雄 〔女子栄養大学副学長 自治医科大学名誉教授〕	こうちゃん
a n a n (261,000部)	11月5日号	朝ごはんが太りにくいカラダ作りにつながる!? 森谷 敏夫 (京都大学大学院人間・環境学研究科教授)	コウケンテツ
BRUTUS (89,000部)	11月15日号	朝食は、ごはんを主食に!! 針谷 順子(高知大学教育学部教授)	マロン
オレンジページ (426,000部)	11月17日号	朝ごはんが家族をシアワセにする! 朝ごはんが体内リズムを整えてメタボを防ぐ 香川 靖雄 〔女子栄養大学副学長 自治医科大学名誉教授〕	平野レミ

★朝ごはんの効用掲載内容

「R25」

●ヤングビジネスマンが良い仕事を生む、朝食3条件

筑波大学名誉教授

早稲田大学スポーツ科学学術院教授

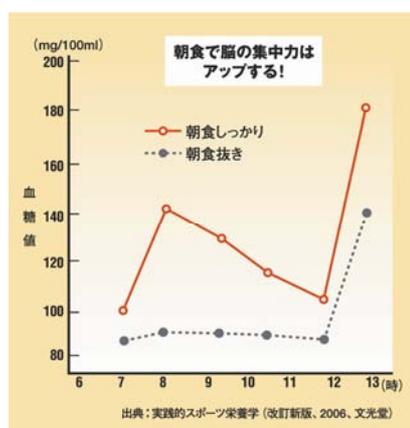
鈴木正成

20代、30代の人に朝食を抜く人が増えています。その理由は、朝起きられない、食べる時間や用意する時間がない、食欲がないなどですが、特に首都圏で働くヤングビジネスマンにその傾向が多くみられます。

しかし、ヤングビジネスマンが、朝食を抜くことは、脳と体に自覚できないさまざまなマイナスを与えて、昼食をとるまでの午前中の仕事振りを低下させるだけでなく、生涯にわたり思わしくない影響をもたらします。

朝食をとると、血液中のぶどう糖（血糖値）が上昇し、脳が活発に活動を開始します。ところが朝食を抜くと、血糖値は午前中いっぱい低空飛行し、脳は集中力を出せず十分に働くことができません。午前中の仕事ははかどらないとか、だるいと感じるのは、多くの場合、朝食抜きに原因します。

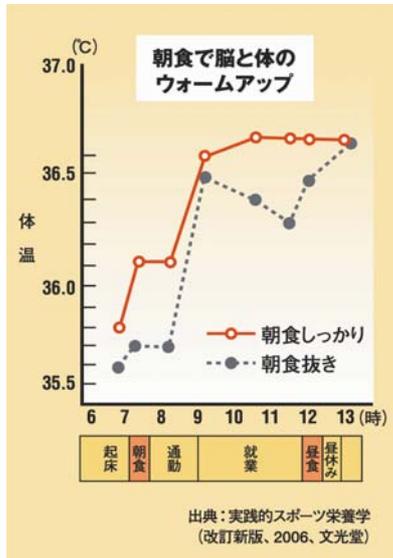
朝食を抜いた上に、昼食と夕食をふだんと同じにすると、必要な栄養素をとれないため、健康を損ないます。反対に朝食を抜く代わりに、大きな昼食と夕食を連続で食べると、確実に太ります。新人ビジネスマンが2年くらいの中に5~10kg太ってしまう原因がここにあります。肥満やメタボを防ぐ第一歩は、朝食をきちんと食べることから始まると言ってよいでしょう。



そこで多忙なヤングビジネスマンでも食べられる朝食を提案することにしましょう。朝食には3つの条件が必要です。

第1条件：脳と体をウォームアップする食事であること

睡眠中に体温は約1度低下しますが、朝食を食べ、通勤のための活動で体温は十分に上がり、午前中一杯安定します。ところが朝食を抜いて出勤すると、デスクに着いたとたん体温は下がり始め、昼食をとるまで中途半端な低体温状態となります。スポーツ選手が試合前にしっかりウォームアップしてから全力発揮するのと同じように、サラリーマンも始業前に、脳と体をウォームアップしなければなりません。そこで、食後の体温生産力の強い朝食を食べることが勧められますが、卵や大豆製品、肉類、魚などたんぱく質を豊富に含んだ朝食がぴったりです。効果をさらにアップするために、湯気の立ち上る温かい食事であることも大切です。



第2条件：脳と体のエネルギーになる食事であること

脳のエネルギー源の中心はぶどう糖です。ぶどう糖の源になるでんぷん質食品を含むこと。特に、粒食であるため消化・吸収がゆっくりすすむスローフードのごはんが最適です。

第3条件：午前中いっぱいビジネス活動を支えるスタミナ源となる朝食であること

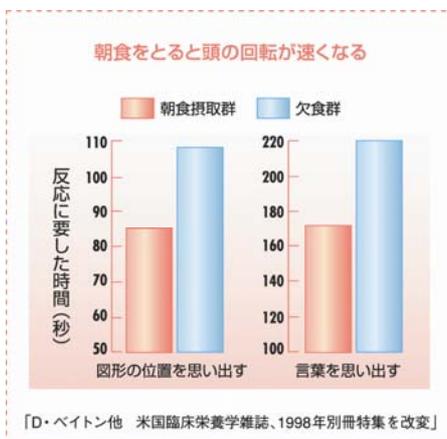
それには、食後すぐにスタミナ効果を発揮する炭水化物を含んでいるほかに、長時間のスタミナを持続させる脂肪を含むことが大事です。

ごはんとお肉、魚、肉の簡便料理(豚汁やけんちん汁など)の組み合わせは、10分でできるヤングビジネスマンにお勧めの簡便パワー・ブレイクファーストです。

●朝ごはん、脳を活性化し、集中力アップ
 女子栄養大学副学長
 自治医科大学名誉教授

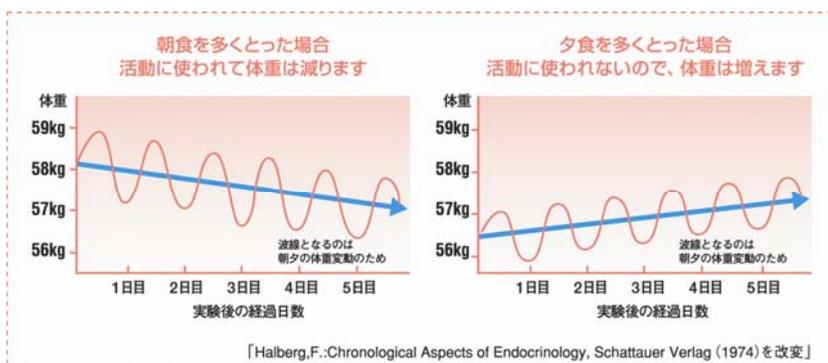
香川 靖雄

皆さんはきちんと朝食を食べてますか？ 20代の女性では週2~3日食べない人も含めると、朝食を食べない人は約31%。たかが朝食・・・と考えている人もいるかもしれませんが、実は朝食の有無で集中力がまったく異なってくるのです。図のように、記憶テストでは、朝食をとると、とらなかった場合に比べて集中力が高まり、反応時間が短くなりました。これは個々の能力で差がついたのではありません。同じ人に今度は、糖分を摂取させてみると、朝食をとった場合と同様にテストの成績があがったのです。つまり、同じ人でも、朝食の有無によって、集中力は変化するので。それは、朝食をとると、体温や心身の活動力が上がるからです。そして、朝食の中でも、特にでんぷん質を多く含むごはんを主食とした食事は、脳のエネルギー源である、ブドウ糖を供給します。脳のエネルギーには、他の臓器のように脂肪が使えないのです。集中力を高め、仕事をテキパキ片付けるためにも朝は、ごはんをきちんととりましょう。



●朝ごはんを抜くと太る?!

朝食をごはんを食べない理由によく挙げられるのが「食べる時間がない」「食欲がない」「朝食を食べるより寝ていたい」などです。なかにはダイエットのために朝食をとらない人もいます。きつと朝食を食べない分、やせられると考えているんでしょうね。でもそれは間違い。実は心身の活動を低下させてしまうのです。朝食をしっかりとした場合、そのエネルギーは日中の活動に使われるため、体重は次第に減っていきます。ところが朝食を食べないと身体は栄養の不足を感じとり、体内に脂肪を蓄えておこうとします。そのため、同じカロリーの食事を夕食でとると、そのまま体重増加に繋がってしまうのです。やせるところか、むしろ太ってしまうんですね。朝食にはごはんなどのでんぷん質をきちんととり、脂肪のとり過ぎを防ぐことが大切です。日本人は稲作の伝来以来、お米を数千年間食べ続けてきました。そのため私たちの身体にお米は馴染んでおり、遺伝子にも合っているのです。行き過ぎたダイエットで栄養のバランスを崩し、健康を害することのないようにしましょう。



●朝ごはんが太りにくいカラダ作りにつながる!?

京都大学大学院 人間・環境学研究科教授 森谷 敏夫

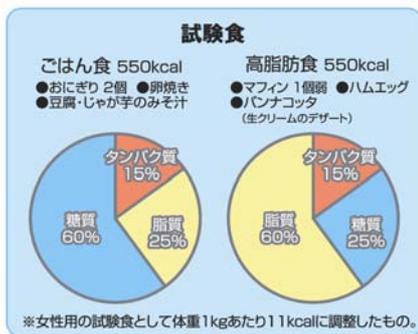
「時間がない」「寝ていたい」「食欲がわからない」「食べたり、準備するのが面倒」などの理由で、朝食をとらない人が結構いるようですが、それでは、脳のエネルギーが不足してしまい、集中力がなくなって、学校での成績や仕事にも悪い影響が出てしまうかもしれません。しかし、朝食をとらない弊害は、それだけではありません。

朝食を食べないと、体が栄養不足を感じ取り、エネルギーを消費せずに溜め込もうとするため、太りやすくなってしまいます。また、食事をとることによって増大するエネルギー消費量のことを食事誘発性熱産生と呼びますが、朝、昼と規則正しく食事をとるほうが、朝食を抜いてお昼に2食分の栄養をとるよりも、その数値が高くなることもわかっています。同じエネルギー量を食事からとる場合、食事回数が多いと感覚刺激によって活動レベルを上げる交感神経活動が活発になり、その結果、エネルギー消費量が増加するからです。

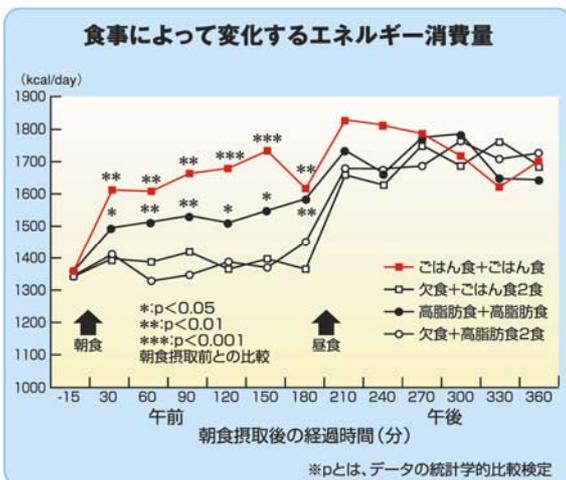
では、どんな朝食がよいのでしょうか。脳のエネルギー源となるブドウ糖を供給するのは、ごはんなどの主食ですから、まず、ごはんをしっかり食べる。

こういふと、ごはんをしっかり食べると太ってしまうのではと思っている人はいませんか。

そこで、私は、食事内容とエネルギー消費量の関係を調べるため、実験を行ってみました。食事内容は、ごはん食(おにぎり2個、卵焼き、豆腐とじゃが芋のみそ汁)と高脂肪食(マフィン1個弱、ハムエッグ、パンナコッタ)をとり上げました。



その結果、朝食後のエネルギー消費量は1日のエネルギー消費量に換算すると、朝食を抜いた場合のエネルギー消費量は1,350~1,400kcal。それに対して高脂肪食では1,500~1,550kcal、ごはん食では1,600~1,700kcalで推移し、朝食、昼食ともごはん食を食べたときに最もエネルギー消費量が高くなりました。



また、同じエネルギー量の食事でありながら、ごはん食のほうが高脂肪食よりも満腹感が持続することもわかりました。高脂肪食のほうが腹持ちが良いと思われていますが、脂質は、エネルギー密度が高い(1g=9kcal)ため、実際には同じエネルギー量の食事でも、食事の量(かさ)が少なくなり、満足感が得られにくいことも指摘されています。

このため、ごはん食のような炭水化物(糖質)の多い食事と比べて、脂質の多い食事の後は多量の軽食(スナック)をとるといふ実験結果もあります。これには思い当たる人も多いのではないのでしょうか？

このように、朝食の欠食はせずに、食事は3食きちんととる。そして、エネルギーの消費量が高く、満腹感が持続するごはん食をとる。

こうした食生活を送ることが太りにくいカラダ作りにつながっていくのではないのでしょうか。

●朝食は、ごはんを主食に！！

高知大学教育学部教授

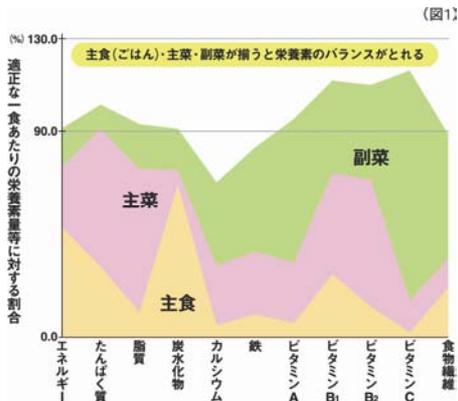
針谷 順子

20歳代、30歳代の男性は、朝食を欠食する人が、各々約3割、約2割と、他のライフステージに比べて多くなっています（平成18年の厚生労働省 国民栄養・健康調査結果の概要）。

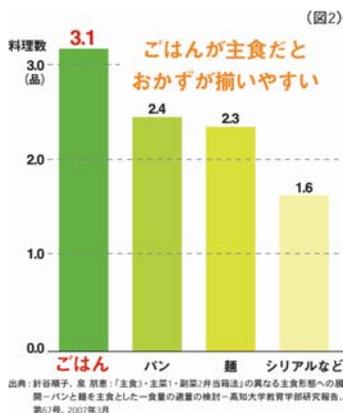
朝食を欠食しても、昼食・夕食でとればよいように思われるかもしれませんが、2食では1日分を充足しきれないので食事全体が不足となり、従って栄養の不足、アンバランスな状態となることが、多くの研究から明らかになっています。また、同じ食事量をとる場合、2食でとるほうが太りやすく、夜や就寝の前に多く食べることも肥満になりやすいのです。

ところで、忙しい毎日の中で、栄養のバランスや肥満に気をつけながら、朝食を含め、毎食の食事内容はどうか考えたらよいでしょう。食品の組み合わせで考えるとなかなか大変ですが、それを料理の組み合わせで考えるとカンタンだと思います。料理は主食、主菜、副菜という3つの料理で考えます。

主食というのはごはん、パン、麺などを主材料とする料理で、主とし炭水化物の供給源です。他の料理をつなぐ役割、リード役を担っています。**主菜**は、卵や大豆、魚、肉などを主材料とする料理で、主としてたんぱく質・脂質の供給源となります。**副菜**は、野菜や芋などを主材料とする料理で、主として各種ビタミンやミネラル等の供給源です。この主食、主菜、副菜の3つの料理を上手に組み合わせると、栄養素のバランスがよくなります(図1)。



ごはんは、味が淡白で、どんな食品とも、また、どんな味の料理ともうまく合うので、ごはんが主食のときには、主菜、副菜が揃いやすいことがわかっています。一人暮らしの大学生の調査結果でもごはんが主食のときには、3.1品の料理が揃います(図2)。



このような特長をもつごはんを主食にすることから、食事を考えてみてはいかがでしょうか。朝、時間がなかったり、カンタンにすませたかったりするときは、まず、おにぎりやおかずなどから始めてみましょう。また、豆腐や納豆、干物、卵など、ごはんにぴったりで、保存性に優れ、かつインスタント性の高い食材を上手に活用するのもよいでしょう。そして、徐々に主食、主菜、副菜の3つ料理が揃う食事をイメージしていくとよいかもしれませんね。

以上は、食事の栄養や健康面のことですが、朝食は共食のチャンスです。朝は夜よりも家族が家にいることが多いので、家族と一緒に食べる(共食)機会になります。家族とのコミュニケーションをはかりながらおいしく食べることで、食や健康、食事の整え方などの情報交換やスキルの習得の場にもなります。これらのことから、朝食は1日のうちでも大切にしたい食事です。

「オレンジページ」

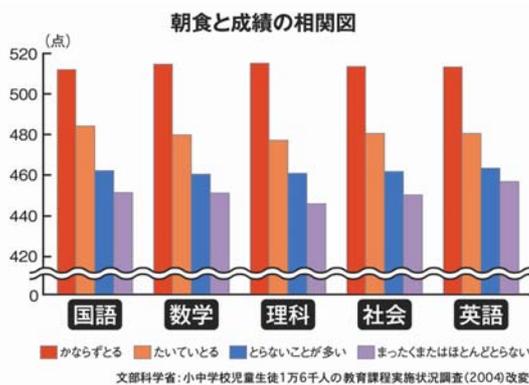
●朝ごはんが家族をシアワセにする！

女子栄養大学副学長
自治医科大学名誉教授

香川 靖雄

北京オリンピックで大活躍した選手達。彼らはけしてウォームアップを欠かしません。同様に、朝食は大人にも子供にも欠かせないまさに1日の活動のウォームアップです。実際に、朝食後に体温も心身の活動力も上がります。朝食と成績の関係について2004年に文部科学省が行なった調査によると、朝食を食べている生徒は、欠食している生徒に比べ、いずれの科目でも約2割成績がよくなっています(下図)。

朝食の効果は集中力だけではありません。最近は「キレる」子どもが増えていると言われますが、特に、肉体と精神のバランスが不安定な思春期の子どもにとって、少なからず食事が関係していることがわかってきました。朝食を欠食すると血糖が低下するとともに、闘争ホルモンであるアドレナリンが分泌されると言われています。また、朝食を欠食する人は、栄養の偏りが目立つ人が多いのです。そして、家族が揃って食事をする機会が少ないなど、精神的な環境にも影響されているのです。一方、朝食をとることで、規則正しい生活が生まれ、落ち着いた気持ちで1日を始められます。朝食を抜くことで、集中力が低下したり、イライラしたりするのは子どもも大人も同じです。朝、主食のごはんを食べることで、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が供給され、それによって脳が目覚め、集中力や学習能力が高まります。そして、ごはんは、魚、大豆、野菜、海藻など健康によい日本型食生活の基本です。家族みんなが一日を楽しく過ごすために、朝ごはんは欠かせないのです。



●朝ごはんが体内リズムを整えてメタボを防ぐ

せっかく作ったのに、食欲がなくてご主人や子供が朝ごはんを食べてくれない。そんな経験は誰にもあると思います。ただそれが頻繁に続くようなら、体内リズムが崩れているのかもしれない。人間の活動は日周リズム(概日リズム)という睡眠と覚醒の周期によって支配されているのですが、実はこの周期は暗いところで生活すると24時間ではなく、25時間でリズムを刻むようになっているのです。これが“ほぼ1日”つまり概日リズムとも呼ばれる理由です。この日周リズムは、光に当たったり、朝食をとることによって、24時間のリズムが保たれているのです。

最近、注目されているメタボリックシンドロームの原因は、脂肪のとり過ぎや運動不足ばかりでなく、朝食の欠食などの生活リズムの狂い、体内リズムの崩れも主な原因と考えられています。メタボリックシンドロームの予防には、脂肪のとり過ぎを改め、朝食をきちんととることを強くすすめます。

そして、朝食には、低脂肪で、でんぷん質食であるごはんを主食とした栄養のバランスを考えた食事を心がけましょう。実際、規則正しい生活と一日約1万歩の運動でメタボリックシンドロームを治療したクリニックもあります。

現代人はつい夜更かしして体内リズムを乱しがちですが、メタボリックシンドロームを防ぐ重要な役割が朝ごはんにあるのです。

(3) 若年層向け及び一般家庭向け小冊子の作成・配布

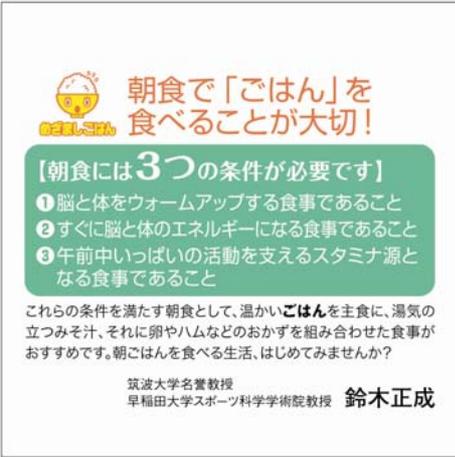
4の(1)の雑誌で掲載した各々の内容を別刷にして、若年層向け(4種)、一般家庭向け(1種)の朝ごはん推進のための小冊子を作成し、大学や企業等に配布するとともに、機構の会員を通じて、食品スーパー・量販店の米売場等で配布した。

小冊子名	作成部数
[若年層向け小冊子]	
・ケンタロウのカンタン、おいしい朝ごはん 男性もうれしい！お手軽レシピ	101,000部
・こうちゃんのカンタン、おいしい朝ごはん きちんとした！カンタン朝ごはん 料理が苦手でもOK！	97,000部
・マロンのカンタン、おいしい朝ごはん ストックアイテム上手に活用！カンタン朝ごはんスタイル	91,000部
・コウケンテツのカンタン、おいしい朝ごはん 女性のためのカンタン・ヘルシー朝ごはん	90,000部
[一般家庭向け小冊子]	
・平野レミのカンタン・おいしい朝ごはん 家族で二度楽しめる！前日の夕食をささっとアレンジ！ かしこい朝ごはん	99,000部

(4) 米袋に貼付する「めざましごはんキャンペーンシール」(3層)の作成・配布

鈴木正成筑波大学名誉教授監修の、脳と体によい朝ごはんの条件とその効用等を解説するとともに、専用ホームページ「朝ごはんネット」での朝ごはんメニューの閲覧やアンケートを促すため、パソコンや携帯電話のアドレスを記載した3層シールを、1,938,000枚作成し、機構の会員を通じて、食品スーパーや量販店等の米売場で販売されている米袋に貼付した。

【米袋貼付シール（60mm×60mm）】

表面	表面の裏面
 <p>前日朝までに食べる ⇒ 1日シトキッ! 000</p> <p>めざましごはん すてきな景品プレゼント (抽選で1,100名様に)</p> <p>アンケート 募集中</p> <p>↑ 詳しくはシールの中面記載の応募方法をご覧ください (ミシン目によって開いてください)</p>	 <p>朝食で「ごはん」を 食べることが大切!</p> <p>【朝食には3つの条件が必要です】</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 脳と体をウォームアップする食事であること ② すぐに脳と体のエネルギーになる食事であること ③ 午前中いっぱいの活動を支えるスタミナ源となる食事であること <p>これらの条件を満たす朝食として、温かいごはんを主食に、湯気の立つみそ汁、それに卵やハムなどのおかずを組み合わせた食事がおすすめです。朝ごはんを食べる生活、はじめてみませんか?</p> <p>筑波大学名誉教授 早稲田大学スポーツ科学学術院教授 鈴木正成</p>
<p>↓ シールをはがした面</p>	
<p>あなたも「朝ごはんアンケート」にご応募ください</p> <p>● 応募方法：下記インターネットアドレス入力、もしくは携帯QRコード読み取りによって、Webサイト「朝ごはんネット」画面から、案内手順に従って「朝ごはんアンケート」にご応募ください。</p> <p>● 応募締切：2009年2月10日(火)</p> <p>● 景品：アンケートに応募し、回答をお寄せいただいた方の中から抽選で、■40名様に[Wii+WiiFit(任天堂)] ■60名様に[iPod® nano] ■1000名様に[お米券2枚 880円相当]をプレゼントします。ふるってご応募ください。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。 <small>※当キャンペーンはAppleの提供・協賛によるものではありません。</small></p> <p>http://asagohan-net.jp <small>パソコン、携帯電話からアクセスできます。</small></p> <p>社団法人 米穀安定供給確保支援機構</p> 	

(5) お米マイスターおすすめのカンタン、おいしい朝ごはんチラシの作成・配布

朝ごはんの効用の訴求とともに、お米の専門的な知識・経験を有するお米マイスターおすすめ朝ごはんメニューを紹介するチラシ(秋・冬・新春号の3号)を各450,000部作成し、お米マイスターの店舗を通じて、一般消費者に配布した。

★掲載メニュー及び朝ごはんの効用テーマ並びに執筆者

【秋号】

- ・軍艦巻き6種(チーズスクランブルエッグ、かにたらこ、しらす納豆、ブロッコリーのごましょうゆ・ウイナーキャベツ、ほぐし鮭のせ)
- ・ハム丼
- ・味付けさんまの混ぜごはん
- ・たらこ茶漬け
- ・茶飯 かぼちゃとほうれん草のみそ汁
- ・バランス献立
 - ごはん コーン・ツナのカンタンオムレツ 小松菜とさくらえびのお浸し
 - きのこ汁
- ・常備菜とそのアレンジ
 - きんぴらごぼう⇒きんぴらごぼうの混ぜごはん
 - 牛肉のバルサミコ煮⇒牛肉のバルサミコ煮 レタス巻き

- ・朝ごはんの効用
朝ごはんを食べて、頭スッキリ、体シャッキリ！
筑波大学名誉教授
早稲田大学スポーツ科学学術院教授 鈴木正成

【冬号】

- ・3種にぎり(鮭フレーク・スイートコーン・青菜じゃこ) ブロッコリーとパプリカの
スープ
- ・にらたまみそ雑炊
- ・目玉焼きのつけごはん
- ・ほうれん草のチャーハン
- ・お好み焼き風ごはん
- ・バランス献立
ごはん 小松菜とほぐし鮭のチーズ焼き きゅうりとミニトマトの塩昆布和え 白
菜とベーコンの具たくさん味噌汁
- ・常備菜とそのアレンジ
れんこんのワイン漬け⇒れんこんの混ぜごはん
ひじきと油揚げの炒め煮⇒ひじき入り卵焼き
- ・朝ごはんの効用
朝ごはんが家族をシアワセにする！
朝ごはんが体内リズムを整えてメタボを防ぐ
女子栄養大学副学長
自治医科大学名誉教授 香川靖雄

