

<ニュースリリース>

## 8月31日「野菜の日」に向けた夏の野菜摂取に関する調査

# 「十分野菜を摂っている」と思っている半数近くが実は野菜不足！

～「暑い日でも加熱調理する」人ほど野菜摂取が十分にできている傾向に～

- ◆ この夏、十分に野菜を食べていると思っていると答えた 42.7%の女性が実は野菜摂取不足
- ◆ 今夏の野菜摂取量、約 4 人に 1 人が春に比べて減少傾向。要因は「暑いので加熱調理をしないため」が 3 割にも
- ◆ 週 3 日以上、生野菜で野菜摂取をする約 7 割が野菜不足。暑い日にも加熱調理する人ほど野菜摂取が十分な傾向

カゴメ株式会社(社長:寺田直行)は、8月31日「(野菜(ヤサイ)の日)」にあわせ、全国の20歳～59歳の子ども・夫がいる女性1,200人を対象に、「夏の野菜摂取量」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。調査の背景として、成人の1日あたりの野菜類摂取量が目標値である350gに過去10年間1度も達しておらず、特に緑黄色野菜に関してはここ数年減少傾向にあること(グラフ1)、そして月別にみると8月が1月の次に野菜購入量の低い月(グラフ2)であることから、夏の野菜摂取不足が現代人の大きな課題であると考え、今回「野菜の日」を機に調査の実施に至りました。

調査では、対象者自身の今夏の野菜摂取の状況や、食卓での野菜の調理法について質問し、今夏の野菜摂取に関する意識や実態をカゴメ独自に調査しました。また、調査結果を踏まえ、自宅でおいしく、簡単に調理できる野菜レシピを紹介いたします。調査概要については以下を、調査結果については次項をご確認ください。

<グラフ1>1日の野菜類摂取量の平均値の年次推移(20歳以上、男女計)



<グラフ2>毎月の生鮮野菜購入量



### <調査概要>

- \* 調査期間: 2014年8月12日～8月14日
- \* 対象: 全国の女性1,200名
- \* 割付: 子ども・夫がいる20～50代女性 年代ごと各300名
- \* 方法: インターネットによるアンケート回答方式
- \* 協力: 南恵子氏(フードコーディネーター)

(調査結果の「%」については、小数点第2位以下を四捨五入)

## 【8月31日「野菜の日」夏の野菜摂取】調査結果サマリー

### ◆ この夏、約7割の女性が野菜を十分に食べていないと回答！

#### また、「十分に野菜を食べている」と考えている女性の半数近くが野菜不足！

今回のアンケート回答者 1,200 人に「この夏、十分に野菜を食べていると思いますか」という質問をしたところ、約7割の女性が、「どちらかと言えば不十分だと思う(47.7%)」、「不十分だと思う(19.3%)」と回答しました。また、約3人に1人が「どちらかと言えば十分だと思う(27.8%)」「十分だと思う(5.3%)」と回答しましたが、そのうちの42.7%が、1日あたりに成人に必要とされる野菜摂取量(350g以上)を「あまり摂取できていない」「ほとんど摂取できていない」と回答し、十分に野菜を食べていると思っている女性の、半数近くが野菜不足である可能性がうかがえました。

### ◆ 今夏の野菜摂取量、約4人に1人が今春に比べて減少！要因は「暑いので加熱調理をしないため」が3割にも

#### 暑い日に長時間火を使う料理を避けている女性が56.1%も

今回のアンケート回答者 1,200 人に今年の春と比べた今夏の野菜摂取量を聞いたところ、計24.4%が「どちらかと言えば減っている(15.6%)」、「減っている(8.8%)」と回答しました。また「減っている」要因を「減っている」と回答した方に尋ねたところ、31.1%が「暑いので加熱調理をしない」と回答しました。また、「暑い日に長時間火を使う料理を避けていると思いますか」という質問をしたところ、「どちらかと言えば思う(30.8%)」、「思う(27.3%)」と回答した女性が、全体のうちで計56.1%となり、夏の暑さの影響が調理法に影響を与えていることがうかがえました。

