

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/>

【「現代人の健康意識と朝食」に関する意識・実態調査】

現代人は、健康に不安あり！？

半数以上が「疲れやすい」、約3割が「イライラする」と回答！
朝食は「栄養バランス」より「簡単」「主食を食べる」こと重視！
～アレンジしやすく、手軽に調理ができる「餅」で栄養満点朝食に～

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)は、全国の20代～50代の有職者・男女208名を対象に、『「健康意識と朝食」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、日本人の食生活が変化しています。また、様々な健康ブームの一方で、高血圧や糖尿病などの生活習慣病への罹患も年々増加傾向にあります。

本調査では、健康のための心掛けや現在の健康状態、また、朝食の摂取状況など、現代人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

現代人の8割以上が「健康志向」！

一方で約9割が「健康状態に不安がある」と回答！！

現代人の81.2%が「健康のために何かしら心掛けていることがある」と回答。その一方で、86.5%が「何かしら健康状態で不安なところがある」と回答していることが判明した。

2

朝食で重視するのは「栄養バランス」より「主食を食べること」！

さらに平日の朝食欠食率は25%と判明！

朝食で最も重視することは、「主食を食べること」(65.4%)、次に「とにかく何かを食べること」(34.1%)、「簡単に調理できること」(26.9%)と続き、「栄養バランスが整っていること」は、わずか7.7%だった。

また、24.5%が平日に朝食を食べないことがあると回答した。

3

現代人の好きな朝食1位は「パン」！

20代～50代の男女が好きな朝食の1位は「パン(トースト・菓子パンなど)」、2位は「ごはん(おにぎり)」、3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)」という結果に。

