



# ビジネスマンの野菜摂取に関する意識調査

## 【調査概要】

\*調査期間: 2016年5月24日～2016年5月25日

\*調査対象者: 男性 30歳～49歳 ビジネスマン 1,194 名

\*調査地域: 全国

\*割り付け: 30代580名、40代614名

\*方法: マクロミルモニタを使用したインターネット意識調査

2016年6月

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:三代川、福田

TEL:03-5572-7315 FAX:03-3584-0727

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。

<全国の30代・40代のビジネスマン1,194名に調査>

## 「野菜摂取に関する調査」

“野菜をきちんと摂れていると思っているビジネスマン”のうち  
“95%が野菜不足”であることが判明！

1日の野菜摂取目標量350g(5皿分)に対して  
野菜摂取できていると思っているビジネスマンの約3人に1人が  
わずか“1皿分”しか野菜摂取出来ていない！

日本人の野菜不足が叫ばれている昨今、厚生労働省が毎年発表している「国民健康・栄養調査」によると成人1日の平均野菜摂取量は直近5年間(平成22年～26年)の結果を見てもほとんど変化が出ておらず(※)、目標の350gを大きく下回っていることがわかります。

この度は、野菜摂取量が拡大しない背景の把握を目的として、特に野菜不足が危惧されている働き盛りの30代・40代ビジネスマン1,194名に対して野菜摂取に関する意識調査を行いました。

※平成22年:281.7g、平成23年277.4g、平成24年:286.6g、平成25年:283.1g、平成26年:292.3g



### <調査結果サマリー>

#### ■野菜をきちんと摂れていると思っているビジネスマンは全体の27%

全体のうち27%(317名)が「野菜を摂取できていると思う」と回答しました。

#### ■そんな野菜を摂れていると思っているビジネスマンのうち毎日野菜350gを摂取出来ているのはわずか5%

そんな野菜を摂れていると思っているビジネスマンに普段の食生活において、野菜(きのこ類を除く野菜を主な材料とした料理)を平均して1日にどのくらい食べているか聞いたところ、「5皿以上(=目標の350g以上)」と回答した人がわずか5%(16人)という結果になりました。

#### ■野菜をきちんと摂れていると思っている約3人に1人のビジネスマンが1日に“1皿”程度しか野菜を摂取出来ていない

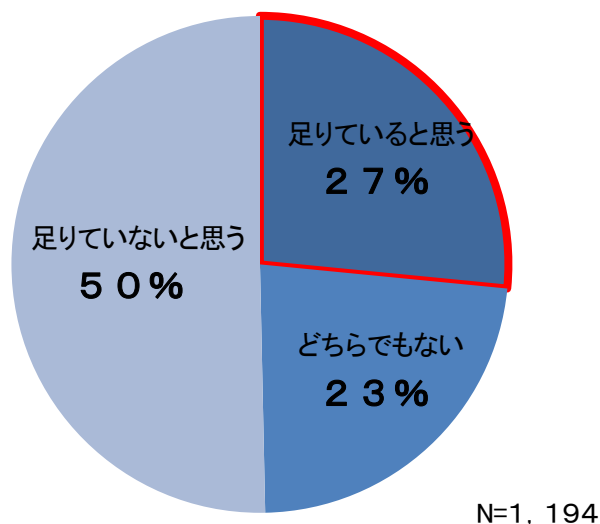
「野菜を摂取できていると思う」317名のうち、1日の野菜摂取量で最も多い回答はわずか「1皿程度」で全体の35%(112名)という結果になりました。また、1日に「2皿程度」と回答した方もほぼ同等の31%(99名)でした。

### <調査結果詳細>

#### 普段の食生活で野菜を摂取出来ていると思っているビジネスマンは4人に1人

【Q1】あなたは、普段の食生活において、野菜が足りていると思いますか。(SA)

