

8 月 31 日は「野菜の日」
「カゴメ野菜定点調査 2026」
今年の子どもの好きな野菜・嫌いな野菜ランキング公開
「トマト」が好きな野菜 3 連覇！
調査トピック： 野菜好きの人でも 9 割が野菜不足！原因は調理の「手間」と「時間」
コスパ・タイパに適した冷凍野菜の利用実態を調査
野菜を長くおいしく楽しむ冷凍保存のポイントも紹介

カゴメ株式会社（代表取締役社長：奥谷晴信 本社：愛知県名古屋市）は、2026 年 6 月 5 日～7 日に全国の男女 4,680 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/teiten09/>）」による「野菜定点調査 2026」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〉

■子どもの好きな野菜・嫌いな野菜ランキング 好きな野菜第 1 位は 3 年連続で「トマト」、嫌いな野菜第 1 位は「ピーマン」

子どもの好きな野菜ランキングでは、第 1 位「トマト」、第 2 位「きゅうり」、第 3 位「じゃがいも」で、トマトが 3 連覇を達成。一方で、嫌いな野菜は、第 1 位「ピーマン」、第 2 位「なす」、第 3 位「トマト」という結果に。

■7 割が野菜好きと答えた一方で、その 9 割が野菜不足

野菜に対して、「好き」、「やや好き」と答えた割合は 7 割以上であることが分かった。一方で、野菜が好きと答えた人の内、1 日に必要とされている野菜摂取量を摂れている割合は 1 割未満で、9 割以上もの人が野菜不足であるということが分かった。

野菜を摂取できていない原因については、「野菜を調理するのが面倒だから」「野菜を調理する時間がないから」という回答が多かった。

■4 割が市販の冷凍野菜を購入、3 割は野菜を自分で冷凍。市販で購入する冷凍野菜第 1 位は「ブロッコリー」、自身で冷凍する野菜ではきのこ類が上位に

4 割が市販の冷凍野菜を購入し、3 割は野菜を自分で冷凍していることが分かった。冷凍野菜として活用する野菜の種類としては、市販の冷凍野菜では、「ブロッコリー」が多く、購入した野菜を自身で冷凍する野菜としては「しめじ」などのきのこ類が多い結果に。

<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： 2026 年 6 月 5 日～7 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～49 900 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」、嫌いな野菜第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」35.4%、第2位「きゅうり」31.3%、第3位「じゃがいも」30.9%で、トマトが3連覇を達成しました。一方で、嫌いな野菜は、第1位「ピーマン」23.1%、第2位「なす」22.7%、第3位「トマト」17.6%でした。

