

「めざましごはん」について



平成 2 9 年 2 月

農林水産省

目 次

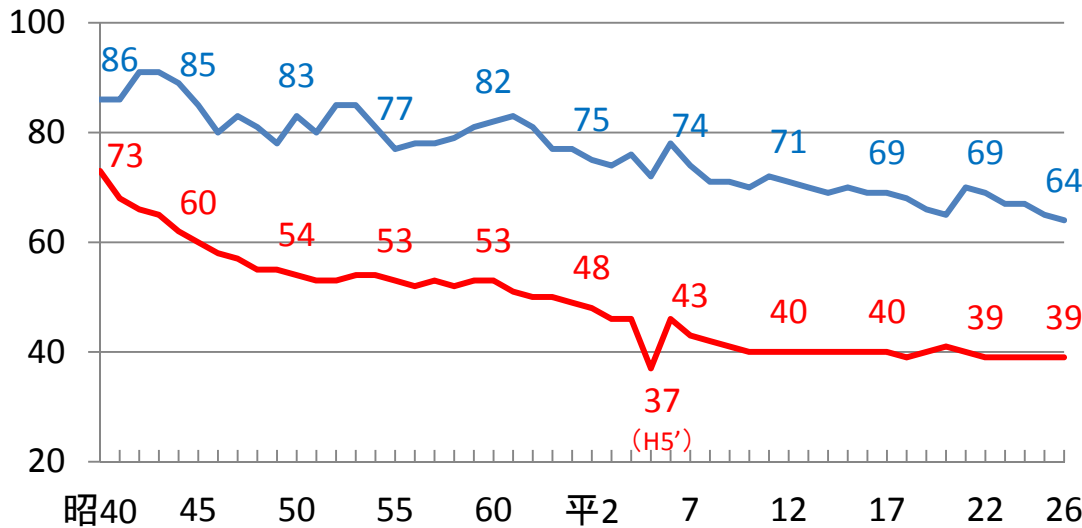
食生活の変化(食料自給率及び供給熱量の推移).....	1
我が国の食糧自給率は先進国の中で最低水準.....	2
不規則な食事.....	3
朝食の内容と欠食の市場規模.....	4
朝食欠食の改善の取組.....	5
朝ごはんの効果.....	6
朝食と学力・体力との関係.....	7
朝食欠食と不定愁訴の関係.....	8
めざましごはんQ&A.....	9

食生活の変化(食料自給率及び供給熱量の推移)

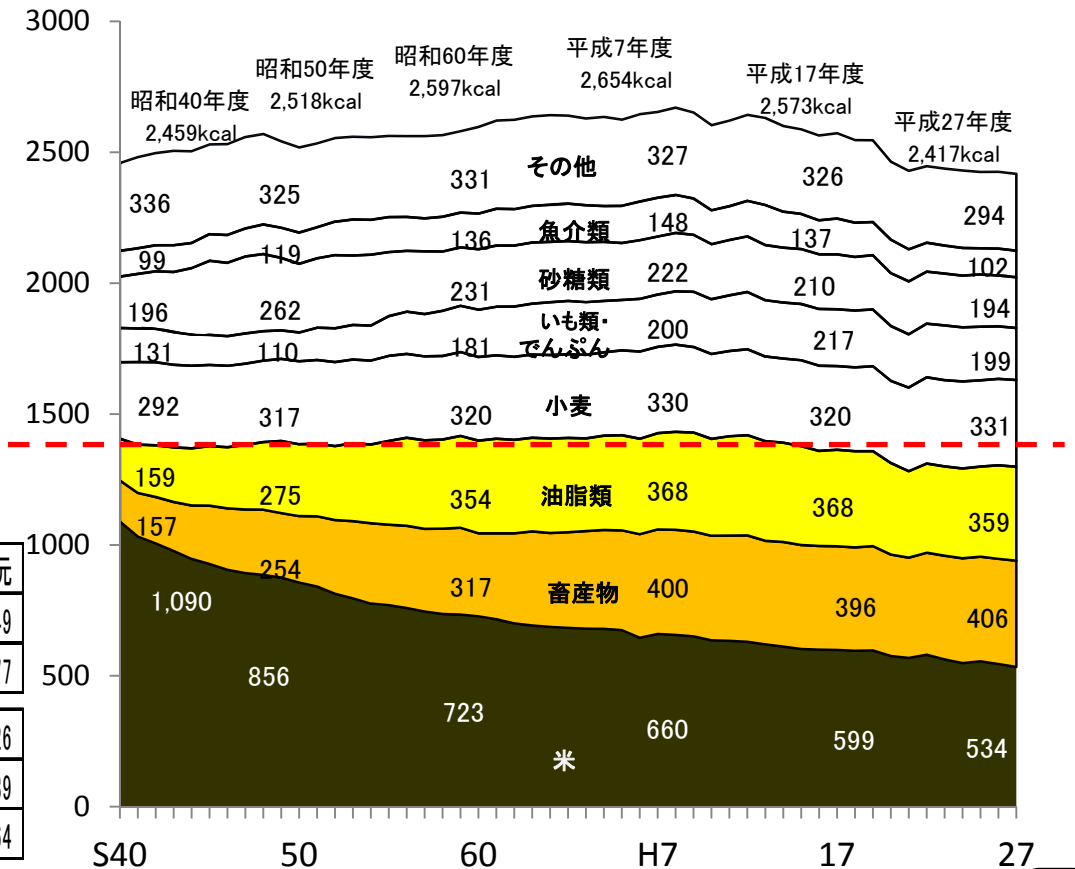
○ 食生活の変化とこれに対する国産農産物の供給対応が円滑にできなかったこと等から、我が国の食料自給率は戦後大きく低下。

