



# 幼児の食生活と「朝食」に関する調査報告書

2007年／平成19年8月

**カゴメ株式会社**

東京本社 コーポレート・ブランド戦略室 コーポレート・ブランド部

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3-21-1日本橋浜町Fタワー Tel:03-5623-8503

# 1. 目次

P1	目次
P2	調査概要
P3	対象となる子どもの属性
P4	母親の属性
P5	調査結果① 朝食の摂取習慣、欠食の理由
P6	調査結果② 朝食開始時間、朝食にかかる時間
P7	調査結果③ 朝食で重視すること、献立
P8	調査結果④ 簡単朝食メニューの出現頻度
P9	調査結果⑤ 子どもが好きな朝食メニュー
P10	調査結果⑥ 朝食時のしつけ
P11	調査結果⑦ 朝食について困っていること

## 2. 調査概要

- 調査目的 幼児の朝食に関する実態と保護者の意識を明らかにし、現代の子どもたちの朝食の傾向を明らかにすることを目的とする。
- 調査実施期間 2007年4月23日(月)～5月31日(木)
- 調査対象 全国の幼児・児童を持つ保護者
- 調査方法 インターネットを使ったアンケート回答方式  
カゴメ劇場(※)ホームページ内 <http://www.kagomegekijo.com/>  
  
※カゴメ劇場は、カゴメ食育支援活動の一環として実施している「食」をテーマにした幼児対象のぬいぐるみミュージカル。1972年の開始以来、毎年夏休みに全国各地で公演を行っており、過去35年間でののべ来場者人数は300万人を超えました。

- 有効回答数 4,634件  
都道府県別回収状況(有効回答総数に対する構成比)は下記の通り。

No	都道府県	件数	%
1	愛知県	804	17.4%
2	大阪府	337	7.3%
3	東京都	329	7.1%
4	神奈川県	297	6.4%
5	埼玉県	288	6.2%
6	兵庫県	245	5.3%
7	北海道	234	5.0%
8	静岡県	228	4.9%
9	広島県	181	3.9%
10	石川県	138	3.0%
11	香川県	136	2.9%
12	新潟県	134	2.9%
13	和歌山県	123	2.7%
14	茨城県	106	2.3%
15	熊本県	101	2.2%
16	福井県	97	2.1%

No	都道府県	件数	%
17	岩手県	83	1.8%
18	滋賀県	83	1.8%
19	京都府	82	1.8%
20	千葉県	77	1.7%
21	福岡県	65	1.4%
22	岡山県	64	1.4%
23	岐阜県	40	0.9%
24	宮城県	38	0.8%
25	三重県	35	0.8%
26	愛媛県	33	0.7%
27	栃木県	29	0.6%
28	群馬県	24	0.5%
29	長野県	24	0.5%
30	奈良県	23	0.5%
31	福島県	15	0.3%
32	富山県	15	0.3%

No	都道府県	件数	%
33	山口県	15	0.3%
34	徳島県	14	0.3%
35	大分県	13	0.3%
36	鹿児島県	13	0.3%
37	山形県	12	0.3%
38	青森県	11	0.2%
39	沖縄県	11	0.2%
40	鳥取県	7	0.1%
41	島根県	7	0.1%
42	長崎県	6	0.1%
43	高知県	5	0.1%
44	宮崎県	5	0.1%
45	秋田県	3	0.1%
46	山梨県	3	0.1%
47	佐賀県	1	0.0%
合計		4,634	100.0%

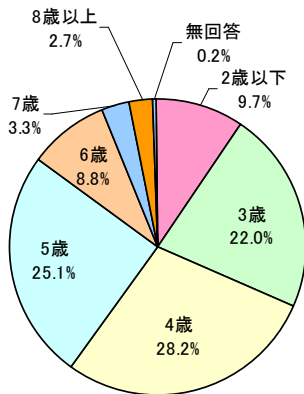
- 企画・分析 カゴメ株式会社 コーポレート・ブランド戦略室 コーポレート・ブランド部

### 3. 対象となる子供の属性

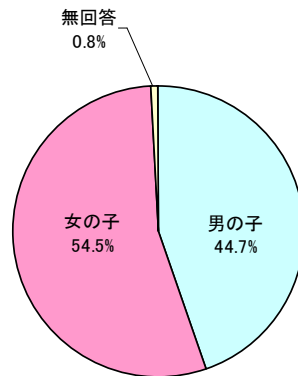
今回の調査では、複数の子どもがいる場合、カゴメ劇場観劇を希望する子供1人について聞いた。

- ◆ 対象となる子供の年齢は、カゴメ劇場のメインターゲットである幼児(3~6歳児)が全体の84%を占めている。
- ◆ 昨年カゴメ劇場観劇経験者は、全体の19%(882名)。

