

[15歳～69歳の男女1,100人に聞く、朝ごはん実態調査]

# 朝ごはん習慣で人生の 「幸福度」も「目標達成力」もアップ！

～ 朝ごはん習慣で「やる気」と「生活満足度」に差がつく ～

## I. やる気・目標達成力

**仕事・勉強・家事を充実させるカギは「やる気」**

**朝ごはんを毎日食べる人は、朝からやる気が高く、やる気時間も長い**

**ライフステージごとの目標達成力が高い人は、朝ごはんを毎日食べている**

仕事の充実、勉強・家事の効率をはかるために欠かせないのは「やる気」(67.2%)との回答がトップ。朝ごはんを毎日食べる人は、食べない人に比べて、午前中を中心に日中やる気が高い状態をキープ。

一方、朝ごはんを毎日食べない人は、18時台になってようやくやる気のピークが訪れる。

第一志望校へ入学できた人、現在好きな仕事に就いている人、経営者や役員クラスの人々の7割以上が毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけている。

## II. 幸福度

**朝ごはんを毎日食べる人は、幸せやゆとりを実感し、生活に満足している**

朝ごはんを毎日食べる人は、幸福度(毎日67.5点／非毎日59.8点)も

ゆとり度(毎日59.0点／非毎日52.4点)も

生活満足度(毎日65.9点／非毎日58.8点)もより高く、生活の質(QOL)が高い。

## III. 家族の絆

**朝ごはんを毎日食べる人は、**

**家族と過ごす時間が長く、話す機会も多い“家族の絆”志向**

朝ごはんを毎日食べる人は、家族で過ごす時間を大切にする(毎日65.6%／非毎日49.1%)、

家族とできるだけ話をする時間や機会を持つ(毎日60.9%／非毎日50.5%)、

家族と一緒に旅行などにでかける(毎日55.2%／非毎日41.9%)人の割合が高く、“家族の絆”を重視。

## 本件に関するお問い合わせ先

国立大学法人東北大学 加齢医学研究所

スマート・エイジング国際共同研究センター(センター長:川島隆太教授)

住所: 〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町4-1

担当:野内 類 TEL&FAX:022-717-7988 E-MAIL:sairc@idac.tohoku.ac.jp

## 「15歳～69歳の男女1,100人に聞く、朝ごはん実態調査」調査目的と調査概要

東北大学加齢医学研究所・川島隆太研究室では、脳の働きを活性化する朝ごはんの機能に着目し、さまざまな研究に取り組んでいます。これまでのアンケート調査により、朝食習慣を身につけている人は「モテる」「高偏差値の志望校に合格できる」「人生の勝ち組になれる」など朝ごはんの持つプラスのチカラを実証してきました。今回は、日本人の朝ごはん傾向や、生活満足度ややる気、ライフステージ別の目標実現力など、朝ごはん習慣がもたらす力をご紹介します。

■実施時期	2011年11月18日(金)～11月20日(日)
■調査手法	インターネット調査
■調査対象	全国の15歳から69歳の男女 1,100人 (15～19歳:男性50人、女性50人／20～29歳:男性100人、女性100人／30～39歳:男性100人、女性100人 40～49歳:男性100人、女性100人／50～59歳:男性100人、女性100人／60～69歳:男性100人、女性100人)

### 「15歳～69歳の男女1,100人に聞く、朝ごはん実態調査」調査結果総括

#### ■朝ごはん習慣で日中の「やる気度」が高まり、仕事も充実し、家事も効率化

仕事の充実や勉強・家事の効率化について、日本人の8割が「重要」(81.5%)と答えており、そのために必要な要素は「やる気」(67.2%)がトップで、次いで「ゆとり」(52.0%)、「体力」(47.5%)、「タイムマネジメント(効率的な時間管理)」(35.5%)の順となっています。

やる気最も発揮されるのは、午前11時台(6.31点)で、朝ごはんを平日毎日食べる人は午前中にやる気が高まり、午後も高めをキープしていますが、朝ごはんを平日毎日食べない人は、朝時間のやる気が上がり、仕事の充実や勉強・家事の効率化に活かされていないようです。

仕事の充実化に必要なタイムマネジメントですが、できているのは3人に1人(34.4%)程度。ですが、「朝食習慣」(43.7%)や「規則正しい生活」(38.2%)、「早起き」(34.8%)など、日常生活習慣を見直して効率的な時間管理を身につけようと努力しています。

#### ■ライフステージごとの「目標達成力」が高い人は、朝ごはんを毎日食べる習慣がある人

朝ごはんを平日毎日食べる人は、ライフステージにおける目標を達成する力が強く、第一志望校へ入学できた人の80.0%、現在好きな仕事に就いている人の77.7%、経営者や役員クラスの75.5%が平日は毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけています。朝ごはん習慣が志望校合格、好きな仕事への近道となっているようです。

#### ■朝ごはん習慣がある人は「幸福度」が高得点に

自己採点の結果、日本人の幸福度は65.9点(毎日67.5点／非毎日59.8点)、ゆとり度は57.7点(毎日59.0点／非毎日52.4点)、生活満足度は64.4点(毎日65.9点／非毎日58.8点)となりました。3項目とも、朝ごはんを平日毎日食べている人の方が得点が高く、より幸せを実感しています。「貯蓄」(15.8%)や「年収」(17.2%)には満足していないものの、「家族関係」(69.7%)や「毎日の食生活」(61.3%)には概ね満足しています。

#### ■朝ごはん習慣がある人は、家族関係も良好で“家族の絆”志向が強い

朝ごはんを平日毎日食べる人は、日常生活でも生活全般をきちんと行う傾向があります。さらに、「家族で過ごす時間を大切にする」(毎日65.6%／非毎日49.1%)や「(家族と)できるだけ話をする時間や機会を持つ」(毎日60.9%／非毎日50.5%)など、家族とのより密接なコミュニケーションを日頃から心がけており、“家族の絆”を大切にする傾向が強くなっています。

#### ■日本人の8割が平日の毎日朝ごはんを習慣化

日本人の約8割は仕事のある「平日は毎日」(79.8%)朝ごはんを食べ、朝ごはんを食べる場所はほとんどが「自宅」(96.7%)で、「自分が作った朝食」(61.2%)か「家族が作った朝食」(39.4%)を食べています。主食は米食かパン食が多く、朝ごはんを毎日食べる人の方が主菜や副菜などをバランス良く食べる傾向があります。朝食時間は14.1分となり、毎日食べない人(11.6分)より2.5分時間をかけて食べています。

## 「15歳～69歳の男女1,100人に聞く、朝ごはん実態調査」について

### [ 川島隆太教授のコメント ]

#### ■朝ごはん習慣のない人は、午前中のやる気度が極端に低い

私たち教員にとっては、午前の授業中の学生を観察していると、その学生が朝ごはんを食べてきたかどうかは一目瞭然です。朝ごはんを食べていない学生は、やる気、活力など、全ての点で劣っているのが、顔つきや態度に如実に表れます。今回の調査では、青少年から成人を対象に、仕事や勉強、家事に対するやる気が、朝ごはん習慣の違いによりどのように変化するのかを調べました。その結果、朝ごはん習慣のない人々の午前中のやる気度が、極端に低いことが数値ではっきりと表れました。

#### ■朝ごはん習慣が朝からやる気を上げる！

##### 朝ごはん習慣は生活の質や幸せな暮らしのためのマストハブ

朝ごはん習慣を持っている人々のタイムマネジメント力や目標達成力が高いことも今回の調査で明らかになりましたが、これは午前中にやる気度が急激に上昇した結果、朝から充実して仕事や勉強、家事を行うことができるからと推察できます。

私たちが昨年までに行ってきた調査では、朝ごはん習慣をつけているビジネスマンは、ワークライフバランスがとれており、仕事上のストレスも少なく、自分自身の健康や、仕事など、すべての面で充実度が高く、結果として幸せ度が高いこと、さらには年収も多くなる傾向があることを示してきました。朝ごはん習慣は、学生の大学入試成績や就職活動に影響することも示してきました。これらも全て、朝ごはん習慣を持つ人たちの、午前中のやる気度上昇の結果もたらされたものと考えられます。

朝ごはん習慣を持つことが、学生であれ、主婦であれ、ビジネスマンであれ、自分の生活の質をよりよく保つため、自分が幸せに暮らすために必須であることが明らかになりました。



#### 川島隆太(かわしま・りゅうた)

1959年千葉県千葉市生まれ。東北大学医学部卒業。同大学院医学研究科修了(医学博士)。スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学助手、講師を経て、現在は東北大学加齢医学研究所教授。脳のどの部分にどのような機能があるのかを調べる「ブレインイメージング研究」の日本における第一人者。また、高齢者の脳機能の維持・改善を目指したプロジェクトを産学官共同で立ち上げるなどの社会活動にも意欲的。

