

妊産婦のごはん摂取の現状 -26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、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26年4月～27年3月までの回答分を集計

回答者数: 1,976人(25年度1,499人)

回答者の属性

年代: 10歳代8人(0.4%)、20歳代557人(28.2%)、30歳代1,230人(62.2%)、40歳代168人(8.5%)、未記入13人0.7%

職業: 主婦979人(49.5%)、会社員・公務員等590人(29.9%)、パート・アルバイト142人(7.2%)、その他170人(8.6%)、未記入95人(4.8%)

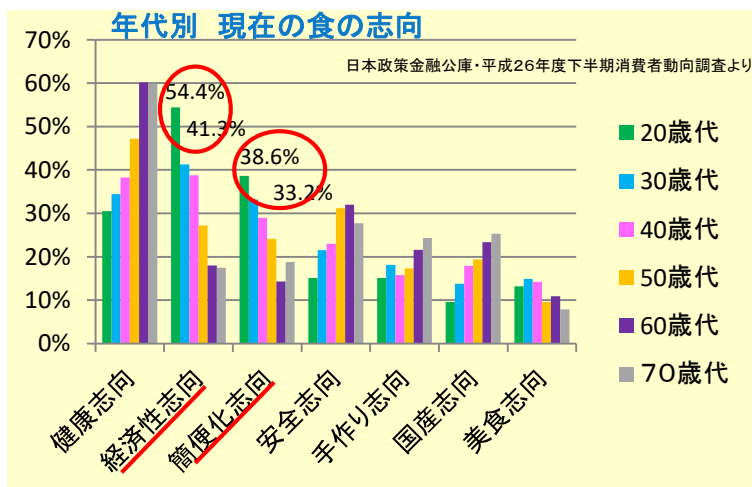
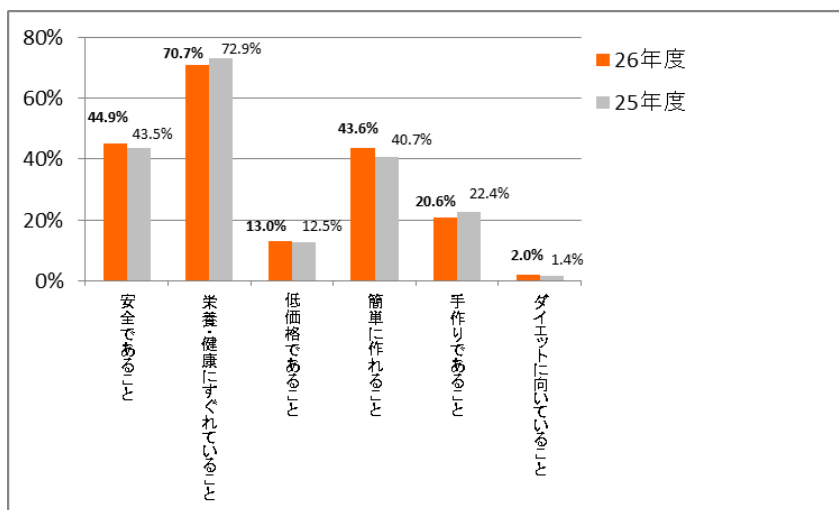
地域性: 全国(全ての県から回答)

[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(昨年同)。
- 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(昨年同)。
- 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78%(昨年同)。昼食で約52%(昨年より+2ポイント)。朝食でも約40%(昨年同)。
- 4 炊飯は、1日1回が約6割(昨年同)。

1 食に関して気をつけていること

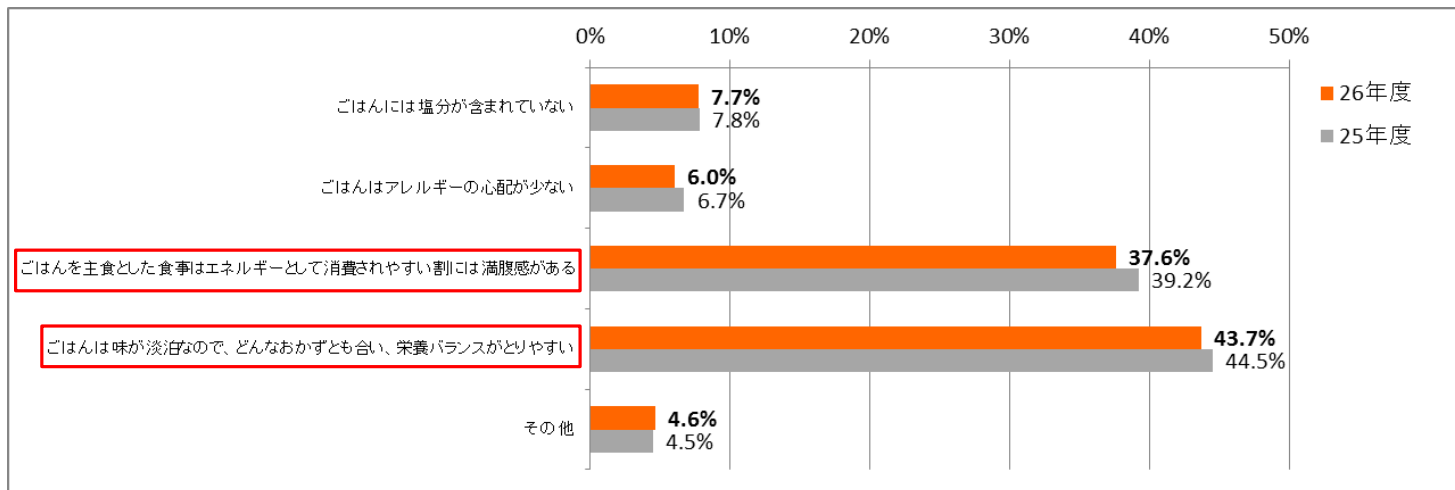
食に関して気を付けていることは、1位「栄養・健康にすぐれていること」(70.7%)、2位「安全であること」(44.9%)と続き、健康や栄養面への希求というナーバスな時期を反映した回答が上記を占め、3位「簡単に作れること」(43.6%)が続きました。なお、1位は昨年より若干低下し、2位は若干上昇しました。



