

8月31日は「野菜の日」 野菜不足の要因 都道府県調査

【調査概要】

*調査期間： 2018年7月4日～7月18日

*調査対象： <事前調査> 全国の男女 9964人(20～69歳)

<本調査> 全国の男女 7100人(20～69歳)

*本調査割り付け： ①41都道府県 各県100名ずつ 計4100名

②事前調査における野菜摂取量都道府県ランキングベスト3

(長野県、山梨県、群馬県)、及び、ワースト3(愛知県、富山県、石川県)は

各県500名ずつ 計3000名

*調査方法： インターネットによるアンケート回答方式

2018年8月24日

カゴメ株式会社

＜全国各都道府県 20～69 歳 男女 7100 名(事前調査 9964 名) に大調査＞

8 月 31 日は「野菜の日」

野菜不足の要因 都道府県調査

日本人の野菜摂取を阻害する主な要因は “平日朝食の品目数” & “栄養バランス意識”

最も野菜が不足している県は“ファミリーでの名古屋めし外食”が特徴の「愛知県」

厚生労働省が平成 28 年「国民健康・栄養調査」にて発表した成人 1 日の野菜摂取量の平均は 276.5g で、目標の 350g を下回っており、野菜不足は深刻な問題となっております。

この度カゴメでは、8 月 31 日が「野菜の日」であることをうけて、都道府県別の野菜摂取量の実態を明らかにしつつ、野菜摂取を阻害している要因を探るべく、事前調査において全国の 20～69 歳の男女計 9964 人に対し野菜摂取量の調査を実施し、その都道府県ランキングを元に各都道府県の 20～69 歳の男女計 7100 人に対し「野菜不足の要因」に関する意識調査を行いました。

今回の調査では、日本全国の 1 日の平均野菜摂取量は 119.2g(2 皿弱)^{*}となり、目標とされている 350g(5 皿)を大きく下回りました。目標達成者の母数が少ない為、今回の調査で出た 1 日の平均野菜摂取量約 120g より多いか少ないかで回答者を分類。両者の比較結果を都道府県別にまとめております。

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社へ。」というビジョンを掲げ、野菜摂取の重要性について情報発信するとともに、野菜をより身近に、より手軽に摂取できるソリューションを提供することで、“ニッポンの野菜不足ゼロ”を目指し全力で取り組んでまいります。

＜主な調査結果＞

■日本人が野菜不足傾向になる主な要因は「平日朝食の品目不足」や「栄養バランス意識の低さ」

・野菜摂取量の平均以上層と未満層を最も大きく分類する設問を分析していくと、野菜摂取量平均未満が最も多くなるのは、「平日朝食の品目不足」と「栄養バランスの意識の低さ」が重なっている場合であることがわかりました。
・その他、野菜摂取量を左右する傾向の高い要因として、「高価格からの野菜回避」、「野菜調理の手間」、「野菜好き嫌い」が導き出されました。

■野菜摂取量都道府県ランキング 1 位は「長野県」、最下位は「愛知県」

・1 日の平均野菜摂取量では、ベスト 3 が 1 位「長野県(140g)」、2 位「山梨県(135.5g)」、3 位「群馬県(134.7g)」。
また、ワースト 3 では 47 位「愛知県(99.5g)」、46 位「富山県(103.8g)」、45 位「石川県(104.9g)」となり、1 位の「長野県」と 47 位の「愛知県」との差が 40g 以上あるということがわかりました。

■ワースト 3 各県の中でも、特に割合の多い要因に特徴があることが判明

・野菜不足傾向になる主な要因別にワースト 3 各県の傾向を見ると、ワースト 3 の県の中でも「愛知県は平日朝食の品目数が特に少ない」、「富山県は高価格による野菜の買い控えをする傾向が特に高い」等、特徴的な傾向があることがわかりました。

「カゴメ野菜調査隊」特設サイト URL:<http://www.kagome.co.jp/statement/syokuiku/knowledge/research/research06/>