【新春号】

- ・しょうゆ焼きおにぎり(甘しょうゆ・コーンバターしょうゆ・マヨネーズしょうゆ・青
のりゆず七味しょうゆ・ごましょうゆ) かぶの豚汁
- ・きのこのリゾット
- ・ほたて混ぜごはん
- ・焼き油揚げのねぎ醤油
- ・バランス献立
ごはん はんぺんのバターソテー・野菜のスチーム ツナソース にんじんのスープ
- ・常備菜とそのアレンジ
切り干し大根の南部漬け
⇒バリエーション(はりはり漬け・梅漬け)
⇒切り干し大根の南部漬けの混ぜごはん すき煮の卵とじ わかめとレタスのス
ープ
きのこの当座煮⇒きのこの当座煮チャーハン
- ・朝ごはんの効用
朝食は、ごはんを主食に！！
高知大学教育学部教授 針谷順子

Ⅲ 効果測定

1 外食産業朝食市場開拓セミナーアンケート

別紙1のとおり

2 一般消費者・生活者朝ごはんアンケート

別紙2のとおり

1 外食産業朝食市場開拓セミナーアンケート

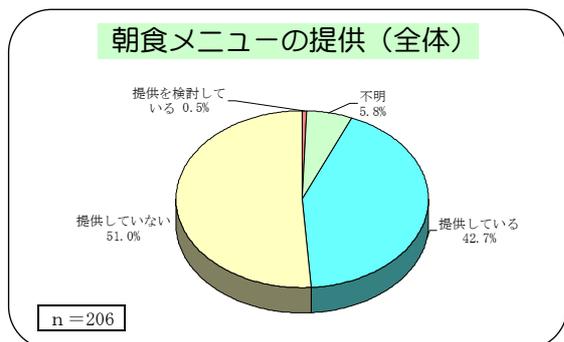
＜アンケート調査の概要＞

- (1) アンケート調査実施時期
東京会場：平成20年10月21日(火)
仙台会場：平成21年1月23日(金)
名古屋会場：平成20年10月17日(金)
大阪会場：平成20年10月15日(水)
福岡会場：平成21年1月30日(金)
- (2) アンケート調査回答者
外食産業朝食市場開拓セミナー参加者
- (3) 有効回答者数 206人

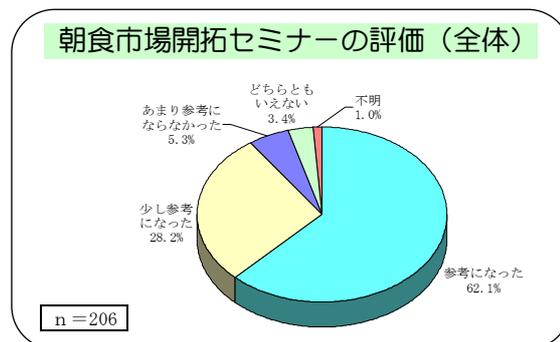
セミナーアンケート集計結果

外食産業朝食市場開拓セミナーの参加者206人に対して、アンケート調査を実施した。全体の集計結果の中で、現在「朝食を提供している」は、42.7%、「提供していない」は、51.0%となっている。朝食メニューの内容では、ごはん類が68.2%と高い数値を示している。また、セミナーの評価としては、「参考になった」が、62.1%、「少し参考になった」が28.2%となっている。今後の朝ごはんの導入意向としては、約45.1%の参加者から検討してみたいとの回答を得た。

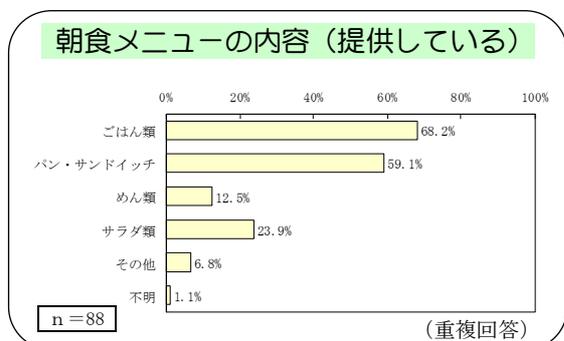
Q1 御社（あなたのお店）では、現在、「朝食メニュー」を提供（提案）していますか。



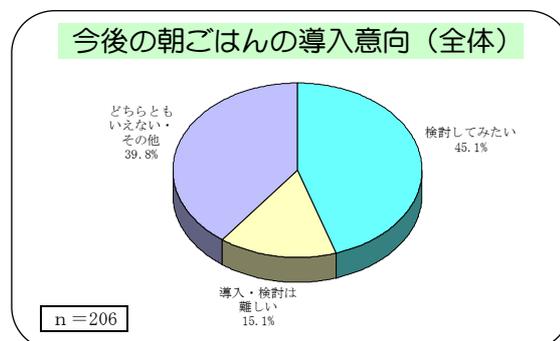
Q4-1 今回の朝食市場開拓セミナーは、参考になりましたか。



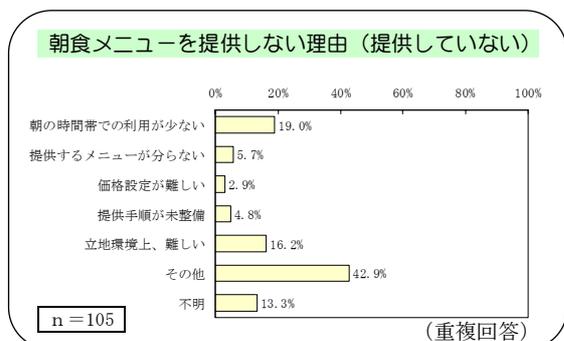
Q2 具体的に、現在どのような朝食メニューを提供（提案）していますか。



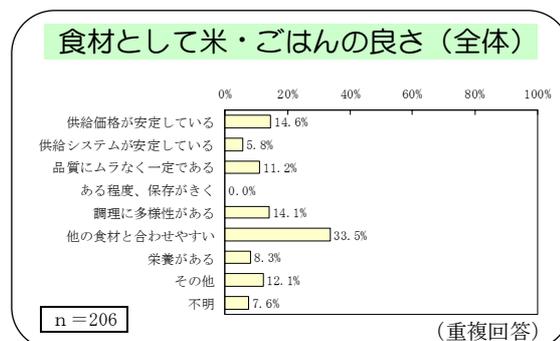
Q5 今後、朝ごはんの導入（提案）を検討しようと思いませんか。



Q3 朝食メニューを提供（提案）していない理由は何ですか。

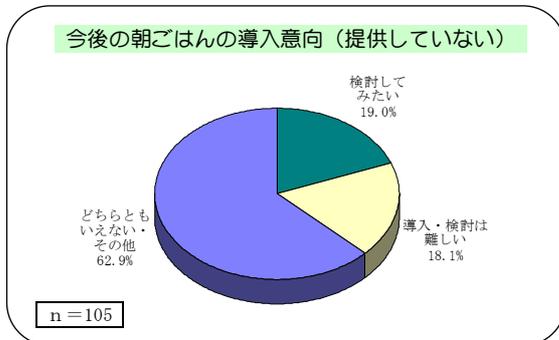


Q6 御社（あなたのお店）にとって、食材として米あるいはごはんの良さについて、あなたの考えに最も近いものを選んでください。



[参考]

Q1で朝食メニューを提供していないと回答した参加者105人に対する今後の朝ごはんの導入意向について



セミナー参加者の意見 (抜粋)・・・Q 4-2「参考になった点はどのような内容ですか。」

《大阪・名古屋・東京会場》

1. 朝食市場・商品戦略に関わる講演について

(人)

講師名	代表的な意見	5	10	15	20	25	30
吉田 隆行 氏	商品力の充実が店舗の価値を決めるという点						
	朝食戦略には、ごはん食のマーチャンダイジングが欠かせないという点						
	外食産業の朝食市場開拓には改めてオペレーションとマニュアルの再点検が必要であること						
新潟製粉／グリコ栄養食品	米粉の応用技術と米粉のレシピには広がりがある点						
	米の商品開発を行う上で、米粉も有力食材の一つである点						

2. 朝ごはんのメニューの提案等について

(人)

料理名	代表的な意見	5	10	15	20	25	30
中華がゆ	低カロリー、低コスト、短時間メニューとしてすぐに実践できる商品。						
	薬味、トッピングの使用方法によって、さらに応用できることが理解できた。						
豆腐海老だんご	米加工品(米粉)の新しい活用法のヒントとなった。						

《仙台・福岡会場》

1. 朝食市場・商品戦略に関わる講演について

(人)

講師名	代表的な意見	5	10	15	20	25	30
井上 善行 氏	米の鮮度や品質管理がごはんの商品開発の決め手になる点						
	優位性のある価格の設定と商圏を見極めるという点						
犬塚 弘 氏	米の流通システムの確認と炊飯技術の向上が不可欠であること						
	農業との連携によって、付加価値のある商品開発を行っている点						

2. 朝ごはんのメニューの提案等について

(人)

料理名	代表的な意見	5	10	15	20	25	30
和風おこげ	あっさりの味付けにもかかわらず、あんのボリュームがあり、新たな朝食メニューのヒントとなった。						
	食感が面白いので、改めて食材の利用・応用について考えることができた。						
和風リゾット	コンソメの味、だしの使い方が参考になった。忙しい人の朝食に食べやすく、ヘルシーでよいと思う。						
野菜たっぷり肉団子入り雑炊	色合いなどがよく、お客様にPRしやすい商品と考えている。						
お焼き鶏加菜飯	手軽・簡単・食味、準備ができ、調理時間短縮できる。						
	余剰ごはんの活用方法として参考になった。						
土佐豆腐ととろろかけ御飯	卵ととうふを活用したメニューは、朝の定番商品。大変参考になった。						
鶏肉と里いもの煮物	盛り付けも、ひと手間のひとつである。和食の煮物を定番として検討しているので参考になった。						

外食産業朝食市場開拓セミナーアンケート

<p>Q 1 御社（あなたのお店）では、現在、「朝食メニュー」を提供（提案）していますか。（○はひとつ）</p>	<p>1 提供している（提案している） 2 提供していない（提案していない） 3 提供を検討している（ 年 月を予定）</p>
<p>（Q 1で1に、○印をつけた方にお伺いします。） Q 2 具体的に、現在どのような朝食メニューを提供（提案）していますか。（ ）には、提供メニューの代表的なものをお書きください。</p>	<p>1 ごはん類（ ） 2 パン・サンドイッチ類（ ） 3 めん類（ ） 4 サラダ類（ ） 5 その他（具体的に： ）</p>
<p>（Q 1で2に、○印をつけた方にお伺いします。） Q 3 朝食メニューを提供（提案）していない理由は何ですか。</p>	<p>1 朝の時間帯での利用が少ない 2 どのようなメニューを提供したらよいかわからない 3 メニューの価格設定がむずかしい 4 メニューの提供手順（オペレーション）が未整備 5 店舗の立地等施設や周辺環境上むずかしい 6 その他（ ）</p>
<p>Q 4-1 今回の朝食市場開拓セミナーは、参考になりましたか。（○はひとつ）</p>	<p>1 参考になった 2 少し参考になった 3 あまり参考にならなかった 4 どちらともいえない</p>
<p>（Q 4-1で1あるいは2に、○印をつけた方にお伺いします。） Q 4-2 参考になった点は、どのような内容ですか。</p>	<p>1 朝食市場・商品戦略に関わる講演について 2 朝ごはんメニュー等の提案について 料理名： 理由：</p>
<p>Q 5 今後、朝ごはんの導入（提案）を検討しようと思いましたが。（○はひとつ）</p>	<p>1 検討してみたい 2 導入・検討は難しい 3 どちらともいえない 4 その他（具体的に： ）</p>
<p>Q 6 御社（あなたのお店）にとって、食材として米あるいはごはんの良さについて、あなたの考えに最も近いものを選んでください。（○はひとつ）</p>	<p>1 米の供給価格が安定している 2 米の供給システムが安定している 3 米・ごはんの品質にムラなく一定である 4 米やごはんはある程度保存がきく 5 米は煮ても、炒めても、蒸してもよいという調理の多様性がある 6 米は、他の食材などと合わせやすい 7 米・ごはんに栄養がある 8 その他（具体的に： ）</p>

2 一般消費者・生活者朝ごはんアンケート

＜アンケート調査の概要＞

- (1) アンケート調査実施時期
平成20年10月20日(月)～平成21年2月10日(火)

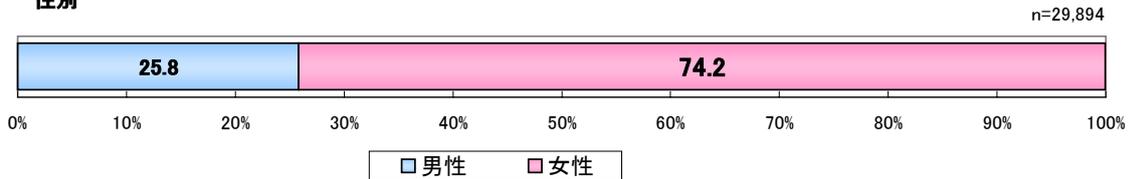
- (2) アンケート調査回答者
パソコン及び携帯電話で、Web サイト「朝ごはんネット」のアンケートの応募した者（但し、重複応募者は除く）

- (3) 有効回答者数 29,894人

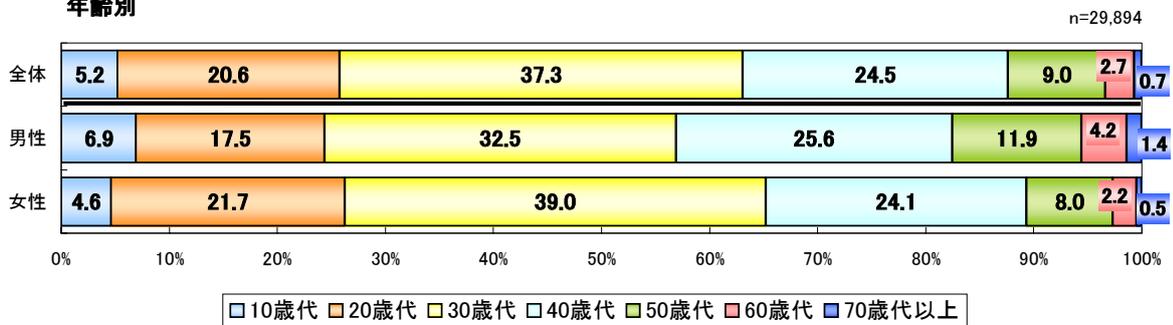
①アンケート調査結果の概要

朝ごはんアンケート・フェース

性別

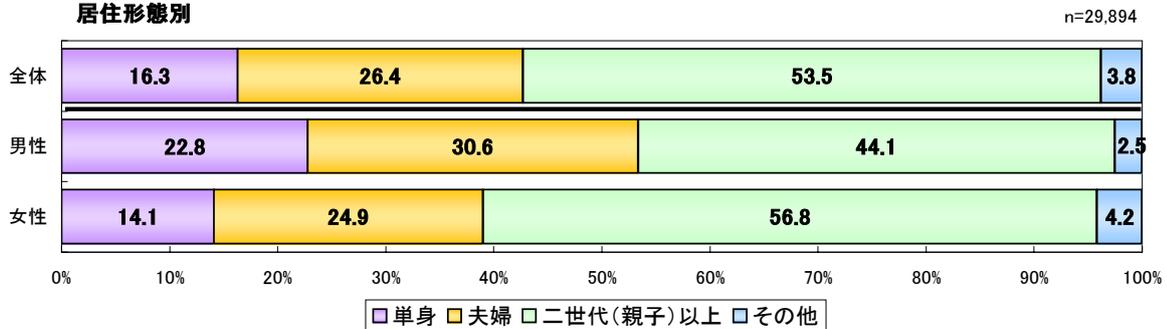


年齢別

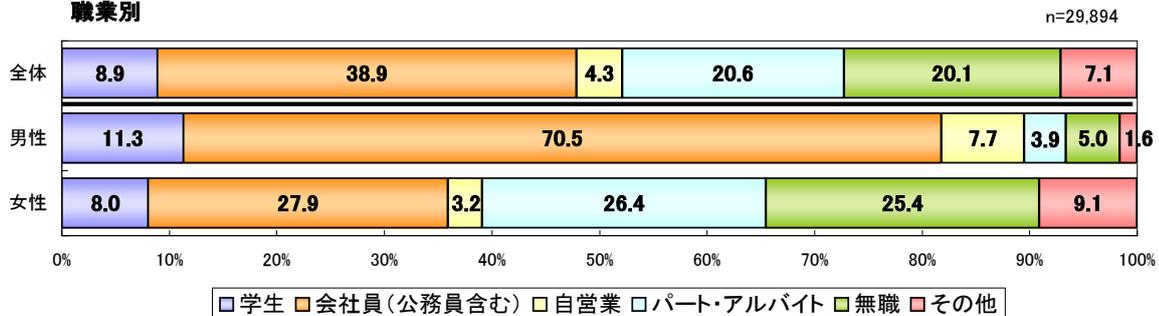


※アンケートの集計・分析は、60歳代と70歳代以上を合計して「60歳代以上」として行っている。

居住形態別



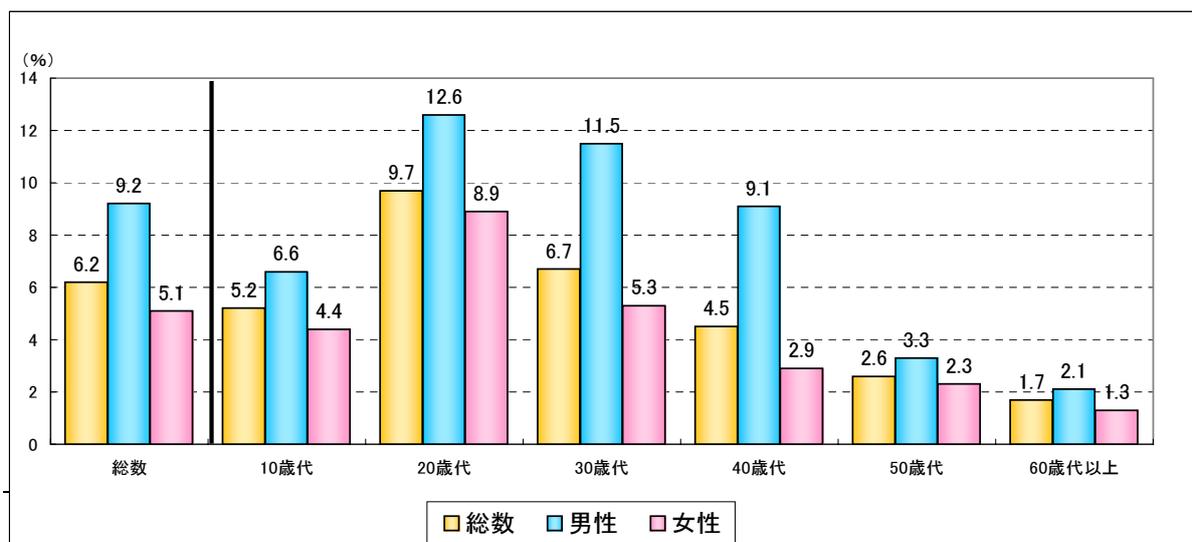
職業別



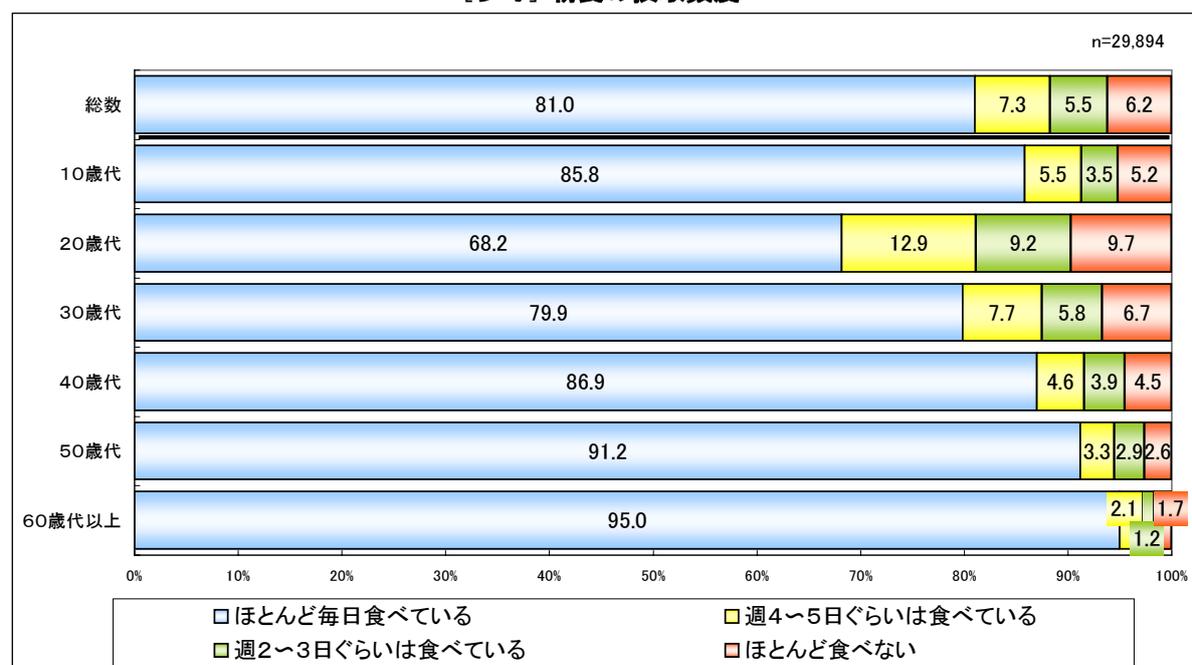
問1 あなたは、ふだん「朝食」を食べますか？

- 朝食の欠食率(朝食を「ほとんど食べない」と回答した人の率)は、6.2%である。
- 性別では、男性(9.2%)の方が女性(5.1%)より朝食の欠食率は高い。
- 性別・年齢別では、男性20歳代の朝食の欠食率が12.6%と最も高く、次に30歳代11.5%と続く。女性でもこの年代は20歳代8.9%、30歳代5.3%と高い。
- 居住形態別では、単身世帯の朝食の欠食率が、男性(14.3%)、女性(10.9%)とも高い。
- 職業別では、朝食の欠食率は「会社員(公務員を含む)」が8.4%と最も高いが、男性では「パート・アルバイト」(11.4%)の方がさらに高い。

朝食の欠食率 (性別・年齢別)

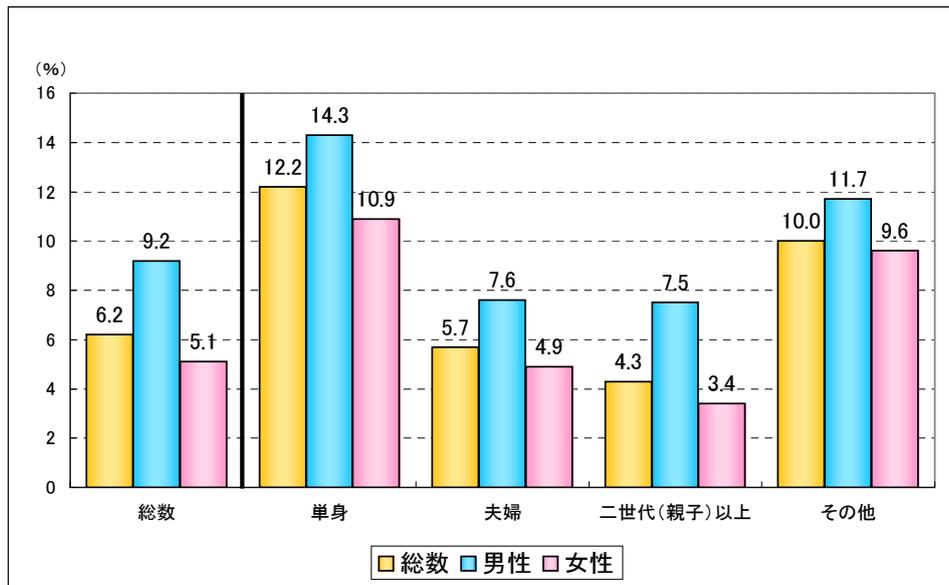


[参考] 朝食の摂取頻度

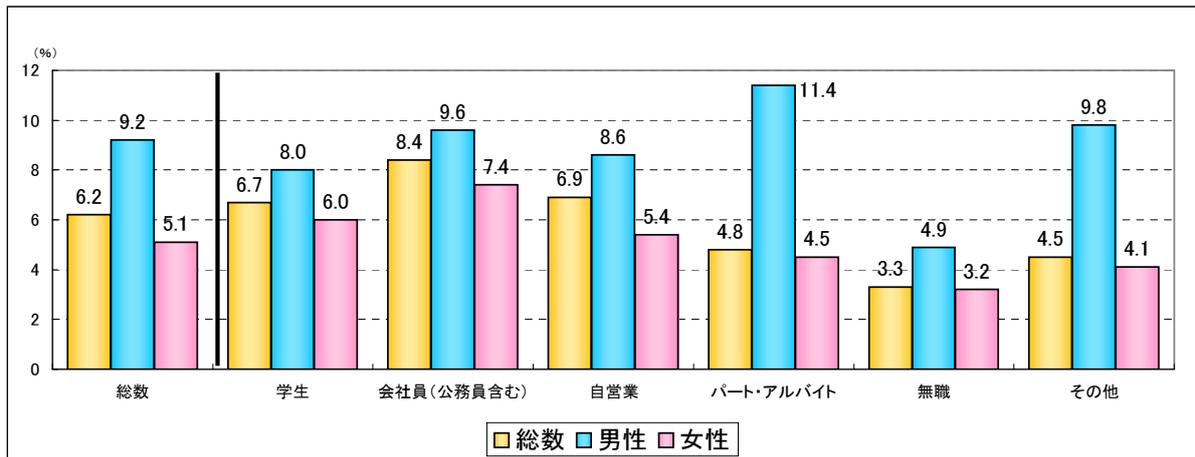


※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

朝食の欠食率(居住形態別)



朝食の欠食率(職業別)