##### 【研究内容】

##### ●脳機能開発研究分野

##### 脳ダイナミクス研究

複数の脳機能計測のデータを数学モデルと生理学モデルによって解析することによる、人間の脳活動の時間空間ダイナミクスを計測する技術の開発。

##### 認知脳科学研究

認知、記憶、意欲、意図などさまざまな人間ならではの脳高次機能が、人間の脳の中にどのように表現されているのかの研究。

##### 言語脳科学研究

さまざまな言語の要素が脳の中にどのように表現されているのか、外国語の学習と脳活動の関連、言語・非言語コミュニケーションと脳活動の関連などの研究。

##### 脳機能開発研究

高齢者の脳機能を増進し認知症の予防や認知症の改善を可能とするシステム、子どもの健全な脳の発達をサポートするシステムの開発。

##### ●認知機能発達寄附研究部門

##### 認知機能発達研究

企業が開発した製品やシステムが、それらを利用した者の脳にどのような影響を与えるのかを科学計測によって評価し、その情報をもとに開発を行う産学連携研究。

## I. やる気・目標達成力

p4

- 日本人の8割が、仕事の充実や勉強・家事の効率化をはかることは「重要」(81.5%)と考えている。
- 仕事・勉強・家事の充実・効率化のために必要な要素は、「やる気・気力」(67.2%)がいちばん重要で、次いで「余裕・ゆとり」(52.0%)、「体力」(47.5%)、「タイムマネジメント(効率的な時間管理)」(35.5%)の順。
- やる気が最も高くなるのは朝11時台(6.31点)で午前中が高い。朝ごはんを毎日食べる人は、朝時間にやる気が高まり午後も高め。一方、朝ごはんを毎日食べない人は、朝時間のやる気が上がり、夕方から明け方がやる気タイム。
- ライフステージにおける目標を達成する力が強い人は、朝ごはんを毎日食べる人が多い。第一志望校へ入学できた人の80.0%、現在好きな仕事に就いている人の77.7%、経営者や役員クラスの75.5%が平日は毎日朝ごはんを食べる習慣を身につけている。
- 仕事の充実化に必要なタイムマネジメント。現在できているのは3人に1人(34.4%)程度。「朝食を食べる」(43.7%)や「規則正しい生活」(38.2%)、「早起き」(34.8%)などで効率的な時間管理を身につけたい。

## II. 幸福度

p8

- 自己採点の結果、日本人の幸福度は65.9点、ゆとり度は57.7点、生活満足度は64.4点。「貯蓄」(15.8%)や「年収」(17.2%)には不満があるものの、「家族関係」(69.7%)や「毎日の食生活」(61.3%)には、概ね満足。
- 朝ごはんの習慣別にみると、朝ごはんを毎日食べる人は、幸福度(毎日67.5点/非毎日59.8点)も、ゆとり度(毎日59.0点/非毎日52.4点)も、生活満足度(毎日65.9点/非毎日58.8点)も、毎日食べない人より高い。どのような内容に満足しているかみると、特に、「朝食を食べる環境・頻度」(毎日63.7%/非毎日21.6%)や「毎日の食生活」(毎日65.1%/非毎日45.9%)などの食の分野で両者の差が顕著に。

## III. 家族の絆

p9

- 朝ごはんを毎日食べる習慣のある人は、生活全般が“きちんと”できる人。「家族で過ごす時間を大切にする」(毎日65.6%/非毎日49.1%)や「(家族と)できるだけ話をする時間や機会を持つ」(毎日60.9%/非毎日50.5%)など家族思いで、家族と過ごす時間や会話を大切にする“家族の絆”志向が強い人。

## 朝ごはん習慣

p10

- 日本人の約8割は「平日に毎日」(79.8%)朝ごはんを食べ、食べる場所はほとんどが「自宅」(96.7%)。男性は「家族」に作ってもらい、女性は「自分」で作って食べている。
- 朝ごはんの主食は米食(平日45.4%)かパン食(平日46.5%)が主流。朝ごはんを毎日食べる人の方が、主食・主菜・副菜・果物と、朝からバランスのいい食事を実践。
- 朝ごはんにかかる時間は平均13.7分。毎日朝ごはんを食べる人(14.1分)の方が毎日食べない人(11.6分)より2.5分時間をかけてゆっくり食べている。朝ごはんを食べる理由は、お腹が減るだけでなく、活力が出て健康に良く、1日のリズムができるから。

# 1. やる気・目標達成力

仕事を充実させたり勉強・家事の効率化をはかるのは「重要」(81.5%)なことで、  
 そのためには、なんとんでも「やる気」(67.2%)がいちばん大事！

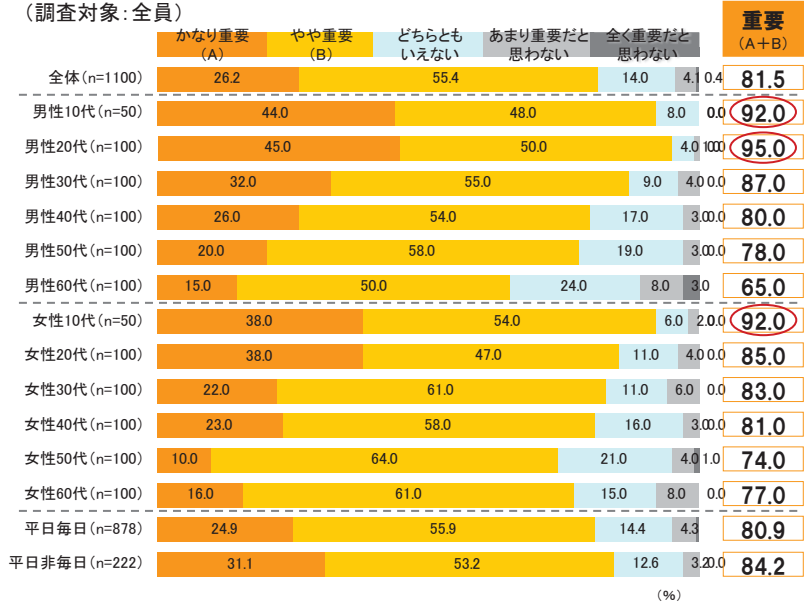
仕事の充実や勉強・家事の効率化の重要性を聞くと、8割を超える人が「重要」(81.5%)と答えています。中でも、男性の10代(92.0%)・20代(95.0%)、女性10代(92.0%)は「重要」と答える人が9割を超えており、若い世代ほど仕事の充実や勉強・家事の効率化を重視していることがわかりました[グラフ1]。

次に仕事の充実や勉強・家事の効率化のために必要な要素を聞くと、1位は「やる気・気力」(67.2%)、次いで「余裕・ゆとり」(52.0%)、「体力」(47.5%)、「タイムマネジメント(効率的な時間管理)」(35.5%)の順となり、なんとんでも「やる気」が重視されていることがわかります。

これを年代別にみると、10代は男女とも「やる気」(男性92.0%/女性84.0%)、20代男性は「タイムマネジメント力」(55.0%)、30代は「ゆとり」(男性66.0%/女性61.0%)が他の世代に比べ高く、重視されています。生活環境やライフスタイルに合わせて、仕事の充実や勉強・家事の効率化のために必要な要素も変わってくるようです[グラフ2]。

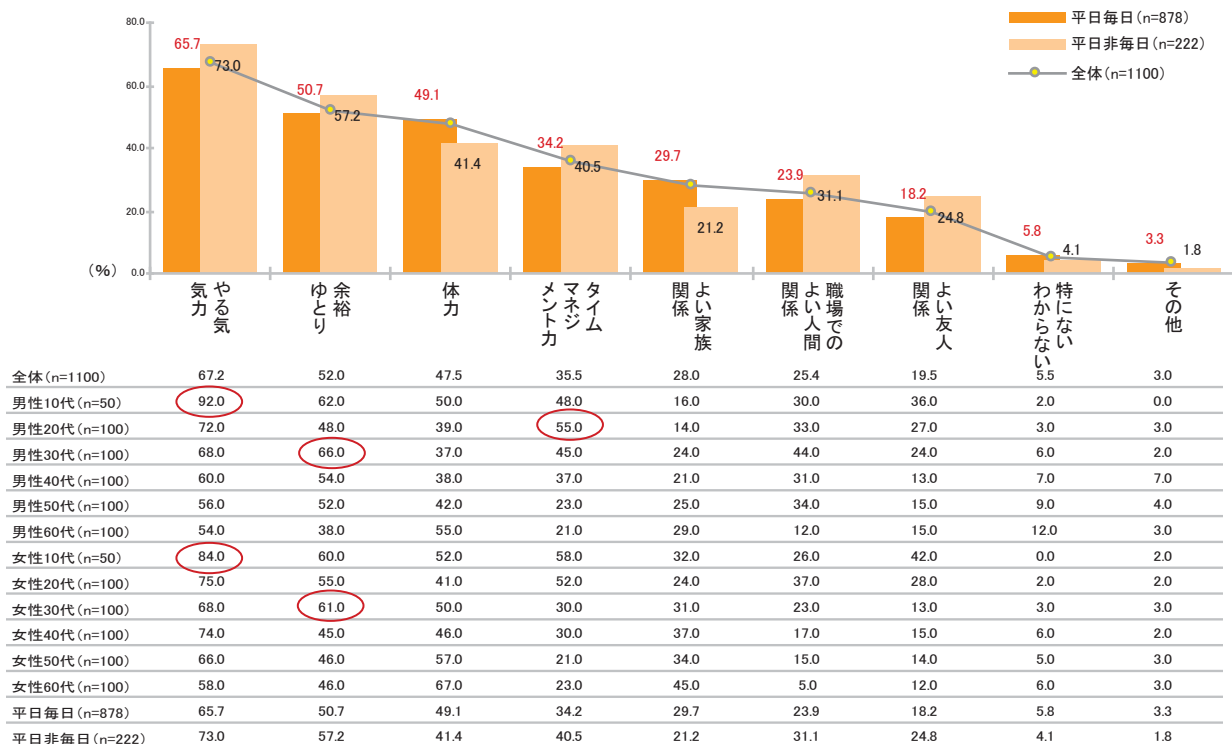
グラフ1)仕事の充実、勉強・家事の効率アップの重要性 (Q5)

