

妊産婦のごはん摂取の現状 —30年度アンケート調査結果—

米穀機構では、妊産婦に対して、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>」を公益財団法人母子衛生研究会とともに作成し、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しています。

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30年4月～31年3月までの回答分を集計

回答者数: 779人 (29年度927人)

回答者の属性

年代: 10歳代3人(0.4%)、20歳代182人(23.4%)、30歳代523人(67.1%)、40歳代以上67人(8.6%)、未記入4人(0.5%)

職業: 主婦289人(37.1%)、会社員・公務員等229人(29.4%)、パート・アルバイト90人(11.6%)、その他134人(17.2%)、未記入37人(4.7%)

地域性: 全国(全ての県から回答有)

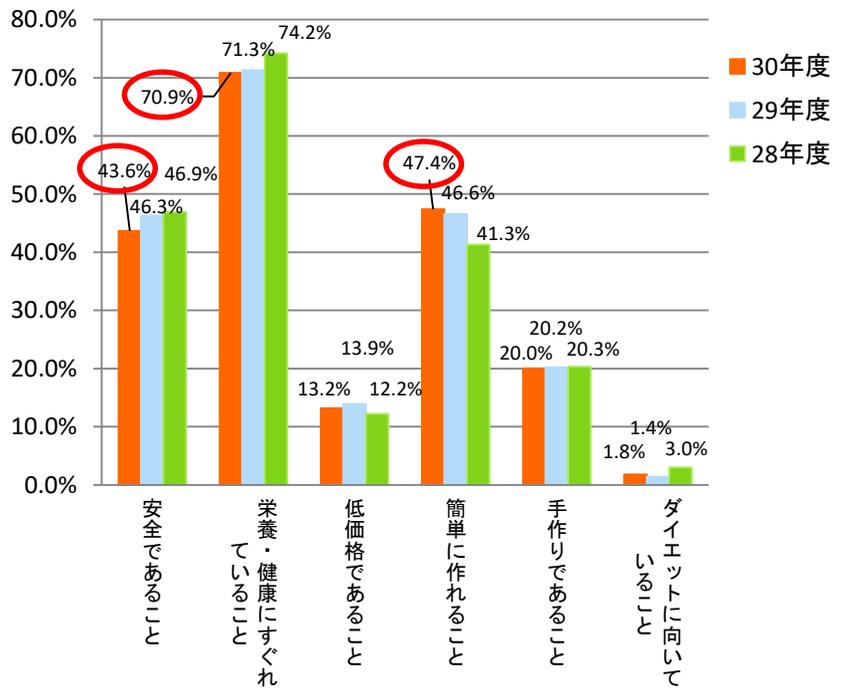
[結果のポイント]

- 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
(29年、28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**」
(29年、28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69%(29年度約72%、28年度約74%)。朝食で約46%(29年度約50%、28年度約48%)。朝食でも約34%(29年度約37%、28年度約36%)。
- 4 炊飯は、1日1回が約5割 (29年度約55%、28年度55%)。

1 食に関して気をつけていること

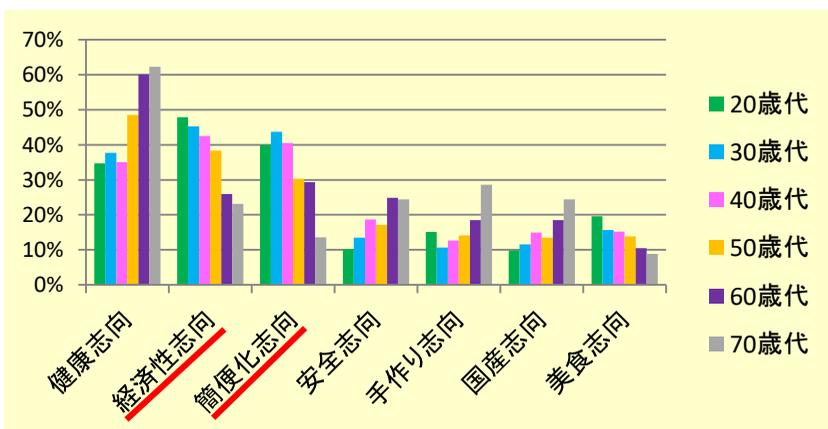
食に関して気をつけていることは、1位「**栄養・健康にすぐれていること**」(70.9%)、2位「**簡単に作れること**」(47.4%)、3位「**安全であること**」(43.6%)です。

