

**朝ごはんを「毎日食べる」人は約6割も、20代では5割を切る結果に。**  
**「パン」派が最も多いのは60代**  
**朝ごはんの目玉焼きには「醤油」派が過半数！**

- 朝ごはんに関する調査 -

<https://insight.rakuten.co.jp/report/20221102>

楽天インサイト株式会社は、「朝ごはんに関する調査」をインターネットで実施しました。今回の調査は、2022年9月27日（火）と9月28日（水）の2日間、楽天インサイトに登録しているモニター（約220万人）の中から、全国の20～69歳の男女1,000人を対象に行いました。本調査では、朝ごはんを食べる頻度や、よく食べているものに加え、費やす時間や、「目玉焼き」を食べるときの調味料、2022年の食料品値上がりによる影響についても調査しました。

---

■□ 調査結果 □■

---

**■朝ごはんを「毎日食べる」人は約6割。60代では8割近くが「毎日食べる」と回答した一方、20代では5割を切る結果に**

普段朝ごはんを食べる頻度を聞いたところ、「毎日食べる」と回答した人は60.7%だった。一方、「まったく食べない」と回答した人は9.2%だった。性年代別でみると、男女ともに60代では「毎日食べる」が8割近く（男性：76.3%、女性：78.2%）となり、全年代の中でも特に多い結果だった。一方、男女ともに20代では、「毎日食べる」がいずれも5割を切る結果（男性：41.2%、女性：46.9%）となり、全体より10ポイント以上低かった。特に男性20代では、「まったく食べない」が18.8%と、全体を10ポイント近く上回った。

◇**普段、「朝ごはん」を食べる頻度**（n=1,000：全員回答）単一回答 単位：%

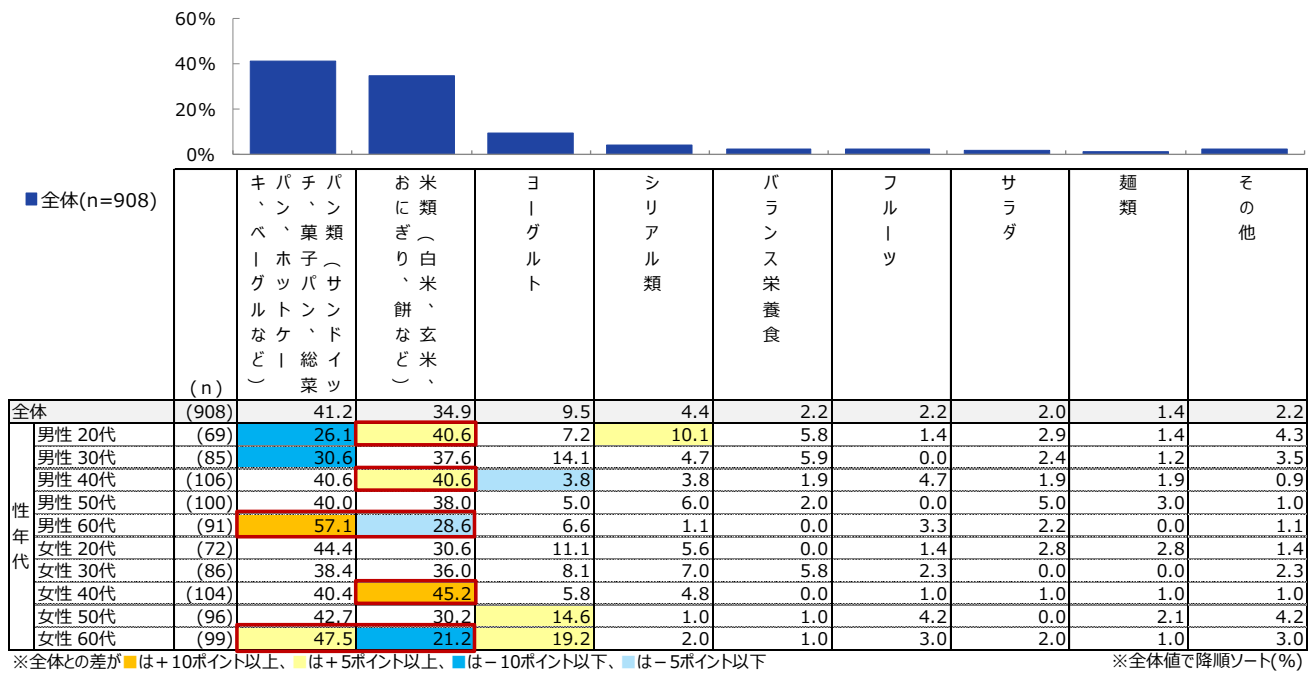
		(n)	毎日食べる	ほぼ毎日食べる	半々程度	たまに食べる	まったく食べない
全体		(1,000)	60.7	15.6	5.1	9.4	9.2
性年代	男性 20代	(85)	41.2	22.4	2.4	15.3	18.8
	男性 30代	(93)	50.5	28.0	4.3	8.6	8.6
	男性 40代	(118)	57.6	16.1	7.6	8.5	10.2
	男性 50代	(111)	59.5	17.1	5.4	8.1	9.9
	男性 60代	(97)	76.3	10.3	6.2	6.2	
	女性 20代	(81)	46.9	19.8	12.3	9.9	11.1
	女性 30代	(89)	65.2	12.4	6.7	12.4	3.4
	女性 40代	(115)	66.1	12.2	10.4	9.6	
	女性 50代	(110)	60.0	7.3	7.3	12.7	12.7
	女性 60代	(101)	78.2	13.9	3.0	3.0	