(調査対象: 全員)



グラフ2)仕事の充実、勉強・家事の効率化に必要なこと(Q6)

(調査対象: 全員)



# I. やる気・目標達成力(やる気時間)

「朝時間」が決め手。やる気MAXは朝11時台。

朝ごはんを毎日食べる人は、朝時間にやる気のピークを迎え、午後も高めの「やる気」をキープ。

朝ごはんを毎日食べない人は、朝時間のやる気が上がり、やる気タイムのピークは夕方に。

仕事の充実や勉強・家事の効率化のために欠かせない「やる気」ですが、1日の中でどの時間帯に「やる気」が発揮されているのでしょうか。仕事・勉強・家事などに対し、意欲的で前向きな気持ちで取り組んでいる時間を「やる気時間」と定義し、就寝時間を0点、最もやる気が高い時間を10点とし、1時間ごとに点数化してもらい、日本人の平日における「やる気時間」を調べてみました。

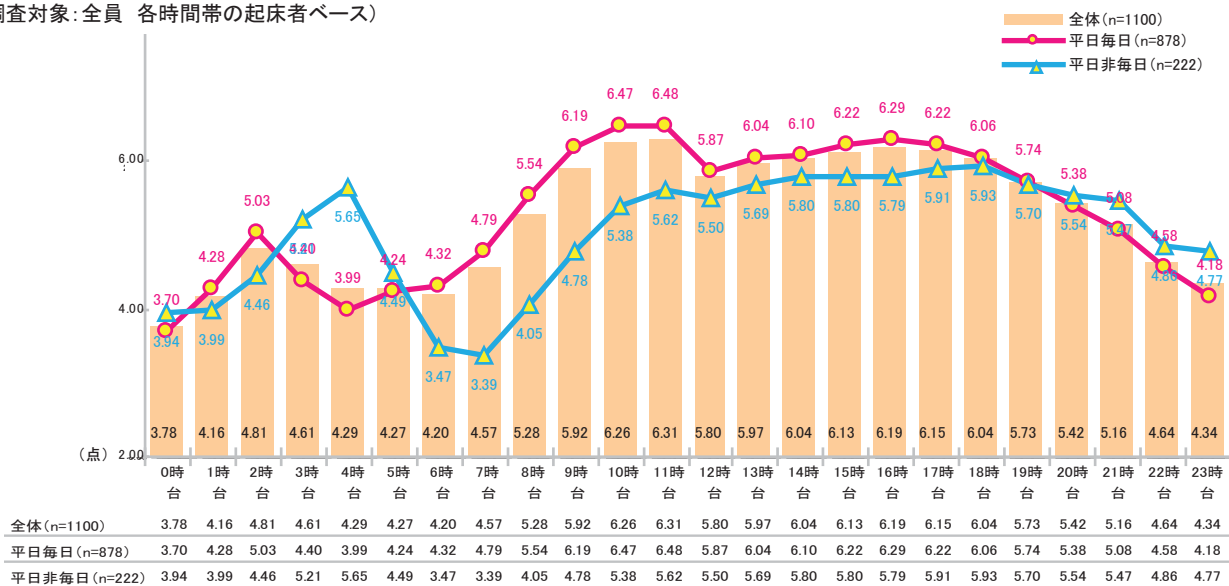
その結果を各時間帯に起きている人ベースで見ると、8時台(5.28点)から11時台(6.31点)、つまり午前中の朝時間がやる気度が高い時間帯であることがわかりました。

これを平日の朝ごはんを毎日食べる人と食べない人(平日非毎日)で見ると、朝ごはんを毎日食べる人は午前中のやる気度が一段と高くなり、午後の時間帯でもやる気度は高めをキープし、18時台まではやる気が高いままです。一方、毎日朝ごはんを食べない人は18時台になって、やっとやる気のピークが訪れるという結果になりました[グラフ3]。

つまり、毎日朝ごはんを食べる人の方が、仕事や勉強・家事を行う一般的な生活時間帯にやる気が発揮できており、仕事の充実や勉強・家事の効率化が効果的に実現できていると推測されます。

グラフ3) 時間帯別やる気時間(Q10)

(調査対象: 全員 各時間帯の起床者ベース)



注) 朝ごはんを平日毎日食べる群(878人)と平日毎日食べない群(222人)の生活時間帯(午前6時から午後10時)のやる気度の平均値に対して、t検定を行いました。

また、検定の効果量(r)を算出しました(rは0から1までの値を取り、値が大きいほど効果が大きいことを示します)。

その結果、朝ごはんを毎日食べる群の方が、食べない群よりも、

午前中(午前6時台(t(998)= 2.61, r = 0.08, p< 0.01)、

午前7時台(t(998) = 6.555, r = 0.20, p<0.01)、

午前8時台(t(998) = 9.29, r = 0.28, p< 0.01)、

午前9時台(t(998) = 8.91, r =0.27, p< 0.01)、

午前10時台(t(998) = 7.24, r = 0.22, p< 0.01)、

午前11時台(t(998)= 5.69, r = 0.18, p< 0.01)、

午前12時台(t(998) = 4.63, r = 0.15, p<0.01))

の得点が高いことが明らかになりました[グラフ3]。

# I.やる気・目標達成力(ライフステージ別)

## 第一志望校への合格、好きな仕事への就職、社会的地位の獲得。

### 朝ごはんを毎日食べる人は、ライフステージでの目標を達成する力が強い。

次に、各ライフステージにおける目標達成度と朝ごはん習慣の関係をみてみます。

まず、最終学歴となる学校が第一志望の学校かどうかを聞くと、全体の約半数が「第一志望」(54.2%/596人)の学校に入学しており、彼らの8割が「平日は毎日朝ごはんを食べる」(80.0%)と答えています[グラフ4]。

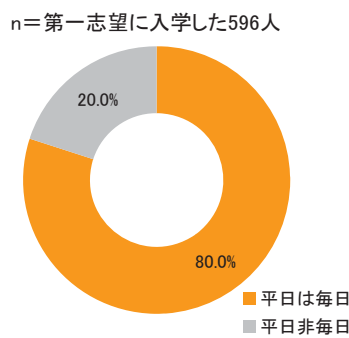
ビジネスマン(470人)を対象に、現在、好きな仕事に就いているかと聞くと、こちらも約半数(49.6%/233人)が今の仕事は「自分が好きな仕事」(49.6%)と答え、彼らの8割弱が「平日は毎日朝ごはん」(77.7%)を食べています[グラフ5]。

また、仕事における成功者ともいえる経営者や役員クラスのエグゼクティブたちも、4人に3人は「平日は毎日朝ごはんを食べる」(75.5%)習慣を身につけています[グラフ6]。

学歴や職業で人生をはかることはできませんが、希望の学校に入れたり、好きな仕事に就けたり、そのときどきの目標を達成することは人生における大きな喜びのひとつです。自分の力で自分の人生を切り開く、朝ごはん習慣にはそんなパワーも秘められているようです。

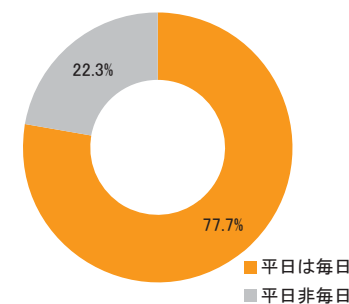
グラフ4)第一志望の学校に入学した人の朝ごはん習慣(Q30)(調査対象:全員)

