



2024年10月7日

## 10月11日は「とってもいい朝食の日」

【子育て朝食 実態調査】

**平日、子どもの朝食が大変だと感じるママ 約8割**  
**朝食メニュー「パンだけ」週2日以上 約6割にも**  
**ドタバタ朝食 負担軽減のコツは「意欲・手軽・会話」にあり！**

雪印メグミルク株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：佐藤 雅俊）は、全国の3歳～小学校低学年の子をもつ母親800名を対象に、子育て朝食に関する調査を実施しました。

本リリース末尾には、ドタバタ朝食を救う3か条や、「出だけ朝食メニュー」をご紹介します。脳科学者 瀧靖之（たき・やすゆき）氏や、管理栄養士 古谷彰子（ふるたに・あきこ）氏へのご取材機会も用意しておりますので、ぜひご覧ください。

### 調査結果総括

今回の調査では、8割近く（78.9%）が平日の子育て朝食を負担に感じていました。負担の内容をみると、「忙しく準備する時間が十分でない」（45.5%）が1位でしたが、2位「子どもが朝食を食べるのに時間がかかる」（43.1%）、3位「子どもが集中して食べてくれない」（41.4%）と、子どもの意欲に関わる項目が上位にランクインしていました。

また、「満足のいく品数を用意することが難しい」と回答した人が約9割（89.3%）にのぼり、朝食メニューが「パンだけ」の日が週2日以上以上の家庭が約6割（59.5%）にのぼることが明らかとなりました。

「パンだけ」朝食に対しては、8割近く（77.6%）が「栄養に偏りがある」というイメージをもつことも分かり、忙しさの中で理想と現実にギャップがある様子も伺えます。

食事中の会話についても、平日子どもと笑顔で会話する時間5分未満が8割近く（77.5%）、子どももっと会話したいと思うと回答した人は7割近く（68.0%）で、子育て家庭の多くが子育て朝食に悩みがあることが分かる結果となりました。

### 調査結果サマリー

- 平日の子育て朝食に対し、大変だと感じるママが8割近くに  
大変だと感じる内容 1位「忙しく準備する時間が十分でないこと」（45.5%）、2位「子どもが朝食を食べるのに時間がかかる」（43.1%）、3位「子どもが集中して食べてくれない」（41.4%）  
⇒2位と3位に、子どもの意欲や集中力に関する悩みがランクイン
- 平日の朝食に、「満足のいく品数を用意することは難しい」と感じる 約9割！
- 平日、子どもの朝食メニュー「パンだけ」の日の割合  
週2日以上 約6割、週3日以上 約5割、平日ほぼ毎日 2割超え！
- 一方、朝食メニュー「パンだけ」に対してのイメージ「栄養が偏っている」約8割に
- 一週間の子どもの朝食のうち、バランスのよい朝食を意識して実行「全くできていない」4割以上に
- 子どもが朝食を食べている間、笑顔で会話する時間 5分未満 約8割
- 子どもが朝食を食べている間、もっと会話したいと思う 7割近く