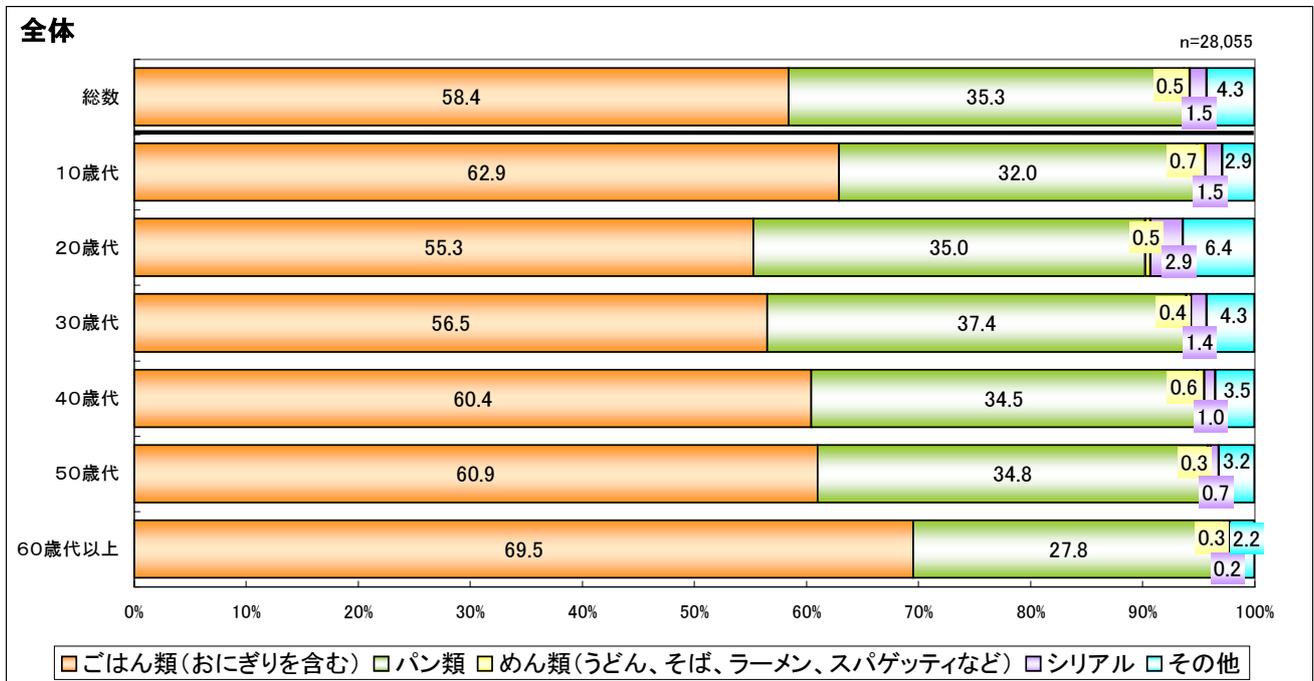


問 2-1 ふだん「朝食」には、主に何を食べていますか？

(問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者)

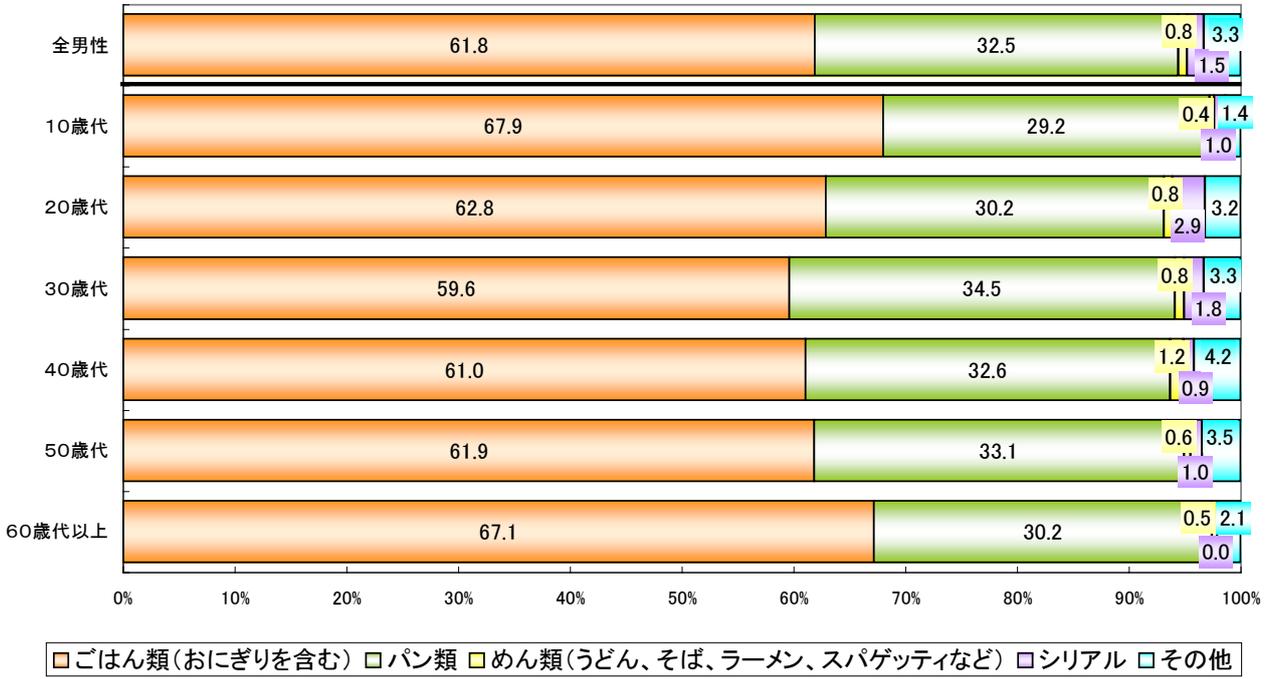
- 全体では、「ごはん類」が58.4%と最も高く、次いで「パン類」が35.3%である。
- 性別では、「パン類」を食べていると回答した割合は、女性(36.3%)の方が男性(32.5%)よりやや高い。
- 性別・年齢別では、「ごはん類」を食べていると回答した割合が最も高いのは、女性の60歳代以上の71.2%で、最も低いのは女性の20歳代の53.2%である。
また、「パン類」を食べていると回答した割合が最も高いのは、女性の30歳代の38.2%、最も低いのは、女性の60歳代以上の26.1%である。

朝食で食べているもの



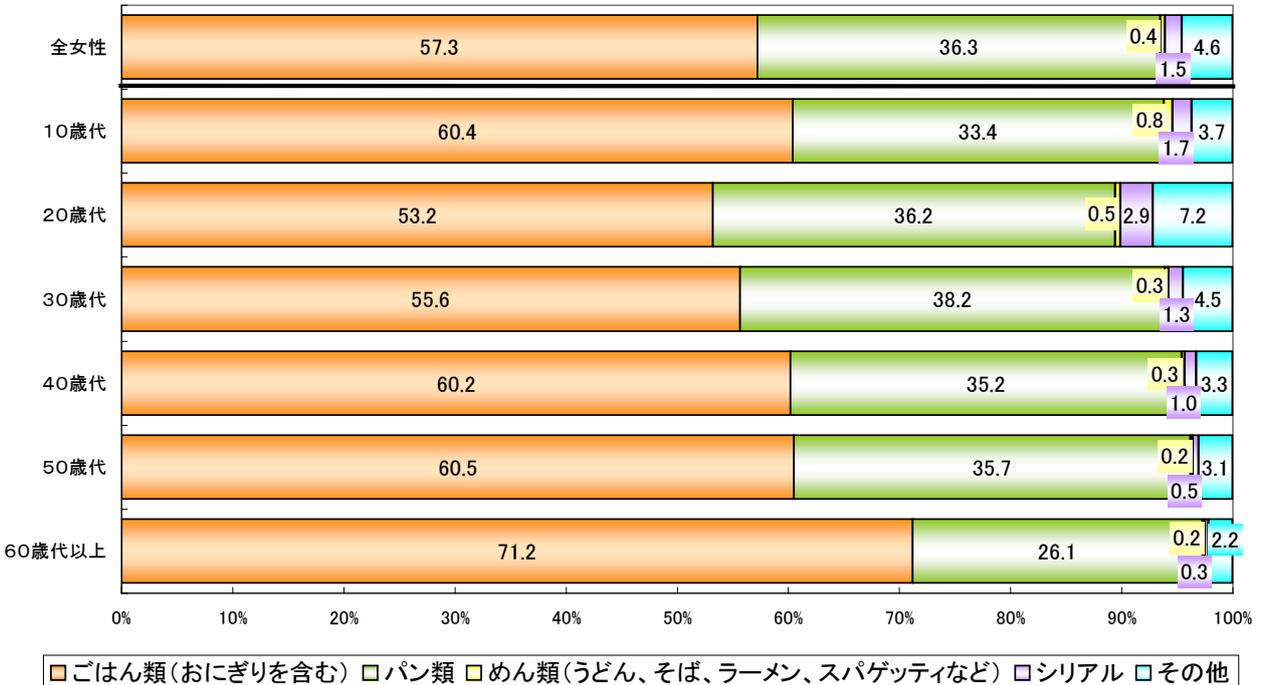
男性

n=7,009



女性

n=21,046



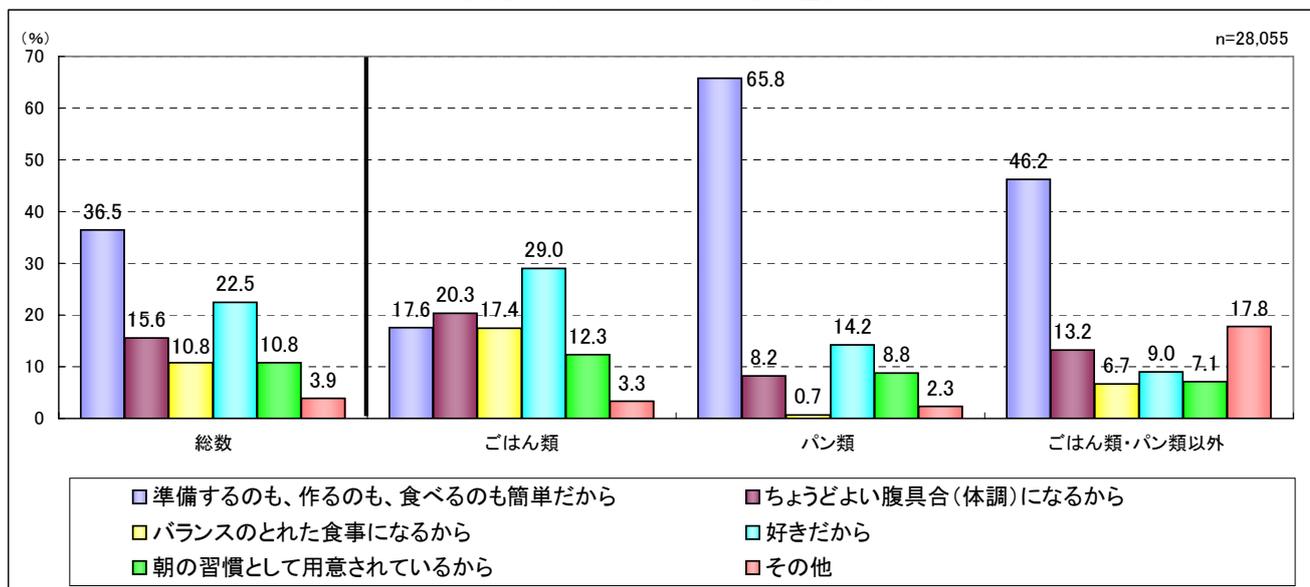
※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

問 2-2 それを選んでいる理由は何ですか？

(問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者)

- 朝食で食べているものを選んでいる理由として、「準備するのも、作るのも、食べるのも簡単だから」(36.5%)の割合が最も高く、次に「好きだから」(22.5%)が続く。
- ごはん類を選んでいる理由としては、「好きだから」(29.0%)の割合が最も高く、次いで「ちょうどよい腹具合(体調)になるから」(20.3%)となっているが、ごはん類を選ぶ理由は、パン類などと比べ多様である。
- パン類を選んでいる理由としては、「準備するのも、作るのも、食べるのも簡単だから」(65.8%)の割合が最も高く、次いで「好きだから」(14.2%)となっている。
- ごはん類・パン類以外を選んでいる理由としては、「準備するのも、作るのも、食べるのも簡単だから」(46.2%)の割合が最も高い。

朝食で食べているものとその選択理由



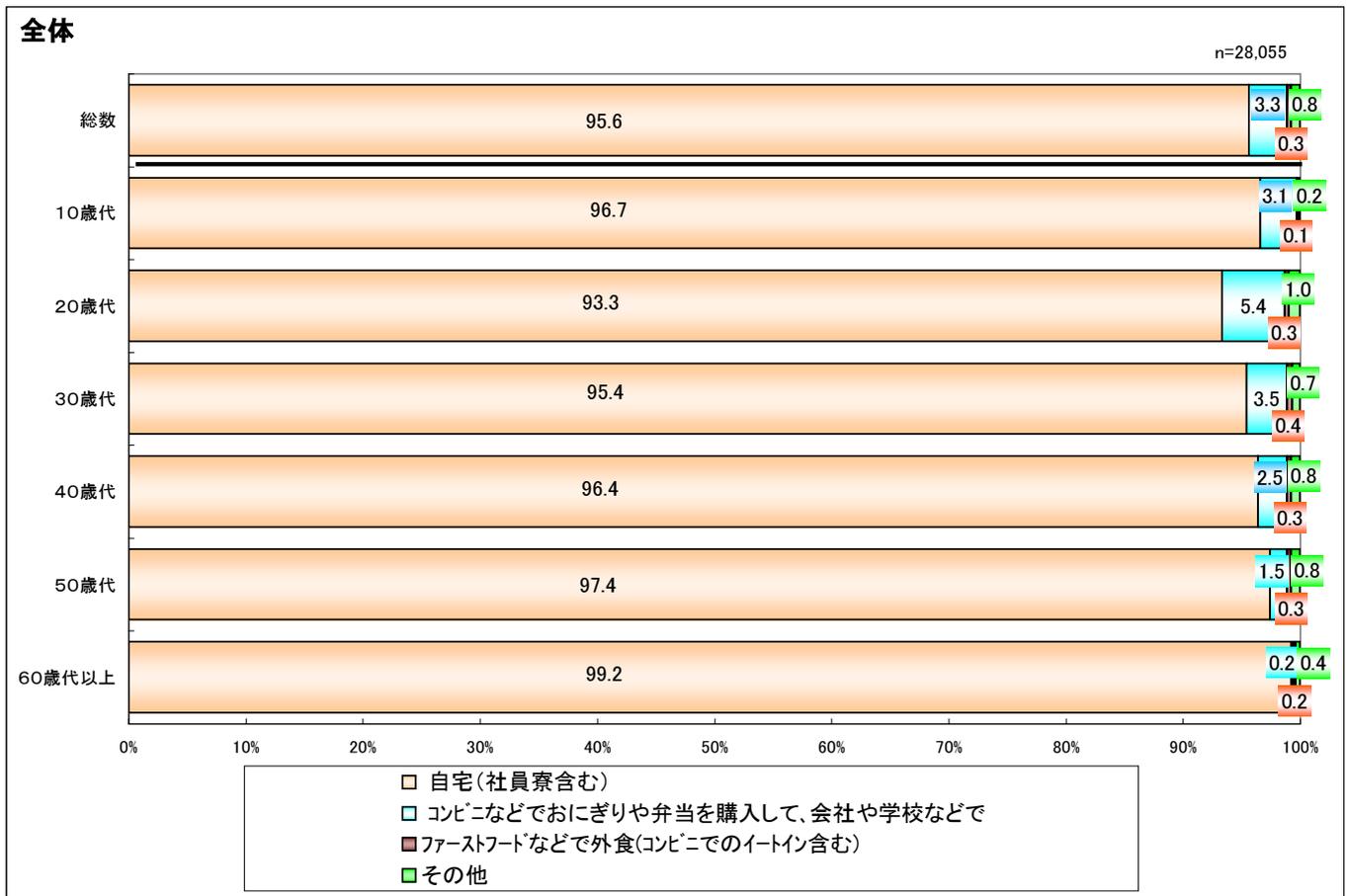
※「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計

問 2-3 「朝食」は、主にどこで食べていますか？

(問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者)

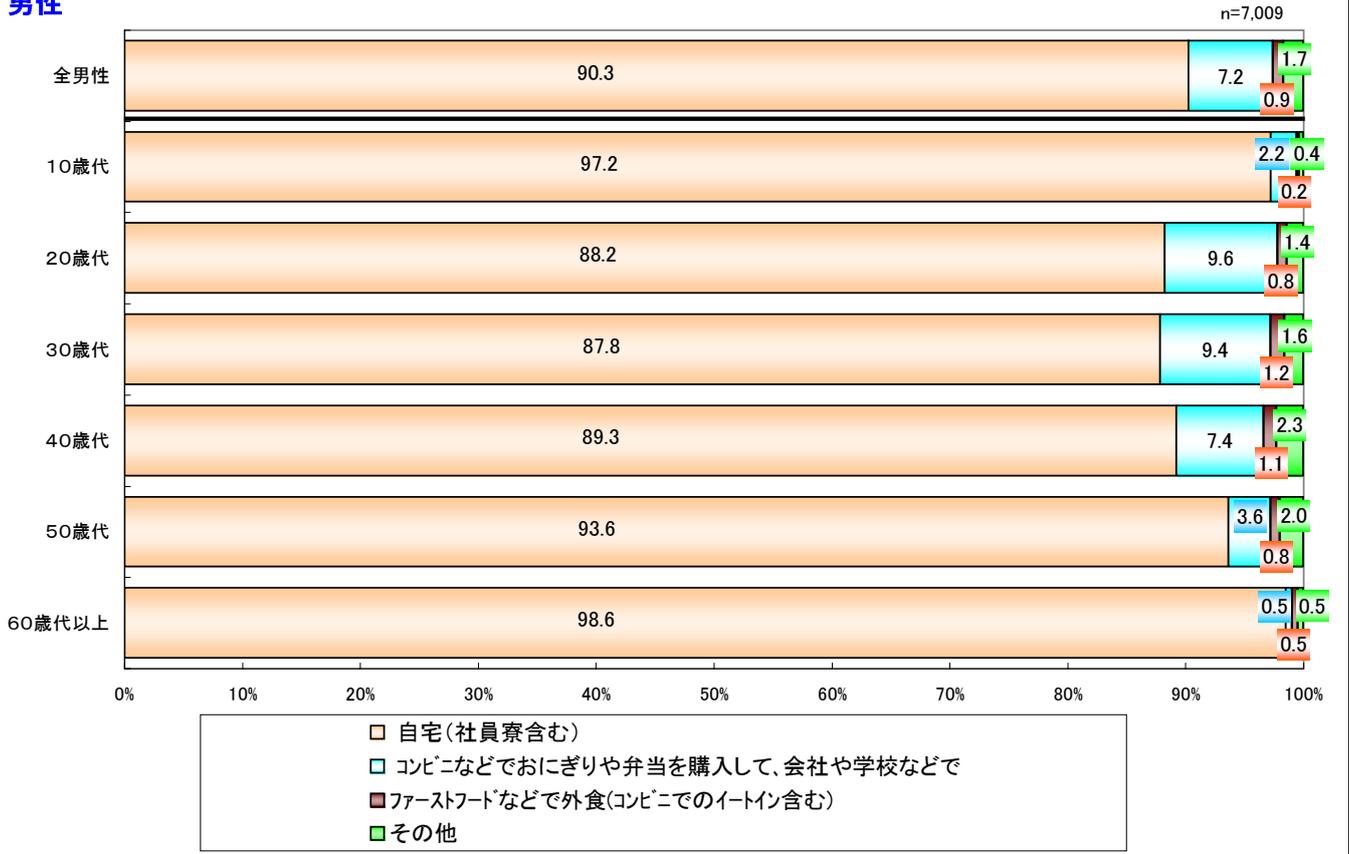
- 「自宅(社員寮含む)」で食べる人が95.6%とほとんどである。
- 性別では、男性で「コンビニなどでおにぎりや弁当を購入して、会社や学校などで」食べる割合が7.2%と、女性(2.0%)より高い。特に性別・年齢別では、男性の20歳代(9.6%)、30歳代(9.4%)、40歳代(7.4%)の割合が高く、女性では、20歳代が4.2%と高い。

朝食を食べている場所

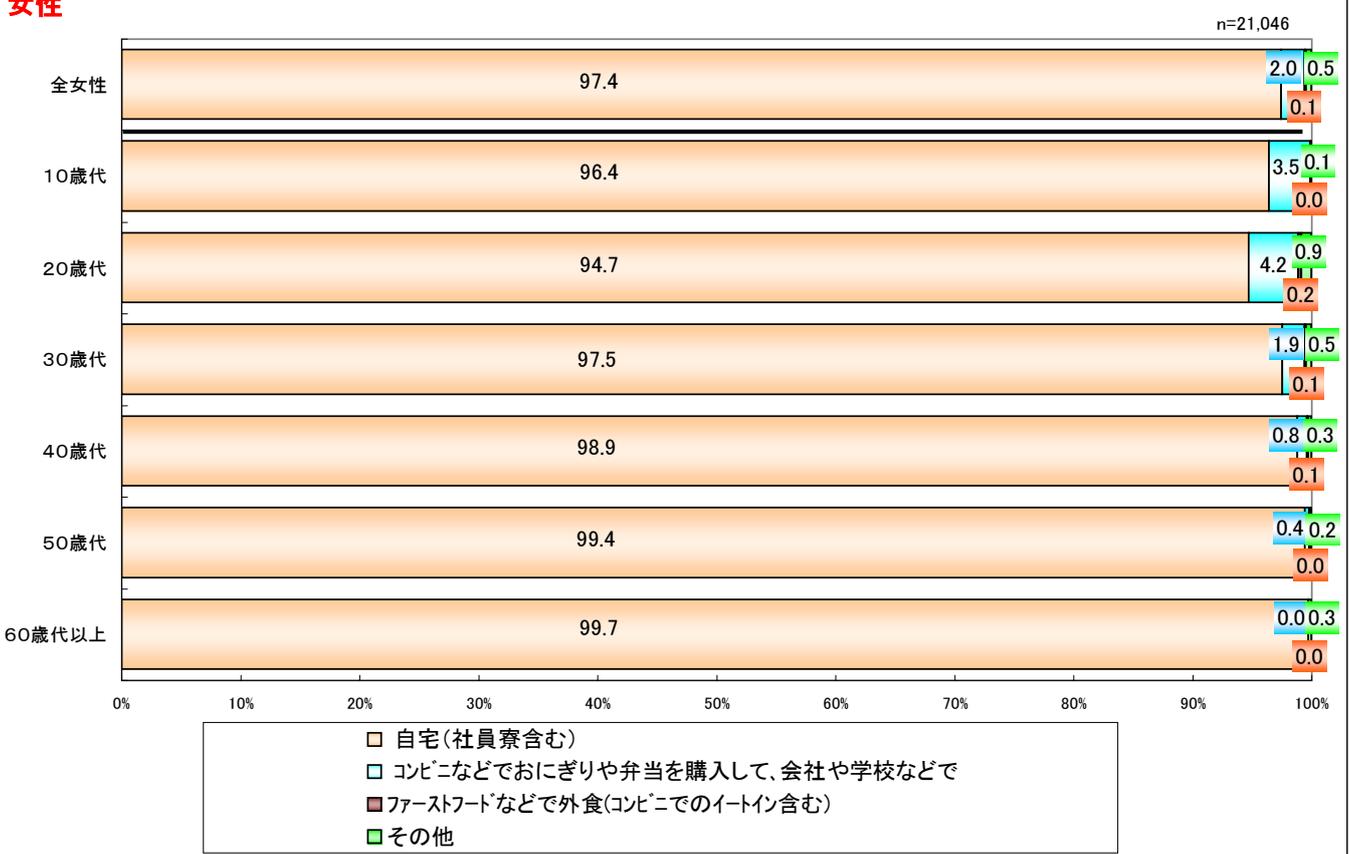


※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

男性



女性



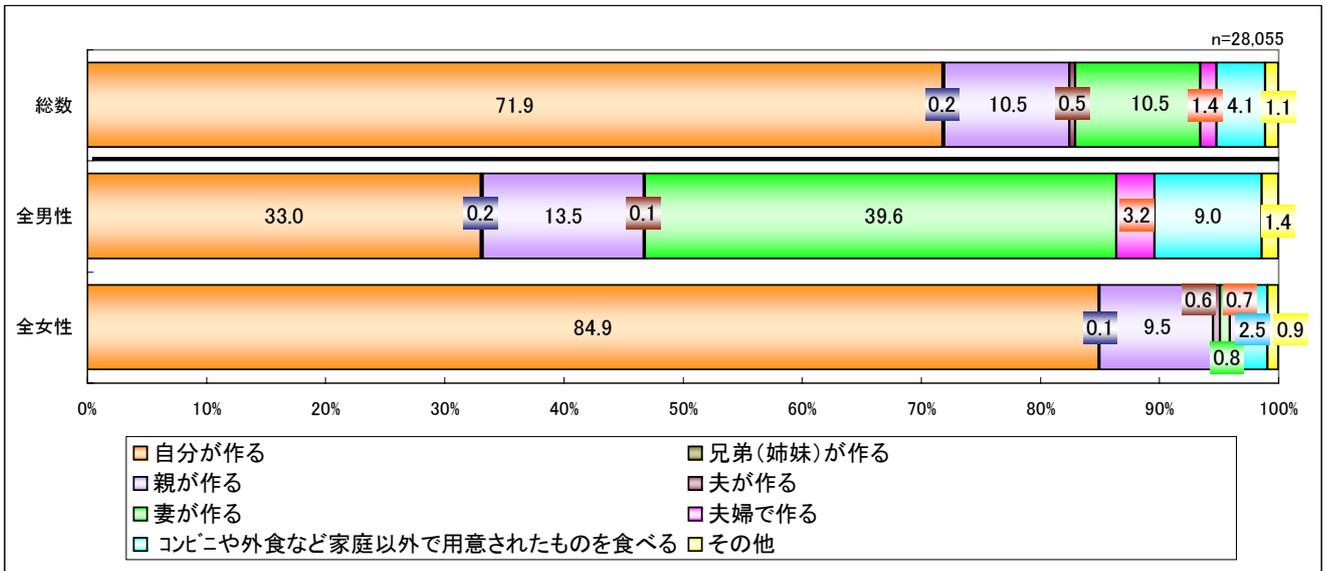
※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

