

2016年8月22日

2016年グルメトレンドレポート

～朝食ブームに新たな波～

NY 発の新トレンド『朝ベジ』に注目！

ブッダボウル、朝タコス、ヴィーガンスープ…

キーワードは「ヘルスコンシャス」、「野菜メイン」の朝食が人気に

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研（東京都渋谷区）は、このたび、野菜をメインとした朝食メニュー『朝ベジ』についてレポートします。



1：『朝ベジ』とは？

パンケーキからはじまり、エッグベネディクト、アサイーボウルなど、ここ数年、さまざまな海外発の朝食メニューが話題になっています。

こうした中、**2016年の新たな傾向**として注目したいのが、食トレンドの発信地・NYをはじめとした海外で、「**野菜メインの朝食メニューが増えている**」という点です。画像共有サービス・Instagramでも、海外ユーザーが発信した「#morningveggies」「#vegetablebreakfast」などのハッシュタグが人気を集めており、**野菜を主役にしたメニューが数多く投稿**されています。

そこで今回、トレンド総研では、このような「**野菜**」中心の朝食を『朝ベジ』と総称し、レポートをおこないます。

2：『朝ベジ』トレンドの背景

はじめに、『朝ベジ』に注目が集まりつつある背景について、海外の食トレンドにくわしい、トレンドウォッチャーのくどうみやこさんにお話を伺いました。

くどうみやこ / トrendウォッチャー

「トレンドウォッチャー」として、トレンドや時流をとらえた情報をさまざまなメディアを通じて発信。テレビ・ラジオ番組の出演から企画、商品のプランニングやキュレーション、講演、執筆など、活動の幅は多岐にわたる。近年は、大人世代のライフスタイルの提案からマーケティングまで、新しい大人ライフを提唱する「大人ライフプロデューサー」としても活動している。



◆NYを中心とした、海外での『朝ベジ』トレンド

近年、NYやLAなど、アメリカ発の朝食トレンドが日本にも波及する流れができています。

そして、いま**現地で特に人気を集めているのが「野菜を中心とした朝食メニュー」**。中でも、世界の食トレンドを牽引するNYでは、その傾向がより顕著です。

野菜をたっぷり使った**「パワーサラダ」**（野菜・フルーツ・たんぱく質などが一皿でとれるサラダ）や**「ブッダボウル」**（野菜と雑穀を盛りつけたワンボウルメニュー）などは、早くも日本にブームが飛び火。今年の夏から、「サラベス」や「bills」といった日本の人気店でも展開されています。

最近では、**テキサス州発祥の朝ごはんである、「朝タコス（ブレイクファーストタコス）」**がNYでもブームの兆し。トマトや玉ねぎなどたっぷりの野菜と、煎り卵やベーコンなどブレイクファーストの定番を、トルティーヤでまろごと包んで楽しめます。

また、スーパーデトックス野菜といわれる「ウィートグラス」（小麦若葉）をジュースにして飲む**「ウィートグラスショウ」**や、たっぷりの野菜を煮出してつくる出汁をベースにした**「ヴィーガンスープ」**なども、海外セレブを中心に広がりを見せているようです。



◆『朝ベジ』人気の背景にある、「ヘルスコンシャス」なマインドの浸透

近年はアメリカでも、健康や美容にいい食事を意識的に取り入れる**「ヘルスコンシャス」なマインドが浸透**しており、朝食にも「ヘルシーさ」を求めるニーズが高まっています。

なかでも、野菜をはじめに食べる**「ベジタブルファースト」という考えは、アメリカでも広まっており、朝一番で「ベジタブルファースト」を実践することで、急激な血糖値の上昇や食べ過ぎ防止にも繋がる**と言われてしています。そのため、美容やダイエットに関心が高く、ヘルシー志向の女性たちを中心に実践する人が増えつつあるようです。

さらに、近年はInstagramの人気などを背景に、**食における「フォトジェニックさ」を重視する傾向も高まっています**。カラフルな野菜はSNS映えしやすいため、**『朝ベジ』はSNSとも相性抜群**。美食家でもあるフーディーなミレニアル世代を中心に、朝食にもこだわりをもつライフスタイルはSNSを通じて日々発信されています。

◆『朝ベジ』スタイルは日本でもブームの予感

そして、こうした『朝ベジ』を楽しむ流れは、日本にも浸透しつつあります。

手軽なところでいけば、すっかり定着した**スムージーなども『朝ベジ』の1つ**。最近ではコンビニなどでもさまざまなスムージーが販売されており、日本においても、**朝に野菜を楽しむという土壌ができつつある**と言えるでしょう。