○ 国内で自給可能な米の消費量が大幅に減少する一方、輸入に依存している飼料穀物や油糧原料(大豆、なたね)を使用する畜産物や油脂類の消費が大幅に増加。

昭和40年以降の食料自給率の推移

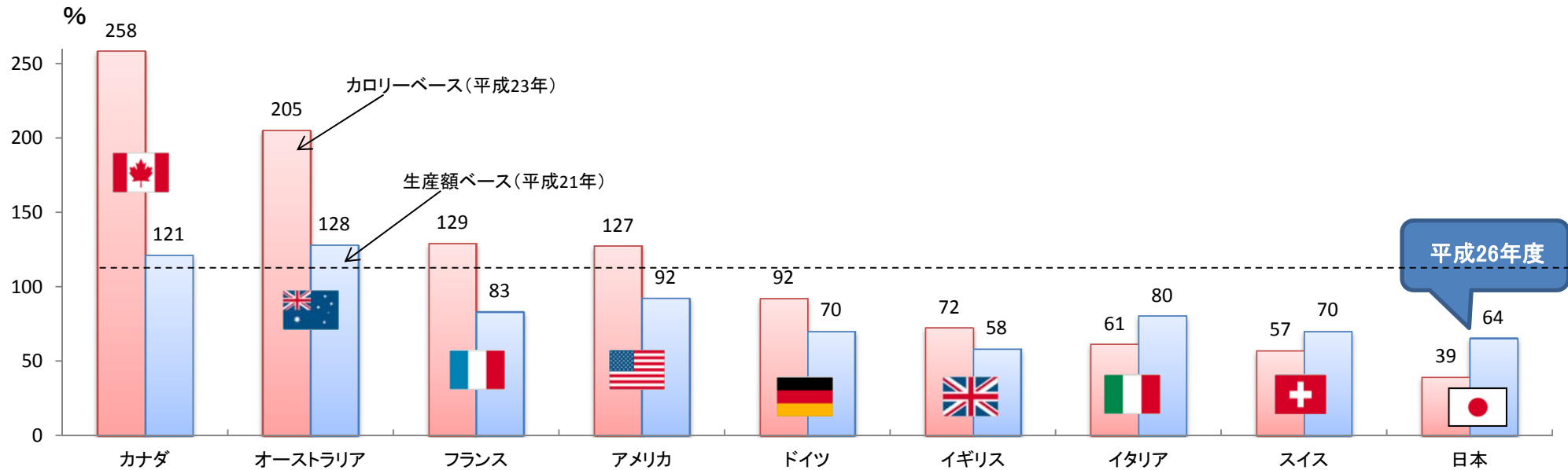


供給熱量の構成の推移



資料: 食料需給表

我が国の食料自給率は先進国の中で最低水準

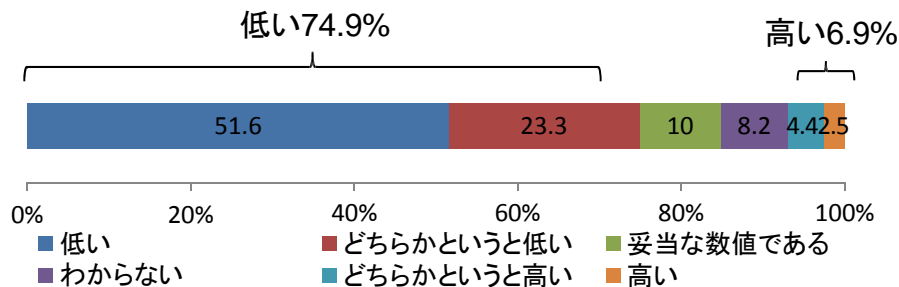


資料：農林水産省「食料需給表」、FAO “Food Balance Sheets”等を基に農林水産省で試算。（アルコール類等は含まない）

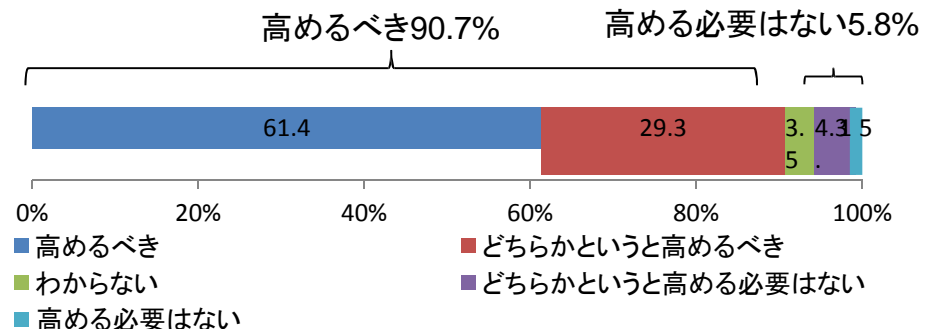