\*2.0%未満は値表示なし

### ■朝ごはんでもよく食べるのは「パン類」が約4割でトップ。特に60代で最多

普段朝ごはんを食べている人に最もよく食べているものを聞いたところ、「パン類（サンドイッチ、菓子パン、総菜パン、ホットケーキ、ベーグルなど）」が41.2%と最も多く、次いで「米類（白米、玄米、おにぎり、餅など）」（34.9%）、「ヨーグルト」（9.5%）となった。性年代別では、60代で男女ともに「パン類」が全体より5ポイント以上高く（男性：57.1%、女性：47.5%）、「米類」は全体より5ポイント以上低い結果（男性：28.6%、女性：21.2%）となった。「米類」については、男性20代と40代で全体より5ポイント以上（20代：40.6%、40代：40.6%）、女性40代（45.2%）では10ポイント以上高く、性別・年代によって異なる傾向がみられた。

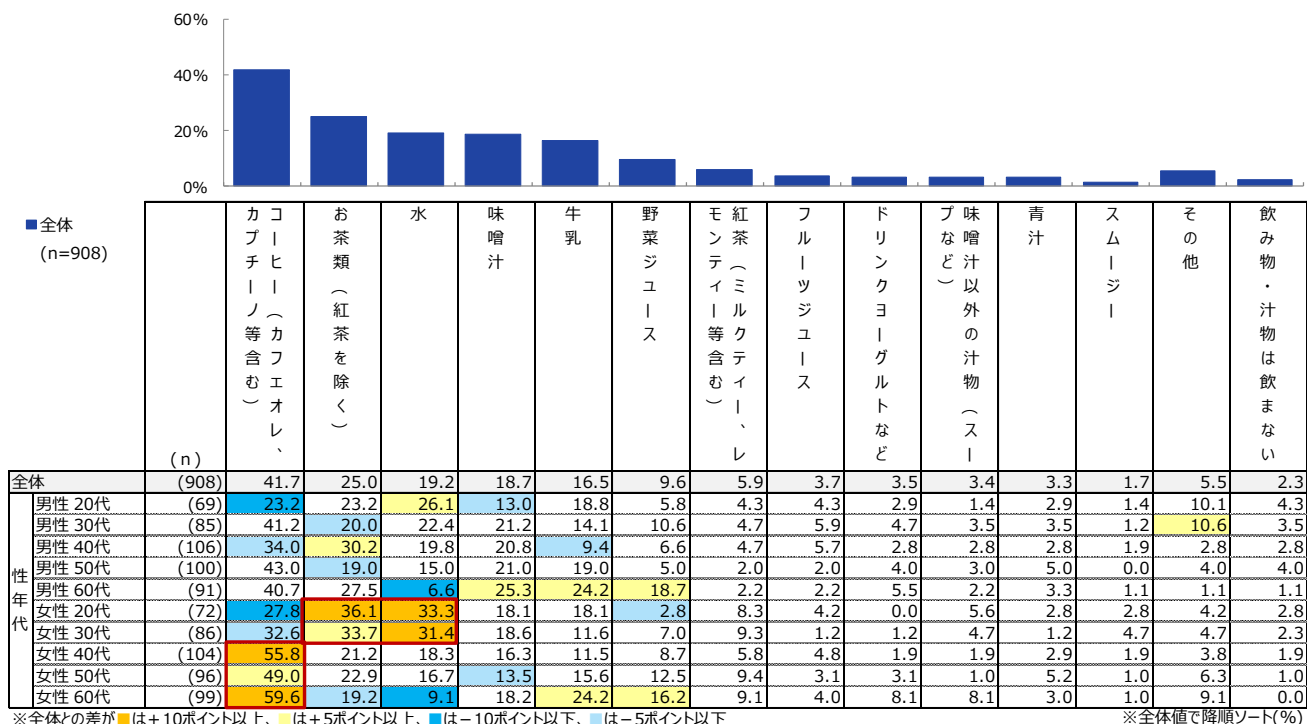
◇朝ごはんとして、最もよく食べているもの（n=908：普段、朝ごはんを食べる人）単一回答 単位：%



