



# 1月31日は「愛菜の日」 野菜の好き嫌いとし験に関する調査

## 【調査概要】

\*調査期間: 2017年12月1日～12月4日

\*調査対象: 全国の男女 2295人(16～69歳)

\*属性 : 男性 1149名 女性 1146名

16～19歳 131名 20～29歳 335名 30～39歳 423名 40歳～49歳 498名

50～59歳 418名 60～69歳 490名

\*調査方法: インターネットによるアンケート回答方式

\*集計方法: 分析においてはウェイトバック集計を行い、国勢調査の人口構成比に合わせたデータにしたうえで分析することで、妥当性を担保しています。

2018年1月29日

カゴメ株式会社

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。

＜16～69 歳 男女 2295 名 に調査＞

1 月 31 日は「愛菜の日」

野菜の好き嫌いとう食経験に関する調査

野菜好きになる要因は子どもの頃の食経験にあった

野菜好きになる要因は

野菜料理の頻度や食卓コミュニケーションにあり

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、野菜の摂取量が少なくなりがちな時期の 1 月から 2 月にもっと野菜を食べ、健康的な食生活を送ってもらいたいとの思いから制定した、1 月 31 日『愛菜(あいさい)の日』に合わせ、幼少時の食経験やその他経験が、野菜の好き嫌いにどう影響するのかの実態を探るべく、16～69 歳の男女 2295 人に対し「野菜の好き嫌いとう食経験」に関する意識調査を行いました。

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社に。」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＞

#### ■約 6 割の人が大人になって野菜嫌いを克服

・子どもの時(小学校 1～3 年生)と現在(16 歳以上)の野菜の好き・嫌いに関して調査したところ、野菜好きは子どもの時で 36%、現在は 77%。また、「子どもの頃野菜嫌いだった人」の中で、現在の野菜好き・嫌いの割合を見たところ、大人になって野菜を好きになった人が約 6 割という結果に。

・野菜好きほど 1 日の野菜摂取量の平均が高く、「野菜好きな人」と「野菜好きでは無い人」の差は 47.14g。また、子どもの時から野菜好きだった人は野菜摂取量の平均が多いことが明らかに。

#### ■野菜好きほど毎日・毎食で野菜料理が食卓に

・野菜が好きな人ほど、子どもの頃に毎日、毎食で野菜料理が食卓に出ており、おかずの品数も多いという結果に。

#### ■野菜好きほど食卓コミュニケーションが活発、日常的な食事作りへの関わりも

・野菜好きほど家族そろって夕食を食べる頻度が多いことが判明。さらに、野菜好きほど食卓での会話の量も多く食卓コミュニケーションが活発である事が明らかに。

・野菜好きほど「食べ物で遊ばない」、「食べ物を残さない」、「食卓にひじをつかない」など食事の大切さやマナーに関する親のしつけがあった。

#### ■野菜好きは食事での栄養バランスの意識が高く生活満足度も高くなる傾向

・野菜好きが夕食を作るとき・買うときに意識していることは、「おいしいこと」に続いて「栄養バランスが良いこと」や「野菜を多くすること」が最も多く、栄養バランスの意識が高いことが明らかに。

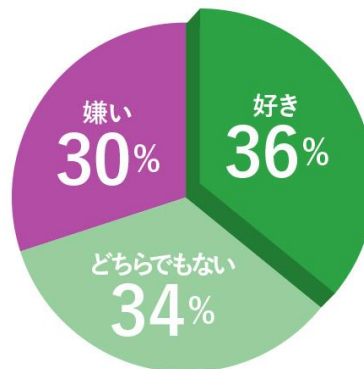
・野菜好きな人は好きではない人に比べ「家族関係」や「健康」、「食生活」に関する満足度が高い結果に。

## 大人になって野菜を「好きになった」、「普通になった」人は約 6 割

【Q1】現在、あなたは野菜を食べることがどの程度好きですか。また、小学校 1～3 年生の頃のあなたは野菜を食べることがどの程度好きでしたか。(SA)

