



朝食摂取の向上をめざして、お客様に寄り添った提案につなげます

「朝食に関する調査」結果報告

生活習慣を変える良いタイミングは「年度が変わる3～4月」

「食べなければいけないと思っている」は、朝食が全世代で最も高い結果に。
朝食習慣のない人の24.7%が「朝食は習慣をつけるのが難しい」と回答。

アヲハタ株式会社

アヲハタ株式会社(本社：広島県竹原市、代表取締役社長：山本範雄、以下アヲハタ)は、全国の20～60代の男女3,000人を対象に、朝食に関する調査を実施しました。その結果、「食べなければいけないと思っている」との回答が、3食のうち朝食が全世代で最も高い結果となりました。また、朝食習慣のない人のうち24.7%が朝食について「習慣をつけるのが難しい」と回答しています。生活習慣を変えるタイミングについては、「年度が変わるタイミング(3～4月)」が34.0%で最多となりました。

アヲハタは、持続可能な社会の実現に向けた重点課題として「朝食摂取の向上」を掲げています。本調査は、朝食における実態を調査・分析することで、朝食における悩みや課題解決に向けた提案につなげることを目的としています。

<サマリー>

- ・朝食の喫食頻度は、「平日ほぼすべて」食べると答えた人が、全体で70.3%となった。一方で20代では、男性51.7%、女性59.8%と年代が下がるほど少なくなる傾向に。
- ・朝食は“食べなくてははいけない”が、“楽しもう”という気持ちを上回っている食事。中でも40代女性は、ほぼ朝食を楽しみながら調理することができておらず、30代の男性は「朝食の時間を楽しみにしていない」傾向に。
- ・朝食習慣のない人の24.7%が「朝食は習慣をつけるのが難しい」と回答。
- ・朝食習慣のある人は、ない人と比較して、日常の悩みが少ない傾向。
“朝食習慣のある人”は、平日・休日ともに「ほぼすべて自宅で朝食を食べる人」、
“朝食習慣のない人”は平日・休日とも「朝食は食べない人」としています。
- ・生活習慣を変えるタイミングとして34.0%が「年度が変わるタイミング(3～4月)」と回答。

■調査方法の概要

調査手法：WEB アンケート調査

調査期間：2023年1月20日(金)～1月23日(月)

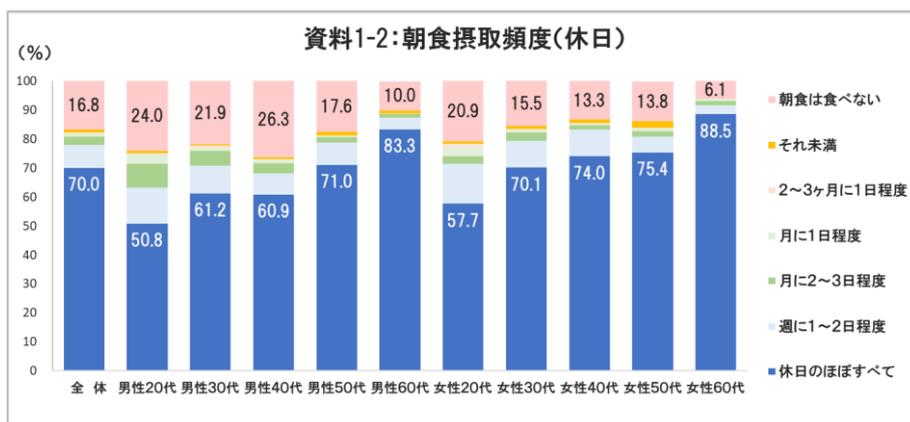
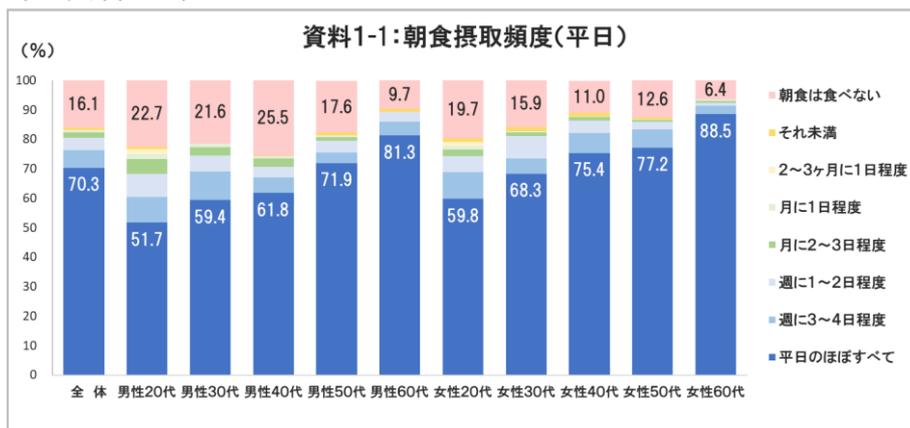
調査対象：全国 20～69歳の男女 合計3,000人

