

2018年8月29日

キューサイ株式会社

8月31日は“野菜の日” 30代～40代女性の朝食の実態が明らかに 栄養バランス重視するも、野菜を食べる方は4割

厚生労働省が掲げる1日の野菜の目標摂取量は350gですが、同省が平成28年国民健康・栄養調査にて発表した成人1日の野菜摂取量の平均は276.5gと、日本人の野菜不足は深刻な問題となっております。また、朝食の欠食率も男性で15.4%、女性で10.7%と食事に関する課題は散見されます。

キューサイ株式会社(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:神戸 聡 <https://corporate.kyusai.co.jp/>)は、この度、8月31日「野菜の日」を機に、30代～40代女性1,231名の朝食での野菜摂取など実態調査を行いました。キューサイは今後も、ケール青汁を通して皆さまの健やかな食生活に寄与できるよう取り組んでまいります。

* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【**キューサイ調べ**】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果まとめ】

- 朝食の準備にあまり時間をかけたくない人が8割
- 最も食べているのは食パンなどの洋食系で50.3%
- 普段良く食べているもの1位「食パン」2位「ヨーグルト」3位「食パン以外のパン」
- 朝食で野菜(サラダなど)を食べている人は40.0%
- 朝食で飲用「野菜系ジュース」28.6%、「果物系ジュース」25.1%、「スムージー」18.6%、「青汁」11.4%

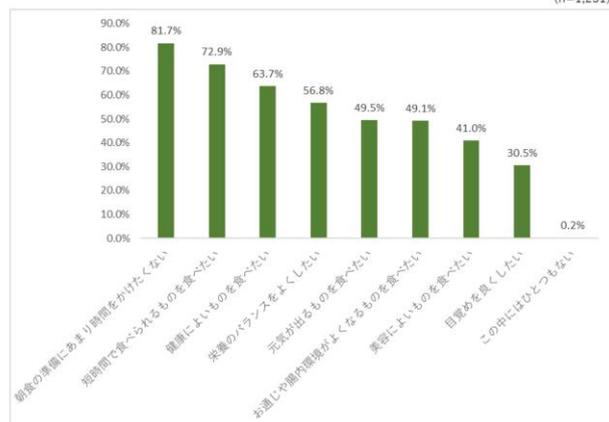
《調査概要》

- | | |
|--------------------------|---------------------------|
| • 調査対象:30代～40代女性 | • 調査対象:30代～40代女性 |
| • サンプル数:1,231名 | • サンプル数:20名(1,231名の中から選出) |
| • 実施期間:2018年5月10日～5月17日 | • 実施期間:2018年6月2日～6月3日 |
| • 調査方法:インターネットリサーチ | • 調査方法:座談会 |
| • 調査エリア:東京都、神奈川県、埼玉県、千葉県 | • 調査エリア:東京都、神奈川県、千葉県 |

1. 栄養のバランスを良くしたい人は5割以上の一方で、準備にあまり時間をかけたくない人が8割以上

朝食で重要視している点を聞いたところ、「健康によいものを食べたい」63.7%、「栄養のバランスをよくしたい」56.8%と体のことを考えて朝食を摂りたいという方が半数以上でした。その一方で、「準備にあまり時間をかけたくない」81.7%、「短時間で食べられるものを食べたい」72.9%と忙しい朝の食事への悩みがうかがえました。

【グラフ1】あなたは朝食について、どんなことを心がけていますか。(複数回答)
(n=1,231)



II. 最もよく食べている朝食のジャンルは「食パンなどの洋食」

最もよく食べている朝食のジャンル(単一回答)としては「食パンなどの洋食」50.3%、「ごはん、お味噌汁などの和食系」29.8%、「コーンフレークやグラノーラなどのシリアル系」14.5%と洋食派が多く、「朝は時間がない(ギリギリまで寝たい)」や「本当は手をかけた和食がいいと思うが時間がないのでそこまでできない」という回答が寄せられました。和食派は「朝食しか家族全員が揃わないから力を入れて作る」「家族の体のことを第一に考えて、栄養バランスを考えたメニューにしたい」など家族のことを考えて和食にしているという意見が見られました。

