

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

〈報道関係のみなさま〉

今の子どもの夏休み、親世代と何が違う？

保護者の 73.5%が変化を実感

朝日新聞社とバランス栄養食「カロリーメイト」が、
小学生親子の夏休みの過ごし方と食生活を共同調査



株式会社朝日新聞社（本社：東京都中央区、代表取締役社長：角田 克）と、大塚製薬株式会社（本社：東京都）のバランス栄養食「カロリーメイト」は共同で、全国の小学 4～6 年生の保護者 600 人と子ども 540 人を対象に、「令和の夏休みと子どもの成長・食生活に関する親子調査」を実施しました。調査では、保護者の 73.5%が、今の子どもの夏休みは自身の子ども時代と比べて変わったと感じていました。また、学習や好きなことへの挑戦、自立など、何らかの経験・成長を子どもに期待する保護者は 92.7%でした。朝日新聞社の生活者視点と大塚製薬の栄養に関する知見を生かし、両社は、夏休み中の食生活の実態を踏まえ、食事を基本としながら、不足が気になる栄養を補食で補う考え方を提案します。

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

【調査結果のポイント】

- ・ 保護者の 73.5%が、今の子どもの夏休みは自身の子ども時代と比べて「変わった」と回答しました。具体的な変化は、外遊び・外出の減少 88.8%、デジタル機器・動画・ゲームの利用増加 85.7%、室内時間の増加 80.3%でした。一方、今年の夏休みに、学習や好きなことへの挑戦、自立など、何らかの経験・成長を子どもに期待する保護者は 92.7%でした。
- ・ 普段と比べた夏休み中の食生活の変化は、保護者の日中不在の有無を問わず、どちらの家庭にも共通していました。保護者が日中不在となる家庭では、子ども自身が食べるもの・飲むものを選ぶ割合が、不在時間がほとんど・まったくなかった家庭より約 20 ポイント高い場面もありました。
- ・ 夏休みの補食を用意・備えておきたい保護者は 83.7%でした。選択では、好み・食べやすさ・自分で扱えること・栄養バランスを重視しています。

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026年8月6日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

TOPIC① 変わる夏休み、それでも変わらない保護者の願い

今の子どもの夏休みが自身の子ども時代と比べて「変わった」と感じる保護者は73.5%でした。具体的な変化では、「猛暑のため、外遊びやプール、外出が減っている」88.8%、「デジタル機器の利用が増えている」85.7%、「家の中で過ごす時間が増えている」80.3%が上位でした。一方、今年の夏休みに、学習や好きなことへの挑戦、自立など、何らかの経験・成長を子どもに期待する保護者は92.7%でした。「学習・勉強に取り組む」64.0%、「好きなこと・得意なことに打ち込む」59.0%、「自立」55.0%が上位です。夏休みの環境が変わっても、子どもに学び、夢中になり、自立してほしいという願いは幅広く見られます。

