

2012年4月17日

報道関係各位

## 朝食に関する調査2012

朝食は“パン派”が51.1%、“ごはん派”は44.3%

朝食に出てきたらうれしいメニューは？  
「ウインナー(ソーセージ)」は“ごはん派”と“パン派”の両方から支持  
ビジネスウーマンの4割半ばが「フルーツパワー」を実感  
朝食に食べるフルーツ1位「バナナ」

朝食のウインナーはレンジでチン 一人暮らしでは1割強

20代の朝食タイムは“新聞”より“ケータイやスマホ”  
朝食を「学校や職場」で食べる23.8%

“朝はバタバタ” ビジネスウーマンの約9割  
“朝食を食べないと心が不調になる” 5割強  
“家族揃っての朝食は家族の絆を深めると思う”は7割半ば

朝食美人アスリート 1位「高橋尚子さん」2位「浅田真央さん」3位「澤穂希さん」

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2012」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、2012年3月19日～3月23日の5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“パン派”が51.1%、“ごはん派”は44.3%

◆ “朝食を手抜きせずに用意したい”ごはん派がパン派を上回る

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、朝食の主食で最も食べるものを聞いたところ、全体では、「パン類」が51.1%で最も多く過半数となり、次いで「ごはん類」44.3%が続きました。

男女別にみると、男性では「パン類」(46.2%)と「ごはん類」(49.2%)が拮抗していますが、女性では「パン類」は56.0%と5割半ば、「ごはん類」は39.4%と約4割となり、女性の朝食は“パン派”が多い結果となりました。

また、週に1日以上自分で朝食を用意している834名に対し、朝食を手抜きせずに用意したいと思うか聞いたところ、『あてはまる(計)』は、全体では58.8%と6割弱となりました。朝食で最も食べる主食別にみると、“ごはん派”では65.7%と6割半ばであるのに対し、“パン派”では54.7%と5割半ばとなり、“ごはん派”の方が10ポイント以上高くなりました。

**◆ 朝食に出てきたらうれしいメニューは？**

「ウインナー(ソーセージ)」は“ごはん派”と“パン派”の両方から支持

**◆ 朝の食欲をそそる香り「味噌汁」がダントツ1位****◆ 「朝食にフルーツを食べると元気になる」ビジネスウーマンの4割半ばが「フルーツパワー」を実感****◆ 朝食でよく食べられている保存食は、“ごはんのお供”や“パンのお供”**

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”を複数回答で聞いたところ、全体では、1位「たまご(目玉焼き、卵焼き、ゆで卵など)」(66.6%)、2位「味噌汁」(56.8%)、3位「ごはん・おにぎり」(56.7%)、4位「フルーツ」(47.6%)、5位「ウインナー(ソーセージ)」(45.7%)となりました。

朝食で最も食べる主食別にみると、“ごはん派”では「味噌汁」が75.4%と4人に3人が朝食に出てきたらうれしいものとして挙げたほか、「海苔」(40.6%)、「焼き魚」(39.5%)、「納豆」(39.3%)といったメニューにおいて“パン派”よりも15ポイント以上高くなりました。一方、“パン派”では「フルーツ」(56.8%)や「ヨーグルト」(53.6%)、「スープ」(46.4%)といったメニューで“ごはん派”よりも15ポイント以上高くなり、“ごはん派”と“パン派”では大きく違いがみられました。また、どちらからも同じくらい支持されたのは「たまご(目玉焼き、卵焼き、ゆで卵など)」、「ウインナー(ソーセージ)」、「ベーコン」、「ハム」でした。

次に、“食欲をそそる香りがするもの”を複数回答で聞いたところ、全体では、1位は「味噌汁」(59.4%)で約6割となりました。2位から5位までも加熱調理をすることが多いものとなり、2位「たまご(目玉焼き、卵焼き、ゆで卵など)」(34.9%)、3位「ベーコン」(32.3%)、4位「焼き魚」(31.4%)、5位「ウインナー(ソーセージ)」(31.1%)となりました。

そして、“朝食に食べると元気になるもの”を複数回答で聞いたところ、全体では、1位「ごはん・おにぎり」(54.5%)、2位「たまご(目玉焼き、卵焼き、ゆで卵など)」(48.3%)、3位「味噌汁」(39.7%)、4位「フルーツ」(33.5%)、5位「ウインナー(ソーセージ)」(27.7%)と、朝食の主食で最も食べるものではパン類が過半数となりましたが、元気になるものでは“ごはん”が1位となりました。

また、男女間で差が見られたのは「フルーツ」で、女性では43.0%と男性の24.0%よりも20ポイント近く高く、特に50代女性では52.0%と5割強となったほか、女性有職者(152名)では46.7%と、朝のフルーツが特に女性から支持されている様子が窺えました。

また、“朝食でよく食べる保存食”を複数回答で聞いたところ、全体では、「納豆」(31.6%)が最も高く、次いで「ジャム・マーマレード」(28.6%)、「チーズ」(22.6%)、「漬物」(21.2%)、「佃煮」、「冷凍食品」(ともに13.5%)が続き、“ごはん派”では「納豆」(50.1%)、「漬物」(34.5%)、「佃煮」(22.8%)といった“ごはんのお供”が、“パン派”では「ジャム・マーマレード」(41.3%)、「チーズ」(30.7%)といった“パンのお供”が、それぞれ上位となりました。

**◆ 朝食に食べるフルーツ1位「バナナ」**

朝食で食べると元気になるものの上に登場したフルーツですが、どのようなフルーツが朝食でよく食べられているのでしょうか。

全回答者(1,000名)に対し、“朝食でよく食べるフルーツ”を複数回答で聞いたところ、全体では、「バナナ」が38.6%と4割弱で最も高く、次いで「リンゴ」27.7%、「イチゴ」21.3%、「ミカン」18.8%、「オレンジ」16.2%が続きました。

朝食に食べると元気になるものとして「フルーツ」を挙げた割合で男性よりも高くなった女性の回答をみると、1位の「バナナ」は46.6%と4割半ば、2位「リンゴ」は34.6%、3位「イチゴ」は29.6%、4位「ミカン」は24.0%、5位「オレンジ」は20.0%という結果となりました。

**◆ 朝食のウインナーはレンジでチン 一人暮らしでは1割強**

“朝食に出てくるとうれしいもの”や“食欲をそそる香りがするもの”、“朝食に食べると元気になるもの”の全てで上位 5 位以内に登場した「ウインナー(ソーセージ)」について、全回答者(1,000 名)に対し、どのように調理されたウインナー(ソーセージ)を朝食で食べているか聞いたところ、全体では、「焼く(炒める)」が最も高く 63.0%、次いで「ボイルする(ゆでる)」17.9%となりました。また、「レンジで加熱する」は全体では 7.6%でしたが、一人暮らしをしている 127 名では 12.6%と 1 割強という結果となりました。

