

2024年4月2日

インパクトホールディングス株式会社

【朝ごはんに関する調査】

朝ごはんを「ほぼ毎日」食べる人は74.6%。同居家族がいる世帯は毎日食べる人が多く、一人暮らし世帯は毎日食べない人が多い。朝ごはんを重視することとしては、「手軽に食べられる」「準備が楽」「栄養バランスが良い」ことが上位にあがる。

インパクトホールディングス株式会社の連結子会社で、マーケティングリサーチ事業を展開する株式会社RJCリサーチ（本社：東京都渋谷区、代表取締役社長：野口 将和、以下「RJCリサーチ」）は、お仕事紹介サイト「MediF」に登録しているスタッフ、全国のメディアクルー354人（20歳～69歳男女）に対して「朝ごはんに関する調査」を実施いたしました。

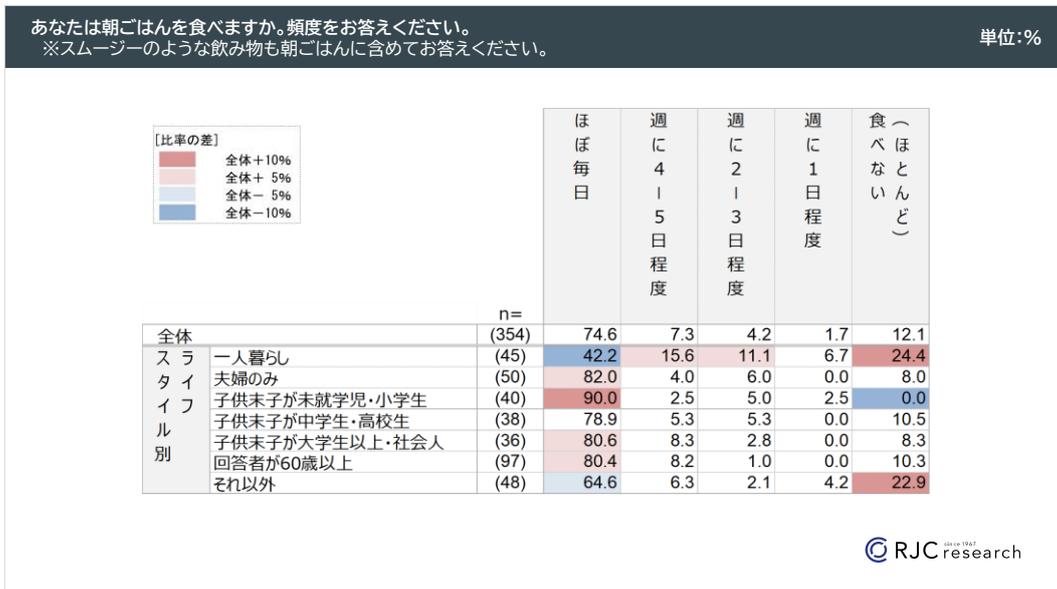
新年度になり、生活が変化する人も多い時期となります。一日の始まりである「朝ごはん」の現状について聴取いたしました。

【調査結果サマリー】

- 朝ごはんを「ほぼ毎日」食べる人は74.6%と最も多い。
- 同居する家族がいる世帯、特に小さな子供を持つ家庭ほど「ほぼ毎日」食べる割合が高く、一人暮らしの世帯は「(ほとんど)食べない」と回答した割合が24.4%と他の層と比べて高い。
- 朝ごはんを重視することとしては、「手軽に食べられる」「準備が楽」「栄養バランスが良い」が上位にあがる。
- 食べている朝ごはんは、一般的に「自分で調理をし、自宅で食べる」人が37.3%と最も多いが、一人暮らしの世帯は「買ったものに一手間加えて自宅で食べる」「買ったものをそのまま自宅で食べる」人が多い。

