

FiNC 総研 朝食をしっかりと食べていても必要な栄養は摂れていない?! あなたの朝食も見直すヒントに! ～栄養不足の救世主となる話題の商品もご紹介～

予防ヘルスケア×AIテクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャー株式会社 FiNC Technologies（本社：東京都千代田区、代表取締役 CEO 兼 CFO：小泉 泰郎、以下「当社」）は、「FiNC 総研※」より、FiNC ユーザーの栄養摂取の実態調査を実施いたしましたのでお知らせします。



FiNC ユーザーの朝食メニューから栄養バランスを調査

新型コロナウイルス感染症を経験し、免疫や健康のために、栄養バランスの良い食事の大切さを実感した人も多いのではないのでしょうか。一方で、働き方の変化等、様々な環境が変わる中で、食習慣の改善にはなかなか結びついていないという報告もあります。栄養バランスが乱れた状態が続くと、いきいきとした生活が送りにくくなることも考えられます。

今回、FiNC ユーザーに対し、食事に対する意識アンケートを行うとともに、実際の食事記録内容を調査しました。その中で特に朝食に関して興味深い結果が得られました。

※FiNC 総研とは、アンケートやインタビューなどを通じて、FiNC ユーザーや有識者の声をもとに、前向きに過ごすライフスタイルや、関心ごとなどをリサーチし、ウェルネスライフの未来を考えていきます。毎日のヘルスケアに寄り添う FiNC だからこそこの視点で、健康への価値観や課題意識などを捉えていきます。

【調査について】

- ・調査対象：18歳以上76歳以下の FiNC ユーザー
- ・有効回答数：男性 984 人 女性 2,961 人 全体 3,945 人
- ・調査期間：2023年9月16日（土）～2023年10月20日（金）
- ・調査方法：栄養摂取の意識に関するアンケートを実施。回答者の食事記録から栄養摂取量を調査。

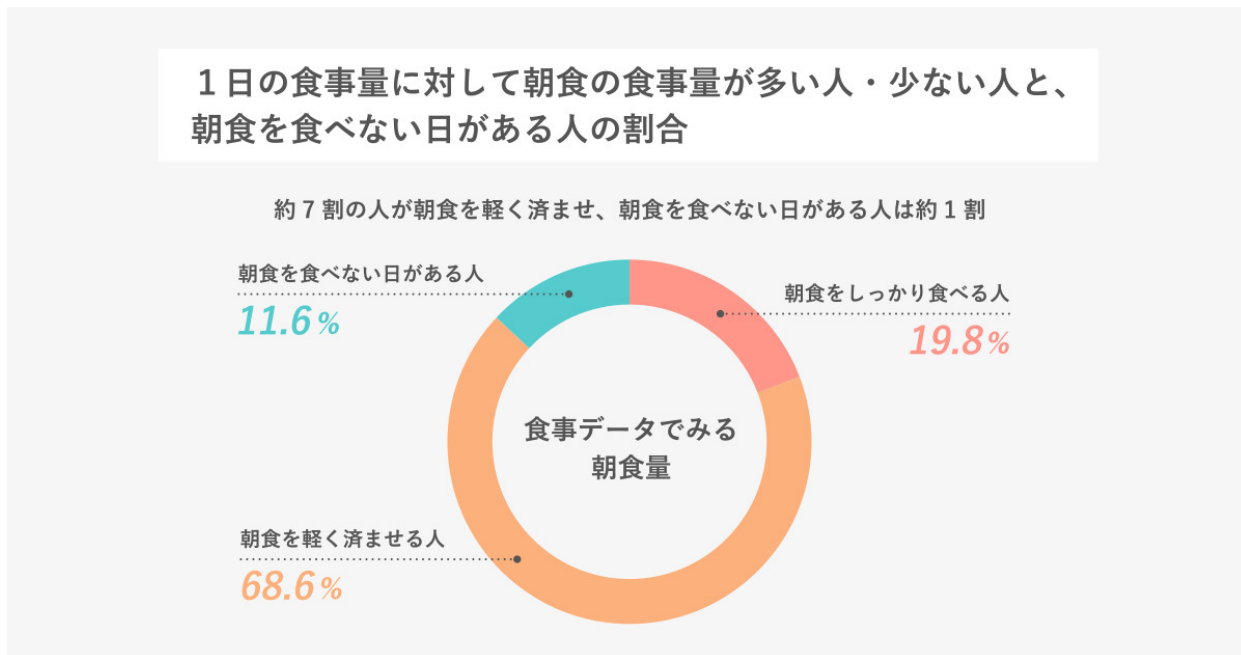
【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