注1：数値は暦年（日本のみ年度）。スイス及びイギリス（生産額ベース）については、各政府の公表値を掲載。

注2：畜産物及び加工品については、輸入飼料及び輸入原料を考慮して計算。

○ 約75%の人が日本の食料自給率は低いと感じている。



○ 約90%の人が日本の食料自給率を「高めるべき」との認識。



資料：農林水産省「平成22年度 食料の供給に関する特別世論調査」

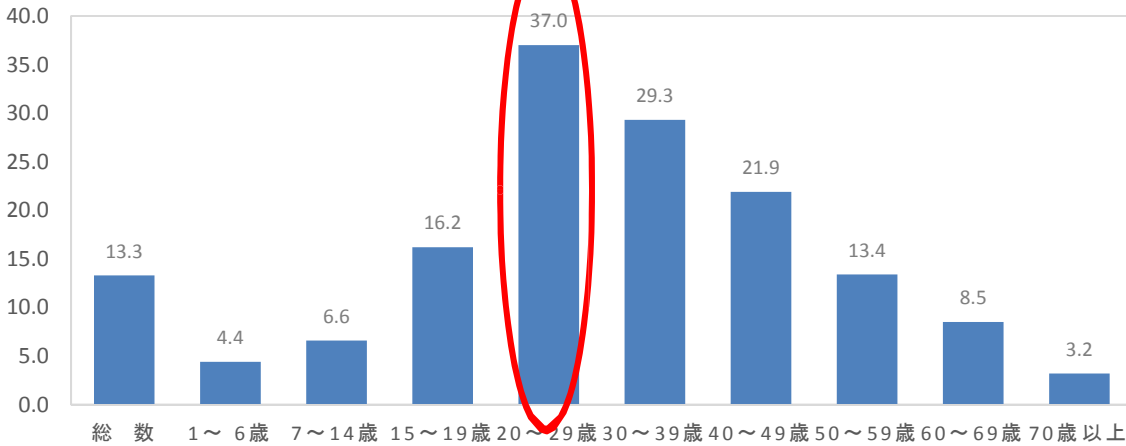
不規則な食事(朝食欠食の状況)

- 朝食を欠食する者の割合は、男女とも、20歳代が最も多く、男性で37.0%、女性で23.5%である。
- 20～30歳代の1人世帯では、朝食の欠食率が特に高い。
- また、高校を卒業する18～19歳で、朝食の欠食率が急増する。

朝食の欠食率(1歳以上)

