

2026年3月12日

出社回帰で現役世代の8割超が朝食に「タイパ」を重視！ 朝食の簡素化や「1品化」が顕著、20代の8割超が「栄養に不安」 ～「朝食の喫食実態と意識」調査～

森永乳業は、首都圏(東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県)に住む20～60代の現役世代を対象に「朝食の喫食実態と意識」に関する調査を実施しました。本調査によって、昨今の出社回帰の流れが現役世代の朝食の「タイパ(タイムパフォーマンス)意識」を高めたが、「時短志向」への偏りが生じ、結果として朝食の簡素化や「1品化」が進み、栄養への不安が高まっている実態が明らかになりました。

<調査結果サマリー>

- 現役世代の約7割、特に出社回帰層では8割超が朝食でタイパを重視。準備時間は「10分未満」が半数以上に。
- 時短志向の結果、現役世代の約8割、特に出社回帰層では9割弱が朝食の簡素化を体感。食事内容も主食・主菜のみといった「1品化」が半数以上に。
- 現役世代の6割以上、20代の8割以上が朝食の栄養に不安を感じている。
- タイパ重視層の8割以上が「たんぱく質」と「カルシウム」の重要性を認識しながらも、十分摂れていないと感じている人が半数近くに。

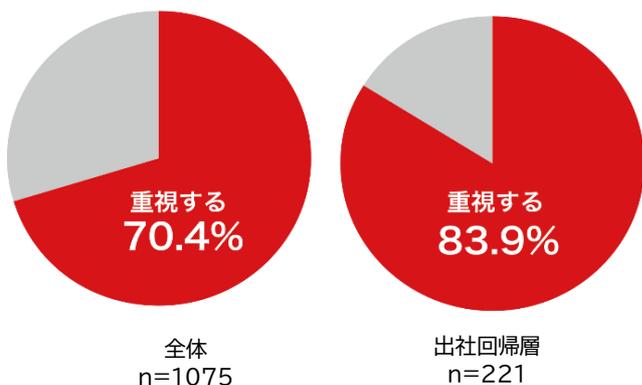
1. 出社回帰層の8割超が朝食でタイパを重視。「準備は10分未満」が半数以上

今回の調査では、現役世代の70.4%が「朝食にタイパを重視している」と回答し、特に、出社回帰層*では83.9%にのぼりました。限られた朝の時間内で、時間を無駄にせず、効率よく満足のいく食事を済ませたいと考えている現役世代が多いことが分かります。また、出社回帰層の結果から、通勤時間の増加により、朝の支度時間が限られることで、タイパ意識が強化されることが推測されます。

また、朝食の準備にかかる時間は「10分未満」が53.6%と半数を超え、15分未満では78.2%と全体の約8割にのぼる結果となりました。多くの現役世代が「忙しい朝」に朝食の準備に多くの時間を割くことができていない現状が明らかになりました。

