

LIVING

リビングWEBアンケート調査

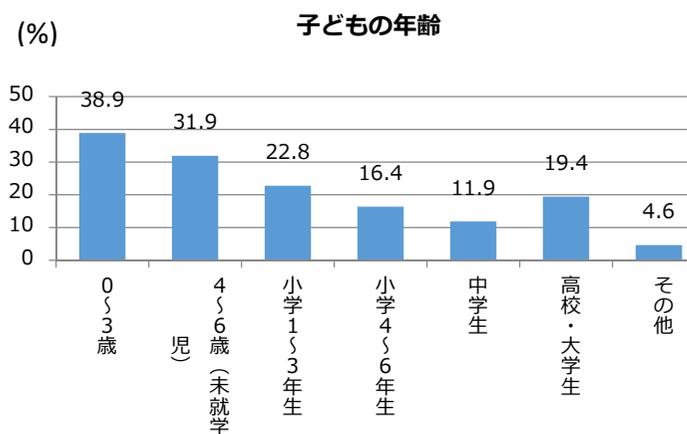
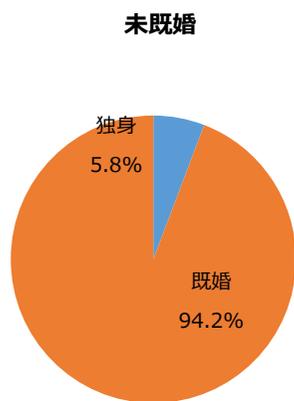
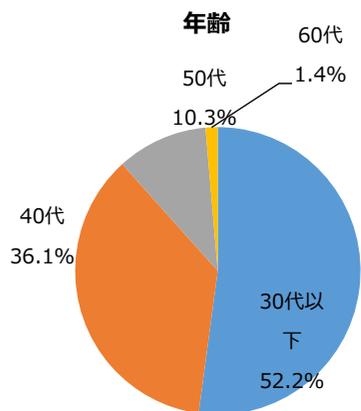
平日の朝食に関するアンケート

集計報告書（2017年5月実施）

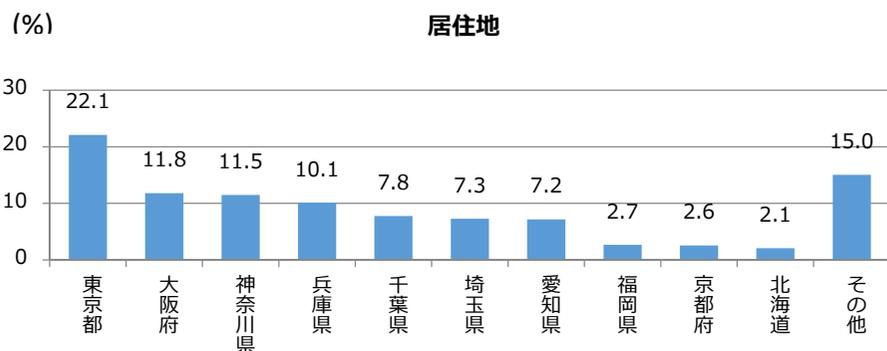
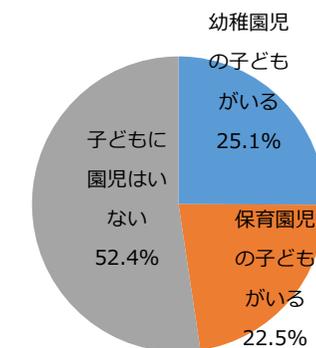
 SANKEI LIVING SHIMBUN,INC.

 **サンケイリビング新聞社**

調査期間	2017年5月17日～5月31日
調査方法	リビングWEBで告知しリビングWEBに開設したフォームに入力させるWEBアンケート
集計数	1018件（18歳未満の子どもと同居している女性に限定。個別設問では不明・非該当を除いて集計）
回答者プロフィール	平均年齢 39.8歳



幼稚園児・保育園児の有無

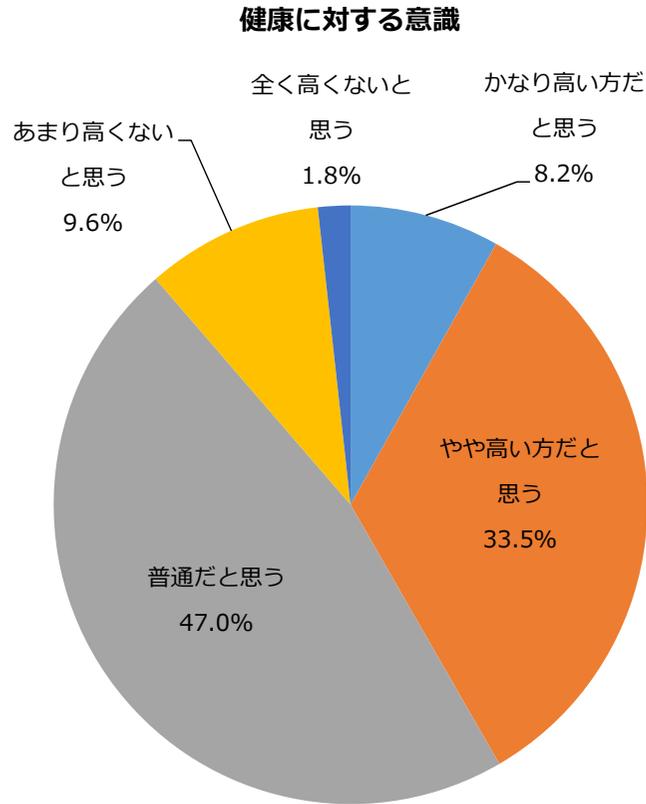


◎クロスデータについては以下のルールで色づけをしている

■ … 平均値より5%以上大きい

■ … 平均値より5%以上小さい

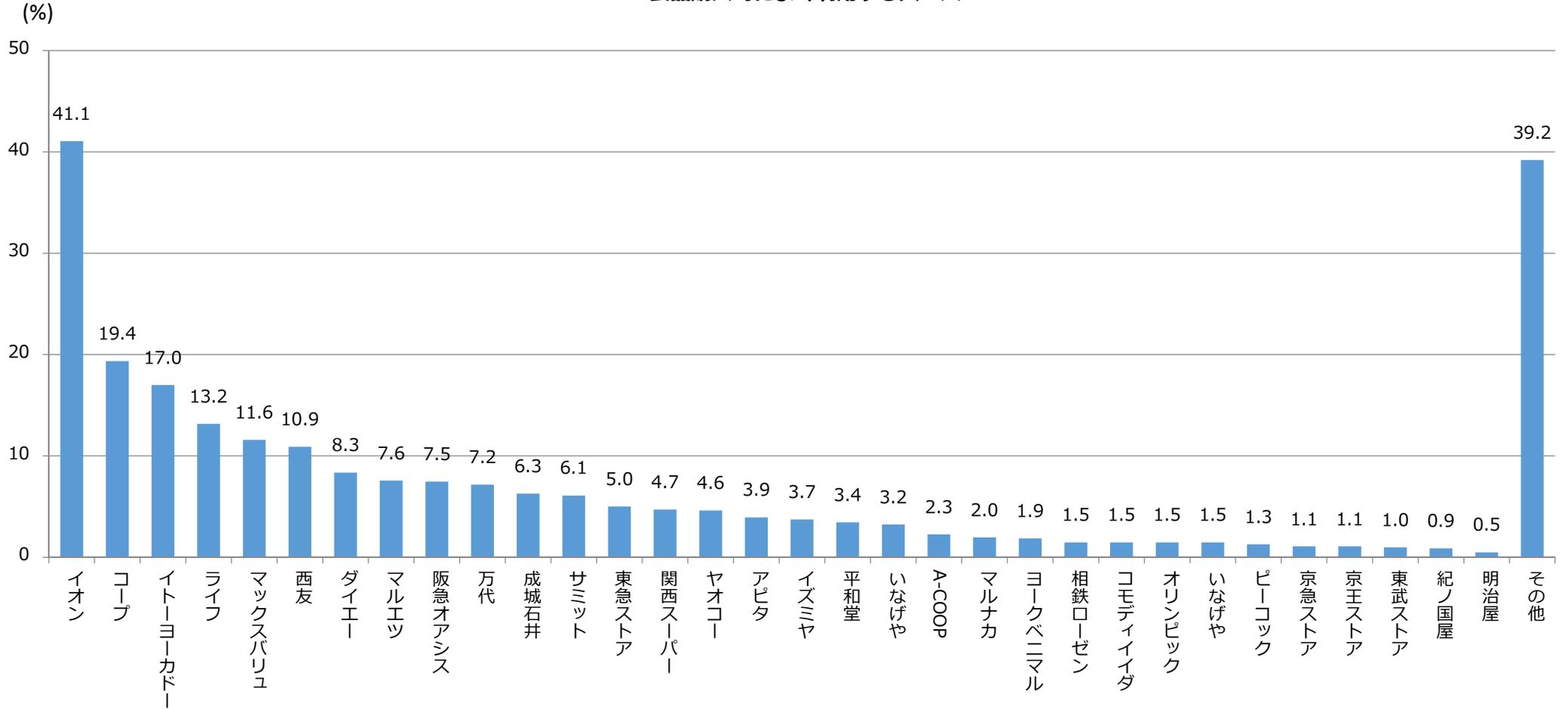
※但し、n数が30以上に適用



- 「かなり高い方だと思う」人は8.2%、「やや高い方だと思う」が33.5%だった。「普通だと思う」が47.0%で最も多い。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q1.あなたご自身の健康に対する意識				
			かなり高い方だと思う	やや高い方だと思う	普通だと思う	あまり高くないと思う	全く高くないと思う
全体		1018	8.2	33.5	47.0	9.6	1.8
働き方・仕事	専業主婦	377	6.1	32.9	49.6	9.5	1.9
	有職主婦	624	9.5	33.2	46.0	9.6	1.8
子どもの年齢	未就学児	589	7.5	32.6	46.9	11.0	2.0
	小学生	350	8.3	32.0	48.0	9.4	2.3
	中学生以上	281	8.9	35.9	47.0	7.5	0.7
園児の有無	幼稚園の子どもがいる	257	7.4	37.0	45.5	8.6	1.6
	保育園の子どもがいる	231	9.5	29.0	46.8	12.1	2.6
	子どもに園児はいない	537	8.4	33.3	47.7	9.1	1.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	9.3	34.5	46.1	8.4	1.6
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	5.8	31.5	48.7	12.0	2.0
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	9.4	35.8	44.9	8.1	1.8
	お弁当作る頻度【低い】	390	6.2	29.7	50.3	12.1	1.8

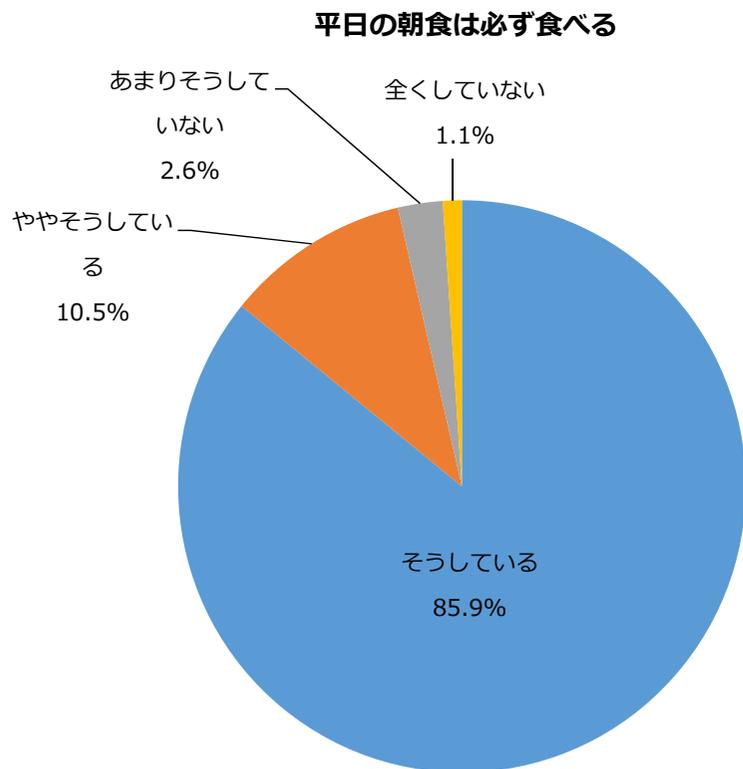
食品購入時によく利用するスーパー



- 「イオン」が最も多く、41.1%。続いて「コープ」「イトーヨーカドー」「ライフ」「マックスバリュ」「西友」「ダイエー」…の順。

		合計	Q2.あなたが【食品】購入で利用するスーパー														
			イオン	コープ	ドイトーヨーカ	ライフ	マックスバリュ	西友	ダイエー	マルエツ	阪急オアシス	万代	成城石井	サミット	東急ストア	関西スーパー	ヤオコー
全体		1018	41.1	19.4	17.0	13.2	11.6	10.9	8.3	7.6	7.5	7.2	6.3	6.1	5.0	4.7	4.6
働き方・仕事	専業主婦	377	39.5	19.9	17.5	9.3	11.7	8.8	8.0	6.6	6.6	7.4	6.1	6.1	4.0	3.2	7.2
	有職主婦	624	42.1	19.1	17.0	15.9	11.9	12.5	8.8	8.2	8.2	7.2	6.6	5.9	5.8	5.6	3.2
子どもの年齢	未就学児	589	41.6	19.9	16.5	11.9	10.5	10.4	7.5	6.1	7.6	6.5	6.1	5.6	4.9	3.6	3.7
	小学生	350	40.0	18.3	15.7	11.4	11.7	10.9	8.6	6.6	6.0	8.3	4.9	5.1	3.4	5.7	5.4
	中学生以上	281	39.1	16.7	16.7	17.8	13.2	12.8	9.6	8.5	8.9	8.5	6.0	7.8	6.0	6.4	6.0
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	46.3	23.0	16.0	11.3	10.9	10.5	8.9	6.6	6.6	6.6	3.9	6.2	3.1	3.5	5.8
	保育園児の子どもがいる	231	38.5	19.5	17.7	14.7	10.8	13.4	7.4	6.1	7.4	5.2	8.7	5.6	6.9	2.6	2.2
	子どもに園児はいない	537	39.9	17.7	16.9	13.4	12.3	10.2	8.6	8.6	7.8	8.2	6.3	6.3	5.0	6.1	5.0
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	42.5	18.5	16.7	13.2	11.1	12.0	8.9	7.1	7.7	6.4	6.5	6.2	4.7	4.1	3.7
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	38.2	21.0	17.5	13.1	12.5	8.7	7.3	8.5	7.0	8.7	5.8	5.8	5.5	5.8	6.4
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	40.9	20.2	16.4	13.2	12.6	10.2	8.8	6.4	7.6	8.1	5.4	6.7	4.5	5.1	5.1
	お弁当作る頻度【低い】	390	41.3	17.9	17.9	13.1	10.0	12.1	7.7	9.5	7.2	5.6	7.7	5.1	5.9	4.1	3.8

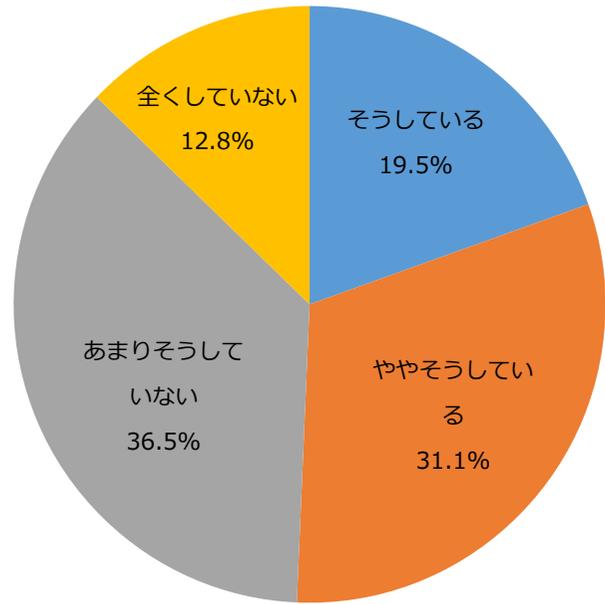
- 幼稚園児の子どもがいる人は「イオン」が多い。



- 「そうしている」が85.9%と大多数を占める。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は「そうしている」が少ない。

		合計	Q3_1.平日の朝食は必ず食べる			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	85.9	10.5	2.6	1.1
働き方・仕事	専業主婦	377	89.7	7.2	2.4	0.8
	有職主婦	624	83.5	12.5	2.7	1.3
子どもの年齢	未就学児	589	87.3	9.3	2.2	1.2
	小学生	350	88.0	9.1	2.3	0.6
	中学生以上	281	82.6	12.8	3.6	1.1
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	88.3	7.8	2.7	1.2
	保育園児の子どもがいる	231	84.8	10.8	2.6	1.7
	子どもに園児はいない	537	84.9	11.5	2.8	0.7
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	90.5	8.1	1.0	0.3
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	76.7	15.2	5.5	2.6
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	88.1	8.8	2.9	0.3
	お弁当作る頻度【低い】	390	82.3	13.3	2.1	2.3

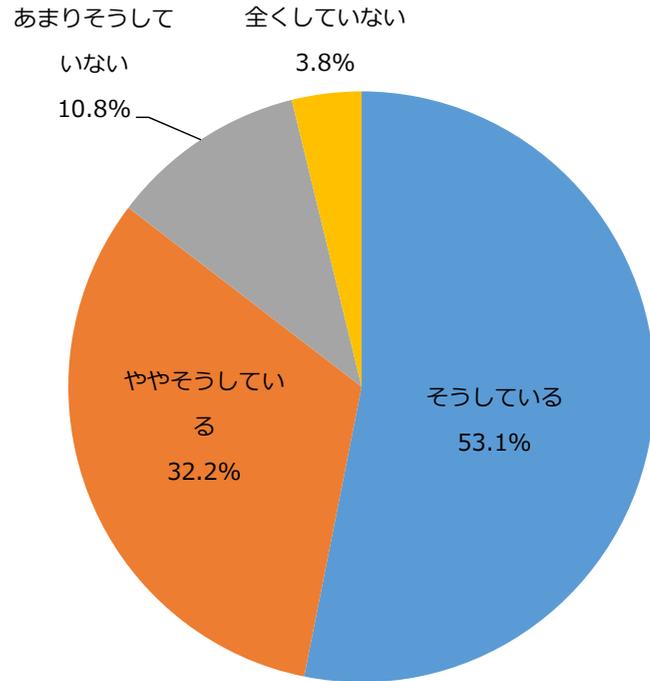
平日の朝食は、糖分のとり過ぎに気をつけている



- 「そうしている」が19.5%、「ややそうしている」が31.1%で、糖分のとり過ぎに気をつけている人は約半数。「あまりそうしていない」は36.5%、「全くしていない」が12.8%だった。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q3_2.平日の朝食は糖分のとり過ぎに気をつけている"			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	19.5	31.1	36.5	12.8
働き方・仕事	専業主婦	377	19.1	32.6	34.7	13.5
	有職主婦	624	19.9	30.4	37.0	12.7
子どもの年齢	未就学児	589	18.0	30.2	37.2	14.6
	小学生	350	18.6	32.0	38.3	11.1
	中学生以上	281	20.6	27.0	40.9	11.4
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	20.2	30.0	36.2	13.6
	保育園児の子どもがいる	231	17.3	29.4	36.4	16.9
	子どもに園児はいない	537	20.3	32.0	36.9	10.8
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	20.7	31.1	37.6	10.5
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	17.2	31.2	34.4	17.2
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	21.0	31.1	36.5	11.5
	お弁当作る頻度【低い】	390	17.2	31.3	36.7	14.9

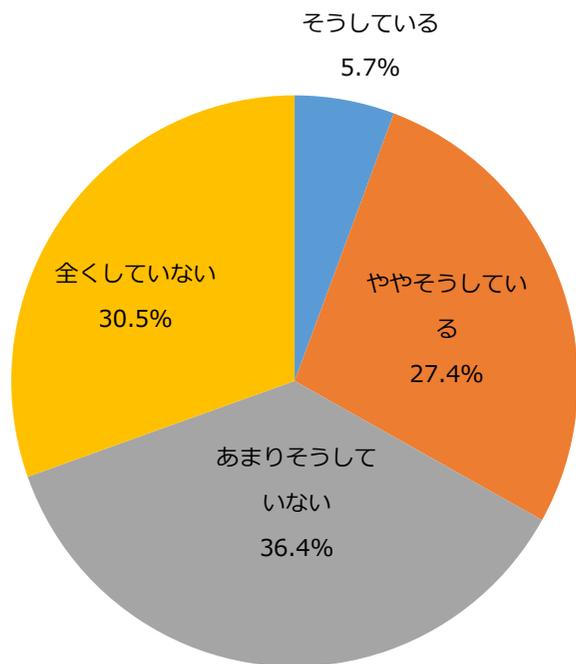
平日の朝食はその日の朝に作る



- 「そうしている」が53.1%、「ややそうしている」が32.2%で、4人に3人以上の人がその日の朝に作っている。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は「そうしている」割合が低い。

		合計	Q3_3.平日の朝食はその日の朝に作る			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	53.1	32.2	10.8	3.8
働き方・仕事	専業主婦	377	52.5	32.4	10.6	4.5
	有職主婦	624	52.9	32.5	11.1	3.5
子どもの年齢	未就学児	589	52.3	31.6	12.4	3.7
	小学生	350	50.3	36.3	8.9	4.6
	中学生以上	281	56.6	29.2	10.3	3.9
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	52.9	34.2	10.9	1.9
	保育園児の子どもがいる	231	51.1	30.3	14.3	4.3
	子どもに園児はいない	537	53.8	32.0	9.7	4.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	55.9	32.0	9.8	2.4
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	47.8	32.7	12.8	6.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	54.9	32.3	10.0	2.7
	お弁当作る頻度【低い】	390	50.3	32.1	12.1	5.6

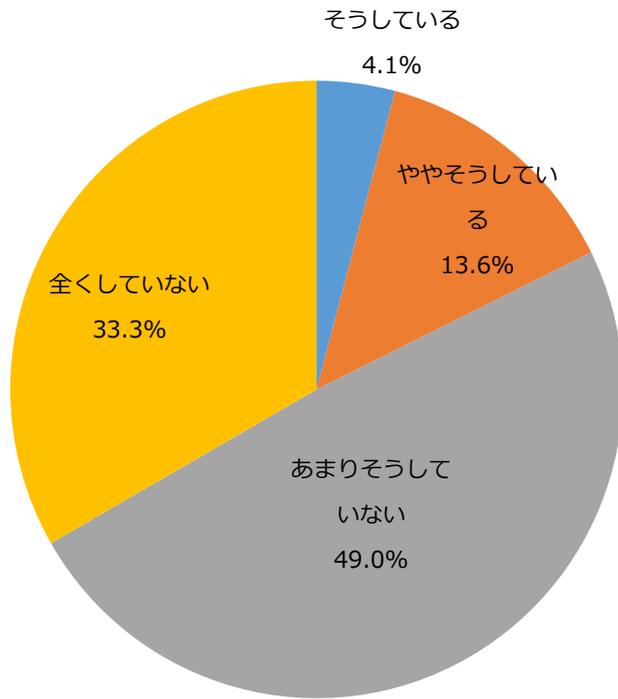
平日の朝食は前日の夕食の残りを朝食にしている



- 「そうしている」は5.7%、「ややそうしている」が27.4%で、3割強の人は夕食の残りを朝食にしている。
- 小学生の子がいる人は「全くしていない」が少ない。
- 幼稚園児の子がいる人は「あまりそうしていない」人が少ない。

		合計	Q3_4.平日の朝食は前日の夕食の残りを朝食にしている			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	5.7	27.4	36.4	30.5
働き方・仕事	専業主婦	377	7.2	28.6	32.6	31.6
	有職主婦	624	4.8	26.9	38.5	29.8
子どもの年齢	未就学児	589	5.4	28.5	35.1	30.9
	小学生	350	7.1	28.6	41.1	23.1
	中学生以上	281	5.7	24.6	36.7	33.1
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	7.0	30.4	31.1	31.5
	保育園児の子がいる	231	4.3	28.1	35.9	31.6
	子どもに園児はいない	537	5.8	26.3	38.9	29.1
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	5.9	27.7	36.6	29.8
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	5.2	26.8	36.2	31.8
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	6.1	27.4	36.0	30.6
	お弁当作る頻度【低い】	390	5.1	27.4	37.2	30.3

