

ミレニアル・ポストミレニアル世代の朝食事情を徹底調査！  
食事は「ボリューム」より「効率性」重視派多数！  
“ながら食べ”はもはや当たり前？約9割の若者が「スマホ飯」していた！

約8割が「野菜好き」にもかかわらず半数弱が「野菜不足」を認識  
内食が求められる今、若者の野菜不足解消のカギは「手軽さ」と「サスティナビリティ」！？  
<18～29歳の男女400人に聞いた、朝食と健康についての意識調査>

デルソーレ（株式会社ジェーシー・コムサ、東京都渋谷区、会長：大河原愛子）は、18歳～29歳の男女400名を対象に、インターネットによる「若者の朝食と健康に関する意識調査」を2020年3月に実施し、その結果を発表します。

調査結果サマリー

**TOPIC 1: 食事は「ボリューム」より「効率性」重視派多数！食事に時間をかけないことが若者の価値観!?**

- ◆若者が食事に求めているのは「質やバランス」に次いで「効率性」がトップに。  
「ボリューム」は4位に収まり、若者は相対的に「効率性」を重視していることが分かった。
- ◆特に、女性や一人暮らしをする人は「効率性」を求める傾向も見られた。

**TOPIC 2: 約8割が「野菜好き」にもかかわらず半数弱が「野菜不足」を認識！**

**内食が求められる今、若者の野菜不足解消のカギは「手軽さ」と「サスティナビリティ」!?**

- ◆約80%の若者が「野菜が好き」と答えた一方、半数弱が野菜不足を感じており、好きにも関わらず食べられていない事実が明らかに。
- ◆野菜を食べない理由は1位「調理が面倒」、2位「野菜を買うと余る」など、自宅で野菜を調理する手間と野菜を無駄にすることへの抵抗が若者の野菜不足と関係していた。

**TOPIC 3: ながら食べはもはや当たり前!? 約9割の若者が「スマホ飯」**

**各社がワンハンドフードに取り組むワケ**

- ◆約9割の若者が“ながら食べ”をし、うち約9割がスマホをチェック。
- ◆朝のルーティーンは1位スマホ、2位テレビ。スマホがテレビを抜く結果に。
- ◆“ながら食べ”を後押しするワンハンドフードを支持する声には「便利」「効率的」「手軽」が多数。