### ■朝ごはんと一緒によく飲んでいるもののトップは「コーヒー (カフェオレ、カプチーノ等含む)」

普段朝ごはんを食べている人に一緒によく飲んでいるものを聞いたところ、「コーヒー (カフェオレ、カプチーノ等含む)」(41.7%) が最も多く、次いで「お茶類 (紅茶を除く)」(25.0%)、「水」(19.2%) となった。性年代別では、女性 40代~60代で、「コーヒー (カフェオレ、カプチーノ等含む)」が多い結果 (40代: 55.8%、50代: 49.0%、60代: 59.6%) となった。女性 20代・30代では、「お茶類 (紅茶を除く)」(20代: 36.1%、30代: 33.7%) と「水」(20代: 33.3%、30代: 31.4%) が、それぞれ全体より 5ポイント以上高く、食べるものと同様に、性別・年代によって異なる傾向がみられた。

◇朝ごはんと一緒によく飲んでいるもの (n=908: 普段、朝ごはんを食べる人) 複数回答 単位: %

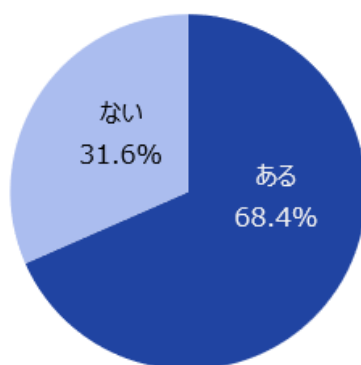


### ■朝ごはん「目玉焼き」を食べるときにかける調味料は、「醤油」が54.3%でトップ。性別・年代によって好む調味料は異なる傾向

普段朝ごはんを食べている人に「目玉焼き」を食べることがあるかを質問したところ、「ある」が68.4%だった。「ある」と回答した人に「目玉焼き」にかける調味料を聞いたところ、「醤油」(54.3%)が最も多く、次いで「塩こしょう」(32.4%)、「塩」(14.0%)となった。性年代別では、男性50代と女性20代・30代で、「醤油」が全体より5ポイント以上高かった(男性50代:64.6%、女性20代:62.7%、女性30代:60.0%)。女性60代では、「醤油」が43.5%と全体と比較して10ポイント以上低かった一方、「塩」が22.6%と5ポイント以上高い結果となった。また、男性50代では「マヨネーズ」(15.4%)、男性20代では「ウスターソース」(13.3%)が、それぞれ全体より5ポイント以上高く、性別や年代によって好みに違いがみられた。

