

報道関係各位

2018 年 6 月 28 日  
株式会社ファナティック

20～30 代の一人暮らしの半数近くが「朝食習慣がない」という結果  
会社で朝食を提供して朝食習慣をつくり、朝からイキイキ！  
労働生産性向上をめざす先進的な企業の取り組みを応援します

株式会社ファナティック（本社：東京都千代田区、代表取締役 内 義弘）は、この度、朝食に関する WEB 調査を実施しました。

【調査にいたる背景】

「働き方改革」が叫ばれ、労働生産性を向上させることが今後の重要な経営テーマとなっています。時差通勤や朝活など、朝の時間の使い方を見直すことで、労働生産性の向上を図るという事例も少しずつ増えてきました。企業としても朝食を提供することで、朝活を応援していこうという先進的な取り組みを行っている企業もあります。

農林水産省の HP (<http://www.maff.go.jp/j/seisan/kakou/mezamasai/about/about.html>) では、朝ごはんを抜くと、脳の唯一のエネルギー源であるブドウ糖が不足して集中力や記憶力の低下などに繋がるとあり、朝食の重要性が説かれています。

そこで、朝食の実態調査を実施して、朝食をとる習慣のあるなしによってどのような差異があるか、また、朝食習慣を作るために企業の朝食の提供は効果があるのかについて明らかにするために、今回下記のような調査を実施いたしました。

【調査概要】

調査期間：2018 年 4 月 16 日（月）～4 月 20 日（金）

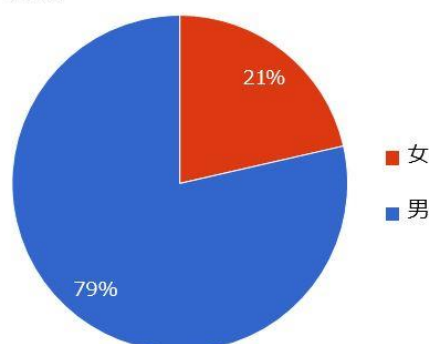
調査手法：サービス業および製造業に従事する 2 社の従業員を対象に

「朝食」に関する WEB アンケートを実施

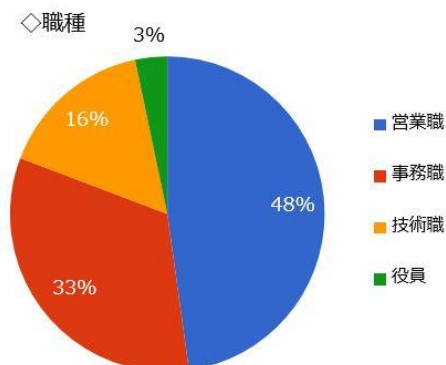
有効回答：182 名

基本属性（182 件の回答）

◇性別



◇職種



◇年代

20 代	56 人
30 代	51 人
40 代	41 人
50 代以上	34 人

◇同居家族の有無

同居家族有り	117 人
一人暮らし	65 人

### 【調査トピックス】

※朝食を「とっていない」「週1~3日とっている」人を「朝食をとる習慣がない群」、朝食を「週4~5日」および「毎日とっている」人を「朝食をとる習慣がある群」とする。

#### ◆朝食をとる習慣がない人はどのような人？

182名の回答のうち、「朝食をとる習慣がない群」は全体の30%である。また、20~30代の一人暮らしの人で朝食をとる習慣がない人は、20~30代の一人暮らしの半数近くに上る。参照①②

#### ◆朝食の習慣と他の生活習慣との関係について

朝食をとる習慣がある群とない群とでは、異なる点が多くある。

まず、「朝食をとる習慣がない群」は昼食や夕食のバランスも悪い場合が多い。また、「朝食をとる習慣がない群」は、夜9時以降に食えることが多い傾向にあることがわかる。かつ、睡眠不足を感じている人も多い傾向にある。参照③④⑤

#### ◆朝食習慣と健康意識について

ただし、どちらの群も、60%以上の人「自身が健康だという意識」があり、健康意識に対しては大きな差が見られず、健康的でない習慣であるという意識がないこともうかがえる。参照⑥