※若者の定義：今回の調査では、18歳～29歳の方を「若者」と定義しております。

※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「デルソーレ調べ」と明記ください。

**【調査概要】**

若者の朝食と健康に関する意識調査

調査方法：インターネットアンケート

調査実施機関：株式会社 楽天インサイト

調査実施期間：2020年3月10日（火）～2020年3月11日（水）

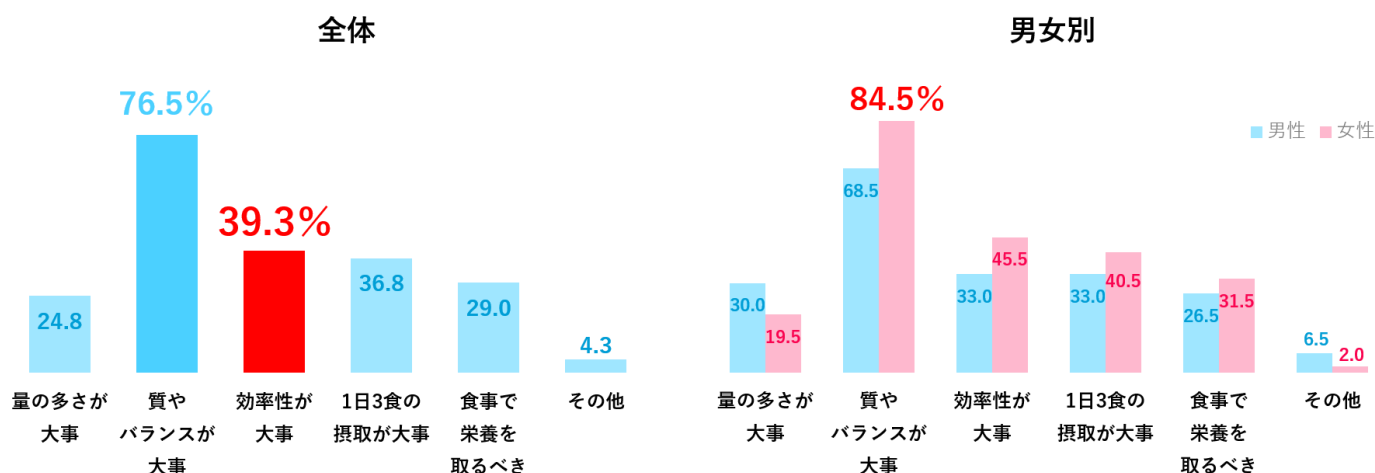
対象地域：全国

対象者：男女18歳～29歳 400名

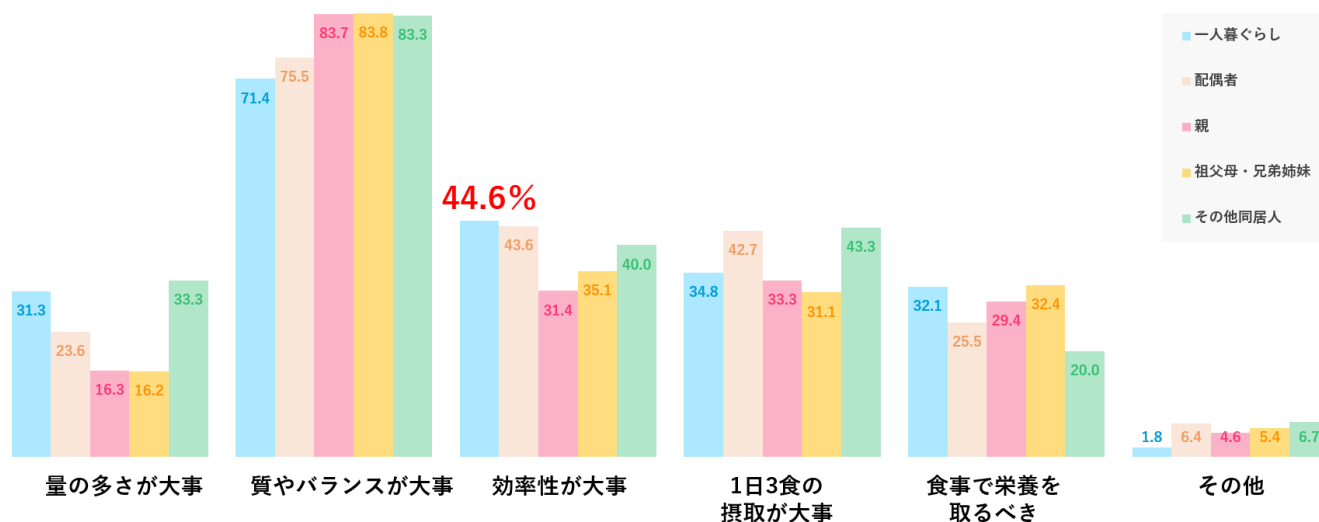
# 食事は「ボリューム」より「効率性」重視派多数！ 食事に時間をかけないことが若者の価値観!?

若者が食事に求めているのは1位「質やバランス」2位「効率性」。  
女性や一人暮らしの人は特に「効率性」を求める傾向に。

Q.食事について、あなたのお考えに当てはまるもの、近いものを選んでください。  
(MA/ n=400名)



## 家族構成別



若者が食事に求めるのは「量より質」か「質より量」か。

ミレニアル・ポストミレニアル世代が食事に求めているものを調査したところ、1位「質やバランス」、2位「効率性」、3位「1日3食とること」、4位「ボリューム」という結果となり、「質やバランス」に次いで「効率性」が重視され、「ボリューム」はあまり重視されていないことが明らかになりました。また、効率性が重視される傾向は性別や家族構成でデータを分けた際に更に顕著に現れており、男性よりも女性、同居人がいる人よりも一人暮らしの人の方が食事に効率を求めていることが分かりました。

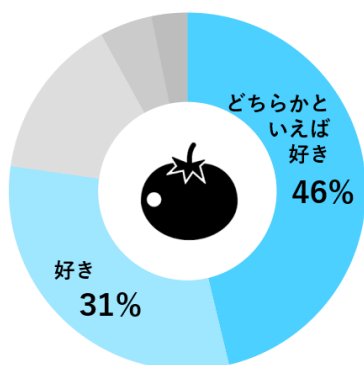
これらの結果から、食事に時間をかけないことが現代の若者の価値観となっていることが見受けられます。