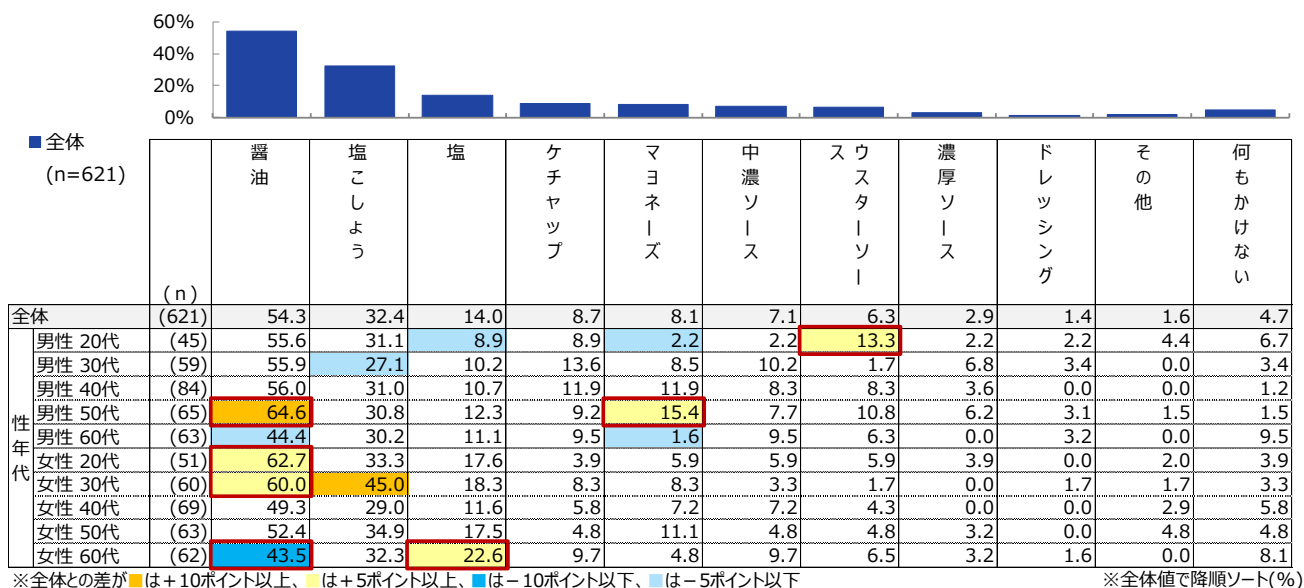
#### ◇朝ごはん「目玉焼き」を食べることがあるか

(n=908: 普段、朝ごはんを食べる人) 単一回答 単位: %



### ◇朝ごはん「目玉焼き」を食べるときにかける調味料

(n=621：朝ごはん「目玉焼き」を食べることがある人) 複数回答 単位：%



### ■2022年の食料品値上がり以降、朝ごはんにかける金額は「変わらない」が74.5%でトップ。「減った」は3.3%に留まる結果に

普段、朝ごはんを「自宅で調理・準備をする」と回答した人に、2022年の食料品値上がり以降、以前と比較して普段の朝ごはんにかける金額に変化があったかを聞いたところ、「変わらない」が74.5%でトップとなった。次いで「増えた」(18.7%)となり、「減った」と回答した人は3.3%に留まった。男性20代では、「増えた」が30.0%で全体より10ポイント以上高い結果となった。また、朝ごはんを「コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで購入する(調理する食材の購入は除く)」と回答した人においても、「変わらない」が63.1%でトップとなったが、「自宅で調理・準備をする」と回答した人と比較すると10ポイント以上低く、「減った」(9.0%)は5ポイント以上高い結果となった。