※本調査では、基準となる 1 皿 70g 分の野菜の写真を調査対象者に見せ、朝食/昼食/夕食/間食・夜食の各食事において何皿分の野菜

を食べているかを聴取。「朝食 1/2 皿=35g」、「2 皿=140g」といったように g 数に換算して合計し、1 日の野菜摂取量を算出しています。

【パート 1: 日本人の野菜摂取量】

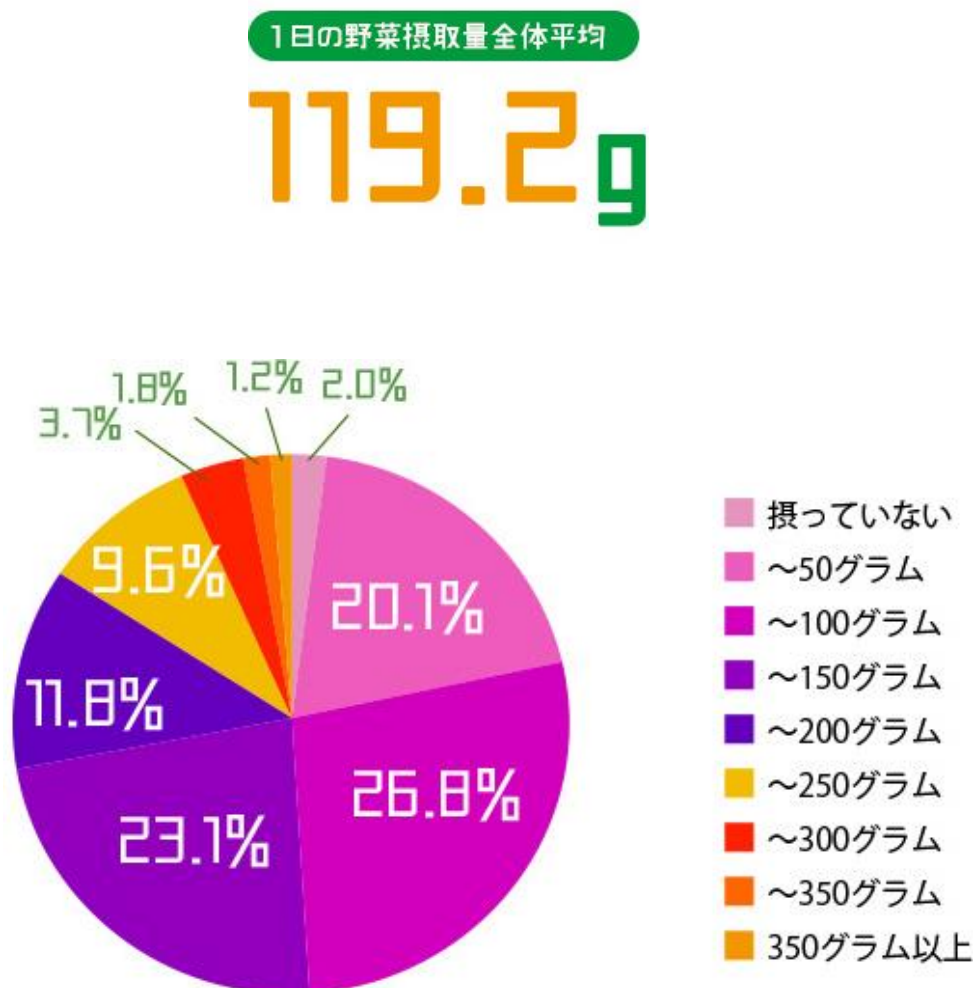
日本全国を対象に、野菜摂取量を導き出すための事前調査(全国の 20~69 歳 男女計 9964 人)を実施しました。

1 日の平均野菜摂取量は目標とする 350g 以上を大きく下回る 119.2g

調査対象全員の 1 日の野菜摂取量を調査したところ、厚生省が推奨する理想的な野菜摂取量である 350g 以上を大きく下回る 119.2g と半分以下という結果となりました。

【Q1】あなたの食事における平均的な野菜の量をお答えください。写真(1 皿、野菜 70g 分)を目安としてお答えください。(SA)

【1 日の平均野菜摂取量】



(N=9964)

都道府県別ランキングでは1位が「長野県」で平均140g。最下位は「愛知県」の99.5gでその差は40g以上

1日の平均野菜摂取量を都道府県別に見たところ、平均野菜摂取量ベスト3が1位「長野県(140g)」、2位「山梨県(135.5g)」、3位「群馬県(134.7g)」という結果となりました。また、ワースト3に関しては47位「愛知県(99.5g)」、46位「富山県(103.8g)」、45位「石川県(104.9g)」となり、1位の「長野県」と47位の「愛知県」との差が40g以上あるということがわかりました。

【1日の平均野菜摂取量 都道府県別ランキング】

1日の平均野菜摂取量 都道府県別ランキング

ベスト3県

1位 長野県



140.02g

2位 山梨県



135.47g

3位 群馬県



134.67g

4位	新潟県	133.61g	5位	東京都	130.48g	6位	北海道	128.92g	7位	熊本県	127.82g
8位	茨城県	125.84g	9位	埼玉県	124.08g	10位	高知県	123.81g	11位	千葉県	123.36g
12位	秋田県	123.23g	13位	岩手県	122.75g	14位	山口県	122.30g	15位	福岡県	121.87g
16位	奈良県	121.61g	17位	和歌山県	121.45g	18位	徳島県	121.33g	19位	岡山県	120.76g
20位	鹿児島県	120.58g	21位	三重県	119.97g	22位	大分県	119.56g	23位	京都府	119.32g
24位	栃木県	118.85g	25位	福井県	118.31g	26位	青森県	117.74g	27位	岐阜県	115.85g
28位	宮城県	115.76g	29位	香川県	115.65g	30位	大阪府	115.61g	31位	沖縄県	115.57g
32位	滋賀県	115.44g	33位	山形県	114.97g	34位	愛媛県	114.91g	35位	宮崎県	114.83g
36位	福島県	114.09g	37位	静岡県	113.70g	38位	島根県	113.30g	39位	広島県	110.76g
40位	兵庫県	110.54g	41位	神奈川県	110.43g	42位	佐賀県	109.86g	43位	鳥取県	108.97g
44位	長崎県	106.80g									

