



東北大学

2010年9月16日

報道機関 各位

東北大学 加齢医学研究所 スマート・エイジング国際共同研究センター

20代から60代のビジネスマン1000名を対象にした
「幸せ度とライフスタイルに関する調査」を実施

朝ごはんを食べる習慣と、 幸せ度と生活満足度との関連性が明らかに

<概要>

東北大学 加齢医学研究所 スマート・エイジング国際共同研究センター（センター長 川島隆太教授）では、脳の働きを活性化する朝ごはんの機能に着目し、その関係性を探るべく、20代から60代のビジネスマン1000人を対象に「幸せ度とライフスタイルに関する調査」に関するインターネットでのアンケート調査を2010年7月12日（月）から14日（水）の3日間にわたって行いました。アンケート結果から、朝ごはんを食べる習慣の有無と幸せ度や生活の満足度との関係性を探りました。

<調査結果>

20代から60代のビジネスマン1000人（男性500人・女性500人）を対象に、朝ごはん習慣と幸せ度と生活満足度の関係を調べました。その結果、毎日しっかりとバランスの取れた朝ごはんを食べている人たちは、生活の充実度や自由時間の活用の満足度だけでなく、仕事や経済的な満足度も高いことが明らかになりました。

<調査総括>

朝ごはん習慣を身につけていない小・中学生の学力が低いことは、文部科学省の調査で明らかになっています。加えて当研究室がこれまでに行った大学生と社会人を対象とした調査研究は、朝食習慣のない人は、希望の大学に入れない、入学した大学の偏差値が低い、希望の会社等に就職できない、年収も低い傾向などがあることが示してきました。

そして、今回の調査から、朝食の習慣が社会人の幸せ度と生活全般の満足度（生活の質）を決めていることがはっきりとしてきました。つまり、社会人として、本当の意味で幸せを享受するには、バランスのよい朝食を毎日摂るといった当たり前の生活習慣を当たり前に行うことこそが、私たちの幸せ感と関係していることが今回の調査で明らかになりました。

※詳しい調査概要および結果、総括等は、添付のリリース本編を参照下さい。

お問い合わせ先

東北大学 加齢医学研究所

スマート・エイジング国際共同研究センター

担当：野内 類、事崎 由佳

TEL/FAX：022-717-7988 Mail：sairc@idac.tohoku.ac.jp

20代から60代のビジネスパーソン男女1,000名に聞く「幸せ度とライフスタイルに関する調査」

朝食習慣で 幸せ度も生活満足度もアップ！

「たかが朝食、されど朝食。当たり前の生活習慣を当たり前に行うことが、
私たちの幸せ感と直結するのです」(川島教授)

幸せ度が高い人は、朝ごはんを“毎日”食べる人。

「家族との関係」など精神的な幸福感を重視する傾向。

幸せ度を朝ごはんの摂取頻度で見ると、毎日朝ごはんを食べている人は67.9点と高く、

週2日以下しか朝ごはんを食べない人の幸せ度は59.0点と低め。

朝食を毎日食べる人は、「健康状態」(72.8%)や「家族関係」(68.3%)を幸せの基準として重視するのに対し、

朝食を週2日以下しか食べない人は、「経済的な余裕」(73.1%)を最も重視し、

「家族」(28.2%)との時間に幸せを見出していない。

朝食を毎日食べる人は、

健康も、仕事も、お金のことも、すべての面で生活充実度が高い。

自分の生活を自己採点すると、朝食を毎日食べる人の「生活充実度」(65.4点)は、

朝食を週2日以下しか食べない人の「生活充実度」(53.8点)と比べ10点数以上も高く、他の項目も総じて高得点。

「経済的な満足度」についても、毎日食べる人59.1点>朝食を週2日以下しか食べない人48.2点 となり

朝食を週2日以下しか食べない人が幸せの基準として最も重視しているにも関わらず、自己採点は低い。

朝食を毎日食べる人は、ワーク・ライフバランスがとれ、ストレスも少ない。

「体調管理」(60.9%)にも気を配り、「生活リズムが安定」(65.3%)している。

一方、朝食を週2日以下しか食べない人は、「イライラしたり不安」(60.9%)を感じやすく

「体調管理」(30.1%)の関心が低く、「休みの日は寝ている」(46.8%)ことが多い。

また、朝食を週2日以下しか食べない人は「少しでも待遇のよい職場があれば転職をしたい」(57.1%)と

6割近くが転職希望であるのに対し、朝食を毎日食べる人の転職希望は36.4%と少ない。

本件に関するお問い合わせ先

国立大学法人東北大学 加齢医学研究所

スマート・エイジング国際共同研究センター (センター長:川島隆太教授)

住所: 〒980-8575 宮城県仙台市青葉区星陵町4-1

担当:野内 類 TEL&FAX:022-717-7988 E-MAIL: sairc@idac.tohoku.ac.jp

「幸せ度とライフスタイルに関する意識と実態調査」調査目的と調査概要

内閣府の「国民生活選好度調査」では日本人が自分を幸福だと思う度合いは、10段階評価で6.5となっています。2008年にEUが行った同様の調査では、デンマーク8.4、イギリス7.4、ドイツ7.2、フランス7.1となっており、これらの国と比べると、日本人の幸せ度はやや低いようです。

脳の働きを活性化する朝ごはんの機能に着目し、さまざまな研究に取り組んでいる加齢医学研究所・川島隆太研究室では、20代から60代の働く男女を対象に、幸せ度とライフスタイルと朝ごはんを食べる習慣との関係を調査しました。

- 実施時期 2010年7月12日(月)～14日(水)
- 調査手法 インターネット調査
- 調査対象 全国の20代～60代の仕事を持つ男女各500名ずつ 合計1,000名

	20代	30代	40代	50代	60代	合計
男性	100	100	100	100	100	500
女性	100	100	100	100	100	500
合計	200	200	200	200	200	1,000

「幸せ度とライフスタイルに関する意識と実態調査」総括

日本人の「幸せ度」は平均で65.1点で、男性(63.6点)よりも女性(66.7点)の方が、若者より年長者(20代61.8点、50代69.1点)の方が幸せ度は高くなっています。これを朝ごはんの摂取頻度でみると、週2日以下しか朝ごはんを食べない人の幸せ度は59.0点と低めなのに対し、毎日朝ごはんを食べている人は67.9点と平均点より高くなっており、朝ごはんを食べることが幸せ度をより高めることにつながっているようです。

また、幸せ度の判断基準は、「経済的な余裕」(71.3%)、「健康状態」(67.0%)、「家族との関係」(65.0%)となっていますが、幸せ度が高い人は「経済的な余裕」(61.2%)よりも、「家族」(74.8%)や「健康」(74.2%)を幸せの基準と考えており、「家族と過ごしているとき」(55.9%)が最も幸せを感じると回答しています。逆に、幸せ度が低い人は家族との時間に幸せを感じる傾向が低く(16.9%)なっています。

かつて朝食の欠食率が取りざたされたことがありましたが、今回の調査では約9割が「朝食を食べる」(89.6%)と答え、「平日の週5日とも毎日」朝食を食べている人が74.2%にものぼり、朝食習慣に定着の兆しが見られます。しかし、その朝食内容は「飲み物」(69.4%)や「パン食」(59.3%)が多く、充実した朝ごはんとはいえないようです。朝食頻度が高い人は主食・主菜・副菜を食べる傾向が高いことから、朝食を習慣化することでその内容もより充実したものになることが期待できます。また、朝ごはんを食べる理由を聞くと、「健康によいから」(52.0%)がトップで、朝ごはん習慣の定着とともに、「朝ごはん＝健康」の認知も広がっているようです。

また、仕事面では、幸せ度が高い人は、現在の待遇に「満足」し、仕事の「ストレスを感じない」傾向がありますが、幸せ度が低い人や朝食頻度が低い人は、「イライラしたり不安」になりがちで、「人生がつまらない」と精神的にもお疲れ気味で、少しでも待遇のよい職場に「転職したい」という人が多くなっています。

プライベートの過ごし方をみると、平日のアフター5は①「家でくつろぐ」(72.0%) ②「インターネットやブログを書く」(59.2%) ③「家でTVやDVD」(54.7%)、休日は①「家でくつろぐ」(67.4%) ②「ショッピング」(59.7%) ③「インターネットやブログを書く」(55.1%)となり、家でくつろぐイエナカ派が主流です。その過ごし方への満足度は、アフター5(41.0%)も休日(48.6%)も「満足」しているのは半数に満たないものの、幸せ度が高い人、60代、朝ごはんの摂取頻度が高い人は、アフター5、休日ともに、その過ごし方の満足度が高い傾向にあります。

[川島教授のコメント]

◆実証されている朝ごはんの価値「朝ごはん習慣は人生の勝ち組」

朝食習慣、さらには朝食の質が私たちの脳の働きに影響することは、これまでの栄養学や疫学、脳科学の研究から明らかにされつつあります。

私たちが最近行った最先端の脳機能イメージング装置を用いた研究では、朝食を抜いたり、糖質だけの朝食を摂ったりすると、さまざまな脳の領域の活動が落ちることが明らかになりました。結果として、栄養学の調査研究では、認知能力が約2割も低下することも明らかになっています。

また、文部科学省が行った全国学力調査の結果をみても、朝食の摂取頻度に応じて、学力検査の平均点に差があること(朝食頻度が高いほど平均得点が高い)が報告されており、我々が昨年までに行った調査でも、朝食習慣のない人は、希望の大学に入れない、入学した大学の偏差値が低い、希望の会社等に就職できない、年収も低い、性格も全般にだらしないなど、負の傾向があることが明らかになっています。

◆新たな朝ごはんの価値を探る 朝ごはん習慣と幸せ度の関係は？

しかし、受験や年収など、いわゆる従来の価値観による勝ち組のイメージと朝食習慣が関連することがわかったとしても、ピンとこない方も多いと思います。私たちの人生の価値は、その人が幸せであるかどうかこそが重要であり、大学入試や就職などは、幸せを創生する多くの要素のなかの一つでしかありえません。

そこで今回は、WHOのQOL26項目を考慮しながら、ビジネスパーソンのライフスタイルにあわせて独自の質問項目を設定したアンケート調査等を用いて、直接個人の幸福度を定量評価し、朝食習慣との関係を調べてみました。

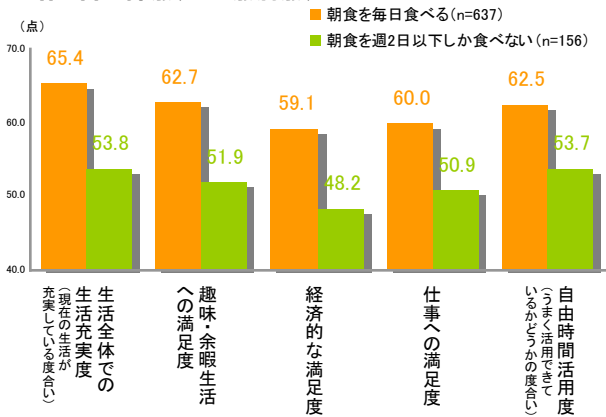


川島隆太(かわしま・りゅうた)