！ 子どもが好きな野菜ランキング

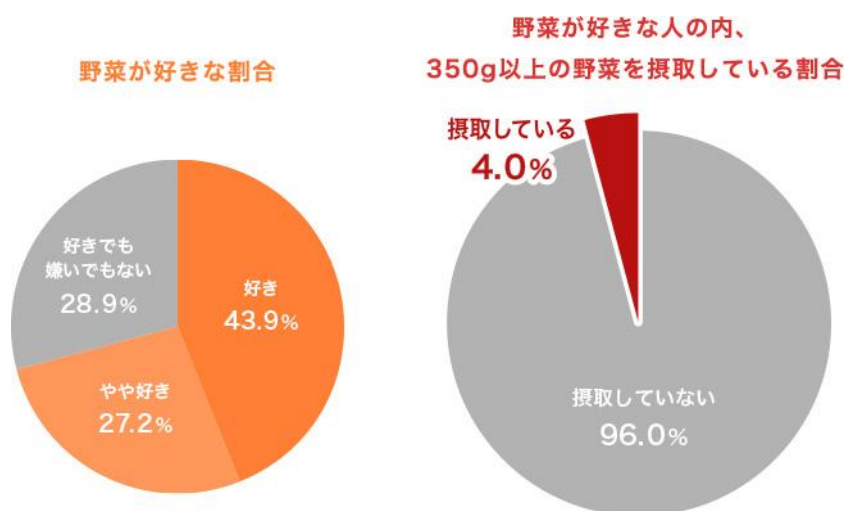
！ 子どもが嫌いな野菜ランキング



■7割が野菜好きと答えた一方で、その9割が野菜不足

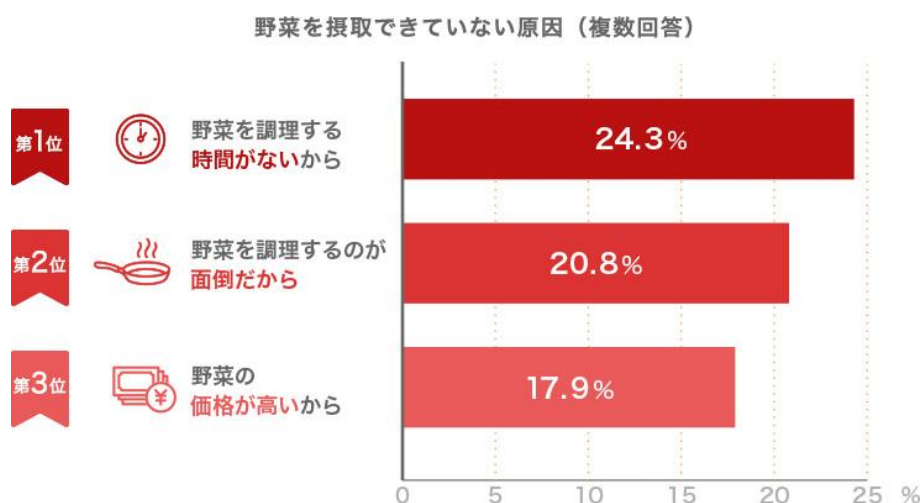
調査対象者に野菜が好きか聞いたところ、「好き」が43.9%、「やや好き」が27.2%で、7割以上の人が野菜好きであることが分かりました。一方で、日々の野菜摂取量について調査すると、野菜が好きな人の内、1日に必要とされている野菜摂取量（350g）※以上の量を摂れている割合はわずか4.0%で、9割以上もの人が野菜不足であるということが分かりました。

※厚生労働省が提唱する健康づくりの指標『健康日本21』で、目標値として定められている野菜摂取量



■野菜不足の原因は「手間」と「時間」

野菜を摂取できていない原因については、「野菜を調理するのが面倒だから」「野菜を調理する時間がないから」という回答が多いことが分かりました。



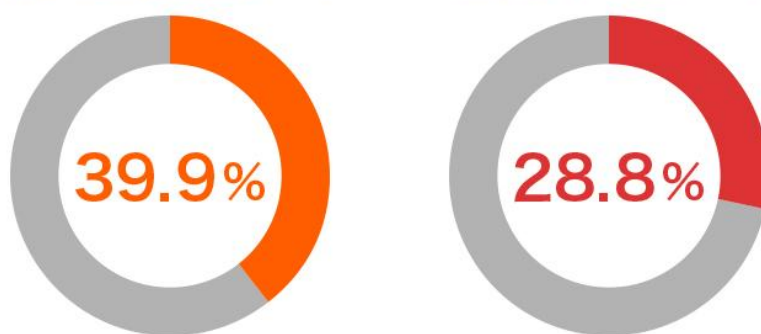
野菜を好きな人でも、十分に野菜を摂れている人が少ない中で、手軽に野菜を取り入れられる冷凍野菜の活用実態について調査しました。

■ 4割が市販の冷凍野菜を購入 3割は野菜を自分で冷凍

普段料理をする方に冷凍野菜の利用について調査しました。その結果、「市販の冷凍野菜を利用している」と回答した割合は、39.9%、「生の野菜を自分で冷凍して利用している」（以下、自家冷凍野菜）と回答した割合は28.8%でした。いずれかの形で冷凍野菜を利用している割合は56.9%と、約6割が冷凍野菜を活用していることが分かりました。