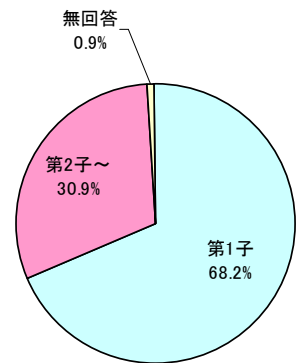
1.年齢



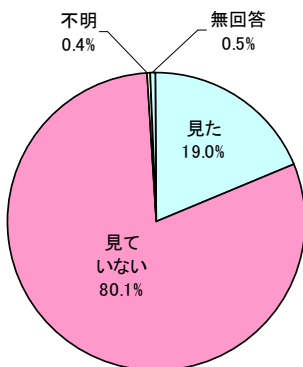
2.性別



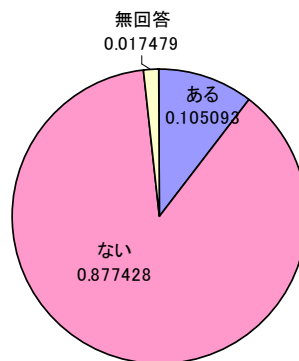
3.第何子か



4.カゴメ劇場 観劇の有無



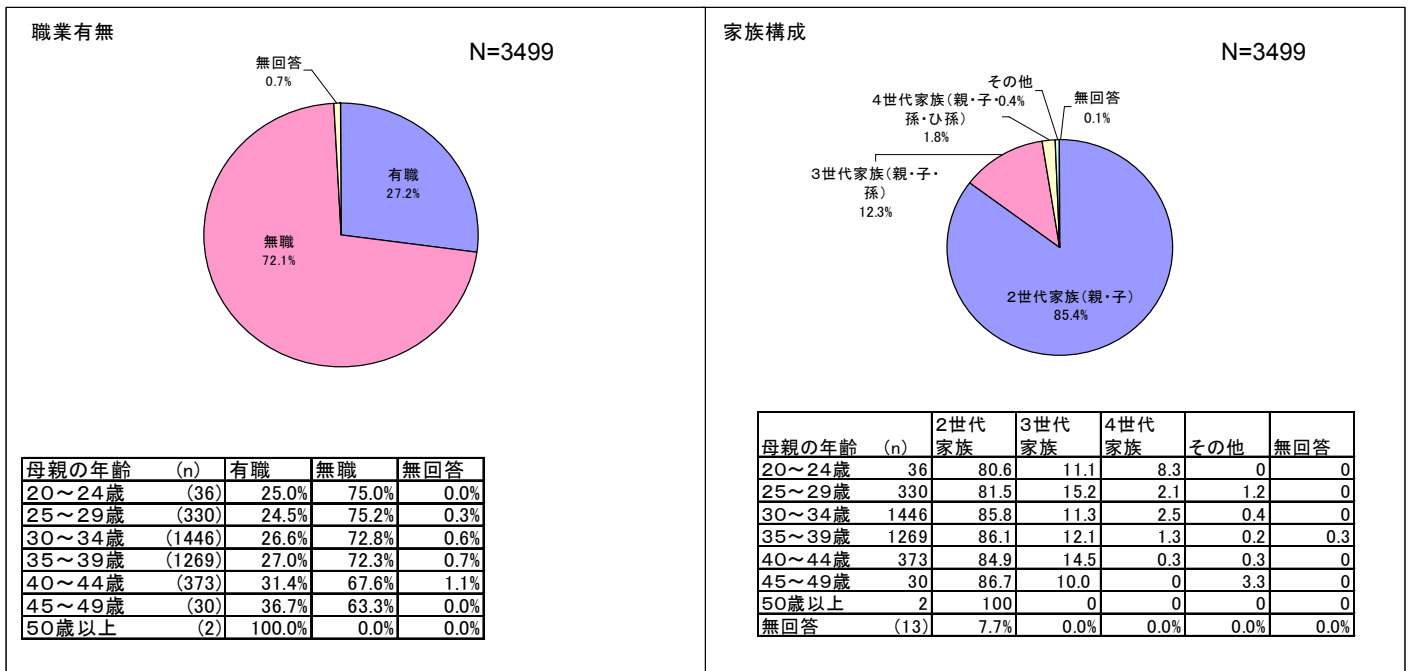
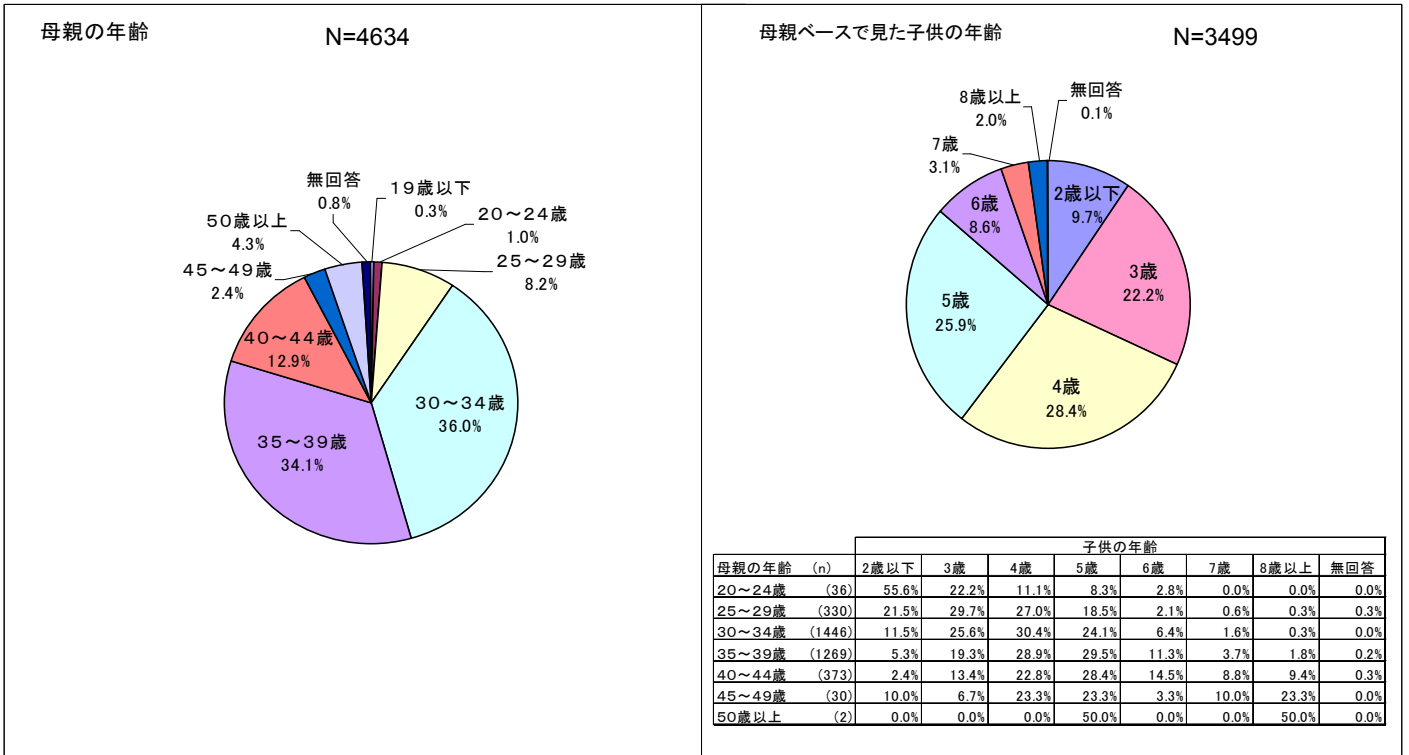
5.アレルギーの有無



