

「がんばった自分へのごほうび」!? 「休日は、いつもよりいいパン」25.9%

「ごほうびパン」の朝食献立も充実、キーワードは「野菜もたっぷり」

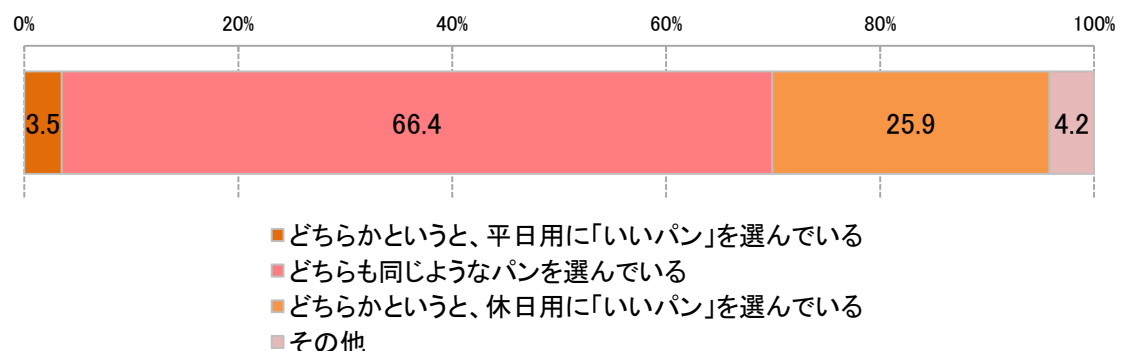
「オレンジページ暮らし予報」が、「パンの朝食」について調査しました。対象は国内在住の成人女性で、朝食を毎日食べる人は78.5%、「パンが好きですか?」という問いには92.8%が「好きだ(好きだ74.8%+やや好きだ18.0%)」と答えています。今回の調査対象となった女性たちはほとんどが主婦。しかも何らかの仕事を携った「有職主婦」の割合が高くなっています。毎日の食事作り、子育てをし、仕事も一生懸命、そして女性としてもきれいでいたい……まさにフル回転の平日を過ごす彼女たちにとって「休日の朝ごはんは特別なもの」というマインドが見えてきます。「休日のパンはいいパンを買う」という傾向が象徴するのは現代女性の多忙さと、自分をささやかにいたわる気持ちです。さらに今回の調査では好きな食感や素材など、現代のパン好き女性たちが望む、パンの好みも見えてきました。

【ダイジェスト】

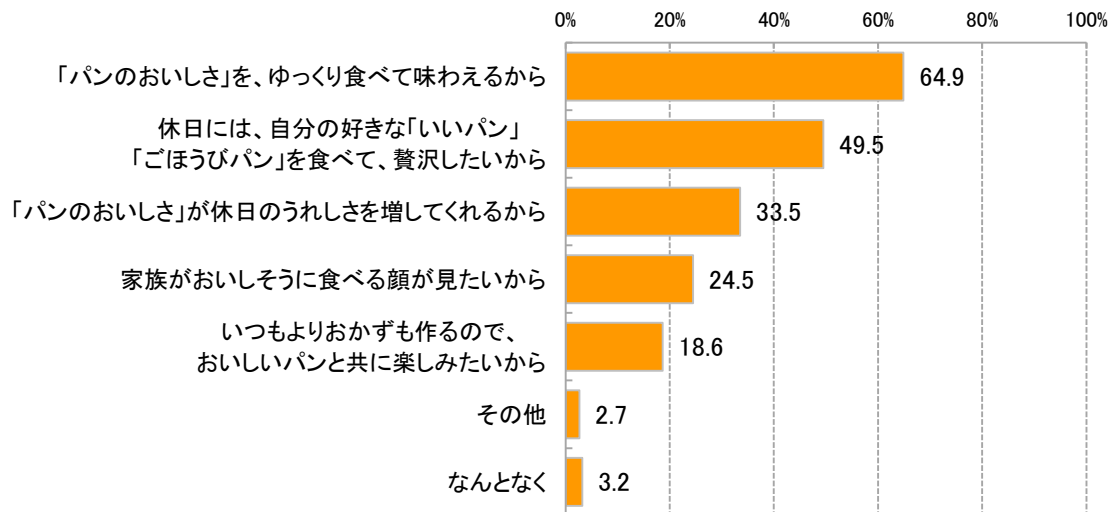
「朝食にパン」平日50.1%が休日58.8%にアップ、休日に「いいパン」購入25.9%

