別紙

■主な調査結果

① 新米の季節、66.9%が「普段よりお米・ごはんを食べたい」と回答

② 新米の食べ方は「白ごはん＋ごはんのお供（42.6%）」が最多。「ごはんのお供」１位は「焼き鮭（38.7%）」、同率２位は「明太子」「のり」（ともに34.9%）

③ スポーツ・運動をする子どもの保護者の約９割（88.9%）が食事・お弁当・補食に悩み、最多は「栄養バランスが心配（46.4%）」

④ 保護者が練習・試合前後に用意するもの、スポーツ・運動をする人が運動前に食べたいものは、ともに「おにぎり」が最多（保護者41.5%／スポーツ・運動をする人34.5%）

⑤ 食事では「おにぎり」が選ばれる一方で、保護者、スポーツ・運動をする人ともに、最も意識する栄養素は「たんぱく質」が最多（保護者29.1%／スポーツ・運動をする人41.4%）

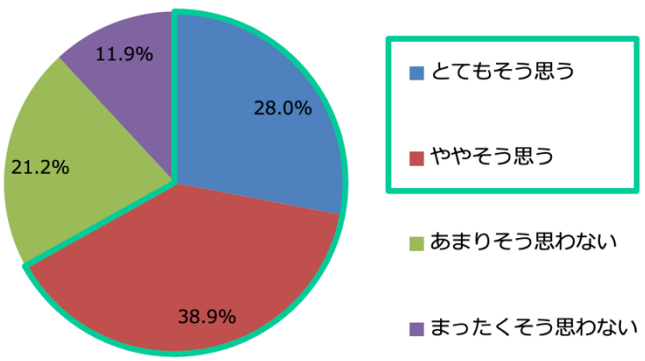
⑥ 食事・補食について役立つ情報は、「おにぎりを活用した食事・補食のメニュー」が最多（保護者44.2%／スポーツ・運動をする人37.7%）

■詳細

① 新米の季節、66.9%が「普段よりお米・ごはんを食べたい」と回答

全国の20代から60代以上の男女4,413名に、新米の季節に普段よりお米・ごはんを食べたいと思うか聞いたところ、「普段よりお米・ごはんを食べたい」と回答した人は66.9%となりました。

