



# 1月31日は「愛菜の日」 子どもの野菜に対する全国意識調査

## 【調査概要】

\*調査期間： 2019年1月11日～1月16日

\*調査対象： 3歳～12歳までの子どもを持つ全国の女性 4382名

\*属性 : ①3食何を食べているかは把握している  
②料理をすることがある

\*調査方法： インターネットによるアンケート回答方式

\*集計方法： 都道府県の人口構成比を国勢調査の人口構成比に合わせております。  
子どもの学齢は均等にしており、実際の世の中の構成比とは異なります。

2019年1月30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: 榎山、佐々木、大庭

TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-5572-6075

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。

<3歳～12歳までの子どもを持つ全国の女性 4382名に大調査>

1月31日は「愛菜の日」

子どもの野菜に対する全国意識調査

## 野菜嫌いの子どもが最も多い県は「神奈川県」 野菜好きの子どもが最も多い県は「山形県」と判明

厚生労働省が平成29年「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288.2gで、目標の350gを下回っており、野菜不足は深刻な問題となっております。

この度カゴメ株式会社(代表取締役社長 寺田直行 本社:愛知県名古屋市)では、野菜の摂取量が少なくなりがちな時期の1月から2月にもっと野菜を食べ、健康的な食生活を送ってもらいたいとの思いから制定した1月31日『愛菜(あいさい)の日』に合わせ、全国の3歳～12歳の子を持つお母さん4382名に対し子どもの野菜に対する意識調査を行いました。

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社に。」というビジョンを掲げ、野菜摂取の重要性について情報発信するとともに、野菜をより身近に、より手軽に摂取できるソリューションを提供することで、“ニッポンの野菜不足ゼロ”を目指し全力で取り組んでまいります。

### <主な調査結果>

#### ■母親が野菜嫌いの場合、子どもも野菜嫌いになる傾向

・野菜が好きかどうか、子ども本人と母親に調査したところ、「嫌い・やや嫌い」と回答した母親は、子どもも「嫌い・やや嫌い」と回答した人が多く、母親が野菜嫌いの場合、子どもも野菜嫌いになる傾向がある、ということがわかりました。

#### ■野菜嫌いの子どもが最も多い県は「神奈川県」野菜好きの子どもが最も多い県は「山形県」と判明

・子どもが野菜を好きかどうかの調査結果を都道府県別に見たところ、子ども本人が野菜を「嫌い」と回答した“野菜嫌い県”ランキング、1位は「神奈川県(37.4%)」、2位は「富山県(37.1%)」、3位は「鹿児島県(35.5%)」という結果になりました。また、子ども本人が野菜を「好き」と回答した人が多かった“野菜好き県”ランキング、1位は「山形県(67.2%)」、2位は「福島県(60.9%)」、3位は「山梨県(60.8%)」という結果になりました。

#### ■“野菜嫌い県”1位の神奈川県は、嫌いな野菜の数が最も多いことが判明

・嫌いな野菜の数について、都道府県別に見てみたところ、“野菜嫌い県”1位の神奈川県の嫌いな野菜の数は平均6.8個と全国で最も多いという結果になりました。

・一方、“野菜好き県”1位の山形県の嫌いな野菜の数は平均3.8個と神奈川県の半数ということがわかりました。

#### ■“野菜好き県”1位の山形県は、7割以上の子どもが朝食で野菜を食べていることが判明

・1日の野菜の摂取量について、朝食に野菜を摂取するかどうかをしてみると、“野菜好き県”1位の山形県は、「朝食で野菜を取らない」と回答した人が29.0%と全国で最も少なく、山形県では7割以上が朝食で野菜を摂取しているということがわかりました。

