



8月31日は「野菜の日」 野菜摂取実態に関する意識調査

【調査概要】

*調査期間: 2016年7月20日～7月22日

*対象: 全国の男女 1,086人(20歳～69歳)

*割り付け: エリア(北海道、東北、関東、中部、近畿、中国、四国、九州/沖縄)

年代(20代、30代、40代、50代、60代) 男女各 543名ずつ

※エリア及び年代は人口構成比に合わせて回収

*方法: インターネットによるアンケート回答方式

2016年8月1日

カゴメ株式会社

<調査に関するお問い合わせ>

PR事務局(株式会社プラチナム内) 担当:後藤、大庭、浜木

TEL:03-5572-7351 FAX:03-3584-0727

本資料を転載、引用される際は上記までご連絡の上、クレジット表記をお願いいたします。

<全国 1,086 名に調査>

8 月 31 日は「野菜の日」 野菜摂取実態に関する意識調査

日本人の野菜不足の原因は「朝野菜不足」

「朝食」に野菜を摂っていない人は、1 日の野菜全体の摂取量が少ないことが判明！

.....

厚生労働省が平成 26 年度国民健康・栄養調査にて発表した成人 1 日の野菜摂取量の平均は 292.3g で、目標の 350g を下回っており、過去 10 年間で一度も目標に達していません。また、平成 25 年の同調査によると、食事シーン別の平均摂取量は朝食 52.9g、昼食 70.0g、夕食 157.2g と、摂取量に偏りがあり朝食の摂取量が最も少ないという事が分かっています。

この度、8 月 31 日が「野菜の日」であることをうけて、この「野菜不足」が現代人の大きな課題であると考え、野菜摂取の実態を探るべく、全国の男女 1,086 名に対して「野菜の摂取方法」に関する意識調査を行いました。

<主な調査結果>

■野菜の摂取量に関して大きな誤解が生じていることが判明

・32.6%の人が普段の食生活で野菜は「足りていると思う」と回答したにも関わらず、成人 1 日の野菜摂取量の目標となる 350g を摂取できていたのはわずか 4.2%。

■朝食に野菜を摂っていない人は、1 日の野菜全体の摂取量が少ないことが判明

・食事シーン別の野菜の平均摂取量で最も少なかったのは「朝食」。0 皿～1 皿未満が 78.8%という結果に。
・野菜摂取量目標である 350g に達していない人の 82%の人が「朝食は 1 皿(70g)未満」と回答。
朝食が摂れていない人は、1 日の野菜全体の摂取量が少ない傾向があるということが明らかに。

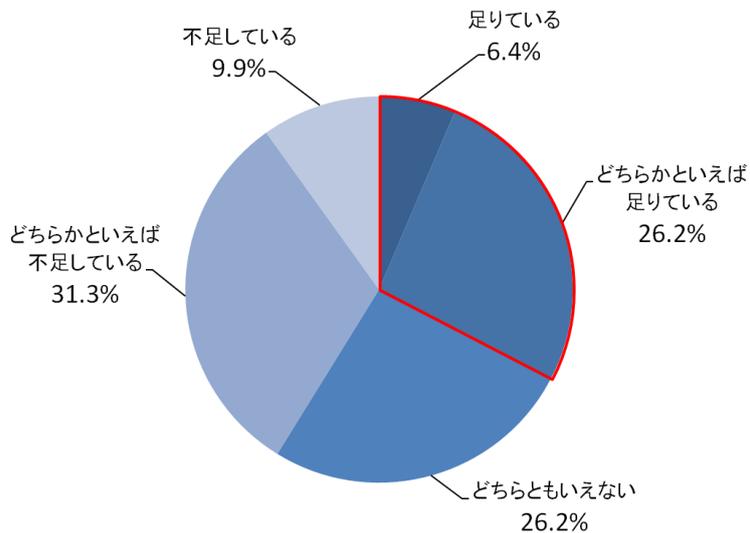
■朝食に野菜を食べない理由は“時間”と“手間”