●平日の朝、子どもを「早くしなさい」とせかさす回数（1日あたり）

1回以上 9割（89.5%）、3回以上 6割（59.4%）、5回以上（34.1%）、15回以上（11.1%）に

## 調査概要

[調査期間] 2024年8月

[調査方法] インターネット調査

[調査対象] ・全国の20～50代の女性、800名

・3歳～小学校低学年の子どもをもつ母親

・普段自宅で朝食を用意している方

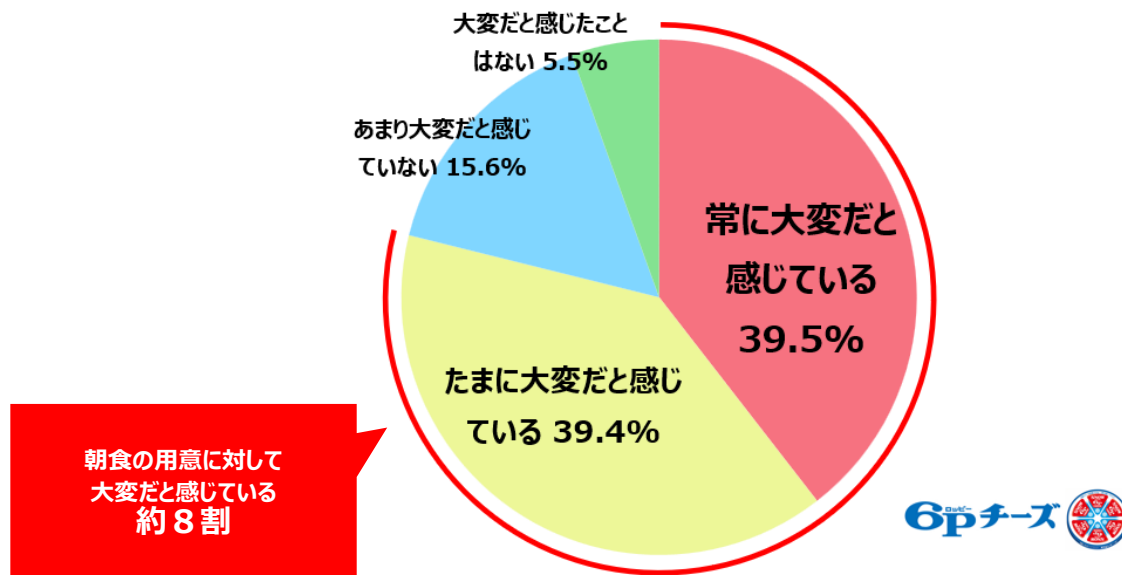
## 調査結果

### ■ 8割近くの人が子どもの朝食の用意に対して大変だと感じている！

常に大変だと感じている（39.5%）、たまに大変だと感じている（39.4%）という結果から、

約8割（78.9%）の家庭が朝食に悩みを抱えていることが明らかになりました。

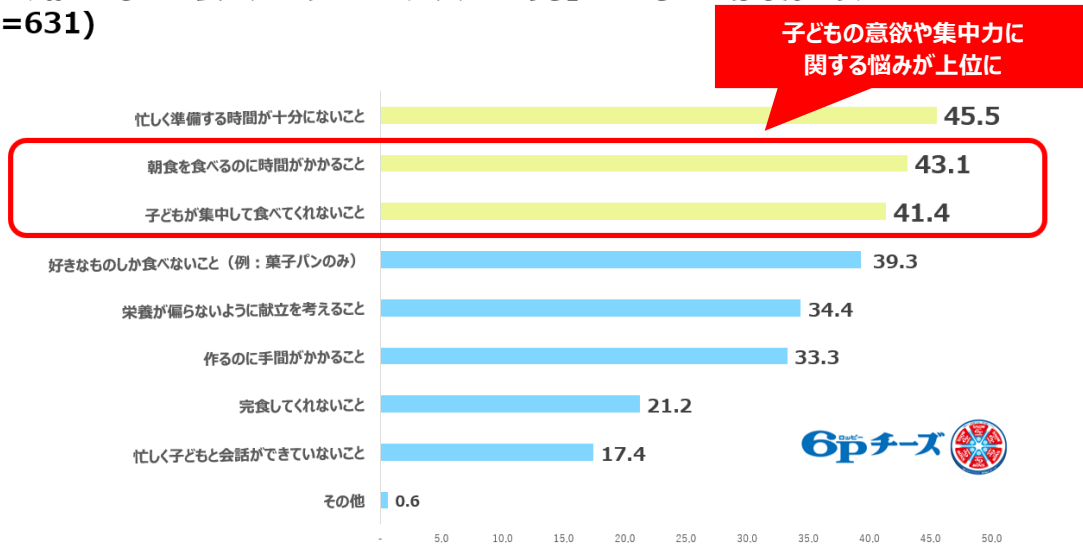
平日、お子さまの朝食の用意に対して、大変だと感じることはありますか。  
(n=800)



■ 子どもの朝食の用意に対して大変だと感じている理由に、意欲や集中力に関する悩みが上位！

1 位「忙しく準備する時間が十分でない」（45.5%）、2 位「子どもが朝食を食べるのに時間がかかる」（43.1%）、3 位「子どもが集中して食べてくれない」（41.4%）という結果になり、意欲や集中力に関する悩みが目立ちました。