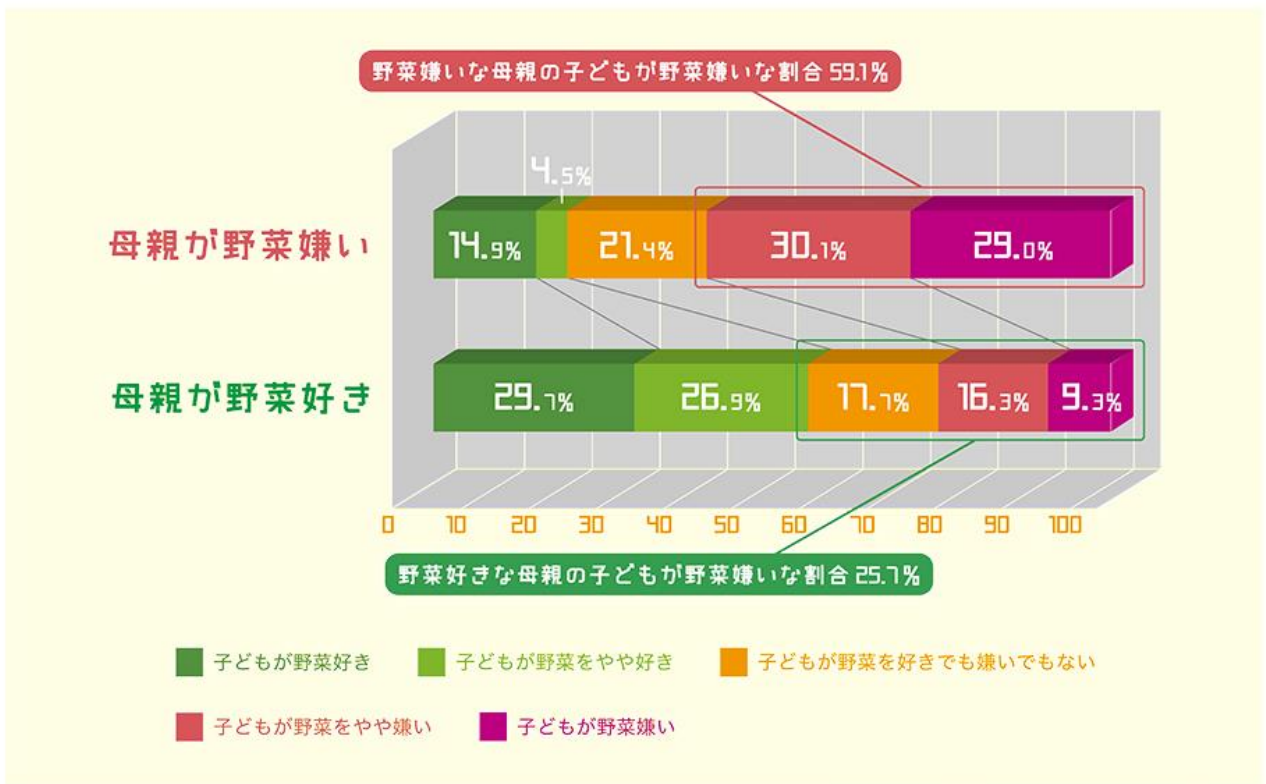
・朝食で「野菜を取らない」と回答した人が最も多かったのは1位「奈良県(68.2%)」、2位「大阪府(67.4%)」、3位「京都府(66.4%)」という結果となり、関西圏では朝の野菜の摂取量が少ない傾向にあることがわかりました。

## 母親が野菜嫌いの子どもは、子どもも野菜嫌いになる傾向

野菜の好き嫌いについて、子どもと母親に調査を行い、母親の野菜好き嫌いが子どもに影響するのを見たところ、野菜が嫌いな母親の子どもは 59.1%が野菜嫌いということが分かりました。また、野菜が好きな母親の子どもを見ると野菜が嫌いな母親の子どもより少なく野菜嫌いは 25.7%という結果になり、母親が野菜嫌いの子どもは、子どもも野菜嫌いになる傾向にあることがわかりました。

【Q1】あなたと、末のお子様は野菜が好きですか。(SA)

