

ママにとって朝は最大のヤマ場!? 朝のログセ1位は「早くしなさい」 子どもの朝支度で大変なこと、「朝食を食べさせる」が約7割 ママの“朝ドリンク”支持率トップ・「牛乳」は、苦手な子どもも5人に1人!? 朝の新習慣! 「朝のまぜまぜ」でママも子どももご機嫌に

サントリー食品インターナショナル株式会社では、2019年3月12日（火）より、牛乳とまぜるだけで楽しく手軽に作ることができる栄養機能食品^(※1)「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー350ml フルーツミックス」、「同 ブルーンミックス」を発売します。

商品の発売にあたり、当社では3～9歳の子どもを持つママを対象とした、「平日の朝時間」に関する調査を実施しました。

※1：栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます。

<調査概要>

- ・調査内容：「平日の朝時間」に関する調査
- ・調査期間：2019年1月24日～25日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：保育園・幼稚園・小学校に通う3～9歳の子どもを持つママ 500名（子どもの就学／未就学で均等割付）

■ママたちが、1日で最も余裕がないのは「朝」！ 8割以上は「早くしなさい」がログセに

はじめに、ママたちに「平日の朝」の状況について聞いたところ、90%が「平日の朝はあわただしく感じることが多い」、69%が「平日の朝は子どもが思い通りに動いてくれないことが多い」と回答。

また、「1日の中で、最も時間や気持ちに余裕がないのはどの時間帯ですか?」という質問でも、「朝」（65%）という回答が最多となり、続く「夕方」（21%）、「夜」（8%）などの回答を大きく上回りました。ママにとって**平日の朝は、子どもが思い通りに動いてくれない、ゆとりを持ちづらい時間である**と言えます。

そこで、「平日の朝、子どもの支度にかかる時間はどれくらいですか?」と聞いたところ、平均は「41分」に。一方で、「理想の支度時間」を尋ねると平均回答は「28分」となり、理想と現実には大きなギャップが生じていることがわかります。

また、ママたちに「朝のログセ（子どもに対してよく言ってしまう言葉）」を聞いてみると、「早くしなさい」が82%で圧倒的に多い結果となりました。そのほかに、「いつまでやってるの」（35%）、「もう知らないよ」（24%）、「置いていくよ」（20%）などがログセとなっているママも多いようです。<図表1>

調査結果からは、多くのママたちが、出かけるまでの支度がスムーズにいかずに、朝から子どもを叱ったり注意したりすることが多い様子が見えられます。時間に追われながら子どもの支度をさせる平日朝の自宅は、ママたちにとって1日の中で最大のヤマ場と言えます。

<図表1>



■これからはじまる新生活シーズンは、時間や気持ちの余裕がよりいっそう失われがち!?

さらに、まもなく保育園・幼稚園・小学校などへの入学やクラス替えなどがおこなわれる新生活シーズンに突入します。ママたちに「新生活シーズンは、普段以上に時間や気持ちの余裕がなくなりがちだと思いますか?」と質問をすると、**実に81%のママが「そう思う」と回答**。〈図表2〉

その理由としては、「新生活シーズンは普段より準備物が増えることがあるので大変」(41歳)、「クラスや先生など環境が変わると、子どもも疲れやすくなるようで、朝もぼーっとしているが増える」(31歳)、「長期休みのあとなので、普段の感覚が取り戻せず、朝の支度も遅れがち」(38歳)などの声があがっています。

これからの新生活シーズンは、普段以上に朝の支度に苦戦しがちなタイミングであると言えます。

〈図表2〉

Q 新生活シーズンは、普段以上に時間や気持ちの余裕がなくなりがちだと思いますか?



■食欲がなく、機嫌も悪い…朝支度で最も大変なのは「朝食をたべさせる」こと!

