

2014年2月26日

報道関係各位

朝食に関する調査2014

朝食は“ごはん派”47.1%で最多、ごはん派がパン派を逆転、ごはん派女子が増加傾向

**朝食に出てきたらうれしいメニュー 1位「ごはん・おにぎり」、2位「たまご」、3位「味噌汁」
食欲をそそる香りがするもの「味噌汁」が飛び抜けてトップ**

朝食のウイナー調理法「焼く(炒める)」派が最多

朝食にウイナーを用意する理由 1位「すぐに調理できるから」、2位「おいしいから」

朝食を食べているときに行なっていること「テレビをみる」が76.5%で最多

朝食を食べながら「ケータイやスマホでインターネット」10代では2割強

朝食時にみるテレビ番組 1位「めざましテレビ」、2位「ZIP！」

10代に人気の「ZIP！」、40・50代女性に人気の「連続テレビ小説」

朝食を食べる場所「学校や職場」約3割

学校や職場で食べる朝食は「コンビニで購入」8割半

朝食でクロワッサン・ドーナツ、グラノーラ、アサイーを食べたことがある？

女性の朝は忙しい！“朝はバタバタすることが多い”女性の8割半

“朝食を食べないと長生きできないと思う”10代の7割強

“朝食がすぐに作れるような時短家電を取り入れたい”10・20代男性では7割以上

“朝ご飯、できてるよ”と起こしてほしいタレント「向井理さん」がダントツ1位

男性が“朝ご飯、できてるよ”と起こしてほしいタレント 1位「堀北真希さん」

パルシステム生活協同組合連合会 (<http://www.pal.or.jp>) (本社：東京都新宿区、理事長：山本 伸司)は、「朝食に関する調査2014」をモバイルリサーチ(携帯電話によるインターネットリサーチ)により、2014年1月15日～1月17日の3日間において実施し、1,000名(調査対象者：週に1日以上朝食を食べる15歳～59歳の男女)の有効サンプルを集計いたしました。

調査結果

◆朝食は“ごはん派”47.1%で最多、ごはん派がパン派を逆転、ごはん派女子が増加傾向

週に1日以上朝食を食べる15歳～59歳の男女(全回答者1,000名)に対し、朝食の主食で最もよく食べるものを聞いたところ、全体では、「ごはん類」が47.1%で最も多くなり、「パン類」が45.0%と僅差で続きました。

男女別にみると、男性では「ごはん類」(48.0%)が「パン類」(43.8%)を上回り、女性では「ごはん類」と「パン類」がともに46.2%で並びました。

前回の調査(2012年実施)と比較をすると、前回は「ごはん類」44.3%、「パン類」51.1%と“パン派”の方が多かったのですが、今回の調査では“ごはん派”が僅かに“パン派”を上回る結果となりました。さらに、男女別に比較をする

と、女性の“ごはん派”が増えている(前回調査 39.4%、今回調査 46.2%)こともわかりました。

◆朝食に出てきたらうれしいメニュー 1位「ごはん・おにぎり」、2位「たまご」、3位「味噌汁」
◆食欲をそそる香りがするもの「味噌汁」が飛び抜けてトップ

全回答者(1,000名)に対し、朝食メニューについて聞きました。

《朝食に出てきたらうれしいもの》を聞いたところ、1位は「ごはん・おにぎり」(69.0%)となり、2位「たまご(目玉焼き、卵焼き、ゆで卵など)」(64.1%)、3位「味噌汁」(60.6%)が続きました。また、おかずだけで見ると「ウインナー(ソーセージ)」が43.2%で、たまごに続いて上位に入りました。

《朝食に食べると元気になるもの》のトップ3も同じ順位で、1位は「ごはん・おにぎり」(74.8%)、2位は「たまご(目玉焼き、卵焼き、ゆで卵など)」(45.9%)、3位は「味噌汁」(42.6%)となり、《食欲をそそる香りがするもの》では、1位は「味噌汁」(64.4%)、2位は「焼き魚」(34.0%)、3位は「ごはん・おにぎり」(31.6%)となりました。さらに、《朝食に欠かせないと思うもの》でも1位は「ごはん・おにぎり」(63.9%)で、2位の「パン」(37.6%)を大きく上回りました。朝食の主食で実際に最もよく食べるものでは、ごはん類とパン類が拮抗する結果となっていました。理想的な朝食という意味では、和食人気の方が高いのかもしれませんが。

他方、《忙しい朝の食事に向いていると思うもの》では「パン」(69.6%)が1位、「ヨーグルト」(37.2%)や「フルーツ」(24.7%)、「スープ」(18.8%)も上位となり、洋食メニューに支持が集まりました。

◆朝食のウインナー調理法「焼く(炒める)」派が最多
◆朝食にウインナーを用意する理由 1位「すぐに調理できるから」、2位「おいしいから」

朝食に出てきたらうれしいものでは4割半の人が「ウインナー(ソーセージ)」を選びましたが、全回答者(1,000名)に対し、朝食でウインナー(ソーセージ)を食べる際、どのように調理されたものを食べているか聞きました。全体では、「焼く(炒める)」が最も高く61.3%、次いで「ポイルする(ゆでる)」20.4%、「レンジで加熱する」6.2%と続きました。

家族との同居状況別にみると、「焼く(炒める)」は、家族と同居している層(840名)では63.3%であるのに対し、一人暮らしをしている層(158名)では51.3%と、12ポイント差となりました。

また、朝食でウインナー(ソーセージ)を食べ、かつ週に1日以上自分で朝食を用意している763名に、朝食にウインナー(ソーセージ)を用意する理由を聞いたところ、最も多かった回答は「すぐに調理できるから」(65.9%)で、「おいしいから」(49.5%)、「手早く食べられるから」(44.4%)が続きました。手軽なおいしいことが、忙しい朝の食事でもウインナー(ソーセージ)が重宝されている理由となっているようです。