【末のお子様の回答】

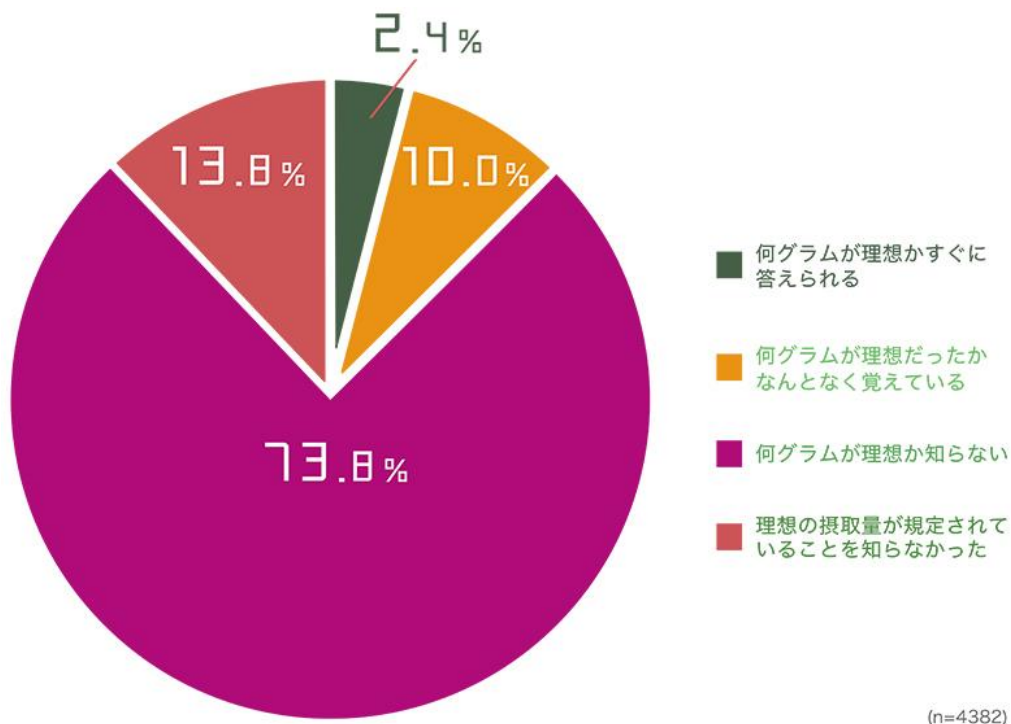


(母親が野菜嫌い n=137) (母親が野菜好き n=3868)

## 子どもの理想的な野菜摂取量を知らない母親が7割以上

子どもの1日の野菜の摂取量について、理想的な摂取量を知っているか、母親に対して調査したところ、73.8%の母親が「何グラムが理想か知らない」と回答し、「何グラムが理想かすぐに答えられる」と回答した人はわずか2.4%しかいませんでした。ほとんどの母親が、子どもがどれくらい野菜を摂取すればよいのかという理想的な野菜摂取量を知らないということがわかりました。

【Q2】末のお子様の理想的な野菜摂取量を知っていますか。



※本調査では、学齢別で厚労省が推奨する下記を子どもの理想的な野菜摂取量としております。

【子どもの理想的な野菜の摂取量】

3～5歳(幼稚園)240g、6～7歳(小学1年)270g、8～9歳(小学2・3年)300g、10歳以上(小学4年以上)350g

厚労省が推奨する「4つの食品群年齢別・性別・生活活動強度別食品構成」/身体活動レベルⅡ(ふつう)より

**野菜嫌いの子どもが最も多い県は「神奈川県」、野菜好きの子どもが最も多い県は「山形県」と判明**

子どもが野菜を好きかどうか、都道府県別に見たところ、子ども本人が野菜を「嫌い」と回答した“野菜嫌い県”ランキング、1位は「神奈川県(37.4%)」、2位は「富山県(37.1%)」、3位は「鹿児島県(35.5%)」という結果となりました。また、子ども本人が野菜を「好き」と回答した人が多かった“野菜好き県”ランキング、1位は「山形県(67.2%)」、2位は「福島県(60.9%)」、3位は「山梨県(60.8%)」となりました。

【Q3】末のお子様は野菜が好きですか。(SA)