III. 野菜(サラダなど)を食べているのは 40.0%と全体の半分以下

普段朝食で食べているものは「食パン」73.8%、「ヨーグルト」69.2%、「食パン以外のパン」63.0%という結果に。野菜(サラダなど)を食べている人は 40.0%で朝から積極的に野菜を摂る人は全体の半分以下であることが判明しました。また、「野菜系ジュース」28.6%、「果物系ジュース」25.1%、「スムージー」18.6%、「青汁」11.4%と普段の朝食で飲料として野菜や果物を補っている人もいました。現状の朝食における不満点として「栄養バランスが摂れていない」「子どもや夫のために本当はもっと手をかけてあげたいが時間がない」「家族揃って食べる機会がない(子どもと自分だけ、夫は別)」などが意見としてあがっていました。

【グラフ2】あなたが普段朝食で良く食べているものをお答えください。(複数回答) (n=1,231)

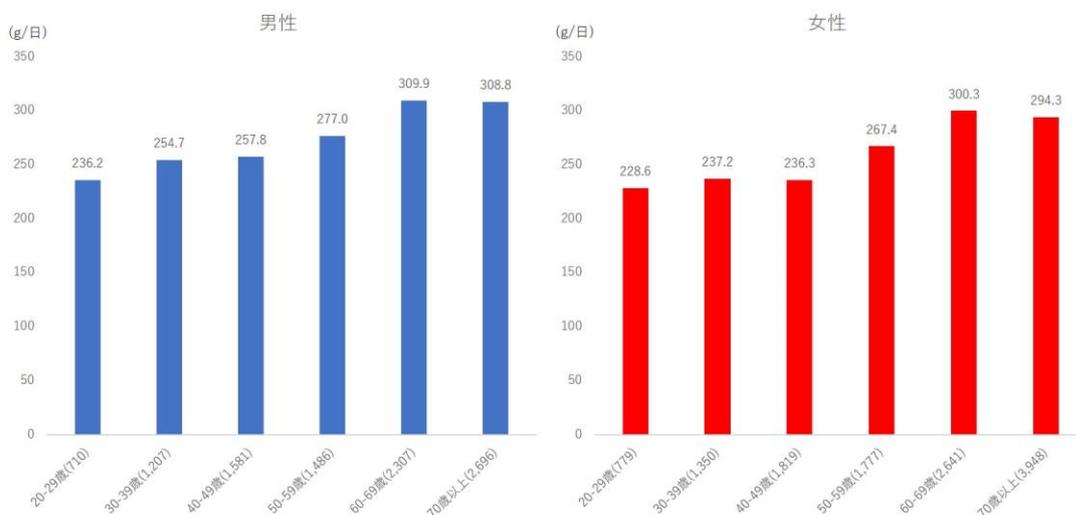


【管理栄養士コメント】

厚生労働省の調査では、野菜摂取量の平均値が成人の1日の目標量である350gを全ての世代でクリアできていません。ダイエットや朝食抜き、外食の増加などの食環境の変化は野菜不足の要因の一つとなっています。野菜には体内で作ることが難しく、健康を維持する栄養素であるビタミンやミネラルがたくさん含まれていますので、忙しい中でも食生活を少し見直して野菜を毎日補う工夫をしましょう。

キューサイ株式会社 今村弥生(管理栄養士)

野菜摂取量の平均値(20歳以上、性・年齢階級別、全国補正值)



出典：平成 28 年 国民健康・栄養調査結果の概要

～忙しい朝におすすめの簡単レシピ～



ケール青汁とヨーグルトシリアル

【材料(1人分)】

ケール青汁(粉末タイプ)7g
ヨーグルト 100g
フルーツグラノーラ 80g
はちみつ適量
お好みのトッピング

【作り方】

1. ケール青汁(粉末タイプ)とヨーグルトを混ぜ合わせます。
2. 皿にフルーツグラノーラとお好みのトッピングを盛り付けます。
3. 1を2の上に乗せ、はちみつをかけて完成です。

商品情報

商品名:ケール青汁(粉末タイプ)

内容量:420g(約30日分)

ケール青汁(粉末タイプ)の詳細はこちらから確認いただけます

<https://www.kyusai.co.jp/aojiru/>



キューサイ株式会社について

創業 :1965年10月

代表者 :代表取締役社長 神戸 聡

本社 :福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容:ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



尚、本プレスリリースは、福岡経済記者クラブにお届けしております。

本件のお問い合わせ先、商品画像のご依頼など

キューサイ株式会社 広報室

TEL:092-724-0179 FAX:092-724-3369 メールアドレス:koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索