## 4. 母親の属性

回答者の75.5%を占める「母親」のみに絞ってその属性を見ると下記の通りである。

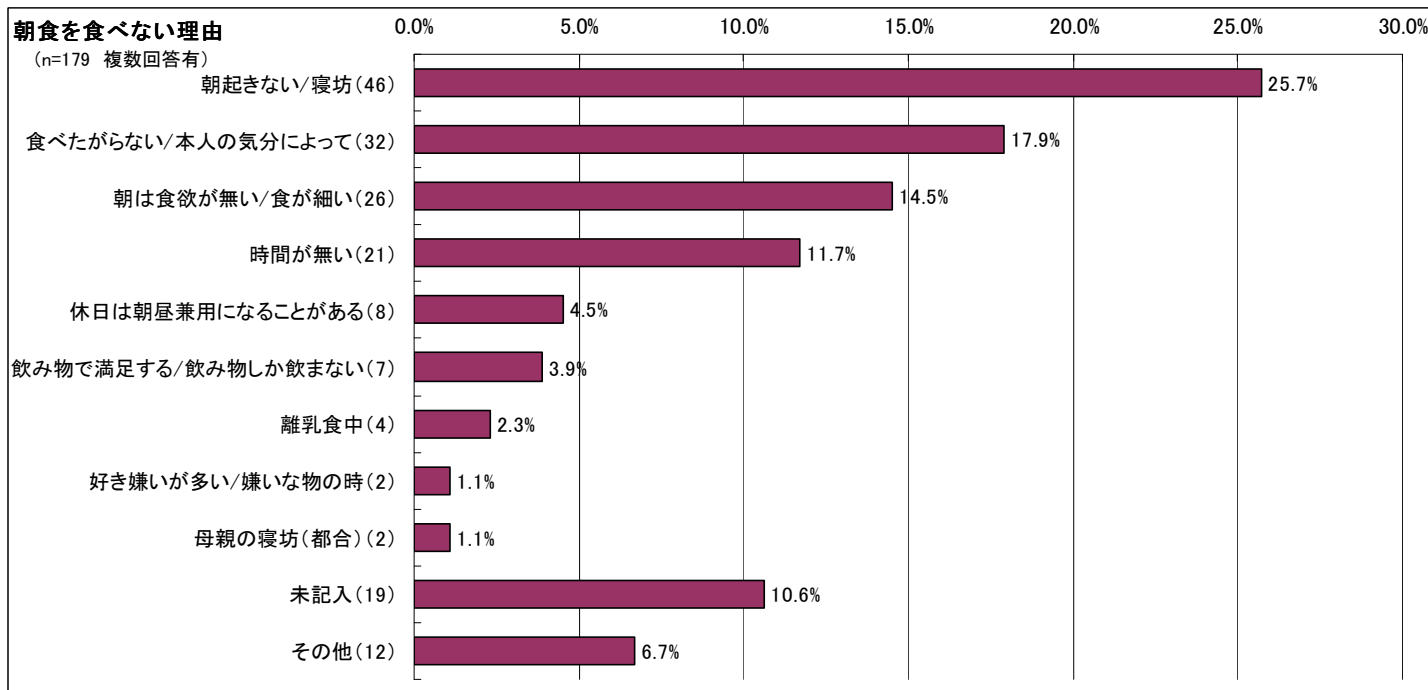
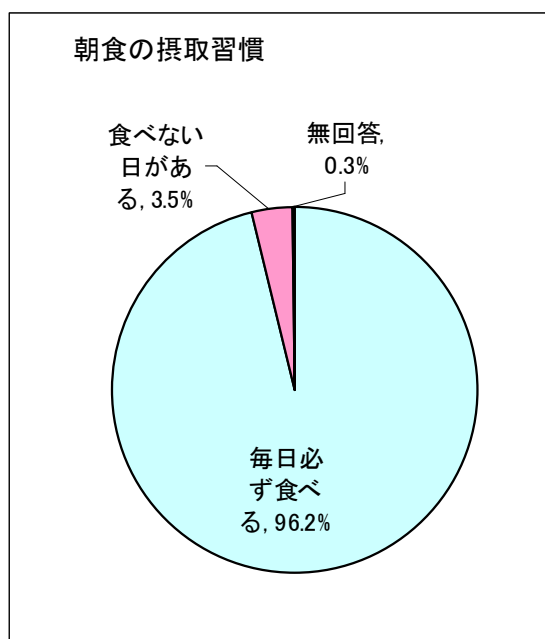
- ◆ 母親の年齢は大半が30代で**70.1%**。母親ベースで見た子供の年齢は、3～5歳が最も多く、合計76.5%となり、特に30代の母親にこの傾向は顕著である。
- ◆ これらの結果から、今回の調査では「**3歳～5歳**」の子供を持つ「**30代**」「**母親**」からの回答がボリュームゾーンを形成しており、回答者に割り戻すと、**全体の46.3%**を占める。



