

## 短時間で・手間なく・健康的に 朝食へのおもいと実態

生活者研究センター

平成29年(2017年)の厚生労働省の国民健康・栄養調査によると、30代以上の女性は8割以上が朝食を摂っています。今回は、多忙な毎日のとりわけ慌ただしくなりがちな時間帯に摂られている朝食に注目。食事日誌調査や食生活に関するアンケート調査から、朝食への意識と実態について報告します。

- 30代以上の女性は8割以上が朝食を摂っている
- 「短時間・手間なく」が朝食の特徴
- 「健康的なもの」を「手早く食べたい、食べさせたい」
- 定番で習慣的な朝食だからこそできること

### 【調査概要】

#### 「食生活に関する実態調査」

調査期間：2017年6月

調査方法：ビジュアル調査(スマートフォン等による食事写真日誌調査)

調査対象：首都圏在住20～70代既婚女性

回答者数：174人

調査期間：2017年6月

調査方法：インターネット調査

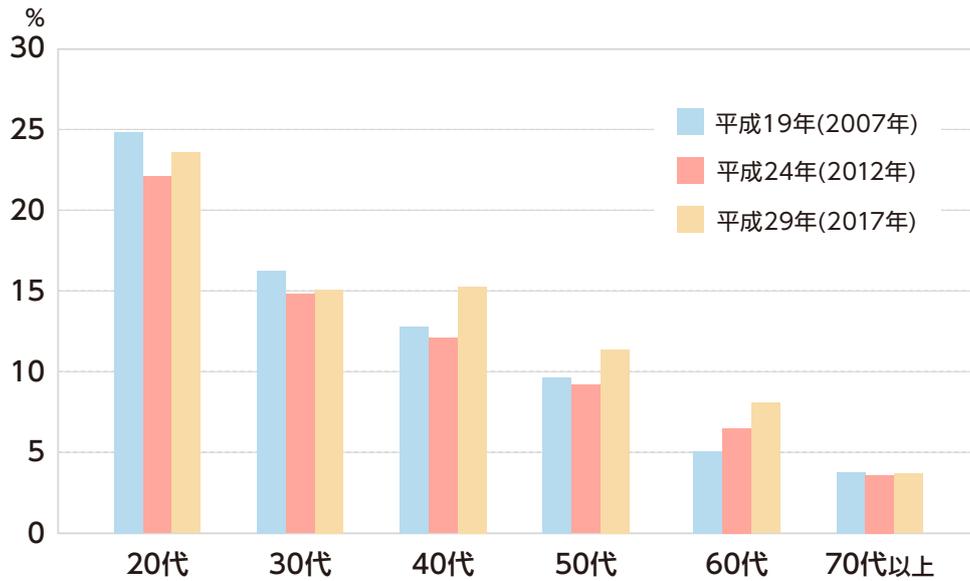
調査対象：首都圏在住20～70代既婚女性

回答者数：212人

## 30代以上の女性は8割以上が朝食を摂っている

厚生労働省の国民栄養・健康調査の「朝食欠食\*の状況」(女性)によると、30代以上の欠食率は、20代と比較すると低く、8割以上の方が朝食を摂っていました(図1)。年代別に見ると、年代が上がるにつれ欠食率は減る傾向にあります。しかしながら、朝食を摂取している割合が高い40~60代でも、10年前、5年前と直近のデータを比較すると、欠食率が増加している傾向がみられました。

