

〈ニュースリリース〉

＜10月は食品ロス削減月間 食品ロスへの全国意識調査＞  
**直近1年間で食品ロスへの意識が高まった人は約8割**  
**野菜好きな人ほど食品ロス削減意識が高い傾向も**  
最も廃棄してしまうことが多い食品カテゴリーは生鮮野菜  
食品ロス削減にも工夫を 野菜の保存方法・調理のライフハック大公開

カゴメ株式会社（代表取締役社長：山口聡 本社：愛知県名古屋市）は、野菜摂取の実態と野菜不足になる要因を調査分析する「カゴメ野菜調査隊 (<https://www.kagome.co.jp/statement/health/yasaiwotorou/research/teiten06/>)」による「野菜定点調査2023」を実施しました。毎年実施している定点調査と、今年独自に設けた設問で新たに見えてきた結果をご報告いたします。

本調査で食品ロスへの意識の変化を調べたところ、約8割もの人が直近1年間で食品ロスへの意識が高まったという結果になりました。さらに野菜好きな人は野菜が嫌いな人に比べて、2.7倍も食品ロスへの意識が高い傾向があることがわかりました。また、最も廃棄されやすい食品は生鮮野菜で、その中でもキャベツはダメにしてしまいやすい野菜であることもわかりました。本調査で明らかになった食品ロスを意識していると答えた人の多くが工夫している「買い方」「調理」「保存方法」に加えて、当社がおすすめる野菜の保存方法やレシピもご紹介いたします。

〈調査結果の概要〉

■近年、家庭内における食品ロスを意識している人が増えていることが明らかに。

78.4%の人が直近1年の間で、「食品ロス」について意識することが増えたと回答。

■野菜が好きな人の食品ロス削減意識は、野菜が嫌いな人の2.7倍高い。

食品ロス削減について意識あり（そう思う）と回答した割合は、野菜が嫌いな人は13.7%なのに対し、野菜が好きな人は37.6%と約3倍も高いことが明らかに。

■最も廃棄されやすい生鮮野菜の中でも、ダメにしてしまいやすい野菜上位はキャベツ。

特に廃棄されることが多い食品第1位は生鮮野菜であることが明らかに。その中でもキャベツが、一度に使いきれない野菜、保存する際に傷ませてしまう野菜の上位にランクイン。

■野菜が好きな人の多くが工夫して野菜を「購入」「調理」「保存」していることが明らかに。

野菜好き、また「食品ロス削減」を意識している人は、野菜を食べる分だけ買うような意識をしたり、調理する際に可食部を無駄なく使うレシピや調理法の考案・実践、長期的に鮮度を保てるような保存方法の工夫を率先しておこなっていたりしていることが判明。

## 〈調査結果について〉

(調査概要)

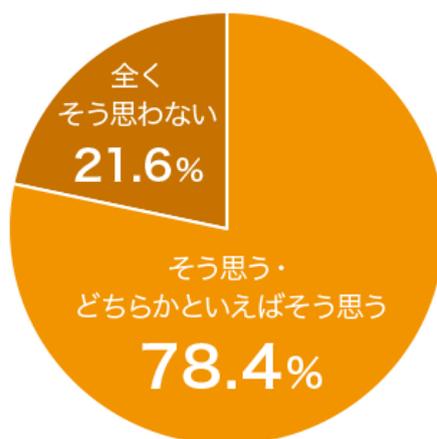
調査名：	野菜定点調査
調査時期：	2023年7月21日～24日
調査対象：	全国の男女4680人（15～69歳）
属性：	男性2340名 女性2340名
	15～19歳 540名 20～29歳 900名 30～39歳 900名
	40歳～49歳 900名 50～59歳 900名 60～69歳 540名
調査手法：	インターネットリサーチ
調査委託先：	株式会社H.M.マーケティングリサーチ
集計方法：	エリアおよび性年代別の人口動態に応じたWB集計を実施

## 〈調査結果詳細〉

■近年、家庭内における食品ロスを意識している人が増えていることが明らかに。

78.4%の人が直近一年間で食品ロスを意識することが増えたと回答。また、10代の食品ロス削減意識は「そう思う」で42.1%と、他世代に比べて食品ロスへの意識が直近1年間で最も高まったことがわかりました。また食品ロス削減の意識がある人は、ない人に比べて野菜の摂取量が約26g多いことがわかりました。

### 直近1年の間で、「食品ロス削減」について意識することが増えましたか？



■野菜が好きな人の食品ロス削減意識は、野菜が嫌いな人の2.7倍高い。

食品ロス削減意識がある（そう思う）と回答した割合は野菜が嫌いな人は13.7%なのに対し、野菜が好きな人は37.6%でした。野菜が好きな人は嫌いな人に比べて2.7倍も食品ロスへの意識が高い結果となりました。

### 野菜の好き嫌いと食品ロス削減意識の関係



■最も廃棄されやすい生鮮野菜の中でも、ダメにしてしまいやすい野菜上位はキャベツ。最も廃棄されやすい食品カテゴリーは生鮮野菜で33.6%という結果に。さらにその中でも一度に使いきれない野菜、保存する際に傷ませてしまう野菜を調査しました。一度に使いきれない野菜は1位「キャベツ」、2位「はくさい」、3位「だいこん」、保存する際に傷ませてしまう野菜は1位「もやし」、2位「キャベツ」、3位「レタス」と、どちらの項目でもキャベツが上位にランクインしており、調理・保存が難しい野菜であることがわかります。葉物野菜は購入時の量の調節や長期保存することが難しいことが要因であると考えられます。