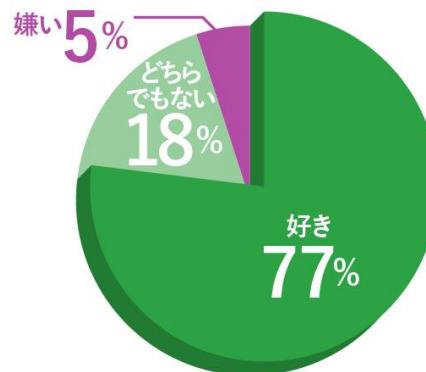
子どもの頃(小学校 1～3 年生)と現在(16 歳以上)における野菜の好き・嫌いを調査したところ、子どもの時は好き 36%、どちらでもない 34%、嫌い 30%となり、大人になっては、好き 77%、どちらでもない 18%、嫌い 5%という結果となりました。

### 【子どもの頃(小学校 1～3 年生)】



N= 2295

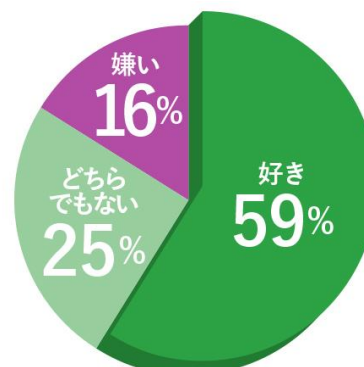
### 【現在】



N= 2295

### 【子どもの頃に野菜嫌いだった人の好き・嫌い変化】

子どもの頃野菜嫌いだった人の中で、現在の野菜好き・嫌いの割合を見たところ、大人になって野菜を好きになった人が約 6 割いることがわかりました。



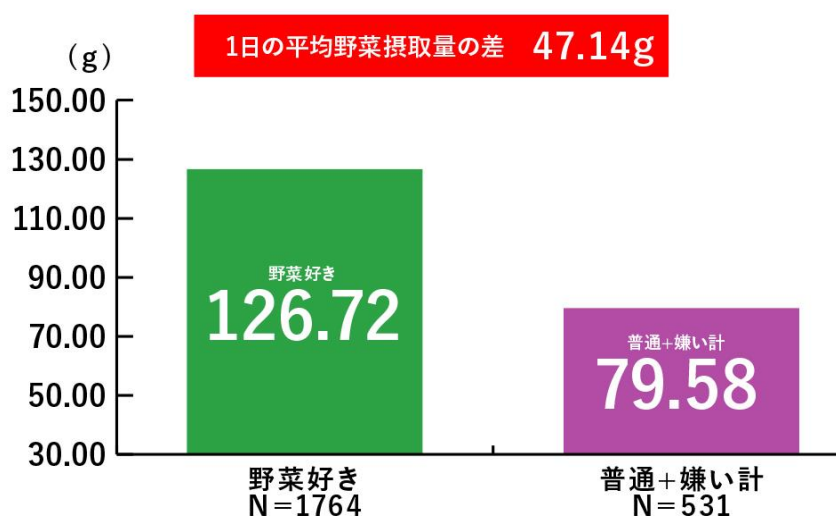
N= 684

## 野菜好きは野菜摂取量との相関があることが明らかに

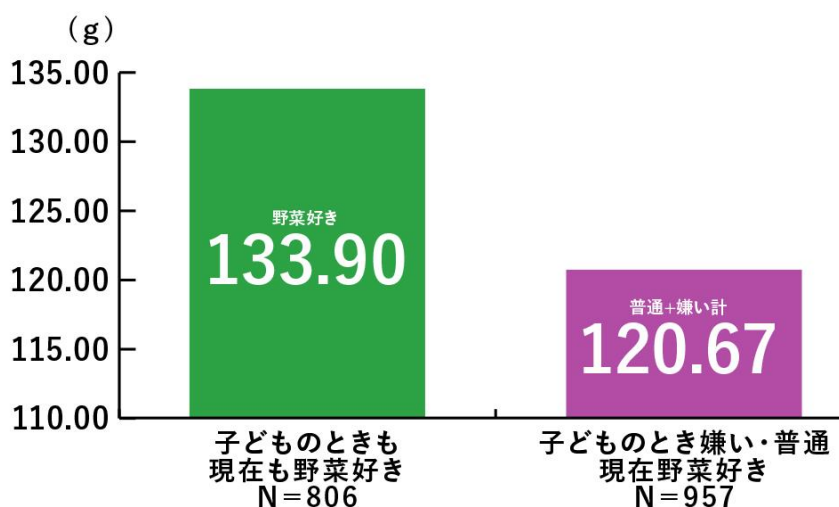
【Q2】あなたの食事における平均的な野菜の量を、写真（1皿、野菜70g分）を目安としてお答えください。（SA）  
※朝食、昼食、夕食を食べない方は「野菜をとらない」をお選び下さい。