新米の季節になると、普段よりお米・ごはんを食べたいと思いますか。（n=4413）

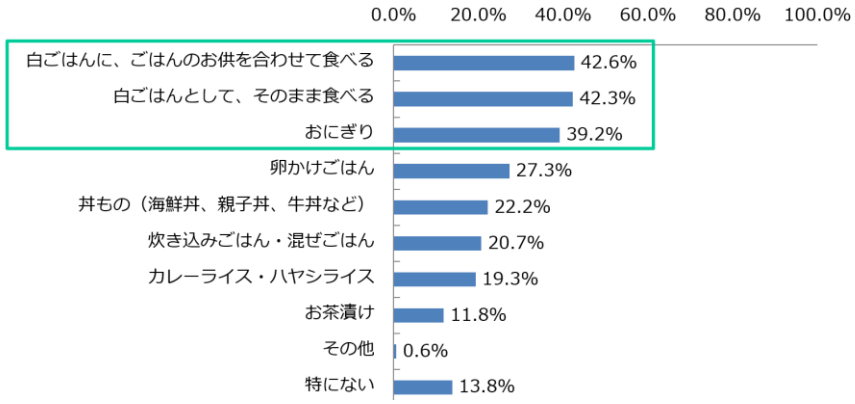


66.9%が「普段よりお米・ごはんを食べたい」と回答

②新米の食べ方は「白ごはん＋ごはんのお供（42.6%）」が最多。「ごはんのお供」１位は「焼き鮭（38.7%）」、同率２位は「明太子」「のり」（ともに34.9%）

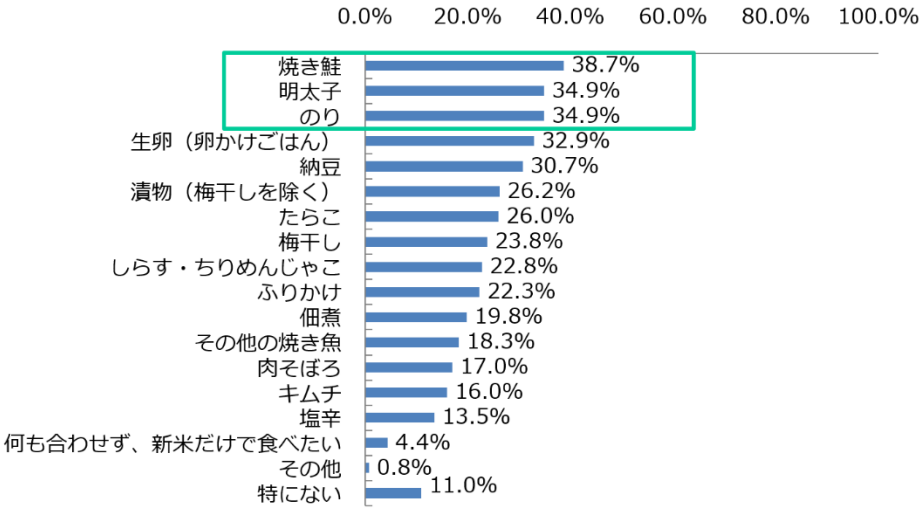
新米を食べるならどのような食べ方・メニューで食べたいか聞いたところ、「白ごはんに、ごはんのお供を合わせて食べる（42.6%）」が最多となりました。次いで「白ごはんとして、そのまま食べる（42.3%）」「おにぎり（39.2%）」が続きました。

新米を食べるなら、どのような食べ方・メニューで食べたいですか。以下からあてはまるものをすべてお選びください。（n=4413）



また、新米の「ごはんのお供」にしたいものでは、「焼き鮭（38.7%）」が１位、「明太子」「のり」（ともに34.9%）が同率２位となりました。白ごはんや定番のごはんのお供、おにぎりなど、新米そのもののおいしさを楽しめるシンプルな食べ方が支持されていることがうかがえます。

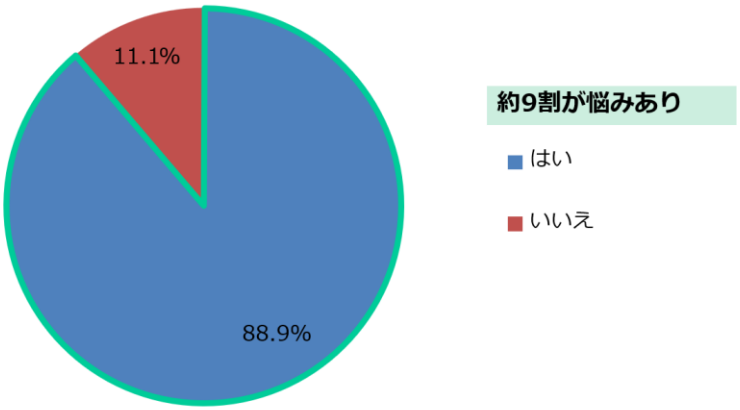
新米の「ごはんのお供」にしたいものは何ですか。以下からあてはまるものをすべてお選びください。（n=4413）



③スポーツ・運動をする子どもの保護者の約９割（88.9%）が食事・お弁当・補食に悩み、最多は「栄養バランスが心配（46.4%）」

週１回以上スポーツ・運動をする子どもの食事・お弁当・補食の準備を担当している保護者に、子どもの食事・お弁当・補食について悩むことがあるか聞いたところ、約９割（88.9%）が「はい」と回答しました。

