

# 妊産婦のごはん摂取の現状 -25年度アンケート調査結果-

米穀機構では、ごはんに関する各種アンケートを実施していますが、25年度調査結果の第2弾。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。今回は、この小冊子によるアンケート結果についてご紹介します。

\* 平成25年4月～26年3月までの回答分を集計

回答者数: 1,499人

回答者の属性

年代: 10歳代7人(0.5%)、20歳代411人(27.4%)、30歳代951人(63.4%)、40歳代118人(7.9%)、未記入12人(0.8%)

職業: 主婦807人(53.9%)、会社員・公務員等492人(32.8%)、パート・アルバイト102人(6.8%)、その他6名(0.4%)、未記入92人(6.1%)

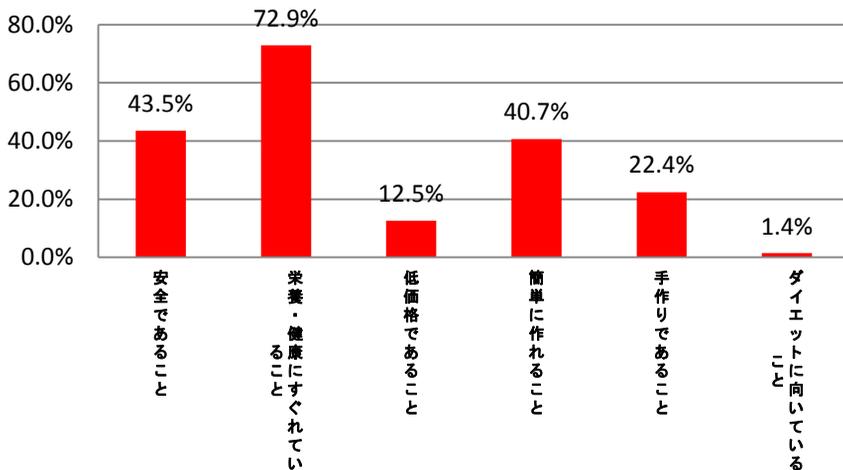
地域性: 全国(全ての県から回答)

## [結果のポイント]

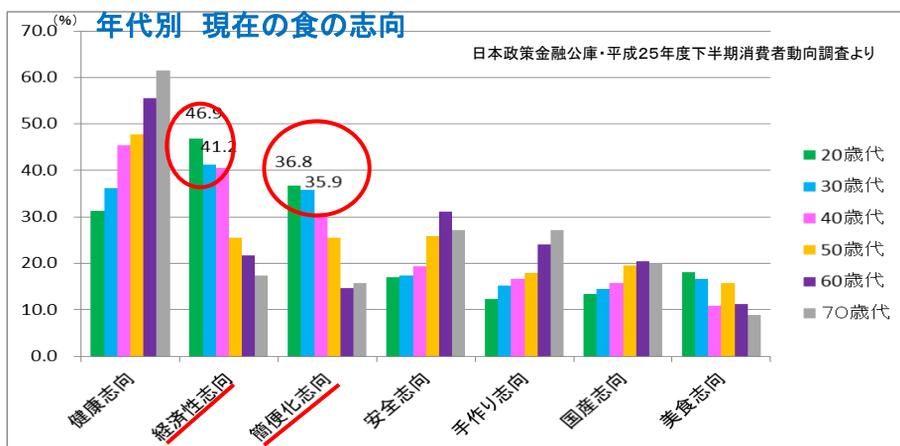
- 1 妊娠から周産期を通じ、食に関して気をつけていることは、「栄養・健康にすぐれていること」が最も高い。
- 2 ごはんの一番の魅力は、「味が淡白なので、どんなおかずにも合い、栄養のバランスがとりやすい」こと。
- 3 ごはん食をほぼ毎食(週5回以上)食べている人は、夕食で約78%。昼食で約50%。朝食でも約40%。
- 4 炊飯は、1日1回が約6割。

### 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」(72.9%)が最も高く、次いで、「安全であること」(43.5%)と続き、健康が栄養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、次いで、一般的な要求である「簡単に作れること」(40.7%)が続きました。