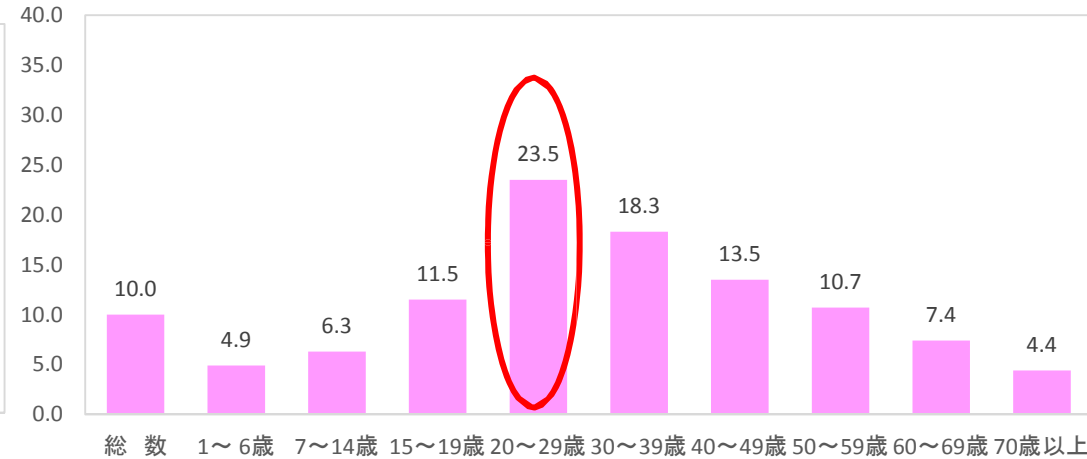
男

(%)



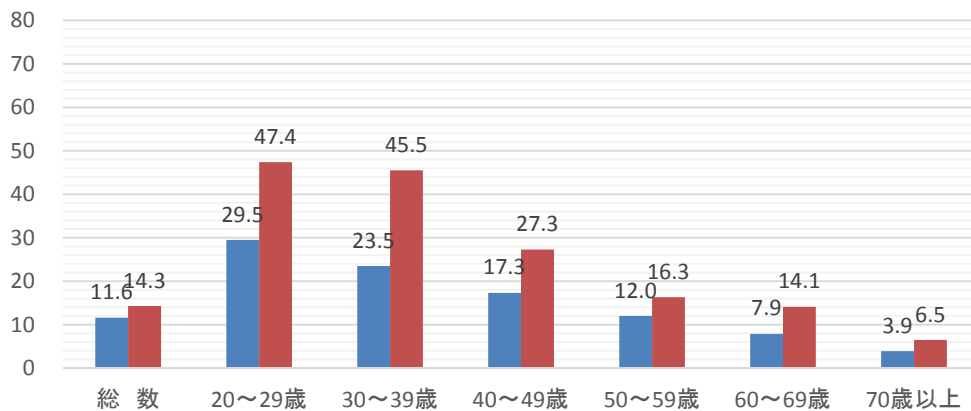
女

(%)



朝食欠食率—1人世帯と全体—(20歳以上)

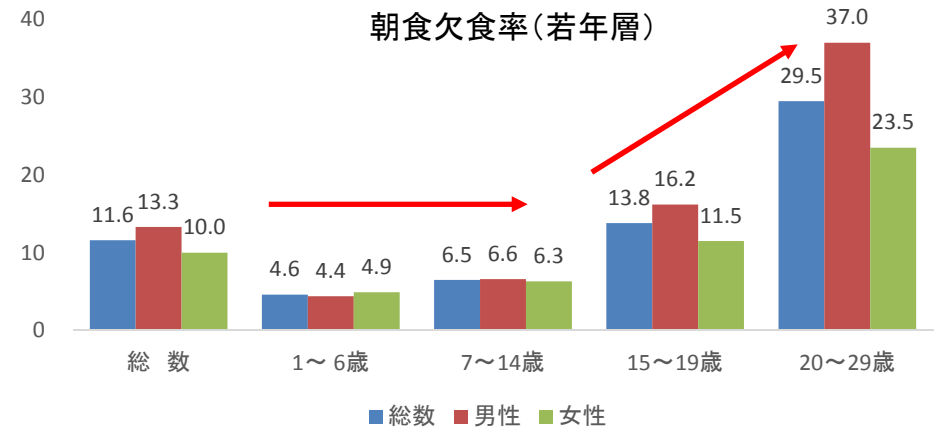
■全体 ■一人世帯



資料:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

資料:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

朝食欠食率(若年層)

