

朝食に関する調査データ
～平日の朝食の変化 編～

2023年7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

最近5年間の平日の朝食について、全体では17.2%が飲食物に「変化があった」とした。

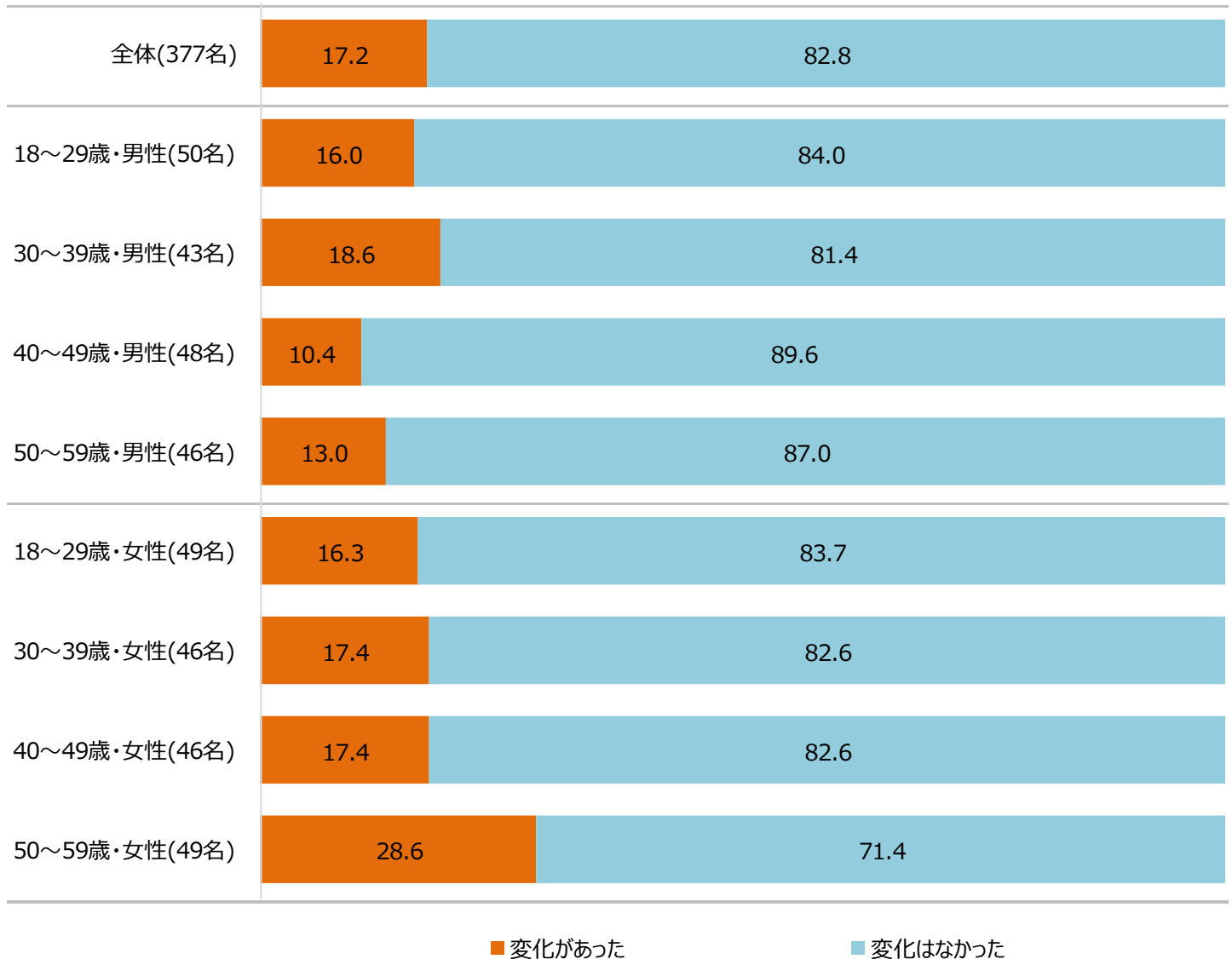
性年代別で見ると、50～59歳・女性(28.6%)で最も高く、2番目に高い30～39歳・男性(18.6%)とも10ポイントの差がある。

逆に最も低いのは40～49歳・男性(10.4%)であり、次に50～59歳・男性(13.0%)が低い。高年代の男性には、平日の朝食について保守的な傾向がみられる。

Q. 最近5年間(2018年～現在)で、平日の朝食として飲食するものに変化はありましたか。(SA)
 ※「米からパン中心に変わった」「シリアルで済ませる回数が増えた」「冷凍食品の利用が増えた」など

N=平日に朝食を摂る人(「ごくたまに食べる」も含む)