### ◆ 週3日以上、生野菜で野菜摂取をする女性の約7割が野菜摂取不足！生野菜派は加熱調理を避ける傾向に

今回のアンケート回答者 1,200 人に「今夏、生野菜を食卓に出す頻度はどの程度ですか。」という質問をしたところ、55.3%が「週3日以上」と回答しました。さらに、そのうちの69.0%が、1日あたりに成人に必要とされる野菜摂取量(350g以上)が「あまり摂取できていない(54.8%)」「ほとんど摂取できていない(14.2%)」という結果になりました。また、生野菜を「週3日以上」摂取する人のうち、暑い日に長時間火を使う料理を避けていると回答したのは、「どちらかと言えば思う(32.4%)」、「思う(24.8%)」で半数以上となり、生野菜派は加熱調理を避ける傾向となりました。

### ◆ 暑い日でも加熱調理する人ほど野菜摂取が十分にできている！夏場こそ加熱する調理で十分な野菜摂取を！

暑い日に加熱調理を避ける派と避けない派で、1日あたりに成人に必要とされる野菜摂取量(350g以上)を比較したところ、避ける派は「だいたい摂取できている(17.8%)」、「いつも摂取できている(0.1%)」、避けない派は「だいたい摂取できている(32.0%)」、「いつも摂取できている(6.2%)」となり、暑い日でも加熱調理を実施するほうが、十分な量の野菜を摂取できていることが示唆されました。

### ◆ 今夏、よく食べている野菜は「トマト(71.8%)」「きゅうり(71.2%)」「たまねぎ(67.9%)」などに人気が集まるが、

#### 夏場に緑黄色野菜を継続的に食卓に出すことが難しいと考えている女性は7割以上

今回のアンケート回答者 1,200 人に「この夏、あなた自身がよく食べている野菜」を聞いたところ、「トマト」が71.8%、次いで「きゅうり」が71.2%、「たまねぎ」が67.9%となりました。夏に定番の緑黄色野菜であるトマトに人気が集まる一方で、夏場に緑黄色野菜を継続的に食卓に出すことが「どちらかと言えば難しい(48.2%)」「難しい(15.8%)」と考えている女性が、全体の7割以上という結果になりました。

## カゴメからのレシピ提案

### 夏の野菜不足には「野菜加工食品」がオススメ！

野菜加工食品を活用することで、調理の手間も軽減。夏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。

#### 野菜生活 100 で野菜も摂れるカンタンスムージー

#### 太陽に負けないトマトスムージー



<2人分>

野菜生活 100 オリジナル……………360ml

トマト……………小2個 (200g)

<作り方>

- ①トマトのヘタをとり、適当な大きさにカットする。
- ②野菜生活 100 オリジナルと、材料全部をミキサーで滑らかになるまで回す。

#### ケチャップ&サルサで夏にぴったりタコライス

#### サルサでトマトたっぷりタコライス



<2人分>

合挽き肉……………150g

カゴメトマトケチャップ……………大さじ2

カレー粉……………小さじ1/2

サラダ油……………小さじ1

塩……………少々

こしょう……………少々

ごはん……………2膳分

トッピング

カゴメサルサ……………大さじ4

カゴメこくみトマトラウンド……………2個

レタス……………60g

チーズ（細切り）……………大さじ1

<作り方>

- ①フライパンに油を熱し、挽肉を炒め、色が変わったらカレー粉を加えて更に炒める。
- ②トマトケチャップを加えてさっと炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- ③皿にご飯を盛り、千切りにしたレタス、1口大に切ったトマトと②を盛り付け、サルサとチーズをトッピングして出来上がり。

#### <お問い合わせ>

カゴメ株式会社 コーポレート・コミュニケーション本部  
メディアコミュニケーション部 広報グループ 菅、齊藤  
TEL/03-5623-8503 FAX/03-5623-2334

「野菜の日」に向けた夏の野菜摂取に関する調査  
PR事務局(共同PR内) 担当:小寺、田中  
TEL/03-3575-9823 FAX/03-3574-0316

## 8月31日「野菜の日」に向けた夏の野菜摂取に関する調査

### 【調査概要】

\*調査期間：2014年8月12日～8月14日

\*対象：全国の女性1,200名

\*割付：子ども・夫がいる20～50代女性 年代ごと各300

\*方法：インターネットによるアンケート回答方式

\*協力：南 恵子氏(フードコーディネーター)

