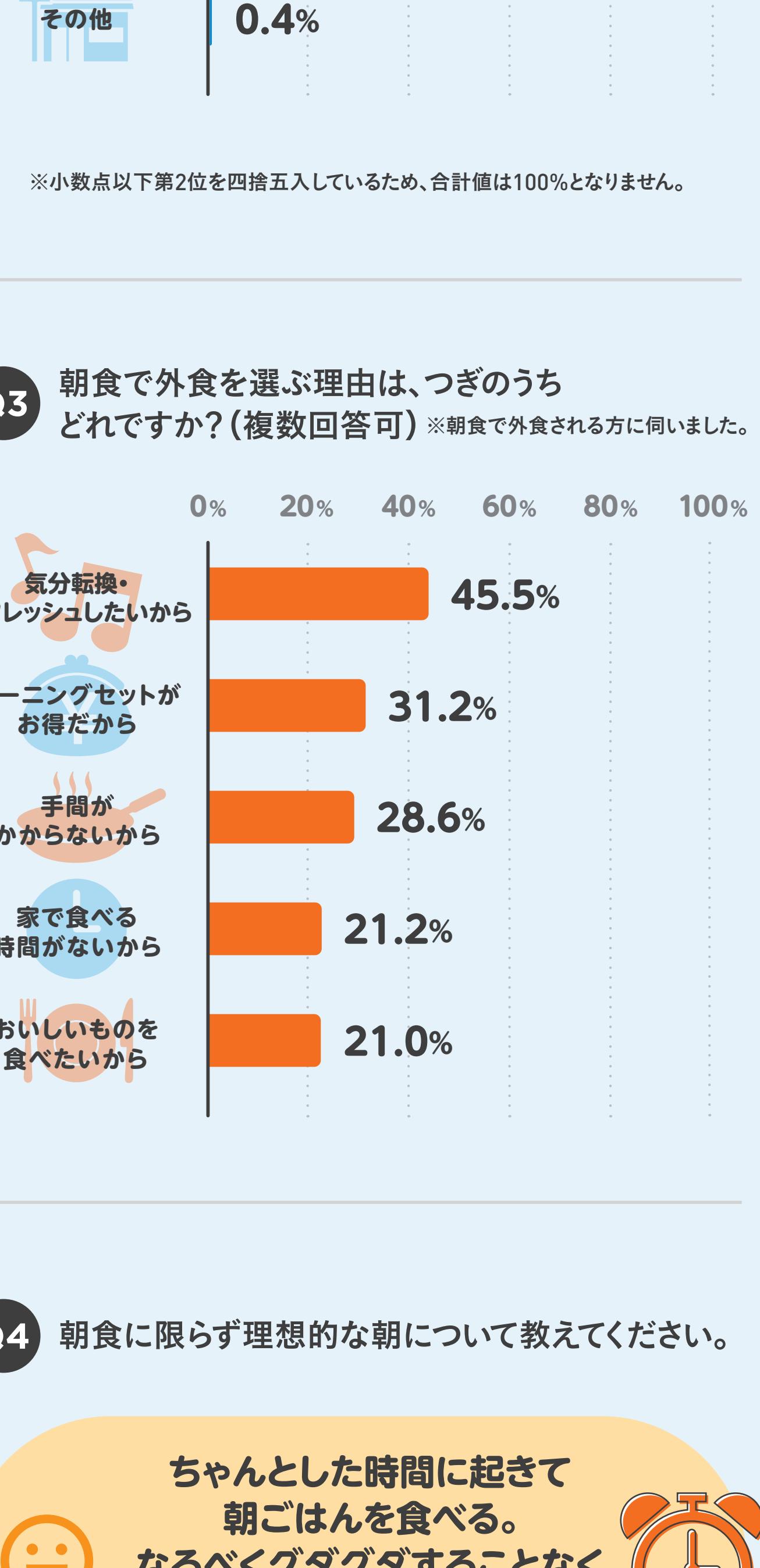


朝食についてのアンケート