単位:%



最近5年間で、平日朝食として飲食回数が「多くなった・飲食するようになった」の割合が最も高いのは「米」(35.4%)であり、「シリアル」(29.2%)、「ヨーグルト」(27.7%)、「パン」(26.2%)が2割台で続く。飲み物では、「牛乳」(12.3%)の割合が最も高い。

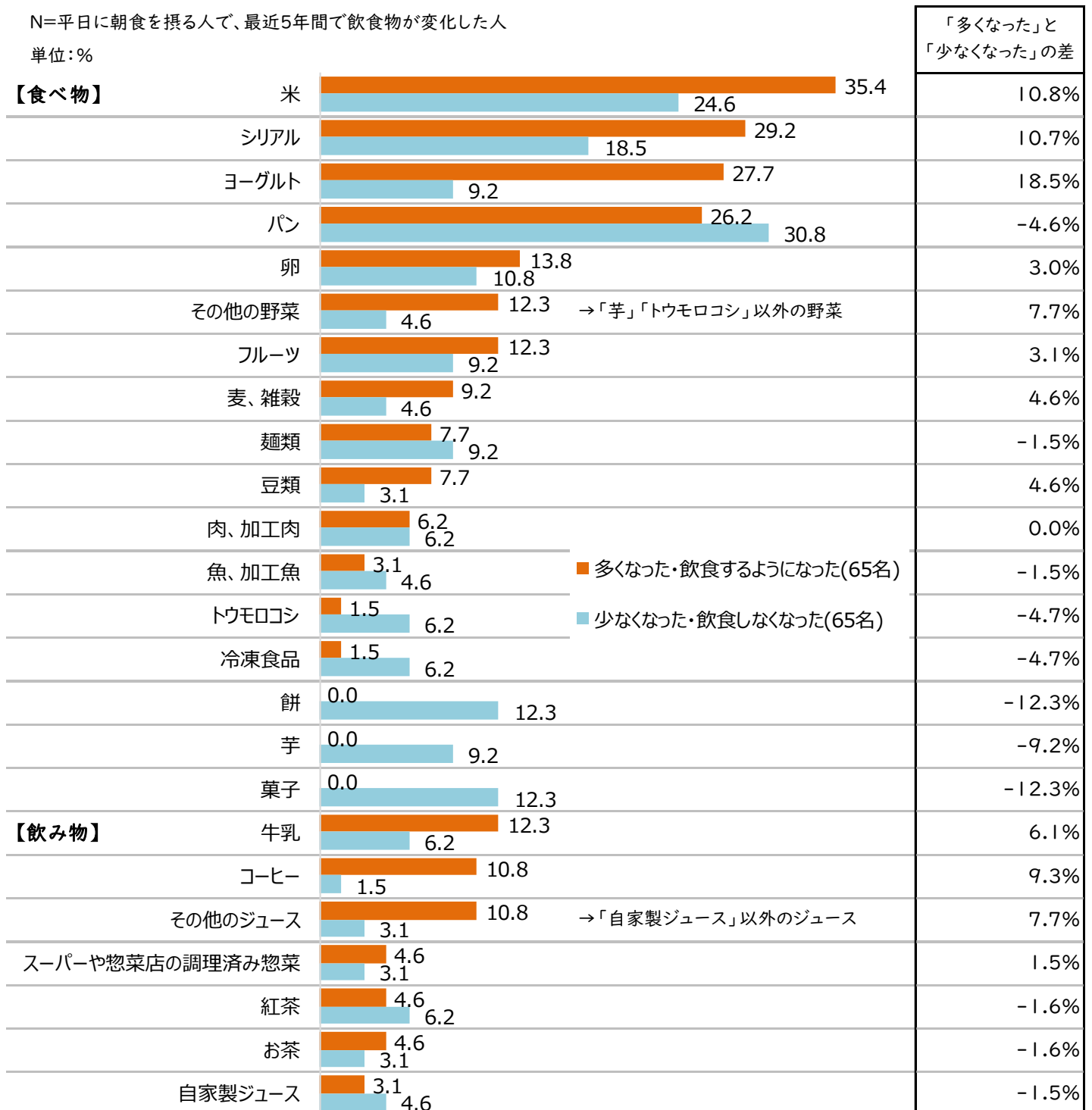
「多くなった・飲食するようになった」と「少なくなった・飲食しなくなった」の差し引きをみると、上記のなかでは「米」「シリアル」「ヨーグルト」「牛乳」は増加、「パン」は減少の傾向がみられる。