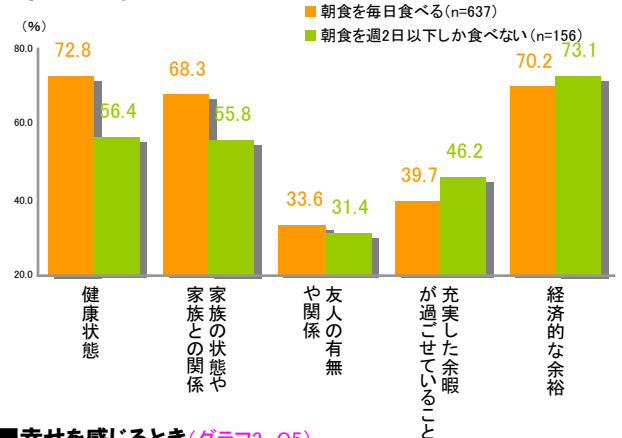
1959年千葉県千葉市生まれ。東北大学医学部卒業。同大学院医学研究科修了(医学博士)。スウェーデン王国カロリンスカ研究所客員研究員、東北大学助手、講師を経て、現在は東北大学加齢医学研究所教授。

脳のどの部分にどのような機能があるのかを調べる「ブレインイメージング研究」の日本における第一人者。また、高齢者の脳機能の維持・改善を目指したプロジェクトを産学官共同で立ち上げるなどの社会活動にも意欲的。

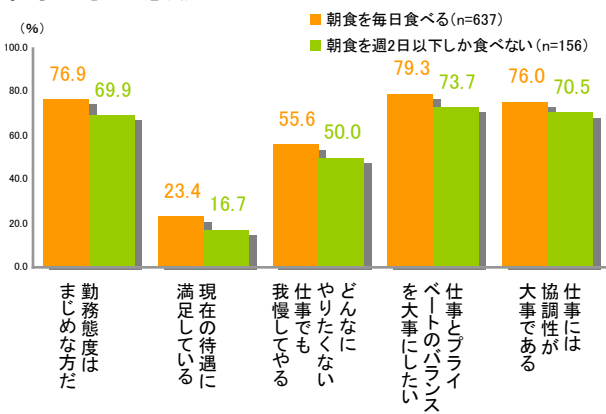
■生活の自己採点(100点満点)(グラフ Q3)



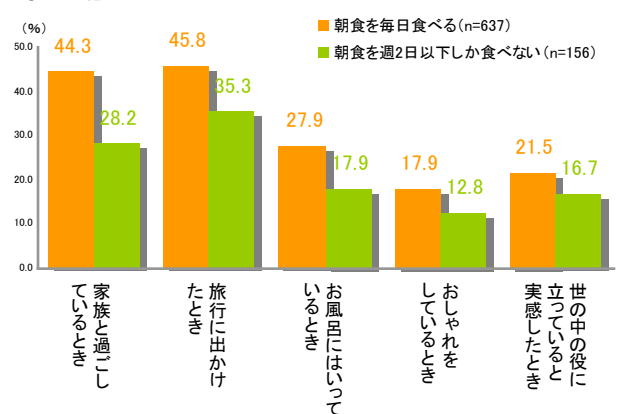
■幸せの基準(グラフ Q2)



■仕事に対する意識(とても思う+やや思うの合計)(グラフ Q33)



■幸せを感じる時(グラフ Q5)



◆朝ごはん習慣がある人は、幸せ度も生活満足度も高くなる

その結果、朝食習慣のある人たち、特に朝食が豊かでバランスのよい人たちは、幸福度が高いことが明らかになりました。また、幸福を感じる基準にも、朝食習慣が影響しており、朝食習慣のある人たちは、家族との関係や健康など、精神的な幸福を感じているのに対して、朝食習慣のない人たちは、経済的な余裕といった即物的な幸せしか感じる事ができていないことも読み取れます。

仕事に関する意識と朝食習慣の関係でも、朝食習慣のある人は、ワーク・ライフバランスがとれ、メンタルストレスも低く、うまく仕事に溶け込んでいるのに対して、朝食習慣のない人は、転職を希望する傾向が高いなど、社会とうまく関わっていない傾向が高いこともわかりました。

社会人として、本当の意味で幸せを享受するには、豊かな朝食が必要なのです。たかが朝食、されど朝食。バランスのよい朝食を毎日摂るといった当たり前の生活習慣を当たり前に行うことこそが、私たちの幸せ感と直結することが今回の調査で明らかになりました。

最近、心から笑っていない、なんとなく人生がうまく回っていない、気持ちが落ち込みがちだ、仕事がだんだんつまらなくなってきた、これらに思い当たる人は、是非、朝食習慣を見直してみてください。意識して、豊かな朝食を毎日食べるようにするだけで、何かが変わることでしょう。

I.働く男女の幸せ度調査

μ b e i Ö , N Ê O ' O L ; Đ 65.1t · { T à á ? T À ¶ Ç Š à á Mª Š Ö _ À , N Ê O ' Á ± Ý ·
N ' » 20fi { T ý 58.4t Ö H Ç ¶ = N V ° Ø ä ä 50fi ? T ý 70.9t · d Æ Ö ç æ k b ^ Ü ä Ñ , N Ê O ' P ± Ý Ö ·
μ N Ê O Ö (^ < s Ö ^ 2 , t q } Ó ! " ý 71.3p ^ 3 , \$ P v W ý 67.0p ^ , F a Ö v W B ^ # ý 65.0p ·
N Ê O Á ± » Ñ , F a ý 74.8p B , \$ P ý 74.2p æ ^ - Ç ¶ N Ê O Á t » Ñ , t q T ý 80.4p æ ^ - ·
d Æ Ö ç æ k b ^ Ü ä | Ö ¶ N Ê Ö < s Ñ Ç Í , t q T ý 70.2p à á P , \$ P ý 72.8p æ B B ^ - É á % 7 ·
μ N Ê æ V É ä Ö Ö ^ 2 , / ^ À ¼ Ü Á » Í È Ñ Á ý 45.4p ^ 3 , ^ " Ö ' ¿ Ä È Ñ Á ý 43.2p ^ , > 9 B è ö ý í Ö
n - Ç Í » ä Ñ Á ý 42.1p · N Ê O Á ± » Ú Ö , F a Ñ ; Æ É ý HI 55.9p LI 16.9p Á Ñ Ö N Ê æ V È Í » ä ·

II.働く男女の朝ごはん調査

μ L b Ö d Æ Ö ç æ , k b ^ Ü ä | Ö 74.2p · 8+ fl ^ ý 83.2p A ç 3b fl ^ ^ Ü ¶ d ^ % X Ö D ^ % 7 Ö ·
{ T à á ? T Ö _ A ¶ Ç Š à á Mª Š Ö _ À d ^ ® O Á ± Á ¶ d ^ ® O Ö , N Ê O ' Ñ I " Ç Í » ä ·
μ & Á { ? Ö L b Ö d Æ Ö ç Ö ¶ , ° Ü u ý 69.4p B , ñ ü ^ ý 59.3p Ö ¾ Y | p Á = » ·
N Ê O Á ± » | Ú Ö g u B * ^ Ö \ 5 % 7 Á ± Á ¶ ð ø ú è Ö à » d Æ Ö ç æ E Ý ^ ·
Ü È ¶ d ^ ® O Á ± » | Ö _ A ¶ d ¿ á , ^ P ¶ , ^ P ¶ * ^ P ¶ Á | ç Ñ ^ Ü Í » ä ·
μ L b Ö d Æ Ö ç æ ^ Ü ä x z Ö ¶ , \$ P Ö à » ¿ á ý 52.0p ¶ , b Ö o , Á ' ä ¿ á ý 51.9p ·
N Ê O Á ± » Ú Ö ¶ Ü È ¶ d ^ ® O Á ± » Ú Ö ¶ d ^ - g æ x - Ç ¶ à á € h } Ö ^ Ü Í » ä | B ·
μ , \$ P ý 67.5t ¶ , Ž Ü » ý 67.2t ¶ , y o ý 62.0t ¶ , | « ^ # ý 61.5t À y o r œ O ö è í 4
N Ê O Á ± » Ú Ö ¶ d ^ æ ^ Ü ä ® O Á ± » Ú Ö ¶ y o r œ O Á ± Á Ö á % 7 ·
μ 6 i Ö ¶ N Ê O ü d ^ ® O Á ± » Ú Ö b K y o æ < D } Ö [½ ¶ N Ê O ü d ^ ® O Á t » Ñ 8 D } Ö [½ á % 7 ·

III.働く男女のライフスタイル調査

μ / ^ Ö H É á A O ¶ , / ^ Ñ ó ø è ö ý í Ö ð ø ú è æ > ^ Ö ý 78.9p ¶ , 1 / W O Ö Ü È Ý ý 75.3p ¶
, / ^ Ö Ö 3 ^ T Á > ^ ý 75.0p Á / ^ U š Ö ^ 4) · N Ê O Á ± » | Ú Ö , w : Ö Q æ Ö r œ ^ ý HI 38.5p
LI 8.2p Ç ¶ , / ^ Đ Ö è í ú è æ V È Í » Ó » ^ ý HI 30.4p LI 10.2p % 7 ·
μ , ... f Ö c « Ö É ä Ó » ý 72.2p Ö & Á { ? Ö ÷ í í ý · N Ê O Á ± » | Ö ¶ , y o ü è ö ý 71.1p Á C D Ç ¶
, Ý Í È Ö | m æ Ç Ó » ý 64.9p Ç ¶ , \$ P , x Ö P m æ Š Í Í » ä ý 62.1p ·
_ ¶ d ^ ® O Á t » | Ö ¶ t Ü Ö b Ö G Í » ä Á Ñ Á = Á ý HI 20.6p LI 46.8p ¶ ¥ . % X P t Á ý HI 41.0p
LI 19.2p ¶ \$ P , x ý HI 60.9p LI 30.1p P S á À l ·
μ b e i Ö B Í x á , ¾ , Á @ Á ý 75.0p · N Ê O ü d ^ ® O Á t » Ñ ¶ ¾ , @ Á P t ^ m 9 ·
N Ê O Á ± » | Ö t » | Ö I Ü ¶ , k b Ö Æ Ö ç æ ¾ » Ç » ý HI 78.6p LI 40.0p Ñ V È ¶ d ^ æ k b ^ Ü ä | Ö
^ Ü Ó » | à á ¶ , K Ö V ^ Ö m z l æ R ä Ó » ^ ý HI 61.7p LI 44.9p ·
μ ž ^ , x Ö ^ 4) ¶ , d Æ Ö ç æ Á l ç Ñ ^ Ü ý 55.5p ¶ , © ^ æ = Á ý 40.6p ¶ , ð ø ú è à Á ý 37.7p ·
d ^ ® O Á ± » Ñ d Æ Ö ç æ Á l ç Ñ ^ Ü ä % X Á ° á ¶ .) j Ç » y o B ð ø ú è Ö à » ^ y o Ö È Ý O Á ± » ·
μ L b Ö è ò í ý 5 Ö , F Đ Á Í á Á ý 72.0p Á í í ó ·
N Ê O Á ± » | ¶ 60fi ¶ d Æ Ö ç æ k b ^ Ü ä | Ö ¶ è ò í ý 5 Ö ; Æ Ç _ Ö r œ O Á ± » % 7 ·
μ t b Ö ; Æ Ç _ P , F Đ Á Í á Á ý 67.4p Á í í ó Đ ¶ J f P á % 7 ± ^ ^ ... 2] Á t b Ö ; Æ Ç _ Ö , r œ ^ ý 48.6p
Ç ¶ N Ê O Á ± » | ¶ 20fi ¶ 60fi ¶ d Æ Ö ç æ k b ^ Ü ä | Ö r œ O Á ± » % 7 ·

