

妊産婦のごはん摂取の現状 —令和元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一併に配布しています。

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31年4月～令和元年3月までの回答分を集計

回答者数: 626人

回答者の属性

年代: 10歳代2人(0.3%)、20歳代161人(25.8%)、30歳代409人(65.3%)、40歳代以上50人(8.0%)、未記入4人(0.6%)

職業: 主婦227人(36.3%)、会社員・公務員等186人(29.7%)、パート・アルバイト69人(11.0%)、その他116人(18.5%)、未記入28人(4.5%)

地域性: 全国(全ての県から回答有)

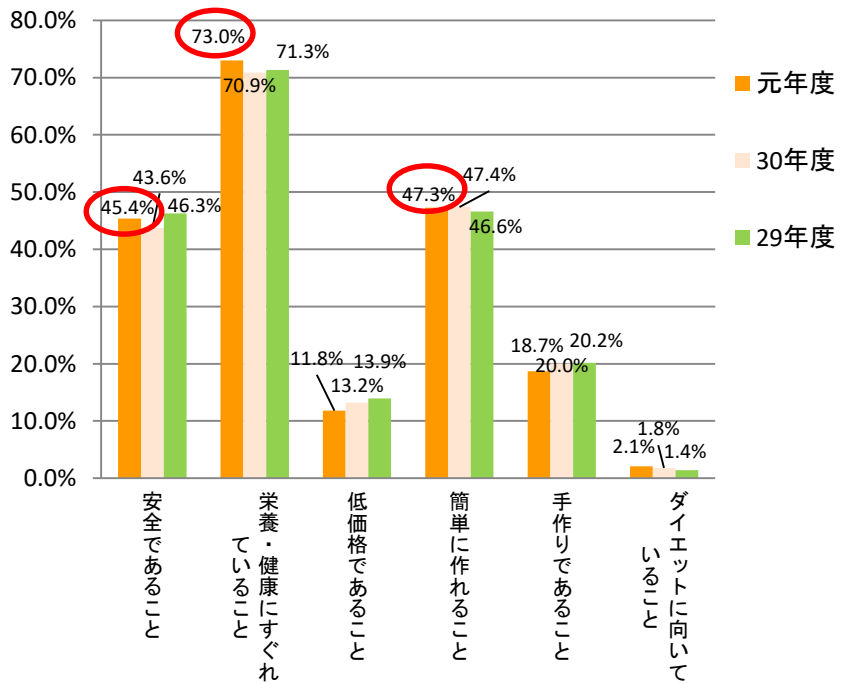
[結果のポイント]

- 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
(30年、29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**」
(30年、29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71%(30年度約69%、29年度約72%)。昼食で約52%(30年度約46%、29年度約50%)。朝食でも約37%(30年度約34%、29年度約37%)。
- 4 炊飯は、1日1回が約55%(30年度約49%、29年度55%)。

1 食に関して気をつけていること

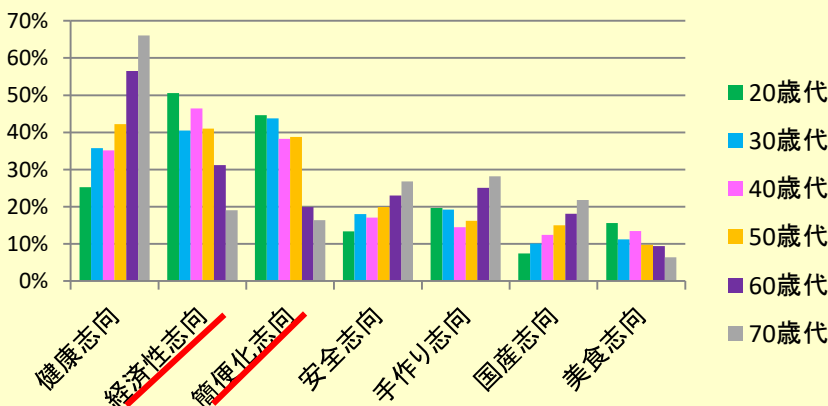
食に関して気をつけていることは、1位「**栄養・健康にすぐれていること**」(73.0%)、2位「**簡単に作れること**」(47.3%)、3位「**安全であること**」(45.4%)です。