第一志望の学校	第一志望の学校である	第一志望の学校ではない	志望校を選ばない状態
全体 (n=1100)	54.2	35.0	10.8
男性10代 (n=50)	68.0	28.0	4.0
男性20代 (n=100)	46.0	38.0	16.0
男性30代 (n=100)	47.0	39.0	14.0
男性40代 (n=100)	53.0	33.0	14.0
男性50代 (n=100)	41.0	49.0	10.0
男性60代 (n=100)	60.0	31.0	9.0
女性10代 (n=50)	44.0	40.0	16.0
女性20代 (n=100)	54.0	33.0	13.0
女性30代 (n=100)	60.0	33.0	7.0
女性40代 (n=100)	63.0	26.0	11.0
女性50代 (n=100)	54.0	39.0	7.0
女性60代 (n=100)	62.0	30.0	8.0



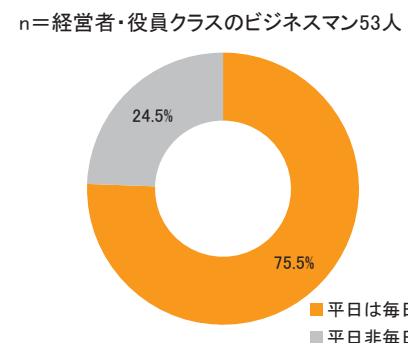
グラフ5)好きな仕事に就いている人の朝ごはん習慣(Q28)(調査対象:ビジネスマン)

現在の仕事	自分が好きな仕事	第一志望だった仕事	どちらでもない
ビジネスマン (n=470)	49.6	10.6	46.6
男性20代 (n=40)	40.0	22.5	52.5
男性30代 (n=87)	51.7	14.9	44.8
男性40代 (n=93)	50.5	6.5	46.2
男性50代 (n=89)	47.2	7.9	48.3
男性60代 (n=45)	60.0	8.9	35.6
女性20代 (n=30)	40.0	10.0	60.0
女性30代 (n=26)	61.5	15.4	30.8
女性40代 (n=31)	41.9	0.0	58.1
女性50代 (n=22)	54.5	13.6	40.9
女性60代 (n=7)	42.9	14.3	57.1



グラフ6)経営者・役員の朝ごはん習慣(Q27)(調査対象:ビジネスマン)

現在の役職	一般社員(職員)	係長クラス	課長クラス	部長クラス	局長・本部長クラス	経営者・役員クラス	その他
ビジネスマン (n=470)	58.3	8.9	11.1	3.4	0.9	11.3	6.2
男性20代 (n=40)	97.5	2.5	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
男性30代 (n=87)	79.3	5.7	2.3	1.1	0.0	6.9	4.6
男性40代 (n=93)	44.1	20.4	12.9	3.2	2.2	10.8	6.5
男性50代 (n=89)	23.6	6.7	36.0	9.0	0.0	16.9	7.9
男性60代 (n=45)	35.6	6.7	11.1	6.7	4.4	24.4	11.1
女性20代 (n=30)	96.7	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.3
女性30代 (n=26)	84.6	7.7	0.0	0.0	0.0	3.8	3.8
女性40代 (n=31)	64.5	12.9	0.0	0.0	0.0	16.1	6.5
女性50代 (n=22)	68.2	9.1	4.5	0.0	0.0	9.1	9.1
女性60代 (n=7)	28.6	0.0	0.0	14.3	0.0	42.9	14.3

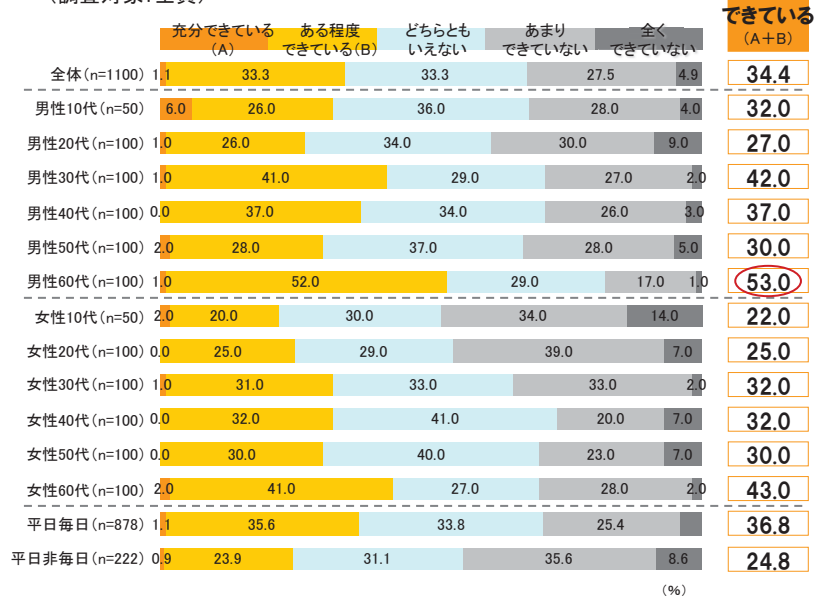


# I.やる気・目標達成力(タイムマネジメント力)

**仕事の充実・効率化に必要なタイムマネジメント力。実践できているのは3人に1人(34.4%)と少数派。朝ごはんを食べたり早起きしたり、規則正しい生活習慣からタイムマネジメント力を身につけたい！**

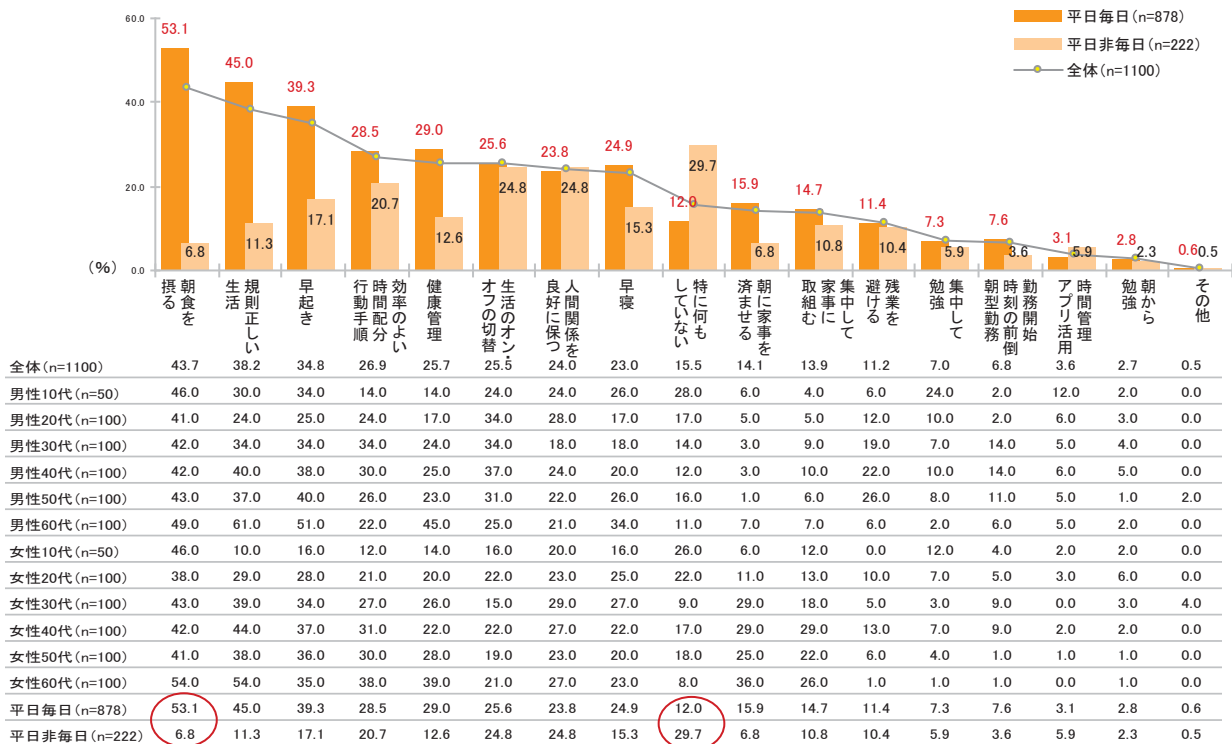
仕事の充実や勉強・家事の効率化のために必要な要素として3人に1人が「タイムマネジメント(効率的な時間管理)力」(35.5%)をあげていますが(4p[グラフ2]参照)、日本人は時間効率化をどの程度できているのでしょうか。タイムマネジメントが「十分できている」と答えた人はわずか1.1%で、「ある程度できている」(33.3%)を加えてもタイムマネジメントが「できている」(34.4%)日本人は3人に1人程度。60代男性が唯一半数(53.0%)を超えています。日本人の全体傾向としてはまだまだ少数派です[グラフ7]。

グラフ7)タイムマネジメント(効率的な時間管理)の実現度 (Q7)  
(調査対象:全員)



