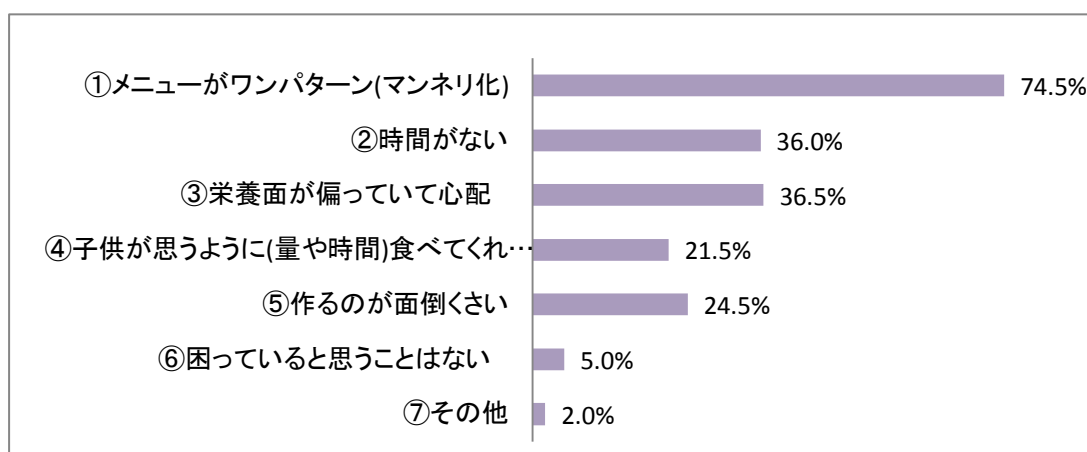


# 『朝食作りに関する調査 2014』 目次とダイジェスト

2014年1月実施 道内女性200サンプル 株式会社エルアイズ

- 1 調査対象者 年代 30-40代8割
- 2 調査対象者 世帯 子育て世代7割
- 3 朝食作り時間 朝食のみの調理で15分以内 7割  
お弁当作りも込みで30分前後 7割
- 4 朝食の主食 家族全員がご飯(米) 5割  
家族全員がパン 2割  
家族それぞれが違う主食 3割
- 5 朝食で食べるもの ご飯:味噌汁(46%)、卵料理(46%)、納豆(38%)・・・  
パン:ハム・ウィンナー等(43%)、卵料理(37%)、ヨーグルト(31%)・・・

## 6 朝食を作る時に困っていると思うこと



## 7 朝食作りで工夫していること 抜粋

お弁当作りと平行して用意できるものを作るようにしている。 たまごやきをお弁当に入れるなら、半分はスクランブルにして朝ごはんに出すとか。
味噌汁に野菜を多めにいれることで、おかずは納豆や目玉焼きのみでも栄養がとれるようにしているつもり。
長女は朝食欲がないので、お弁当と一緒におにぎりを作っておく。おもちにする(焼いて、砂糖醤油)
ご飯は炊きたてを食べたいところですが、人数も少ないし、朝は余ったご飯の処理をする時間をもったいないので、冷凍ご飯をチンしています。お魚は、グリルの掃除を朝からしたくないので、フライパンで蓋をしてかんたんに済ませています。
ホットサンドにすると食もよく、早く食べてくれるので、夕飯のおかずなどをそれ用に考えて取り残しすることもある(カレーやザンギなど)
トンカツやフライなどこってりしたカロリーが高いメニューを朝食に作るようにしている
新しいメニューを本などを参考にいろいろ取り入れている。楽しめる食卓にしたいので。前日からメニューが決まっていれば作業も早いですが、決まっていない時は冷蔵庫を開けたり閉めたり...なかなか決まらない...なるべく決めてから寝るようにしたいのですが。
野菜がとれないので、野菜ジュースを飲んでいること
味噌汁の具を家族の好みに合わせると朝から喜んでくれて気持ちが晴れる
子供の好きなチーズを使ってパンや米を食べさせてます。
おにぎりにして洗うお皿を少なくしています。