年代別構成比は、2020年国税調査の人口構成比に基づいてサンプル割付を実施
基数：3,000人

■調査結果の概要

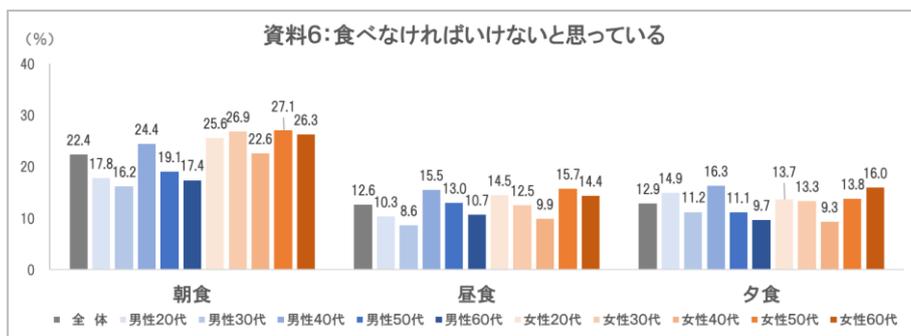
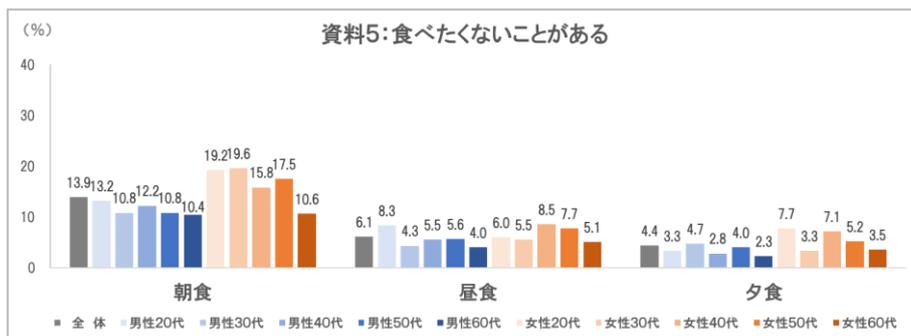
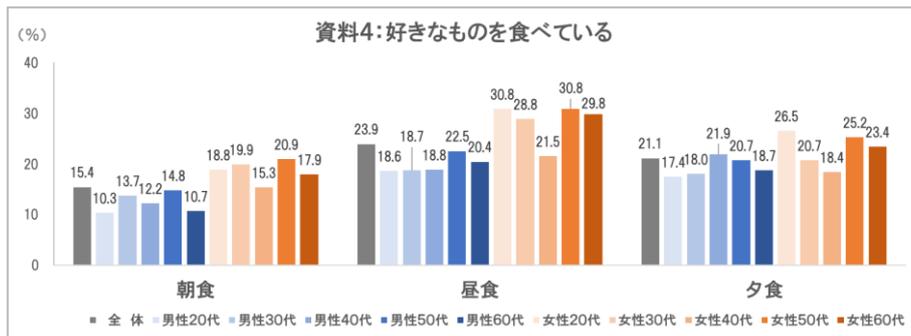
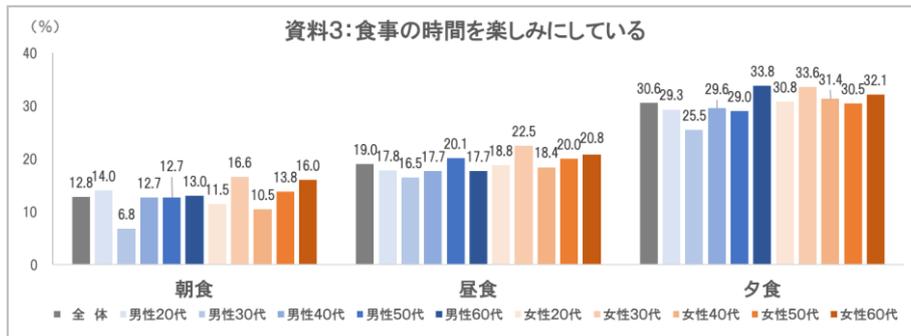
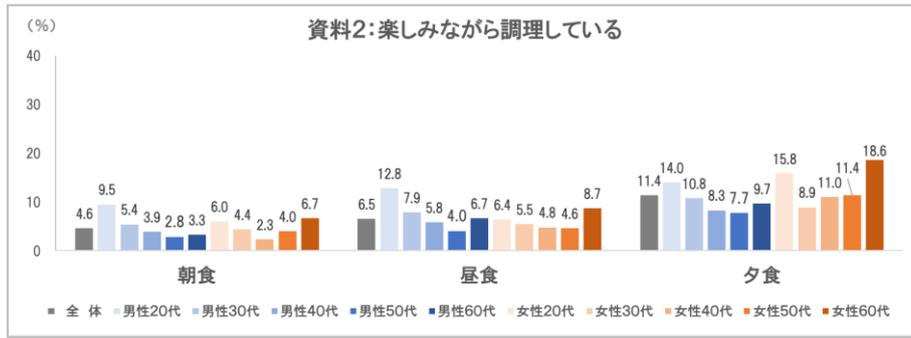
朝食の喫食頻度について