タイムマネジメントができている人はまだまだ少数ですが、そのための対策について聞くと、日頃から「朝食」(43.7%)を食べたり「早起き」(34.8%)をするなど「規則正しい生活」(38.2%)をおくことで、タイムマネジメント力を高めようと取り組んでいる様子が見えます。いずれの行動も平日毎日朝ごはんを食べるの方が実践度が高く、特にトップ3に関しては朝ごはんを毎日食べる・食べない人の差が顕著に出ています。逆に、「特に何もしていない」(食べる12.0%/食べない29.7%)は毎日食べないの方が多くなっています[グラフ8]。

グラフ8)タイムマネジメント(効率的な時間管理)のための対策(Q8)  
(調査対象:全員)





## II.幸福度

日本人の「幸福度」は65.9点。朝ごはんを毎日食べる人は、生活満足度も幸福度もゆとり度も高く、朝ごはんを食べる習慣を身につけることで、生活の質が向上する。

昨年、ブータンの「国民総幸福量」が話題になりましたが、日本人の幸福度はどれくらいでしょうか。「幸福度」「ゆとり度」「生活満足度」の3項目について自己申告してもらいました。

その結果、幸福度65.9点、ゆとり度57.7点、生活満足度64.4点となり、ゆとりがやや足りないものの、概ね幸福で、普段の生活にほぼ満足している、という結果となりました。

これを、平日に朝ごはんを毎日食べる人と食べない人とで見ると、いずれも朝ごはんを毎日食べる人の方がポイントが高く、朝ごはんを毎日食べる習慣と幸せ度は無関係ではないようです[グラフ9]。

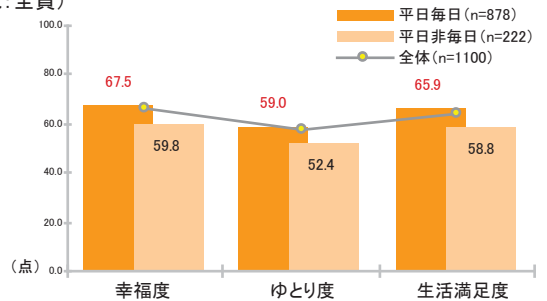
では、どのような内容に満足しているのか、14項目について満足度を5段階(とても満足/やや満足/どちらともいえない/あまり満足していない/全く満足していない)で自己評価してもらい、その満足度(とても満足+やや満足の合計)をみると、「貯蓄」(15.8%)や「年収」(17.2%)には満足していないものの「家族関係」(69.7%)や「毎日の食生活」(61.3%)には満足しています[グラフ10]。また、ほぼ全ての項目において、朝ごはんを毎日食べる人の方が満足度が高く、朝ごはん習慣が生活の質の向上に役立っているようです。中でも「朝食を食べる環境・頻度」(毎日63.7%/非毎日21.6% 42.0pt差)、「毎日の食生活」(毎日65.1%/非毎日45.9% 19.2 pt差)など食の分野では両者の差が顕著にあらわれています。

グラフ10)日本人の生活満足度(Q2) (調査対象:全員)



グラフ9)日本人の幸福度 ゆとり度 生活満足度(Q3)

(調査対象:全員)



	幸福度	ゆとり度	生活満足度
全体(n=1100)	65.9	57.7	64.4
男性10代(n=50)	64.9	59.6	69.5
男性20代(n=100)	61.0	58.6	60.9
男性30代(n=100)	60.3	52.6	59.9
男性40代(n=100)	60.6	50.3	59.1
男性50代(n=100)	63.7	52.6	60.1
男性60代(n=100)	67.8	59.8	65.6
女性10代(n=50)	57.8	55.5	57.6
女性20代(n=100)	65.2	59.6	65.9
女性30代(n=100)	72.2	59.9	70.1
女性40代(n=100)	71.3	58.5	67.2
女性50代(n=100)	70.3	59.5	67.6
女性60代(n=100)	71.5	66.0	69.0
平日毎日(n=878)	67.5	59.0	65.9
平日非毎日(n=222)	59.8	52.4	58.8

注)朝ごはんを平日毎日食べる群(878人)と平日毎日食べない群(222人)の幸福度、ゆとり度、生活満足度の平均値に対して、t検定を行いました。また、検定の効果量(r)を算出しました(rは0から1までの値を取り、値が大きいほど効果大きいことを示します)。

その結果、朝ごはんを毎日食べる群の方が、食べない群よりも、幸福度(t(998)= 4.43, r = 0.14, p< 0.01)、ゆとり度(t(998) = 2.95, r = 0.09, p<0.01)、生活度(t(998) = 4.31, r = 0.14, p<0.01)のすべてで得点が高いことが明らかになりました[グラフ9]。

### III.家族の絆

朝ごはんを毎日食べる習慣のある人は、生活全般が“きちんと”できる人。

特に家族思いで、家族と過ごす時間や会話を大切に“家族の絆”志向が強い。

ライフステージごとの目標達成度が高まる朝ごはん効果。では、日常生活ではどのような効果が期待できるのでしょうか。日常的な生活行動を10項目あげ、普段の実践度を5段階(いつも行っている/ときどき行う/どちらともいえない/あまり行わない/全く行わない)で自己評価してもらい、上位2つ(いつも行っている+ときどき行う 合計)を実践度として示したのが[グラフ11]です。「親しくてもきちんとあいさつをする」(69.5%)、「会話の時は目を見て話す」(64.2%)、「家族で過ごす時間を大切にする」(62.3%)などの実践度が高くなっています。

これを平日の朝ごはんを毎日食べる・食べないの習慣別にみると、すべての項目において朝ごはんを毎日食べる人の方が実践度が高くなっています。特に、「家族で過ごす時間を大切にする」(毎日65.6%/非毎日49.1%/16.5pt差)、「(家族と)一緒に旅行などにでかける」(毎日55.2%/非毎日41.9%/13.3pt差)、「(家族と)できるだけ話をする時間や機会を持つ」(毎日60.9%/非毎日50.5%/10.5pt差)は朝ごはんを毎日食べる・食べないの差が大きく、朝ごはんを毎日食べる人は、家族とのより密接なコミュニケーションをとろうと日頃から心がける“家族の絆”志向が強い傾向があります。

グラフ11) 普段の生活行動実践度 (Q23)

(調査対象: 全員)



## 朝ごはん習慣(頻度)

日本人の約8割は「平日毎日」(79.8%)朝ごはんを食べている。

食べる場所はほとんどが「自宅」(96.7%)で、男性は「家族」が、女性は「自分」で作って食べている。

最後に、日本人の朝ごはん習慣について見てみましょう。朝ごはんを食べる頻度は、「1週間毎日」(69.1%)食べる人は約7割ですが、仕事のある平日に限定すると「平日は毎日」(79.8%)食べる人は約8割と多くなり、「仕事のある日は、朝からちゃんとごはんを食べよう」という気概が感じられます[グラフ12]。