## 5. 調査結果① 朝食の摂取習慣、欠食の理由

### 「朝食を食べない」理由は、朝の忙しさと子どもの食欲。

- ◆ 今回の調査では、毎朝必ず食べると回答したのは、96.2%。H16年度の「国民健康・栄養調査」によると、1~6歳児の朝食欠食率は、5.4%。また前年調査で「毎日必ず食べる」は92.1%であったことから、今回調査対象者は食意識が高い傾向があると考えられる。
- ◆ 全体の3.5% (179人)の「朝食を食べない」理由として、最も多かったものは「寝坊」。「時間がない」と合わせると、37.4%を占める。一方、「食べたがらない」「食欲が無い」「飲み物だけ」の3項目を合わせると、36.3%を占めている。起床から出かけるまでの時間が短く、子どもの食欲がないことが、欠食につながると考えられる。

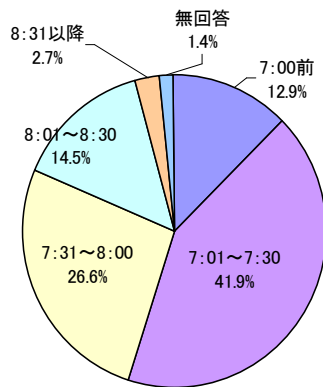


## 6. 調査結果② 朝食開始時間・朝食にかかる時間

### 働く母親家庭では、10～15分間の忙しい朝食が約3割。

- ◆ 朝食開始時間を母親の職業の有無により見てみると、有職・無職共に「7:01～7:30」の割合が最も高く、全体の約4割を占めている。子供の年齢別にみると、2歳以下の子どもは、「8:01～8:30」の朝食開始が最も多いが、6歳以上になると7:30までに朝食を取る子どもが、約9割となっている。
- ◆ 朝食にかかる時間は、母親が有職の場合「10分～14分」の割合が15～19分を僅かに上回る28.2%が一番多く、**幼児の食事としては大変忙しい短時間での食事の様子**が浮き彫りとなった。無職では「15分～24分」の割合が高くなっており、平均的に5分程母親が有職の子どもの方が朝食にかかる時間が短い。

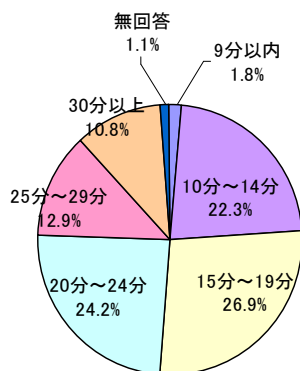
朝食開始時間



	母親の職業の有無		
	有職	無職	無回答
n=3329	950	2353	26
7:00前	18.8%	10.7%	15.4%
7:01～7:30	44.1%	40.9%	34.6%
7:31～8:00	24.1%	28.1%	30.8%
8:01～8:30	11.6%	15.7%	19.2%
8:31以降	0.7%	3.7%	0.0%
無回答	0.6%	0.9%	0.0%

母親ベース	子供の年齢								
	2歳以下	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳以上	無回答	
(3499)	(339)	(776)	(993)	(906)	(300)	(108)	(72)	(5)	
7:00前	(454)	12.4%	9.9%	10.3%	9.2%	30.0%	38.0%	25.0%	20.0%
7:01～7:30	(1460)	24.5%	40.2%	42.6%	42.6%	51.0%	50.0%	65.3%	40.0%
7:31～8:00	(945)	22.4%	27.8%	31.8%	31.0%	12.7%	9.3%	8.3%	40.0%
8:01～8:30	(511)	28.0%	16.5%	13.0%	15.5%	5.7%	0.9%	1.4%	0.0%
8:31以降	(100)	12.7%	4.1%	1.4%	1.1%	0.3%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	(29)	0.0%	1.4%	0.9%	0.7%	0.3%	1.9%	0.0%	0.0%

朝食にかかる時間



	母親の職業の有無		
	有職	無職	無回答
	950	2523	26
9分以内	2.0%	1.7%	0.0%
10分～14分	28.2%	19.8%	26.9%
15分～19分	26.7%	27.1%	26.9%
20分～24分	21.5%	25.4%	26.9%
25分～29分	13.7%	13.3%	7.7%
30分以上	7.6%	12.2%	11.5%
無回答	0.3%	0.6%	0.0%

母親ベース	子供の年齢								
	2歳以下	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳以上	無回答	
(3499)	(339)	(776)	(993)	(906)	(300)	(108)	(72)	(5)	
9分以内	(61)	2.1%	0.8%	1.3%	2.0%	2.0%	4.6%	8.3%	0.0%
10分～14分	(774)	18.9%	17.8%	20.0%	23.2%	26.0%	40.7%	54.2%	40.0%
15分～19分	(944)	27.1%	26.8%	25.9%	26.7%	34.0%	25.9%	19.4%	20.0%
20分～24分	(852)	30.1%	25.4%	23.9%	24.3%	20.7%	22.2%	12.5%	20.0%
25分～29分	(467)	12.4%	14.2%	15.9%	13.1%	9.0%	6.5%	5.6%	0.0%
30分以上	(382)	8.8%	14.6%	12.4%	10.4%	7.3%	0.0%	0.0%	0.0%
無回答	(19)	0.6%	0.5%	0.6%	0.3%	1.0%	0.0%	0.0%	20.0%