また、「朝から重たいものを食べるのは苦手」「朝食は抜きがち」という現代人でも、**炭水化物やタンパク質中心の朝食と比べて食べやすい『朝ベジ』であれば実践しやすい**のもポイント。今後は日本でも『朝ベジ』習慣がさらに広がっていくのではないのでしょうか。

3：『朝ベジ』に関する興味・関心

さらに今回は、20～40代女性628名に対して、『朝ベジ』に対する興味・関心を聞くアンケート調査も実施しました。

【調査概要】

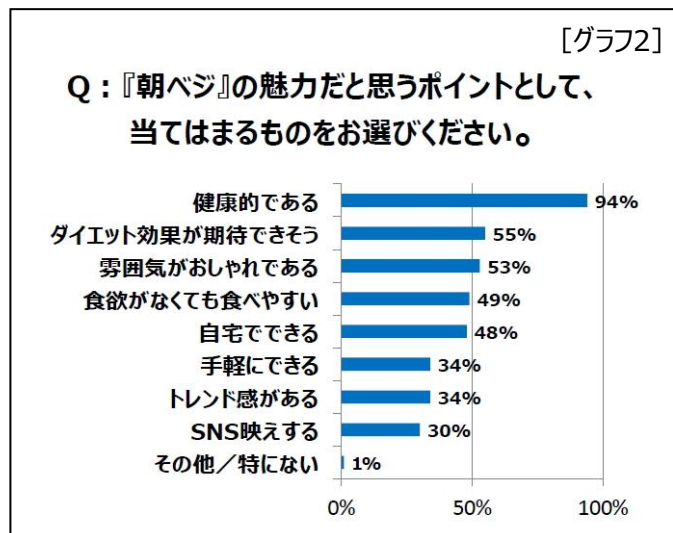
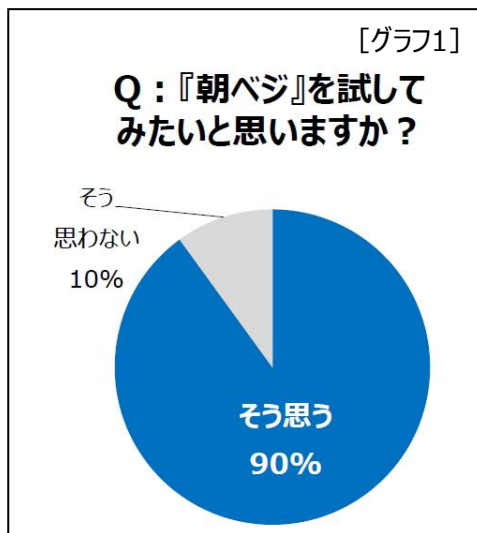
・調査対象：20～40代女性628名 ・調査期間：2016年8月4日～8月7日 ・調査方法：インターネット調査

◆20～40代女性の9割が『朝ベジ』を試してみたいと回答

まず、「あなたは、『朝ベジ』に興味がありますか？」と聞いたところ、89%と約9割が「興味がある」と回答。また、『朝ベジ』を「試してみたい」と答えた人も90%にのぼりました。[グラフ1]

そこで、『朝ベジ』の魅力だと思うポイント聞いたところ、「健康的である」(94%)が最も多い結果に。そのほかにも、「ダイエット効果が期待できそう」(55%)、「雰囲気がおしゃれである」(53%)、「食欲がなくても食べやすい」(49%)、「自宅ができる」(48%)などの回答が上位となりました。[グラフ2]

具体的な声としても、「ヘルシーでダイエットや美肌効果が期待できそう」(34歳)、「見た目が楽しくおしゃれなので、積極的に野菜を摂るきっかけになりそう」(26歳)、「朝はあまり食欲がないが、『朝ベジ』のような華やかな見た目のものであれば、食欲もわきそう」(31歳)などが挙がっています。



◆『朝ベジ』は日本でもトレンドの予感！

さらに、「今後、『朝ベジ』は日本でもトレンドになりそうだと思いますか？」という質問にも、86%が「そう思う」と回答。8割を超える女性が、『朝ベジ』は今後さらに広がりを見せそうと感じているようです。

ちなみに、試してみたい『朝ベジ』としては、「SNSで見たベジタブルトーストを試してみたい」(45歳)、「サラダなどを食べるだけでなく、飲み物もコーヒーではなく、カラフルな野菜ジュースに変えたい」(33歳)、「時間のない時でも試しやすいスムージーから始めてみたい」(42歳)などの声が挙がりました。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当：山口 真侑 (やまぐち まゆ)
TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com