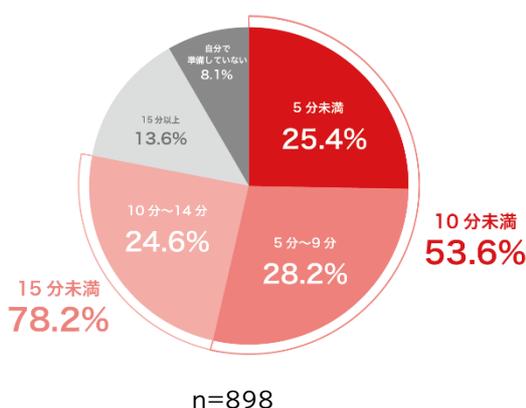
*出社回帰層:本調査において「1～2年前と比べて出社頻度が増えた」と回答した層

あなたは朝食においてタイパ(タイムパフォーマンス)を重視しますか？



「とても重視している」「重視している」「やや重視している」を合算

あなたが朝食の準備にかかる平均時間を教えてください。



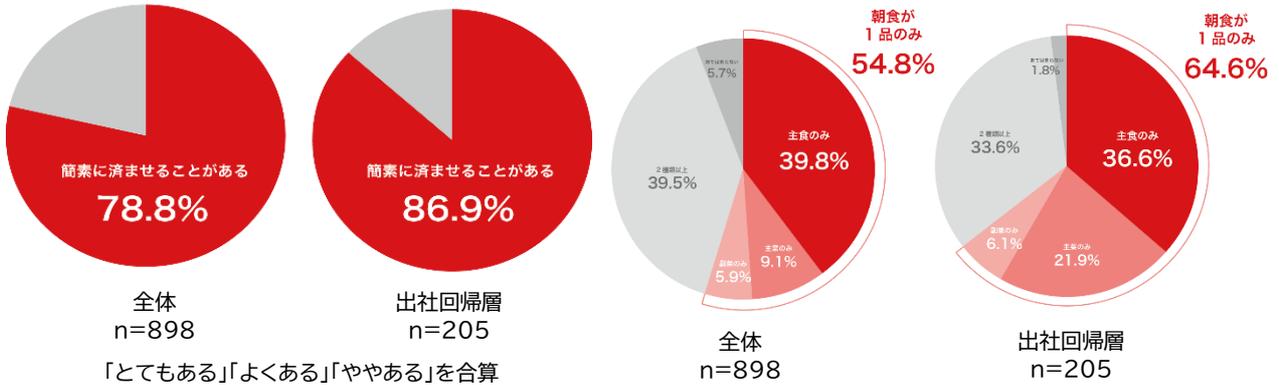
2. 現役世代の約 8 割が「朝食を簡素に済ませることがある」。「1 品化」も半数以上に

「タイパ」重視の一方で、現役世代全体の 78.8%が「朝食を簡素に済ませることがある」と回答しました。さらに、**出社回帰層では 86.9%が簡素化を体感しています。**

朝食を簡素化する理由のトップは「忙しくて時間がないから」(57.0%)。2 位は「調理や準備が面倒だから」(39.9%)、3 位は「朝に火や油を使いたくないから」(24.5%)という結果に。出社回帰層では、「出社頻度が増えて食事を準備する時間がない」(33.7%)が上位に入りました。

あなたは朝食を簡素に済ませてしまうことはありますか？

朝食の内容（組み合わせ）として、最も多いものを教えてください。

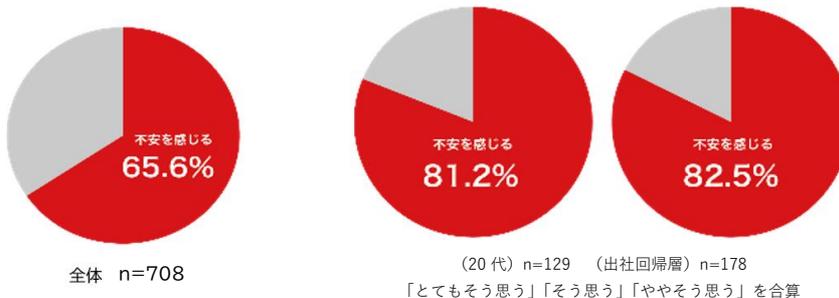


この簡素化は食事内容にも影響を与えており、朝食を「主食や主菜など 1 品のみ」で済ませることが最も多いと答えた人が**全体の 54.8%**にのぼり、「朝食の 1 品化」が生じていることが明らかになりました。さらに、出社回帰層では **64.6%**に「朝食の 1 品化」が生じており、出社回帰が朝食の簡素化に影響していることが示唆されます。食事内容で最も多いのが「主食のみ」で、全体の 39.8%を占めました。内訳を見ると、「主食のみ」と回答した人のうち「パンのみ」の割合が 50.7%と最大で、手軽に食べられる主食で済ませる傾向が見られます。

すなわち、「タイパ」の良い朝食を多くの人が望みながらも、実際は「時間短縮」や「手軽さ」を優先し、朝食を簡素に済ませてしまう人が多いことが明らかになりました。

3. 20 代の 8 割以上が「栄養に不安」。タイパ意識も「たんぱく質」「カルシウム」の不足を自覚

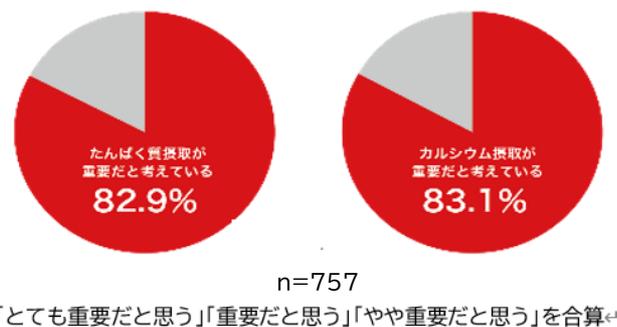
朝食の簡素化によって栄養面に不安を感じますか？



簡素化の結果、現行の朝食で栄養に不安を感じている人は**全体の 65.6%**に達しました。特に、**20代では 81.2%**、**30代は 70.3%**と、若い世代ほど栄養の偏りへの懸念が高いことが判明しました。出社回帰層では **82.5%**が**栄養に不安**を感じているという結果になりました。

