

朝ごはん
たべた？

朝食白書



全国1万人の朝食実態調査



Calbee

カルビー株式会社



目次

P.3 朝食白書とは

P.4 「朝食」のいいこといくつか知ってますか？

朝食白書 総論

- P.6 ① ライフステージと朝食 世代間で広がる朝食格差
- P.7 ② ライフコースと朝食 見えてきた多様な朝食の風景
- P.8 ③ 朝食で食べているもの いつからパン派？年齢とともに主食が変化
- P.9 ④ 朝食に求めること・課題 最大の課題は「バランスよく栄養が摂れること」
- P.10 ⑤ 朝食重視度 欠食率と関係が？若年層ほど軽視の傾向
-

朝食白書トピックス

- P.11 ① 朝食欠食の3大理由とは
- P.12 ② 朝食のライバルは身だしなみ？
- P.13 ③ 朝食キャンセル。多いのは若年層と一人暮らし
- P.14 ④ 子育てママは朝食時間に余裕がない
- P.15 ⑤ 適度なりモートワークがしっかりいい朝食につながる
- P.16 ⑥ 朝食準備の意識に男女で大きな差
- P.17 ⑦ 朝食をほぼ毎日食べる人は幸福度が高い
-

P.18 調査から見えてきた「朝食キャンセル」の実態

P.19 からだも心も整えてくれる「朝食」のためにできること

P.20 人生100年時代。朝食は、その力になる。



朝食白書とは



人生100年時代。

カルビー「フルグラ®」は、健康寿命への貢献を目指して
2018年より「100年朝食プロジェクト」を始動しました。

そして、「朝食欠食をなくしたい」という思いから、
この度、全国15歳から89歳の男女1万人の朝食への行動や意識を調査し、
「朝食白書」としてまとめました。

朝食に求めることや課題など、朝食に関する実態を把握し、
より多くの人々が「しっかりいい朝食」を摂れるよう、
さまざまな取り組みに活かしてまいります。

■調査概要

調査対象：15～89歳の男女

調査地域：全国

調査方法：インターネットリサーチ

調査時期：2024年12月3日(火)～12月6日(金)

有効回答数：10,304サンプル

※業種排除：製造業(食料・飲料)、出版・印刷関連産業、放送業、調査業・広告代理業、卸売・小売業(食料・飲料)

サンプル数	10代	20代	30代	40代	50代	60代	70代	80代	合計
男性	644s (513s)	644s (590s)	644s (651s)	644s (827s)	644s (786s)	644s (674s)	644s (681s)	644s (334s)	5152s (5056s)
女性	644s (488s)	644s (558s)	644s (622s)	644s (799s)	644s (775s)	644s (697s)	644s (793s)	644s (515s)	5152s (5247s)

※市場の構成比に合うようウェイトバックを実施 ※上段：回収サンプル数 下段：ウェイトバック後のサンプル数

※白書内各ページに記載のn数は、ウェイトバック後のサンプル数となります。

■調査目的

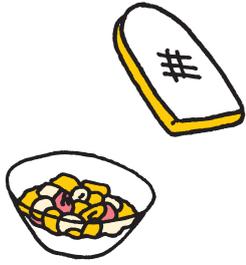
- 朝食における行動や意識、朝食に求めることや課題、さらに欠食状況や欠食理由など、朝食に関する実態を把握し、より多くの人々が「しっかりいい朝食」を摂取できるようにするためのデータを得ること。
- 「朝食白書」に記載する内容となるデータを得ること。

■欠食について

- 本調査では、朝食を「ほとんど毎日食べる(週6日以上)」以外を「欠食あり」と定義しています。

調査を行った
2024年は
こんな年

- 能登半島地震と豪雨
- 20年ぶり新紙幣発行始まる
- 自民党総裁選挙・石破政権誕生
- 出生数72万人台で過去最少を更新
- 令和の米騒動(コメの品薄・価格高騰)
- 日経平均株価初の4万2000円台
- 消費者物価指数(総合指数)前年比2.7%上昇
- アサイーボウルの流行



「朝食」のいいこと いくつ知っていますか？



朝食を毎日食べることは身体にいいと知っていても、具体的にはどんなふうがいいのか、ご存じですか？ 身体を目覚めさせ、エネルギーをチャージして1日の活力あふれるスタートをサポートする朝食の「いいこと」をまとめてご紹介します。

1日のエネルギーを チャージ

私たちは寝ている間もエネルギーを使っているため、起きた時はエネルギーや、エネルギーをつくるための栄養が不足している状態です。朝食を食べることは、必要なエネルギーや栄養を補給し、全身を起動して活力に満ちた1日をスタートするための大切な行為なのです。

勉強も仕事も運動も パフォーマンスUP

朝食を毎日食べる人は、学校の成績や学力テストの点数、体力測定の結果などがよいことが報告されています。朝食によって脳に必要な栄養素が補給されることで集中力が高まったり、代謝が促進されることなどが、心身のパフォーマンスに良い影響を及ぼすようです。

体内時計は 朝食でリセット

人間の身体には「体内時計」があり、睡眠や体温、血圧やホルモン分泌などのリズムをつかさどっています。体内時計の周期は1日24時間よりも少し長いので、朝食によってリセットしないと生活リズムとのずれが生じ、寝起きがつかなくなったり寝つきが悪くなることがあります。

朝食欠食は 栄養不足に

朝食を毎日食べる人は、そうでない人に比べて栄養素や食品の種類を多く摂ることができるという報告があります。朝食を摂らないと食事回数が減ってしまうため、1日に必要なエネルギーや栄養が不足する可能性があります。



朝食で 肥満防止

朝食を摂らないと、身体はエネルギー不足に対応するため、昼食や夕食で摂ったエネルギーを脂肪として蓄えようとしています。一方、朝食を摂ると体温が上昇して維持されるため、エネルギー消費量が増加。昼食までの空腹感も抑えられるので食べすぎも抑えられます。

朝食を食べないと 生活習慣病のリスク上昇

朝食を摂らないと、1回の食事で食べる量が多くなったり、食べるスピードが速くなったりしがちに。早食いになることで、満腹中枢に信号が届く前に食べ終えてしまい、過食にもつながりやすくなります。その結果、高脂血症や糖尿病、高血圧など生活習慣病のリスクを高めることが明らかになっています。

胃腸を活性化し 排便をスムーズに

朝、空っぽの胃の中に食べ物が入ると、その刺激によって大腸が反射的に収縮し、食べ物を送り出そうと活発に動き始めます。便秘に悩む人にとっては朝食後が最大の排便チャンスと言えます。朝食を食べないと生活リズムが乱れ、便秘につながることもあります。