働く男女の「幸せ度」意識

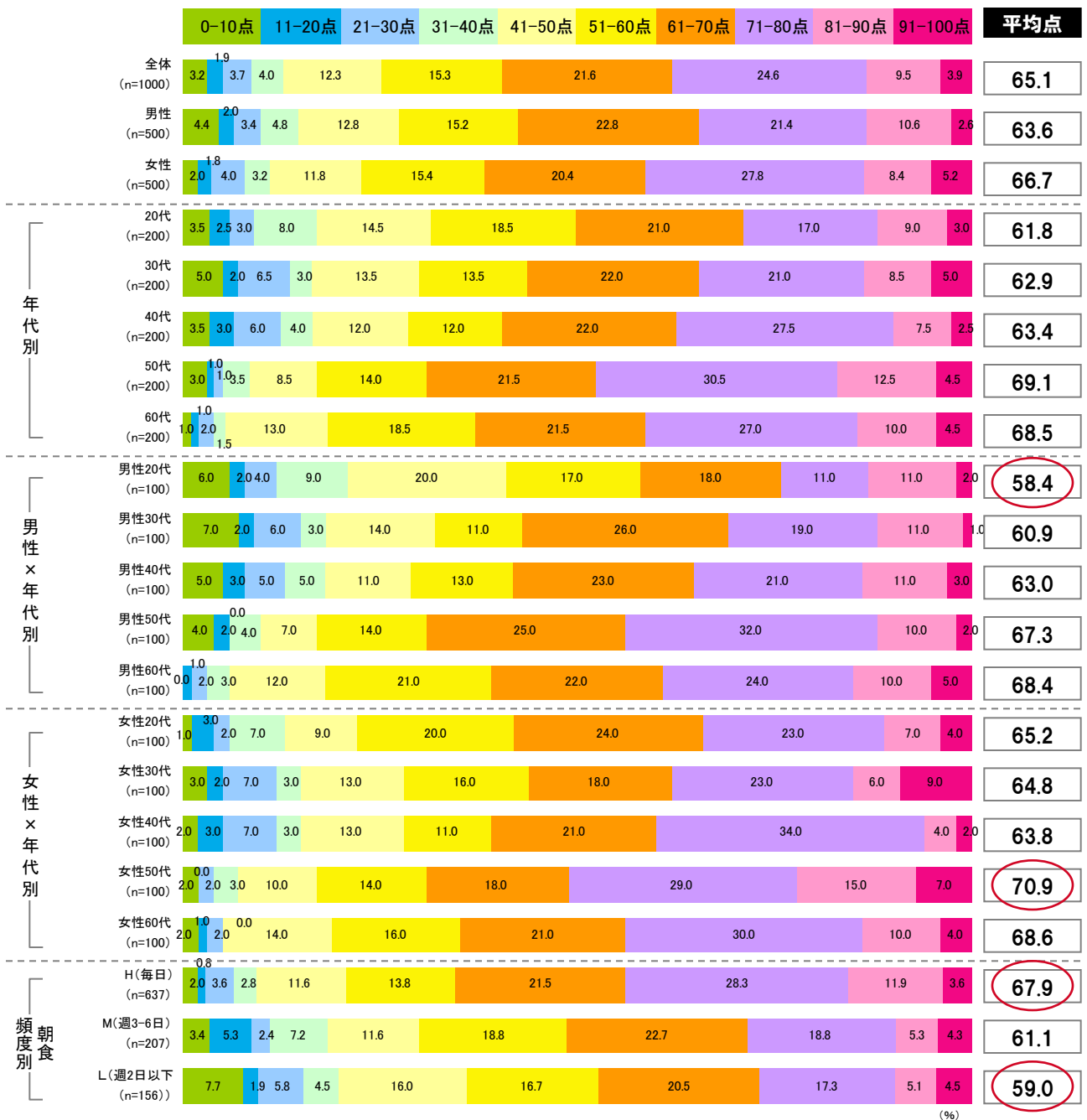
日本人の「幸せ度」は平均で65.1点。男性より女性が、若者より年長者の方が「幸せ度」が高め。
幸薄い20代男性(58.4点)、多幸福感あふれる50代女性(70.9点)。

朝ごはんを毎日食べると「幸せ度」も高めに。

現在の自分の「幸せ度」を100点満点で自己採点してもらった結果、全体平均は65.1点で、内閣府の調査とほぼ同じ結果(10点満点の6.5点)になりました。男性(63.6点)より女性(66.7点)の方がやや高く、20代(61.8点)が最も低く、50代(69.1点)が最も高くなっています。性×年代別では20代男性が58.4点と最も低いのに対し、50代女性は70.9点と最も高く、10点以上もの差があり、男性より女性が、若者より年長者の方が自分の幸せを実感しやすい傾向にあるようです。これを毎日の朝食摂食頻度別に見ると、朝食を毎日食べる層(H層)は67.9点と平均より高いのに対し、週2日以下しか朝食を食べない層(L層)では59.0点と60点を下回る結果となりました[グラフ1]。

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3~6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ1)現在の「幸せ度」意識を100点満点で自己採点すると?(Q1)



(%)

「幸せ度」を判断する基準

幸せ度の判断基準は ①「経済的な余裕」(71.3%) ②「健康状態」(67.0%) ③「家族」(65.0%)。

幸せ度が高いと「家族」(74.8%)や「健康」(74.2%)を重視し、低いと「経済性」(80.4%)を重視。

朝食を毎日食べる人は、幸せの基準として「経済性」(70.2%)よりも「健康」(72.8%)を重視。

自分の「幸せ度」を判断するときに重視することを聞くと、「経済的な余裕」(71.3%)、「健康状態」(67.0%)、「家族の状態や家族との関係」(65.0%)がトップ3で、「仕事の充実度」(51.6%)、「自由な時間があること」(51.0%)、「恋人や配偶者の有無や恋人や配偶者との関係」(43.5%)の順で続いています。

これを先の幸せ度の自己採点別にみると、幸せ度が100点～80点と幸せ度が高いH層では「家族の状態や家族との関係」(74.8%)や「健康状態」(74.2%)が高く、「経済的な余裕」(61.2%)が低めなのに対し、幸せ度が59点以下のL層では、逆に「経済的な余裕」(80.4%)が最も高く、「家族の状態や家族との関係」(47.8%)が低くなっています。

また、朝食頻度別では、朝食を毎日食べるH層は幸せの基準のトップに「健康状態」(72.8%)をあげており、「経済的な余裕」(70.2%)よりも「健康」が幸せの基盤として重視されていることがわかります[グラフ2]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ2) 幸せ度を判断するときに重視すること(複数回答)(Q2)



幸せを感じる時

幸せを感じるのは ①「仕事がうまくいったとき」(45.4%) ②「旅行に出かけたとき」(43.2%)
③「趣味やスポーツなどに没頭しているとき」(42.1%)。

幸せ度が高いほど、「家族と過ごす」に幸せを感じており、H層(55.9%)とL層(16.9%)の間に大差。

朝食頻度も同様の傾向で、家族との関係性が幸せ度や朝ごはん頻度にも大きく関与。

幸せを感じる時をあげてもらったところ、「仕事がうまくいったとき」(45.4%)、「旅行に出かけたとき」(43.2%)、「趣味やスポーツなどに没頭しているとき」(42.1%)、「家族と過ごしているとき」(40.7%)となっています。

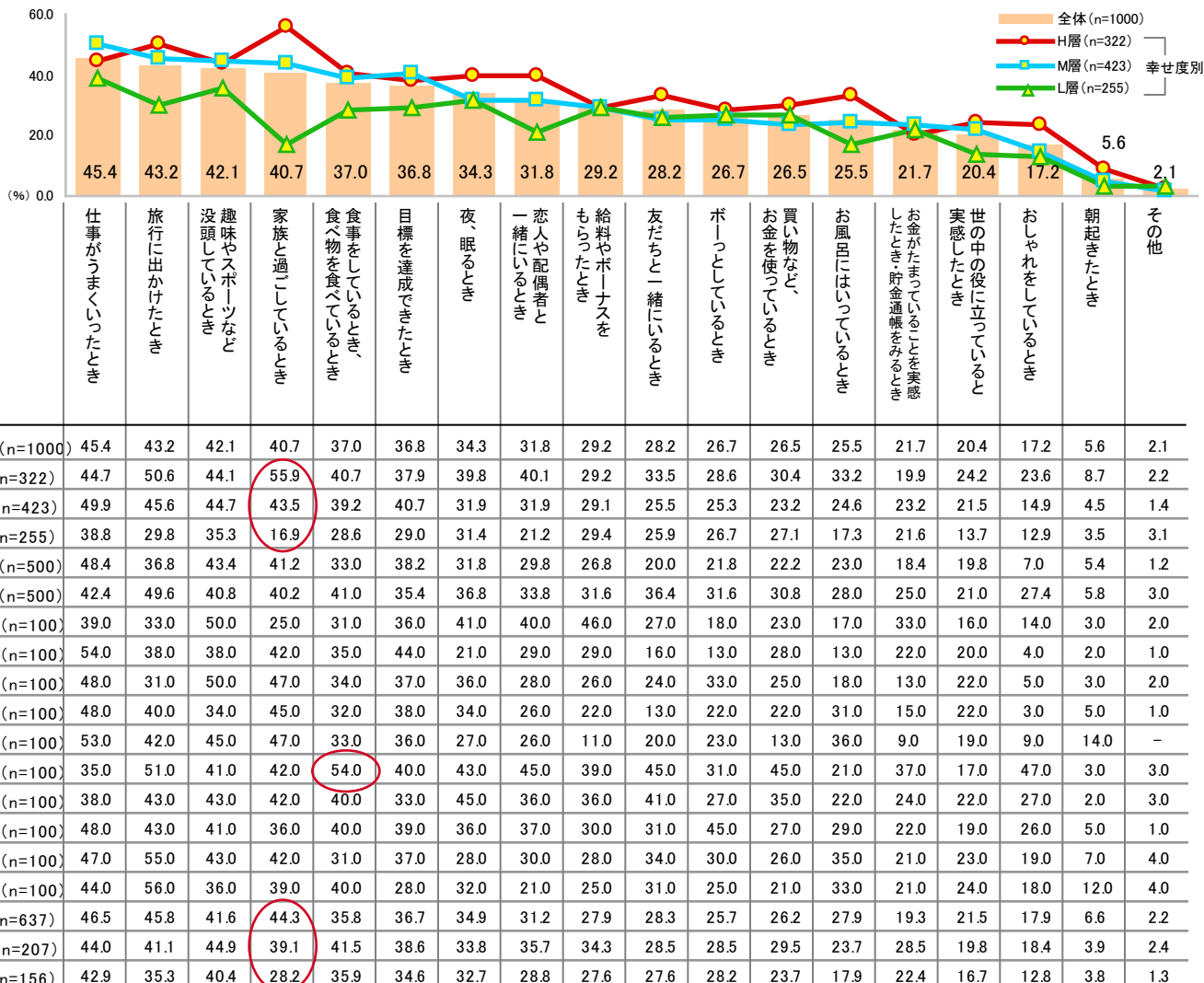
幸せ度別でみると、「旅行に出かける時」、「家族と過ごしているとき」、「恋人や配偶者と一緒にいるとき」は幸せ度が高いほど上昇傾向にあります。特に、「家族と過ごしているとき」は、幸せ度H層(55.9%)と幸せ度L層(16.9%)の間に約40ptあり、朝食頻度別でも朝食頻度が高いH層(44.3%)は朝食頻度L層(28.2%)を上回り同様の傾向見られます。