(調査結果の「%」については、小数点第2位以下を四捨五入)

2014年8月

### カゴメ株式会社

<お問い合わせ>

カゴメ株式会社 コーポレート・コミュニケーション本部  
メディアコミュニケーション部 広報グループ 菅、齊藤  
TEL/03-5623-8503 FAX/03-5623-2334

「野菜の日」に向けた夏の野菜摂取に関する調査  
PR事務局(共同PR内) 担当:小寺、田中  
TEL/03-3575-9823 FAX/03-3574-0316

## この夏、約7割の女性が野菜を十分に食べていないと回答！

1,200 人の子ども・夫がいる女性を対象に、「この夏、十分に野菜を食べていると思いますか」と聞いたところ、「どちらかと言えば不十分だと思う(47.7%)」、「不十分だと思う(19.3%)」、「どちらかといえば十分だと思う(27.8%)」、「十分だと思う(5.3%)」という結果になりました(図1)。

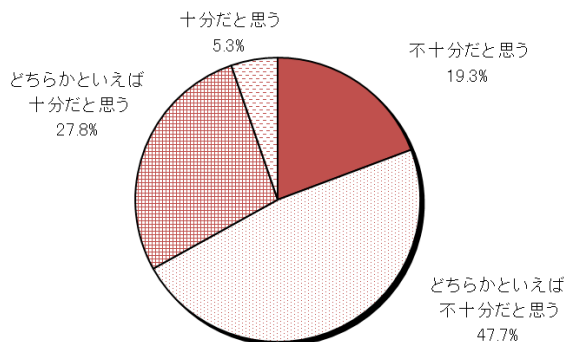


図1 この夏の野菜の摂取状況 (SA:n=1,200)

## 「十分に野菜を食べている」と考えている女性の半数近くが野菜不足！

「成人が1日あたりに必要とされる野菜の量は350g以上とされていますが、あなた自身はその野菜量を摂取できていると思いますか」という質問をしたところ、「だいたい摂取できている」、「いつも摂取できている」と回答したのは、24.2%でした(図2)。また、この夏の野菜の摂取状況と野菜の摂取量(350g)の結果の比較では、野菜を十分に食べていると考える女性の42.7%が、野菜の摂取が十分でないことがうかがえました(表1)。

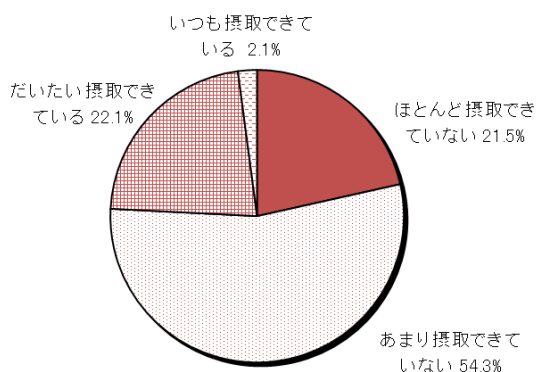


図2 野菜の摂取量(350g) (SA:n=1,200)

	どちらかといえば十分だと思う	十分だと思う
ほとんど摂取できていない	2.5%	1.0%
あまり摂取できていない	36.8%	2.4%
だいたい摂取できている	43.6%	8.3%
いつも摂取できている	1.0%	4.5%

表1 この夏の野菜の摂取状況と野菜の摂取量(350g)の比較 (n=397)

## 「緑黄色野菜の摂取量が足りていないと思う」女性が75.5%！

「この夏、緑黄色野菜(カロテンを豊富に含む野菜)の摂取量は足りていると思いますか」と聞いたところ、「どちらかと言えば足りていないと思う(47.2%)」、「足りていないと思う(28.3%)」となり、7割以上が足りていないと感じていることが分かりました(図4)。