専業主婦についてみると、「すぐに調理できるから」(78.4%)や「お弁当のおかずにも使っているから(お弁当のおかずのあまり、お弁当のおかずと一緒に調理)」(42.0%)、「自分や家族が好きだから」(59.1%)の割合が、全体に比べ10ポイント以上高くなっています。ウインナー(ソーセージ)は専業主婦の強い味方でもあるようです。

◆朝食を食べているときに行なっていること「テレビをみる」が76.5%で最多
◆朝食を食べながら「ケータイやスマホでインターネット」10代では2割強
◆朝食時にみるテレビ番組 1位「めざましテレビ」、2位「ZIP！」
◆10代に人気の「ZIP！」、40・50代女性に人気の「連続テレビ小説」

全回答者(1,000名)に対し、朝食を食べている時の状況について聞きました。

朝食を食べているときに行なっていることを聞いたところ、全体では、「テレビをみる」(76.5%)が際立って高く、「家

族と会話する」(37.3%)、「新聞をよむ」(19.8%)、「ケータイやスマートフォンでインターネットをする」(15.4%)が続きました。

年代別にみると、10代では「ケータイやスマートフォンでインターネットをする」は2割強(22.0%)、20代と30代でも2割前後(20代20.5%、30代18.5%)となり、40代、50代(40代10.0%、50代6.0%)に比べて高くなりました。

朝食時のテレビ視聴の多さが明らかになりましたが、具体的にはどの番組をみているのでしょうか。

朝食を食べているときにテレビをみる765名に聞いたところ、1位は「めざましテレビ」(44.4%)で、「ZIP!」(34.5%)、「スッキリ!!」(16.5%)、「おはよう日本」(16.1%)、「連続テレビ小説」(13.9%)が続きました。

「ZIP!」は10代の男女双方から支持されており(10代男性51.4%、10代女性56.3%)、また、「連続テレビ小説」は、40代・50代の女性から支持されて(40代女性26.3%、50代女性28.7%)いるようです。

◆朝食を食べる場所「学校や職場」約3割

◆学校や職場で食べる朝食は「コンビニで購入」8割半

全回答者(1,000名)に自宅以外で朝食に利用している場所を聞きました。

利用場所についてみると、全体では、「学校や職場」が最も多く28.1%、次いで「カフェ・喫茶店」が16.9%、「ファストフード店」が16.8%で続きました。また、「自宅以外で朝食はとらない」は48.6%という結果になりました。

家族との同居状況別にみると、「自宅以外で朝食はとらない」の割合は、家族と同居している840名では50.7%であるのに対し、一人暮らしをしている158名では36.7%と、14ポイントの開きがみられました。

職業別にみると、学校や職場で朝食を食べている割合は、学生は39.0%で4割、有職者は32.1%で3割強となりました。

そして、学校や職場で朝食を食べると回答した281名について、学校や職場で朝食を食べる際にどこで朝食を購入しているかをみると、「コンビニで購入」が85.8%と8割半、「ファストフード・カフェ等で購入」12.1%となり、学校や職場で朝食を食べる人の多くがコンビニを利用していることがわかりました。

◆朝食でクロワッサンドーナツ、グラノーラ、アサイーを食べたことがある？

全回答者(1,000名)に、近頃話題の食べ物について、知っているか、また朝食として食べたことがあるか聞きました。

まず、認知率(「朝食として食べたことがある」と「朝食としては食べていないが、知っている」の合計)をみると、《フレンチトースト》は98.7%、《パンケーキ》は96.8%と9割以上となり、クロワッサンとドーナツを掛け合わせた《クロワッサンドーナツ》は73.9%、シリアル的一种である《グラノーラ》は69.6%と7割前後となりました。栄養価の高い果物《アサイー》は56.5%と5割半で、他の4食品に比べて認知率は低くなりました。

次に、喫食率(「朝食として食べたことがある」の割合)をみると、《フレンチトースト》は57.4%、《パンケーキ》は40.4%となり、《グラノーラ》は36.5%で3人に1人、《クロワッサンドーナツ》は27.1%で4人に1人の割合となりました。また、《アサイー》については3.2%と1割に満たない結果となりました。

◆女性の朝は忙しい！“朝はバタバタすることが多い”女性の8割半

◆“朝食を食べないと長生きできないと思う”10代の7割強

◆“朝食がすぐに作れるような時短家電を取り入れたい”10・20代男性では7割以上

全回答者(1,000名)に対し、朝の活動や朝食について、どの程度あてはまるか聞きました。

《朝はバタバタすることが多い》について、『あてはまる(計)』(「非常にあてはまる」と「ややあてはまる」の合計)をみると、全体では80.2%と8割に達しました。

男女別でみると、男性75.8%に対し、女性は84.6%となりました。女性は男性に比べて、メイクをはじめとした身支度に時間がかかる場合もあるため、朝の準備で慌ただしくなる人が多いのかもしれませんが。

また、《朝食を食べないと体が不調になる》は64.6%と6割半、《朝食を食べないと心が不調になる》は49.0%と5割になり、《朝食を食べないと長生きできないと思う》では58.2%となりました。

《朝食を食べないと長生きできないと思う》について年代別にみると、10代が71.0%で7割強となり、他の年代に比べて10ポイント以上高くなっています。10代の多くは、朝食を長寿に欠かせないものだと考えているようです。

また、週に1日以上自分で朝食を用意している849名に対し、朝食の用意に関する項目について、どの程度あてはまるか聞きました。

《朝食を手抜きせずに用意したいと思う》について、『あてはまる(計)』は、全体では55.2%と5割半になりました。また、《朝食がすぐに作れるような時短家電(※)を今後取り入れたいと思う》については、『あてはまる(計)』の割合は54.5%となり、こちらも5割半があてはまるという結果となりました。