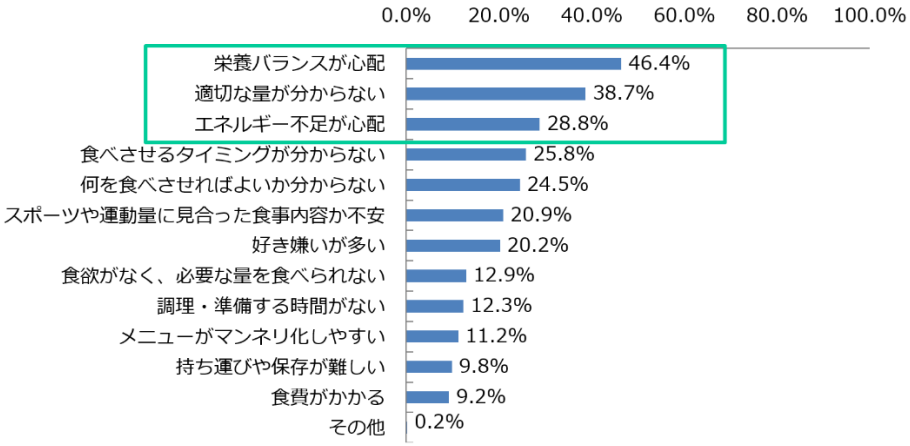
お子さまの食事・お弁当・補食について、悩むことはありますか。　(n=550)



悩みがあると回答した人（489名）に具体的な悩みを聞いたところ、「栄養バランスが心配（46.4%）」が最多となり、次いで「適切な量が分からない（38.7%）」「エネルギー不足が心配（28.8%）」が続きました。

一方、「調理・準備する時間がない（12.3%）」「食費がかかる（9.2%）」は１割前後にとどまり、調理の手間や費用よりも、栄養バランスや食事量など、子どもに何をどのくらい食べさせるかについて悩む保護者が多いことがうかがえます。

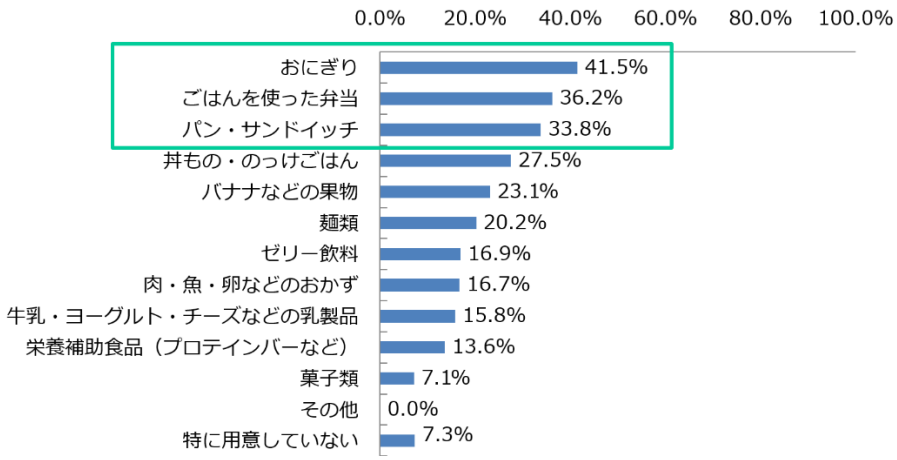
お子さまの食事・お弁当・補食について、どのようなことに悩んでいますか。　(n=489)



④保護者が練習・試合前後に用意するもの、スポーツ・運動をする人が運動前に食べたいものは、ともに「おにぎり」が最多（保護者41.5%／スポーツ・運動をする人34.5%）

スポーツ・運動をする子どもの保護者に、練習や試合の前後に食事や補食として用意することが多いものを聞いたところ、「おにぎり（41.5%）」が最多となりました。次いで「ごはんを使った弁当（36.2%）」「パン・サンドイッチ（33.8%）」が続きました。