性別でみると、女性は「旅行に出かけたとき」(女性49.6% 男性36.8%)、「友だちと一緒にいるとき」(女性36.4% 男性20.0%)、「おしゃれをしているとき」(女性27.4% 男性7.0%)に幸せを感じる傾向が男性より高くなっています。また、20代女性は「食事をしているとき、食べ物を食べているとき」(54.0%)が最も幸せと答えており、「おしゃれをしているとき」(47.0%)や「恋人や配偶者と一緒にいるとき」(45.0%)よりも食べているときに幸せを強く実感するようです[グラフ3]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ3 幸せを感じる時(複数回答)(Q5)



働く男女の朝食摂取頻度

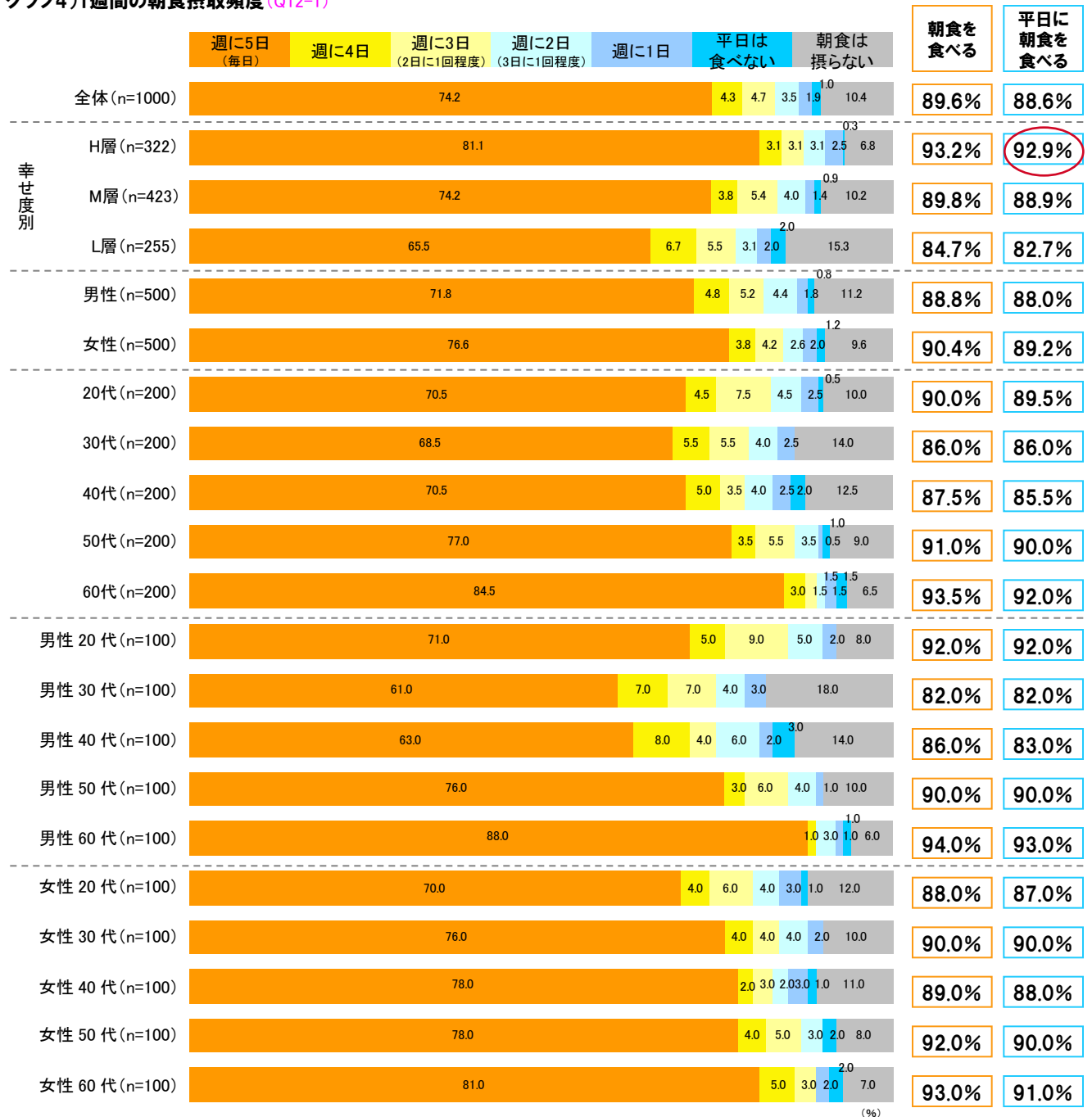
平日の朝ごはんを「毎日」食べる人は74.2%。8割以上が週3日以上食べ、朝食習慣は定着傾向に。男性より女性が、若者より年長者の方が朝食頻度が高く、「幸せ度」と比例している。

1週間の朝食摂取頻度を聞くと、「朝食は摂らない」が10.4%で、9割弱(89.6%)が朝ごはんを食べています。また、そのほとんど(88.6%)が平日も朝ごはんを食べており、平日の朝ごはん摂取頻度は「週に5日(毎日)」食べる人が74.2%と最も多く、8割以上(83.2%)が週3日以上、平日に朝ごはんを食べている結果となりました。

幸せ度別では、幸せ度が高いほど朝食頻度も高い傾向にあり、平日でも9割以上(92.9%)が朝食を食べています。男女別では男性よりも女性、年代別では若い人より年長者の方が朝食頻度が高い傾向になっており、この傾向は幸せ意識(5p参照)の傾向とよく似ています[グラフ4]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

グラフ4)1週間の朝食摂取頻度(Q12-1)



平日の朝食内容

働く男女の平日の朝ごはんは、「飲み物」(69.4%)や「パン食」(59.3%)のお手軽派が多い。

幸せ度が高い人ほど果物や副菜の摂取傾向が高く、バランスのよい朝ごはんを実践中。

また、朝食頻度が高い人の方が、主食も主菜も副菜もきちんと食べる傾向に。

次に、朝食を食べていると答えた人(896名)を対象に、平日の朝ごはんをよく食べるものを聞いたところ、「ジュースや牛乳、コーヒー、水など飲み物」(69.4%)が最も高く、「パンやサンドイッチなどのパン食の主食」(59.3%)、「ごはんやおにぎりなどの米食の主食」(43.6%)、「バナナやリンゴなどの果物」(29.6%)の順となりました。

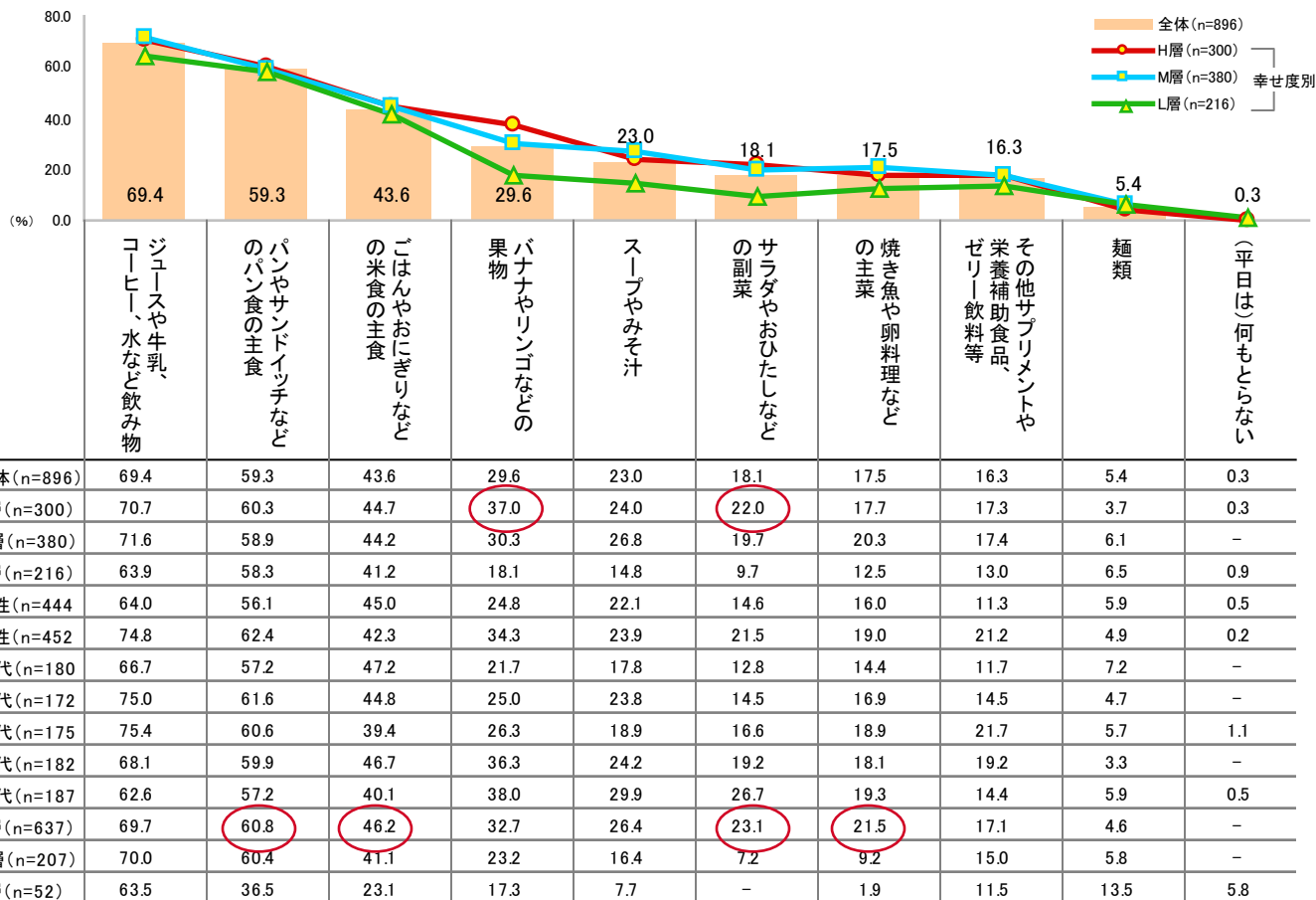
幸せ度別で見ると、飲み物や主食では差は見られませんが、「果物」(H層37.0% M層30.3% L層18.1%)や「サラダやおひたしなどの副菜」(H層22.0% M層19.7% L層9.7%)は、幸せ度の高いH層の方がよく食べており、L層よりH層の方がバランスのよい朝ごはんを食べていることがうかがえます。

また、朝食頻度別では、朝食頻度が高い方が主食(パン食…H層60.8%>L層36.5%、米食…H層46.2%>L層23.1%)も主菜(H層21.5%>L層1.9%)も、副菜(H層23.1%>L層0.0%)も、といろいろ食べる傾向があります[グラフ5]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の300名、幸せ度M層は79点～60点の380名、幸せ度L層は59点以下の216名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が52名

グラフ5)平日の朝食内容(複数回答)(Q13)



平日、朝ごはんを食べる理由

平日に朝ごはんを食べる理由は、「健康によいから」(52.0%)、「一日の活力が出るから」(51.9%)。幸せ度が高いほど、朝食頻度が高いほど、朝食効果を理解し、より積極的に食べている様子。

さらに、平日に朝ごはんを食べていると答えた人(886名)を対象に、朝食を食べる理由を聞いたところ、「健康によいから」(52.0%)、「一日の活力が出るから」(51.9%)、「純粋にお腹が減るから」(44.1%)、「生活のリズムができるから」(43.8%)などが主な理由としてあげられました。