ワースト3県

45位 石川県



104.89g

46位 富山県



103.78g

47位 愛知県



99.45g

(N=9964)

【パート 2: 日本人の野菜不足の要因分析】

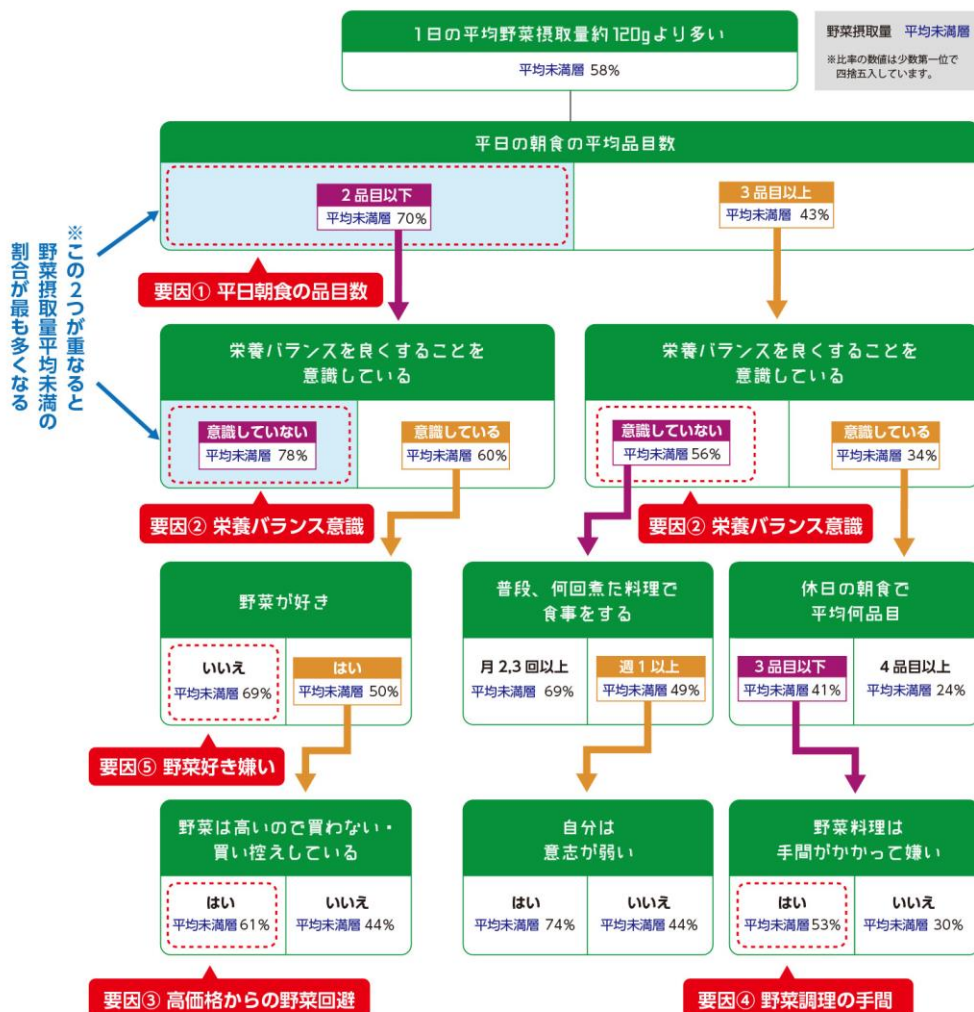
事前調査の結果では、1日の平均野菜摂取量は119.2g(2皿弱)となり、目標とされている野菜350g(5皿)以上を大きく下回る結果になりました。目標達成者の母数が少ない為、日本人の野菜摂取量に影響している要因を導き出すための本調査(各都道府県の20~69歳の男女計7100人)では、1日の平均野菜摂取量約120gより多いか少ないかで回答者を分類。両者の比較結果をまとめることで、日本人の野菜不足の要因を分析しております。

日本人が野菜不足傾向になる主な要因は「平日朝食の品目不足」や「栄養バランス意識の低さ」

今回の調査で導き出された日本人の1日の平均野菜摂取量約120gより多い(野菜摂取量平均以上層)か少ない(野菜摂取量平均未満層)かで回答者を分類。その野菜摂取量の平均以上層と未満層を分ける調査設問の影響度(=野菜摂取量が平均以上・未満になる要因)について、野菜摂取量の平均以上層と未満層を最も大きく分類する設問ごとに繰り返し分析していく、決定木分析[※]を実施し、「日本人が野菜不足傾向になる要因」を分析しました。

