



2012年3月21日

マルハニチロ食品が「子供の朝食と健康に関する調査」を2012年に実施
「手軽だから」「好きだから」の理由で小学生の朝食の主食1位は「パン」

93%の母親が「パン」を朝ごはんを選んでいきます

副菜が偏りがちなのでバランスよく食べる工夫が大切

株式会社マルハニチロ食品(本社/東京都江東区 代表/代表取締役社長坂井道郎)は、2012年1月、小学生の子供をもつ母親200人を対象に「朝食と子供の健康に関する調査」をインターネットで実施し、集計しました。その結果、**子供の朝食の主食には、ご飯よりもパンのほう**が選ばれていることがわかりました。

農林水産省と厚生労働省の共同により策定された「食事バランスガイド」のスポークスマンでもある管理栄養士の本多京子さんは、この結果を以下のように分析しています。「子どもの朝食の主食にパンが選ばれている背景には、以前と比べ、市販のパンのバリエーションが豊富になってきたことが考えられます。以前は食パンかロールパンが主流でしたが、今はクロワッサン、ベーグル、マフィンなど種類が豊富になり、選ぶ楽しさも増えました。それからもうひとつ、母親の生活時間の変化も理由として考えられます。



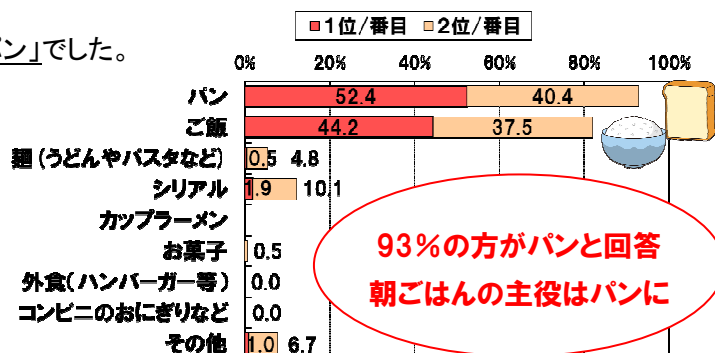
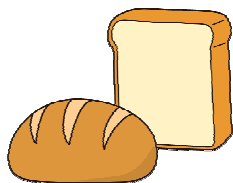
調査結果では“朝食にかかる時間を15分以内に抑えたい”“パンは手軽だから選んでいる”という母親が多く生活時間の中で朝食に時間をかけられない母親が増えているためと考えられます。**パンに合わせる副菜は、卵かハム、ヨーグルトなどバリエーションが少なくなりがちなのでバランスが大切**と問題点も指摘しています。

小学生のお子さんの朝食と健康について200人のお母さんに調査

- 調査内容:小学生の朝食と健康に関するアンケート調査
- 調査方法:WEB調査
- 調査時期:2012年1月対象:小学生の子供(第一子)をもつ首都圏在住の母親200名
(小学校高学年男女の母親各50名、小学校低学年男女の母親各50名、合計200名)
- 質問事項監修:管理栄養士 本多京子先生

Q. 子供の朝食の主食は何ですか？(主食にする回数が多い順に、1位と2位の食品を選んでください)

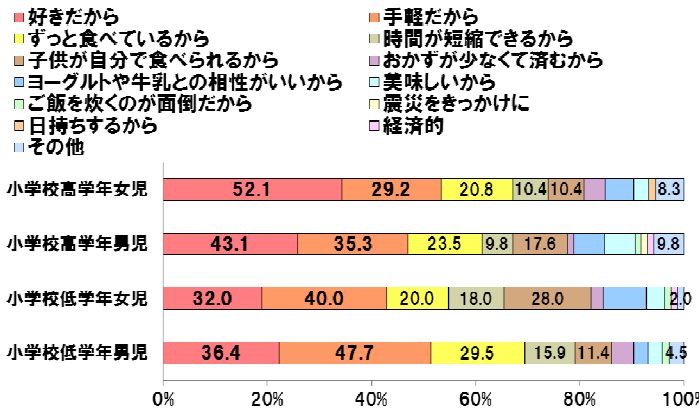
主食にする回数が一番多い1位の食品は「パン」でした。
約半数(52.4%)の母親が「パン」を1位に選んでいます。



Q. 朝食にパンを選んでいる理由は何ですか？

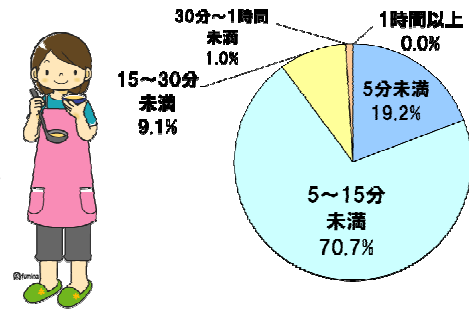
パンを選んでいる理由の1位は「好きだから」。2位は「手軽だから」。「好きだから」は子供の目で、「手軽だから」は母親目線でパンを選んでいることがわかります。

学齢ごとに、パンを選んでいる理由をまとめると、小学校低学年(1～2年生)の1位は「手軽だから」、小学校高学年(5～6年生)の1位は「好きだから」。高学年になるにしたがい、「好きだから」という理由でパンを選んでいる人が多くなることがわかります。「ご飯を炊くのが面倒」と答えた人はほとんどいませんでした。