性年代別にみると、10・20代男性で時短家電の導入意向が強く、10代男性74.1%、20代男性70.3%となりました。

※時短家電……電気ケトル、ジューサー、エッグボイラー、オープン・コーヒーマーカー・ホットプレートが合体した商品など

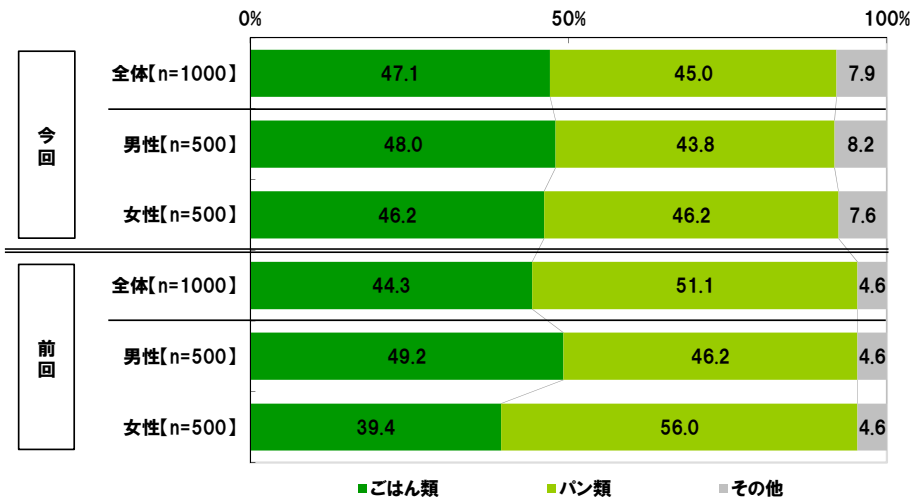
◆“朝ご飯、できてよ”と起こしてほしいタレント「向井理さん」がダントツ1位

◆男性が“朝ご飯、できてよ”と起こしてほしいタレント 1位「堀北真希さん」

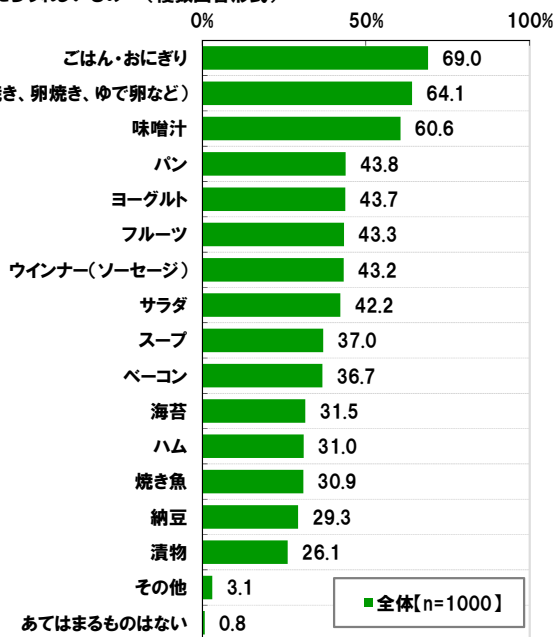
最後に、全回答者(1,000名)に対し、“朝ご飯、できてよ”と起こしてほしいタレントを自由回答で聞いたところ、全体での1位は過去にドラマでシェフ役を務めたことのある「向井理さん」(45件)、2位は「速水もこみちさん」と「堀北真希さん」(ともに34件)が同数で並びました。

また、男性回答者からの人気では、1位「堀北真希さん」(29件)、2位「綾瀬はるかさん」(23件)、3位「新垣結衣さん」(19件)となり、女性回答者からの人気では、1位「向井理さん」(43件)、2位「速水もこみちさん」(33件)、3位「福山雅治さん」(20件)となりました。

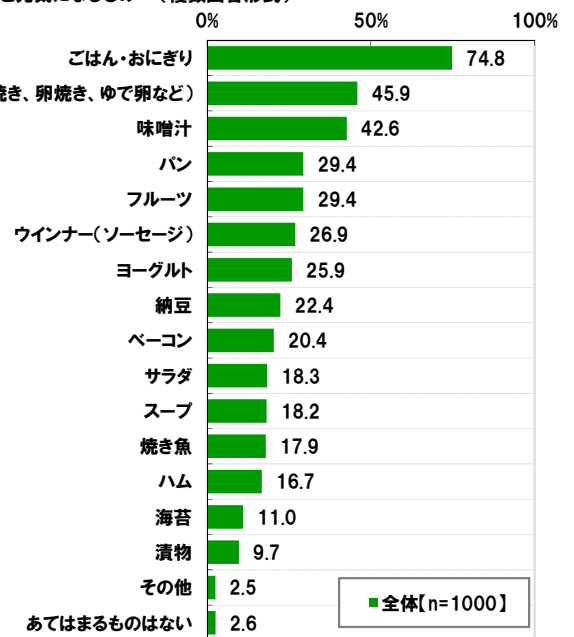
◆朝食の主食で最もよく食べるもの（単一回答形式）
 <<男女別・前回調査結果併記>>