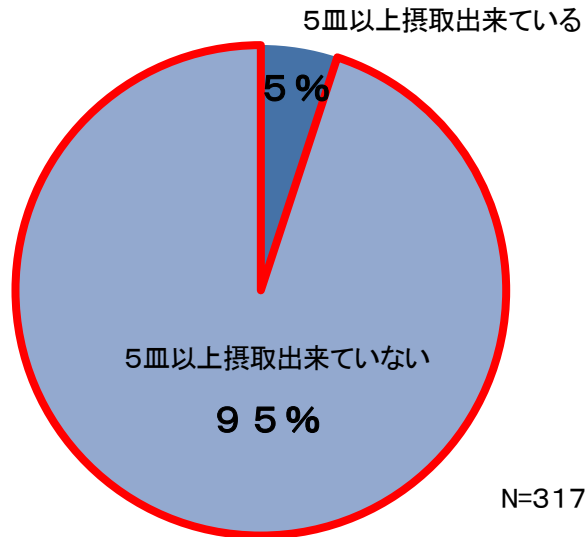
「足りていると思う」と回答した人は27%(317人)で4人に1人という結果が出ました。一方、「足りていない」と回答した人は50%(601人)となり、半数の方が野菜を摂れていないと感じていることがわかりました。



## 野菜を摂取出来ていると思っているビジネスマンのうち“95%が野菜不足”

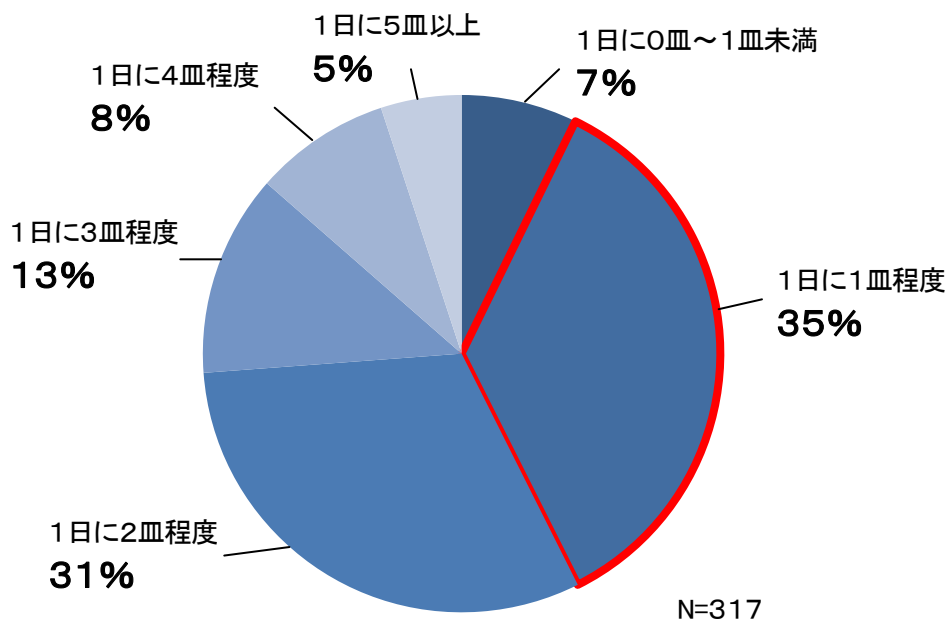
【Q2】実際にあなたは普段の食生活において、野菜(きのこ類を除く野菜を主な材料とした料理)を平均して1日にどのくらい食べていますか。(SA)

前頁の「足りていると思う」と回答した人(317人/27%)に焦点を当ててみると、95%(301人)が1日の目標量である「1日に5皿(350g)」以上の野菜摂取が出来ていないことがわかりました。



## 野菜摂取出来ていると思っているビジネスマンの中で最も多い1日の野菜摂取量は“わずか1皿で約3人に1人”

さらに、上記のビジネスマン各々の野菜摂取量を細かく見ていくと、最も多かったのは約3人の1人が回答した「1皿」程度という結果に。2皿と回答した人(31%/99人)と合わせると、野菜摂取出来ていると考えているビジネスマンのうち野菜を1日に1~2皿しか摂取出来ないビジネスマンが全体の6割以上いることがわかりました。



