

妊産婦のごはん摂取の現状 —令和2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うしに配布しています。

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。

* 令和2年4月～令和3年3月までの回答分を集計

回答者数:793人

回答者の属性

年代:10歳代4人(0.5%)、20歳代210人(26.5%)、30歳代504人(63.6%)、40歳代以上63人(7.9%)、未記入12人(1.5%)

地域性:ほぼ全国

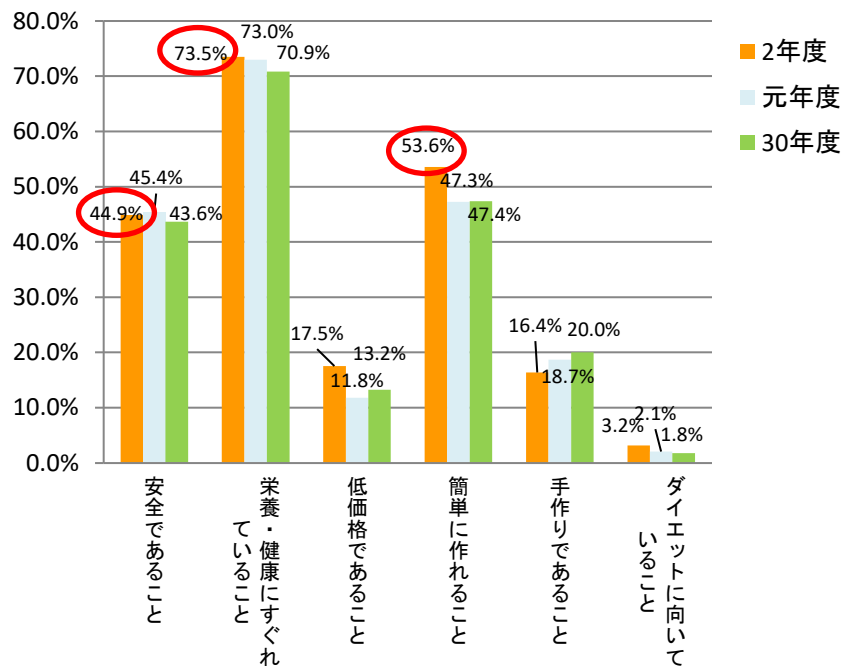
【結果のポイント】

- 1 妊娠期を通じ、食に関して気をつけていることは、「簡単に作れること」も5割前後を占めているが、やはり「栄養・健康にすぐれていること」が7割強で最も多い(元年、30年度も同様)。
- 2 ごはん食の一番の魅力は、「エネルギーとして消費されやすい割には満腹感がある」と「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」がほぼ4割ずつを占めている(元年度、30年度も、「エネルギーとして消費されやすい割には満腹感がある」と「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」で8割強)。
- 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68%(元年度約71%、30年度約69%)。昼食で約47%(元年度約52%、30年度約46%)。朝食でも約34%(元年度約37%、30年度約34%)。
- 4 炊飯は、1日1回が約50%(元年度約55%、30年度49%)。

1 食に関して気をつけていること

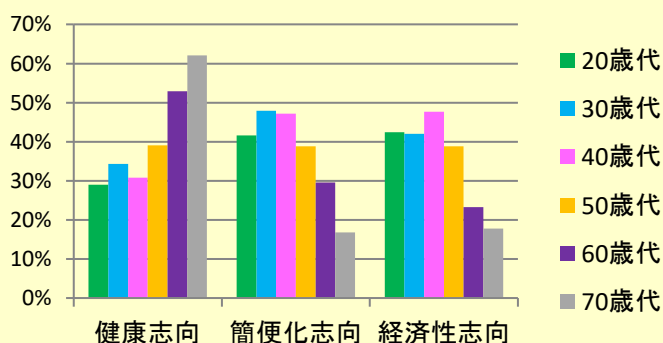
食に関して気をつけていることは、「栄養・健康にすぐれていること」(73.5%)が最も多く、次いで「簡単に作れること」(53.6%)、「安全であること」(44.9%)で、これは、前年度同様の結果でした。

下記に示す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、20～30歳代と比較してみると、こちらは「経済性」、「簡便性」が上位を占めていますが、妊産婦では、経済性(価格)よりも「栄養・健康、簡便性」に加え、より「安全性」への関心が高くなっていることが特徴といえます。



