

〈ニュースリリース〉

「カゴメ野菜定点調査 2025」
今年の子どもの好きな野菜・嫌いな野菜ランキング公開
ピーマンは「子供が苦手」、「大人が克服した野菜」いずれも1位！
今年の調査トピック：
実はおいしいのに、捨ててしまいがちな野菜の部位ランキング1位は「ピーマンの種」

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、2025年5月21日～23日に全国の男女4680人を対象に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/teiten08/>）」による「野菜定点調査 2025」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。

〈調査結果の概要〉

■好きな野菜第1位は「トマト」、嫌いな野菜1位は「ピーマン」

子どもの好きな野菜ランキングでは、1位「トマト」、2位「きゅうり」、3位「ブロッコリー」という結果に。一方、嫌いな野菜は1位「ピーマン」、2位「なす」、3位「ねぎ」に。

■大人になって克服した野菜の第1位は「ピーマン」

子どもの頃は嫌いだったが、今は食べられるようになった野菜の第1位は「ピーマン」。克服した理由は「味覚の変化」が最多。

■実はおいしいのに、捨ててしまいがちな野菜の部位ランキング第1位は、「ピーマンの種」

食べられるのに使わずにいつも捨てている野菜の部位は「ピーマンの種」が最多。約半数の人が捨てているという結果に。

<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： 2025年5月21日～23日
調査対象： 全国の男女4,680人(15～69歳)
属性： 男性2,340名 女性2,340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： QO株式会社
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>

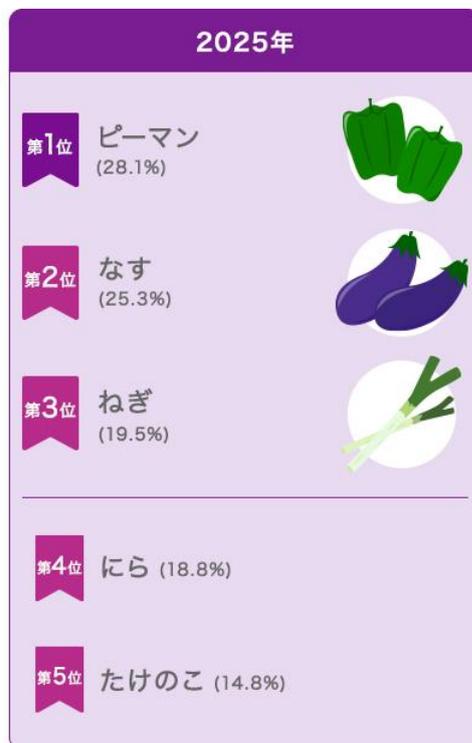
■子どもが好きな野菜、嫌いな野菜ランキング

好きな野菜第1位は「トマト」、嫌いな野菜1位は「ピーマン」

本調査で3歳から小学生までの子どもを持つ方に聞いた、子どもが好きな野菜ランキングでは、第1位「トマト」43.2%、第2位「きゅうり」33.6%、第3位「ブロッコリー」32.8%でした。一方で、嫌いな野菜は、昨年はなすが初の1位でしたが、今年は第1位「ピーマン」28.1%、第2位「なす」25.3%、第3位「ねぎ」19.5%でした。

<好きな野菜>

<嫌いな野菜>



■大人になって克服した野菜1位は「ピーマン」 理由は味覚の変化

子どもの頃は嫌いだったが、今は克服した野菜について調査したところ、第1位「ピーマン」21.6%、第2位「なす」13.0%、第3位「にんじん」8.8%という結果となりました。

克服した理由としては、どの野菜においても、「子どもの頃からの味覚の変化」が最も多く、他にも「大人の味」として受け入れるようになったり、調理法を変えることで克服できたという方が多いことが分かりました。



■なつかしさをを感じる（おふくろの味）野菜料理ランキング！1位は「肉じゃが」

昭和から数えて100年目にあたる今年、なつかしさをを感じる野菜料理を聞いたところ、第1位「肉じゃが」36.3%、第2位「かぼちゃの煮物」25.9%、第3位「筑前煮」22.1%でした。世代別に見ても、20代から60代の全ての世代で「肉じゃが」が1位となっており、幅広い世代からなつかしい味として親しまれていることが明らかとなりました。



【今年の調査トピック】：実はおいしいのに、捨ててしまいがちな野菜の部位

■捨てずに使っている野菜の部位 「ブロッコリーの茎」「大根の葉」は3割が活用

野菜の価格高騰の折、いつも捨てずに使っている野菜の部位について調査したところ、第1位「ブロッコリーの茎」37.9%、第2位「大根の葉」31.3%、第3位「しいたけの軸」25.5%でした。