朝食を食べて ストレスケア

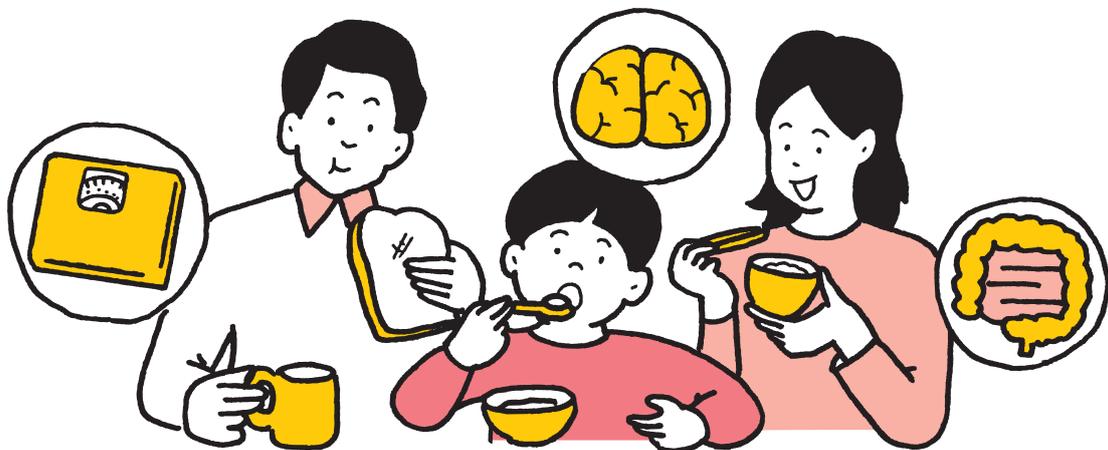
朝食を毎日食べる人はそうでない人と比較して、ストレスを感じていない人が多いことが報告されています。また、「イライラする」「集中できない」といった訴えが少なく、心の状態を良好に保つことができているというデータもあります。

代謝を高めて 疲れにくい身体に

朝食を摂らないと体温や代謝が上がりにくくなり、エネルギー不足が疲れやすさも招きます。朝食を摂ることで便秘が改善すると、免疫をつかさどる腸内環境も良好に。さらにビタミンやミネラルたっぷりの朝食は疲れにくい体づくりに役立ちます。

フレイル予防にも 朝食が大切

歳をとって身体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態をフレイルと言い、そのまま放置すると要介護状態になる可能性が。その予防として大切なのが、朝食も含めて3食しっかり食べること。特にたんぱく質は筋力維持のため意識して摂ることが大切です。



出典：文部科学省「家庭で・地域で・学校でみんなで早寝早起き朝ごはん—子どもの生活リズム向上ハンドブック—」(平成19年度)、文部科学省「朝食欠食と生活習慣病」、農林水産省「食育の推進に役立つエビデンス(根拠)(2)朝食を毎日食べるとどんないいことがあるの?」、農林水産省「子どもの食育」、厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド2023」、厚生労働省「e-ヘルスネット 体内時計」、厚生労働省「食べて元気にフレイル予防」

ライフステージと朝食

世代間で広がる朝食格差

年齢別に見た朝食との関わりでは、まず朝食欠食率に注目。ほぼ毎日朝食を食べる人は74.8%ですが、70代以上の高齢層の90%以上がほぼ毎日食べているのに対し、20代では57.6%と若年層の朝食欠食傾向が明らかになりました（※P10総論⑤参照）。また、朝食を食べる理由や、朝食に求めること・重視することなども、ライフステージによって違いが見られました。

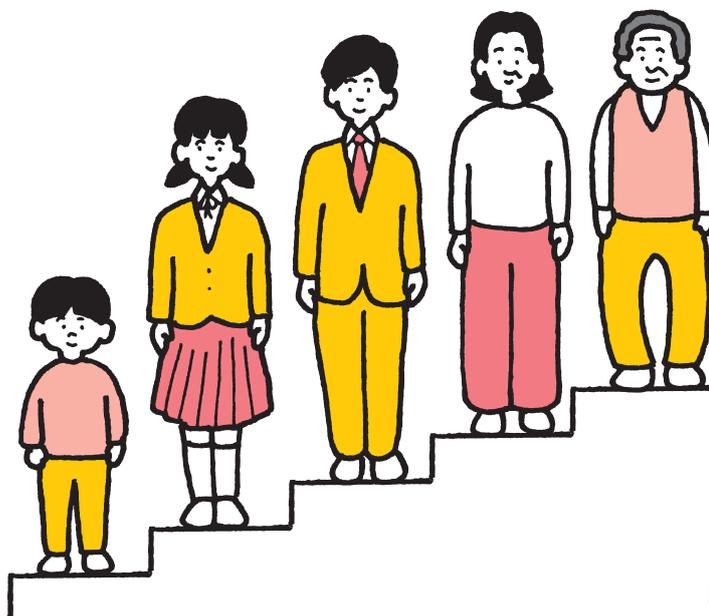
	幼児～中学生※	高校生・専門学校生・ 大学生・大学院生	壮年(18歳～44歳) ※社会人(学生除外)	中年(45歳～64歳)	高年(65歳～)
欠食率	幼児～小学生 10%未満 中学生 15%	30%	38%	27%	9%
朝食実態	中学生の欠食率は15%と幼児～小学生に比べて相対的に高い結果になった。 また、幼児においては「食ベムラ」、小学生においては「お菓子ばかり食べる」、中学生においては「朝なかなか起きれない」と「朝」や「食」に関する悩みが多く挙がった。	欠食率は30%。“ご飯派”が多いのも特徴。朝食には、“空腹感を満たせる・腹持ちがいいこと”や“集中力の向上”など、日常生活(学生生活)に支障をきたさないことを求めている様子。朝食を食べない理由は、平日は「時間がない」、休日は「長く寝たい」が1位。	欠食率は38%。朝食重視度が全ライフステージの中で最も低い。平日はご飯派が多いが、休日は逆転しパン派が多くなる。朝食には、“空腹感を満たせること”や“睡眠時間の確保・時短”を求めていることから、日々の疲れや忙しさで朝食を食べない人が多い可能性。	欠食率は27%。“幸せではない”が5人に1人と高いのが特徴。平日・休日ともに“パン派”が多い。朝食を食べることが習慣である人が増え始める。朝食で重視するのは“少ない時間で手軽に食べられること”、必要な機能は“エネルギー補給”“心の安定”。	欠食率は9%と低い。ご飯派よりもパン派が多い。朝食は“習慣だから”食べている人が多い。朝食には、“バランスのよい栄養”を求めている。必要としている機能で“体内時計のリセット”が高いのが特徴的。朝食を食べながら新聞を読むのはこの年代に多い。

※幼児～中学生の回答対象者：同居している親

※サンプル数：幼児n=761 小学生n=753 中学生n=472

高校生～大学院生n=1,120 壮年n=3,010

中年n=3,235 高年n=2,909



ライフコースと朝食

見えてきた多様な朝食の風景

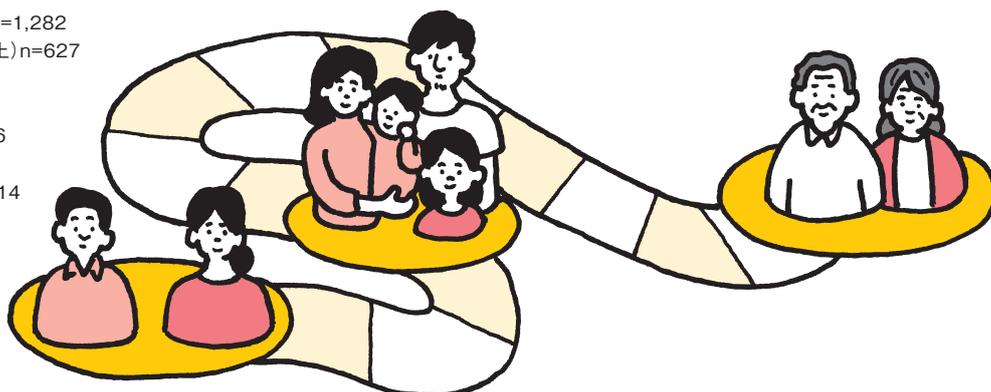
ライフコース別では、**独身一人暮らしの現役世代（～59歳）の朝食欠食率が45%と最多**。また、**子どもがいる世帯では欠食率は下がるものの、朝食準備も食べる時間も余裕がないという回答が多く、忙しい朝の風景が浮き彫りになりました**。**シニア世代は一人暮らしでも現役世代より欠食率が下がり、夫婦ではさらに欠食率が低くなっています**。