Q. 最近5年間(2018年~現在)で飲食回数が多くなったもの、または、飲食するようになったものをすべて選んでください。(MA)

Q. 最近5年間(2018年~現在)で飲食回数が少なくなったもの、または、飲食しなくなったものをすべて選んでください。(MA)

N=平日に朝食を摂る人で、最近5年間で飲食物が変化した人

単位:%



■ 多くなった・飲食するようになった(65名)

■ 少なくなった・飲食しなくなった(65名)

→「自家製ジュース」以外のジュース

→「芋」「トウモロコシ」以外の野菜

各飲食物の平日朝食としての飲食回数の変化を性別でみると

男性では「多くなった・飲食するようになった」が「少なくなった・飲食しなくなった」を上回るものが多く、「米」「パン」「ヨーグルト」「シリアル」「牛乳」「コーヒー」が前者の上位に並んだ。

女性では、「多くなった・飲食するようになった」のトップは「シリアル」であり、「米」「ヨーグルト」「パン」と続く。飲料は上位に挙がらなかった。

男女とも「少なくなった・飲食しなくなった」のトップは「パン」であり、女性の差し引きでは「少なくなった・飲食しなくなった」(36.8%)が「多くなった・飲食するようになった」(23.7%)を大きく上回った。

Q. 最近5年間(2018年～現在)で飲食回数が**多くなったもの**、または、**飲食するようになったもの**をすべて選んでください。(MA)

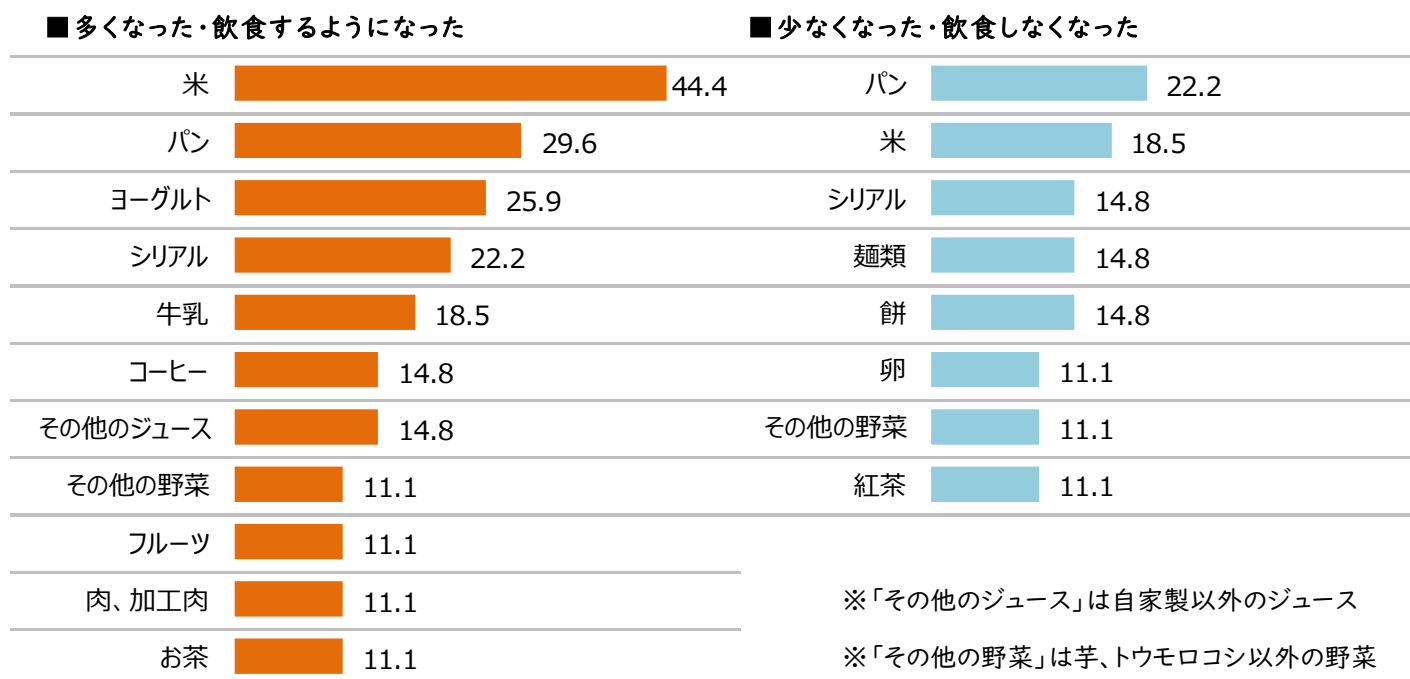
Q. 最近5年間(2018年～現在)で飲食回数が**少なくなったもの**、または、**飲食しなくなったもの**をすべて選んでください。(MA)