併せて、朝食にタイパを重視する層の栄養意識を探ったところ、8 割以上が朝食での「たんぱく質」(82.9%)と「カルシウム」(83.1%)の摂取を重要だと考えていることが分かりました。しかし、その重要性を認識しながらも、実際には**半数近くが「十分に栄養を摂れていない」**(たんぱく質 51.5%、カルシウム 48.2%)と感じています。朝食時間の短縮と効率的な栄養摂取の両立、つまり「タイパ」の良い朝食を摂ることに苦慮していることが推察されます。

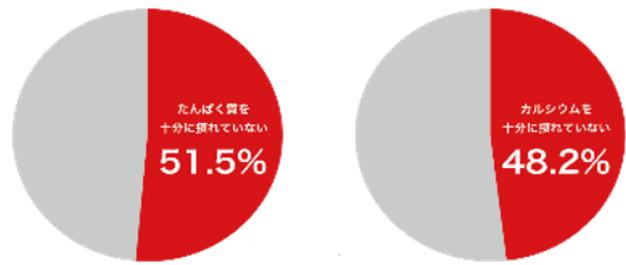
朝食でのたんぱく質 / カルシウムの摂取をどの程度重要と思いますか？



「とても重要だと思う」「重要だと思う」「やや重要だと思う」を合算

また、朝食でたんぱく質が不足する理由として、
 出社帰層では「忙しくて食事や調理の時間が
 ないから」(40.7%)、「主食中心で主菜が不足しがち
 だから」(33.6%)に次いで「何を食べればたんぱく
 質が摂れるかよく分からないから」(28.2%)が上
 位に入り、単なる時間不足にくわえ、栄養に関
 する知識不足も課題となっていることが示唆さ
 れます。

朝食でたんぱく質 / カルシウム は十分に摂れていると思いますか？



n=687

「あまり摂れていない」「ほとんど摂れてない」を合算

4. まとめ

本調査により、現代の現役世代は、出社帰層を背景に朝食のタイプを意識しつつも、時短志向に偏ってしまった結果、朝食の簡素化や「1品化」が進み、栄養の偏りや不足に不安を抱えていることが判明しました。特に、朝食のタイプを重視している層は、「たんぱく質」と「カルシウム」の重要性を認識しながらも、十分に栄養を摂れていないと感じている人が多いことが明らかになりました。

森永乳業は、手軽に効率よくたんぱく質やカルシウムを摂取できる乳飲料「プレミル」を展開しています。「プレミル」は、タイプ意識の向上により朝食の簡素化や単品化が進むなかで、顕在化した栄養不足の課題を補う商品です。忙しい朝の「プラスワンメニュー」として、主食と一緒に召し上がりいただくことを推奨します。

■ 「プレミル」「プレミル Powered(パウード) by(バイ) ビヒダス」について



「プレミル」シリーズは、お客さまの健康意識の高まりと、「身近な牛乳で手軽に栄養素を摂取したい」というお声にお応えし、牛乳に期待されている栄養素(カルシウムやたんぱく質)を凝縮した、栄養プレミアムミルクです。

近年、たんぱく質は、からだづくりだけでなく、美容や毎日の健康維持にも必要な栄養素としてますます注目を集めています。「プレミル」シリーズは、皆さまの日々の食生活の中で、手軽に毎日の健康のための栄養をお届けします。

また、脂肪分が気になる方に向けた低脂肪タイプでありながら、コクのある味わいに仕上げました。利便性が高く、衛生的なキャップ付き紙パックを採用しています。

「プレミル」(青パッケージ)は、牛乳の2倍のカルシウム(当社商品「森永牛乳」比)を配合し、たんぱく質と一緒に効率よくカルシウムも摂取できます。また、当社の独自の機能性素材で健康力をサポートする『シールド乳酸菌®』を新たに配合しています。

「プレミル Powered by ビヒダス」(赤パッケージ)は、「ビヒダスヨーグルト」シリーズに使用している『ビフィズス菌 BB536』を摂取できます。

ぜひ「プレミル」シリーズをお飲みいただき、毎日の健康にお役立てください。

<調査概要>

調査タイトル: 現役世代の朝食の喫食実態と意識に関する調査

調査対象: 東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県に居住する20代~60代男女

有効回答数: 1075 サンプル

調査期間: 2025年9月5日~2025年9月10日

調査方法: インターネットリサーチ

<本件に関する報道関係者からのお問い合わせ先>

森永乳業プレミル PR 事務局 ((株)スキュー内) 担当: 畑中・大石

TEL: 03-6438-9808 E-mail: premil-pr@skewinc.co.jp