

【こんぶネット】朝食についてのアンケート報告書

■ 報告書作成日 2009年8月15日



株式会社 HER STORY(ハー・ストーリー)
〒733-0834 広島市西区草津新町2丁目15-17
TEL(082)501-0456 FAX(082)501-0457
E-mail office@herstory.co.jp
URL <http://www.herstory.co.jp>

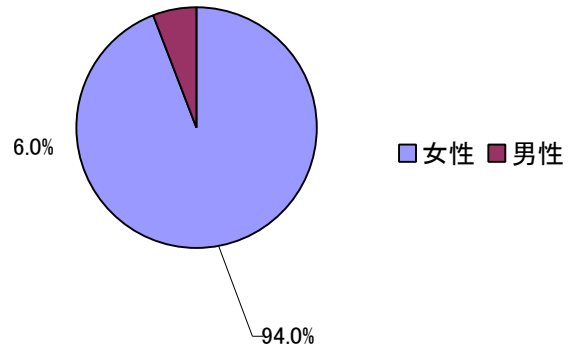
■属性

【有効回答】
【アンケート実施日程】

5,003人
2009年07月02日～2009年07月18日

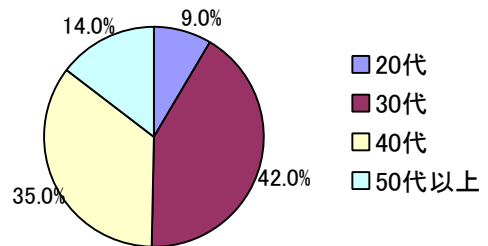
【性別】

性別	人数	割合
女性	4,710人	94.1%
男性	293人	5.9%
合計	5,003人	100.0%



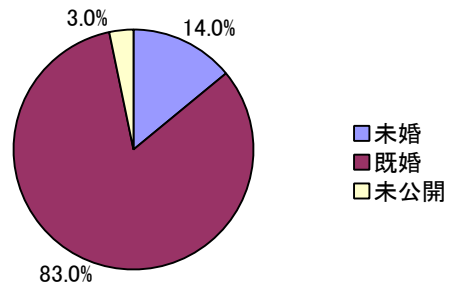
【年代】

年代	人数	割合
20代	426人	8.5%
30代	2,091人	41.8%
40代	1,755人	35.1%
50代以上	731人	14.6%
合計	5,003人	100.0%



【未既婚】

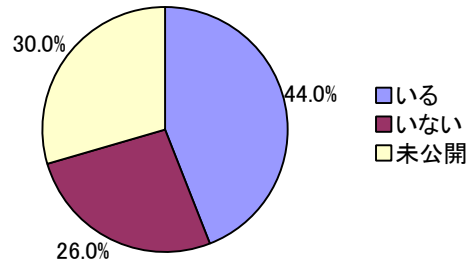
未既婚	人数	割合
未婚	703人	14.1%
既婚	4,137人	82.7%
未公開	163人	3.3%
合計	5,003人	100.0%



■属性

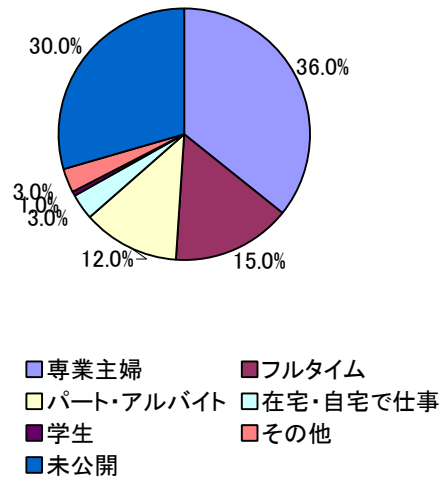
【子供の有無】

有無	人数	割合
いる	2,204人	44.1%
いない	1,323人	26.4%
未公開	1,476人	29.5%
合計	5,003人	100.0%



【勤務形態】

勤務形態	人数	割合
専業主婦	1,789人	35.8%
フルタイム	767人	15.3%
パート・アルバイト	622人	12.4%
在宅・自宅で仕事	166人	3.3%
学生	29人	0.6%
その他	154人	3.1%
未公開	1,476人	29.5%
合計	5,003人	100.0%



