

# 朝、あつあつのごはんを何と一緒に食べますか？

## ごはんのお友 総合ランキング

—「朝ごはんアンケート」調査結果—

米穀機構が、平成24年度において実施した、各種事業におけるアンケート調査結果の第3弾は、会員企業等各社にご協力を頂き、「朝ごはんを食べようキャンペーン」の一環として実施した「あなたなら、朝食のあつあつごはんを何と一緒に食べますか？とっておきの“簡単！ごはんのお友”を教えてください」というアンケートについて、その結果をご紹介します。

※1 アンケートは、平成25年1月7日～2月28日実施。

回答者数 16,269人(女性14,198人、男性2,071人)。

回答者の年代 20歳代764人(4.7%)、30歳代2,522人(15.5%)、40歳代3,848人(23.7%)、50歳代3,651人(22.4%)、60歳代3,442人(21.2%)、70歳代1,415人(8.7%)、不明者他627人(3.8%)

### [調査結果総括]

- 応募472品目の中で、ベスト3は、1位「納豆」、2位「生卵」、3位「のり」
- 性別ランキングでもベスト3は変わらず、男性では、「卵焼き」「目玉焼き」などの卵料理が、女性より上位
- 年代別では、若年層は、「明太子」「ふりかけ」が、中高年層では、「みそ汁」と「漬物」が高ランク

### 1. 全体

1位の「納豆」は、3,675人で、全体の5人に1人以上の割合(22.6%)である。次いで「生卵」2,331人(14.3%)、「のり」1,130人(6.9%)となっている。

### ごはんのお友・総合ランキング トップ30

※日本のエリア別人口の比率に合わせ、  
ウェイトバック集計しています。(n=16,269)

1	納豆	3,675	22.6%
2	生卵	2,331	14.3%
3	のり	1,130	6.9%
4	みそ汁	973	6.0%
5	明太子	953	5.9%
6	鮭	538	3.3%
7	梅干し	448	2.8%
8	のり佃煮	435	2.7%
9	漬物	417	2.6%
10	たらこ	394	2.4%

11	辛子明太子	377	2.3%
12	ふりかけ	302	1.9%
13	卵焼き	252	1.5%
14	しらす	247	1.5%
15	目玉焼き	233	1.4%
16	油みそ	185	1.1%
17	鮭フレーク	171	1.1%
18	かつお節	143	0.9%
19	ちりめんじゃこ	126	0.8%
20	塩辛	114	0.7%

21	バター	110	0.7%
21	キムチ	96	0.6%
23	いかなごのくぎ煮	92	0.6%
24	昆布佃煮	90	0.6%
24	なめ茸	80	0.5%
26	ちりめん山椒	80	0.5%
26	塩昆布	79	0.5%
28	キムチ納豆	70	0.4%
29	高菜	69	0.4%
29	ツナ	69	0.4%

「納豆」と回答した人で、納豆のみと記入した人は、約1割。薬味や調味料を使った自分だけの納豆レシピを回答している人が多かった。納豆と混ぜるもの上位は、①卵、②ねぎ、③のりの順。

## 2. 男女別

男女ともトップテンまでは、ほぼ同じメニューであるが、男性の上位には、卵焼き(1.9%)、目玉焼き(1.8%)の卵料理が各々10位、11位である。一方、女性の上位には、たらこ(2.8%)が7位にランクイン。また、男性で、「塩辛」「塩昆布」が、女性で「バター」がベスト20にランクインしている。

男性 (n=2071)		
1	納豆	25.6%
2	生卵	16.2%
3	のり	6.2%
4	みそ汁	5.4%
5	明太子	4.5%
6	鮭	3.7%
7	のり佃煮	3.2%
8	梅干し	2.9%
9	漬物	2.1%
10	卵焼き	1.9%
11	目玉焼き	1.8%
11	ふりかけ	1.8%
13	たらこ	1.5%
14	辛子明太子	1.4%
15	しらす	1.3%
16	鮭フレーク	1.1%
17	塩辛	1.0%
18	かつお節	0.7%
19	焼魚	0.6%
20	いかなごのくぎ煮	0.5%
20	ちりめん山椒	0.5%
20	塩昆布	0.5%

女性 (n=14,198)		
1	納豆	22.2%
2	生卵	14.0%
3	のり	6.8%
4	明太子	5.9%
5	みそ汁	5.3%
6	鮭	3.5%
7	たらこ	2.8%
8	のり佃煮	2.6%
9	梅干し	2.6%
10	漬物	2.5%
11	辛子明太子	2.1%
12	ふりかけ	1.8%
13	しらす	1.6%
14	卵焼き	1.6%
15	目玉焼き	1.4%
16	鮭フレーク	1.0%
17	ちりめんじゃこ	0.9%
18	かつお節	0.9%
19	いかなごのくぎ煮	0.8%
20	バター	0.7%