・朝食に野菜を食べない理由 1 位は「手間がかかるから」38.6%、2 位「調理の時間がないから」29.2%。
・朝、昼、夕食にかけることの出来る時間は 30.9%の人が朝食は 5 分未満と回答。
・野菜料理を食卓に出すタイミングは 92.5%の方が夕食と回答。一方、朝食に野菜料理を出すのは 30.4%と半数以下が朝食に野菜料理を出していないことが判明。

野菜不足の人も「足りている」という誤解が生じていることが判明。

【Q1】あなたは普段の食生活において、野菜が足りていると思いますか？(SA)

普段の野菜の摂取状況をお聞きしたところ、32.6%の人が「足りていると思う」と回答しました。



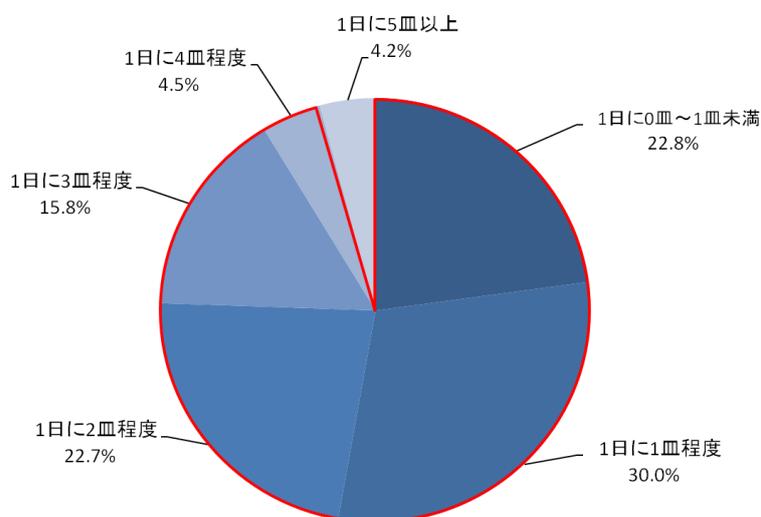
(n=1086)

【Q2】あなたの普段の食生活において、野菜を1日平均どれぐらい食べていますか。(SA)

※下記説明文を見て回答

「ほうれん草のおひたし」や「野菜サラダ」のような小皿や小鉢に盛られたものを「1皿(野菜70g分の目安)」と数えます。
「野菜炒め」のように大きめの皿に盛られた野菜料理は1皿分で「2皿」と数えます。「野菜炒め(2皿)」+「ほうれん草のおひたし(1皿)」+「野菜サラダ(1皿)」+「きんぴらごぼう(1皿)」=合計5皿と考えます。おおまかに食べる量をお答えください。

野菜が足りているという人が32.6%もいる中、95.8%の人が成人1日の野菜摂取量の目標の350gを摂取できていないことが分かりました。また、目標の350gを摂取できているのはわずか4.2%でした。



(n=1086)

朝食に野菜を摂っていない人は、1日の野菜全体の摂取量が少ないことが判明。

【Q3】あなたは朝食/昼食/夕食ごとに、野菜を平均どれくらい食べていますか？(SA)

朝食、昼食、夕食ごとの野菜の平均摂取量を聞いたところ、0皿～1皿未満は朝食 78.8%、昼食 58.7%、夕食 24.2%で朝食時が最も野菜が摂取出来ていないことが分かりました(朝食で「野菜が1皿未満」には朝食欠食者 14.6%を含む)。

