

2013.07

現代人の食事情 2013

～既婚者の朝食～

都市生活研究所が1990年から行っている生活定点観測調査によると、朝食を家で食べる割合はこの20年間ほとんど変化がなく、9割近くとなっている。では具体的に「いつ」「誰と」「どのような」朝食をとっているのだろうか。既婚男女の朝食の実態と意識を年代別に探った。

■若年層は早い時間に短時間で、高齢層は遅い時間に時間をかけて朝食をとっている。

- ・朝食を食べ始めるのは7時台が多いが、40～50代は6時台以前、60～70代は8時台以降も多い。年齢が高くなるほど20分以上かけて食べる人が多くなる。
- ・50代以下の男性はひとりで朝食をとり、60代以降は夫婦そろって朝食をとる。

■若年層は「短時間で食べられること」、高齢層は「食事の質と場」を重視。

- ・朝食をとる際に、50代以下は「短時間で食べられる」こと、60～70代は「野菜や果物をとる」「家族と一緒に食べる」ことなどを重視する。
- ・朝食はご飯よりもパンを食べる人が多く、全年代の中で、60代が最もよくパンを食べている。パン食の理由は「パンが好き」、男性30～40代は「短時間で食べられる」。

■朝食作りは「時間や手間をかけずに準備できること」を重視。

- ・朝食を作る際に重視していることは、「時間をかけずに用意できる」「調理の手間がかからない」が上位。70代女性のみ「栄養バランスをよくする」ことを最も重視。
- ・朝食作りに最もよく使う道具は、全体では「トースター・オーブントースター」。70代は「ガスコンロ」。

調査概要

■生活分野別定点調査2012①
調査時期：2012年8月下旬～9月上旬
調査方法：インターネット調査
調査対象：一都三県在住 15～79歳男女
回答者数：1400名 ※詳細は最終ページ参照

■生活分野別定点調査2012②
調査時期：2013年1月下旬～2月上旬
調査方法：インターネット調査
調査対象：一都三県在住 15～79歳男女
回答者数：2600名 ※詳細は最終ページ参照