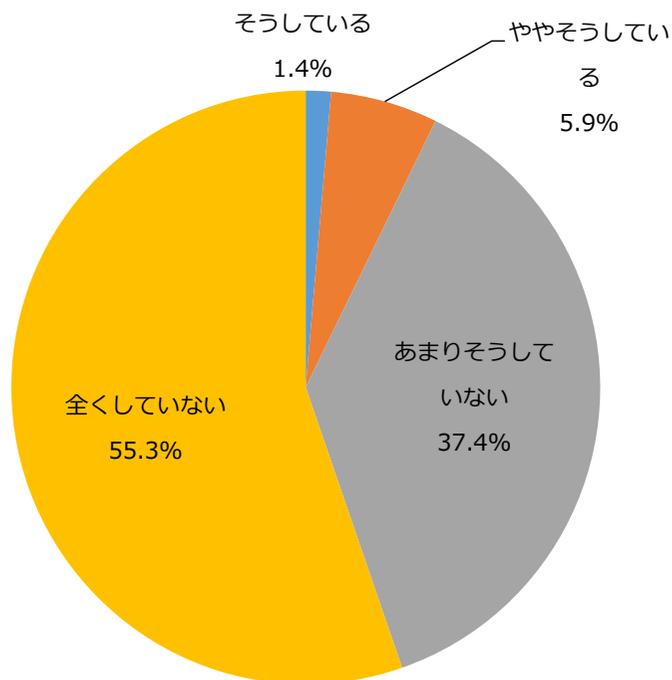
平日の朝食はレパートリーを広げる努力をしている



- 「そうしている」は4.1%、「ややそうしている」は13.6%で、朝食のレパートリーを広げる努力をしている人は少数派。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は「全くしていない」が多い。

		合計	Q3_5.平日の朝食はレパートリーを広げる努力をしている			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	4.1	13.6	49.0	33.3
働き方・仕事	専業主婦	377	4.2	13.0	47.7	35.0
	有職主婦	624	4.2	13.6	49.8	32.4
子どもの年齢	未就学児	589	4.2	12.2	47.2	36.3
	小学生	350	4.9	18.0	46.3	30.9
	中学生以上	281	2.8	14.9	50.9	31.3
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	5.1	14.4	47.9	32.7
	保育園児の子どもがいる	231	3.9	11.3	46.8	38.1
	子どもに園児はいない	537	3.9	14.2	50.3	31.7
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	5.3	16.1	49.6	28.9
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	1.7	8.5	47.8	42.0
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	4.9	13.9	50.2	31.1
	お弁当作る頻度【低い】	390	2.8	13.1	47.2	36.9

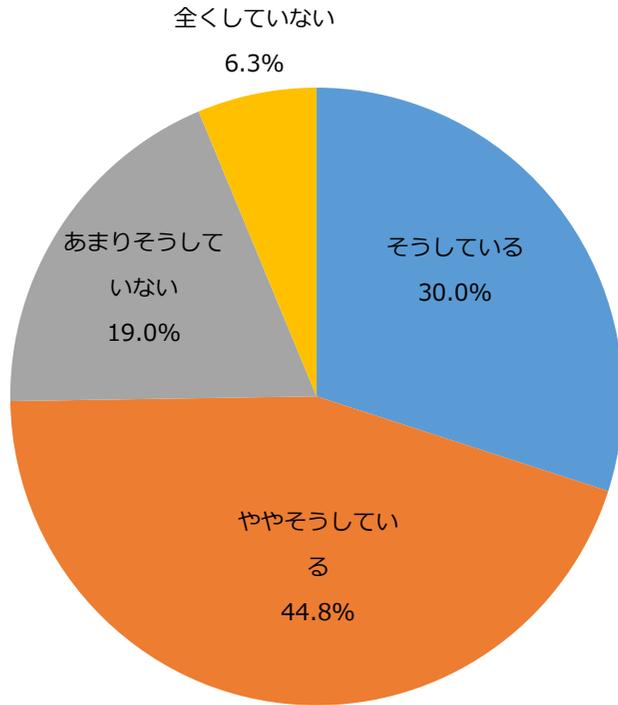
平日の朝食は手間暇をかけて作る



- 「そうしている」は1.4%、「ややそうしている」は5.9%で、手間暇をかけて作っている人はごく少数派。
- 中学生以上の子がいる人は「あまりそうしていない」が多い。
- 保育園児の子がいる人、子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人、お弁当を作る頻度が低い人は「全くしていない」が多い。

		合計	Q3_6.平日の朝食は手間暇をかけて作る			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	1.4	5.9	37.4	55.3
働き方・仕事	専業主婦	377	1.9	6.4	36.3	55.4
	有職主婦	624	1.1	5.8	38.0	55.1
子どもの年齢	未就学児	589	1.4	4.8	35.1	58.7
	小学生	350	1.4	7.4	35.4	55.7
	中学生以上	281	1.1	6.8	43.8	48.4
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	1.9	6.6	39.3	52.1
	保育園児の子どもがいる	231	1.3	2.6	33.3	62.8
	子どもに園児はいない	537	1.3	6.9	38.4	53.4
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	1.6	7.1	39.7	51.6
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	0.9	3.5	32.9	62.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	1.8	6.1	40.3	51.9
	お弁当作る頻度【低い】	390	0.8	5.6	32.8	60.8

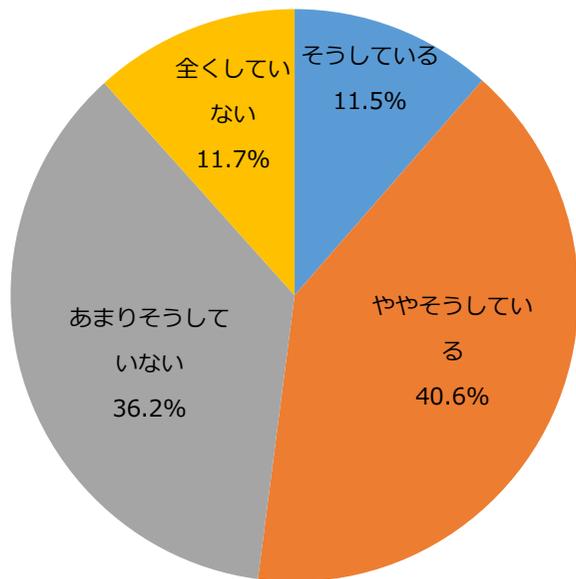
平日の朝食は手間を省くために工夫している



- 「そうしている」が30.0%、「ややそうしている」が44.8%で、4人中3人が手間を省くための工夫をしている。
- 中学生以上の子がいる人は「そうしている」が少ない。
- 保育園児の子がいる人は朝が忙しいためか「そうしている」が多い。

		合計	Q3_7.平日の朝食は手間を省くために工夫している			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	30.0	44.8	19.0	6.3
働き方・仕事	専業主婦	377	29.7	43.0	21.0	6.4
	有職主婦	624	29.6	46.0	17.9	6.4
子どもの年齢	未就学児	589	34.1	42.4	17.5	5.9
	小学生	350	29.7	45.4	20.0	4.9
	中学生以上	281	23.5	48.4	20.3	7.8
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	33.5	43.2	18.7	4.7
	保育園児の子がいる	231	36.8	41.6	15.6	6.1
	子どもに園児はいない	537	25.7	46.7	20.5	7.1
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	30.7	46.8	18.4	4.1
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	28.6	40.8	20.1	10.5
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	30.1	45.9	18.3	5.7
	お弁当作る頻度【低い】	390	29.7	43.1	20.0	7.2

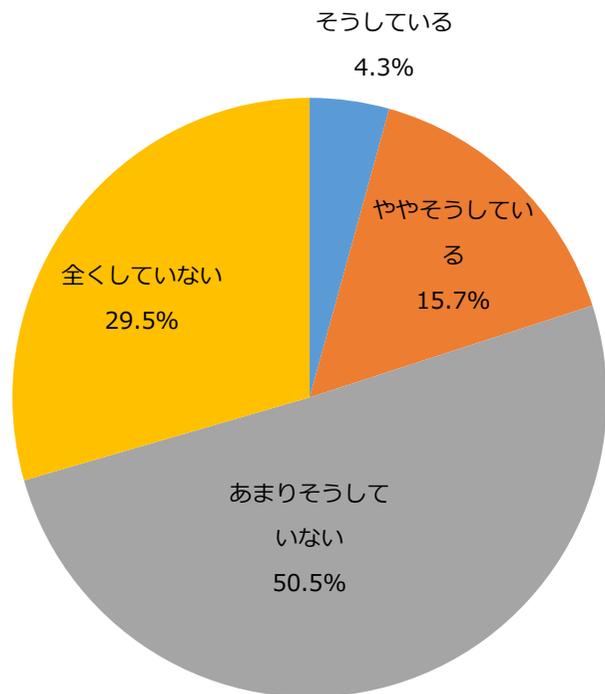
平日の朝食は栄養バランスをとっている



- 「そうしている」が11.5%、「ややそうしている」が40.6%で約半数の人が栄養バランスをとっていると回答している。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は「あまりそうしていない」「全くしてない」が多い。

		合計	Q3_8.平日の朝食は栄養バランスをとっている			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしてない
全体		1018	11.5	40.6	36.2	11.7
働き方・仕事	専業主婦	377	11.4	35.8	40.8	11.9
	有職主婦	624	11.7	42.8	33.7	11.9
子どもの年齢	未就学児	589	11.7	38.5	36.0	13.8
	小学生	350	12.3	40.6	36.3	10.9
	中学生以上	281	11.0	42.3	36.3	10.3
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	12.5	39.7	37.0	10.9
	保育園児の子どもがいる	231	11.3	37.7	35.1	16.0
	子どもに園児はいない	537	11.4	42.1	36.5	10.1
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	14.1	44.0	33.3	8.6
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	6.4	33.8	42.0	17.8
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	13.5	38.9	37.6	10.0
	お弁当作る頻度【低い】	390	8.2	43.3	34.1	14.4

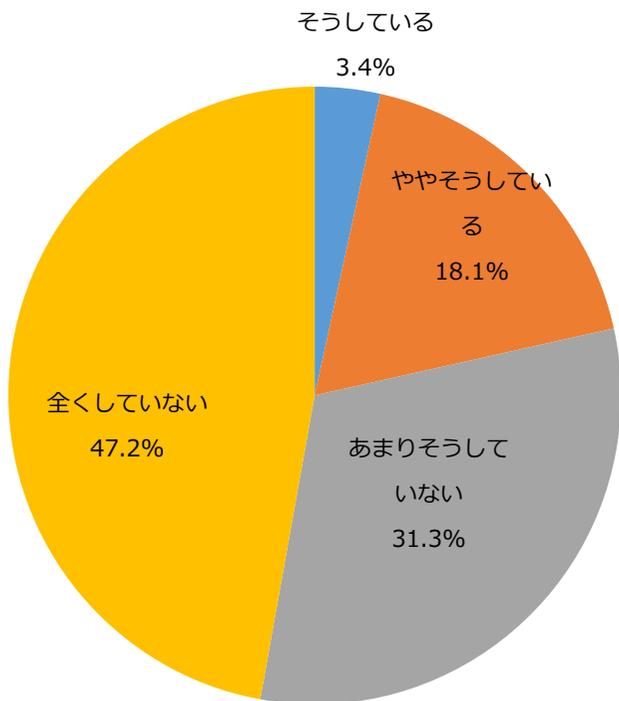
平日の朝食は多少高くても良い食材を使う



- 「そうしている」は4.3%、「ややそうしている」が15.7%で、朝食の食材にこだわる人は少数派だった。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は「全くしていない」が多い。

		合計	Q3_9.平日の朝食は多少高くても良い食材を使う			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	4.3	15.7	50.5	29.5
働き方・仕事	専業主婦	377	5.6	13.0	49.6	31.8
	有職主婦	624	3.7	17.1	50.6	28.5
子どもの年齢	未就学児	589	4.8	13.8	48.2	33.3
	小学生	350	4.0	16.9	47.4	31.7
	中学生以上	281	2.5	18.9	54.4	24.2
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	5.4	11.7	51.4	31.5
	保育園児の子どもがいる	231	3.9	13.4	49.4	33.3
	子どもに園児はいない	537	4.1	18.6	50.8	26.4
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	5.8	17.9	50.4	25.9
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	1.5	11.4	50.7	36.4
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	4.8	15.4	52.5	27.2
	お弁当作る頻度【低い】	390	3.6	16.2	47.2	33.1

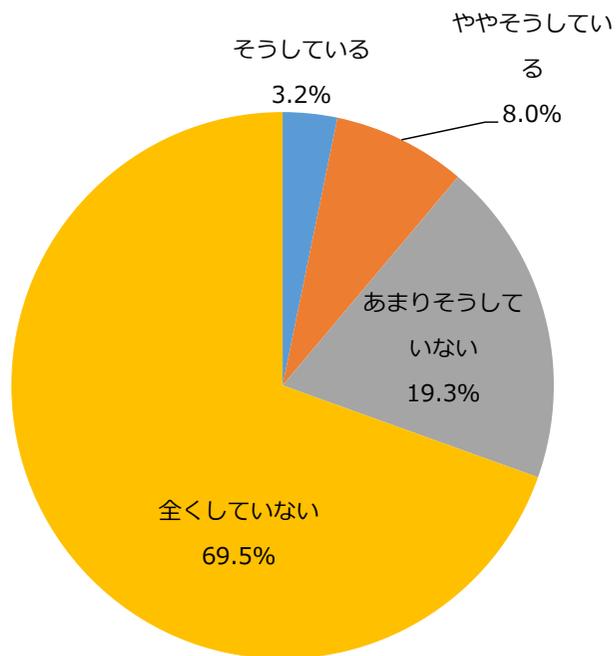
平日の朝食は前日に作り置きしている



- 「そうしている」は3.4%、「ややそうしている」が18.1%で、前日に作り置きする人は約2割と少数派。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q3_10.平日の朝食は前日に作り置きしている			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	3.4	18.1	31.3	47.2
働き方・仕事	専業主婦	377	2.9	17.0	30.2	49.9
	有職主婦	624	3.8	19.1	31.7	45.4
子どもの年齢	未就学児	589	4.1	18.2	30.9	46.9
	小学生	350	2.6	19.7	34.3	43.4
	中学生以上	281	2.8	18.9	29.5	48.8
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	3.1	19.1	30.0	47.9
	保育園児の子どもがいる	231	6.1	17.3	30.3	46.3
	子どもに園児はいない	537	2.8	17.9	32.8	46.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	3.4	18.8	31.4	46.4
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	3.5	16.6	31.2	48.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	4.3	18.8	30.9	46.0
	お弁当作る頻度【低い】	390	2.1	16.9	32.1	49.0

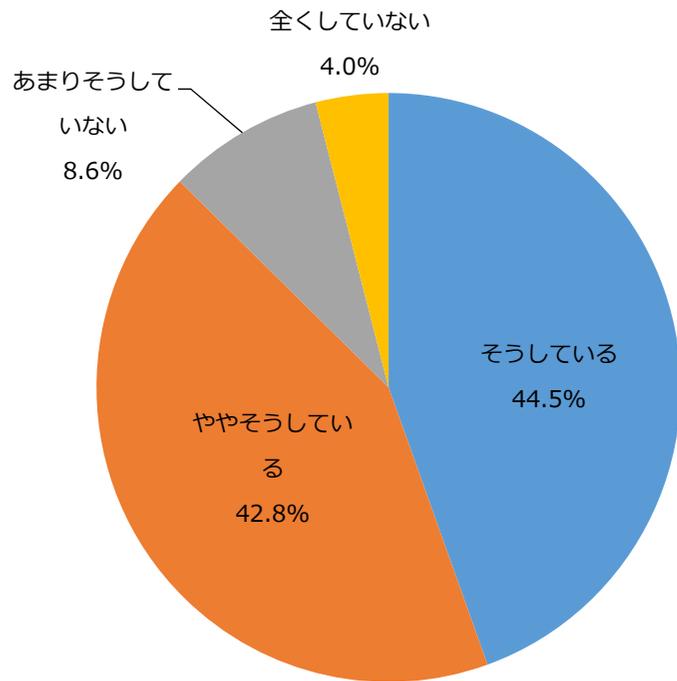
平日の朝食はコンビニのおにぎり・サンドイッチ等を利用することがある



- 「そうしている」は3.2%、「ややそうしている」は8.0%で、朝食をコンビニで調達する人はごく少数だった。
- 専業主婦は「全くしていない」が多い。
- 中学生以上の子がいる人は「あまりそうしていない」が多い。
- 幼稚園児の子どもがいる人は「全くしていない」が多い。

		合計	Q3_11.平日の朝食はコンビニのおにぎり・サンドイッチ等を利用することがある			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	3.2	8.0	19.3	69.5
働き方・仕事	専業主婦	377	2.9	5.8	16.2	75.1
	有職主婦	624	3.4	9.5	21.3	65.9
子どもの年齢	未就学児	589	3.7	7.8	17.7	70.8
	小学生	350	2.9	9.1	19.7	68.3
	中学生以上	281	1.4	5.3	24.6	68.7
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	2.7	7.4	14.0	75.9
	保育園児の子どもがいる	231	5.6	7.4	20.3	66.7
	子どもに園児はいない	537	2.8	8.4	21.2	67.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	3.0	7.4	18.2	71.4
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	3.8	9.0	21.3	65.9
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	2.5	6.4	19.4	71.7
	お弁当作る頻度【低い】	390	4.4	10.5	19.0	66.2

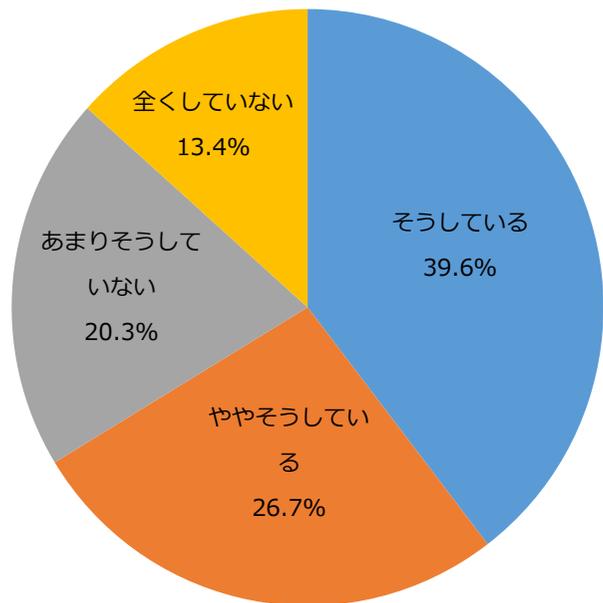
平日の朝食は時短を意識している



- 「そうしている」が44.5%、「ややそうしている」が42.8%で、8割以上の方は時短を意識している。
- 小学生の子がいる人は「ややそうしている」が多い。
- 保育園児の子がいる人は「そうしている」が多い。

		合計	Q3_12.平日の朝食は時短を意識している			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	44.5	42.8	8.6	4.0
働き方・仕事	専業主婦	377	42.2	43.8	9.0	5.0
	有職主婦	624	45.8	42.3	8.3	3.5
子どもの年齢	未就学児	589	48.9	39.0	8.7	3.4
	小学生	350	41.1	48.9	8.0	2.0
	中学生以上	281	39.1	45.9	10.0	5.0
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	44.4	44.0	8.6	3.1
	保育園児の子どもがいる	231	56.7	31.2	9.1	3.0
	子どもに園児はいない	537	39.7	47.1	8.4	4.8
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	45.0	44.3	7.7	3.0
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	43.4	39.9	10.5	6.1
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	45.7	42.7	8.8	2.9
	お弁当作る頻度【低い】	390	42.6	43.1	8.5	5.9

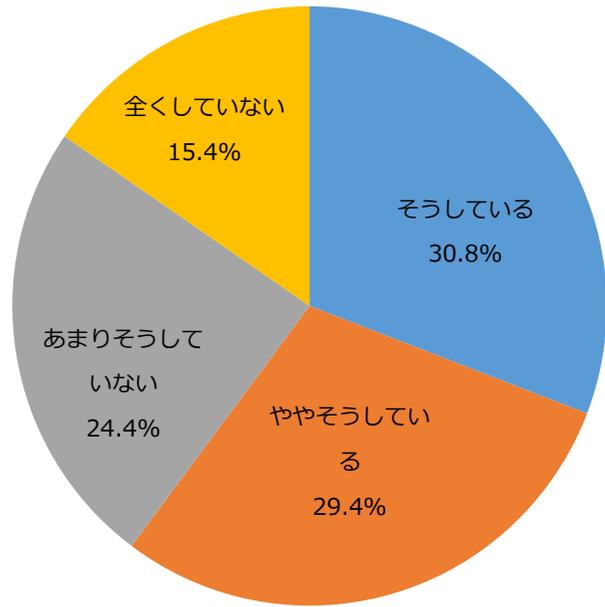
平日の朝食は子どもと一緒に食べている



- 「そうしている」が39.6%、「ややそうしている」が26.7%で、6割以上の人は子どもと一緒に食べている。
- 未就学児の子がいる人は「そうしている」が多い。
- 中学生以上の子がいる人は「あまりそうしていない」が多い。
- 幼稚園児・保育園児の子がいる人は「そうしている」が多く、「子どもに園児はいない」人は「全くしていない」が多い。

		合計	朝食を子どもと食べるか			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	39.6	26.7	20.3	13.4
働き方・仕事	専業主婦	377	41.1	24.7	18.8	15.4
	有職主婦	624	38.1	27.7	21.6	12.5
子どもの年齢	未就学児	589	46.3	27.8	16.6	9.2
	小学生	350	41.1	26.3	19.4	13.1
	中学生以上	281	24.9	25.6	31.0	18.5
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	46.3	28.0	18.7	7.0
	保育園児の子がいる	231	51.5	27.7	12.1	8.7
	子どもに園児はいない	537	31.3	25.5	24.8	18.4
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	59.7	40.3	0.0	0.0
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	0.0	0.0	60.3	39.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	38.2	27.9	23.1	10.8
	お弁当作る頻度【低い】	390	41.8	24.9	15.9	17.4

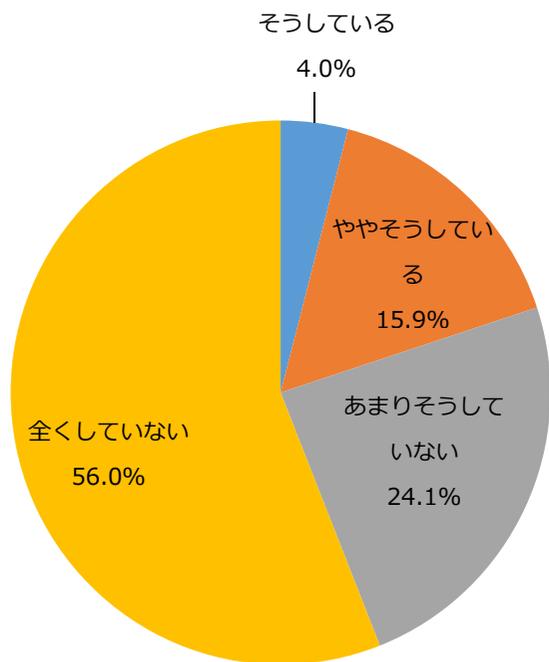
平日の朝食は子どものメニューは自分と同じである



- 「そうしている」が30.8%、「ややそうしている」が29.4%で、約6割の人は子どもと同じメニューを食べている。
- 幼稚園児の子がいる人は「そうしている」が多い。
- 子供と一緒に朝食を食べることが多い人は「そうしている」「ややそうしている」が多く、少ない人は「あまりそうしていない」「全くしていない」が多い。

