



理想の朝食は「栄養バランス」「時短」「お腹の調子を整える」

全国の20～60代の男女3,000人が対象 朝食に関する調査結果で判明した”朝食の理想”にこたえる 新メニュー「朝パフェ」を紹介

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、朝食に求める理想的なメニューとして「栄養バランスが良い」が92.3%と最も高く、続いて「あと片付けが楽」91.7%・「作るのに時間がかからない」90.6%と手間に関わるものが高くなりました。さらに「お腹の調子を整える」89.3%・「野菜・フルーツなどの繊維質のものをとる」87.1%とお腹の調子を整えるメニューが求められていることが分かりました。

今回の調査結果を受けて、朝食を楽しく、健康的で豊かな食事にしてほしいという思いから、アヲハタは、悩みの多い朝食に栄養と手軽さを兼ね備えたレシピの一つとして「朝パフェ」を提案します。

「朝パフェ」について



アヲハタが提案する「朝パフェ」は、ジャムやフルーツ、ヨーグルト、コーンフレークなど朝食になじみある食材をパフェのように重ねることで、見た目にも楽しく、グラス一つで朝食を取ることができるレシピです。

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>

・朝食の悩み

- 1位：「栄養バランスまで考えられない」53.0%
- 2位：「野菜・フルーツなどの繊維質のものをとれない」47.7%
- 3位：「あと片付けが面倒」43.0%
- 4位：「お腹の調子を整える・腸に良いものをとれない」41.3%
- 5位：「火を使いたくない」40.2%

- ・同居する子どもがいる家庭では、子どもがいない家庭と比較すると、朝食の悩みの上位5項目がより高い結果に。加えて、「朝は忙しくて時間がない」と感じている人や、「習慣としてやっていることのうち、大変・負担だと思っていること」として「朝食の準備」や「あと片付け」を負担に感じている人が多い結果に。
- ・理想的な朝食
 - 1位：「栄養バランスが良い」92.3%
 - 2位：「あと片付けが楽」91.7%
 - 3位：「作るのに時間がかからない」90.6%
 - 4位：「お腹の調子を整える・腸に良い」89.3%
 - 5位：「野菜・フルーツなどの繊維質のものをとる」87.1%

■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)

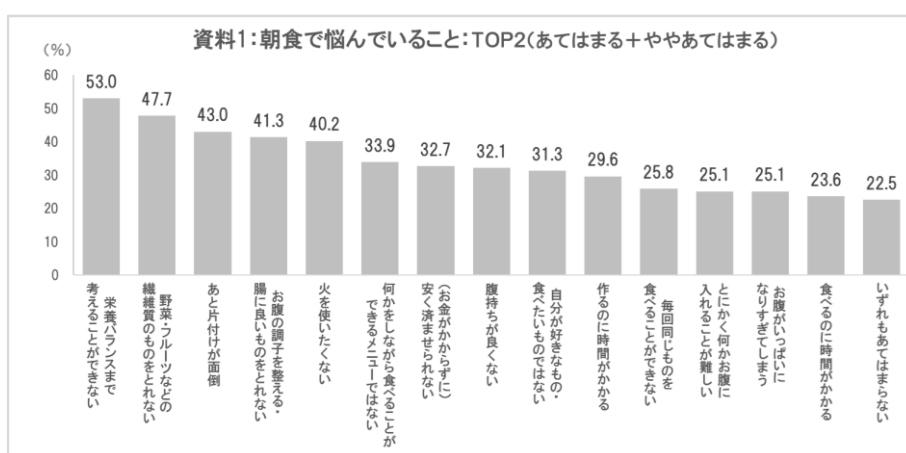
調査対象：全国 20～69歳の男女 合計3,000人

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

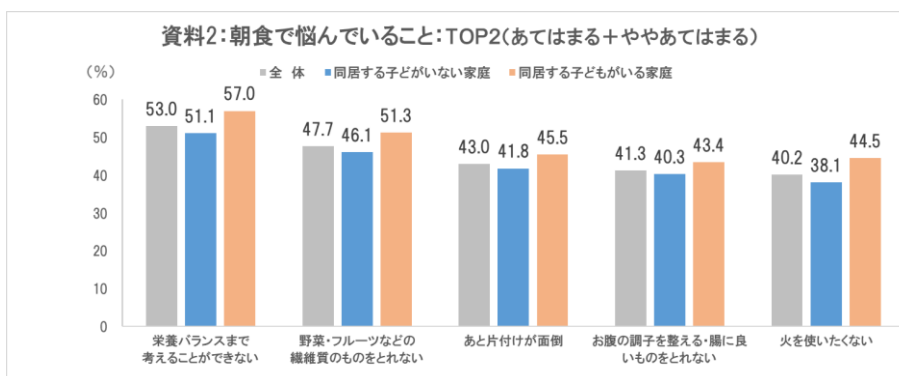
■調査結果の概要

朝食一番の悩みは、栄養バランスまで考えられないこと

「朝食で悩んでいること」は、14項目中多い順に「栄養バランスまで考えられない」53.0%、「野菜・フルーツなどの繊維質のものをとれない」47.7%、「あと片付けが面倒」43.0%、「お腹の調子を整える・腸に良いものをとれない」41.3%、「火を使いたくない」40.2%が上位5項目となり、栄養面と準備・あと片付けの手に多くの人が悩んでいることが分かりました。(資料1)