**【野菜嫌いの子どもが多い県ランキング(嫌い・計)】**

**野菜嫌いの子どもが多い  
都道府県別ランキング(嫌い・計)**



4位 福岡県 35.3%	5位 千葉県 34.5%	6位 兵庫県 34.5%	7位 愛媛県 34.1%	8位 熊本県 33.6%
9位 埼玉県 33.5%	10位 三重県 32.8%	11位 茨城県 32.7%	12位 奈良県 32.5%	13位 大分県 31.6%
14位 鳥取県 30.1%	15位 青森県 29.9%	16位 滋賀県 29.8%	17位 宮城県 29.6%	18位 岡山県 29.5%
19位 宮崎県 28.8%	20位 秋田県 28.1%	21位 福井県 27.8%	22位 岐阜県 27.8%	23位 徳島県 27.8%
24位 北海道 27.7%	25位 佐賀県 27.7%	26位 大阪府 26.9%	27位 和歌山県 26.6%	28位 栃木県 26.6%
29位 高知県 25.9%	30位 愛知県 24.7%	31位 島根県 24.4%	32位 長野県 24.0%	33位 沖縄県 23.4%
34位 山口県 23.4%	35位 石川県 23.3%	36位 福島県 23.3%	37位 山梨県 23.2%	38位 群馬県 23.1%
39位 香川県 23.0%	40位 岩手県 22.8%	41位 東京都 22.1%	42位 新潟県 22.1%	43位 静岡県 21.9%
44位 広島県 21.8%				



(n=4,382)  
※各都道府県 49 サンプル以上に聴取

【野菜好きの子どもが多い県ランキング(好き・計)】

## 野菜好きの子どもが多い 都道府県別ランキング(好き・計)

1位 山形県

67.2%

2位 福島県

60.9%

3位 山梨県

60.8%

4位	広島県	60.6%	5位	静岡県	60.6%	6位	群馬県	60.5%	7位	東京都	59.7%	8位	島根県	59.4%
9位	佐賀県	59.1%	10位	長崎県	58.9%	11位	高知県	58.7%	12位	宮崎県	58.0%	13位	山口県	57.9%
14位	新潟県	57.9%	15位	熊本県	57.4%	16位	秋田県	57.1%	17位	石川県	57.1%	18位	青森県	56.3%
19位	沖縄県	56.0%	20位	和歌山県	55.8%	21位	京都府	55.8%	22位	岐阜県	55.8%	23位	北海道	55.0%
24位	鳥取県	54.9%	25位	栃木県	54.0%	26位	大分県	53.1%	27位	滋賀県	53.0%	28位	宮城県	53.0%
29位	徳島県	52.9%	30位	愛知県	52.2%	31位	長野県	51.9%	32位	香川県	51.5%	33位	岩手県	51.4%
34位	三重県	50.8%	35位	奈良県	49.2%	36位	福井県	49.1%	37位	千葉県	49.0%	38位	福岡県	48.3%
39位	鹿児島県	48.1%	40位	茨城県	48.1%	41位	大阪府	48.0%	42位	兵庫県	47.3%	43位	岡山県	45.5%
44位	愛媛県	43.8%												

45位 神奈川県

43.2%

46位 埼玉県

43.1%

47位 富山県

40.6%

(n=4,382)  
※各都道府県 49 サンプル以上に聴取

子どもの“野菜嫌い県”1位の神奈川県は、嫌いな野菜の数が最も多いことが判明

野菜 30 品のうち、嫌いな野菜がいくつあるか調べたところ、子どもの“野菜嫌い県”1位の神奈川県は他の県と比べて嫌いな野菜の数が多く、平均 6.8 個と最も嫌いな野菜が多いという結果となりました。一方、“野菜好き県”1位の山形県は、嫌いな野菜の数は平均 3.8 個と神奈川県の半分ということが分かりました。

【Q4】末のお子様嫌いな野菜をそれぞれすべてお答えください。(MA)