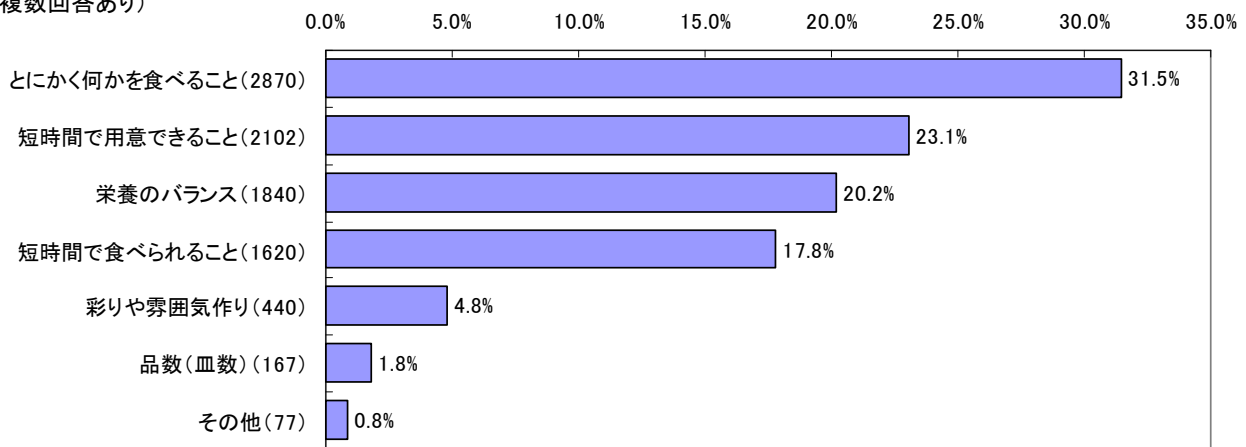
## 7. 調査結果③ 朝食で重視すること・朝食の献立

### 朝食は「とにかく何かを食べること」。メニューの基本は「主食と飲み物」。

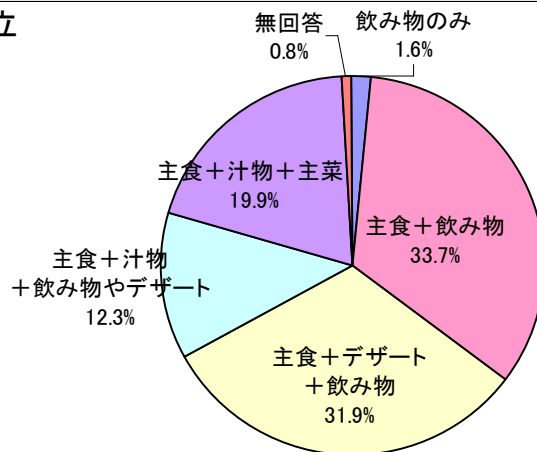
- ◆ 朝食で重視していることでは「とにかく何かを食べること」が最も多く、栄養バランスよりも、忙しい朝、準備に時間がかからず、子どもが食べやすいものをとにかく口にするを重視している。
- ◆ 献立を見ると、「主食+飲み物」「主食+デザート+飲み物」がいずれも3割を超えており、「主菜(おかず)」がある家庭は全体の2割程度であった。
- ◆ 「朝食の必要性」は家庭に浸透しており、「朝食を食べる」率は高い一方で、「栄養のバランス」「彩りや雰囲気作り」などの「質」については、重視されていない。

#### 朝食で重視していること

(複数回答あり)



#### 朝食で多い献立



朝食で多い献立	子供の年齢								
	全体	2歳以下	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳以上	無回答
飲み物のみ	1.6%	5.6%	1.6%	1.0%	0.5%	1.7%	2.0%	1.6%	0.0%
主食+飲み物	33.7%	32.1%	33.3%	32.7%	34.0%	34.1%	39.1%	41.3%	30.0%
主食+デザート+飲み物	31.9%	31.6%	33.1%	35.7%	30.2%	28.0%	22.5%	23.0%	10.0%
主食+汁物+飲み物やデザート	12.3%	13.8%	12.2%	10.7%	12.4%	12.7%	15.9%	17.5%	10.0%
主食+汁物+主菜+飲み物やデザート	19.9%	16.3%	19.5%	19.6%	21.8%	21.5%	20.5%	15.9%	10.0%
無回答	0.8%	0.7%	0.4%	0.2%	1.0%	2.0%	0.0%	0.8%	40.0%



## 8. 調査結果④ 簡単朝食メニューの出現頻度

### 利用頻度の高い、手づくりおにぎりと牛乳。菓子パンより多い菓子類。

今回の調査では、「比較的簡便で、朝食の出現頻度が高いと思われるメニュー」についてその利用頻度を聞いた。

- ◆ 「よく食べる」メニューのうち、主食、飲料の次に多いバナナ。次いで菓子類、菓子パンの利用頻度が2割近い。子どもの食欲を刺激するために、子どもが好む甘い食べ物の利用頻度が高くなることが推測される。
- ◆ 飲料では、野菜ジュースがフルーツジュースを上回り、品数の少ない朝食で、野菜補給のために野菜ジュースを利用していると考えられる。
- ◆ 「よく食べる」が低く「全く食べない」という回答の多くは、インスタント食品。時間がない中でも、インスタント食品の利用は少ない。

順位	よく食べる	全く食べない
1	牛乳	冷凍焼きおにぎり
2	おにぎり(手づくりのもの)	レンジ調理食品
3	バナナ	カップめん
4	野菜ジュース	ゼリー飲料
5	フルーツジュース	おにぎり(購入したもの)