**◆ 20代の朝食タイムは“新聞”より“ケータイやスマホ”****◆ 朝食を食べながら“ケータイやスマホ” 20代女性の4人に1人****◆ 朝食を「学校や職場」で食べる23.8%****◆ 学校や職場で食べる朝食は「コンビニで購入」約8割**

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複数回答で聞いたところ、全体では、「テレビをみる」(77.5%)が際立って高くなり、4 人に 3 人が朝食時にテレビを見ているという結果となりました。次いで「家族と会話する」(36.7%)、「新聞をよむ」(21.7%)、「ケータイやスマートフォンでインターネットをする」(12.7%)が続きました。

年代別にみると、20 代では「家族との会話する」が 29.5%と他の年代に比べて低い傾向がみられる一方で、「ケータイやスマートフォンでインターネットをする」が「新聞をよむ」(20.5%)を超え、23.5%と他の年代に比べてやや高い傾向となり、特に 20 代女性では 25.0%と、20 代女性の 4 人に 1 人が朝食時にケータイやスマホでインターネットをしているという結果となりました。

また、同居家族有無別にみると、一人暮らしをしている 127 名ではインターネットをしているという割合が家族と同居している 873 名に比べて高くなっており、「ケータイやスマートフォンでインターネットをする」は 22.0%、「パソコンでインターネットをする」は 11.8%と、家族と同居している人に比べて 10 ポイント前後高くなりました。

次に、自宅以外で朝食に利用している場所を複数回答で聞いたところ、全体では、利用場所についてみると、「学校や職場」が最も多く 23.8%、次いで「カフェ・喫茶店」が 17.6%、「ファストフード店」が 15.5%で続きました。また、「自宅以外で朝食はとらない」は 51.5%という結果となりました。

有職者や学生では、「学校や職場」で朝食を食べているとの割合が 3 割前後となり、有職者では 27.7%、学生では 31.8%という結果となりました。

そして、学校や職場で朝食を食べると回答した 238 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みると、「コンビニで購入」が 79.4%と約 8 割、「ファストフード・カフェ等で購入」15.5%となりました。また、「自宅から持参」は 36.6%という結果となりました。

**◆ 朝食の用意で“コンビニのパンやおにぎり”利用4割強、“冷凍食品”利用は2割強**

週に 1 日以上自分で朝食を用意している 834 名に対し、朝食をどのように用意しているか、冷凍食品、常備菜、前日の夕飯の残り物、コンビニのパンやおにぎりの利用について、どの程度あてはまるか聞きました。

冷凍食品、常備菜(作りおきのできるおかず)、前日の夕飯の残り物、コンビニで買ったパンやおにぎりを朝食に使うことがよくあるか聞いたところ、全体の『あてはまる(計)』(「非常にあてはまる」と「ある程度あてはまる」の合

計)は高い順に、「前日の夕飯の残り物」が 58.5%と 6 割弱、「常備菜」が 46.1%と 4 割半ば、「コンビニで買ったパンやおにぎり」が 42.3%と 4 割強、「冷凍食品」が 23.0%と 2 割強となりました。

朝食で最も食べる主食別にみると、“ごはん派”では、「冷凍食品」(30.3%)や「常備菜」(61.4%)、「前日の夕飯の残り物」(73.7%)の利用が“パン派”に比べて高く、“パン派”では、「コンビニで買ったパンやおにぎり」(53.2%)の利用が“ごはん派”よりも高いといった違いがみられ、“ごはん派”が朝食のおかずになるものを用意するために工夫している様子が窺えました。

- ◆ **“朝はバタバタ” ビジネスウーマンの約9割**
- ◆ **“朝食を食べないと体が不調になる” 7割弱**
- ◆ **“朝食を食べないと心が不調になる” 5割強**
- ◆ **“家族揃っての朝食は家族の絆を深めると思う”は7割半ば**

全回答者(1,000名)に対し、朝の活動、朝食と健康、家族との朝食について、どの程度あてはまるか聞きました。

朝について、『あてはまる(計)』(「非常にあてはまる」と「ある程度あてはまる」の合計)をみると、“朝はバタバタすることが多い”は、全体では 77.5%と 4人に3人の割合となり、特に高かったのは、女性有職者で 89.5%と約9割が、朝はバタバタすることが多いと回答しました。また、“朝活を行なっている”(朝活＝登校や出勤前の朝の時間を活用して、仕事や勉強、趣味、体づくり、交流などの自己研さんに充てること)は、全体では、17.9%と 2割弱、学生では、28.3%と 3割弱という結果となりました。

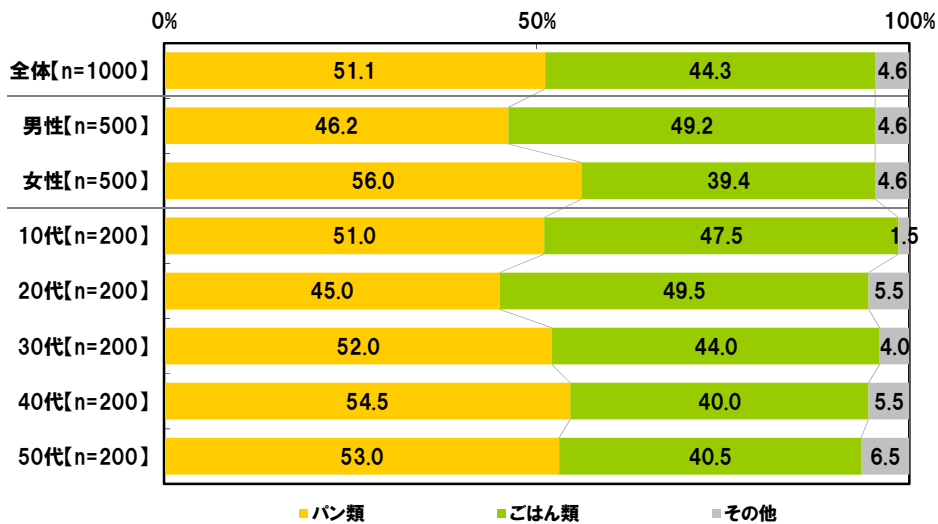
同様に朝食に関する項目についてみると、全体では、“朝食を食べないと体が不調になる”は 67.8%と 7割弱、“朝食を食べないと心が不調になる”は 52.0%と 5割強となったほか、“朝食を食べないと長生きできないと思う”は 69.4%と約7割となり、朝食が心身の元気の源として概ね認識されていることが窺えました。