問 2-4 「朝食」は、主に誰が作りますか？

(問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者)

- 男性では「妻が作る」の割合が39.6%と最も高く、次いで「自分が作る」が33.0%となっている。
- 女性では「自分が作る」の割合が84.9%と最も高く、次いで「親が作る」9.5%となっている。

朝食を作る人

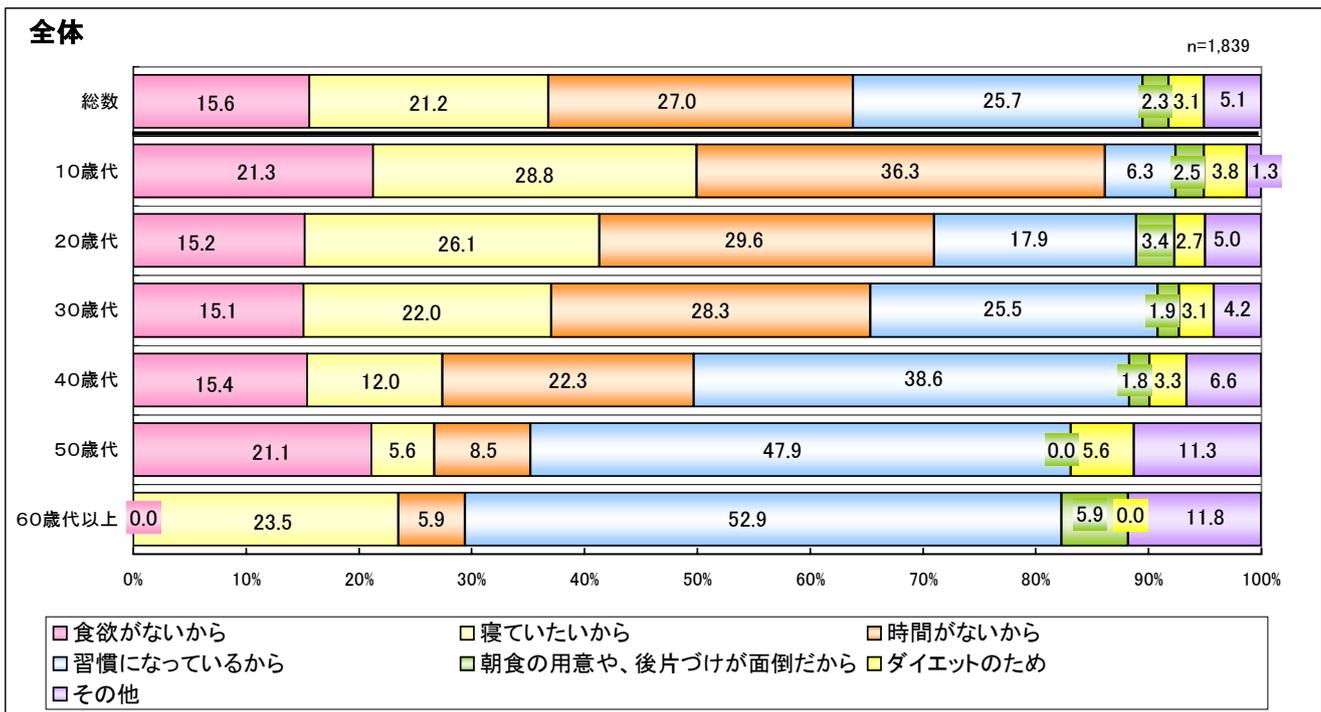


問 3 「朝食」をほとんど食べない最も大きな理由は何ですか？

(問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した者)

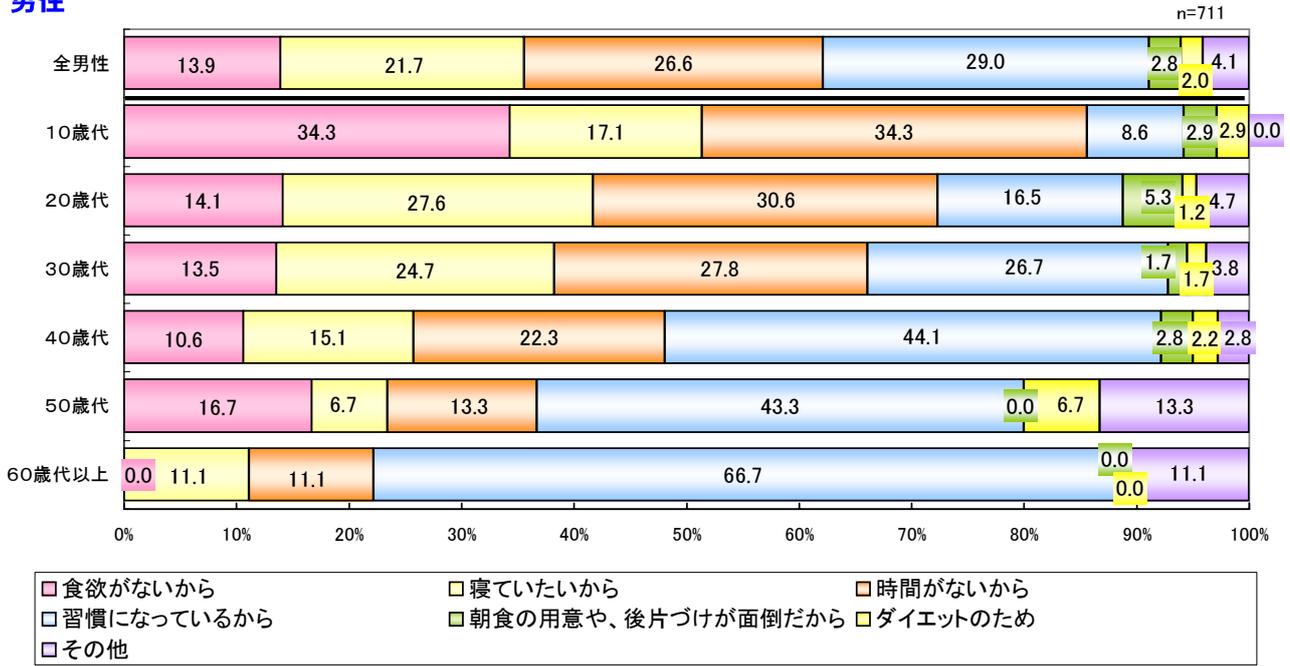
- 朝食の欠食(朝食を「ほとんど食べない」)理由としては、「時間がないから」(27.0%)、「習慣になっているから」(25.7%)、「寝ていたいから」(21.2%)の割合が高い。
- 年齢別では、「食欲がないから」の割合が10歳代(21.3%)と50歳代(21.1%)が目立つ。
- 性別・年齢別では、男性、女性とも10歳代～30歳代までは「時間がないから」、40歳代～60歳代以上では「習慣になっているから」の割合が高い。

朝食の欠食(「ほとんど食べない」)理由

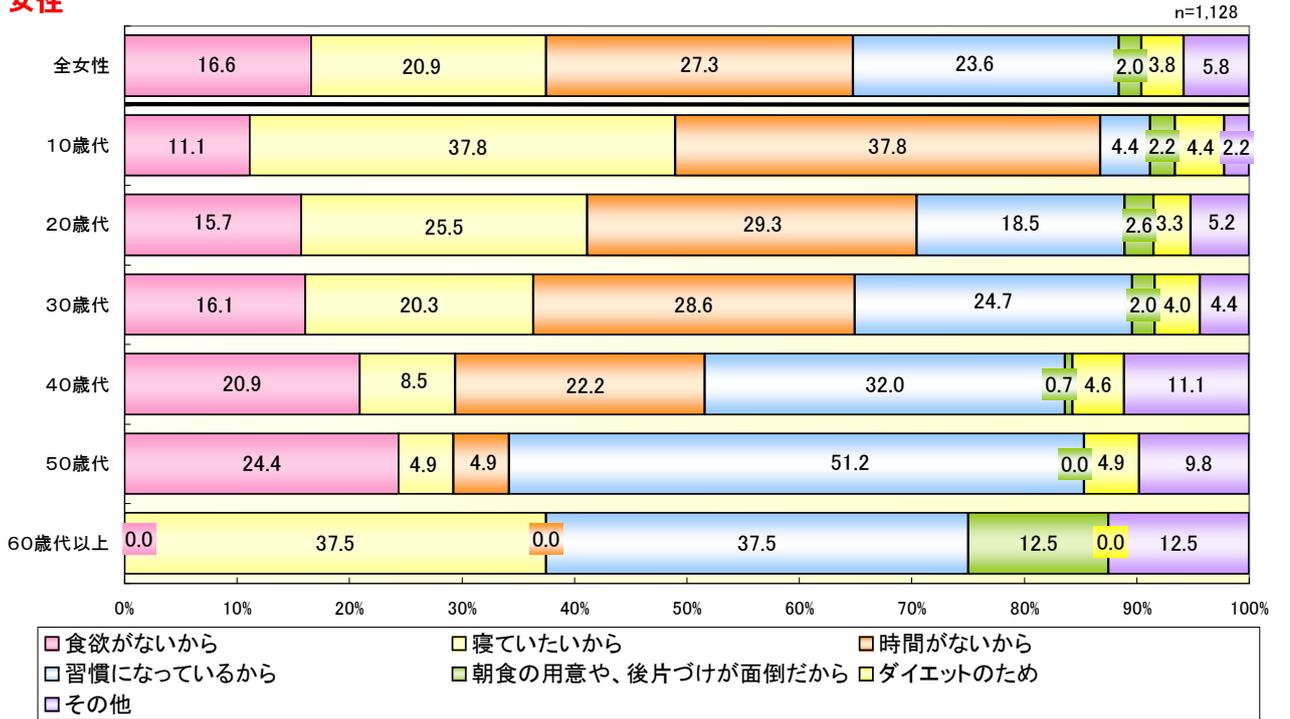


※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

男性



女性

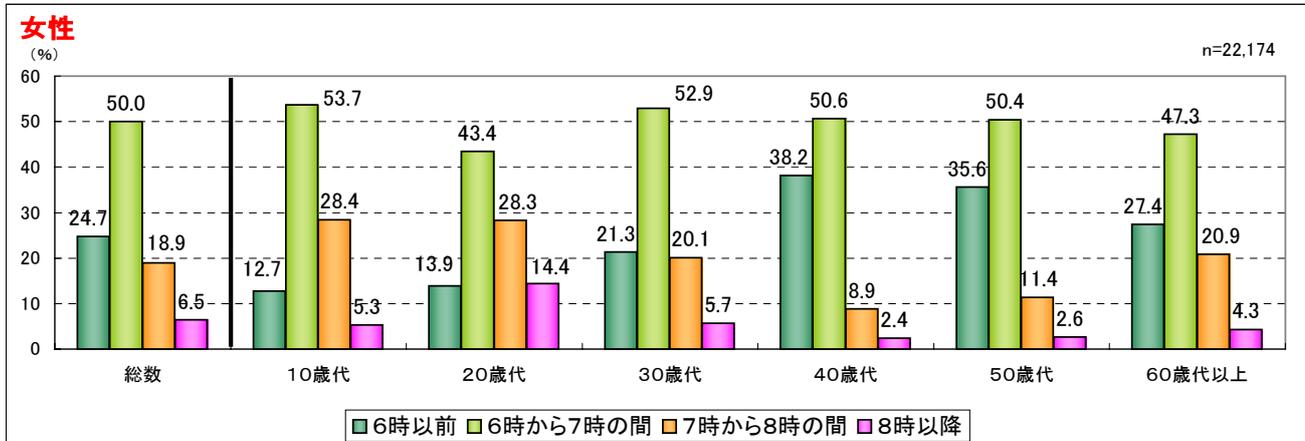
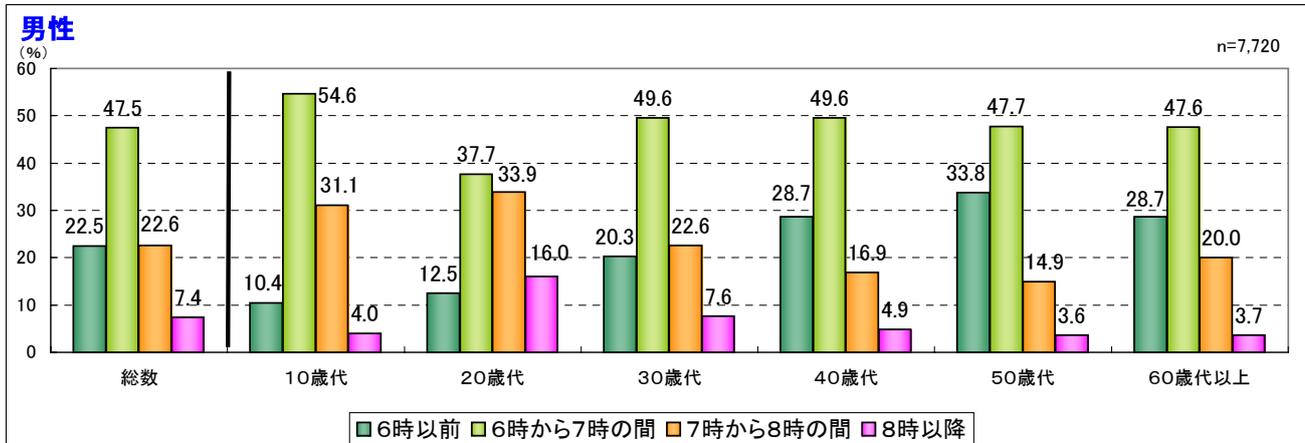
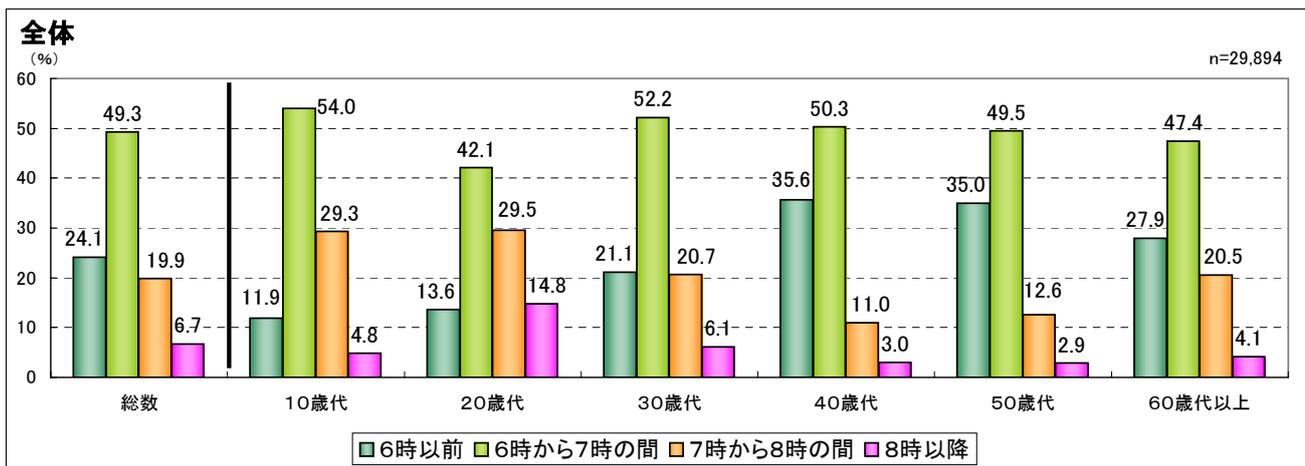


※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

問 4 あなたは、ふだん何時頃に起床しますか？

- 起床時間は、「6時から7時の間」(49.3%)の割合が最も高い。
- 性別・年齢別では、男性、女性とも30歳代を境に10歳代、20歳代で「7時から8時の間」の割合が高くなり、40歳代以降は「6時以前」が高くなっている。

起床時間

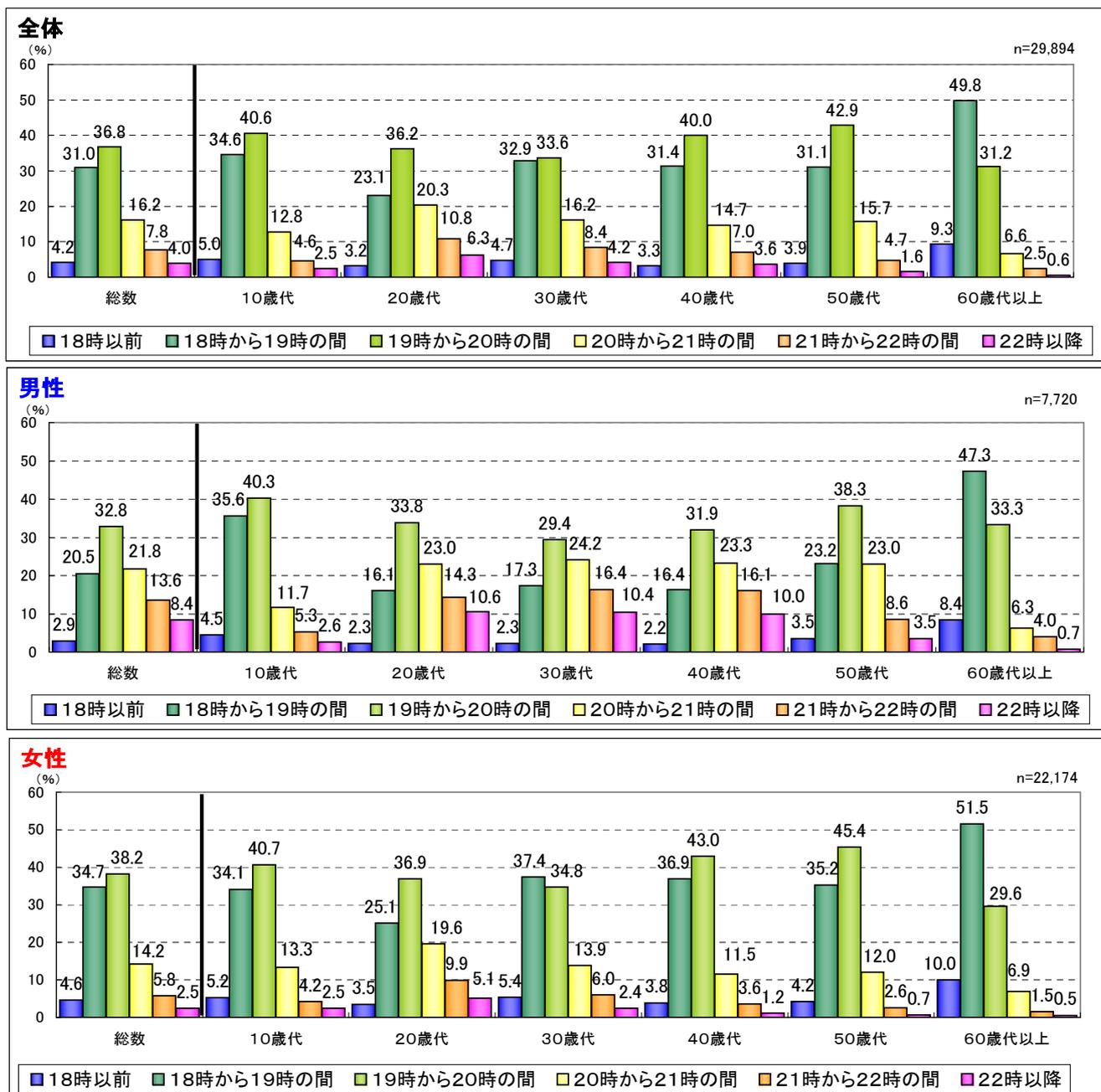


※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

問 5 あなたの「夕食」の時間は何時頃ですか？

- ・夕食時間は、「19時から20時の間」(36.8%)の割合が最も高い。
- ・年齢別では60歳代以上で「18時から19時の間」(49.8%)の割合が高い。
- ・性別では、男性(20.5%)に比べ、女性(34.7%)で「18時から19時の間」の割合が高い。
- ・性別・年齢別では、男性の20歳代から40歳代にかけて「20時から21時の間」の割合が高く、一方、女性では60歳代以上(51.5%)とともに30歳代(37.4%)で「18時から19時の間」の割合が高い。

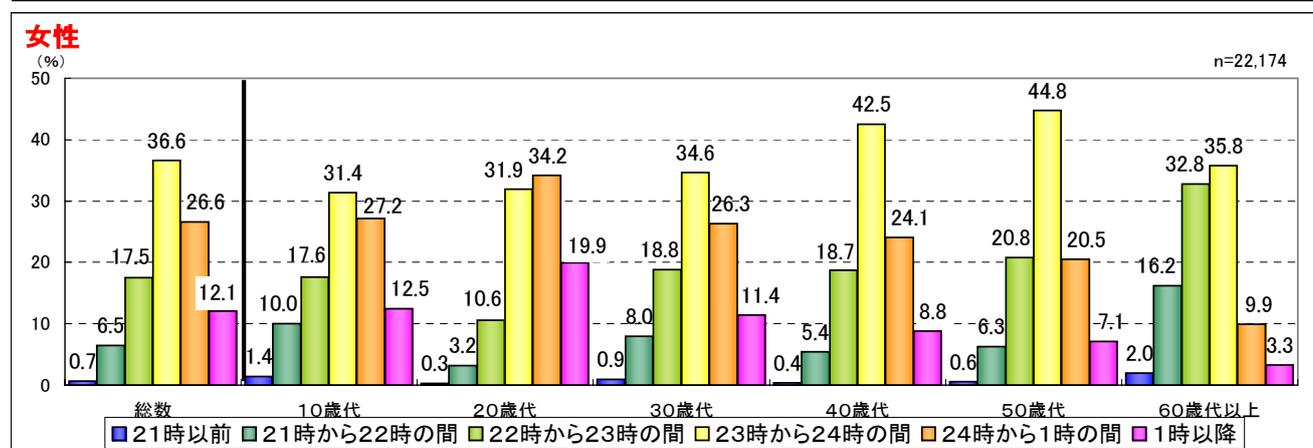
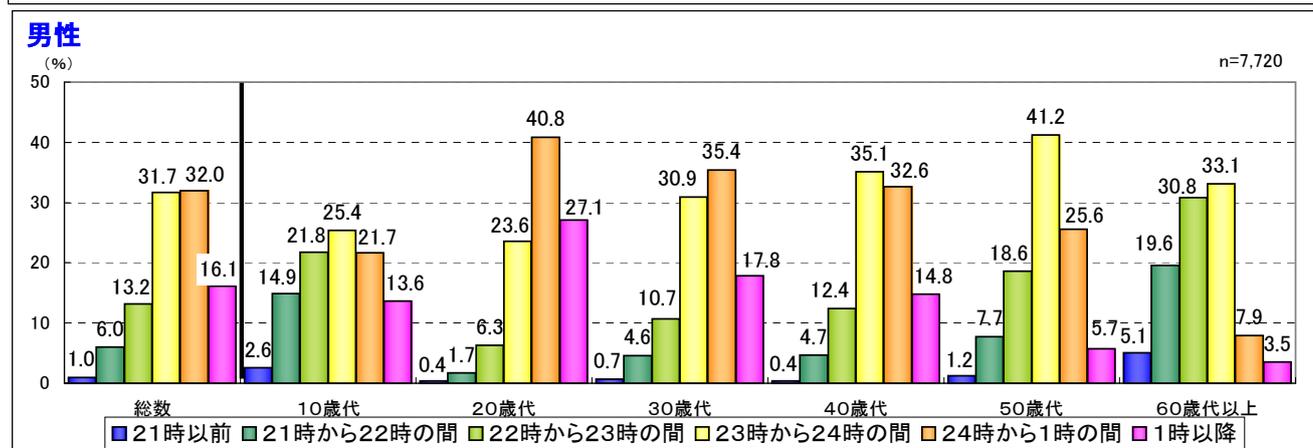
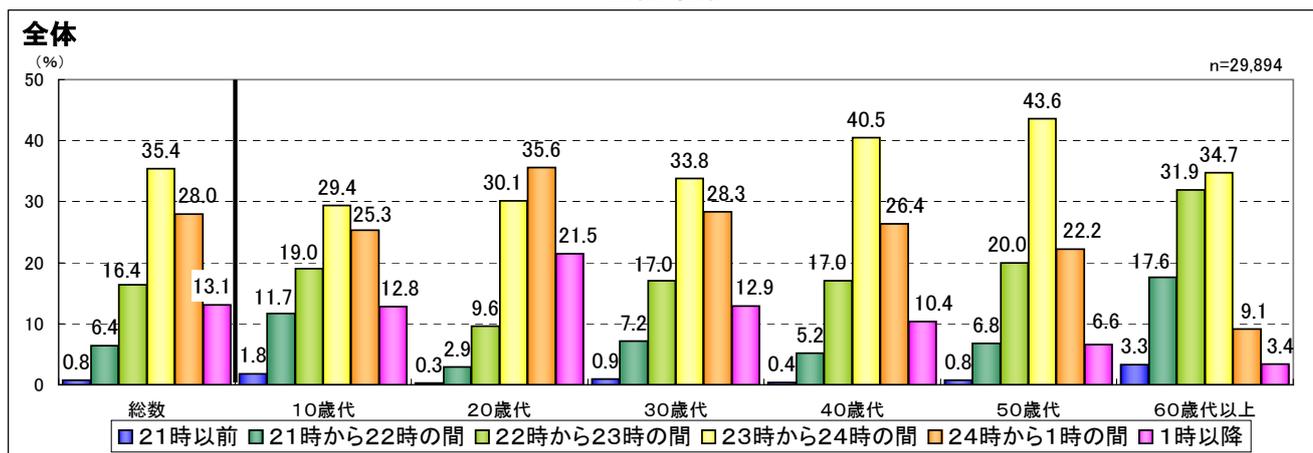
夕食時間



問 6 あなたは、ふだん何時頃就寝しますか？

- 就寝時間は、「23時から24時の間」(35.4%)の割合が最も高い。
- 性別では、男性で「23時から24時の間」(31.7%)とともに「24時から1時の間」(32.0%)の割合が高い。
- 性別・年齢別では、男性の20歳代(40.8%)、30歳代(35.4%)と、女性の20歳代(34.2%)が「24時から1時の間」の割合が最も高く、遅く寝る傾向が伺える。

