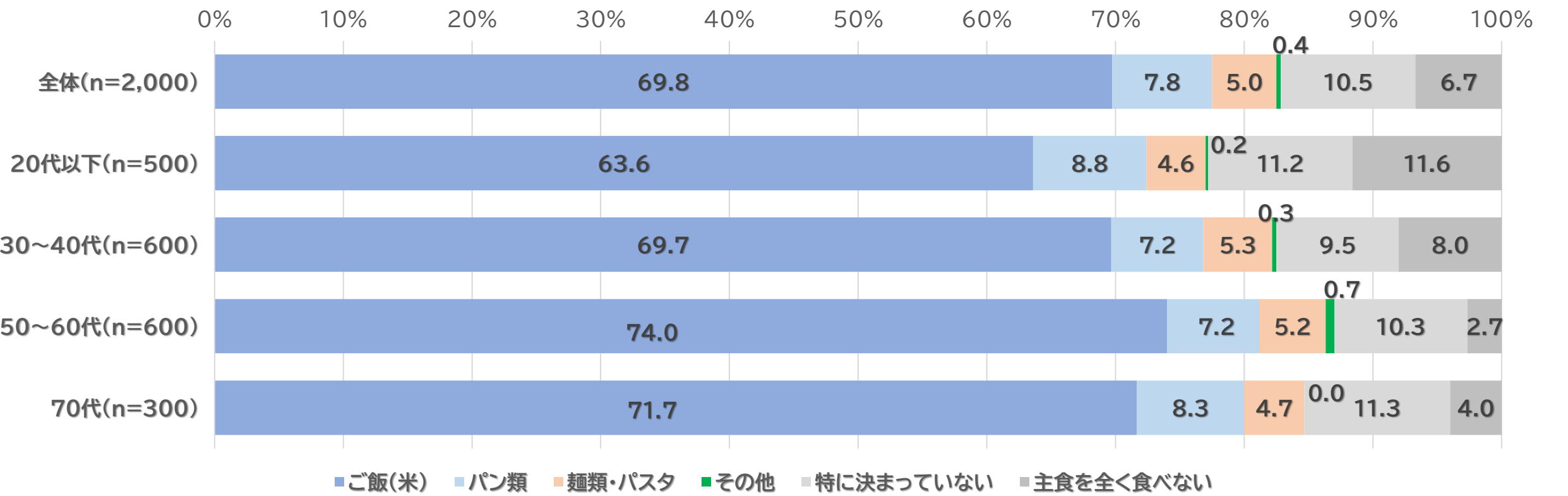


3-6. 調査結果 最も多く食べる「主食」

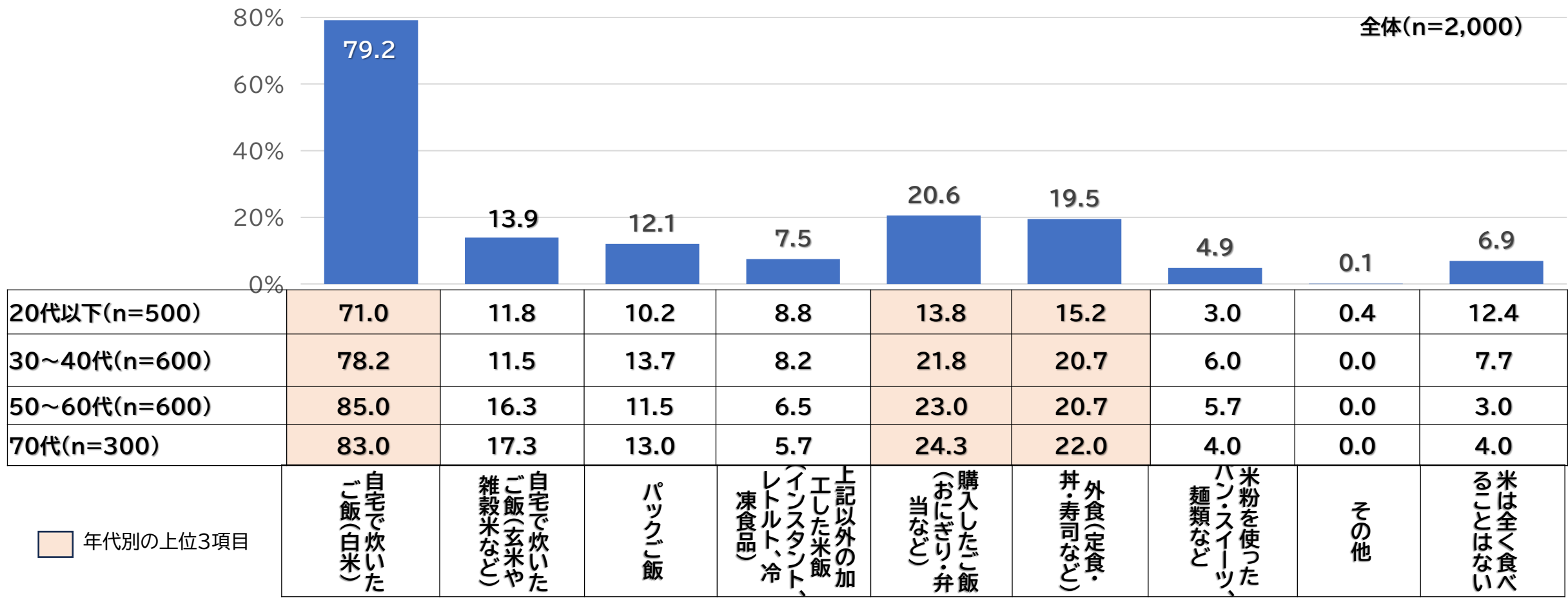
- 普段、「主食」として最も多く食べるものは、回答者全体で「ご飯(米)」(69.8%)が過半数を占めた。すべての年代で6割を超え、50～60代における割合が最も大きく74.0%に達した。
- 「ご飯(米)」の割合が最も小さいのは20代以下で63.6%。「主食を全く食べない」との回答も11.6%と唯一1割を超えた。若年層における主食離れが進んでいる可能性がある。



