

「JA生活指導員によるふくい朝ごはんとお米に関する意識調査」
福井の朝食の7割は、「ごはん」!

J A福井県生活指導員会

J A福井県生活指導員会(会長 本多奈緒美)が、組合員・一般消費者を対象に、「ふくい朝ごはんとお米に関する意識調査」を実施しました。

J A福井県生活指導員会は県内JAで生活指導事業を担当する58名の職員で構成されており、福井県内の組合員・地域住民の暮らしを支える事業に取り組んでいます。

福井県JAグループでは、平成27年度より、「ふくい朝ごはんキャンペーン」を展開し、朝食に「ごはん食」の定着を図るため、福井県産米のPRと併せた米消費拡大とともに食農教育の取り組みを進めており、その一環としてアンケートを実施しました。

(サンプル数=2,601人、調査方法=記述式アンケート、期間:平成28年5月~12月)

○ 8割が「毎日朝食を食べる」と回答!また、朝食の主食として7割が「ごはん」。

全体の86.2%が「毎日朝食を食べる」と回答。「食べない」との回答が全体の2.9%との結果。全国の調査(平成26年国民健康・栄養調査結果)においては、朝食の欠食率は男性で14.3%、女性で10.5%となっており、全国に比べて本県は朝食をとることへの意識が高い結果となりました。また、朝食の主食として食べているのは、全体の7割が「ごはん」で「パン類」を大きく上回りました。

○ 朝食を食べない理由は、5割が「時間がない」。また、「ごはん」を朝食に食べない理由も、5割が「用意に時間がかかる」

朝食を食べないと回答した理由として、全体の半数以上が「時間がない」と回答。また、「食欲がない」や「習慣がない」などの回答もあわせて33%が回答。

○ ごはんの副食として定着しているのは、「味噌汁」。続いて「納豆」と「卵類」

ごはんの副食として食べるものとして、「味噌汁」が37%。次いで、「納豆」と「卵類」。朝食の副食としては、多品目の副食ではなく、単品で栄養価が高く、簡単に食べている結果となりました。

○ 1日に3食「ごはん」を食べている人は、全体の6割。2食「ごはん」を食べている人は3割

全体の62%が、「ごはん」を3食食べている。年代別に見ると10代、20代については、3食食べる割合より、2食食べる割合が多い結果となりました。

◆今後の取り組み

アンケートの結果より、若い世代の朝食の欠食率の高さ、時間がないことを理由に朝食を食べない人が増加していることが分かった。JA福井県生活指導員会では、これらの課題を解決するため、下記の取り組みを提案し、12JAで実践する。

<具体策>

- 子どもの頃から、「朝食」や「ごはん」を食べる大切さを身に付けてもらえるように、幼児や児童を対象に「朝ごはんキャンペーン」の出前授業等を実施し、10代・20代の朝食の欠食率の減少を目指す。
- 若い親世代に対して、忙しい朝でも簡単に作って食べられる「ごはん」を使った「朝食」レシピの提案を行う。

【本資料に関する問い合わせ先】

J A福井県五連 組合員トータルサポートセンター 農業企画課 TEL:0776-27-8214

*原稿などにご活用いただく際は、「JA福井県生活指導員会調べ」と付記していただきますようお願いいたします。

■調査概要

【調査名】：ふくい朝ごはんとお米に関する意識調査

【調査方法】：イベント参加者へのアンケート配布・回収

【対象】：福井県内一般消費者

【実施期間】：平成28年5月～12月

【サンプル数】：2601人

■有効回答数

年代別	合計
10歳代	189
20歳代	199
30歳代	198
40歳代	239
50歳代	371
60歳代	800
70歳代	530
無回答	75
合計	2601