【都道府県】

地域	県名	人数	比率
北海道		239人	4.8%
	北海道	239	4.8%
東北		175人	3.5%
	青森県	23	0.5%
	岩手県	25	0.5%
	宮城県	58	1.2%
	福島県	32	0.6%
	秋田県	17	0.3%
	山形県	20	0.4%
関東		2,069人	41.4%
	茨城県	65	1.3%
	栃木県	46	0.9%
	群馬県	36	0.7%
	埼玉県	320	6.4%
	千葉県	303	6.1%
	東京都	774	15.5%
	神奈川県	525	10.5%
中部		694人	13.9%
	新潟県	45	0.9%
	福井県	19	0.4%
	山梨県	8	0.2%
	長野県	47	0.9%
	岐阜県	59	1.2%
	静岡県	116	2.3%
	愛知県	310	6.2%
	三重県	47	0.9%
	富山県	23	0.5%
	石川県	20	0.4%
関西		909人	18.2%
	滋賀県	34	0.7%
	京都府	96	1.9%
	大阪府	438	8.8%
	兵庫県	257	5.1%
	奈良県	54	1.1%
	和歌山県	30	0.6%
中国		469人	9.4%
	鳥取県	13	0.3%
	島根県	19	0.4%
	岡山県	93	1.9%
	広島県	287	5.7%
	山口県	57	1.1%
四国		102人	2.0%
	徳島県	17	0.3%
	香川県	32	0.6%
	愛媛県	38	0.8%
	高知県	15	0.3%
九州・沖縄		346人	6.9%
	福岡県	196	3.9%
	佐賀県	11	0.2%
	長崎県	22	0.4%
	熊本県	33	0.7%
	鹿児島県	25	0.5%
	大分県	27	0.5%
	宮崎県	17	0.3%
	沖縄県	15	0.3%
総計		5,003人	100.0%

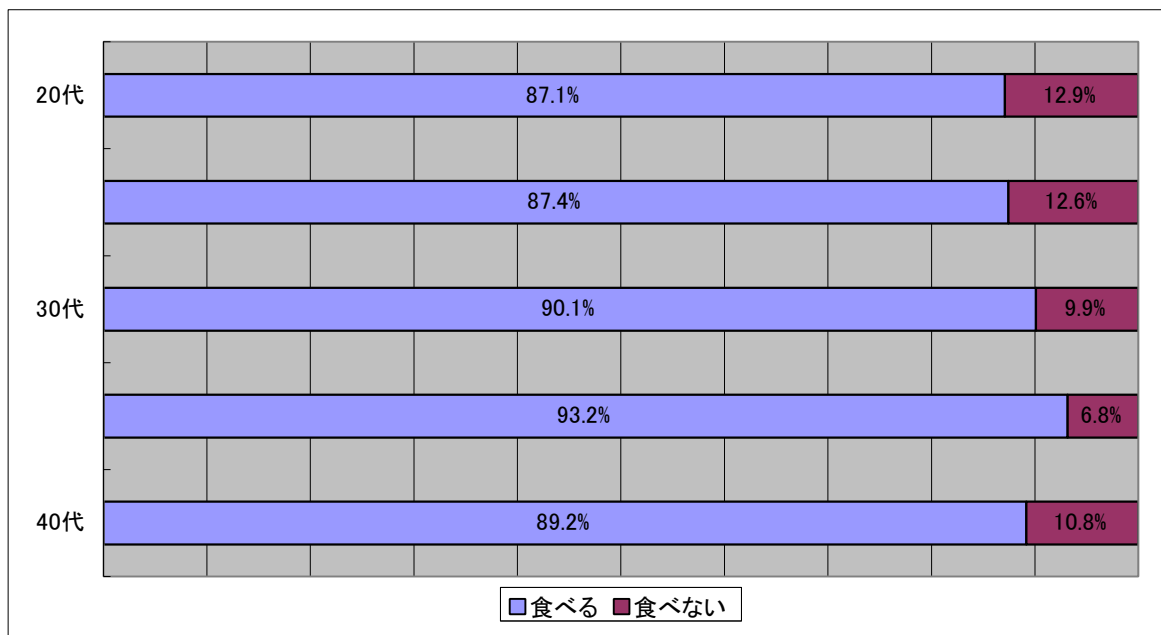
Q1あなたのご家庭で毎日朝食を食べるのはどなたですか？

【複数回答】

年代	20代	回答率	30代	回答率	40代	回答率	50代以上	回答率	全体	回答率
自分	371人	87.1%	1,828人	87.4%	1,581人	90.1%	681人	93.2%	4,461人	89.2%
配偶者 (パートナー)	204人	47.9%	1,282人	61.3%	1,201人	68.4%	529人	72.4%	3,216人	64.3%
子ども	146人	34.3%	1,260人	60.3%	1,196人	68.1%	357人	48.8%	2,959人	59.1%
父(義父)	72人	16.9%	222人	10.6%	157人	8.9%	25人	3.4%	476人	9.5%
母(義母)	83人	19.5%	266人	12.7%	221人	12.6%	76人	10.4%	646人	12.9%
兄弟姉妹	44人	10.3%	64人	3.1%	22人	1.3%	6人	0.8%	136人	2.7%
その他	19人	4.5%	55人	2.6%	28人	1.6%	27人	3.7%	129人	2.6%
N数	426人		2,091人		1,755人		731人		5,003人	

