

報道関係者各位

佐藤食品工業株式会社

新潟市東区宝町13番5号 〒950-8730

<http://www.satosyokuhin.co.jp/>

【「子どもの朝食」に関する母親の意識・実態調査】

子どもの朝食の調理時間は約7割の家庭で10分以下と判明！
母親が朝食で重視するのは「栄養バランス」より「簡単調理」！
また、母親の約7割が子どもの健康状態に不安ありと回答！
～日本の伝統食「餅」を使ったメニューで簡単に栄養満点の朝食に～

佐藤食品工業株式会社(本社/新潟市、代表取締役社長/佐藤 元、以下「当社」といいます)は、小中学生の子どもを持つ全国の母親を対象に、『「子どもの朝食」に関する意識・実態調査』を実施いたしました。

近年、家族構成の変化やライフスタイルの多様化により、子どもたちの「欠食」や「偏った食事摂取」など「子どもたちの食生活の乱れ」が叫ばれています。本調査では、母親が調理の際に心掛けていることや、子どもたちの健康状態などの生活実態を把握することを目的としています。調査結果の詳細は下記の通りです。

主な調査結果トピックス

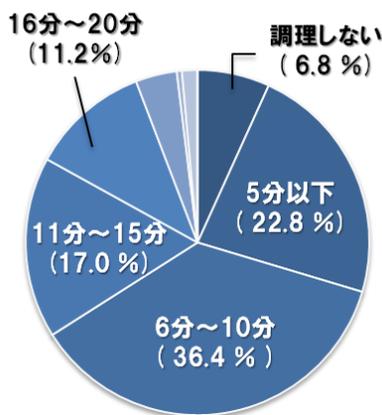
- 1 子どもの朝食の調理時間は約7割が10分以下！**
小中学生の母親の66%が朝食の調理時間は「10分以下」と回答。
- 2 母親が朝食で重視するのは「栄養バランス」より「簡単調理」！**
子どもの朝食で重視することで「栄養のバランスが整っていること」が17.6%だったのに対し、「簡単に調理できること」が58.0%と3倍以上の回答があった。
- 3 母親の約7割が子どもの健康・生活に不安あり！**
子どもの健康・生活状態にあてはまるものとして最も多かった回答は「寝起きが悪い」で29.5%が回答。次に「集中力がない」(22.2%)、「落ち着きがない」(12.6%)と続き、全体で68.1%の母親が子供の健康・生活状態に何かしら不安を抱えているという結果に。
- 4 小中学生の好きな朝食1位は「たまご料理」！**
子どもが好きな朝食の1位は「たまご料理(玉子焼き・目玉焼き・スクランブルエッグ・オムレツなど)」、2位は「トースト・食パン」、3位は「ソーセージ」という結果に。

＜調査結果サマリー＞

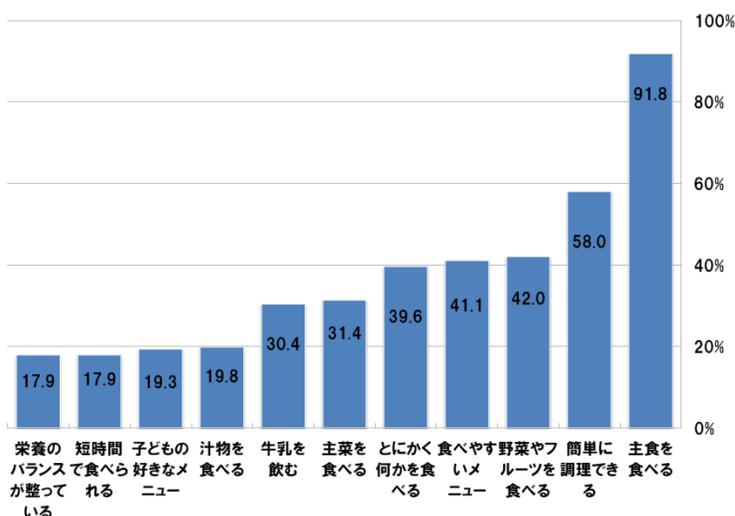
子どもの朝食の調理時間は約7割が10分以下！ 母親が朝食で重視するのは「栄養バランス」より「簡単調理」！

小中学生の母親の66%が朝食の調理時間は「10分以下」と回答。
 最多は「6分～10分」で36.4%、次に「5分以下」が22.8%と続く。
 さらに、子どもの朝食で母親たちが重視することでは、「栄養のバランスが整っていること」が17.6%だったのに対し、「簡単に調理できること」が58.0%と3倍以上の回答があった。
 毎日作る朝食となると、栄養バランスは気になりつつも、やはり手軽さが重要視されるようだ。