【嫌いな野菜の個数平均】

## 嫌いな野菜の個数平均 都道府県別ランキング



4位 奈良県 6.2 個	5位 北海道 6.2 個	6位 千葉県 6.1 個	7位 大分県 6.0 個	8位 埼玉県 6.0 個
9位 鹿児島県 5.9 個	10位 福岡県 5.9 個	11位 富山県 5.9 個	12位 広島県 5.8 個	13位 長崎県 5.8 個
14位 熊本県 5.6 個	15位 宮城県 5.6 個	16位 石川県 5.6 個	17位 兵庫県 5.5 個	18位 高知県 5.3 個
19位 東京都 5.2 個	20位 大阪府 5.2 個	21位 福井県 5.2 個	22位 山口県 5.1 個	23位 栃木県 5.1 個
24位 和歌山県 5.0 個	25位 岡山県 5.0 個	26位 沖縄県 4.9 個	27位 長野県 4.9 個	28位 群馬県 4.9 個
29位 秋田県 4.9 個	30位 徳島県 4.9 個	31位 新潟県 4.8 個	32位 静岡県 4.7 個	33位 鳥取県 4.7 個
34位 青森県 4.7 個	35位 山梨県 4.6 個	36位 三重県 4.5 個	37位 岐阜県 4.5 個	38位 岩手県 4.5 個
39位 滋賀県 4.5 個	40位 宮崎県 4.4 個	41位 福島県 4.3 個	42位 佐賀県 4.2 個	43位 愛知県 4.1 個
44位 島根県 4.1 個				



(n=4,382)  
※各都道府県 49 サンプル以上に聴取

## 子どもの“野菜好き県”1位の山形県は、7割以上の子どもが朝食で野菜を食べていることが判明

1日の野菜の摂取量について、朝食に野菜を摂取するかどうかを見てみると、子どもの野菜好き県1位の山形県は、「朝食で野菜を取らない」と回答した人が29.0%と全国で最も少なく、山形県では7割以上が朝食で野菜を摂取しているということがわかりました。

また、朝食で「野菜を取らない」と回答した人が最も多かったのは1位「奈良県(68.2%)」、2位「大阪府(67.4%)」、3位「京都府(66.4%)」という結果となり、関西圏では朝の野菜の摂取量が少ない傾向にあることがわかりました。

【Q5】あなたと、末のお子様の食事における野菜の量をお答えください。

### 【末のお子様の平日の朝食】

「野菜をとらない」回答者

## 朝食で野菜をとらない 都道府県別ランキング

1位 奈良県  
68.2%

2位 大阪府  
67.4%

3位 京都府  
66.4%

4位	長崎県	63.0%	5位	和歌山県	62.9%	6位	兵庫県	61.3%	7位	埼玉県	60.5%	8位	滋賀県	58.8%
9位	熊本県	57.8%	10位	三重県	56.5%	11位	岡山県	55.7%	12位	石川県	55.3%	13位	千葉県	54.7%
14位	愛知県	54.7%	15位	鳥取県	54.6%	16位	佐賀県	54.3%	17位	愛媛県	54.2%	18位	富山県	54.0%
19位	東京都	53.8%	20位	鹿児島県	53.8%	21位	秋田県	53.7%	22位	山口県	53.6%	23位	香川県	53.5%
24位	大分県	53.1%	25位	栃木県	53.1%	26位	福岡県	52.0%	27位	神奈川県	51.9%	28位	福井県	49.5%
29位	岐阜県	48.9%	30位	広島県	48.7%	31位	宮崎県	48.7%	32位	徳島県	48.1%	33位	山梨県	48.0%
34位	群馬県	47.3%	35位	北海道	46.9%	36位	茨城県	45.2%	37位	高知県	44.2%	38位	宮城県	44.1%
39位	島根県	43.9%	40位	静岡県	43.8%	41位	福島県	42.7%	42位	新潟県	41.1%	43位	沖縄県	39.6%
44位	青森県	38.1%												

45位 長野県  
37.3%

46位 岩手県  
34.8%

47位 山形県  
29.0%

(n=4,382)