就寝時間



※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

[参考] 朝食を食べている人と食べない人の就寝時間、起床時間

<就寝時間との関係>

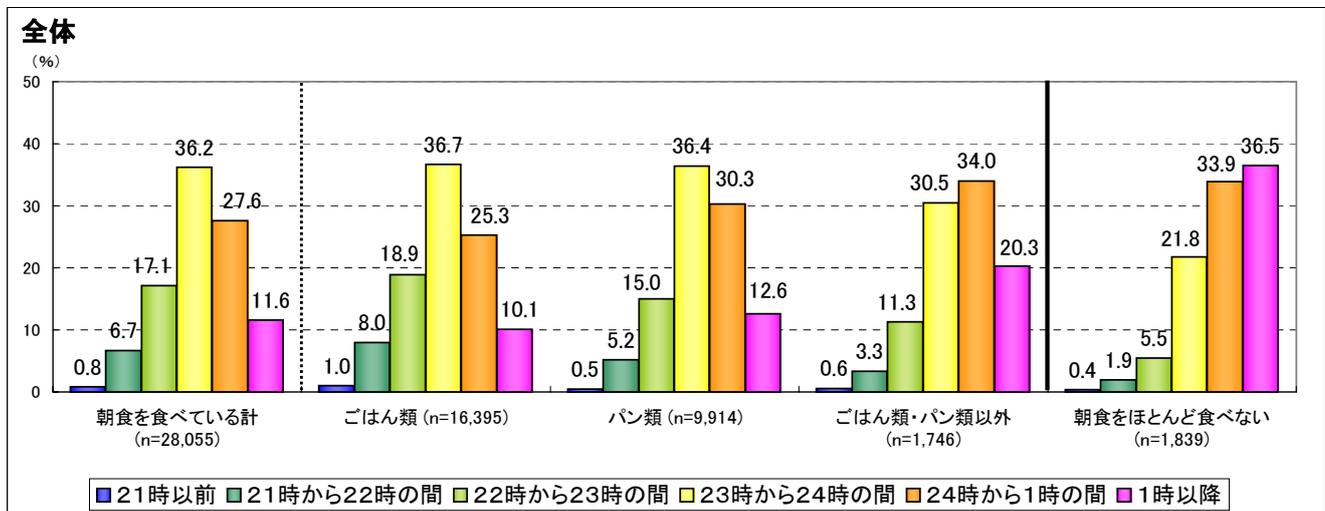
•朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の就寝時間と比べ、朝食の欠食者(朝食を「ほとんど食べない」と回答した人)はおおむね遅く寝る傾向が伺える。

《朝食を食べている人は「23時から24時の間」の割合が36.2%、「24時から1時の間」の割合が27.6%であるのに対して、朝食をほとんど食べない人は「24時から1時の間」の割合が33.9%、「1時以降」の割合が36.5%である。》

•朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の中では、「ごはん類」や「パン類」を食べている人に比べて、「ごはん類・パン類以外」を食べている人の方がおおむね遅く寝る傾向が伺える。

《「ごはん類・パン類以外」を食べている人は「24時から1時の間」の割合が34.0%、「1時以降」の割合が20.3%である。》

朝食を食べている人と食べない人の就寝時間



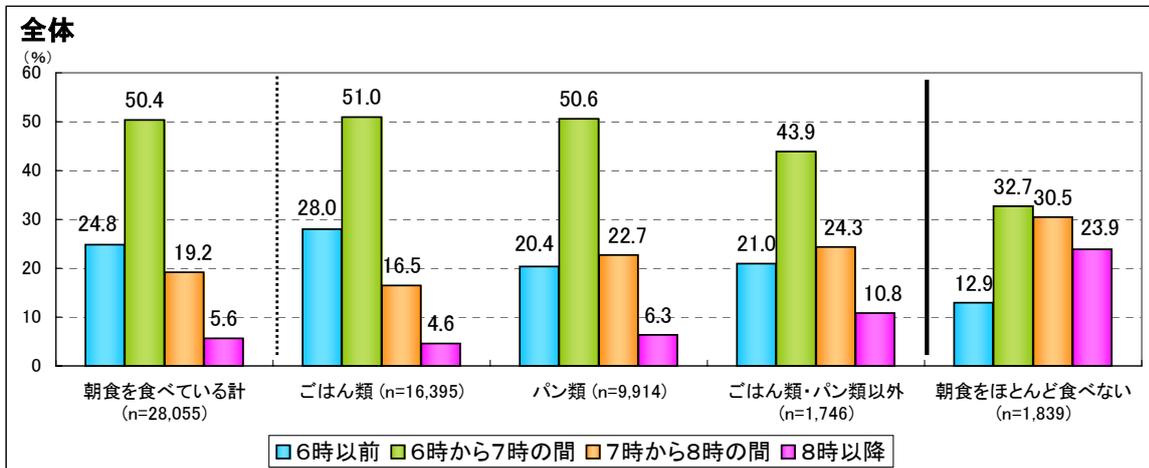
※「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計

<起床時間との関係>

- 朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の起床時間は「6時から7時の間」が50%を超え、次いで「6時以前」が24.8%となっているが、朝食の欠食者(朝食を「ほとんど食べない」と回答した人)は「6時から7時の間」(32.7%)とともに、それより遅い「7時から8時の間」(30.5%)がおおよそ同様な割合となっており、遅く起きる傾向が伺える。
- 朝食を食べている人(朝食を「ほとんど食べない」以外の人)の中では「ごはん類」を食べている人に比べて、「パン類」、「ごはん類・パン類以外」を食べている人はやや遅く起きる傾向が伺える。

《「ごはん類」を食べている人では「6時以前」の割合が28.0%、「7時から8時の間」の割合が16.5%であるのに対して、「パン類」を食べている人では「6時以前」の割合が20.4%、「7時から8時の間」の割合が22.7%、また「ごはん類・パン類以外」を食べている人では「6時以前」の割合が21.0%、「7時から8時の間」の割合が24.3%である。》

朝食を食べている人と食べない人の起床時間

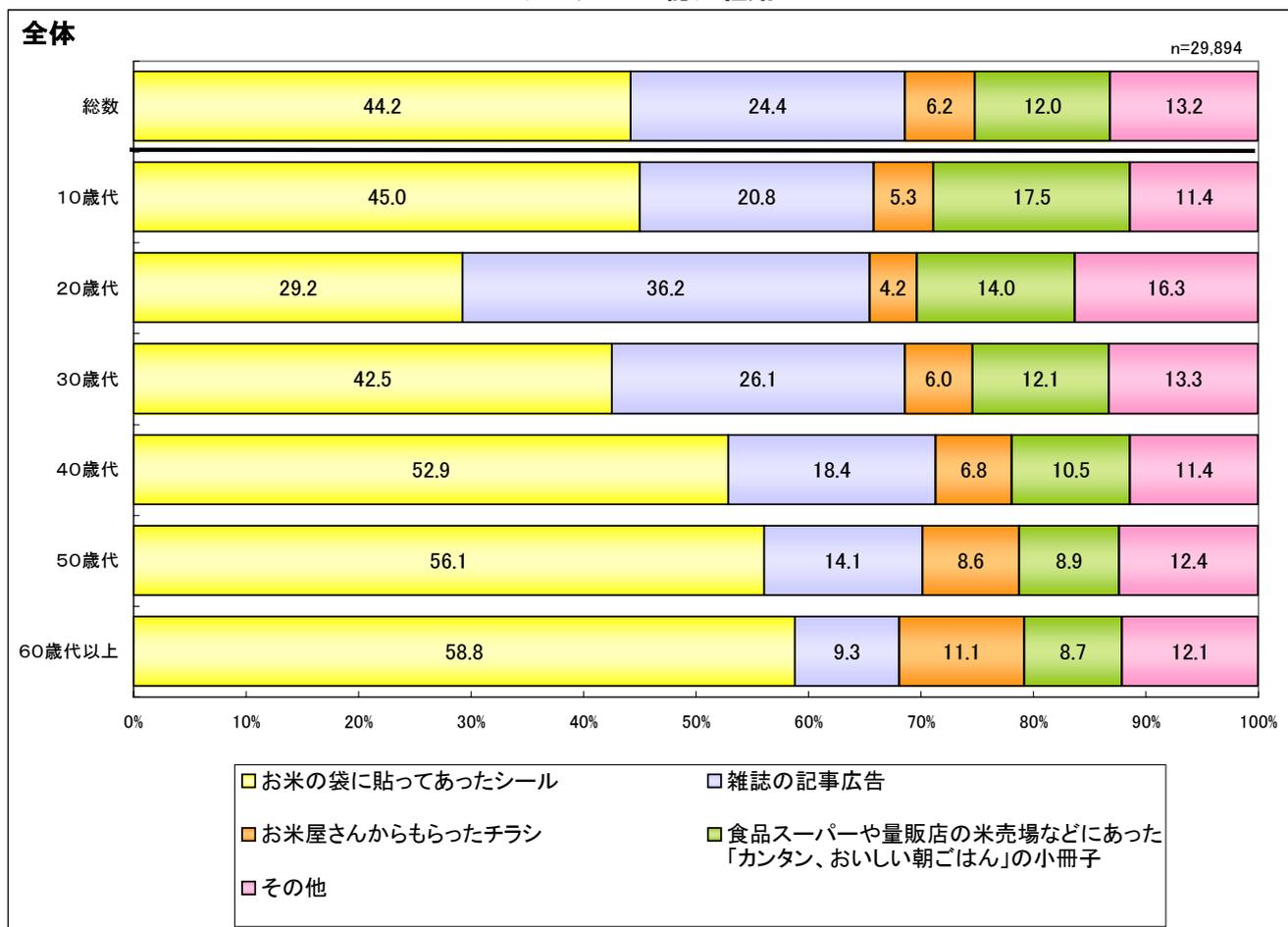


※「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計

問 7 あなたは、このアンケートを何でお知りになりましたか？

- 「お米の袋に貼ってあったシール」(44.2%)の割合が最も高く、次いで「雑誌の記事広告」(24.4%)である。
- 性別では「食品スーパーや量販店の米売場などにあった“カンタン、おいしい朝ごはん”の小冊子」の割合が男性(8.8%)に比べ、女性(13.0%)でやや高い。
- 性別・年齢別では、「雑誌の記事広告」の割合が20歳代の男性(36.0%)、女性(36.3%)で高い。

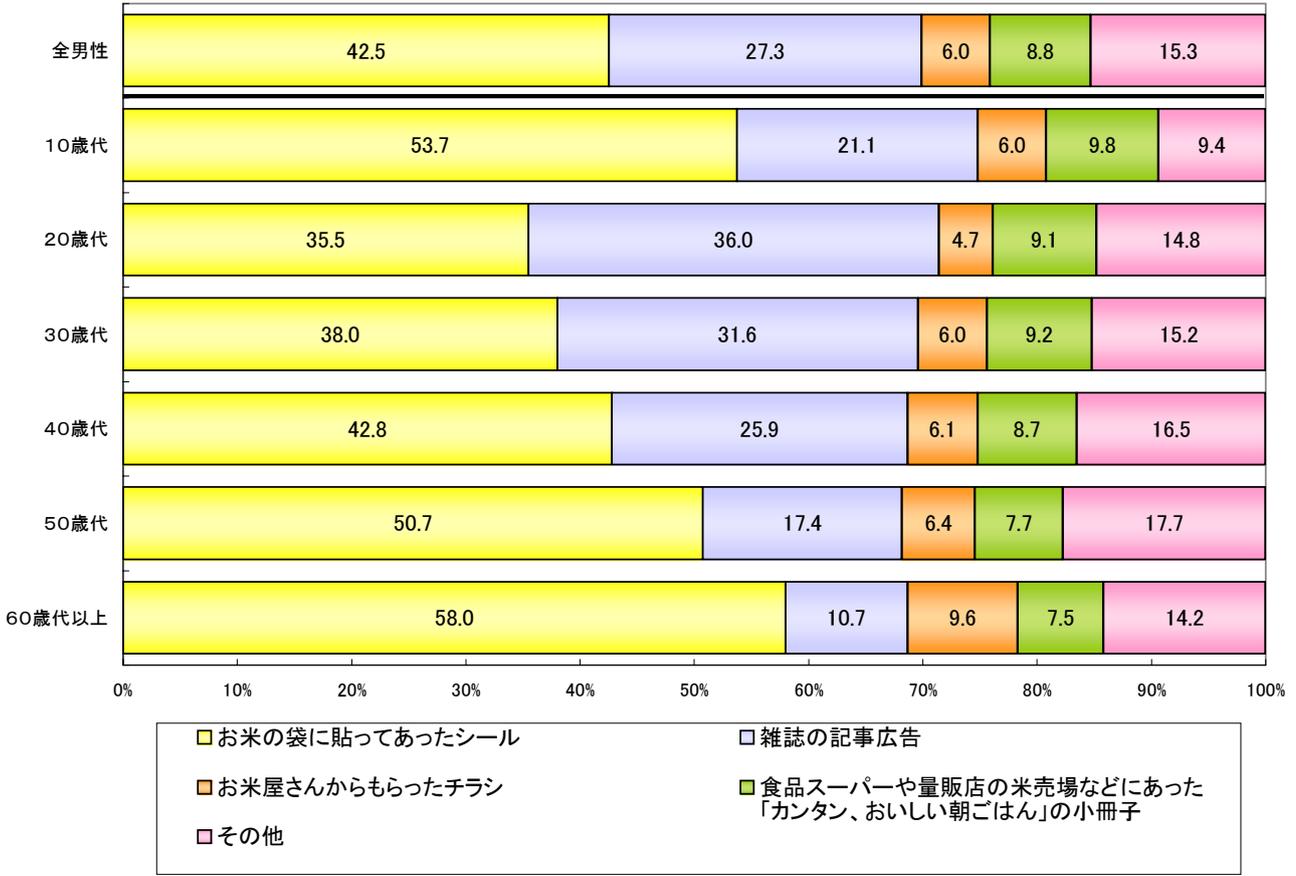
アンケートの認知経路



※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

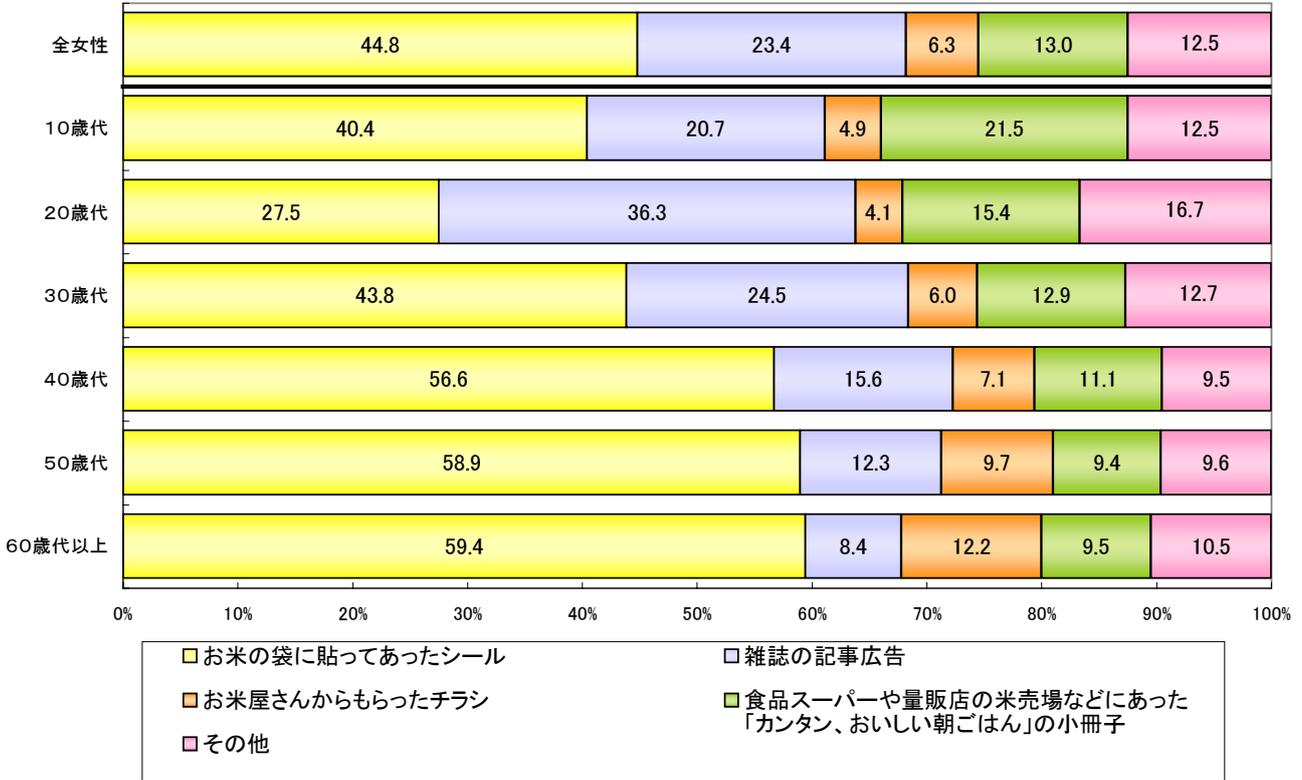
男性

n=7,720



女性

n=22,174

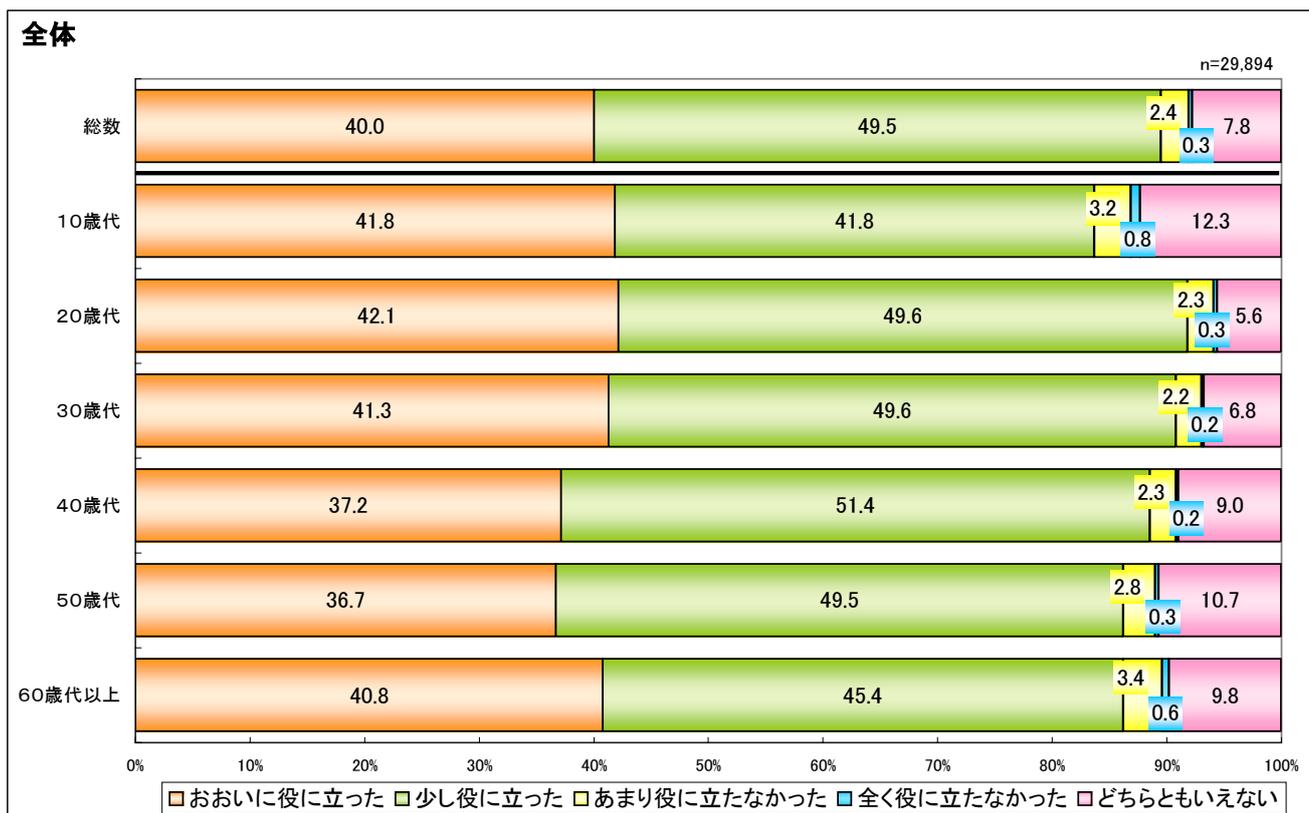


※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

問 8 雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで紹介している「朝ごはんの効用」や「朝ごはんレシピ」、「おすすめ朝ごはん」は役に立ちましたか？

- 「おいに役に立った」(40.0%)、「少し役に立った」(49.5%)の合計で89.5%の人が「役に立った」と回答している。
- 性別では、「おいに役に立った」の割合が女性では42.5%と、男性(33.1%)より高い。
- 性別・年齢別では、女性の10歳代で「おいに役に立った」(44.9%)の割合が最も高い。

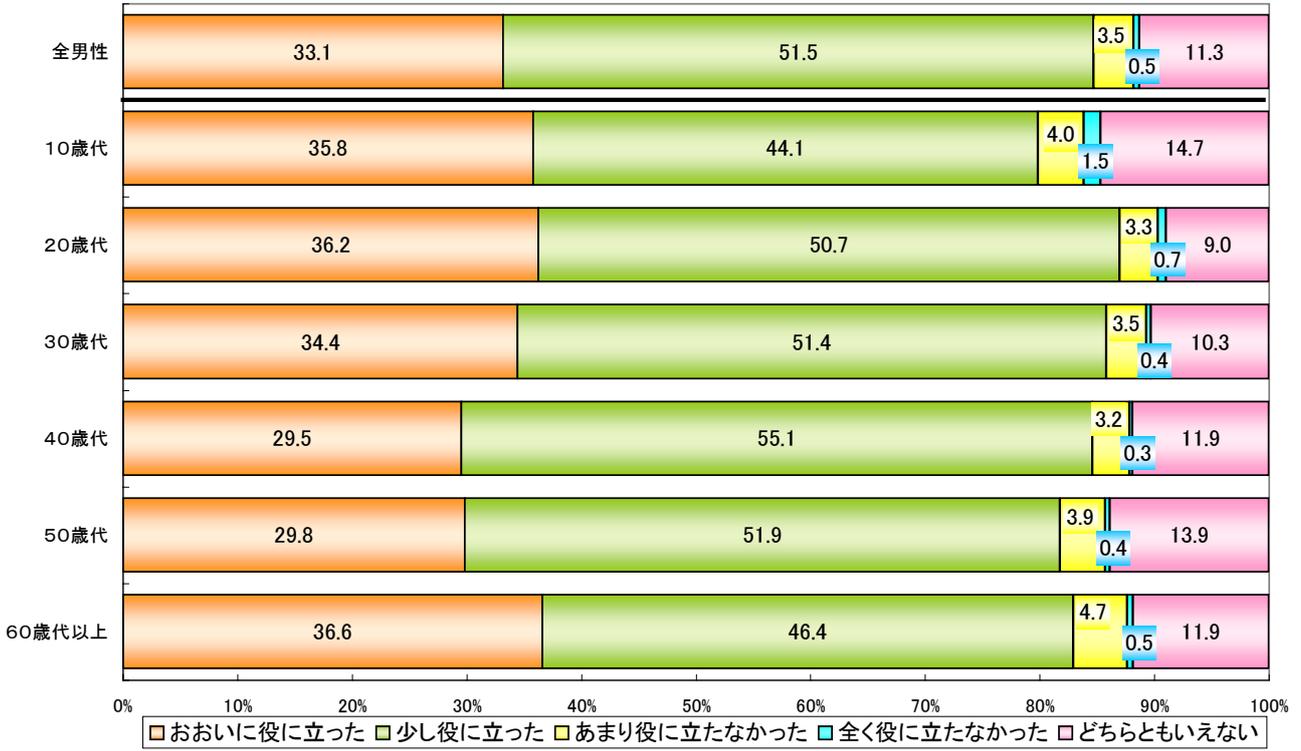
提供情報の有用性



※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

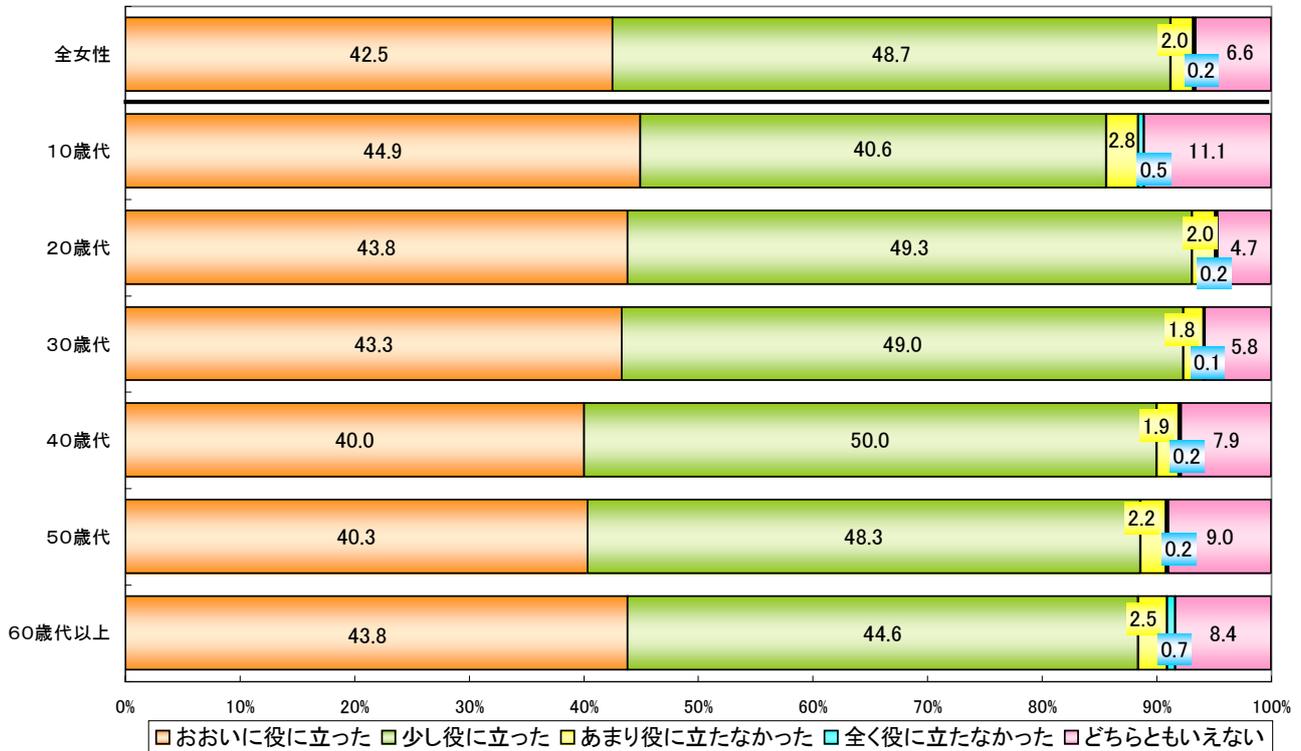
男性

n=7,720



女性

n=22,174



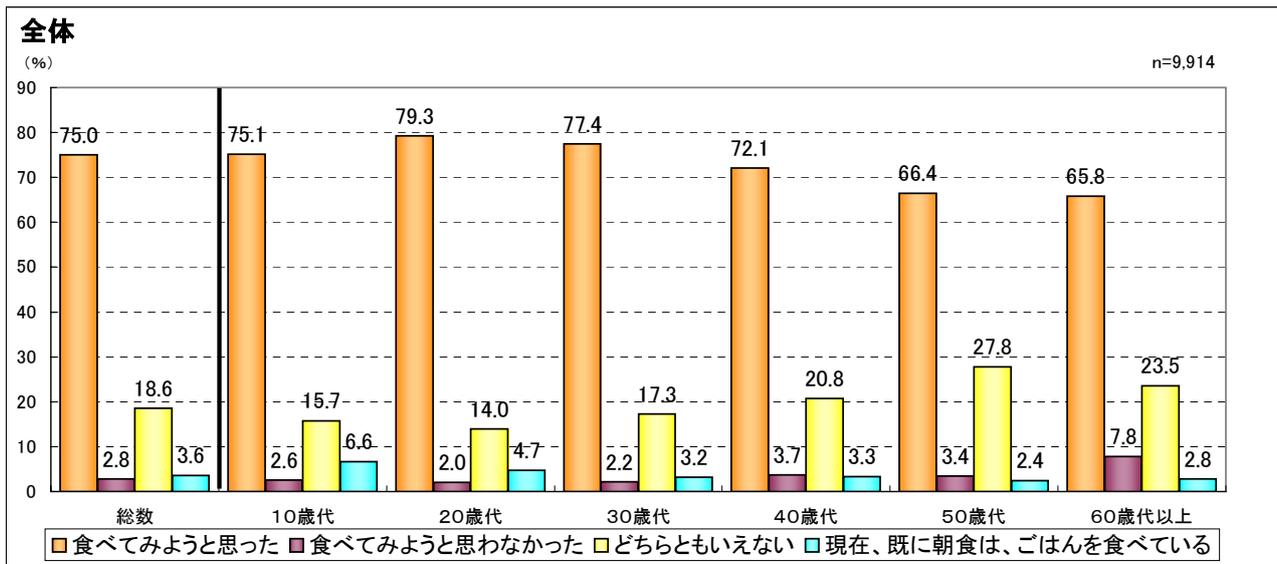
※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