\*欠食:「何も食べない」「菓子・果物のみ」「錠剤などのみ」の合計

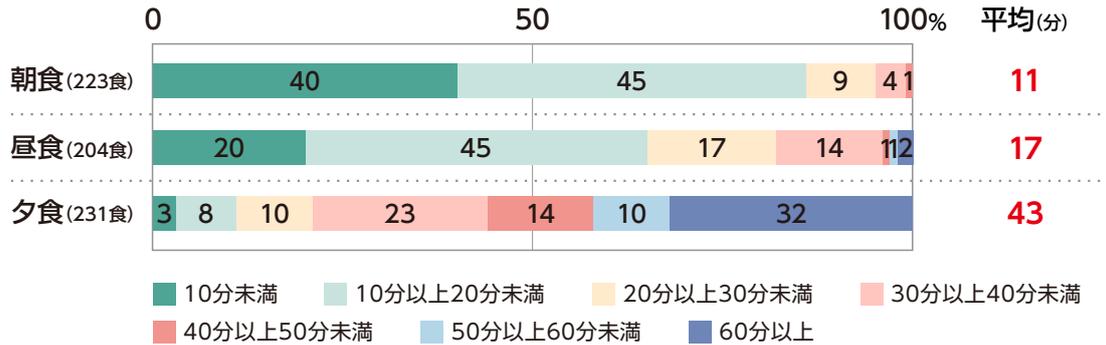


出典:平成29年 国民健康・栄養調査(厚生労働省)

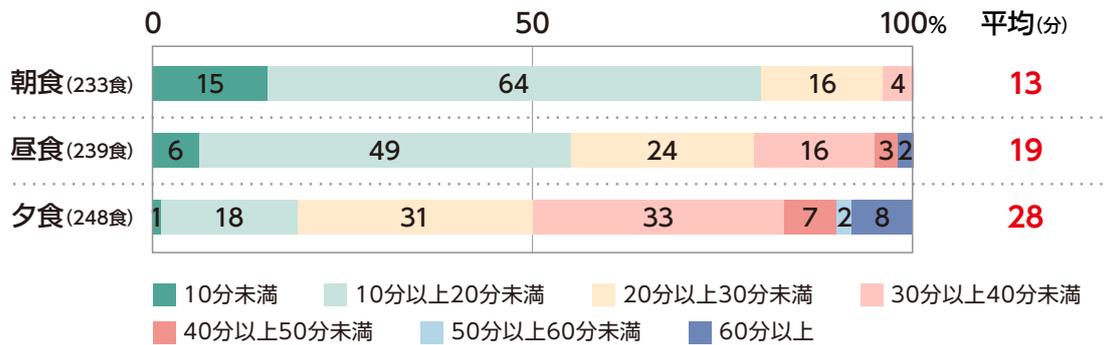
(図1)女性の朝食の欠食率の年次推移

## 「短時間・手間なく」が朝食の特徴

食事日誌調査によると、朝食は、30～40代既婚女性では「食事の準備にかかった時間」は平均が11分、「食事にかかった時間」は平均が13分とどちらも昼食や夕食と比べても短く、忙しい朝の時間帯ならではの特徴がみうけられました(図2)(図3)。朝食を作る側は「手早く作れるもの」「悩まなくて済むように毎朝同じ献立」に定めていたり、食べる側にも「さっと食べられるもの」が好まれ、片付けも「短時間で手間がかからない」ようにしていました。



(図2)食事の準備にかかった時間



(図3)食事にかかった時間

30～40代既婚女性 126人 (30代:55人、40代:71人)  
(花王 生活者研究センター調べ)

### 朝食にみられる特徴

#### 作るとき

- 包丁を使わない
- スチーム容器の利用
- 献立の定番化
- 残り物を利用(夕食、お弁当)
- 作り置きを利用
- レンジにかけるだけの食品を選択

#### 食べるとき

- のどごしが良い  
(おじや、ミルクシリアル、野菜ジュース、スムージー)
- 箸やフォークを使わない  
(パンなど)

#### 片付けるとき

- 洗い物が少ない
- 食器を使わない  
(個装、カップヨーグルト)

## 「健康的なもの」を「手早く食べたい、食べさせたい」

食事日誌調査からは、それぞれの家庭の朝食に対するおもいや工夫がみられました。朝食に求めることで共通していたのは「健康的なもの」を「手早く食べたい、食べさせたい」というおもいでした。短時間で済ませることに重きをおきながら、毎日朝食を摂ることで、体調面でよい影響を実感している様子もみられました。また朝食が、短い時間でも家族との大切なコミュニケーションになっているという声も聞かれました。