グラフ素材のご提供は可能ですので、ご希望のメディア様は広報担当へお問い合わせください。なお、本調査結果をご使用される際は、「FiNC 総研調べ」とクレジット表記をお願い申し上げます。

調査サマリー

- ・全年代において、約7割の人が朝食を軽く済ませており、朝食を食べない日がある人は全体の約1割。
- ・朝食を軽く済ませる人は、しっかり食べる人に比べて栄養素が摂れていなかった。一方で、朝食をしっかり食べる人においても、実際は摂れていない栄養素がみられた。朝食の食事量が多くても、必ずしも食事の栄養素がしっかり摂れているわけではないことがわかった。
- ・FiNC アプリに記録された朝食において、摂取頻度が高い食品やメニューをランキングにすると、全年代で「手軽さ」のあるメニューや「健康に気遣った食品摂取」がみられた。
- ・朝食をしっかり食べ、健康に気遣った食品を食べていても、摂れていない栄養素があるとの結果から、手軽でバランスの良い栄養補給が必要と考えられた。

1. 朝食を軽く済ませる人が約7割！



出典：FiNC ユーザー調査 2023年10月実施 対象者：男性188人 女性328人 全体516人（有効回答数3,945人の内、FiNCアプリの食事記録データが1日分以上ある人で調査）

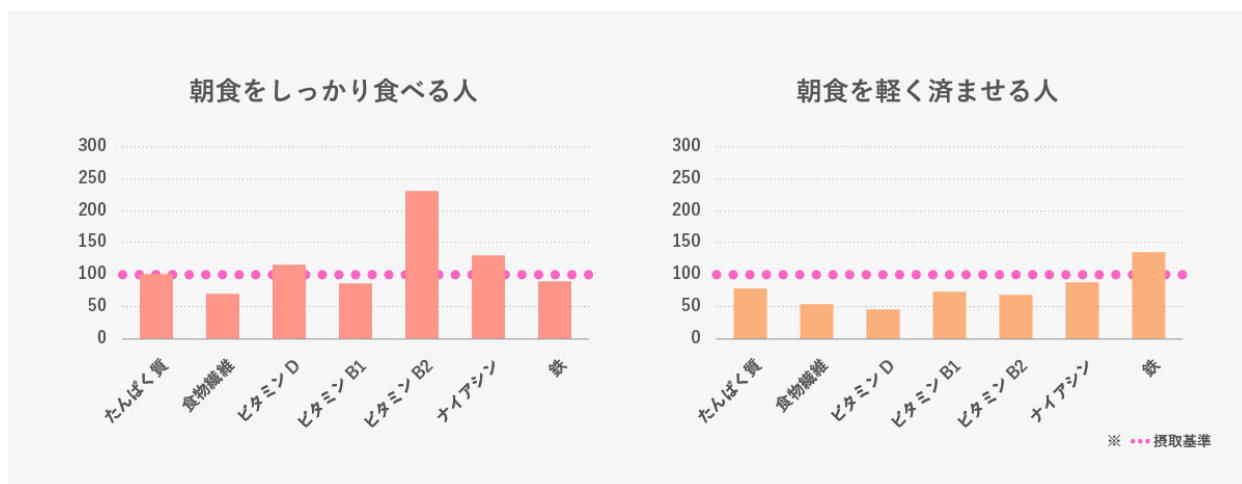
※「朝食をしっかり食べる人」を朝食摂取エネルギーが1日総摂取エネルギーの1/3以上の人、「朝食を軽く済ませる人」を朝食摂取エネルギーが1日総摂取エネルギーの1/3未満の人と定義