※各都道府県 49 サンプル以上に聴取

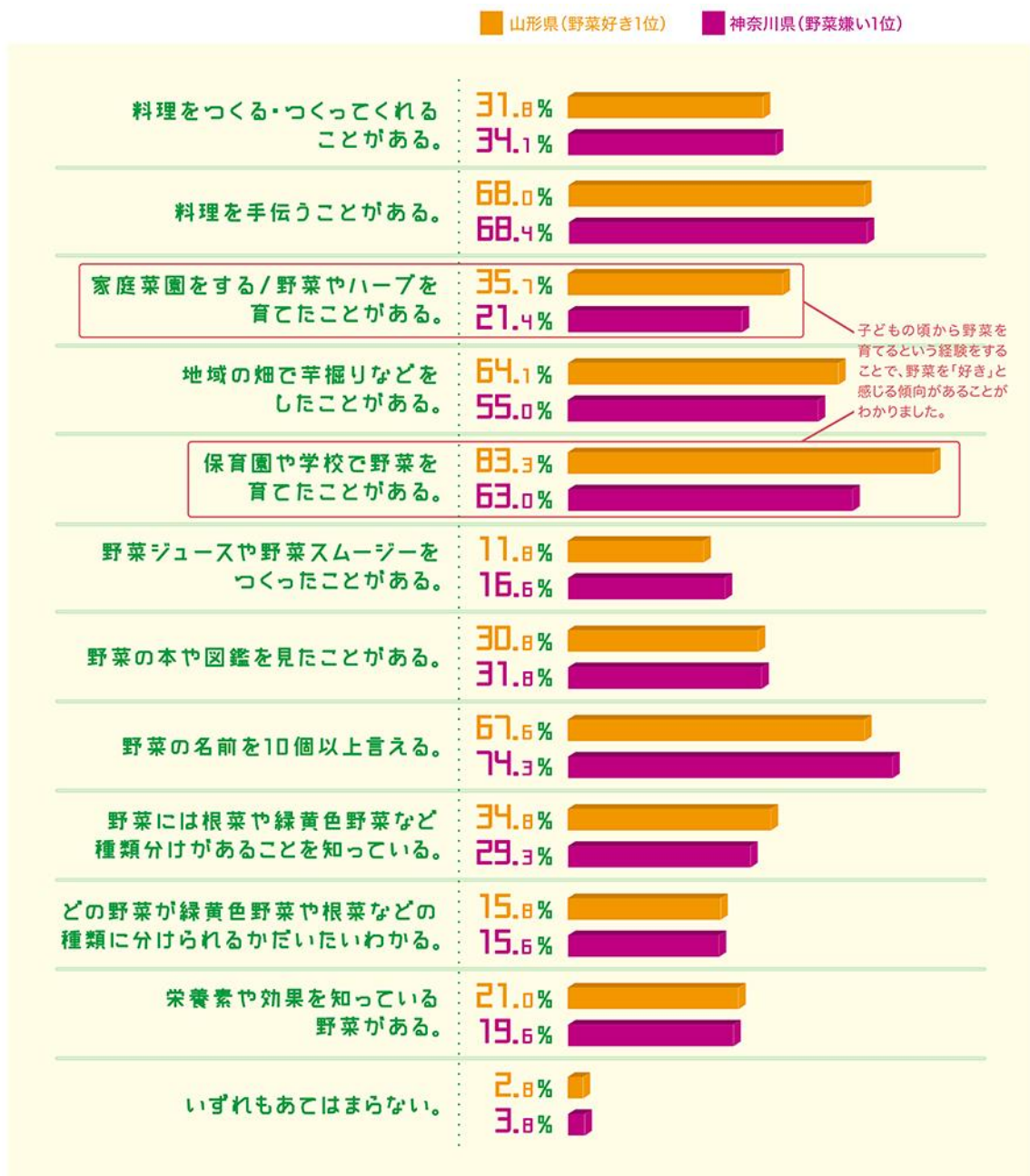


“野菜嫌い県”1位神奈川県に比べ“野菜好き県”1位山形県の子どもは「野菜を育てる」経験を多くしている

子どもたちが野菜に対してどのような知識もち、どのような経験をしているのか、“野菜嫌い県”1位の神奈川県と“野菜好き県”1位の山形県を比較してみたところ、山形県のほうが「家庭菜園をする／野菜やハーブを育てたことがある」「保育園や学校で野菜を育てたことがある」という「野菜を育てる」経験をしたことのある子どもが多いということがわかりました。