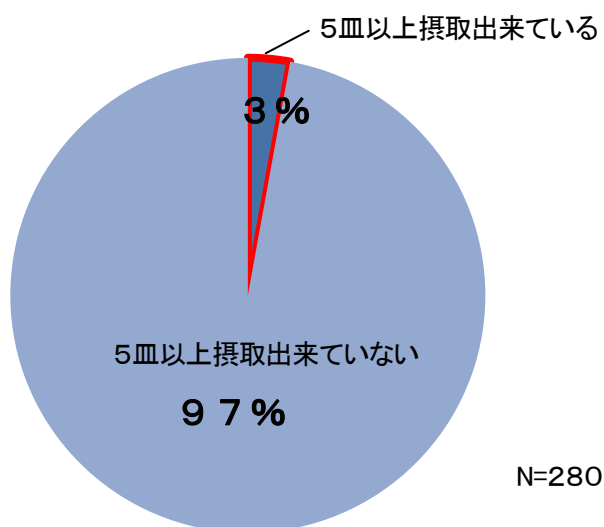
### <ご参考:その他の調査結果>

健康意識の高いことが予想される「今の食生活を改善したいと思い、実際に何らかの対策に取り組んでいる」ビジネスマン及び、食生活に自信が伺える「今の自分の食生活を続けて、10年後も健康だと思う」ビジネスマンの野菜摂取状況についても調査を行いました。

#### 食生活を改善すべく何からの対策をしているビジネスマンの中でもほとんどの人が野菜不足

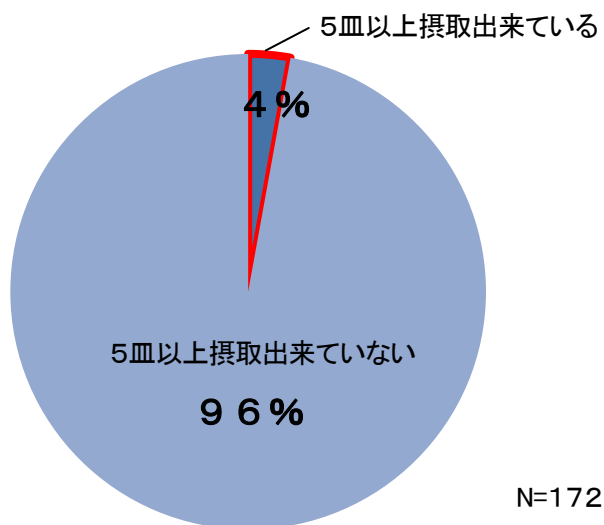
##### 【Q3】健康意識についてあてはまるものを教えてください。(MA)

「今の食生活を改善したいと思い、実際に何らかの対策に取り組んでいる」と回答した人が23%(280人)という結果が出ました。そんな対策をしている方の野菜摂取量を見てみると「5皿以上の野菜を摂っている」人がわずか3%(8人)しかいないことがわかりました。



#### 今の食生活のままで10年後も健康だと思っているビジネスマンの中で毎日野菜350gを摂取出来ている人もほとんどいない

さらに、「今の自分の食生活を続けて、10年後も健康だと思う」と回答した172人の野菜摂取量を見てみると「5皿以上の野菜を摂っている」人はわずか4%(6人)しかいないことがわかりました。



### <まとめ>

今回の調査結果から、改めて働き盛りの30代・40代ビジネスマンの多くが野菜不足であることが浮き彫りとなりました。

さらに、野菜を摂取出来ていると思っていても実際には必要量に達していないサラリーマンが95%もいたという驚きの結果が出たことから、もしかするとこのような「野菜は十分に摂れているという勘違い」が野菜摂取量の拡大しない原因の一つとなっているのかもしれません。

また、ご参考としておまとめした食生活改善の対策をされている方や10年後も今の食生活のままで健康をキープできると考えている、いわゆる食生活への意識が高い人や自信のある方でさえも、ほとんどが野菜目標摂取量に達していないという結果は、多くのビジネスマンが野菜摂取出来ていると勘違いしている事実をさらに際立たせるものとなっています。

カゴメでは本結果を受けて、生鮮野菜や野菜飲料をはじめとする当社の野菜関連商品を通じて、“カラダの調子を整える野菜”摂取の重要性を広く発信していき、ビジネスマンの野菜不足解消に繋げていきたいと考えております。