また、家族との朝食について、家族と同居している 873名の回答をみると、“家族揃って朝食を食べている”は 42.6%と 4割強でしたが、“家族揃っての朝食は家族の絆を深めると思う”は 75.6%と 7割半ばとなり、家族との朝食の大切さを感じていることが窺える結果となりました。

#### ◆ **朝食美人アスリート 1位「高橋尚子さん」2位「浅田真央さん」3位「澤穂希さん」**

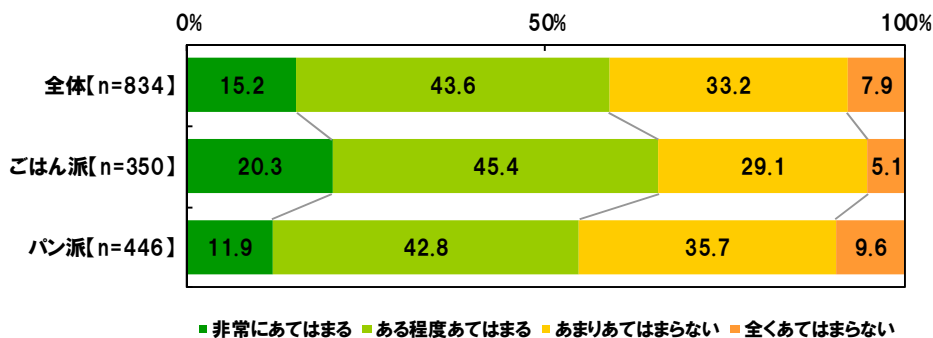
最後に、全回答者(1,000名)に対し、バランスのとれた朝食をしっかりと食べていそうで、健康的で美しいと思う女性アスリート(スポーツ選手)を自由回答にて聞いたところ、全体では、1位は Qちゃんの愛称でも知られるマラソン金メダリストの「高橋尚子さん」(23.3%)、2位はフィギュアスケート銀メダリストの「浅田真央さん」(13.6%)、3位は 2011年 FIFA 最優秀選手賞を受賞した、なでしこジャパンの「澤穂希さん」(10.2%)となりました。

◆朝食の主食で最も食べるもの  
(単一回答形式)



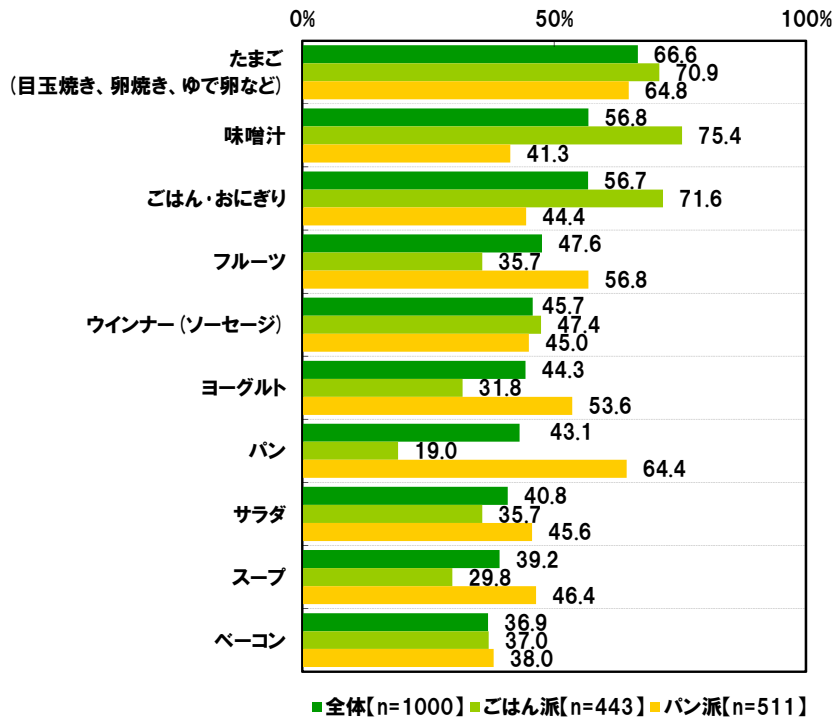
◆朝食を手抜きせずに用意したいと思うか  
(単一回答形式)

※対象: 週に1日以上自分で朝食を用意している人[n=834]