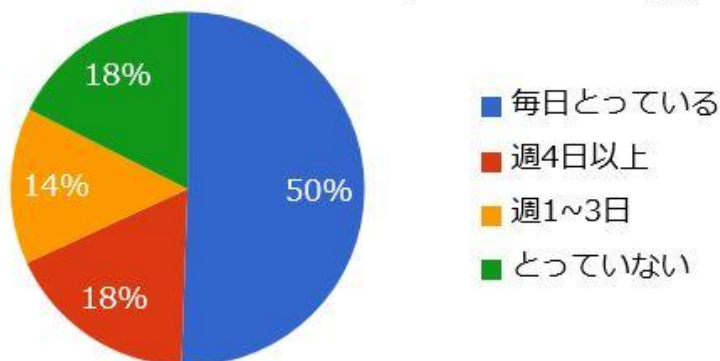
#### ◆朝食をとらない理由と改善について

朝食をとらない理由はぎりぎりまで寝ていたいという理由がトップで、朝食の準備や食えることが面倒だと考えている人が多いため、何らかの形で朝食がとれる環境を用意することで、朝食を食べるきっかけとなり、習慣化していく可能性がある。参照⑦⑧

#### ①朝食を毎日とっている人は全体の半数。

とっていない人と週1~3日とっている人と合わせて、朝食習慣のない人は全体の約30%。

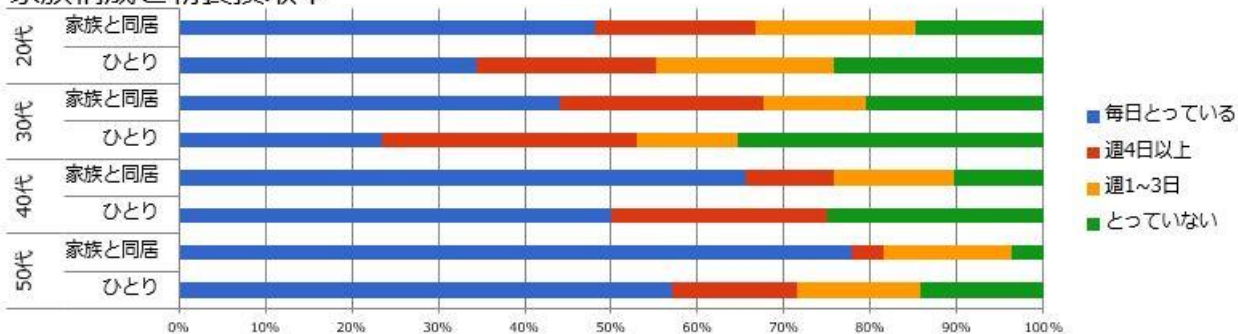
#### 朝食をとっていますか？（182件の回答）



#### ②朝食の摂取率と家族構成について見てみると

どの年代においても、ひとり暮らしの人よりも家族と同居している人のほうが朝食の摂取率が高い傾向にある。20~30代の一人暮らしの人では、朝食をとる習慣がない人が全体の半数近くに上る。

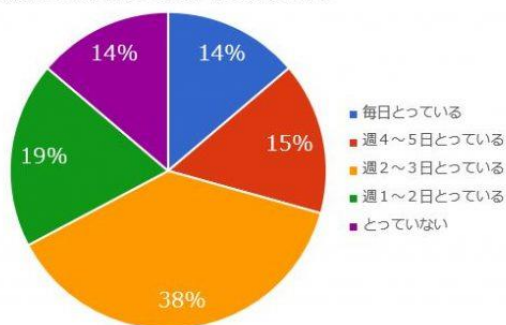
### 家族構成と朝食摂取率



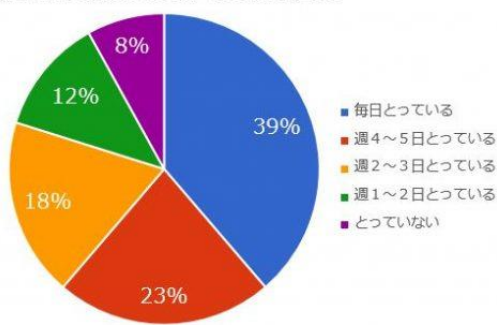
③朝食をとる習慣がない人は、昼食、夕食ともに、「主食・主菜・副菜をそろえた食事の頻度」が「毎日とっている」と「週4~5日とっている」とが併せて29%となりますが、朝食をとる習慣がある人では、62%となり、朝食をとる習慣がある人は、昼食、夕食もバランスのよい食事をとっている傾向がうかがえます。