現在の1日の野菜摂取量を聴取したところ、野菜好きな人ほど野菜摂取量の平均が高く、「野菜好きな人」と「野菜好きでは無い人（普通+嫌い）」の差は47.14gとなりました。また、「子どもと時から野菜好きな人」と「子どものとき嫌い・普通、現在野菜好き」で野菜の摂取量を比較したところ、子どもの時から野菜好きだった人の方が野菜摂取量の平均が高く、幼少時から野菜好きになることが、大人になってからの野菜摂取量増にも影響することが分かりました。

### 【野菜好き嫌い別 1日の野菜平均摂取量】現在



### 【野菜好き変化別 1日の野菜平均摂取量】現在

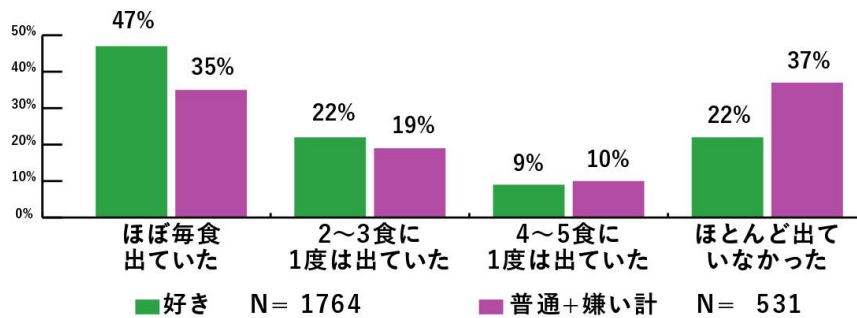


## 野菜好きほど毎日、毎食で野菜料理が食卓に

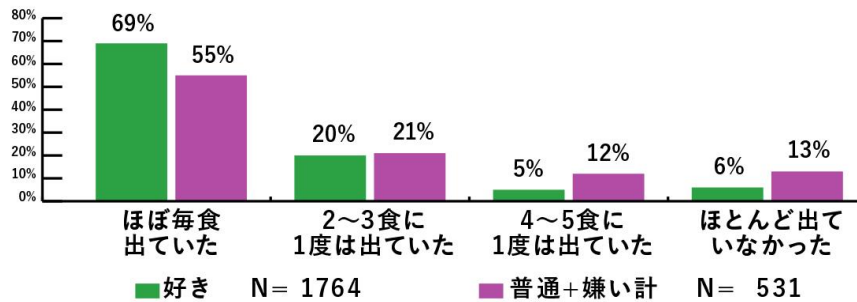
野菜好きには幼少期の何が影響するか調べるべく、子どもの頃の食卓の状況を調査したところ、現在野菜が好きな人ほど、子どもの頃に毎日、毎食で野菜料理が食卓に出ていたことがわかりました。また、現在野菜が好きな人ほど食卓に出たおかずの品数も多く、子どもの頃の食事状況が野菜の嗜好性に大きく影響していることがわかりました。さらに、野菜嫌いが軽減された／好きになったきっかけについて聴取したところ、野菜嫌い克服のきっかけ 1 位は「味の好みが変わったから」、2 位「野菜のおいしさがわかったから」、3 位「美味しい野菜を食べたから」となり、野菜の美味しさを知ることによって克服していることがわかりました。

【Q3】小学生の頃、あなたの食事にはどのくらい野菜を使った料理が出ていましたか。(SA)