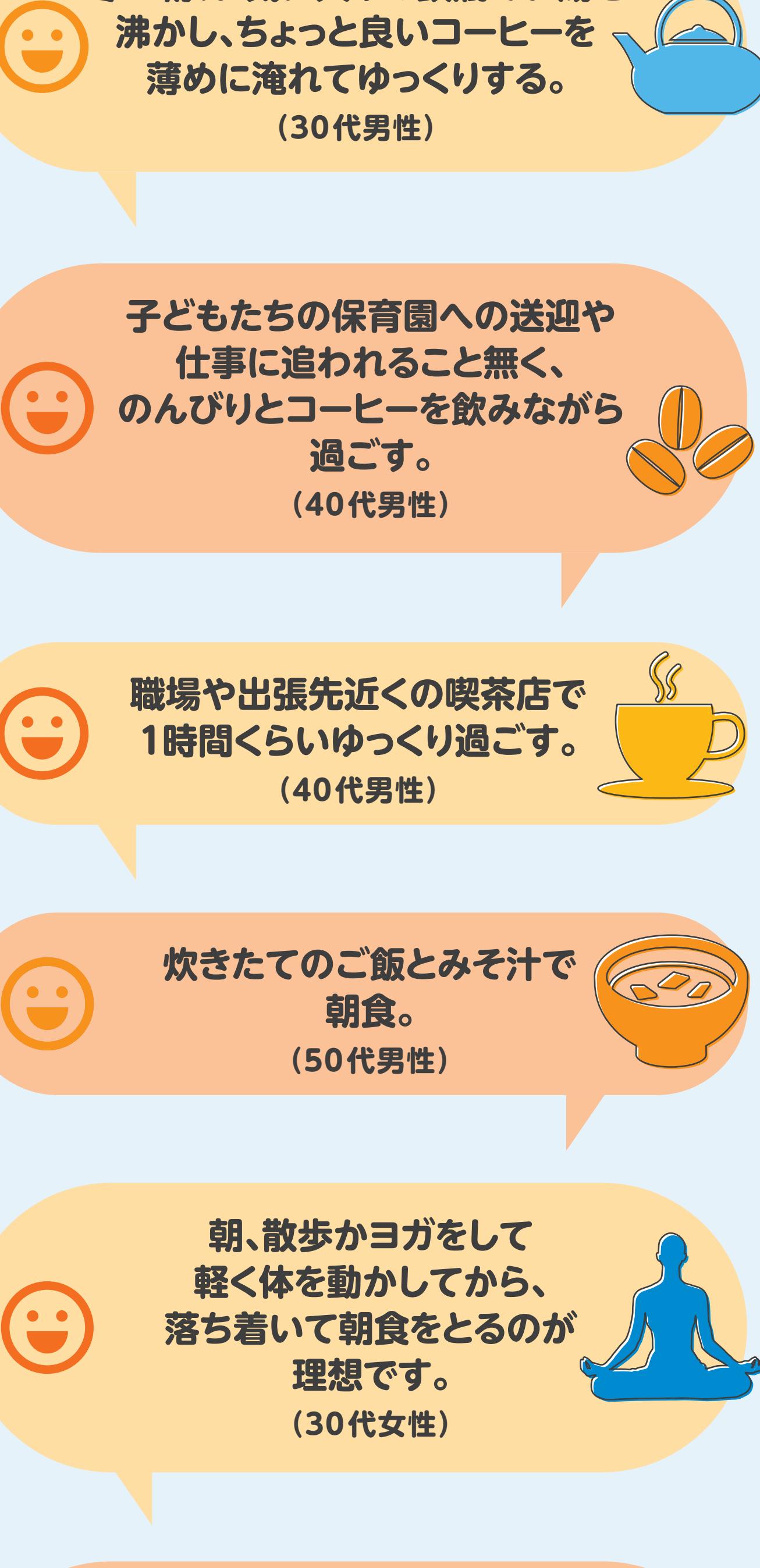
今回は朝食についてお聞きしました。

調査結果

Q1 あなたは朝食をどのくらいの頻度で食べていますか?