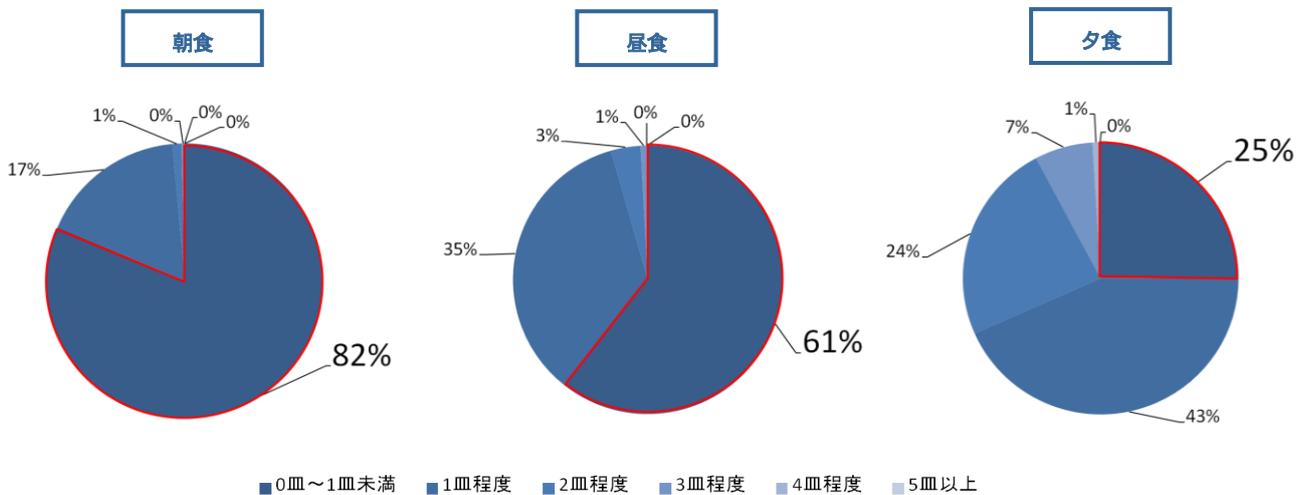


(n=1086)

また、成人1日の野菜摂取量の目標となる350gに達してない人(1日の摂取量が4皿以下の人)の時間別の摂取量を見てみると、82%の人が朝食は1皿未満ということが分かりました。朝食が摂れていない人程、1日の野菜全体の摂取量が少ないという因果関係が明らかになりました。

【成人1日の野菜摂取量の目標となる350gに達してない人】

※1皿 野菜 70g分

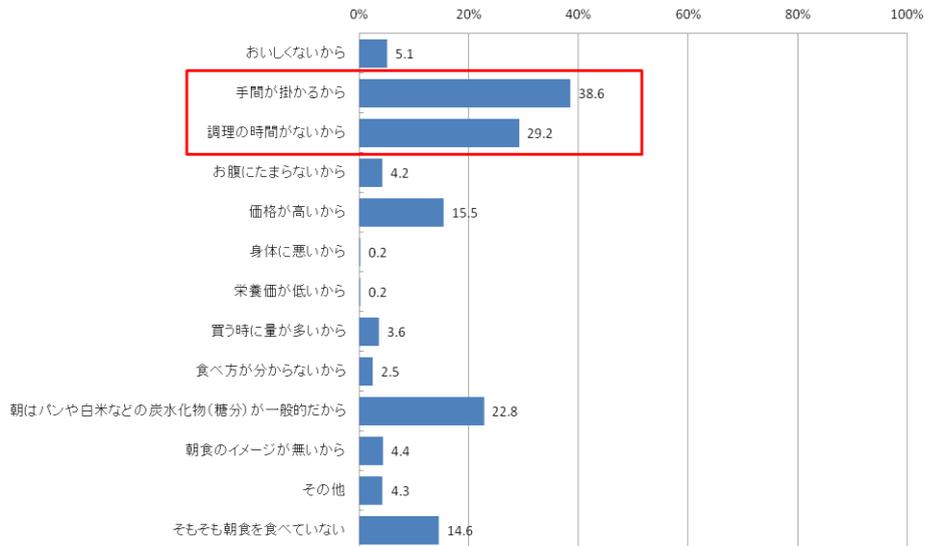


(n=1040)

朝に野菜を食べない理由は“時間”と“手間”

【Q4】あなたが朝食に野菜を食べない理由をお答えください。(MA)