市販の冷凍野菜を利用している

自家冷凍※して利用している



※自家冷凍：購入した野菜を、生のまま、または加熱（茹でる・炒めるなど）して冷凍すること（使い切れなかった分の冷凍も含む）。

■ 冷凍する野菜の種類に違い 市販冷凍野菜では「ブロッコリー」、自家冷凍野菜では「きのこ類」が上位

普段の料理に冷凍野菜を取り入れている人を対象に、冷凍野菜として使用している野菜の種類について調査しました。その結果、市販の冷凍野菜として利用が多かったのは、第1位「ブロッコリー」51.7%、第2位「ほうれんそう」35.9%、第3位「オクラ」17.3%でした。一方で、自身で冷凍する自家冷凍の野菜として利用が多かったのは、第1位「しめじ」30.7%、第2位「ねぎ」29.7%、第3位「えのきたけ」27.9%となり、きのこ類が上位にランクインする結果となりました。

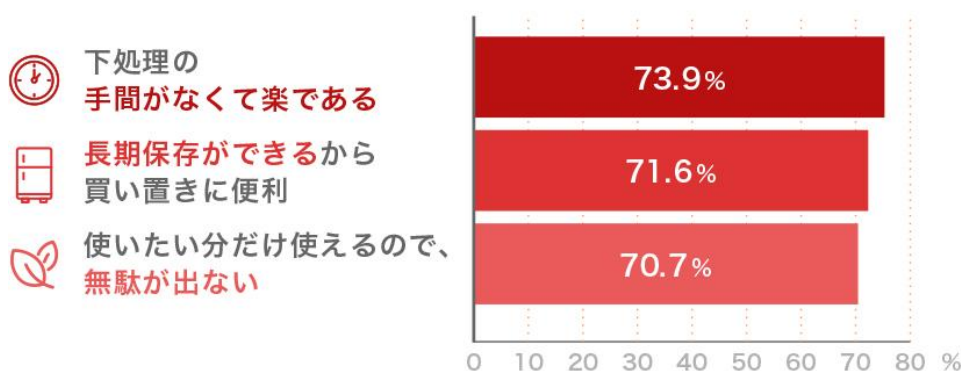
冷凍野菜として利用している野菜の種類



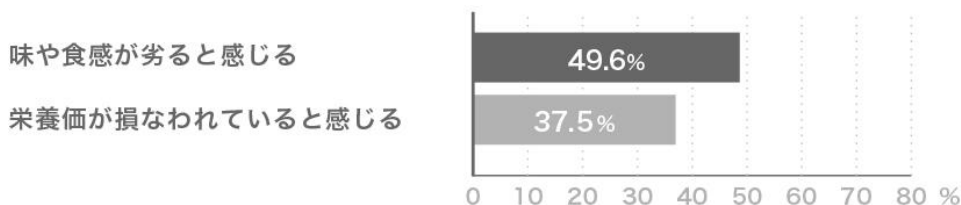
■冷凍野菜のイメージ 手間のなさが評価の一方、半数は味や食感にネガティブなイメージ

冷凍野菜のイメージを調査したところ、ポジティブなイメージとしては、手間のなさや、長期保存の便利さ、無駄のなさを感じている人が多いことが分かりました。一方で、ネガティブなイメージとして、「生鮮野菜と比べて、味や食感が劣ると感じる」割合が49.6%、「冷凍することで、生鮮野菜に比べて栄養価が損なわれていると感じる」割合が37.5%いることが分かりました。

ポジティブイメージ ポジティブな理由（複数回答）



ネガティブイメージ ネガティブな理由（複数回答）



冷凍野菜は収穫後すぐに加工されることで、おいしさを保ちながら長期保存できます。また、旬の時期に収穫された野菜を冷凍することで、その時期ならではのおいしさを長く楽しむこともできます。

冷凍野菜を上手に取り入れながら、野菜をおいしく、無駄なく、長く楽しんでいきましょう。カゴメからも、野菜の適切な冷凍保存の方法をご紹介します。

■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 800 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、野菜に関する内容が掲載されています。今回は、子どもの好きな野菜ランキングで第 1 位に輝いたトマトと、子どもの嫌いな野菜ランキングで 1 位だったピーマンと、自家冷凍して活用することが多いきのこ類を長持ちさせる冷凍方法をご紹介します。