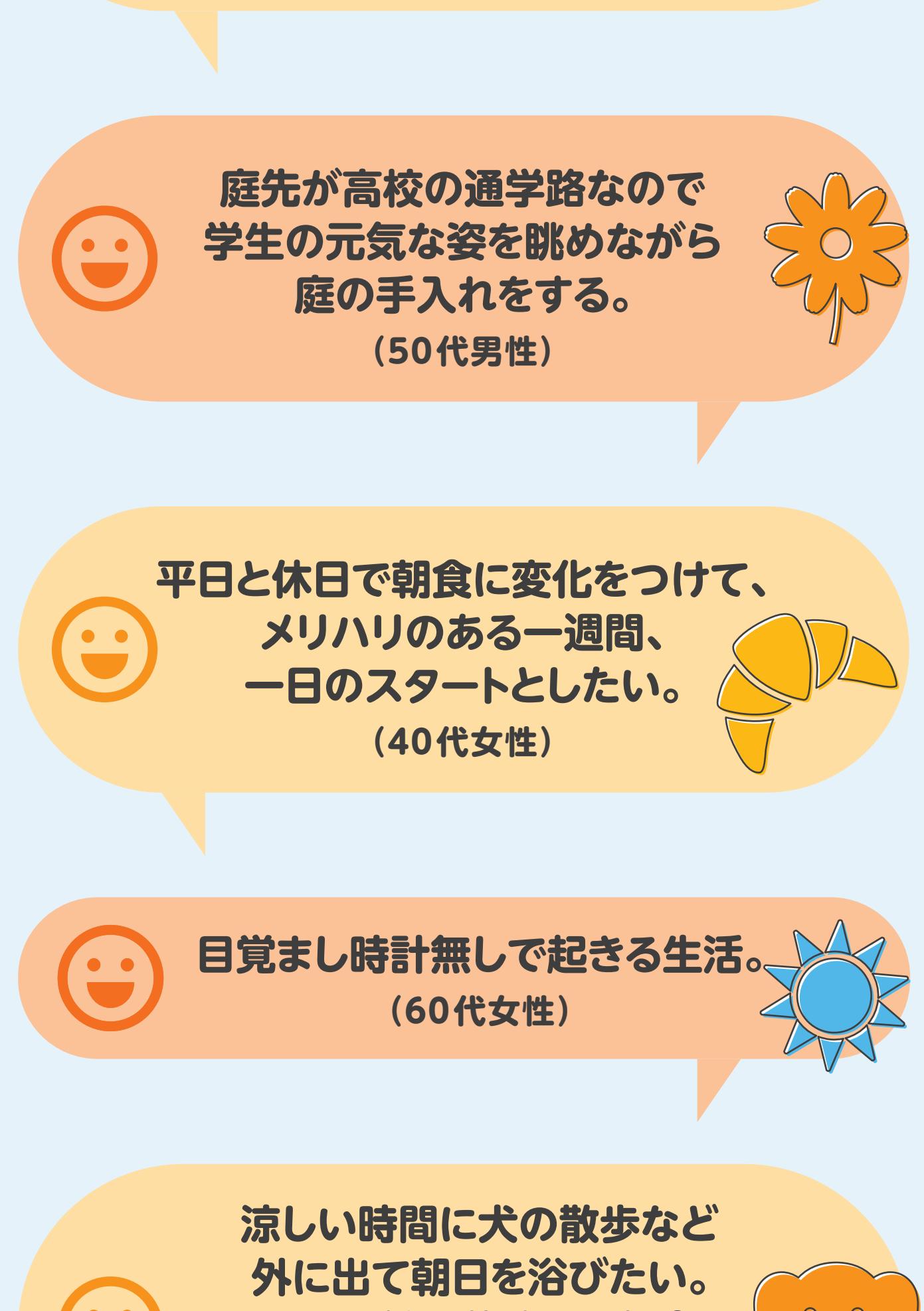


Q2 朝食はどこで食べることが一番多いですか?



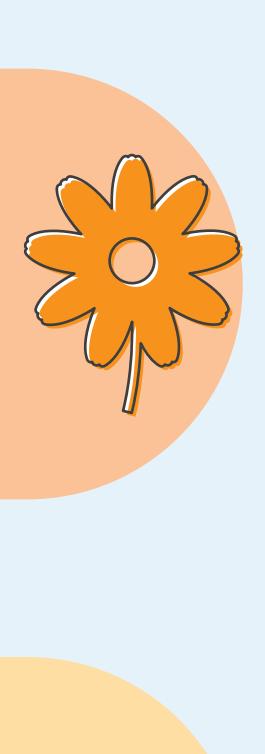
※小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計値は100%となりません。

Q3 朝食で外食を選ぶ理由は、つぎのうちどれですか? (複数回答可) ※朝食で外食される方に伺いました。



Q4 朝食に限らず理想的な朝について教えてください。

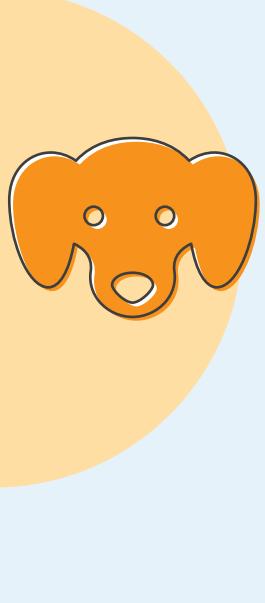
ちゃんとした時間に起きて朝ごはんを食べる。なるべくグダグダすることなく布団から出たい。(20代以下女性)



ゆっくりスキンケア、メイクする。近所の美味しいパン屋まで散歩してティックアウトしたパンを家でゆっくり食べる。(30代女性)



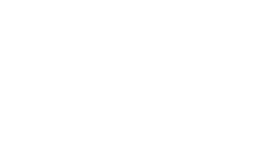
寒い朝、お気に入りの鉄瓶でお湯を沸かし、ちょっと良いコーヒーを薄めに淹れてゆっくりする。(30代男性)



子どもたちの保育園への送迎や仕事に追われる事無く、のんびりとコーヒーを飲みながら過ごす。(40代男性)



職場や出張先近くの喫茶店で1時間くらいゆっくり過ごす。(40代男性)



炊きたてのご飯とみで汁で朝食。(50代男性)

朝、散歩かヨガをして軽く体を動かしてから、落ち着いて朝食をとるのが理想です。(30代女性)

朝のニュースを見て、バランスの取れた朝食を食べて、今口することを書き出し、ひとつもつて一口を始めたい。(50代男性)

朝食は必ず食べること。できれば、睡眠時間は7時間位とて、スッキリ起きたい。(70代以上女性)

庭先が高校の通学路なので、生の元気な姿を眺めながら庭の手入れをする。(50代男性)

テロリ休口で朝食に変化をつけて、メリハリのある一週間、一日のスタートをしたい。(40代女性)

目覚まし時計無しで起きる生活。(60代女性)

涼しい時間に犬の散歩など外に出て朝日を浴びたい。またには外で美味しい朝食をゆっくり食りたい。(40代女性)

● 調査名 「朝食についてのアンケート」

● 調査時期 2025年9月22日(月)～10月6日(月)

● 回答者数 5,295人