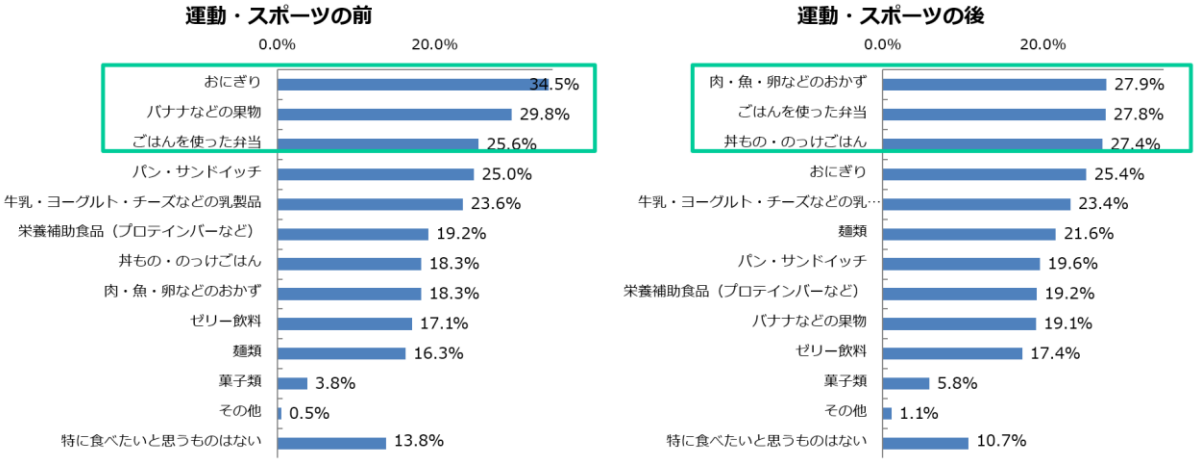
お子さまがスポーツ・運動の練習や試合をする前後に、食事や補食として用意することが多いものは何ですか。　（n=550）



また、週１回以上スポーツ・運動をしている人に、運動・スポーツの前に食べたいものを聞いたところ、こちらも「おにぎり（34.5%）」が最多となりました。次いで「バナナなどの果物（29.8%）」「ごはんを使った弁当（25.6%）」が続きました。一方、運動・スポーツの後に食べたいものでは、「肉・魚・卵などのおかず（27.9%）」が最多となり、「ごはんを使った弁当（27.8%）」「丼もの・のっけごはん（27.4%）」が続きました。

おにぎりは、保護者が子どもの練習・試合前後に用意する食事・補食として、またスポーツ・運動をする人が運動前に食べたいものとしても支持されていることが分かりました。

運動・スポーツの前後で、食べたいと思うものは何ですか。　（n=551）



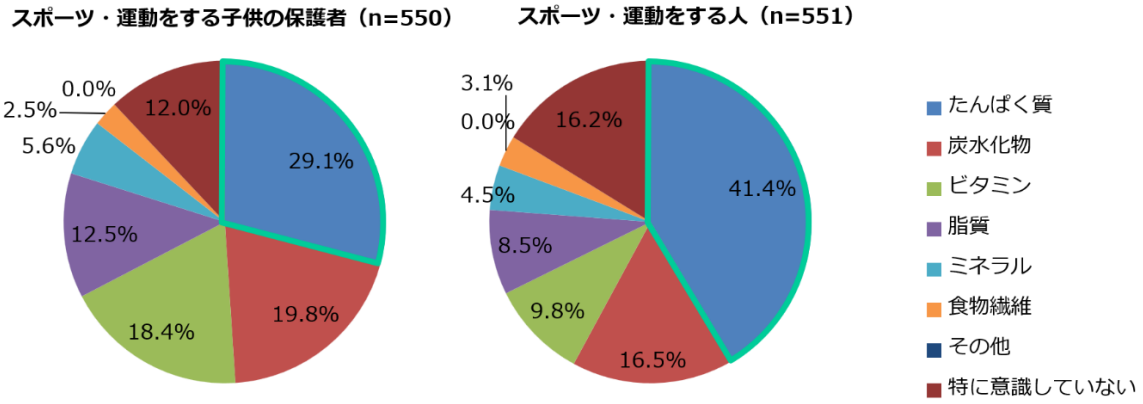
⑤食事では「おにぎり」が選ばれる一方で、保護者、スポーツ・運動をする人ともに最も意識する栄養素は「たんぱく質」が最多（保護者29.1%／スポーツ・運動をする人41.4%）