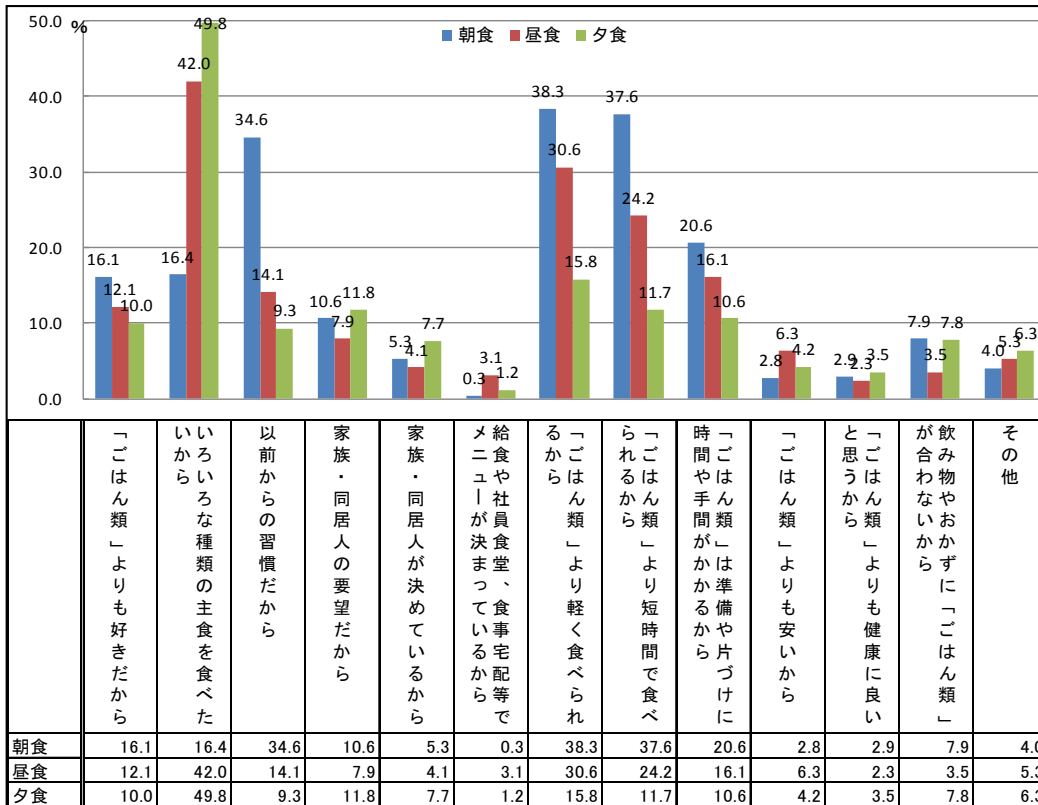


資料:厚生労働省「平成26年国民健康・栄養調査」

朝食の内容と欠食の市場規模

- 朝食市場は、欠食が多い上にごはん食の比率も低く、年間約54億食、総額約1.6兆円もの市場開拓の余地。キャンペーン参加企業の米関連商品の販促活動とも連携し、米の消費拡大を推進。
- 主食の選択肢が増え、ごはん類以外について、「ごはん類より軽く食べられる」や「ごはん類より短時間で食べられる」とする消費者が朝食では約4割。また、「色々な主食を食べたい」とする消費者が、昼食では約4割、夕食では約半数。

ごはん類以外の選択理由



朝食欠食の市場規模

	全国平均	20歳代	30歳代	40歳代
朝食欠食率 (%)	11.6	29.5	23.5	17.3
人口 (26年10月1日) (千人)	127,083	12,881	16,136	18,401
1日の欠食数 (千人)	14,742	3,800	3,792	3,183
年間欠食数 (億食)	54	14	14	12
市場規模 (億円)	16,200	4,200	4,200	3,500

資料：厚生労働省平成26年「国民健康・栄養調査結果の概要」総務省人口推計(平成26年10月1日)
注：市場規模は、1食あたり300円として試算。

朝食欠食の改善の取組

○ 朝食欠食の改善が現在の課題であり、関係府省と連携して対応。

食料・農業・農村基本計画

(平成22年3月30日閣議決定)

<食料自給率の目標>

我が国の総人口の1割強に相当する約1,700万人にも及ぶ朝食欠食の改善による米の消費拡大や、健康志向の高まりを受けた脂質の摂取抑制等に取り組む必要がある。

<食料、農業及び農村に関し総合的かつ計画的に講ずべき施策>

朝ごはんの摂取促進や米飯学校給食の推進等を通じた米の消費拡大を図る。

食育推進基本計画

(平成23年3月31日食育推進会議決定)

朝食を欠食する国民の割合の目標値を設定

	平成20年度	平成27年度
20歳～30歳代男性:	28.7%	15%以下

⇒

「早寝早起き朝ごはん」国民運動

(文部科学省)