### ◇2022年以降、食料品値上がりに伴う、以前と比較した朝ごはんにかける金額の変化

(n=697：普段、ご自身の朝ごはんを「自宅で調理・準備をする」人) 各単一回答 単位：%

		(n)	増えた	変わらない	減った	わからない	(%)
全体		(697)	18.7	74.5	3.3	3.6	
性年代	男性 20代	(40)	30.0	65.0	2.5	2.5	
	男性 30代	(60)	16.7	75.0	3.3	5.0	
	男性 40代	(68)	20.6	75.0	2.9		
	男性 50代	(62)	12.9	82.3	3.2		
	男性 60代	(66)	21.2	71.2	4.5	3.0	
	女性 20代	(55)	23.6	67.3	5.5	3.6	
	女性 30代	(70)	21.4	72.9	4.3		
	女性 40代	(93)	11.8	80.6	4.3	3.2	
	女性 50代	(89)	18.0	71.9	4.5	5.6	
	女性 60代	(94)	18.1	76.6	5.3		

\* 2.0%未満は値表示なし

(n=122：普段、ご自身の朝ごはんを「コンビニエンスストアやスーパーマーケットなどで購入する（調理する食材の購入は除く）」人）各単一回答 単位：%

		(n)	増えた	変わらない	減った	わからない	(%)
全体		(122)	23.0	63.1	9.0	4.9	
性年代	男性 20代	(12)	16.7	75.0	8.3		
	男性 30代	(15)	26.7	60.0	13.3		
	男性 40代	(22)	22.7	68.2	4.5	4.5	
	男性 50代	(16)	18.8	68.8	12.5		
	男性 60代	(8)	25.0	75.0			
	女性 20代	(15)	40.0	33.3	6.7	20.0	
	女性 30代	(9)	22.2	77.8			
	女性 40代	(12)	25.0	66.7	8.3		
	女性 50代	(7)	42.9	42.9	14.3		
	女性 60代	(6)	16.7	66.7	16.7		

