

妊産婦のごはん摂取の現状 —令和6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 ごはんが主食の1日の食事レシピ付<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。

* 令和6年4月～令和7年3月までの回答分を集計

回答者数:928人

回答者の属性

年代:10歳代1人(0.1%)、20歳代257人(27.7%)、30歳代605人(65.2%)、40歳代以上64人(6.9%)、未記入1人(0.1%)

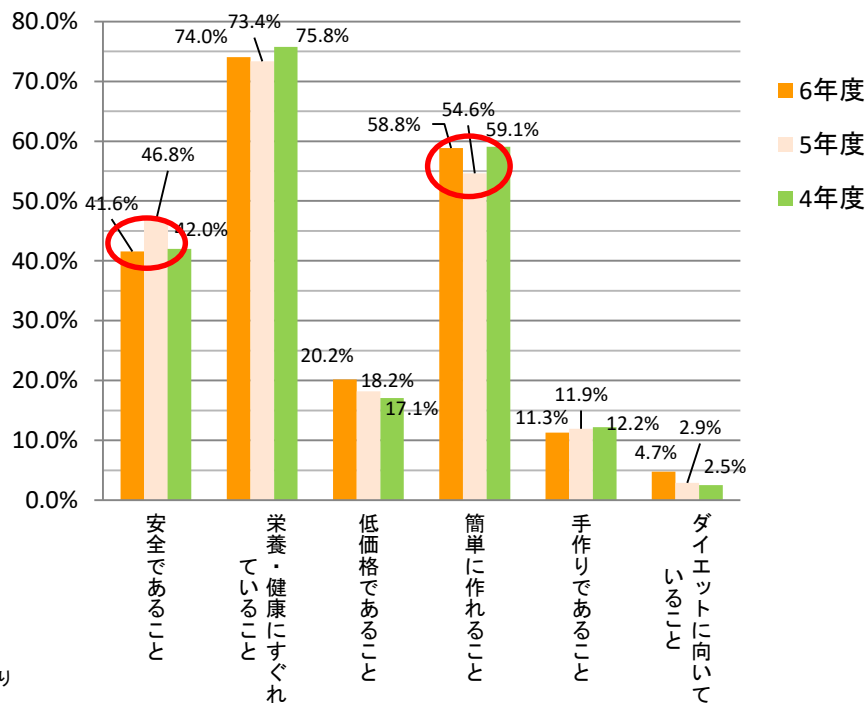
【結果のポイント】

- 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割で最も多い(5年、4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(約49%)」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(約33%)」で、8割を占めている(5年度、4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)。
- 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70%(5年度約69%、4年度約68%)。昼食で約50%(5年度約48%、4年度約45%)。朝食では約32%(5年度約32%、4年度約32%)。
- 4 炊飯は、1日1回が45%(5年度約49%、4年度約49%)。

1 食に関して気をつけていること

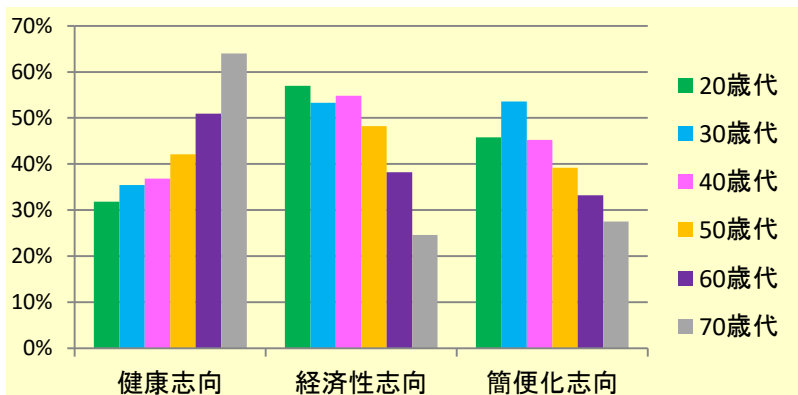
食に関して気をつけていることは、「栄養・健康にすぐれていること」(74.0%)が最も多く、次いで「簡単に作れること」(58.8%)、「安全であること」(41.6%)で、これは、前年度同様の結果でした。但し、「簡単に作れること」の数値が昨年より、4.2ポイント上がり、「安全であること」の数値が5.2ポイント下がっていました。