		合計	Q3_14.平日の朝食は子どものメニューは自分と同じである			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	30.8	29.4	24.4	15.4
働き方・仕事	専業主婦	377	34.0	26.3	23.6	16.2
	有職主婦	624	28.2	31.7	24.7	15.4
子どもの年齢	未就学児	589	31.1	30.4	22.6	16.0
	小学生	350	34.3	30.0	22.9	12.9
	中学生以上	281	27.4	28.1	29.2	15.3
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	37.0	30.7	24.5	7.8
	保育園児の子がいる	231	31.6	32.5	22.1	13.9
	子どもに園児はいない	537	27.7	27.2	25.3	19.7
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	41.0	35.1	17.2	6.7
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	10.8	18.1	38.5	32.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	31.7	28.3	26.4	13.5
	お弁当作る頻度【低い】	390	29.5	31.0	21.0	18.5

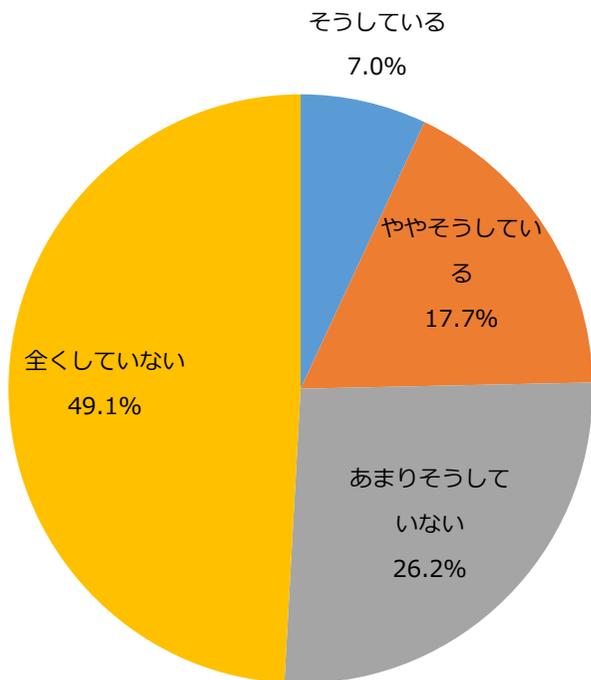
平日の朝食は子どものお昼のお弁当用に作った残りで済ませている



- 「そうしている」は4.0%、「ややそうしている」は15.9%で子どものお弁当用に作った残りを朝食にしている人は少ない。
- 小学生、中学生以上の子がいる人は「あまりそうしていない」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人は「ややそうしている」が多い。

		合計	Q3_15.平日の朝食は子どものお昼のお弁当用に作った残りで済ませている			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	4.0	15.9	24.1	56.0
働き方・仕事	専業主婦	377	5.0	20.4	22.0	52.5
	有職主婦	624	3.5	13.3	25.0	58.2
子どもの年齢	未就学児	589	4.6	16.3	21.1	58.1
	小学生	350	3.7	15.1	29.7	51.4
	中学生以上	281	3.9	19.9	29.9	46.3
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	6.6	26.5	24.5	42.4
	保育園児の子がいる	231	3.9	8.7	16.9	70.6
	子どもに園児はいない	537	3.2	13.8	27.2	55.9
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	3.6	16.3	24.0	56.1
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	5.0	15.2	24.2	55.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	5.7	20.4	25.3	48.6
	お弁当作る頻度【低い】	390	1.3	8.7	22.1	67.9

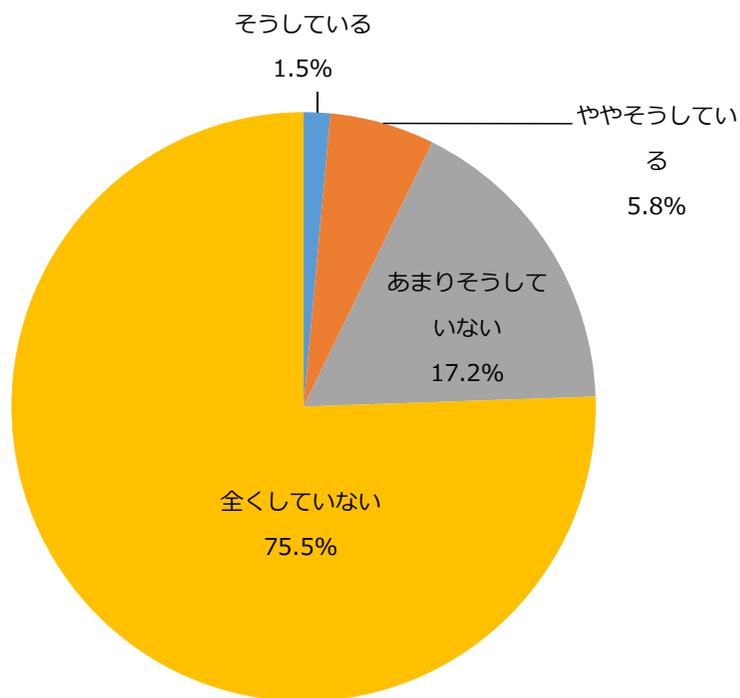
平日の朝食に健康食品を摂っている



- 「そうしている」は7.0%、「ややそうしている」は17.7%で、朝食に健康食品を摂っている人は4人に1人程度。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

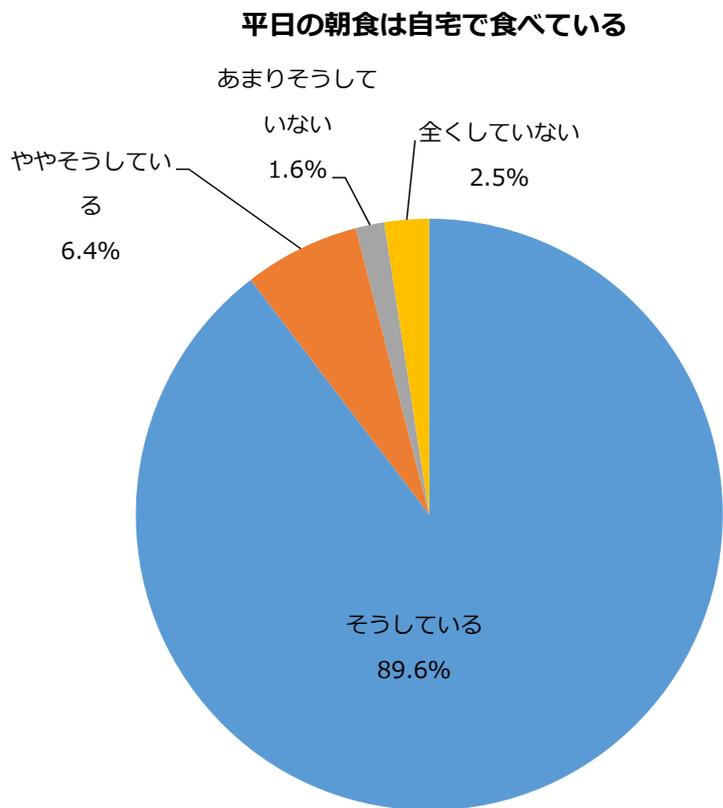
		合計	Q3_16.平日の朝食に健康食品を摂っている			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	7.0	17.7	26.2	49.1
働き方・仕事	専業主婦	377	5.3	16.4	24.1	54.1
	有職主婦	624	7.7	18.4	27.6	46.3
子どもの年齢	未就学児	589	6.1	16.0	26.3	51.6
	小学生	350	6.9	20.6	24.3	48.3
	中学生以上	281	8.2	16.4	28.8	46.6
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	7.0	17.5	25.7	49.8
	保育園児の子どもがいる	231	6.9	13.4	28.1	51.5
	子どもに園児はいない	537	7.3	19.6	25.7	47.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	7.7	17.6	25.9	48.7
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	5.5	17.8	26.8	49.9
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	8.1	17.7	25.6	48.6
	お弁当作る頻度【低い】	390	5.1	17.7	27.2	50.0

平日の朝食を健康食品だけで済ますことがある



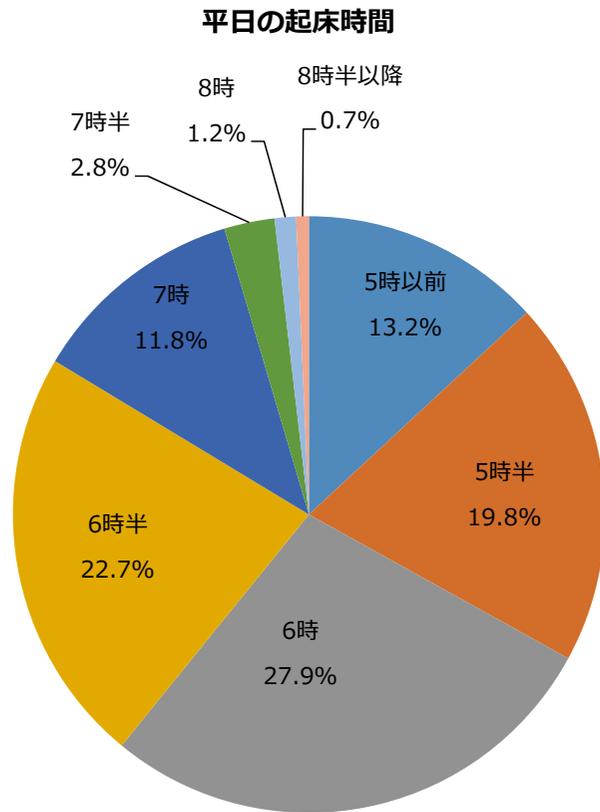
- 「そうしている」は1.5%、「ややそうしている」は5.8%で、健康食品だけで済ます人はごく少数だった。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q3_17.平日の朝食を健康食品だけで済ますことがある			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうしていない	全くしていない
全体		1018	1.5	5.8	17.2	75.5
働き方・仕事	専業主婦	377	1.3	5.6	13.0	80.1
	有職主婦	624	1.6	5.9	19.6	72.9
子どもの年齢	未就学児	589	1.5	5.4	14.9	78.1
	小学生	350	1.1	6.6	16.6	75.7
	中学生以上	281	1.1	5.7	21.4	71.9
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	2.3	7.4	14.4	75.9
	保育園児の子どもがいる	231	1.7	3.9	15.6	78.8
	子どもに園児はいない	537	1.1	6.0	19.4	73.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	1.5	5.3	14.8	78.4
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	1.5	6.7	21.9	70.0
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	1.9	5.1	16.6	76.4
	お弁当作る頻度【低い】	390	0.8	6.9	18.2	74.1



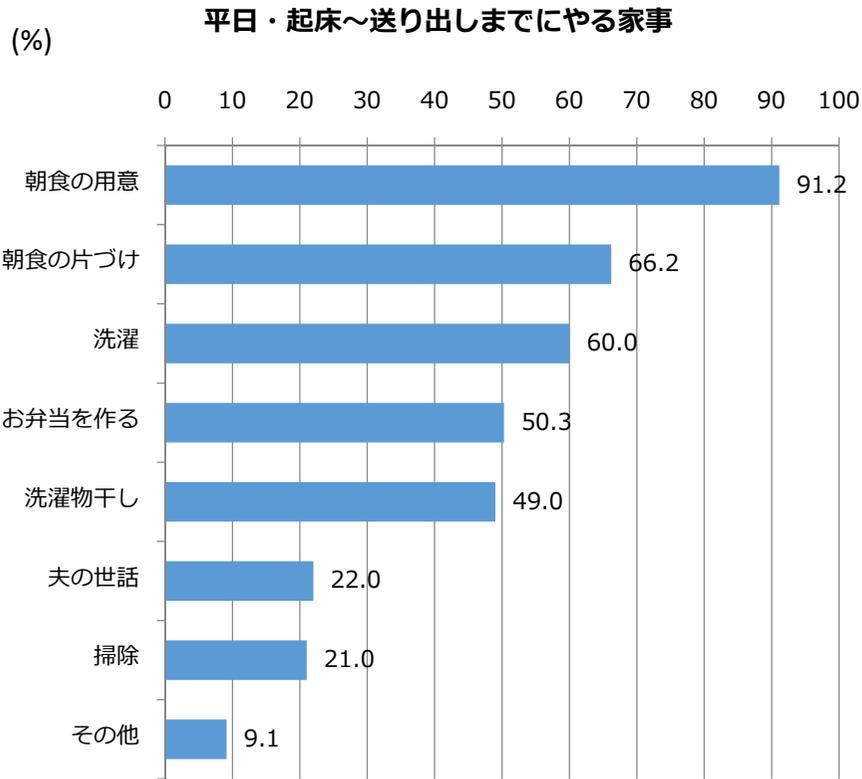
- 「そうしている」が89.6%で大多数を占める。
- 専業主婦は特に「そうしている」が多い。

		合計	Q3_18.平日の朝食は自宅で食べている			
			そうしている	ややそうしている	あまりそうして いない	全くして いない
全体		1018	89.6	6.4	1.6	2.5
働き方・仕事	専業主婦	377	94.7	3.4	0.5	1.3
	有職主婦	624	86.4	8.2	2.2	3.2
子どもの年齢	未就学児	589	90.0	6.5	1.4	2.2
	小学生	350	90.9	5.4	1.4	2.3
	中学生以上	281	89.0	7.5	1.1	2.5
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	91.1	7.4	0.4	1.2
	保育園児の子どもがいる	231	86.1	7.4	2.6	3.9
	子どもに園児はいない	537	90.1	5.6	1.9	2.4
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	93.2	5.3	0.4	1.0
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	82.5	8.5	3.8	5.2
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	91.1	6.2	0.8	1.9
	お弁当作る頻度【低い】	390	87.2	6.7	2.8	3.3



- 「5時以前」は13.2%、「5時半」が19.8%、「6時」は27.9%、「6時半」は22.7%だった。
- 中学生以上の子がいる人は起床時間が早い人が多く、「6時半」「7時」は少ない。
- お弁当を作る頻度が低い人は「6時半」が多い。

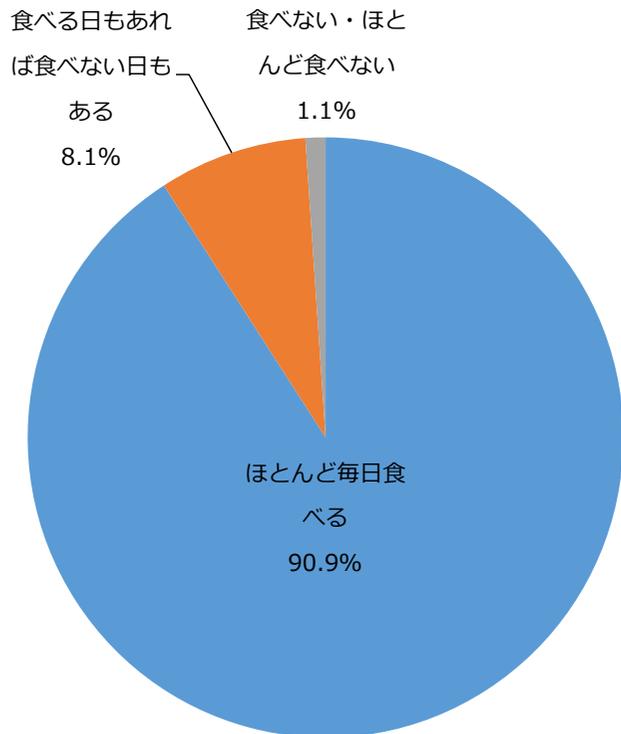
		合計	Q4.平日の起床時間							
			5時以前	5時半	6時	6時半	7時	7時半	8時	8時半以降
全体		1018	13.2	19.8	27.9	22.7	11.8	2.8	1.2	0.7
働き方・仕事	専業主婦	377	11.1	15.1	24.7	25.5	16.7	3.7	1.6	1.6
	有職主婦	624	14.4	23.1	29.5	21.2	8.8	2.1	0.8	0.2
子どもの年齢	未就学児	589	11.2	18.7	24.4	26.0	13.6	3.4	2.0	0.7
	小学生	350	16.0	23.7	27.7	22.0	9.4	0.9	0.3	0.0
	中学生以上	281	17.8	24.6	32.7	17.1	4.6	2.5	0.0	0.7
園児の有無	幼稚園児の子ど もがいる	257	12.5	16.0	24.5	26.8	16.0	2.7	1.6	0.0
	保育園児の子ど もがいる	231	13.0	20.8	28.1	26.4	9.5	1.3	0.9	0.0
	子どもに園児は いない	537	13.8	21.0	29.8	18.8	10.8	3.4	1.1	1.3
朝食を子どもと食 べるか	子どもと一緒に 朝食【多い】	675	12.9	20.7	28.3	23.7	11.3	1.9	1.0	0.1
	子どもと一緒に 朝食【少ない】	343	13.7	18.1	27.1	20.7	12.8	4.4	1.5	1.7
お弁当	お弁当作る頻度 【高い】	628	16.6	22.9	29.0	19.6	9.2	1.6	0.6	0.5
	お弁当作る頻度 【低い】	390	7.7	14.9	26.2	27.7	15.9	4.6	2.1	1.0



- 「朝食の用意」が91.2%で最も多い。続いて「朝食の片づけ」「洗濯」「お弁当を作る」「洗濯物干し」…の順。
- 専業主婦は「洗濯」が多い。
- 中学生以上の子がいる人は「お弁当を作る」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人は「洗濯」「お弁当を作る」が多い。
- 保育園児の子がいる人は「朝食の片づけ」が多い。

		合計	Q5.平日・起床～送り出しまでにやる家事							
			朝食の用意	朝食の片づけ	洗濯	お弁当を作る	洗濯物干し	夫の世話	掃除	その他
全体		1018	91.2	66.2	60.0	50.3	49.0	22.0	21.0	9.1
働き方・仕事	専業主婦	377	90.7	58.9	69.2	51.7	46.9	26.8	21.5	9.8
	有職主婦	624	91.3	70.2	54.3	50.0	49.8	19.1	21.2	8.8
子どもの年齢	未就学児	589	92.7	68.1	59.4	47.5	51.6	22.9	22.4	10.5
	小学生	350	94.3	67.1	63.4	50.6	50.6	22.9	23.4	9.7
	中学生以上	281	90.4	64.8	61.9	66.9	49.1	19.2	16.4	6.0
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	95.3	65.4	68.1	70.8	53.7	25.7	22.2	9.7
	保育園児の子がいる	231	93.1	71.4	48.1	32.0	48.5	19.9	20.8	10.4
	子どもに園児はいない	537	88.5	64.8	61.6	48.6	47.5	21.4	21.0	8.4
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	94.7	70.5	61.3	49.3	51.1	21.8	21.0	7.7
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	84.3	57.7	57.4	52.2	44.9	22.4	21.0	12.0
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	93.5	67.5	62.1	75.8	52.1	23.7	21.7	9.1
	お弁当作る頻度【低い】	390	87.4	64.1	56.7	9.2	44.1	19.2	20.0	9.2

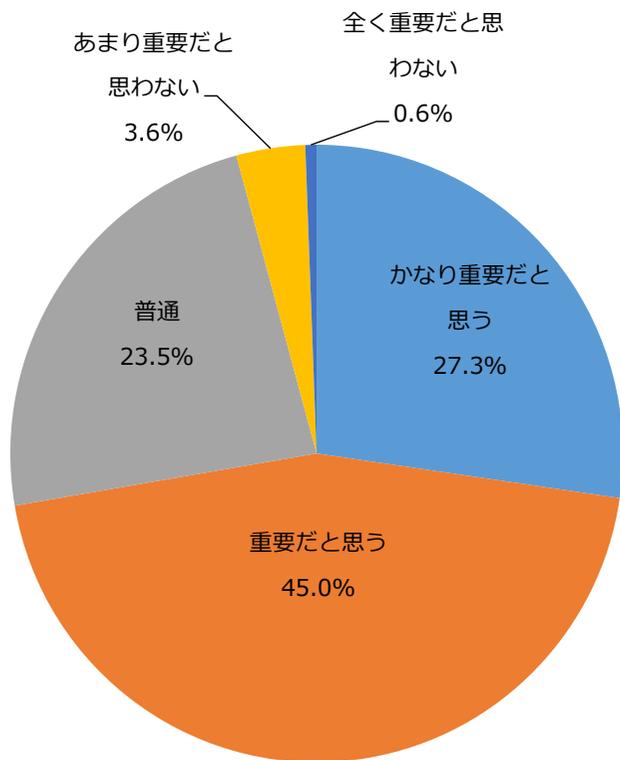
子どもの朝食頻度



- 「ほとんど毎日食べる」は90.9%。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は「食べる日もあれば食べない日もある」が多い。

		合計	Q6.子ども 平日の朝食を食べる頻度		
			ほとんど毎日食べる	食べる日もあれば食べない日もある	食べない・ほとんど食べない
全体		1018	90.9	8.1	1.1
働き方・仕事	専業主婦	377	89.9	8.5	1.6
	有職主婦	624	91.2	8.0	0.8
子どもの年齢	未就学児	589	92.9	5.4	1.7
	小学生	350	95.4	4.6	0.0
	中学生以上	281	87.9	12.1	0.0
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	95.3	4.7	0.0
	保育園児の子どもがいる	231	94.8	4.8	0.4
	子どもに園児はいない	537	87.2	11.0	1.9
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	95.1	4.7	0.1
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	82.5	14.6	2.9
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	93.5	6.1	0.5
	お弁当作る頻度【低い】	390	86.7	11.3	2.1

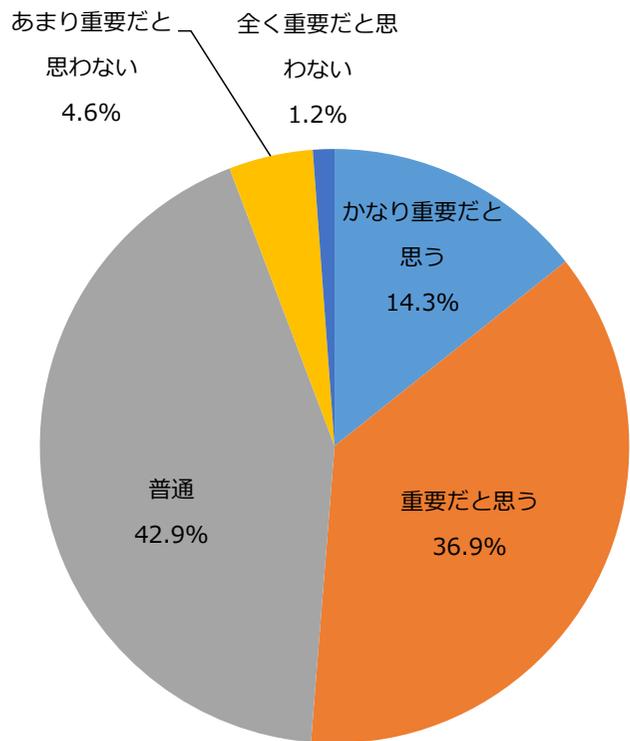
平日の朝食 重要度「栄養バランス」



- 「かなり重要だと思う」が27.3%、「重要だと思う」が45.0%で、4人に3人は栄養バランスを重視している。
- 専業主婦は「かなり重要だと思う」が少ない。

		合計	Q7_1.平日の朝食 重要度「栄養バランス」				
			かなり重要だと思う	重要だと思う	普通	あまり重要だと思わない	全く重要だと思わない
全体		1018	27.3	45.0	23.5	3.6	0.6
働き方・仕事	専業主婦	377	22.3	49.1	24.9	3.4	0.3
	有職主婦	624	30.0	42.6	22.9	3.7	0.8
子どもの年齢	未就学児	589	27.2	43.8	23.6	4.9	0.5
	小学生	350	26.3	44.3	26.9	1.7	0.9
	中学生以上	281	24.6	46.6	25.6	2.5	0.7
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	24.5	46.3	24.9	4.3	0.0
	保育園児の子どもがいる	231	29.4	41.1	22.5	6.1	0.9
	子どもに園児はいない	537	27.9	45.8	23.1	2.4	0.7
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	29.5	45.0	22.4	2.8	0.3
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	23.0	44.9	25.7	5.2	1.2
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	29.5	43.8	22.8	3.5	0.5
	お弁当作る頻度【低い】	390	23.8	46.9	24.6	3.8	0.8