Q5. 普段、「主食」として最も多く食べるものをお聞かせください。(SA)

3-7. 調査結果 普段食べる「米」の形態

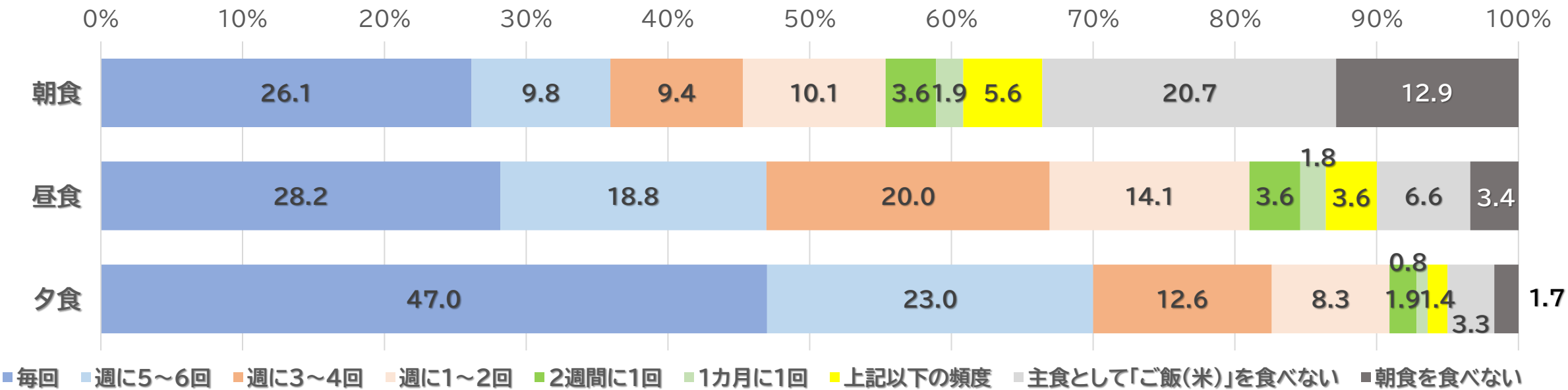
- 普段、食べている「米」の形態は「自宅で炊いたご飯(白米)」が最も高く、回答者全体で79.2%。これに「購入したご飯(おにぎり、弁当など)」(20.6%)、「外食(定食・丼・寿司など)」(19.5%)が約2割で続く。
- 「自宅で炊いたご飯」は50代以上で8割を超える一方で、20代以下は71.0%と低い傾向にある。20代以下の12.4%が「米は全く食べることはない」と回答し、一部の若年層では主食離れだけでなく米離れが進みつつある可能性も考えられる。



3-8. 調査結果 食事機会ごとの米の喫食状況

- 「ご飯(米)」を毎回食べるとの回答が最も多いのは夕食で47.0%。朝食(26.1%)と昼食(28.2%)は3割を切る。
- 朝食の「主食としてご飯(米)を食べない」人の割合は20.7%。昼食の6.6%、夕食の3.3%を大きく上回る。
- 朝食の欠食率(食べない率)も12.9%と1割を超え、昼食の3.4%、夕食の1.7%と比較して高い。

- 朝食は昼食、夕食と比べて、欠食も含め米を食べる割合が小さく、米食需要を拡大する余地が最も大きい食事機会である。



全体(n=1,828)

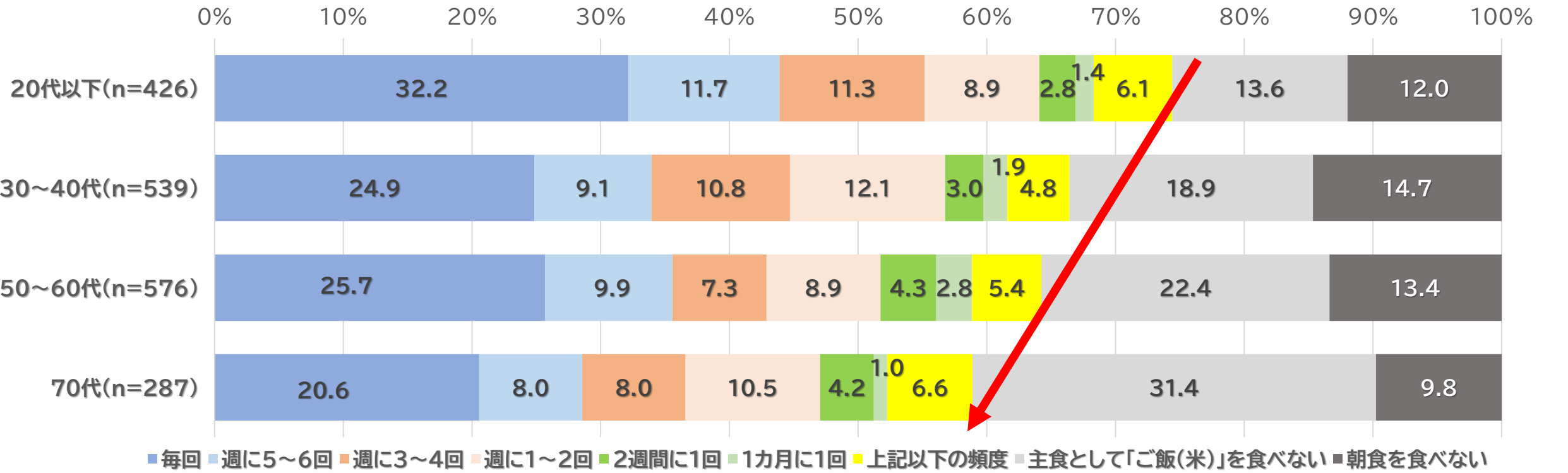
*「主食を全く食べない」または「米は全く食べることはない」と回答した人を除く

Q7. 「主食」として、「ご飯(米)」を食べる頻度をお聞かせください。(SA)