■男女別

	合計
男	591
女	1947
無回答	63
合計	2601

■調査エリア

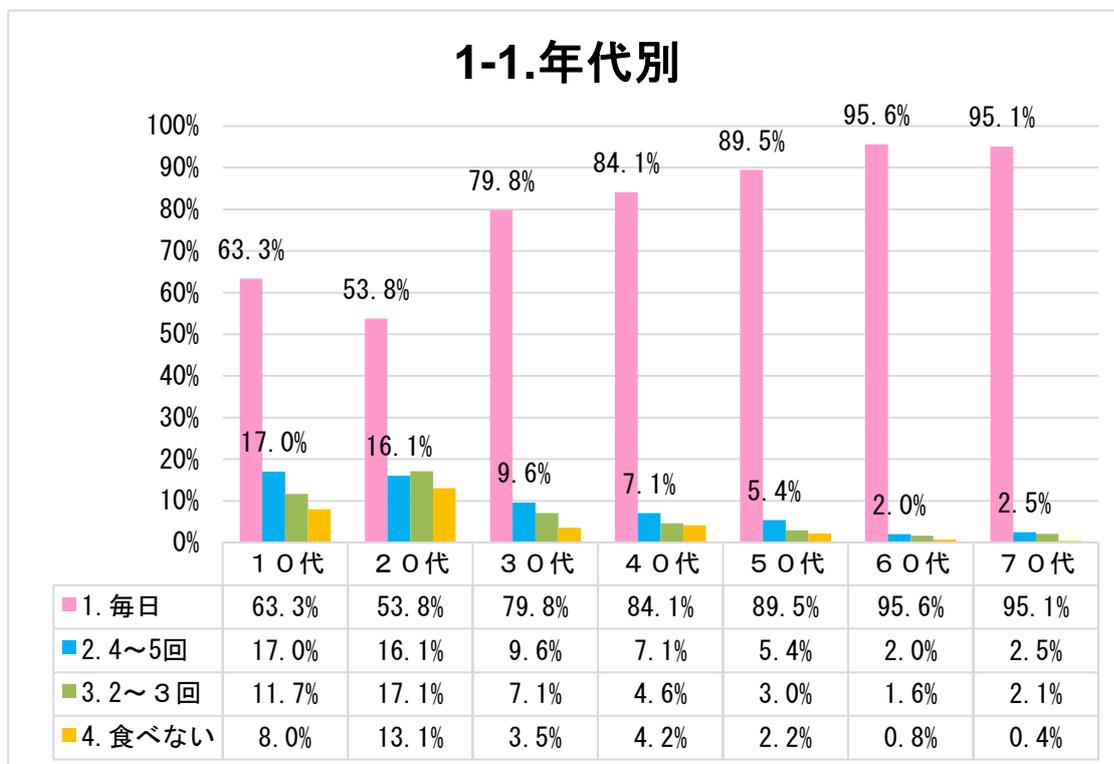
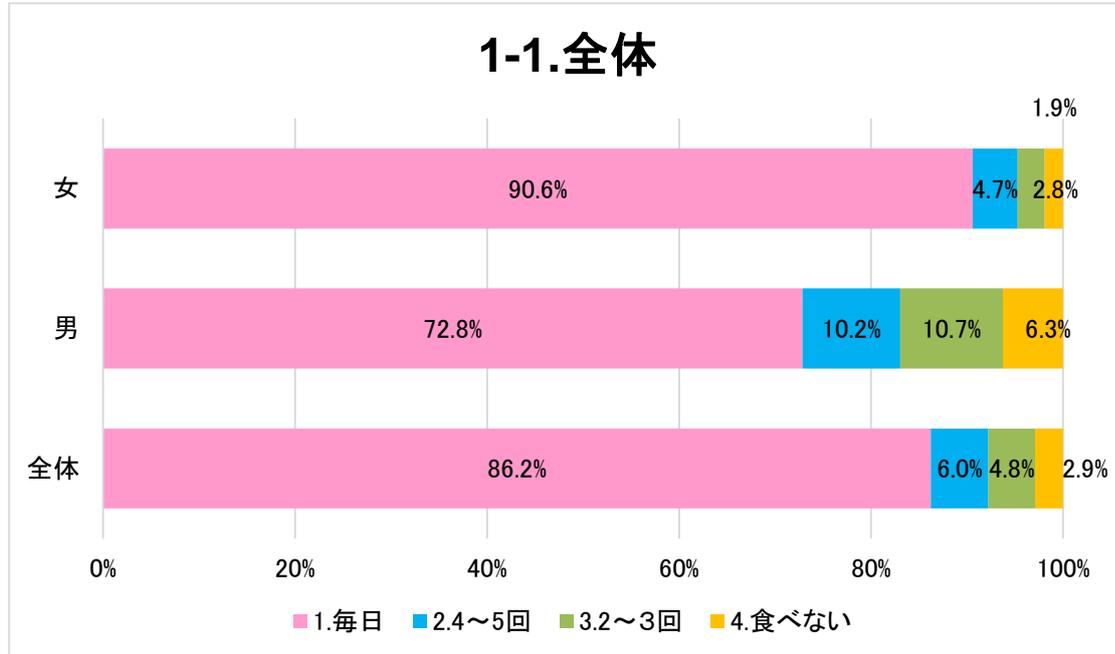
	住まい
福江市	724
永平寺町	84
坂井市	181
あわら市	95
大野市	68
勝山市	27
鯖江市	183
池田町	97
越前町	97
越前市	179
南越前町	25
敦賀市	482
美浜町	17
若狭町	84
小浜市	41
おおい町	34
高浜町	24
その他	5
無回答	154
合計	2601