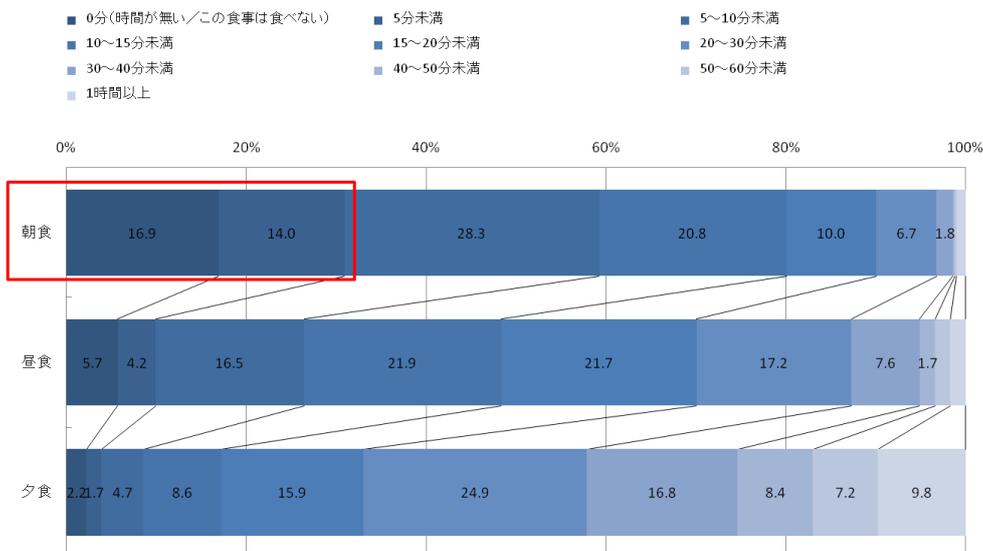
朝食に野菜を食べない人に食べない理由を聞いたところ、「手間がかかるから」が 38.6%、「調理の時間がないから」29.2%と朝に時間が無く、野菜を食べることが出来ていないことが分かりました。また、「朝はパンや白米などの炭水化物が一般的だから」という人も 22.8%おり、朝食に野菜が必要だという認識が無い人も多くいました。



(n=856)

【Q5】あなたが平日の食事にかかることの出来る時間をお答えください。(SA)

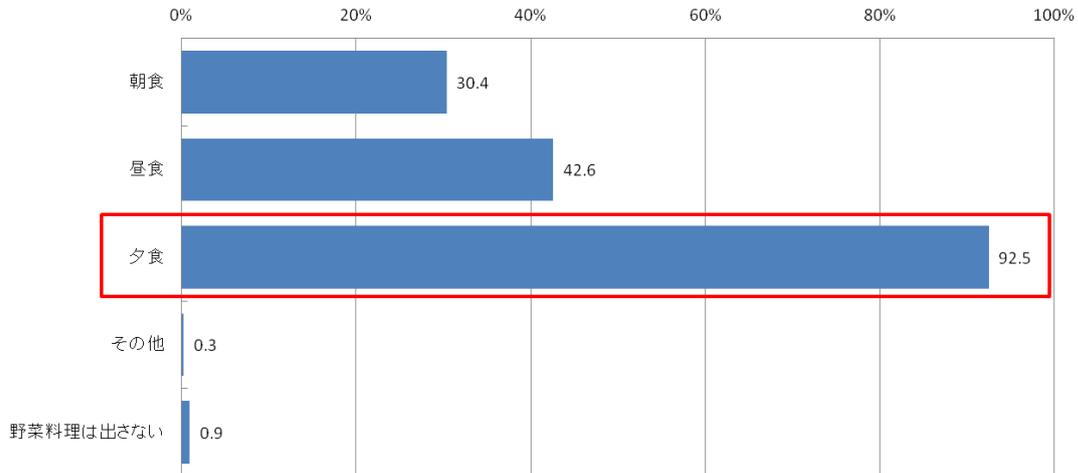
朝食、昼食、夕食にかかることの出来る時間をそれぞれ聞いたところ、朝食が一番短く、30.9%の人が朝食は 5 分未満と回答。また、夕食は約半数の 42.2%の人が 30 分以上と回答。朝食と夕食では大きく時間に差がありました。



(n=1086)

【Q6】あなたが作る野菜料理を食卓に出すのはどのタイミングですか。(MA)