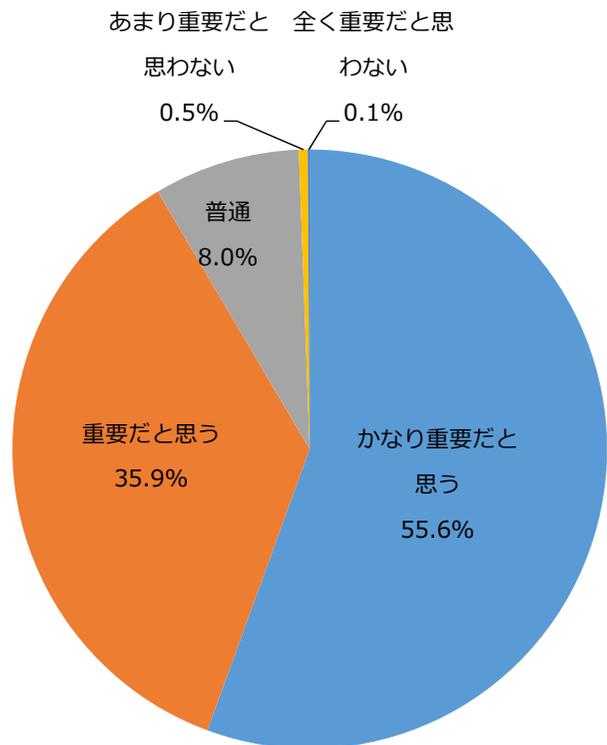
平日の朝食 重要度「お金をあまりかけない」



- 「かなり重要だと思う」が14.3%、「重要だと思う」が36.9%で、約半数の人が朝食にお金をあまりかけないことを重要視している。
- 中学生以上の子がいる人は「普通」が多い。

		合計	Q7_2.平日の朝食 重要度「お金をあまりかけない」				
			かなり重要だと思う	重要だと思う	普通	あまり重要だと思わない	全く重要だと思わない
全体		1018	14.3	36.9	42.9	4.6	1.2
働き方・仕事	専業主婦	377	13.3	38.7	42.2	4.8	1.1
	有職主婦	624	15.1	36.5	42.8	4.5	1.1
子どもの年齢	未就学児	589	15.1	38.0	41.8	4.1	1.0
	小学生	350	14.9	38.0	42.0	4.0	1.1
	中学生以上	281	11.7	33.1	48.8	5.3	1.1
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	14.8	37.0	42.8	3.9	1.6
	保育園児の子がいる	231	15.6	38.1	42.0	4.3	0.0
	子どもに園児はいない	537	14.0	36.1	43.2	5.2	1.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	12.1	38.1	43.9	4.3	1.6
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	18.7	34.7	41.1	5.2	0.3
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	14.3	36.8	42.4	5.3	1.3
	お弁当作る頻度【低い】	390	14.4	37.2	43.8	3.6	1.0

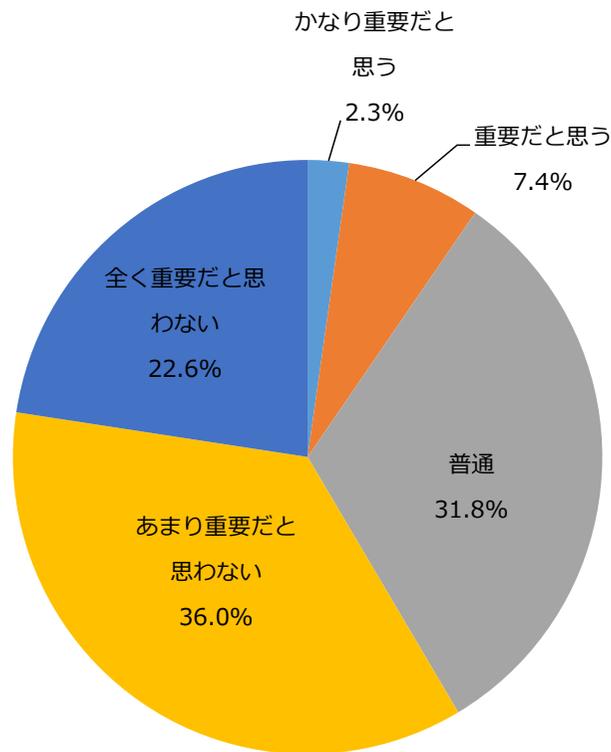
平日の朝食 重要度「手軽さ・時短」



- 「かなり重要だと思う」が55.6%、「重要だと思う」が35.9%で9割の人が手軽さ・時短を重要視している。
- 未就学児の子がいる人、保育園児の子がいる人は「かなり重要だと思う」が多い。

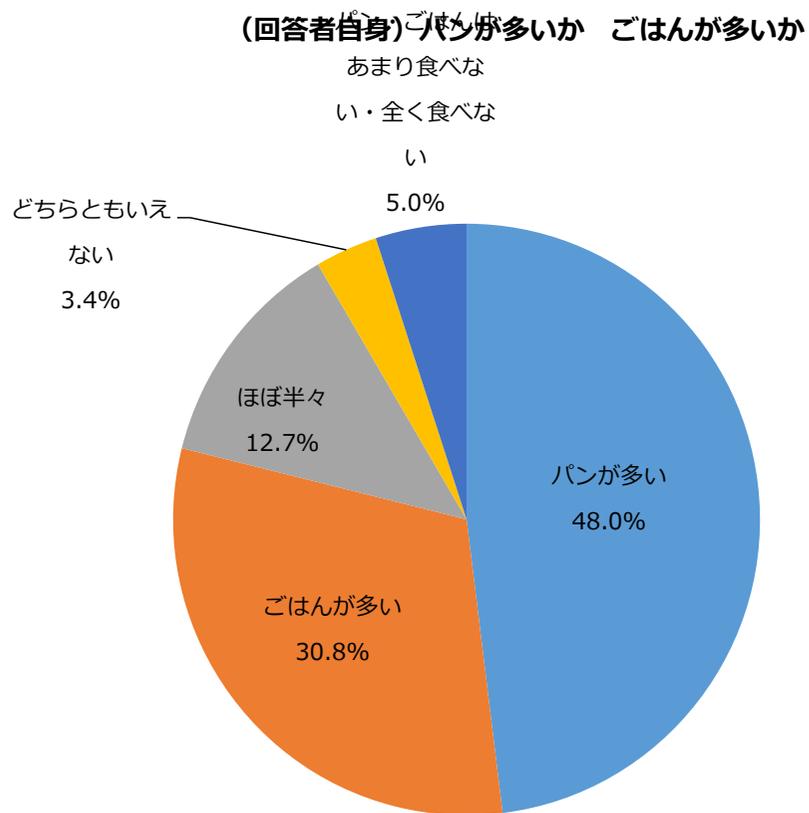
		合計	Q7_3.平日の朝食 重要度「手軽さ・時短」				
			かなり重要だと思う	重要だと思う	普通	あまり重要だと思わない	全く重要だと思わない
全体		1018	55.6	35.9	8.0	0.5	0.1
働き方・仕事	専業主婦	377	51.2	39.8	8.5	0.5	0.0
	有職主婦	624	58.2	33.3	7.9	0.5	0.2
子どもの年齢	未就学児	589	61.1	32.6	5.9	0.3	0.0
	小学生	350	55.1	38.9	5.7	0.0	0.3
	中学生以上	281	46.3	40.6	12.1	1.1	0.0
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	55.6	39.3	4.7	0.4	0.0
	保育園児の子がいる	231	70.1	24.2	5.6	0.0	0.0
	子どもに園児はいない	537	49.7	38.9	10.4	0.7	0.2
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	54.8	37.6	7.3	0.1	0.1
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	57.1	32.4	9.3	1.2	0.0
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	54.5	37.6	7.5	0.3	0.2
	お弁当作る頻度【低い】	390	57.4	33.1	8.7	0.8	0.0

平日の朝食 重要度「優雅さ」



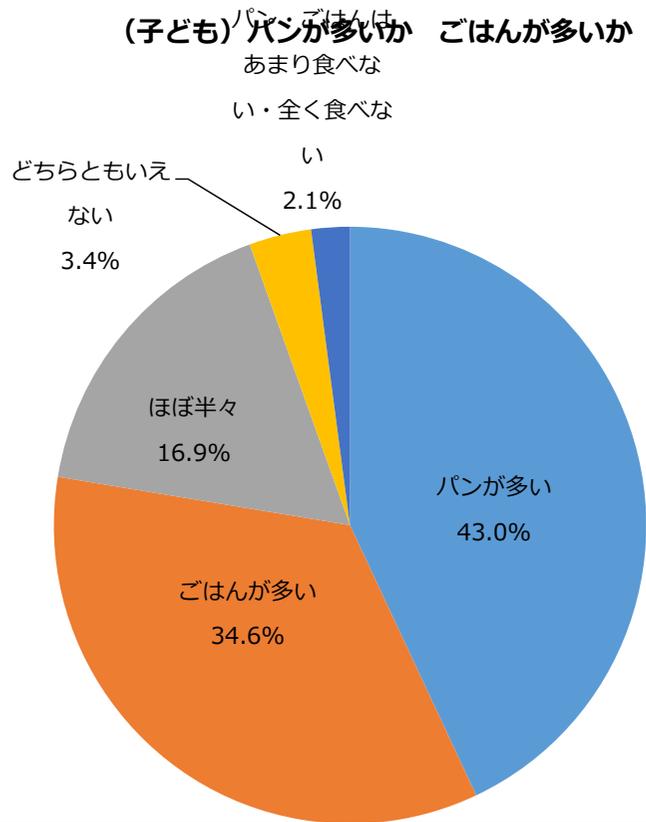
- 「かなり重要だと思う」は2.3%、「重要だと思う」が7.4%で、優雅さを重視している人は少数派。
- 中学生以上の子がいる人は「普通」が多い。

		合計	Q7_4.平日の朝食 重要度「優雅さ」				
			かなり重要だと思う	重要だと思う	普通	あまり重要だと思わない	全く重要だと思わない
全体		1018	2.3	7.4	31.8	36.0	22.6
働き方・仕事	専業主婦	377	1.9	7.7	30.2	37.7	22.5
	有職主婦	624	2.6	7.1	32.9	34.6	22.9
子どもの年齢	未就学児	589	2.5	6.8	29.4	36.7	24.6
	小学生	350	2.6	5.7	30.3	37.1	24.3
	中学生以上	281	1.8	8.9	37.4	31.0	21.0
園児の有無	幼稚園児の子がいる	257	1.9	5.4	29.6	40.1	23.0
	保育園児の子がいる	231	3.0	6.5	26.8	36.8	26.8
	子どもに園児はいない	537	2.2	8.6	35.4	33.3	20.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	2.2	7.1	32.1	36.7	21.8
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	2.3	7.9	31.2	34.4	24.2
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	2.2	8.3	31.4	36.1	22.0
	お弁当作る頻度【低い】	390	2.3	5.9	32.6	35.6	23.6



- 「パンが多い」が48.0%で半数近くを占める。「ごはんが多い」は30.8%、「ほぼ半々」が12.7%だった。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

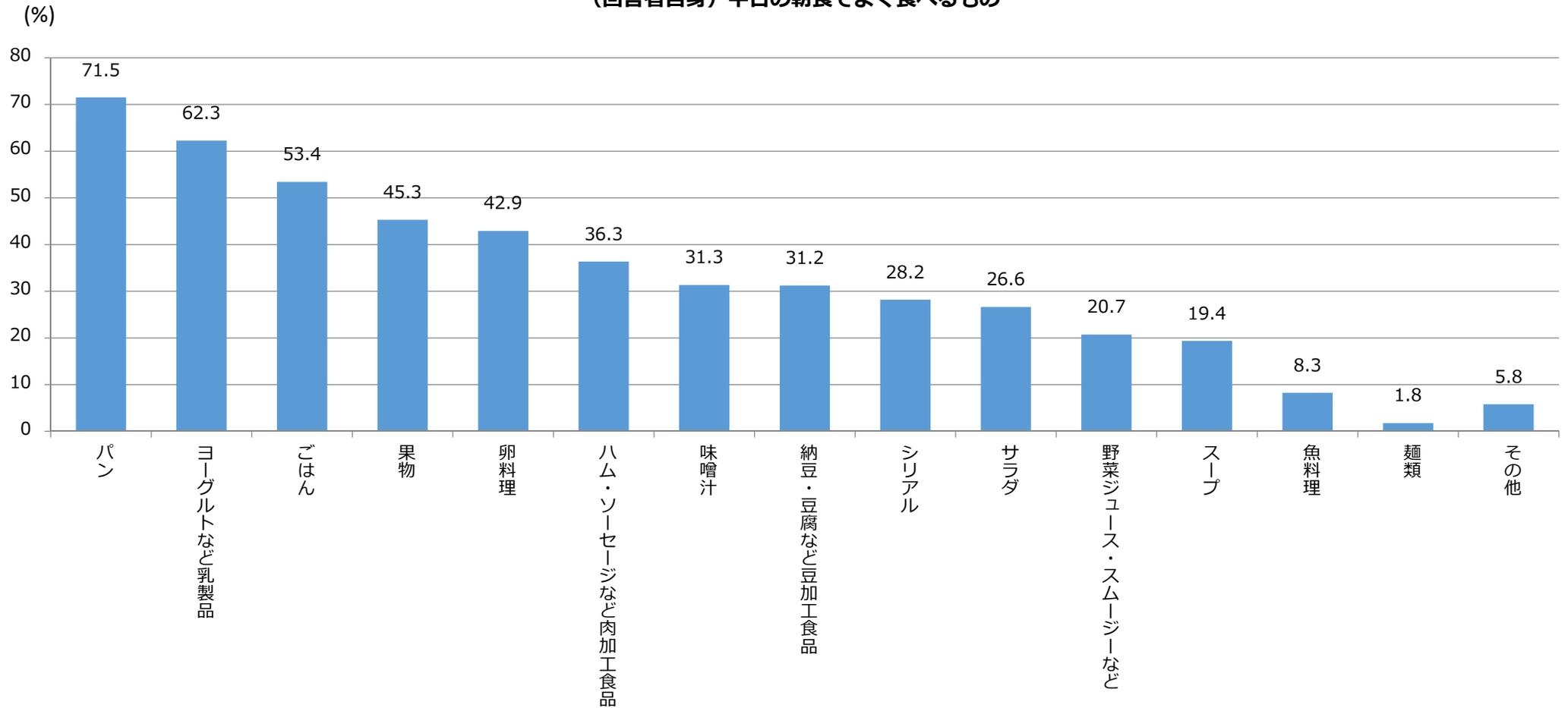
		合計	Q8_1. (あなた) パンが多いか ごはんが多いか				
			パンが多い	ごはんが多い	ほぼ半々	どちらともいえない	パン・ごはんを食べない・全く食べない
全体		1018	48.0	30.8	12.7	3.4	5.0
働き方・仕事	専業主婦	377	46.9	33.2	13.3	2.1	4.5
	有職主婦	624	48.4	29.2	12.7	4.3	5.4
子どもの年齢	未就学児	589	48.4	32.1	12.9	2.5	4.1
	小学生	350	46.9	29.1	15.7	2.0	6.3
	中学生以上	281	48.8	31.0	9.3	5.3	5.7
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	45.9	33.9	14.4	1.6	4.3
	保育園児の子どもがいる	231	51.5	29.0	11.7	3.9	3.9
	子どもに園児はいない	537	47.3	30.4	12.3	4.1	6.0
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	48.9	32.7	13.3	2.2	2.8
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	46.4	27.1	11.4	5.8	9.3
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	49.2	30.6	12.3	3.2	4.8
	お弁当作る頻度【低い】	390	46.2	31.3	13.3	3.8	5.4



- 「パンが多い」は43.0%で、回答者自身の48.0%よりもパン率は低い。「ごはんが多い」は34.6%で、こちらは反対に子どもの方がご飯率が高い。
- 保育園児の子がいる人は「パンが多い」が多い。

		合計	Q8_2. (子ども) パンが多いか ごはんが多いか				
			パンが多い	ごはんが多い	ほぼ半々	どちらともいえない	パン・ごはんはあまり食べない・全く食べない
全体		1000	43.0	34.6	16.9	3.4	2.1
働き方・仕事	専業主婦	370	41.4	37.6	15.9	3.0	2.2
	有職主婦	613	43.6	32.8	17.8	3.8	2.1
子どもの年齢	未就学児	574	43.9	33.1	17.6	3.5	1.9
	小学生	348	40.8	35.9	20.7	1.4	1.1
	中学生以上	280	42.1	37.1	15.0	3.6	2.1
園児の有無	幼稚園児の子がいる	255	42.7	36.9	17.6	2.0	0.8
	保育園児の子がいる	228	51.8	26.8	18.0	3.5	0.0
	子どもに園児はいない	524	38.9	37.0	16.2	4.2	3.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	670	44.8	35.2	16.0	2.5	1.5
	子どもと一緒に朝食【少ない】	330	39.4	33.3	18.8	5.2	3.3
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	620	43.7	35.0	16.3	3.2	1.8
	お弁当作る頻度【低い】	380	41.8	33.9	17.9	3.7	2.6

（回答者自身）平日の朝食でよく食べるもの



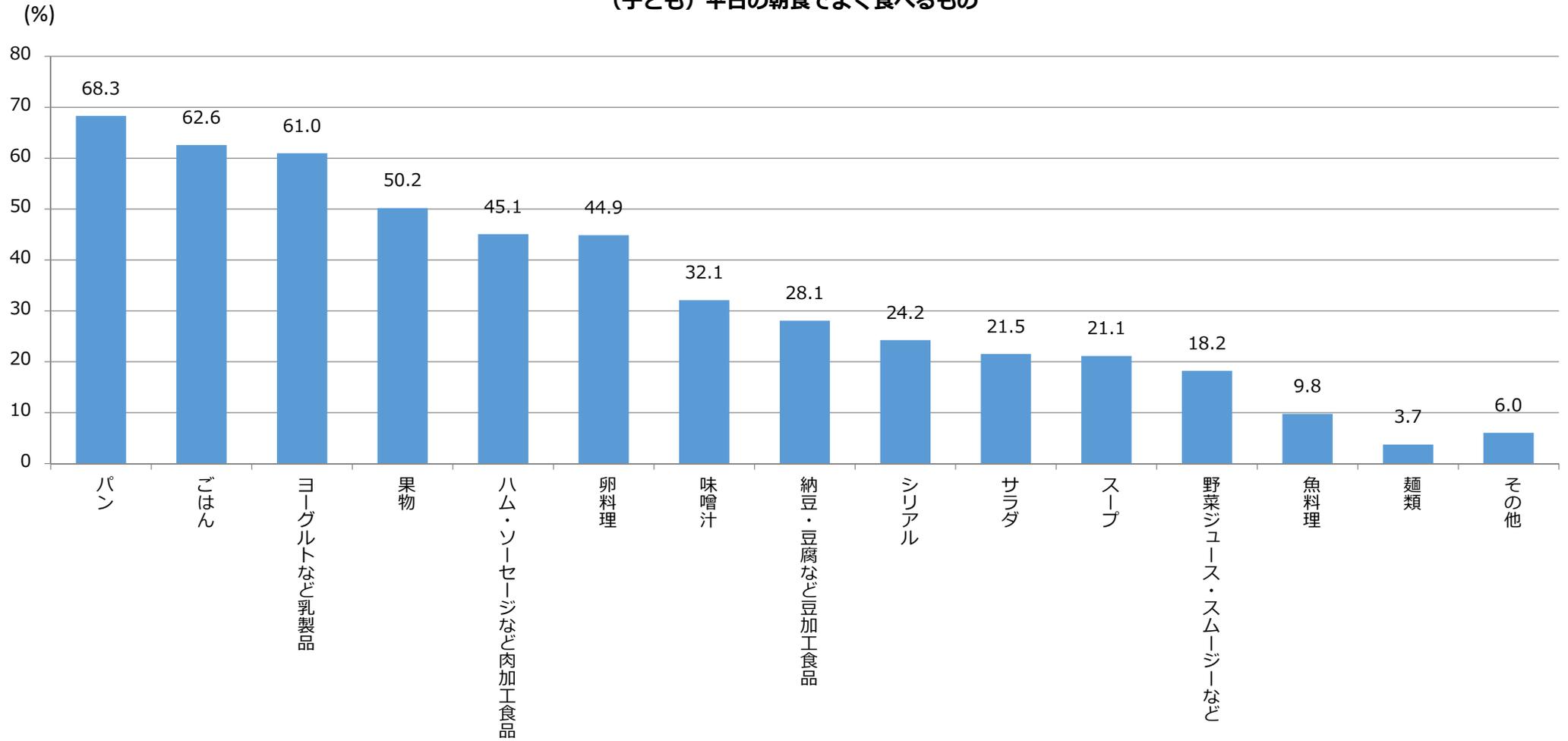
- 「パン」が最も多く、71.5%。続いて「ヨーグルトなど乳製品」が62.3%。「ごはん」は53.4%だった。続いて「果物」「卵料理」「ハム・ソーセージなど肉加工食品」「味噌汁」…の順。

Q9_1.あなた・お子さんが「平日の朝食」によく食べるものを教えてください（複数回答可）
【あなた】（朝食を食べない場合は回答不要です）

		合計	Q9_1.（あなた）平日の朝食でよく食べるもの														
			パン	乳製品 ヨーグルトなど	ごはん	果物	卵料理	品 ジなど ハム・ソーセー 肉加工食	味噌汁	納豆・豆腐など 豆加工食品	シリアル	サラダ	野菜ジュース・ スムージーなど	スープ	魚料理	麺類	その他
全体		1018	71.5	62.3	53.4	45.3	42.9	36.3	31.3	31.2	28.2	26.6	20.7	19.4	8.3	1.8	5.8
働き方・仕事	専業主婦	377	71.4	60.2	53.6	47.7	42.2	37.9	31.6	32.4	27.1	25.7	19.9	20.2	8.2	1.6	6.4
	有職主婦	624	71.6	63.1	53.7	43.4	43.3	35.1	31.1	30.6	29.0	27.1	21.6	18.8	8.0	1.9	5.6
子どもの年齢	未就学児	589	73.3	63.2	54.7	46.3	41.3	35.0	32.1	32.4	29.0	24.3	19.2	19.4	7.8	1.7	4.8
	小学生	350	71.7	60.6	56.9	42.0	44.0	41.1	30.3	32.6	28.6	26.3	16.9	21.4	6.6	3.1	6.9
	中学生以上	281	68.0	59.8	48.8	41.6	45.6	38.4	29.2	28.8	26.3	31.0	21.4	18.9	8.5	1.4	5.7
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	71.6	63.8	56.8	49.4	44.0	42.8	31.9	35.0	28.8	25.7	17.9	20.2	8.9	1.9	5.1
	保育園児の子どもがいる	231	75.8	63.6	52.4	44.2	39.4	32.5	31.2	28.1	31.2	24.2	18.6	17.7	7.8	1.7	4.8
	子どもに園児はいない	537	69.5	61.1	52.5	43.8	44.1	35.2	31.5	31.1	26.8	28.3	23.3	19.7	8.6	1.9	6.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	72.3	66.4	55.1	50.2	48.1	41.5	34.7	35.1	27.7	29.2	20.3	20.4	9.0	1.9	5.5
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	70.0	54.2	50.1	35.6	32.7	26.2	24.8	23.6	29.2	21.6	21.6	17.2	6.7	1.5	6.4
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	71.2	63.4	53.7	45.4	46.2	38.1	31.5	31.8	28.8	27.7	18.8	19.3	8.6	1.6	5.9
	お弁当作る頻度【低い】	390	72.1	60.5	53.1	45.1	37.7	33.6	31.0	30.3	27.2	24.9	23.8	19.5	7.7	2.1	5.6

- 幼稚園児の子がいる人は「ハム・ソーセージなど肉加工食品」が多い。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが多い人は「卵料理」「ハム・ソーセージなど肉加工食品」が多い。