問 9 雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで、「朝ごはんの効用」や「朝ごはんレシピ」、「おすすめ朝ごはん」を紹介していますが、あなたは、朝食に、ごはんを食べてみようと思いませんか？

- 朝食で「パン類」を食べている人が、ごはんを「食べてみようと思った」割合は、全体で75.0%。性別では、女性(76.7%)の割合の方が男性(69.4%)より高く、性別・年齢別では、女性の20歳代の割合が80.6%と最も高い。
- 朝食で「ごはん類・パン類以外(めん類、シリアル、その他)」を食べている人が、ごはんを「食べてみようと思った」割合は、全体で66.3%。性別ではパン類を食べている人と同様、女性(67.8%)の割合の方が男性(61.0%)より高い。
- 朝食の欠食者(朝食を「ほとんど食べない」と回答した人)が、ごはんを「食べてみようと思った」割合は、全体で63.4%。性別では、やはり女性(66.1%)の割合の方が男性(59.1%)より高く、性別・年齢別では20歳代、特に女性の20歳代(73.5%)の割合が最も高い。

※なお、朝食に「パン類」を食べている、「ごはん類・パン類以外」を食べている、「ほとんど食べない」と回答しているにもかかわらず、本問で「現在、既に朝食は、ごはんを食べている」という回答が若干みられ、回答母数の関係で比率が高くなっているものもあるが、設問意図の取り違えなど回答者の意図をはかりかねるため、エラー値として論評からはずす。

朝食で「パン類」を食べている人のごはんの摂取意向

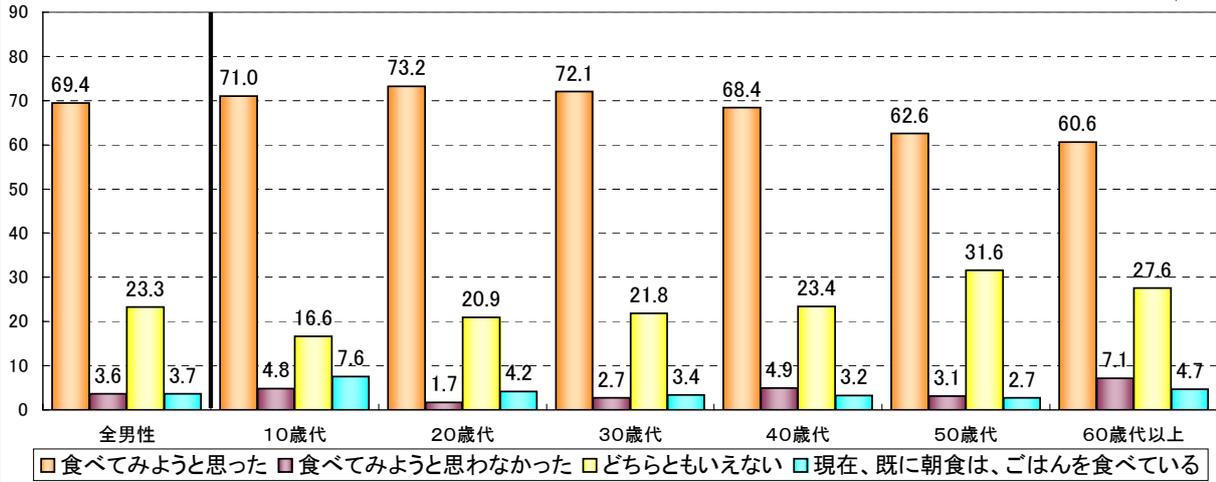


※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

男性

(%)

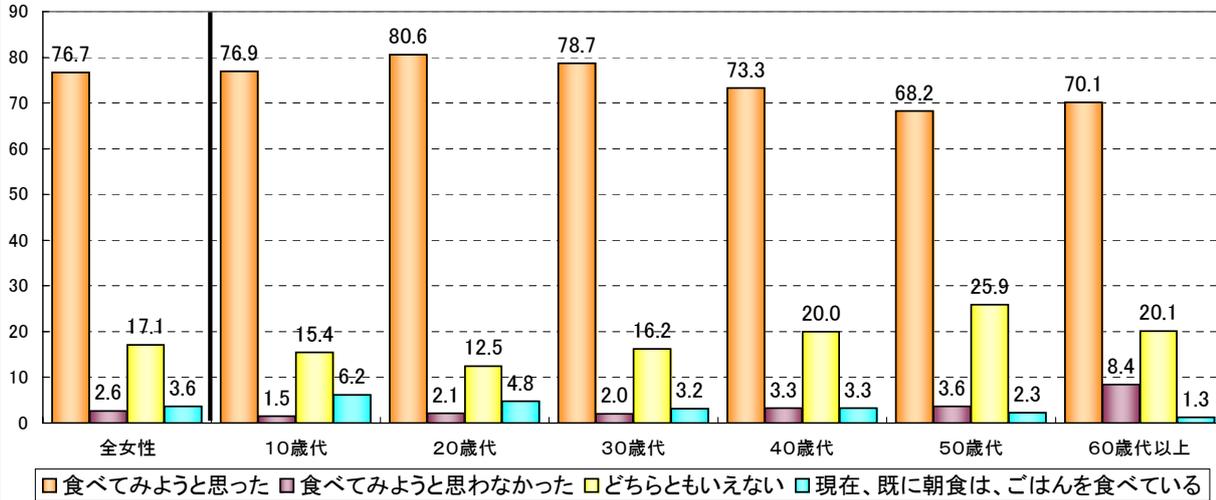
n=2,277



女性

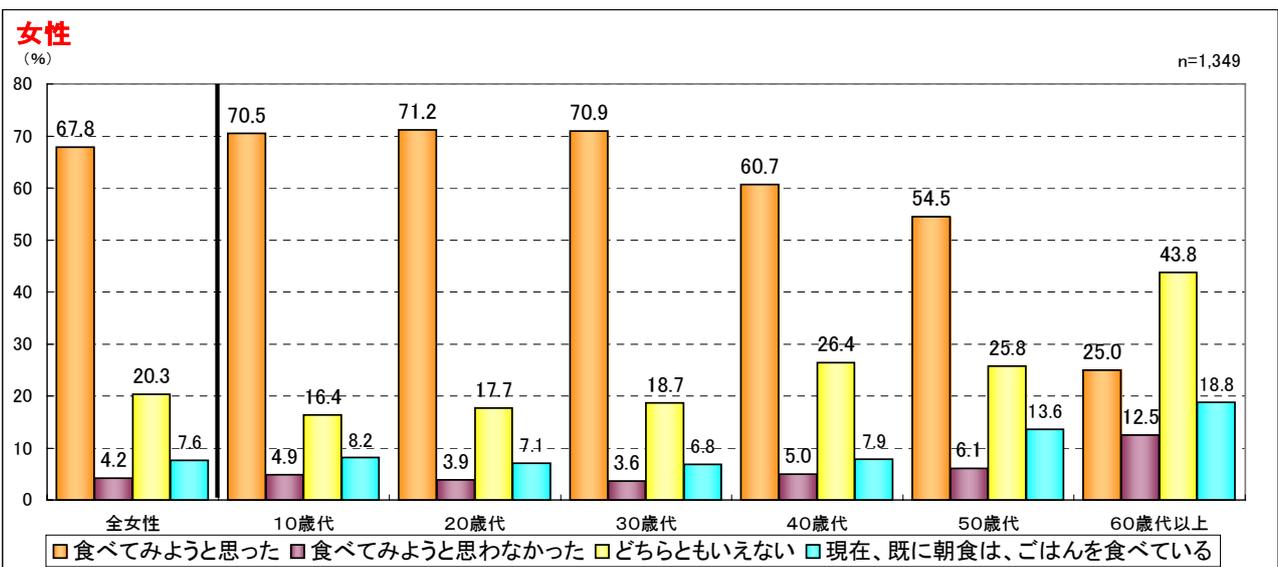
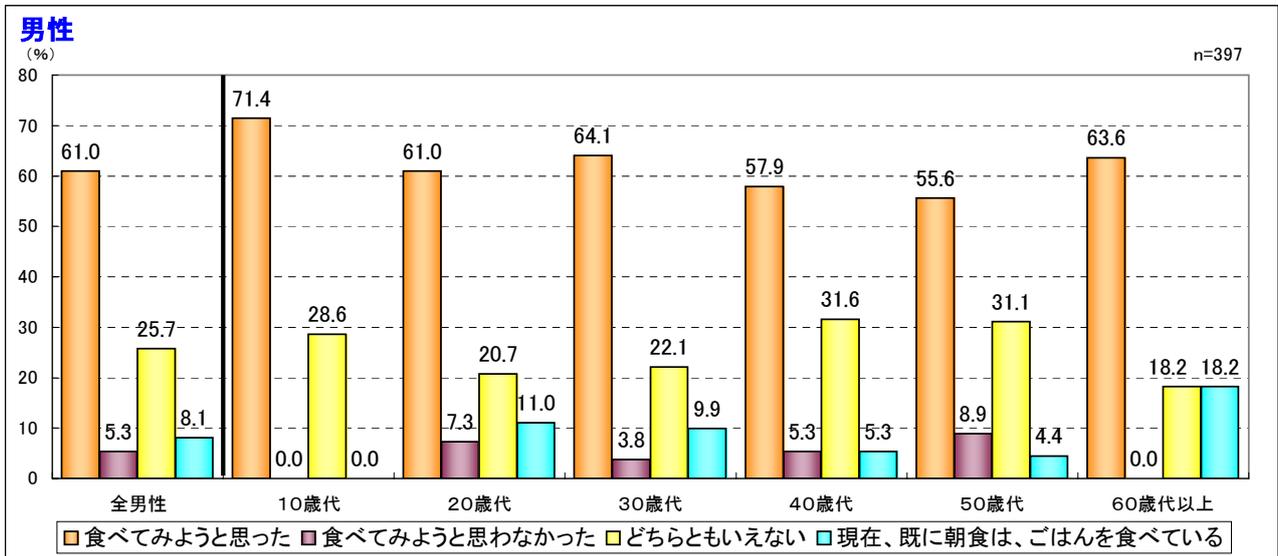
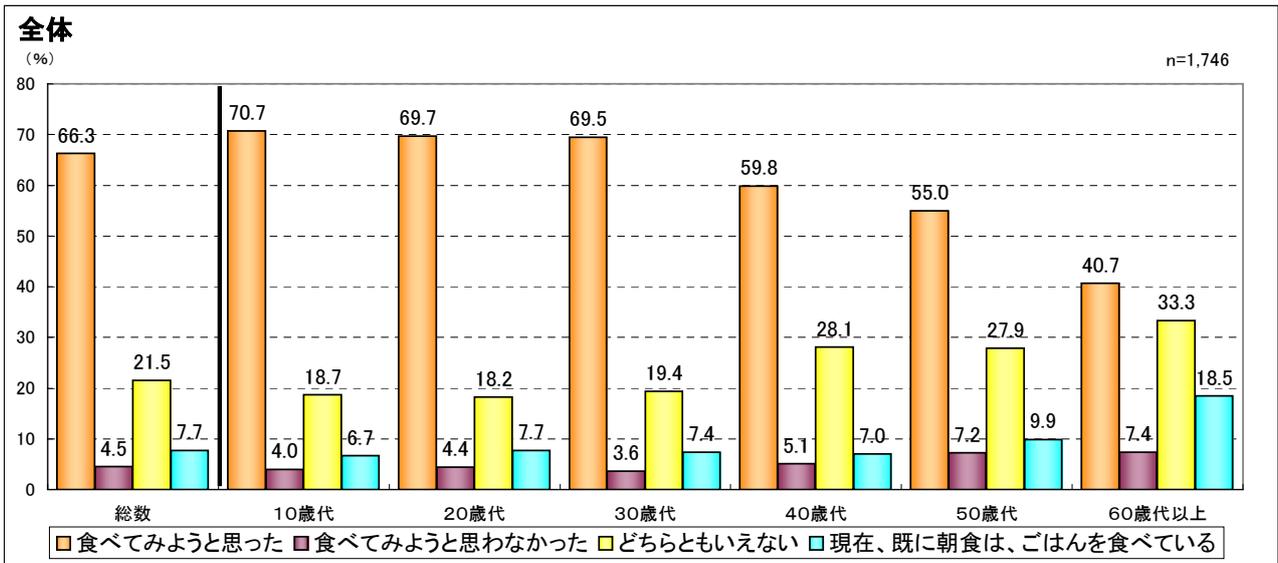
(%)

n=7,637



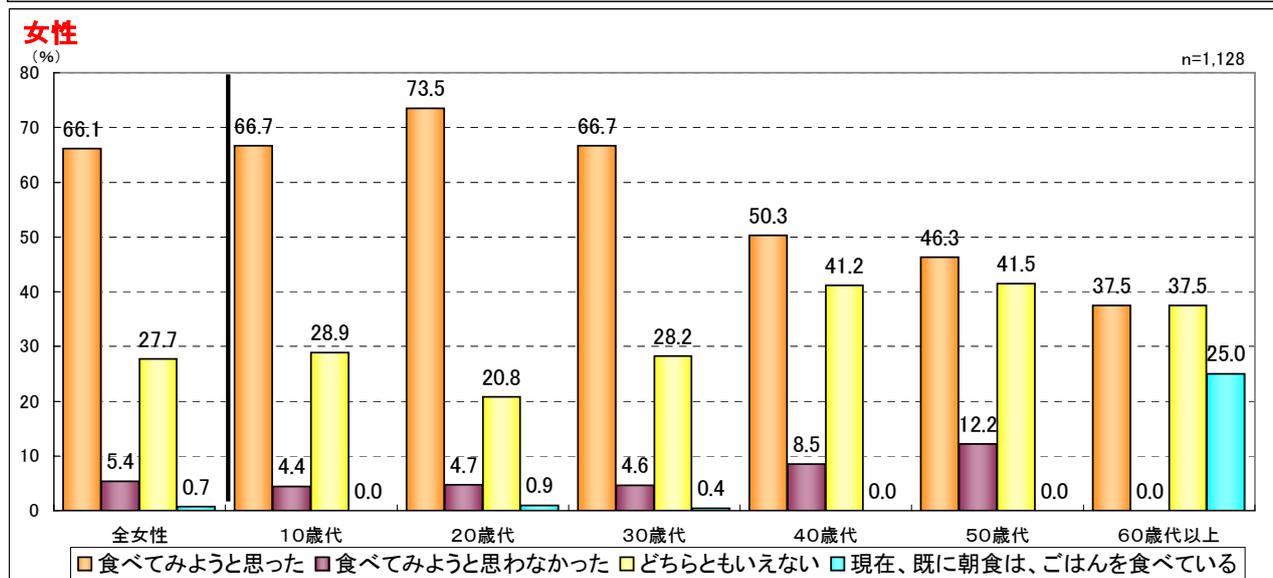
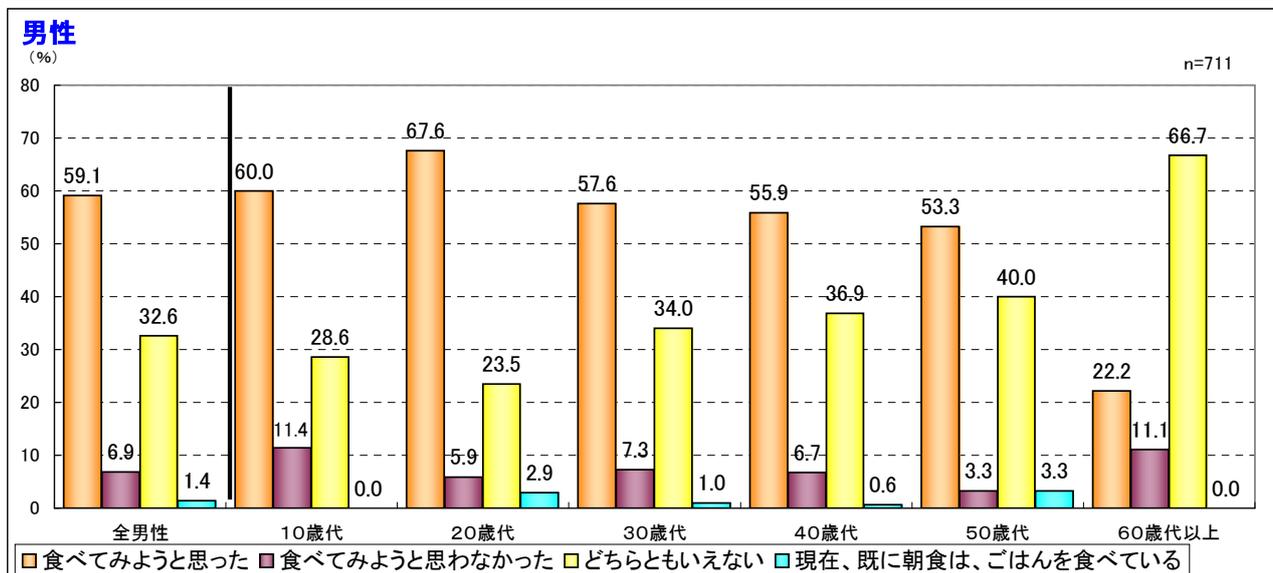
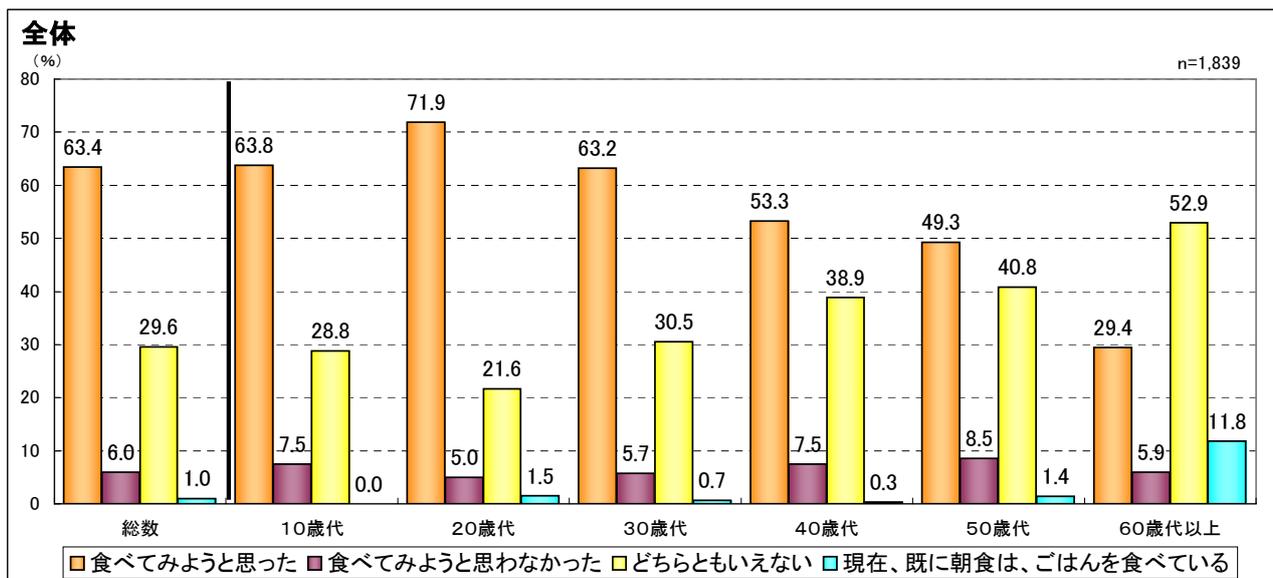
※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

朝食で「ごはん類・パン類以外(めん類、シリアル、その他)」を食べている人のごはん摂取意向



※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

朝食の欠食者(朝食を「ほとんど食べない」と答えた人)のごはん摂取意向



※60歳代以上は、60歳代と70歳代以上の合計

問 10 雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで紹介している「朝ごはんレシピ」や「おすすめ朝ごはん」で作ってみたいレシピがあったら、教えてください。

順位	レシピ名
1位	温泉卵丼
2位	塩納豆ごはん
3位	梅じゃこごはん
4位	トマト雑炊
5位	トマトリゾット
6位	ごま塩風絶品しらす丼
7位	ハムとチーズの混ぜごはん
8位	ツナ醬ごはん
9位	長いも納豆ごはん
10位	お好み焼き風ごはん

②アンケート調査結果

朝ごはんアンケート・フェース

区分	選択肢	総計	
		回答数	比率
性別	男性	7,720	25.8%
	女性	22,174	74.2%
	総計	29,894	100.0%

区分	選択肢	総計		男性		女性	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
年齢別	10歳代	1,550	5.2%	531	6.9%	1,019	4.6%
	20歳代	6,165	20.6%	1,354	17.5%	4,811	21.7%
	30歳代	11,151	37.3%	2,512	32.5%	8,639	39.0%
	40歳代	7,314	24.5%	1,975	25.6%	5,339	24.1%
	50歳代	2,687	9.0%	919	11.9%	1,768	8.0%
	60歳代	807	2.7%	324	4.2%	483	2.2%
	70歳代以上	220	0.7%	105	1.4%	115	0.5%
	総計	29,894	100.0%	7,720	100.0%	22,174	100.0%

※アンケートの集計・分析は、60歳代と70歳代以上を合計して「60歳代以上」として行っている。

区分	選択肢	総計		男性		女性	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
居住形態別	単身	4,876	16.3%	1,757	22.8%	3,119	14.1%
	夫婦	7,885	26.4%	2,362	30.6%	5,523	24.9%
	二世帯(親子)以上	16,008	53.5%	3,405	44.1%	12,603	56.8%
	その他	1,125	3.8%	196	2.5%	929	4.2%
	総計	29,894	100.0%	7,720	100.0%	22,174	100.0%

区分	選択肢	総計		男性		女性	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
職業別	学生	2,648	8.9%	870	11.3%	1,778	8.0%
	会社員(公務員含む)	11,637	38.9%	5,446	70.5%	6,191	27.9%
	自営業	1,297	4.3%	595	7.7%	702	3.2%
	パート・アルバイト	6,160	20.6%	298	3.9%	5,862	26.4%
	無職	6,018	20.1%	388	5.0%	5,630	25.4%
	その他	2,134	7.1%	123	1.6%	2,011	9.1%
	総計	29,894	100.0%	7,720	100.0%	22,174	100.0%