### 昼食の内容の充実の違い（182件の回答）※夕食についても同様の傾向がみられる

■朝食をとる習慣がない群（58件の回答）



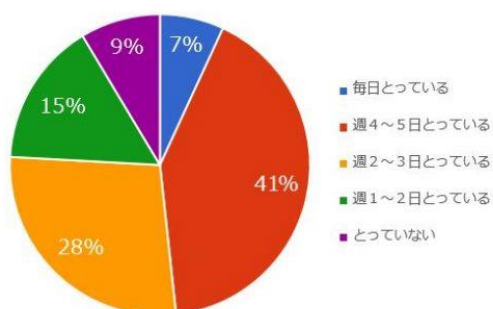
■朝食をとる習慣がある群（124件の回答）



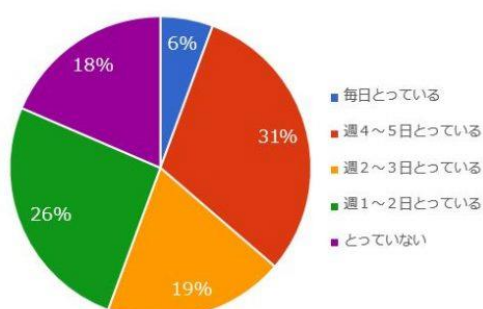
④朝食をとる習慣がない人は、「夜9時以降に食事や間食をとる頻度」が、「とっていない」と「週1~2日とっている」を合わせて24%に対して、朝食をとる習慣がある人は、「とっていない」と「週1~2日とっている」を合わせると44%となっている。朝食をとる習慣がない人は夜遅くに食事をしている生活がうかがえる。

### 夜9時以降にとる食事について（182件の回答）

■朝食をとる習慣がない群（58件の回答）



■朝食をとる習慣がある群（124件の回答）



⑤朝食をとる習慣がない人は、「睡眠が足りている」と回答したのは26%に対し、朝食をとる習慣がある人は43%と「睡眠が足りている」と回答した人の率が高く、朝食をとる習慣がない人の方が、「睡眠不足だ」と感じている割合が多いことがうかがえます。睡眠の傾向について（182件の回答）

■朝食をとる習慣がない群（58件の回答）



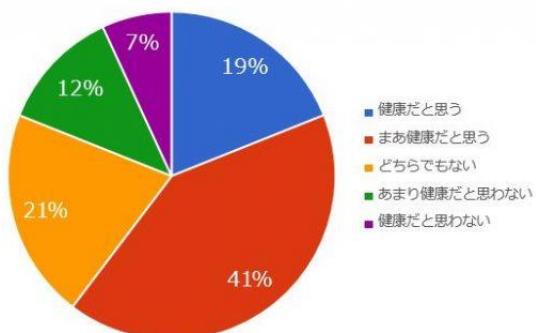
■朝食をとる習慣がある群（124件の回答）



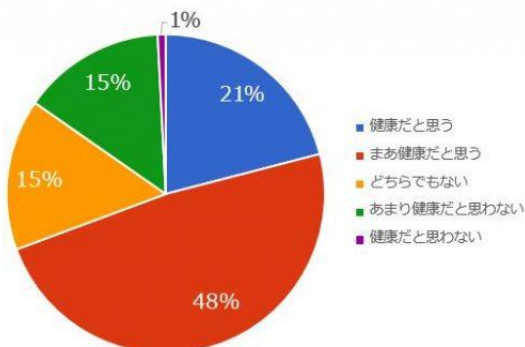
⑥朝食をとる習慣がない人も、朝食をとる習慣のある人も、総じて「健康だと思う」「まあ健康だと思う」と回答している比率が60%以上を占めており、自身が健康だという意識を持っている人が同じように多いことがうかがえます。