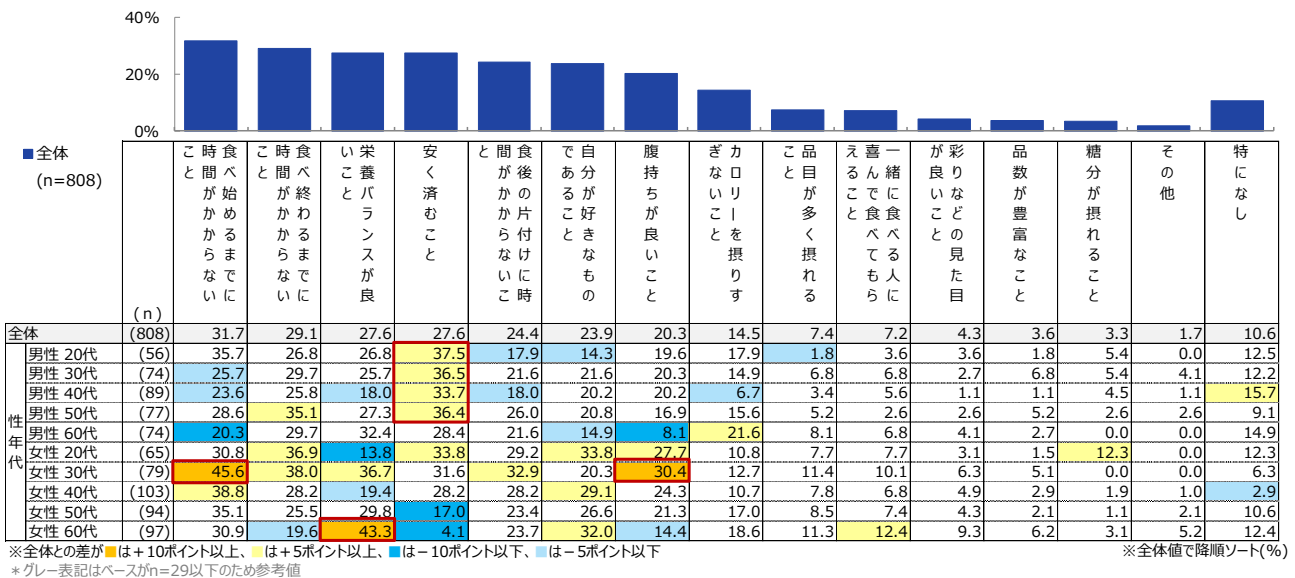
\* 2.0%未満は値表示なし

\* グレー表記はベースがn=29以下のため参考値

■朝ごはんでは重視する点は、「食べ始めるまでに時間がかからないこと」が31.7%でトップ

普段、自分自身で朝ごはんを調理・準備して食べると回答した人（普段朝ごはんを「同居している人が調理・準備をする」と回答した以外の）に、朝ごはんでは重視していることを聞いたところ、「食べ始めるまでに時間がかからないこと」が31.7%で最も多く、次いで「食べ終わるまでに時間がかからないこと」（29.1%）、「栄養バランスが良いこと」、「安く済むこと」（いずれも27.6%）となった。性年代別みると、男性では60代を除く全年代で、「安く済むこと」が全体より5ポイント以上高かった（20代：37.5%、30代：36.5%、40代：33.7%、50代：36.4%）。女性30代では、「食べ始めるまでに時間がかからないこと」（45.6%）、「腹持ちが良いこと」（30.4%）、女性60代では「栄養バランスが良いこと」（43.3%）が、それぞれ全体より10ポイント以上高い結果となった。

◇朝ごはんについて、ご自身が重視していること（n=808：「普段自分自身で朝ごはんを調理・準備して食べる」人）複数回答 単位：%



■朝ごはんにかかる時間について、忙しい日には、調理・準備と食べる時間それぞれを20分未満で済ませる人が9割超

普段、自分自身で朝ごはんを調理・準備して食べると回答した人に、朝ごはんの準備・調理に費やす時間と食べる時間について、忙しい日と時間に余裕がある日でそれぞれ聞いたところ、忙しい日の平均時間は、準備・調理に費やす時間が約9.1分、食べる時間が約9.9分となった。一方、時間に余裕のある日における平均時間は、調理・準備に費やす時間が約15.1分、食べる時間が約16.3分となった。

◇忙しい日：朝ごはんを調理・準備する時間（n=808：「普段自分自身で朝ごはんを調理・準備して食べる」人）単一回答 単位：%

		(n)	1分未満	1分以上～5分未満	5分以上～10分未満	10分以上～20分未満	20分以上～30分未満	30分以上～40分未満	40分以上	平均 時間	(分)
全体		(808)	7.9	28.0	34.8	20.2	5.9	2.4		9.1	
性 年 代	男性 20代	(56)	14.3	26.8	33.9	14.3	3.6	5.4		9.0	
	男性 30代	(74)	5.4	35.1	31.1	17.6	6.8	4.1		9.0	
	男性 40代	(89)	13.5	32.6	22.5	22.5	6.7			8.5	
	男性 50代	(77)	9.1	31.2	36.4	18.2	2.6	2.6		7.8	
	男性 60代	(74)	8.1	25.7	31.1	20.3	12.2	2.7		10.0	
	女性 20代	(65)	10.8	18.5	46.2	18.5	3.1	3.1		8.6	
	女性 30代	(79)	10.1	30.4	32.9	17.7	7.6			8.3	
	女性 40代	(103)	6.8	33.0	37.9	15.5	2.9			8.4	
	女性 50代	(94)	4.3	26.6	38.3	23.4	6.4			9.0	
	女性 60代	(97)	18.6	38.1	29.9	8.2	3.1			11.6	

\*2.0%未満は値表示なし

◇忙しい日：朝ごはんを食べる時間 (n=908：普段、朝ごはんを食べる人) 単一回答 単位：%

		(n)	1分未満	1分以上～5分未満	5分以上～10分未満	10分以上～20分未満	20分以上～30分未満	30分以上～40分未満	40分以上	平均 時間	(分)
全体		(908)	3.1	22.2	40.6	25.4	6.6			9.9	
性 年 代	男性 20代	(69)	5.8	29.0	31.9	20.3	8.7	4.3		10.3	
	男性 30代	(85)	2.4	28.2	31.8	28.2	7.1			10.0	
	男性 40代	(106)	6.6	20.8	30.2	31.1	10.4			10.5	
	男性 50代	(100)	28.0	46.0	17.0	6.0	2.0			8.9	
	男性 60代	(91)	19.8	44.0	23.1	9.9	2.2			11.0	
	女性 20代	(72)	8.3	13.9	40.3	31.9	2.8	2.8		9.9	
	女性 30代	(86)	3.5	24.4	48.8	17.4	3.5			8.7	
	女性 40代	(104)	2.9	25.0	45.2	24.0				8.5	
	女性 50代	(96)	24.0	45.8	20.8	6.3				9.6	
	女性 60代	(99)	10.1	40.4	39.4	9.1				11.5	