【野菜摂取量 平均以上層・未満層への影響度に関する決定木分析】

決定木分析の中で、野菜不足になりがちな要因(=野菜摂取量平均未満層の割合が多くなっている回答)を導き出していくと、日本人において野菜摂取量平均未満の割合が最も多くなるのは、「①平日朝食の品目数」の少なさと「②栄養バランスの意識」の低さが重なっている場合であることがわかりました。その他、野菜摂取量を左右する傾向の高い要因として、「③高価格からの野菜回避」、「④野菜調理の手間」、「⑤野菜好き嫌い」などがあることがわかりました。



※樹木状のモデルを使ってデータを分類し、目的変数(当調査においては、野菜摂取量が平均未満か平均以上かどうか)に影響を与えた要因(説明変数)を分析する代表的なデータマイニング手法のひとつ。野菜摂取量の平均以上層と未満層を最もよく分類する要因から

機械的に分岐を導き出していく。(野菜摂取量に直結する可能性の高い設問は除外)

【パート3:野菜摂取量ワースト3各県に関する分析】

【パート2】で導き出した「野菜不足になりがちな要因」に関して、野菜摂取量都道府県別ランキングワースト3各県と、ベスト3の県の平均値の調査結果を比較。ワースト3各県それぞれの詳細結果を見ることで、各県の特徴を分析しました。その結果、ワースト3各県ではやはり全体的に「日本人が野菜不足になりがちな要因」が強く見られる傾向にあった一方、「富山県は平日朝食の品目数が多い」、「愛知県は栄養バランスの意識が高い」等、特徴的な傾向があることもわかりました。

～ 各県の傾向 ～

「愛知県」

平日朝食の品目数が少なく、野菜の調理は手間だと思っている人の割合も多い。一方、栄養バランスへの意識は高めで、高価格による野菜の買い控えは少ない傾向に。

「富山県」

高価格による野菜の買い控えをする傾向は高いが、平日朝食の品目数は多い。

「石川県」

栄養バランス意識はワースト3各県の中でも最も低いですが、高価格による野菜の買い控えをする人は少ない。

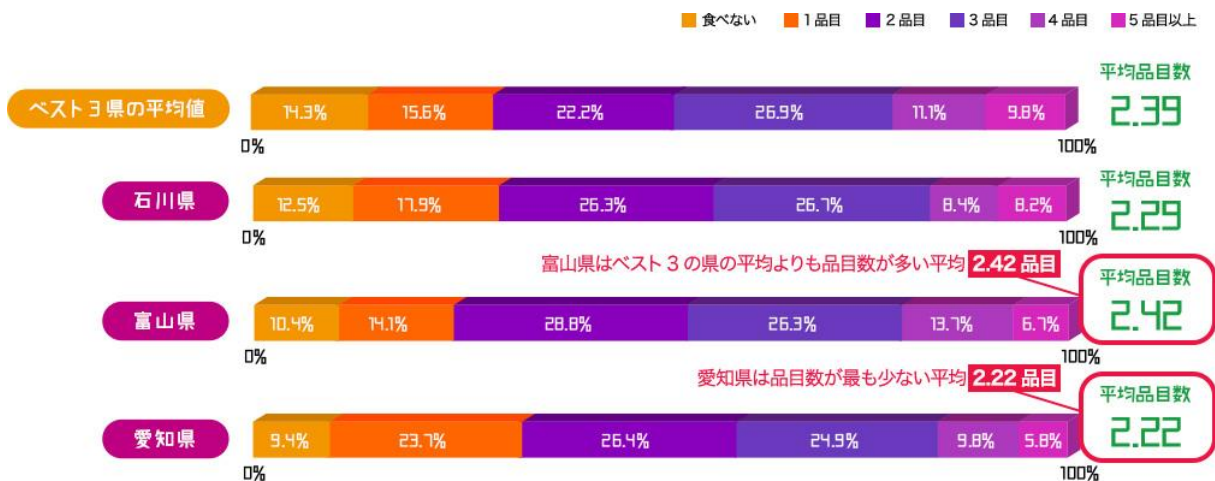
～ その他「野菜好き嫌い」の要因に関して ～

野菜摂取量ベスト3の平均に比べてワースト3各県は「野菜が好き」な割合が全体的に少なく、その差が顕著に現れており、野菜の好みがそのまま野菜摂取量に直結している傾向にある。また、ワースト3の中でも「愛知県」が38.3%と最も少ない結果に。

【日本人が野菜不足になりがちな要因①: 平日朝食の品目数】

【Q2】あなたは普段、平日の朝食で平均何品目食べていますか。(SA)