使い方としては料理に混ぜたり、和え物や炒め物にしたりと様々な工夫がありました。



■実はおいしいのに、捨ててしまいがちな野菜の部位 約半数が捨てる「ピーマンの種」

使わずにいつも捨てている野菜の部位は、第1位「ピーマンの種」49.6%、第2位「大根の皮」40.8%、第3位「レタスの芯」39.1%と、「ピーマンの種」はおよそ半数の人が捨てていることが分かりました。



※調査結果のうち、食べられる野菜の部位についてランキングを抽出。

■捨てたらもったいない！緒方湊さん解説「まるごと野菜活用術」

今回の調査で、捨てる人が多かった野菜の部位について、最年少野菜ソムリエプロの緒方湊さんに活用術を解説いただきました。

【参考】 緒方 湊（おがた みなと）さん



食えることが大好きで、幼いころから野菜や果物の収穫体験に参加。6歳から近所に畑を借り、自分で野菜づくりを始める。8歳で「野菜ソムリエ」、10歳で「野菜ソムリエプロ」(※5)に合格し、当時の最年少記録を大幅に更新。

テレビなどへのメディア出演のほか、野菜の魅力を伝えるべく全国のイベントやセミナー講演などで活躍中。

～主な活動～（2024年現在）

いばらき大使（茨城県）、農研機構広報アンバサダー、食の教育大使（山形県真室川町）、龍ヶ崎市食と農のアンバサダー（茨城県龍ヶ崎市）、カゴメ野菜をとろうキャンペーンアンバサダー、他

※5 野菜ソムリエプロとは 野菜ソムリエ協会が認定する民間資格。青果物のスペシャリストとして生産者と消費者の架け橋として、野菜や果物の魅力や価値を広めることを目的としている。

●ピーマンの種やわたまで丸ごと味わう活用術！



【使い方】

種とわたを活かす調理法としては、ピーマンの肉詰めが最適。ピーマンを半分に切ってから種とわたを取り出さずにそのまま肉だねを詰めて焼いてください。

また、ピーマンの丸焼きもおすすめです。丸ごとグリルでこんがり焼けばおいしく食べることができます。

ピーマンを余すことなく丸ごと味わいましょう。

■野菜に関する役立ち情報が盛りだくさん！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720以上の豊富な記事には、野菜を使った料理のレシピや長持ちさせる保存方法など、野菜に関する記事が掲載されています。

今回は、その中から子どもが嫌いな野菜である「ピーマン」をおいしく食べる簡単レシピをご紹介します。

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



●親子でおいしく食べられるピーマンたっぷりナポリタン



- ①スパゲッティを茹でる。
- ②茹でている間に、ピーマンは横の細切り、タマネギは薄切り、ベーコンは1cm幅に、それぞれ切る。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、中火でベーコンを炒め、タマネギとピーマンを加える。
- ④全体に火が通ったら、3にトマトケチャップ・ウスターソースを加え、弱火で水分を飛ばし、フライパンの端に寄せる。
- ⑤空いたスペースにバターを入れ、茹でたスパゲッティを炒める。
- ⑥④が煮詰まり褐色になってきたら、残りのバターと粉チーズを加え、⑤と絡めて完成。

詳しくはこちら：<https://www.kagome.co.jp/vegeday/eat/201805/9140/>

●油で覆えば苦くない！ピーマンとハムのカンタン炒め マヨネーズ風味



- ①ピーマンは食べやすい大きさに切る。ロースハムはピーマンの形に合わせて切る。フライパンにサラダ油を熱し、ピーマン、ハムの順に加えて炒める。
- ②ピーマンがしんなりしてきたら、マヨネーズを加え、全体を混ぜ合わせる。塩・コショウで味をととのえる。

詳しくはこちら：<https://www.kagome.co.jp/vegeday/eat/201703/6718/>

■野菜をおいしく食べるコツが満載！カゴメ監修本

『KAGOME の管理栄養士さんに聞く 野菜の賢い食べ方』

40 種類の野菜について、栄養価、おいしさの特徴、調理法・保存方法などを網羅的にまとめています。この本を通して、野菜をもっと身近に感じ、健康的で楽しい毎日を過ごしていただければ幸いです。

販売価格：1,727 円（税込）

発売日：2025 年 5 月 2 日（金）

発行元：株式会社 KADOKAWA

販売場所：書店、オンライン書店（Amazon、楽天ブックスなど）等

参考） Amazon <https://www.amazon.co.jp/dp/4046073659/>



〈報道関係者様お問い合わせ先〉

カゴメ株式会社 コーポレート企画本部 経営企画室 広報グループ 北川、和久井

TEL: 03-5623-8503