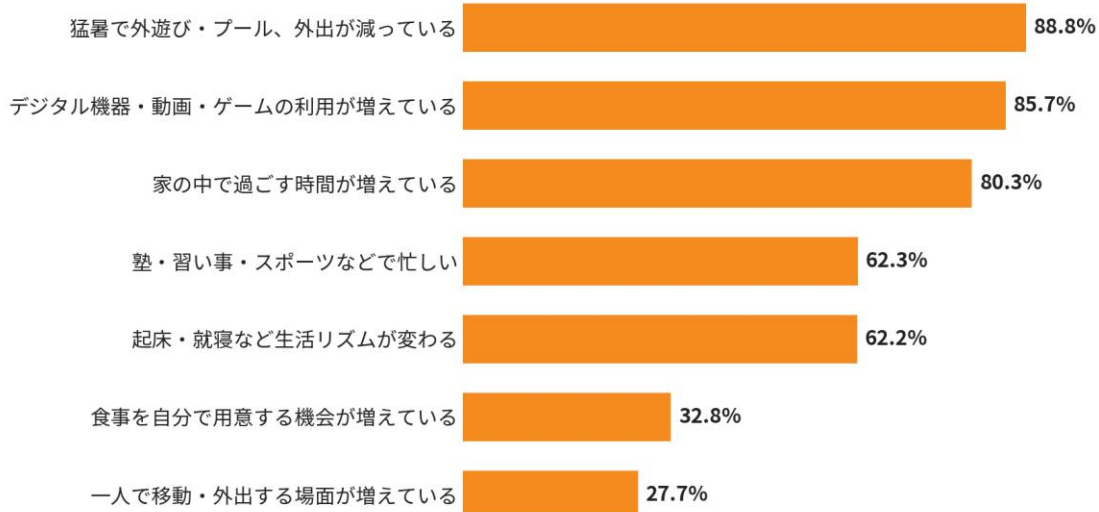
【注目データ】変化した環境と、保護者が願う成長

図1 猛暑・室内時間の増加など、令和の夏休みに起きている変化（保護者 n=600）

令和の夏休みで起きている変化

単位：%

複数回答／保護者 n=600



お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

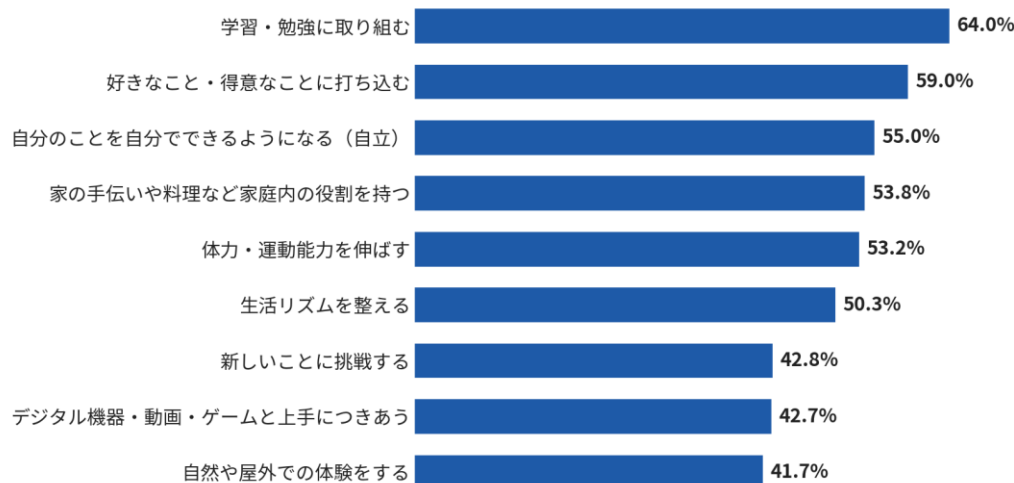
朝日新聞社

図 2 保護者が子どもに期待する経験・成長（保護者 n=600）

今年の夏休みに経験・成長してほしいこと

単位：%

複数回答／保護者 n=600



こうした経験や成長を支える土台の一つが、日々の食生活です。給食のない夏休みには食事時間やメニューが変化し、自由回答では、成長期に必要な栄養素を十分に摂れているかを気にする声も寄せられました。そこで、夏休み中の食生活を、保護者の日中不在の有無別に見ました。

TOPIC② 給食のない夏休み、食生活の変化は多くの家庭に共通

昨年の夏休み中に、普段と比べて食生活がどう変化したかを尋ねたところ、保護者が日中不在となる時間が「あった」家庭／「ほとんど・まったくなかった」家庭では、「昼食が単品になりやすかった」は 63.7%／68.9%、「昼食が軽め・簡単なメニューになった」は 62.2%／65.5%、「甘いものが多かった」は 66.2%／64.6%でした。項目ごとの差は小さく、両家庭で同じ傾向が見られます。給食がなくなり、食事時間やメニューが普段と変わりやすい、夏休み特有の傾向と考えられます。