休日パン＝ゆっくり味わうくごほうびパン>、休日の献立で増える食材はハム類、卵、野菜
家で食べる1位は食パン82.8%、食感は「しっとり」が好き、素材は「国産小麦がよさそう」

[Q]平日の朝食、または休日の朝食で、パンの選び方(お店、値段、種類など)に、違いはありますか?(自宅でパンを食べる方、n=1004)



[Q]なぜ、休日用に「いいパン」を選んでいるか、理由をお選びください。
(休日用に「いいパン」を選んでいると回答された方、n=188、複数回答)

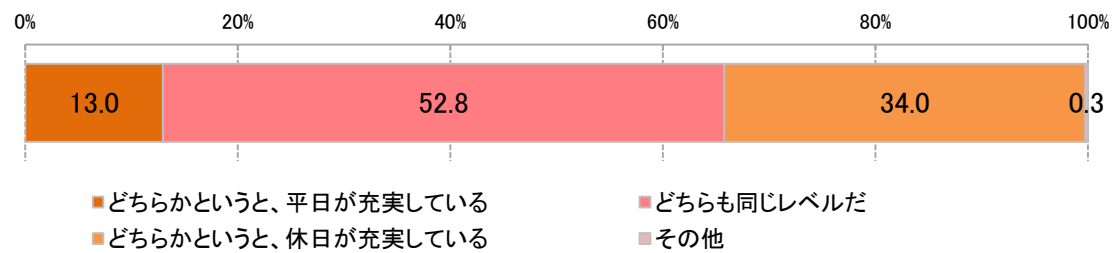


「朝食にパン」平日 50.1%が休日 58.8%にアップ、休日に「いいパン」購入 25.9%

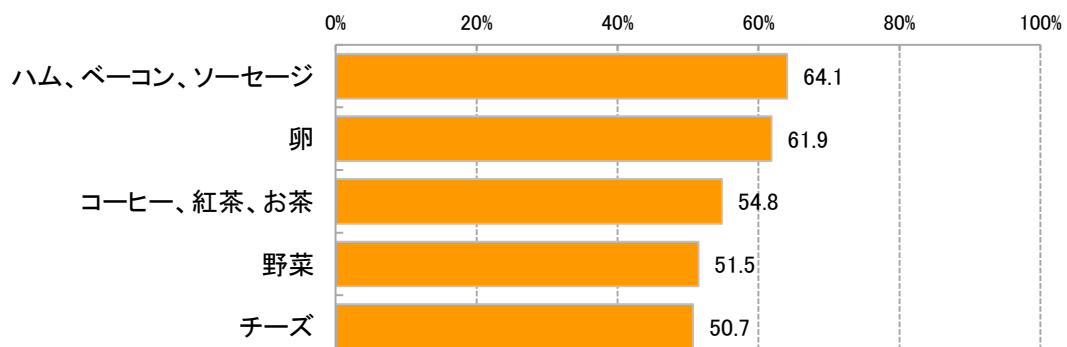
〈オレンジページサロン WEB〉で昨年のゴールデンウィークに行った「食日記 2週間チャレンジャー」は、2週間にわたって毎食の献立を画像で送ってもらう、という観察調査。2週間分の毎食の画像とコメントからは、生活者のリアルな食生活がみえてきました。その中で注目されたのが「パン」。パンは朝食に食べられることが多く、しかも平日と休日ではその内容が異なり、休日の献立が平日よりも充実しているという傾向はフルタイム、パートを問わず有職主婦で高い、ということがみられました。

