報道関係者各位

2026 年 11 月 19 日

ダノンジャパン株式会社

ダノン、「いい育児の日」を前に子どもの食事に関する意識調査を実施

親の 7 割超が子どもの食事に悩み

一方、大切にしたいのは「完食」よりも「おいしく食べること」

―8 割超が手作りを望むも、食事づくりに負担感。「栄養のあるものを 1 品足す」が工夫の 1 位に―

ダノンジャパン株式会社（本社：東京都目黒区、代表取締役社長：ロドリゴ・リマ、以下ダノンジャパン）が展開する「プチダノン」「ベビーダノン」ブランドは、11 月 19 日の「いい育児の日」に合わせ、生後 6 か月～6 歳の子どもを持つ全国の 20～49 歳の親 300 名を対象に、「子どもの食事に関する意識調査」を実施しました。

その結果、**子どもの食事に悩みや不安を感じることがある親は 71.3%**にのぼり、中でも、**「栄養が足りているかわからない」という悩みが最も多い**ことが分かりました。また、**8 割以上が「できるだけ手作りしてあげたい」**と考えるものの、**約 6 割が「手作りしてあげたいのにできない」と感じる**ことがあると回答しました。

一方で、**子どもの食事で大切にしたいことを訪ねたところ、最も多かったのは「子どもがおいしく食べること」（39.0%）**で、「完食すること」（14.0%）を大きく上回りました。さらに、**子どもの食事に市販品を使うことに後ろめたさを感じない親は 66.0%**にのぼり、「毎食完璧を目指さない」「手作りにこだわりすぎない」といった考え方も、日々の食事準備の気持ちをラクにする工夫として挙がりました。

【調査結果サマリー】

1. 親の 7 割以上が子どもの食事に悩み。最も多いのは「栄養が足りているかわからない」

子どもの食事に悩みや不安を感じることがある親は 71.3%で、年齢別では生後 6 か月～1 歳未満の子を持つ親が 78.0%と最も高く、悩みの 1 位は「栄養が足りているかわからない」（54.2%）。

2.「手作りしたい」親は 8 割以上も、食事づくりでは”考えること”も負担に

82.7%が「できるだけ手作りしてあげたい」と考える一方、58.4%が「手作りしてあげたいのにできない」と感じることがあると回答。食事準備で負担に感じることでは、「献立を考える」（52.3%）「栄養バランスを考える」（42.7%）などが上位に挙がりました。

3. 約 7 割が食事で子どもの栄養を意識。「栄養のあるものを 1 品足す」が効果を感じる工夫の 1 位に

子どもの 1 回の食事の栄養素を「意識している」親は 67.4%。意識している栄養素では「たんぱく質」（61.3%）が最も多く、栄養をとってもらうために実践している工夫のうち、最も効果を感じているものでは「栄養のあるものを 1 品足す」（17.9%）が 1 位となりました。

4. 子どもの食事で大切にしたいのは「完食」よりも「おいしく食べること」

子どもの食事で理想として大切にしたいことの 1 位は「子どもがおいしく食べること」（39.0%）、次いで「栄養バランス」（36.0%）「子どもが笑顔で食べること」（35.7%）となり、「完食すること」（14.0%）を大きく上回りました。

5. 市販品も上手に活用。「手作りにこだわりすぎない」が気持ちをラクにするヒントに

市販品を使うことに後ろめたさを「感じない」親は 66.0%。また、子どもの食事について気持ちがラクになった工夫として、「毎食完璧を目指さない」（37.7%）「手作りにこだわりすぎない」（35.0%）「市販品を上手に取り入れる」（30.7%）が上位に挙がりました。

【調査結果の詳細】

1. 親の 7 割以上が子どもの食事に悩み。最も多いのは「栄養が足りているかわからない」

子どもの食事について悩みや不安を感じることがあるか尋ねたところ、71.3%が「ある」と回答しました。子どもの年齢別では、生後 6 か月～1 歳未満の子どもを持つ親が 78.0%で最も高い結果となりました。