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

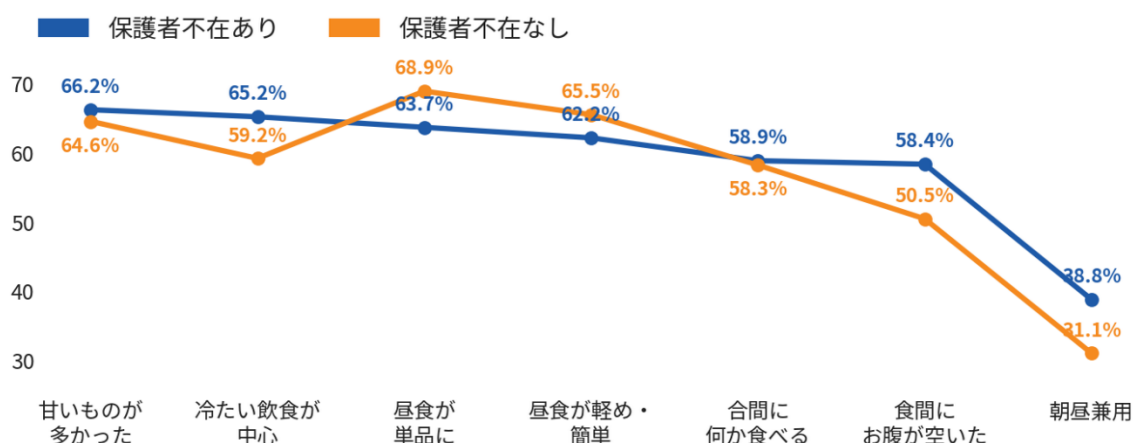
朝日新聞社

図 3 保護者の日中不在の有無別に見た、昨年の夏休みの食生活の変化（保護者 n=600）

保護者不在の有無別：夏休みの食の揺らぎ

単位：%

複数回答／不在あり n=394、不在なし n=206



※在宅・不在の比較は傾向把握を目的とし、群間の統計的有意差を示すものではありません。

在宅・不在を問わず、昼食の単品化・簡便化は 6 割前後

【保護者の声（自由回答より）】

「夏休みは、時間があるのでどうしても間食が増えてしまう。そして、昼食の準備も毎日となるとなかなか大変で、どうしても簡単なものになってしまいがち。普段は給食で、バランスの良い食事をしているから、それが夏休みには崩れてしまうので、意識してバランスの良い食事を準備したい」

（小学 4 年生女子の保護者）

「普段は給食である程度野菜を取ってくれていると感じるが、家だとあまり食べないので野菜不足が気になる」

（小学 5 年生男子の保護者）

自由回答からも、夏休みは食事の時間やメニューが変わりやすく、食事全体のバランスや野菜不足を気にする声がかがえます。

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

TOPIC③ 子どもが選ぶ場面に、親も納得できる選択肢を

食生活の変化自体は多くの家庭に共通していましたが、誰が食べるもの・飲むものを選ぶかには差がありました。保護者の日中不在が「あった」家庭／「ほとんど・まったくなかった」家庭で、子ども自身が選ぶ割合は、「子どもだけで家で過ごす時間」57.4％／32.9％、「塾の前後」55.4％／32.0％、「スポーツ・運動の前後」55.2％／31.6％でした。保護者が日中不在となる家庭では、子どもが自分で食べるもの・飲むものを選ぶ割合が高い傾向が見られました。

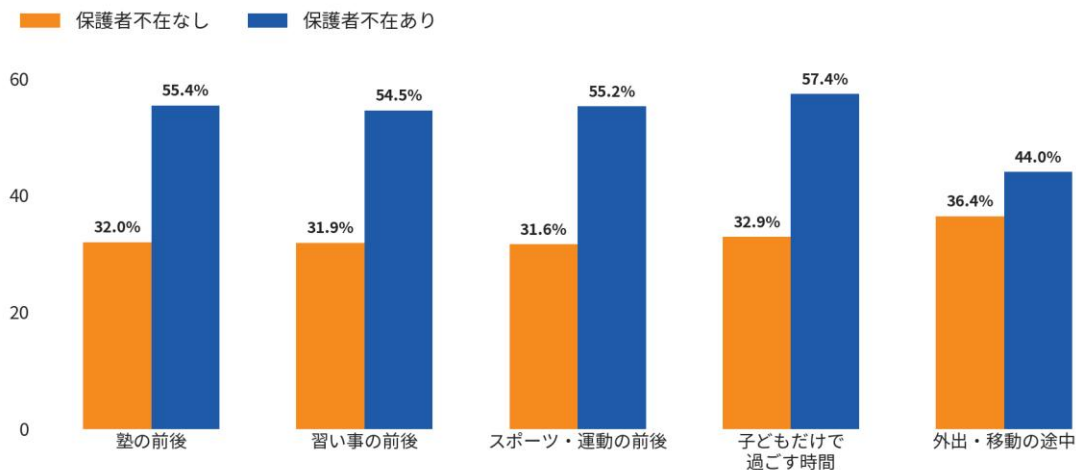
【注目データ】保護者不在時に、子どもが自分で選ぶ割合

図 4 保護者が日中不在となる家庭では、子どもが自分で選ぶ割合が高い（不在なし n=206、不在あり n=394）

子どもが自分で食べるもの・飲むものを選ぶ場面

単位：％

複数回答／不在なし n=206、不在あり n=394



お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026年8月6日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