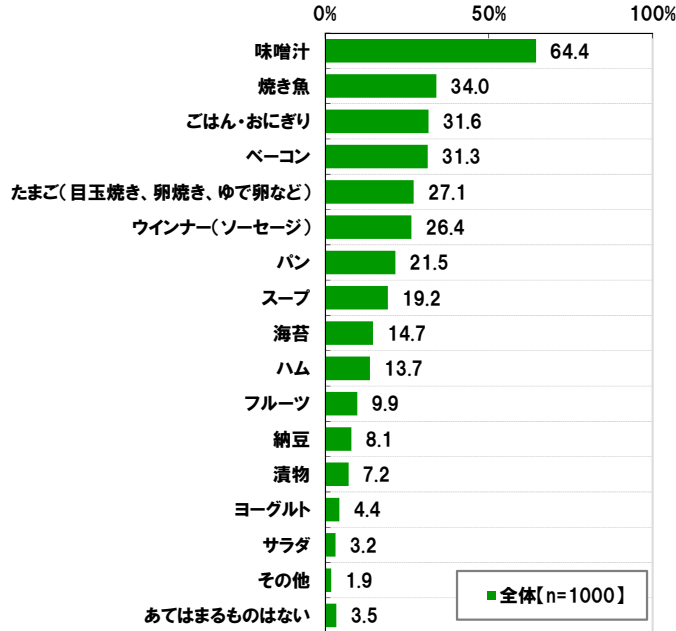
◆朝食に出てきたらうれしいもの（複数回答形式）



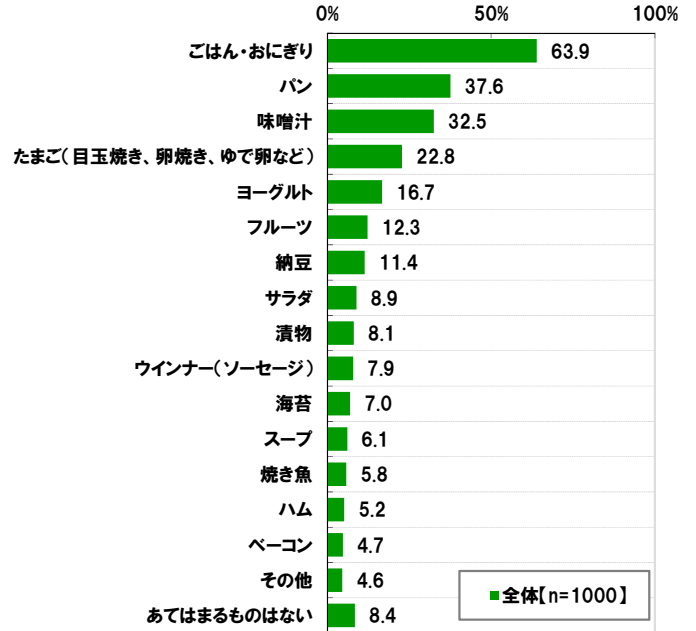
◆朝食に食べると元気になるもの（複数回答形式）



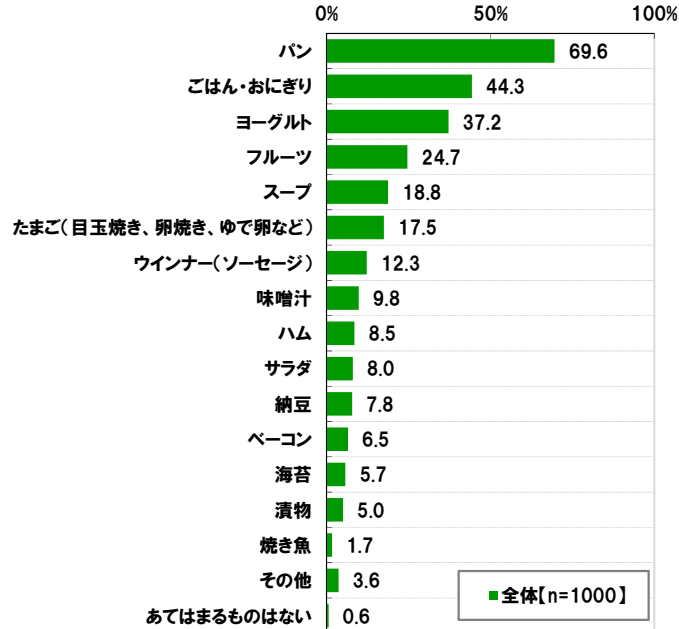
◆食欲をそそる香りがするもの (複数回答形式)



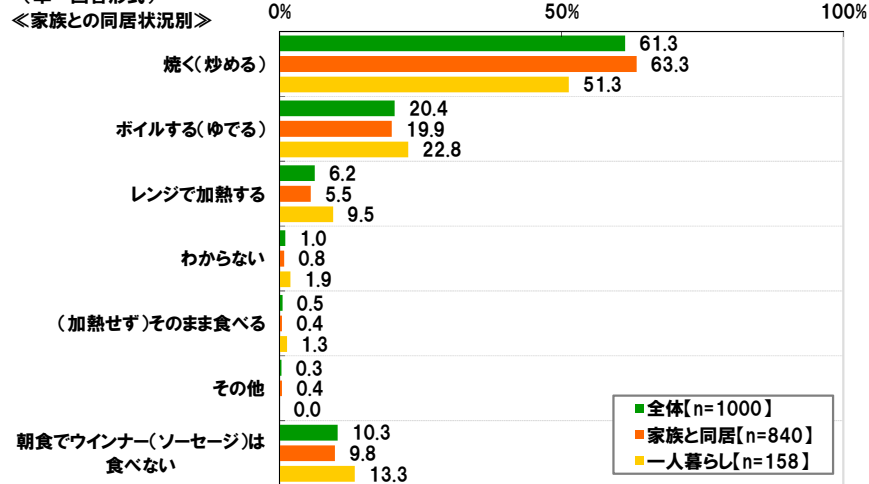
◆朝食に欠かせないと思うもの (複数回答形式)



◆忙しい朝の食事に向いていると思うもの (複数回答形式)