スポーツ・運動をする子どもの保護者に、子どもの食事で最も意識して摂らせている栄養素を聞いたところ、「たんぱく質（29.1%）」が最多となりました。次いで「炭水化物（19.8%）」「ビタミン（18.4%）」が続きました。

また、スポーツ・運動をする人に、スポーツや運動をする日の食事で最も意識して摂っている栄養素を聞いたところ、こちらも「たんぱく質（41.4%）」が最多となりました。次いで「炭水化物（16.5%）」「特に意識していない（16.2%）」が続きました。

実際の食事・補食では「おにぎり」が多く選ばれている一方、栄養面では、保護者・スポーツ・運動をする人ともに「たんぱく質」への意識が最も高いことが分かりました。

スポーツや運動をする日の食事で、最も意識して摂らせている（摂っている）栄養素は何ですか。



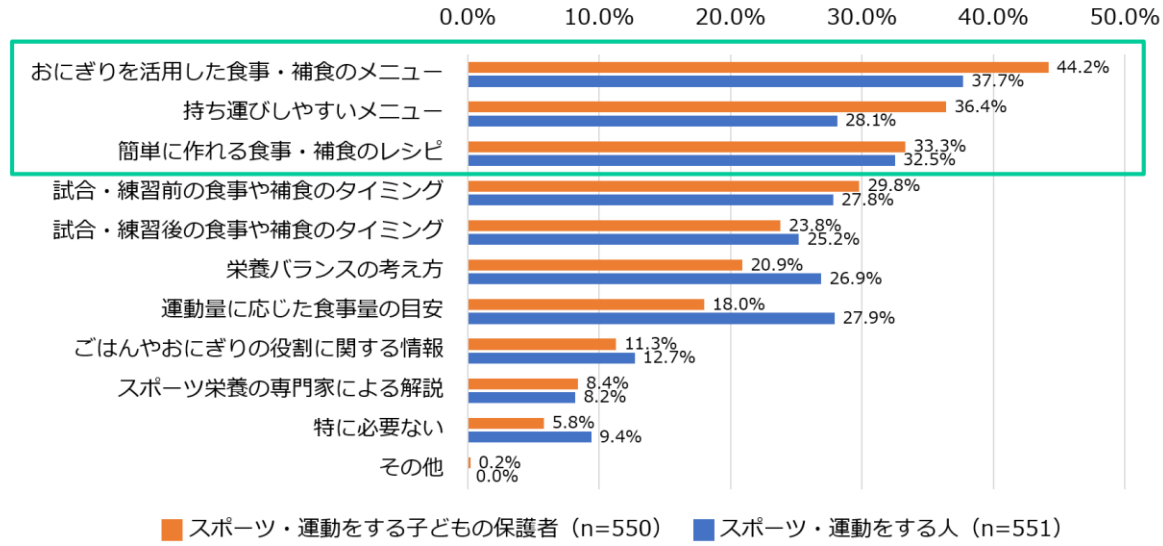
⑥食事・補食について役立つ情報は、「おにぎりを活用した食事・補食のメニュー」が最多（保護者44.2%／スポーツ・運動をする人37.7%）

スポーツ・運動をする子どもの保護者に、食事や補食についてどのような情報があると役立つと思うか聞いたところ、「おにぎりを活用した食事・補食のメニュー（44.2%）」が最多となりました。次いで「持ち運びしやすいメニュー（36.4%）」「簡単に作れる食事・補食のレシピ（33.3%）」が続きました。

また、スポーツ・運動をする人でも、「おにぎりを活用した食事・補食のメニュー（37.7%）」が最多となりました。次いで「簡単に作れる食事・補食のレシピ（32.5%）」「持ち運びしやすいメニュー（28.1%）」が続きました。

保護者、スポーツ・運動をする人ともに、おにぎりを活用したメニューをはじめ、簡単に作れるレシピや持ち運びしやすいメニューなど、日々の生活で実践しやすい具体的な情報へのニーズが高いことが分かりました。

