



## 【雪印メグミルク「子どもの間食」に関する調査を実施】

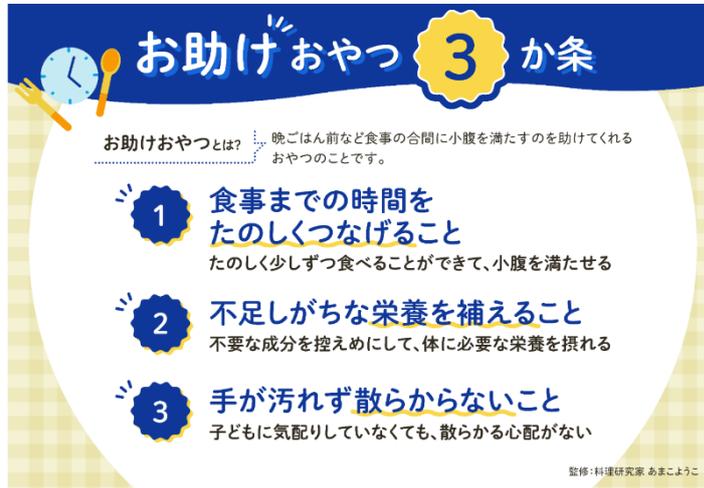
5割以上の働くママが  
「平日の帰宅後、子どもが晩ごはんを待てない」問題を経験！  
～料理研究家のあまこ ようこ氏監修、『お助けおやつ3か条』を制定～

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、子どもがいる働く女性 1,035 名を対象に調査を行い、晩ごはん前の子どもの間食習慣に悩みや問題を感じている働くママが多いことがわかりました。

今回の調査で明らかになった、働くママが抱える悩みを解決するために、料理研究家のあまこ ようこ氏の監修のもと、『お助けおやつ3か条』を制定いたしました。

### ■あまこ ようこ氏監修 『お助けおやつ3か条』

「お助けおやつ」とは晩ごはん前など食事の合間に小腹を満たすのを助けてくれるおやつのことです。



### あまこ ようこ氏

料理研究家・フードコーディネーター

大阪あべの辻調理師専門学校卒業後、洋菓子店、レストラン勤務や料理家のアシスタントを経て独立。美味しく、楽しく、華やかにをモットーにさまざまな料理を発信し、TV番組、雑誌、広告、イベント等で活躍。著書も多数。2児の母。

### ◆『お助けおやつ』におすすめの「雪印北海道100 さけるチーズ」

「雪印北海道100 さけるチーズ」は、1980年に発売されて以来、繊維状にさける物性とシコシコ・キュッキュという独特の食感で人気をいただいています。好みの太さにさいて、サラダやおつまみ、おやつなど様々なシーンで楽しめる優しい味わいは、お子様をはじめ家族全員が楽しめるチーズです。

ブランドサイト：<https://www.meg-snow.com/hokkaido100/sakerucheese/>



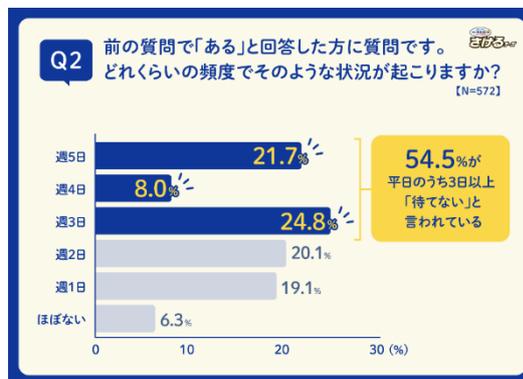
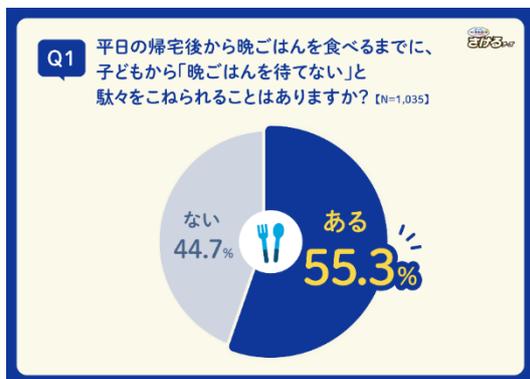
### ■調査結果のハイライト