「朝食の主食（炭水化物）として、何を食べることが多いですか？」では、平日が「パンが多い」50.1%、「ごはんが多い」38.1%、休日が「パンが多い」58.8%、「ごはんが多い」27.8%という結果に。休日のパンの喫食率は8.7ポイントアップし、ごはん（米）は10.3ポイント下がります。また「休日の朝食と平日の朝食でパンの選び方に違いはありますか？」では、「どちらも同じ」という答えが66.4%で最多ではありましたが、次は「休日用に“いいパン”を選んでいる」で25.9%。さらに「なぜそうするか」を問うと「“パンのおいしさ”をゆっくり食べて味わえるから」64.9%、「休日には自分の好きな“いいパン”“ごほうびパン”を食べて贅沢したいから」49.5%、「“パンのおいしさ”が休日のうれしさを増してくれるから」33.5%などの理由が並びました。時間に追われない休日の朝食シーンでは、パンは1週間がんばった自分への「ごほうび」なのだということがかがえる結果です。

[Q]家での「パンの朝食メニュー」は、平日と休日のどちらが充実していると思いますか？（パンを朝食で食べている方、n=795）



[Q]どんな食品、食材が「休日のパンの朝食メニュー」として、出番が増えますか？（「パンの朝食メニュー」が、休日のほうが充実しているとお答えの方、n=270、複数回答のうち上位5つまで）



休日パン＝ゆっくり味わう<こほうびパン>、休日の献立で増える食材はハム類、卵、野菜

平日よりも休日に「パン朝食」率が高く、休日に「いいパン」を購入する人も 25.9%。そのいちばんの理由は「休日のパンはゆっくり味わえるから」でした。では、パンの朝食メニューは、休日と平日でどちらが充実しているのでしょうか。「どちらも同じレベルだ」が 52.8%、「どちらかという、休日が充実している」34.0%、「どちらかという、平日が充実している」13.0%という結果です。「平日、休日とも同じレベル」という答えが約半数ながら、休日のパン朝食の献立はいつもよりは充実している家が多いようです。

それは寄せられた多くのコメントからもわかります。

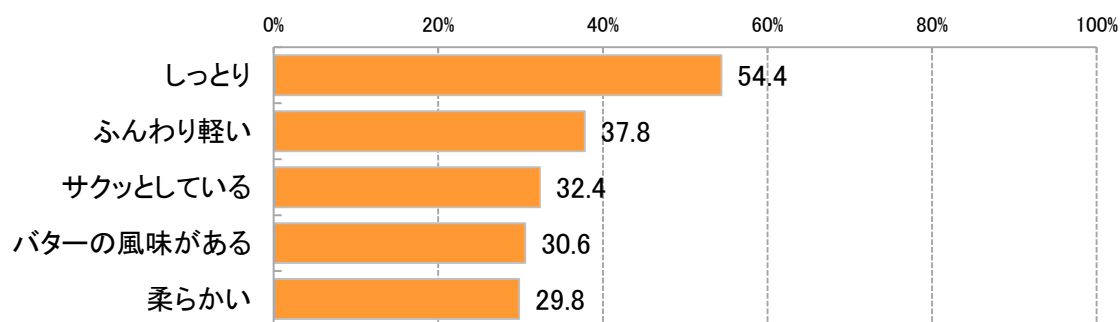
「休日に二人でそろって食べられるときはできるだけ豪華な朝食にしている」(20代・専業主婦)、「休日はサラダとスープ、果物、ヨーグルトとピザトーストやサンドイッチ、フレンチトーストなどを食べています」(30代・専業主婦)、「平日よりはプラス野菜や卵、果物も種類を増やして優雅に食べています」(30代・パート) などなど。

「休日のパンの朝食メニュー」として「出番が多くなる食材 TOP5 は「ハム、ベーコン、ソーセージ」64.1%、「卵」61.9%、「コーヒー、紅茶、お茶」54.8%、「野菜」51.5%、「チーズ」50.7%、果物やヨーグルトよりも野菜が休日に多くなるのは、作る手間、という観点からはうなずける結果です。時間がある休日には、ゆっくりと朝食を味わいたいから、献立の品数も増え、したがって食材の数も増えるようです。時間に追われずに朝食を作り、それを家族で味わって食べることを「優雅」と表現した前出のコメントもあります。