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歳代、30歳代と比較してみると、「経済性」「簡便化」が上位を占め、「栄養・健康にすぐれていること」が7割の妊産婦とは違った傾向です。



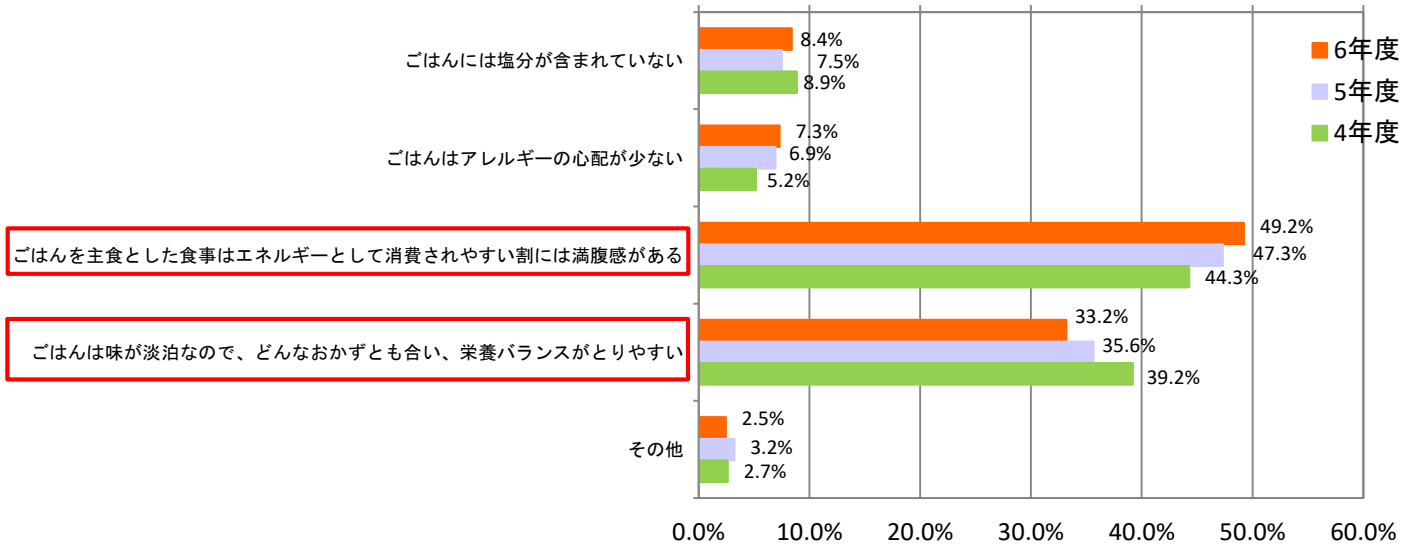
年齢別 現在の食の志向

日本政策金融公庫・令和7年1月消費者動向調査より



2 ごはん食の一番の魅力は

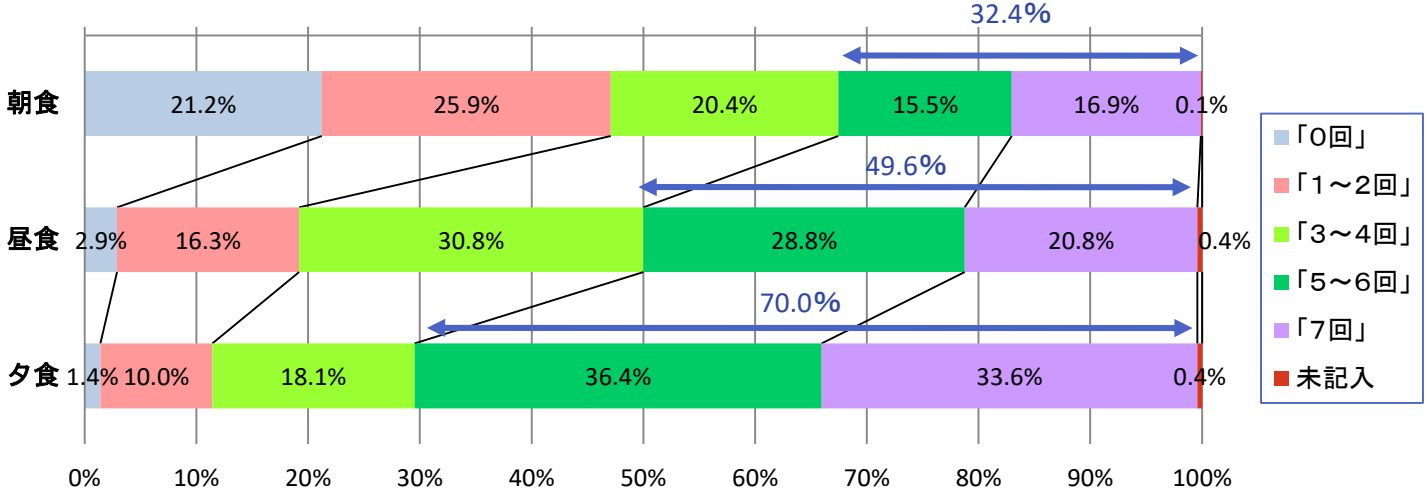
ごはん・ごはんを主食とした食事の良さの中で、「ごはんを主食とした食事は、エネルギーとして消費されやすい割には満腹感がある」(49.2%)、「ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも合い、栄養バランスがとりやすい」(33.2%)の2項目で、全体の8割を占めています。



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16.9%(5年度17.4%、4年度15.8% 以下同じ)、昼食は20.8%(18.5%、16.4%)、夕食33.6%(33.7%、30.6%)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32.4%(32.0%、31.5%)、昼食で49.6%(48.1%、45.1%)、夕食は70.0%(69.1%、67.9%)で、ほぼ毎日ごはんを食べています。