独身	一人暮らし・現役世代 (～59歳)	一人暮らし・シニア世代 (60歳以上)	親族等と同居	配偶者無し子どもあり ※シングルマザーなど
欠食率	45%	16%	32%	21%
朝食実態	45%とほぼ半数が欠食だが、平日が高めで休日は25%。全ライフコース中で朝食重視度が最も低く、「シリアル派」がやや高い。朝食に関する時間に余裕がなく、欠食理由は平日・休日とも「少しでも長く寝ていたい」が1位。朝食に安さを求めているのも特徴。	欠食率は16%。職業のボリュームゾーンは無職で、リタイア後の人が多いか。不調として筋肉の衰えを感じている方が多い。朝食を食べる理由は「健康的な生活習慣を保つため」が1位。朝食に求めることは「バランスのよい栄養」で、現役世代よりパン派が増加。	欠食率は32%。職業のボリュームゾーンは学生、次に会社員。朝食は自分や母親が準備するが、時間に余裕がないと感じている。朝食に求めることは「味がおいしいこと」が最も高く、課題は「栄養バランス」「飽きないメニューであること」と内容重視が特徴。	欠食率は21%。社会人の子どもと同居している方が多い。朝食に関する時間にはあまり余裕がない。朝食に求めるのは「調理時間の短さ」と「栄養バランス」。必要な機能は「エネルギー補給」「免疫力の強化」が続くのが特徴的。

既婚	夫婦子どもあり・現役世代 (～59歳)	夫婦子ども無し・現役世代 (～59歳)	夫婦・シニア世代 (60歳以上)
欠食率	25%	33%	9%
朝食実態	欠食率は25%。幼い子どもとの同居が多く、会社員が職業のボリュームゾーン。50%超が「平日朝食に関する時間に余裕がない」。朝食に求めるのは「少ない時間で手軽に食べられること」「子どもが食べてくれること」。朝食時には40%が家族と会話している。	欠食率は33%。朝食重視度はライフコース別の中では2番目に低い。会社員のボリュームが大きく、朝食に関する時間は余裕がない。朝食に求めるのは「少ない時間で手軽に食べられること」。朝食時の会話は子どもがいる同年代夫婦より10ポイント以上少ない。	欠食率は9%と低い。幸福度のスコアが高いのが特徴。朝食に関する時間には比較的余裕がある。朝食に求めるのは「バランスよく栄養がとれること」。食べない理由は「朝に空腹を感じることはないから」が、平日・休日ともに最も多い。

※サンプル数：

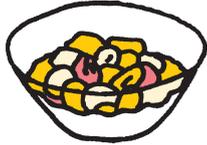
- 独身・一人暮らし・現役世代(～59歳)n=1,282
- 独身・一人暮らし・シニア世代(60歳以上)n=627
- 独身・親族等と同居n=2,341
- 独身・配偶者無し・子どもありn=300
- 既婚・夫婦子どもあり(～59歳)n=1,976
- 既婚・夫婦子ども無し(～59歳)n=853
- 既婚・その他の夫婦(60歳以上)n=2,714



朝食で食べているもの

いつからパン派？ 年齢とともに主食が変化

平日の主食としてご飯を食べているのは10代～30代が多く、年代が上がるると共にご飯派の比率は低下。40代でご飯派とパン派の割合が逆転し、さらに60代以上は半数以上がパン派となっています。主食以外に食べられているものとしては、コーヒー・紅茶や味噌汁の他、たんぱく質が摂れるヨーグルト等の乳製品や卵料理が上位にあがっています。

主食	ご飯派	パン派	シリアル派
			
平日主食	41.3%	46.6%	4.6%
休日主食	34.9%	52.6%	4.4%
自分で朝食を準備	71.4%	80.8%	93.2%

※朝食喫食者ベース(n=9,416) ※ご飯派にはおにぎり、チャーハン、丼もの、カレーライスなどを含み、パン派には菓子パンやサンドイッチ、ハンバーガーなどを含む。

平日・休日ともに、「パン派」が「ご飯派」を上回る結果に。ご飯派は平日に多く、パン派は休日に増えるのが特徴。自分で朝食を準備するのは「シリアル派」が最も多く9割以上。

● 年代別主食割合(平日)

	ご飯派	パン派	シリアル派
10代 (n=938)	61.0%	31.8%	3.0%
20代 (n=998)	49.1%	36.5%	5.3%
30代 (n=1,123)	46.6%	40.8%	5.6%
40代 (n=1,435)	43.3%	45.1%	5.1%
50代 (n=1,377)	35.0%	49.5%	5.1%
60代 (n=1,286)	34.0%	53.3%	5.2%
70代 (n=1,421)	31.6%	57.3%	3.7%
80代 (n=837)	37.5%	52.1%	3.5%

※朝食喫食者ベース(n=9,416)

※主食として「その他」を選んでいる人の数値は省略しているため、ご飯派+パン派+シリアル派の合計は100%となりません。

主食以外に 食べているもの(平日)

- 1位 ヨーグルト・牛乳・乳酸飲料
- 2位 コーヒー・紅茶
- 3位 味噌汁
- 4位 卵料理
- 5位 果物
- 6位 野菜副菜
- 7位 発酵食品(納豆、漬物、キムチなど)
- 8位 前日の夕食の残り
- 9位 スープ・シチュー
- 10位 野菜ジュース