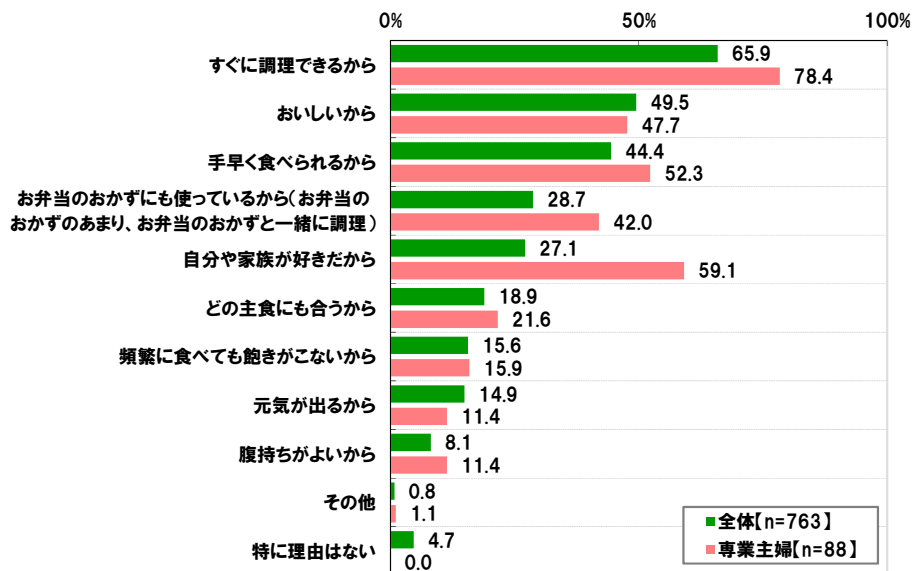


◆朝食でウィンナー(ソーセージ)を食べる際、どのように調理されたものを食べているか
(単一回答形式)

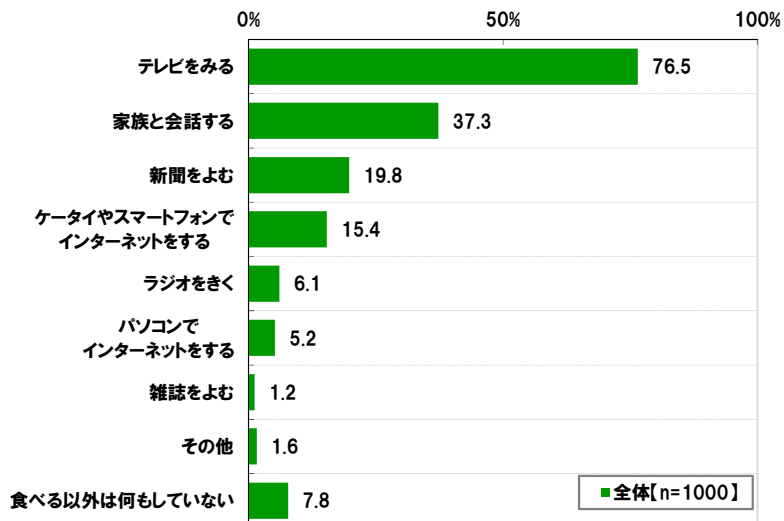


◆朝食にウィンナー(ソーセージ)を用意する理由 (複数回答形式)