## 一度に使いきれない・保存する際に傷ませてしまう野菜ランキング

一度に使いきれない野菜トップ3			保存する際に傷ませてしまう野菜トップ3		
第1位	キャベツ		第1位	もやし	
第2位	はくさい		第2位	キャベツ	
第3位	だいこん		第3位	レタス	

### ■野菜が好きな人、また食品ロスを意識していると答えた人の多くが野菜の「買い方」「調理」「保存方法」に工夫を凝らしていることが明らかに

野菜好き、また「食品ロス削減」を意識している人は、野菜を食べる分だけ買うような意識をしている他、調理する際に可食部を無駄なく使うレシピや調理法の考案・実践、長期的に鮮度を保てるような保存方法の工夫を率先しておこなっていることがわかりました。

### 野菜の食品ロス削減に向けた解決策

 <p>キャベツや大根は半分で売られているものを買う。賞味期限をこまめに確認している。残り物をリメイクできないかアイデアを考える。 (40代女性)</p>	 <p>根野菜の皮も食べるようにしている。また作る量も少なめに作る。 (60代男性)</p>	 <p>もやしはひげ根をとって保存容器に水を入れて保存。蓮根も同様カットして水につけて保存。 (20代女性)</p>
 <p>休日に1週間分のメニューを決めて週に1回食材の買い出しに行くようにしている。野菜の端切れなどはチャーハン、スープなどに使うようにまとめて保存している。 (60代女性)</p>	 <p>レタスやキャベツは傷みにくいように、芯の部分に水を濡らしたペーパーを貼り付けて、袋に入れて保存している。 (20代女性)</p>	 <p>たまに野菜の直売所で購入するが、その時できるだけ訳アリ野菜を購入している。 (30代男性)</p>

今回の調査から、直近1年間で食品ロスへの意識が高まった人は8割に及び、その中でも野菜が好きな人は嫌いな人よりも食品ロス削減への意識がより高いことがわかりました。一方で、生鮮野菜をうまく使いこなせず廃棄してしまう傾向があるということも明らかになりました。食品ロスへの意識は高まっているものの、実際にどんな行動をとればいいのかわからない人もいると考えられます。

料理頻度が高い層は、料理頻度が低い層に比べて、食品ロスへの意識が約8%高い結果となりました。よく自炊する人は食品ロスへの意識が高く、野菜を上手に保存・調理して食べきる工夫をしています。食品ロス削減のために具体的にどんな行動をしたらいいか、身の周りの自炊をしている人にその人ならではの工夫を聞いてみるのはいかがでしょうか。

カゴメからも、食品ロス削減のために、生鮮野菜の中でも特に余らせてしまいがちで、且つ傷ませてしまいやすい「キャベツ」を長持ちさせる保存方法やレシピ例をご紹介します。

## ■野菜のレシピや保存方法まで盛りだくさん！カゴメ監修サイト「VEGEDAY（ベジデイ）」

VEGEDAYは、カゴメが運営する、野菜をもっと楽しんでもらえるように、もっと好きになってもらえるように、皆さんがずっと健康でいられるように、お役に立てる情報を提供するサイトです。VEGEDAYにある600以上の豊富な記事には、野菜の調理や保存方法など、野菜に関する記事が記載されており、その中から今回調理や保存に悩みが多く書かれていたキャベツのレシピや保存方法を紹介いたします。

カゴメ VEGEDAY : <https://www.kagome.co.jp/vegeday/>



## ■ [キャベツ冷凍] 1ヵ月鮮度を保つ保存と、料理別解凍法が便利！

### ●キャベツを使い切る冷凍保存方法

1. 葉を1枚ずつはがし、芯を取ってざく切りにする。



2. 冷凍用保存袋に入れて空気を抜き密封し、冷凍庫に入れる。



[保存期間] 約1ヵ月

冷凍する時は、密閉できる保存袋に入れて、できるだけ空気を抜いて厚みをならした後、熱伝導のよい金属製（アルミ・ステンレス）のバットやトレーにのせて冷凍庫へ。手早く凍らせることで、味や食感、おいしさを保ちます。

### ●冷凍キャベツの使い方

・スープや味噌汁などの汁物の場合

解凍せず、そのまま料理に使いましょう。

冷凍すると細胞が破壊され、解凍したときに水分が溶けて流れ出ます。冷凍キャベツから溶け出た水分に含まれた旨みや栄養は汁物に混ざり、おいしく仕上がります。



・サラダやあえ物に使う場合

熱湯をかけて解凍し、水気を絞って使います。



詳しくはこちら：<https://www.kagome.co.jp/vegeday/store/202209/12458/>

■キャベツ大量消費レシピを多数掲載

●じゃじゃ味噌キャベツ

ピリッと辛くてご飯にもお酒にも！



●キャベツの肉巻き&和風サラダ

お弁当にもぴったりなおかず



その他のレシピ・詳しくはこちら：

<https://www.kagome.co.jp/vegeday/eat/202211/12553/>

〈報道関係者様お問い合わせ先〉

カゴメ株式会社 経営企画室 広報グループ 北川、榎木

TEL:03-5623-8503