それでは、朝の支度の中で、特に時間がかかったり、思うようにいかなかったりするのとはどのような点なのでしょう。子ども朝支度において、大変であると思うことは何ですか?と聞いたところ、「朝食をたべさせる」(66%)が約7割でトップに。「起こす」(55%)、「着替えさせる」(42%)、「歯磨きをさせる」(32%)などの回答を上回る結果となりました。〈図表3〉

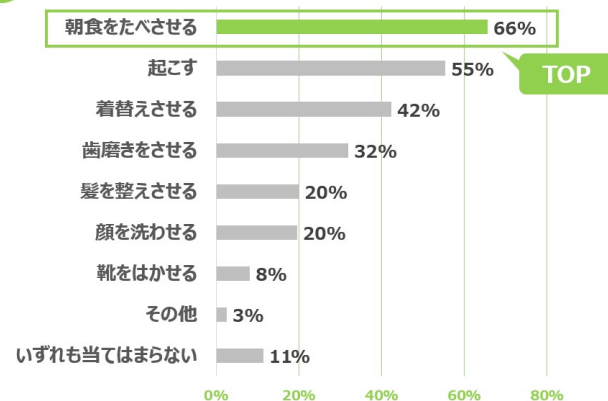
そこで、子どもの「平日の朝食時の様子」について詳しく質問すると、「昼食時や夕食時と比べて、子どもの食欲がない」が75%、「昼食時や夕食時と比べて、子どもの機嫌が悪い」が68%に。食欲の面からも、機嫌の面からも、子どもに朝食を食べさせるのはママにとって大きな苦労ポイント

になっているようです。具体的な声としても、「朝起きても食欲がないらしく手をつけようとせずぐずぐずする」(46歳)、「家を出る時間が近づいているのに、いつまでたっても食べ終わらない」(35歳)などの回答がみられます。

さらに、平日の朝食については「子どもが食べてくれない」という悩みだけでなく、「ママにとって作るのが大変」という悩みも。ママたちからは、「平日の朝食づくりに十分な時間をかけるのが難しい」という声が83%にのぼっています。また、「平日の朝食は、主食(パン・ごはんなど)のみになってしまうことがある」という人が61%、「平日の朝食は、栄養が偏ったメニューになりがちである」という人も81%おり、平日の朝食は栄養バランスが崩れがち傾向にあると言えます。

〈図表3〉

Q 子どもの朝支度において、大変であると思うことは何ですか?

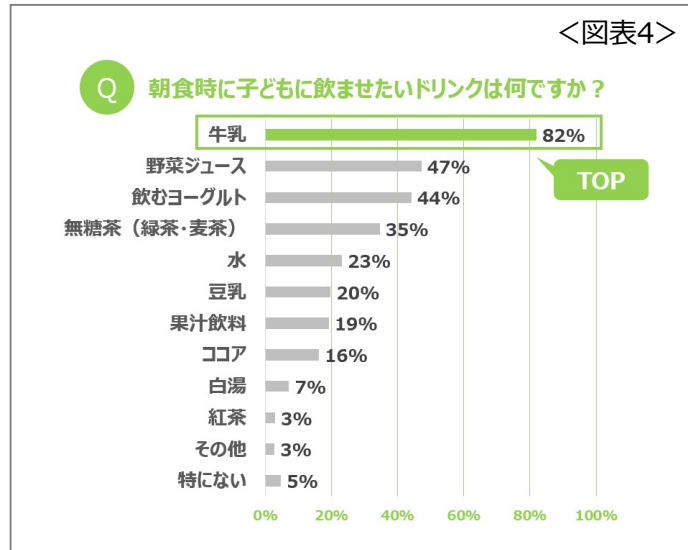


■手軽に栄養を補給する上で活用したい“朝ドリンク”、ママたちの支持率トップは「牛乳」

このように、食欲がわきづらい朝に、手軽に栄養を補給する上で活用したいのが“朝ドリンク”です。今回、ママたちに「朝食時に子どもに飲ませたいドリンク」を聞いたところ「牛乳」(82%)が1位となり、「野菜ジュース」(47%)、「飲むヨーグルト」(44%)、「無糖茶(緑茶・麦茶)」(35%)などを大きく上回りました。〈図表4〉

しかし、一方で「子どもは朝、牛乳を飲みたがらない」と答えたママは実に約4割(38%)に。また、「子どもは牛乳が嫌い・苦手である」と答えたママもおおよそ5人に1人(22%)にのぼりました。

