

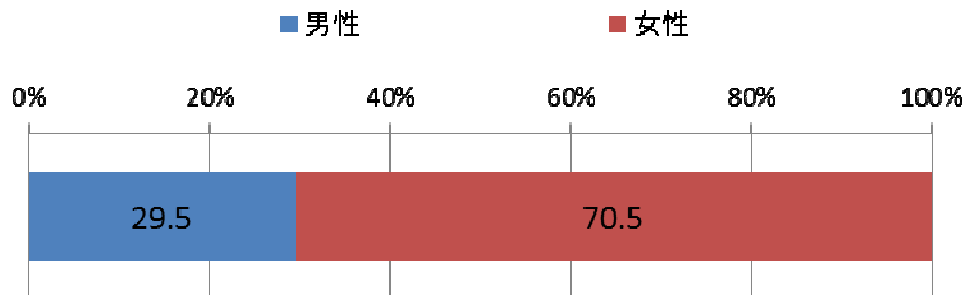
## 主食についてのアンケート ～ご飯やパンにのせるものは？～

調査方法: インターネットリサーチ  
調査対象: 10代以上の当社モニター  
調査時期: 2014年9月20日～2014年9月30日  
有効回答数: 390名  
実施会社: 有限会社ラビッツ・ココ

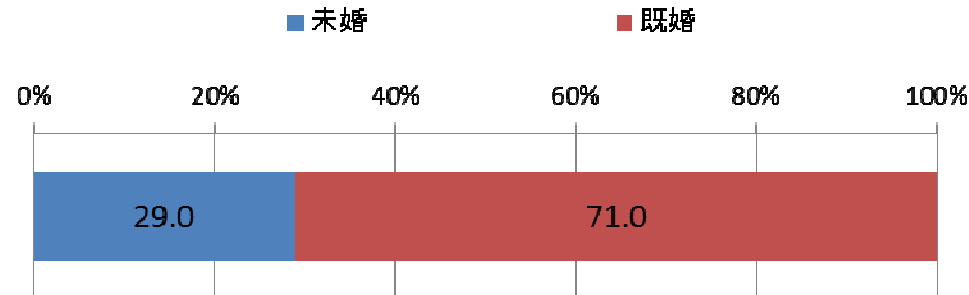
お米の主食派はどれくらいいるのか、パンの主食派はどれくらいいるのか。  
お米にどんなものに乗せて食べてるのか、パンと一緒に食べるものは何なのかを  
聴いてみました。

- 主食は「お米」は9割、「パン」は1割。
- 「お米」を主食にしている理由としては、「お腹にたまる／腹持ちが良い」「おかずに合う」「日本人だから」という意見が多い。  
「パン」を主食にしている理由は、「手軽さ」「簡単さ」が大きい。
- 「ご飯」にのせて食べるものの1位は「納豆」で66%。2位は「海苔」(51%)、3位は「ふりかけ」「その日のおかず」で48%。  
全般的に男性より女性の方が、ご飯にトッピングする傾向が強い。  
また、男性は「生卵」(47%)、女性は「梅干し」(44%)を好む傾向が。  
60代以上は「漬物」や「佃煮」をご飯にのせる人が多いが、30代は「海苔」「梅干し」「漬物」「佃煮」など古来のものはあまり好まない傾向。また、50代は「納豆」がやや低い。
- 「パン」と一緒に食べるものの1位は、「チーズ」で42%。
- 「お米」のイメージの1位は、「日本人はお米を食べるのが習慣」(62%)。  
20代では「お米は太りやすい」というイメージを持っている人は3割に達している。