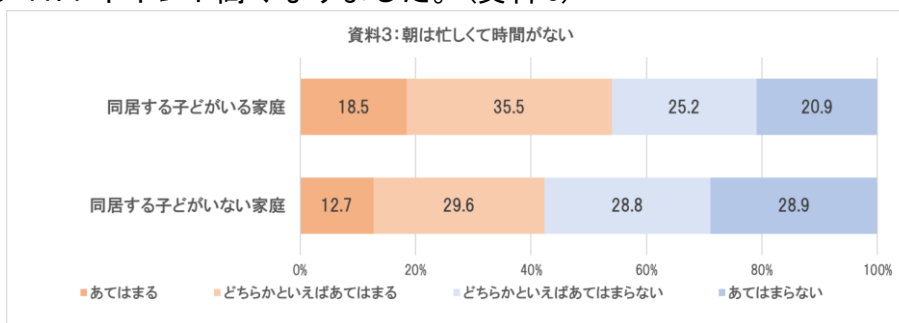


また子どもがいる家庭といない家庭とを比較すると、朝食の悩みの上位の項目がより高くなることが分かりました。(資料2)

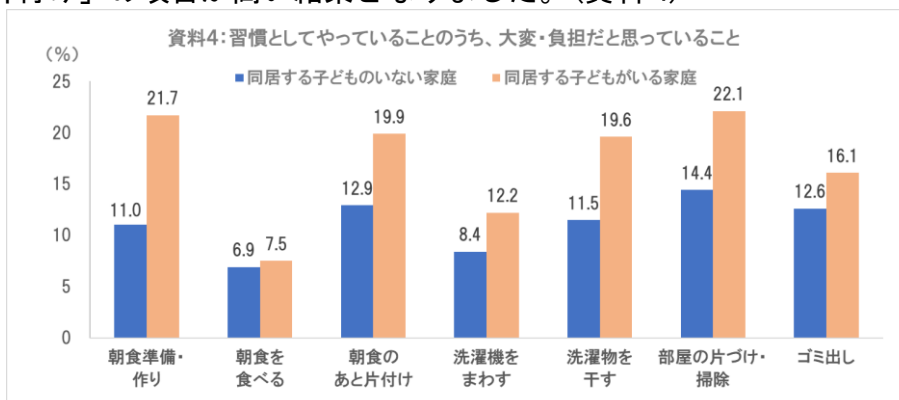


同居する子どものいる家庭では、「朝は忙しくて時間がない」と感じており、「朝食の準備」や「あと片付け」も、より負担に感じる傾向に

日常生活について、「朝は忙しくて時間がない」と感じる人が、子どもがいる家庭では、いない家庭と比較して、「あてはまる」、「どちらかというにあてはまる」の回答が 11.7 ポイント高くなりました。(資料 3)

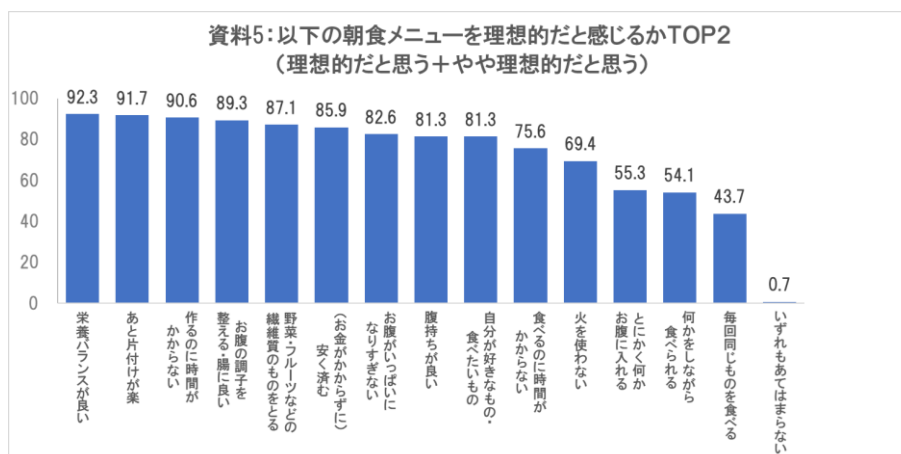


「朝の習慣としてやっていることのうち、大変・負担だと思っていること」は、同居する子どものいる家庭では、いない家庭と比較して、「朝食の準備」や「あと片付け」の項目が高い結果となりました。(資料 4)