問1 あなたは、ふだん「朝食」を食べますか？

朝食の欠食率(性別・年齢別)：[参考]朝食の摂取頻度

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. ほとんど毎日食べている	24,227	81.0%	1,330	85.8%	4,206	68.2%	8,907	79.9%	6,357	86.9%	2,451	91.2%	976	95.0%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている	2,187	7.3%	86	5.5%	795	12.9%	857	7.7%	339	4.6%	88	3.3%	22	2.1%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている	1,641	5.5%	54	3.5%	567	9.2%	645	5.8%	286	3.9%	77	2.9%	12	1.2%
	4. ほとんど食べない	1,839	6.2%	80	5.2%	597	9.7%	742	6.7%	332	4.5%	71	2.6%	17	1.7%
	総計	29,894	100.0%	1,550	100.0%	6,165	100.0%	11,151	100.0%	7,314	100.0%	2,687	100.0%	1,027	100.0%
男性	1. ほとんど毎日食べている	5,771	74.8%	448	84.4%	819	60.5%	1,739	69.2%	1,540	78.0%	821	89.3%	404	94.2%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている	683	8.8%	26	4.9%	208	15.4%	267	10.6%	136	6.9%	34	3.7%	12	2.8%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている	555	7.2%	22	4.1%	157	11.6%	218	8.7%	120	6.1%	34	3.7%	4	0.9%
	4. ほとんど食べない	711	9.2%	35	6.6%	170	12.6%	288	11.5%	179	9.1%	30	3.3%	9	2.1%
	総計	7,720	100.0%	531	100.0%	1,354	100.0%	2,512	100.0%	1,975	100.0%	919	100.0%	429	100.0%
女性	1. ほとんど毎日食べている	18,456	83.2%	882	86.6%	3,387	70.4%	7,168	83.0%	4,817	90.2%	1,630	92.2%	572	95.7%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている	1,504	6.8%	60	5.9%	587	12.2%	590	6.8%	203	3.8%	54	3.1%	10	1.7%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている	1,086	4.9%	32	3.1%	410	8.5%	427	4.9%	166	3.1%	43	2.4%	8	1.3%
	4. ほとんど食べない	1,128	5.1%	45	4.4%	427	8.9%	454	5.3%	153	2.9%	41	2.3%	8	1.3%
	総計	22,174	100.0%	1,019	100.0%	4,811	100.0%	8,639	100.0%	5,339	100.0%	1,768	100.0%	598	100.0%

朝食の欠食率(居住形態別)

区分	回答	総計		単身		夫婦		二世帯(親子)以上		その他	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. ほとんど毎日食べている	24,227	81.0%	3,125	64.1%	6,446	81.8%	13,832	86.4%	824	73.2%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている ※	3,828	12.8%	1,158	23.7%	988	12.5%	1,493	9.3%	189	16.8%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている ※	↑	↑	↑	↑	↑	↑				
	4. ほとんど食べない	1,839	6.2%	593	12.2%	451	5.7%	683	4.3%	112	10.0%
	総計	29,894	100.0%	4,876	100.0%	7,885	100.0%	16,008	100.0%	1,125	100.0%
男性	1. ほとんど毎日食べている	5,771	74.8%	1,068	60.8%	1,847	78.2%	2,718	79.8%	138	70.4%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている ※	1,238	16.0%	437	24.9%	336	14.2%	430	12.6%	35	17.9%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている ※	↑	↑	↑	↑	↑	↑				
	4. ほとんど食べない	711	9.2%	252	14.3%	179	7.6%	257	7.5%	23	11.7%
	総計	7,720	100.0%	1,757	100.0%	2,362	100.0%	3,405	100.0%	196	100.0%
女性	1. ほとんど毎日食べている	18,456	83.2%	2,057	66.0%	4,599	83.3%	11,114	88.2%	686	73.8%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている ※	2,590	11.7%	721	23.1%	652	11.8%	1,063	8.4%	154	16.6%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている ※	↑	↑	↑	↑	↑	↑				
	4. ほとんど食べない	1,128	5.1%	341	10.9%	272	4.9%	426	3.4%	89	9.6%
	総計	22,174	100.0%	3,119	100.0%	5,523	100.0%	12,603	100.0%	929	100.0%

※印は「週4～5日ぐらいは食べている」と「週2～3日ぐらいは食べている」を合計している。

朝食の欠食率(職業別)

区分	回答	総計		学生		会社員(公務員含む)		自営業		パート・アルバイト		無職		その他	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. ほとんど毎日食べている	24,227	81.0%	2,052	77.5%	8,750	75.2%	1,042	80.3%	5,169	83.9%	5,379	89.4%	1,835	86.0%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている ※	3,828	12.8%	419	15.8%	1,904	16.4%	166	12.8%	693	11.3%	442	7.3%	204	9.6%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている ※	↑	↑	↑	↑	↑	↑								
	4. ほとんど食べない	1,839	6.2%	177	6.7%	983	8.4%	89	6.9%	298	4.8%	197	3.3%	95	4.5%
	総計	29,894	100.0%	2,648	100.0%	11,637	100.0%	1,297	100.0%	6,160	100.0%	6,018	100.0%	2,134	100.0%
男性	1. ほとんど毎日食べている	5,771	74.8%	648	74.5%	4,038	74.1%	454	76.3%	198	66.4%	340	87.6%	93	75.6%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている ※	1,238	16.0%	152	17.5%	883	16.2%	90	15.1%	66	22.1%	29	7.5%	18	14.6%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている ※	↑	↑	↑	↑	↑	↑								
	4. ほとんど食べない	711	9.2%	70	8.0%	525	9.6%	51	8.6%	34	11.4%	19	4.9%	12	9.8%
	総計	7,720	100.0%	870	100.0%	5,446	100.0%	595	100.0%	298	100.0%	388	100.0%	123	100.0%
女性	1. ほとんど毎日食べている	18,456	83.2%	1,404	79.0%	4,712	76.1%	588	83.8%	4,971	84.8%	5,039	89.5%	1,742	86.6%
	2. 週4～5日ぐらいは食べている ※	2,590	11.7%	267	15.0%	1,021	16.5%	76	10.8%	627	10.7%	413	7.3%	186	9.2%
	3. 週2～3日ぐらいは食べている ※	↑	↑	↑	↑	↑	↑								
	4. ほとんど食べない	1,128	5.1%	107	6.0%	458	7.4%	38	5.4%	264	4.5%	178	3.2%	83	4.1%
	総計	22,174	100.0%	1,778	100.0%	6,191	100.0%	702	100.0%	5,862	100.0%	5,630	100.0%	2,011	100.0%

※印は「週4～5日ぐらいは食べている」と「週2～3日ぐらいは食べている」を合計している。

問 2-1 ふだん「朝食」には、主に何を食べていますか？（問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者）

朝食で食べているもの

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. ごはん類(おにぎりを含む)	16,395	58.4%	925	62.9%	3,077	55.3%	5,880	56.5%	4,217	60.4%	1,594	60.9%	702	69.5%
	2. パン類	9,914	35.3%	470	32.0%	1,947	35.0%	3,896	37.4%	2,409	34.5%	911	34.8%	281	27.8%
	3. めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)	133	0.5%	10	0.7%	30	0.5%	41	0.4%	40	0.6%	9	0.3%	3	0.3%
	4. シリアル	417	1.5%	22	1.5%	160	2.9%	146	1.4%	69	1.0%	18	0.7%	2	0.2%
	5. その他	1,196	4.3%	43	2.9%	354	6.4%	446	4.3%	247	3.5%	84	3.2%	22	2.2%
	総計	28,055	100.0%	1,470	100.0%	5,568	100.0%	10,409	100.0%	6,982	100.0%	2,616	100.0%	1,010	100.0%
男性	1. ごはん類(おにぎりを含む)	4,335	61.8%	337	67.9%	744	62.8%	1,326	59.6%	1,096	61.0%	550	61.9%	282	67.1%
	2. パン類	2,277	32.5%	145	29.2%	358	30.2%	767	34.5%	586	32.6%	294	33.1%	127	30.2%
	3. めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)	59	0.8%	2	0.4%	10	0.8%	18	0.8%	22	1.2%	5	0.6%	2	0.5%
	4. シリアル	104	1.5%	5	1.0%	34	2.9%	39	1.8%	17	0.9%	9	1.0%	0	0.0%
	5. その他	234	3.3%	7	1.4%	38	3.2%	74	3.3%	75	4.2%	31	3.5%	9	2.1%
	総計	7,009	100.0%	496	100.0%	1,184	100.0%	2,224	100.0%	1,796	100.0%	889	100.0%	420	100.0%
女性	1. ごはん類(おにぎりを含む)	12,060	57.3%	588	60.4%	2,333	53.2%	4,554	55.6%	3,121	60.2%	1,044	60.5%	420	71.2%
	2. パン類	7,637	36.3%	325	33.4%	1,589	36.2%	3,129	38.2%	1,823	35.2%	617	35.7%	154	26.1%
	3. めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)	74	0.4%	8	0.8%	20	0.5%	23	0.3%	18	0.3%	4	0.2%	1	0.2%
	4. シリアル	313	1.5%	17	1.7%	126	2.9%	107	1.3%	52	1.0%	9	0.5%	2	0.3%
	5. その他	962	4.6%	36	3.7%	316	7.2%	372	4.5%	172	3.3%	53	3.1%	13	2.2%
	総計	21,046	100.0%	974	100.0%	4,384	100.0%	8,185	100.0%	5,186	100.0%	1,727	100.0%	590	100.0%

問 2-2 それを選んでいる理由は何ですか？（問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者）

朝食で食べているものとその選択理由

区分	回答	総計		ごはん類を選んだ理由		パン類を選んだ理由		ごはん類・パン類以外※を選んだ理由	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 準備するのも、作るのも、食べるのも簡単だから	10,227	36.5%	2,893	17.6%	6,527	65.8%	807	46.2%
	2. ちょうどよい腹具合(体調)になるから	4,366	15.6%	3,326	20.3%	810	8.2%	230	13.2%
	3. バランスのとれた食事になるから	3,040	10.8%	2,852	17.4%	71	0.7%	117	6.7%
	4. 好きだから	6,318	22.5%	4,757	29.0%	1,404	14.2%	157	9.0%
	5. 朝の習慣として用意されているから	3,020	10.8%	2,019	12.3%	877	8.8%	124	7.1%
	6. その他	1,084	3.9%	548	3.3%	225	2.3%	311	17.8%
	総計	28,055	100.0%	16,395	100.0%	9,914	100.0%	1,746	100.0%

※「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計

問 2-3 「朝食」は、主にどこで食べていますか？（問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者）

朝食を食べている場所

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 自宅(社員寮含む)	26,828	95.6%	1,421	96.7%	5,196	93.3%	9,931	95.4%	6,730	96.4%	2,548	97.4%	1,002	99.2%
	2. コンビニなどでおにぎりや弁当を購入して、会社や学校などで	926	3.3%	45	3.1%	300	5.4%	365	3.5%	175	2.5%	39	1.5%	2	0.2%
	3. ファーストフードなどで外食(コンビニでのイトイン含む)	88	0.3%	1	0.1%	17	0.3%	38	0.4%	23	0.3%	7	0.3%	2	0.2%
	4. その他	213	0.8%	3	0.2%	55	1.0%	75	0.7%	54	0.8%	22	0.8%	4	0.4%
	総計	28,055	100.0%	1,470	100.0%	5,568	100.0%	10,409	100.0%	6,982	100.0%	2,616	100.0%	1,010	100.0%
男性	1. 自宅(社員寮含む)	6,327	90.3%	482	97.2%	1,044	88.2%	1,952	87.8%	1,603	89.3%	832	93.6%	414	98.6%
	2. コンビニなどでおにぎりや弁当を購入して、会社や学校などで	502	7.2%	11	2.2%	114	9.6%	210	9.4%	133	7.4%	32	3.6%	2	0.5%
	3. ファーストフードなどで外食(コンビニでのイトイン含む)	64	0.9%	1	0.2%	9	0.8%	26	1.2%	19	1.1%	7	0.8%	2	0.5%
	4. その他	116	1.7%	2	0.4%	17	1.4%	36	1.6%	41	2.3%	18	2.0%	2	0.5%
	総計	7,009	100.0%	496	100.0%	1,184	100.0%	2,224	100.0%	1,796	100.0%	889	100.0%	420	100.0%
女性	1. 自宅(社員寮含む)	20,501	97.4%	939	96.4%	4,152	94.7%	7,979	97.5%	5,127	98.9%	1,716	99.4%	588	99.7%
	2. コンビニなどでおにぎりや弁当を購入して、会社や学校などで	424	2.0%	34	3.5%	186	4.2%	155	1.9%	42	0.8%	7	0.4%	0	0.0%
	3. ファーストフードなどで外食(コンビニでのイトイン含む)	24	0.1%	0	0.0%	8	0.2%	12	0.1%	4	0.1%	0	0.0%	0	0.0%
	4. その他	97	0.5%	1	0.1%	38	0.9%	39	0.5%	13	0.3%	4	0.2%	2	0.3%
	総計	21,046	100.0%	974	100.0%	4,384	100.0%	8,185	100.0%	5,186	100.0%	1,727	100.0%	590	100.0%

問 2-4「朝食」は、主に誰が作りますか？(問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した以外の者)

朝食を作る人

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 自分が作る	20,179	71.9%	342	23.3%	3,710	66.6%	8,074	77.6%	5,448	78.0%	1,942	74.2%	663	65.6%
	2. 兄弟(姉妹)が作る	44	0.2%	4	0.3%	11	0.2%	13	0.1%	6	0.1%	8	0.3%	2	0.2%
	3. 親が作る	2,936	10.5%	1,018	69.3%	1,126	20.2%	577	5.5%	186	2.7%	28	1.1%	1	0.1%
	4. 夫が作る	130	0.5%	0	0.0%	19	0.3%	67	0.6%	27	0.4%	8	0.3%	9	0.9%
	5. 妻が作る	2,935	10.5%	21	1.4%	169	3.0%	990	9.5%	964	13.8%	515	19.7%	276	27.3%
	6. 夫婦で作る	380	1.4%	0	0.0%	38	0.7%	157	1.5%	103	1.5%	47	1.8%	35	3.5%
	7. コンビニや外食など家庭以外で用意されたものを食べる	1,155	4.1%	61	4.1%	396	7.1%	438	4.2%	207	3.0%	48	1.8%	5	0.5%
	8. その他	296	1.1%	24	1.6%	99	1.8%	93	0.9%	41	0.6%	20	0.8%	19	1.9%
	総計	28,055	100.0%	1,470	100.0%	5,568	100.0%	10,409	100.0%	6,982	100.0%	2,616	100.0%	1,010	100.0%
男性	1. 自分が作る	2,310	33.0%	95	19.2%	538	45.4%	730	32.8%	545	30.3%	284	31.9%	118	28.1%
	2. 兄弟(姉妹)が作る	17	0.2%	2	0.4%	3	0.3%	4	0.2%	2	0.1%	5	0.6%	1	0.2%
	3. 親が作る	946	13.5%	359	72.4%	294	24.8%	181	8.1%	95	5.3%	17	1.9%	0	0.0%
	4. 夫が作る	7	0.1%	0	0.0%	0	0.0%	2	0.1%	3	0.2%	0	0.0%	2	0.5%
	5. 妻が作る	2,773	39.6%	11	2.2%	158	13.3%	927	41.7%	908	50.6%	501	56.4%	268	63.8%
	6. 夫婦で作る	225	3.2%	0	0.0%	17	1.4%	94	4.2%	61	3.4%	31	3.5%	22	5.2%
	7. コンビニや外食など家庭以外で用意されたものを食べる	632	9.0%	26	5.2%	146	12.3%	257	11.6%	158	8.8%	41	4.6%	4	1.0%
	8. その他	99	1.4%	3	0.6%	28	2.4%	29	1.3%	24	1.3%	10	1.1%	5	1.2%
	総計	7,009	100.0%	496	100.0%	1,184	100.0%	2,224	100.0%	1,796	100.0%	889	100.0%	420	100.0%
女性	1. 自分が作る	17,869	84.9%	247	25.4%	3,172	72.4%	7,344	89.7%	4,903	94.5%	1,658	96.0%	545	92.4%
	2. 兄弟(姉妹)が作る	27	0.1%	2	0.2%	8	0.2%	9	0.1%	4	0.1%	3	0.2%	1	0.2%
	3. 親が作る	1,990	9.5%	659	67.7%	832	19.0%	396	4.8%	91	1.8%	11	0.6%	1	0.2%
	4. 夫が作る	123	0.6%	0	0.0%	19	0.4%	65	0.8%	24	0.5%	8	0.5%	7	1.2%
	5. 妻が作る	162	0.8%	10	1.0%	11	0.3%	63	0.8%	56	1.1%	14	0.8%	8	1.4%
	6. 夫婦で作る	155	0.7%	0	0.0%	21	0.5%	63	0.8%	42	0.8%	16	0.9%	13	2.2%
	7. コンビニや外食など家庭以外で用意されたものを食べる	523	2.5%	35	3.6%	250	5.7%	181	2.2%	49	0.9%	7	0.4%	1	0.2%
	8. その他	197	0.9%	21	2.2%	71	1.6%	64	0.8%	17	0.3%	10	0.6%	14	2.4%
	総計	21,046	100.0%	974	100.0%	4,384	100.0%	8,185	100.0%	5,186	100.0%	1,727	100.0%	590	100.0%

問 3「朝食」をほとんど食べない最も大きな理由は何ですか？(問1で朝食を「ほとんど食べない」と回答した者)

朝食の欠食(「ほとんど食べない」)理由

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 食欲がないから	286	15.6%	17	21.3%	91	15.2%	112	15.1%	51	15.4%	15	21.1%	0	0.0%
	2. 寝ていたいから	390	21.2%	23	28.8%	156	26.1%	163	22.0%	40	12.0%	4	5.6%	4	23.5%
	3. 時間がないから	497	27.0%	29	36.3%	177	29.6%	210	28.3%	74	22.3%	6	8.5%	1	5.9%
	4. 習慣になっているから	472	25.7%	5	6.3%	107	17.9%	189	25.5%	128	38.6%	34	47.9%	9	52.9%
	5. 朝食の用意や、後片づけが面倒だから	43	2.3%	2	2.5%	20	3.4%	14	1.9%	6	1.8%	0	0.0%	1	5.9%
	6. ダイエットのため	57	3.1%	3	3.8%	16	2.7%	23	3.1%	11	3.3%	4	5.6%	0	0.0%
	7. その他	94	5.1%	1	1.3%	30	5.0%	31	4.2%	22	6.6%	8	11.3%	2	11.8%
	総計	1,839	100.0%	80	100.0%	597	100.0%	742	100.0%	332	100.0%	71	100.0%	17	100.0%
	男性	1. 食欲がないから	99	13.9%	12	34.3%	24	14.1%	39	13.5%	19	10.6%	5	16.7%	0
2. 寝ていたいから		154	21.7%	6	17.1%	47	27.6%	71	24.7%	27	15.1%	2	6.7%	1	11.1%
3. 時間がないから		189	26.6%	12	34.3%	52	30.6%	80	27.8%	40	22.3%	4	13.3%	1	11.1%
4. 習慣になっているから		206	29.0%	3	8.6%	28	16.5%	77	26.7%	79	44.1%	13	43.3%	6	66.7%
5. 朝食の用意や、後片づけが面倒だから		20	2.8%	1	2.9%	9	5.3%	5	1.7%	5	2.8%	0	0.0%	0	0.0%
6. ダイエットのため		14	2.0%	1	2.9%	2	1.2%	5	1.7%	4	2.2%	2	6.7%	0	0.0%
7. その他		29	4.1%	0	0.0%	8	4.7%	11	3.8%	5	2.8%	4	13.3%	1	11.1%
総計		711	100.0%	35	100.0%	170	100.0%	288	100.0%	179	100.0%	30	100.0%	9	100.0%
女性	1. 食欲がないから	187	16.6%	5	11.1%	67	15.7%	73	16.1%	32	20.9%	10	24.4%	0	0.0%
	2. 寝ていたいから	236	20.9%	17	37.8%	109	25.5%	92	20.3%	13	8.5%	2	4.9%	3	37.5%
	3. 時間がないから	308	27.3%	17	37.8%	125	29.3%	130	28.6%	34	22.2%	2	4.9%	0	0.0%
	4. 習慣になっているから	266	23.6%	2	4.4%	79	18.5%	112	24.7%	49	32.0%	21	51.2%	3	37.5%
	5. 朝食の用意や、後片づけが面倒だから	23	2.0%	1	2.2%	11	2.6%	9	2.0%	1	0.7%	0	0.0%	1	12.5%
	6. ダイエットのため	43	3.8%	2	4.4%	14	3.3%	18	4.0%	7	4.6%	2	4.9%	0	0.0%
	7. その他	65	5.8%	1	2.2%	22	5.2%	20	4.4%	17	11.1%	4	9.8%	1	12.5%
	総計	1,128	100.0%	45	100.0%	427	100.0%	454	100.0%	153	100.0%	41	100.0%	8	100.0%

問4 あなたは、ふだん何時頃に起床しますか？

起床時間

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 6時以前	7,207	24.1%	184	11.9%	839	13.6%	2,351	21.1%	2,606	35.6%	940	35.0%	287	27.9%
	2. 6時から7時の間	14,743	49.3%	837	54.0%	2,596	42.1%	5,816	52.2%	3,678	50.3%	1,329	49.5%	487	47.4%
	3. 7時から8時の間	5,934	19.9%	454	29.3%	1,819	29.5%	2,304	20.7%	807	11.0%	339	12.6%	211	20.5%
	4. 8時以降	2,010	6.7%	75	4.8%	911	14.8%	680	6.1%	223	3.0%	79	2.9%	42	4.1%
	総計	29,894	100.0%	1,550	100.0%	6,165	100.0%	11,151	100.0%	7,314	100.0%	2,687	100.0%	1,027	100.0%
男性	1. 6時以前	1,734	22.5%	55	10.4%	169	12.5%	510	20.3%	566	28.7%	311	33.8%	123	28.7%
	2. 6時から7時の間	3,666	47.5%	290	54.6%	510	37.7%	1,245	49.6%	979	49.6%	438	47.7%	204	47.6%
	3. 7時から8時の間	1,748	22.6%	165	31.1%	459	33.9%	567	22.6%	334	16.9%	137	14.9%	86	20.0%
	4. 8時以降	572	7.4%	21	4.0%	216	16.0%	190	7.6%	96	4.9%	33	3.6%	16	3.7%
	総計	7,720	100.0%	531	100.0%	1,354	100.0%	2,512	100.0%	1,975	100.0%	919	100.0%	429	100.0%
女性	1. 6時以前	5,473	24.7%	129	12.7%	670	13.9%	1,841	21.3%	2,040	38.2%	629	35.6%	164	27.4%
	2. 6時から7時の間	11,077	50.0%	547	53.7%	2,086	43.4%	4,571	52.9%	2,699	50.6%	891	50.4%	283	47.3%
	3. 7時から8時の間	4,186	18.9%	289	28.4%	1,360	28.3%	1,737	20.1%	473	8.9%	202	11.4%	125	20.9%
	4. 8時以降	1,438	6.5%	54	5.3%	695	14.4%	490	5.7%	127	2.4%	46	2.6%	26	4.3%
	総計	22,174	100.0%	1,019	100.0%	4,811	100.0%	8,639	100.0%	5,339	100.0%	1,768	100.0%	598	100.0%

問5 あなたの「夕食」の時間は何時頃ですか？

夕食時間

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 18時以前	1,245	4.2%	77	5.0%	199	3.2%	522	4.7%	245	3.3%	106	3.9%	96	9.3%
	2. 18時から19時の間	9,273	31.0%	536	34.6%	1,426	23.1%	3,669	32.9%	2,296	31.4%	835	31.1%	511	49.8%
	3. 19時から20時の間	11,005	36.8%	629	40.6%	2,231	36.2%	3,744	33.6%	2,927	40.0%	1,154	42.9%	320	31.2%
	4. 20時から21時の間	4,832	16.2%	198	12.8%	1,254	20.3%	1,812	16.2%	1,077	14.7%	423	15.7%	68	6.6%
	5. 21時から22時の間	2,332	7.8%	71	4.6%	668	10.8%	933	8.4%	509	7.0%	125	4.7%	26	2.5%
	6. 22時以降	1,207	4.0%	39	2.5%	387	6.3%	471	4.2%	260	3.6%	44	1.6%	6	0.6%
	総計	29,894	100.0%	1,550	100.0%	6,165	100.0%	11,151	100.0%	7,314	100.0%	2,687	100.0%	1,027	100.0%
男性	1. 18時以前	225	2.9%	24	4.5%	31	2.3%	58	2.3%	44	2.2%	32	3.5%	36	8.4%
	2. 18時から19時の間	1,582	20.5%	189	35.6%	218	16.1%	435	17.3%	324	16.4%	213	23.2%	203	47.3%
	3. 19時から20時の間	2,535	32.8%	214	40.3%	457	33.8%	738	29.4%	631	31.9%	352	38.3%	143	33.3%
	4. 20時から21時の間	1,681	21.8%	62	11.7%	312	23.0%	608	24.2%	461	23.3%	211	23.0%	27	6.3%
	5. 21時から22時の間	1,047	13.6%	28	5.3%	193	14.3%	413	16.4%	317	16.1%	79	8.6%	17	4.0%
	6. 22時以降	650	8.4%	14	2.6%	143	10.6%	260	10.4%	198	10.0%	32	3.5%	3	0.7%
	総計	7,720	100.0%	531	100.0%	1,354	100.0%	2,512	100.0%	1,975	100.0%	919	100.0%	429	100.0%
女性	1. 18時以前	1,020	4.6%	53	5.2%	168	3.5%	464	5.4%	201	3.8%	74	4.2%	60	10.0%
	2. 18時から19時の間	7,691	34.7%	347	34.1%	1,208	25.1%	3,234	37.4%	1,972	36.9%	622	35.2%	308	51.5%
	3. 19時から20時の間	8,470	38.2%	415	40.7%	1,774	36.9%	3,006	34.8%	2,296	43.0%	802	45.4%	177	29.6%
	4. 20時から21時の間	3,151	14.2%	136	13.3%	942	19.6%	1,204	13.9%	616	11.5%	212	12.0%	41	6.9%
	5. 21時から22時の間	1,285	5.8%	43	4.2%	475	9.9%	520	6.0%	192	3.6%	46	2.6%	9	1.5%
	6. 22時以降	557	2.5%	25	2.5%	244	5.1%	211	2.4%	62	1.2%	12	0.7%	3	0.5%
	総計	22,174	100.0%	1,019	100.0%	4,811	100.0%	8,639	100.0%	5,339	100.0%	1,768	100.0%	598	100.0%