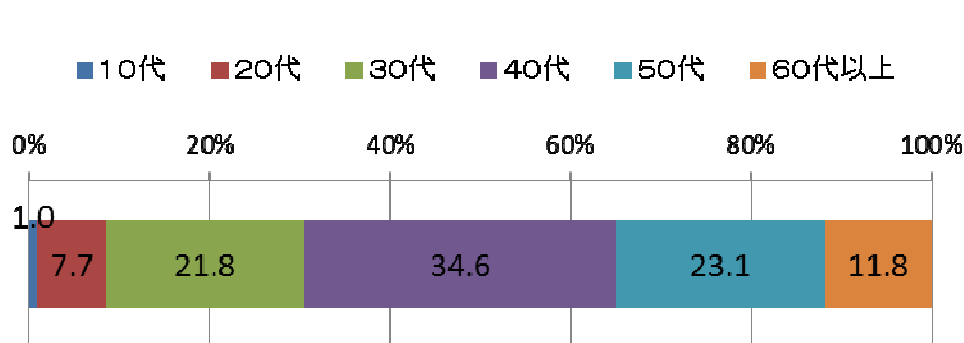
## 性別



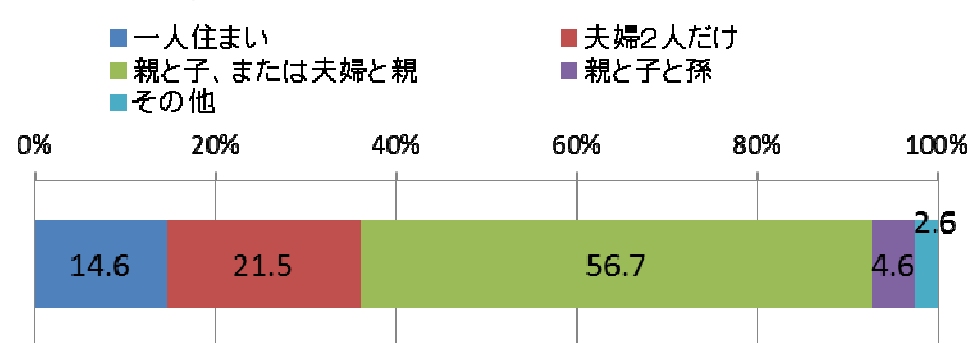
## 未既婚



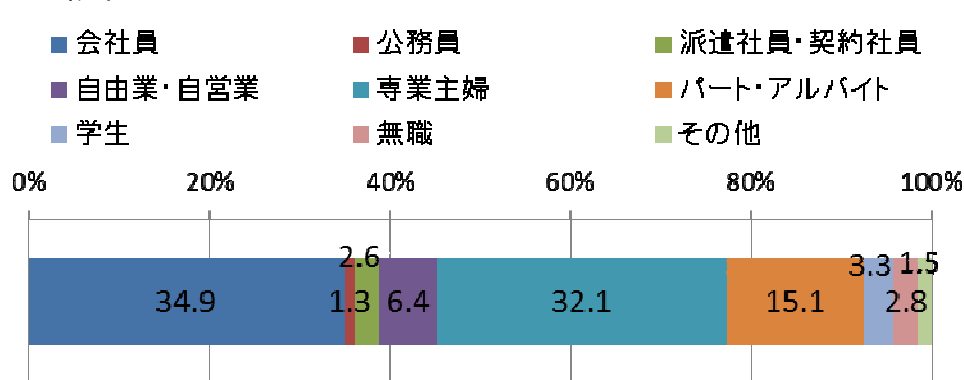
## 年代



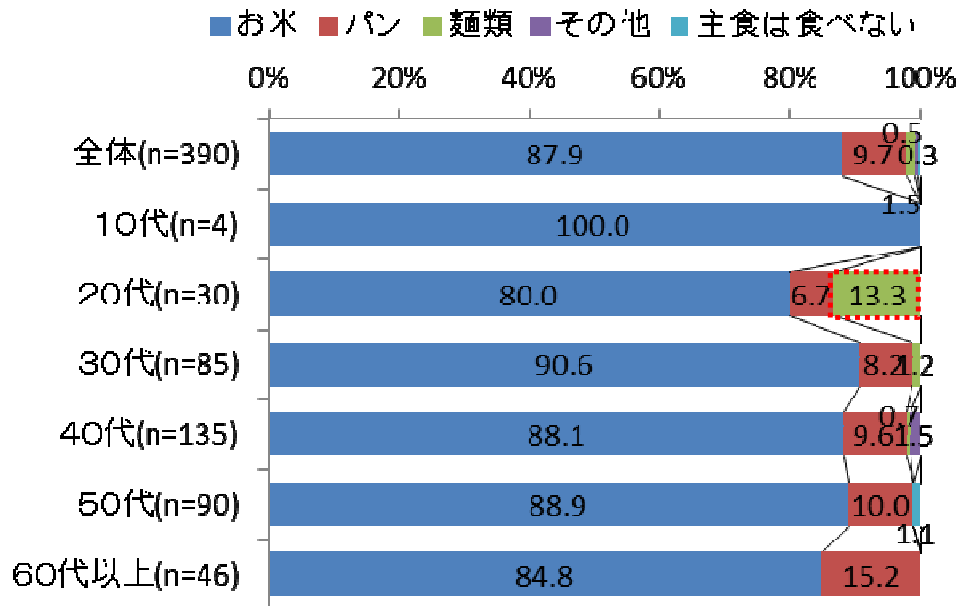
## 同居家族構成



## 職業



### Q1.あなたが最も食べる主食は何ですか？



### Q2.主食にしている理由は何ですか？

#### <お米を主食にしている理由> (件)

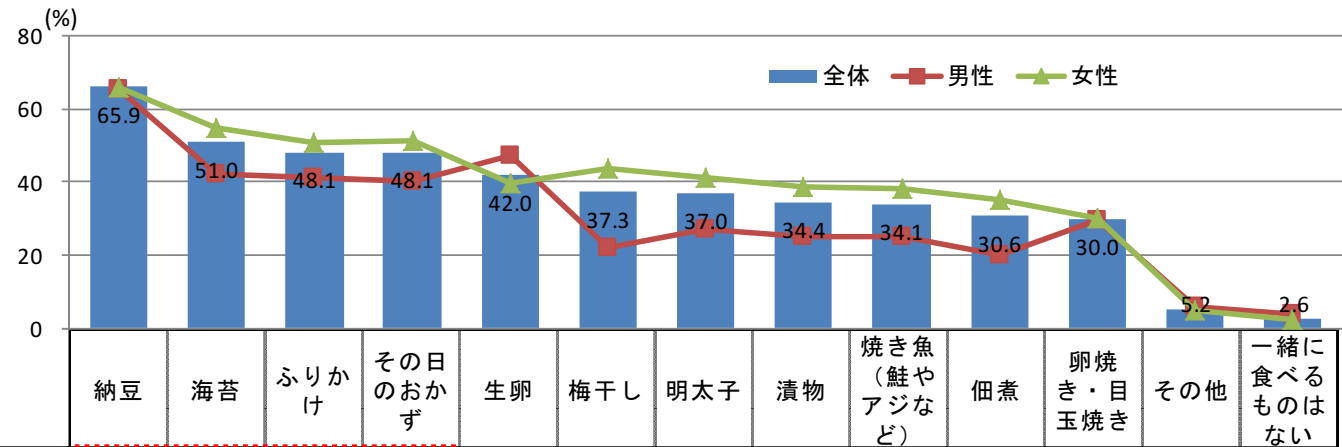
ご飯／お米が好きだから	73
お腹にたまる／腹持ちがよい	62
美味しいから	61
おかずに合うから	35
日本人だから	24
和食に合うから	13
健康に良いから	9
栄養バランスが良い	9
お米を食べるのが習慣だから	7

#### <パンを主食にしている理由> (件)

パンが好きだから	13
簡単だから	7
楽だから	5
手軽だから	4
美味しいから	2

- ◆ 「お米」が88%で断トツのトップ。「パン」はわずか10%。
- ◆ 20代は「麺類」が13%で2位。60代以上では「パン」が15%を占めている。
- ◆ お米を主食にしている理由をみると、「好きだから」「美味しいから」以外の理由では、「お腹にたまる／腹持ちが良い」、「おかずに合うから」、「日本人だから」が大きな理由として挙げられた。  
パンを主食にしている理由では、「好きだから」以外の理由では、「簡単」「手軽」「楽」といった理由が主な理由として挙げられた。