Q.子どもの朝食の調理時間は？



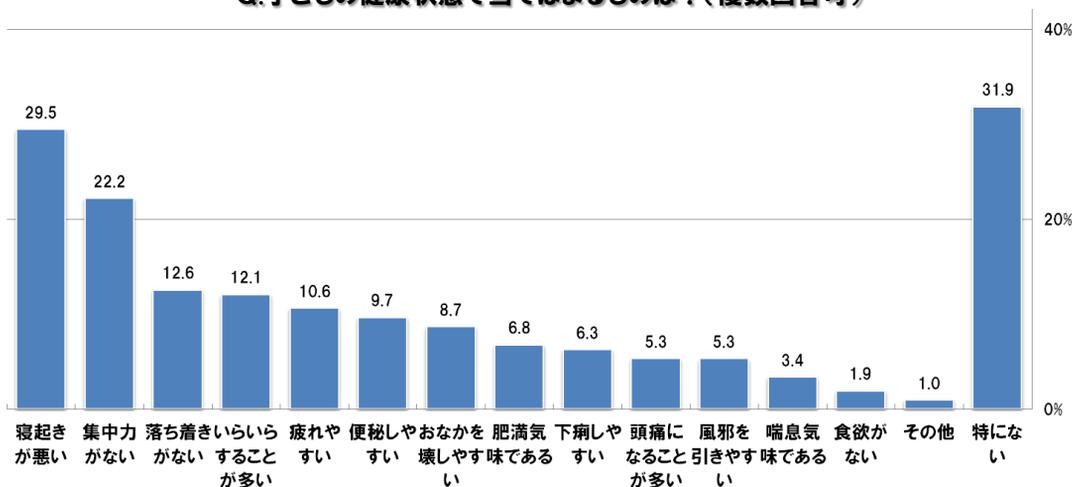
Q.子どもの朝食で重視することは？(複数回答可)



母親の約7割が子どもの健康・生活に不安あり！ 「寝起きが悪い」「集中力がない」が上位に。

子どもの健康・生活状態にあてはまるものとして最も多かった回答は「寝起きが悪い」で29.5%が回答。次に「集中力がない」(22.2%)、「落ち着きがない」(12.6%)、「いらいらすることが多い」と続き、全体で68.1%の母親が子供の健康・生活状態に何かしら不安を抱えているということが明らかになった。

Q.子どもの健康状態では当てはまるものは？(複数回答可)



小中学生の好きな朝食1位は「たまご料理」!

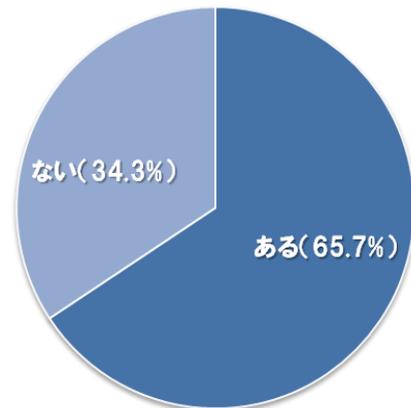
子どもが好きな朝食では玉子焼き・目玉焼き・スクランブルエッグ・オムレツなどの定番の「たまご料理」が1位となり、2位は「トースト・食パン」、3位は「ソーセージ」という結果に。1位の「たまご料理」や2位の「トースト・食パン」はメニューのバリエーションが多く、朝でも手軽に調理できるという特徴がある。

子どもの好きな朝食ランキング	
1位	たまご料理
2位	トースト・食パン
3位	ソーセージ
4位	ヨーグルト
5位	納豆

母親の6割以上が「子どもの朝食に改善点がある」と回答!

現在の子どもたちの朝食に改善点があると考えている母親は全体の65.7%に及ぶことが分かった。特に「野菜が足りていない」や「メニューが1パターン」、「メニューが主食のみ」など栄養の偏りを挙げる母親が多かった。朝食には時間を掛けられないという現実のなかで、子どもたちにもっと栄養バランスの整った朝食を食べさせてあげたいと考える母親は多いようだ。

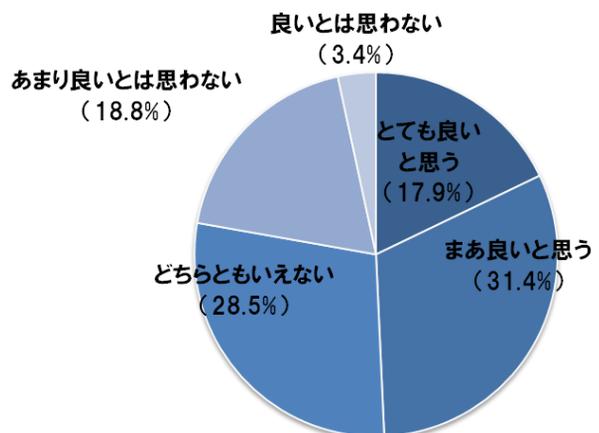
Q.子どもの朝食に改善点はあるか?