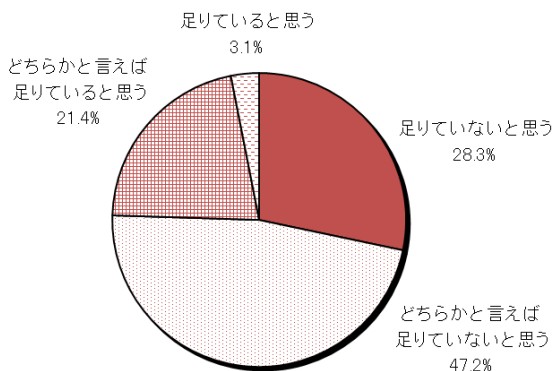


図4 この夏の緑黄色野菜の摂取状況 (SA:n=1,200)

## 今夏の野菜摂取量、約4人に1人が春に比べて減少！「暑いので加熱調理をしない」が3割

「今春と比べた今夏の野菜摂取量」を聞いたところ、約4人に1人が「どちらかといえば減っている(15.6%)」、「減っている(8.8%)」と回答しました(図5)。また、減少している要因については、「暑いので加熱調理をしない(31.1%)」と夏らしい回答も目立ち、その他、「野菜の調理が面倒なため(39.9%)」「食欲がない(31.1%)」などの回答があがりました(図6)。

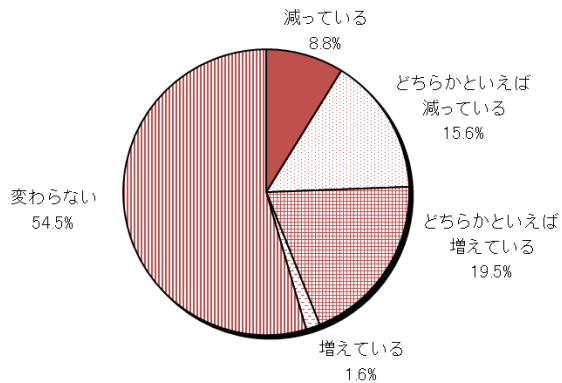


図5 春と比べた夏の野菜摂取量 (SA:n=1,200)

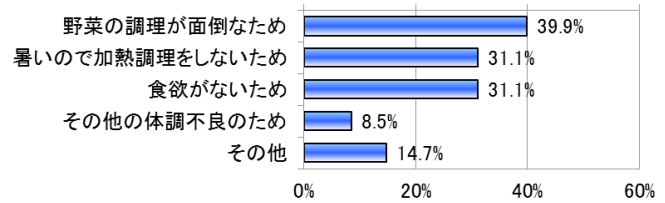


図6 野菜摂取量減少の要因 (SA:n=293)

## 暑い日に長時間火を使う料理を避けている女性が56.1%も

「暑い日に長時間火を使う料理を避けていると思いますか」という質問をしたところ、「どちらかといえば思う(30.8%)」、「思う(27.3%)」と回答した女性が、計56.1%となり、夏の暑さの影響が調理法に影響を与えていることがうかがえました(図7)。

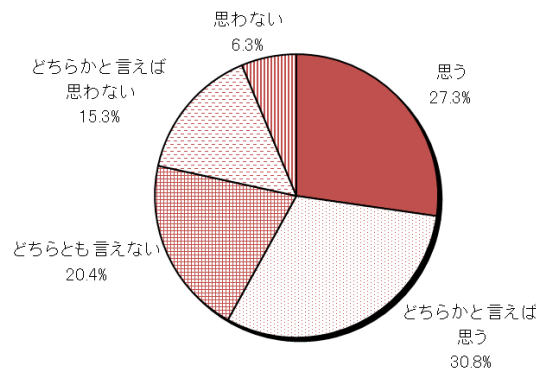


図7 長時間火を使う調理を避ける意向 (SA:n=1,200)

## 週3日以上、生野菜で野菜摂取をする女性の約7割が野菜摂取不足！

「今夏、生野菜を食卓に出す頻度はどの程度ですか」という質問をしたところ、半数以上となる55.3%が「週3日以上」と回答しました(図8)。さらに、そのうちの約7割が、1日あたりに成人に必要とされる野菜摂取量(350g以上)が「あまり摂取できていない(54.8%)」「ほとんど摂取できていない(14.2%)という結果になりました(表2)。