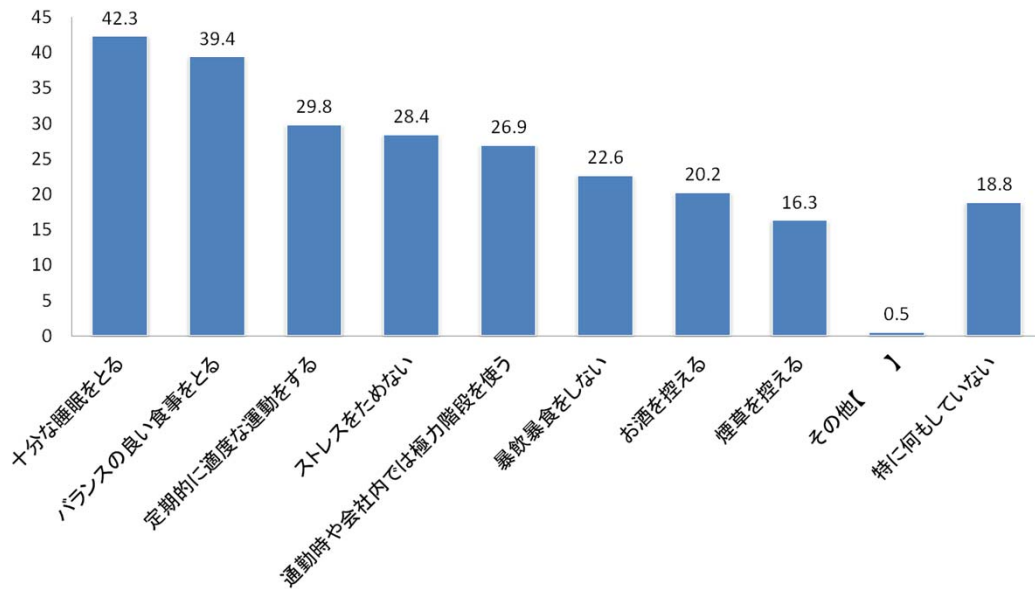
<調査結果サマリー>

現代人の8割以上が「健康志向」！

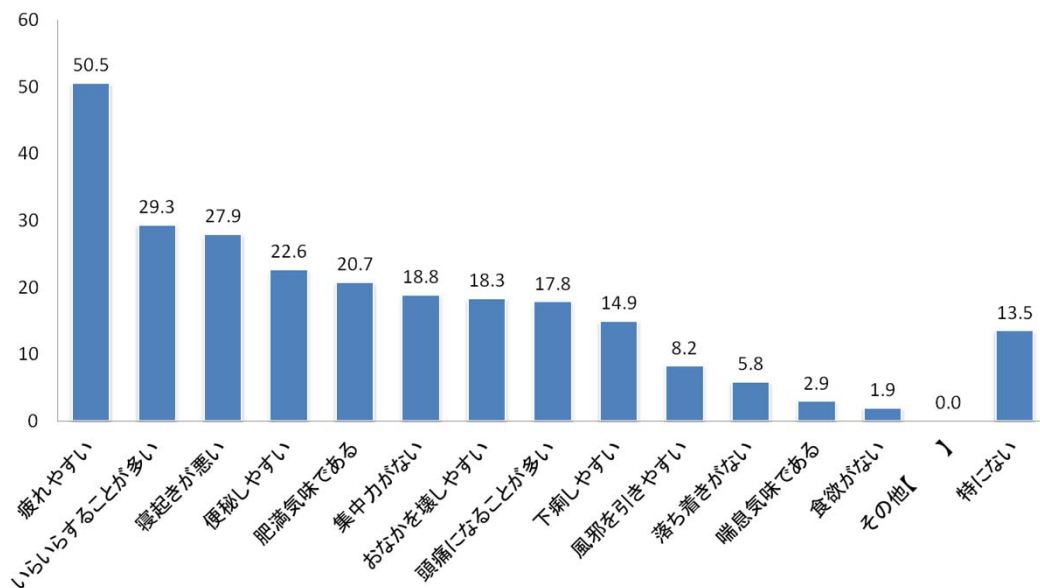
一方で約9割が「健康状態に不安がある」と回答！！

「あなたが健康のために心掛けていることはありますか」という質問に対し、81.2%が「健康のために何かしら心掛けていることがある」と回答。最も多かったのが「十分な睡眠をとる」(42.3%)で、「バランスの良い食事をとる」(39.4%)、「定期的に適度な運動をする」(29.8%)と続いた。しかし、その一方で、「あなたの健康状態として不安なことはありますか」という質問に対し、86.5%が「何かしら健康状態で不安なところがある」と回答。半数以上の50.5%が「疲れやすい」と回答。次に多かったのが「イライラすることが多い」(29.3%)であった。

Q.あなたが健康のために心掛けていることはありますか？(複数回答可)



Q.あなたの健康状態として不安なことはありますか？(複数回答可)

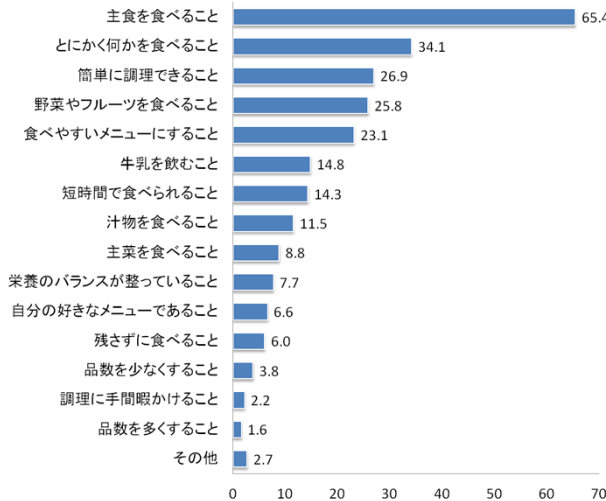


<調査結果サマリー>

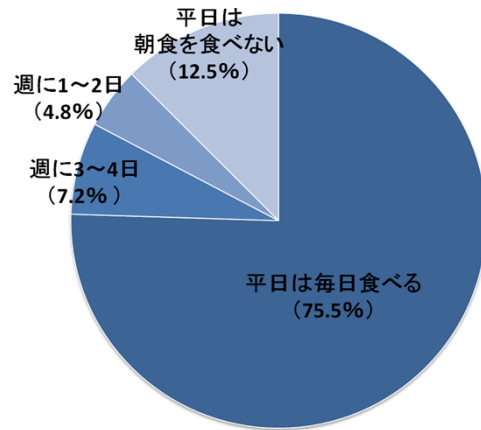
朝食で重視するのは「栄養バランス」より「主食を食べること」！ さらに平日の朝食欠食率は25%と判明！

「あなたが平日の朝食で重視すること何ですか？」という質問に対し、「主食を食べること」(65.4%)が最も多く、次に「とにかく何かを食べること」(34.1%)、「簡単に調理できること」(26.9%)と続き、「栄養バランスが整っていること」は、わずか7.7%だった。
また、24.5%が平日に朝食を食べないことがあると回答した。