昨年より朝食(0.4ポイント)、昼食(1.5ポイント)、夕食(0.9ポイント)と3食すべて増加していました。

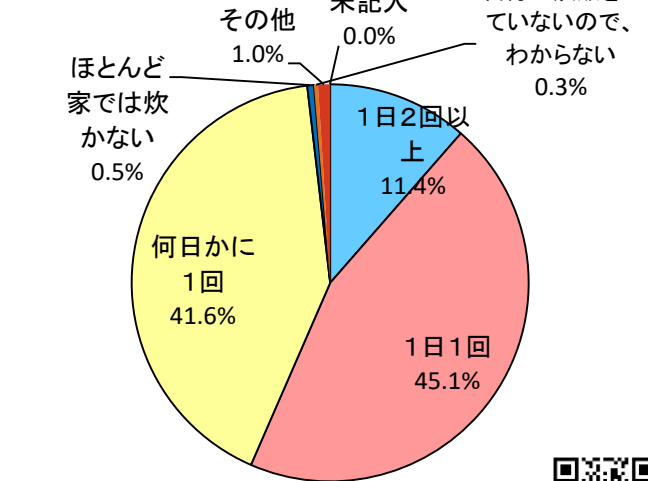
＜ごはん食の回数＞



4 1日の炊飯回数

「1日1回、炊飯する人」が45.1%(5年度49.0%、4年度48.9% 以下同じ)で最も多く、次いで、「何日かに1回」が41.6%(38.8%、40.3%)、「1日2回以上」が11.4%(9.8%、9.5%)の順でした。
「1日1～2回以上」炊飯している人(56.5%)は、5年前の令和元年度(64.1%)に比べると7.6ポイント減少していますが、「何日かに1回」(41.6%)は、逆に増えており、5年前(34.3%)と比べると、7.3ポイント増えています。
炊飯する回数は年々減少していますが、「何日かに1回」とまとめ炊きをして、冷凍保存しておく傾向になっているのではないかと思います。
若い世代は、一般的に1食に食べるごはん量が少ない傾向にあるので、「何日かに1回」の炊飯でも、ごはんをしっかりとれるように、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つの方法ではないでしょうか。

＜1日の炊飯回数＞



おいしくごはんを冷凍保存する方法 →