日本の伝統的な食品「餅」は朝食に最適なフード! 朝食に「餅はアリ」と半数近くの母親が回答!

普段の朝食にお餅を取り入れることについてどのように感じるか、という質問に「とても良いと思う」と「まあ良いと思う」を合わせた好意的な回答は全体のほぼ半数である49.3%に及ぶ。その理由として、「メニューのバリエーションが多い」、「調理が簡単」、「腹持ちが良い」という回答が多かった。

Q.朝食に餅を取り入れることについてどのように感じるか?



専門家のコメント

昔からお餅は消化のよい高カロリー食品保存食だった！

幼稚園や学校に通うお子様をお持ちの保護者の方にとって、「偏食・好き嫌い・少食」と同じくらい、子供達の朝食の内容は悩みの種の一つです。「朝食抜き」そんな生活習慣については大変です。「朝食抜き」では脳が活性化しないだけでなく、体温も上がらないため午前中は頭も体も元気がでません。朝食メニューに「お餅」を加えるのは一つのアイデアです。昔から「お餅」は腹持ちがよいとされているので、消化は悪そうなのですが、実は蒸したもち米を搗いて米粒を潰していることと併せてデンプンの構造が普通の米(うるち米)と違うため消化は良いのです。また、炊飯米は水分が60%であるのに対して、お餅の水分は44.5%と低いため、100g当たりのエネルギーは高く、茶碗1杯分(150g)のご飯225Kcalは、お餅では2~3個分(100g)に相当します。お餅は食べ易く、食べ方のバリエーションも豊富なので、つついご飯より食べ過ぎてしまうことから腹持ちがよいと言われるのかもしれませんが。保存性もよく、手軽で簡単に調理ができ、エネルギーの高い日本の伝統食品「お餅」のパワーを見直してみましょう。

-----【古庄律氏プロフィール】-----

古庄 律 Tadasu Furusho
東京農業大学短期大学部 栄養学科 教授
■著書

『現代栄養学を理解するための分子生物学入門』(共著、光生館)
『食べ物と健康 I 食品の科学と技術』(共著、南江堂)



親子でおいしく簡単&栄養バランス朝ごはん！

親も子供も大忙しの朝ごはん、“簡単調理”には大賛成ですが、“栄養バランス”も欠かせません。子どもの体と心を目覚めさせ、有意義な午前中を過ごさせるためには、エネルギー源の炭水化物(主食)、体温を上げて脳を活性化するたんぱく質(主菜)、これらを消化吸収・燃焼させるのに必要なビタミン・ミネラル類を含む野菜・海藻類(副菜)が不可欠です。これらが揃った朝食は腹もちも良いので、集中力も持続できるでしょう。

朝食の主食に餅を取り入れることもお勧めです。海苔や納豆、きな粉、チーズなどとの相性が良く、栄養バランスが取りやすいのです。いずれも冷蔵庫や保存容器に常備でき、準備も簡単！前日の汁物にひと手間加えてお雑煮風にしてもいいですね。

現在、20歳代男女の3人に1人が朝食を食べていません。お子さんが将来大学生や社会人になったとき、朝食習慣が続けられそうですか？常備食材で簡単&バランス朝食の技を身につけさせることは、子どもの将来の健康をも助けます。“簡単調理”メニューは、決してお母さんの手抜きではなく、子どもの食育でもあるのです！！

-----【玉木雅子氏プロフィール】-----

玉木 雅子 Masako Tamaki
人間総合科学大学 人間科学部 健康栄養学科 准教授
■著書

『地域資源活用食品加工総論 第10巻』(共著、農山漁村文化協会)、
『管理栄養士国家試験ナビゲーション国試必勝ポイント』(共著、医師薬出版)



- 【調査概要】
- 調査日：2013年6月27日(木)~2013年6月28日(金)(2日間)
 - 調査方法：インターネット調査
 - 調査対象：首都圏に住む20代~40代の女性200名
 - スクリーニング：同居する小学生または中学生の子供がいる

※本リリースの調査結果・グラフをご利用頂く際は、必ず【佐藤食品工業調べ】とご明記下さい。