毎年、栄養・健康面、簡便性、安全性への関心が高いことが妊産婦の特徴です。



年齢別 現在の食の志向

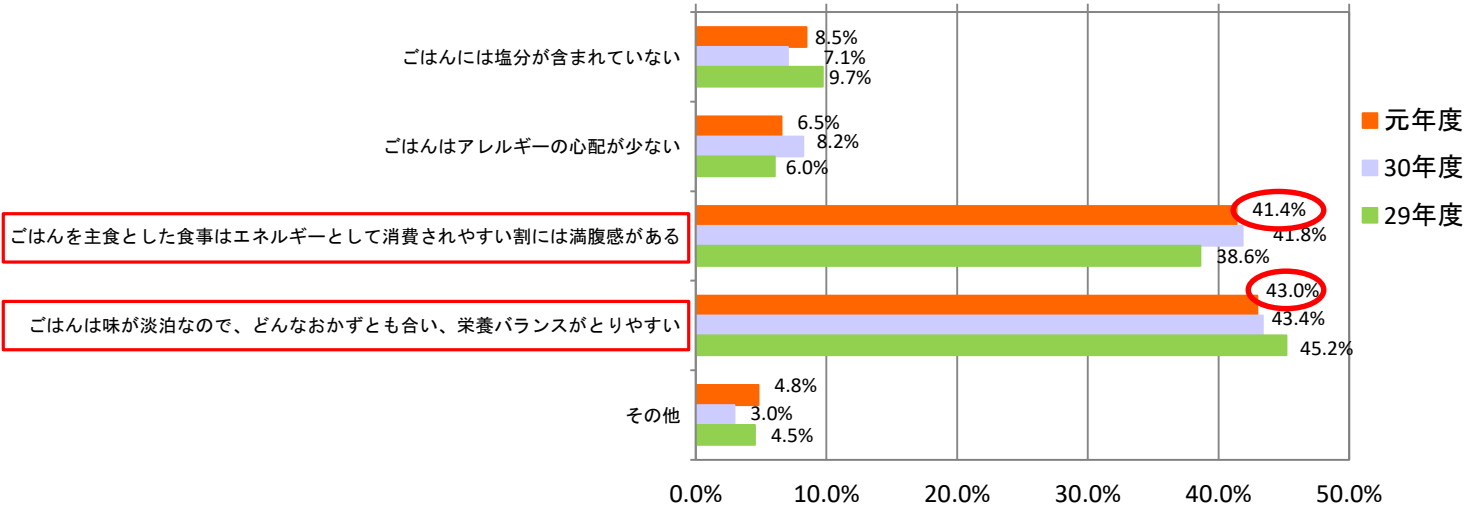
日本政策金融公庫・令和元年度上半期消費者動向調査より



※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、**経済性(価格)**よりも「**栄養・健康**、**簡便性**」に加え、「**安全性**」への関心が高くなっています。

2 ごはん食の一番の魅力は

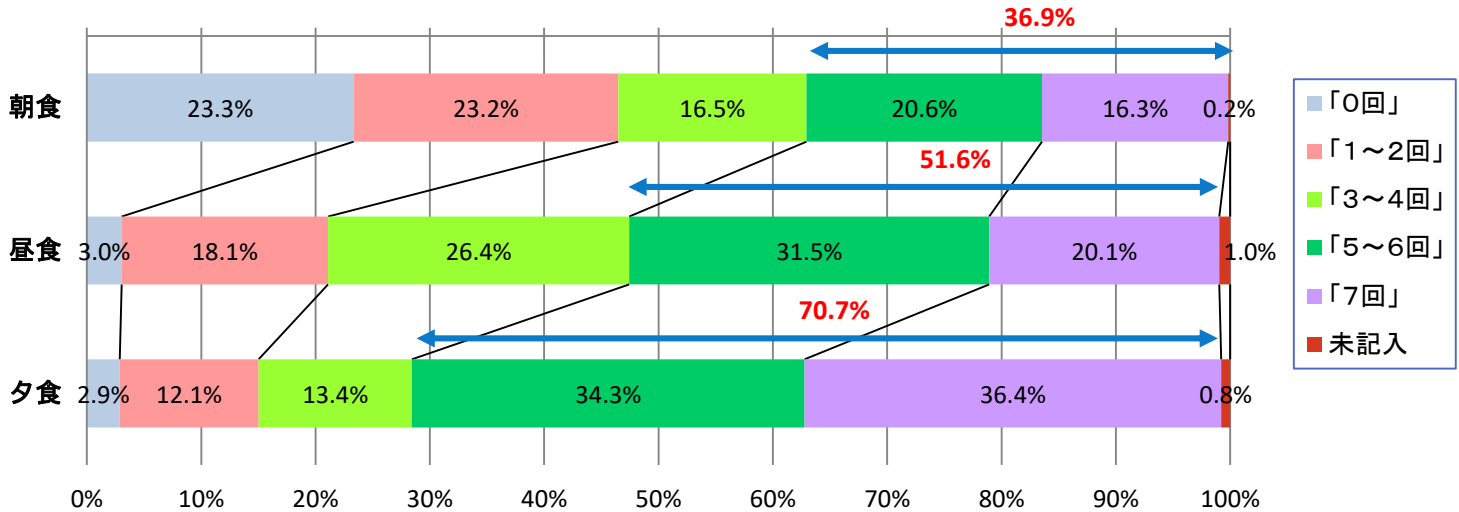
ごはん・ごはんを主食とした食事の良さの中で、1位は、「ごはんは味が淡泊なので、どんなおかずとも合い、栄養バランスがとりやすい」(43.0%)。2位は、「ごはんを主食とした食事は、エネルギーとして消費されやすい割には満腹感がある」(41.4%)でした。本年は、「ごはんには塩分が含まれていない」(8.5%)これは、昨年より1.4ポイント増加しています。母体の健康維持の基本は、「ごはん」であるとの認識は依然として高いことが伺えます。



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%(30年度16.3%、29年度17.2% 以下同じ)、昼食は20.1%(20.4%、20.5%)、夕食36.4%(34.0%、35.2%)でした。この3年間をみても、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36.9%(34.1%、37.4%)、昼食で51.6%(46.2%、49.7%)、夕食は、70.7%(68.5%、71.7%)がほぼ毎日ごはんを食べています。昨年より朝食(2.8ポイント)、昼食(5.4ポイント)、夕食(2.2ポイント)の3食すべて増加しています。

<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54.5%(30年度49.4%、29年度55.3% 以下同じ)で最も多く、次いで、「何日かに1回」が34.3%(35.0%、31.4%)、「1日2回以上」が9.6%(14.4%、11.7%)の順でした。

「1日1~2回以上」炊飯している人(64.1%)は、平成26年度(74.6%)に比べると10.5ポイント減少し、逆に「何日かに1回」(34.3%)は、26年度(23.9%)より10.4ポイント増加しています。

元年度の結果は、女子大学生(平均年齢が20歳代3,227人)を対象にした別の調査(1日1~2回以上炊飯65.7%、何日かに1回炊飯24.3%)とも同じ傾向でした。妊産婦に限らず、若い世代は、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あらわれでしょうか。

<1日の炊飯回数>