N=平日に朝食を摂る人で、最近5年間で飲食物が変化した人

単位:%

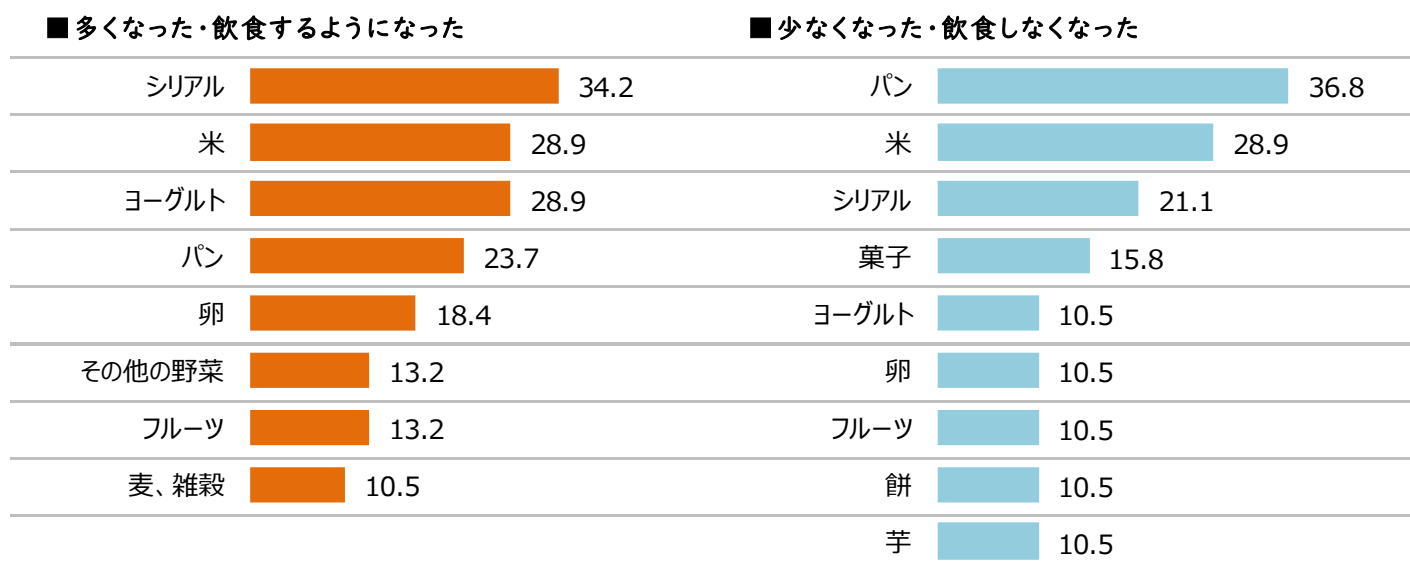
【男性(27名)】

※割合が10%以上のもののみ表示



【女性(38名)】

※割合が10%以上のもののみ表示



平日朝食の飲食物が変化した理由としては「健康のため」(40.0%)が最も高く、「簡単に食べられる、食べやすいから」(21.5%)と「減量、増量のため」(18.5%)が続く。

性別差のある理由が多く、男性のほうが割合が高い理由としては「味覚の好みに合わせて」(13.2%差)、「生活の環境や時間が変わったから」(10.6%差)、「同居家族が変わったから」(9.5%差)などがあり、