自宅で朝食を取る頻度について、「平日のほぼすべて」と答えた割合は、全体で70.3%、60代が男性81.3%、女性88.5%と高い結果となりました。一方20代では、男性51.7%、女性59.8%と年代が下がるほど少なくなっています。「朝食は食べない」と答えた割合は、平日・休日ともに、男性では40代、女性は20代が最多となりました。(資料1-1, 2)



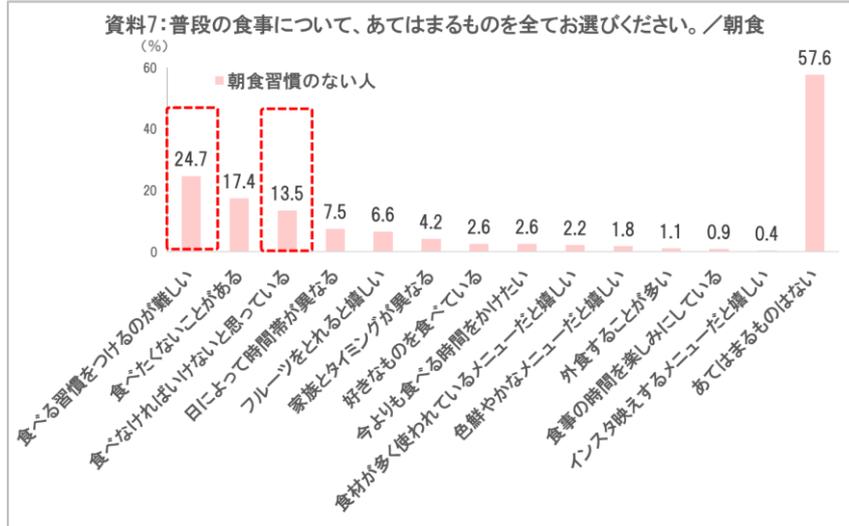
朝食は“食べなくてははいけない”が、“楽しもう”という気持ちを上回っている食事

普段の食事について、朝食、昼食、夕食のうち、「楽しみながら調理している」(資料2)「食事の時間を楽しみにしている」(資料3)「好きなものを食べている」(資料4)の項目で全世代において、朝食が最も低い数値となっています。なかでも40代女性では「楽しみながら調理している」が2.3%、30代の男性は「朝食の時間を楽しみにしている」が6.8%と特に低い数値となりました。一方「食べたくないことがある」(資料5)「食べなければいけないと思っている」(資料6)の項目では、3食のうち、朝食が全世代で最も高い結果となっています。以上の結果から、朝食は“食べなくてははいけない”という気持ちが強く、食事として楽しめていないことがうかがえる結果となりました。