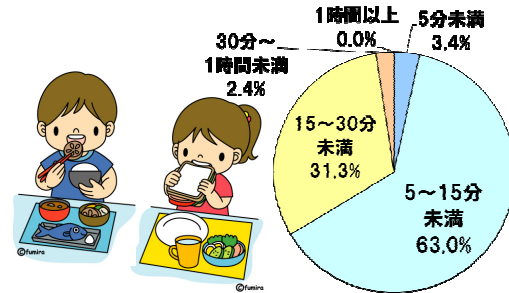
Q. 子供の朝食をつくる時間(調理時間)はどのくらいが理想ですか？

90%の母親が「15分以内で朝食を作りたい」と思っています。朝食づくりに使う時間は短いのが理想で、できるだけ朝食はササッと作りたいという意向がありました。



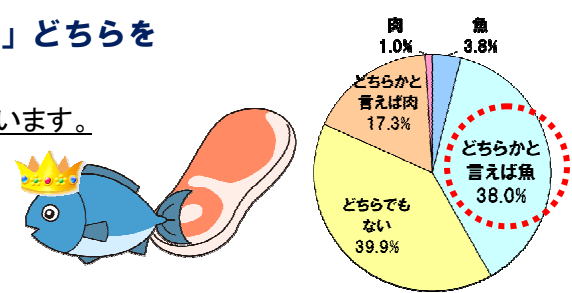
Q. 朝食を、子供は何分くらいかけて食べますか？

約65%の小学生が、15分以内で朝食をすましています。15～30分未満と答えたのは、小学生低学年(女子)が48%に対して高学年(男児)は19.2%。低学年の子に比べて高学年の子は、より食事の時間が短いことがわかります。



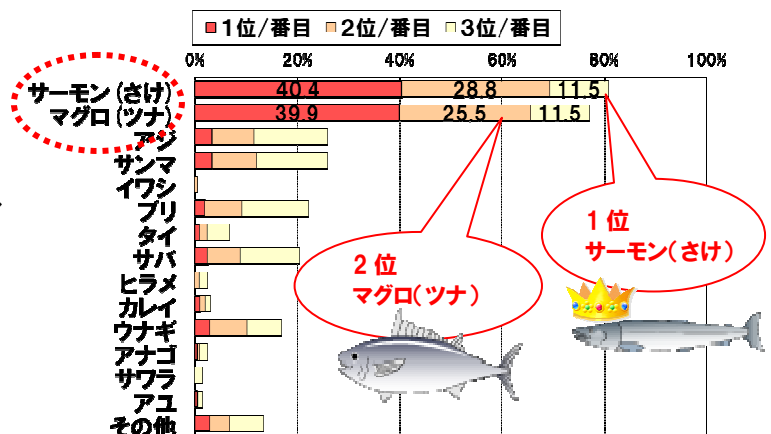
Q. 子供の健康を考えて、朝食には「魚」と「肉」どちらを摂らせたいですか？

40%をこえる母親が、朝食には「魚」を食べさせたいと思っています。



Q. 自分の子供の好きな魚を上位3つまでお選びください。

子供が好きな魚は、圧倒的に「サーモン(さけ)」と「マグロ(ツナ)」でした。3位以降は、アジ、サンマ、ブリ、サバと青みの魚が続きます。



「子供の成長にとってよい朝ごはんは パンの食べ方について」

管理栄養士の本多京子先生からのアドバイスを頂きました。



本多京子先生

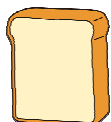
管理栄養士。医学博士。実践女子大学家政学部食物学科卒業。早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。2007年4月に策定された国民運動「新健康フロンティア戦略」の健康大使。現在、NPO 日本食育協会ならびに日本食育学会理事。



1日のリズムを作るために大切な「朝食」。

子供にも大人にも必要だから、家族みんなで食べましょう。

「朝食は身体のリズムを整えるためにも大切なことだということです。そして、子供だけでなく、もちろん大人にとっても朝食は重要です。できるだけ一緒に食べるようにして欲しいと思います。」



朝のパン食は、「手軽でおいしく」食べられることで「毎日朝食を食べる習慣づけ」ができます。

「毎日朝食を食べる習慣を子供のうちからつけておくことが必要です。高学年になったら、週末などを利用して朝ごはんを子供に作らせてみるのもよいと思います」



お母さんが朝、子供に食べさせたい「魚」には、DHAなど、子供の心と体の成長に必要な栄養素が豊富に含まれています

「パンだけでは、どうしても必要な栄養素が足りません。『手軽に』取り入れられる副菜などをプラスするようにしましょう。

朝食には、肉よりも魚を食べさせたいというお母さんが多いようです。魚には成長期に必要な脂肪酸であるDHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含まれています。DHAは、オメガ3系脂肪酸です。パンに魚というイメージがわきにくいようですが、子供が好きなツナやサーモンを、ハムやソーセージ、卵などの替わり」に取り入れることで副菜にバリエーションがでます」



朝は、手軽に美味しく栄養が摂れる、パンと魚を食べる「朝ごパン」がおすすめです。魚は加工品を上手に利用しましょう。

「魚が食べたいけれど朝から魚を焼いたりするのは、忙しいお母さんにとっては負担になることもあるので、缶詰やレトルトなど手軽な魚の加工品を上手に利用しましょう。また、朝にパンと魚の加工品を食べるときは野菜や果物を加えると栄養バランスがとてよくなります。カップスープに冷凍野菜を入れたものやヨーグルトなど手軽な一品も加えてください。」

◆取材など、報道各位からのお問い合わせ先
広報代行/J&T プランニング
〒150-0021 渋谷区恵比寿西 1-10-6
恵比寿ツインズ 302
TEL:03-5784-3739 FAX:03-3770-2188

◆商品に関するお問い合わせ先
マルハニチロ お客様相談室 フリーダイヤル
Tel 0120-040826
<http://www.food.maruha-nichiro.co.jp/>