## Q3.「ごはん」を主食と回答の方、ごはんによせて食べているものは何ですか？

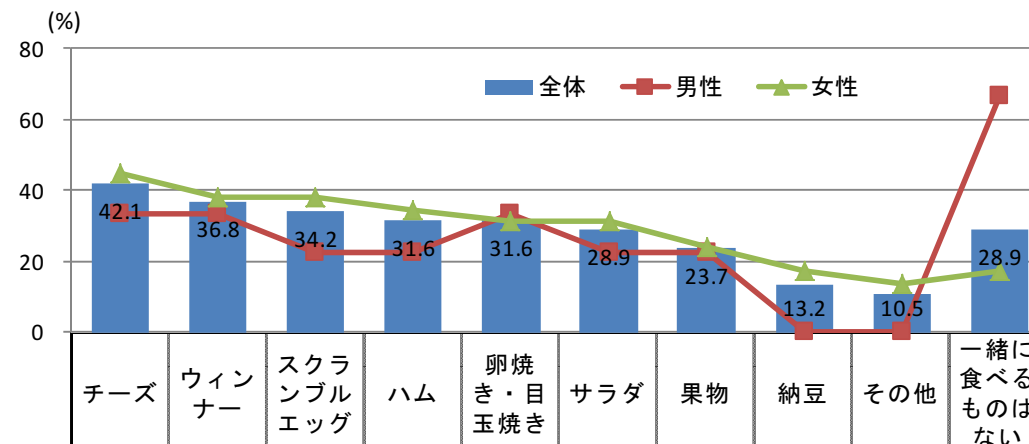


性別／年代別	n	Side Dish												
		納豆	海苔	ふりかけ	その日のおかず	生卵	梅干し	明太子	漬物	焼き魚(鮭やアジなど)	佃煮	卵焼き・目玉焼き	その他	一緒に食べるものはない
全体	(n=343)	65.9	51.0	48.1	48.1	42.0	37.3	37.0	34.4	34.1	30.6	30.0	5.2	2.6
男性	(n=104)	65.4	42.3	41.3	40.4	47.1	22.1	26.9	25.0	25.0	20.2	29.8	5.8	3.8
女性	(n=239)	66.1	54.8	51.0	51.5	39.7	43.9	41.4	38.5	38.1	35.1	30.1	5.0	2.1
10代	(n=4)	50.0	50.0	75.0	75.0	-	50.0	0.0	50.0	25.0	25.0	-	-	-
20代	(n=24)	58.3	33.3	29.2	45.8	50.0	37.5	8.3	29.2	16.7	12.5	16.7	8.3	4.2
30代	(n=77)	68.8	41.6	53.2	54.5	49.4	28.6	35.1	23.4	39.0	22.1	29.9	5.2	2.6
40代	(n=119)	70.6	56.3	50.4	47.9	39.5	41.2	43.7	35.3	37.0	38.7	36.1	7.6	0.8
50代	(n=80)	57.5	56.3	48.8	47.5	40.0	37.5	41.3	38.8	31.3	28.8	25.0	2.5	3.8
60代以上	(n=39)	69.2	53.8	38.5	35.9	38.5	41.0	33.3	46.2	33.3	38.5	33.3	2.6	5.1

n=30以上の場合、全体と比較して +10%以上 +5%以上 -5%以下 -10%以下

- ◆ 「納豆」が66%でトップ。次いで「海苔」(51%)、「ふりかけ」(48%)、「その日のおかず」(48%)が上位に挙げられた。
- ◆ 性別で特徴的な点は、女性は「梅干し」(44%)が、男性は「生卵」(47%)が好まれる点である。
- ◆ 年代では、30代は「海苔」(42%)、「梅干し」(29%)、「漬物」(23%)が、「佃煮」(22%)など、昔ながらのトッピングが低く、「ふりかけ」(53%)や「生卵」(49%)を好む傾向にある。  
また、40~50代は「海苔」、60代以上は「漬物」や「佃煮」を好む傾向が見られる。
- ◆ 全体的に、男性より女性の方がごはんの色々と乗せる傾向がある。