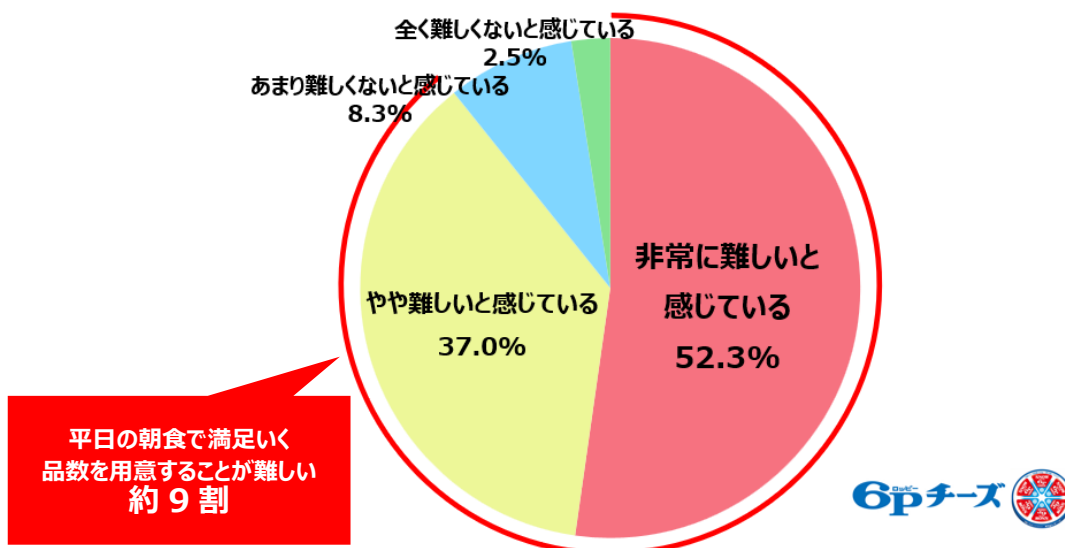
平日、お子さまの朝食の用意に対して、「大変である」と感じる内容はなんですか。  
(n=631)



■ 平日の朝食に、「満足いく品数を用意することは難しい」と感じる人 約 9 割！

非常に難しい (52.3%)、やや難しいと感じている (37.0%) という結果になり、朝食の準備にハードルを感じている人が 89.3%と 9 割近くにのぼることが明らかとなりました。

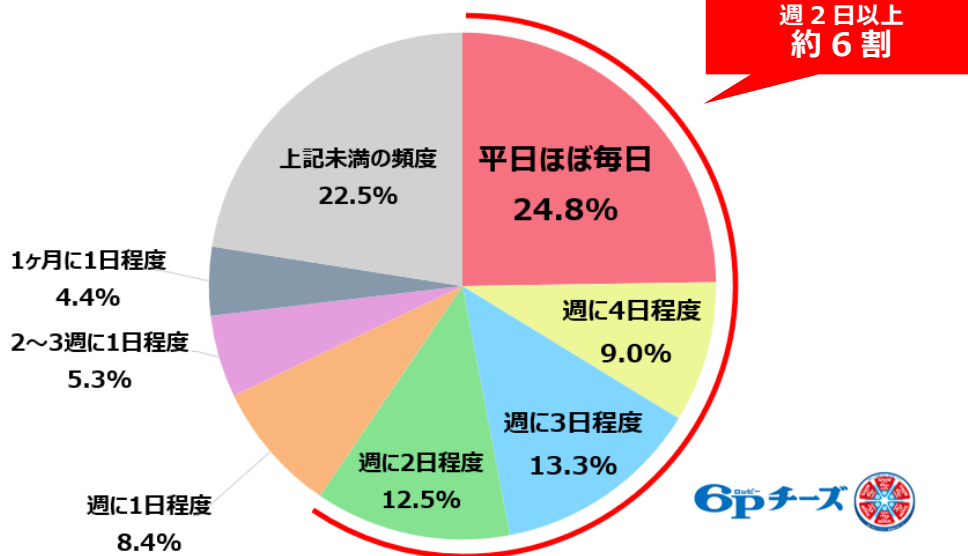
平日の朝食に、「満足いく品数を用意することは難しい」と感じていますか。  
(n=800)