問6 あなたは、ふだん何時頃就寝しますか？

就寝時間

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 21時以前	231	0.8%	28	1.8%	20	0.3%	95	0.9%	32	0.4%	22	0.8%	34	3.3%
	2. 21時から22時の間	1,909	6.4%	181	11.7%	177	2.9%	808	7.2%	380	5.2%	182	6.8%	181	17.6%
	3. 22時から23時の間	4,891	16.4%	295	19.0%	594	9.6%	1,891	17.0%	1,245	17.0%	538	20.0%	328	31.9%
	4. 23時から24時の間	10,568	35.4%	455	29.4%	1,855	30.1%	3,766	33.8%	2,965	40.5%	1,171	43.6%	356	34.7%
	5. 24時から1時の間	8,365	28.0%	392	25.3%	2,196	35.6%	3,157	28.3%	1,930	26.4%	597	22.2%	93	9.1%
	6. 1時以降	3,930	13.1%	199	12.8%	1,323	21.5%	1,434	12.9%	762	10.4%	177	6.6%	35	3.4%
	総計	29,894	100.0%	1,550	100.0%	6,165	100.0%	11,151	100.0%	7,314	100.0%	2,687	100.0%	1,027	100.0%
男性	1. 21時以前	78	1.0%	14	2.6%	6	0.4%	17	0.7%	8	0.4%	11	1.2%	22	5.1%
	2. 21時から22時の間	464	6.0%	79	14.9%	23	1.7%	115	4.6%	92	4.7%	71	7.7%	84	19.6%
	3. 22時から23時の間	1,018	13.2%	116	21.8%	85	6.3%	269	10.7%	245	12.4%	171	18.6%	132	30.8%
	4. 23時から24時の間	2,446	31.7%	135	25.4%	320	23.6%	776	30.9%	694	35.1%	379	41.2%	142	33.1%
	5. 24時から1時の間	2,468	32.0%	115	21.7%	553	40.8%	888	35.4%	643	32.6%	235	25.6%	34	7.9%
	6. 1時以降	1,246	16.1%	72	13.6%	367	27.1%	447	17.8%	293	14.8%	52	5.7%	15	3.5%
	総計	7,720	100.0%	531	100.0%	1,354	100.0%	2,512	100.0%	1,975	100.0%	919	100.0%	429	100.0%
女性	1. 21時以前	153	0.7%	14	1.4%	14	0.3%	78	0.9%	24	0.4%	11	0.6%	12	2.0%
	2. 21時から22時の間	1,445	6.5%	102	10.0%	154	3.2%	693	8.0%	288	5.4%	111	6.3%	97	16.2%
	3. 22時から23時の間	3,873	17.5%	179	17.6%	509	10.6%	1,622	18.8%	1,000	18.7%	367	20.8%	196	32.8%
	4. 23時から24時の間	8,122	36.6%	320	31.4%	1,535	31.9%	2,990	34.6%	2,271	42.5%	792	44.8%	214	35.8%
	5. 24時から1時の間	5,897	26.6%	277	27.2%	1,643	34.2%	2,269	26.3%	1,287	24.1%	362	20.5%	59	9.9%
	6. 1時以降	2,684	12.1%	127	12.5%	956	19.9%	987	11.4%	469	8.8%	125	7.1%	20	3.3%
	総計	22,174	100.0%	1,019	100.0%	4,811	100.0%	8,639	100.0%	5,339	100.0%	1,768	100.0%	598	100.0%

【参考】朝食を食べている人と食べない人の就寝時間、起床時間

朝食を食べている人と食べない人の就寝時間

区分	回答	朝食を食べている計		ごはん類		パン類		ごはん類・パン類以外※		朝食をほとんど食べない	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 21時以前	224	0.8%	162	1.0%	51	0.5%	11	0.6%	7	0.4%
	2. 21時から22時の間	1,874	6.7%	1,305	8.0%	512	5.2%	57	3.3%	35	1.9%
	3. 22時から23時の間	4,789	17.1%	3,100	18.9%	1,491	15.0%	198	11.3%	102	5.5%
	4. 23時から24時の間	10,168	36.2%	6,025	36.7%	3,610	36.4%	533	30.5%	400	21.8%
	5. 24時から1時の間	7,741	27.6%	4,143	25.3%	3,005	30.3%	593	34.0%	624	33.9%
	6. 1時以降	3,259	11.6%	1,660	10.1%	1,245	12.6%	354	20.3%	671	36.5%
	総計	28,055	100.0%	16,395	100.0%	9,914	100.0%	1,746	100.0%	1,839	100.0%
男性	1. 21時以前	73	1.0%	56	1.3%	14	0.6%	3	0.8%	5	0.7%
	2. 21時から22時の間	449	6.4%	332	7.7%	104	4.6%	13	3.3%	15	2.1%
	3. 22時から23時の間	987	14.1%	690	15.9%	252	11.1%	45	11.3%	31	4.4%
	4. 23時から24時の間	2,298	32.8%	1,427	32.9%	760	33.4%	111	28.0%	148	20.8%
	5. 24時から1時の間	2,201	31.4%	1,284	29.6%	779	34.2%	138	34.8%	267	37.6%
	6. 1時以降	1,001	14.3%	546	12.6%	368	16.2%	87	21.9%	245	34.5%
	総計	7,009	100.0%	4,335	100.0%	2,277	100.0%	397	100.0%	711	100.0%
女性	1. 21時以前	151	0.7%	106	0.9%	37	0.5%	8	0.6%	2	0.2%
	2. 21時から22時の間	1,425	6.8%	973	8.1%	408	5.3%	44	3.3%	20	1.8%
	3. 22時から23時の間	3,802	18.1%	2,410	20.0%	1,239	16.2%	153	11.3%	71	6.3%
	4. 23時から24時の間	7,870	37.4%	4,598	38.1%	2,850	37.3%	422	31.3%	252	22.3%
	5. 24時から1時の間	5,540	26.3%	2,859	23.7%	2,226	29.1%	455	33.7%	357	31.6%
	6. 1時以降	2,258	10.7%	1,114	9.2%	877	11.5%	267	19.8%	426	37.8%
	総計	21,046	100.0%	12,060	100.0%	7,637	100.0%	1,349	100.0%	1,128	100.0%

※「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計

朝食を食べている人と食べない人の起床時間

区分	回答	朝食を食べている計		ごはん類		パン類		ごはん類・パン類以外※		朝食をほとんど食べない	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 6時以前	6,970	24.8%	4,586	28.0%	2,018	20.4%	366	21.0%	237	12.9%
	2. 6時から7時の間	14,142	50.4%	8,359	51.0%	5,016	50.6%	767	43.9%	601	32.7%
	3. 7時から8時の間	5,373	19.2%	2,697	16.5%	2,251	22.7%	425	24.3%	561	30.5%
	4. 8時以降	1,570	5.6%	753	4.6%	629	6.3%	188	10.8%	440	23.9%
	総計	28,055	100.0%	16,395	100.0%	9,914	100.0%	1,746	100.0%	1,839	100.0%
男性	1. 6時以前	1,628	23.2%	1,094	25.2%	443	19.5%	91	22.9%	106	14.9%
	2. 6時から7時の間	3,434	49.0%	2,152	49.6%	1,121	49.2%	161	40.6%	232	32.6%
	3. 7時から8時の間	1,523	21.7%	868	20.0%	562	24.7%	93	23.4%	225	31.6%
	4. 8時以降	424	6.0%	221	5.1%	151	6.6%	52	13.1%	148	20.8%
	総計	7,009	100.0%	4,335	100.0%	2,277	100.0%	397	100.0%	711	100.0%
女性	1. 6時以前	5,342	25.4%	3,492	29.0%	1,575	20.6%	275	20.4%	131	11.6%
	2. 6時から7時の間	10,708	50.9%	6,207	51.5%	3,895	51.0%	606	44.9%	369	32.7%
	3. 7時から8時の間	3,850	18.3%	1,829	15.2%	1,689	22.1%	332	24.6%	336	29.8%
	4. 8時以降	1,146	5.4%	532	4.4%	478	6.3%	136	10.1%	292	25.9%
	総計	21,046	100.0%	12,060	100.0%	7,637	100.0%	1,349	100.0%	1,128	100.0%

※「ごはん類・パン類以外」は、「めん類(うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど)」、「シリアル」、「その他」の合計

問7 あなたは、このアンケートを何でお知りになりましたか？

アンケートの認知経路

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. お米の袋に貼ってあったシール	13,221	44.2%	697	45.0%	1,803	29.2%	4,740	42.5%	3,870	52.9%	1,507	56.1%	604	58.8%
	2. 雑誌の記事広告	7,291	24.4%	323	20.8%	2,234	36.2%	2,913	26.1%	1,347	18.4%	378	14.1%	96	9.3%
	3. お米屋さんからもらったチラシ	1,853	6.2%	82	5.3%	259	4.2%	668	6.0%	499	6.8%	231	8.6%	114	11.1%
	4. 食品スーパーや量販店の米売場などにあった「カンタン、おいしい朝ごはん」の小冊子	3,575	12.0%	271	17.5%	864	14.0%	1,348	12.1%	765	10.5%	238	8.9%	89	8.7%
	5. その他	3,954	13.2%	177	11.4%	1,005	16.3%	1,482	13.3%	833	11.4%	333	12.4%	124	12.1%
	総計	29,894	100.0%	1,550	100.0%	6,165	100.0%	11,151	100.0%	7,314	100.0%	2,687	100.0%	1,027	100.0%
男性	1. お米の袋に貼ってあったシール	3,281	42.5%	285	53.7%	481	35.5%	954	38.0%	846	42.8%	466	50.7%	249	58.0%
	2. 雑誌の記事広告	2,111	27.3%	112	21.1%	487	36.0%	794	31.6%	512	25.9%	160	17.4%	46	10.7%
	3. お米屋さんからもらったチラシ	465	6.0%	32	6.0%	63	4.7%	150	6.0%	120	6.1%	59	6.4%	41	9.6%
	4. 食品スーパーや量販店の米売場などにあった「カンタン、おいしい朝ごはん」の小冊子	682	8.8%	52	9.8%	123	9.1%	232	9.2%	172	8.7%	71	7.7%	32	7.5%
	5. その他	1,181	15.3%	50	9.4%	200	14.8%	382	15.2%	325	16.5%	163	17.7%	61	14.2%
	総計	7,720	100.0%	531	100.0%	1,354	100.0%	2,512	100.0%	1,975	100.0%	919	100.0%	429	100.0%
女性	1. お米の袋に貼ってあったシール	9,940	44.8%	412	40.4%	1,322	27.5%	3,786	43.8%	3,024	56.6%	1,041	58.9%	355	59.4%
	2. 雑誌の記事広告	5,180	23.4%	211	20.7%	1,747	36.3%	2,119	24.5%	835	15.6%	218	12.3%	50	8.4%
	3. お米屋さんからもらったチラシ	1,388	6.3%	50	4.9%	196	4.1%	518	6.0%	379	7.1%	172	9.7%	73	12.2%
	4. 食品スーパーや量販店の米売場などにあった「カンタン、おいしい朝ごはん」の小冊子	2,893	13.0%	219	21.5%	741	15.4%	1,116	12.9%	593	11.1%	167	9.4%	57	9.5%
	5. その他	2,773	12.5%	127	12.5%	805	16.7%	1,100	12.7%	508	9.5%	170	9.6%	63	10.5%
	総計	22,174	100.0%	1,019	100.0%	4,811	100.0%	8,639	100.0%	5,339	100.0%	1,768	100.0%	598	100.0%

**問 8 雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで紹介している「朝ごはんの効用」や「朝ごはんレシピ」、
「おすすめ朝ごはん」は役に立ちましたか？**

提供情報の有用性

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. おおいに役に立った	11,972	40.0%	648	41.8%	2,598	42.1%	4,600	41.3%	2,720	37.2%	987	36.7%	419	40.8%
	2. 少し役に立った	14,786	49.5%	648	41.8%	3,057	49.6%	5,528	49.6%	3,756	51.4%	1,331	49.5%	466	45.4%
	3. あまり役に立たなかった	709	2.4%	50	3.2%	143	2.3%	241	2.2%	165	2.3%	75	2.8%	35	3.4%
	4. 全く役に立たなかった	82	0.3%	13	0.8%	19	0.3%	21	0.2%	16	0.2%	7	0.3%	6	0.6%
	5. どちらともいえない	2,345	7.8%	191	12.3%	348	5.6%	761	6.8%	657	9.0%	287	10.7%	101	9.8%
	総計	29,894	100.0%	1,550	100.0%	6,165	100.0%	11,151	100.0%	7,314	100.0%	2,687	100.0%	1,027	100.0%
男性	1. おおいに役に立った	2,556	33.1%	190	35.8%	490	36.2%	863	34.4%	582	29.5%	274	29.8%	157	36.6%
	2. 少し役に立った	3,977	51.5%	234	44.1%	687	50.7%	1,292	51.4%	1,088	55.1%	477	51.9%	199	46.4%
	3. あまり役に立たなかった	273	3.5%	21	4.0%	45	3.3%	87	3.5%	64	3.2%	36	3.9%	20	4.7%
	4. 全く役に立たなかった	40	0.5%	8	1.5%	10	0.7%	11	0.4%	5	0.3%	4	0.4%	2	0.5%
	5. どちらともいえない	874	11.3%	78	14.7%	122	9.0%	259	10.3%	236	11.9%	128	13.9%	51	11.9%
	総計	7,720	100.0%	531	100.0%	1,354	100.0%	2,512	100.0%	1,975	100.0%	919	100.0%	429	100.0%
女性	1. おおいに役に立った	9,416	42.5%	458	44.9%	2,108	43.8%	3,737	43.3%	2,138	40.0%	713	40.3%	262	43.8%
	2. 少し役に立った	10,809	48.7%	414	40.6%	2,370	49.3%	4,236	49.0%	2,668	50.0%	854	48.3%	267	44.6%
	3. あまり役に立たなかった	436	2.0%	29	2.8%	98	2.0%	154	1.8%	101	1.9%	39	2.2%	15	2.5%
	4. 全く役に立たなかった	42	0.2%	5	0.5%	9	0.2%	10	0.1%	11	0.2%	3	0.2%	4	0.7%
	5. どちらともいえない	1,471	6.6%	113	11.1%	226	4.7%	502	5.8%	421	7.9%	159	9.0%	50	8.4%
	総計	22,174	100.0%	1,019	100.0%	4,811	100.0%	8,639	100.0%	5,339	100.0%	1,768	100.0%	598	100.0%

**問 9 雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで、「朝ごはんの効用」や「朝ごはんレシピ」、
「おすすめ朝ごはん」を紹介していますが、あなたは、「朝食」に、ごはんを食べてみようと思われましたか？**

朝食で「パン類」を食べている人のごはんの摂取意向

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 食べてみようと思った	7,438	75.0%	353	75.1%	1,543	79.3%	3,014	77.4%	1,738	72.1%	605	66.4%	185	65.8%
	2. 食べてみようと思わなかった	278	2.8%	12	2.6%	39	2.0%	84	2.2%	90	3.7%	31	3.4%	22	7.8%
	3. どちらともいえない	1,840	18.6%	74	15.7%	273	14.0%	673	17.3%	501	20.8%	253	27.8%	66	23.5%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	358	3.6%	31	6.6%	92	4.7%	125	3.2%	80	3.3%	22	2.4%	8	2.8%
	総計	9,914	100.0%	470	100.0%	1,947	100.0%	3,896	100.0%	2,409	100.0%	911	100.0%	281	100.0%
男性	1. 食べてみようと思った	1,580	69.4%	103	71.0%	262	73.2%	553	72.1%	401	68.4%	184	62.6%	77	60.6%
	2. 食べてみようと思わなかった	81	3.6%	7	4.8%	6	1.7%	21	2.7%	29	4.9%	9	3.1%	9	7.1%
	3. どちらともいえない	531	23.3%	24	16.6%	75	20.9%	167	21.8%	137	23.4%	93	31.6%	35	27.6%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	85	3.7%	11	7.6%	15	4.2%	26	3.4%	19	3.2%	8	2.7%	6	4.7%
	総計	2,277	100.0%	145	100.0%	358	100.0%	767	100.0%	586	100.0%	294	100.0%	127	100.0%
女性	1. 食べてみようと思った	5,858	76.7%	250	76.9%	1,281	80.6%	2,461	78.7%	1,337	73.3%	421	68.2%	108	70.1%
	2. 食べてみようと思わなかった	197	2.6%	5	1.5%	33	2.1%	63	2.0%	61	3.3%	22	3.6%	13	8.4%
	3. どちらともいえない	1,309	17.1%	50	15.4%	198	12.5%	506	16.2%	364	20.0%	160	25.9%	31	20.1%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	273	3.6%	20	6.2%	77	4.8%	99	3.2%	61	3.3%	14	2.3%	2	1.3%
	総計	7,637	100.0%	325	100.0%	1,589	100.0%	3,129	100.0%	1,823	100.0%	617	100.0%	154	100.0%

朝食で「ごはん類・パン類以外(めん類、シリアル、その他)」を食べている人のごはん摂取意向

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 食べてみようと思った	1,157	66.3%	53	70.7%	379	69.7%	440	69.5%	213	59.8%	61	55.0%	11	40.7%
	2. 食べてみようと思わなかった	78	4.5%	3	4.0%	24	4.4%	23	3.6%	18	5.1%	8	7.2%	2	7.4%
	3. どちらともいえない	376	21.5%	14	18.7%	99	18.2%	123	19.4%	100	28.1%	31	27.9%	9	33.3%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	135	7.7%	5	6.7%	42	7.7%	47	7.4%	25	7.0%	11	9.9%	5	18.5%
	総計	1,746	100.0%	75	100.0%	544	100.0%	633	100.0%	356	100.0%	111	100.0%	27	100.0%
男性	1. 食べてみようと思った	242	61.0%	10	71.4%	50	61.0%	84	64.1%	66	57.9%	25	55.6%	7	63.6%
	2. 食べてみようと思わなかった	21	5.3%	0	0.0%	6	7.3%	5	3.8%	6	5.3%	4	8.9%	0	0.0%
	3. どちらともいえない	102	25.7%	4	28.6%	17	20.7%	29	22.1%	36	31.6%	14	31.1%	2	18.2%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	32	8.1%	0	0.0%	9	11.0%	13	9.9%	6	5.3%	2	4.4%	2	18.2%
	総計	397	100.0%	14	100.0%	82	100.0%	131	100.0%	114	100.0%	45	100.0%	11	100.0%
女性	1. 食べてみようと思った	915	67.8%	43	70.5%	329	71.2%	356	70.9%	147	60.7%	36	54.5%	4	25.0%
	2. 食べてみようと思わなかった	57	4.2%	3	4.9%	18	3.9%	18	3.6%	12	5.0%	4	6.1%	2	12.5%
	3. どちらともいえない	274	20.3%	10	16.4%	82	17.7%	94	18.7%	64	26.4%	17	25.8%	7	43.8%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	103	7.6%	5	8.2%	33	7.1%	34	6.8%	19	7.9%	9	13.6%	3	18.8%
	総計	1,349	100.0%	61	100.0%	462	100.0%	502	100.0%	242	100.0%	66	100.0%	16	100.0%

朝食の欠食者(朝食を「ほとんど食べない」と答えた人)のごはん摂取意向

区分	回答	総計		10歳代		20歳代		30歳代		40歳代		50歳代		60歳代以上	
		回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率	回答数	比率
全体	1. 食べてみようと思った	1,166	63.4%	51	63.8%	429	71.9%	469	63.2%	177	53.3%	35	49.3%	5	29.4%
	2. 食べてみようと思わなかった	110	6.0%	6	7.5%	30	5.0%	42	5.7%	25	7.5%	6	8.5%	1	5.9%
	3. どちらともいえない	545	29.6%	23	28.8%	129	21.6%	226	30.5%	129	38.9%	29	40.8%	9	52.9%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	18	1.0%	0	0.0%	9	1.5%	5	0.7%	1	0.3%	1	1.4%	2	11.8%
	総計	1,839	100.0%	80	100.0%	597	100.0%	742	100.0%	332	100.0%	71	100.0%	17	100.0%
男性	1. 食べてみようと思った	420	59.1%	21	60.0%	115	67.6%	166	57.6%	100	55.9%	16	53.3%	2	22.2%
	2. 食べてみようと思わなかった	49	6.9%	4	11.4%	10	5.9%	21	7.3%	12	6.7%	1	3.3%	1	11.1%
	3. どちらともいえない	232	32.6%	10	28.6%	40	23.5%	98	34.0%	66	36.9%	12	40.0%	6	66.7%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	10	1.4%	0	0.0%	5	2.9%	3	1.0%	1	0.6%	1	3.3%	0	0.0%
	総計	711	100.0%	35	100.0%	170	100.0%	288	100.0%	179	100.0%	30	100.0%	9	100.0%
女性	1. 食べてみようと思った	746	66.1%	30	66.7%	314	73.5%	303	66.7%	77	50.3%	19	46.3%	3	37.5%
	2. 食べてみようと思わなかった	61	5.4%	2	4.4%	20	4.7%	21	4.6%	13	8.5%	5	12.2%	0	0.0%
	3. どちらともいえない	313	27.7%	13	28.9%	89	20.8%	128	28.2%	63	41.2%	17	41.5%	3	37.5%
	4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている	8	0.7%	0	0.0%	4	0.9%	2	0.4%	0	0.0%	0	0.0%	2	25.0%
	総計	1,128	100.0%	45	100.0%	427	100.0%	454	100.0%	153	100.0%	41	100.0%	8	100.0%

問 10 雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで紹介している「朝ごはんレシピ」や「おすすめ朝ごはん」で作ってみたいレシピがあったら、教えてください。

順位	レシピ名	回答数
1	温泉卵丼	541
2	塩納豆ごはん	537
3	梅じゃこごはん	537
4	トマト雑炊	510
5	トマトリゾット	484
6	ごま塩風絶品しらす丼	389
7	ハムとチーズの混ぜごはん	380
8	ツナ醬ごはん	342
9	長いも納豆ごはん	336
10	お好み焼き風ごはん	324

※本設問への記入回答数は20,790。回答方法が自由記述形式のため、「自分の好きな料理名」等の記述も散見されるが、本集計は、作ってみたい「レシピ名」と、記述されたレシピ名からキーワードにより推定できる「レシピ名」を合算したものである。上位10位までを掲載した。

一般消費者・生活者におけるアンケート項目

Face Sheet 1

お名前、ご住所等のご記入をお願いします。

- お名前 ●フリガナ ●郵便番号 ●ご住所 ●電話番号

Face Sheet 2

あなたの性別と年代、居住形態等を教えてください。

(あてはまるところにチェックをつけてください)

- 性別 男性／女性
年代 10 歳代／20 歳代／30 歳代／40 歳代／50 歳代／60 歳代／
70 歳代以上
居住形態 単身／夫婦／二世帯（親子）以上／その他
職業 学生／会社員（公務員含む）／自営業／パート・アルバイト／無職／その他

Question 1

あなたは、ふだん「朝食」を食べますか？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. ほとんど毎日食べている
2. 週 4～5 日ぐらいは食べている
3. 週 2～3 日ぐらいは食べている
4. ほとんど食べない

Q1 で、1～3 にチェックをした方に伺います。

Question 2-1

ふだん「朝食」には、主に何を食べていますか？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. ごはん類（おにぎりを含む）
2. パン類
3. めん類（うどん、そば、ラーメン、スパゲッティなど）
4. シリアル
5. その他（具体的に）

Q1 で、1～3 にチェックをした方に伺います。

Question 2-2

それを選んでいる理由は何ですか？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 準備するのも、作るのも、食べるのも簡単だから
2. ちょうどよい腹具合（体調）になるから

3. バランスのとれた食事になるから
 4. 好きだから
 5. 朝の習慣として用意されているから
 6. その他（具体的に）
-

Q1 で、1～3 にチェックをした方に伺います。

Question 2-3

「朝食」は、主にどこで食べていますか？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 自宅（社員寮含む）
 2. コンビニなどでおにぎりや弁当を購入して、会社や学校などで
 3. ファーストフードなどで外食（コンビニでのイートイン含む）
 4. その他（具体的に）
-

Q1 で、1～3 にチェックをした方に伺います。

Question 2-4

「朝食」は、主に誰が作りますか？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 自分が作る
 2. 兄弟（姉妹）が作る
 3. 親が作る
 4. 夫が作る
 5. 妻が作る
 6. 夫婦で作る
 7. コンビニや外食など家庭以外で用意されたものを食べる
 8. その他（具体的に）
-

Q1 で、4 にチェックをした方に伺います。

Question 3

「朝食」をほとんど食べない最も大きな理由は何ですか？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 食欲がないから
 2. 寝ていたいから
 3. 時間がないから
 4. 習慣になっているから
 5. 朝食の用意や、後片づけが面倒だから
 6. ダイエットのため
 7. その他（具体的に）
-

全員の方に伺います。

Question 4

あなたは、ふだん何時頃に起床しますか？
あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 6時以前
 2. 6時から7時の間
 3. 7時から8時の間
 4. 8時以降
-

Question 5

あなたの「夕食」の時間は何時頃ですか？
あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 18時以前
 2. 18時から19時の間
 3. 19時から20時の間
 4. 20時から21時の間
 5. 21時から22時の間
 6. 22時以降
-

Question 6

あなたは、ふだん何時頃就寝しますか？
あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 21時以前
 2. 21時から22時の間
 3. 22時から23時の間
 4. 23時から24時の間
 5. 24時から1時の間
 6. 1時以降
-

Question 7

あなたは、このアンケートを何でお知りになりましたか？
あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. お米の袋に貼ってあったシール
 2. 雑誌の記事広告
 3. お米屋さんからもらったチラシ
 4. 食品スーパーや量販店の米売場などにあった「カンタン、おいしい朝ごはん」の小冊子
 5. その他（具体的に）
-

Question 8

雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで紹介している「朝ごはんの効用」や「朝ごはんレシピ」、「おすすめ朝ごはん」は役に立ちましたか？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. おおいに役に立った
 2. 少し役に立った
 3. あまり役に立たなかった
 4. 全く役に立たなかった
 5. どちらともいえない
-

Question 9

雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで、「朝ごはんの効用」や「朝ごはんレシピ」、「おすすめ朝ごはん」を紹介していますが、あなたは、「朝食」に、ごはんを食べてみようと思いましたが？

あてはまる番号を一つ選んでチェックしてください。

1. 食べてみようと思った
 2. 食べてみようと思わなかった
 3. どちらともいえない
 4. 現在、既に朝食は、ごはんを食べている
-

Question 10

雑誌や小冊子、インターネット「朝ごはんネット」などで紹介している「朝ごはんレシピ」や「おすすめ朝ごはん」で作ってみたいレシピがあったら、教えてください。

農林水産省 平成20年度 につぼん食育推進事業
食品産業連携朝ごはん推進事業報告書
平成21年 3 月

社団法人 米穀安定供給確保支援機構
〒103-0001 東京都中央区日本橋小伝馬町15-15
TEL 03-4334-2160

無断転載・複製を禁じます