子どもたちの生活習慣の乱れが学習意欲や体力、気力の低下の要因

子どもたちの生活習慣を育成し生活リズムを向上、地域全体で家庭の教育力を支える社会的機運の醸成



朝ごはんの効果

○ 朝ごはんには、次のような効用が期待される

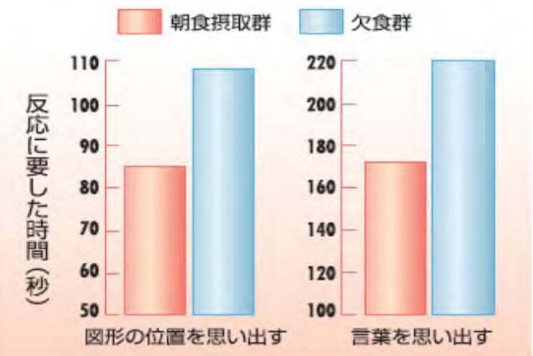
- 脳のエネルギー源はブドウ糖だけ。**朝ごはんを抜くと脳のエネルギーが不足して集中力の低下**などが発生しがち。
脳のエネルギー源となるブドウ糖は体の中には大量に貯蔵しておくことが出来ないの
で、朝ごはんを食べることで**午前中の脳のエネルギーを補給**できます。
- 朝ごはんを抜くと、昼頃にはお腹が空きすぎて、つい、**どか食いしがち**。
また、少ない回数でまとめてどか食いすることは、**肥満につながりやすい**と言われています。
- **ごはんを主食にするとバランスがとれやすくなります**。
ごはんを主食にすることで、酢の物、おひたし、あえものといった副菜や焼き魚、冷奴といった主菜などの料理と組み合わせやすくなり、**自然とバランスがとれやすくなります**。
また、しっかりごはんをとることで、主菜のとり過ぎも抑えられます。

○ 朝食をとると頭の回転が速くなる

20歳代の男女について、37.7グラムの糖質、12.2グラムの脂質、18.5グラムのタンパク質、合計326キロカロリーを含む朝食を摂った場合は、摂らなかった場合に比べて、図形の空間配置の記憶を呼び戻す(図形の位置を思い出す)時間も、単語を思い起こす(言葉を思い出す)時間も早いことがわかりました。

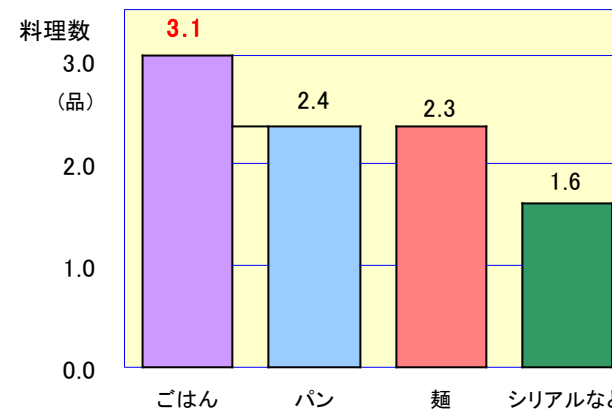
資料:女子栄養大学副学長 自治医科大学名誉教授
香川靖雄先生「科学が証明する朝食のすすめ」より抜粋

朝食を取ると頭の回転が速くなる



【D・ベイトン他 米国臨床栄養学雑誌、1998年別冊特集を改変】

○ ごはんが主食だとおかずが揃いやすい

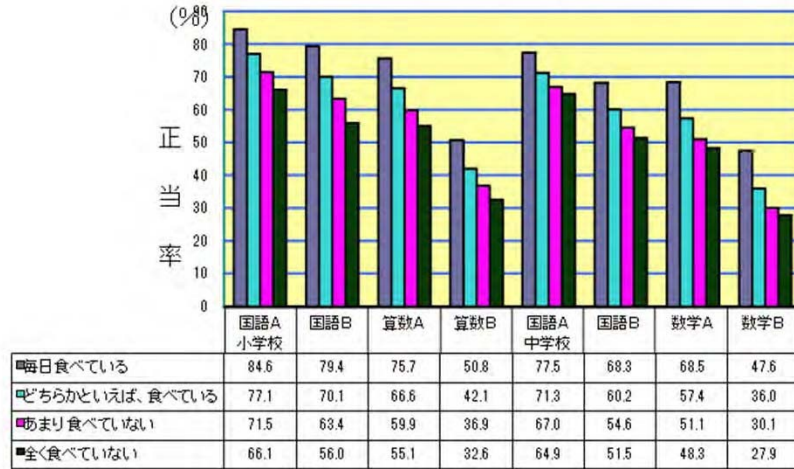


出典:針谷順子、泉 朋恵:「主食3・主菜1・副菜2弁当箱法」の異なる主食形態への展開-パンと麺を主食とした-食量の適量の検討-高知大学教育学部研究報告、第67号、2007年3月