■ 平日、子どもの朝食メニュー「パンだけ」という日が週に2日以上ある家庭 約6割！

週2日以上 約6割（59.5%）、週3日以上 約5割（47.0%）という結果になり、  
平日はほぼ毎日パンだけを出しているご家庭は2割を超える（24.8%）ことがわかりました。

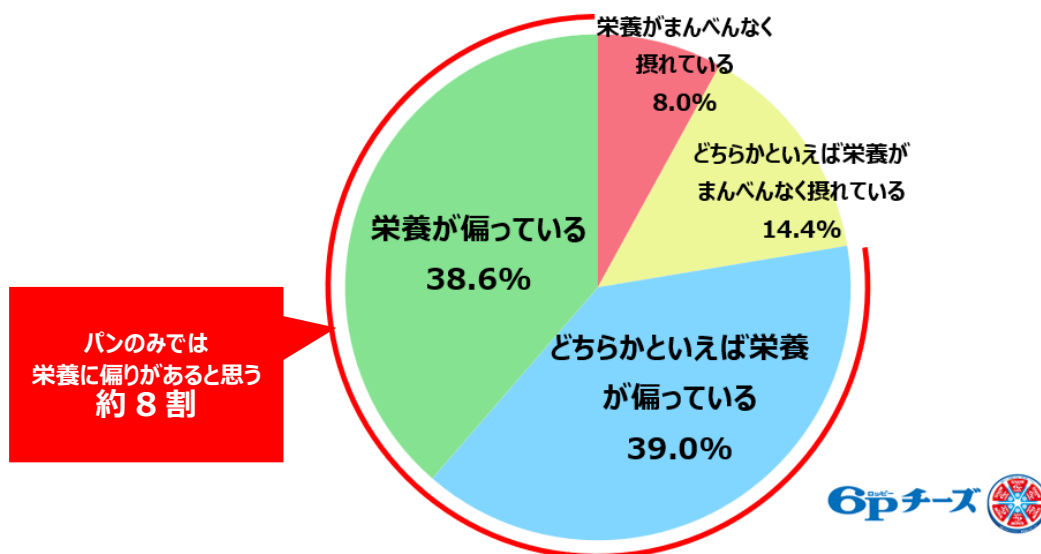
平日、お子さまの朝食が「パン」だけの日はどのくらいありますか。  
 (n=800)



■ 「パンだけ」朝食に対するイメージは「栄養に偏りがある」と答えた人が8割近く

調査結果からは、「どちらかといえば栄養が偏っている」（39.0%）と「栄養が偏っている」（38.6%）を合わせると、  
全体の77.6%、約8割の方が「パンだけ」の朝食に栄養の偏りを感じていることがわかりました。  
 多くの方が忙しい日々の中で、理想的な朝食と現実の間にギャップを感じている様子が見受けられます。

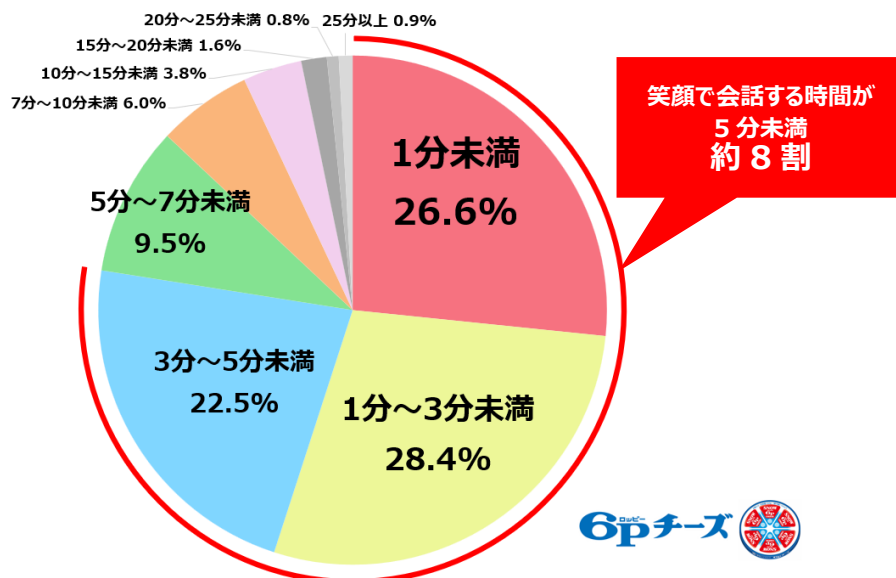
お子さまの朝食に「パンのみ」出すことにどのようなイメージがありますか。  
 (n=800)