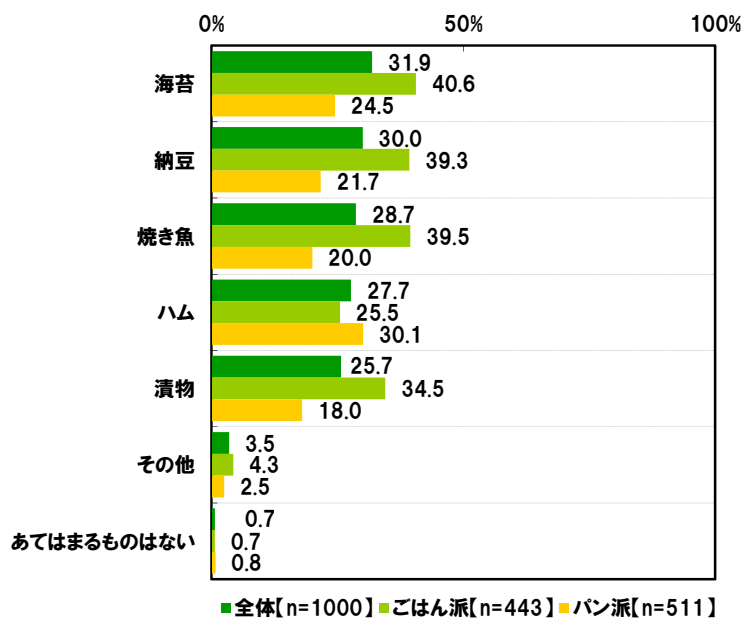


あてはまる (計)	あてはまらない (計)
58.8	41.1
65.7	34.2
54.7	45.3

◆朝食のメニュー：朝食に出てきたらうれしいもの  
 (複数回答形式)  
 ※上位1位～10位を抜粋

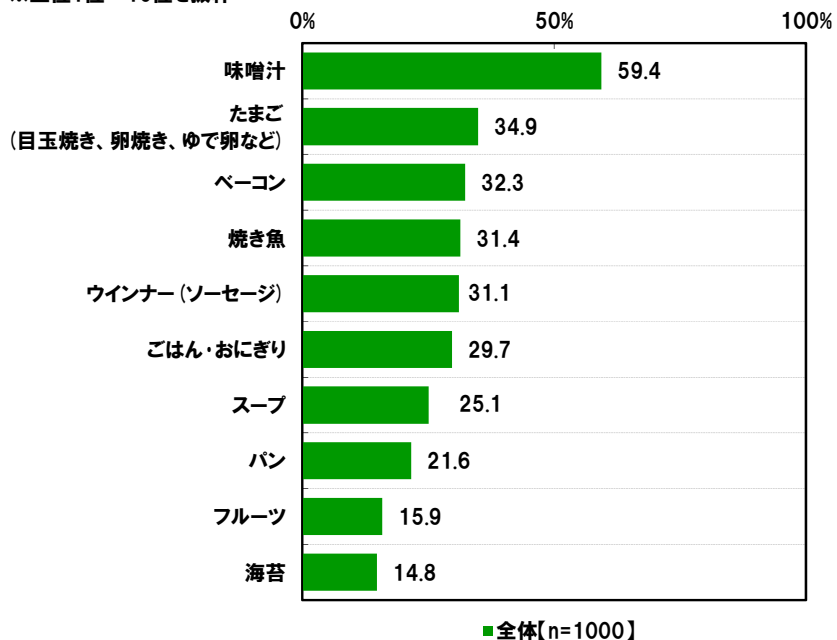


◆朝食のメニュー：朝食に出てきたらうれしいもの  
 (複数回答形式)  
 ※上位11位以降を抜粋

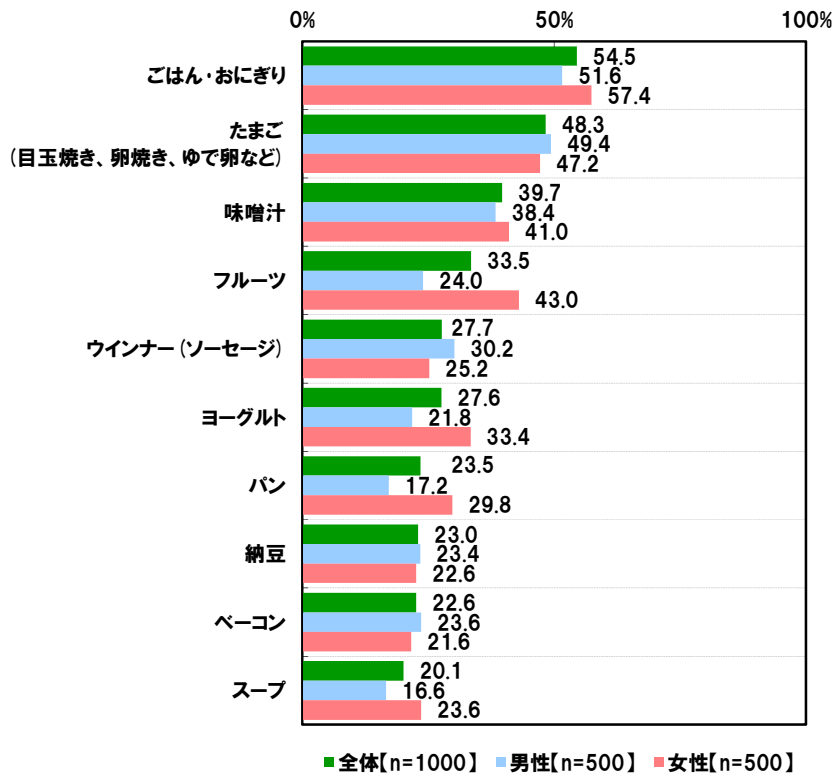


◆朝食のメニュー: 食欲をそそる香りがするもの  
(複数回答形式)