3-8. 調査結果 食事機会ごとの「ご飯(米)」の喫食状況【朝食/年代別】

●年齢が高いほど、朝食における「ご飯(米)」を食べる頻度は低くなる。同時に、「主食としてご飯(米)を食べない」人の割合は年齢が高いほど大きく、20代以下の13.6%に対して、50～60代は22.4%、70代は31.4%と大きな差が生じた。年を重ねても朝食に「ご飯(米)」を食べる習慣づくりを後押しする施策を検討する必要があると考える。

●朝食の欠食率は30～40代が最も高く14.7%、最も低い70代で9.8%。朝食を食べないことが健康・体力づくりにどのような影響を与えるのかという情報を伝えていくことが施策の1つなるだろう。

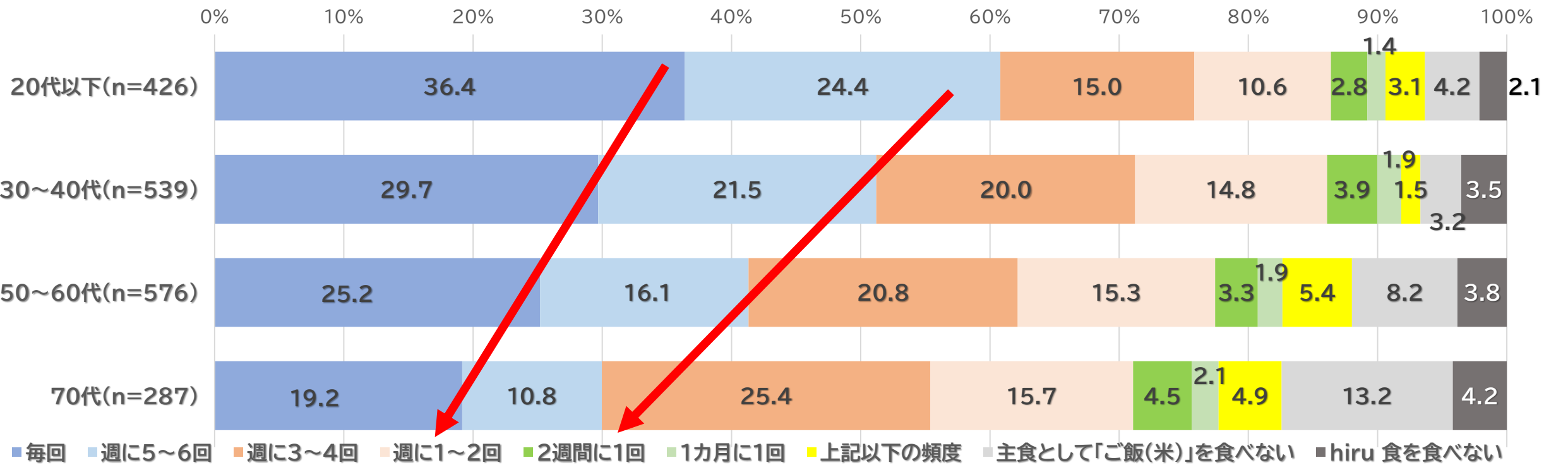


*「主食を全く食べない」または「米は全く食べることはない」と回答した人を除く

Q7_1. 朝食の「主食」として、「ご飯(米)」を食べる頻度をお聞かせください。(SA)

3-8. 調査結果 食事機会ごとの「ご飯(米)」の喫食状況【昼食/年代別】

- 昼食は「主食としてご飯(米)を食べない」、「昼食を食べない」との回答が朝食よりもが、50～60代、70代の「ご飯(米)」を「毎回」食べる比率は朝食よりもわずかながら低い。「毎回」食べるとの回答が最も多い20代以下でも36.4%と4割を切る。また、「主食として「ご飯(米)」を食べない」との回答が50～60代で8.2%、70代で13.2%であった。
- 昼食における「ご飯(米)」の存在感を夕食ほどに高める施策も検討が必要だろう。

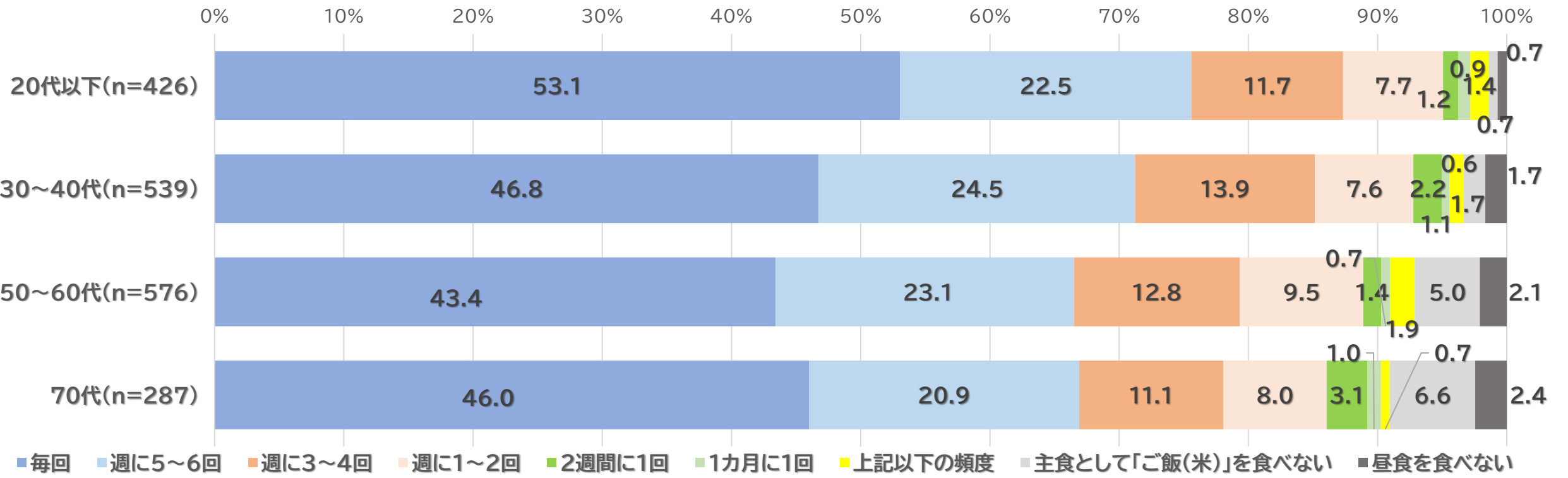


*「主食を全く食べない」または「米は全く食べることはない」と回答した人を除く

Q7_2. 昼食の「主食」として、「ご飯(米)」を食べる頻度をお聞かせください。(SA)