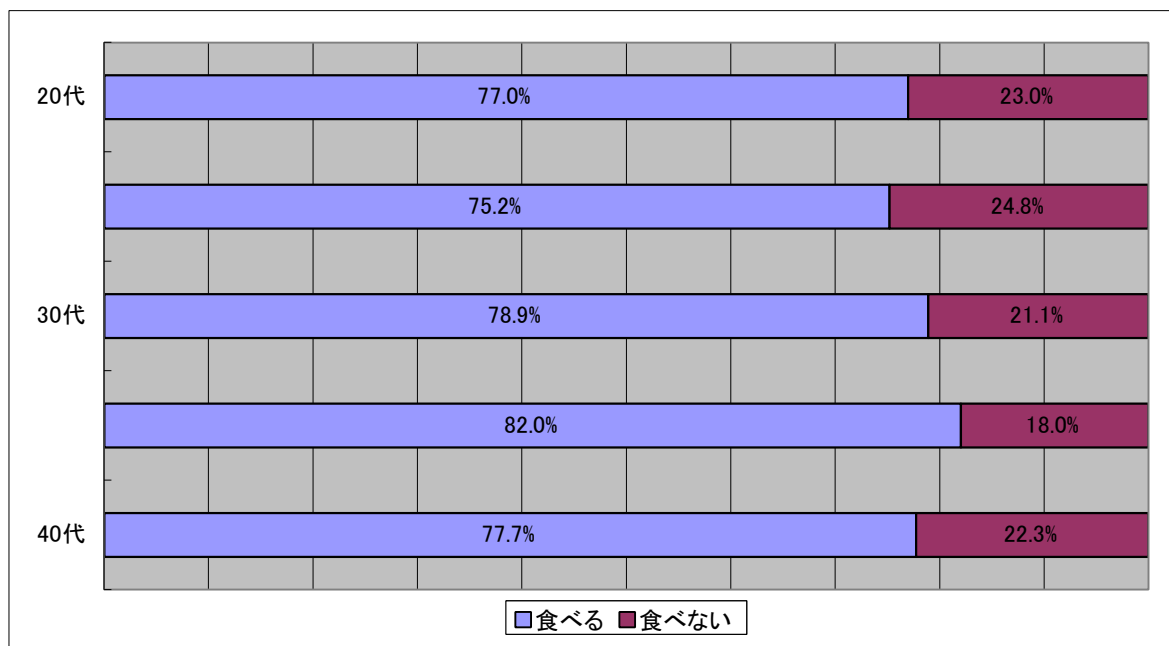
自分

年代	20代	回答率	30代	回答率	40代	回答率	50代以上	回答率	全体	回答率
食べる	371人	87.1%	1,828人	87.4%	1,581人	90.1%	681人	93.2%	4,461人	89.2%
食べない	55人	12.9%	263人	12.6%	174人	9.9%	50人	6.8%	542人	10.8%
N数	426人	100.0%	2,091人	100.0%	1,755人	100.0%	731人	100.0%	5,003人	100.0%



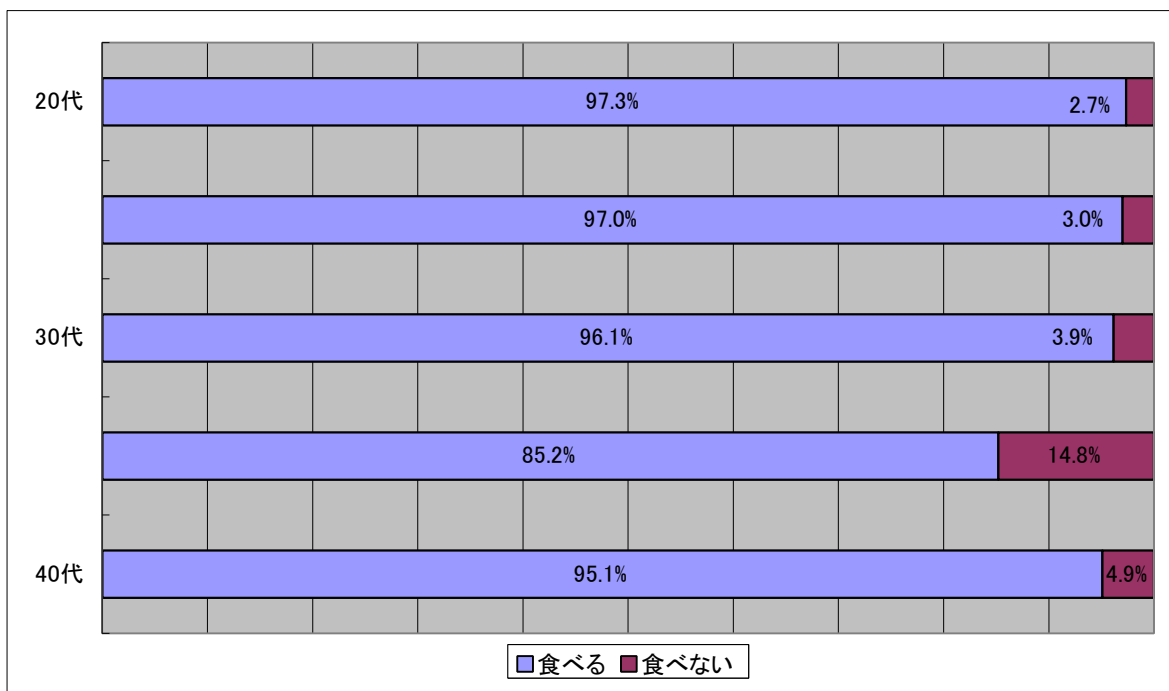
配偶者(パートナー)