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

■トマトの冷凍保存

トマトを冷凍保存するときは、「丸ごと」か「刻み」が便利。丸ごとの場合は、ヘタを取って 1 個ずつラップで包み、ヘタ部分を下にして冷凍用保存袋に入れます。刻む場合は、粗めのみじん切りにして冷凍保存袋に入れ、平らにならして密封します。調理するときに使いたい分だけ折って取り出せるように、冷凍するときに平たくならして入れると便利です。



〈トマトを冷凍保存する 4 大メリット〉

①日持ちが長くなる！

トマトは冷やしすぎると甘みが弱くなるため、夏期以外は冷蔵保存を避けたい野菜。冷蔵の場合は日持ちして 10 日ほどですが、冷凍なら約 1 カ月保存できます。

②熱湯不要で皮がむける

丸ごと冷凍したものは、凍ったまま水に浸けるだけで簡単に皮がむけます。熱湯にくぐらせたり、直火であぶったりという、面倒な下ごしらえも不要に！



③そのまま調理できる

加熱調理するときは、凍ったままでOK。解凍の手間が省けるだけでなく、すぐに煮崩れて、味もなじみやすいので、スープや煮込み料理の調理時間も短縮できます。凍ったまますりおろして加熱すれば、トマトソースも手軽につくれます。



④新感覚のデザートになる

冷凍や解凍によって細胞が壊れることで、甘みを感じやすくなるという効果も。凍ったものを粗めにすりおろせば、シャリシャリとした食感と、自然な甘みが効いたシャーベットとしておいしく食べられます。ミニトマトは丸ごと凍らせたものにハチミツをかけるだけで、氷菓のようなひんやりデザートに！



※【注意】満1歳未満の乳児にはハチミツを食べさせないでください。

詳しくはこちら：<https://www.kagome.co.jp/vegeday/store/201705/6773/>

■ピーマンの冷凍保存

ピーマン特有の青臭さは茹でることで軽減しますが、冷凍保存すると、においや苦味がさらに弱まります。冷凍したものは細胞が壊れてやわらかくなるので、食べやすさもアップします。



〈ピーマンの冷凍保存方法〉

①水洗いし、ヘタと種を取り除いて使いやすい大きさに切る。



②熱湯にくぐらせ、すぐにザルに上げて粗熱を取る。茹で過ぎると食感が消えてしまうので、サッと火を通す程度でOKです。



③完全に冷めたら、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。冷凍用保存袋に入れて平らにならし、空気を抜きながら密封する。冷凍庫で保存し、2週間を目安に使いきりましょう。



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

■きのこの冷凍保存

実は、きのこをおいしく保存するには、冷凍保存がおすすめ。冷凍すると長持ちするだけでなく、酵素の働きによって、加熱後の香りやうまみが増すといわれています。

〈きのこ保存の鉄則〉

きのこは鮮度が落ちやすく日持ちしないため、取り扱いに注意して保存しましょう。すべてのきのこに共通する、保存の鉄則を紹介します。

①風味が落ちるのを避けるため、洗わない

風味を生かすため、きのこは洗わずに保存するのが基本です。汚れやほこりが気になる場合は、水で湿らせたキッチンペーパーで拭き取りましょう。

②冷蔵と冷凍を使い分ける

その日のうちに使いきる場合は、生のまま冷蔵保存してOK。それ以外は、鮮度が落ちるのを避けるため冷凍保存しましょう。冷凍してから加熱すると、細胞膜が壊れ、酵素の働きによってうまみが増すといわれます。下ごしらえしてから保存すれば、調理時に便利です。

■しめじの冷凍保存方法



石づき（軸の先端部分）を切り落とします。



小房にほぐして冷凍用保存袋に入れ、密封します。保存の目安は約1カ月です。

■えのきたけの冷凍保存方法



石づき（根元部分）を切り落とし、使いやすいサイズに手でほぐします。



冷凍用保存袋に入れ、平らにならして密封します。保存の目安は約1カ月です。

詳しくはこちら：<https://www.kagome.co.jp/vegeday/store/201709/8374/>

＜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