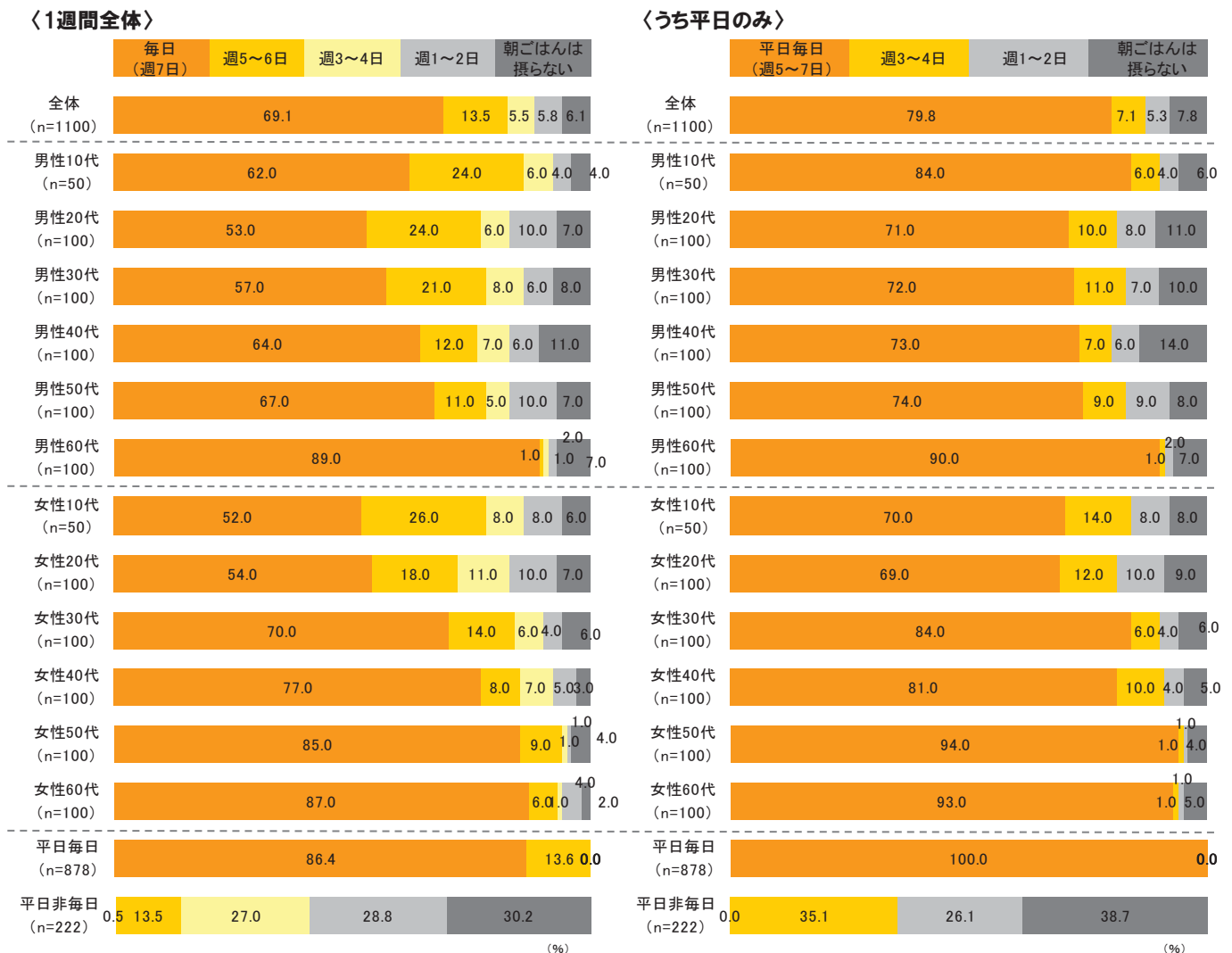
普段朝ごはんを食べる場所は、ほとんどが「自宅」(96.7%)で、朝ごはんを毎日食べない人では「会社」(14.8%)で食べる席メシ派が1割程度います[グラフ13(次ページ参照)]。

朝ごはんの種類は、「自分が作った(用意した)朝食」(61.2%)か「家族が作った(用意した)朝食」(39.4%)がほとんどで、男性は朝ごはんを「家族」に作ってもらう人が多く、女性は「自分」で作る人が多くなっています。また、10代男性は「ファーストフード店やカフェ・コーヒー店で購入したもの(調理済みのもの)」(10.4%)、30代男性は「コンビニエンスストアで購入したもの(調理済みのもの)」(33.7%)が他の世代より高く、女性では20代・30代に「スーパーで購入したもの(調理済みのもの)」(20代25.5%/30代22.6%)の利用が高く、若い世代に調理済み食品の利用が多い傾向が見られます。

これを平日朝ごはんを毎日食べる・食べないで見ると、毎日食べない人は「コンビニの調理済み食品」(平日毎日8.1%/平日非毎日31.6% 23.5pt差)の利用が多い傾向があります[グラフ14(次ページ参照)]。

グラフ12)日本人の朝食頻度 (Q12)

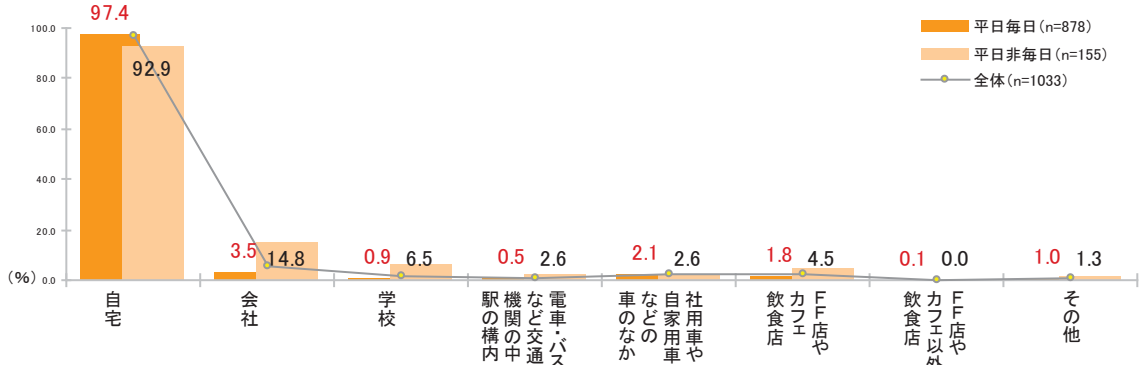
(調査対象:全員)



# 朝ごはん習慣(食べる場所、種類)

グラフ13) 普段朝ごはんを食べる場所(Q16)

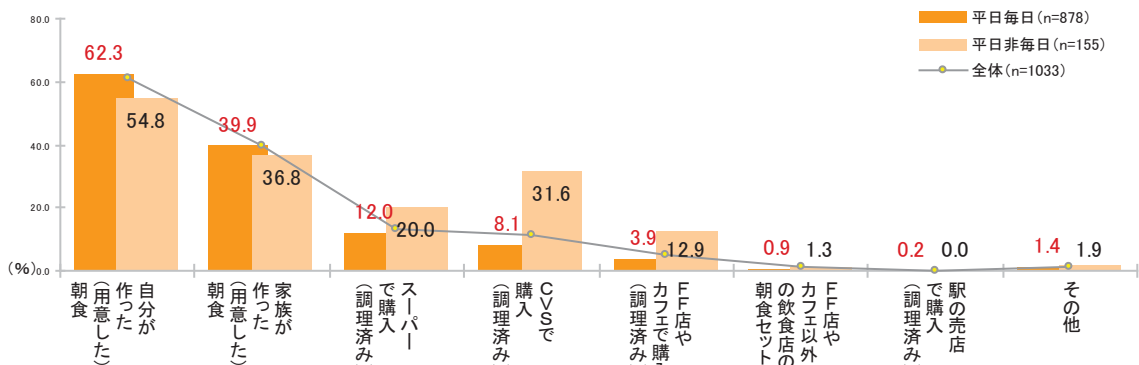
(調査対象: 朝ごはんを全く食べない人以外)



全体 (n=1033)	96.7	5.2	1.7	0.8	2.1	2.2	0.1	1.1
男性10代 (n=48)	93.8	0.0	6.3	2.1	0.0	8.3	2.1	6.3
男性20代 (n=93)	97.8	5.4	4.3	0.0	1.1	2.2	0.0	0.0
男性30代 (n=92)	89.1	18.5	0.0	3.3	9.8	2.2	0.0	1.1
男性40代 (n=89)	93.3	10.1	0.0	1.1	5.6	3.4	0.0	1.1
男性50代 (n=93)	92.5	7.5	0.0	1.1	3.2	3.2	0.0	2.2
男性60代 (n=93)	100.0	2.2	0.0	0.0	0.0	2.2	0.0	1.1
女性10代 (n=47)	97.9	0.0	10.6	0.0	2.1	0.0	0.0	4.3
女性20代 (n=93)	95.7	10.8	5.4	1.1	2.2	1.1	0.0	0.0
女性30代 (n=94)	100.0	2.1	1.1	0.0	0.0	2.1	0.0	0.0
女性40代 (n=97)	99.0	1.0	0.0	1.0	1.0	3.1	0.0	0.0
女性50代 (n=96)	100.0	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	1.0
女性60代 (n=98)	100.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
平日毎日 (n=878)	97.4	3.5	0.9	0.5	2.1	1.8	0.1	1.0
平日非毎日 (n=155)	92.9	14.8	6.5	2.6	2.6	4.5	0.0	1.3

グラフ14) 普段食べる朝ごはんの種類(Q15)

(調査対象: 朝ごはんを全く食べない人以外)



全体 (n=1033)	61.2	39.4	13.2	11.6	5.2	1.0	0.2	1.5
男性10代 (n=48)	27.1	72.9	18.8	14.6	10.4	0.0	2.1	6.3
男性20代 (n=93)	41.9	60.2	16.1	11.8	7.5	3.2	0.0	0.0
男性30代 (n=92)	38.0	43.5	23.9	33.7	8.7	1.1	0.0	2.2
男性40代 (n=89)	43.8	59.6	11.2	14.6	7.9	0.0	0.0	4.5
男性50代 (n=93)	40.9	59.1	9.7	12.9	3.2	0.0	0.0	2.2
男性60代 (n=93)	40.9	64.5	5.4	3.2	3.2	0.0	0.0	1.1
女性10代 (n=47)	55.3	44.7	25.5	19.1	4.3	2.1	0.0	4.3
女性20代 (n=93)	67.7	35.5	22.6	17.2	3.2	2.2	1.1	0.0
女性30代 (n=94)	85.1	18.1	9.6	4.3	4.3	0.0	0.0	0.0
女性40代 (n=97)	84.5	16.5	11.3	9.3	7.2	1.0	0.0	0.0
女性50代 (n=96)	88.5	12.5	10.4	2.1	5.2	2.1	0.0	1.0
女性60代 (n=98)	95.9	9.2	3.1	3.1	0.0	0.0	0.0	0.0
平日毎日 (n=878)	62.3	39.9	12.0	8.1	3.9	0.9	0.2	1.4
平日非毎日 (n=155)	54.8	36.8	20.0	31.6	12.9	1.3	0.0	1.9