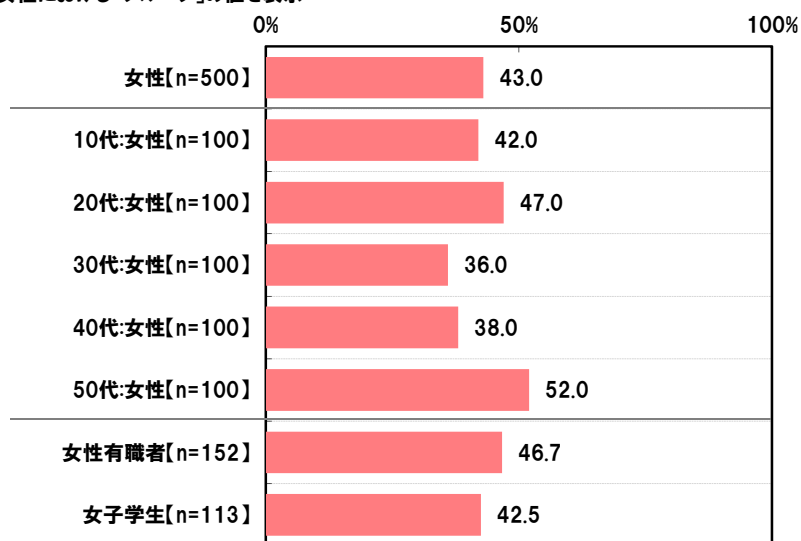
※上位1位~10位を抜粋



◆朝食のメニュー：朝食に食べると元気になるもの  
 (複数回答形式)  
 ※上位1位～10位を抜粋

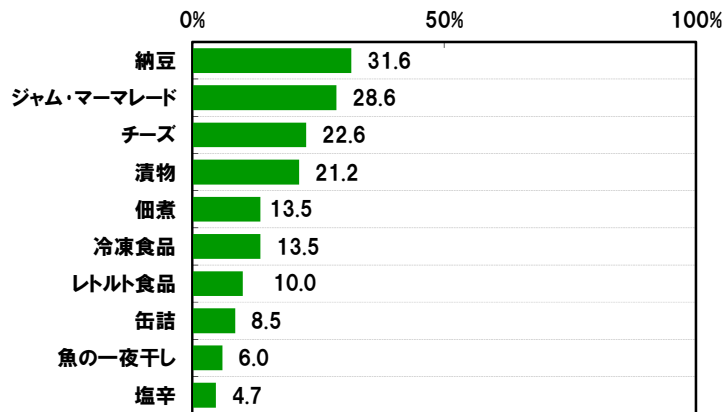


◆朝食のメニュー：朝食に食べると元気になるもの【フルーツ】  
 (複数回答形式より抜粋)  
 ※女性における「フルーツ」の値を表示



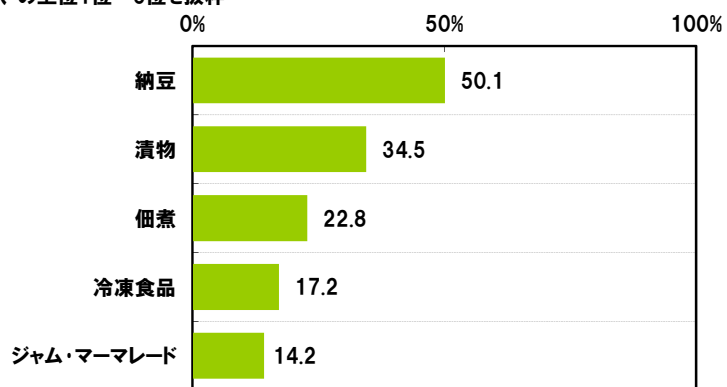


◆朝食でよく食べる保存食  
(複数回答形式)  
※上位1位~10位を抜粋



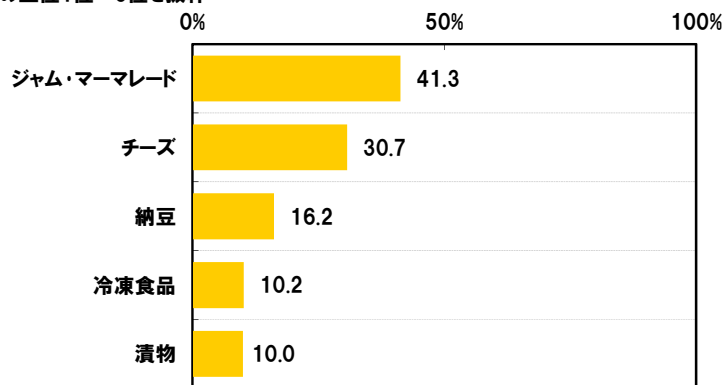
■全体(n=1000)

◆朝食でよく食べる保存食  
(複数回答形式)  
※”ごはん派”の上位1位~5位を抜粋



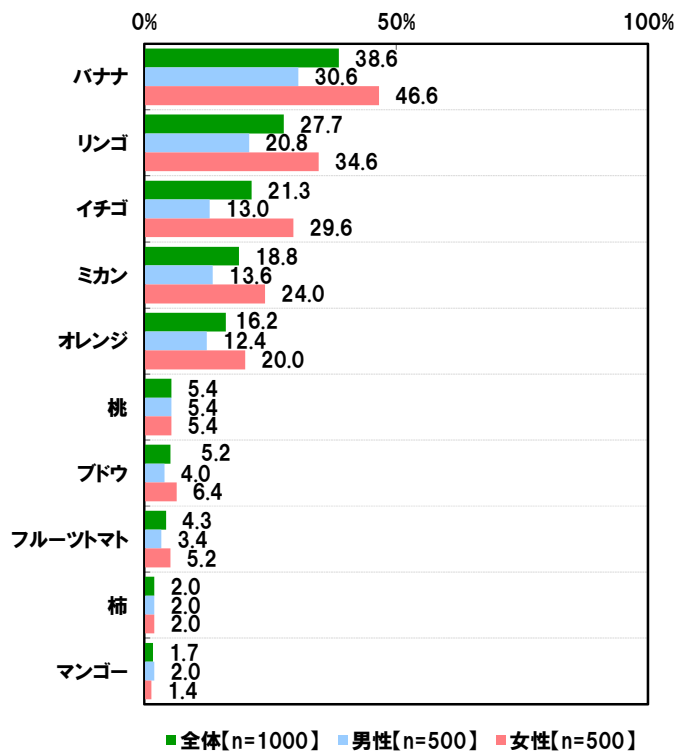
■ごはん派(n=443)

◆朝食でよく食べる保存食  
(複数回答形式)  
※”パン派”の上位1位~5位を抜粋

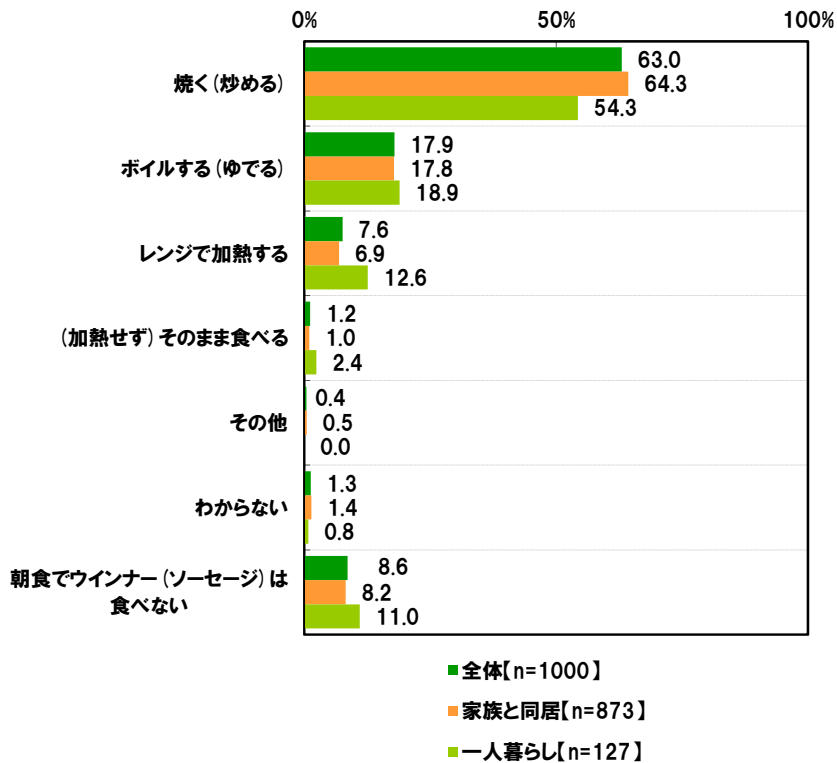


■パン派(n=511)

