



ニュースリリース

2026年3月17日

朝ごはんをとる人は約9割！
オレンジページ「ほぼ1000人にききました」が調査結果を発表。
～忙しい朝のみんなの「朝ごはん」のリアル～

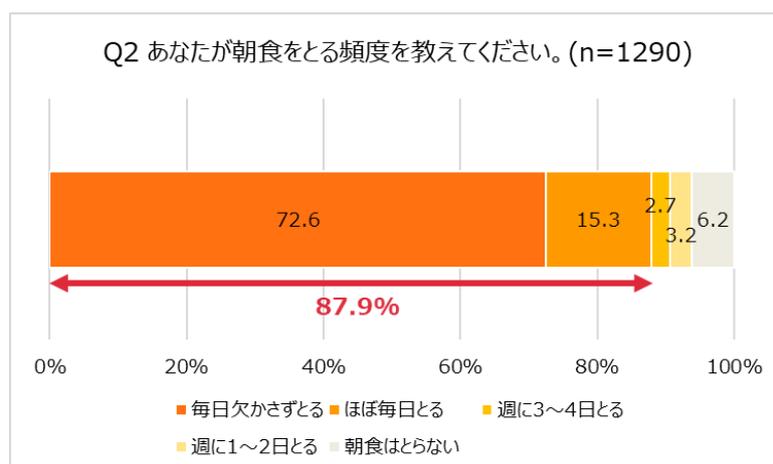
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にききました」。一日を元気にスタートするために大切だといわれている朝食。今回は実際に朝食をとっている人の割合や食べられている主食、ふだんの朝食メニューについて、国内在住の20歳以上の女性1290人を対象に調査を実施しました。メニュー選びのポイントやお悩みも明らかに。