まずは、FiNC アプリに登録された食事記録から、朝食の食事量について調査しました。朝食を食べない日がある人とともに集計すると、朝食を軽く済ませる人は68.6%と最も多く、朝食を食べない日がある人は11.6%でした。朝食をしっかり食べる人は少数派のようです。

朝食の食事量についてわかったところで、次に朝食の食事量で栄養摂取量は変わるかをみていきましょう。

2. 朝食を軽く済ませる人だけでなく、朝食をしっかり食べる人も不足している栄養素がある！ 毎日の食事だけでは補えない栄養素とは！？

【朝食の平均栄養摂取量 50～64歳の場合】



出典：FiNC ユーザー調査 2023 年 10 月実施 対象者：男性 81 人 女性 73 人 全体 154 人（有効回答数 3,945 人の内、FiNC アプリの食事記録データが 1 日以上ある 50～64 歳で調査）

※「朝食をしっかりと食べる人」を朝食摂取エネルギーが 1 日総摂取エネルギーの 1/3 以上の人、「朝食を軽く済ませる人」を朝食摂取エネルギーが 1 日総摂取エネルギーの 1/3 未満の人と定義。「日本人の食事摂取基準(2020 年版)」の目標量、推奨量または目安量の 1/3 量を基準値として使用。基準値：食物繊維は目標量、たんぱく質、ビタミン B1、ビタミン B2、ナイアシン、鉄は推奨量、ビタミン D は目安量を使用。

今回の FiNC アプリの調査から、朝食を軽く済ませる人は、しっかりと食べる人に比べて全体的に栄養素が摂れていないことがわかりました。栄養素の摂取には、朝食の食事量が関係していそうです。ただ、朝食をしっかりと食べる人でも、野菜やナッツから摂取できる食物繊維、豚肉やゴマに多いビタミン B1、レバーやあさりに豊富に含まれる鉄が摂れていない傾向でした。カロリーはしっかりとっていても、実は必要な栄養素が摂れていないのかもしれない。食事量だけでなく摂取する食べ物の質も考えて食べることの大切さがうかがえます。

では、FiNC ユーザーは実際にどんな食品を食べているのでしょうか。FiNC ユーザーがよく食べているメニューのランキングをみていきましょう。

3. 朝食の主食にオートミールがランクイン！全年代で健康に気遣った食品を摂る頻度が多い結果に！

【朝食によく食べるメニューランキング】

主食		おかず		果物・デザート		飲料	
1位	白ご飯 	1位	納豆 	1位	バナナ 	1位	コーヒー 
2位	食パン 	2位	目玉焼き 	2位	ヨーグルト 	2位	牛乳 
3位	オートミール 	3位	ゆで卵 	3位	リンゴ 	3位	カフェオレ 
4位	おにぎり 	4位	レタスサラダ 	4位	梨 	4位	豆乳 
5位	トースト 	5位	きな粉 	5位	キウイ 	5位	トマトジュース 

出典：FiNC ユーザー調査 2023 年 9 月 25 日～10 月 5 日実施 対象者：男性 1,104 人 女性 2,477 人 全体 3,581 人（調査期間中、FiNC アプリで食事記録をした全ての人で調査）

健康意識の高い FiNC ユーザーの朝食を深掘りしてみると、朝食の代表的な食品が並ぶ中、オートミール・きな粉・豆乳などの健康に配慮した食品の摂取が目立ちます。また、朝の限られた時間の中で、手早く準備ができる食品を中心に選ばれていることがわかりました。