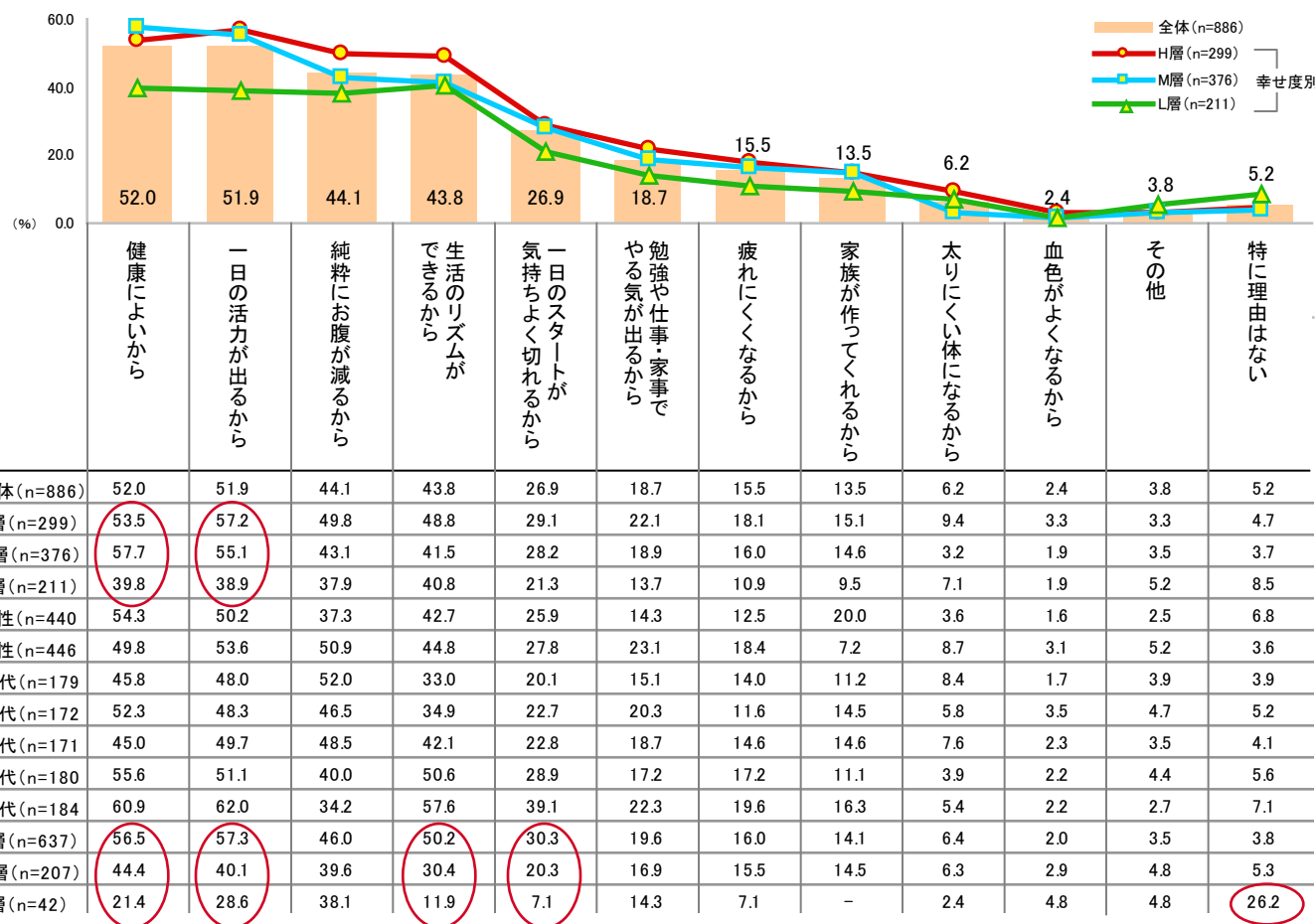
幸せ度別では、幸せ度の低いL層の理由が総じて低く、特に、「健康によいから」(H層53.5% L層39.8%)、「一日の活力が出るから」(H層57.2% L層38.9%)でH層とL層との差が顕著となり、幸せ度が高い方がより積極的に朝ごはんを食べていることが推測できます。

また、朝食頻度別では、朝食頻度が高い方が朝食を摂る理由の該当率が高く、いろいろな朝食効果を認知し、朝食を積極的に食べるよう心がけているようです。一方、朝食頻度が低いL層は「特に理由がない」(26.2%)が高く、H層に比べると朝食意欲が総じて低めです[グラフ6]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の299名、幸せ度M層は79点～60点の376名、幸せ度L層は59点以下の211名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が42名

グラフ6)平日、朝食をとる理由(複数回答)(Q18)



生活満足度と朝食頻度

「健康」、「住まい」、「生活」、「人間関係」が生活満足度ベスト4。

幸せ度が高いほど、朝食を食べる頻度が高いほど、生活満足度が高くなる傾向。

次に、生活における9つの事項を100点満点で自己採点してもらったところ、1位「健康度」(67.5点)、2位「居住空間」(67.2点)となり、次いで、「生活全体での生活充実度」(62.0点)、「人間関係」(61.5点)と続いています。

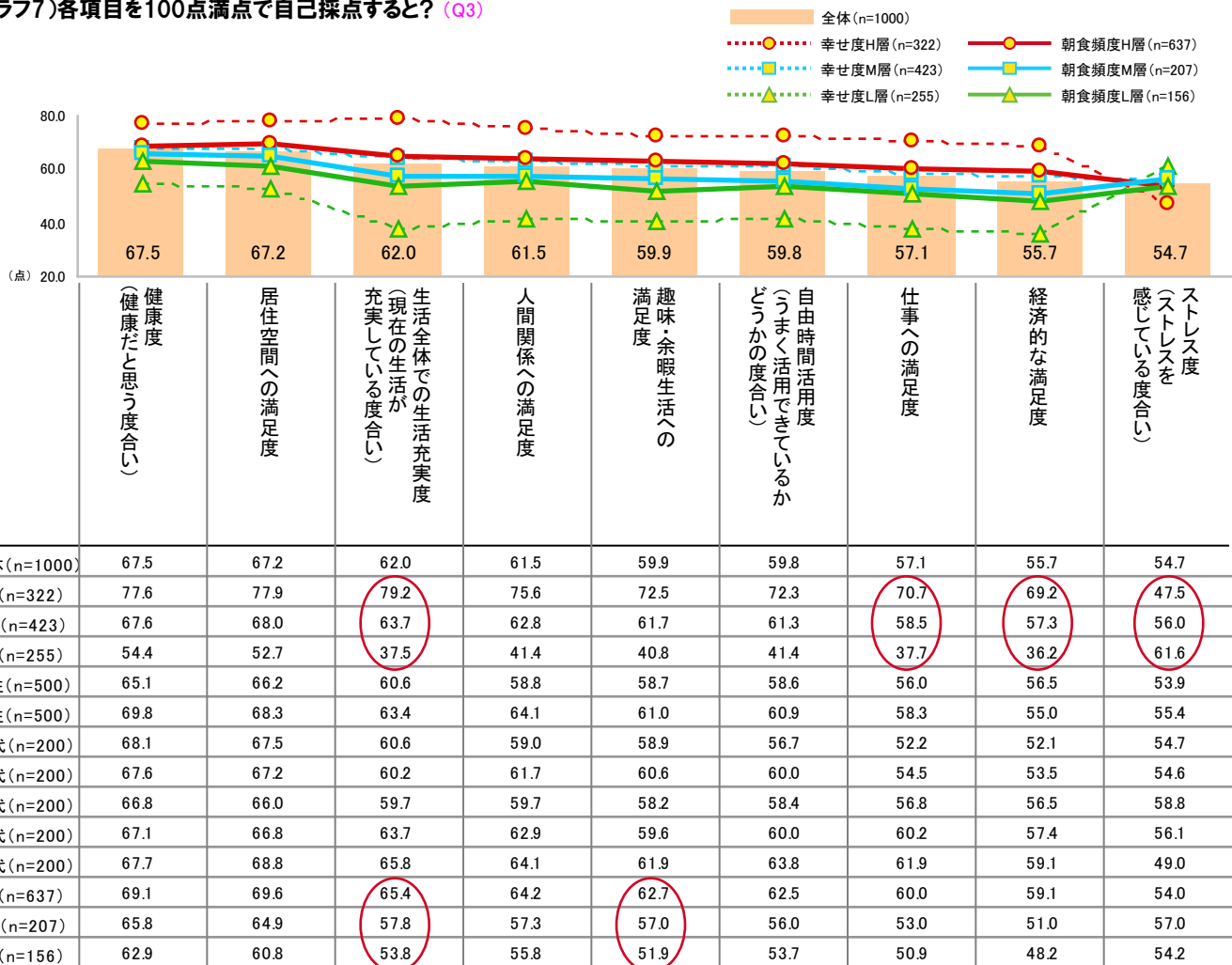
幸せ度別で見ると、「ストレス度」(H層47.5点 M層56.0点 L層61.6点)以外は、幸せ度が高い方が自己採点が高くなっています(折れ線グラフ破線)。また、朝食頻度別でも同様の傾向が見られ(折れ線グラフ実線)、幸せ度と朝食頻度は比例する関係にあることが推測されます[グラフ]。

「朝ごはんを食べる習慣を身につけると、幸せ度が高くなる(!!)」のかもしれませんが。

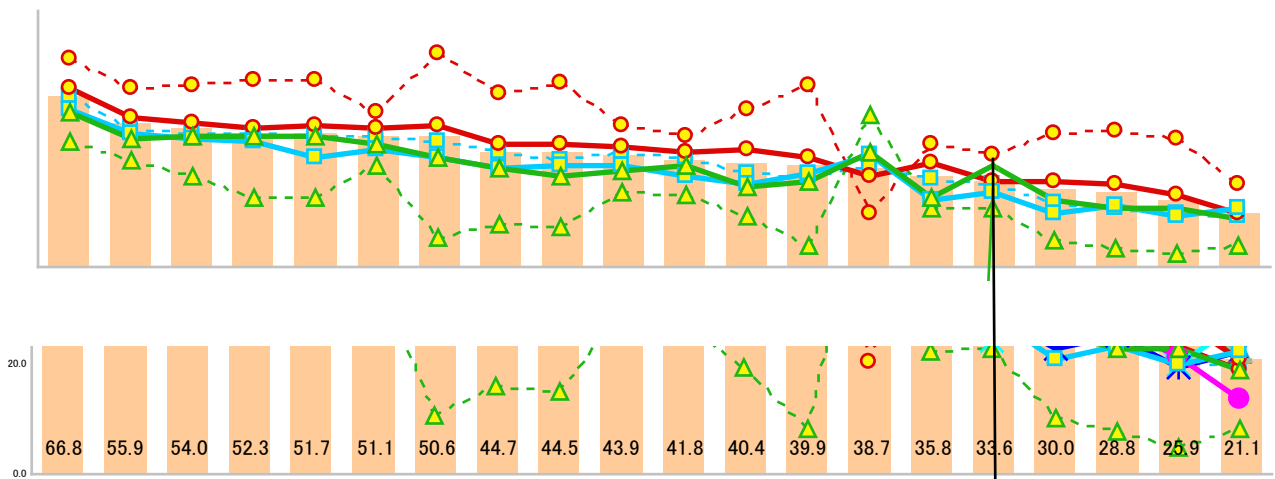
※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ7)各項目を100点満点で自己採点すると? (Q3)