8割が「毎日朝食を食べる」！ また、朝食の主食は「ごはん」が7割

朝食を毎日食べる割合は、8割を超える。女性より男性の朝食欠食率が高い。

年代別に見ると、20代の傾向が、「毎日食べる」が53.8%となり、他の年代に比べると朝食の欠食率が高い結果が出ている。

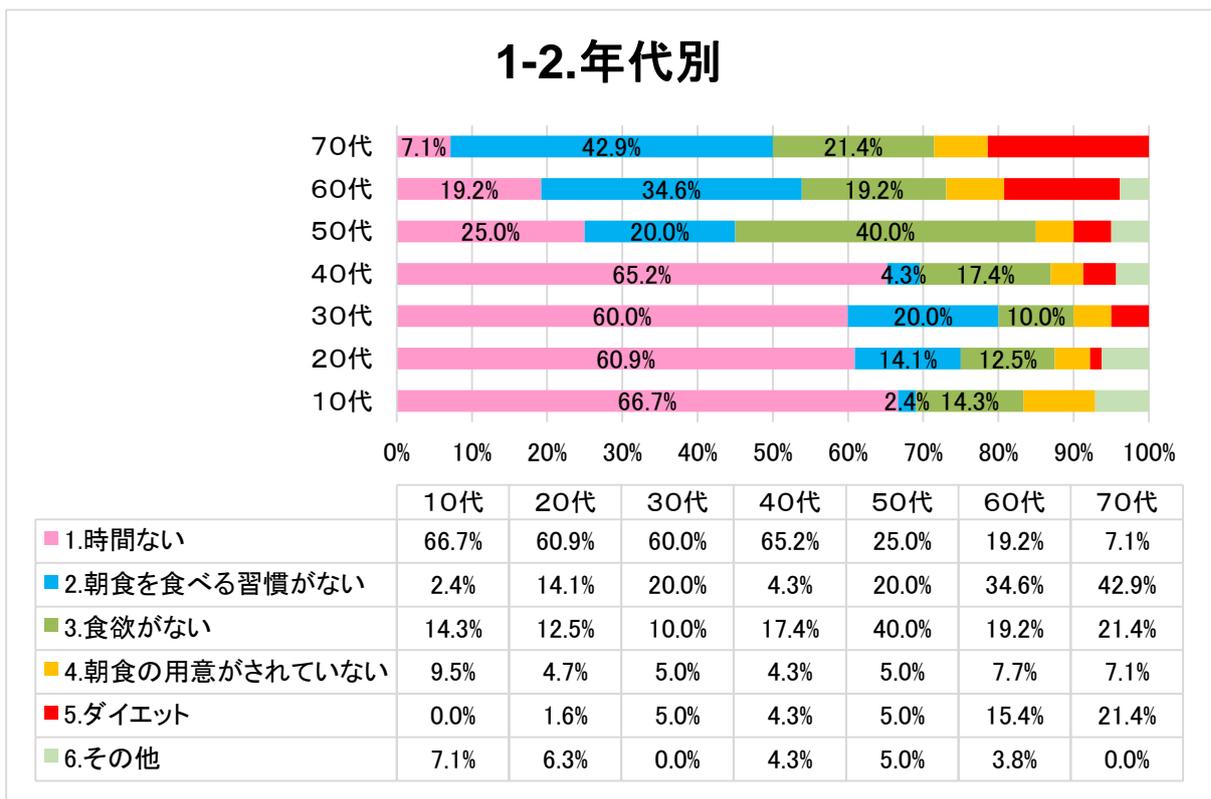
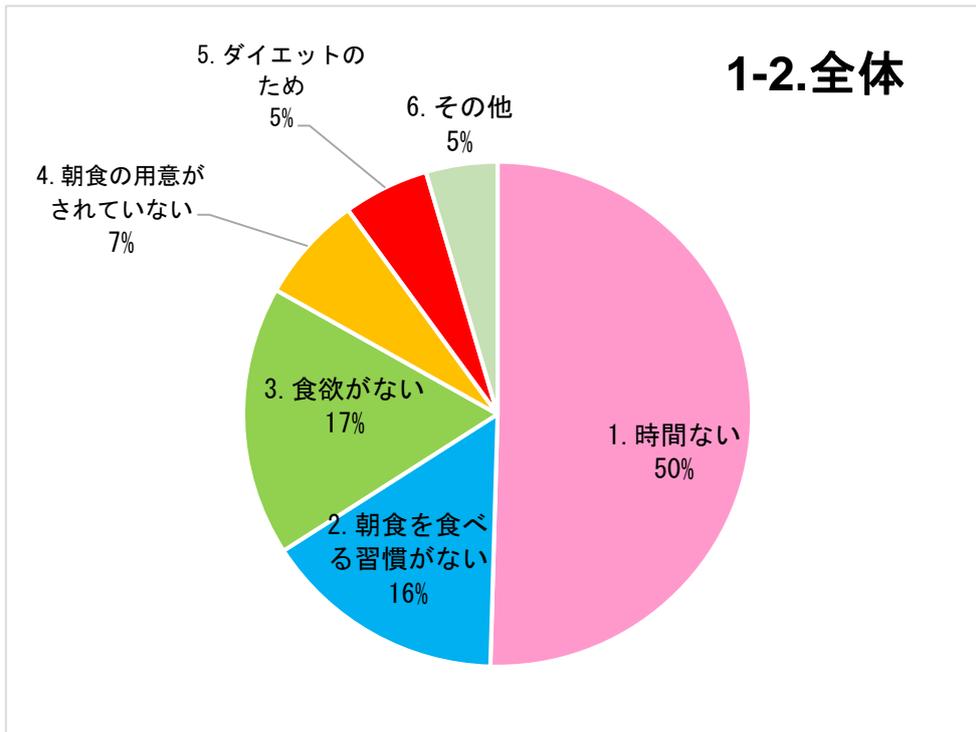
今後、朝食の欠食率が高い20代に向けた食育の取り組みが必要である。