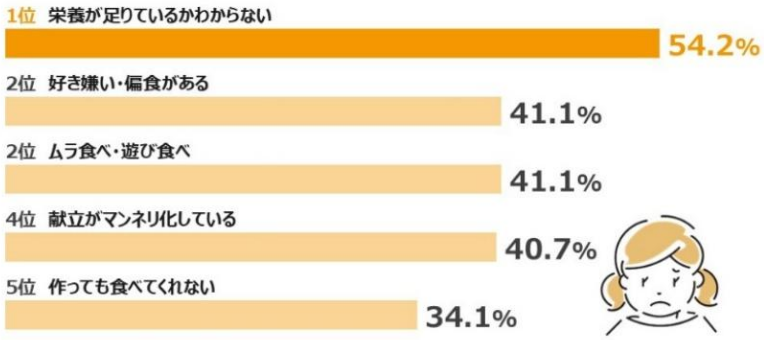
また、悩みや不安の内容では、「栄養が足りているかわからない」（54.2%）が最も多く、「好き嫌い・偏食がある」（41.1%）「ムラ食べ・遊び食べ」（41.1%）などが続きました。

子どもの食事に悩みや不安を感じるか



N=300

悩みや不安に感じていること TOP5



N=214（悩みや不安が「ある」人）

2.「手作りしたい」親は 8 割以上も、食事づくりでは"考えること"も負担に

「子どもの食事はできるだけ手作りしてあげたいか」という問いに対し、82.7%が「そう思う」と回答しました。一方で、約 6 割が「手作りしてあげたいのにできない」と感じることがあり、その理由では「疲れていて気力がない」（60.6%）が最多となりました。

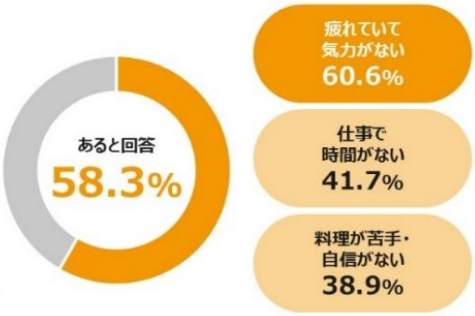
また、毎日の食事で負担に感じる工程については、「献立を考える」（52.3%）「栄養バランスを考える」（42.7%）と、"考える"行為が上位に挙げられ、「調理」（36.0%）そのものを上回る結果となりました。料理の工程以上に、"何を食べさせるかを考えること"が、日々の食事づくりにおける負担のひとつとなっていることがうかがえます。

子どもの食事はできるだけ手作りしてあげたいか



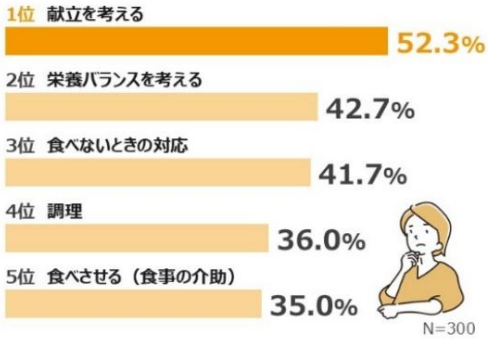
N=300

「手作りしてあげたいのにできない」と感じることがあるかとその理由



N=300　N=175

毎日の食事で負担に感じる工程 TOP5



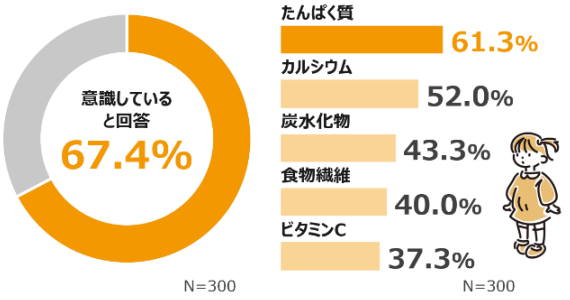
N=300

3. 約 7 割が食事で子どもの栄養を意識。「栄養のあるものを 1 品足す」が効果を感じる工夫の 1 位に

子どもの 1 回の食事における栄養素を「意識している」親は 67.4%にのぼり、具体的に意識している栄養素としては「たんぱく質」（61.3%）「カルシウム」（52.0%）「炭水化物」（43.3%）が上位に挙がりました。一方で、子どもが必要な栄養を「十分とれていると思う」と回答した親はわずか 5.3%にとどまり、栄養を意識するものの「十分にとれているか」と不安を抱えている親が多いことがうかがえました。

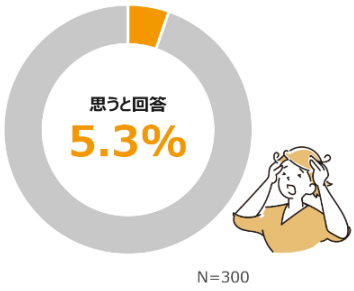
そうしたなか、栄養をとってもらうために実践している工夫のうち、最も効果を感じているものを尋ねると、「栄養のあるものを 1 品足す（ヨーグルト・チーズ・納豆・果物など）」が 17.9%で最も多い結果となりました。