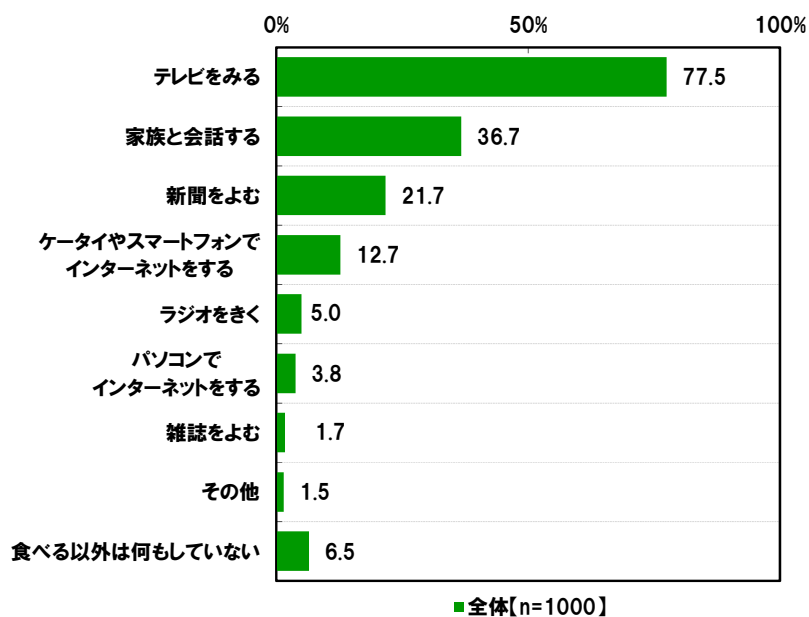
◆朝食でよく食べるフルーツ  
 (複数回答形式)  
 ※上位1位~10位を抜粋



◆どのように調理されたウインナー(ソーセージ)を朝食で食べているか  
(単一回答形式)

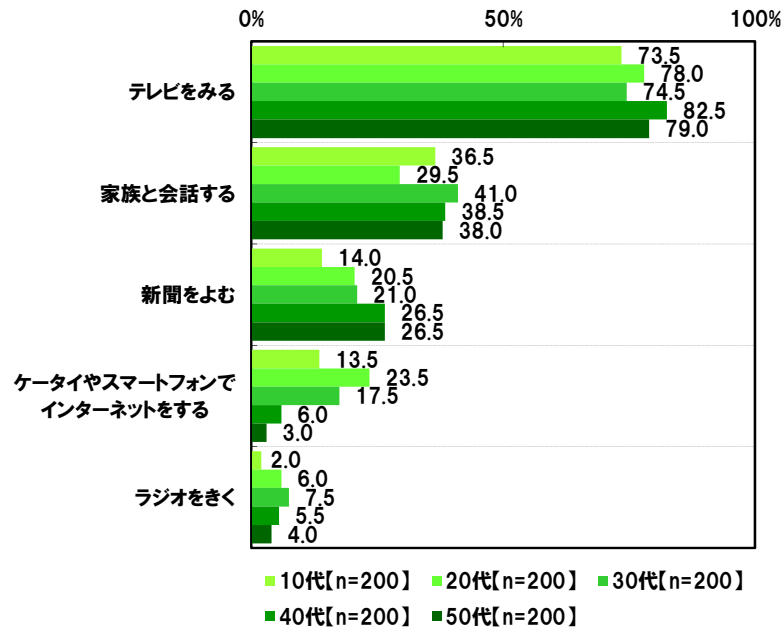


◆朝食を食べているときに行なっていること  
(複数回答形式)



◆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)

※上位5位項目を年代別に表示

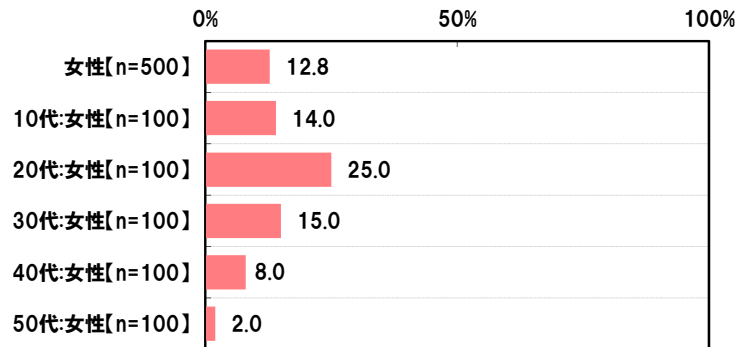


◆朝食を食べているときに行なっていること

【ケータイやスマートフォンでインターネットをする】

(複数回答形式より抜粋)

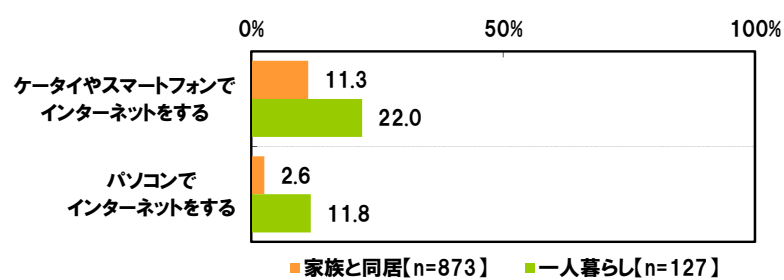
※女性における「ケータイやスマートフォンでインターネットをする」を表示



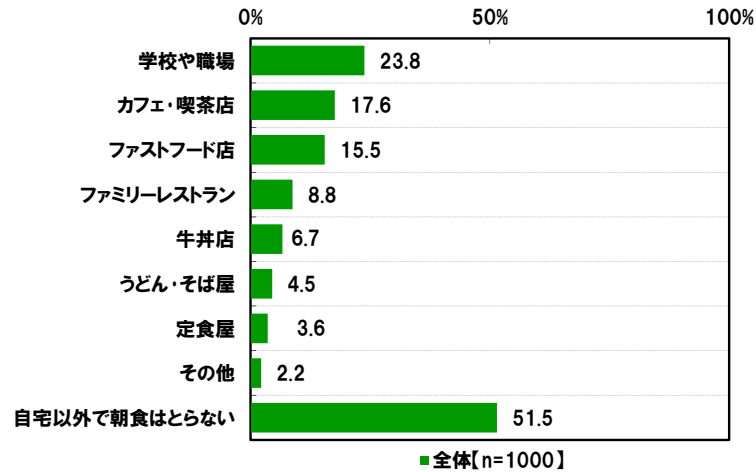
◆朝食を食べているときに行なっていること【インターネット関連項目】

(複数回答形式より抜粋)