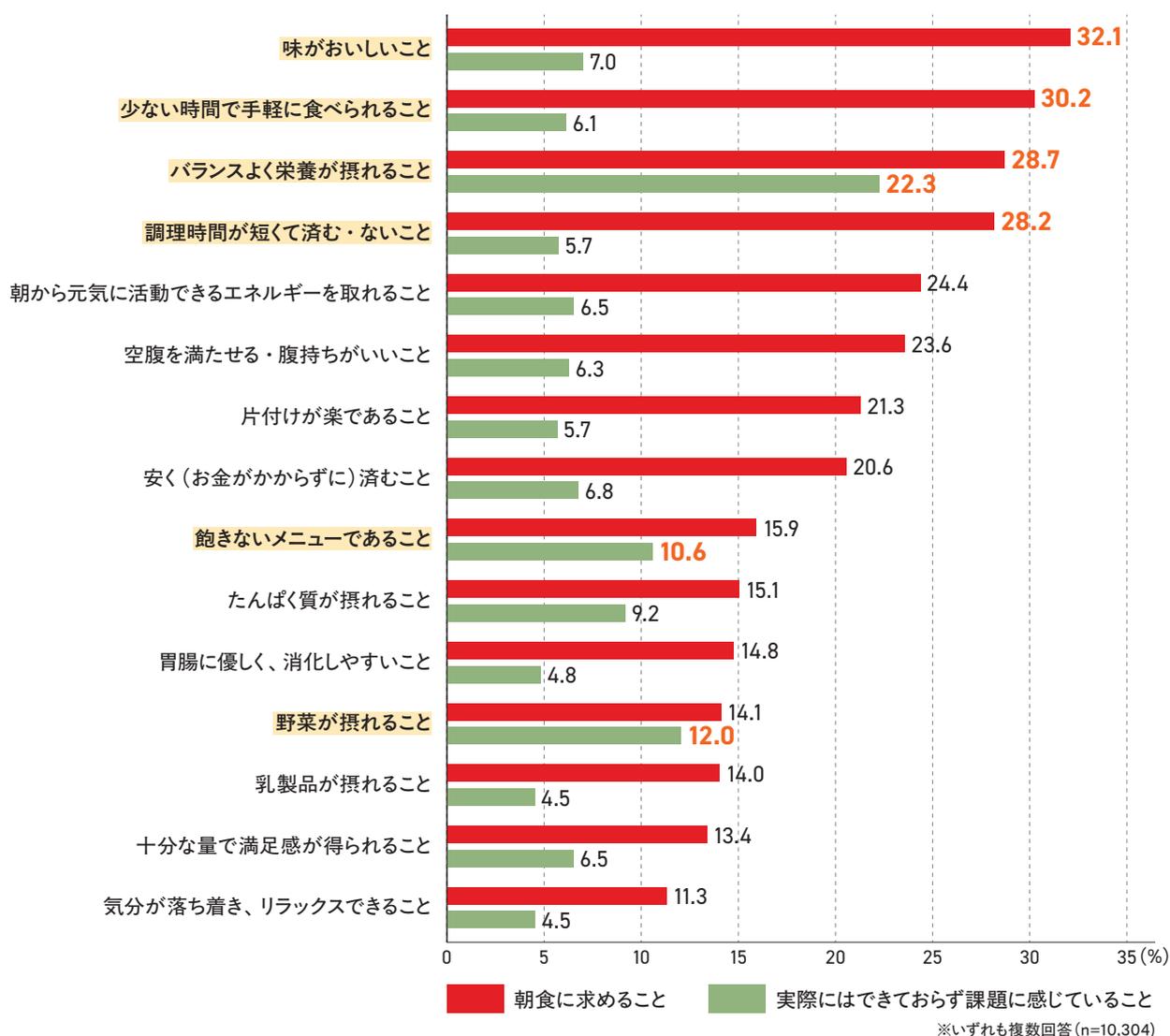
※複数回答(n=9,416)

朝食に求めること・課題

最大の課題は「バランスよく栄養が摂れること」

朝食で重視することとして上位に挙がったのは「味がおいしいこと」「少ない時間で手軽に食べられること」「バランスよく栄養が摂れること」「調理時間が短くて済む・ないこと」でした。実際にはできておらず課題に感じていることは「バランスよく栄養が摂れること」が最も高く、「野菜が摂れること」「飽きないメニューであること」が続きました。朝食は、おいしくて栄養バランスが取れているだけでなく、時短や手軽さといった簡便性も求められていると言えそうです。

● 「朝食に求めること」と「実際にはできておらず課題に感じていること」(TOP15)

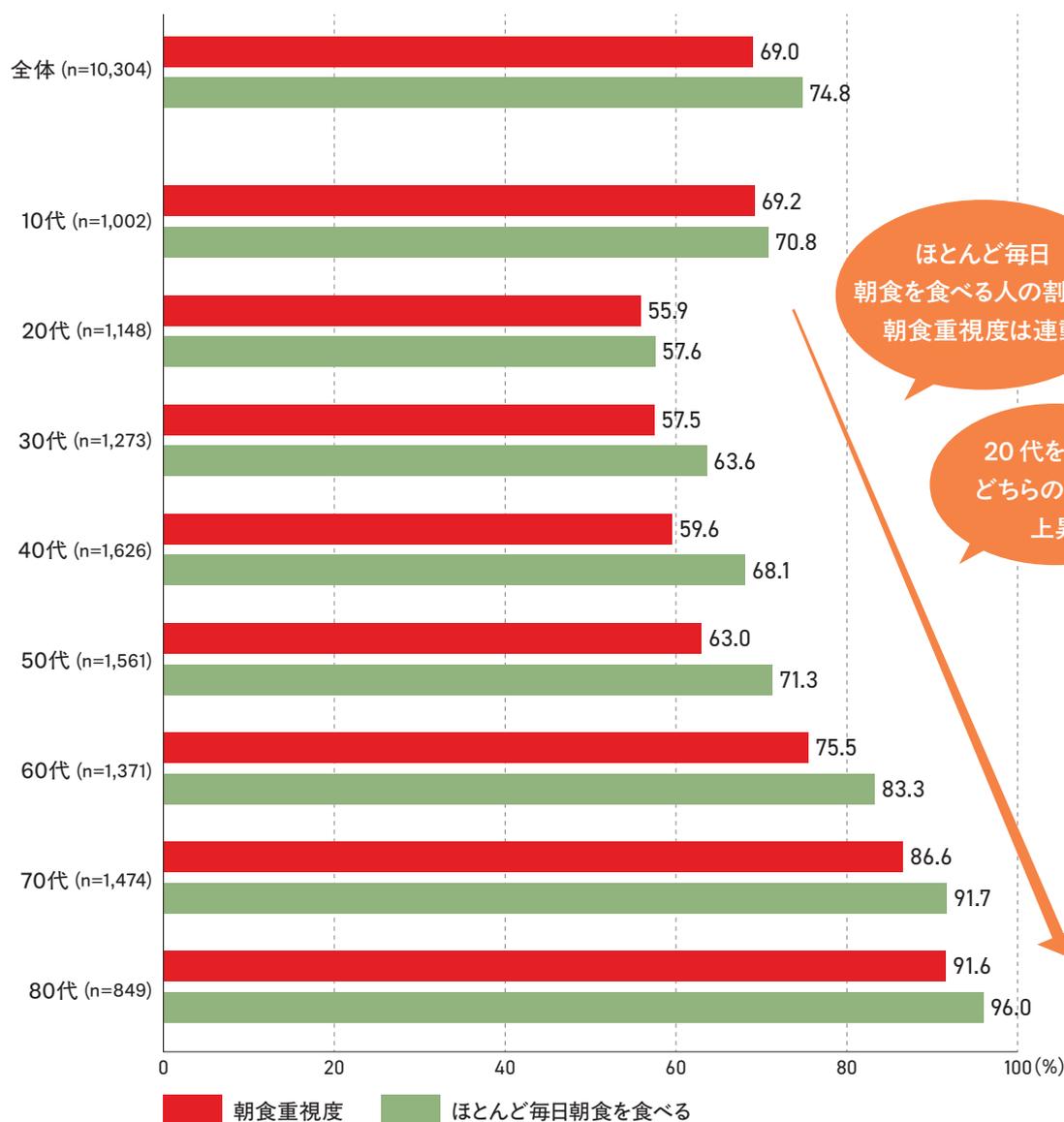


朝食重視度

欠食率と関係が？ 若年層ほど軽視の傾向

全体では朝食を重視している人は69%。男女ともに10代から20代でスコアが急激に下がり、20代で55.9%と最も低くなります。ほぼ毎日朝食を食べる人の割合も同様に20代が最低で、いずれもその後は年齢とともに上昇しています。このデータから、朝食重視度と欠食率の間には相関があることが示唆され、いずれも若年層で低いことがわかりました。