年代	20代	回答率	30代	回答率	40代	回答率	50代以上	回答率	全体	回答率
食べる	204人	77.0%	1,282人	75.2%	1,201人	78.9%	529人	82.0%	3,216人	77.7%
食べない	61人	23.0%	423人	24.8%	321人	21.1%	116人	18.0%	921人	22.3%
N数	265人	100.0%	1,705人	100.0%	1,522人	100.0%	645人	100.0%	4,137人	100.0%



子ども

年代	20代	回答率	30代	回答率	40代	回答率	50代以上	回答率	全体	回答率
食べる	146人	97.3%	1,260人	97.0%	1,196人	96.1%	357人	85.2%	2,959人	95.1%
食べない	4人	2.7%	39人	3.0%	48人	3.9%	62人	14.8%	153人	4.9%
N数	150人	100.0%	1,299人	100.0%	1,244人	100.0%	419人	100.0%	3,112人	100.0%



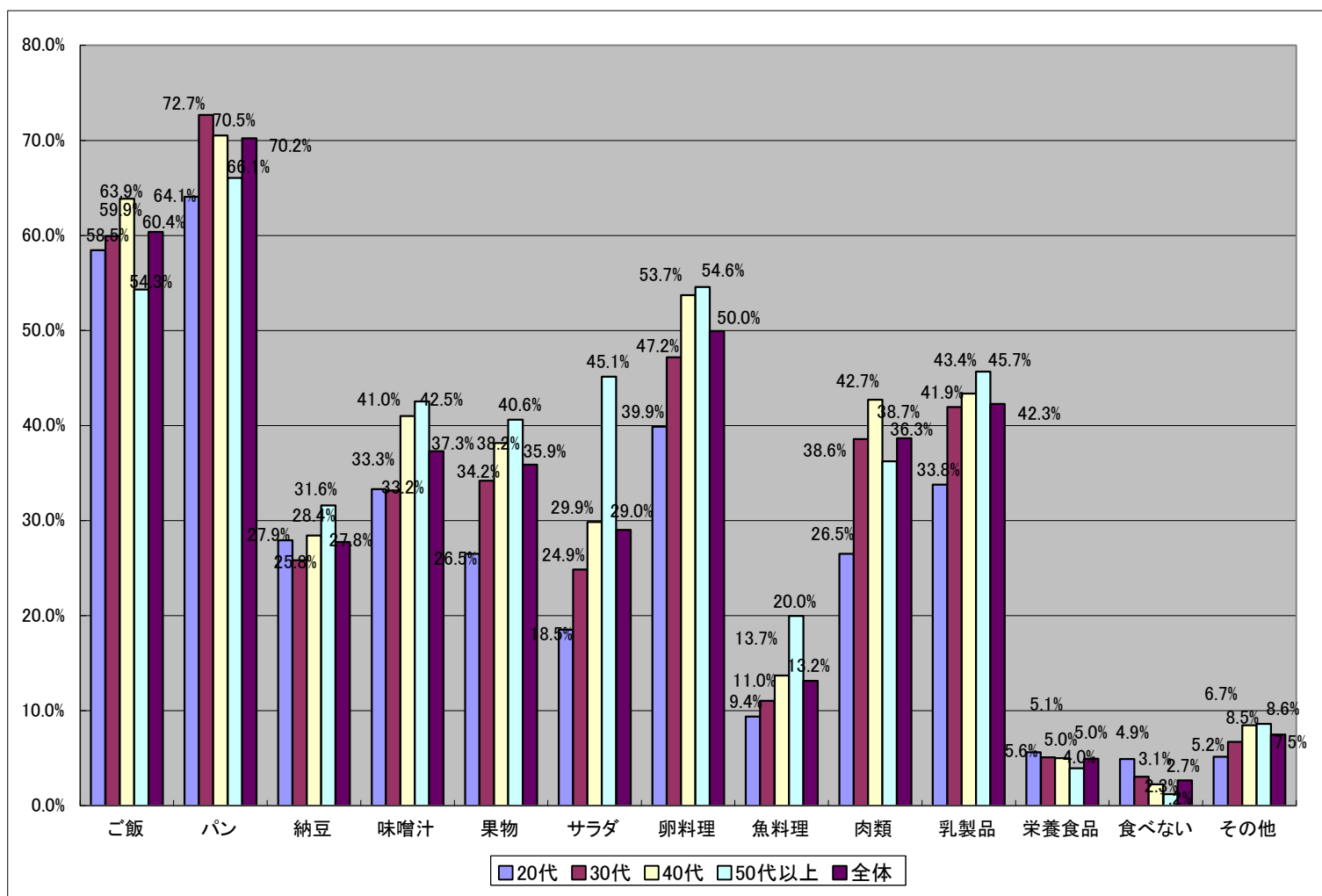
その他

回答	人数
食べない	64人
その他	49人
孫	12人
祖母	3人
甥・姪	3人
祖父	3人
同居人	2人
孫、嫁	2人
祖父母	2人
彼	2人
父	1人
伯母	1人
孫 叔母	1人
叔父	1人
子供の配偶者、孫	1人
義姉 姪	1人
犬達、ペットのワンコ・リクガメ・カメレオン	2人
無回答	16人
合計	129人