TOPIC④ 毎日の食事に、補食で必要な栄養を「足す」

夏休みに向けて、子どもの補食を「用意・備えておきたい」と答えた保護者は 83.7%でした。

選ぶ際に重視することは、「子どもが好むこと」58.7%、「食べやすさ」42.2%、「子どもが自分で食べられること」41.3%、「栄養バランス」41.2%、「親として安心して選べること」37.5%でした。

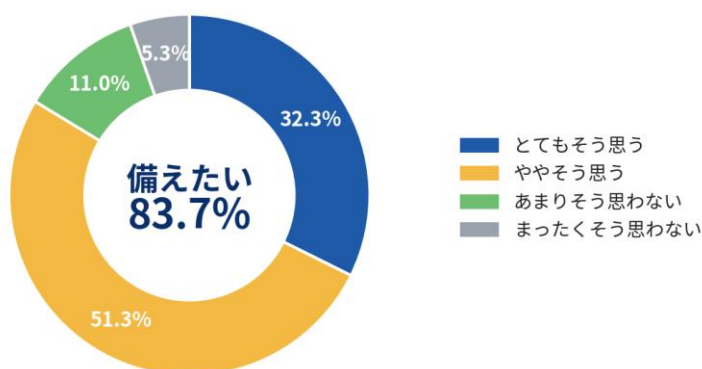
両社が提案するのは、三度の食事から栄養を摂ることを基本としながら、不足が気になる栄養を補食で補うという考え方です。その日の食事内容や子どもの活動量に応じて、成長期に必要な栄養を補食で「足す」ことも一つの方法です。親が納得でき、子どもが自分で扱いやすい食品を備えておくことも、夏休みの食生活を支える選択肢になります。