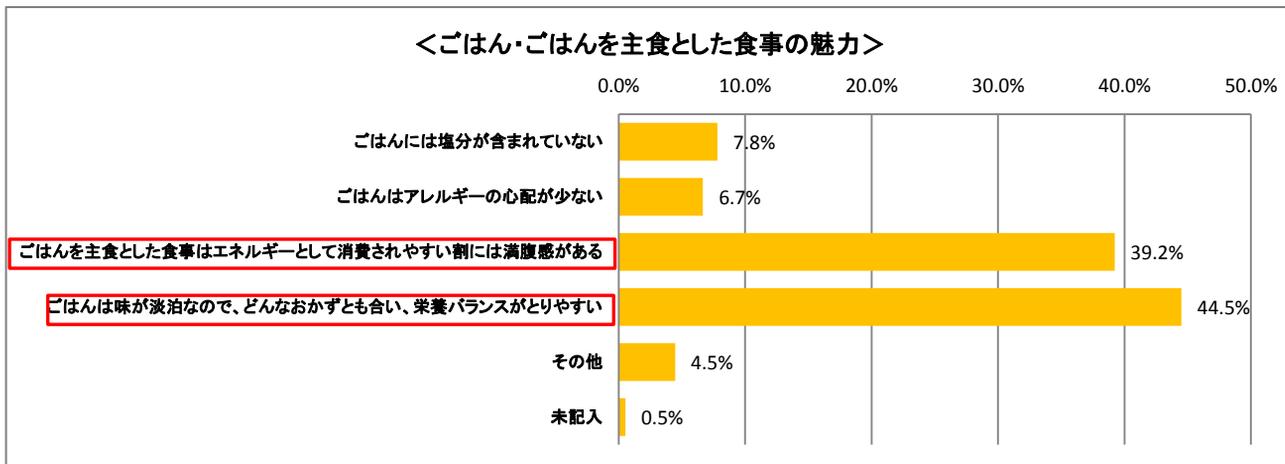


※日本政策金融公庫の消費者動向調査の“食の志向”と今回の結果と比較すると、同年代と思われる20歳代、30歳代は、「経済性志向」、「簡便化志向」が上位を占めるが、母体の健康と赤ちゃんの健やかな発育を気づかう妊産婦からの回答であるためか、「栄養・健康」面への関心が圧倒的に高い。



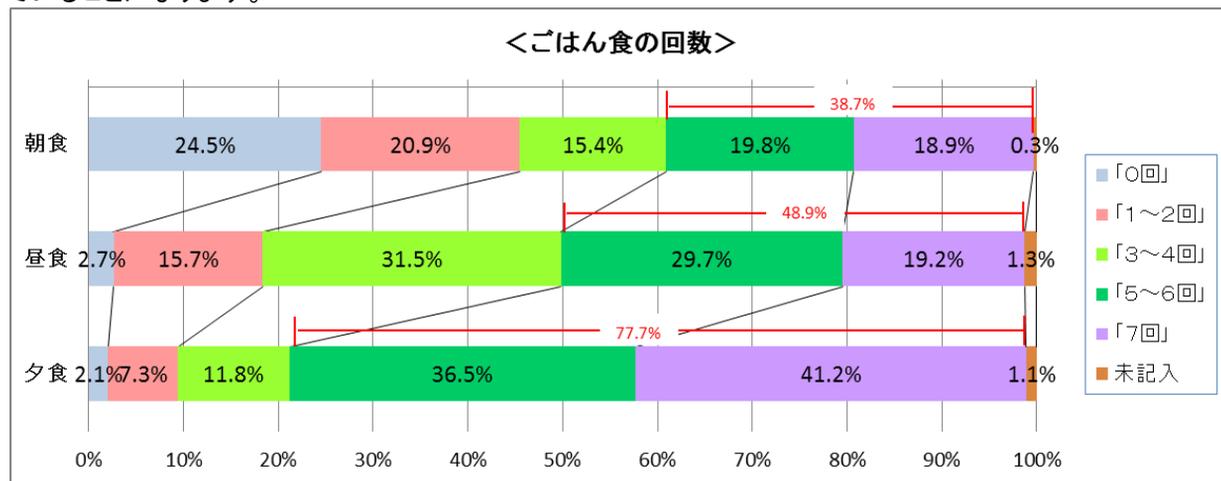
## 2 ごはん・ごはんを主食とした食事の良さの中で、一番の魅力

ごはん・ごはんを主食とした食事の良さの中で、一番の魅力は、「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」(44.5%)。次いで、「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」(39.2%)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。



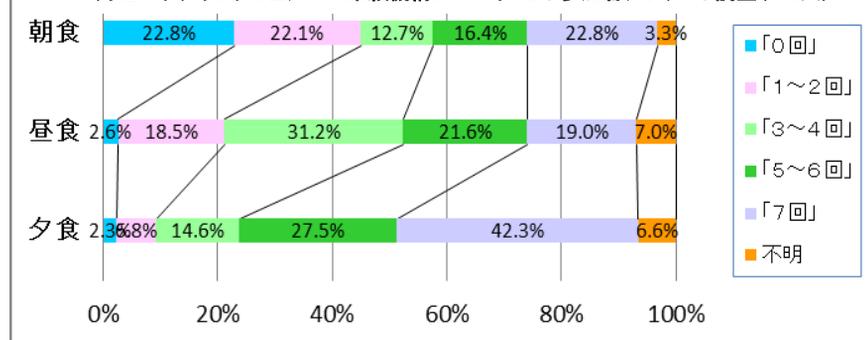
## 3 ごはん食の回数(1週間のうち、朝・昼・夕食別に、ごはん食を食べた回数)

「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36.5%を加えると約78%の人がほぼ毎日ごはんを食べていることとなります。



### ごはん食の回数

(ホビー・クッキングフェア2014米穀機構ブースイベント参加者アンケート調査(426人))



※ごはん食の回数について、26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(426人:主婦約38%)でのアンケート調査と比べてみると、週3回以上ごはんを食べている人は、朝食で妊産婦:54.1%・イベント参加者:51.9%、昼食で80.4%・71.8%、夕食では89.5%・84.4%と、3食とも妊産婦のほうが、ごはん食を多く食べている。妊産婦の約54%が主婦であり、妊産婦の昼食のごはん食の割合が約9%高くなっている。

## 4 1日の炊飯回数

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

※炊飯回数についても、26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(428人)でアンケート調査したところ、「1日1回」炊飯する人が54.5%、「何日かに1回」が22.5%、「1日2回以上」が18.5%であり、大きな差異はみられなかった。