Q2朝食には主に何を食べますか？ご家庭でよく朝食に出るものをすべてお選びください。

【複数回答】

年代	ご飯	パン	納豆	味噌汁	果物	サラダ	卵料理	魚料理	肉類	乳製品	栄養食品	食べない	その他	N数	回答率
20代	249人	273人	119人	142人	113人	79人	170人	40人	113人	144人	24人	21人	22人	426人	8.5%
	58.5%	64.1%	27.9%	33.3%	26.5%	18.5%	39.9%	9.4%	26.5%	33.8%	5.6%	4.9%	5.2%		
30代	1,253人	1,520人	540人	694人	715人	520人	987人	231人	807人	877人	107人	64人	141人	2,091人	41.8%
	59.9%	72.7%	25.8%	33.2%	34.2%	24.9%	47.2%	11.0%	38.6%	41.9%	5.1%	3.1%	6.7%		
40代	1,121人	1,238人	499人	720人	670人	524人	943人	241人	750人	761人	88人	40人	149人	1,755人	35.1%
	63.9%	70.5%	28.4%	41.0%	38.2%	29.9%	53.7%	13.7%	42.7%	43.4%	5.0%	2.3%	8.5%		
50代以上	397人	483人	231人	311人	297人	330人	399人	146人	265人	334人	29人	9人	63人	731人	14.6%
	54.3%	66.1%	31.6%	42.5%	40.6%	45.1%	54.6%	20.0%	36.3%	45.7%	4.0%	1.2%	8.6%		
合計	3,020人	3,514人	1,389人	1,867人	1,795人	1,453人	2,499人	658人	1,935人	2,116人	248人	134人	375人	5,003人	100.0%
	60.4%	70.2%	27.8%	37.3%	35.9%	29.0%	50.0%	13.2%	38.7%	42.3%	5.0%	2.7%	7.5%		