■ 平日、子どもが朝食を食べている間、笑顔で会話する時間は5分未満が約8割

平日、子どもが朝食を食べている間に笑顔で会話する時間が「5分未満」である家庭が約8割（77.5%）にのぼりました。内訳をみると、「1分未満」（26.6%）、「1～3分未満」（28.4%）、「3～5分未満」（22.5%）です。5分未満の家庭が全体の77.5%を占めており、忙しい朝に親子でコミュニケーションをとる時間が限られていることが明らかとなりました。

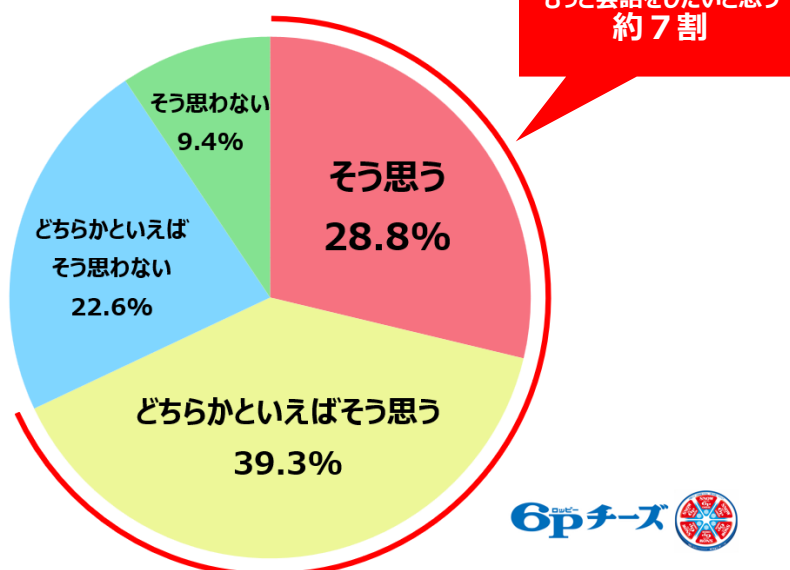
平日、お子さまが朝食を食べている間に、笑顔で会話する時間はどのくらいありますか。  
(n=800)



■ 平日、子どもが朝食を食べている間、もっと会話したいと回答した人は7割近くに

「そう思う」と答えた人（28.8%）、「どちらかといえばそう思う」（39.3%）、合わせて68.0% 約7割が、親子での会話をもっと増やしたいと感じていることがわかりました。

平日、お子さまが朝食を食べている間、もっと会話したいと思いますか。  
(n=800)



■ 平日の朝、9割の家庭が子どもを1回以上せかしており、1割が「早くしなさい」15回以上も

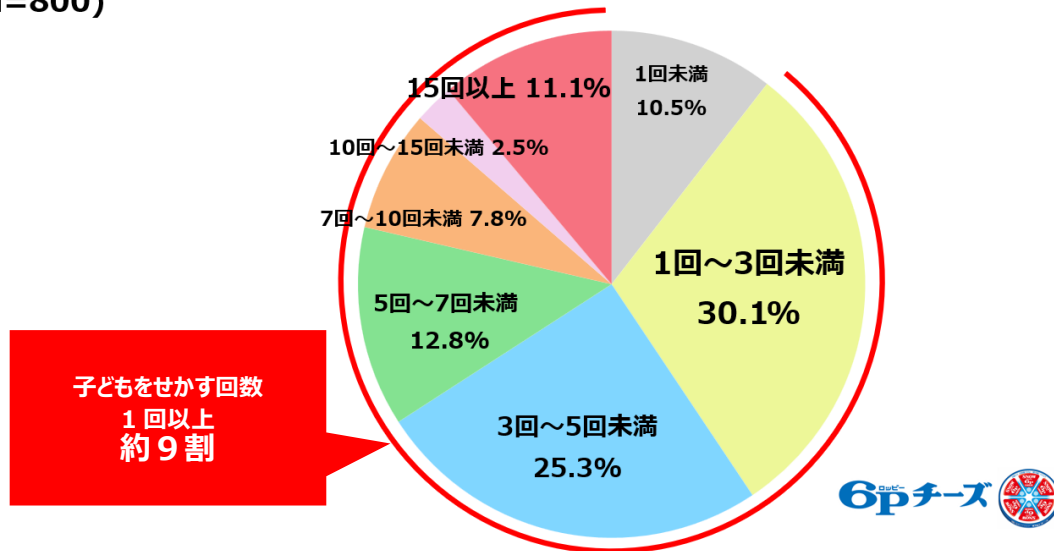
平日の朝、9割近くの家庭で子どもに対して1回以上「早くしなさい」とせかしていることがわかりました。