毎年、栄養、健康面、安全性への関心が高いことが妊産婦の特徴でしたが、本年は、簡便性が安全性より3.8ポイント上回りました。



年齢別 現在の食の志向

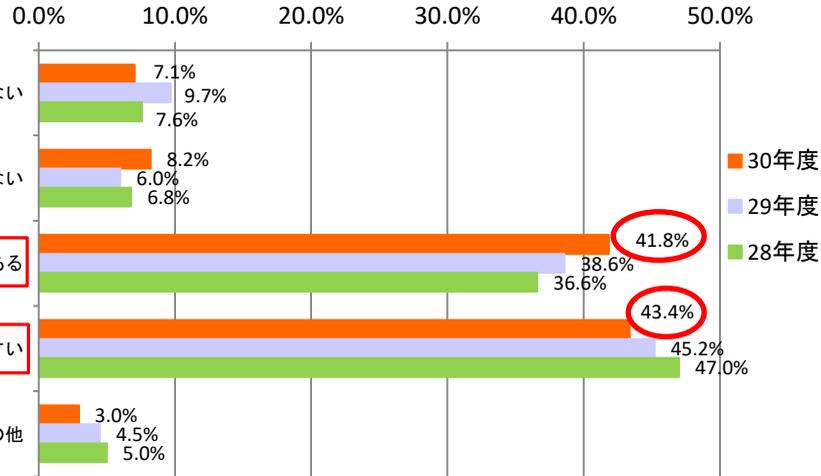
日本政策金融公庫・平成30年度上半期消費者動向調査より



※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」はもちろんのことですが「簡便化」への関心も同様に高くなってきました。

2 ごはん食の一番の魅力は

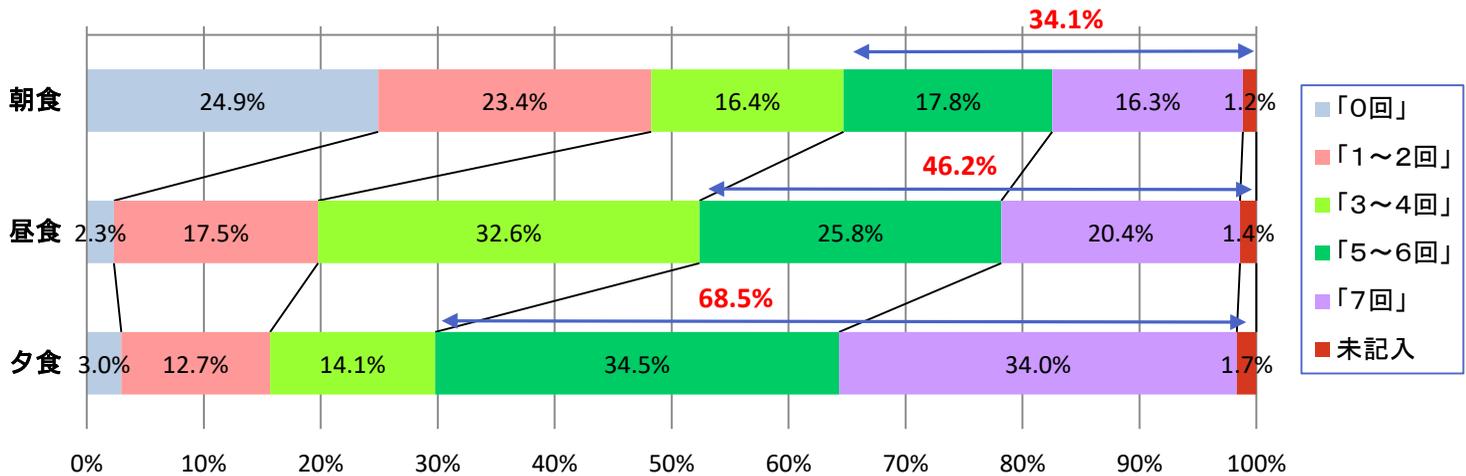
ごはん・ごはんを主食とした食事の良さの中で、1位は、「ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも合い、栄養バランスがとりやすい」(43.4%)。2位は、「ごはんを主食とした食事は、エネルギーとして消費されやすい割には満腹感がある」(41.8%)で、これは、昨年より3.2ポイント増加しています。母体の健康維持の基本は、「ごはん」であるとの認識は依然として高いことが伺えます。また、「ごはんはアレルギーの心配が少ない」ことも、昨年より2.2ポイント増加し、この時期におけるメリットとして、一定の認識を得ているものと思われます。



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16.3%(28年度17.2%、27年度16.5% 以下同じ)、昼食は20.4%(20.5%、18.8%)、夕食34.0%(35.2%、39.4%)でした。この3年間をみると、毎年同様な傾向で、夕食は朝食のほぼ倍の割合になっています。週5回以上は、朝食で34.1%(37.4%、35.8%)、昼食で46.2%(49.7%、48.3%)、夕食は、68.5%(71.7%、74.1%)がほぼ毎日ごはんを食べています。

<ごはん食の回数>



4 1日の炊飯回数

「1日1回、炊飯する人」が49.4%(29年度55.3%、28年度55.2% 以下同じ)で最も多く、次いで、「何日かに1回」が35.0%(31.4%、30.2%)、「1日2回以上」が14.4%(11.7%、13.2%)の順である。

毎日炊くことは減少傾向にあり、「何日かに1回」が5年前(22.1%)に比べると12.9ポイント増加していることから、まとめ炊きをし、冷凍保存しておく傾向にあるのかと思われます。

毎日ごはんを炊く割合は、妊産婦の方が約6割に比べ、一般の方が多く来場する他のイベントでの調査では、約8割であり、ごはん食の良さを認識していても、炊飯の回数は、体調に影響されるのかもしれませんが、体調に合わせて、まとめて炊き、冷凍ごはんの活用もよいでしょう。

<1日の炊飯回数>