3-8. 調査結果 食事機会ごとの「ご飯(米)」の喫食状況【夕食/年代別】

●夕食は3食の中で「ご飯(米)」を食べる頻度が高い点はどの年代にも共有する。「主食として「ご飯(米)」を食べない」との回答が最も高い70代でも6.6%で1割を切る。「夕食を食べない」との回答も70代で2.4%、50～60代で2.1%とわずかである

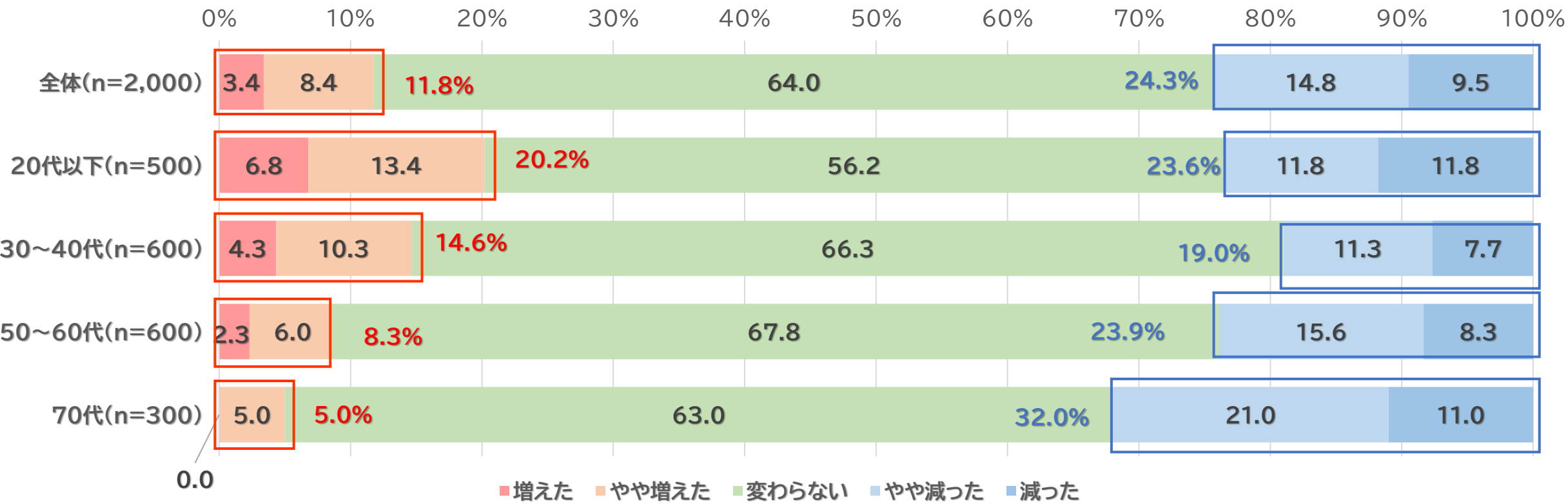


*「主食を全く食べない」または「米は全く食べることはない」と回答した人を除く

Q7_3. 夕食の「主食」として、「ご飯(米)」を食べる頻度をお聞かせください。(SA)

