

# 妊産婦のごはん摂取の現状 -27年度アンケート調査結果-

米穀機構では、妊産婦に対して、全国の自治体を通じて母子健康手帳等といっしょに配布することを目的とし、妊娠期の栄養と正しい食生活及び離乳食のあり方について、ごはんを主食とした日本型食生活をベースに解説した小冊子「おいしい！かんたん！ マタニティ食事レッスン1日のごはんレシピ付<B6版>(90万部)」を公益財団法人母子衛生研究会とともに作成しました。この小冊子に添付したアンケート(妊産婦のごはんの摂取状況)結果について、ご紹介します。

\* 平成27年4月～28年3月までの回答分を集計

回答者数: 1,227人(26年度1,976人、25年度1,499人)

回答者の属性

年代: 10歳代3人(0.2%)、20歳代340人(27.8%)、30歳代765人(62.3%)、40歳代以上113人(9.2%)、未記入6人(0.5%)

職業: 主婦571人(46.5%)、会社員・公務員等310人(25.3%)、パート・アルバイト103人(8.4%)、その他174人(14.2%)、未記入69人(5.6%)

地域性: 全国(全ての県から回答)

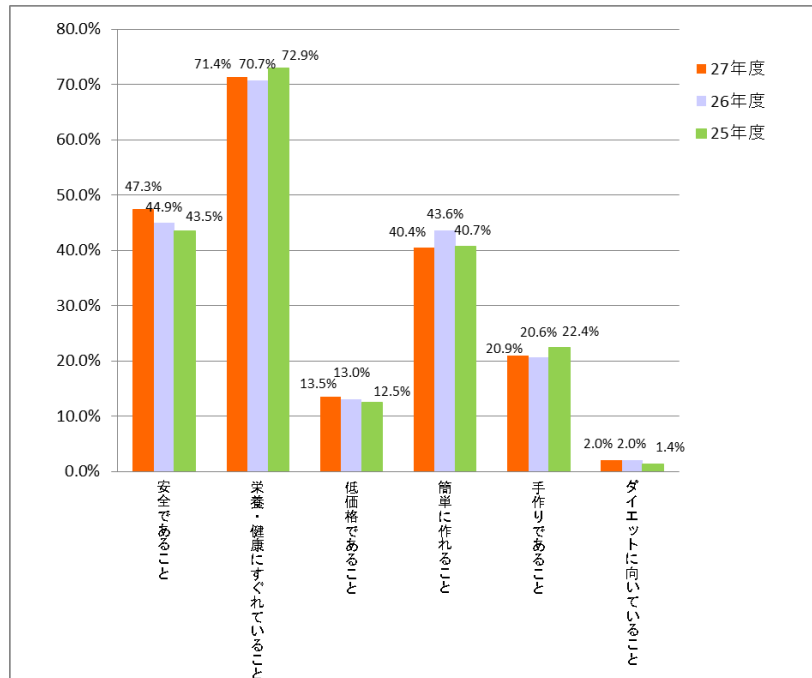
## [結果のポイント]

- 1 妊娠期、周産期を通じ、食に関して気をつけていることは、「**栄養・健康にすぐれていること**」が最も高い  
(26年、25年度も同様)
- 2 ごはん食の一番の魅力は、「**味が淡白なので、どんなおかずにも合い、栄養のバランスがとりやすいこと**」  
(26年、25年度も同様)
- 3 ごはん食をほぼ毎食(週5回以上)食べている人は、夕食で約75%(26・25年度約78%)。昼食で約48%(26年度約52%、25年度約49%)。朝食でも約37%(26・25年度約39%)。
- 4 炊飯は、1日1回が約6割(26年、25年度も同様)。