その他

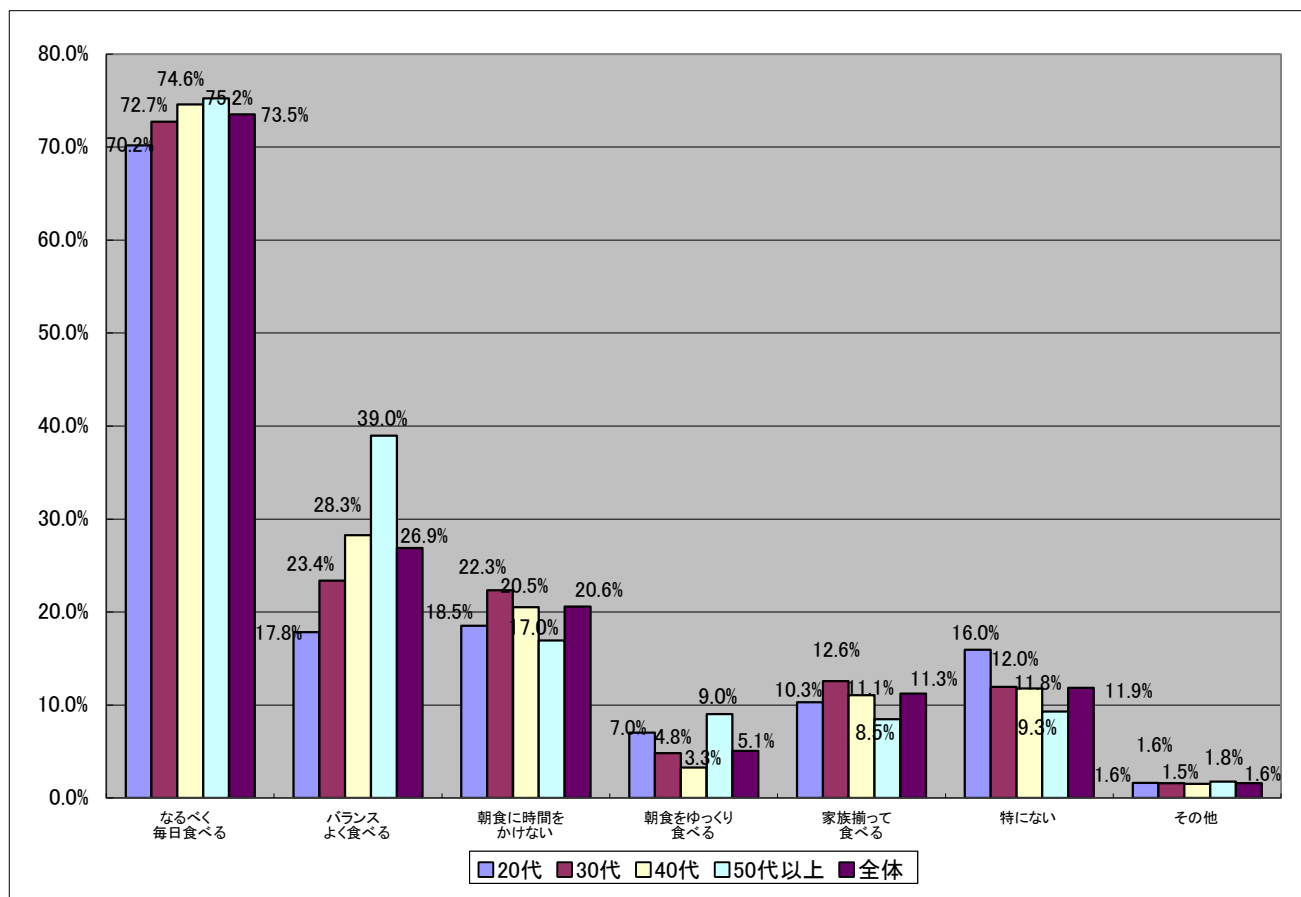
回答	人数	回答	人数
シリアル	49人	こんぶ	2人
漬物	36人	とろろ	2人
ヨーグルト	25人	パスタ	2人
野菜ジュース	25人	プロテインドリンク	2人
スープなど汁物	23人	ヤクルト	2人
のり	20人	海藻類	2人
コーンフレーク	14人	梅醤番茶	2人
麺類	14人	おから	1人
コーヒー	13人	おしんこ	1人
煮物	12人	おひたし	1人
お菓子	8人	お好み焼き	1人
佃煮	8人	お茶漬け	1人
バナナ	7人	グレープフルーツ	1人
ふりかけ	7人	たらこ	1人
青汁	6人	チーズ	1人
豆乳	6人	ドーナツ	1人
カレー	5人	ドライフルーツ	1人
豆腐料理	5人	ハッシュドポテト	1人
野菜・果物ジュース	5人	フライ、コロッケ	1人
お弁当の残りのおかず	4人	ポタージュ	1人
お餅	4人	ポテト	1人
かまぼこ	4人	りんご	1人
ジュース	4人	りんご酢の水割り	1人
ラーメン	4人	一夜漬け	1人
牛乳	4人	栄養ドリンク	1人
野菜スープ	4人	菓子パン	1人
おかゆ	3人	缶詰などの加工品やスーパーの惣菜	1人
ふりかけ	3人	蕎麦	1人
めかぶ	3人	紅茶	1人
塩昆布	3人	高カロリーのチョコレート	1人
甘いもの	3人	高野豆腐	1人
焼き海苔	3人	昆布	1人
明太子	3人	昆布入り干し椎茸スープ	1人
おにぎり	2人	水	1人
お茶	2人	生卵	1人
カフェオーレ	2人	豆乳バナナ	1人
ケーキ	2人	肉まん	1人
小魚類	2人	腸キレイ焙煎食	1人
こんにゃく	2人		
		合計	394人

Q3朝食について、あなたが心がけている事がありますか？

【複数回答】

年代	なるべく毎日食べる	バランスよく食べる	朝食に時間をかけない	朝食をゆっくり食べる	家族揃って食べる	特にない	その他	N数	回答率
20代	299人 70.2%	76人 17.8%	79人 18.5%	30人 7.0%	44人 10.3%	68人 16.0%	7人 1.6%	426人	8.5%
30代	1,521人 72.7%	489人 23.4%	467人 22.3%	101人 4.8%	263人 12.6%	250人 12.0%	34人 1.6%	2,091人	41.8%
40代	1,309人 74.6%	496人 28.3%	360人 20.5%	58人 3.3%	194人 11.1%	207人 11.8%	27人 1.5%	1,755人	35.1%
50代以上	550人 75.2%	285人 39.0%	124人 17.0%	66人 9.0%	62人 8.5%	68人 9.3%	13人 1.8%	731人	14.6%
合計	3,679人 73.5%	1,346人 26.9%	1,030人 20.6%	255人 5.1%	563人 11.3%	593人 11.9%	81人 1.6%	5,003人	100.0%