● 「朝食重視度」と「ほとんど毎日朝食を食べる人の割合」(年代別)



※n=10,304 ※朝食重視度：「重視している」「やや重視している」人の計 ※ほとんど毎日：週6日以上



朝食欠食の 3大理由とは

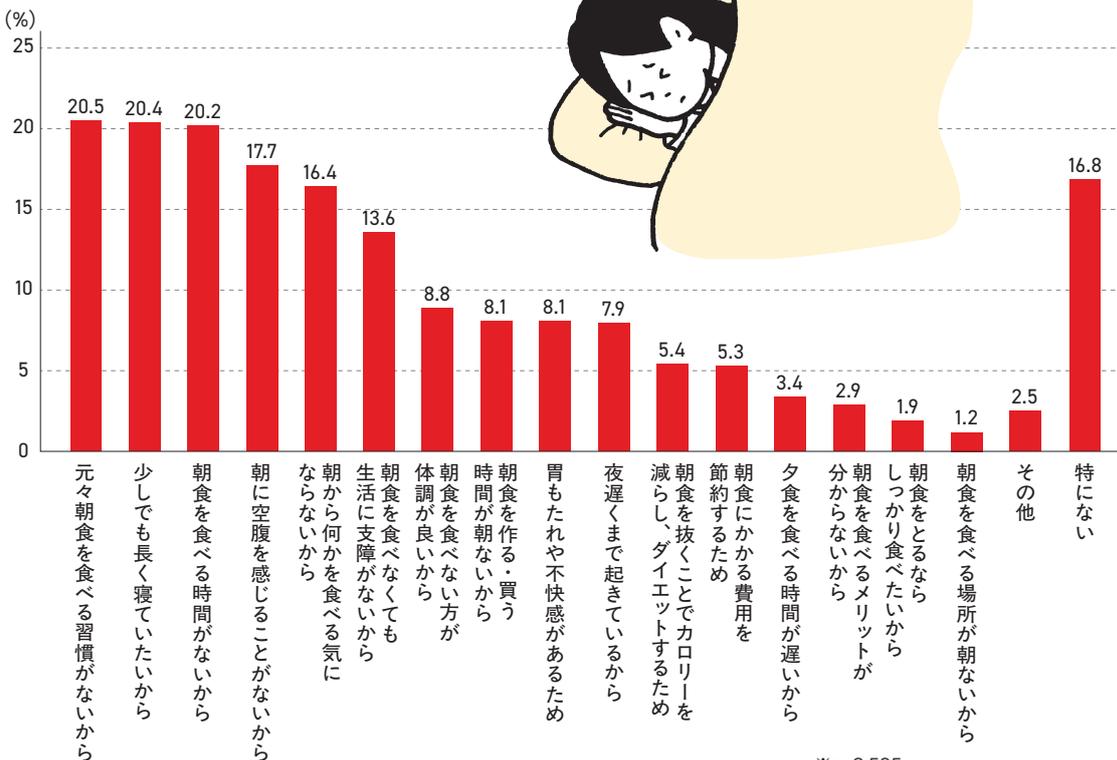


「元々食べる習慣がない」「少しでも長く寝ていたい」は平日・休日ともに朝食欠食理由の上位で、平日は「朝食を食べる時間がないから」が続きます。3大理由に続くのは、「朝に空腹を感じることがないから」「朝から何かを食べる気にならないから」「胃もたれや不快感があるから」「夜遅くまで起きているから」も含めて、生活習慣やリズムとも関係がありそうです。

● 朝食欠食理由TOP3(平日)



● 朝食欠食理由(平日)



※n=2,595
 ※朝食欠食あり、又は、完全欠食者ベース
 ※複数回答



朝食のライバルは身だしなみ？



朝に時間がかかっている項目として、女性10代～40代では、メイクやスキンケア、ヘアセットが上位にあがりました。一方、男性10代～40代では「歯磨き／洗顔」「出勤・登校準備」の他に「ヘアセット」や「シャワー」「髭剃り」が上位に上がっており、男女とも、朝の身だしなみに時間を取られていることがうかがえる結果となりました。

※なお、ランキング外になりますが、男性20代でも10.0%がメイクに時間がかかっていると回答しています。



● 朝に時間がかかっていること

(朝食を食べないことがある理由として「食べる時間が朝ないから」と回答した人)

	1位	2位	3位	4位
男性10代 n=55	出勤・登校準備 50.7%	歯磨き／洗顔 46.4%	ヘアセット 23.2%	髭剃り 23.2%
男性20代 n=55	歯磨き／洗顔 36.7%	出勤・登校準備 31.7%	仕事の準備 26.7%	ヘアセット・シャワー 各23.3%
男性30代 n=55	歯磨き／洗顔 35.2%	出勤・登校準備 31.5%	シャワー 22.2%	ヘアセット 20.4%
男性40代 n=58	歯磨き／洗顔 35.6%	出勤・登校準備 28.9%	仕事の準備 24.4%	ゴミ出し 20.0%
女性10代 n=62	ヘアセット 51.2%	出勤・登校準備 35.4%	メイク 35.4%	歯磨き／洗顔 29.3%
女性20代 n=73	メイク 52.4%	スキンケア 34.5%	ヘアセット 32.1%	歯磨き／洗顔 31.0%
女性30代 n=59	メイク 52.5%	出勤・登校準備 42.6%	スキンケア 36.1%	家事 27.9%
女性40代 n=60	メイク 45.8%	スキンケア 33.3%	出勤・登校準備 31.3%	家事 29.2%