	全体 (n=4634)				利用頻度			
	よく食べる	時々食べる	ごくたまに食べる	全く食べない	よく食べる	時々食べる	ごくたまに食べる	全く食べない
1)おにぎり(手づくりのもの)	44.9%	31.7%	17.0%	5.6%	44.9%	31.7%	17.0%	5.6%
2)おにぎり(コンビニやスーパー等で購入したもの)	4.4%	11.5%	26.6%	56.3%	4.4%	11.5%	26.6%	56.3%
3)冷凍焼きおにぎり	1.9%	5.8%	16.7%	74.4%	1.9%	5.8%	16.7%	74.4%
4)オムライス	7.5%	17.4%	20.2%	53.7%	7.5%	17.4%	20.2%	53.7%
5)サンドイッチ	9.5%	31.8%	34.9%	22.7%	9.5%	31.8%	34.9%	22.7%
6)惣菜パン(カレーパン、ウィンナーロールなど)	7.9%	28.3%	34.5%	28.1%	7.9%	28.3%	34.5%	28.1%
7)菓子パン(メロンパン、デニッシュパンなど)	16.8%	37.4%	30.6%	14.2%	16.8%	37.4%	30.6%	14.2%
8)シリアル(コーンフレークなど)	8.9%	22.4%	28.9%	38.8%	8.9%	22.4%	28.9%	38.8%
9)ドーナツ	6.6%	24.3%	34.6%	33.4%	6.6%	24.3%	34.6%	33.4%
10)肉まん、あんまん	2.4%	13.7%	32.5%	50.2%	2.4%	13.7%	32.5%	50.2%
11)ピザ	4.5%	18.1%	30.4%	45.7%	4.5%	18.1%	30.4%	45.7%
12)うどん、そば	23.4%	20.8%	15.1%	39.6%	23.4%	20.8%	15.1%	39.6%
13)スパゲッティ	15.9%	20.7%	14.8%	47.3%	15.9%	20.7%	14.8%	47.3%
14)カレー	17.8%	22.5%	17.9%	40.6%	17.8%	22.5%	17.9%	40.6%
15)カップめん	2.4%	7.5%	18.6%	70.2%	2.4%	7.5%	18.6%	70.2%
16)レンジ調理食品(リゾット、赤飯など)	1.3%	6.8%	19.7%	71.0%	1.3%	6.8%	19.7%	71.0%
17)もち	6.1%	17.5%	35.8%	39.1%	6.1%	17.5%	35.8%	39.1%
18)菓子類(ビスケット、チョコレートなど)	18.8%	15.4%	11.5%	52.8%	18.8%	15.4%	11.5%	52.8%
19)カップスープ	4.9%	18.4%	32.8%	42.5%	4.9%	18.4%	32.8%	42.5%
20)牛乳	58.6%	22.2%	11.0%	7.2%	58.6%	22.2%	11.0%	7.2%
21)野菜ジュース	28.6%	30.9%	22.4%	16.9%	28.6%	30.9%	22.4%	16.9%
22)フルーツジュース	24.3%	29.9%	24.6%	19.9%	24.3%	29.9%	24.6%	19.9%
23)スポーツドリンク	7.2%	14.7%	23.6%	52.9%	7.2%	14.7%	23.6%	52.9%
24)ゼリー飲料	5.3%	11.7%	18.3%	63.0%	5.3%	11.7%	18.3%	63.0%
25)バナナ	28.8%	36.1%	23.6%	9.4%	28.8%	36.1%	23.6%	9.4%

## 9. 調査結果④ 子どもが好きな朝食メニュー

### 人気メニューはパン類。和食では、「おにぎり」と「納豆」が人気。

子供の好きな朝食メニューをフリーアンサーで2品回答してもらった。以下は上位キーワード30までを掲載した。

- ◆ 主食では、ごはん類よりもパン類が多く挙げられた。1、3、6位を合計すると2,136票となり、全体の半数近い。
- 和食では、おにぎり、納豆が多く挙げられた。
- ◆ 主菜となるメニューは、卵料理とウインナー・ハム等の肉加工品を使った定番メニューが多く挙げられた。
- ◆ 副菜となるメニューは、13位の味噌汁、16位の野菜、21位のスープの3品のみであった。

