

朝食に関する調査データ

～平日の朝食の現状 編～

2023年6月

朝日大学マーケティング研究所

■調査手法：WEBリサーチ

■調査期間：2023年5月30日(火)～6月1日(木)

■調査対象：関東在住の男女 18歳～59歳

■有効回答：408名

【内訳】

	男性	女性
18～29歳	51名	51名
30～39歳	51名	51名
40～49歳	51名	51名
50～59歳	51名	51名
合計	204名	204名

平日における朝食の飲食率は88.5%であり、そのうちの71.1%は「ほぼ毎日食べる」とした。

性年代別にみると、30～39歳・男性(78.4%)の飲食率が相対的に低い。

また「ほぼ毎日食べる」の割合は、18～29歳では男性のほうが高いが、30歳以上では女性のほうが高い。

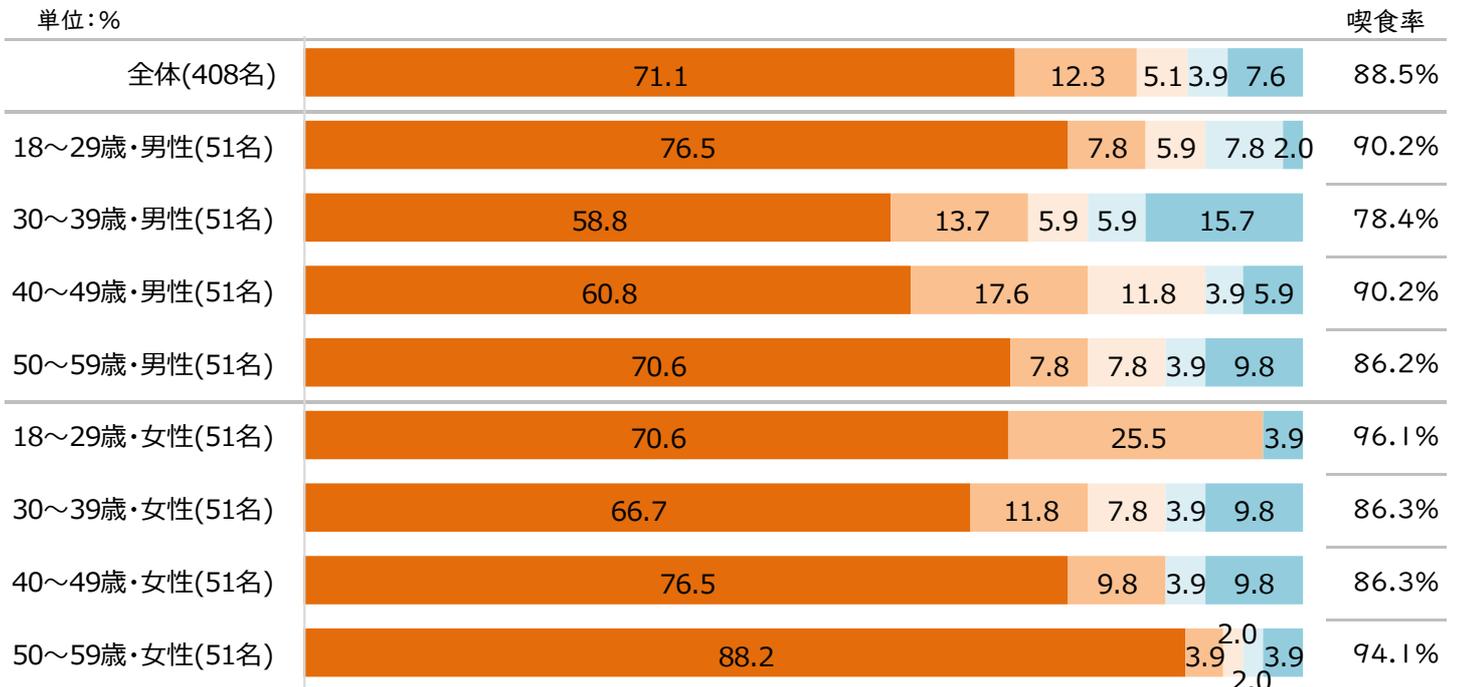
最近5年間における平日に朝食を食べる習慣の変化についてみると、「以前から今と同じように朝食を食べる習慣があり、現在も食べている」が約9割(86.8%)と最も多い。