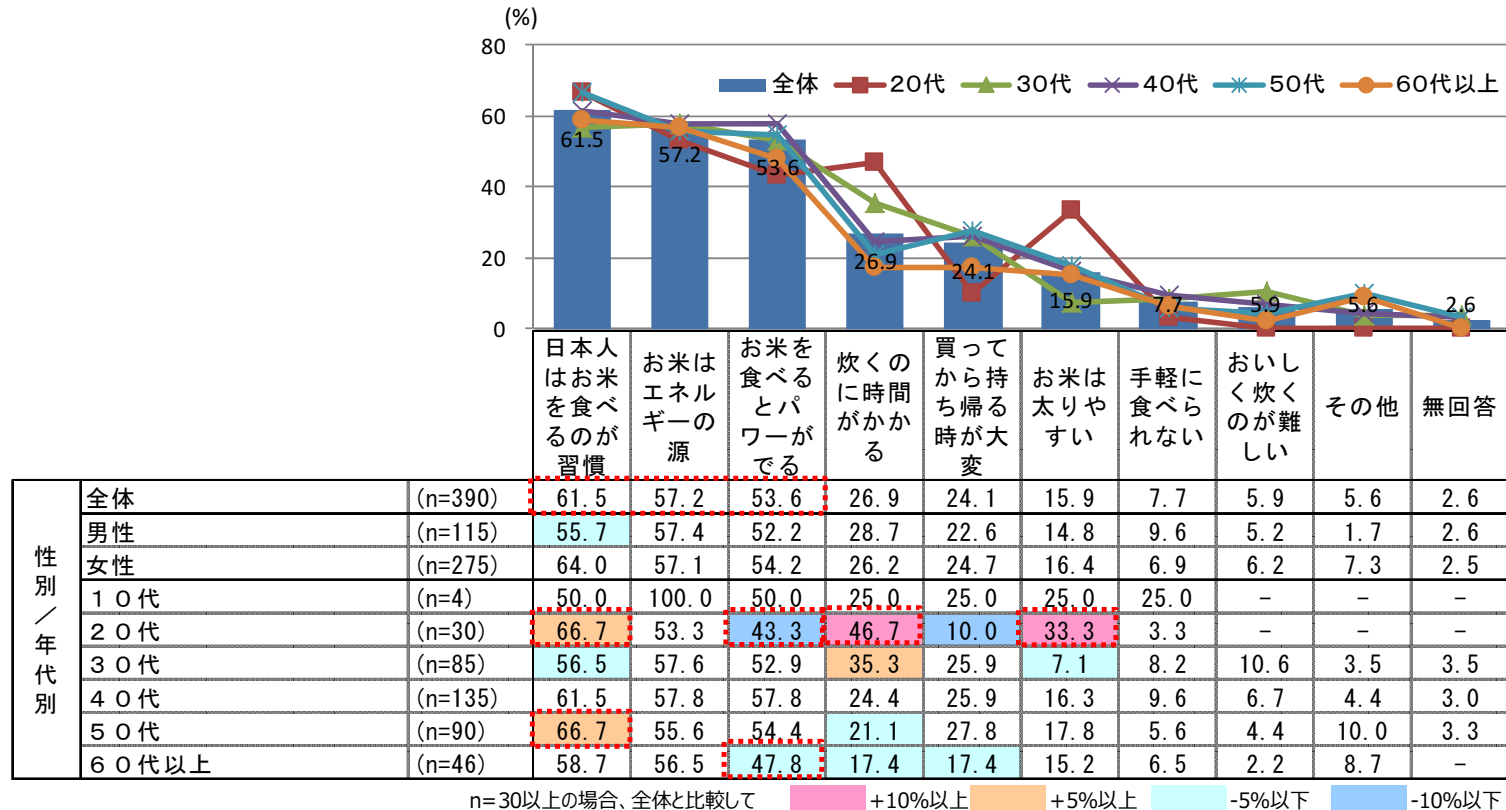
## Q4.「パン」を主食と回答の方、パンと一緒に食べるもの何ですか？



性別／年代別			チーズ	ウィンナー	スクランブルエッグ	ハム	卵焼き・目玉焼き	サラダ	果物	納豆	その他	一緒に食べるものはない
	全体	(n=38)	42.1	36.8	34.2	31.6	31.6	28.9	23.7	13.2	10.5	28.9
男性	(n=9)	33.3	33.3	22.2	22.2	33.3	22.2	22.2	-	-	66.7	
女性	(n=29)	44.8	37.9	37.9	34.5	31.0	31.0	24.1	17.2	13.8	17.2	
10代	(n=0)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
20代	(n=2)	50.0	50.0	50.0	50.0	-	-	-	-	-	50.0	
30代	(n=7)	42.9	42.9	42.9	42.9	57.1	57.1	42.9	28.6	-	14.3	
40代	(n=13)	38.5	30.8	30.8	23.1	30.8	23.1	23.1	-	15.4	38.5	
50代	(n=9)	44.4	44.4	33.3	33.3	33.3	44.4	22.2	22.2	11.1	22.2	
60代以上	(n=7)	42.9	28.6	28.6	28.6	14.3	0.0	14.3	14.3	14.3	28.6	

◆ 「チーズ」(42%)がトップ。「ウィンナー」(37%)、「スクランブルエッグ」(34%)が、これに続いた。

Q5.あなたが思う「お米」のイメージをお聞かせください。



- ◆ 「日本人はお米を食べるのが習慣」(62%)、「お米はエネルギーの源」(57%)、「お米を食べるとパワーがでる」(54%) がトップ3。
- ◆ 20代は「日本人はお米を食べるのが習慣」(67%)、「炊くのに時間がかかる」(47%)、「お米は太りやすい」(33%) というイメージが強い。一方で「お米を食べるとパワーがでる」というイメージは低い。
- 50代も「日本人はお米を食べるのが習慣」(67%)というイメージが強く、60代以上は20代と同様に、「お米を食べるとパワーがでる」というイメージが他の年代と比べ低くなっている。