具体的には、「1回以上」(89.5%)、「3回以上」(59.4%)、「5回以上」(34.1%)という結果になっており、「15回以上」「早くしなさい」と声をかける家庭も11.1%にのびりました。

平日の朝、お子さまを「早くしなさい」等とせかすことはどのくらいありますか。

※1日あたりの平均でお考えください。

(n=800)



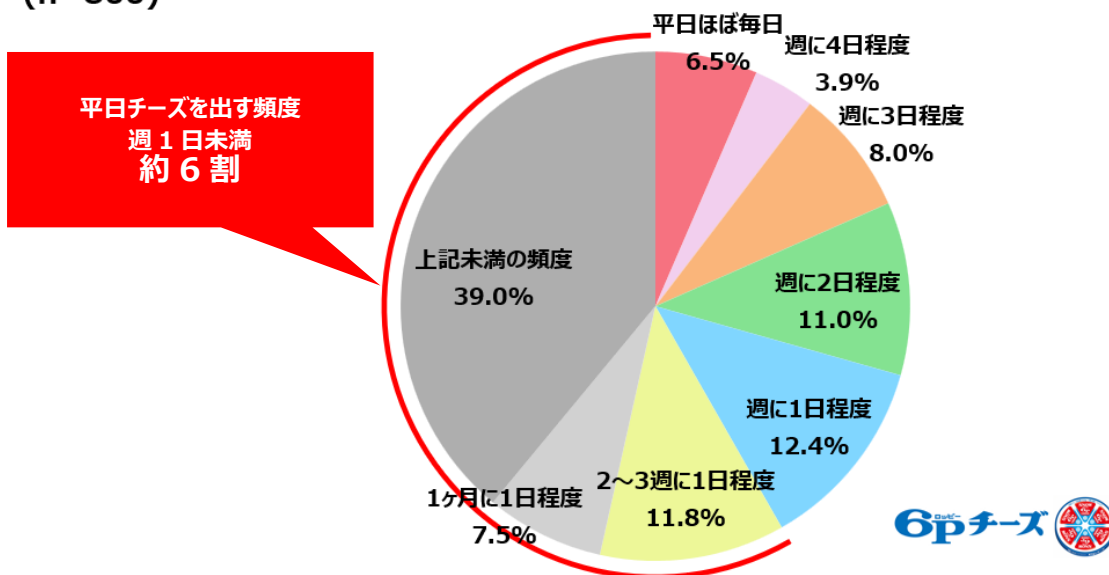
■ 平日の朝、朝食にチーズを出す頻度 週1日未満が6割

平日の朝、朝食にチーズを出す頻度について調査したところ、「2～3週に1回程度」(11.8%)、「1ヶ月に1回程度」(7.5%)、「それ以下の頻度」(39.0%)という結果となりました。

全体で約6割(58.3%)の家庭が、チーズを朝食に出す頻度が週1日未満ということがわかりました。

平日の朝、お子さまに朝食として「チーズ」を出す頻度はどのくらいですか。

(n=800)



## 意欲・手軽・会話がポイント！親子のドタバタ朝食を救う3か条

雪印メグミルク「6 Pチーズ」ブランドでは、今回の調査で明らかになった、多くの家庭が抱える平日の朝食に関する悩みを解決するため、脳科学者の瀧靖之氏と管理栄養士の古谷彰子氏の監修のもと、「親子のドタバタ朝食を救う3か条」を制定しました。平日の朝食時間に、子どもに役割を与えて意欲を引き出すポイントを取り入れてみませんか。