日常生活と朝食頻度



自分の生活環境は安心できる
 家の近所、生活に必要な人はいる
 日々の生活に満足している
 自分の住環境が快適
 まわりの人と人間関係が良好
 自宅周辺の交通が便利
 毎日を楽しく過ごしている
 余暇を楽しく過ごすことができる
 心身ともに健康
 心の支えとなる友人がいる
 十分な睡眠時間がある
 何事にも集中できる
 有意義な日々を過ごしている
 不安や落ち込みが少ない
 自宅周辺の医療施設がある
 自分自身の能力に満足している
 自分の生活に満足している
 今の生活に満足している
 自分の生活に満足している

全体(n=1000)	66.8	55.9	54.0	52.3	51.7	51.1	50.6	44.7	44.5	43.9	41.8	40.4	39.9	38.7	35.8	33.6	30.0	28.8	25.9	21.1
H層(n=322)	81.4	69.3	71.1	73.0	72.4	60.2	83.5	67.4	71.4	54.7	51.2	61.8	71.1	20.8	48.4	43.8	51.6	52.8	49.7	32.6
M層(n=423)	66.4	54.6	52.5	51.8	51.1	51.3	49.4	44.4	41.6	44.4	42.8	36.6	35.0	39.7	34.0	32.2	25.5	23.2	20.6	20.1
L層(n=255)	49.0	41.2	34.9	27.1	26.7	39.2	11.0	16.5	15.3	29.4	28.2	19.6	8.6	59.6	22.7	23.1	10.2	7.8	4.7	8.2
男性(n=500)	62.8	53.4	52.8	49.0	46.8	51.6	47.6	39.8	39.6	31.2	37.0	38.8	36.8	35.2	35.0	31.8	27.4	25.6	23.8	19.0
女性(n=500)	70.8	58.4	55.2	55.6	56.6	50.6	53.6	49.6	49.4	56.6	46.6	42.0	43.0	42.2	36.6	33.4	32.6	32.0	28.0	23.2
20代(n=200)	68.5	64.0	53.5	52.5	55.0	47.5	50.0	51.5	46.5	49.0	46.0	33.5	39.0	49.5	28.0	24.5	30.0	31.5	20.0	28.0
30代(n=200)	64.5	57.5	50.5	49.5	47.5	53.5	48.0	44.5	38.5	44.0	40.0	34.0	37.0	40.5	33.5	29.5	23.0	25.5	19.5	22.5
40代(n=200)	63.0	52.0	55.0	49.5	47.0	51.5	48.0	41.0	43.0	38.0	37.0	38.0	37.0	42.5	34.5	38.5	28.0	27.0	21.5	14.0
50代(n=200)	70.0	49.0	52.0	48.5	51.0	49.0	50.5	41.5	44.0	45.0	33.0	45.0	40.0	34.5	37.0	36.5	30.0	28.0	31.0	20.5
60代(n=200)	68.0	57.0	59.0	61.5	58.0	54.0	56.5	45.0	50.5	43.5	53.0	51.5	46.5	26.5	46.0	39.0	39.0	32.0	37.5	20.5
H層(n=637)	69.9	58.6	56.0	53.7	54.8	53.7	55.3	48.2	48.2	46.6	44.4	45.4	42.7	35.6	41.0	33.6	33.8	31.9	28.4	21.0
M層(n=207)	61.8	52.2	50.2	48.8	43.0	45.4	42.5	38.6	40.1	40.1	35.3	31.9	36.2	43.5	26.1	29.0	21.3	23.7	20.3	22.7
L層(n=156)	60.9	50.0	50.6	51.3	50.6	48.1	42.3	38.5	35.3	37.8	39.7	31.4	33.3	44.9	27.6	35.7	26.3	23.1	23.1	19.2

働く男女の仕事に対する意識

**仕事に対する姿勢について、「仕事とプライベートのバランスを大事に」(78.9%)、
「勤務態度はまじめ」(75.3%)、「仕事には協調性が大事」(75.0%)が仕事意識の三原則。
幸せ度が高い人ほど「現在の待遇に満足し」、「仕事上でのストレスを感じていない」。
一方、20代男性と朝食摂取頻度の低い人は、転職意識が高い傾向。**

仕事に関する18項目についての意識を聞き、「とてもそう思う+ややそう思う」の合計(肯定率)の多い順に並べたのが下のグラフです。

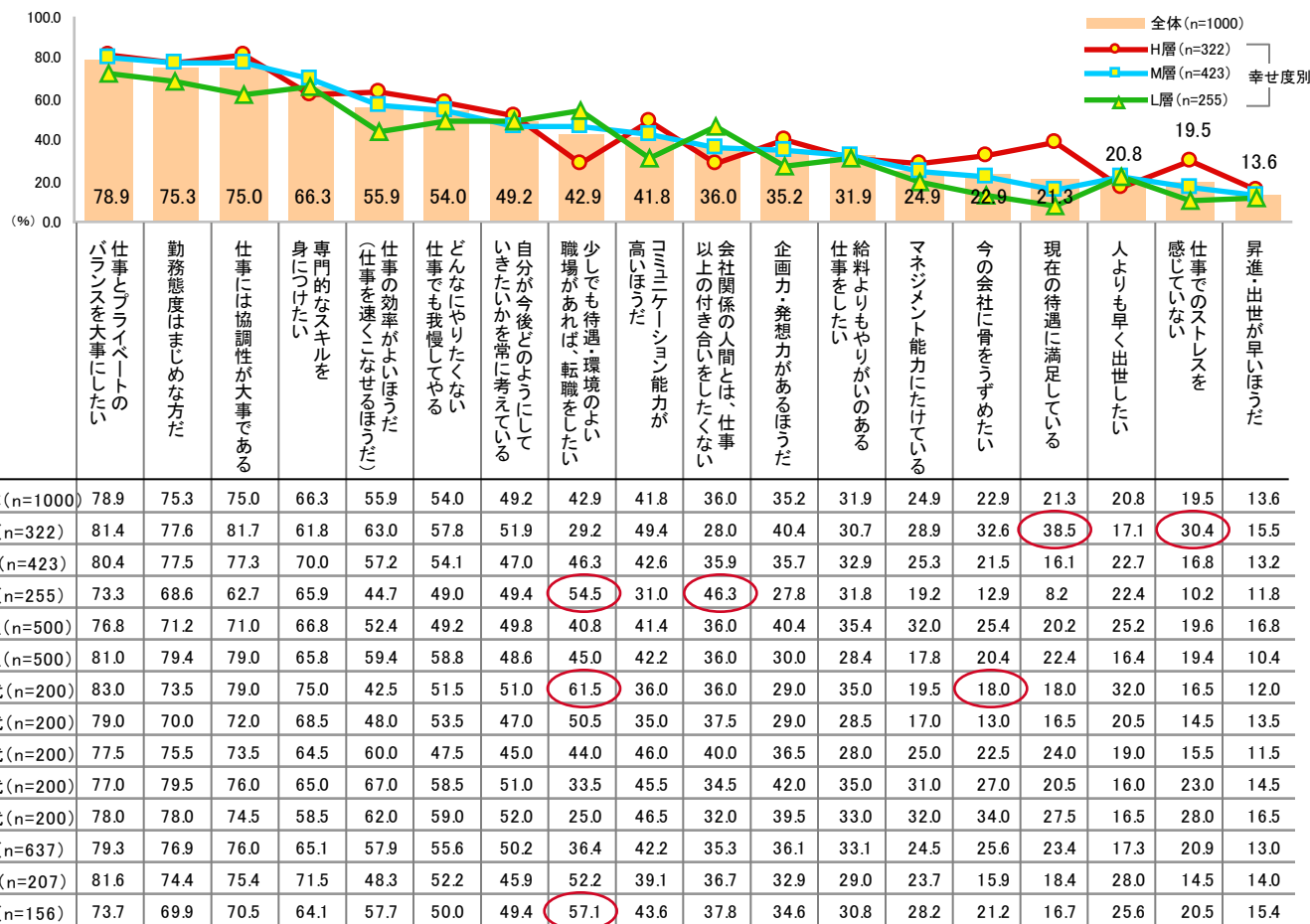
幸せ度別で見ると、幸せ度が高いほど「現在の待遇に満足している」(H層38.5% M層16.1% L層8.2%)、「仕事でのストレスを感じていない」(H層30.4% M層16.8% L層10.2%)が高い傾向があり、逆に、「少しでも待遇・環境のよい職場があれば、転職をしたい」(H層29.2% M層46.3% L層54.5%)、「会社関係の人間とは、仕事以上の付き合いをしたくない」(H層28.0% M層35.9% L層46.3%)は、幸せ度が低いほど高くなっています。

また、年代別では、「少しでも待遇・環境のよい職場があれば、転職をしたい」は若い世代ほど強く、20代では6割以上(61.5%)が転職のチャンスをつねらい、「今の会社に骨をうずめたい」は2割以下(18.0%)しかいません。

朝食頻度別で見ると、「少しでも待遇・環境のよい職場があれば、転職をしたい」(H層36.4% M層52.2% L層57.1%)はH層とL層の差が大きく、朝食頻度が低いほど転職意識が高くなっています[グラフ9]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名
※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ9)仕事に対する意識(「とてもそう思う+ややそう思う」の合計)(Q33)



働く男女の自分に関する意識①

「約束の時間には遅れない」(72.2%)は働く男女のモットー。幸せ度が高い人は「生活リズムが安定」(71.1%)し、「めったに病気をしない」(64.9%)し、「健康管理にも気を配っている」(62.1%)。朝食頻度が低い人は、休みの日は寝ていることが多く、運動習慣も低く、健康管理も怠りがち。