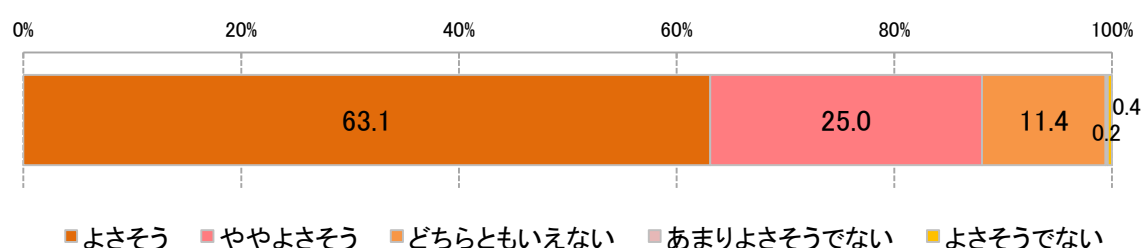
ちなみに、コメント中で目立ったワードは、サラダ、スープ、オムレツ、野菜たっぷり、サンド

イチ、ホットサンド、フレンチトースト、ハム、ソーセージなどです。

[Q]食パンについて、あなたの好みのタイプがあれば、下記よりお選びください。
(自宅で食パンを食べる方、n=831、複数回答のうち上位5つ)



[Q]「国産の小麦で作られたパン」と聞くと、どう感じますか？ (n=1038)



家で食べる 1 位は食パン 82.8%、食感は「しっとり」が好き、素材は「国産小麦がよさそう」

休日の気分を上げてくれるのが「いつもよりいいパン、ごほうびパン」だということが見えてきた今回の調査ですが、そもそもパン選びのポイントはどこにあるのでしょうか。

「ふだん、ご自宅で食べるのは、どんなパンですか？」で、「食パン」と答えたのはじつに 82.8%。2 位は「デニッシュ、ドーナツ、菓子パン」で 45.7%、3 位が「ハード系のパン」38.5%でした。自宅で食パンを食べる理由は「自分が食パンが好き」60.4%、「すぐ用意ができ、食べる時間も短い」49.6%などというものでした。

ではその食パン、購入場所は「スーパー、食料品店、パン菓子店にある、大手メーカー製のパンコーナー」82.9%、「パン専門店、ベーカリー」61.9%、「スーパーなどのインスタ・ベーカリー」48.9%で、「コンビニエンスストア」で購入するのは 28.0%に留まりました。

さらに、パンの食感の好みを探ると「さっくり、軽い」と「もちり、しっとり」ではどちらが好きか？」では 56.2%が「どちらも好き」で最多でしたが、「もちり、しっとり」が 28.7%で「さっくり、軽い」13.8%を大きく上回ります。また、「好みの食パンのタイプ」に関する質問には「しっとり」54.4%、「ふんわり軽い」37.8%など食感に関するものが上位に上りましたが、「バターの風味がある」も 30.6%となり、食パン選びでの「香りと風味」は食感と並ぶ決め手となることを感じさせます。

「おいしいパン」の決め手はどこにあると思いますか？」という質問に対しても、TOP3 は「パンの味わい」52.1%、「パンの生地の風味がよい」45.8%。「しっとりした食感」38.4%でしたが、TOP5 には「国産の小麦を使っている」29.8%がランクイン、味や食感だけでなく、その原材料に

も注目していることがうかがえます。

寄せられた「パン選びのこだわり」の自由回答にも、安全安心や、原材料に関する発言が大変多く見られました。「他の食材は国産のものを選ぶようにしているので、パンもできれば国産小麦使用のものがいい」（40代・専業主婦）、「国産小麦、天然酵母など、値段もそれなりにするものを選んでいきます」（40代・フルタイム）、「添加物が多すぎるものは買わない」（30代・専業主婦）、などなど、添加物の少なさや国産小麦使用、イーストフード不使用などの、購入を決めるポイントが目立ちます。

休日のパンの朝食は単に「食事」というだけではなく、＜お休み気分＞をアゲてくれる「イベント」に近いのかもしれませんが。そこに登場するパンは風味や素材も吟味したい、そんなマインドも感じられる調査でした。

sponsored by 敷島製パン株式会社

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の成人女性
- 調査方法：インターネット調査
- 調査1（有効回答数 1038 人、調査期間：2018 年 1 月 22 日～1 月 28 日）
- 調査2（有効回答数 1020 人、調査期間：2018 年 2 月 1 日～2 月 6 日）

● 「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たち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く次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」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、今年創刊 33 周年を迎える生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=314,050 部（2017 年印刷証明付発行部数）。

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

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421