※この結果(20~30歳代の母親世代がほとんど)と日本政策金融公庫の消費者動向調査の“食の志向”を比較すると、一般の20~30歳代は、「経済性志向」、「簡便化志向」が1位、2位となっているが、20~30歳代の母親世代では、「栄養・健康」、「安全であること」への関心が圧倒的に高くなっています。

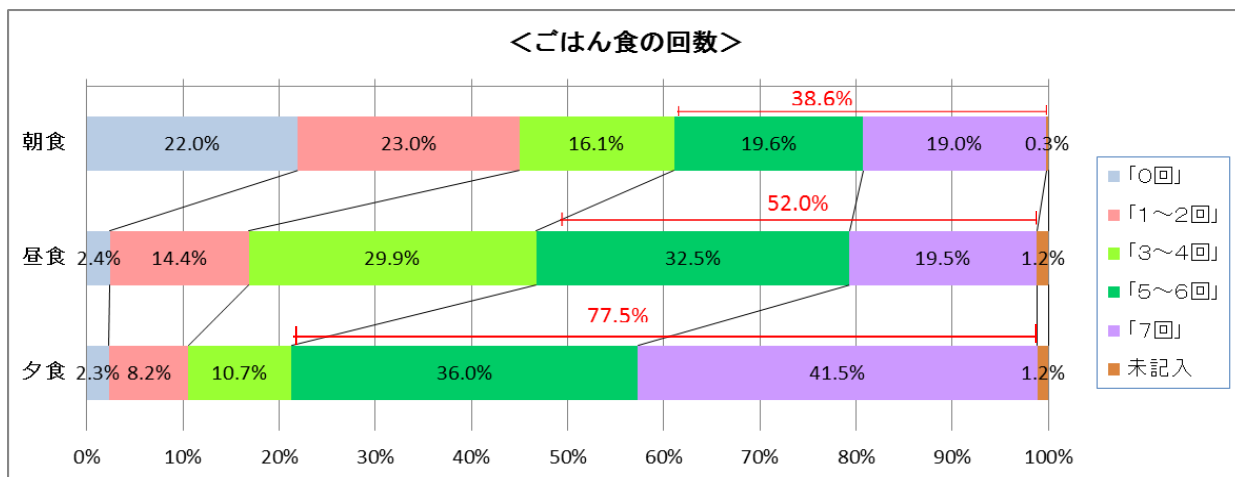
2 ごはん食の一番の魅力は

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」(43.7%)。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」(37.6%)と、「つわり」等食事について、制限が多くなる下で、母体の維持の基本は、「ごはん」であるとの認識が昨年と比べて、若干減少したものの、依然として高いという結果となりました。



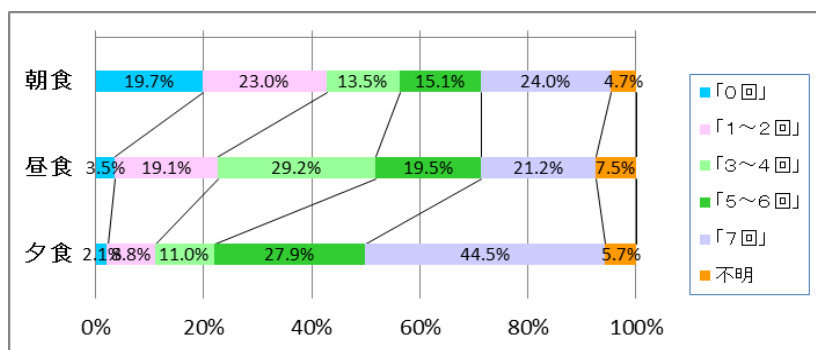
3 ごはん食の回数(1週間のうち、朝・昼・夕食別に、ごはん食を食べた回数)

「毎食(週7回)、ごはんを食べる人の割合は、朝食・昼食・夕食各々19.0%、19.5%、41.5%(25年度各々18.9%、19.2%、41.2%)で、夕食は朝・昼食のほぼ倍の割合。特に、夕食は、週5~6日の36.0%を加えると約78%(昨年同)の人がほぼ毎日ごはんを食べていることになります。



ごはん食の回数

(ホビークッキングフェア2015米穀機構ブースイベント参加者アンケート調査(614人))



※ごはん食の回数について、27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(614人:主婦約38%)でのアンケート調査では、週5回以上ごはんを食べている人は、朝食で39.1%、昼食で40.7%、夕食では72.4%と、ほぼ妊産婦のほうがごはん食を多く食べています。妊産婦の約50%が主婦であり、妊産婦の昼食のごはん食の割合が約11%高くなっています。

4 1日の炊飯回数

「1日1回、炊飯する人」が59.5%(25年度60.1%)で最も多く、次いで、「何日かに1回」が23.9%(25年度22.1%)、「1日2回以上」が15.1%(25年度15.7%)の順でした。

※炊飯回数についても、27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(614人)でアンケート調査したところ、「1日1回」炊飯する人が55.1%、「何日かに1回」が22.3%、「1日2回以上」が18.1%であり、大きな差異はみられませんでした。

<1日の炊飯回数>