次に、自分に関する13項目についての意識を聞き、「とてもそう思う+ややそう思う」の合計(肯定率)の多い順に並べたのが下のグラフです。

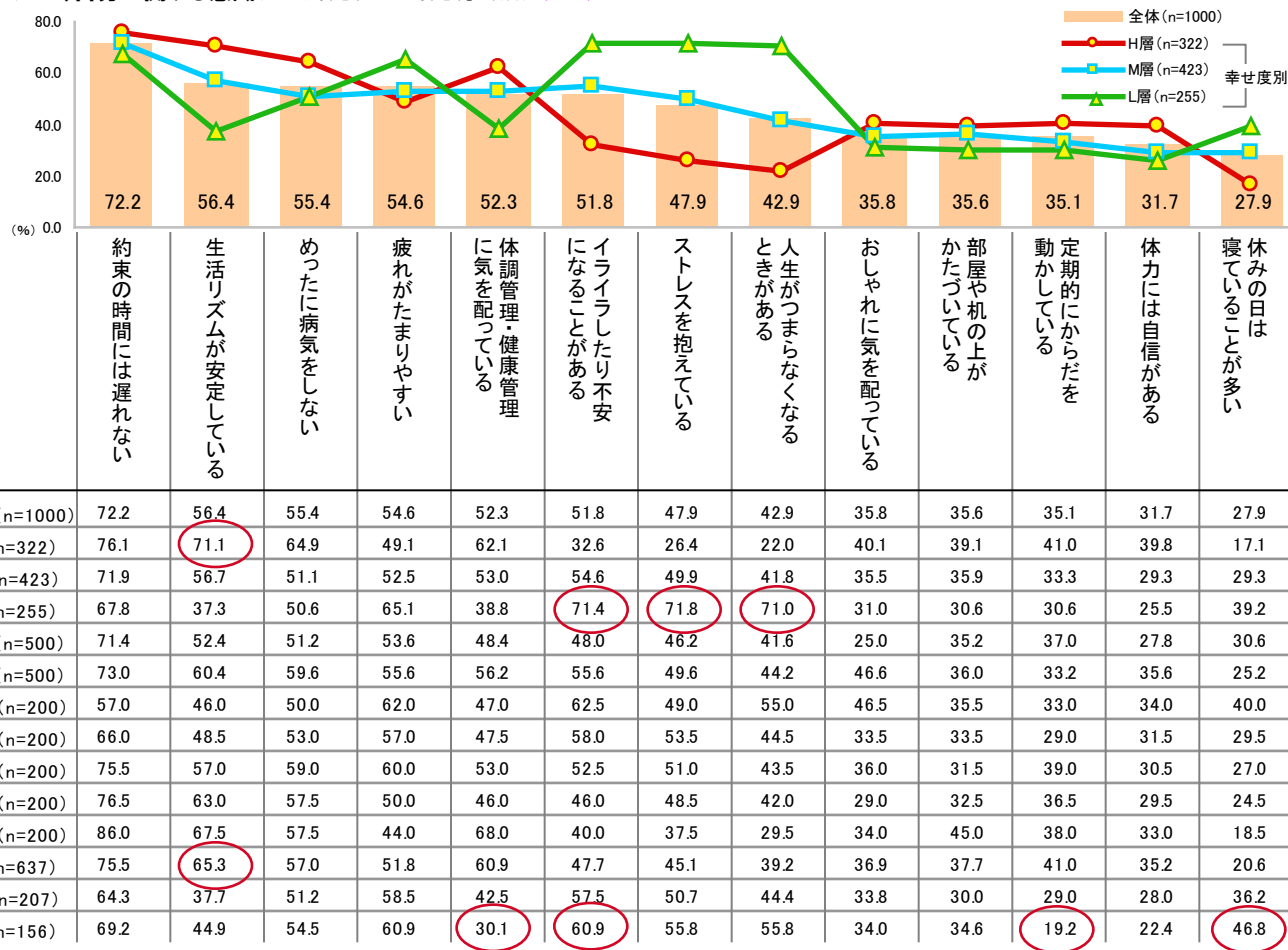
幸せ度別で見ると、幸せ度が高いほど「生活リズムが安定している」(H層71.1% M層56.7% L層37.3%)の割合も高くなっています。一方、「イライラしたり不安になることがある」(H層32.6% M層54.6% L層71.4%)、「ストレスを抱えている」(H層26.4% M層49.9% L層71.8%)、「人生がつまらなくなるときがある」(H層22.0% M層41.8% L層71.0%)のネガティブ項目は、幸せ度が低いほど意識が高く、幸せ度59点以下のL層は3項目とも7割を超えています。

また、朝食頻度別にみると、朝食頻度が低いL層はH層に比べると、「休みの日は寝ている」(H層20.6% L層46.8%)ことが多く、「定期的にからだを動かしている」(H層41.0% L層19.2%)割合が低く、「生活のリズムが安定している」(H層65.3% L層44.9%)が不安定です。また、「人生がつまらない」(H層39.2% L層55.8%)や「イライラ・不安」(H層47.7% L層60.9%)など精神的にもお疲れ気味。朝からごはんをちゃんと食べることが、「体調管理・健康管理に気を配っている」(H層60.9% L層30.1%)ことにつながり、心身の健康に寄与しているようです[グラフ10]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ10)自分に関する意識(「とてもそう思う+ややそう思う」の合計) (Q34)



働く男女の自分に関する意識②

**日本人はやっぱり「お米が好き」(75.0%)。幸せ度・朝食頻度が低いと、お米好きも低下気味。
 幸せ度が高い人は低い人に比べ、「毎日のごはんをおいしい」(H層78.6% L層40.0%)と感じ、
 朝食を毎日食べる人は、「常に感謝の気持ちを忘れない」「何事も前向き」志向な人。**

さらに、自分に関するさまざまな30項目についての意識を聞き、「とてもそう思う+ややそう思う」の合計(肯定率)の多い順から20項目を並べたのが下のグラフです。

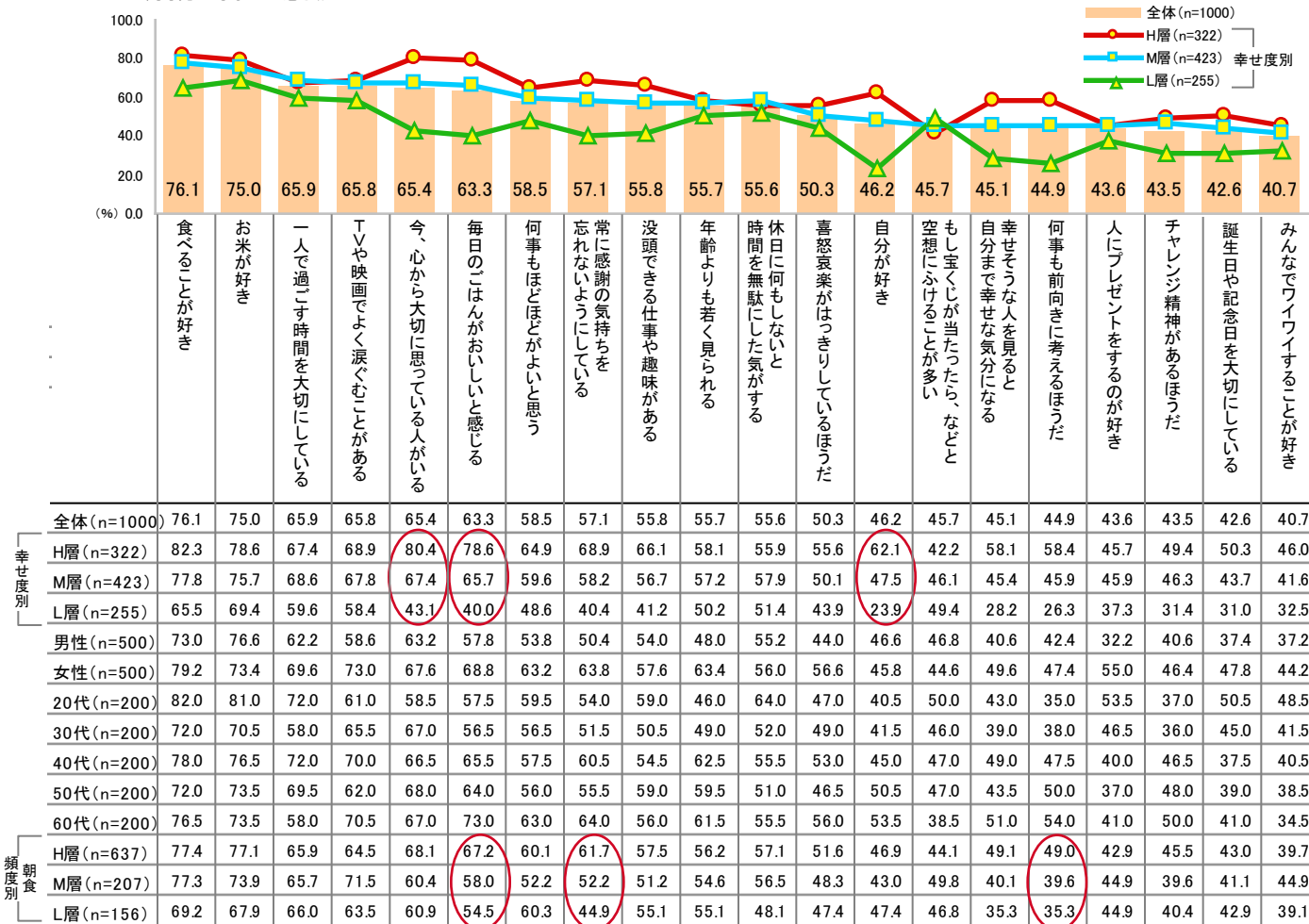
幸せ度別でみると、幸せ度が高いほど肯定率のスコアも高く、幸せ度が低いほど否定的で、「毎日のごはんがおいしいと感じる」(H層78.6% L層40.0%)、「自分が好き」(H層62.1% L層23.9%)、「今、心から大切に思っている人がいる」(H層80.4% L層43.1%)についてはH層とL層とで30pt以上もの差があります。

また、朝食頻度別では幸せ度別ほど大きな差はありませんが、朝食を毎日食べるH層はL層に比べ「常に感謝の気持ちを忘れない」(H層61.7% L層44.9%)よう「何事も前向きに考え」(H層49.0% L層35.3%)、「毎日のごはんがおいしいと感じる」(H層67.2% L層54.5%)日々を過ごしています[グラフ11]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ11)自分に関する意識TOP20 (「とてもそう思う+ややそう思う」の合計) (Q40)



●20位以下の項目

年齢や性別の違いに関係なく、人とはすぐに仲良くなれるほうだ(39.9%) 声大きいほうだ(38.2%)
 危機的な状況にも立ち向かっていける自信がある(37.7%) 運がよいほうだと思う(37.6%) 自分の人生は面白い人生だと思う(35.5%)
 自分は草食系だと思う(33.5%) 自分は肉食系だと思う(23.6%) 友だちが多いほうだ(21.4%)
 自分はどちらかというと美人だ、かっこいいほうだと思っている(19.3%) 異性にもてるほうだ(17.0%)

働く男女が健康のために心がけていること

体調管理は、「朝ごはんをきちんと食べる」(55.5%)、「野菜を多く」(40.6%)、「バランスよく」(37.7%)が三原則。朝食頻度が高いと、「朝ごはんをきちんと食べる」習慣が身に付いており、「規則正しい生活」や「バランスのよい食生活」の実践度が高い。

次に、体調管理や健康のために心がけていることを聞くと、最も心がけていることは「朝ごはんをきちんと食べるようにしている」(55.5%)で、半数以上の人々が健康のために朝ごはんを積極的に食べようとしていることがわかります。次いで、「野菜を多くとるようにしている」(40.6%)、「バランスのよい食生活を心がけている」(37.7%)となり、健康のためには、きちんとした食事を心がけることがいちばん、という意識がうかがえます[グラフ12]。

幸せ度別では、幸せ度の低いL層の意識が総じて低く、中でも「朝ごはんをきちんと食べるようにしている」(H層64.9% L層45.1%)、「野菜を多くとるようにしている」(H層47.2% L層30.6%)でH層との差が顕著です。また、幸せ度が高いほど「ストレスをためないようにしている」(H層35.7% M層20.8% L層16.1%)が高く、この心がけが自分に関する意識の「ストレスを抱えている」(H層26.4% M層49.9% L層71.8%/14p参照)の低さにつながっているようです。

また、朝食頻度別では、「規則正しい生活」(H層41.8% L層10.3%)や「バランスのよい食生活」(H層45.2% L層18.6%)でも朝ごはん派がリードしています。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ12 体調管理や健康のために心がけていること(複数回答) (Q35)