※インターネット関連項目を同居家族有無別に表示

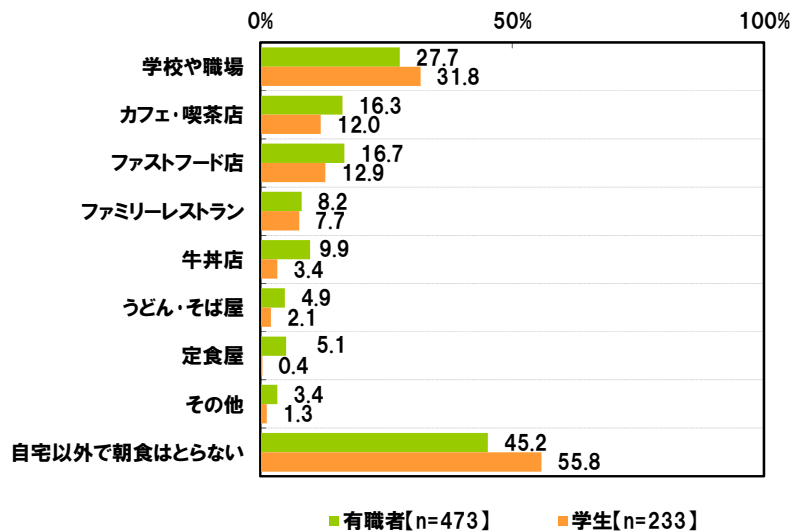


◆自宅以外で朝食に利用している場所  
(複数回答形式)



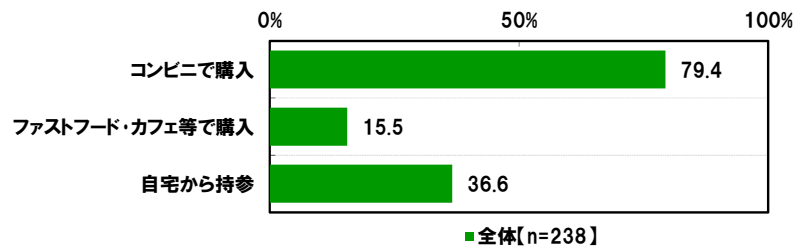
◆自宅以外で朝食に利用している場所  
(複数回答形式)

※有職者・学生を表示



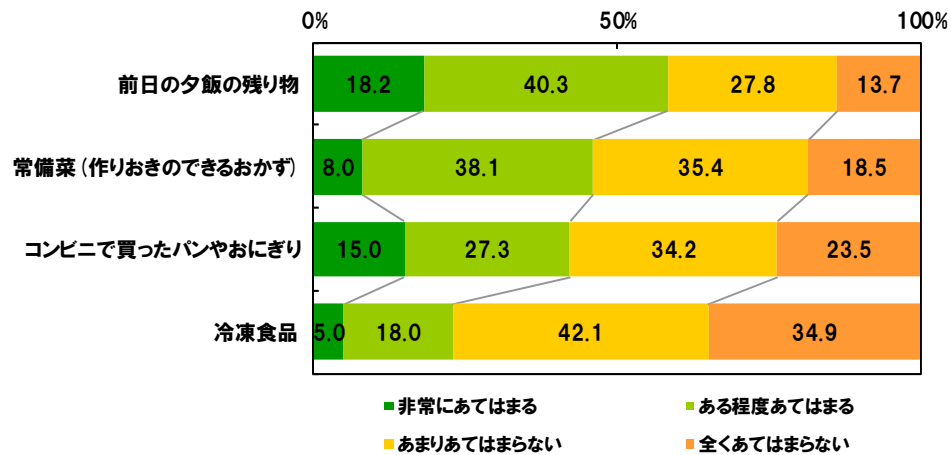
◆学校や職場で朝食を食べる際にどこで朝食を購入しているか  
(複数回答形式)

※集計対象: 学校や職場で朝食を食べる238名



◆朝食に使うことがよくあるか  
(単一回答形式)

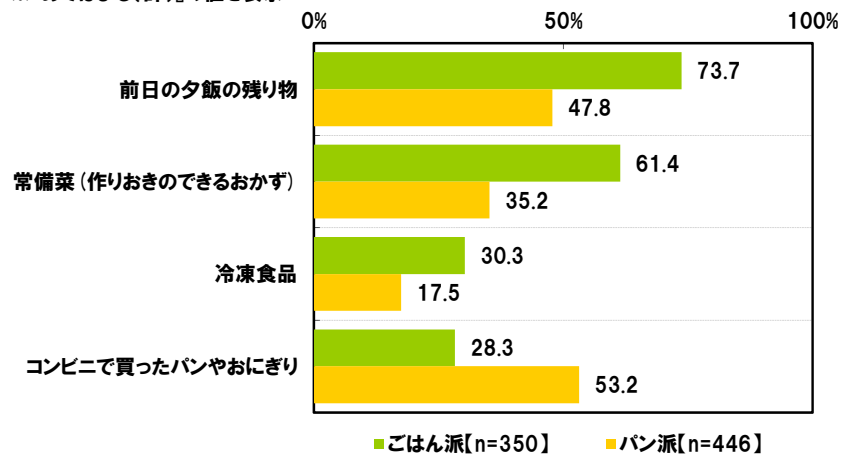
※対象: 週に1日以上自分で朝食を用意している人【n=834】



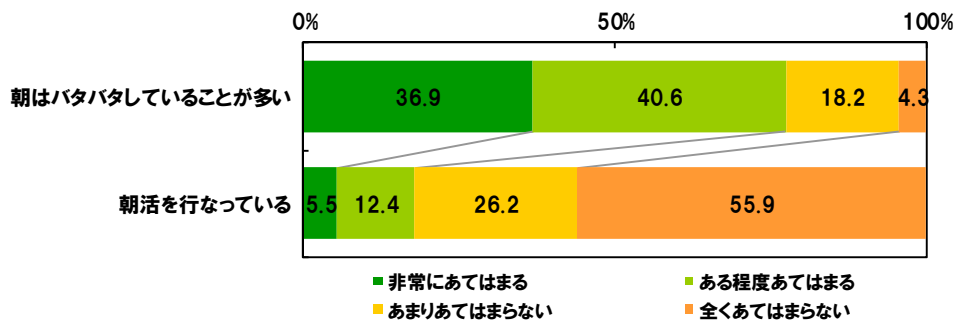
あてはまる (計)	あてはまらない (計)
58.5	41.5
46.1	53.9
42.3	57.7
23.0	77.0

◆朝食に使うことがよくあるか  
(単一回答形式)