※複数回答

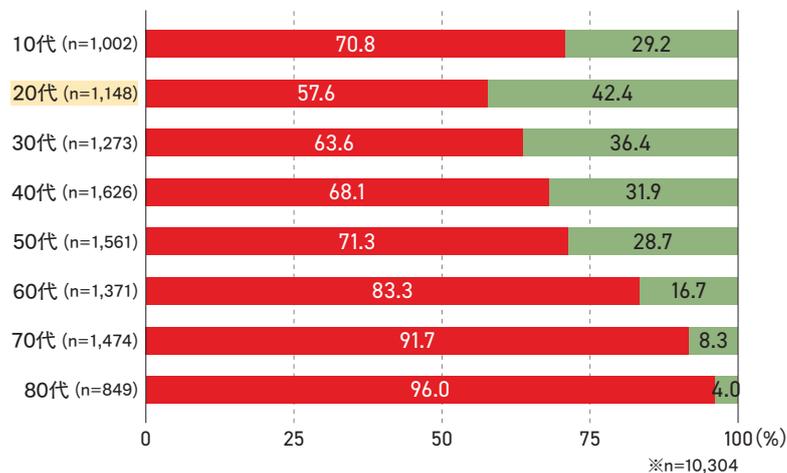


朝食キャンセル。 多いのは若年層と一人暮らし

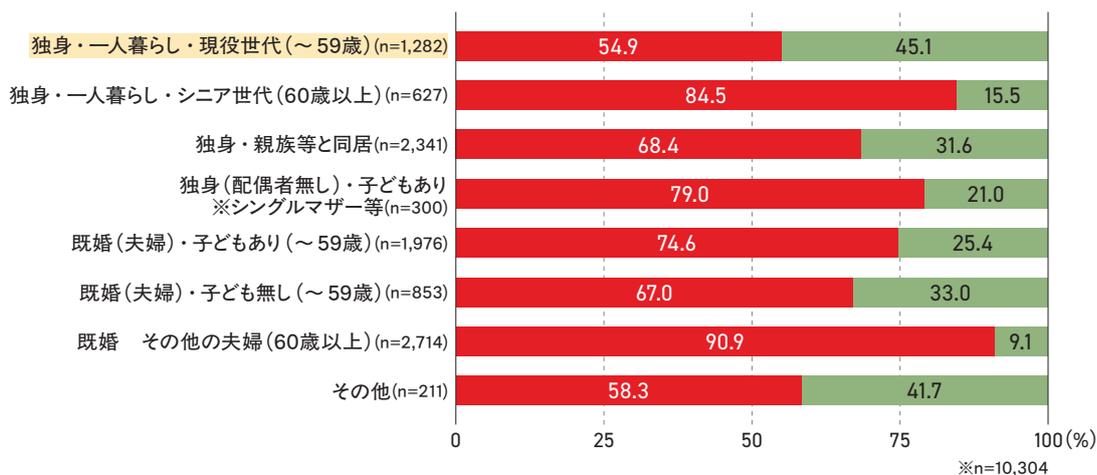


ほぼ毎日朝食を食べる人の割合は10代から20代で10ポイント以上ダウン。20代が最も欠食率が高くなりました。その後は年齢とともに欠食率は低下していきます。一方、ライフコース別で見ると、独身一人暮らしの現役世代（～59歳）で欠食率が最も高く、さらに学生についても、一人暮らしの欠食率の高さが際立つ結果となりました。

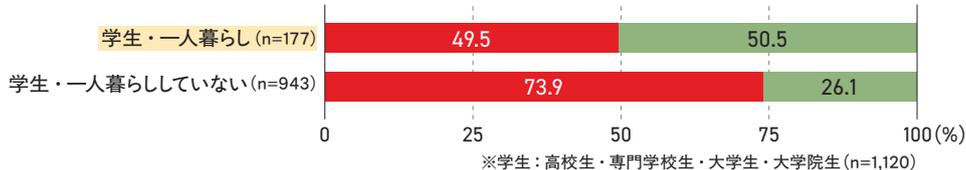
● 年代別「ほとんど毎日食べる」と「欠食あり」の割合



● ライフコース別「ほとんど毎日食べる」と「欠食あり」の割合



● 学生一人暮らし状況別「ほとんど毎日食べる」と「欠食あり」の割合



ほとんど毎日
（週6日以上）食べる

欠食あり
（「週4～5日食べる」
～「食べない」の計）



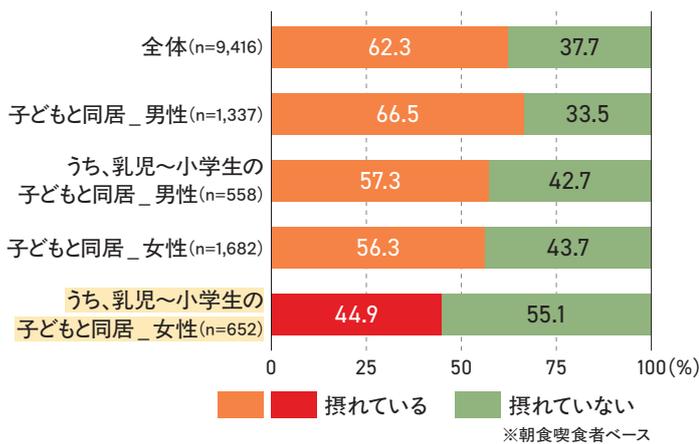
子育てママは 朝食時間に余裕がない



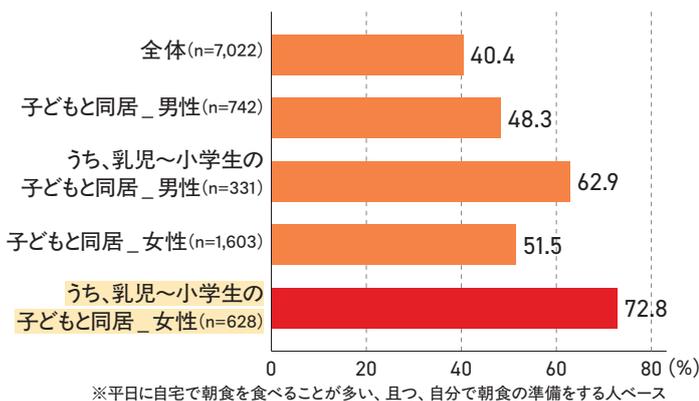
乳児～小学生の子どもと同居している女性で「しっかりいい朝食が摂れている」と答えた人は、全体に対し17ポイント低く、同じ年代の子どもと同居している男性を12ポイント下回っています。また、「朝食を準備する時間に余裕がない」は全体より32ポイント、「朝食を食べる時間に余裕がない」と感じている人は全体より26ポイント高く、幼い子どものいる子育てママの朝の忙しさが浮き彫りになりました。

※「しっかりいい朝食」とは、こころとからだに満足するような朝食のこと。

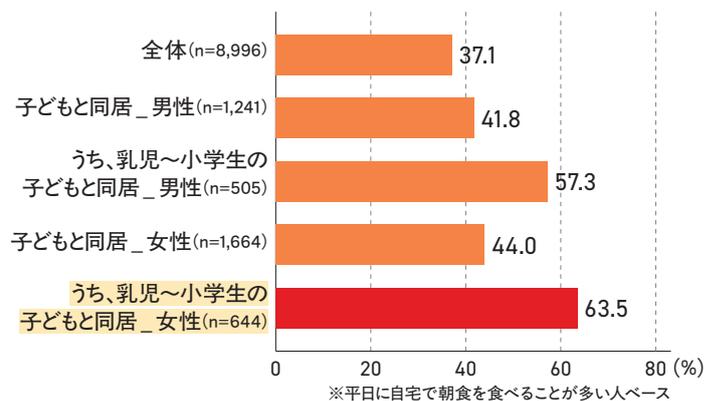
● 「しっかりいい朝食が 摂れている」人の割合



● 朝食を準備する時間に余裕が無いと感じている人の割合 (平日)