朝食と学力・体力との関係

○朝食を毎日食べる児童生徒の方が、
テストの正答率が高い傾向

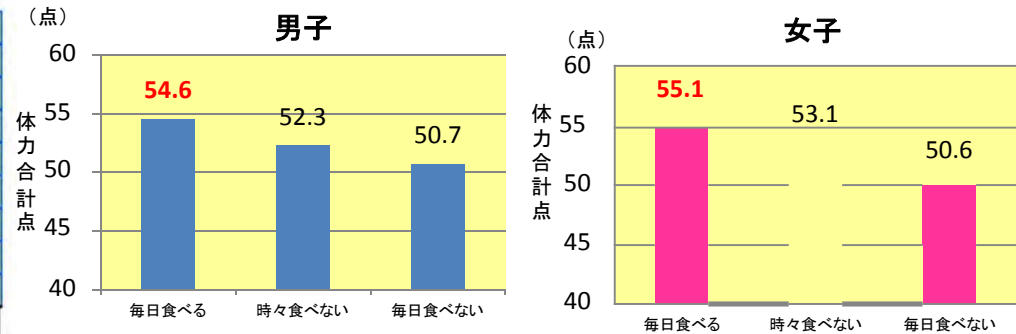
朝食の摂取と学力調査の平均正答率との関係



資料：文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」 注：国語A、算数・
数学Aは、主として「知識」に関する問題。
国語B、算数・数学Bは、主として「活用」に関する問題。

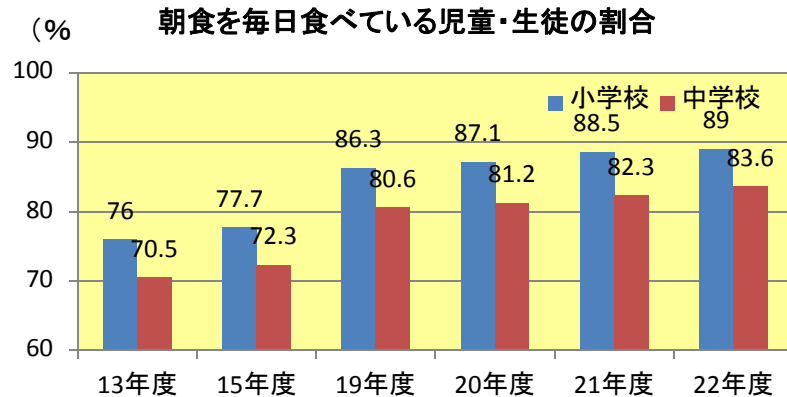
○男女ともに、朝食を毎日食べる集団はそれ以外
の集団と比較して、体力合計点が高い傾向

朝食の摂取状況と体力合計点の関連(小学5年生)

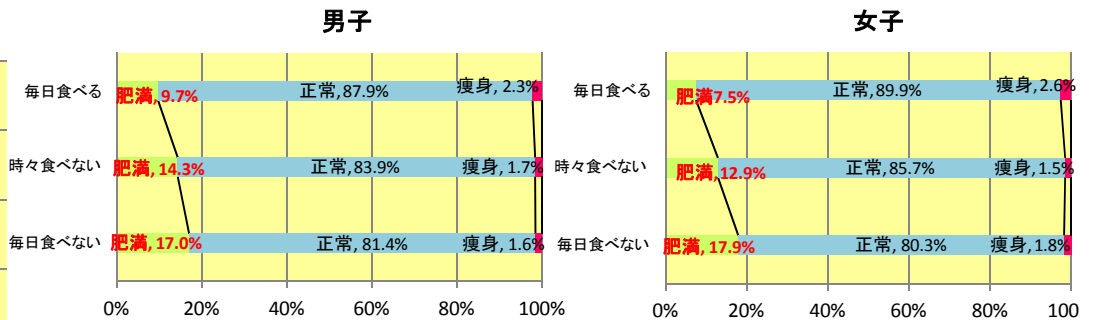


○男女ともに、朝食を毎日食べる集団はそれ以外
の集団と比較して、肥満傾向児出現率が低い傾向

朝食の摂取状況と肥満傾向児及び痩身傾向児出現率(小学5年生)