### 事例1



**体力や、やる気のために大切。お昼までパワーが落ちないように**

朝は、出勤までの時間との勝負。お昼までお腹がすかないように、チーズトーストにして手早くボリュームアップ。トーストだけより栄養も摂れると思う。

Aさん(36歳) フルタイム 同居:夫 子ども2人(7歳、5歳)

### 食事日誌からの朝食例



チーズトーストにする以外にも、食品数が少ないので、免疫力アップと腸内環境の改善のために毎朝ヨーグルト。ここにフルーツを添えてビタミンをプラスできるといいと思う。

#### 朝食で得られる実感

- 便通に良い。
- お昼までの腹持ちがよく、元気が出る。
- 一日の始まりの元気になる。

#### 家族とのコミュニケーション

- 家族の食欲などで、体調や気分をチェックできる。
- わずかな時間でも家族と話す楽しみな時間。

## 事例2



**朝は体に良いものを食べたいから、栄養を考えて納豆。**

朝の定番は白いご飯に納豆と味噌汁。  
生卵や漬物も冷蔵庫にあれば足しています。

Bさん(39歳) フルタイム 同居:夫 子ども1人(8歳)

### 食事日誌からの朝食例



味噌汁を具たくさんにして、手早く栄養を摂る。  
汁物があると朝でものどごし良く食べやすい。

#### 朝食で得られる実感

- 便通に良い影響がある。
- 気持ちの余裕が持てる。

#### 家族とのコミュニケーション

- その日の家族の予定を確認できる。

## 事例3



**自分や家族の体調や健康を考えています。**

メイン以外は毎日同じメニューで、調理の必要のない納豆や海苔。  
メインを日替わりにしてバリエーションをつけるひと工夫をしています。

Cさん(47歳) 専業主婦 同居:夫

### 食事日誌からの朝食例



ご飯、味噌汁、海苔、納豆、漬物は定番。メインは、ソーセージ  
や干物を日替わりでローテーション。定番化することで、  
毎回考えずに簡単に栄養バランスが取れるようにしている。

#### 朝食で得られる実感

- お通じが良い。

#### 家族とのコミュニケーション

- 夫婦のコミュニケーションの時間になる。
- お互いの体調を確認できる。

他にも、すばやく準備して食べられるものとして、シリアルと牛乳をベースに青汁の粉をトッピングしている人や、前の日のポトフなどを利用して、短時間でリゾットを作っている例、前の晩に翌朝食べる分をスチーム容器に入れておき、朝は電子レンジで温めるだけにしておく例などがありました。

## 定番で習慣的な朝食だからこそできること

朝は、通勤や通学準備に忙しい時間帯ですが、朝食の実態からは、短時間で調理しやすく、食べやすい工夫をしながら、毎朝きちんと朝食を摂っている様子がみられました。それぞれの家庭で準備やメニューに定番化したパターンがあり、そのパターンがあるからこそ、慌ただしい朝でも食べるができているようです。健康的なものを食べたい、家族に食べさせたいというおもいから、栄養バランスを考えたひと工夫を続けている人もみられました。また、家族がそろいやすい朝食は、食欲や顔色から体調をチェックできたり、わずかな時間でも、家族とのコミュニケーションの時間になっている声も聞かれました。

朝食は、昼食や夕食と異なり、毎日、決まった時間に習慣的に摂る食事です。栄養バランスを考えて摂ってみたいものや、忘れずに摂りたい食品がある場合は、朝食にプラスすると、無理なく習慣化することができそうです。

●お問い合わせ・ご意見は **花王株式会社 生活者研究センター**

〒131-8501 東京都墨田区文花 2-1-3 TEL. 03-5630-9963(月～金 9:00～17:00) FAX. 03-5630-9584

くらしの研究 [www.kao.co.jp/lifei/](http://www.kao.co.jp/lifei/)

※掲載の記事・写真の無断掲載・複写を禁じます。