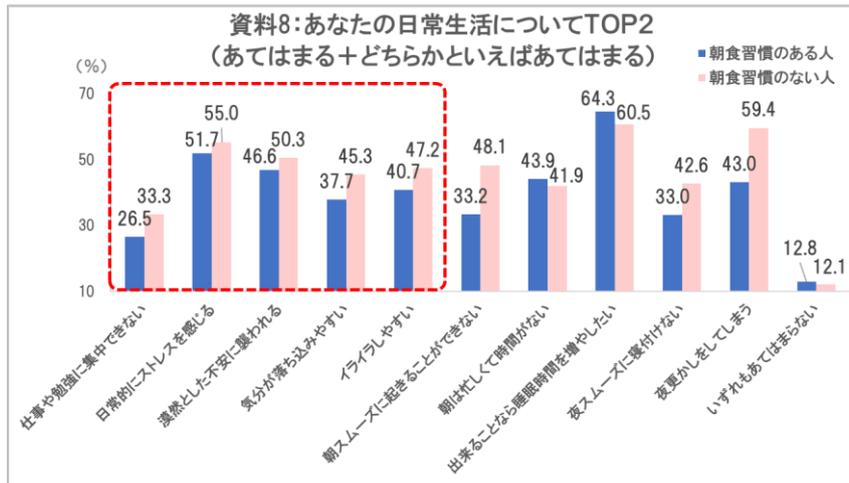
朝食習慣のない人は、「朝食は習慣をつけるのが難しい」と感じている

朝食習慣のない人のうち、24.7%が朝食について「習慣をつけるのが難しい」、13.5%が「食べなければいけないと思っている」と回答しています。（資料7）



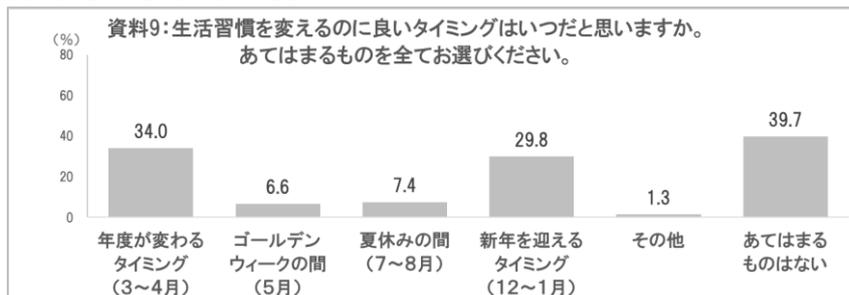
朝食習慣のない人に比べて、朝食習慣のある人は日常生活の悩みが少ない

朝食習慣のある人は、習慣のない人と比較して、日常生活の悩みに関する項目のスコアが低い傾向となりました。（資料8）



生活習慣を変えるタイミングは、「年度が変わる3～4月」が最多

生活習慣を変えるタイミングについては、「年度が変わるタイミング (3～4月)」が34.0%と最多となりました。（資料9）



<まとめ-調査結果から->

今回の調査では、朝食は3食の中で最も“食べなくてはならない”という気持ち
が、“楽しもう”という気持ちを上回っている食事であり、多くの人朝食を楽し
めていないことが分かりました。朝食習慣のない人は、朝食の習慣をつけること
が難しいと感じています。また、生活習慣を変えるタイミングについては、「年度
が変わるタイミング(3~4月)」が良いと考えている人が一定数いることが分かり
ました。

そこでアヲハタは、習慣を変えるのに良いタイミングである3~4月を中心に、
より楽しく幸せな朝食を取っていただけるよう、お客さまに寄り添ったレシピ提
案や朝食キャンペーンを展開するなど、継続して提案していきます。

提案メニュー：幸せ朝食“朝パフェ”



メニュー例：「桃といちごのフレンチトーストパフェ」



メニュー例：「キウイとシトラスミックスパフェ」

アヲハタは、これからも「フルーツで世界の人を幸せにする」というビジョン
を具現化する取り組みの一つとして、お客さまに寄り添った朝食提案を継続して
行い、朝食摂取の向上に貢献していきます。