### 1 食に関して気をつけていること

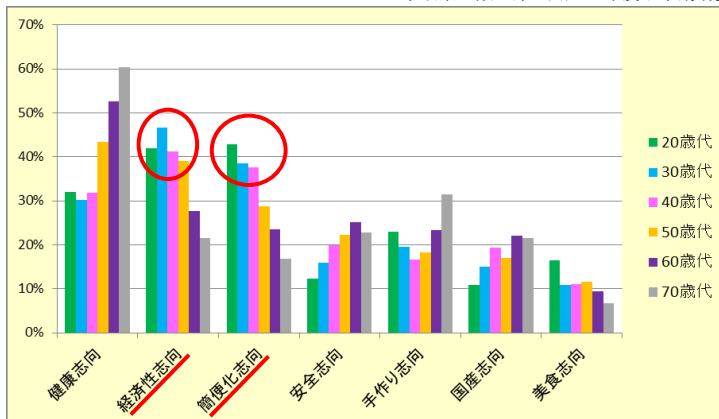
食に関して気をつけていることは、1位「**栄養・健康にすぐれていること**」(71.4%)、2位「**安全であること**」(47.3%)と続き、健康や栄養面への配慮というこの時期特有の状況を反映した回答が上位を占め、3位「**簡単に作れること**」(40.4%)が続きました。

なお、「安全であること」や「低価格であること」は、年を追うごとにその割合は増加しており、安全を希求する姿勢と現下の経済状況を反映した結果となっています。



### 年代別 現在の食の志向

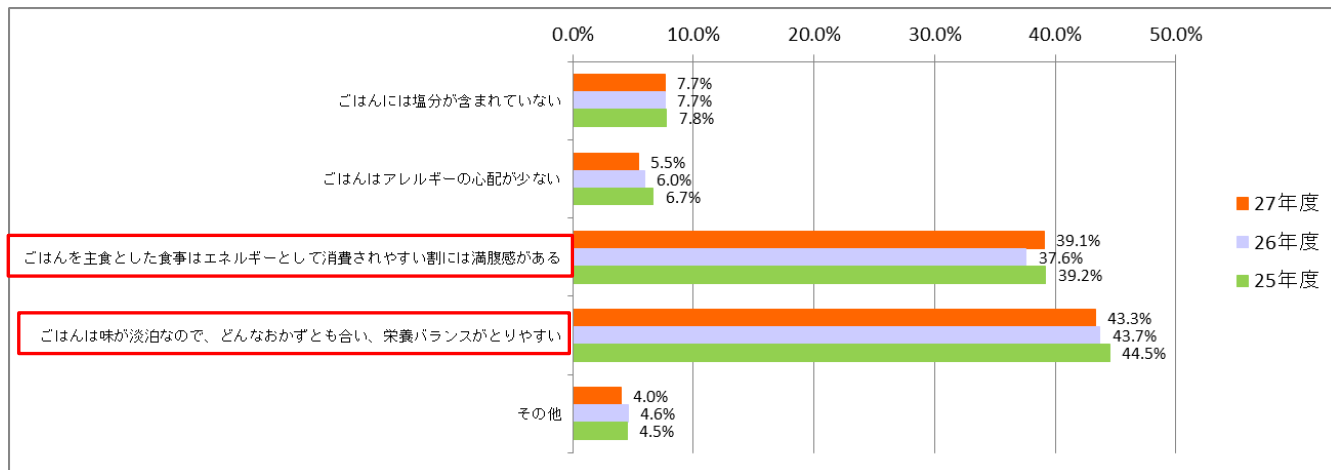
日本政策金融公庫・平成27年度下半期消費者動向調査より



※今回の調査結果(9割が20、30歳代)と日本政策金融公庫の消費者動向調査の“食の志向”における、20歳～30歳代を比較すると、「**経済性**」、「**簡便化**」が上位を占めるのに対し、妊産婦では、「**栄養・健康・安全**」への希求が圧倒的に高くなっています。