**親子のドタバタ朝食を救う3か条**

- ① 子どものやる気を引き出そう**  
準備に役割を与え、食べたくなる食材を用意することで食事への意欲を高めよう
- ② 朝食の準備は手軽にしよう**  
忙しい朝は出すだけ食材で手軽に栄養バランスを整えよう
- ③ たくさん会話を、笑顔を増やそう**  
色や形、分けて食べる共食をきっかけに、言葉を交わそう

監修 [脳科学者] 瀧靖之 [管理栄養士] 古谷彰子

## 忙しい朝はラクしてOK！管理栄養士監修“出すだけ朝食”「パチト」

今回の調査で、平日の朝に栄養バランスを考えるのが難しく、パンだけの朝食になってしまう家庭が多い傾向にあることが明らかになりました。出すだけで手軽に食べられる「パチト」は、炭水化物・たんぱく質・脂質の3大栄養素のバランスが整っている簡単メニューです。平日の忙しい朝でも、「パンだけ」の朝ごはん、手軽にたんぱく質の摂れるチーズや、トマトをプラスしてみてもいいでしょうか。

忙しい朝は、「手軽」な出すだけ朝食でOK!

- パン** 炭水化物
- チーズ** たんぱく質、脂質、カルシウム
- トマト** ビタミンA・C、カリウム、食物繊維

**3色食品群の分類**

体をつくる **チーズ**

体の調子を整える **トマト**

エネルギーになる **パン**

### **【脳科学者】 瀧 靖之（たき・やすゆき）氏**



東北大学加齢医学研究所教授  
東北大学スマート・エイジング学際重点研究センター センター長  
医師 医学博士  
株式会社 CogSmart 代表取締役

#### お話しできること

- ・子どもに役割を与えることの重要性ともたらす効果
- ・子どもの意欲を引き出すためのポイントについて
- ・親子のコミュニケーションが子どもに与える影響について
- ・子どもの脳の発達と生活習慣の関係性について

### **【管理栄養士】 古谷 彰子（ふるたに・あきこ）氏**



管理栄養士  
愛国学園短期大学非常勤講師、博士（理学）  
早稲田大学ナノ・ライフ創新研究機構招聘研究員  
アスリートフードマイスター認定講師、発酵料理士協会特別講師

#### お話しできること

- ・時間栄養学の観点から考える、朝食に摂取すべき栄養素について
- ・忙しいママにおすすめな簡単朝食メニュー
- ・朝食から始める、早寝早起きを習慣化するためのコツ
- ・古谷先生が実践している体内時計調節のコツや、朝ごはんレシピ



## 平日のドタバタ朝食にはスターターになる「6Pチーズ」



- 商品名 6Pチーズ
- 内容量 102g (6個入り)
- 価格 437円 (税別)

### 愛されて70周年 国内売上 No.1! ※ 変わらぬ人気のロングセラーチーズ!

※インテージ SRI+ チーズ市場 2023年4月~2024年3月 累計販売金額



雪印メグミルク 6Pチーズ : <https://www.snow6p.jp/>

## 会社概要

雪印メグミルク株式会社は、「未来は、ミルクの中にある。」をコーポレートスローガンに掲げ、プロセスチーズやナチュラルチーズをはじめとした乳製品事業、牛乳やヨーグルトなどの市乳事業、ニュートリション事業、飼料・種苗事業を展開しております。1954年から製造・販売されている、国内売上 No.1※を誇る「6Pチーズ」は、今年70周年を迎え、長きに渡り、親から子へ受け継がれる日本のチーズとして親しまれています。

※インテージ SRI+ チーズ市場 2023年4月~2024年3月 累計販売金額

ホームページ : <https://www.meg-snow.com/>

未来は、ミルクの中にある。



雪印メグミルク

### 【本件に関するお問い合わせ先】

雪印メグミルク「6Pチーズ」PR事務局 (ビルコム株式会社内) : 竹内・丸尾      MAIL : 6pcheese@bil.jp  
TEL : 03-5413-2411      MOBIL : 070-3111-1905 (竹内) 070-3312-8473 (丸尾)      FAX : 03-5413-2412