# 朝ごはん習慣(朝ごはんの内容 主食編)

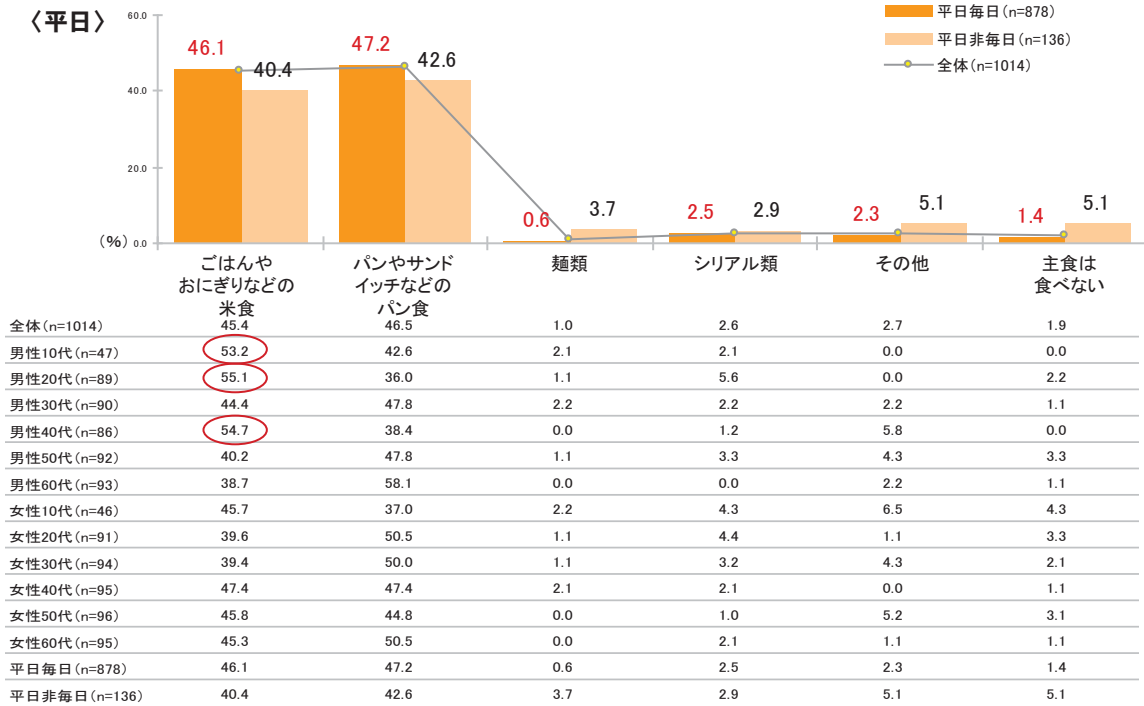
日本人の朝ごはん、主食はごはんかパンが主流。

平日の朝、男性はごはん派が多い。

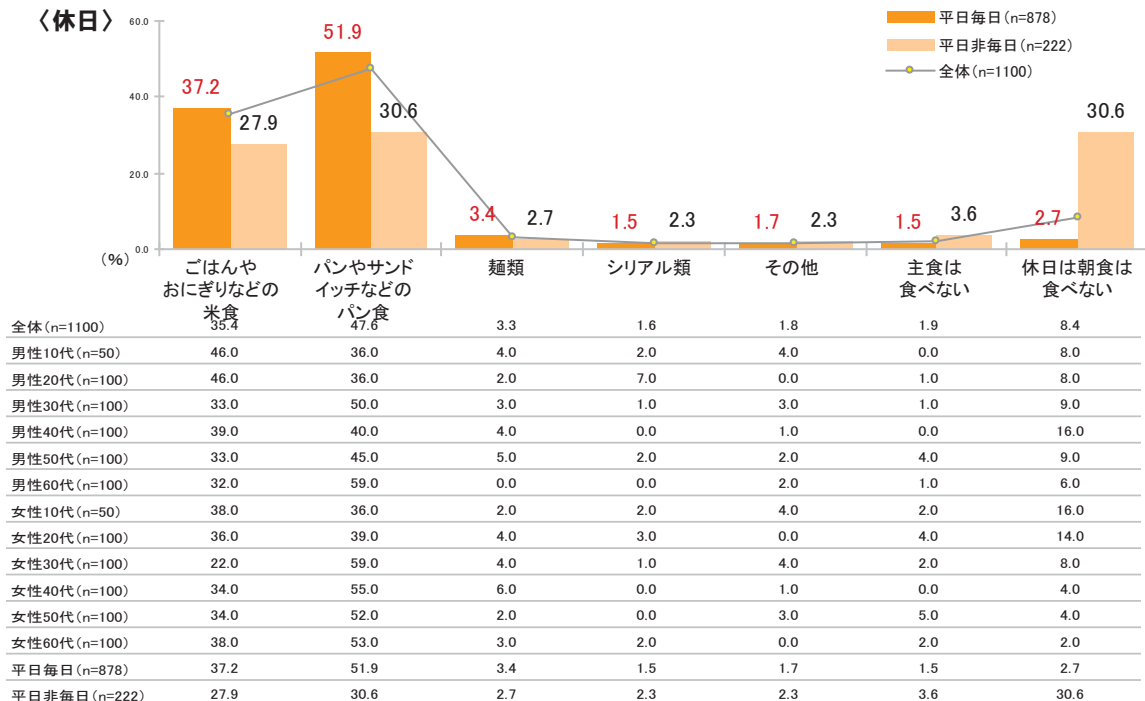
朝ごはんの内容をみると、主食は平日・休日ともに、「ごはんやおにぎりなどの米食」(平日45.4%/休日35.4%)と「パンやサンドイッチのパン食」(平日46.5%/休日47.6%)が拮抗。休日も、平日に朝ごはんを毎日食べる人の方が米食・パン食ともに食べる傾向が高くなっています[グラフ15-1][グラフ15-2]。

男性10代(53.2%)、男性20代(55.1%)、40代男性(54.7%)では、平日の朝にごはんなどの米食を食べる人が5割を超えています。

グラフ15-1)朝ごはんの主食の内容(Q13)(調査対象:平日・休日それぞれに朝ごはんを食べる人)



グラフ15-2)朝ごはんの主食の内容(Q13)(調査対象:平日・休日それぞれに朝ごはんを食べる人)



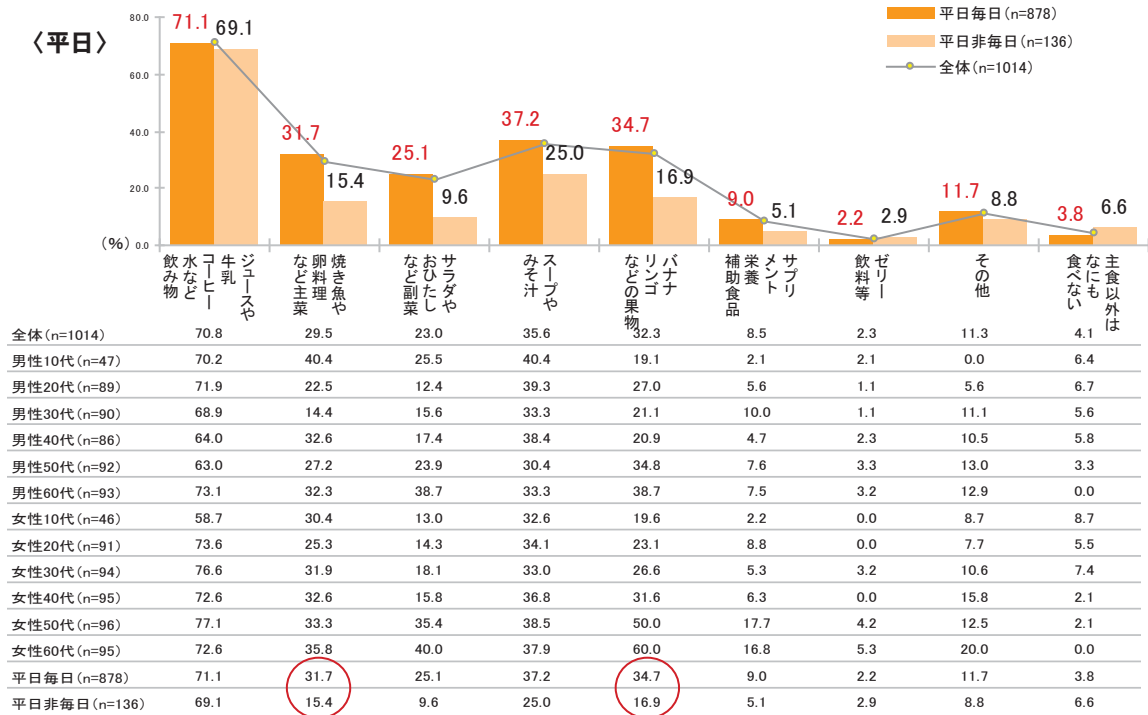
## 朝ごはん習慣(朝ごはんの内容 主菜・副菜編)