約 8 割が「野菜好き」にもかかわらず半数弱が「野菜不足」を認識！

内食が求められる今、若者の野菜不足解消のカギは「手軽さ」と「サスティナビリティ」！？

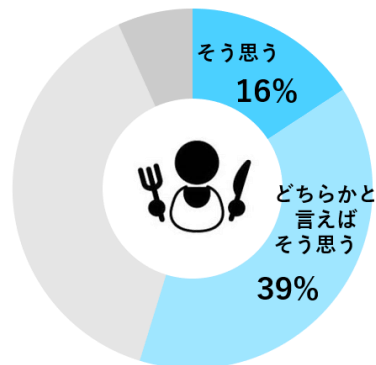
約 80%の若者が「野菜が好き」と回答した一方、半数弱の若者は野菜不足を感じていることも判明。食べない理由トップは「調理が面倒」。

Q. 野菜は好きですか？  
(SA/ n=400名)



80%の若者が野菜好き

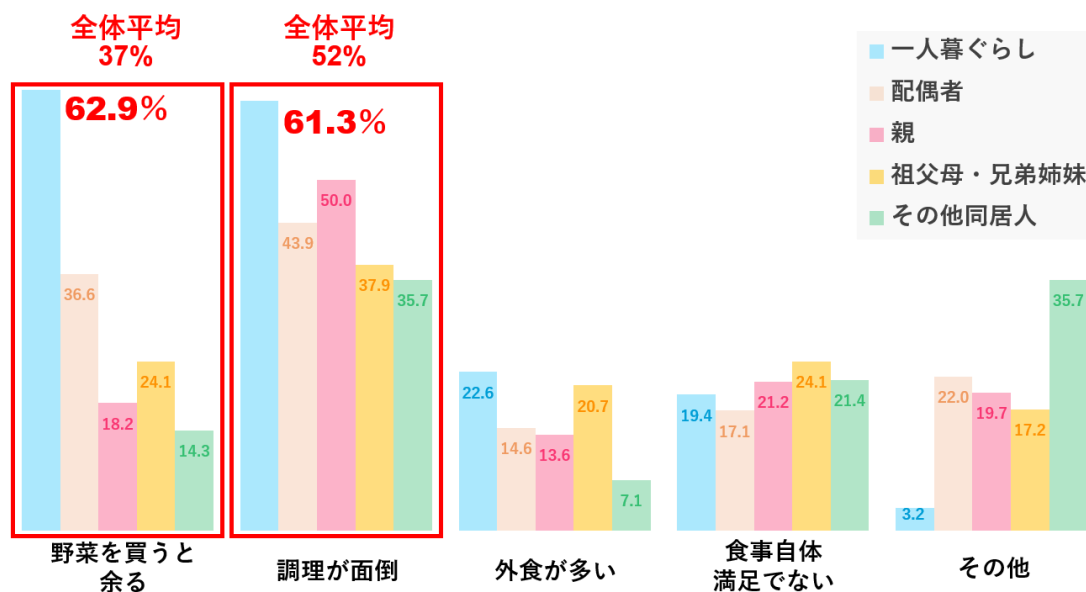
Q.ご自分は野菜を  
しっかり食べていると思いますか？  
(SA/ n=400名)



半数弱の若者が野菜不足を認識

Q.野菜を食べない理由は何ですか？

(MA/ 野菜をしっかり食べていると思わない、あまりそう思わないと回答した181名)



続いて、野菜の摂取に関する質問を実施。80%の若者が野菜好きであることが明らかになった半面、半数弱の若者が野菜不足を感じているとも回答しました。野菜を食べられない理由は1位「調理が面倒(52%)」、2位「野菜を買うと余る(36%)」となり、**調理の手間が若者の野菜不足と関係**していることが浮き彫りになりました。特に1人暮らしの回答者達にはその特徴が顕著に表れています。

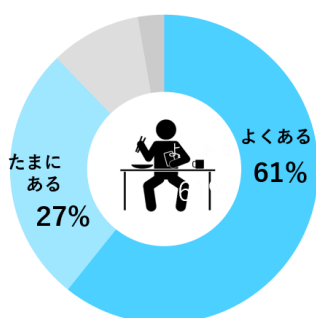
ここからも**若者は「調理の手軽さ」という「効率性」を求めている**ことが見受けられ、更には**食品を無駄にしない「サスティナビリティ」も重視**されていることも分かりました。