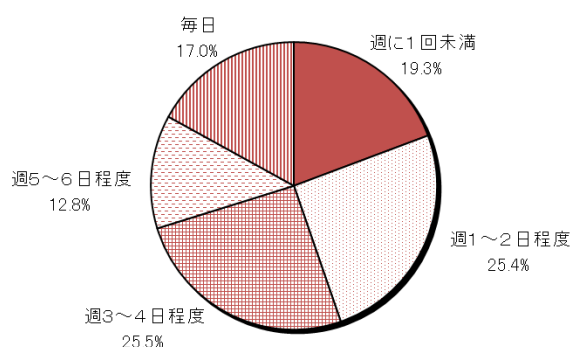


図8 生野菜を食卓に出す頻度 (SA:n=1,200)

	週3~4日程度	週5~6日程度	毎日
ほとんど摂取できていない	7.8%	3.8%	2.6%
あまり摂取できていない	27.7%	12.5%	14.6%
だいたい摂取できている	9.9%	6.8%	12.2%
いつも摂取できている	0.6%	0.2%	1.4%

表2 生野菜を食卓に出す頻度と野菜の摂取量(350g)の比較

(n=664)

## 日常的に生野菜を摂取している女性は加熱調理を避ける傾向に

生野菜を「週3日以上」摂取する人のうち、暑い日に長時間火を使う料理を避けていると回答したのは、「どちらかと言えば思う(32.4%)」、「思う(24.8%)」で半数以上となり、日常的に生野菜を摂取している女性は加熱調理を避ける傾向となりました(表3)。

	週3 ~ 4 日 程度	週5 ~ 6 日 程度	毎日
思う	12.5%	5.3%	7.1%
どちらかと言えば思う	16.1%	6.9%	9.3%
どちらとも言えない	9.0%	5.6%	6.5%
どちらかと言えば思わない	5.7%	4.5%	5.3%
思わない	2.7%	0.9%	2.6%

表3 生野菜を食卓に出す頻度と長時間火を使う調理を避ける意向の比較 (n=664)

## 暑い日でも加熱調理する人ほど野菜摂取が十分にできている傾向に！

暑い日に加熱調理を避ける派と避けない派で、1日あたりに成人に必要とされる野菜摂取量(350g以上)を比較したところ、避ける派は「だいたい摂取できている(17.8%)」、「いつも摂取できている(0.4%)」(表4)、避けない派は「だいたい摂取できている(32.0%)」、「いつも摂取できている(6.2%)」(表5)となり、暑い日でも加熱調理を実施する女性のほうが、十分な量の野菜摂取ができていることがうかがえました。

	思う	どちらか と言えば 思う
ほとんど摂取できていない	16.7%	9.6%
あまり摂取できていない	23.0%	32.5%
だいたい摂取できている	6.9%	10.9%
いつも摂取できている	0.4%	0.0%

表4 加熱調理を避ける派と野菜の摂取量(350g)の比較

(n=696)

	どちらか と言えば 思わない	思わない
ほとんど摂取できていない	10.8%	6.2%
あまり摂取できていない	34.4%	10.4%
だいたい摂取できている	23.5%	8.5%
いつも摂取できている	2.0%	4.2%

表5 加熱調理を避けない派と野菜の摂取量(350g)の比較

(n=259)

## 今夏、よく食べている野菜は「トマト(71.8%)」「きゅうり(71.2%)」「たまねぎ(67.9%)」など

「この夏、よく食べている野菜」を聞いたところ、「トマト」が 71.8%、次いで「きゅうり」が 71.2%、「たまねぎ」が 67.9%となり、夏に定番の緑黄色野菜であるトマトに人気が集まりました(図 13)。