年齢別 現在の食の志向

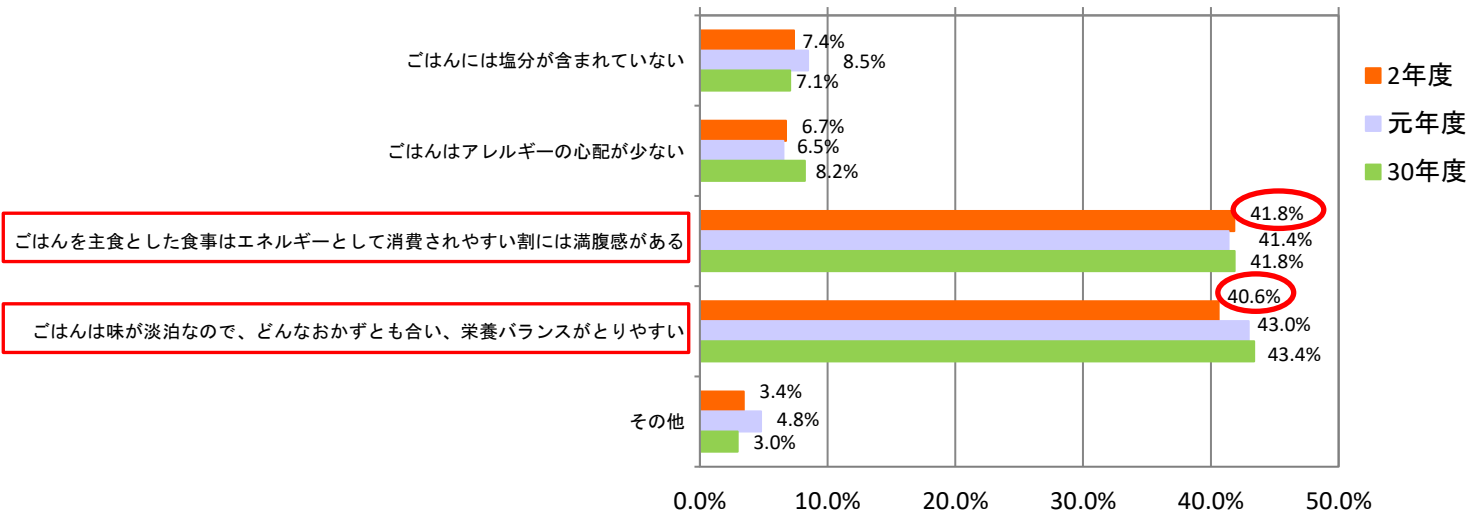
日本政策金融公庫・令和2年度下半期消費者動向調査より



妊産婦にとって割合は低いのですが、「経済性」に着目してみると、「低価格であること」については、今年度(17.5%)は、前年度(11.8%)より5.7ポイント上昇しており、新型コロナウイルスが蔓延する中、家計への影響のあらわれかもしれないと推察します。

2 ごはん食の一番の魅力は

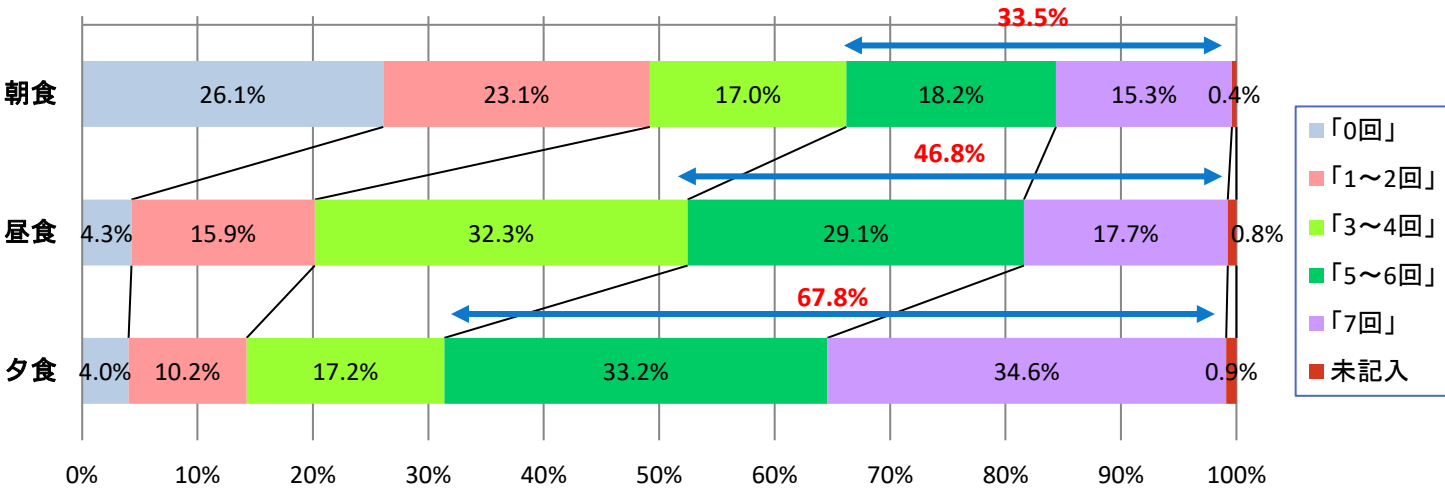
ごはん・ごはんを主食とした食事の良さの中で、「ごはんを主食とした食事は、エネルギーとして消費されやすい割には満腹感がある」(41.8%)、「ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも合い、栄養バランスがとりやすい」(40.6%)の2項目で、全体の8割強を占めている。



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15.3%(元年度16.3%、30年度16.3% 以下同じ)、昼食は17.7%(20.1%、20.4%)、夕食34.6%(36.4%、34.0%)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33.5%(36.9%、34.1%)、昼食で46.8%(51.6%、46.2%)、夕食は、67.8%(70.7%、68.5%)がほぼ毎日ごはんを食べています。昨年より朝食(3.4ポイント)、昼食(4.8ポイント)、夕食(2.9ポイント)と3食すべて減少してしまったことは気になります。

＜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49.6%(元年度54.5%、30年度49.4% 以下同じ)で最も多く、次いで、「何日かに1回」が36.8%(34.3%、35.0%)、「1日2回以上」が11.7%(9.6%、14.4%)の順でした。

「1日1~2回以上」炊飯している人(61.3%)は、5年前の平成27年度(70.3%)に比べると9.0ポイント減少しています。

炊飯する回数は、年々減少していますが、これは、まとめ炊きをして、冷凍保存しておく傾向になってきていることともあると思われます。

若い世代は、1食に食べるごはん量が少ない傾向にあるので、自分の1食の適量を把握し、自分にあった量で、冷凍保存しておくのも1つの方法ではないかと考えます。

＜1日の炊飯回数＞