※例: ごはん、味噌汁、サラダ、焼き魚の場合は、4品目とカウント

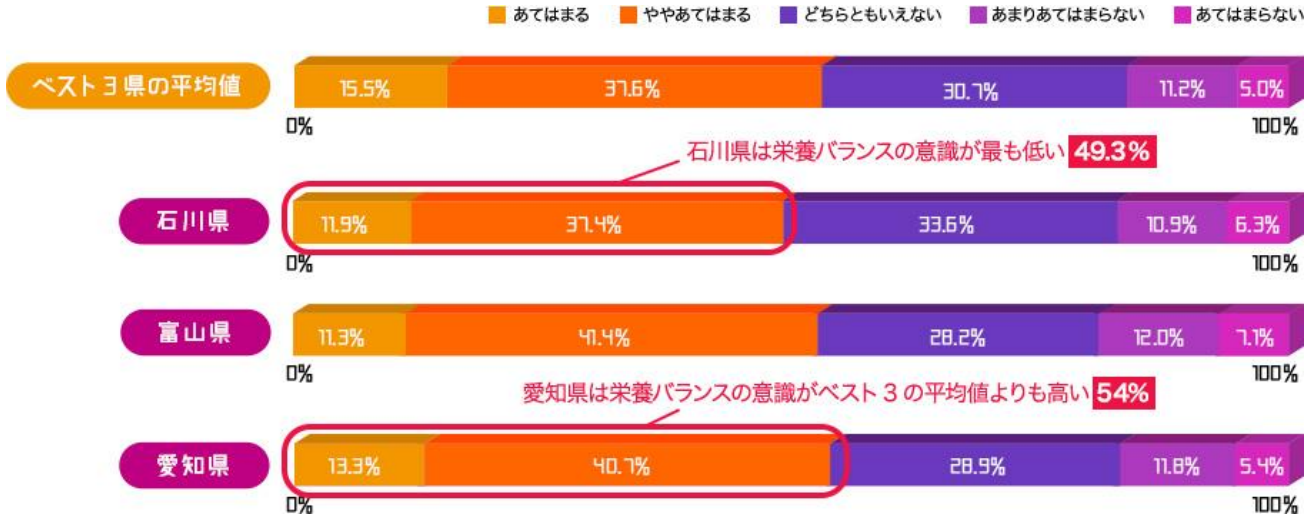


(N=3000)

【日本人が野菜不足になりがちな要因②: 栄養バランス意識】

【Q3】栄養バランスをよくすることを意識しているかについて、あなたにあてはまるものを選択してください。(SA)

※「あてはまる」、「ややあてはまる」の合計値を分析

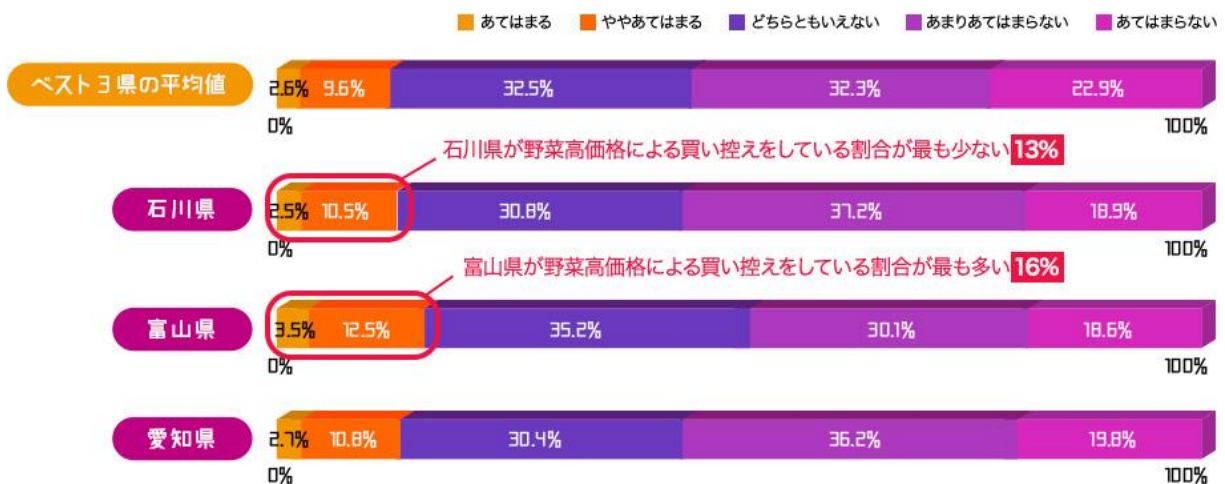


(N=3000)

【日本人が野菜不足になりがちな要因③: 高価格からの野菜回避】

【Q4】野菜は高いので買わない・買い控えているかについて、あなたにあてはまるものを選択してください。(SA)