\*2.0%未満は値表示なし

◇時間に余裕がある日：朝ごはんを準備・調理する時間 (n=808：「普段自分自身で朝ごはんを調理・準備することがある」人) 単一回答 単位：%

		(n)	1分未満	1分以上～5分未満	5分以上～10分未満	10分以上～20分未満	20分以上～30分未満	30分以上～40分未満	40分以上	平均 時間	(分)
全体		(808)	3.2	13.1	25.5	31.2	16.5	6.7	3.8	15.1	
性 年 代	男性 20代	(56)	12.5	16.1	23.2	25.0	12.5	8.9		13.0	
	男性 30代	(74)	17.6	24.3	32.4	14.9	9.5			14.2	
	男性 40代	(89)	7.9	16.9	25.8	21.3	19.1	5.6	3.4	13.9	
	男性 50代	(77)	5.2	15.6	33.8	29.9	10.4	3.9		12.0	
	男性 60代	(74)	4.1	16.2	21.6	31.1	14.9	6.8	5.4	15.2	
	女性 20代	(65)	3.1	9.2	24.6	27.7	16.9	10.8	7.7	17.7	
	女性 30代	(79)	10.1	26.6	29.1	20.3	10.1	3.8		16.9	
	女性 40代	(103)	17.5	29.1	30.1	14.6	4.9	2.9		13.8	
	女性 50代	(94)	8.5	24.5	40.4	16.0	4.3	5.3		16.0	
	女性 60代	(97)	5.2	20.6	40.2	22.7	5.2	6.2		18.0	

\*2.0%未満は値表示なし

◇時間に余裕がある日：朝ごはんを食べる時間 (n=908：普段、朝ごはんを食べる人) 単一回答 単位：%



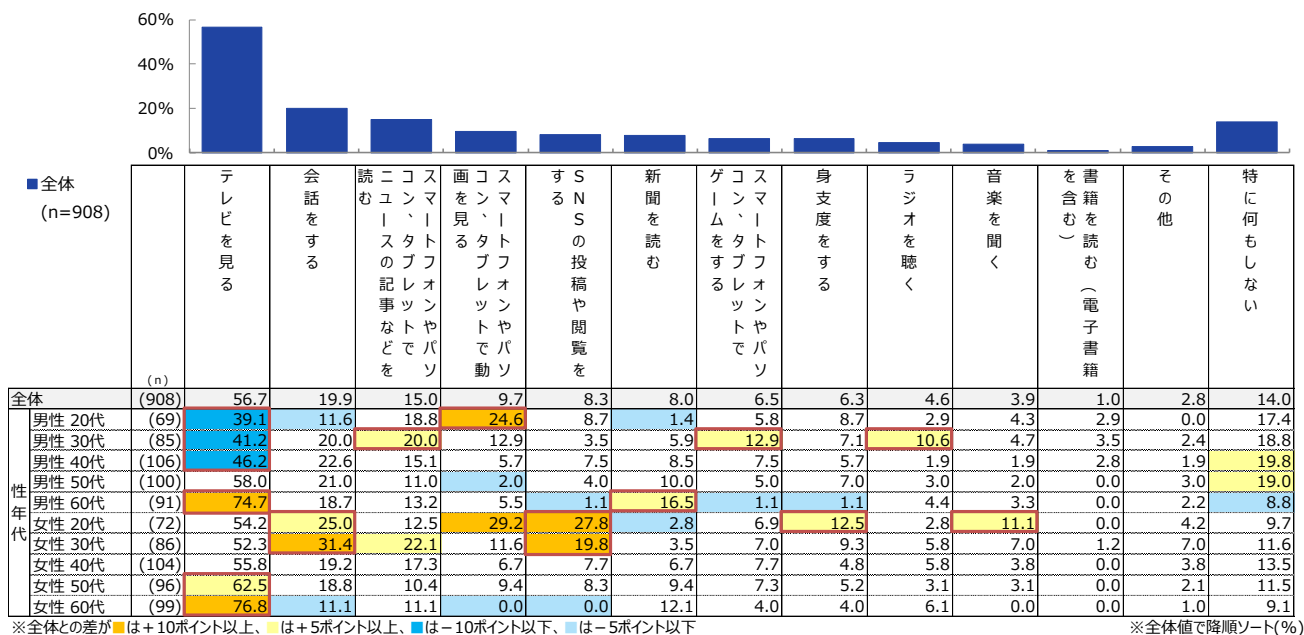
(n)		1分未満	1分以上~5分未満	5分以上~10分未満	10分以上~20分未満	20分以上~30分未満	30分以上~40分未満	40分以上	平均 時間	
全体	(908)	8.3	25.3	34.8	20.7	7.6	2.5	16.3		
性 年 代	男性 20代	(69)	20.3	27.5	26.1	20.3	2.9	13.2		
	男性 30代	(85)	12.9	23.5	29.4	24.7	8.2	15.6		
	男性 40代	(106)	2.8	8.5	24.5	34.0	18.9	6.6	4.7	16.3
	男性 50代	(100)	14.0	27.0	37.0	13.0	5.0	3.0	14.3	
	男性 60代	(91)	7.7	30.8	28.6	24.2	7.7	16.0		
	女性 20代	(72)	2.8	25.0	37.5	20.8	9.7	4.2	18.1	
	女性 30代	(86)	3.5	31.4	29.1	26.7	7.0	2.3	17.0	
	女性 40代	(104)	5.8	26.0	42.3	12.5	11.5	16.0		
	女性 50代	(96)	7.3	21.9	33.3	22.9	7.3	7.3	18.4	
	女性 60代	(99)	2.0	17.2	46.5	25.3	9.1	17.8		