（子ども）平日の朝食でよく食べるもの

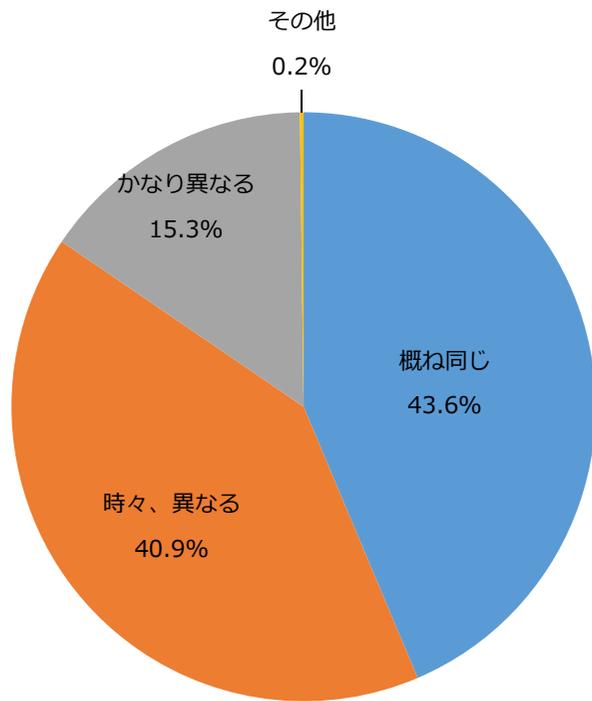


- 「パン」が68.3%で最も多い。「ごはん」は62.6%。続いて「ヨーグルトなど乳製品」「果物」「ハム・ソーセージなど肉加工食品」「卵料理」「味噌汁」…の順。

		合計	Q9_2.（子ども）平日の朝食でよく食べるもの														
			パン	ごはん	製品 ヨーグルトなど乳	果物	ハム・ソーセージ など肉加工食品	卵料理	味噌汁	加工食品 納豆・豆腐など豆	シリアル	サラダ	スープ	野菜ジュース・ス ムージーなど	魚料理	麺類	その他
全体		994	68.3	62.6	61.0	50.2	45.1	44.9	32.1	28.1	24.2	21.5	21.1	18.2	9.8	3.7	6.0
働き方・仕事	専業主婦	369	66.1	66.1	57.2	49.1	47.2	43.4	30.9	30.1	23.6	19.5	20.9	17.1	9.2	4.1	6.0
	有職主婦	608	69.4	61.0	63.3	50.5	43.6	45.7	32.9	27.0	25.0	22.9	21.4	19.1	9.9	3.5	5.9
子どもの年齢	未就学児	573	70.2	62.7	63.5	54.6	42.6	41.9	29.0	28.8	23.7	18.0	20.1	16.4	9.1	4.2	6.8
	小学生	348	71.0	69.5	64.1	49.4	53.7	49.7	35.1	28.4	29.0	21.8	25.0	16.4	9.5	4.3	5.7
	中学生以上	276	65.6	62.0	54.7	41.3	47.8	48.6	35.5	26.1	23.2	26.8	22.5	18.8	9.8	3.6	4.3
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	68.1	66.9	63.4	56.8	53.7	47.9	28.0	30.7	27.6	21.0	20.2	14.4	9.3	3.9	3.5
	保育園児の子どもがいる	227	79.3	55.5	68.7	58.1	39.2	41.0	30.0	26.9	25.6	15.4	20.7	18.9	9.3	4.8	7.5
	子どもに園児はいない	517	63.4	63.6	56.7	43.9	43.7	45.5	35.2	27.9	22.4	24.8	21.9	20.3	10.6	3.3	6.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	671	68.0	62.0	66.0	54.1	48.9	47.5	34.1	31.7	24.3	24.0	21.2	19.7	11.2	3.3	5.2
	子どもと一緒に朝食【少ない】	323	69.0	63.8	50.5	42.1	37.2	39.3	27.9	20.4	24.1	16.4	21.1	15.2	6.8	4.6	7.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	621	68.1	61.2	60.4	51.0	46.4	45.6	31.2	28.2	23.7	23.3	20.3	15.9	9.5	3.9	5.8
	お弁当作る頻度【低い】	373	68.6	64.9	61.9	48.8	42.9	43.7	33.5	27.9	25.2	18.5	22.5	22.0	10.2	3.5	6.4

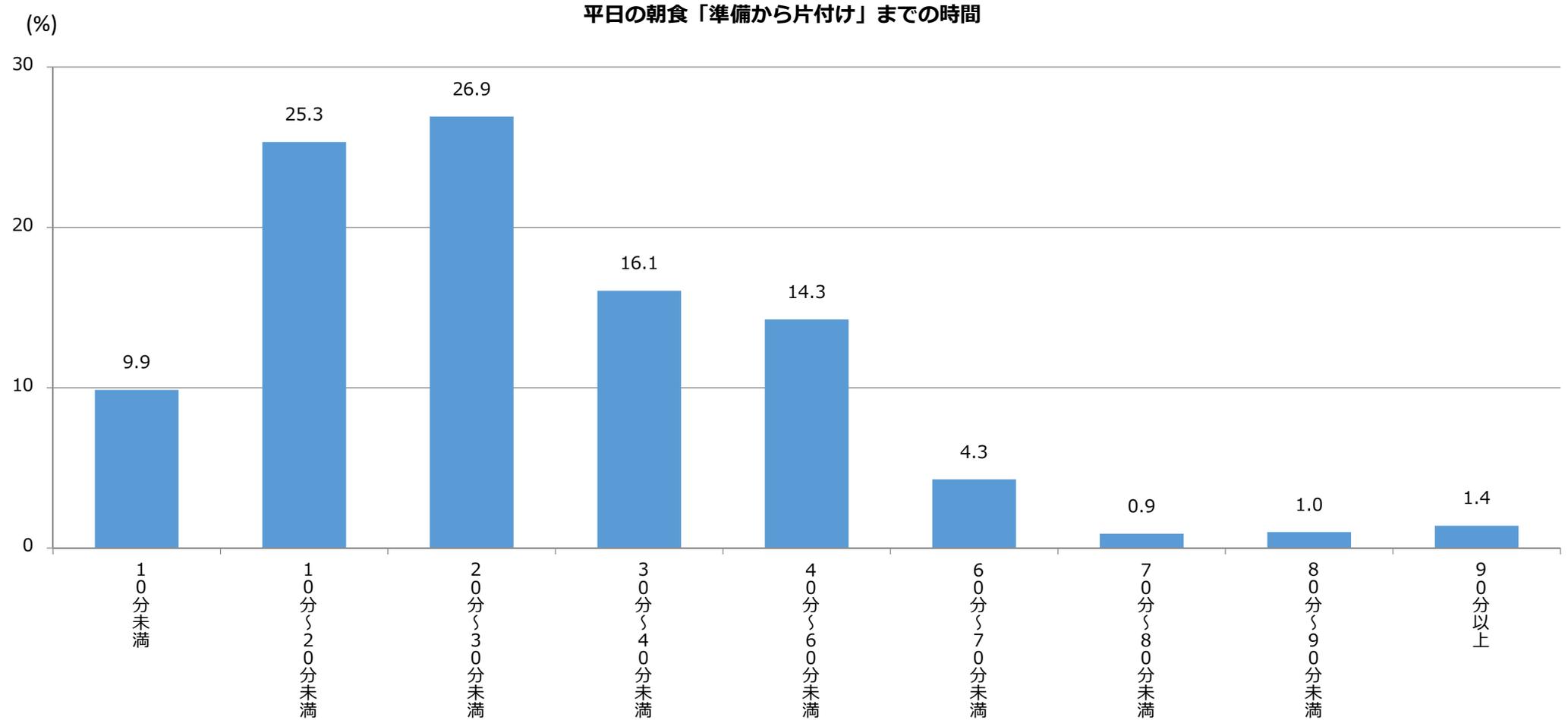
- 小学生の子がいる人は「ごはん」「ハム・ソーセージなど肉加工食品」が多い。中学生以上の子がいる人は「サラダ」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人は「果物」「ハム・ソーセージなど肉加工食品」が多い。
- 保育園児の子がいる人は「パン」が8割近くと多い。「ヨーグルトなど…」「果物」も多い。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが多い人は「ヨーグルトなど…」が多い。

(回答者自身) 平日と休日で朝食内容は異なるか



- 「概ね同じ」は43.6%、「時々、異なる」は40.9%だった。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

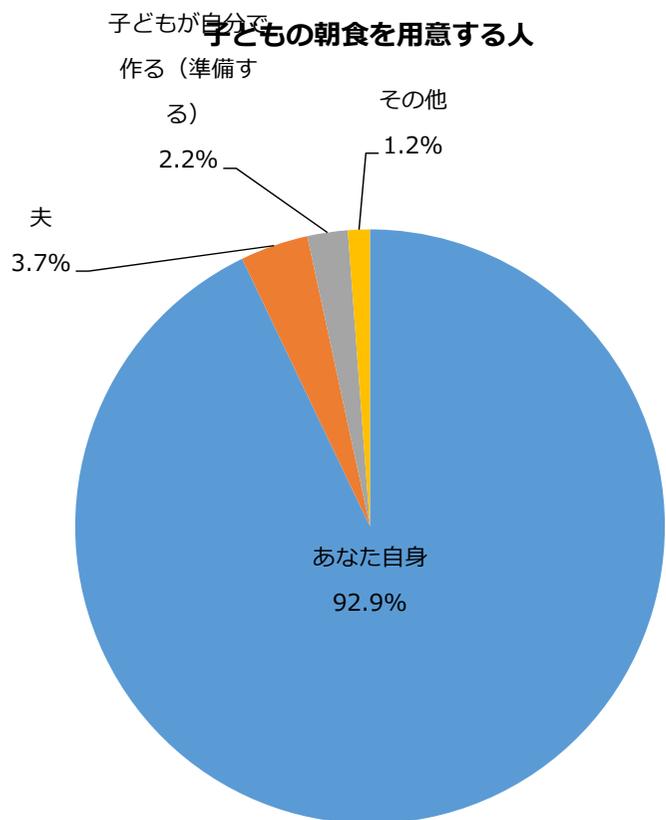
		合計	Q10. (あなた) 平日と休日で朝食内容は異なるか			
			概ね同じ	時々、異なる	かなり異なる	その他
全体		1018	43.6	40.9	15.3	0.2
働き方・仕事	専業主婦	377	46.7	41.4	11.9	0.0
	有職主婦	624	41.3	40.5	17.8	0.3
子どもの年齢	未就学児	589	44.0	41.1	14.8	0.2
	小学生	350	41.7	41.7	16.3	0.3
	中学生以上	281	43.4	40.9	15.3	0.4
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	44.7	42.4	12.5	0.4
	保育園児の子どもがいる	231	40.7	40.3	19.0	0.0
	子どもに園児はいない	537	44.3	40.0	15.5	0.2
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	43.6	42.2	14.1	0.1
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	43.7	38.2	17.8	0.3
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	43.8	40.1	15.9	0.2
	お弁当作る頻度【低い】	390	43.3	42.1	14.4	0.3



- 最も多いのは「20～30分未満」で26.9%、次いで「10～20分未満」は25.3%だった。

		合計	Q11.平日の朝食「準備から片付け」までの時間								
			10分未満	10分～20分未満	20分～30分未満	30分～40分未満	40分～60分未満	60分～70分未満	70分～80分未満	80分～90分未満	90分以上
全体		1003	9.9	25.3	26.9	16.1	14.3	4.3	0.9	1.0	1.4
働き方・仕事	専業主婦	375	8.8	24.5	25.3	16.8	15.2	4.3	1.3	1.3	2.4
	有職主婦	612	10.8	26.1	27.9	15.5	12.9	4.4	0.7	0.8	0.8
子どもの年齢	未就学児	582	10.3	22.9	26.5	17.5	13.7	5.2	0.9	1.4	1.7
	小学生	347	8.1	24.5	30.0	15.3	13.8	5.5	0.3	1.2	1.4
	中学生以上	275	10.9	28.0	24.0	15.6	14.2	3.3	1.5	0.7	1.8
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	255	10.2	19.2	27.1	18.4	14.1	5.5	1.2	2.4	2.0
	保育園児の子どもがいる	226	11.5	23.0	29.2	16.8	12.4	4.9	0.9	0.9	0.4
	子どもに園児はいない	529	9.3	28.9	25.9	14.6	15.3	3.4	0.8	0.4	1.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	669	6.3	21.4	27.7	18.7	16.6	5.5	1.3	1.2	1.3
	子どもと一緒に朝食【少ない】	334	17.1	33.2	25.4	10.8	9.6	1.8	0.0	0.6	1.5
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	621	9.2	26.1	26.6	15.9	14.0	4.5	1.3	1.0	1.4
	お弁当作る頻度【低い】	382	11.0	24.1	27.5	16.2	14.7	3.9	0.3	1.0	1.3

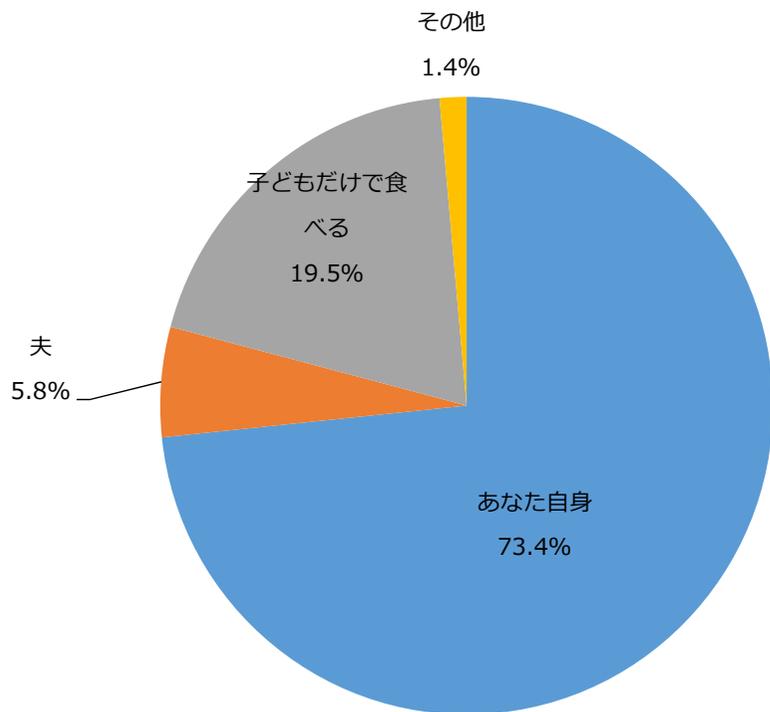
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は、「10分未満」と「10～20分未満」が多く、朝食に時間をかけない傾向がある。



- 「あなたが自身」が92.9%で大多数を占める。「夫」はわずか3.7%。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q12.子どもの朝食を用意する人			
			あなた自身	夫	子どもが自分で作る（準備する）	その他
全体		994	92.9	3.7	2.2	1.2
働き方・仕事	専業主婦	369	95.1	3.3	1.1	0.5
	有職主婦	608	91.8	3.8	3.0	1.5
子どもの年齢	未就学児	572	93.9	4.2	0.3	1.6
	小学生	350	94.0	4.0	0.6	1.4
	中学生以上	276	92.8	2.2	4.7	0.4
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	255	95.7	2.4	0.8	1.2
	保育園児の子どもがいる	227	92.1	5.7	0.0	2.2
	子どもに園児はいない	519	91.7	3.5	3.9	1.0
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	667	94.5	3.4	0.7	1.3
	子どもと一緒に朝食【少ない】	327	89.6	4.3	5.2	0.9
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	619	94.0	2.7	2.4	0.8
	お弁当作る頻度【低い】	375	90.9	5.3	1.9	1.9

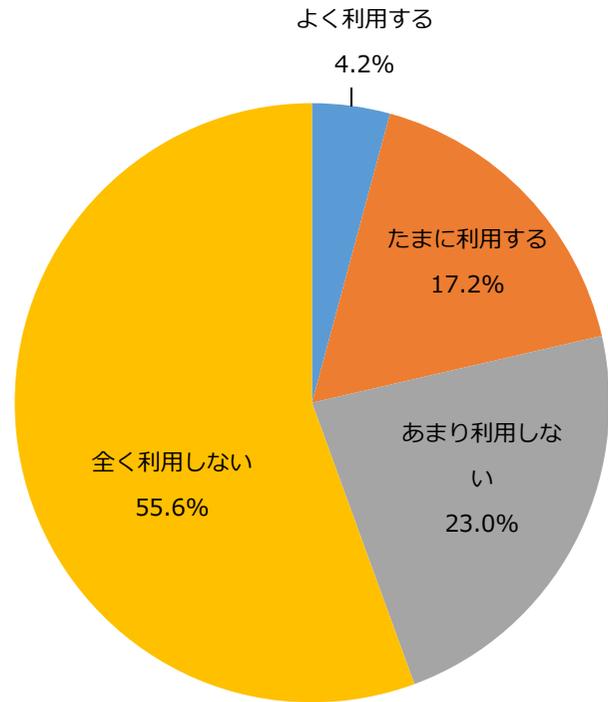
子どもの朝食の世話をする人



- 「あなた自身」が73.4%、「夫」は5.8%、「子どもだけで食べる」が19.5%だった。
- 専業主婦は「あなた自身」が多い。
- 未就学児がいる人も「あなた自身」が多い。
- 中学生以上の子がいる人は「子どもだけで食べる」が多い。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが多い人は「あなた自身」が多く、少ない人は「子どもだけで食べる」が多い。

		合計	Q13.子どもの朝食の世話をする人			
			あなた自身	夫	子どもだけで食べる	その他
全体		991	73.4	5.8	19.5	1.4
働き方・仕事	専業主婦	367	79.0	3.8	16.3	0.8
	有職主婦	607	69.7	7.1	21.4	1.8
子どもの年齢	未就学児	571	79.9	7.4	10.7	2.1
	小学生	349	75.4	6.0	17.5	1.1
	中学生以上	273	62.6	2.2	34.8	0.4
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	255	78.0	5.1	15.7	1.2
	保育園児の子どもがいる	227	78.0	10.6	7.9	3.5
	子どもに園児はいない	516	69.0	4.1	26.4	0.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	668	81.6	4.9	12.6	0.9
	子どもと一緒に朝食【少ない】	323	56.3	7.4	33.7	2.5
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	615	72.4	6.5	20.2	1.0
	お弁当作る頻度【低い】	376	75.0	4.5	18.4	2.1

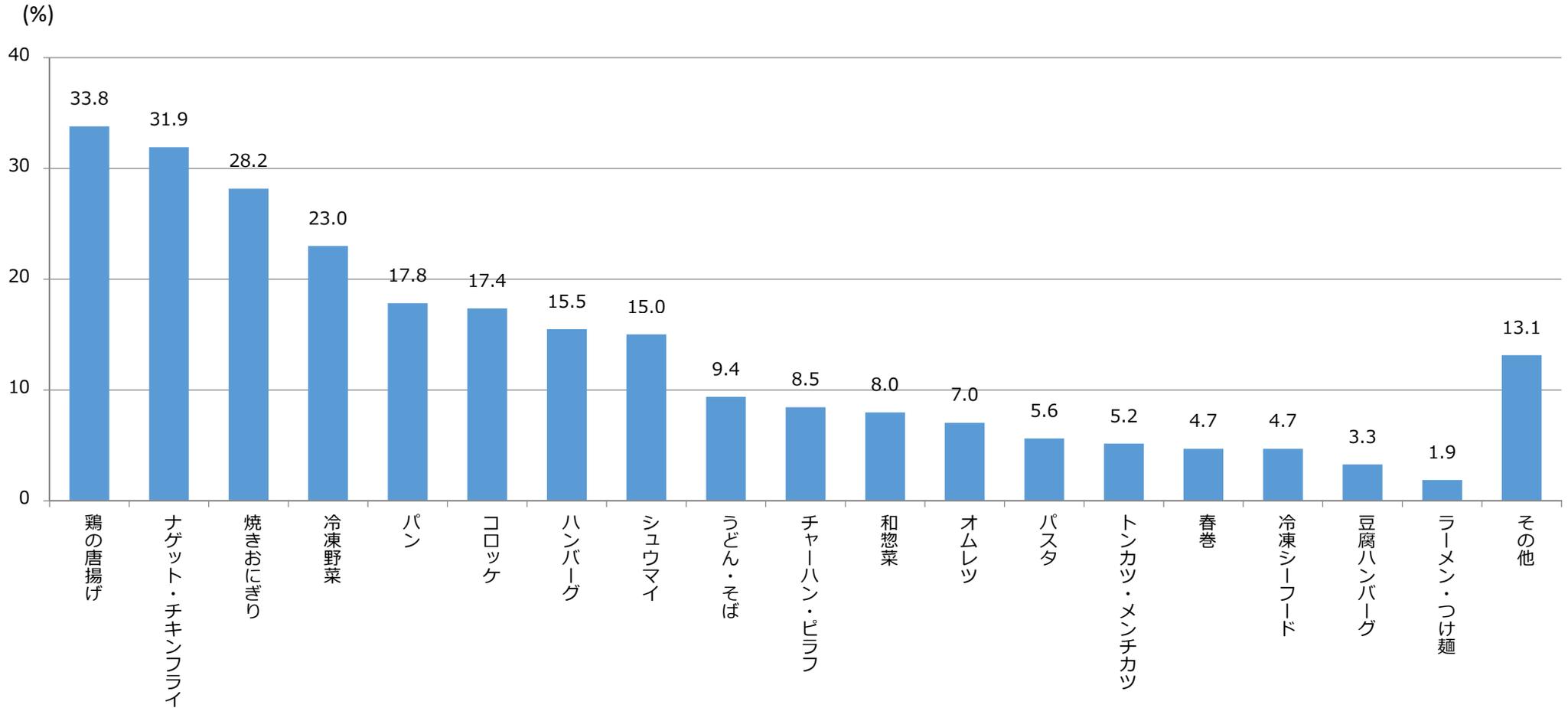
平日の朝食に冷凍食品を利用するか



- 「よく利用する」が4.2%、「たまに利用する」が17.2%で、平日の朝食に冷凍食品を利用する人は少数派だった。
- 小学生の子がいる人は「全く利用しない」割合が低い。

		合計	Q14.平日の朝食に冷凍食品を利用するか			
			よく利用 する	たまに利 用する	あまり利 用しない	全く利用 しない
全体		1018	4.2	17.2	23.0	55.6
働き方・仕事	専業主婦	377	3.4	17.8	22.5	56.2
	有職主婦	624	4.6	17.1	23.7	54.5
子どもの年齢	未就学児	589	3.6	16.5	21.6	58.4
	小学生	350	5.7	20.9	23.1	50.3
	中学生以上	281	3.9	19.2	26.0	50.9
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	4.3	14.4	24.9	56.4
	保育園児の子どもがいる	231	5.2	19.0	20.3	55.4
	子どもに園児はいない	537	4.3	17.7	23.1	54.9
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	4.6	17.2	22.1	56.1
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	3.5	17.2	24.8	54.5
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	3.8	16.9	23.9	55.4
	お弁当作る頻度【低い】	390	4.9	17.7	21.5	55.9

平日の朝食に利用している冷凍食品



- 「鶏の唐揚げ」が最も多く、33.8%。続いて「ナゲット・チキンフライ」「焼きおにぎり」「冷凍野菜」「パン」「コロッケ」「ハンバーグ」…の順。

		合計	Q15.どんな冷凍食品を利用しているか														
			鶏の唐揚げ	ナゲット・チキンフライ	焼きおにぎり	冷凍野菜	パン	コロッケ	ハンバーグ	シューマイ	うどん・そば	チャーハン・ピラ	和惣菜	オムレツ	パスタ	トンカツ・メンチカツ	春巻
全体		213	33.8	31.9	28.2	23.0	17.8	17.4	15.5	15.0	9.4	8.5	8.0	7.0	5.6	5.2	4.7
働き方・仕事	専業主婦	79	35.4	43.0	22.8	22.8	13.9	24.1	20.3	16.5	5.1	8.9	8.9	3.8	5.1	5.1	5.1
	有職主婦	132	33.3	25.8	31.8	23.5	20.5	13.6	12.9	14.4	12.1	8.3	7.6	9.1	6.1	5.3	4.5
子どもの年齢	未就学児	117	34.2	33.3	29.1	23.9	17.9	23.1	13.7	14.5	9.4	8.5	4.3	3.4	6.0	6.0	4.3
	小学生	91	35.2	35.2	28.6	16.5	14.3	16.5	12.1	16.5	9.9	9.9	5.5	6.6	2.2	4.4	3.3
	中学生以上	62	43.5	32.3	19.4	24.2	17.7	14.5	22.6	16.1	8.1	11.3	9.7	6.5	6.5	6.5	4.8
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	48	41.7	39.6	20.8	27.1	22.9	25.0	12.5	14.6	10.4	8.3	8.3	6.3	8.3	4.2	8.3
	保育園児の子どもがいる	55	29.1	25.5	41.8	27.3	20.0	20.0	12.7	12.7	14.5	9.1	3.6	3.6	7.3	9.1	3.6
	子どもに園児はいない	114	34.2	33.3	24.6	21.1	14.9	14.9	18.4	17.5	7.9	9.6	11.4	9.6	5.3	4.4	4.4
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	145	35.2	29.7	26.9	23.4	17.9	17.9	15.2	18.6	10.3	8.3	8.3	8.3	4.8	5.5	6.2
	子どもと一緒に朝食【少ない】	68	30.9	36.8	30.9	22.1	17.6	16.2	16.2	7.4	7.4	8.8	7.4	4.4	7.4	4.4	1.5
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	126	38.9	36.5	22.2	20.6	18.3	19.0	18.3	16.7	11.1	8.7	8.7	8.7	7.1	4.0	5.6
	お弁当作る頻度【低い】	87	26.4	25.3	36.8	26.4	17.2	14.9	11.5	12.6	6.9	8.0	6.9	4.6	3.4	6.9	3.4