※「あてはまる」、「ややあてはまる」の合計値を分析

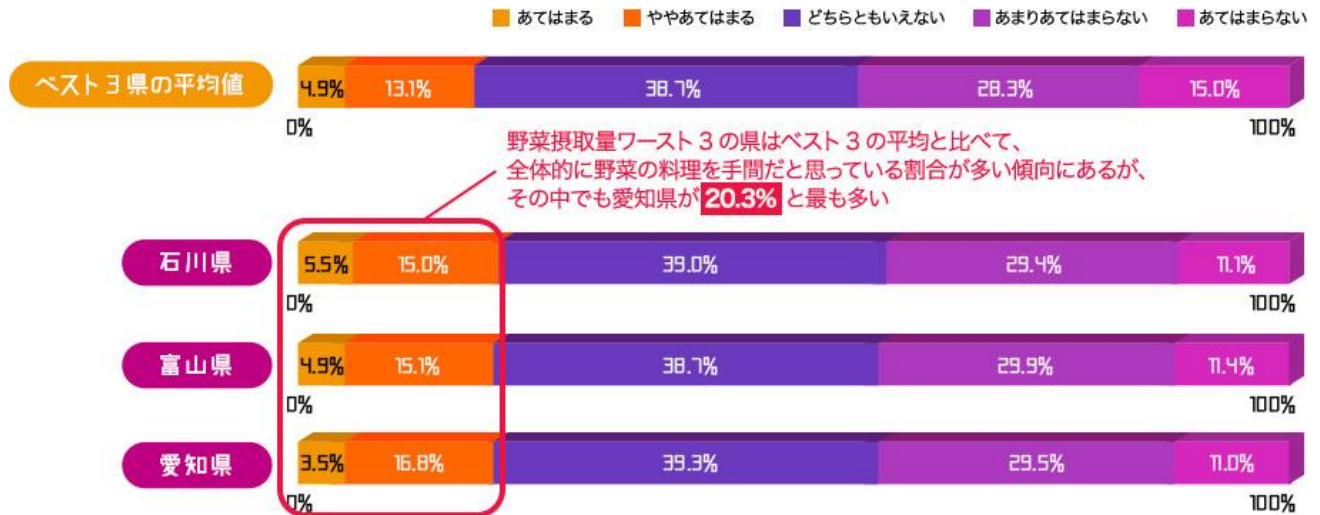


(N=3000)

【日本人が野菜不足になりがちな要因④：野菜調理の手間】

【Q5】野菜料理は手間がかかって嫌だと思っているかについて、あなたにあてはまるものを選択してください。(SA)

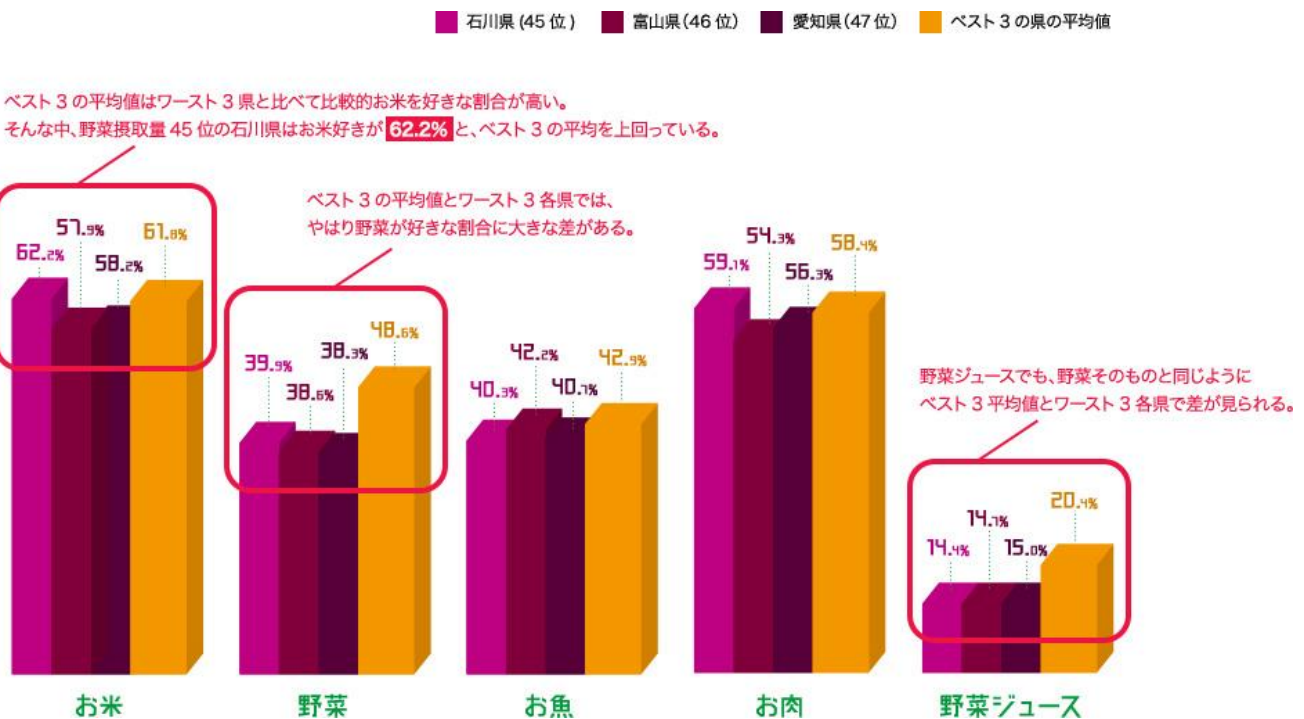
※「あてはまる」、「ややあてはまる」の合計値を分析



(N=3000)