対象:朝食でウィンナー(ソーセージ)を食べ、かつ週に1日以上自分で朝食を用意している人

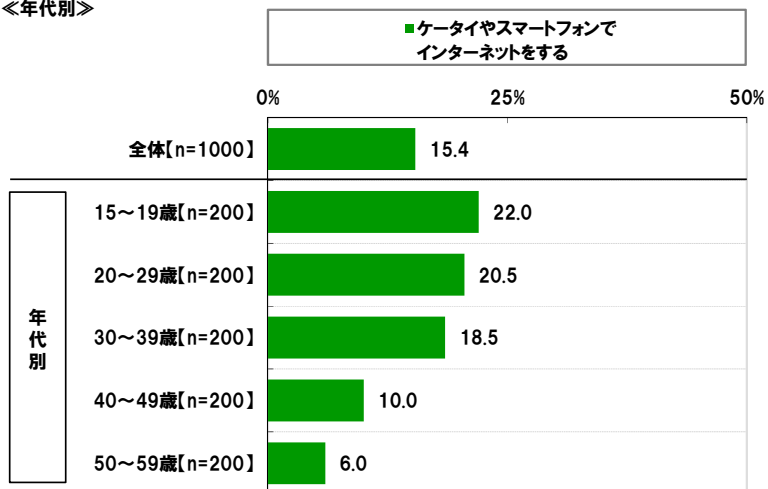


◆朝食を食べているときに行なっていること（複数回答形式）

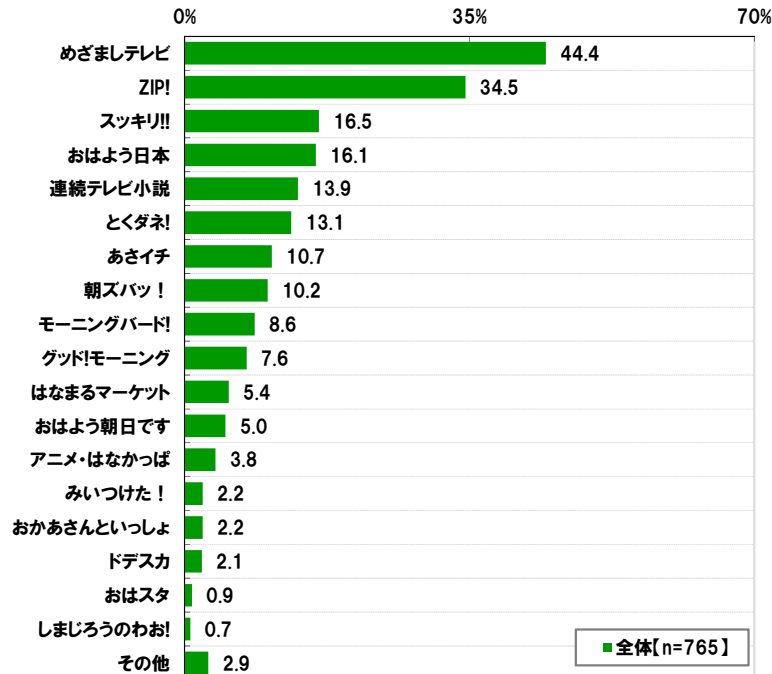


◆朝食を食べているときに行なっていること（複数回答形式）

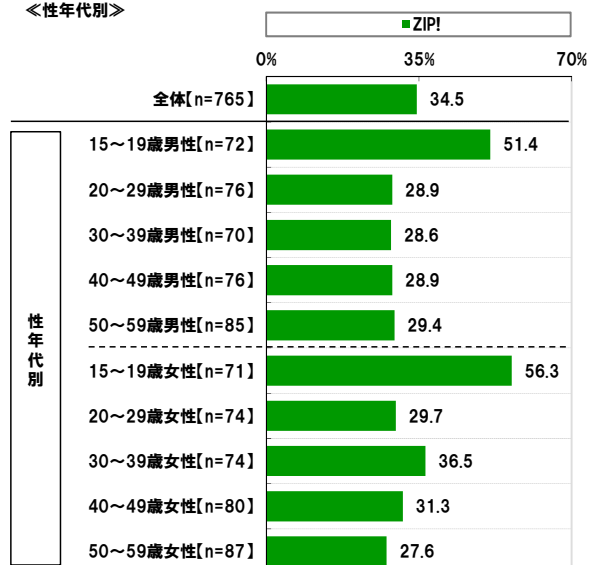
《年代別》



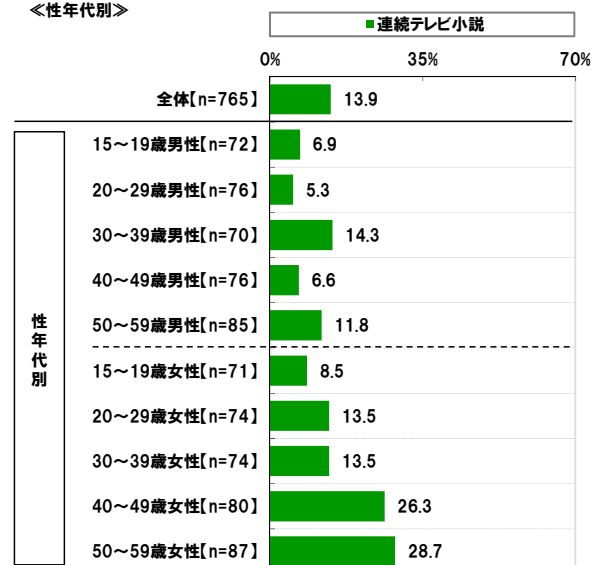
◆朝食時にどのテレビ番組をみているか（複数回答形式）
対象：朝食を食べているときにテレビをみる人



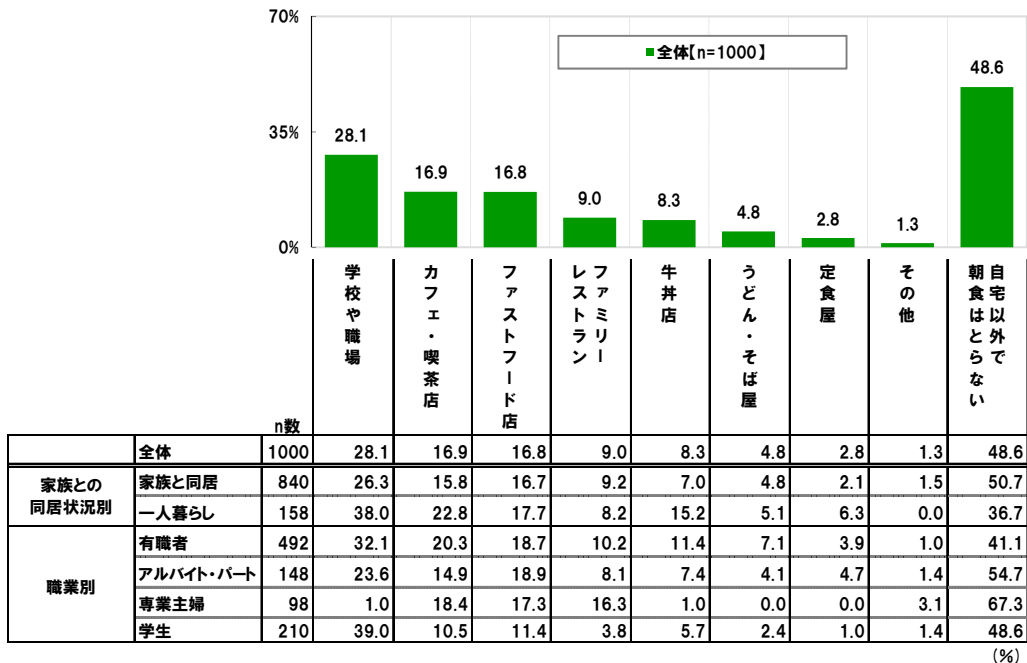
◆朝食時にどのテレビ番組をみているか（複数回答形式）
対象：朝食を食べているときにテレビをみる人
＜性年代別＞



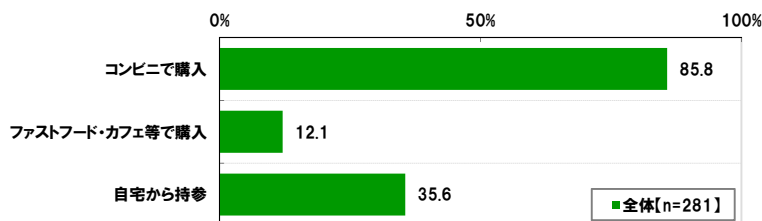
◆朝食時にどのテレビ番組をみているか（複数回答形式）
対象：朝食を食べているときにテレビをみる人
＜性年代別＞