朝ごはんを食べない理由は、「時間がない」が半数を占める。

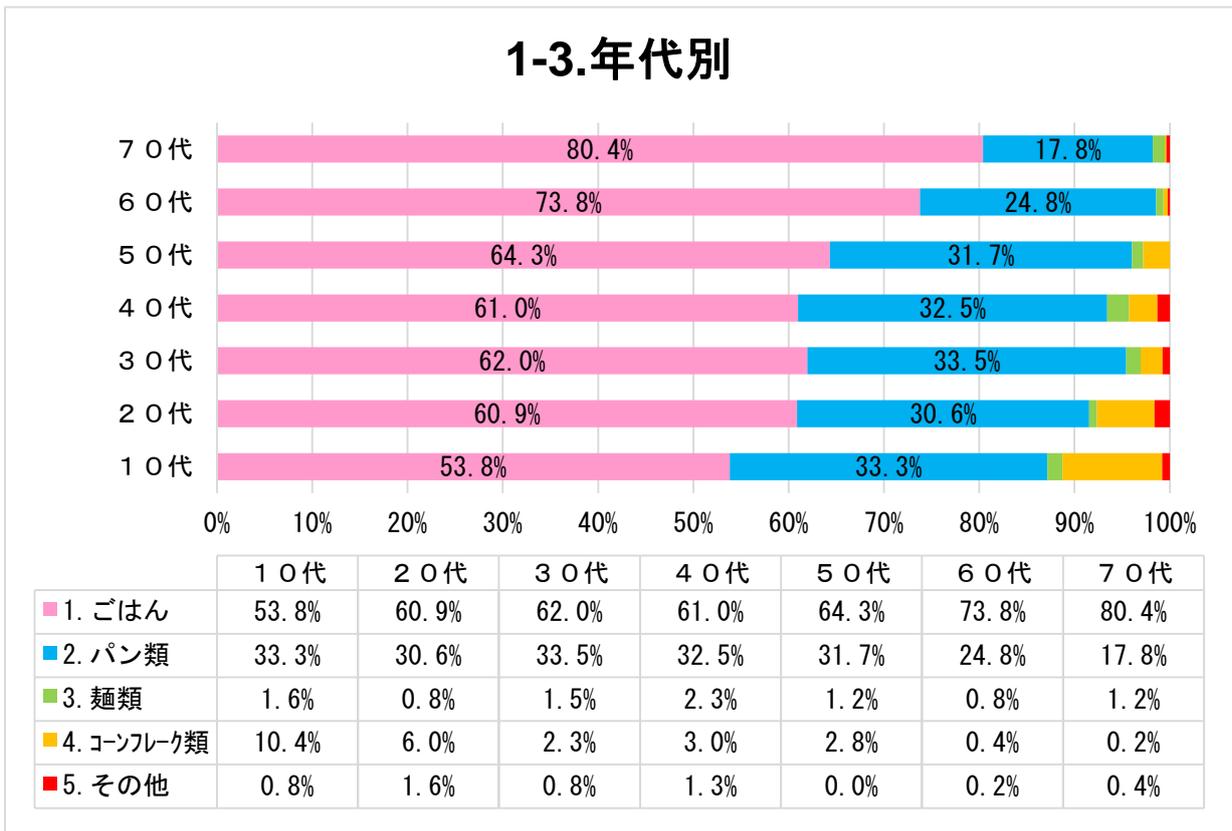
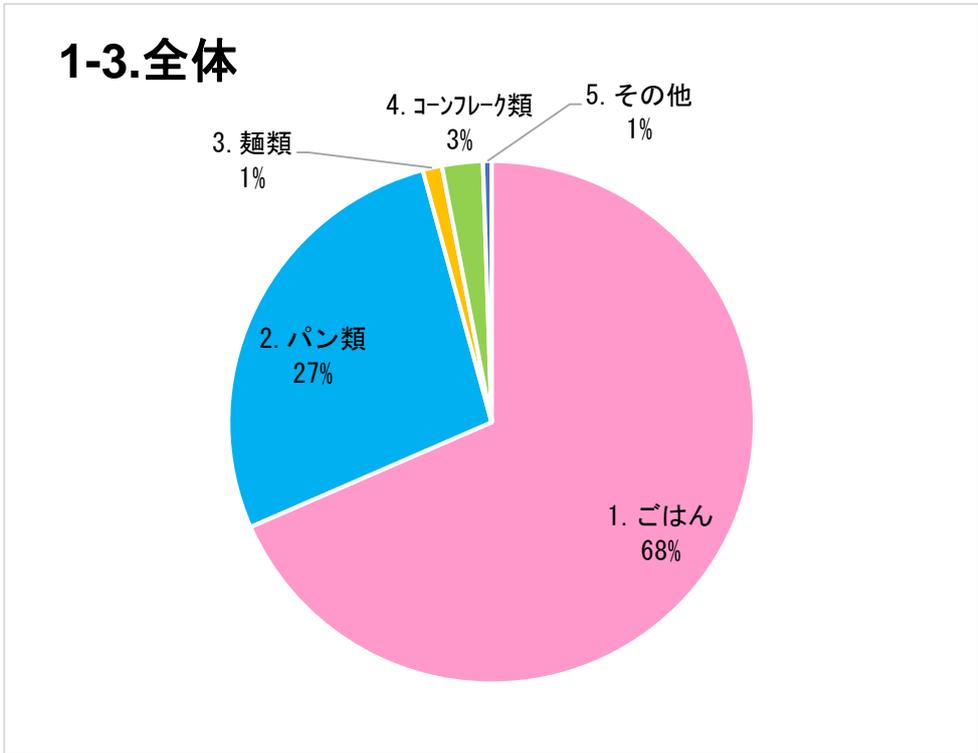
朝ごはんを食べない理由は、「時間がない」が半数を占めている。特に、10代～40代の仕事や子育て中の年代では、「時間がない」が60%を超えた結果となった。

今後は、時間がない中でも簡単に作れて、簡単に食べれる朝食メニューの提案や、「食欲がない」や「習慣がない」などの理由に対しては、朝の優先順位を高めるために、朝食をとることの重要性を伝えていく必要がある。