スポーツや運動をする人の食事や補食について、どのような情報があると役立つと思いますか。



■考察

今回の調査では、新米の季節に普段よりお米・ごはんを食べたいと考える人が約３人に２人となりました。新米の食べ方では、白ごはんやごはんのお供、おにぎりなどが上位となり、新米ならではのおいしさをシンプルに味わいたい意向がみられます。また、新米と一緒に食べたい「ごはんのお供」では「焼き鮭」が１位となるなど、身近な具材やおかずとともに新米を楽しむ食べ方が支持されています。

一方、スポーツ・運動をする子どもの保護者では、食事・お弁当・補食について悩む人が約９割を占め、栄養バランスや適切な量、エネルギー不足などが主な悩みとして挙げられました。こうした悩みに対しては、栄養面の考え方を示すだけでなく、日々の食事や補食に取り入れやすい具体的なメニュー情報をあわせて発信していくことが求められます。
スポーツ・運動時の食事では、保護者が練習・試合前後に用意するもの、スポーツ・運動をする人が運動前に食べたいものの双方で「おにぎり」が最多となりました。おにぎりは、手軽に食べられ、持ち運びしやすく、具材によって栄養を組み合わせやすいことから、スポーツ・運動時の食事・補食として日々の食事に取り入れやすいことがうかがえます。
さらに、食事で最も意識して摂っている栄養素では、保護者、スポーツ・運動をする人ともに「たんぱく質」が最多となりました。一方で、食事・補食について役立つと思う情報では「おにぎりを活用した食事・補食のメニュー」が最多となっており、栄養への関心と、すぐに実践できるメニュー提案へのニーズがあわせて高いことが分かります。

これらの結果から、秋の新米シーズンにおいては、新米のおいしさを楽しめるシンプルな食べ方に加え、スポーツの秋に合わせたおにぎりやごはんの活用提案を行うことで、家庭の実態や悩みに寄り添った情報発信につながると考えられます。今後も本プロジェクトでは、季節ごとの生活シーンに合わせて、ごはんをより身近に、実践しやすく楽しんでいただくための情報を発信していきます。

■「季節で考える『ごはん』プロジェクト」について

本プロジェクトは、季節ごとの暮らしや食卓の変化をひもとき、その時々の家庭の実情やニーズに寄り添いながら、「ごはん」の新しい楽しみ方や価値を発信していく取り組みです。
第１弾となる夏の取り組みでは、「猛暑時の食卓実態調査」を実施し、調査結果をもとに、暑い日でも手軽にお米を楽しめる“冷やしメシ”や、子どもでも作りやすい“夏休みお留守番ランチ”など、夏ならではのごはんの楽しみ方をご紹介しました。
今後も季節ごとのテーマで調査などを行い、その結果をふまえ、ごはんをより身近に楽しんでいただくための情報を発信していきます。

■調査概要

調査名：スポーツの秋、食事・補食に関する実態調査
調査期間：事前調査　2026年９月１日～2026年９月７日
　　本調査　　2026年９月７日～2026年９月８日
調査方法：インターネットによるアンケート調査
調査対象者・内訳：
【事前調査】全国の２０代～６０代以上の男女4,413名を対象に、新米の楽しみ方や意識、スポーツ・運動の実施状況等について調査を実施しました。
【本調査】上記の事前調査回答者のうち、週１回以上スポーツ・運動をする子どもがおり、食事・お弁当・補食の準備を主に担当、または家族などと分担していると回答した人から550名を対象に「スポーツ・運動をする子どもの保護者」の本調査を、週１回以上スポーツ・運動をしていると回答した人から551名を対象に「スポーツ・運動をする人」の本調査を実施しました。

事前調査回答者内訳：
２０代男性441名、２０代女性441名
３０代男性442名、３０代女性442名
４０代男性442名、４０代女性441名
５０代男性441名、５０代女性441名
６０代以上男性441名、６０代以上女性441名

・スポーツ・運動をする子どもの保護者
調査対象：週１回以上スポーツ・運動をしている子どもの保護者で、
食事・お弁当・補食の準備を主に担当、または家族などと分担している人
有効回答数：550名

・スポーツ・運動をする人
調査対象：週１回以上スポーツ・運動をしている人
有効回答数：551名