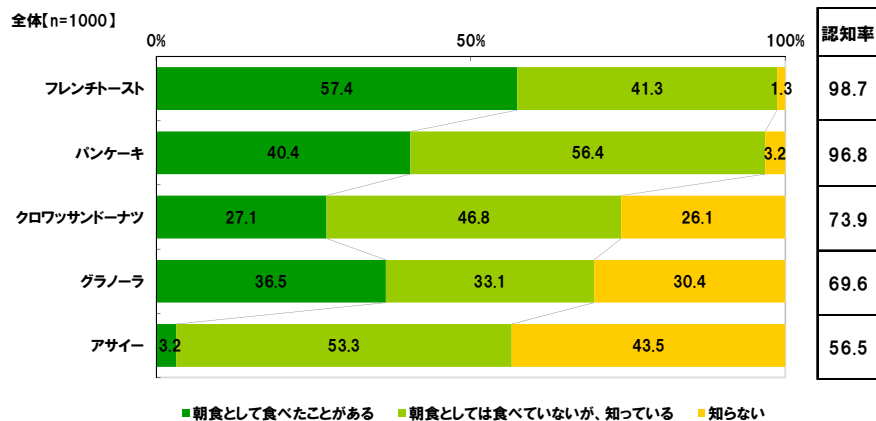
◆自宅以外で朝食に利用している場所（複数回答形式）
 <家族との同居状況別・職業別>



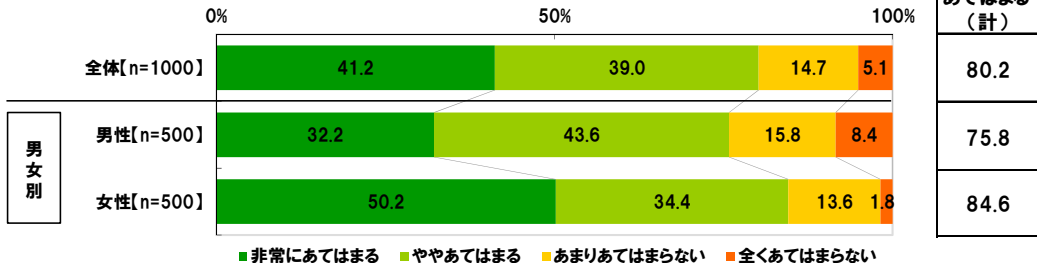
◆学校や職場で朝食を食べる際にどこで朝食を購入しているか
 対象:学校や職場で朝食を食べる人（複数回答結果より算出）



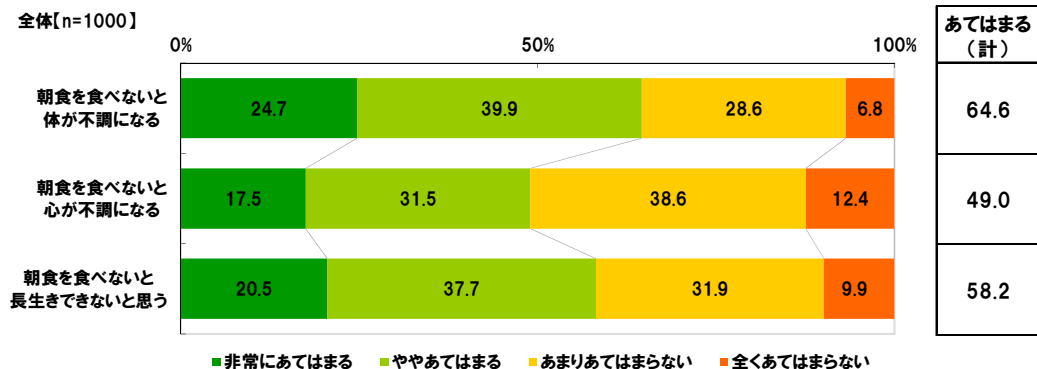
◆近頃話題の食べ物について、知っているか、また朝食として食べたことがあるか
 (各単一回答形式)



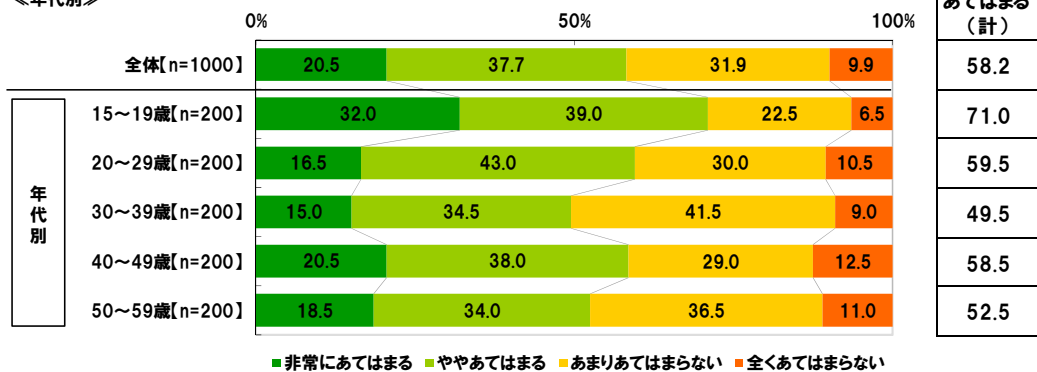
◆朝はバタバタすることが多いか (単一回答形式)
 <男女別>



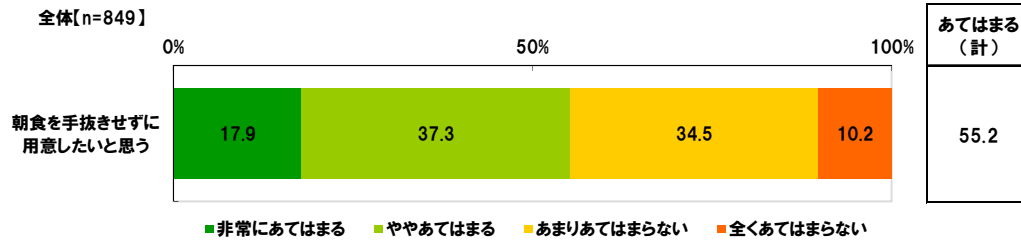
◆朝食に関する項目について、どの程度あてはまるか (各単一回答形式)