## 3. 年代別

「納豆」「生卵」「のり」「明太子」「みそ汁」「梅干し」「鮭」「のり佃煮」の8品目は、どの年代層でもベスト10にランクイン。また、「みそ汁」と「漬物」は、概ね年代が上がるに従ってランクアップし、反対に「明太子」は、ランクダウンしている。

### 年代別ランキング トップ20の比較

(n=764)	(n=2,522)	(n=3,848)	(n=3,651)	(n=3,442)	(n=1,415)
20代	30代	40代	50代	60代	70代以上
1 納豆 22.5%	1 納豆 24.2%	1 納豆 20.4%	1 納豆 21.5%	1 納豆 23.2%	1 納豆 27.6%
2 生卵 16.1%	2 生卵 12.7%	2 生卵 14.4%	2 生卵 14.6%	2 生卵 15.6%	2 みそ汁 15.1%
3 明太子 6.4%	3 明太子 6.9%	3 明太子 7.9%	3 のり 6.3%	3 のり 8.9%	3 生卵 13.4%
4 のり 5.4%	4 のり 6.2%	4 のり 6.3%	4 明太子 5.4%	4 みそ汁 7.4%	4 のり 5.8%
5 たらこ 3.3%	5 みそ汁 3.4%	5 たらこ 3.7%	5 みそ汁 4.1%	5 鮭 4.3%	5 鮭 3.3%
5 鮭 3.1%	6 鮭 3.3%	6 梅干し 3.0%	6 鮭 3.9%	6 明太子 4.0%	6 漬物 3.2%
7 ふりかけ 3.0%	7 たらこ 2.9%	7 みそ汁 3.0%	7 のり佃煮 3.3%	7 漬物 3.6%	7 梅干し 2.3%
8 梅干し 2.6%	7 梅干し 2.9%	8 鮭 2.7%	8 辛子明太子 3.2%	8 のり佃煮 2.5%	8 のり佃煮 2.1%
8 みそ汁 2.6%	9 のり佃煮 2.8%	9 のり佃煮 2.5%	9 漬物 2.6%	9 梅干し 2.4%	9 明太子 2.0%
10 のり佃煮 2.2%	10 しらす 1.9%	10 漬物 2.2%	10 梅干し 2.4%	10 辛子明太子 1.9%	10 たらこ 1.5%
11 辛子明太子 1.8%	11 卵焼き 1.9%	11 辛子明太子 2.1%	11 たらこ 2.4%	11 たらこ 1.8%	11 ふりかけ 1.3%
12 鮭フレーク 1.6%	12 ふりかけ 1.7%	12 ふりかけ 1.8%	12 ふりかけ 2.0%	12 卵焼き 1.7%	12 かつお節 1.2%
13 卵焼き 1.4%	13 目玉焼き 1.5%	13 目玉焼き 1.7%	13 卵焼き 2.0%	13 しらす 1.6%	12 卵焼き 1.2%
14 しらす 1.3%	14 鮭フレーク 1.3%	14 しらす 1.6%	13 目玉焼き 1.6%	14 ふりかけ 1.6%	12 辛子明太子 1.2%
14 漬物 1.3%	14 漬物 1.3%	15 鮭フレーク 1.3%	15 しらす 1.4%	15 目玉焼き 0.9%	15 しらす 1.1%
14 目玉焼き 1.3%	16 ちりめんじゃこ 1.2%	15 卵焼き 1.3%	16 かつお節 1.0%	16 ちりめんじゃこ 0.8%	16 目玉焼き 0.9%
17 キムチ 1.2%	17 いかなごのくぎ煮 1.1%	17 塩辛 0.9%	17 バター 1.0%	16 ちりめん山椒 0.8%	17 ちりめんじゃこ 0.7%
18 かつお節 0.9%	17 辛子明太子 1.1%	18 かつお節 0.9%	18 いかなごのくぎ煮 0.9%	18 鮭フレーク 0.7%	18 焼魚 0.6%
18 なめ茸 0.9%	19 油みそ 0.8%	18 キムチ 0.9%	19 塩辛 0.7%	19 塩辛 0.7%	19 ちりめん山椒 0.6%
18 バター 0.9%	20 キムチ 0.8%	19 キムチ 0.9%	19 油みそ 0.7%	20 昆布佃煮 0.6%	19 バター 0.6%
18 塩辛 0.9%	20 塩辛 0.8%	19 油みそ 0.9%			

- ・20代では、「ふりかけ」が7位と健闘している。また、「なめ茸」がこの年代のみランクイン。
- ・30代では、「しらす」が10位にランクイン。「いかなごのくぎ煮」が17位初登場。
- ・40代では、「漬物」が10位にランクイン。
- ・50代では、「辛子明太子」が8位にランクイン。「バター」が17位と他の世代より高ランク。
- ・60代では、「ちりめんじゃこ」とともに、「ちりめん山椒」が16位で初登場。
- ・70代では、「焼魚」が18位で初登場。「バター」も19位と健闘。