【日本人が野菜不足になりがちな要因⑤：野菜好き嫌い】

【Q6】好きな食品・飲料にあてはまる食品・飲料をそれぞれ全て選択してください。(MA)



(N=3000)

今回の調査結果について、県民性研究の第一人者で「県民性博士」とも呼ばれる矢野新一先生に野菜摂取量ワースト 3 各県の調査結果から各県との関連性を推測していただき、県民性研究者としての観点からコメントをいただきました。

□愛知県の調査結果について

愛知県に限らず、あくまで今回の調査結果からの推測になりますが、47 都道府県中、最も野菜摂取量の少ない県が愛知県となったのは、まず外食が多いことが関係しているのではないかと思います。外食が多い理由としては、他の地域以上にファミリーで行動する傾向が高いことが挙げられます。愛知県では子どもが大きくなっても愛知県に住み続ける人が多く、年齢を重ねても親子ファミリーで一緒に行動することが多くなってきます。更には、愛知県はクルマ社会でもあり、飲食店もそんなファミリーでの来客を目的に駐車場を充実させたりと、外食しやすい環境を整えてきました。結果、ついつい家族みんなで車に乗って外食へ行こうということになりがちなのです。

名古屋の人はいわゆる「名古屋めし」が一番美味しいと思っている人が多く、「名古屋めし」には「味噌カツ」、「手羽先」、「ひつまぶし」と肉や魚をメイン食材にしたご飯が進む味付けが多く、野菜に手が伸びにくい可能性もあります。ですので、どうしても外食が多くなると食べやすい「名古屋めし」の影響で野菜が少なくなってしまうのではないのでしょうか。また、愛知県には喫茶店での独特な朝食文化「モーニング」があります。「モーニング」の基本的なメニューはトーストとゆで卵になり、それが朝食の品目数の少なさ、ひいては野菜不足の一因となっているのかもしれない。

一方、愛知県の県庁では健康づくり教室などに力を入れていますし、国内総生産(GDP)の都道府県版「県内総生産」で、東京都に次いで全国 2 位 GDP となった余裕から、栄養バランス意識の高さや高価格による野菜の買い控えは少ないといった結果が現れているのだと思います。

□富山県の調査結果について

富山県は実は持ち家比率 NO.1 の県でもあります。富山県の人にとっては“家”がステータスシンボルとなっており、結婚しても共稼ぎしてお金を貯め、立派な家を建てるのを目標にしている人が多いです。ですので、その性格は地道に努力をしていく「長距離ランナー型」とも言われており、そのせいか無駄遣いを嫌う傾向も高いのが特徴です。

そんな性格が作用してか、今回の調査でも高価格による野菜の買い控えをする人が多いという結果が出ており、それが野菜摂取量の少なさに影響しているように感じました。

□石川県の調査結果について

石川県の人は慎重で大人しい人が多いですが、その反面冠婚葬祭などコレといったシーンでは派手さを好む一面もあります。また、「財産を作ると趣味に生きる」という言葉などがあるほど、精神的に豊か且つ生活の満足度も高いです。そのため、セコセコすることもないことが、高価格による野菜の買い控えをする人が少ない結果に繋がっていると思います。



株式会社ナンバーワン戦略研究所所長
矢野 新一(やの しんいち)

エリアマーケティングの第一人者で、かつ県民性研究の第一人者。「県民性博士」とも呼ばれている。県民性に関する著作は21冊にのぼり、「名古屋はヤバイ」「ありえへん京阪神」(ともワニブックス)などがある。テレビ出演、雑誌の監修も多数。無料アプリ「ズバット県民性」やサイト「県民性ワールド」も人気。

今回の調査に関して、料理研究家・管理栄養士・インナービューティスペシャリストの関口 絢子先生にも、「野菜不足になりがちな要因」や「野菜不足を解消するポイント」についてコメントをいただきました。

□野菜不足になりがちな要因について

「平日朝食の品目数」が総体的な野菜不足の原因になるという調査結果を鑑み、朝食での野菜不足の要因を推察すると、一汁三菜の和食スタイルから、パン、シリアル、ヨーグルトといった加工品が強く定着してきた事も一因だと考えられます。朝食にはコンビニでも購入でき、そのまま食べられる物が好まれる傾向もあるため、そのような食生活をしていると品目数が少なくなり、それが野菜不足にもつなげるのではないかと思います。日々の食生活は、比較的時間のあまる夜に重点が置かれ、そこで栄養バランスを図ろうとするも野菜不足は補いきれないのが現状のようです。

また、「栄養バランス意識の低さ」についてですが、特に意識していない人は、簡単に済ませることができるラーメンやどんぶり物などを選択しがちで、比較的、糖質や脂質が多く、野菜使用量が少ないことが多いです。無意識のうちに野菜が摂りにくくなっていくのだと思います。