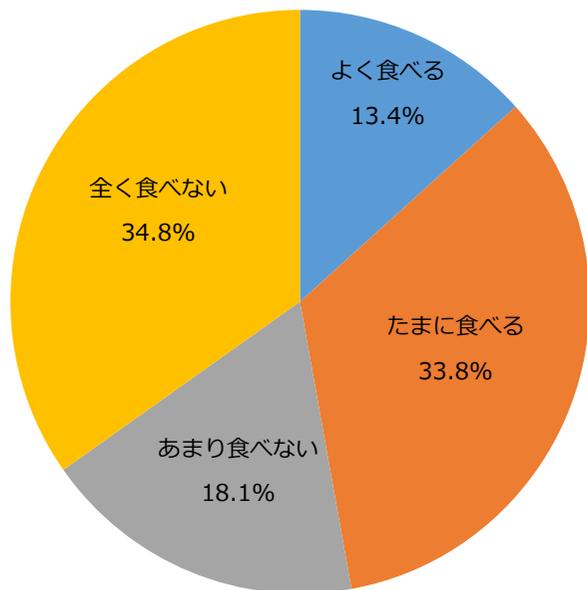
- 専業主婦は「ナゲット・チキンフライ」「コロッケ」が多い。
- 未就学児の子がいる人は「コロッケ」が多く、中学生以上の子がいる人は「鶏の唐揚げ」「ハンバーグ」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人は「鶏の唐揚げ」「ナゲット・チキンフライ」「パン」「コロッケ」が多い。保育園児の子がいる人は「焼きおにぎり」が多い。
- お弁当を作る頻度が高い人は「唐揚げ」が、頻度が低い人は「焼きおにぎり」が多い。

● 多く挙げられたコメント キーワード

食品 (126)、冷凍 (125)、食べる (71)、使う (70)、弁当 (69)、朝 (48)、朝食 (46)、利用 (44)、必要 (31)、パン (21)、多い (21)、思う (16)、特に (16)、作る (14)、買う (14)、理由 (12)、栄養 (11)、子供 (11)、高い (10)

年齢	子どもの年齢	Q16.冷凍食品を「利用しない理由」
47	小学1～3年生、小学4～6年生	あまり加工食品を利用しないように心掛けているのと、手作りをしたいため。
39	小学1～3年生	おかずになるようなものは食べないから。
43	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	お弁当で使うことがあるので朝や夜はあまり使わないようにしている
48	高校・大学	お弁当のおかず(だいたい5～6品)中、1～2品ほど冷凍食品を使う事があるから。あまり冷凍食品を多く利用したくない。
36	0～3歳	はっきりとした理由という理由はないのですが、朝はさくっと作れる手作りのものが習慣です。冷凍食品は夕食に利用することのほうが多いですね。私自身が朝型で、生活の中心は朝。夜は仕事から帰ってドタバタして終わり。。夕食より朝食に重きを置いているからかもしれません？
37	0～3歳、小学1～3年生	パンだから要らないと思う
36	小学1～3年生	パンとヨーグルトと果物(バナナ リンゴ パイナップル)が主なので、冷凍食品は利用していません。
47	小学4～6年生	栄養バランスが悪そうだから
32	0～3歳	解凍する手間も面倒だから
34	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	基本的にごはん+納豆+卵料理なので、おかずをしっかり用意する習慣がないため。
39	小学4～6年生	牛乳とパン、が朝食のメインなので。子どもにお野菜の1品を付けますが、それは夕食の取り分けなので、わざわざ冷凍食品を利用はしません。
58	その他	高くつくし、栄養的に考え、あまり冷凍食品を利用したくないから。
44	小学1～3年生	子供は基本にご飯と汁物で満足している事が多いのでおかずを用意すると食べ切れない事が多いので。
41	0～3歳	常備してある冷凍食品は揚げ物など朝ごはんには向かないものが多いので。
53	高校・大学	朝から 冷凍食品はちょっと重い それなら冷蔵食品のパンケーキなどを使いたい
39	0～3歳、小学4～6年生、中学生	朝から冷凍食品は子供に申し訳ない気がして。なるべくなら手作りのものをたべさせたいと平日頃もっているから。冷凍食品のイメージとしては私が留守の時の非常食みたいなイメージももっているため利用しない。
44	小学4～6年生、高校・大学	普通にすぐ食べられるもの(佃煮やたらこなど)を食べることが多いので
52	高校・大学	弁当のおかずを夕食より多いくらい作ります。それが朝ごはんのオカズになります。品数を多くするように心掛け冷食は入れないように心がけているのでそれを朝のメニューには出すことはないです。
41	小学1～3年生、小学4～6年生	利用したくないのと、罪悪感を感じるため。
53	高校・大学	冷食はお弁当用、またはチャーハン、うどんなどを買っているが、子供が朝はチャーハン類を好まないため
26	0～3歳	冷凍食品はお弁当に使うので、朝食には出さない
40	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	冷凍食品は食物本来の栄養が失われているイメージがあるから
30	4～6歳 (未就学児)	冷凍食品は味が濃いものが多いように感じるため、朝はさっぱりとした薄味のものを食べたい気がするから。

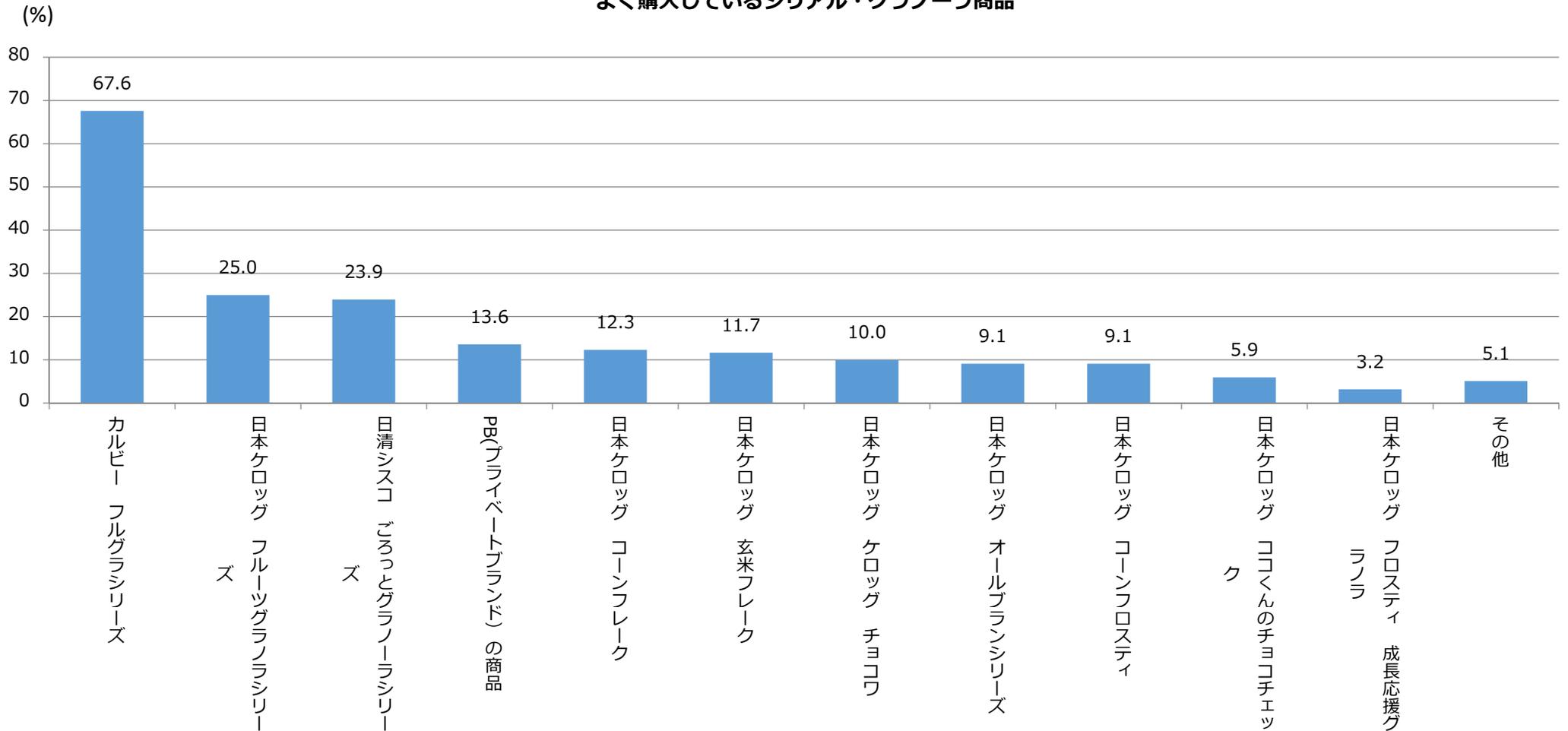
「平日の朝食」にシリアルやグラノーラを食べるか



- 「よく食べる」が13.4%、「たまに食べる」が33.8%で約半数の人は朝食にシリアルやグラノーラを食べている。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q17_1.「平日の朝食」にシリアルやグラノーラを食べるか			
			よく食べる	たまに食べる	あまり食べない	全く食べない
全体		1018	13.4	33.8	18.1	34.8
働き方・仕事	専業主婦	377	12.2	33.2	19.6	35.0
	有職主婦	624	14.1	34.5	16.5	34.9
子どもの年齢	未就学児	589	14.1	34.3	16.5	35.1
	小学生	350	15.1	33.7	17.1	34.0
	中学生以上	281	9.6	36.7	21.0	32.7
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	14.8	35.0	16.0	34.2
	保育園児の子どもがいる	231	15.2	34.6	14.7	35.5
	子どもに園児はいない	537	12.1	32.8	20.5	34.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	13.5	32.6	19.0	35.0
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	13.1	36.2	16.3	34.4
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	14.0	33.9	19.1	33.0
	お弁当作る頻度【低い】	390	12.3	33.6	16.4	37.7

よく購入しているシリアル・グラノーラ商品



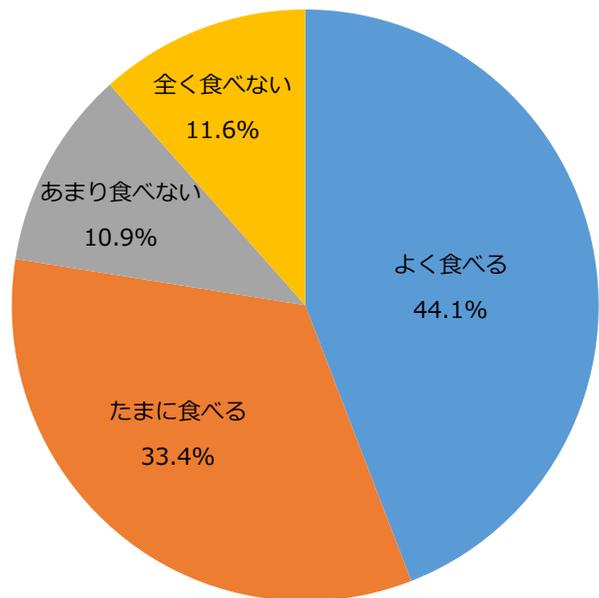
- 「カルビー フルグラシリーズ」が67.6%と圧倒的に多い。続いて「日本ケロッグ フルーツグラノラシリーズ」「日清シスコ ごろっとグラノーラシリーズ」「PB商品」…の順。

● 多く挙げられたコメント キーワード

食べる (70)、好き (40)、ご飯 (18)、高い (18)、お腹 (16)、パン (13)、多い (13)、腹持ち (12)、シリアル (10)、子供 (10)、朝 (9)、悪い (8)、甘い (8)、思う (8)、子ども (7)、値段 (7)、朝食 (7)、糖分 (7)、買う (7)、お菓子 (6)

年齢	子どもの年齢	Q17_3.「平日の朝食」にシリアル・グラノーラを食べない理由
42	4～6歳 (未就学児)	あまりお腹に溜まる感じがしないから。
37	小学1～3年生	いまはまだ小さいので、お菓子感覚に子供はなってしまうので、もう少し大きくなったら食べさせたいと思っています。
40	小学1～3年生、小学4～6年生	お腹いっぱいにならないので
43	中学生	カロリーが高いわりに、腹持ちがしない 甘いのがいや
35	4～6歳 (未就学児)	コーンフレークを食べたがった時期もあったが朝は納豆ご飯が良いと子どもが言うので。
27	0～3歳	ご飯ではなく、お菓子のイメージがあるから
35	小学1～3年生	ご飯とおかずを食べるようにしているから
34	4～6歳 (未就学児)、小学1～3年生	シリアルはおやつだと思います
47	小学1～3年生、高校・大学	なんか食べ慣れなくていやだ。
54	高校・大学	以前はよく食べていたが、美味しくて、つい食べ過ぎてしまい、摂取カロリーが高くなりすぎ、やめた。
34	4～6歳 (未就学児)、小学1～3年生	栄養が物足りない気がする。
48	小学4～6年生、高校・大学	家族の習慣で、パンやご飯を朝食に食べるので
41	4～6歳 (未就学児)、小学4～6年生	牛乳で腹痛になると困る
40	4～6歳 (未就学児)	金額が高いから
52	高校・大学	好きでないから。
48	中学生、高校・大学	子どもは好きだが私はあまり好きでない。
35	4～6歳 (未就学児)	子供の頃から自分が食べなかったので、食べる習慣がないし、食べたいとあまり思わない。
42	4～6歳 (未就学児)	自分でパンを焼いているから
32	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	色んなおかずを食べさせたい
40	4～6歳 (未就学児)	色々な食材を満遍なく食べる方が体にやさしいと感じるので
39	0～3歳、小学4～6年生、中学生	値段が高いのと、一度朝食に食べていたらすぐお腹がすいて昼食までもたなかったから。
37	小学4～6年生、中学生	糖分が多く実はそんなに身体に良い訳ではないとネットで読んだので。
48	中学生	腹持ちが悪そうだから
47	高校・大学	両親も同居なので、和食中心が多く子供達も食べたがらないので。
53	高校・大学	和食なので合わないから。

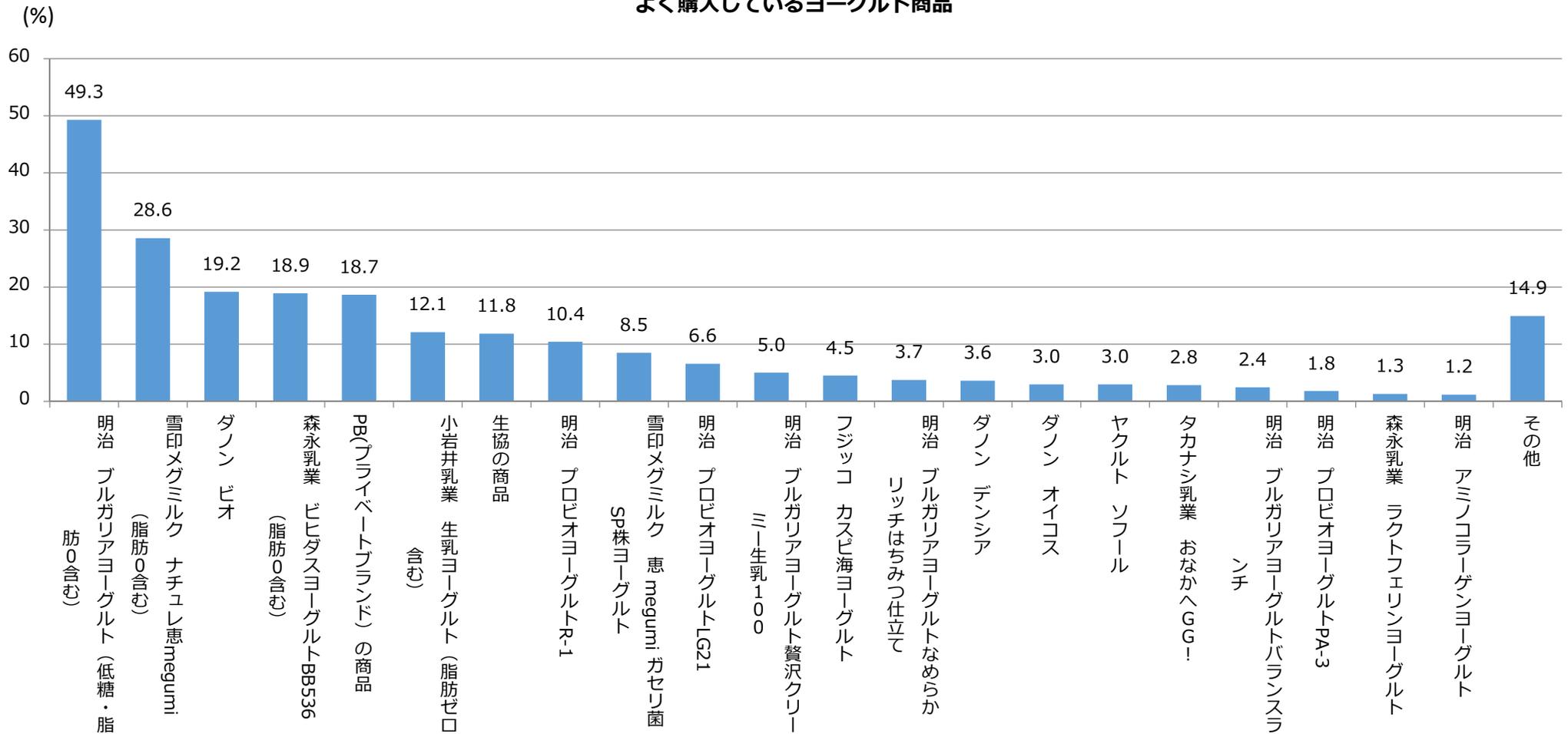
「平日の朝食」にヨーグルトを食べるか



- 「よく食べる」が44.1%、「たまに食べる」が33.4%で、7割以上の人が平日の朝食にヨーグルトを食べている。
- 子どもと一緒に朝食を食べることが少ない人は「よく食べる」が少ない。

		合計	Q18.「平日の朝食」にヨーグルトを食べるか			
			よく食べる	たまに食べる	あまり食べない	全く食べない
全体		1018	44.1	33.4	10.9	11.6
働き方・仕事	専業主婦	377	42.7	34.0	10.1	13.3
	有職主婦	624	45.0	33.0	11.5	10.4
子どもの年齢	未就学児	589	42.4	34.6	11.5	11.4
	小学生	350	46.3	32.0	11.1	10.6
	中学生以上	281	43.1	34.2	10.3	12.5
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	42.0	34.6	11.3	12.1
	保育園児の子どもがいる	231	43.3	32.9	12.6	11.3
	子どもに園児はいない	537	45.3	33.5	9.9	11.4
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	47.6	32.3	10.7	9.5
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	37.3	35.6	11.4	15.7
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	44.6	32.8	10.8	11.8
	お弁当作る頻度【低い】	390	43.3	34.4	11.0	11.3

よく購入しているヨーグルト商品



- 「明治 ブルガリアヨーグルト」が最も多く、49.3%。続いて「雪印メグミルク ナチュレ恵」「ダノン ビオ」「森永乳業 ビヒダスヨーグルト BB536」…の順。

		合計	Q18_2.よく購入しているヨーグルトの商品														
			明治ブルガリアヨーグルト(低糖・脂肪0含む)	明治ブルガリアヨーグルト(脂肪0含む)	雪印メグミルク チョコレート(脂肪0含む)	雪印メグミルク ナ	ダノン ビオ	森永乳業 ビヒダス ヨーグルト(脂肪0含む)	PB(ハート)の商品	小岩井乳業 生乳ヨーグルト(脂肪ゼ口含む)	生協の商品	明治 プロビオヨーグルトR-1	雪印メグミルク 恵株ヨーグルト	明治 プロビオヨーグルトLG21	明治ブルガリアヨーグルト(脂肪0含む)	明治ブルガリアヨーグルト(脂肪0含む)	フジッコ カスピ海ヨーグルト
全体		777	49.3	28.6	19.2	18.9	18.7	12.1	11.8	10.4	8.5	6.6	5.0	4.5	3.7	3.6	3.0
働き方・仕事	専業主婦	287	48.4	28.2	18.1	17.1	17.4	12.2	12.9	10.5	7.7	4.9	3.1	3.8	3.1	3.1	1.7
	有職主婦	477	49.5	28.5	20.1	19.9	19.9	12.4	11.1	10.7	9.0	7.8	6.3	4.8	4.2	4.0	3.8
子どもの年齢	未就学児	449	46.1	28.5	19.2	17.6	20.3	12.7	12.2	8.9	5.8	4.9	3.6	4.0	4.0	2.7	2.9
	小学生	270	51.9	31.5	18.5	23.0	19.3	9.6	11.1	11.5	9.6	5.6	5.9	3.3	4.8	3.0	0.7
	中学生以上	209	55.0	29.2	21.5	19.1	14.8	12.0	12.0	11.0	10.5	8.6	6.7	6.7	3.3	4.8	3.3
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	195	53.3	31.3	18.5	19.0	19.5	10.8	13.3	10.3	6.7	4.1	3.6	5.6	5.1	4.1	4.1
	保育園児の子どもがいる	173	38.7	24.9	20.8	17.9	21.4	13.9	13.3	9.2	4.6	5.2	3.5	3.5	4.6	2.3	2.9
	子どもに園児はいない	416	52.4	29.1	19.2	19.7	17.3	12.3	10.6	11.3	11.3	8.4	6.5	4.6	2.9	4.1	2.9
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	536	47.6	29.7	18.8	18.8	18.7	13.1	11.6	10.6	8.0	6.5	5.6	5.2	4.7	3.4	2.8
	子どもと一緒に朝食【少ない】	241	53.1	26.1	19.9	19.1	18.7	10.0	12.4	10.0	9.5	6.6	3.7	2.9	1.7	4.1	3.3
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	478	50.2	28.5	19.9	20.1	19.2	11.7	12.1	11.7	7.9	7.1	5.6	5.6	4.0	4.6	3.3
	お弁当作る頻度【低い】	299	47.8	28.8	18.1	17.1	17.7	12.7	11.4	8.4	9.4	5.7	4.0	2.7	3.3	2.0	2.3

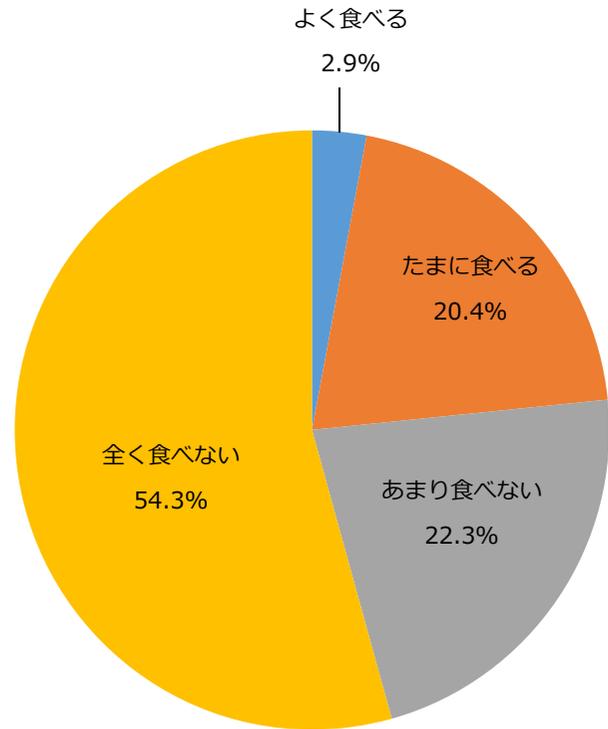
- 中学生以上の子がいる人は「明治ブルガリアヨーグルト」が多い。

● 多く挙げられたコメント キーワード

食べる (42)、夜 (15)、ヨーグルト (12)、時間 (7)、夕食 (7)、好き (5)、多い (5)、ご飯 (4)、合う (4)、朝 (4)、お腹 (3)、デザート (3)、飲む (3)、子供 (3)、習慣 (3)、体 (3)、昼 (3)、冷える (3)、ヤクルト (2)、一緒 (2)