女性のほうが高い理由としては「減量、増量のため」(18.9%差)、「経済性を考えて」(10.5%差)、「何となく気分が変わったから」(9.5%差)などがある。

Q. 平日の朝食として飲食するものが変化した理由として、あてはまるものをすべて選んでください。(MA)

N=平日に朝食を摂る人で、最近5年間で飲食物が変化した人
単位:%

		男性 (27名)	女性 (38名)
健康のため	40.0	40.7%	39.5%
簡単に食べられる、食べやすいから	21.5	25.9%	18.4%
減量、増量のため	18.5	7.4%	26.3%
生活の環境や時間が変わったから	12.3	18.5%	7.9%
味覚の好みに合わせて	10.8	18.5%	5.3%
味や調理のバリエーションが豊富だから	10.8	14.8%	7.9%
簡単に作れる、作りやすいから	9.2	11.1%	7.9%
何となく気分が変わったから	9.2	3.7%	13.2%
同居家族が変わったから	9.2	14.8%	5.3%
平日の朝食時間が変わったから	7.7	7.4%	7.9%
家族のすすめ、家族に合わせて	7.7	11.1%	5.3%
テレビやネットなどの外部情報の影響で	7.7	7.4%	7.9%
経済性を考えて	6.2	0.0%	10.5%
簡単に買える、買いやすいから	3.1	7.4%	0.0%
最近の流行りや周りに合わせて	3.1	0.0%	5.3%
平日の朝食場所が変わったから	3.1	0.0%	5.3%
購入店舗のクーポンを使いたいから	1.5	0.0%	2.6%
友人や知人の影響で	1.5	0.0%	2.6%
医師など専門家からの指示、アドバイスで	1.5	0.0%	2.6%
一時的に試しているだけ	1.5	0.0%	2.6%

■ 全体(65名)

● 平日の朝食として「米」「シリアル」「ヨーグルト」の飲食回数が増加

全体では17.2%が最近5年間で平日の朝食内容に「変化があった」とした。性年代別でみると、最も高いのは50～59歳・女性(28.6%)であり、最も低いのは40～49歳・男性(10.4%)であった。50～59歳・男性(13.0%)も2番目に低く、高年代の男性には平日の朝食について保守的な傾向がみられる。

最近5年間における主な飲食物の飲食回数の変化は以下のとおり。

- 米 … 多くなった(35.4%) > 少なくなった(24.6%)
- シリアル … 多くなった(29.2%) > 少なくなった(18.5%)
- ヨーグルト … 多くなった(27.7%) > 少なくなった(9.2%)
- パン … 多くなった(26.2%) < 少なくなった(30.8%)
- 牛乳 … 多くなった(12.3%) > 少なくなった(6.2%)
- コーヒー … 多くなった(10.8%) > 少なくなった(1.5%)

主な飲食物のなかではパンのみ「少なくなった」が「多くなった」を上回り、逆にヨーグルトは「多くなった」が「少なくなった」を18.5ポイント上回った。シリアルも同様に10.7ポイント上回った。この5年間で、平日の朝食としてヨーグルトやシリアルを選ぶ人が増えた。

● パンの飲食回数は女性を中心に減少

最近5年間における主な飲食物の平日朝食としての飲食回数の変化を性別でみると

※()内は「多くなった」と「少なくなった」の割合の差し引き

男性では米(+25.9%)、ヨーグルト(+18.5%)、コーヒー(+14.8%)、牛乳(+11.1%)、その他のジュース(11.1%)などで「多くなった」が「少なくなった」を上回った。パン(+7.4%)も「多くなった」が「少なくなった」を上回ったが差は相対的に小さい。

女性ではヨーグルト(+18.4%)、シリアル(+13.1%)などで「多くなった」が「少なくなった」を上回り、パン(-13.1%)は「少なくなった」が「多くなった」を上回った。

ヨーグルトやシリアルがパンに取って代わる形となった。

※「その他のジュース」は自家製を除くジュース一般、「その他の野菜」は芋とトウモロコシを除く野菜一般を指す

女性においては他にも「多くなった」と「少なくなった」の割合の差が1割以上の飲食物が多い。

- その他の野菜(+13.2%)
- 菓子(-15.8%)
- 餅(-10.5%)
- 芋(-10.5%)

後述するように女性は平日朝食の飲食物が変化した理由として

「減量、増量のため」や「何となく気分が変わったから」を相対的に多く挙げている。

女性がダイエットや気分転換を目的に、様々なパターンの朝食を試す傾向が強いことがわかる。

● 朝食が変化する一番のきっかけは「健康のため」だが 男性は環境要因、女性はインサイト(気分)要因が有力なきっかけとなる

最近5年間で平日朝食が変化した理由としては

男女とも「健康のため」(男性40.7%、女性39.5%)の割合が最も高かった。

その他の上位理由を性別でみると以下のとおりであった。

- | | |
|---|---|
| <p>■男性</p> <ul style="list-style-type: none"> 簡単に食べられる、食べやすいから(25.9%) 生活の環境や時間が変わったから(18.5%) 味覚の好みに合わせて(14.8%) 同居家族が変わったから(14.8%) | <p>■女性</p> <ul style="list-style-type: none"> 減量、増量のため(26.3%) 簡単に食べられる、食べやすいから(18.4%) 何となく気分が変わったから(13.2%) 経済性を考えて(10.5%) |
|---|---|

男性は環境要因による変化が、女性はインサイト要因による変化がそれぞれ多いことが特徴。平日朝食を変えるモチベーションは、性別によって異なることがわかる。

トピックスリサーチ
朝食に関する調査データ
～平日の朝食の変化 編～

発行日 2023年 7月 31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