全世代平均で約 9 割が求める理想の朝食とは？

「理想の朝食」については、「栄養バランスが良い」92.3%、「あと片付けが楽」91.7%、「作るのに時間がかからない」90.6%、「お腹の調子を整える・腸に良い」89.3%、「野菜・フルーツなどの繊維質のものをとる」87.1%となり、「朝食の悩み」と「理想の朝食」は、表裏一体の関係であることが分かりました。(資料 5)



＜まとめ-調査結果から-＞

朝食に求める理想について「栄養バランス」や「お腹の調子を整える」といった健康面の項目が最も高い結果となりました。このことから前回発表した調査結果※「朝食は3食の中で最も“食べなくてはいけない”という気持ち、“楽しもう”という気持ちを上回っている」要因として、食事として「楽しむ」よりも「ちゃんと食べる」ことで健康を維持したい思いの現れとも受け取れます。

※詳細は、「[キューピーアヲハタニュース 2023 No.27 参照](#)」

こうした結果から、朝食は、健康への意識の高まりから食べなくてはならない食事として感じる一方で、朝は時間がないこともあり、栄養バランスまで考えられないといった理想と現実とのギャップが大きくなってきていると推察しています。

そこでアヲハタは、栄養バランスに加え、準備・片付けの手間を少なくしつつ食事として朝食を楽しんでほしい、との思いから「朝パフェ」を提案します。

◆「朝パフェ」レシピ例

レシピ詳細（「ジャムをたのしもう」特設サイト）:

<https://www.aohata.co.jp/recipes/recommend/enjoy-jam/>

① 5割以上が悩む栄養バランスを解決！

『ハムとゆで卵のサラダパフェ ヨーグルトソース添え』



ハムや卵の入った野菜サラダに、爽やかな「まるごと果実 あんず」を組み合わせれば、朝ごはんに必要な栄養素をバランスよく取れます。あんずの甘酸っぱさがヨーグルトのドレッシングによく合い、食欲がない朝にもおいしく食べられます。

エネルギー：293kcal たんぱく質：12.3g 脂質：15.1g 炭水化物：25.9g 食塩相当量：1.2g

② 朝食の理想 TOP5 にこたえる『キウイのシトラスミックスパフェ』



ビタミンCが豊富なキウイフルーツに、レモンやオレンジの爽やかなジャムを合わせて、朝もスッキリ頑張れそうな朝パフェです。ヨーグルトに混ぜたクリームチーズと「55 レモンマレード」がマッチした一品です。「まるごと果実 オレンジ」を使うことで手軽に果肉感を楽しむことができ、色合いも華やかになります。

エネルギー：405kcal たんぱく質：8.7g 脂質：18.1g 炭水化物：53.7g 食塩相当量：0.5g

③ 朝からワクワク！『桃といちごのフレンチトーストパフェ』



定番のフレンチトーストにヨーグルト、ジャムを合わせ、パフェ仕立てにした食べ応えがある朝パフェです。ごろっとした果肉感とフルーツ本来の味わいが楽しめる「まるごと果実 白桃」と「まるごと果実 いちご」を使えば、手軽にカフェ気分が味わえます。

エネルギー：519kcal たんぱく質：14.8g 脂質：36.2g 炭水化物：34.0g 食塩相当量：0.7g

④ おなかに優しく！『バナナときな粉とオートミールのパフェ』



バナナ、きな粉、オートミールにヨーグルトを合わせた、食物繊維を意識したレシピです。「まるごと果実 ブルーベリー」と「まるごと果実 りんご」を使うことで、果肉感と甘酸っぱさが楽しめるだけでなく、簡単に味を決めることができます。

エネルギー：288kcal たんぱく質：9.2g 脂質：5.1g 炭水化物：54.0g 食塩相当量：0.1g

⑤ 5分で完成！簡単『バナナヨーグルトのコーンフレークパフェ』



バナナやヨーグルト、コーンフレークを使用した時間がない朝でも手軽に作れるレシピです。ジャムの爽やかな酸味や甘みがバナナ、ヨーグルトとマッチして飽きのこないおいしさです。片手で使えるボトル容器「Spoon Free」を使えば、手軽に味の変化を楽しめます。

エネルギー：218kcal たんぱく質：5.7g 脂質：3.5g 炭水化物：41.9g 食塩相当量：0.5g

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。