働く男女の平日のアフター5の過ごし方

平日のアフター5は「家でくつろぐ」(72.0%)がトップで、イエナカ派が主流。

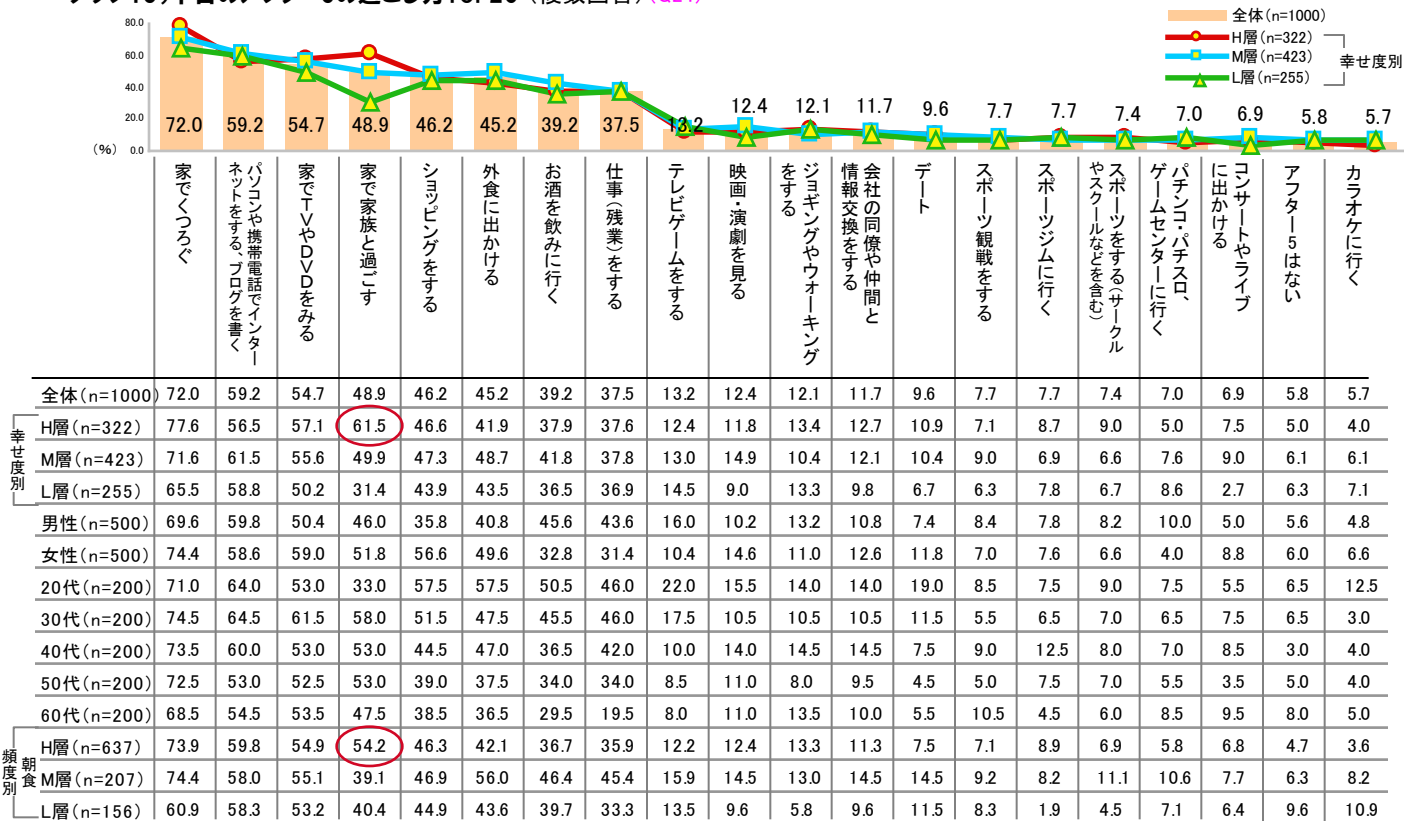
幸せ度が高い人ほど「家で家族と過ごす」割合が高く、過ごし方への満足度も高い。

この1カ月で平日のアフター5にしたことは「家でくつろぐ」(72.0%)が最も多く、「パソコンや携帯電話でインターネットをする、ブログを書く」(59.2%)、「家でTVやDVDをみる」(54.7%)、「家で家族と過ごす」(48.9%)と、家の中で過ごすイエナカ派が多く、幸せ度が高いほど「家で家族と過ごす」(H層61.5% M層49.9% L層31.4%)が高くなっています[グラフ13]。また、アフター5の過ごし方の満足度は、41.0%の人が満足しているものの、4人に1人は「満足していない」(24.4%)と回答しており、幸せ度が低いL層の満足度は、15.3%にまで低下しています[グラフ14]。

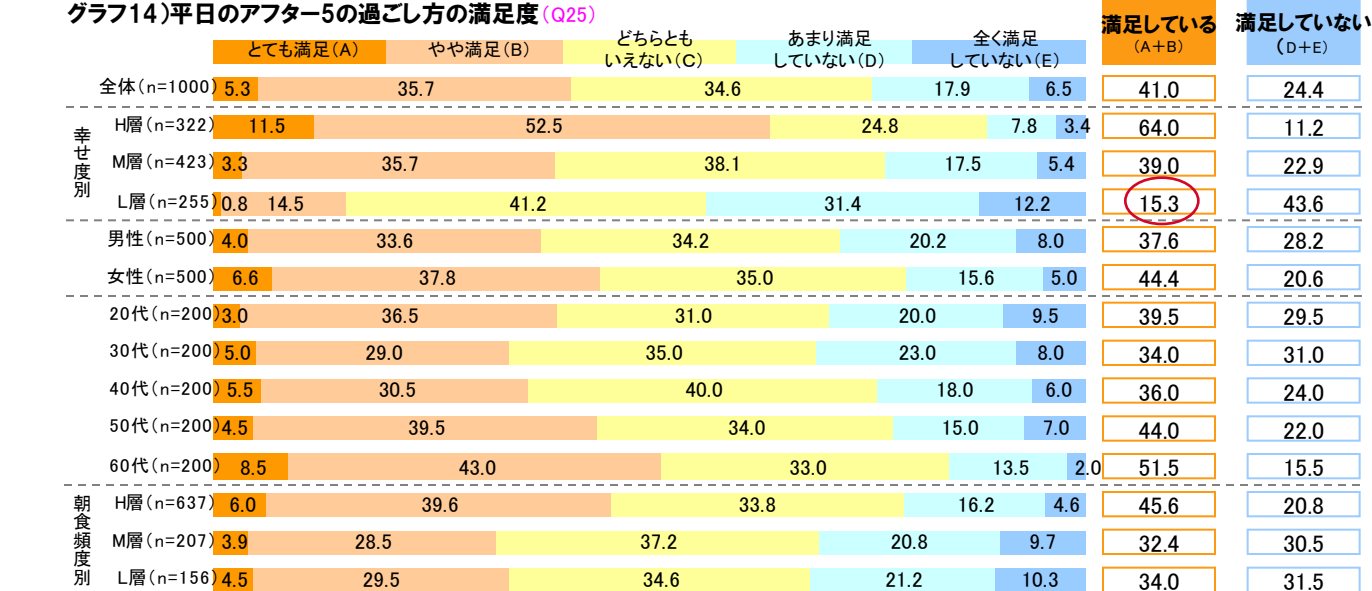
※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ13 平日のアフター5の過ごし方TOP20 (複数回答) (Q24)



グラフ14 平日のアフター5の過ごし方の満足度 (Q25)



(%)

働く男女の休日の過ごし方

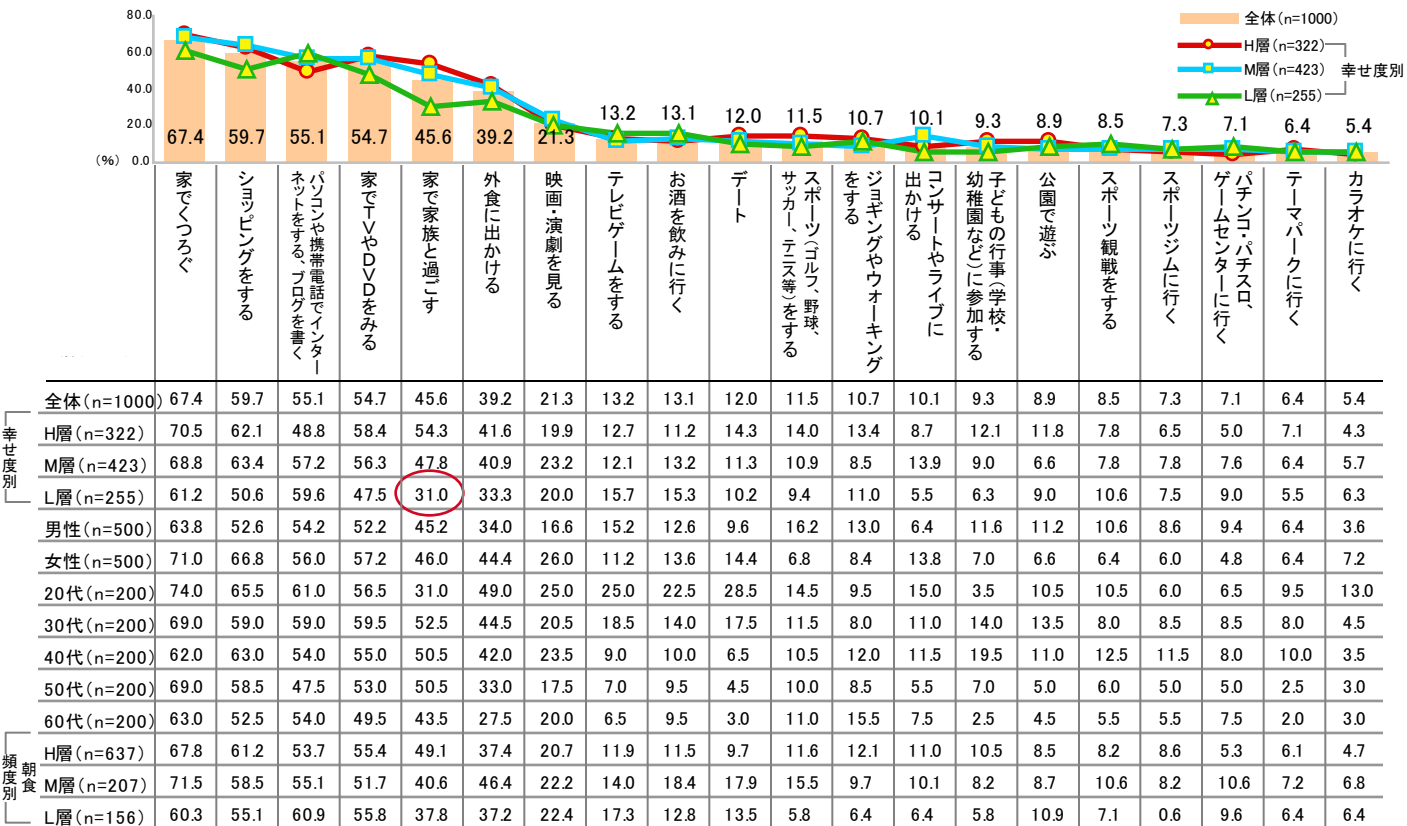
休日の過ごし方も「家でくつろぐ」(67.4%)がトップで、巣籠もり傾向継続。約半数が休日の過ごし方に「満足」(48.6%)し、幸せ度が高い人ほど「家で家族」と過ごし、過ごし方への満足度も高い。

休日の過ごし方は、平日同様「家でくつろぐ」(67.4%)が最も多くなっていますが、「ショッピング」(59.7%)が2位に浮上っています。幸せ度別では、L層の「家で家族と過ごす」(31.0%)の低さが目立ちます[グラフ15]。また、休日の過ごし方は、約半数が「満足」(48.6%)しており、平日のアフター5の過ごし方(41.0%)より満足度は高く、中でも幸せ度が高いH層の満足度(71.2%)は7割を越え、充実した休日を満喫している様子が浮かびます[グラフ16]。

※層の分類は自己採点別に、幸せ度H層は100点～80点の322名、幸せ度M層は79点～60点の423名、幸せ度L層は59点以下の255名

※朝食頻度別は、毎日朝食を食べるH層が637名、週に3～6日朝食を食べるM層が207名、週2日以下しか朝食を食べないL層が156名

グラフ15 休日の過ごし方TOP20 (複数回答) (Q26)



グラフ16 休日の過ごし方の満足度 (Q27)