# “ながら食べ”はもはや当たり前!? 約9割の若者が「スマホ飯」 各社がワンハンドフードに取り組むワケ

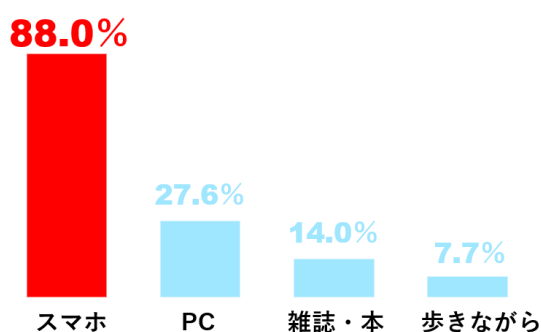
約90%の若者が“ながら食べ”をする傾向。うち約90%がスマホをチェック。  
朝のルーティーンは1位スマホ、2位テレビ。スマホがテレビを抜く結果に。

“ながら食べ”を後押しするワンハンドフードを支持する声には  
「便利」「効率的」「手軽」が多数。

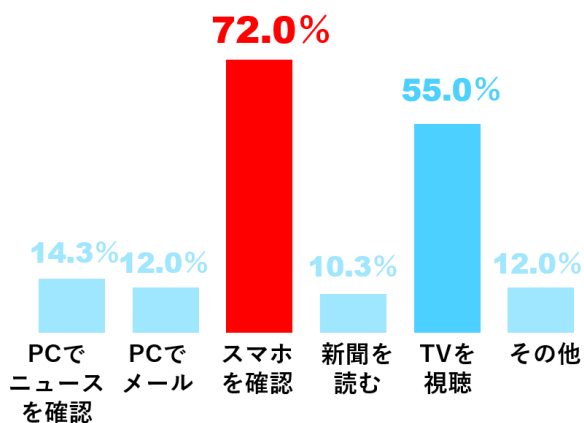
Q.何かをしながら、または見ながら食事をする  
「ながら食べ」をすることはありますか？  
(SA=400名)



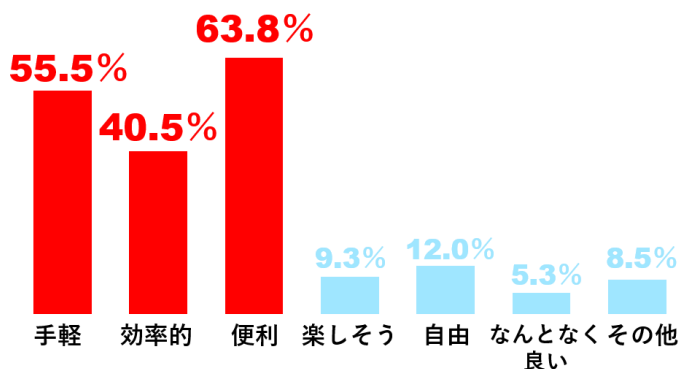
Q.何をしながら食べていることが多いですか？  
(MA=400名)



Q.平日の朝、起きてから家を出るまでの  
ルーティーンを教えてください。  
(MA=400名)



Q.片手で食べることができる  
「ワンハンドフード」についてどう思いますか？  
(MA=400名)



朝のルーティーンで行うことを質問したところ、1位スマホ、2位テレビと、スマートフォンがテレビを抜く結果に。朝の忙しい時間にもスマートフォンがチェックされていることが分かりました。

また、“ながら食べ”の経験について伺ったところ、「よくする」「する」と答えた回答者は88%おり、そのうち88%はながら食べの際にスマートフォンを片手にする「スマホ飯」をしていることが分かりました。

忙しい中でも“ながら食べ”をすることで効率性を工夫しているのかもしれません。

更に、片手で食べられる「ワンハンドフード」に対する印象について質問したところ、「便利」「効率的」「手軽」の回答が目立ち、“ながら食べ”を後押しする結果となりました。

スマートフォンの普及や食事に効率を求める傾向から「スマホ飯」が浸透していることが、各社がワンハンドフードを出している理由なのかもしれません。

**具材が落ちない！野菜の端材まで使用可能！**  
**野菜不足を感じるミレニアム世代・ポストミレニアム世代の**  
**「スマホ飯」には「トルティーヤ」が最適!?**

今回の調査から、多くの若者が食事に効率性を求めていること、野菜好きにも関わらず調理の面倒くささが原因で野菜不足を感じていることが明らかになりました。効率を求めている若者には「スマホ飯」が習慣となっている人も多く、何かをしながら食べることのできるワンハンドフードにも好意的なようです。