朝ごはんの主菜・副菜は、ジュースや牛乳、みそ汁などの飲み物やおかず、果物をよく食べる。

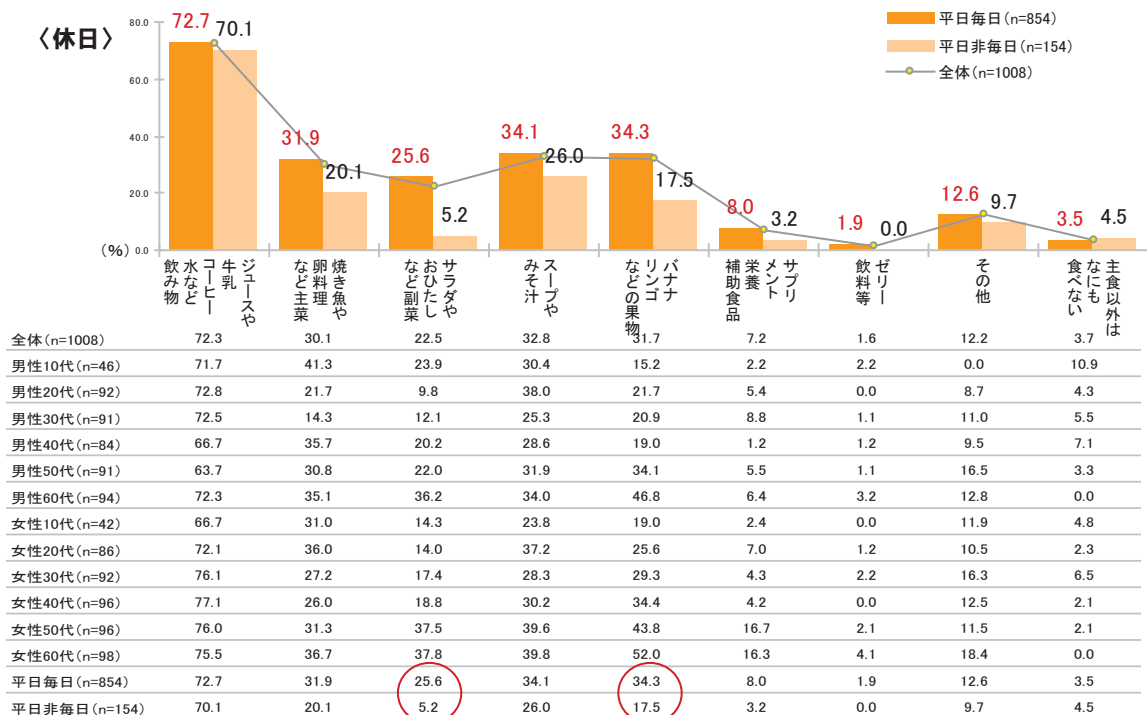
朝ごはんを毎日食べる人の方が、主食・主菜・副菜・果物と、朝からバランスのいい食事を実践。

主菜・副菜は平日・休日ともに「ジュースや牛乳、コーヒー、水など飲み物」(平日70.8%/休日72.3%)が最も多く、「スープやみそ汁」(平日35.6%/休日32.8%)、「バナナやリンゴなどの果物」(平日32.3%/休日31.7%)、「焼き魚や卵料理などの主菜」(平日29.5%/休日30.1%)がよく食べられています。また、朝ごはんを毎日食べる・食べないでみると、平日の「主菜」(毎日31.7%/非毎日15.4%/16.2pt差)や「果物」(毎日34.7%/非毎日16.9%/17.8pt差)、休日の「副菜」(毎日25.6%/非毎日5.2%/20.4pt差)や「果物」(毎日34.3%/非毎日17.5%/16.8pt差)など、朝ごはんを毎日食べる習慣のある人は朝から主食、主菜、副菜、果物をバランスよく食べている傾向が読み取れます[グラフ16-1][グラフ16-2]。

グラフ16-1)朝ごはんの主菜・副菜の内容(Q14) (調査対象:平日・休日それぞれに朝ごはんを食べる人)



グラフ16-2)朝ごはんの主菜・副菜の内容(Q14) (調査対象:平日・休日それぞれに朝ごはんを食べる人)



# 朝ごはん習慣(朝ごはんにかかる時間、朝ごはんを食べる理由)

日本人の朝ごはんタイムは平均13.7分。毎日朝ごはん派(14.1分)の方が2.5分ゆっくり食べる。

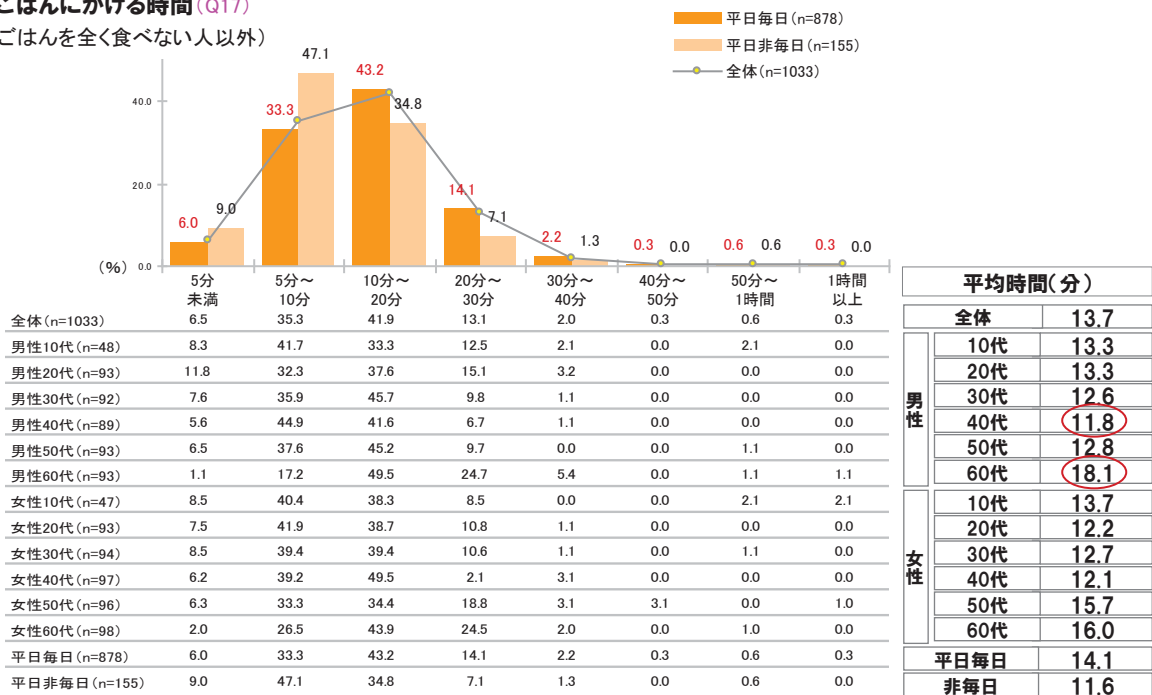
朝ごはんを食べる理由は、お腹が減るだけでなく、活力が出て健康に良く1日のリズムができるから。

朝ごはんにかかる時間を聞くと、一番多いのが「10分～20分」(41.9%)で、全体平均で13.7分となりました。最も短いのは40代男性11.8分、逆に長いのは60代男性18.1分です。平日の朝ごはんを毎日食べる・食べないでみると、毎日に食べる人は14.1分となり、毎日食べない人(11.6分)より2.5分長めです。毎日食べる人は、朝から主菜や副菜をより多く食べることから、朝ごはんタイムもちょっと長めとなっているようです[グラフ17]。

朝ごはんを食べる理由は「お腹が減る」(65.0%)が最も多く、「一日の活力が出る」(52.0%)、「健康に良い」(44.7%)、「生活のリズムができる」(41.4%)、「一日のスタートが気持ちよく切れる」(31.3%)が主な理由となっています。朝ごはん習慣別にみると、毎日朝ごはんを食べる人の方が、朝ごはんを食べることに肯定的で積極的な志向がうかがえます[グラフ18]。

グラフ17)朝ごはんにかかる時間(Q17)

(調査対象:朝ごはんを全く食べない人以外)



グラフ18)朝ごはんを食べる理由(Q20) (調査対象:朝ごはんを全く食べない人以外)