野菜は、洗う、剥く、切るなどの下処理が多く、手間や調理時間をかけたくない人ほど野菜の使用量が減る傾向があります。たんぱく質、糖質、脂質の3大栄養素は十分でも、ビタミンやミネラル、食物繊維は不足しがちで、将来的な生活習慣病予備軍をつくる可能性はかなり高いと思われます。残念ながら野菜は健康のために必要だという認識はありながら、調理に時間と手間をかけたくない人にとってはハードルが高いようです。ですので、野菜の料理が負担に感じるかどうかと野菜摂取量はやはり比例してくるのではないのでしょうか。そのような野菜料理を負担に感じる方には、野菜の加工品を活用した簡単に作れる料理レシピを知っておくと良いと思います。また、“付け合わせ程度の野菜で十分である”といった誤った解釈や、野菜を摂ることよりも糖質や小麦を制限するなど、“食事制限による健康”という意識の高まりなど、野菜摂取に関しては多くの懸念点があるのが現状だと思います。

□野菜不足を補うのに役立つポイント

上記のように、朝食でいかに野菜の摂取量を増やすかが鍵となります。本来なら新鮮な野菜を摂る事が望ましいのですが、現実的には、時間がない、調理が面倒など、さまざまなハードルがあります。

野菜不足を補うのに役立つテクニックとしては、野菜ジュース、トマト缶詰、トマトソースなど、野菜の加工品を活用すると共に、野菜の常備菜、作り置きできる野菜スープを朝食に導入するのも方法の一つではないでしょうか。さらに野菜を美味しく楽しく食べるための簡単レシピを覚えておくなどして、個々のライフスタイルに併せた、野菜を使用した料理を食べていくことが必要だと思います。



料理研究家・管理栄養士・インナービューティスペシャリスト
関口 絢子(せきぐち あやこ)

某出版事業を経て起業し、美容と健康をテーマに様々な企画提案を行う。女性誌、テレビを中心に、毎日続けられる事をモットーに、簡単・おいしい・お洒落、そして美容と健康に直結したレシピを発信。健康の付加価値を構築する商品開発で、企業や地方自治体とのプロジェクトに参画し、食の啓発活動に邁進中。

<参考>

調査では野菜不足傾向になる主な要因として「平日朝食の品目不足」や「栄養バランス意識の低さ」があることがわかりました。忙しい毎日で野菜を調理することは大変ですが、「野菜加工食品」や「野菜調味料」、「野菜飲料」を使用する事で、調理の手間も軽減し、手軽に野菜を摂取できる野菜料理を作ることが出来ます。今回、カゴメから忙しい朝でもサクッと調理できる「野菜飲料」や「野菜加工食品」を使った朝のおすすめ一品レシピや、カンタンにバランスよく摂れる野菜料理レシピをご紹介します。

「カゴメ」オススメ！朝食+1品レシピ

ベジフルスムージーボウル（野菜生活 100Smoothie グリーンスムージー）



<作り方>

- ①バナナは輪切り、キウイフルーツは半月切りにする。
- ②器にプレーンヨーグルトを入れ、フルーツ入りグラノーラを、
①、ブルーベリーを盛り付ける。
- ③野菜生活 Smoothie グリーン Mix を注ぐ。



レシピ使用商品

簡単！ラタトゥイユ（基本のトマトソース）



<作り方>

- ①野菜は 1.5cm 程度の角切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎ、パプリカ、なすの順に炒め、
塩を加える。(約 5 分)
- ③基本のトマトソースを加え、約 5 分煮て、こしょうで味を調える。



レシピ使用商品

「カゴメ」オススメ！簡単バランスレシピ

ベジナポリタン（Green Vege Bowl ベビーリーフミックス/トマトケチャップ）



<作り方>

- ①スパゲティは塩(分量外)を加えたたっぷりの湯でゆでておく。
- ②ウインナーソーセージは斜め薄切りにする。玉ねぎ、
マッシュルームは薄切りにする。
- ③フライパンにバターを熱し、ウインナーソーセージ、玉ねぎ、マッシュルームの順に加え強火で手早く炒め、トマトケチャップの半量を加えて炒め合わせる。
- ④①のスパゲティを加えて手早く炒め合わせ、残りのトマトケチャップ、牛乳を加えて麺にからめるように炒める。
- ⑤皿に盛り、ベビーリーフミックス、お好みでパルメザンチーズをふる。



レシピ使用商品

フタして 10 分！鮭のトマトパッツァ（基本のトマトソース）



<作り方>

- ①あさは塩抜きしておく。
キャベツは食べやすい大きさに切り、しめじは小房に分ける。
- ②フライパンに基本のトマトソースを入れる。
- ③材料を並べる。
- ④沸騰したら、フタをして中火で 10 分蒸し煮にする。
※材料に火が通っているかを確認し、加熱時間を調整してください。
- ⑤黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。



レシピ使用商品