1. 働くママの5割以上が平日の帰宅後、子どもが晩ごはんを待てないという問題を経験
2. 間食を与えて後悔した理由の8割以上が「晩ごはんを残されたから」と回答
3. 働くママの6割以上が「晩ごはん前に子どもに間食をあげる習慣を変えたい」と回答
4. 子どもが晩ごはんを待てないときに実際に与えたことがある食べ物と、与えてもいいと思う食べ物にはギャップがあることが判明

## ■調査結果詳細

### 1. 働くママの5割以上が平日の帰宅後、子どもが晩ごはんを待てない問題を体験

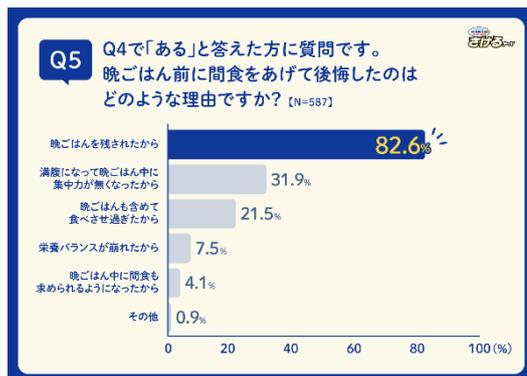
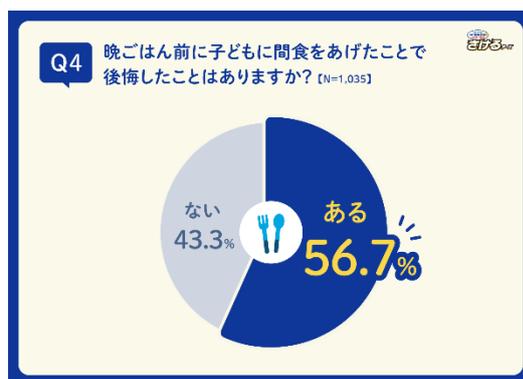
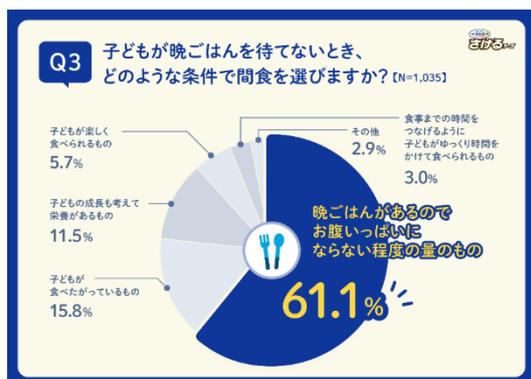
平日の帰宅後から晩ごはんを食べるまでに、子どもから「晩ごはんを待てない」と駄々をこねられることがあると回答した人は55.3%にのびました。頻度は、週5日が21.7%、週4日が8.0%、週3日が24.8%と、平日のうち3日以上で起こると回答した人はトータル54.5%にのびることからも、働くママの日常の中でよく起こりがちな出来事であるということがうかがえます。



### 2. 間食を与えて後悔した理由の8割以上が「晩ごはんを残されたから」と回答

「子どもが晩ごはんを待てないとき、どのような条件で間食を選びますか？」という問いに対して、最も多かった回答は「晩ごはんがあるのでお腹いっぱいにならない程度の量のもの」で61.1%を占めました。

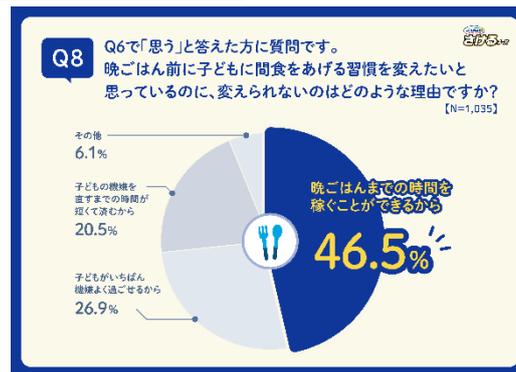
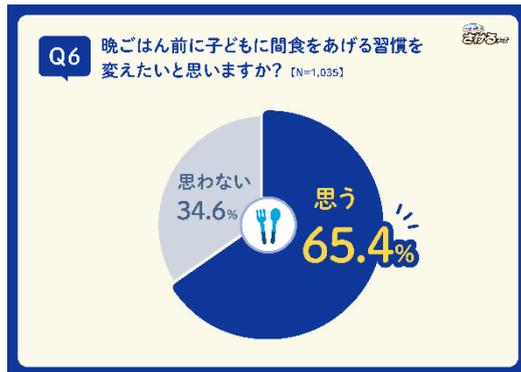
しかし、「晩ごはん前に子どもに間食をあげたことで後悔したことがありますか？」という問いに「ある」と回答した人は56.7%にのび、その理由として「晩ごはんを残されたから」(82.6%)が最も多く挙げられました。この結果から、晩ごはんに影響しない程度に空腹感を満たせるものを与えようとしているものの、子どもが晩ごはんを残すという悩みが見えてきました。