年齢	子どもの年齢	Q18_3.「平日の朝食」にヨーグルトを食べない理由
42	小学1～3年生、中学生	おなかが冷えてしまうため
41	4～6歳（未就学児）、小学1～3年生、小学4～6年生	おやつに食べているから。
37	小学1～3年生、小学4～6年生	お昼には食べますが、朝は忙しいので、食べる時間がないだけです。
41	高校・大学	お腹が痛くなることもある
41	0～3歳	ご飯が多いので合わない。
33	0～3歳	なんとなく。
38	0～3歳、4～6歳（未就学児）	ヤクルトやジョアを飲んでいるから。
46	中学生、高校・大学	ヨーグルトはおやつとして、昼間や午後に食べることも多い
44	小学1～3年生	ヨーグルトは食べないが、代わりにヤクルトを飲んでいるので、栄養的にヨーグルトと同じのため。
39	小学4～6年生	私自身あまり好きではないので。
29	0～3歳、4～6歳（未就学児）	時間がない、ご飯派なので食べ合わせが悪い
33	0～3歳、4～6歳（未就学児）	授乳中なので、なるべく、乳製品を控えているから。もともとはヨーグルト大好きです。
38	4～6歳（未就学児）	他のものでお腹一杯
34	4～6歳（未就学児）、小学1～3年生	体が冷えるから
54	高校・大学	朝から冷たいものを食べない。
30	4～6歳（未就学児）	朝ではなく、夜に食べている
45	4～6歳（未就学児）、高校・大学	朝にお腹をこわすと外出時に困るから。
29	0～3歳	夜に食べた方が体に良いと聞いたから
38	0～3歳	夕食の後に食べるから
47	中学生	夕飯のデザートとして食べるので。

「平日の朝食」にカップスープを食べるか

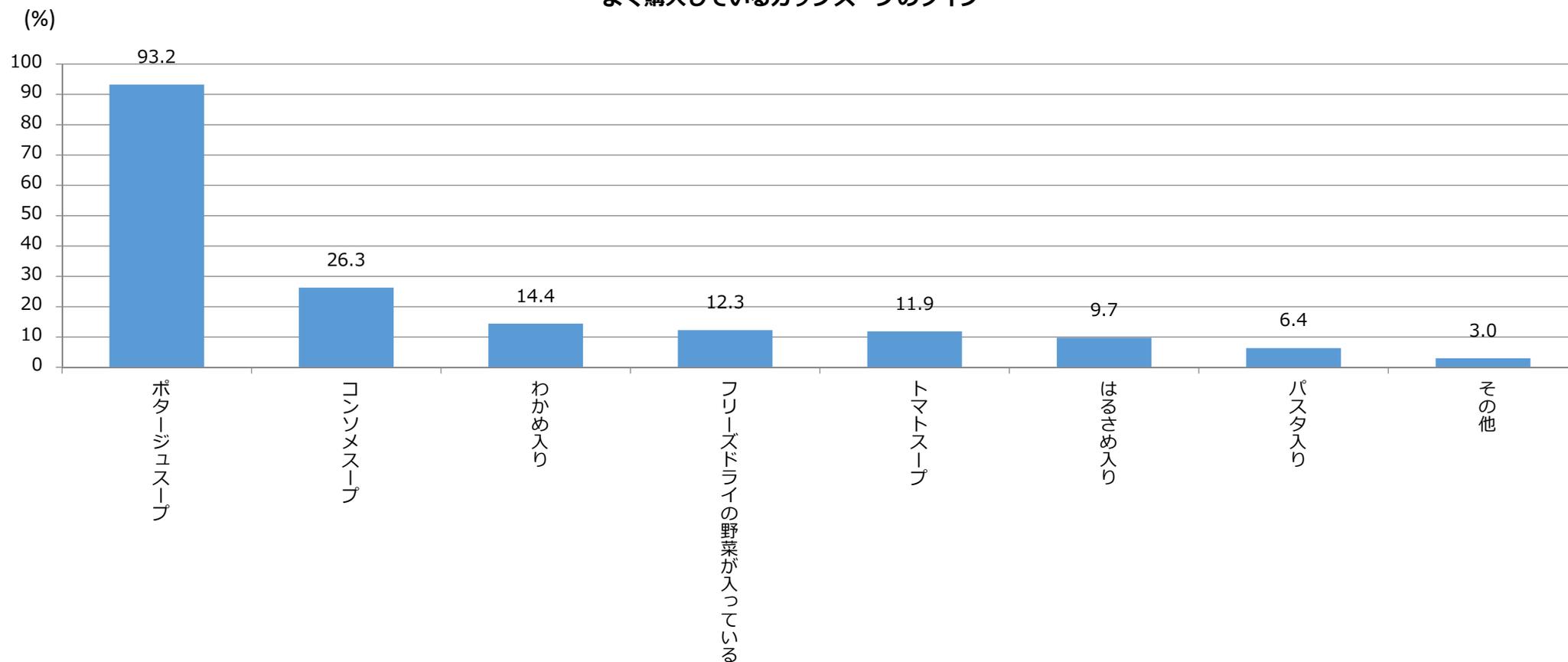


- 「よく食べる」は2.9%、「たまに食べる」は20.4%で、朝食にカップスープを食べている人は2割程度。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q19.「平日の朝食」にカップスープを食べているか			
			よく食べる	たまに食べる	あまり食べない	全く食べない
全体		1018	2.9	20.4	22.3	54.3
働き方・仕事	専業主婦	377	2.1	22.3	21.5	54.1
	有職主婦	624	3.5	19.2	22.9	54.3
子どもの年齢	未就学児	589	3.4	18.2	19.9	58.6
	小学生	350	4.6	22.0	23.4	50.0
	中学生以上	281	1.8	22.4	24.6	51.2
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	4.3	19.5	20.2	56.0
	保育園児の子どもがいる	231	3.9	16.5	22.5	57.1
	子どもに園児はいない	537	2.2	22.5	23.3	52.0
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	3.4	19.7	23.1	53.8
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	2.0	21.9	20.7	55.4
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	2.9	21.3	22.1	53.7
	お弁当作る頻度【低い】	390	3.1	19.0	22.6	55.4

Q19_2.あなたがよく購入しているカップスープのタイプを教えてください。(複数回答可)

よく購入しているカップスープのタイプ



- 「ポタージュスープ」は93.2%で圧倒的に多い。続いて「コンソメスープ」「わかめ入り」「フリーズドライの野菜入り」…の順。

		合計	Q19_2.よく購入しているカップスープのタイプ							
			ポタージュ スープ	コンソメ スープ	わかめ入り	フリーズド ライの野菜 が入っている	トマトスー プ	はるさめ入 り	パスタ入り	その他
全体		236	93.2	26.3	14.4	12.3	11.9	9.7	6.4	3.0
働き方・仕事	専業主婦	92	94.6	26.1	12.0	8.7	5.4	8.7	3.3	2.2
	有職主婦	140	92.1	26.4	15.7	14.3	16.4	10.7	8.6	3.6
子どもの年齢	未就学児	126	93.7	27.8	14.3	11.9	9.5	11.1	7.1	3.2
	小学生	92	93.5	20.7	18.5	12.0	10.9	10.9	6.5	1.1
	中学生以上	67	92.5	31.3	13.4	11.9	13.4	10.4	3.0	3.0
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	60	93.3	31.7	15.0	16.7	11.7	11.7	8.3	3.3
	保育園児の子どもがいる	47	91.5	23.4	19.1	10.6	8.5	12.8	8.5	2.1
	子どもに園児はいない	132	93.9	25.8	13.6	12.1	13.6	9.1	5.3	3.0
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	155	92.3	28.4	14.8	12.9	11.6	8.4	7.1	3.9
	子どもと一緒に朝食【少ない】	81	95.1	22.2	13.6	11.1	12.3	12.3	4.9	1.2
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	150	94.0	28.0	14.7	14.0	15.3	10.0	7.3	3.3
	お弁当作る頻度【低い】	86	91.9	23.3	14.0	9.3	5.8	9.3	4.7	2.3

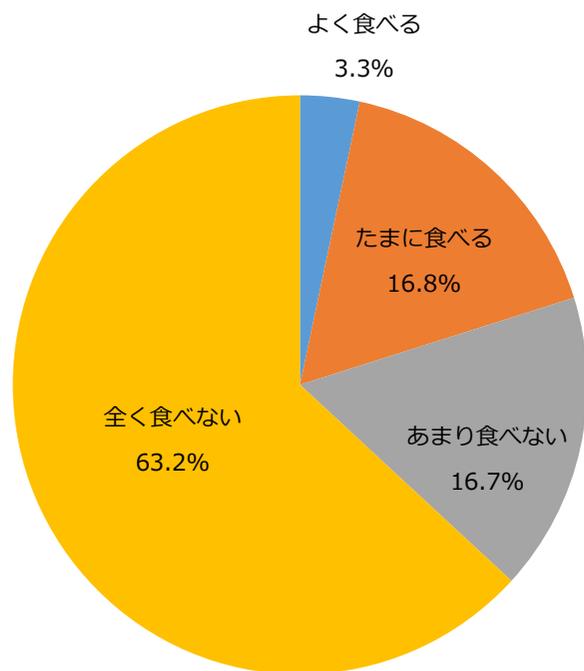
- 中学生以上の子がいる人は「コンソメスープ」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人も「コンソメスープ」が多い。

● 多く挙げられたコメント キーワード

食べる (58)、飲む (40)、味噌汁 (40)、スープ (35)、作る (28)、朝 (27)、時間 (26)、多い (18)、カップ (16)、熱い (15)、コーヒー (14)、好き (14)、思う (12)、高い (11)、買う (11)、朝食 (9)、飲み物 (8)、子供 (8)、手作り (8)、ご飯 (7)

年齢	子どもの年齢	Q19_3.「平日の朝食」にカップスープを食べない理由
40	0～3歳、4～6歳（未就学児）、小学4～6年生	5人分となると作った方が早いから
34	0～3歳、小学1～3年生	あまりカップスープの味が好きじゃない。子ども達は好きなので寒い季節はよく出す。
31	4～6歳（未就学児）、小学4～6年生	お金がもったいないから
32	0～3歳、4～6歳（未就学児）	お昼のお弁当時に食べるから朝はあまり食べない。
42	4～6歳（未就学児）、小学1～3年生	お湯をわかすの面倒、熱いとなかなか食べられない、単価が高い、洗い物が増える。
48	高校・大学	お味噌汁を作るので定番となっているので。
41	4～6歳（未就学児）	カロリーを意識すると、朝からそんなに食べられない
56	高校・大学、その他	コーヒーを飲むので、他に暖かい飲み物を飲もうと思わない。
29	0～3歳	コスパが高いと感じる
31	0～3歳	ごはんが多いため。朝食をメインにしているので、野菜などが取りづらくなる
50	高校・大学	ご飯なので味噌汁を必ず作ります
32	0～3歳	そういう気分にならないから。朝の飲み物はコーヒーが良いから。
51	高校・大学、その他	そこまで時間をかけて食べたくないの。
41	4～6歳（未就学児）、小学1～3年生	そのような習慣がないので、買い置きもないし、考えたことがないため。
50	高校・大学	化学調味料くさいから。
47	中学生	家では冷蔵庫にあるものでスープを作ればいから。ランチ時などには食べます。
50	高校・大学	牛乳とヨーグルトを必ずたべるので、それ以上の汁物は無理
50	中学生、高校・大学	具沢山の味噌汁やミネストローネ、けんちん汁などをいつも作っています。
50	高校・大学	自分で作った物を食べるから。塩分が多いから。添加物化学調味料が入っているから。
37	小学1～3年生、小学4～6年生	若いころは好きで食べましたが、そういえば最近は商品をあまり見なくなりました。
42	小学1～3年生、中学生	身体に悪そうだから。
35	4～6歳（未就学児）、小学4～6年生	値段が高い。味噌汁はタンパク質とビタミンが同時に取れるし、たくさん作れば夜も食べられるので効率がいいから。
32	0～3歳、4～6歳（未就学児）	朝は汁物を食べません。
38	4～6歳（未就学児）、小学1～3年生	冬のみ、パン朝食の時にコーンスープにします
37	4～6歳（未就学児）	非常食に近いと思っているので、例えばキャンプや登山の食事としては食べるが、あえて普段の生活では食べない。塩分が多そうだし、余分な水分になる。

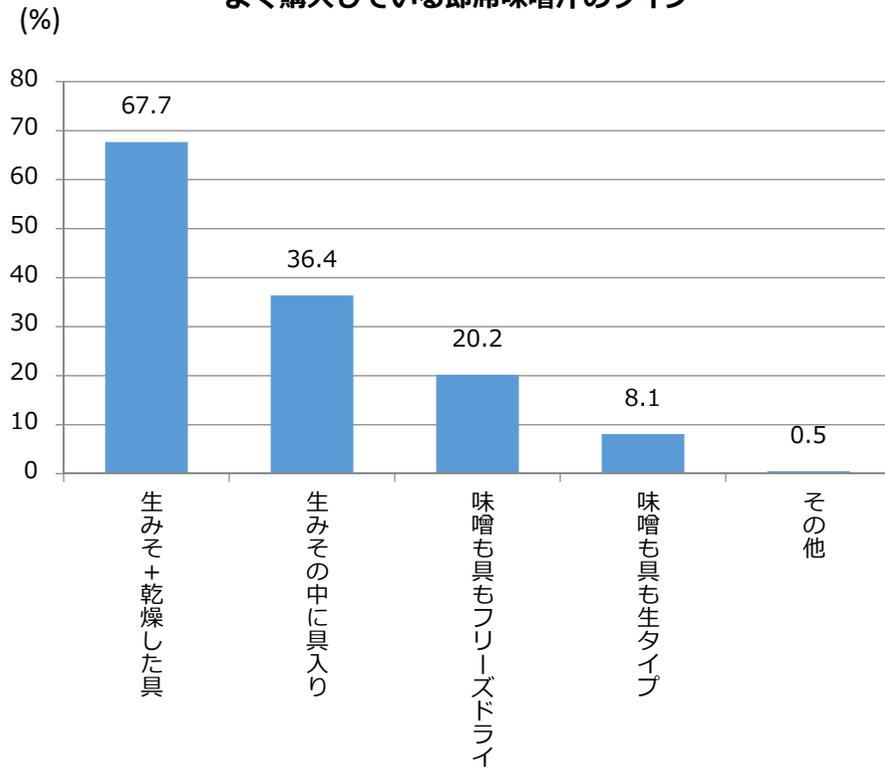
「平日の朝食」に即席味噌汁を食べるか



- 「よく食べる」は3.3%、「たまに食べる」は16.8%で、平日の朝食に即席みそ汁を食べる人は2割弱だった。
- クロス集計での有意差は見られなかった。

		合計	Q20.「平日の朝食」に即席みそ汁を食べているか			
			よく食べる	たまに食べる	あまり食べない	全く食べない
全体		1018	3.3	16.8	16.7	63.2
働き方・仕事	専業主婦	377	3.4	14.3	15.4	66.8
	有職主婦	624	3.4	18.8	16.8	61.1
子どもの年齢	未就学児	589	3.7	14.6	16.6	65.0
	小学生	350	4.6	18.0	17.4	60.0
	中学生以上	281	1.8	21.4	15.7	61.2
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	3.9	13.6	16.3	66.1
	保育園児の子どもがいる	231	5.2	12.1	16.9	65.8
	子どもに園児はいない	537	2.6	20.3	16.6	60.5
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	3.7	15.7	17.9	62.7
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	2.6	19.0	14.3	64.1
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	3.5	17.2	15.1	64.2
	お弁当作る頻度【低い】	390	3.1	16.2	19.2	61.5

よく購入している即席味噌汁のタイプ



- 「生みそ+乾燥した具」が67.7%で最も多い。続いて「生みその中に具入り」「味噌も具もフリーズドライ」「味噌も具も生タイプ」の順。
- 小学生の子がいる人は「生みそ+乾燥した具」「味噌も具もフリーズドライ」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人は「生みその中に具入り」が多い。保育園児の子がいる人は「生みそ+乾燥した具」が多い。

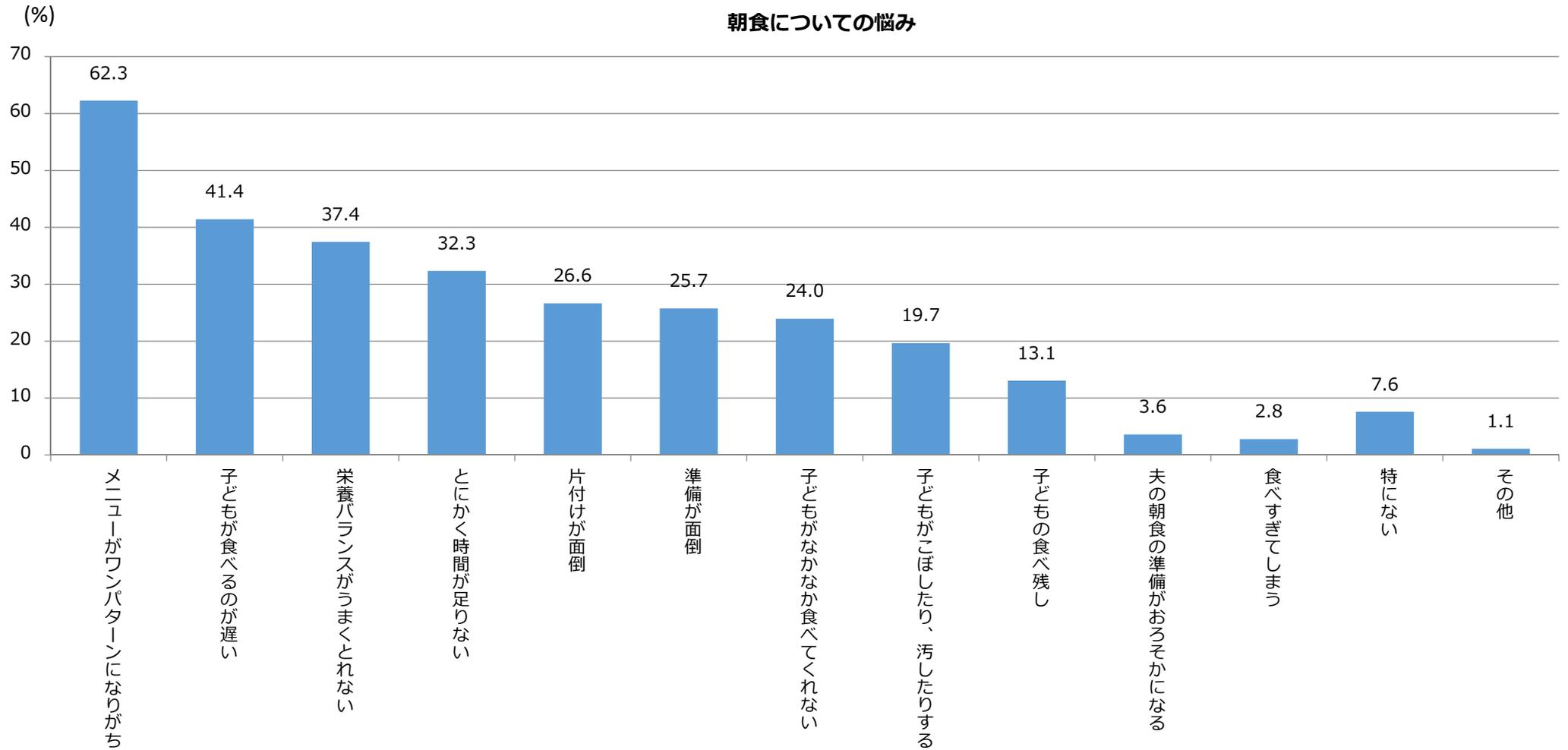
		合計	Q20_2.よく購入している即席みそ汁のタイプ				
			生みそ+乾燥した具	生みその中に具入り	味噌も具もフリーズドライ	味噌も具も生タイプ	その他
全体		198	67.7	36.4	20.2	8.1	0.5
働き方・仕事	専業主婦	66	62.1	40.9	18.2	4.5	1.5
	有職主婦	132	70.5	34.1	21.2	9.8	0.0
子どもの年齢	未就学児	106	67.0	36.8	20.8	5.7	0.9
	小学生	78	76.9	29.5	26.9	9.0	0.0
	中学生以上	60	68.3	38.3	15.0	8.3	0.0
園児の有無	幼稚園児の子がいる	43	60.5	41.9	20.9	9.3	0.0
	保育園児の子がいる	40	77.5	32.5	22.5	7.5	0.0
	子どもに園児はいない	118	67.8	36.4	20.3	8.5	0.8
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	127	66.9	35.4	24.4	9.4	0.0
	子どもと一緒に朝食【少ない】	71	69.0	38.0	12.7	5.6	1.4
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	126	66.7	38.9	18.3	9.5	0.0
	お弁当作る頻度【低い】	72	69.4	31.9	23.6	5.6	1.4

● 多く挙げられたコメント キーワード

パン (83)、食べる (69)、味噌汁 (63)、作る (54)、朝 (37)、飲む (26)、自分 (26)、即席 (26)、多い (24)、手作り (21)、みそ汁 (20)、夜 (17)、時間 (16)、朝食 (15)、合う (12)、好き (11)、塩分 (10)、残り (10)、思う (10)、前日 (10)

年齢	子どもの年齢	Q20_3.「平日の朝食」に即席みそ汁を食べない理由
40	4～6歳 (未就学児)	あまり朝から味噌汁は飲まないから。
42	中学生、高校・大学	お湯沸かすのがめんどくさい
33	4～6歳 (未就学児)	お味噌汁はご飯と一緒に食べるため、朝食ではご飯を食べないから
30	0～3歳、小学1～3年生	ご飯より、パンが多いので
32	0～3歳	そういう気分にならないから。朝の飲み物はコーヒーが良いから。
33	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	パンかシリアルだから。子供がいるので、朝から汁物を出すと汚れて大変だから。
38	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	パンが多いのと、夜に味噌汁を飲む事が多いので、1日1回でいいかと思って。
50	小学4～6年生、中学生	パン食オンリーなので、味噌汁は即席でも食べない。
44	小学4～6年生、中学生	基本、手作り味噌汁があるので。美味しくなくなるというが、夜ご飯の時に倍量作り、温めて朝飲む。どうしても用意できないのにほしいとき以外は、即席のは食べない。
42	4～6歳 (未就学児)、小学1～3年生	作ったほうが安いし、好みにできる。人数がいるときは、即席より早く提供できる。乾燥のはふやけるのに時間かかる、生タイプは絞り出すのに時間がかかる、そしてどれも湯をわかし、かき混ぜる手間！
38	0～3歳、小学1～3年生、小学4～6年生	自分で作るから。即席は具が少ない。
58	高校・大学	主人が高血圧なので、みそ汁はあまり作らないし、即席みそ汁も購入しない。
45	小学4～6年生、中学生、高校・大学	前の日の残りを出すことが多いので不要です。
36	0～3歳	即席みそ汁はお弁当の時だけと決めているから。自宅での朝食時は手作り。
31	4～6歳 (未就学児)	朝は味噌汁はなくていいと思うので
30	0～3歳	味噌汁は昨日の残りで十分だと思うから。
34	4～6歳 (未就学児)	野菜を取りたいので自分で作る

Q21.平日の朝食についての悩みについてあてはまるものをお選びください。(複数回答可)