1回の食事で栄養素を意識しているかと、
成長のために意識している栄養素



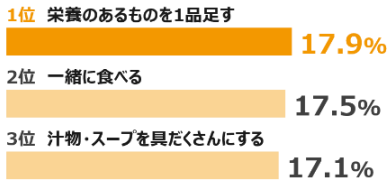
N=300　N=300

子どもが必要な栄養を
十分とれていると思うか



N=300

栄養をとってもらうために
最も効果を感じる工夫 ベスト3

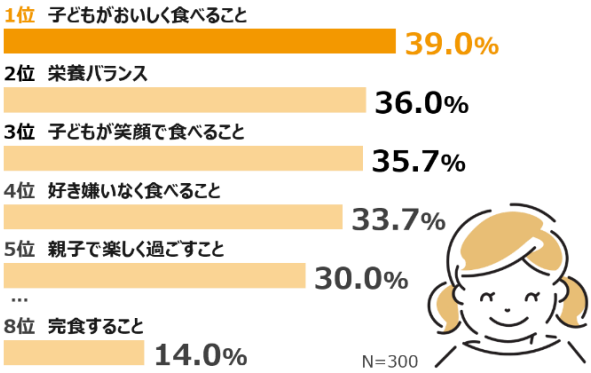


N=257

4. 子どもの食事で大切にしたいのは「完食」よりも、「おいしく食べること」や「笑顔で食べること」

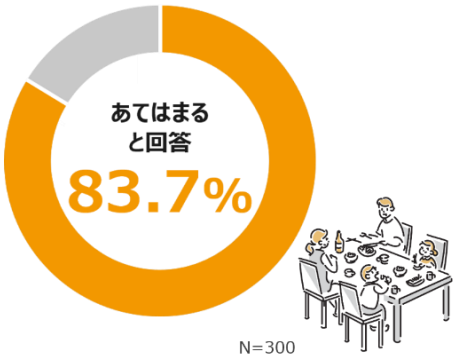
子どもとの食事において、理想として大切にしたいことを尋ねたところ、1 位は「子どもがおいしく食べること」（39.0%）、2 位は「栄養バランス」（36.0%）、3 位は「子どもが笑顔で食べること」（35.7%）となり、「完食すること」（14.0%）を大きく上回る結果となりました。また、83.7%が「たくさん食べることよりも、子どもが楽しんで食べることを大切にしたい」と回答。食べる量だけでなく、子どもがおいしく、楽しく食べることを大切にしたいという親の意識がうかがえました。

子どもとの食事で
理想として大切にしたいこと



N=300

たくさん食べることよりも、子どもが
楽しんで食べることを大切にしたいか

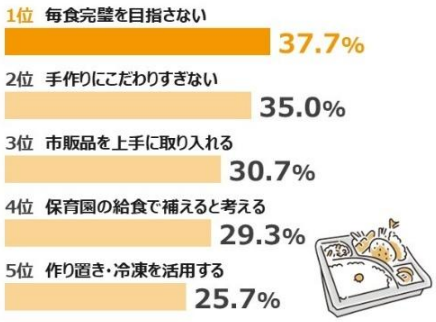


N=300

5. 市販品も上手く活用。「手作りにこだわりすぎない」が気持ちをラクにするヒントに

子どもの食事に市販品（ベビーフード・幼児食、冷凍食品、ヨーグルトなど）を使うことに後ろめたさを感じるか尋ねたところ、「感じない」が 66.0%と、3 人に 2 人にのぼりました。また、子どもの食事について気持ちがラクになった工夫や考え方では、「毎食完璧を目指さない」（37.7%）「手作りにこだわりすぎない」（35.0%）「市販品を上手に取り入れる」（30.7%）が上位となりました。なかでも、子育ての先輩ママ・パパにあたる 4～6 歳の子どもを持つ親では、「手作りにこだわりすぎない」（36.0%）が最も多い結果となり、無理をしすぎない工夫が、日々の食事づくりにおける気持ちをラクにしていることがうかがえました。