変化があった層を比べると「以前は朝食を食べる習慣はなかったが、最近5年間で食べるようになった」(5.6%)が「以前は朝食を食べる習慣があったが、最近5年間で食べなくなった」(2.7%)よりも2倍以上、多かった。

Q. 平日(平日=月～金、以下同様)に朝食を食べますか。(SA)
朝食代わりに飲み物を飲むことも「食べる」に含めた上で、ご回答ください。

N=全員

単位:%



- ほぼ毎日食べる
- 食べる日もあるが、食べない日のほうが多い
- 食べない日もあるが、食べる日のほうが多い
- まったく食べない
- ごくたまに食べる

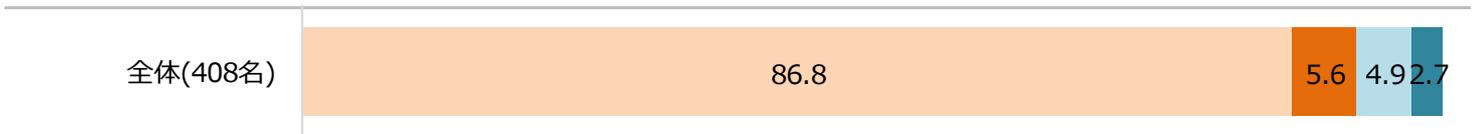
※喫食率:「ほぼ毎日食べる」「食べない日もあるが、食べる日のほうが多い」「食べる日もあるが、食べない日のほうが多い」の合計

Q. 最近5年間(2018年～現在)で、平日に朝食を食べる習慣はどのように変化しましたか。(SA)
朝食代わりに飲み物を飲むことも「食べる」に含めた上で、ご回答ください。

変化が複数ある場合は、直近の変化についてあてはまるものを選んでください。

N=平日に朝食を摂る人(「ごくたまに食べる」も含む)

単位:%



- 以前から今と同じように朝食を食べる習慣があり、現在も食べている
- 以前は朝食を食べる習慣はなかったが、最近5年間で食べるようになった
- 以前から朝食を食べる習慣はなく、現在も食べていない
- 以前は朝食を食べる習慣があったが、最近5年間で食べなくなった

平日の朝食として飲食回数が最も多い飲食物は「パン」(68.2%)。他に「米」(50.9%)と「ヨーグルト」(50.7%)の割合が半数を超えている。このうち「ヨーグルト」は、「フルーツ」「シリアル」とともに女性の割合が男性に比べて高い。飲み物では「コーヒー」(43.2%)がトップで、2番手は「牛乳」。「牛乳」以外はすべて男性より女性の割合が高い。

Q. 現在の平日の朝食として飲食回数が多いものをすべて選んでください。(MA)

N=平日に朝食を摂る人(「ごくたまに食べる」も含む)		男性 (187名)	女性 (190名)		
単位:%					
【食べ物】	パン	68.2	66.3%	70.0%	
	米	50.9	51.3%	50.5%	
	ヨーグルト	50.7	45.5%	55.8%	
	卵	36.1	36.9%	35.3%	
	フルーツ	32.1	26.7%	37.4%	
	シリアル	28.6	21.9%	35.3%	
	その他の野菜	22.8	21.4%	24.2%	→「芋」「トウモロコシ」以外の野菜
	肉、加工肉	19.6	21.4%	17.9%	
	魚、加工魚	12.7	13.4%	12.1%	
	豆類	10.3	7.5%	13.2%	
	冷凍食品	6.4	5.9%	6.8%	
	菓子	6.1	3.2%	8.9%	
	麺類	5.3	7.0%	3.7%	
	スーパーや惣菜店の調理済み惣菜	4.2	5.3%	3.2%	
	餅	4.0	4.8%	3.2%	
	麦、雑穀	3.7	4.3%	3.2%	
	芋	2.4	1.6%	3.2%	
	トウモロコシ	1.3	1.1%	1.6%	
	【飲み物】	コーヒー	43.2	41.2%	45.3%
牛乳		26.8	27.8%	25.8%	
お茶		21.8	19.8%	23.7%	
紅茶		11.7	8.0%	15.3%	
その他のジュース		10.1	7.5%	15.3%	→「自家製ジュース」以外のジュース
自家製ジュース	2.9	2.1%	3.7%		