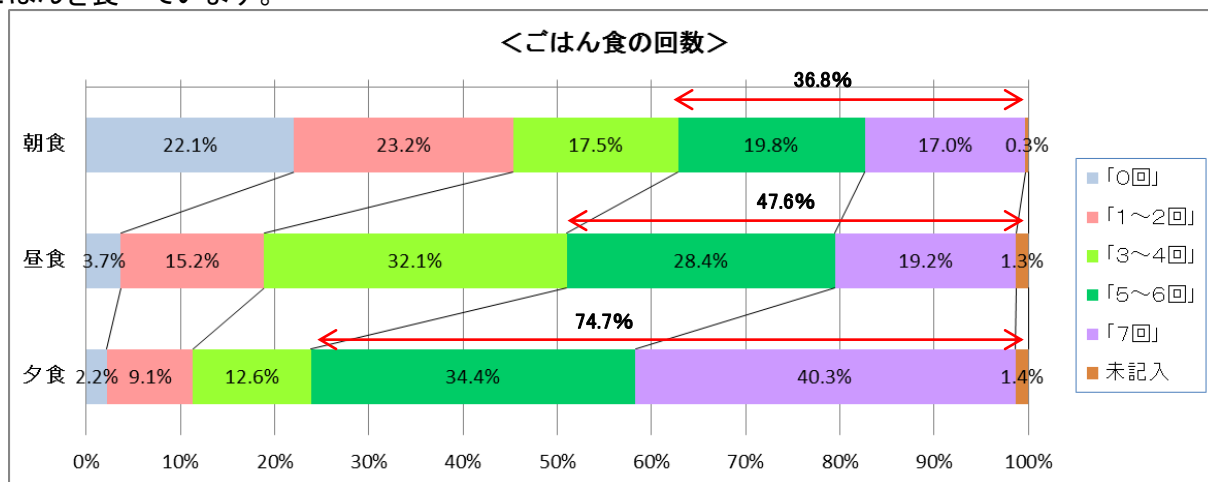
## 2 ごはん食の一番の魅力は

ごはん・ごはんを主食とした食事の良さの中で、1位は、「ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも合い、栄養バランスがとりやすい」(43.3%)。2位は、「ごはんを主食とした食事は、エネルギーとして消費されやすい割には満腹感がある」(39.1%)で、食事等について、制限が多くなる時期に、母体の健康維持の基本は、「ごはん」であるとの認識は依然として高いことが伺えます。また、「ごはんには塩分が含まれていない」ことも、この時期におけるメリットとして、一定の認識を得ているものと思われます。



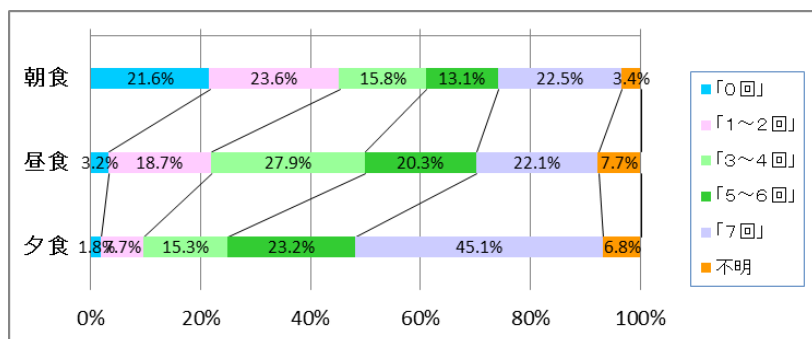
## 3 ごはん食の回数(1週間のうち、朝・昼・夕食別に、ごはん食を食べた回数)

「毎食(週7回)、ごはんを食べる人」の割合は、朝食では17.0%(26年度19.0%、25年度18.9% 以下同じ)、昼食は19.2%(19.5%、19.2%)、夕食40.3%(41.5%、41.2%)でした。この3年間をみると、毎年同様な傾向で、夕食は朝・昼食のほぼ倍の割合になっている。週5回以上は、朝食で約40%、昼食で約半数の人が、夕食は、約7割強の人がほぼ毎日ごはんを食べています。



### ごはん食の回数

(ホビー・クッキングフェア2016米穀機構ブースイベント参加者アンケート調査(556人))



※28年4月に開催したホビー・クッキングフェア・米穀機構ブースのイベント参加者(556人:主婦約36%)でのアンケート調査では、ごはん食の回数として、週5回以上ごはんを食べている人は、朝食で35.6%、昼食で42.4%、夕食では68.3%と、毎食妊産婦のほうがごはん食を多く食べています。

また、炊飯回数については、「1日1回」炊飯する人が50.0%、「何日かに1回」が24.8%、「1日2回以上」が20.3%であり、大きな差異はみられませんでした。

## 4 1日の炊飯回数

「1日1回、炊飯する人」が56.1%(26年度59.5%、25年度60.1% 以下同じ)で最も多く、次いで、「何日かに1回」が21.0%(20.8%、22.1%)、「1日2回以上」が18.0%(18.5%、15.7%)の順である。