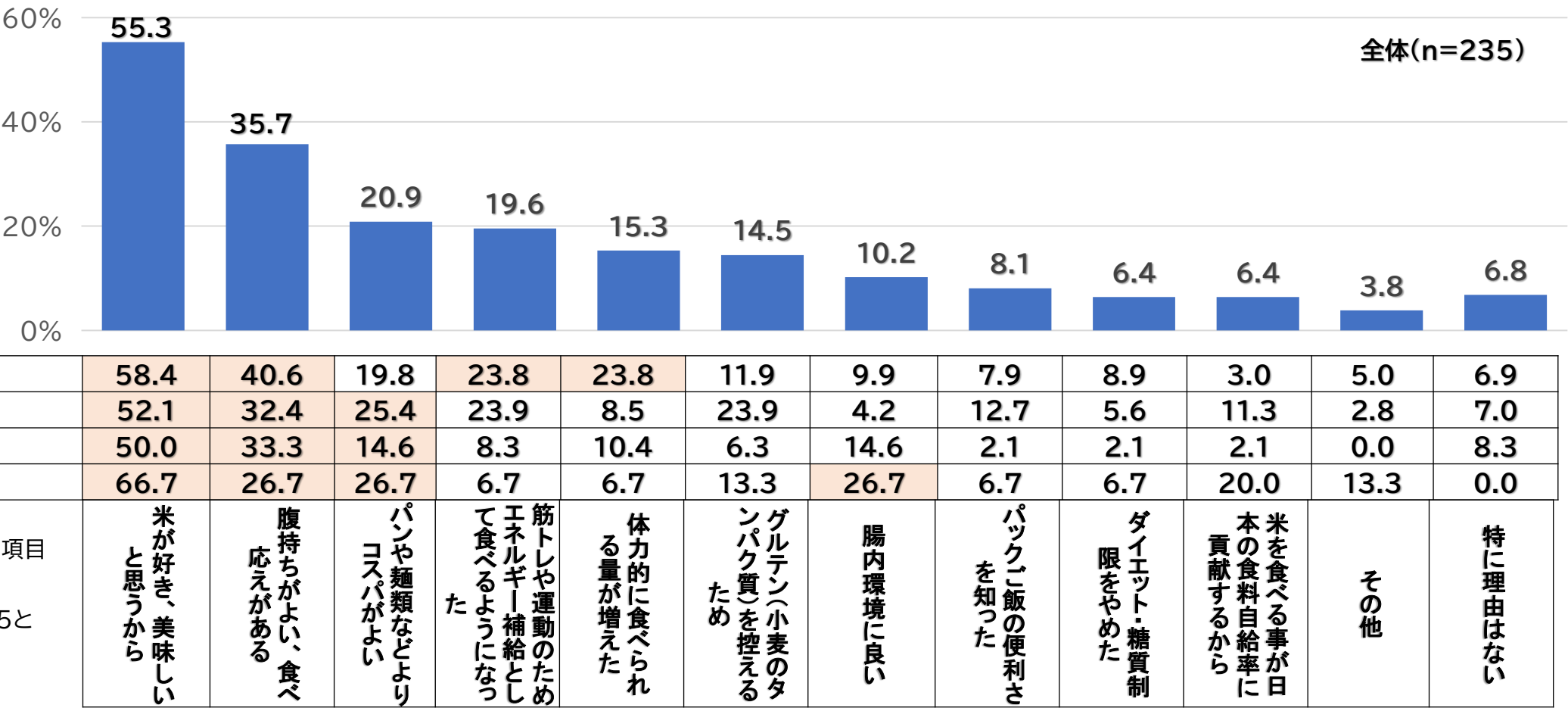
3-9. 調査結果 「ご飯(米)」を食べる量の変化

- 3年くらい前と比較した「ご飯(米)」を食べる量の変化を尋ねたところ、回答者全体では「変わらない」(64.0%)が最も多かったものの、「減った」(「やや減った」を含む)が24.3%で、「増えた」(「やや増えた」を含む)の約2倍に達した。
- 年代別に見ると、「増えた」が最も多いのは20代以下の20.2%。「減った」(23.6%)を3.4ポイント下回ったが大きな差ではなかった。30～40代も「増えた」(14.6%)に対して「減った」が19.0%で、その差は4.4ポイントにとどまる。
- 50～60代は「増えた」(8.3%)に対して「減った」が23.9%で3倍近く、70代は「増えた」(5.0%)に対して「減った」が32.0%で6倍強となり、中高年層は確実に「ご飯(米)」の消費量が減る傾向にある。



3-9. 調査結果 「ご飯(米)」を食べる量の変化【増えた理由】

- 「ご飯(米)」を食べる量が増えた理由を尋ねたところ、回答者全体では「米が好き、美味しいと思うから」(55.3%)が5割を超えトップ。これに「腹持ちが良い、食べ応えがある」(35.7%)、「パンや麺類などよりコスパがよい」(20.9%)、「筋トレや運動のためエネルギー補給として食べるようになった」(19.6%)と続く。
- 20代以下では「筋トレや運動のためのエネルギー補給」と「体力的に食べられる量が増えた」が相対的に高い結果となった。30～40代においても「筋トレや運動のためのエネルギー補給」の割合が23.9%と高い傾向にある。