\*2.0%未満は値表示なし

**■普段、朝ごはんを食べながら行っていることは、「テレビを見る」が56.7%でトップ。一方若い世代では、スマートフォンやタブレットでニュースや動画、SNSを閲覧する傾向**

普段、朝ごはんを食べながら行っていることを聞いたところ、全体では「テレビを見る」(56.7%)がトップで、次いで「会話をする」(19.9%)、「スマートフォンやパソコン、タブレットでニュースの記事などを読む」(15.0%)となった。性年代別では、全体でトップの「テレビを見る」について、男女共通で、60代で多い傾向(男性60代:74.7%、女性60代:76.8%)がみられた。男性20代~40代では、「テレビを見る」は全体より10ポイント以上低い(20代:39.1%、30代:41.2%、40代:46.2%)一方、男性20代では「スマートフォンやパソコン、タブレットで動画を見る」(24.6%)、男性30代では「スマートフォンやパソコン、タブレットでニュースの記事などを読む」(20.0%)、「スマートフォンやパソコン、タブレットでゲームをする」(12.9%)といった項目で、全体より5ポイント以上高い結果となった。女性20代・30代では、「会話をする」(20代:25.0%、30代:31.4%)、「SNSの投稿や閲覧をする」(20代:27.8%、30代:19.8%)について、全体より5ポイント以上高かった。また、男性30代では「ラジオを聴く」(10.6%)、男性60代では「新聞を読む」(16.5%)、女性20代では「身支度をする」(12.5%)、「音楽を聞く」(11.1%)がそれぞれ全体より5ポイント以上高い結果となるなど、性別や年代によって特徴がみられた。

◇朝ごはんを食べながら行っていること (n=908: 普段、朝ごはんを食べる人) 複数回答 単位: %



### 【調査概要】

調査エリア : 全国

調査対象者 : 20歳～69歳 男女

回収サンプルサイズ : 1,000 サンプルサイズ

調査期間 : 2022年9月27日(火)から9月28日(水)

調査実施機関 : 楽天インサイト株式会社

(注) 本レポートでは小数点第2位以下を四捨五入しているため、合計値は必ずしも100%とならない場合があります。