※補食で栄養を「足す」という考え方は、調査で直接測定した項目ではなく、調査結果を踏まえた両社の提案です。

図5 今年の夏休みに向けて、補食を用意・備えておきたいか（保護者 n=600）

夏休みに向けて補食を用意・備えておきたいか

保護者 n=600



お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部

E-mail accompany@asahi.com

2026年8月6日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

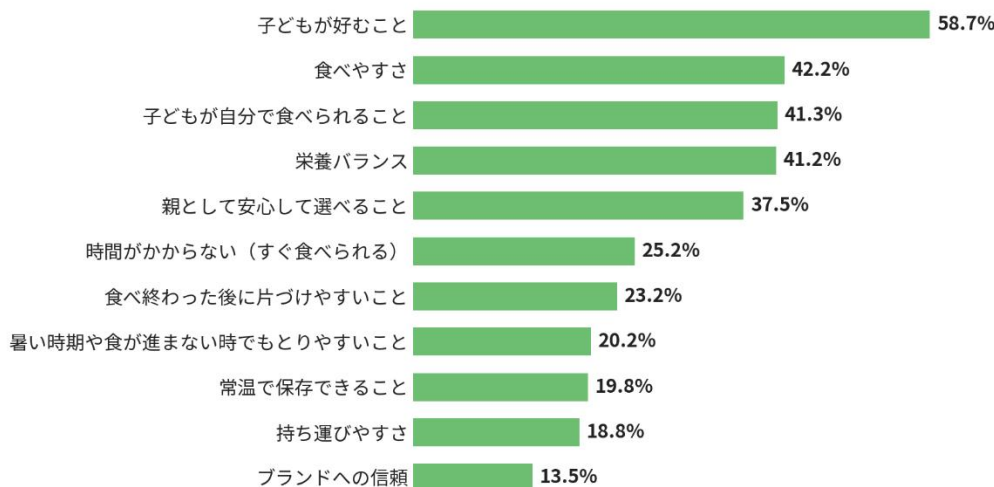
【注目データ】補食を選ぶとき、保護者が重視すること

図6 好みに加え、食べやすさ・自分で食べられること・栄養バランスを重視（保護者 n=600）

補食を選ぶときに重視すること

単位：%

複数回答／保護者 n=600



夏休みには、保護者が日中不在となる場面などで、子ども自身が食べるもの・飲むものを選ぶ機会が増えます。一方、保護者は補食を選ぶ際に、栄養バランスだけでなく、子どもが自分で扱えることや食べやすさ、親として安心して選べることも重視していました。そこで本調査では、補食の選択肢の一つであるバランス栄養食「カロリーメイト」のゼリータイプについて、親子の認知・飲用経験と、商品説明後の評価を確認しました。

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

TOPIC⑤ 親も子ども安心して使いやすいバランス栄養食

「カロリーメイト」のゼリータイプを実際に「知っていて、飲んだことがある」と答えた人は、保護者 23.3%、子ども 16.1%でした。

製品説明後の設問では、保護者の 76.8%が「小学生にも使いやすい」、77.2%が「保護者として安心して持たせやすい」と回答しました。子どもの 79.1%は、暑い日や食が進まないときにゼリー飲料でバランスよく栄養補給ができると「助かる」と回答しています。また、夏休みの利用場面を一つ以上挙げた人は、保護者 81.7%、子ども 86.9%でした。特徴や使いどころを知ることで、子どもの補食としての選択肢が具体化することがうかがえます。

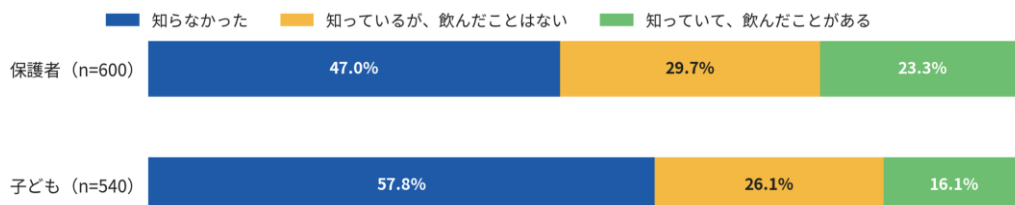
【注目データ】製品説明後に見えた、補食としての使いやすさ・安心感

図 7 親子のゼリータイプ認知・飲用経験（保護者 n=600、子ども n=540）

ゼリータイプの「カロリーメイト」の認知・飲用経験

単位：%

保護者 n=600、子ども n=540



お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

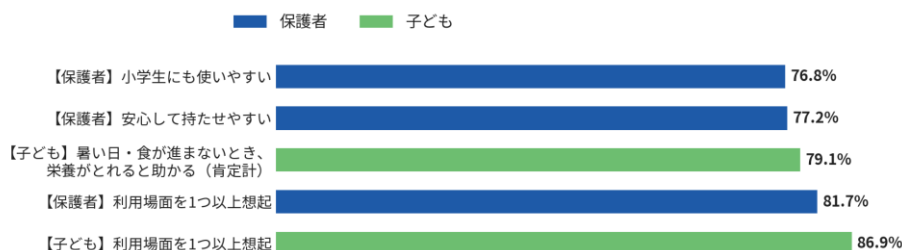
朝日新聞社

図 8 説明後、使いやすさ・安心・「栄養がとれると助かる」は約 8 割（保護者 n=600、子ども n=540）

説明後に見られた評価・利用場面の想起

単位：%

肯定回答計／利用場面を1つ以上選択



※図 8 の「使いやすい」「持たせやすい」「助かる」は、各設問の肯定回答計です。利用場面は、夏休みの場面を一つ以上選択した割合です。各数値は別設問であり、実際の購入・飲用を示すものではありません。

これらの結果を踏まえ、両社は、食事を基本にしながら、不足が気になる栄養を補食で「足す」際の選択肢の一つとして、「カロリーメイト ゼリー」の特長を紹介します。子どもの補食として、また親自身も必要なときに取り入れられる日常の選択肢として発信します。