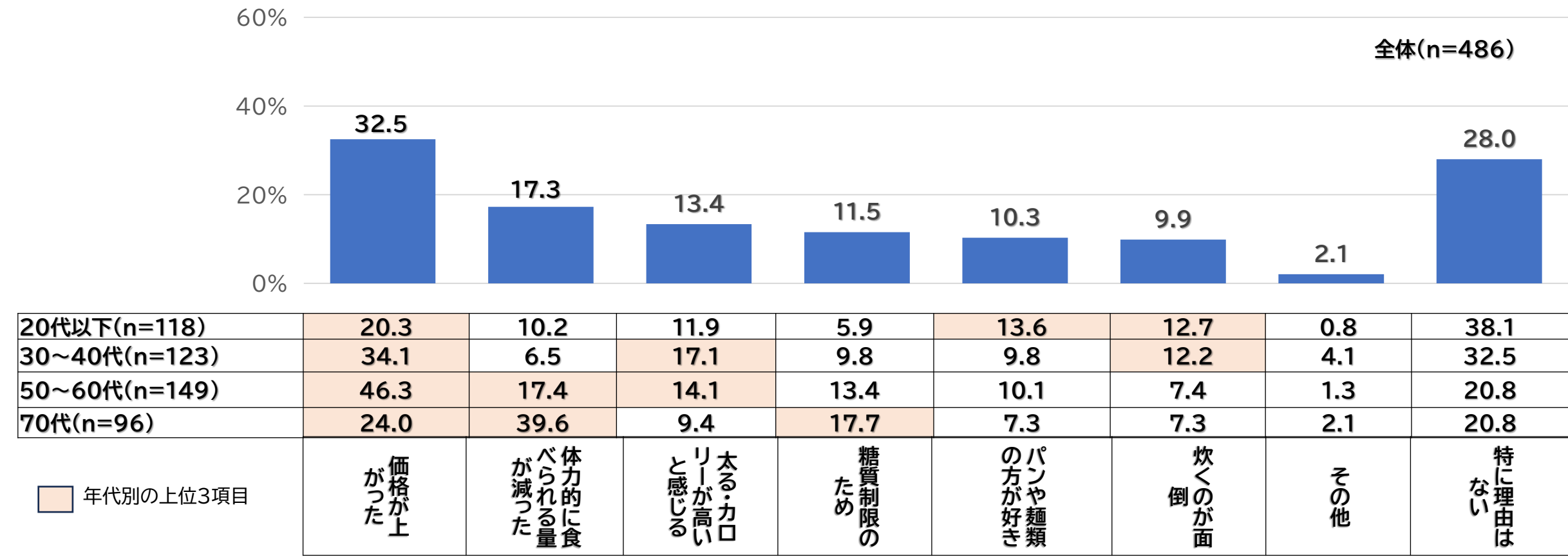


年代別の上位3項目

*70代はサンプル数が15と少ないため参考値

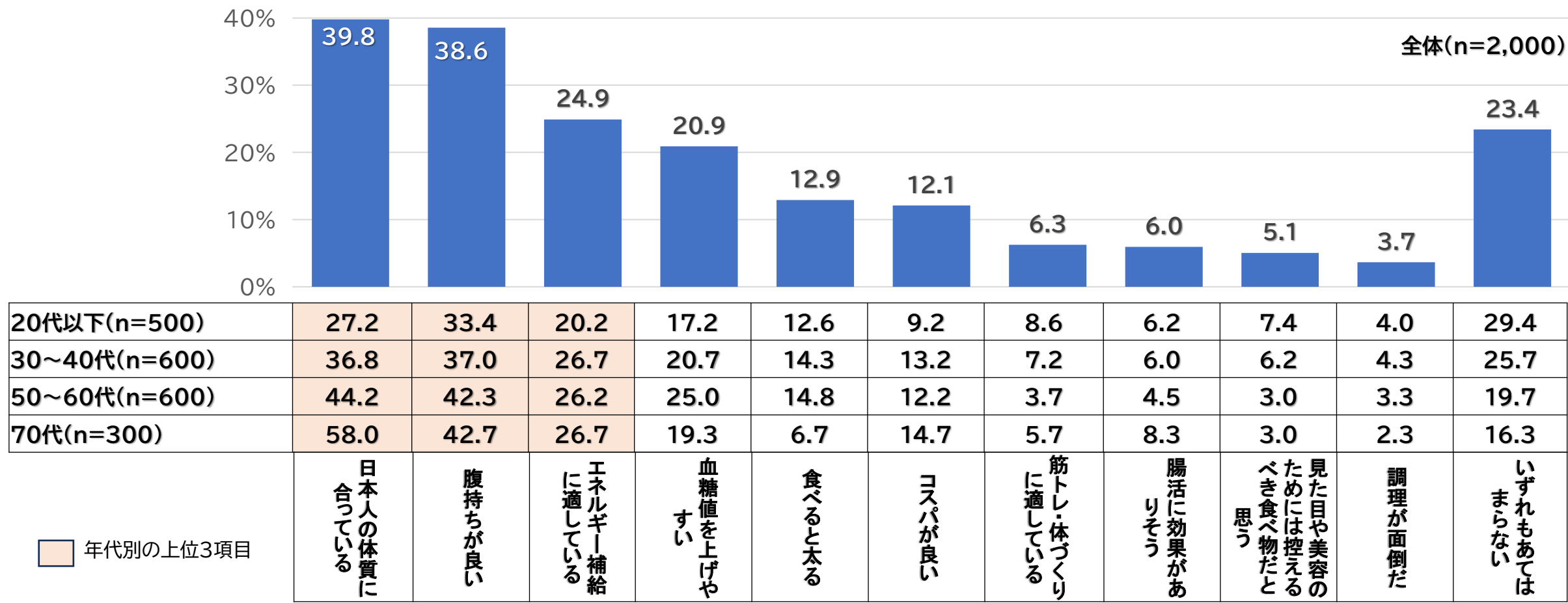
3-9. 調査結果 「ご飯(米)」を食べる量の変化【減った理由】

- 「ご飯(米)」を食べる量が減った理由を尋ねたところ、20代以下、30～40代、50～60代では「価格が上がった」、70代では「体力的に食べられる量が減った」がトップとなった。
- 「太る・カロリーが高いと感じる」が30～40代では2位、50～60代で3位、「糖質制限のため」が70代で3位に入り、健康上の懸念が「ご飯(米)」の摂取量を減らしているケースもあると考えられる。



3-10. 調査結果 「米(白米ご飯)」のイメージ

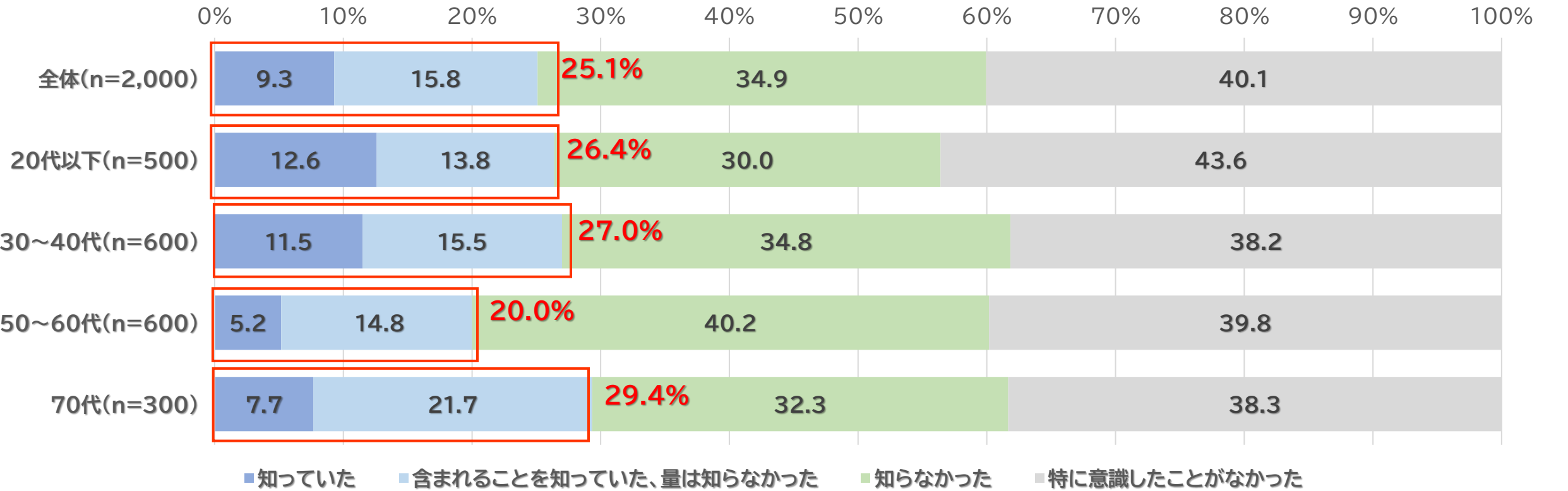
- 回答者全体では「日本人の体質に合っている」「腹持ちが良い」が4割弱で並び、「エネルギー補給に適している」(24.9%)が続く。これに、「血糖値を上げやすい」(20.9%)、「食べると太る」(12.9%)というネガティブなイメージが続く。
- 年代別でも、上位3項目は共通している。その中でも、20代以下、30～40代は「腹持ちがよい」、50代以上は「日本人の体質に合っている」というイメージが相対的に強い傾向にある。