FiNC Technologies

さらに、性別・年代別で見ると、女性は男性よりもきな粉を習慣的に取り入れており、特に 50 代女性では 4 位にランクインしていました。

加えて、組み合わせや食品を詳しく調べると、全年代で低脂肪や脂肪ゼロなどの脂肪分をおさえたヨーグルトが多く選ばれているという特徴がみられました。

調査結果から、朝食は「手軽さ」「健康に気遣った食品」がキーワードとしてあるものの、朝から様々な食材を組み合わせると多くの栄養素をしっかりとることは難しいこともうかがえました。

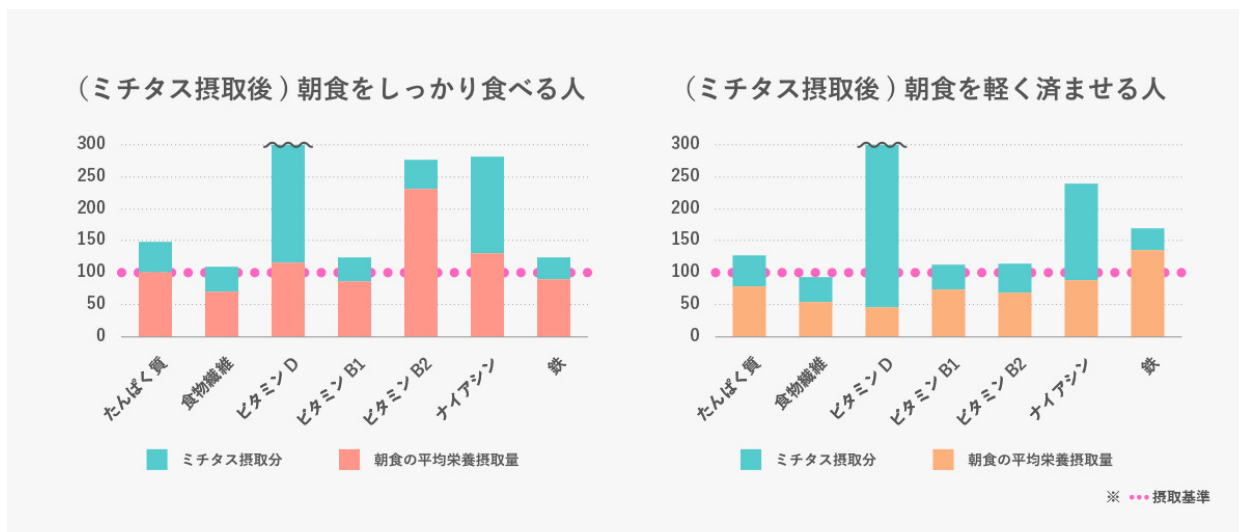
食事を工夫することが難しい場合、栄養素を補給できる食品をプラスすることもおすすめです。では、その強い味方となってくれる商品をご紹介します。

※下記内容は株式会社 明治様提供の PR となります。

4. 明治メイバランス MICHITAS (ミチタス) は朝食の救世主！

朝食において、食事量で分けた FiNC ユーザーの朝食の栄養摂取量に、仮に明治メイバランス MICHITAS (ミチタス) を 1 本加えた場合、どのくらい栄養素の摂取が増えるかみてみましょう。

【朝食におけるミチタス摂取後の栄養摂取量の変化 50～64 歳の場合】



※「朝食をしっかりと食べる人」を朝食摂取エネルギーが1日総摂取エネルギーの1/3以上の人、「朝食を軽く済ませる人」を朝食摂取エネルギーが1日総摂取エネルギーの1/3未満の人と定義。「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の目標量、推奨量または目安量の1/3量を基準値として使用。基準値：食物繊維は目標量、たんぱく質、ビタミンB1、ビタミンB2、ナイアシン、鉄は推奨量、ビタミンDは目安量を使用。各ユーザーにミチタス1本加えシミュレーション。

明治メイバランス MICHITAS (ミチタス) を取り入れることで、「朝食をしっかりと食べる人」だけでなく「朝食を軽く済ませる人」も共に、各栄養素に対して朝食1食分の栄養摂取量が引きあがりました。普段から健康に気遣っている FiNC ユーザーでも不足しがちな栄養素が補えたことは大きな変化です。特に、日により摂る量の変動が非常に大きいとされるビタミン D がしっかりと補えています。