※男女で10%以上の差がある場合の高いほうにピンクのハッチング

平日における朝食の飲食場所としては「自宅、寮などの自室」(91.8%)が飛び抜けて高く、それ以外はすべて1割未満だが、そのなかでは「職場・学校の施設内(食堂、自席など)」(5.0%)の割合が最も高い。

イートインの利用に関しては「自宅近く」(3.2%)→「職場・学校近く」(1.9%)→「通勤通学途中」(1.6%)の順で割合が高い。これに対して、飲食店の利用に関しては「自宅近く」と「通勤通学途中」が同率(2.1%)であり、「職場・学校近く」(1.3%)より高い。

Q. 現在の平日の朝食として飲食回数が多いものをすべて選んでください。(MA)

N=平日に朝食を摂る人(「ごくたまに食べる」も含む)

単位:%

		男性 (187名)	女性 (190名)
自宅、寮などの自室	91.8	89.8%	93.7%
職場・学校の施設内 (食堂、自席など)	5.0	5.9%	4.2%
自宅近くの コンビニやパン屋などのイートイン	3.2	4.3%	2.1%
自宅近くの 飲食店の店内	2.1	2.1%	2.1%
通勤通学途中の 飲食店の店内	2.1	3.2%	1.1%
通勤通学の 移動をしながら	2.1	3.2%	1.1%
親族宅、知人宅、寮などの食堂	1.9	1.6%	2.1%
職場・学校近くの コンビニやパン屋などのイートイン	1.9	2.1%	1.6%
通勤通学途中の コンビニやパン屋などのイートイン	1.6	2.1%	1.1%
自宅近くの 公園など	1.3	1.6%	1.1%
職場・学校近くの 飲食店の店内	1.3	1.6%	1.1%
通勤通学途中の 公園など	0.8	0.0%	1.6%
職場・学校近くの 公園など	0.3	0.5%	0.0%

■全体(377名)

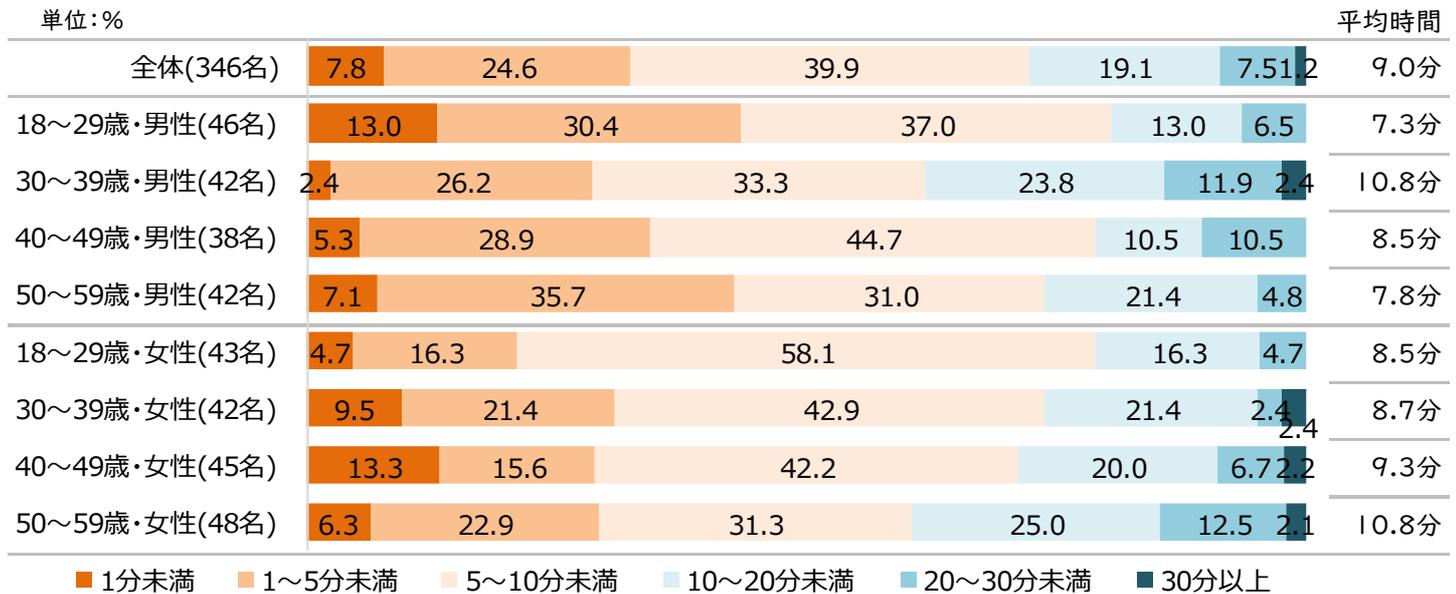
平日の朝食に要する平均時間は、準備時間が9.0分、飲食時間が12.3分であり、10分未満の割合は、準備時間では72.3%、飲食時間では89.4%であった。