調査結果を踏まえた補食の選択肢「カロリーメイト ゼリー」



アップル味



グレープフルーツ味



ヨーグルト味

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

「カロリーメイト ゼリー」は、身体に必要な 5 大栄養素であるタンパク質、脂質、糖質、10 種のビタミン※1 と 4 種のミネラル※2 をバランスよく含みます。

ビタミンは 1 日に必要な量の約半分※3 が含まれています。

1 袋 (215g) 当たり 200kcal で、「アップル味」「グレープフルーツ味」「ヨーグルト味」の 3 フレーバーを展開。

すっきり美味しくお召し上がりいただけますので、食事を基本にしながら、暑い日や食が進まないとき、運動時や日々の活動の合間などの栄養補給に取り入れやすいです。 ※1 ビタミン A、ビタミン B₁、ビタミン B₂、ビタミン B₆、ビタミン B₁₂、ビタミン D、ビタミン E、ナイアシン、パントテン酸、葉酸

※2 カルシウム、マグネシウム、ナトリウム、リン

※3 1 日に必要な量は「栄養素等表示基準値(2015)」をもとにしています。

公式ブランドサイト：<https://www.otsuka.co.jp/cmt/product/jelly/>

専門家コメント

成長期の子どもの健やかな発育と活動を支えるためには、エネルギーやたんぱく質、ビタミン・ミネラルなどをバランスよくとることが大切です。特に夏休みは給食がなく、暑さや予定によって食事の時間や内容が変わりやすい時期です。食事量や活動量によっては、3 食だけで必要な栄養を十分にとりきれないこともあります。そのようなときは、食事を基本としながら、補食を活用して栄養を補うという考え方が大切です。

私自身、スポーツをする息子におにぎりやパン、果物などを補食として用意してきましたが、真夏の練習後などには、食が進まないこともありました。こうした場面では、ゼリータイプの栄養補助食品のように、のどごしがよく手軽に栄養を補えるものも選択肢になります。栄養面に加え、子どもが口にしやすい、自分で扱いやすいことも親子ともに無理なく補食を取り入れるうえで大切だと実感しています。

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

今回の調査でも、保護者は補食選びに「食べやすさ」「子どもが自分で扱えること」「栄養バランス」を重視していました。管理栄養士の立場からも、これらは大切な視点だと考えます。

カロリーメイト ゼリーのよう、成長期のお子さんに必要な 5 大栄養素をバランスよく手軽にとれるゼリータイプの食品も、補食の選択肢の一つです。給食のない夏休みも、親子ともに無理なく過ごしてほしいと思います。

■プロフィール



柴田真希（管理栄養士・(株)エミッシュ 代表取締役）

女子栄養大学短期大学部卒業。給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業を経て独立。現在は料理番組への出演をはじめ、各種媒体でのレシピ制作やコラム執筆を幅広く手がける。

また、管理栄養士の視点を活かした「食のブランディング」を得意とし、食品メーカーや EC・百貨店・スーパー向け食ブランドの立ち上げから商品開発まで、多岐にわたるビジネスコンサルティングに携わっている。

【調査概要】

- ・ 調査名：令和の夏休みと子どもの成長・食生活に関する親子調査
- ・ 調査期間：2026 年 7 月 2 日（木）～7 月 8 日（水）
- ・ 調査方法：インターネット調査
- ・ 調査対象：全国の小学 4～6 年生の子どもを持つ保護者、および小学 4～6 年生
- ・ 有効回答数：保護者 600 人、子ども 540 人
- ・ 調査主体：株式会社朝日新聞社、大塚製薬株式会社カロリーメイト
- ・ 注記：数値は小数第 2 位を四捨五入しているため、合計が 100%にならない場合があります。複数回答の設問を含みます。出典：朝日新聞社・大塚製薬「令和の夏休みと子どもの成長・食生活に関する親子調査」（2026 年実施）。

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部
ビジネスソリューション部
E-mail accompany@asahi.com

2026 年 8 月 6 日

朝日新聞社

〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2

つながれば、見えてくる。

朝日新聞社

【会社概要】

■ 株式会社朝日新聞社

所在地：〒104-8011 東京都中央区築地 5-3-2（東京本社）

代表者：代表取締役社長 角田 克

URL：<https://www.asahi.com/corporate/>

■ 大塚製薬株式会社

所在地：〒101-8535 東京都千代田区神田司町 2-9

URL：<https://www.otsuka.co.jp/>

お問い合わせ

朝日新聞社 アカウントソリューション本部

ビジネスソリューション部

E-mail accompany@asahi.com