子どもの頃から野菜を育てるという経験をする事で、野菜を「好き」と感じる傾向があることがわかりました。

【Q6】あなたの末のお子様にあてはまるものを全てお選びください。(MA)



(山形県 n=88) (神奈川県 n=104)

今回の調査結果をうけて、料理研究家・栄養士の浜田 陽子先生にコメントをいただきました。

### ＜調査結果についてのコメント＞

今回の調査では、“野菜嫌い県”1位が「神奈川県」という結果がでました。野菜嫌いにはさまざまな要因があるため、一概に特定の事象に起因すると断定はできませんが、恐らく、神奈川県は子どもの数が多く、都市部では通勤等で出入りも激しいことも一因かもしれないと考えます。そのため、家庭や学校において、子どもの好き嫌いにじっくり取り組む施策や時間が、他府県に比べて少なくなるのではないかと、という可能性を感じました。

朝食で野菜を食べる子が多い山形県は“野菜好き県”である、という結果は、家庭や親の食へのスタンスの現れでしょう。朝はせわしく、夕食ほど手間をかけられないものですが、「野菜は毎食食べるべき」という親の考え方は、朝食を通してこそ伝わりやすいものです。味噌汁の具や切っただけのサラダ、出しっぱなしのプチトマトなど、シンプルで良いので、子どもの朝食には野菜を取り入れていただきたいです。

また、野菜好きの子が多い山形県は、野菜を育てた経験を持つ子どもが多いという結果が出たように、その相関関係はおおいにあると思えました。嫌いな野菜の種類が多いということは、認知している野菜の種類も多いということになるため、野菜の種類を多く知らない子に比べ、いつか食べられるようになる可能性も高まります。大切なことは、多くの野菜について「知る」こと。そして、できれば「触れる」ことです。まずは親や周囲の大人が、野菜或いは子どもの「野菜嫌い」に対してあまり気負わず、今まで知らなかった野菜に興味を持ったり、料理や食卓に取り入れたり、手軽な栽培にチャレンジをすることで、子どもの野菜好きに繋がると良いでしょう。

### ＜野菜嫌いへの対策は「おいしく、無理なく、少しずつ慣れさせる」ことが重要＞

子どもの野菜嫌いは主に2つの原因があります。ひとつは「味」や「食感」、「香り」などが原因でシンプルに野菜を美味しいと感じないこと、もうひとつは環境が原因でなんとなく野菜が嫌いだと思い込んでしまっていることです。野菜を食べられないと思い込んでしまっている子に対しては、まずは野菜の味に慣れさせること、少しの量でもかまわないので「野菜を食べることができた！」という自信をつけさせることが大事なので、野菜ジュースを使うという方法もオススメです。

野菜ジュースを飲ませたからおかずを一品減らそうという考え方はNGですが、「補助」としてはいろいろな使い方が可能です。野菜ジュースを活用するなどして、野菜が入っているのにおいしく飲めたという経験をすることで、「苦手だと思っていた野菜を食べることができた」という自信をつけさせることが大切です。「口に入れた」という実感を持たせるためのファーストステップとしては有効と言えるでしょう。

もし、野菜ジュースをそのまま飲むことが難しいようであれば、料理に使ってみるという手段もあります。このときのポイントは、「この料理に野菜ジュースが入っているんだよ」と事前にきちんと子どもに教えること。子ども自身に「この料理には野菜ジュースが入っていて、自分の口に入った」ということを理解させることが、成功体験へとつながり、野菜嫌い克服への第一歩になります。