栄養素の摂取においては、日による変動に加え、平日と休日で差がみられることが知られています。明治メイバランス MICHITAS (ミチタス) は、カラダに大切な 6 大栄養素が含まれており、栄養素のベースを底上げしてくれます。全国のドラッグストア、スーパー、通販サイト等でも購入できるので、「忙しくて食事を抜きがちである」、「今の食生活は大きく変えたくないけれども栄養バランスが心配」といった場合も、手軽に取り入れられるのでおすすめです。

今回、キャンペーンで実際に明治メイバランス MICHITAS (ミチタス) を飲んだ FiNC ユーザーから、「飲むとアクティブに過ごせるような気がしました」「栄養をバランス良く摂ることの難しさや解決方法がわかった」「日々の食生活で継続的に活用したい」「健康に対する関心が芽生えた」「FiNC アプリで、ミチタスの栄養を見てみるといつもとれてない栄養がとれた」との声が寄せられました。

FiNC Technologies

食事調整しているのにいつも足りていない栄養素があると感じている人も、明治メイバランス MICHITAS（ミチタス）を朝食の1品の選択肢にいれてみませんか？

【明治メイバランス MICHITAS（ミチタス）について】

■カラダに大切な6大栄養素がまとめて摂れるトータルバランス飲料

明治メイバランス MICHITAS（ミチタス）は、カロリーを100kcalに抑えつつ、カラダに大切な6大栄養素（たんぱく質、脂質、糖質、食物繊維、ビタミン12種、ミネラル8種）を1本で賢く、おいしく摂れるトータルバランス飲料です。

カラダづくりに必要な「たんぱく質」や、カルシウムの吸収をサポートする「ビタミンD」は高配合設計となっており、毎日を活動的に過ごしたいあなたの栄養バランスをサポートします。

■“甘すぎず、さっぱり飲みやすい”3種のフレーバー

朝食と一緒に。ランチのお供に。毎日飲んでほしいのでおいしさにもこだわりました。



明治メイバランス MICHITAS（ミチタス）公式ホームページ：

<https://www.meiji.co.jp/products/brand/michitas/>

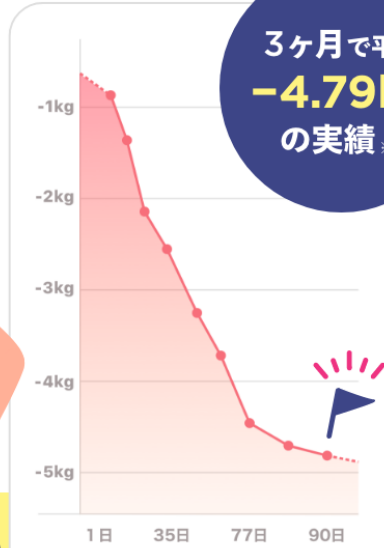
ご購入店舗検索ページ：<https://map.meiji.co.jp/>

当社は、FiNC ユーザーや有識者の声をもとに、前向きに過ごすライフスタイルや、お客様の関心ごとなどをリサーチ・分析を行いウェルネスライフの未来を考え順次サービス提供をおこなってまいります。

健康管理アプリ

No.1^{※1}

アプリひとつで
ダイエット記録を
まとめて楽々管理



FiNC アプリは、特許^{※3}を取得したパーソナルトレーナーAI（人工知能）を内蔵したヘルスケアプラットフォームアプリです。「カラダのすべてを、ひとつのアプリで。」というコンセプトのもと、1,200万ダウンロードを突破いたしました。さらに、ダイエット者が選ぶ今最も注目したいダイエットアプリヘルスケア/フィットネスにおいてダウンロード数国内No.1を獲得し、「Google Play ベスト オブ 2018」では「自己改善部門」において大賞を受賞いたしました。また、当社はヘルスケア分野における人工知能に関連した技術で、49件の特許を取得しております。

健康管理アプリ
No.1
アプリひとつで
ダイエット記録をまとめて楽々管理

食事 体重 歩数 運動 睡眠
1つのアプリで
まとめて簡単管理!