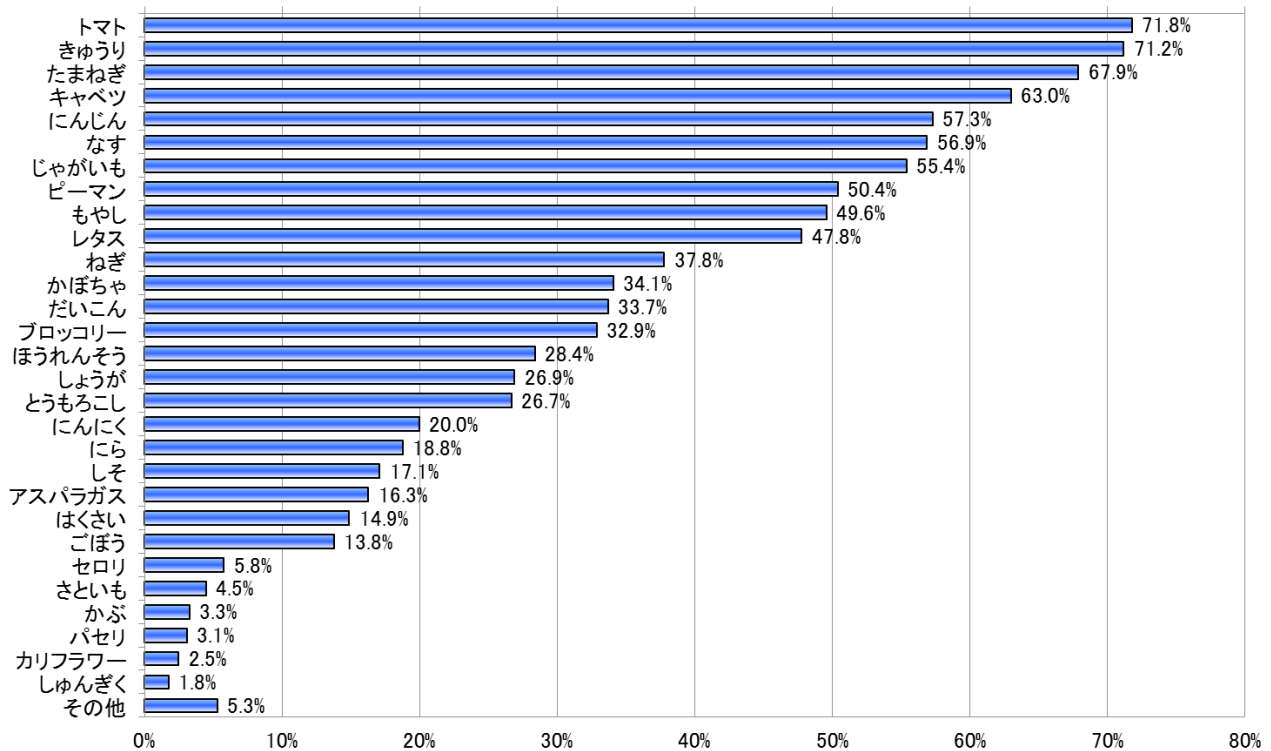


図 13 この夏、よく食べている野菜 (MA:n=1,200)

## 夏場に緑黄色野菜を継続的に食卓に出すことが難しいと考えている女性は 7 割以上

「夏場に緑黄色野菜(カロテンを豊富に含む野菜)を継続的に毎日食卓に出すことは難しいことだと思いますか」という質問をしたところ、「どちらかと言えば難しい(48.2%)」「難しい(15.8%)」と考えている女性が、7 割以上という結果になりました。

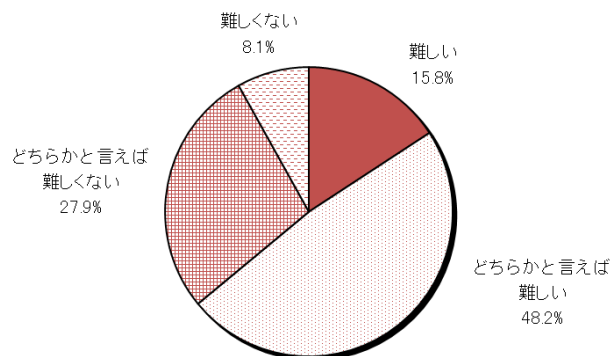


図 14 夏場、緑黄色野菜を食卓へ出す難易度 (SA:n=1,200)

### <お問い合わせ>

カゴメ株式会社 コーポレート・コミュニケーション本部  
メディアコミュニケーション部 広報グループ 菅、齊藤  
TEL/03-5623-8503 FAX/03-5623-2334

「野菜の日」に向けた夏の野菜摂取に関する調査  
PR 事務局(共同PR内) 担当:小寺、田中  
TEL/03-3575-9823 FAX/03-3574-0316