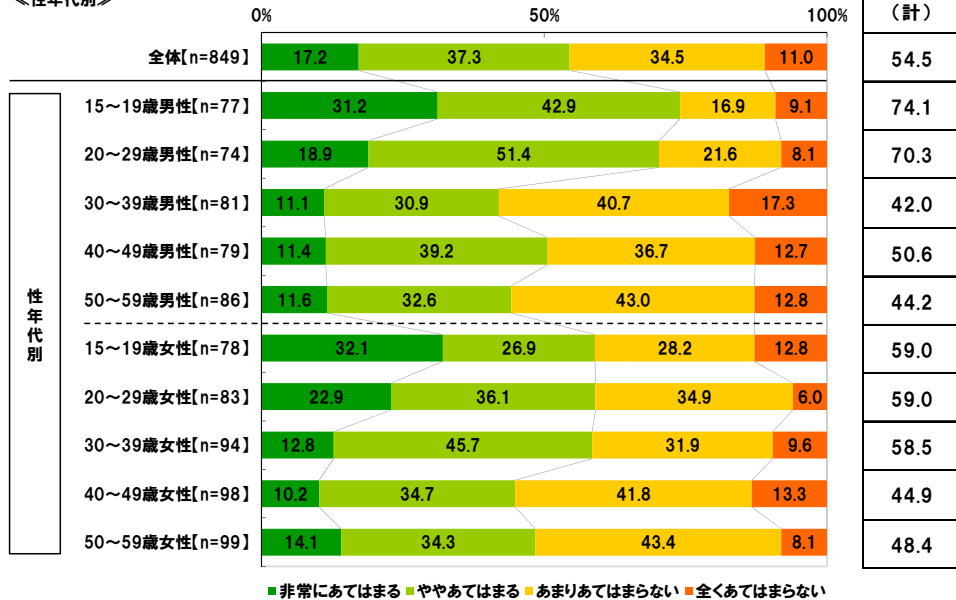
◆朝食を食べないと長生きできないと思うか (単一回答形式)
 <年代別>



◆朝食を手抜きせずに用意したいと思うか（単一回答形式）
対象：週に1日以上自分で朝食を用意している人



◆朝食がすぐに作れるような時短家電を今後取り入れたいと思うか（単一回答形式）
対象：週に1日以上自分で朝食を用意している人
＜性年代別＞



◆“朝ご飯、できてよ”と朝起こしてほしいタレント（自由回答形式）
（上位10位を抜粋）

全体[n=1000]

順位	タレント名(敬称略)	件数
1位	向井理	45
2位	速水もこみち	34
	堀北真希	
4位	綾瀬はるか	28
5位	新垣結衣	20
	福山雅治	
7位	上戸彩	17
8位	有村架純	16
9位	三浦春馬	14
	松本潤(嵐)	
	壇蜜	
	竹野内豊	

◆“朝ご飯、できてよ”と朝起こしてほしいタレント（自由回答形式）
＜男女別＞（上位10位を抜粋）

男性[n=500]

順位	タレント名(敬称略)	件数
1位	堀北真希	29
2位	綾瀬はるか	23
3位	新垣結衣	19
4位	上戸彩	14
	有村架純	
	壇蜜	
7位	武井咲	12
8位	深田恭子	11
9位	石原さとみ	8
	北川景子	
	優香	

女性[n=500]

順位	タレント名(敬称略)	件数
1位	向井理	43
2位	速水もこみち	33
3位	福山雅治	20
4位	三浦春馬	14
	松本潤(嵐)	
	竹野内豊	
7位	櫻井翔(嵐)	12
8位	木村拓哉(SMAP)	11
9位	杏	8
	香取慎吾(SMAP)	
	斎藤工	

《調査概要》

- ◆調査タイトル：朝食に関する調査2014
- ◆調査対象：ネットエイジアリサーチのモバイルモニター会員を母集団とする
週に1日以上朝食を食べる15歳～59歳の男女
- ◆調査期間：2014年1月15日～2014年1月17日
- ◆調査方法：インターネット調査（モバイルリサーチ）
- ◆調査地域：全国
- ◆有効回答数：1,000サンプル（有効回答から各性年代が均等になるように1,000サンプルを抽出）
（内訳）男性：500名（10代：100名/20代：100名/30代：100名/40代：100名/50代：100名）
女性：500名（10代：100名/20代：100名/30代：100名/40代：100名/50代：100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

■■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、
「パルシステム生活協同組合連合会調べ」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■■

パルシステム生活協同組合連合会 事業広報部 商品企画課 担当:大野、石原

TEL :03-6233-7204

受付時間 :10時00分～17時30分(月～金)

■■パルシステム生活協同組合連合会 概要■■

組織名 :パルシステム生活協同組合連合会
 代表者名 :理事長 山本 伸司
 設立 :1990年2月
 所在地 :東京都新宿区大久保2丁目2-6 ラクアス東新宿
 業務内容 :会員生協の委託を受けた、商品・システム・基幹物流