一方、小さく刻んでこっそりと食べさせるのは野菜嫌い克服には全く無意味です。逆に、子どもが気づいてしまったときにだまされた、と感じて、ネガティブな体験になってしまう可能性があるからです。

子ども自身が野菜を食べていると理解している状況で、「おいしい」とポジティブな感想を持てることが重要です。

食の好みは成長と共に変わっていくだろうと長い目で見守る方法もあるかもしれませんが、生涯の好き嫌いの土台をつくる子どもの時にしっかりと野菜を好きになるトレーニング＝「ベジトレ」をしてあげることが大切です。今回、忙しいお母さんでも実践できる、「ベジトレ」の5つのポイントをまとめました。

## <浜田陽子先生監修 野菜を好きになるトレーニング“ベジトレ” 5つのポイント>

### POINT 1

#### お買い物で子どもに野菜を選ばせる

子どもに“選ぶ”という主体性のある行動をしてもらうことがポイントです。「野菜は色が濃い方がおいしいんだって！どれが1番色濃いか？」など、声をかけてあげるのがオススメです。自分で選んだ野菜なら子どももチャレンジしやすいです。家族に協力してもらい、「パパが自分の選んだ野菜をおいしいと言ってくれた！」など野菜にまつわるポジティブな経験を積み重ねてあげましょう。

### POINT 2

#### 野菜の料理のお手伝いで素材に触れさせる

料理のお手伝いをする中で、ご飯を作る手間や大変さが経験でき、食べることの大切さを感じることができます。レタスをちぎる、ミニトマトのヘタを取るなどは3歳くらいになれば、お手伝いできます。切る作業は早いと4歳くらいからプレ包丁やテーブルナイフを使えばできます。小学1年生くらいからはこども包丁にステップアップさせてあげてOKです。熱を使う「炒める」作業は小学3年生くらいから徐々にお試ししてみましょう。

### POINT 3

#### 子どもの自尊心をくすぐる声掛け

自尊心をくすぐる声掛けは、子どものモチベーションアップに非常に効果的です。「思い込みではっきりした理由がないまま野菜を遠ざけていたが、チャレンジできたきっかけは声掛けだった」という子どもは8割以上います。声掛けの際は以下のポイントを意識してみると子どもの自尊心をくすぐりやすいです。

- ・野菜を食べられたらその場にいない人に報告させる。例：「全部食べられたらおばあちゃんに自慢しよう！」
- ・子どもの知らないところでほめていたのをこっそり伝える。例：「昨日ニンジン食べられたのすごいわってパパが言ってたよ！」

### POINT 4

#### 間食や補食に野菜ジュースや野菜を使ったおやつを活用

野菜がはいっているのに飲めた・食べられたという成功体験をすることが子どもの自信につながります。「口に入れた」という実感を持たせるためのファーストステップとしては野菜ジュースや野菜を使ったおやつは有効と言えるでしょう。

### POINT 5

#### 野菜ジュースやトマトジュースを使ったおかずで野菜味へのハードルを下げる

野菜ジュースをそのまま飲むのも難しいようであれば、料理に使ってみるという手段もあります。カレーの調理などで水を使うところを、野菜ジュースに置き換えるなどの裏技も効果的です。このときのポイントは、「この料理に野菜ジュースが入っているんだよ」と事前にきちんと子どもに教えること。子ども自身に「この料理には野菜ジュースが入っていて、自分の口に入った」ということを理解させることが、成功体験へとつながり、野菜嫌い克服への第一歩になります。



株式会社 Studio coody 代表取締役・料理研究家・栄養士  
浜田 陽子(はまだ ようこ)

株式会社 Studio coody(スタジオコーディー)代表取締役・料理研究家・栄養士  
「生活習慣病」「食育」「ダイエット」「乳幼児栄養」「妊産婦栄養」を専門分野とし、「心と体に美味しいレシピ」を提案する。2児(長男:H9生、長女:H11生)のシングル母。

### <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: 榎山、佐々木、大庭  
TEL: 03-5572-7351 FAX: 03-5572-6075