- 「メニューがワンパターンになりがち」が62.3%で最も多い。続いて「子どもが食べるのが遅い」「栄養バランスがうまくとれない」「とにかく時間が足りない」…の順。

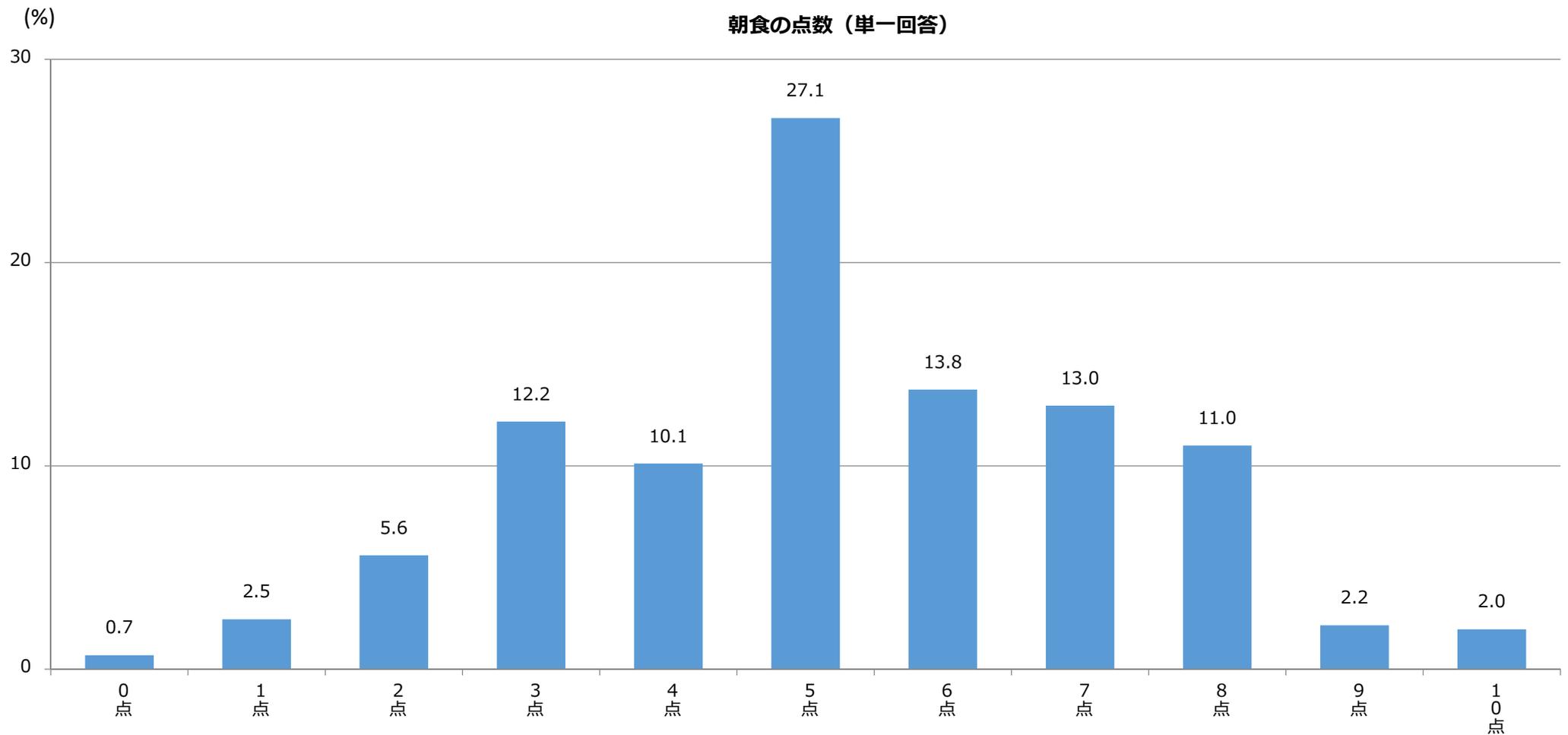
		合計	Q21. 平日の朝食についての悩み												
			メニューがワンパターンになりがち	子どもが食べるのが遅い	栄養バランスがうまくとれない	とにかく時間が足りない	片付けが面倒	準備が面倒	子どもがなかなか食べてくれない	子どもがこぼしたり、汚したりする	子どもの食べ残し	夫の朝食の準備がおろそかになる	食べすぎてしまう	特にない	その他
全体		1002	62.3	41.4	37.4	32.3	26.6	25.7	24.0	19.7	13.1	3.6	2.8	7.6	1.1
働き方・仕事	専業主婦	371	66.3	43.7	40.2	25.9	23.5	25.6	23.7	19.4	14.6	3.8	3.0	8.6	1.1
	有職主婦	614	59.1	40.1	35.8	36.3	28.7	26.1	24.1	20.2	12.5	3.6	2.6	7.0	1.1
子どもの年齢	未就学児	580	66.2	54.0	38.8	35.9	30.9	27.6	32.4	29.7	17.2	4.7	3.3	4.1	1.0
	小学生	345	66.4	49.9	41.7	31.9	28.1	27.8	22.9	16.5	14.2	4.1	1.7	5.8	0.6
	中学生以上	277	55.6	17.3	33.9	26.4	19.9	21.3	11.2	4.7	5.8	1.1	2.5	12.3	1.4
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	255	67.5	56.9	38.0	29.8	27.8	28.2	29.4	24.3	15.3	5.1	1.6	4.3	0.4
	保育園児の子どもがいる	228	62.7	59.2	39.5	43.9	32.0	24.6	40.4	34.2	18.0	3.5	2.2	4.4	2.2
	子どもに園児はいない	526	59.7	26.4	36.3	29.1	24.5	25.5	14.6	11.8	9.7	2.9	3.6	10.6	1.0
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	665	63.3	46.0	38.6	31.3	27.8	25.7	25.6	22.0	15.0	4.1	2.6	6.8	1.4
	子どもと一緒に朝食【少ない】	337	60.2	32.3	35.0	34.4	24.3	25.8	20.8	15.1	9.2	2.7	3.3	9.2	0.6
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	618	63.3	41.7	38.8	30.9	26.2	25.7	22.3	18.4	12.9	3.9	2.4	6.5	0.8
	お弁当作る頻度【低い】	384	60.7	40.9	35.2	34.6	27.3	25.8	26.6	21.6	13.3	3.1	3.4	9.4	1.6

- 未就学児、小学生の子がいる人は「子どもが食べるのが遅い」が多い。未就学児の子がいる人は他にも「子どもがなかなか食べてくれない」「子どもがこぼしたり、汚したりする」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人は「メニューがワンパターン」「食べるのが遅い」「なかなか食べない」が多い。保育園児の子がいる人は「食べるのが遅い」「とにかく時間が足りない」「片付けが面倒」「なかなか食べない」「こぼしたり、汚したりする」が多い。

● 多く挙げられたコメント キーワード

食べる (475)、時間 (206)、子供 (179)、朝 (101)、メニュー (98)、朝食 (97)、パン (95)、子ども (77)、栄養 (70)、ワンパターン (61)、起きる (60)、作る (58)、バランス (57)、ご飯 (55)、思う (55)、遅い (52)、準備 (49)、多い (45)、自分 (42)、早い (42)

年齢	子どもの年齢	Q22.「平日の朝食」時の悩みエピソード
34	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	4歳・1歳の子供たちの準備に追われているため、夫の食事の準備がおろそかになっている。後片付けの手間を減らすために夫がおにぎりによいと言ってくれたので甘えていて申し訳ない思う
36	0～3歳	あと30分早く起きて汁物を作り一汁三菜用意したいと思うのですが起きられません。起きたら起きたで30分動けなかったり。自分が朝食食べコーヒー飲むまで頭も身体も だるく朝は弱いのです。
46	4～6歳 (未就学児)	あまり食費をかけず・・・でも美味しく栄養があり見栄えの良いもの手作りしたい。欲を言うとキリがない!ので子供と笑顔で食べればいいのかよと自分を納得させるこの頃です。
40	0～3歳、小学1～3年生	いつもいつも同じメニューで自分も子供も飽きてしまうことです。でも打開策が見つかりません。。
32	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	いつもパンなどの手軽なもので済ませてしまい、栄養バランスがとれていないようで心配です。最近(は)子供が朝起きてしばらくしないと食べ始めないので朝ごはん(に)時間がかかります。
29	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	おなじメニューになりがちな面もあるので、レパートリーを増やしたいが、時短で簡単な朝食レシピを教えてください!
49	高校・大学	お弁当と平行して用意する余裕がありません。これからの季節は作りおきするわけにもいかず、ますます困ります。
43	中学生、高校・大学	お弁当作りに忙しくて、朝食がおろそかになってしまう。簡単にさっと作れて、栄養バランスの良い朝食のレシピを教えてください!
36	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	こどもがまだ小さいので、食べる時はそばにいないとダメで、食べるのも遅いし遊び始めることを考えると、朝食準備に時間をかけられなくて、ワンパターンになりがち。栄養面を考えるとよくないのもわかるので困ってます
45	小学4～6年生、中学生	ご飯とパンを交互に食べるように出しますが、子供たちの各自でご飯好きとパン好きに分かれてるので、毎日のメニューに困ります
33	0～3歳、4～6歳 (未就学児)	ご飯ならふりかけに味噌汁、ししゃも。トーストならジャム(ブルーベリーかマーメイド、たまに何もなし)をつけて、ウインナーをポイルしてカップスープ。たまにサラダをつけるくらいで、ワンパターンになってしまう。菓子パンは買わないけど、食パンやテーブルロールだけだと味があまりないからか、子どもの食べるスピードが遅くて、ついジャムをつけていいよと言ってしまいが、糖質も気になるし、下手するとジャムで園服が汚れることも…。
40	4～6歳 (未就学児)	テレビを見ながら、後ろを向いて食べたりするので、食べこぼしがあったり、食べるのが遅いので困ってます。幼稚園バスに乗るのに、ギリギリになることもよくあります。
34	0～3歳	とにかくバタバタ。息子に食べさせてから自分のなので、時には自分が食べられないこともあります
39	4～6歳 (未就学児)、小学1～3年生	パンにすると、ジャムや蜂蜜を塗って、食事よりおやつになってしまう。
32	0～3歳、小学1～3年生	メニューがワンパターンになりがちで、夜のうちに準備しておけばいいのですが、疲れて寝てしまうことが多くなかなかできない状態です。上の子は好き嫌いがなく沢山食べてくれるのですが、下の子が好き嫌いがあったり、こちらがトーストを準備していても、自分がコーンフレークを食べたい!と思うと準備しているものを食べてくれなかったりもします。
51	高校・大学	栄養バランスやメニューをきちんとしたものを準備しなければと思いますが、時間が足りなかったり、マンネリ化してしまいます
42	4～6歳 (未就学児)	子どもが早起してもダラダラして朝ごはんを食べなかったり、メニューがワンパターンになりがち。
42	0～3歳	子供の食事が終わるまで着替えなし。ジャムのついた手で触られたり、口に食べ物がいっぱい入った状態でくしゃみしたりするから。



- 「5点」が27.1%で最も多い。続いて「6点」「7点」「3点」の順。

		合計	Q23_1.あなた自身の「平日の朝食」の点数										
			0点	1点	2点	3点	4点	5点	6点	7点	8点	9点	10点
全体		1018	0.7	2.5	5.6	12.2	10.1	27.1	13.8	13.0	11.0	2.2	2.0
働き方・仕事	専業主婦	377	1.1	2.9	4.5	12.2	10.6	29.7	13.3	13.5	8.8	1.6	1.9
	有職主婦	624	0.5	2.2	6.3	12.3	9.9	25.6	13.8	12.7	12.2	2.4	2.1
子どもの年齢	未就学児	589	0.8	2.4	7.1	13.8	10.2	27.8	12.6	12.1	9.3	2.2	1.7
	小学生	350	1.1	2.0	5.1	12.6	7.7	30.3	14.0	12.9	10.6	1.7	2.0
	中学生以上	281	0.0	2.5	3.2	10.7	11.4	24.2	16.0	14.6	12.1	2.8	2.5
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	257	0.8	1.9	5.1	11.3	9.7	29.2	14.8	15.6	8.9	1.6	1.2
	保育園児の子どもがいる	231	0.9	2.2	10.0	16.0	9.1	26.8	10.4	9.1	9.5	3.5	2.6
	子どもに園児はいない	537	0.6	2.8	4.3	11.0	10.8	26.1	14.5	13.2	12.7	1.9	2.2
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	675	0.4	1.8	4.6	11.0	9.3	26.8	14.7	13.8	13.0	2.7	1.9
	子どもと一緒に朝食【少ない】	343	1.2	3.8	7.6	14.6	11.7	27.7	12.0	11.4	7.0	1.2	2.0
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	628	0.3	1.9	5.4	12.1	9.9	26.0	14.6	14.2	11.5	2.4	1.8
	お弁当作る頻度【低い】	390	1.3	3.3	5.9	12.3	10.5	29.0	12.3	11.0	10.3	1.8	2.3

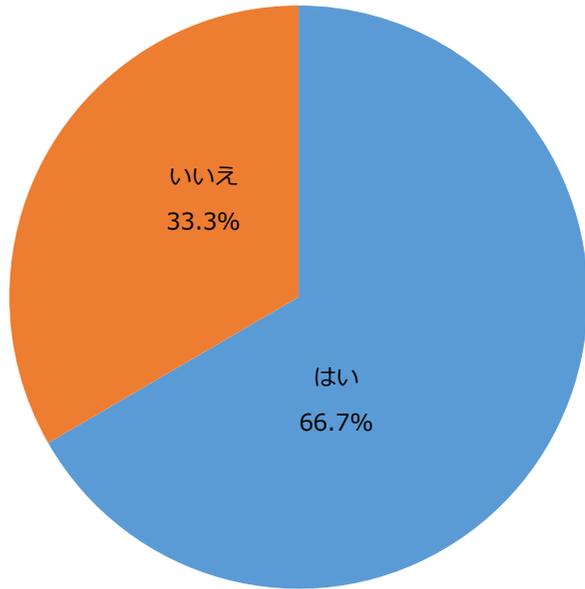
- クロス集計での差異は見られなかった。

● 多く挙げられたコメント キーワード

バランス (203)、栄養 (198)、食べる (187)、思う (113)、メニュー (87)、野菜 (80)、ワンパターン (74)、考える (73)、作る (67)、朝食 (60)、毎日 (54)、時間 (46)、良い (42)、パン (40)、多い (38)、悪い (35)、気 (34)、足りる (30)、少ない (28)、朝 (28)

年齢	子どもの年齢	点数	Q23_2.そのような点をつけた理由
42	4～6歳（未就学児）、小学4～6年生	0点	市販の菓子パンと飲み物だけで済ませているので。
39	0～3歳	1点	全く栄養価も量も足りない（パン1枚だけだったりするので）それでも、以前は全く食べなかったのので1点加えました
44	小学4～6年生、高校・大学	2点	ちゃんとしてる人がSNSに載せているような栄養バランスを考えて見栄えもいい朝食なんて全く取れていないから
43	0～3歳、4～6歳（未就学児）	2点	パンしか食べないときがほとんどなので。栄養バランス的には最悪だと思っている。
42	4～6歳（未就学児）	3点	いつも子供優先なので、時には夫と私は家ではなく会社で朝食をとることがある。できればいつも朝食は家族全員でとりたいところですが。。。
36	0～3歳	3点	果物、チーズ、パンかおにぎりかシリアル。切っただけ、握っただけそのまま食べられるものばかりだから。
32	0～3歳	4点	本当は時間を掛けて野菜もフルーツも食べたいし出来るだけ色々作りたいたいという思いはあるけど出来ていない為。
34	0～3歳	4点	バランスの取れた朝食を取れた日と、時間がなくパン、ヨーグルト、フルーツのみで終わってしまう日とあるため
24	0～3歳	5点	これが我が家の朝食です！という風に他の人に振る舞うのは出来ない
52	高校・大学	5点	お弁当の為に多めに作っているだけなので、朝食には向かない揚げ物とかも朝から出しているからです。
34	0～3歳、4～6歳（未就学児）	5点	だいたい同じメニューなので、もっとバラエティに富んだ朝食を作れば家族も喜ぶと思うから。
28	4～6歳（未就学児）	6点	サラダなどで野菜はとれていますが、野菜不足かと思いました
32	0～3歳、4～6歳（未就学児）	6点	一応バランスがとれるようには気をつけてるが、平日の朝ご飯は、ほぼ同じメニューになってしまっているの。
44	小学1～3年生	7点	ゆっくり食べて・・・とは出来ないので必要な栄養を口に入れる。と言う感じなので。時間が無い時は片付けや夕食の下準備をしながら食べている事もある。
31	0～3歳	7点	しっかり食べてはいるが、栄養バランスは取れていないと思うから。野菜ジュースとフルグラは摂っているが野菜が足りていない。
54	その他	8点	野菜系は野菜ジュースを取っているし、乳製品もタンパク質も取っていて割とバランスはいいと思うので
48	高校・大学	8点	朝食は大事だと思っており、バランスを考え、寝起きでも食べれるようにおかずに変化をもたせているから。
35	0～3歳	9点	概ね満足してますが、手作りの野菜スムージーはもっと美味しく作れるんじゃないかと、試行錯誤してます。
42	中学生	10点	1日30品目を目安に朝と夕で食材を考えているので、バランス良く食べているいると思うから。
35	4～6歳（未就学児）、小学4～6年生	10点	栄養のバランスは完璧。塩分も少ないし、添加物も少ない。動物性、植物性のタンパク質も摂取できている。

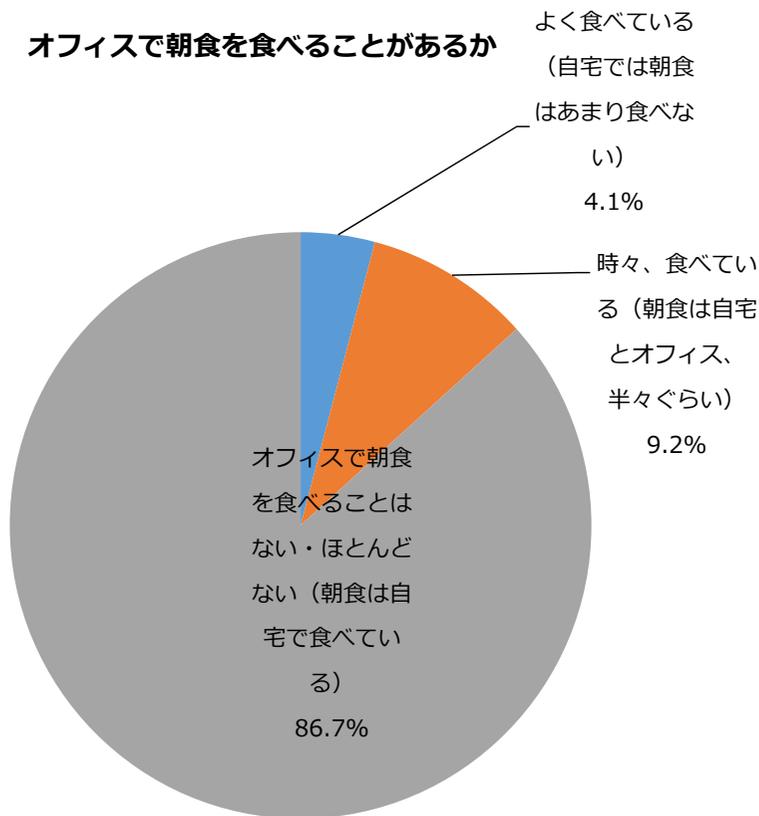
職場はオフィスか



- 「はい」は66.7%、「いいえ」が33.3%だった。
- 中学生以上の子がいる人は「いいえ」が多い。
- 幼稚園児の子がいる人も「いいえ」が多い。
- 保育園児の子がいる人は「はい」が多い。

		合計	Q24.あなたの職場はオフィス（事務所）？	
			はい	いいえ
全体		624	66.7	33.3
働き方・仕事	専業主婦	0	0.0	0.0
	有職主婦	624	66.7	33.3
子どもの年齢	未就学児	326	69.9	30.1
	小学生	220	62.3	37.7
	中学生以上	200	58.5	41.5
園児の有無	幼稚園児の子がいる	88	54.5	45.5
	保育園児の子がいる	212	74.1	25.9
	子どもに園児はいない	330	64.2	35.8
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	411	68.6	31.4
	子どもと一緒に朝食【少ない】	213	62.9	37.1
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	398	66.3	33.7
	お弁当作る頻度【低い】	226	67.3	32.7

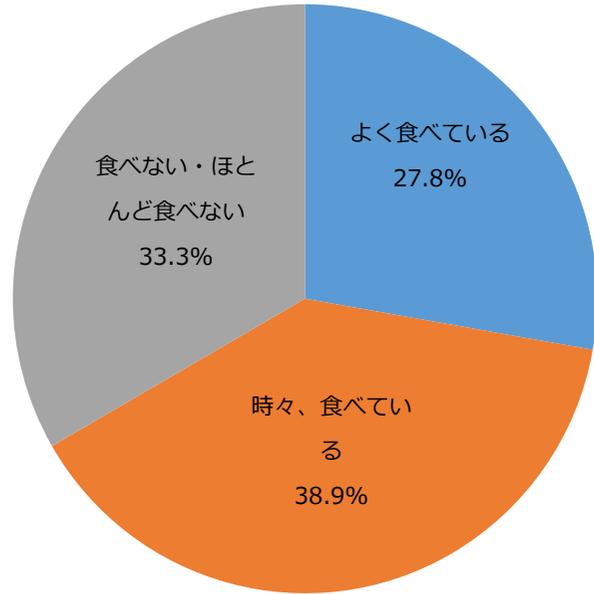
オフィスで朝食を食べることがあるか



- 「よく食べている (自宅では朝食はあまり食べない)」人は4.1%、「時々、食べている (朝食は自宅とオフィス、半々ぐらい)」は9.2%で、オフィスで朝食を食べている人は少数派。
- 幼稚園児の子がいる人、子どもと一緒に朝食を食べる頻度が少ない人は「オフィスで朝食を食べることはない」が多い。

		合計	Q25. オフィスで朝食を食べるか		
			よく食べている (自宅では朝食はあまり食べない)	時々、食べている (朝食は自宅とオフィス、半々ぐらい)	オフィスで朝食を食べることはない・ほとんどない (朝食は自宅で食べている)
全体		413	4.1	9.2	86.7
働き方・仕事	専業主婦	0	0.0	0.0	0.0
	有職主婦	413	4.1	9.2	86.7
子どもの年齢	未就学児	228	3.5	9.2	87.3
	小学生	137	5.1	8.8	86.1
	中学生以上	114	3.5	8.8	87.7
園児の有無	幼稚園児の子がいる	48	6.3	12.5	81.3
	保育園児の子がいる	157	3.2	8.3	88.5
	子どもに園児はいない	209	4.3	9.1	86.6
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	280	2.1	8.6	89.3
	子どもと一緒に朝食【少ない】	133	8.3	10.5	81.2
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	261	5.0	8.4	86.6
	お弁当作る頻度【低い】	152	2.6	10.5	86.8

朝食に栄養補助食品を食べることがあるか



- 「よく食べている」は27.8%、「時々食べている」が38.9%。
- お弁当を作る頻度が高い人は「よく食べている」が多い。

		合計	Q26.朝食に栄養補助食品を食べることがあるか		
			よく食べている	時々、食べている	食べない・ほとんど食べない
全体		54	27.8	38.9	33.3
働き方・仕事	専業主婦	0	0.0	0.0	0.0
	有職主婦	54	27.8	38.9	33.3
子どもの年齢	未就学児	29	31.0	34.5	34.5
	小学生	19	31.6	42.1	26.3
	中学生以上	13	15.4	38.5	46.2
園児の有無	幼稚園児の子どもがいる	9	22.2	22.2	55.6
	保育園児の子どもがいる	18	33.3	44.4	22.2
	子どもに園児はいない	27	25.9	40.7	33.3
朝食を子どもと食べるか	子どもと一緒に朝食【多い】	30	30.0	40.0	30.0
	子どもと一緒に朝食【少ない】	24	25.0	37.5	37.5
お弁当	お弁当作る頻度【高い】	34	35.3	29.4	35.3
	お弁当作る頻度【低い】	20	15.0	55.0	30.0