準備時間および飲食時間が長めなのは高年代(40~59歳)の女性であり、男性では30~39歳の準備時間が長め。

Q. 平日に自宅で朝食を飲食する際のご自身またはご家族の調理などの準備時間として、最も多いパターンを選んでください。(SA)
 ※調理されたものをそのまま食べる場合は1分未満、レンジ・湯煎・湯を注ぐなどの場合はその待機時間を選んでください。

N=平日に朝食を「自宅、寮などの自室」で摂る人

単位:%

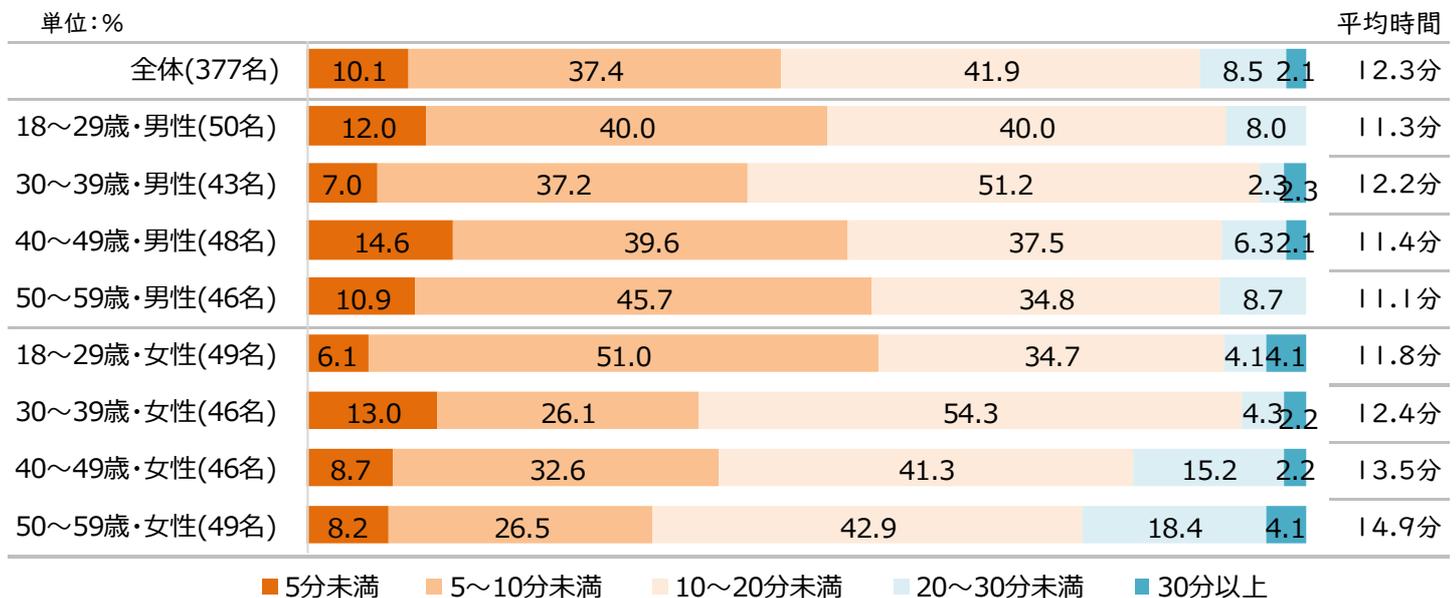


※平均時間はそれぞれの中間値で換算して計算、ただし「1分未満=0.5」「30分以上=40」で換算

Q. 平日に朝食を食べたり飲んだりする時間(準備時間は除く)として、最も多いパターンをひとつを選んでください。(SA)

N=平日に朝食を摂る人(「ごくたまに食べる」も含む)