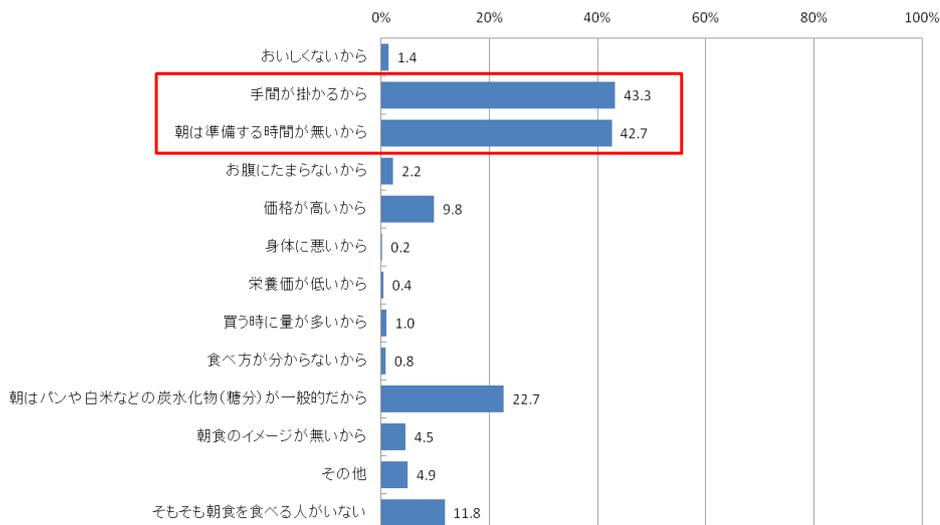
普段食事をつくる方に野菜料理を食卓に出すタイミングを聞いたところ、92.5%の方が夕食の野菜料理を出すと回答しました。一方、朝食に野菜料理を出すのは30.4%と半数以下の方が朝食に野菜料理を出していないことが分かりました。



(n=704)

【Q7】あなたが朝食として、食卓に野菜を出さない理由をお答えください。(MA)

普段食ことをつくる方で、朝食を食べる方に、朝食に野菜を出さない理由を聞いたところ、「手間がかかるから」が43.3%、「調理の時間がないから」42.7%と手間と時間を理由に野菜料理を出していないことが分かりました。



(n=490)

<参考>

今回の調査で、“時間”と“手間”が理由で朝に野菜を食べていないという事が明らかになりましたが、野菜スープなど前日に作り置きしたものを冷蔵庫で保存しておき、朝はレンジなどで温め直すだけにする事で、忙しい朝でもしっかり野菜を摂ることが出来ます。また、野菜を使用した加工食品を上手に使うことで、調理の時間を短縮することが出来ます。

「カゴメ」オススメ！ 手軽で簡単、野菜しっかり 朝食レシピ

朝の野菜不足には「野菜加工食品」がオススメです。

野菜加工食品を活用することで、調理の手間も軽減。忙しい朝も効率的に野菜を摂ることができます。おうちでおいしく、カンタンに調理できるカゴメ特製のレシピをご紹介します。

ミネストローネ



<作り方>

- ①玉ねぎ、じゃがいも、にんじん、セロリ、キャベツは1cm角に切る。
ベーコンは1cm幅に切る。
- ②オリーブ油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、キャベツ、セロリの順に炒め、水3カップと基本のトマトソース、固形スープの素を加える。
- ③沸騰したら弱火にし、アクをすくいながら、野菜が柔らかくなるまで15分ほど煮込み、塩・こしょうで味を調える。



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A00559.html>

リコピンスムージー



<作り方>

- ①トマトはヘタを取り、バナナの皮をむき、適当な大きさにカットする。
- ②野菜生活100と、材料全部をミキサーで滑らかになるまで回す。



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A01577.html>

お花のデコピザトースト



<作り方>

- ①きゅうりは葉と茎、蝶の形に切り、ウィンナーは輪切りにする。
- ②食パンに完熟トマトのピザソースを塗り、チーズ、①をのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A01540.html>

<調査に関するお問い合わせ>

カゴメPR 事務局(株式会社プラチナム内) 担当:後藤、大庭、浜木
TEL:03-5572-7351 FAX:03-3584-0727