### 3. 働くママの6割以上が「晩ごはん前に子どもに間食をあげる習慣を変えたい」と回答

「晩ごはん前に子どもに間食をあげる習慣を変えたいと思いますか?」という問いに対して、6割以上の人が「はい」と回答しており、主な理由としては「晩ごはんに影響があるから」(59.5%)、「脂質・糖分を摂りすぎてしまうから」(14.2%)、「毎日、間食をねだられてしまうから」(8.7%)が挙げられました。

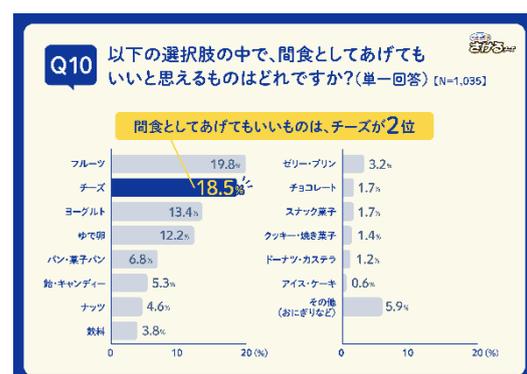
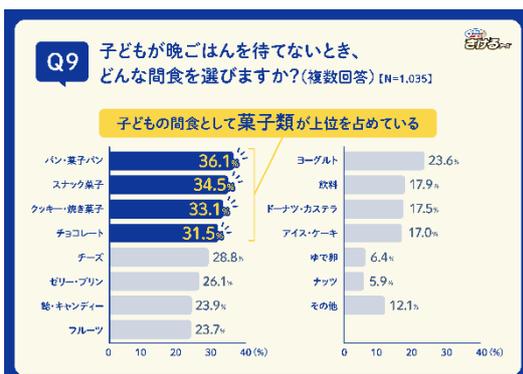
また、晩ごはん前に子どもに間食をあげる習慣を変えたいと思っているのに変えられない理由として「晩ごはんまでの時間を稼ぐことができるから」を選んだ人が最も多く、約半数を占めました。その他の理由として、「子どもがいちばん機嫌よく過ごせるから(26.9%)」、「子どもの機嫌を直すまでの時間が短くて済むから(20.5%)」などが挙げられました。



この結果から、間食には空腹を満たす役割だけでなく、晩ごはんの用意の時間を捻出する役割や子どもの機嫌をとる役割があることがうかがえます。

### 4. 子どもが晩ごはんを待てないときに実際に与えたことがある食べ物と、与えてもいいと思う食べ物にはギャップがあることが判明

実際に晩ごはんの前に間食として与えたことがある食べ物としては、「パン・菓子パン(36.1%)」や「スナック菓子(34.5%)」、「クッキー・焼き菓子(33.1%)」、「チョコレート(31.5%)」が上位に挙げられました。その一方で、同じ選択肢の中から最も間食として与えてもいいと思える食べ物を聞くと、TOP3はフルーツ(19.8%)、チーズ(18.5%)、ヨーグルト(13.4%)でした。実際に与えている食べ物と、与えてもいいと思える食べ物には、ギャップがあることがわかりました。



## ■調査概要

【調査名】 晩ごはん前の間食習慣に関する調査

【調査期間】 2024年11月6日～11月8日

【調査方法】 インターネット調査

【調査人数】 1,035名

【対象者】 全国30代～50代の子どもがいる女性有職者

※本調査内容をご利用の際には、出典元として『雪印メグミルク調べ』と必ず記載いただくようお願いいたします。

## ■本件に関するお問い合わせ先

雪印メグミルク「雪印北海道100 さけるチーズ」PR事務局:山元

TEL:03-5413-2411 mail:[sakerucheese@bil.jp](mailto:sakerucheese@bil.jp)