朝食の主食として、主によく食べているものとして、68%が「ごはん」、27%が「パン類」と回答。

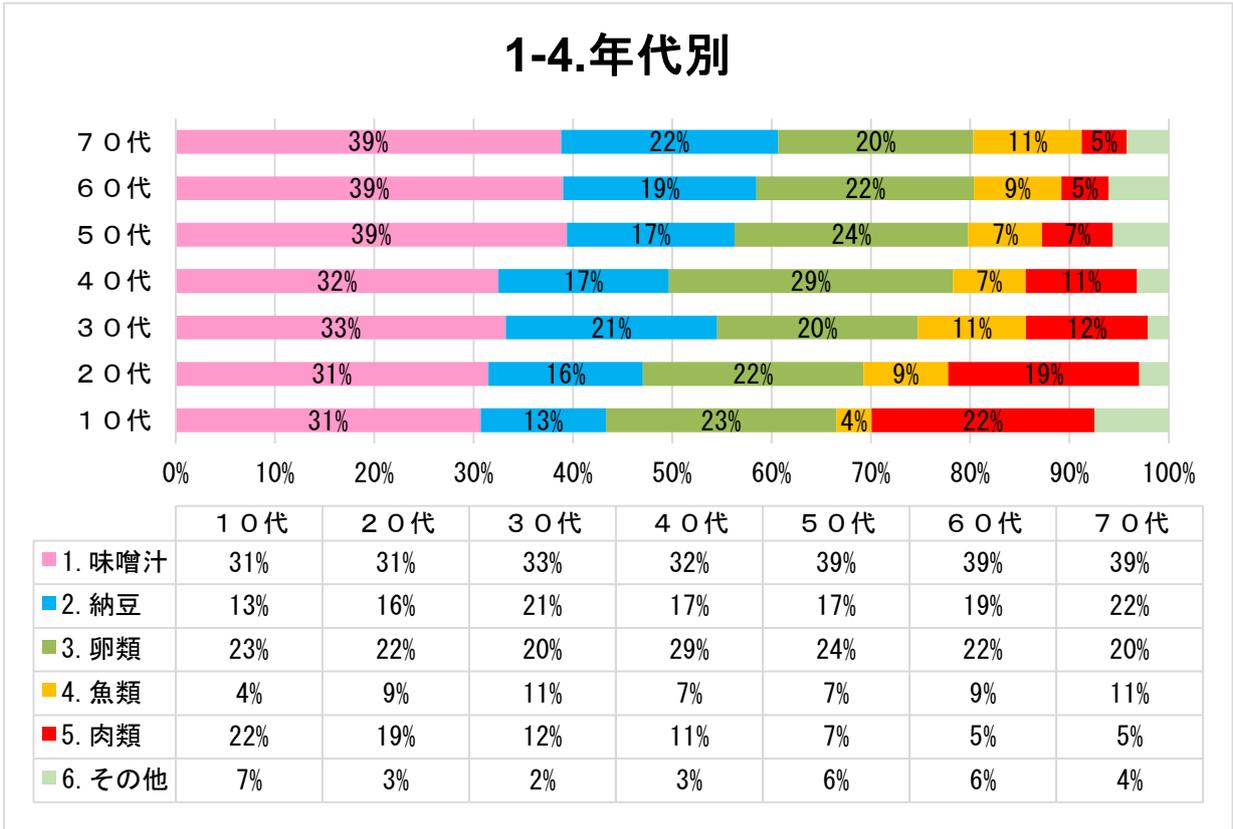
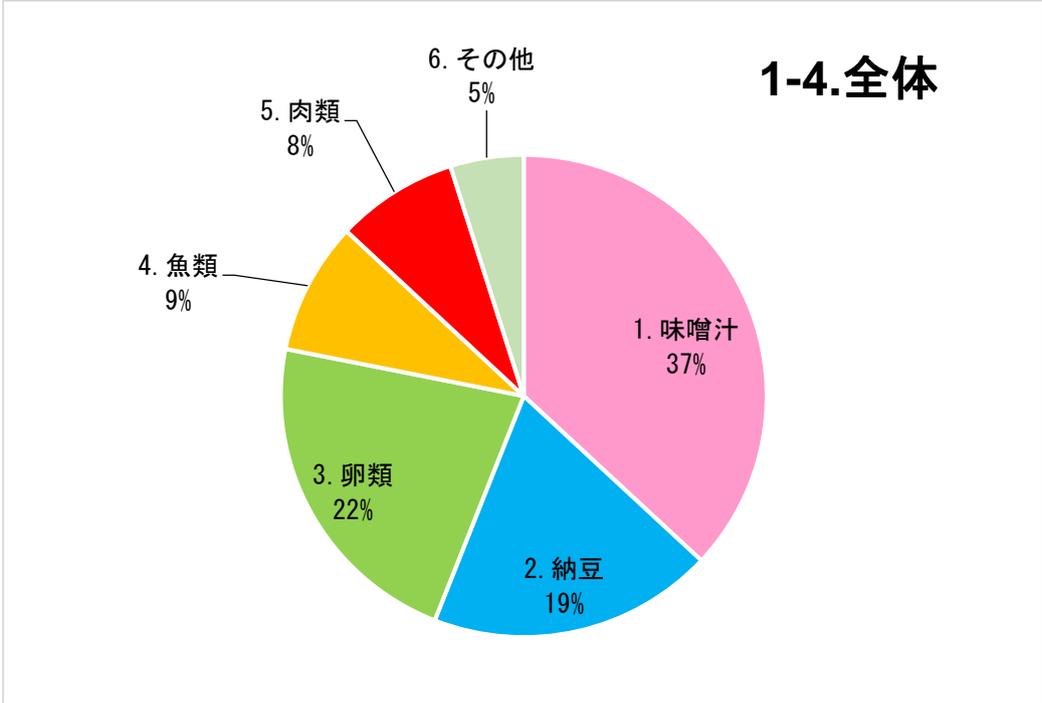
全体的には「ごはん」が「パン類」より高い結果が出ており、「パン類」を大きく上回っている。ただし、10代の割合をみると「ごはん」と「パン類」の差があまりなくなっている。今後、若い年代を対象に、朝食での「ごはん」メニューを提案していくべきであると考えます。



