

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。

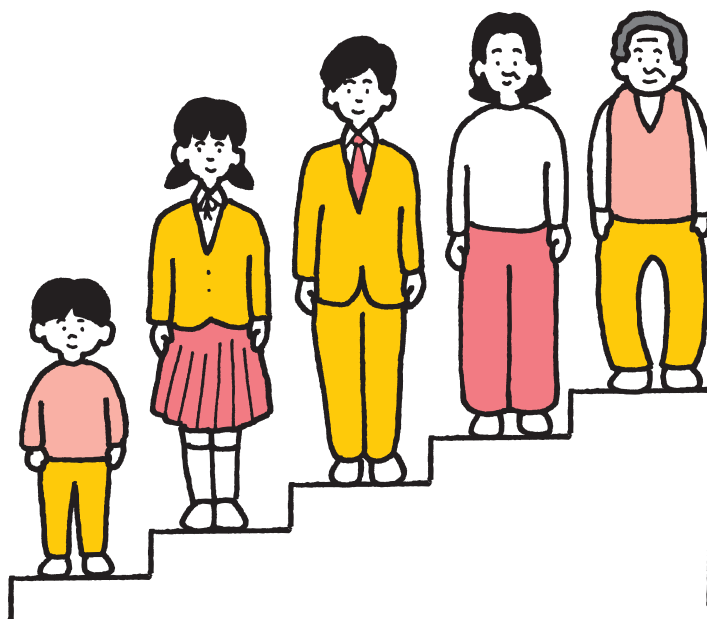
	幼児～中学生※	高校生・専門学校生・ 大学生・大学院生	壮年(18歳～44歳) ※社会人(学生除外)	中年(45歳～64歳)	高齢(65歳～)
欠食率	幼児～小学生 10%未満 中学生 15%	30%	38%	27%	9%
朝食実態	中学生の欠食率は15%と幼児～小学生に比べて相対的に高い結果になった。 また、幼児においては「食べムラ」、小学生においては「お菓子ばかり食べる」、中学生においては「朝なかなか起きれない」と「朝」や「食」に関する悩みが多く挙がった。	欠食率は30%。「ご飯派」が多いのも特徴。朝食には、「空腹感を満たせる・腹持ちがいいこと」や「集中力の向上」など、日常生活(学生生活)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 高齢n=2,909



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)