年代別クロス集計グラフ



その他

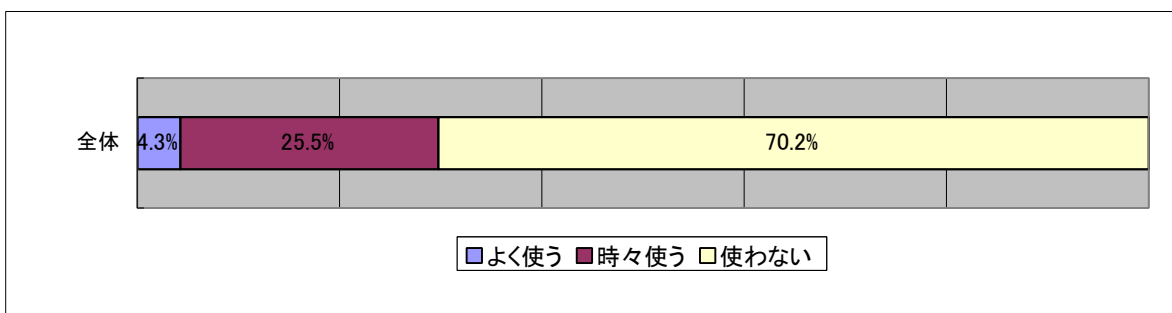
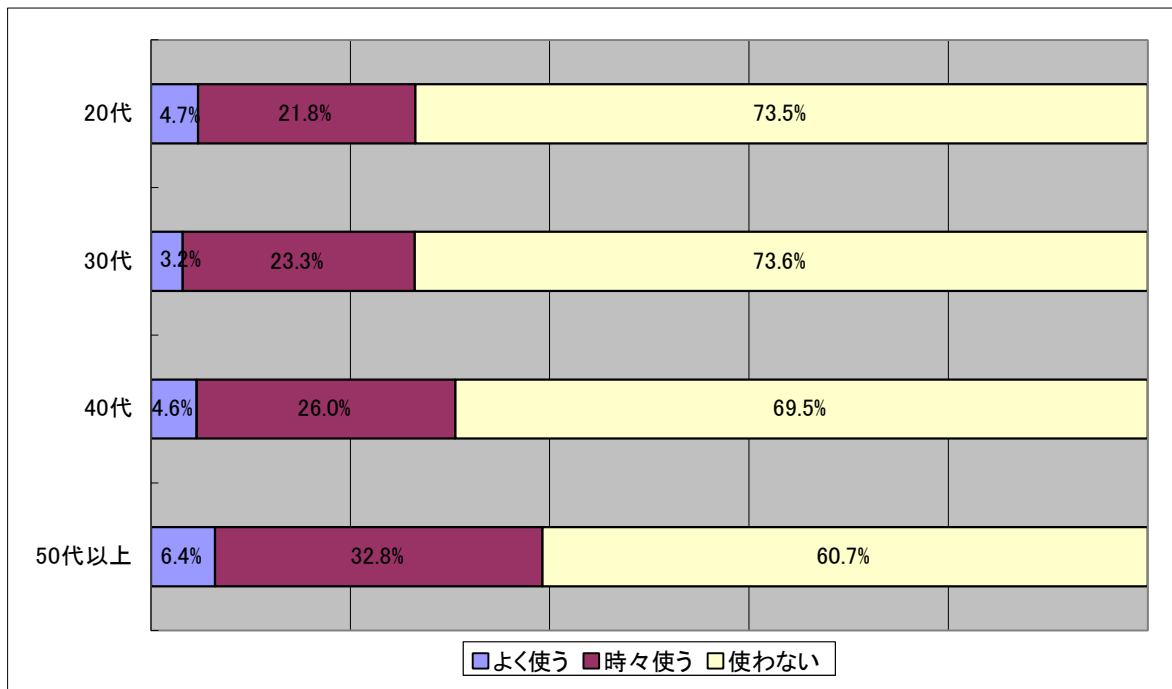
回答	人数
食べない	10人
食べやすいメニューにする	5人
必ず食べる	5人
果物を必ずとる	3人
多めに食べる	3人
特に子供にはしっかり食べさせたい	3人
フルーツか野菜をとる	2人
簡単に作れる	2人
時間を、きめて食べる	2人
野菜を食べる	2人
多品目を、栄養のバランスがよいように	1人
おいしい	1人
お金をかけない	1人
お昼のお弁当と重ならないようにしたい	1人
お通じがあること	1人
ご飯を食べる腹持ちがいいから	1人
たくさん食べて、低カロリー。お腹一杯になるけど、重くない	1人
たんぱく質をとる	1人
できるだけ果物だけを食べる	1人
なるべく和食	1人
なんでもいいから口に入れる	1人
ヨーグルトを毎日食べる	1人
栄養バランスと一日の元気	1人
塩分を摂らない	1人
固形物は摂らない	1人
口当たりのよいもの	1人
好きな物を食べる	1人
子供が急いで食べるので、なるべくおかゆなど	1人
子供にはバランスの良い食事	1人
私は食べませんが母にはバランスよくを心がけ用意します	1人
時間がないです…	1人
煮物	1人
少しでもおかずを出してやりたい…た、なかなか難しい	1人
食物繊維をとる	1人
新鮮な生の果実や野菜のみをいただく	1人
水分や乳酸菌、納豆菌を摂る	1人
水分重視	1人
素早く作れる	1人
素早く食べられるもの	1人
偏りが防げるようなバランス	1人
食べるようにしてます	1人
朝は排泄の時間なので軽くすませる	1人
朝は排泄の時間帯なので、梅しょう番茶と腸をきれいにするものを頂くのみ	1人
朝食かランチでなるべく栄養を摂る	1人
必ず、野菜か果物を取り、乳製品も取る	1人
腹持ちのよいもの	1人
無理して食べない	1人
野菜や栄養素を考えて食べる	1人
野菜を食べようとしないので、せめて果物だけでも食べさせるようにしている	1人
力が出るもの食べる	1人
無回答	4人
合計	81人