子どもの食事について
気持ちがラクになった工夫や考え方 TOP5



N=300

先輩ママ・パパからの一言アドバイス

「栄養補助食品を利用する」	「市販品は悪じゃない」	「鉄等の粉。作ったものにふりかけるだけで栄養素が取れているから気持ちも楽。」
「全て自分で作ろうと考えない」	「完璧にしない。市販品に頼ってもオッケー精神で。」	「SNS上の完璧を求めない。」
「自分を大切に。食事づくりをしたくない時は外食、お惣菜、冷凍やレトルトに頼る。」	「楽しく食べるのが一番の栄養」	「今は食べなくても、大きくなって食べれるものが増えたのであまり焦らなくてもいい」
「完食を絶対としない」	「周りと比べない」	「たまに手抜きの日があってもいい」
「食べても食べなくても、今日はそういう日、と思う。」	「全部手作りで、全部1人でやろうと思わない事」	「とにかく息抜きする」

※自由回答より一部抜粋

＜調査概要＞

・調査名称：「子どもの食事に関する意識調査」

・調査方法：インターネット調査

・調査期間：2026 年 10 月 16 日～10 月 20 日

・調査対象：生後 6 か月～6 歳のお子さまを持つ全国 20～49 歳の男女

・調査人数：300 名

＜プチダノンについて＞

「プチダノン」は、ダノンジャパンが日本で事業を開始した 1982 年の発売以来、40 年以上にわたり幼児の成長を支えてきたロングセラーヨーグルトブランドです。1 歳ごろからの幼児向けに特別設計され、生乳をベースにカルシウム、鉄分、たんぱく質、ビタミン D など、成長期に重要な栄養素をバランスよく配合しています。カルシウムは牛乳や一般的なヨーグルトの約 2 倍含まれ、1 カップで 1 日に必要なカルシウムの 25%を補えるよう設計されています。さらに、幼児のお腹にやさしい乳酸菌を厳選して使用することで、酸味を抑えたなめらかでクリーミーな食感を実現し、離乳食を卒業し始めるお子さまでも食べやすい味わいに仕上げています。フルーツ果汁をやさしく混ぜ込んだ、「りんご」「もも」「みかん＆緑黄色野菜」の 3 種類をラインナップし、日々の食事やおやつの一品として支持されています。

https://www.danone.co.jp/petit/

＜ベビーダノンについて＞

「ベビーダノン」は、1993 年の発売以来、生後 6 か月頃からの赤ちゃんの栄養と“はじめての食体験”に寄り添ってきたヨーグルトブランドです。離乳期に不足しがちなカルシウム、鉄分、たんぱく質、ビタミン D をしっかり補えるように設計されており、離乳初期からスプーン食に慣れる段階まで、赤ちゃんの成長ステップを支える食品として長く選ばれています。また、赤ちゃんのお腹にやさしい乳酸菌を使用し、消化性や食べやすさにも配慮しています。ミルク本来の甘みを活かした「プレーン（乳糖の甘みだけ）」は、“最初のヨーグルト”として人気が高く、酸味を抑えたやさしい味わいが特長です。「いちご」「もも＆緑黄色野菜」「ぶどう＆緑黄色野菜」などのフレーバーでは、果汁や野菜をピューレにした 2 層仕立ての食感が楽しめ、味覚の広がりを自然に体験できます。毎日の食事の一品としてはもちろん、食後のデザートや補助食としても取り入れやすく、育児シーンの最初の食体験に寄り添う存在です。

https://www.danone.co.jp/baby/

＜ダノンジャパンについて＞

1919 年に世界初のヨーグルト工業化に成功し、現在フランス・パリに本拠を置くダノンは、「世界中のより多くの人々に、食を通じて健康をお届けする」ことをミッションに、健康を重視した製品群を通して世界中でシェアを拡げている、食品・飲料業界のリーディングカンパニーです。ダノンは「チルド乳製品と植物由来の製品」「ウォーター」「専門栄養食品」の 3 つのカテゴリーでグローバルに事業を展開しており、世界 120 以上の地域で製品を販売しています。日本市場には 1980 年に参入し、現在はダノンジャパン株式会社として、乳製品の「ダノン ビオ」「ダノン オイコス」「ダノン ヨーグルト」「ベビーダノン」「プチダノン」、また植物性食品（オーツミルク）の「アルプロ」を展開しています。またダノンジャパンは 2020 年、日本の大手消費財メーカーおよび食品業界で初めて、社会や環境に配慮した事業活動において一定の基準を満たした企業のみに与えられる国際認証「B Corp」を取得しており、「One Planet. One Health」というビジョンのもと、より健康的で持続可能な事業展開・経営に尽力しています。

https://www.danone.co.jp

【報道関係者からのお問い合わせ先】

ダノンジャパン PR 事務局（株式会社マテリアル内）

TEL：070-4540-7712（野中）070-4575-3202（滝浪）/ E-Mail：danone_japan@materialpr.jp