Q11. 「米(白米ご飯)」に当てはまると思うイメージを選んでください。(MA)

3-11. 調査結果 「米(白米ご飯)」に含まれる成分・量の認知【タンパク質】

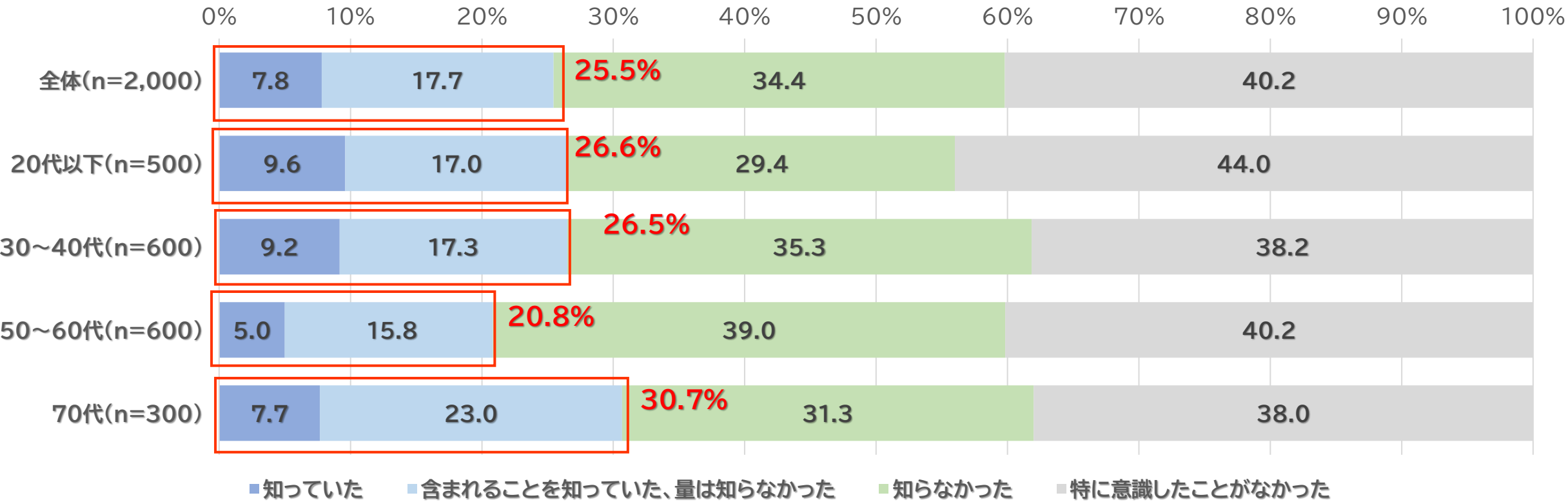
- 「米(白米ご飯)」150g(お茶碗1杯・普通盛り)にタンパク質が3.5～4g(納豆 約半パック分)が含まれていることを「知っていた」のは、回答者全体では9.3%、「含まれていることは知っていた、量は知らなかった」が15.8%で、「タンパク質が含まれていることを知っていた」合計は約4分の1だった。「知らなかった」「特に意識したことがなかった」の合計が全体の4分の3という結果になった。
- 50～60代の「タンパク質が含まれていることを知っていた」合計は20.0%で、他の年代と比較して低い傾向にある。



Q12_1. 「米(白米ご飯)」150g(お茶碗1杯・普通盛り)には下記のとおりタンパク質、食物繊維に似た成分、水分が含まれています。
このことをご存知でしたか。／タンパク質 3.5～4g(納豆 約半パック分)(SA)

3-11. 調査結果 「米(白米ご飯)」に含まれる成分・量の認知【食物繊維】

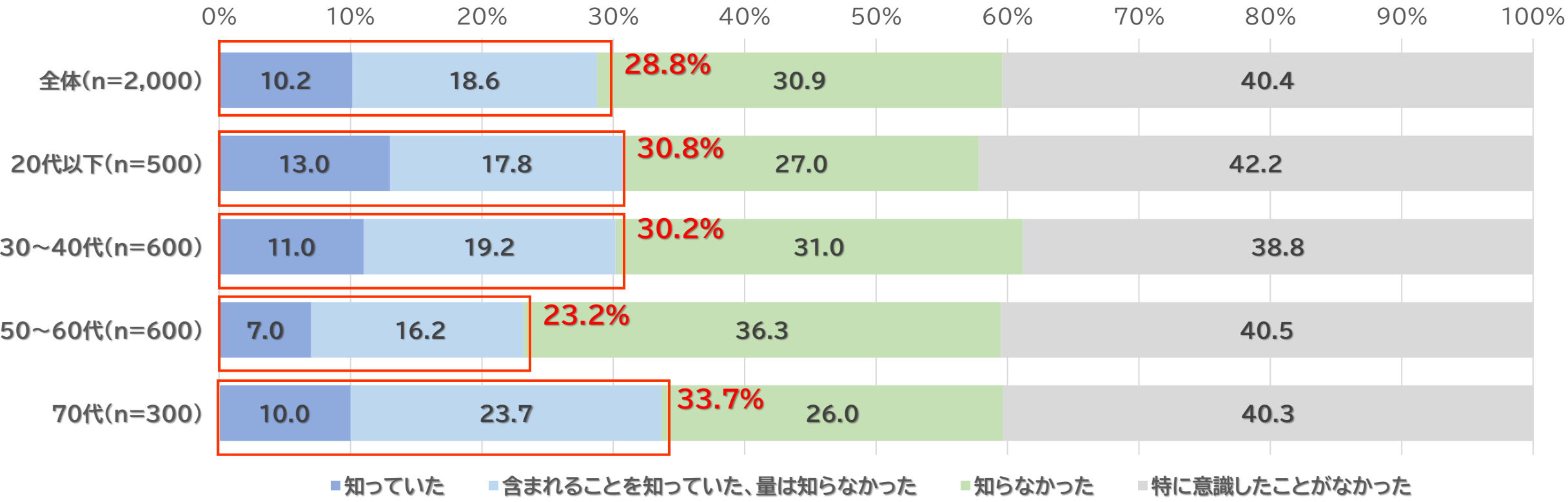
- 「米(白米ご飯)」150g(お茶碗1杯・普通盛り)に食物繊維が0.5～0.8g(レタス 2～3枚分)が含まれていることを「知っていた」のは、回答者全体では7.8%、「含まれていることは知っていた、量は知らなかった」が17.7%で、食物繊維が含まれていることを知っていたのはあわせて25.5%、タンパク質とほぼ同水準だった。
- 食物繊維が含まれていることを知っている人の割合が最も小さいのは50～60代で20.8%。これについても、タンパク質と共通する。