トルティーヤは、トウモロコシ粉や小麦粉を用いて作られる、丸くて薄い、メキシコ発祥のパンです。日本ではタコスやブリトー、サラダラップなどが人気ですが、食べ方は他にもラップサンドやケサディーヤ、エンチラーダ、ナチョスなどがあり、様々な食材と合わせて食べることができます。



<野菜たっぷりトルティーヤ>



<タコス>

<ブリトー>

自宅で食べる際は**料理名に拘らずに冷蔵庫の残り物を包み込めば、手軽に食事の一品の用意が可能**です。薄い生地が具材をしっかりと包み込むため細かく切った食材も使うことができ、**野菜の端材など食材を余すところなく使用することができます**。薄い生地がしっかりと具材を包み込むため**中身が滑り落ちにくく、「スマホ飯」をするのに最適**、食べる際の食器も必要とせず**洗い物も発生しない為、食に効率を求めるミレニアム・ポストミレニアム世代におすすめ**の食材です。家にいる時間が長い今の時だからこそ、食事にトルティーヤを取り入れてみるのはいかがでしょうか。

## デルソーレのトルティーヤ

デルソーレでは、おやつにぴったりなレギュラーサイズと、たっぷりの具材を巻くことができるラージサイズの 2 サイズで展開しています。国内製造で保存料不使用です。

### ■発売場所：

全国のスーパー

### ■商品サイズ：

レギュラーサイズ 約 16.5 cm  
 ラージサイズ 約 20.0 cm

### ■希望小売価格：

レギュラーサイズ 5 枚入 308 円（税抜）  
 レギュラーサイズ 10 枚入 517 円（税抜）  
 ラージサイズ 5 枚入 358 円（税抜）



フラワートルティーヤ  
5 枚入



フラワートルティーヤ  
10 枚入



フラワートルティーヤ  
5 枚入 Large



## トルティーヤで日本の社会問題を”トル”!? デルソーレの「TDGs」プロジェクト



TDGs公式WEBサイト：<https://delsole-tdgs.com/>

トルティーヤは、冷蔵庫の残り物を包むだけで食事の一品になり食べる際の食器も必要としない利便性や、片手で手軽に食べることができる手軽さなど、多くの魅力を備えています。

デルソーレは、「日本の問題を”トル”ティーヤ」をコンセプトに、トルティーヤの魅力を訴求していくため、若者の健康、サステナビリティ、ダイバーシティなど、様々な諸問題にアプローチしていきます。また新型コロナウイルスで高まる“内食”の新たなレシピとしても訴求を行なっていきます。

### <TDGs でアプローチする 3つの課題>

#### <若者の健康>

若者の野菜離れが進む一方社会の健康志向が高まっていることや、スマホを片手に「ながら食べ」をする若者が増加していることに着目。

トルティーヤで野菜を巻けば、より手軽に、そして楽しくワンハンドで野菜を摂取できること。余りやすい野菜を簡単にメニューとして変換できることなどを伝えていきます。

#### <サステナビリティ>

トルティーヤはその汎用性から、余った食材や作りすぎた料理の残りを包むことができ、新たなメニューとして食すことで、フードロスを減らすことができます。また、食材を包むことで食器を使わずに済み、食器洗いの回数が減るなど、環境に対してのメリットも多くあります。

そのため、デルソーレは、トルティーヤを究極のサステナビリティフードとして発信していくことで、よりトルティーヤの魅力を高めていきます。

#### <ダイバーシティ>

2020年7月、ジェーシー・コムサは、「デルソーレ」へと社名を変更します。創業から55年間、世界のパンと向き合い、家庭に届けてきたことを誇りに、改めて多様性への理解促進に努めていきます。

どんな料理とも合うトルティーヤの普及を通し、世界各国の料理との組み合わせを楽しんで頂く中で、世界の食文化の魅力やおうちで食べるごはんの楽しさを伝えていきます。

## デルソーレについて

デルソーレ (DEL SOLE) とはジェーシー・コムサが提供しているブランドです。

ジェーシー・コムサはフローズンピザを日本にはじめて紹介した日本におけるピザのパイオニアとして1964年に創業。依頼、「妥協しない心」と「巧の技」で質の高い製品づくりを心がけています。ピザで養った製造技術を応用し、ナン・トルティーヤ・フォカッチャといった世界のおいしいパンを「小麦ごはん」として発信しています。



デルソーレ ブランド公式サイト：<https://delsole-komugigohan.jp/>

デルソーレショップ：<https://delsole-komugigohan.jp/shop/>