娘はパン、息子のご飯・と食が進むものを用意しています。  
 それぞれが食べやすい、食べたいもので食べられる量を出すように別メニュー  
 自分のぶんはつくらなくてよいように夕方にスーパーに買い物行って半額の弁当か惣菜があったら買って食べるようにしています。子供は、まったく食べないので一口で食べれそうなおにぎりやたこやきとか肉まんとかだすようにしてます

**8 朝食メニューにおすすめクチコミ商品（スーパー別） 調査レポートをお求めください**

**9 朝食におすすめの我が家のおかず・メニュー、スーパーなどでは買えないおすすめ商品 抜粋**

パン食の時、欠かせないのがトラピストバター。お高いですが、そもそもパンに少ししか塗らないので問題ナシ。他のバターとは香りが全然違います。なのにしつこくなくて、パンの甘さが引き立つんです。北斗市のトラピスト修道院で作られている発酵バターです。  
 また、これもまた函館なのですが、カールレイモンのソーセージ類はフランスパンとの相性バツグンです！オススメはポロニアソーセージ、ハーブです。辛くないのでお子様にもGOOD

味噌汁に卵を落として月見味噌汁にしています。卵料理を作る手間が省け、味噌汁も具たくさんになり減塩につながります。

コールスロー。野菜のかさが減るのでたくさん食べられます。  
 メインはキャベツでりんごやハムなど入れます。夏はコーンをたっぷり！マヨネーズの半量をキューピーのシーザードレッシングにするとおいしい！

**10 もっと良いもの、おいしいものを選んで買いたいと思うかどうか**

	非常に 思う	やや 思う	もど い 言え ら な と	うあ ま い 思 わ り な そ	全 く 思 わ な い
米	39.5%	38.5%	14.0%	6.0%	2.0%
パン	39.0%	41.0%	14.5%	5.0%	0.5%
醤油・だし醤油	34.5%	38.0%	21.0%	5.5%	1.0%
切り身魚	30.5%	42.5%	21.0%	5.5%	0.5%
味噌	29.0%	38.0%	22.0%	10.0%	1.0%
コーヒー・紅茶	27.5%	46.5%	16.5%	8.0%	1.5%
バターやチーズ	27.5%	43.0%	20.5%	8.0%	1.0%
パンに塗るもの	27.0%	39.0%	21.5%	9.5%	3.0%
ハムやウィンナー、ベーコン	24.5%	50.0%	19.0%	5.0%	1.5%
ドレッシング	24.0%	46.0%	20.5%	7.5%	2.0%
牛乳	21.5%	39.0%	28.0%	10.0%	1.5%
納豆	21.5%	35.0%	30.0%	10.5%	3.0%
卵	19.0%	40.0%	26.5%	13.5%	1.0%
ヨーグルト	18.0%	40.0%	29.0%	11.5%	1.5%
ふりかけやつくだ煮	16.0%	35.0%	32.0%	13.0%	4.0%
冷凍食品	16.0%	28.5%	34.0%	14.5%	7.0%
海苔	15.5%	41.5%	31.0%	10.5%	1.5%
漬物	15.5%	36.5%	26.0%	14.0%	8.0%
シリアル	15.0%	31.0%	31.0%	14.5%	8.5%
缶詰・瓶詰	10.0%	31.5%	37.5%	17.0%	4.0%

**11 朝食の食事中や食後にあなたや家族がよく飲んでいるもの上位3つ**

コーヒー(54%)、牛乳(49%)、麦茶(32%)、煎茶・緑茶(16%)、水道水(14%)・・・

『朝食作りに関する調査レポート2014』(全25ページ)を5,250円で販売しています。

(PDFデータ納品) 商品開発や販売促進企画にぜひご活用ください。

お申し込みは、011-213-9296 yamamura@l-eyes.com yamamoto@l-eyes.com