単位:%



※平均時間はそれぞれの中間値で換算して計算、ただし「5分未満=2.5」「30分以上=40」で換算

● 約9割に平日朝食の飲食習慣があり、最近5年間で増えた

平日の朝食の飲食習慣は約9割(88.5%)であり、そのうちの7割以上が「ほぼ毎日食べる」(71.1%)とした。前者は50~59歳・女性(94.1%)で最も高く、30~39歳・男性(78.4%)で最も低い。

男女の各年代でこの割合が86.3%~94.1%の範囲に収まるなか、30~39歳・男性は唯一の7割台に留まっており、低さが目立っている。さらに「ほぼ毎日食べる」をみると、男性のなかでは30~39歳(58.8%)で最も低く、女性においても30~39歳(66.7%)で最も低い。性別を問わず、30~39歳は平日における朝食の飲食の状況が悪い。

最近5年間における平日朝食の飲食習慣の変化は以下のとおり。

「以前は朝食を食べる習慣はなかったが、最近5年間で食べるようになった」=23名

「以前は朝食を食べる習慣があったが、最近5年間で食べなくなった」=11名

「食べるようになった」が「食べなくなった」の倍以上の人数であった。

コロナ禍が直接要因かは不明だが、この5年間で平日の朝食を習慣化した人は増えた。

結果として、平日の朝食を「まったく食べない」(7.6%)の割合は1割未満と少なかった。

● 約7割がパンを食べる、米を食べるのは約5割

平日の朝食として飲食回数が最も多かったのは「パン」(68.2%)であり、「米」(50.9%)を17.3ポイント上回った。平日の朝食では、米よりパンが多く選ばれている。

「ヨーグルト」(50.9%)は米と同率2位だが、男性(45.5%)と女性(55.8%)の割合に格差があり、より女性に好まれている。同様の食材としては、他に「フルーツ」「シリアル」もあてはまる。

平日の朝食ではパンや米でなく、女性中心にヨーグルト、フルーツ、シリアルなど準備に手間が掛からない食材を選ぶ人も多い。

飲料では「コーヒー」(43.2%)の割合が最も高く、「牛乳」(26.8%)と「お茶」(21.8%)が2割台で続く。「紅茶」と「その他のジュース」(*)は女性の割合が高い飲み物。*自家製を除く一般的なジュース時折、耳にすることのある「自家製ジュース」(2.9%)を飲んでいる人は少なかった。

注ぐだけで飲める「牛乳」「その他のジュース」、様々な商品で簡単な準備で飲める「コーヒー」「お茶」「紅茶」に比べて、「自家製ジュース」は手間が掛かり朝食には選びにくい。

その観点で「自家製ジュース」にはイノベーションの余地が多く残されている。

● 準備時間は9.0分、飲食時間は12.3分

平日の朝食に要する平均時間は、準備に9.0分、飲食に12.3分であった。

10分未満とした人の割合を見ても、準備(72.3%)、飲食(89.4%)ともに大半を占めた。

“手早く作り素早く済ませる”が今の平日朝食のメインスタイルである。

朝食に関しては何より時間や手間が重視されるため、

①簡単に準備ができて、②すぐに食べられる、の2つが食材や飲料の重要な選択基準となる。

ただし40~59歳の女性においては準備時間、飲食時間が相対的に長く、

朝食時間をゆったりと過ごす人も少なくない。メイン層ではないが、ニッチ層と捉えることができる。

「自家製ジュース」などの時間や手間を要するものは、素早く済ますメイン層には選ばれにくいだが、商品開発の工夫によっては、ゆったりと過ごす層に選ばれるチャンスがある。

トピックスリサーチ
朝食に関する調査データ
～平日の朝食の現状 編～

発行日 2023年 6月 30日

発行・調査分析 朝日大学 マーケティング研究所

〒501-0296

岐阜県瑞穂市穂積1851

TEL:058-326-1173

お問い合わせ marketing@alice.asahi-u.ac.jp