歩くだけで
商品GETの
チャンス!
毎日の歩数が当選ナンバーに!

持ち歩くだけ
自動で歩数カウント
消費カロリーもわかる

消費カロリーの
計算も簡単
スポーツや家事など70種類以上

体組成計連携で*
自動で体重記録
※FiNCオリジナル体組成計と連携することができます。
簡単だから続けられる

1つのアプリで食事・体重・歩数・運動・睡眠時間といったライフログを中心に記録ができ、歩くだけで商品がもらえる歩数ロトなど、健康行動につながる施策も実施中。また、著名なアスリート・トレーナー・栄養士といった専門家が発信するエクササイズ・ストレッチ・ヘルシーレシピ・ヨガといった動画コンテンツや、20万件もの食品データベースをはじめ、様々な栄養および運動プログラムを内蔵し、パーソナルトレーナーAIが、ユーザーひとり一人の興味や悩みにあったメニューを厳選してお届けいたします。ひとりではなかなか続けられない方でも、楽しみながら続けることができるアプリになっています。

※1 ダイエットアプリを扱う10社を対象としたブランドイメージ調査
対象：ダイエット者554名 期間：2021年9月24日～9月26日 / 出典：日本コンシューマリサーチ
※2 BMI 25以上のFiNCユーザーの初期利用から91日間、18～55歳の体重データを集計し平均体重の変化を分析（当社調べ）
※3 特許 6075905号、特許 6360547号、特許 6486541号、特許 6429840号、特許 6010719号、特許 6362651号、等

FiNC アプリのダウンロードはこちら
ダウンロード：無料

FiNC Technologies

Google Play : <https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.fincapp&hl=ja>

App Store : <https://itunes.apple.com/jp/app/finc/id965626396?mt=8>

株式会社 FiNC Technologies について

当社は、「We help you enjoy your good life」をパーパスに掲げる予防ヘルスケア×テクノロジー（人工知能）に特化したヘルステックベンチャーです。管理栄養士や理学療法士等の健康領域の資格保有者、トレーナー、データサイエンティストやエンジニア、栄養学・運動学などのライフサイエンス領域の研究者で構成されたプロフェッショナル集団です。また、PHR サービス産業の発展を通じて国民の健康寿命の延伸や豊かで幸福な生活（Well-being）に今後は貢献してまいります。

- ◆会社名 株式会社 FiNC Technologies
- ◆所在地 東京都千代田区神田錦町 2-2-1 KANDA SQUARE 11F
- ◆設立 2012年4月11日
- ◆代表者 代表取締役 CEO 兼 CFO 小泉 泰郎
- ◆従業員数 51名（2024年3月1日現在）

<提供サービス URL>

●FiNC アプリ : <https://finc.com>

体重・歩数・食事・運動・睡眠・生理などひとつのアプリで記録が可能

●FiNC for BUSINESS : <https://company.finc.com/business>

企業向け健康管理システム・健康アプリ

●FiNC OEM KIT : <https://company.finc.com/dx>

効率よく簡単に安価に企業様のヘルスケアアプリ開発のサポート

●FiNC Marketing Solution : <https://company.finc.com/ad>

ユーザー参加型の顧客接点構築ソリューション

●FiNC U : <https://u.finc.com>

美容と健康に関する情報を発信するオウンドメディア

※ FiNC の名称・ロゴは、日本国およびその他の国における株式会社 FiNC Technologies の登録商標または商標です。

※ 記載されている会社名・商品名は、各社の商標または登録商標です。

※ プレスリリースに掲載されている内容、サービス／製品の価格、仕様、お問い合わせ先その他の情報は、発表時点の情報です。その後予告なしに変更となる場合があります。

<本件に関する報道関係者のお問い合わせ先>

株式会社 FiNC Technologies 担当：弓削

電話：050-1742-0330（代）Mail：pr@finc.com