※『あてはまる(計)』の値を表示

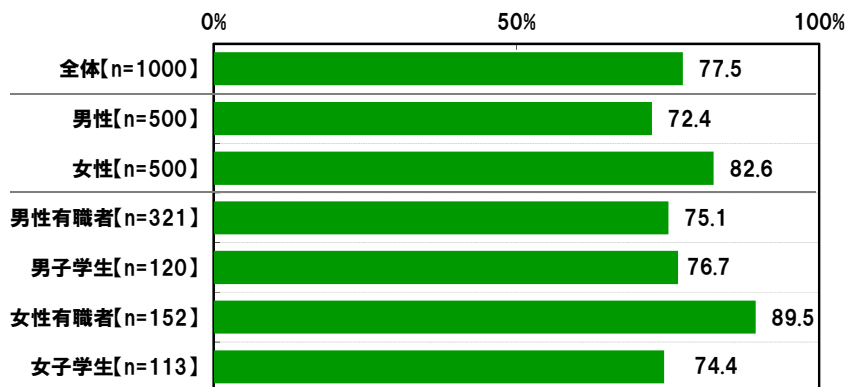


◆朝の活動について、どの程度あてはまるか  
 (単一回答形式)  
 【n=1,000】

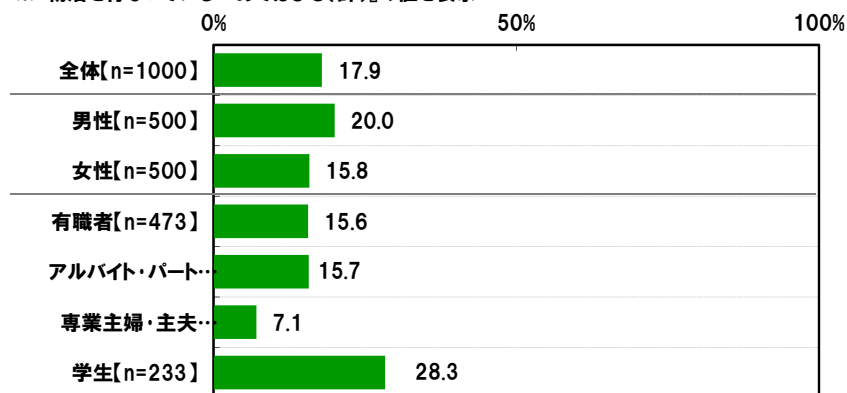


あてはまる (計)	あてはまらない (計)
77.5	22.5
17.9	82.1

◆朝の活動について、どの程度あてはまるか  
 【朝はバタバタしていることが多い】  
 (単一回答形式)  
 ※”朝はバタバタしていることが多い”『あてはまる(計)』の値を表示

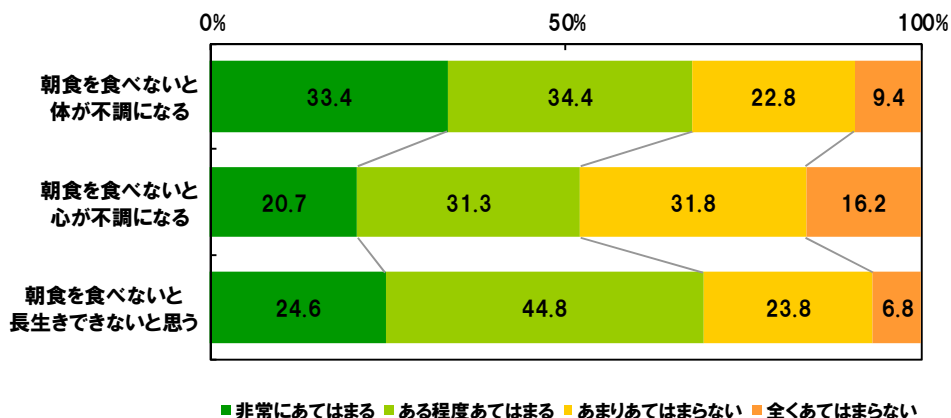


◆朝の活動について、どの程度あてはまるか  
 【朝活を行なっている】  
 (単一回答形式)  
 ※”朝活を行なっている”『あてはまる(計)』の値を表示



◆朝食に関する項目について、どの程度あてはまるか  
(単一回答形式)

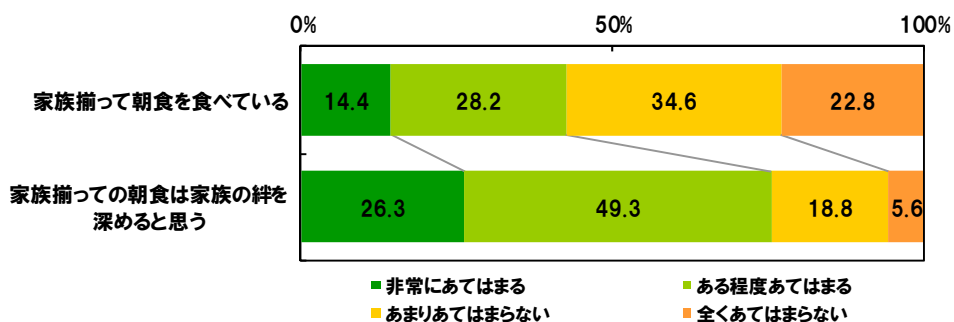
【n=1,000】



あてはまる (計)	あてはまらない (計)
67.8	32.2
52.0	48.0
69.4	30.6

◆家族との朝食について、どの程度あてはまるか  
(単一回答形式)

※集計対象: 家族と同居している人【n=873】



あてはまる (計)	あてはまらない (計)
42.6	57.4
75.6	24.4

◆バランスのとれた朝食をしっかり食べていそうで、健康的で美しいと思う女性アスリート(スポーツ選手)

(自由回答形式)

【n=1,000】

順位	名前	種目	件数	%
1位	高橋尚子さん	(マラソン)	233	23.3
2位	浅田真央さん	(フィギュアスケート)	136	13.6
3位	澤穂希さん	(サッカー)	102	10.2
4位	宮里藍さん	(ゴルフ)	91	9.1
5位	クルム伊達公子さん	(テニス)	62	6.2
6位	浅尾美和さん	(ビーチバレー)	26	2.6
7位	福原愛さん	(卓球)	25	2.5
8位	荒川静香さん	(フィギュアスケート)	22	2.2
9位	川澄奈穂美さん	(サッカー)	21	2.1
10位	木村沙織さん	(バレーボール)	11	1.1



◆調査概要◆

- ◆調査タイトル：朝食に関する調査2012
- ◆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  
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）
- ◆調査期間：2012年3月19日～2012年3月23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（有効回答母数から1,000サンプルを抽出）
- ◆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、  
「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 広報部 担当：大野、石原  
TEL : 03-6233-7241  
Eメール : pal-kouhou@pal.or.jp  
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