健康の意識について

■朝食をとる習慣がない群（58件の回答）

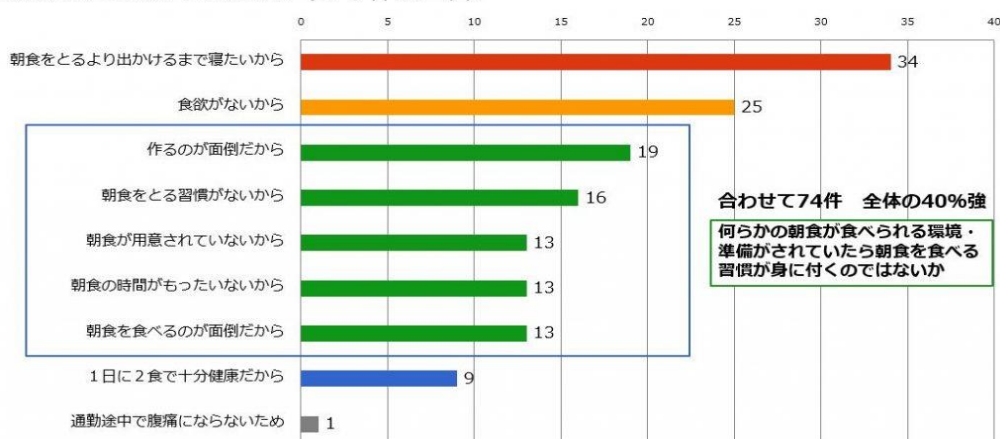


■朝食をとる習慣がある群（124件の回答）



⑦朝食をとらない理由は、ぎりぎりまで寝ていたいという人がトップ。また、朝食を用意することや食べることが面倒だと考えている人も合わせると74件となり簡単に食べることができる環境があれば、朝食をとることが習慣となる人も多いことがうかがえます。

朝食をとらない主な理由（90件の回答）

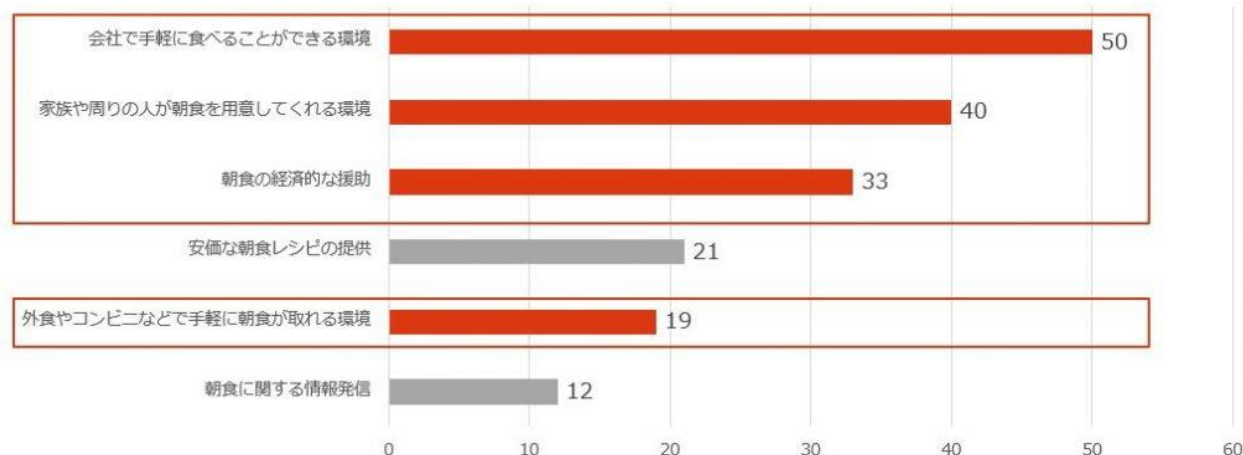




⑧朝食についてどのような助けが必要かの回答の選択肢の中から、下記の赤枠の選択肢項目をたし合わせると全部で142件あり、全体の78%を占めています。

そこから自分では用意ができないが、何らかの形で朝食がとれる環境・準備があれば食べたいという状況が見てとれます。

朝食についての改善案（182件の回答） ※特になしを除く



20～30代の一人暮らしの人にとっては、朝は少しでも寝ていたいという生活のリズムになっており、自ら用意をしてまで朝食を食べることはしないが、企業が朝食の提供をすることで生活習慣が変わる可能性があります。

株式会社ファナティックは、自社で健康経営優良法人の認定取得したノウハウを活かして、企業の健康経営の食の面での施策作りのお手伝いを行っております。

クラウド型健康ランチシステム「Gooval（ぐーばる）」のサービスを中心とした食の面での健康経営サポートや従業員の健康維持および健康リテラシーの向上に役立つセミナーも実施しております。

その企業の健康の課題に合った施策のご提案や施策に関するWEBアンケート調査を実施し、その効果検証なども併せて実施することができます。

#### 【クラウド型健康ランチシステム「Gooval（ぐーばる）」について】

健康に大きな影響のある昼食（ランチ）での良質な食事提供のため、周辺飲食店を社員食堂のように利用できる福利厚生サービスです。食事履歴のデータ化など、健康経営をサポートする機能も充実しています。

<本調査に関するお問い合わせ先>

株式会社ファナティック      ぐーばる事業部      古谷<sup>ふるたに</sup>（健康経営アドバイザー）

〒102-0076 東京都千代田区五番町 1-11 五番町 TM ビル 3F

TEL：03-5212-1466      FAX：03-5212-1467      E-mail：info@gooval.jp

URL：<http://www.gooval.jp/>