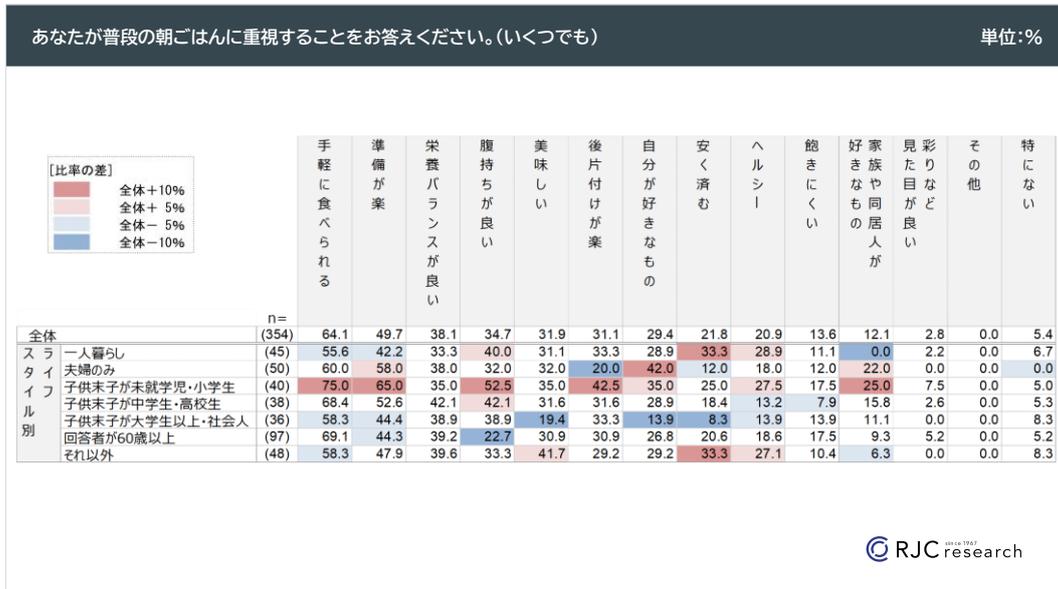
◆ 朝ごはんを食べる頻度

- 朝ごはんを「ほぼ毎日」食べる人が最も多く、全体では、74.6%の人が「ほぼ毎日」、計87.9%の人が「週に1日以上」は朝ごはんを食べている。ライフスタイル別でみると、同居する家族がいる世帯、その中でも未就学児・小学生の小さな子供を持つ家庭のほど「ほぼ毎日」朝ごはんを食べる割合が高くなる。
- 一方、(ほとんど)食べない人も一定数おり、一人暮らしの世帯は「(ほとんど)食べない」と回答した割合が24.4%と他の層と比べて高い。