Q12 2. 「米(白米ご飯)」150g(お茶碗1杯・普通盛り)には下記のとおりタンパク質、食物繊維に似た成分、水分が含まれています。このことをご存知でしたか。／食物繊維 0.5～0.8g(レタス 2～3枚分)(SA)

3-11. 調査結果 「米(白米ご飯)」に含まれる成分・量の認知【水分】

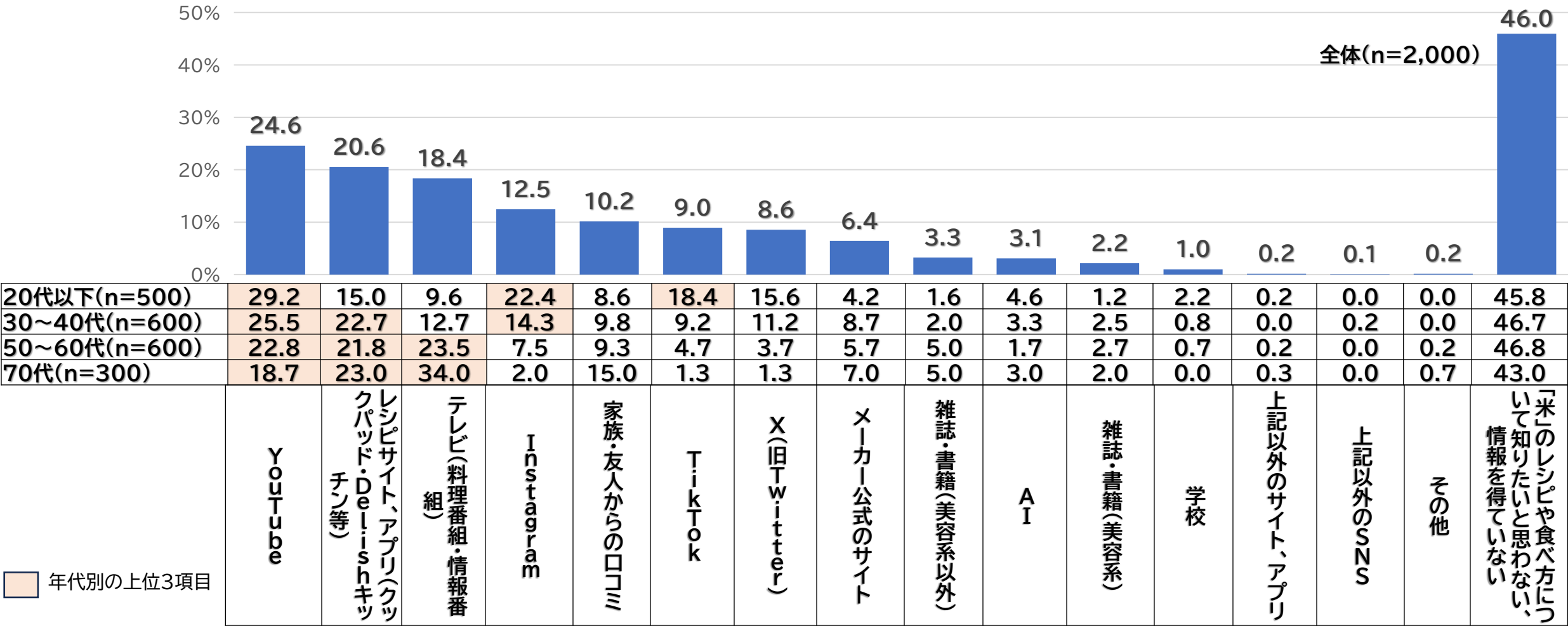
- 「米(白米ご飯)」150g(お茶碗1杯・普通盛り)に水分が90～95gが含まれていることを「知っていた」のは、回答者全体では10.2%、「含まれていることは知っていた、量は知らなかった」が18.6%で、水分が含まれていることを知っていたのはあわせて28.8%、タンパク質、食物繊維と比べてやや多かった。
- 水分が含まれていることを知っている人の割合が最も小さいのは50～60代で23.2%。最もよく知っている70代(33.7%)より10ポイント強低い結果となった。



Q12.3. 「米(白米ご飯)」150g(お茶碗1杯・普通盛り)には下記のとおりタンパク質、食物繊維に似た成分、水分が含まれています。このことをご存知でしたか。／水分 90～95g(SA)

3-12. 調査結果 「米」のレシピ・食べ方に関する情報源

●「米」のレシピ・食べ方に関する情報源は年代によって違いが明らかになった。20代以下は「YouTube」「Instagram」「TikTok」、30～40代は「YouTube」「レシピサイト、アプリ」「Instagram」、50～60代は「テレビ」「YouTube」「レシピサイト、アプリ」、70代は「テレビ」「レシピサイト、アプリ」「YouTube」が上位に並んだ。



年代別の上位3項目