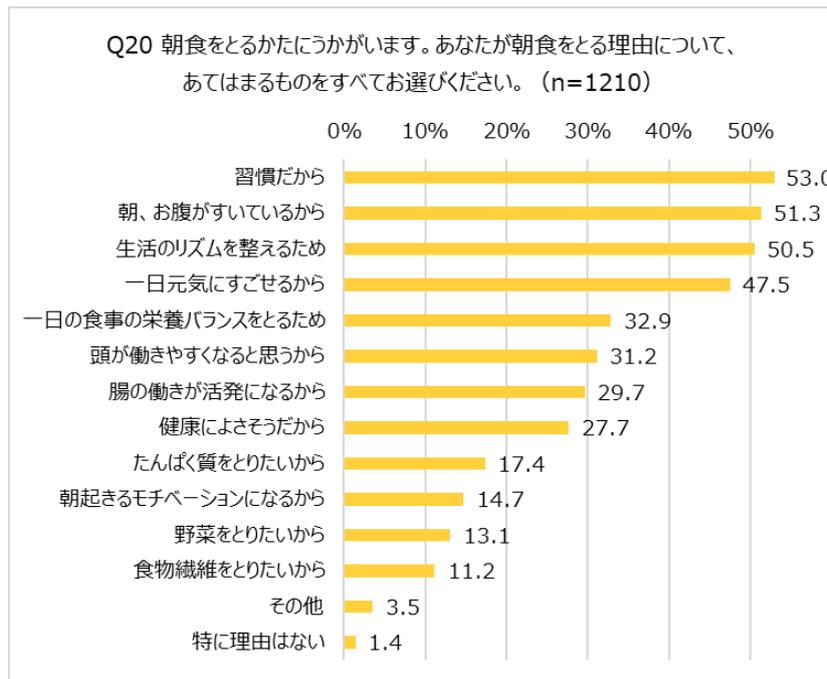
【ダイジェスト】

朝ごはんをとる人は約9割！理由は「習慣だから」がトップ

メニュー選びは「時短」がポイント。悩みはマンネリ化と栄養バランスの偏り

朝ごはんはパン派？ご飯派？米価格高騰の影響は？



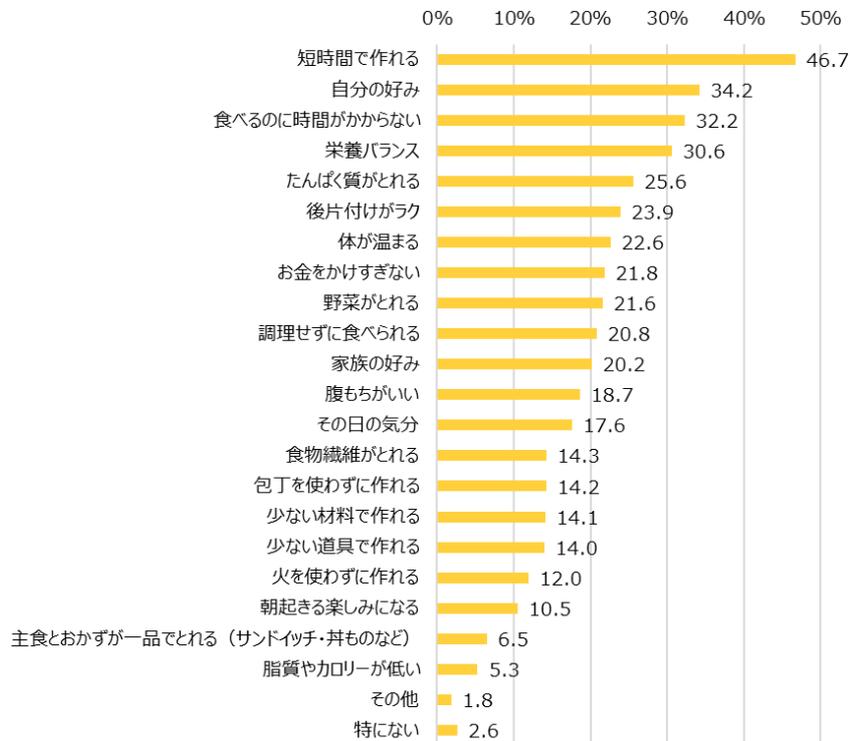


朝ごはんをとる人は約 9 割！ 理由は「習慣だから」がトップ

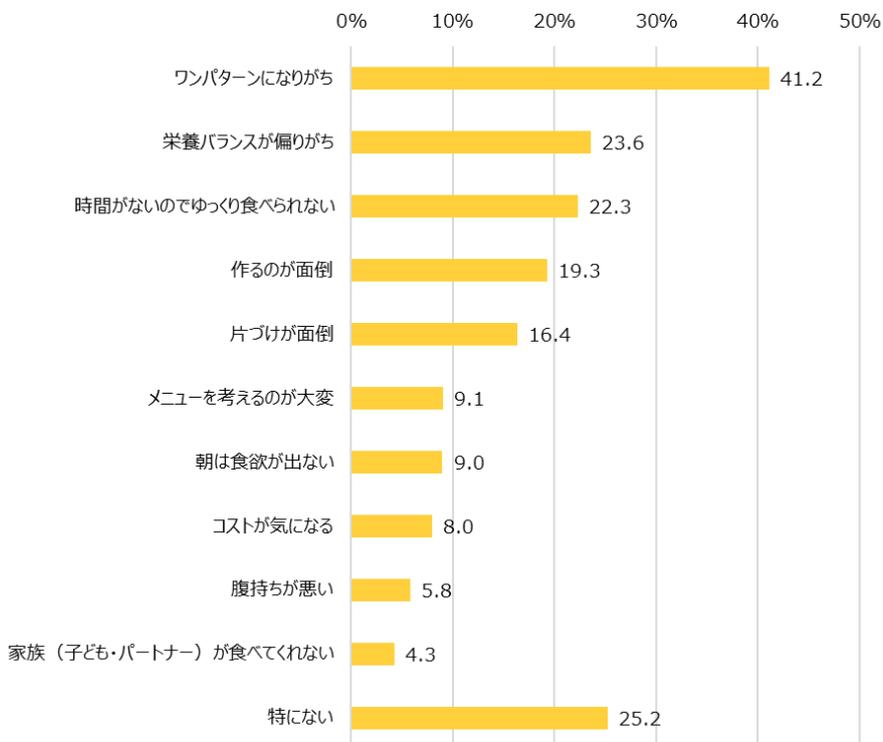
朝ごはんを「毎日欠かさずとる」「ほぼ毎日とる」人の合計は 87.9%。朝ごはんをとる理由は、「習慣だから」53.0%、「朝、おなかがすいているから」51.3%、「生活のリズムを整えるため」50.5%が上位でした。一方、朝ごはんをとる頻度が低い人や食べない人の理由としては、「時間がないから」33.1%、「おなかがすかないから」31.4%、「食べる習慣がないから」28.1%が上位で、いずれも約 3 割という結果に。朝食をとる・とらないは、空腹かどうかに加え、習慣の影響も大きいようです。

2 人以上の家庭での朝食事情をみると、「自分も家族もとる」82.8%、「自分のみとる」11.7%、「家族のみとる」3.6%、「自分も家族もとらない」1.9%という結果になりました。また、家族みんなが朝食をとる家庭でも、「みんな同じメニュー」は 55.7%、「それぞれが違うメニュー」44.3%という結果に。具体的には、「食事にかかる時間がない主人と大学生の子は職場に着いてから食べられるおにぎりを持っていきます。高校生の子はフルーツとサラダを食べています」(50代・eto)、「年代によって好みが違う。ご飯とみそ汁派の主人には他に漬物や納豆、お茶を用意したりする。パンに牛乳の子供には栄養を考えフリーズドライのミネストローネをつけたり、ヨーグルトに果物(バナナやキウイなど簡単な物)を添えたり、全く違う料理を作る」(50代・はます) など、それぞれの生活スタイルや好みに合わせた朝食をとっているよう。