Q4朝食で昆布は使いますか？

【単一回答】

年代	20代		30代		40代		50代以上		全体	
よく使う	20人	4.7%	66人	3.2%	80人	4.6%	47人	6.4%	213人	4.3%
時々使う	93人	21.8%	487人	23.3%	456人	26.0%	240人	32.8%	1,276人	25.5%
使わない	313人	73.5%	1,538人	73.6%	1,219人	69.5%	444人	60.7%	3,514人	70.2%
合計	426人	100%	2,091人	100%	1,755人	100%	731人	100%	5,003人	100.0%

年代別クロス集計グラフ



こんぶネットの“みんなのこんぶレシピ”はみんなが投稿してくれた昆布レシピが盛りだくさん！
 “みんなのこんぶレシピ”の中から「朝食に食べたい！」と思うレシピ名を1つお書きください。

【リニューアルしたみんなのレシピ】:<http://kombu.tea-nifty.com/>

【2008年までのみんなのレシピ】:<http://www.kombu.or.jp/recipe/>

【単一回答】

回答	人数	回答	人数
大豆と塩こんぶのおにぎり	815人	こんぶ	2人
イタリアンテイストとろろ昆布海の幸サラダ	606人	こんぶのサラダ	2人
塩こんぶ&野菜のさっぱりサラダ	481人	こんぶの吸い物	2人
こんぶポトフ	336人	こんぶふりかけ	2人
お手軽こぶじめ風お刺身サラダ	324人	こんぶポタージュ	2人
こんぶ入りフルーティ浅漬け	277人	ヘルシー昆布	2人
昆布団子	184人	ポタージュスープ	2人
鶏つくね	154人	塩昆布のお茶漬け	2人
昆布粉のチーズケーキ	148人	昆布とタコの酢のもの	2人
ズッキーニの炒めナムル	120人	昆布トリフ	2人
こんぶ入りペペロンチーノ	98人	昆布の甘辛煮	2人
昆布ポトフ	88人	昆布まきおにぎり	2人
ヘルシー煮物	68人	梅こぶ茶	2人
塩昆布のカレーピラフ	62人	おでん	1人
昆布のサラダのサンドイッチ	57人	お手軽寿司	1人
なすの納豆昆布あえ	54人	ごまこんぶ	1人
とろろ豆腐団子 おろしソース	49人	こんぶドレッシング	1人
昆布ジュースー	47人	こんぶとろろサラダ	1人
こんぶおやき	43人	こんぶのふりかけ	1人
		コンブ入りフルーツサラダ	
コンブランマンジェ	39人		1人
とろろ昆布クレープ	39人	さつま揚げとの煮物	1人
昆布ととおからのプリッツ	29人	しいたけこんぶ	1人
サラダ	28人	すまし汁	1人
昆布のポタージュスープ	26人	とろろこんぶどんぶり	1人
卵とトマトの中華風おかず炒め	25人	とろろサラダ	1人
こんぶ団子	24人	とろろ昆布ドレッシングのシーフードサラダ	1人
すき昆布と春雨のサラダ	24人	ヘルシー生き生きメニュー	1人
昆布と大根の和風ピクルス			
	23人	めかぶ	1人
初春♪だよ～茶わん蒸し	21人	わかめサラダ	1人
切り昆布のチャンプル風	18人	塩昆布いりのたまご焼き	1人
味噌汁	24人	塩昆布とさつと茹でたピーマンを合わせる	1人
長いもと三つ葉のこんぶガレット	17人	海鮮サラダ塩昆布合え	1人
トラウトサーモンの酢こんぶじめ	16人	甘辛く煮た昆布	1人
鶏ハム昆布ロール	16人	昆布の柔らか煮物	1人
豆腐とサラダ まるごと昆布ドレ	15人	昆布を使った海藻サラダ	1人
ふっくらこんぶまん	13人	根昆布	1人
たことだいこんののんき煮	12人	根部団子	1人
佃煮	12人	鯖の昆布巻	1人
昆布鍋	11人	子持ち昆布	1人
昆布の佃煮	11人	糸昆布	1人
塩昆布	9人	煮昆布	1人
切り昆布でポタージュスープ	9人	松前漬	1人
とろろ昆布	7人	焼き魚	1人
蒸し野菜～こんぶ&レモンダレ～	6人	酢こんぶ	1人
漬物	6人	酢の物	1人
こんぶ入りの卵焼き	5人	切り昆布のスパ	1人
昆布サラダ	5人	切り昆布の炒め物	1人
	5人	都こんぶ	
昆布ドレッシング			1人
昆布巻き	5人	湯豆腐	1人
昆布と納豆をまぜてご飯にかける	4人	納豆昆布	1人
焼きホタテのサラダ～昆布のおしょうゆソ	4人	昆布スープ	1人
サラダドレッシング	3人	その他	414人

塩こんぶ	3人	
	合計	5,003人