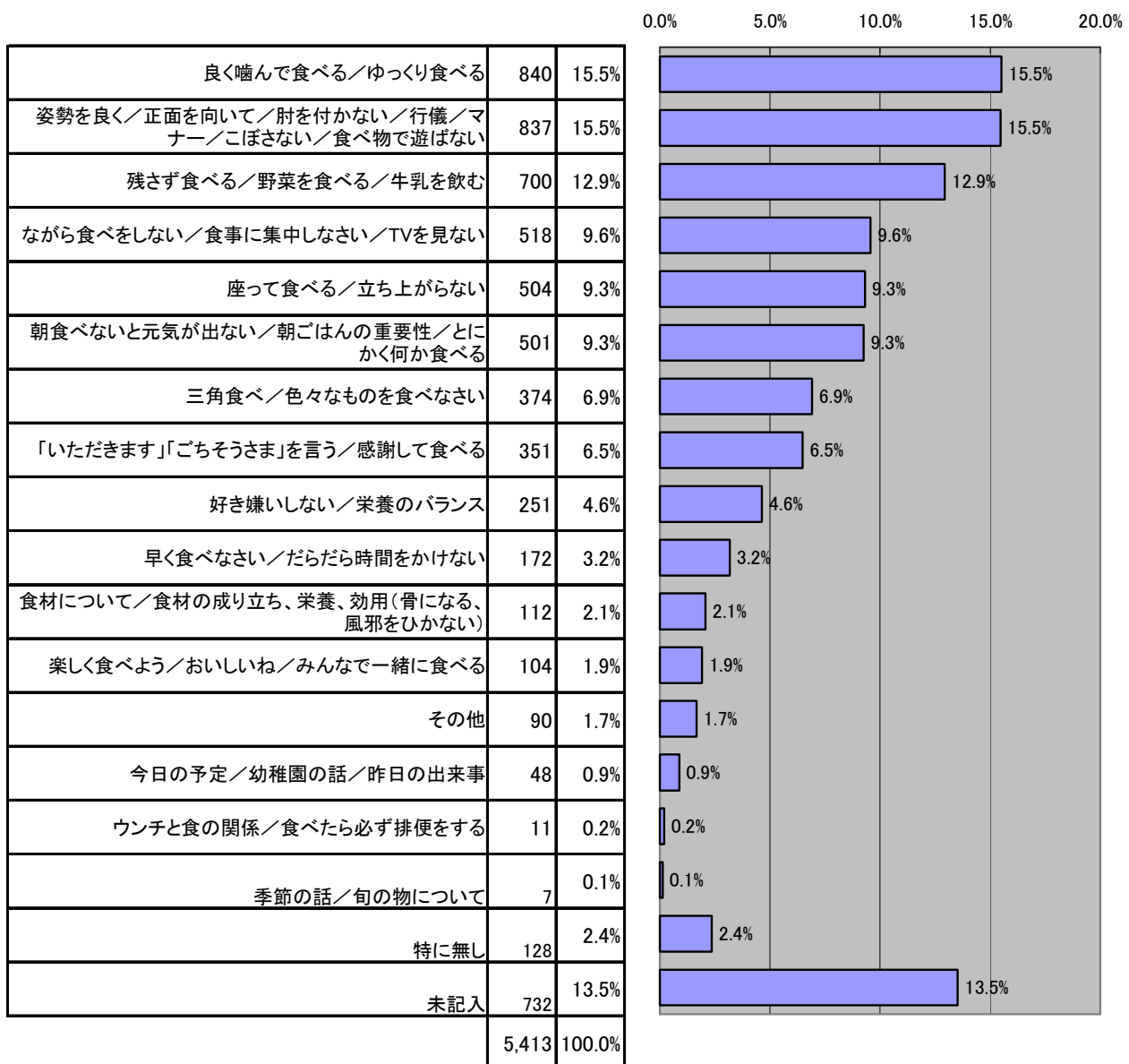
順位	品名	票数
1	パン(菓子パン、手づくり、クリームパン、メロンパン、カレーパン等含む)	1,192
2	おにぎり	1,009
3	トースト(ピザ、チーズ、フレンチ、ジャム等含む)	539
4	納豆	499
5	ヨーグルト	466
6	サンドイッチ(たまご、ツナ、ハム、ホット、オープンサンド等)	405
7	ウインナーソーセージ	364
8	ごはん	362
9	玉子焼き	342
10	コーンフレーク・シリアル	312
11	バナナ	275
12	目玉焼き	266
13	味噌汁	257
14	フルーツ、くだもの	173
15	ホットケーキ	169
16	野菜、野菜ジュース、サラダ	150
17	牛乳	136
18	魚、鮭	133
19	ハム	132
20	ピザ	117
21	スープ	97
22	うどん	73
23	カレー	64
24	いちご、いちごジャム	63
25	トマト	62
26	海苔	60
27	メロン	56
28	ドーナツ	47
29	オムライス	34
30	チャーハン	26

## 10. 調査結果⑤ 朝食時のしつけ

### 慌しい朝食でも、「よく噛んで」「行儀よく」。

朝食時に食のしつけとして声をかけていることを聞いた。

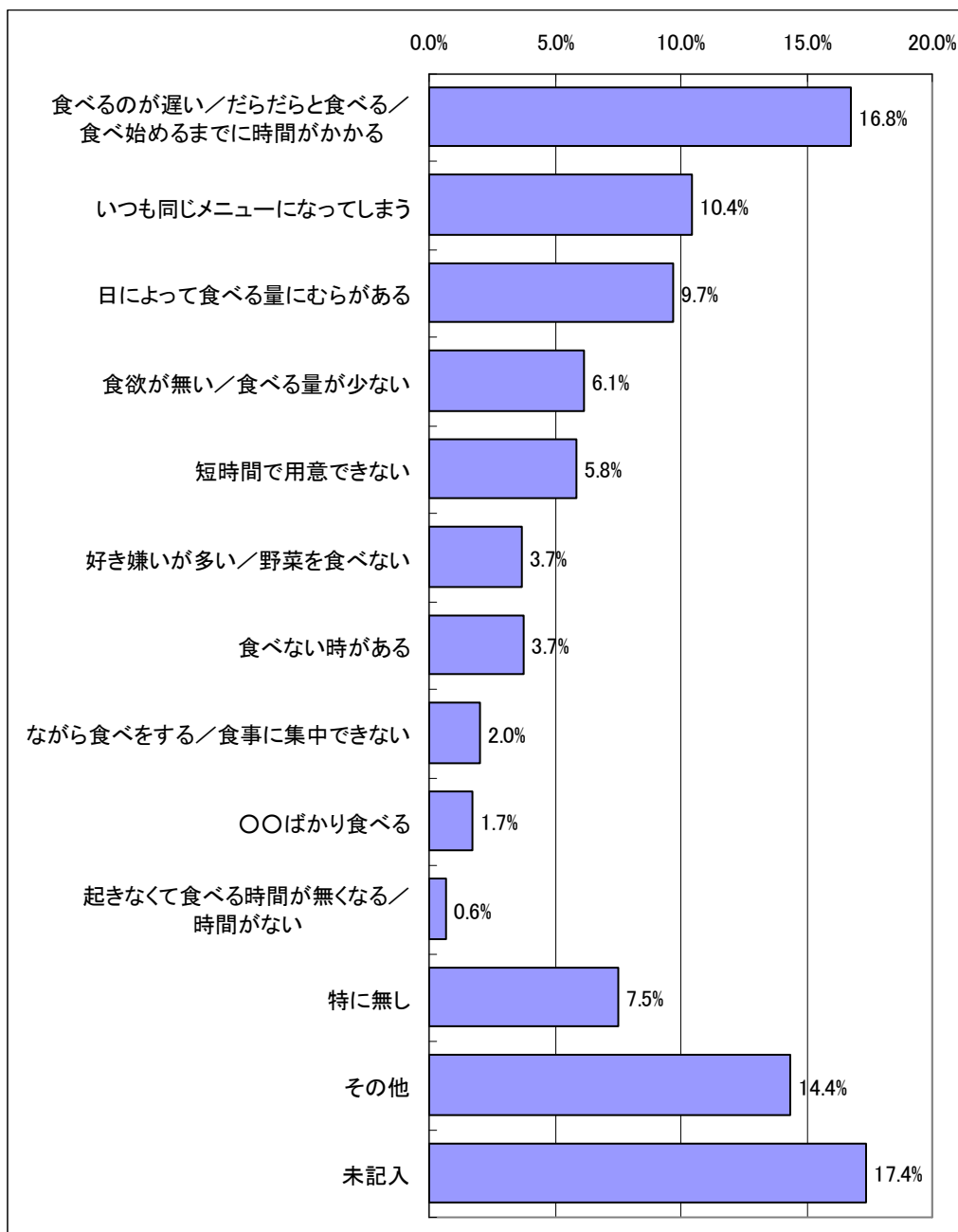
- ◆ 一番多かったのは「よく噛んで食べなさい」という咀嚼と、食事のマナーについて。  
時間がない中でも「飲み物で流し込まない」「あわてないでゆっくり噛んで食べる」ということが多く挙げられた。
- ◆ 「早く食べる」は10番目となった。「つつい早く！とってしまう」「早く食べなさいの連呼」など、言いたくはないが、口から出てしまうといった否定的な表現が多く挙げられた。
- ◆ 朝食の重要性についての話は1割に満たない。「朝は時間がないので、しつけの話はしない」という意見も見られた。