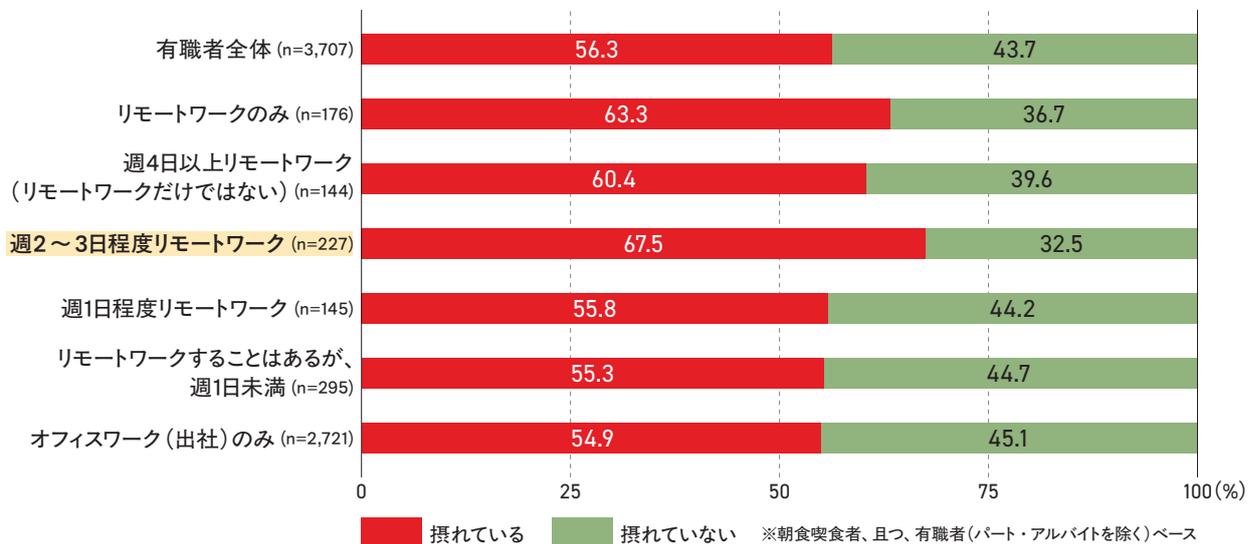
● 朝食を食べる時間に余裕が無いと感じている人の割合 (平日)



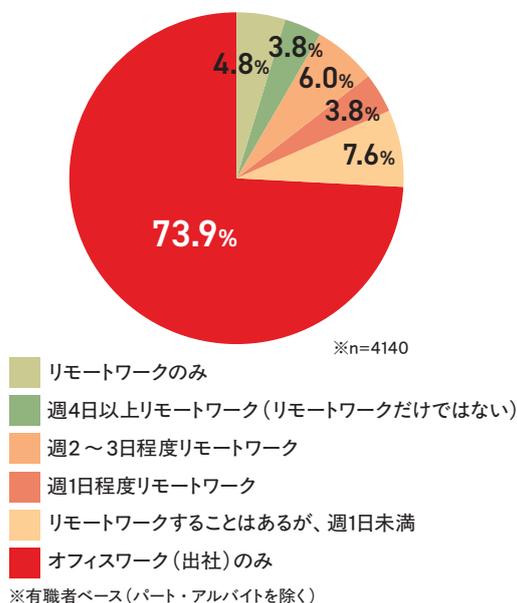
適度なリモートワークが しっかりいい朝食につながる

「しっかりいい朝食が摂れている」かどうかをワークスタイル別に見ると、出社比率が高い方が全体的にスコアが低く、「オフィスワークのみ」が最も低い結果となりました。最もスコアが高かったのは「週2～3日程度リモートワーク」をしている人で、「リモートワークのみ」よりも良い結果となっています。リモートワークも「適度」が「しっかりいい朝食」につながるのかもしれませんが。

● 「しっかりいい朝食が摂れている」人の割合（ワークスタイル別）



● ワークスタイルの状況



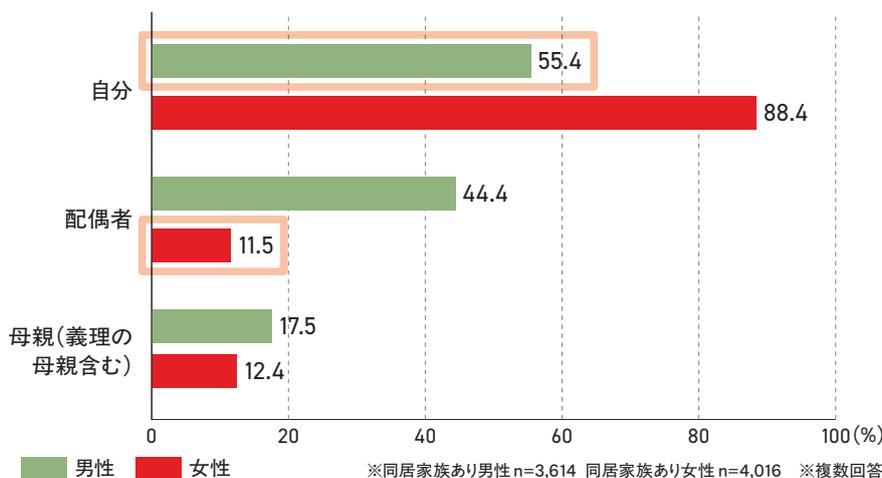
有職者のうち、オフィスワーク(出社のみ)派が7割以上と大多数を占めており、リモートワークありの人は4分の1程度となっています。

朝食準備の意識に 男女で大きな差

朝食の用意・準備をする人は誰かを聞いたところ、「自分」と回答した男性が55.4%だったのに対し、「配偶者」と回答した女性はわずか11.5%にとどまり、男女間で意識に大きな差が見られました。男性が「自分」がやっていると思っているほどには、女性は「配偶者」がやってくれているとは思っていない可能性があります。

平日の朝食の準備にかかる時間についても女性の回答の方が長くなっています。自分が食べたいものをそれぞれが用意したり、家族が誰でも簡単に用意できる献立にするなど、負担を減らす工夫をしてみてもよいかもしれません。

● 朝食の用意・準備をしている人（同居家族ありベース）



● 朝食の準備にかかる時間（平日）

	全体	同居家族あり男性	同居家族あり女性
平日	平均 10.04分	平均 8.98分	平均 10.91分

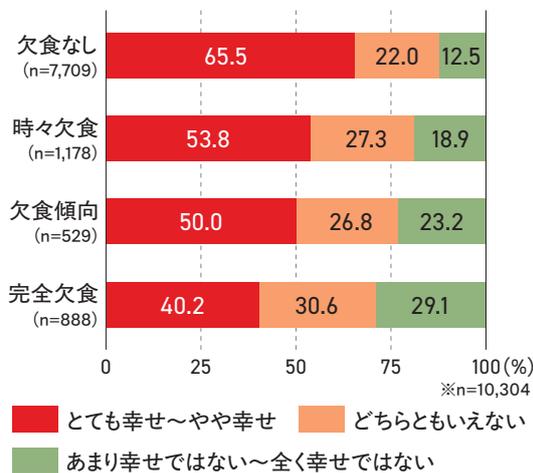
※平日に自宅で朝食を食べることが多い、且つ、自分で朝食の準備をする人ベース
※全体 (n=7,022) 同居家族あり男性 (n=1,882) 同居家族あり女性 (n=3,489)



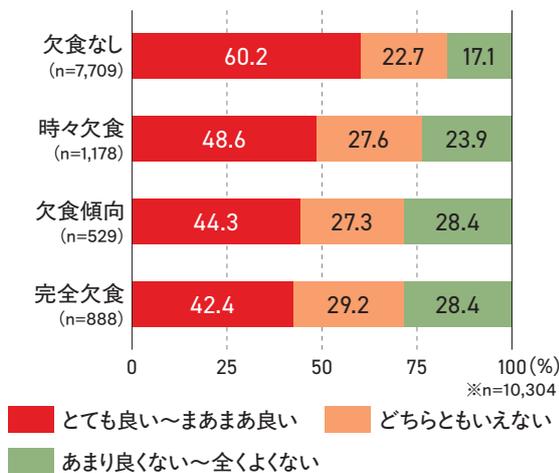
朝食をほぼ毎日食べる人は 幸福度が高い

朝食をほぼ毎日食べる人の幸福度は65.5%と、食べないことがある人よりも11~25ポイント以上も高い結果に。さらに、身体や心の健康状態もよいことがわかりました。朝食を毎日食べることは、身体だけでなく、心にもよい影響を与えていると言えそうです。