Q.平日の朝食で重視すること何ですか？



Q.平日に朝食を食べる頻度は？



現代人の好きな朝食1位は「パン」！

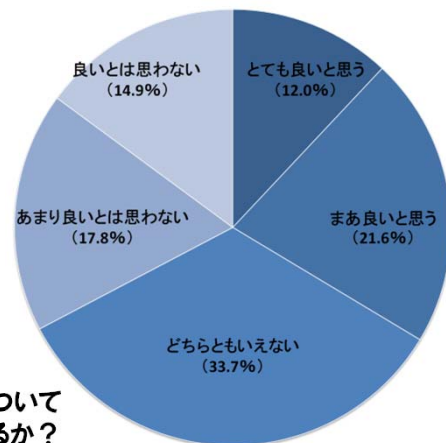
20代～50代の男女が好きな朝食の1位は「パン(トースト・菓子パンなど)」
2位は「ごはん(おにぎり)」
3位は「たまご料理(玉子焼き・目玉焼き・スクランブルエッグ・オムレツなど)」という結果に。

現代人の好きな朝食ランキング	
1位	パン(トースト・菓子パンなど)
2位	ごはん(おにぎり)
3位	たまご料理 (玉子焼き・目玉焼きなど)
4位	味噌汁
5位	ヨーグルト

簡単＆高エネルギーの「餅」は朝食に最適なフード！ 朝食に「餅はアリ」と3割が回答！

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33.6%だった。
その理由として、「腹持ちが良い」や「手軽に食べられる」という回答が多かった。
それに対し、「良いとは思わない」と回答した理由では「メニューの種類が少ない」や「調理が面倒」と言った回答が多かった。

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？



<参考資料>

今回の調査結果を受け、高エネルギーで腹持ちが良く、また消化も良いとされる餅を使用した「手軽に調理ができ、栄養満点の朝食メニュー」を、今、幅広くメディアでご活躍される料理家の有坂翔太氏に考案いただきました。

朝餅レシピ

忙しい朝でも、簡単・手軽なお餅メニューで脳を活性化！

元気に一日をスタートさせるには、まず脳に栄養補給をする事が一番大切です。脳が目覚めれば朝から気分がいいはず。お餅は簡単に調理ができるのでご飯を作るのが面倒な朝、時間が無い朝に、ぴったりな食材です。今回は、お餅の美味しさを活かした新しいレシピを考案しました。お餅をより美味しく、手軽に食べられる渾身のレシピです。

ウィンナベーコンもち



材料

サトウの切り餅 2個、ウィンナソーセージ 4本
ベーコン 4枚、砂糖 大さじ1、しょうゆ 大さじ1
ベビーリーフなどのサラダ用野菜 適量

作り方

1. 餅は縦4等分、ウィンナは縦2等分、ベーコンは半分の長さに切る。野菜は洗って水気を切り、皿に盛る。
2. 餅にウィンナをのせ、ベーコンで巻いて楊枝で止める。
3. フライパンを中火で熱し、油を敷かずにベーコン巻きを1面1分程度、全面焼く。
4. 餅が柔らかくなったらフライパンを傾け、そこに砂糖としょう油を入れて混ぜ、素早く全体にからませる。
5. 野菜の皿に盛り付ける。

彩りもち



材料

サトウの切り餅 2個、大根 80g、きゅうり 1/2本
プチトマト 4個、麺つゆ（指定の希釈でうすめたもの）200cc

作り方

1. 大根、きゅうり、トマトはそれぞれおろしてざるに取り、余分な水気は切っておく。
2. オーブンペーパーに餅を置き、電子レンジ500wで30秒～1分温め、器に盛る。
3. 大根、きゅうり、トマト、それぞれのおろしをのせたら、温かい麺つゆをかける。

-----【有坂翔太氏プロフィール】-----

有坂 翔太 Shota Arisaka

料理家・フードアーティスト

1983年5月31生まれ、岡山県津山市出身

大阪・辻学園調理技術専門学校・高度調理技術学科卒。

卒業後、大阪のフレンチで数年修行した後に上京。2006年自身のレシピブログが話題になり料理本『有坂翔太のLOVEご飯』を出版。以後、料理王子として男性料理ブームの第一人者となりメディア出演や雑誌連載、自治体との商品開発等、多方面で活躍。2012年、岡山県PR大使『フルーツ桃太郎』に就任。



- 【調査概要】 ■調査日：2013年7月12日(金)～2013年7月14日(日)(3日間)
■調査方法：インターネット調査
■調査対象：全国の20代～50代の男女208名

※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。