## 11. 朝食について困っていること

### 朝食時の悩みは「食事にかかる時間」

- ◆ 朝食時の悩みとして最も多く挙げられたのは、「食べるのが遅い」や「だらだら食べる」などで、全体の16.8%にのぼった。
- ◆ 次いで「いつも同じメニューになってしまう」となっており、朝食のバリエーションの少なさや、食欲を刺激したいが準備にかかる時間が短く、いつものメニューになってしまうという意見が多く見られた。



## 【質問項目】

- 問1 今回ご応募いただいた「カゴメ劇場2006」DVDを見せようと思われるお子さまは何歳ですか。  
以下、対象となるお子さま一人についてお答え下さい。
- 問2 お子さまは、「カゴメ劇場2006」を昨年会場でご覧になりましたか。
- 問3 お子さまの性別をお知らせください。
- 問4 お子さまは、何歳ですか。
- 問5 あなたとお子さまの続柄をお答えください。
- 問6 あなたの年齢をお知らせください。
- 問7 あなたの職業の有無をお知らせください。
- 問8 お子さまの家族構成をお知らせください。
- 問9 お子さまの食物アレルギーの有無についてお答えください。
- 問10 お子さまの朝食の摂食習慣について、以下からあてはまるものをお選びください。  
・毎日必ず食べる      ・食べない日がある(食べない日があると答えた方は、その理由をご記入ください。)
- 問11 平日、お子さまが朝食を食べ始める時間帯をお答えください。
- 問12 平日のお子さまの朝食にかかる時間をお答えください。
- 問13 朝食のメニューで重視していることを、以下からあてはまるものをすべてお選びください。  
・とにかく何かを食べること      ・色彩や雰囲気作り  
・短時間で食べられること      ・品数(皿数)  
・短時間で用意できること      ・栄養のバランス  
・その他(具体的に)
- 問14 お子さまの朝食で多い献立について、以下から最もあてはまるものを1つお選びください。  
・飲み物(牛乳、ジュースのみ)  
・主食(ご飯、パンなど)+飲み物  
・主食+デザート(果物、ヨーグルトなど)+飲み物  
・主食+汁物(味噌汁、スープなど)+飲み物やデザート  
・主食+汁物+主菜(卵、肉、魚、野菜料理など)+飲み物やデザート
- 問15 以下の食品について、お子さまが朝食に食べる頻度を最もあてはまるものをお選びください。  
1. よく食べる    2. 時々食べる    3. ごくたまに食べる    4. 全く食べない
- |                         |                           |
|-------------------------|---------------------------|
| 1)おにぎり(手づくりのもの)         | 2)おにぎり(コンビニやスーパー等で購入したもの) |
| 3)冷凍焼おにぎり               | 4)オムライス                   |
| 5)サンドイッチ                | 6)惣菜パン(カレーパン、ウインナーロールなど)  |
| 7)菓子パン(メロンパン、デニッシュパンなど) | 8)シリアル(コーンフレークなど)         |
| 9)ドーナツ                  | 10)肉まん、あんまん               |
| 11)ピザ                   | 12)うどん、そば                 |
| 13)スパゲッティ               | 14)カレー                    |
| 15)カップめん                | 16)レンジ調理食品(リゾット、赤飯など)     |
| 17)もち                   | 18)菓子類(ビスケット、チョコレートなど)    |
| 19)カップスープ               | 20)牛乳                     |
| 21)野菜ジュース               | 22)フルーツジュース               |
| 23)スポーツドリンク             | 24)ゼリー飲料                  |
| 25)バナナ                  |                           |
- 問16 お子さまが大好きな朝食メニューをご記入ください。(2つまで)
- 問17 朝食を食べながら、「食のしつけ」としてお子さまによく話しかけることがあれば、ご記入ください。
- 問18 「朝食」について困っていることがあればご記入ください。