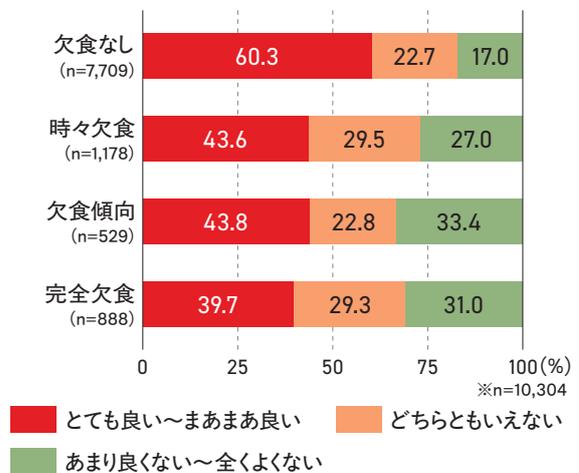
● 幸福度と朝食の関係



● 身体の状態と朝食の関係



● 心の健康状態と朝食の関係



※欠食なし：ほとんど毎日(週6日以上)食べる 時々欠食：週に2~5日食べる 欠食傾向：週に1日以下の頻度で食べる 完全欠食：食べない

調査から見えてきた 「朝食キャンセル」の実態

調査から、欠食＝朝食を摂らない選択をしてしまう「朝食キャンセル」という課題を発見。そこには、世代やライフスタイルならではの事情や悩みがありました。

01

世代間で広がる
朝食格差



02

成長とともに
欠食率も上がる



03

そもそも習慣がない？
朝食欠食3大理由



04

出社派は「しっかり
いい朝食」不足



05

キャンセルしがちな
現役世代×
独身一人
暮らし



令和の朝食実態 10の 이슈

06

ママのままならない
朝食事情



07

ライバルは
身だしなみ？



08

みんなの悩みは
栄養バランス



09

夫も妻も、「自分が
朝食準備担当」



10

朝食欠食で
こころも不満足



01 70代以上の高齢層の90%以上がほぼ毎日食べているのに対し、20代では57.6%と世代間で格差が。

02 親の視点では、子どもの欠食率は中学生から上がっていく傾向に。

03 食べないのは、「朝食の習慣がない」、「少しでも寝ていたい」、「時間がない」から。※平日

04 出社比率が高い方が欠食率は高い。一方、フルリモートより適度リモートの方が朝食を摂れている。

05 ほぼ毎日朝食を食べる人の割合は20代が最も低く、独身一人暮らしの現役世代が最も低くなる。

06 幼い子どものいる女性は「朝食を準備する余裕がない」人も「食べる時間に余裕がない」人も多い。

07 女性はメイクやスキンケアが、男性は、歯磨き/洗顔、ヘアセットに朝の時間が取られている。

08 朝食に求めることは「味がおいしいこと」。課題は「バランスよく栄養が摂れること」。

09 同居家族のいる方で「朝食を自分が用意している」という意識には、男女間で大きな差が。

10 朝食をほぼ毎日食べる人の幸福度は65.5%。食べないことがある人よりも11～25ポイント以上も高い。

からだもこころも整えてくれる 「朝食」のためにできること

朝食の大切さはわかっているけど、さまざまな理由から「しっかりいい朝食」が摂れていない私たち。からだもこころも整える「朝食」のために今日からできることを、専門家に伺いました。

私は栄養士として保育園で働いていた時に、朝食を食べない子どもがイライラしてお友達に意地悪してしまうといった行動を目にしたことから、朝食の大切さに気付くようになりました。からだを目覚めさせ、1日のスタートができる状態に整える朝食には、生活を前向きにするパワーがあります。肌のトラブルの原因になる便秘や冷えも、朝食を摂ることで改善するので、スキンケアやメイクにかかる時間が減る可能性も。また、朝食は睡眠の質にもいい影響を与えるので、目覚めがすっきりするかもしれません。

思い描いている理想の朝食の形にとらわれず、手軽にできることから始めるのが「しっかりいい朝食」への第一歩。準備や片付けが簡単であることもポイント。単色ではなくカラフルなものを意識すれば、自然に栄養バランスがとれた朝食になりますよ。



教えてくれたのは

永倉いちずさん

栄養士・フードデザイナー・料理家。
著書に『Ichizuの ワンプレートごはん
レッスン帳』(主婦の友社)がある。

洗いが少ない ワンボウルで

朝食がおっくうになる準備や洗いの物。ワンボウルやワンプレートにすることで、朝食のハードルが下がります。

少量でも 食べてみる

朝はお腹が空かないという人は、より軽めのシリアルから始めてみては。量が調節しやすいのも高ポイントです。

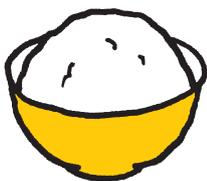
3色以上で カラフルに

色数を意識すると自然に栄養バランスがいい朝食に近づきます。例えばフルーツ入りのグラノーラに牛乳をかけてみては。

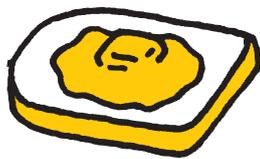
噛むものを 取り入れる

噛むことには腸を目覚めさせ、ストレスをやわらげる働きがあります。顔の筋肉を動かすので朝から小顔効果も。

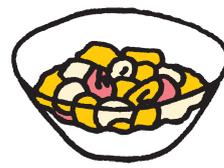
● 朝食の準備にかかる時間(平日)



ご飯派 **12.3分**



パン派 **8.9分**



シリアル派 **6.8分**

ご飯派に比べシリアル派は、約半分の時間で朝食準備が完了。ワンボウルで使う食器が少ないこともポイント。

※平日に自宅で朝食を食べることが多い、且つ、自分で朝食の準備をする人ベース
※ご飯派(n=1,920) パン派(n=3,028) シリアル派(n=285)

人生100年時代。 朝食は、その力になる。

「朝食白書」は、忙しい現代社会の中で朝食の実態を把握し、
多くの人に「しっかりいい朝食」を届けるための
ヒントを得ることを目的に実施されました。

朝食にはエネルギー補給、集中力向上、代謝活性化、
心身の安定など多くのメリットがあります。しかし、調査結果から、
特に若年層や子育て中の親にとって、限られた朝の時間で
「しっかりいい朝食」を摂るのが難しいことが明らかになりました。
それでも、朝食の重要性を理解し、少しずつ改善することで
生活の質は大きく向上する可能性があります。

例えば、手軽に栄養バランスを整えるシリアルを取り入れたり、
カラフルな食材を使って栄養バランスを意識するなどの小さな工夫が効果的です。
朝食を摂ることは、ただの習慣ではなく、からだところの健康を維持するための
大切な行動です。今日から始める「しっかりいい朝食」が、
皆さんの未来をより豊かにすることを願っています。



100年朝食プロジェクト