ごはんの副食として、「味噌汁」が37%、「納豆」が19%、「卵類」が22%、「魚類」が9%、「肉類」が8%、「その他」が5%。

年代別に見ても、大きな違いは見られなかった。「その他」の意見においては、野菜サラダ、煮物等野菜のメニューが多かった。

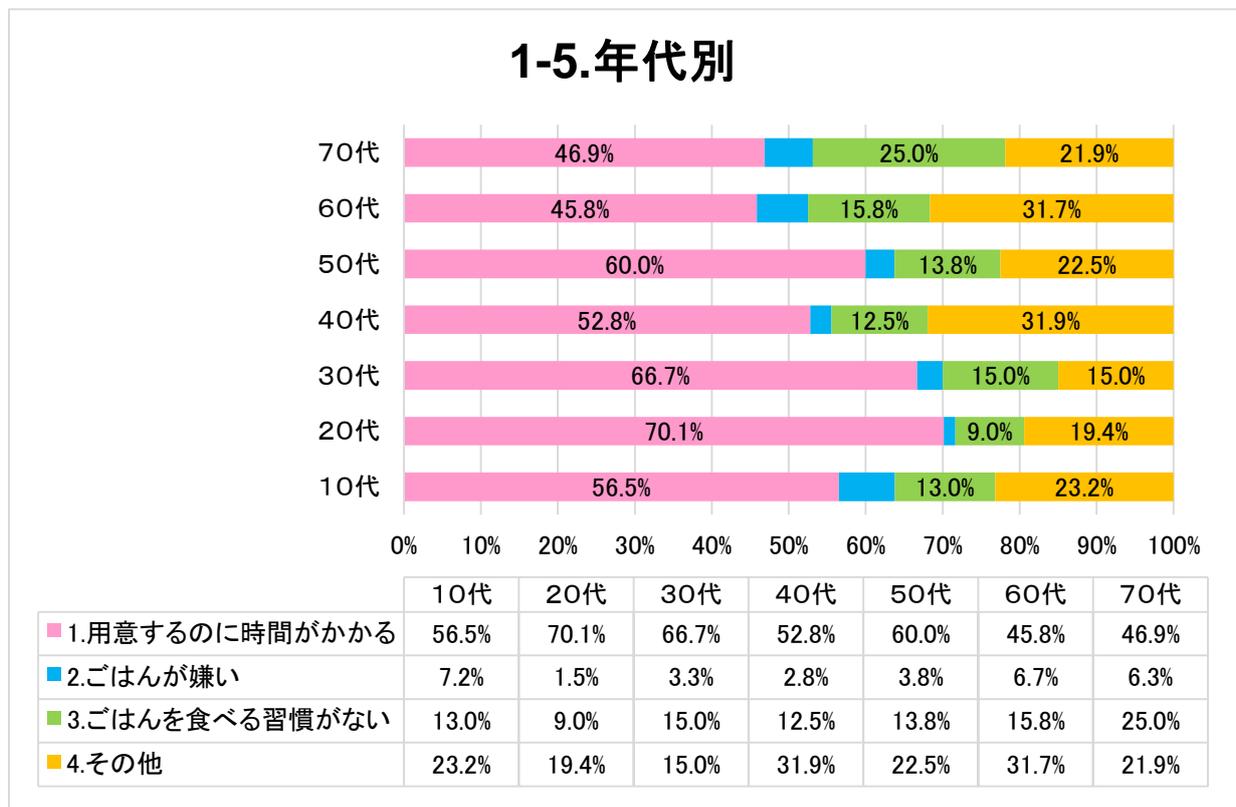
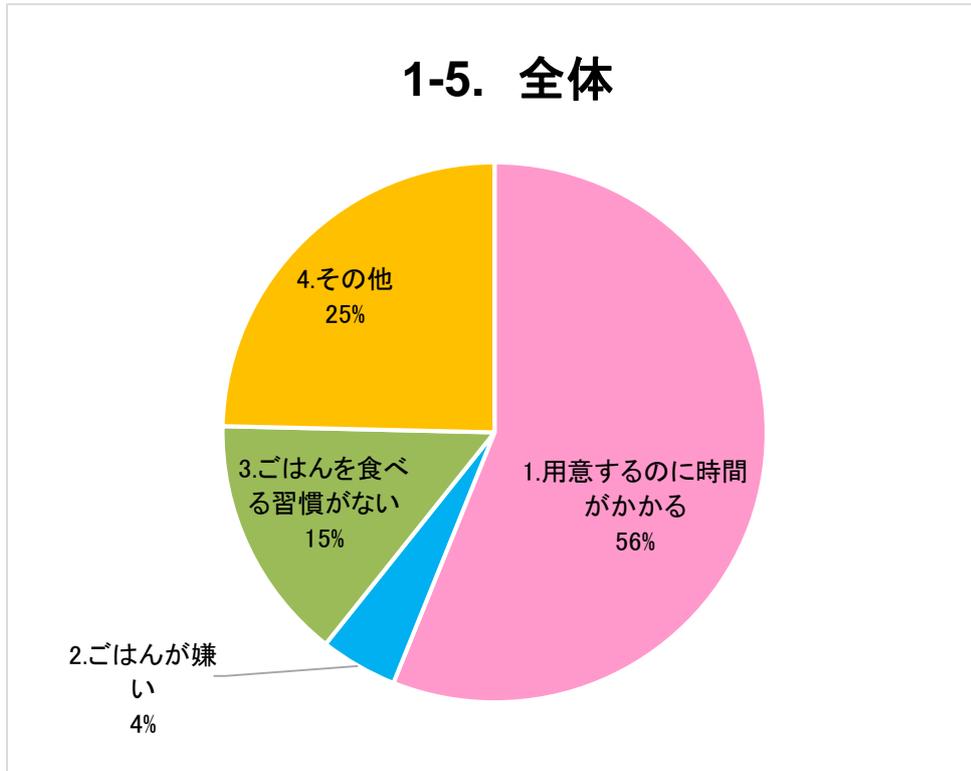
今後は、多くの副食を用意しなくても、「味噌汁」に野菜等やたんぱく質の食材をプラスしたものを朝食のメニューとして提案するべきである。



朝食に「ごはん」を食べない理由は、「用意するのに時間がかかる」が56%。

朝食に「ごはん」を食べない理由は、「用意するのに時間がかかる」が56%の結果。特に20代・30代での回答が多い。

「その他」でも、「ごはんは時間がかかる」や「食べるのに時間がかからないものが良い」などの回答がある。



1日に「ごはん食」を食べる回数は、「3食」が62%。「2食」は30%の結果。

1日に「ごはん食」を食べる回数の回答は、「3食」が62%の結果である。「2食」の回答は30%の結果。

年代別にみると60代、70代は60%を上回っている。ただし、20代は、「3食」と回答した人が34.8%となり60代の半分となっている。