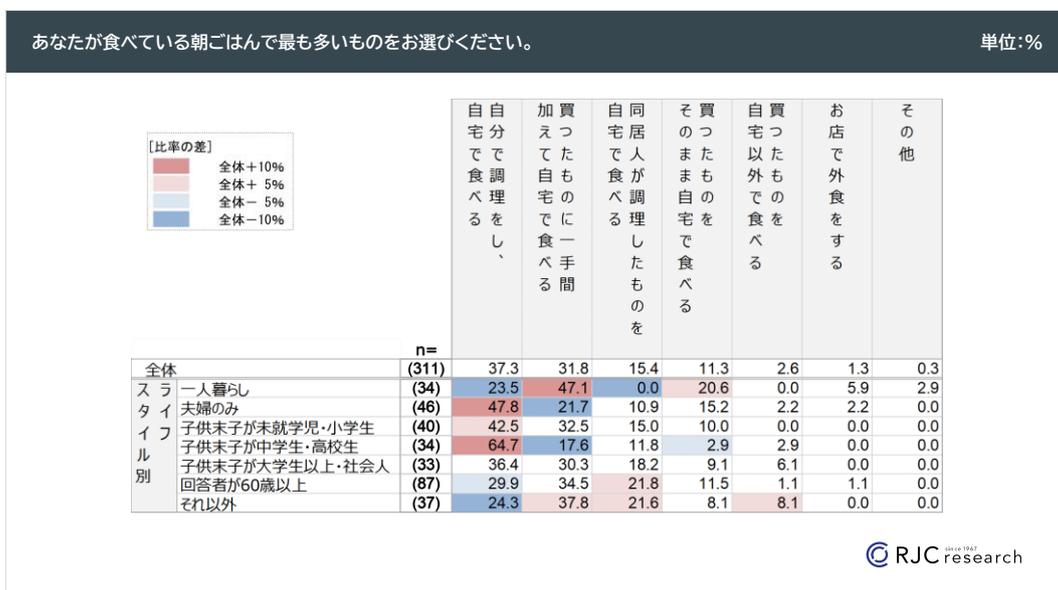
◆ 朝ごはんに重視すること

- 「手軽に食べられる」「準備が楽」「栄養バランスが良い」が朝ごはんに重視することの上位にあがる。忙しい朝に、手軽に時間をかけず、栄養を摂ることを求めている人が多いことがうかがえる。
- ライフスタイル別で見ると、一人暮らしの世帯は「安く済む」ことを重視している人が33.3%と他の層と比べて割合が高い。
- 子供がいる世帯は、特に成長期の学齢の子供がいる世帯は「腹持ちが良い」ことも重視しつつ、小さい子供を持つ家庭ほど「手軽に食べられる」「準備や後片付けの楽さ」「家族や同居人が好きなもの」を重視する傾向があるとうかがえる。
- 夫婦のみの世帯は「自分が好きなもの」を重視する割合が42.0%と他の層と比べて高い。



◆ 朝ごはんを食べるもの・食べる方法 ※ 朝ごはんを食べる方が対象

- 一般的に「自分で調理をし、自宅で食べる」人が37.3%と最も多い結果となった。
- ライフスタイル別で見ると、一人暮らしの世帯は「自分で調理をし、自宅で食べる」人の割合がやや低く、「買ったものに手間加えて自宅で食べる」が47.1%と最も多かった。また、「買ったものをそのまま自宅で食べる」人の割合も他の層と比べて高い。
- 「自分で調理をし、自宅で食べる」割合が特に高いのは、「夫婦のみ」と「子供末子が中学生・高校生」の世帯であった。上記〈朝ごはんを重視すること〉の回答も鑑みると、夫婦のみの世帯は「自分が好きなもの」を重視している傾向がみられる。
- 子供末子が中学生・高校生の世帯は、「腹持ちが良い」ことを重視する割合がやや高いことから、食べ盛りの子供に合わせて、量や食費も考慮して朝ごはんを自宅で調理し用意している世帯が多いのではないかと考えられる。



◆ 調査概要

調査手法：インターネット調査（ネットリサーチ）

調査地域：全国 47 都道府県

調査対象：お仕事紹介サイト「MediF」に登録している 20 歳～69 歳男女

調査期間：2024年 3 月 15 日(金)～20 日(水)

有効回収数：354 サンプル

※ 図表の数字は、四捨五入による端数を調整していないため、内訳と計は必ずしも一致しません。

※ 詳細な調査結果資料（その他の質問（普段の情報源等）、属性別クロス集計データ、自由回答データ）をご希望の方は当社ホームページのお問い合わせフォームよりお気軽にご連絡ください。

【転載・引用に関する注意事項】

本レポートの著作権は、RJC リサーチが保有します。

調査レポートの内容の一部を転載・引用される場合には、事前に RJC リサーチまでご連絡ください。

お問い合わせの際には、以下の内容をお知らせください。

1. 転載・引用したい調査レポートとその範囲。
2. 用途・目的 なお、内容によっては、転載・引用をお断りする場合がございます。

※本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

例：「株式会社 RJC リサーチが実施した調査によると…」

※以下の行為は禁止いたします。

- ・ データの一部または全部を改変すること

◆ 会社概要

会社名：株式会社 RJC リサーチ（インパクトホールディングス株式会社 連結子会社）

代表者：代表取締役社長 野口 将和

設立：1967 年 7 月 ※2017 年 12 月に分社化により新会社として設立

本社所在地：東京都渋谷区渋谷 2 丁目 12-19 東建インターナショナルビル 6F

事業内容：市場調査、世論調査、社会調査等の企画設計、実施、集計分析、報告書作成、

リサーチ・コンサルティング（最適な企画設計・分析手法のご提案）、各種統計資料、一般資料の収集と分析等

Web URL：<https://www.rjc.co.jp/>

RJC リサーチでは、覆面調査員やアンケートモニターを募集しています。

あなたも覆面調査のお仕事やアンケートに回答してみませんか？

Web URL：<https://medif.jp/>

【本件に関するお問い合わせ】

株式会社 RJC リサーチ TEL:03-5937-1501 / E-mail:info@rjc.co.jp