食欲がなかったり、機嫌が悪かったり、牛乳を飲みたがらなかったりと、**子どもがいる家庭の朝食時には、さまざまな課題がある**ようです。そこで、あらためてママたちに、「朝食時、子どもが機嫌よく朝食を食べてくれる方法があれば試したいですか？」と聞いたところ**71%が「そう思う」と回答**しました。また、「朝食時、子どもの機嫌がよければ、ママも機嫌よくいられると思う」という声も84%にのぼっています。



＜調査結果まとめ＞

今回の調査結果からは、多くのママたちが、子どもの朝支度に苦労しており、時間的にも気持ち的にも余裕をなくしがちであることがわかりました。中でも、朝食をとらせるのに苦労しているママが多く、食欲がなかったり機嫌が悪かったりして、時間がかかりがちなようです。さらに、朝食時には子どもに牛乳を飲ませたいと考えるママが多い一方で、子ども自身は朝、牛乳を飲みたがらない、またはそもそも苦手であることが少なくないようです。

■朝のおいしい新習慣！「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー」

そんなママたちの、朝の救世主となるかもしれないのが「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー350ml フルーツミックス」、「同 プルーンミックス」。牛乳と混ぜるだけで手軽につくることができる栄養機能食品^(※1)です。

同シリーズには、「フルーツミックス」と「プルーンミックス」と2つのフレーバーがあり、牛乳が苦手なお子様にもおすすめです。また、「フルーツミックス」は1食分の野菜を摂取でき栄養をサポート^(※2)、「プルーンミックス」は1食分の鉄・カルシウムを摂取^(※3)することができます。

さらに、ドリンクを作る際に子どもが大好きな“まぜまぜ”ができるのもポイント。“朝のまぜまぜ”が新しい楽しみになれば、子どもも朝からご機嫌でいられるかもしれません。

また、朝は「早くしなさい」など、子どもを急かしたり注意したりすることが多くなりがちですが、“まぜまぜ”のお手伝いをしてくれたことに「ありがとう」と言葉をかければ、子どももママ自身も、朝からやさしい気持ちになれそうです。

環境が変わり、不安やストレスでいっぱいになりがちなこれからの新生活シーズン。「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー」を使った“朝のまぜまぜ”で、いつもの朝食タイムをやさしい気持ちで過ごしてみたいはいかがでしょうか。



<商品特長>

1杯あたりに使用する本商品は70mlです。本商品1本あたり、約5杯分作ることができます。

●「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー フルーツミックス」

1杯で1食分の野菜が摂れる^(※2)、ビタミンC、ビタミンB6、ナイアシンを含んだ栄養機能食品^(※1)です。人参をベースにフルーツをミックスした、甘酸っぱく爽やかな味わいに仕上げました。

●「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー プルーンミックス」

1杯で1食分の鉄・カルシウムが摂れる^(※3) 栄養機能食品^(※1)です。グレープをベースにした、フルーティな味わいに仕上げました。

※1：栄養機能食品とは、特定の栄養成分の補給のために利用される食品で、栄養成分の機能を表示するものをいいます

※2：1杯に使用する原液70mlあたり／厚生労働省が推奨する野菜の1日あたりの目標摂取量350gより計算しています

※3：1杯に使用する原液70mlあたり／「栄養素等表示基準値」における1日分の鉄分・カルシウムの3分の1量を1食分としています

<商品概要>

・商品名：「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー フルーツミックス」

「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー プルーンミックス」

・容量：350mlペットボトル

・希望小売価格（税別）：258円

・販売エリア：全国

・販売開始日：2019年3月12日（火）

<商品URL>

<https://products.suntory.co.jp/d/4901777324626/>

<https://products.suntory.co.jp/d/4901777324879/>

■本リリースや調査データに関するお問い合わせ先

「GREEN DA・KA・RA まぜまぜスムージー」シリーズ PR 事務局（トレンドーズ株式会社内）担当：山口
TEL：03-5774-8896 / FAX：03-5774-8872 / E-mail：press@trenders.co.jp

■一般のお客様からのお問い合わせ先

サントリーお客様センター TEL：0120-139-320
平日 9:00～17:00（土・日・祝日を除く）