資料：文部科学省「平成22年度全国学力・学習状況調査」



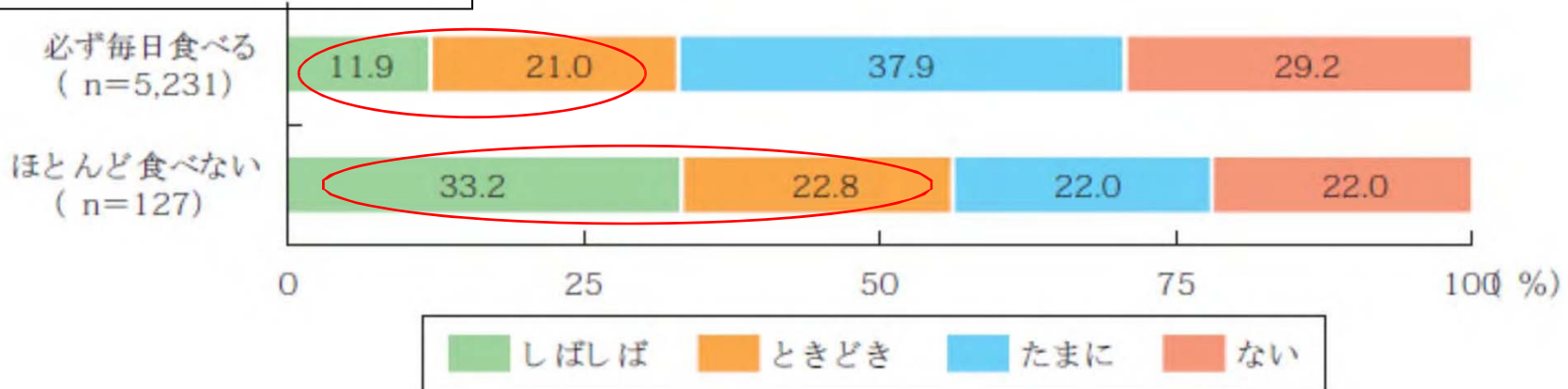
資料：文部科学省「平成22年度全国体力・運動能力、運動習慣等調査」

朝ごはんの効果(朝食欠食と不定愁訴との関係)



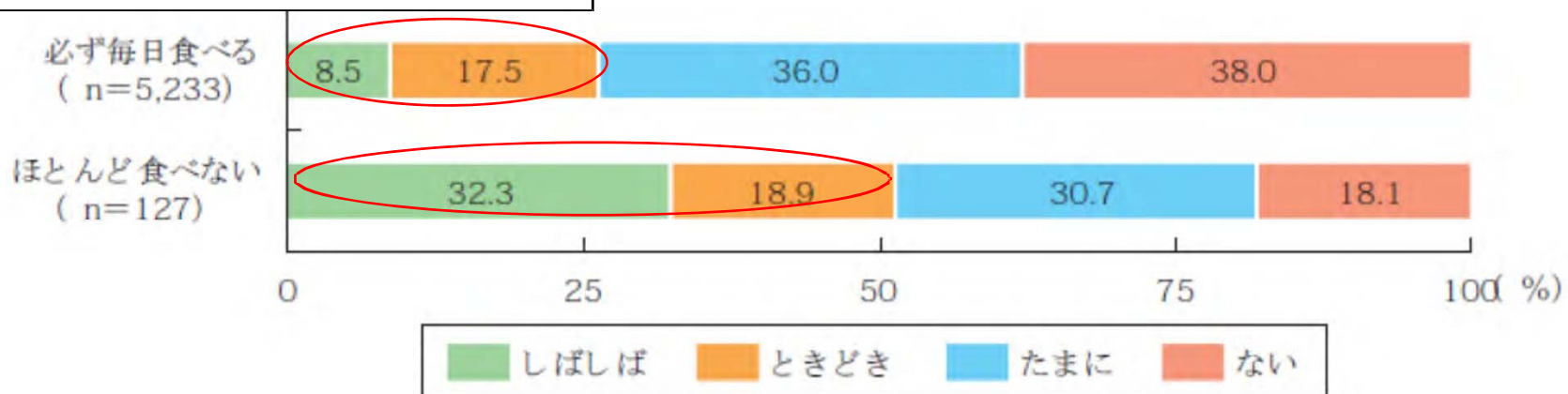
○ 朝食を必ず毎日食べる方が、イライラすることは少ない。

「朝食を食べる頻度」と「イライラする」の関係



○ 朝食をほとんど食べないと、何もやる気がおこらない日が多い。

「朝食を食べる頻度」と「何もやる気が起こらない」の関係



資料: 独立行政法人日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食事状況等調査報告書(対象 小学校5年生、中学校2年生)」

「めざましごはん」Q&A

Q1 ログマーク利用に使用料は発生しますか。

利用許諾証の発行とともに、ログマークのデザインを無償で提供します。使用料はかかりませんが、印刷や資材の作成費用については利用者の負担になります。

Q2 ログマークの申請手続きにはどれぐらい時間がかかりますか。

農林水産省のホームページからめざましごはん利用許諾申込書をダウンロードしていただき、ファックス等で申請すれば、内容審査の上1～2日でデータを提供します。

なお、ログマークについては、利用期限を定めていません。(長期に使えます。)

Q3 キャンペーンの内容について詳しく知りたい。ログマークを利用したい。

農林水産省政策統括官付穀物課までご照会下さい。

担当：消費流通第1班

電話：03-3502-7950 ファックス：03-6744-2523

※本資料の一部は、制作者の了解を得て転載しているものです。無断転載はできませんので、転載する場合は、資料の制作者にご相談下さい。