Q22 朝食のメニュー選びで重視していることをすべてお選びください。(n=1210)



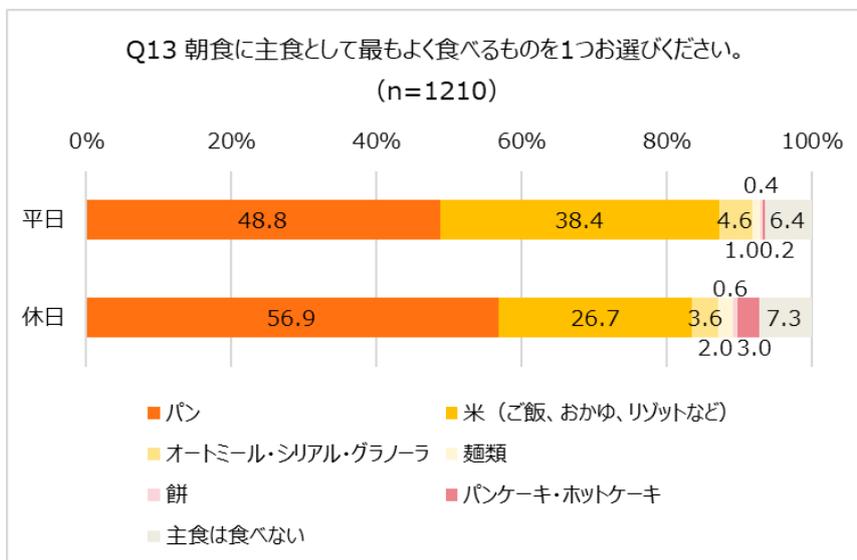
Q24 朝食に関するあなたのお悩みをすべてお選びください。(n=1290)



メニュー選びは「時短」がポイント。課題はマンネリ化や栄養バランスとの両立

朝ごはんのメニュー選びで最も重視されているのは「短時間で作れる」46.7%、次いで「自分の好み」34.2%、「食べるのに時間がかからない」32.2%でした。なお、朝食をとる頻度が低い人ほど、「飲むヨーグルト」や「牛乳」などの「飲み物のみ」で朝食をすませる人が多いという傾向がみられました。

朝食に関するお悩みは、「ワンパターンになりがち」41.2%、次いで「栄養バランスがかたよりがち」23.6%、「時間がないのでゆっくり食べられない」22.3%が上位となりました。コメントでは「朝はどうしても食欲がなくて、子どもがほとんど朝食を食べてくれません」（30代・まる）というお悩みが。先輩ママからは「朝起きて機嫌の悪い子どもに食べさせるのが大変でした。そのとき子どもがよく食べたのがすいとんで、同じ悩みを持つママ友にすすめたら喜ばれました」（50代・クボ）との経験談も寄せられました。



朝ごはんはパン派？ ご飯派？ 米価格高騰の影響は？

平日の朝食で最もよく食べられている主食は「パン」48.8%。2位は「米」38.4%で、3位の「オートミール・シリアル・グラノーラ」4.6%を大きく引き離す結果となりました。休日も順位は同様ですが、パンを食べる人は56.9%と平日よりも約8ポイント高い結果に。休日にパンを選ぶ理由は、「平日は仕事で昼休みまで食べられないから、おなかがすかないようにガッツリご飯。休日はおなかがすいてもいいから軽めにパン」（50代・あや）、「平日は主人の好みに合わせて和食。休日は主人がコーヒーをいれてくれるので、パン、サラダ、果物、卵料理などの洋食です」（50代・まいこ）などがあがりました。

また、昨今の米価格高騰の影響については、朝食に米を食べる頻度は「変わらない」と答えた人が85.5%と大半。朝食に米を食べる「頻度が減った」という人からは、「米の代わりにグラノーラ、パンや麺類を食べる」（50代・レモン娘）、「野菜やたんぱく質を多くとって、米は半分くらいに減らした」（50代・ぷ

れお) などのコメントが寄せられました。

今回の調査では、忙しい朝でも栄養バランスやメニューのバリエーションを重視しているかたが多いことがわかりました。また、米をはじめとした食品の価格が高騰するなかで、みなさん工夫して朝食を準備している姿もみえてきました。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性（有効回答数 1290 人）
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2026 年 1 月 10 日～1 月 17 日
- 「ほぼ 1000 人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

- 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、昨年創刊 40 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

【この資料に関するお問い合わせ】

株式会社オレンジページ

次の暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp