

# 塾に通う中学生の約5割が、塾の日は+1食で集中力UPを実感！

## 中学生の学習をサポートする“塾前食”のキーワードは、 「タイパ」と「栄養バランス」

### 「ハウス食品 × 明光義塾 受験生応援“塾前食プロジェクト” (第一弾)中学生・保護者を対象にした「塾前食に関するアンケート調査」を実施

ハウス食品株式会社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：川崎 浩太郎）と株式会社明光ネットワークジャパン（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：山下一仁）は、学習に取り組む子どもと、サポートする保護者の応援を目的に、「ハウス食品 × 明光義塾 受験生応援“塾前食プロジェクト”」を開始しました。プロジェクト第一弾として、中学生・保護者を対象に、「塾前食に関するアンケート調査」を実施しました。

今や多くの中学生が“塾”を選択する時代。塾通いはお腹が空く。“塾前食”を徹底調査。

公立中学生のうち、学習塾費を支払った割合は今や7割を超える日本。受験を目前に控えた中学3年生ではなんと8割を超えています。（※1）育ち盛りの中学生ですから、放課後には空腹が気になることも。通塾前の塾前食は欠かせません。「栄養バランスは？」「学習効果はあるの？」等、課題もたくさん。そこで、ハウス食品と明光義塾では、塾の前に食べる食事を「塾前食」と定義して、理想の塾前食を見つけるため、受験生応援プロジェクトを開始。第一弾として、「塾前食に関するアンケート調査結果」と「ハウス食品おすすめの前食レシピ」を発表します。

※1「令和3年度 子供の学習費調査」（文部科学省）

[https://www.mext.go.jp/b\\_menu/toukei/chousa03/gakushuuhi/1268091.htm](https://www.mext.go.jp/b_menu/toukei/chousa03/gakushuuhi/1268091.htm)

#### 結果概要 01

- ・ **8割以上**の中学生が塾前食を食べている
- ・ 塾前食はタイパ重視、最多回答は「**早く食べられる（48.1%）**」
- ・ 塾前食を食べない理由、最多回答は「**食事をする時間がないから（43.0%）**」

#### 結果概要 02

- ・ **5割以上**の保護者が、塾前食の用意を子どもに任せると栄養バランスが悪くならないか心配
- ・ 塾がある日は、子どもの軽食、夕食に対する保護者の**満足度が低い**

#### 結果概要 03

- ・ 中学生が塾前食を食べることで実感すること第1位は、「**集中力の向上（52.2%）**」
- ・ **8割以上**の保護者が食の面で子どもがしっかり学習にのぞめるように力になりたいと回答

##### <調査概要①> 保護者へのアンケート

有効回答数 30代～50代の中学生のお子様をもつ女性（435名）  
調査期間 2023年8月7日～2023年8月20日  
調査方法 インターネットリサーチ

##### <調査概要②> 中学生へのアンケート

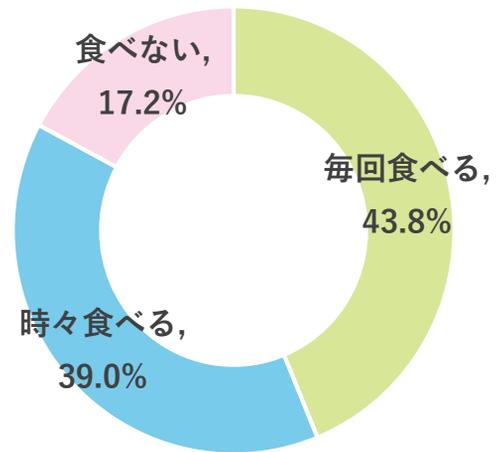
有効回答数 現在塾に通っている中学1年生～中学3年生、男女（500名）  
調査期間 2023年11月3日～2023年11月7日  
調査方法 インターネットリサーチ

本リリースの調査結果をご利用いただく際、「保護者へのアンケート」は「ハウス食品(株)調べ」、「中学生へのアンケート」は「明光義塾調べ」と付記のうえご使用くださいますようお願い申し上げます。

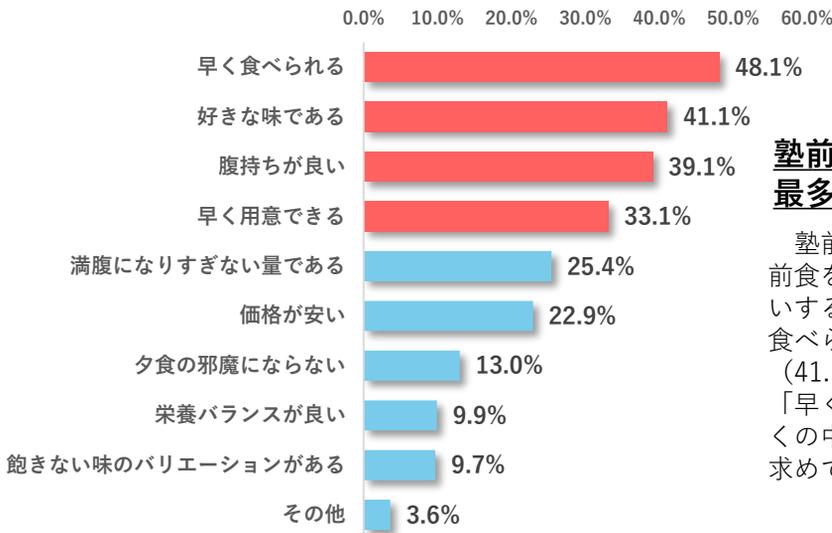
■あなたは、塾前食（塾の前に食べる食事）をとりますか？（中学生）（n=500、単一回答方式）

## 8割以上の中学生が塾前食を食べている

全国の中学生男女500名を対象に、「塾前食」（塾の前に食べる軽食）をとるか質問したところ、82.8%が「食べる」（毎回食べる：43.8%、時々食べる：39.0%）と回答しました。8割以上の中学生が何かしらの塾前食を食べてから、通塾していることがわかりました。



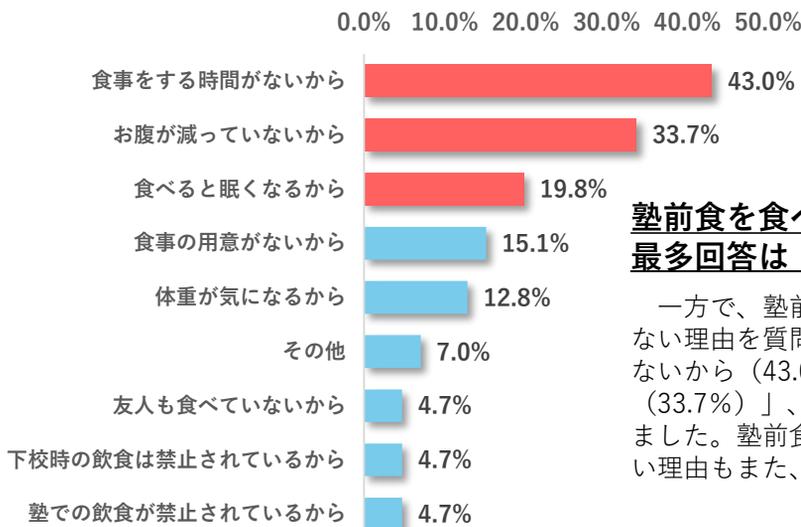
■あなたが塾前食を選ぶ際に重要視すること、親にお願いすることは何ですか。（中学生）（n=414、複数回答方式）



### 塾前食はタイプ重視、 最多回答は「早く食べられる（48.1%）」

塾前食を食べると回答した414名を対象に、塾前食を選ぶ際に重要視すること、また、親にお願いすることを質問したところ、最多回答は「早く食べられる（48.1%）」、次に「好きな味である（41.1%）」、「腹持ちが良い（39.1%）」、「早く用意できる（33.1%）」と続きました。多くの中学生が塾前食にはタイムパフォーマンスを求めていることがわかりました。

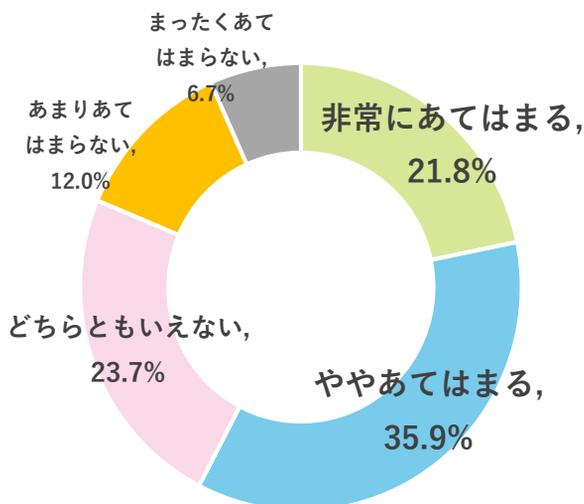
■あなたが塾前食をとらない理由を教えてください。（中学生）（n=86、複数回答方式）



### 塾前食を食べない理由、 最多回答は「食事をする時間がないから（43.0%）」

一方で、塾前食を食べないと回答した86名を対象に、食べない理由を質問したところ、最多回答は「食事をする時間がないから（43.0%）」、続いて「お腹が減っていないから（33.7%）」、「食べると眠くなるから（19.8%）」と続きました。塾前食を選ぶ際に重要視することと同様に、食べない理由もまた、時間が限られていることが原因のようです。

■塾前食の用意を子どもに任せると、栄養バランスが悪くならないか心配ですか？（保護者）  
（n=435、単一回答方式）

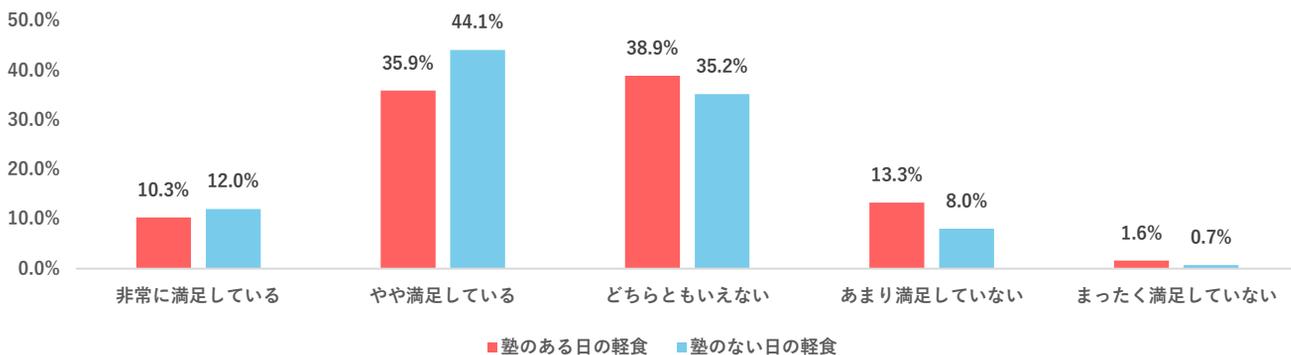


**5割以上の保護者が、塾前食の用意を子どもに任せると栄養バランスが悪くならないか心配**

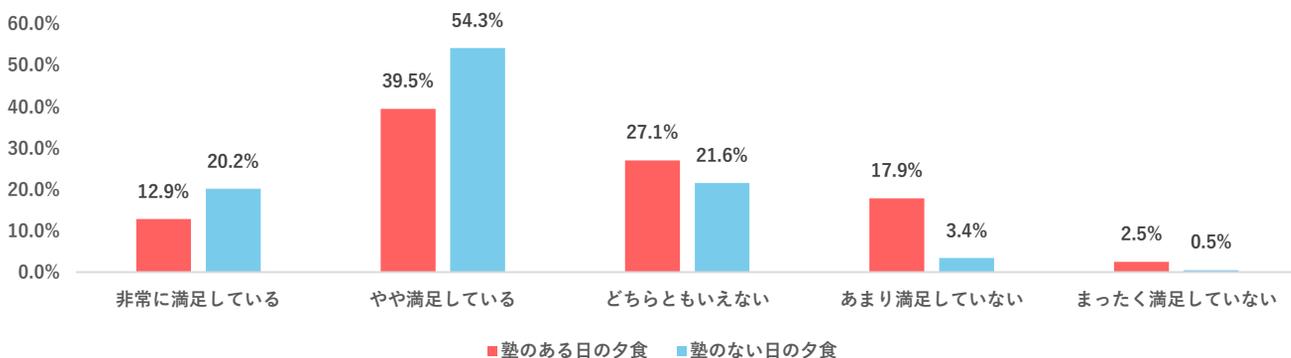
続いて、中学生の子どもを持つ全国の保護者（女性）435名を対象に、塾前食の用意を子どもに任せると、栄養バランスが悪くならないか心配か質問したところ、57.7%が「心配」（非常にあてはまる：21.8%、ややあてはまる：35.9%）と回答しました。

■お子さまの軽食や夕食に対して、あなたはどの程度満足されていますか？（保護者）  
（n=435、単一回答方式）

<軽食の満足度>



<夕食の満足度>

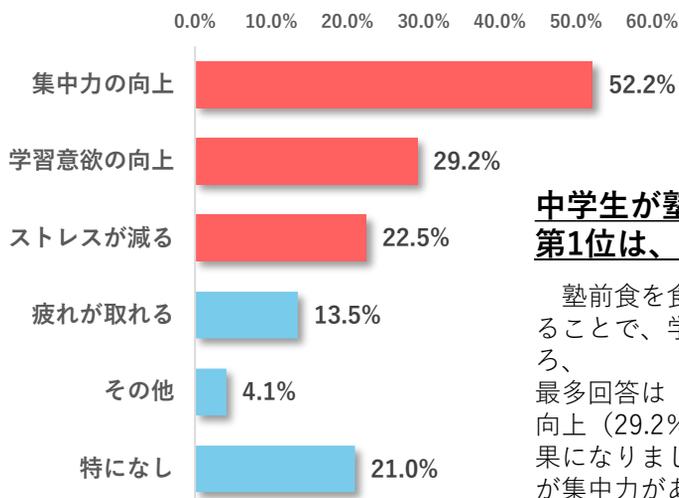


**塾がある日は、子どもの軽食、夕食に対する満足度が低い**

子どもの軽食や夕食に対して、塾がある日とない日でのどの程度満足しているか質問したところ、上図の通り、塾がある日は、軽食、夕食ともに比較的保護者の満足度が低いことがわかりました。

## ■あなたは塾前食をとることで、学習にどんな影響や効果がありますか？（中学生）

（n=414、複数回答方式）



### 中学生が塾前食を食べることで実感すること 第1位は、「集中力の向上（52.2%）」

塾前食を食べると回答した414名を対象に、塾前食を食べることで、学習にどんな影響や効果があるか質問したところ、最多回答は「集中力の向上（52.2%）」、次に「学習意欲の向上（29.2%）」、「ストレスが減る（22.5%）」という結果になりました。塾前食を食べることで、半数以上の中学生が集中力があがっていることを実感しているようです。

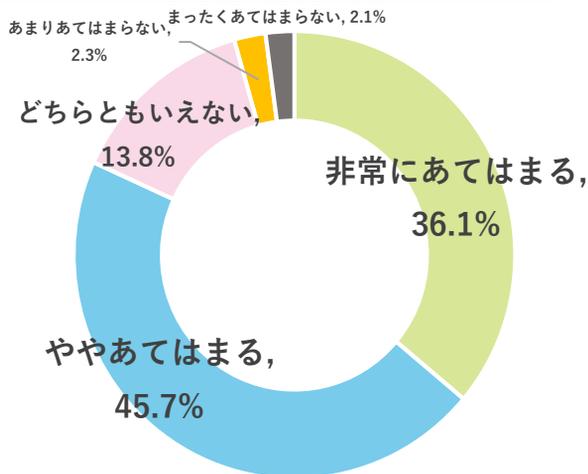
## ■食の面で、塾で子どもがしっかり学習にのぞめるように力になりたいですか？（保護者）

（n=435、単一回答方式）

### 8割以上の保護者が食の面で子どもが しっかり学習にのぞめるように力になりたいと回答

保護者を対象に、食の面で、塾で子どもがしっかり学習にのぞめるように力になりたいか質問したところ、81.8%が「力になりたい」（非常にあてはまる：36.1%、ややあてはまる：45.7%）と回答しました。

保護者からは、塾前食の栄養バランスや、塾がある日とない日での軽食や夕食に対する満足度の差などの悩みも見受けられましたが、学習塾での子どもの頑張りに対して、多くの保護者が食でサポートしたいと考えているようです。



### 明光義塾 教室長によるコメント （平和台駅前教室 松本 純哉教室長）



受験直前期で、1日塾にいるなど勉強に費やす時間が長くなり、季節的にも体調をくずしやすいため、食事の栄養バランスはとても重要です。

たとえ長時間勉強をしても、集中力が低下すると学習効率も落ちてしまいます。調査結果からもわかる通り、十分な食事をとることで集中力や学習意欲により影響があります。受験直前でも無理に食事を抜いたりせず、適度に休憩を取って学習パフォーマンスのよい状態を保ちましょう。教室の生徒さんを見ていても、しっかり食事や休憩を取っている生徒さんのほうが集中して学習に取り組んでいます。

### 受験フードマイスター※によるコメント （ハウス食品 樋爪 彩子）



塾に行く前は、学校や部活でお疲れのお子さんも多いと思います。塾前食を食べた方が、エネルギーがチャージされ、勉強の効率も上がるでしょう。

塾前食には、エネルギーになりやすい炭水化物を中心に取ることをおすすめします。すぐに脳の栄養になるブドウ糖などの単糖類だけでなく、腹持ちが良く、緩やかに吸収されるでんぷんなどの多糖類の食品も取り入れた方が、勉強の途中でエネルギー切れを起さず、最後まで集中して臨めるでしょう。但し、食べ過ぎると眠くなってしまいますので小腹が満たされる程度の量にしましょう。また、スパイスを取り入れて、気分をリフレッシュさせることもおすすめです。

※受験フードマイスターとは、受験生を食でサポートすることを目的とした、一般社団法人受験フードマイスター推進協議会が認定する民間資格です。

# ハウス食品の“塾前食”おすすめレシピ

エネルギーをチャージでき、手早く食べられるレシピをご用意しました。  
味付カレーパウダーを使うことで、簡単・時短で作ることができるので忙しい方にもおすすめです！



## 元気を応援！ バーモントカレー味おにぎり

一口サイズのカレーおにぎりで元気をチャージ！  
栄養強化米を用いることで、エネルギーだけでなく不足しがちなビタミン<sup>(※)</sup>や鉄分も同時に補えます。

レシピURL

[https://housefoods.jp/recipe/rcp\\_00026123.html](https://housefoods.jp/recipe/rcp_00026123.html)

※ビタミン...ビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンB<sub>2</sub>、ビタミンB<sub>6</sub>、葉酸、パントテン酸の5種類



## 豆乳入りカレーミルクスープ

寒い季節に、身体を温め、ほっと一息できるスープをご用意しました。レンジで簡単に作れるのもおすすめです。  
パンやおにぎり等の主食と合わせてお召し上がりください。

レシピURL

[https://housefoods.jp/recipe/rcp\\_00008522.html](https://housefoods.jp/recipe/rcp_00008522.html)



ハウス食品では、塾前食に着目し、塾で頑張る子どもたちを食の力でサポートできるような提案を検討してまいります。

また、明光義塾が展開する教育情報サイト「明光プラス」では、調査結果から読み取れる内容について、より詳しく紹介しています。

「塾の日の食事について調査！塾前食や塾弁に必要なのはタイプ？おすすめ簡単レシピを紹介」

<https://www.meikogijuku.jp/meiko-plus/junior-high-school/20231215.html>

共同リリースのため、重複して配信される場合がございますが、あらかじめご了承ください。