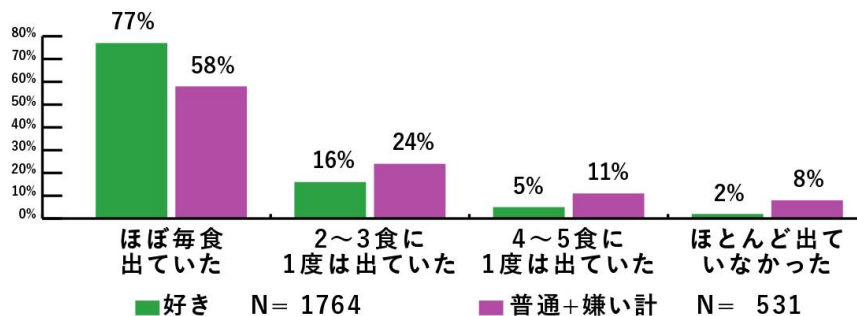
### 【朝食】



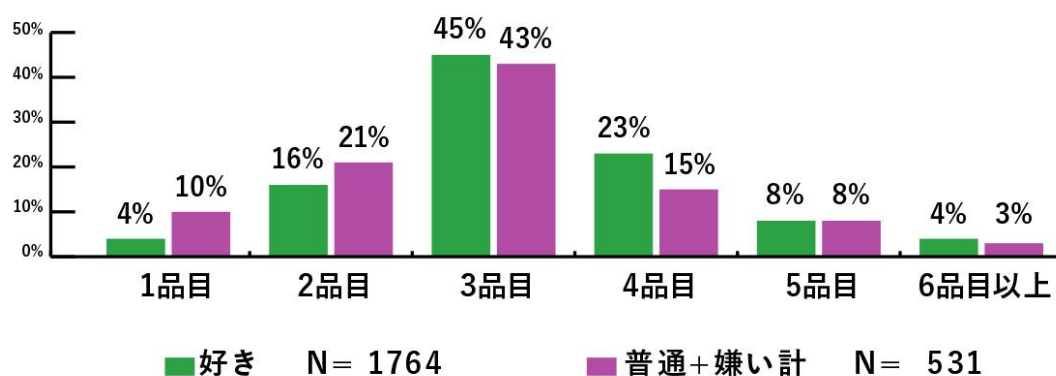
### 【昼食】



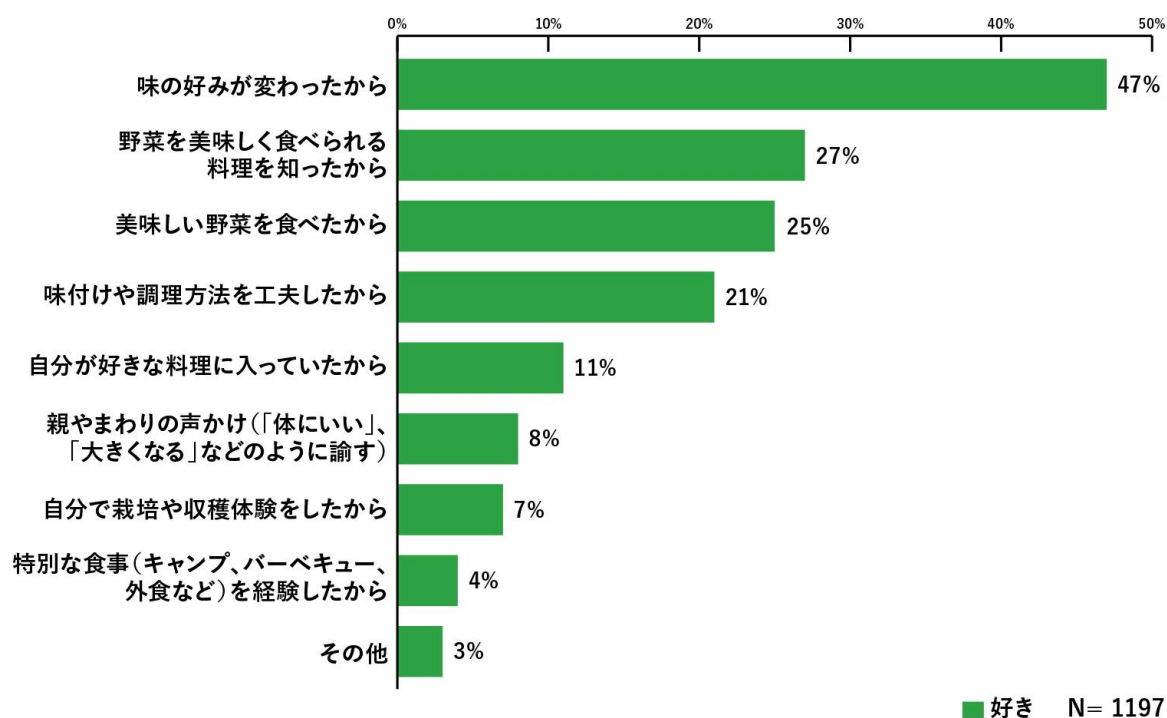
### 【夕食】



【Q4】小学生の頃、ご家庭の夕食ではおかずを何品目出されることが多かったですか。例：ごはん、味噌汁、サラダ、焼き魚の場合は3品目とカウントしてください。(SA)



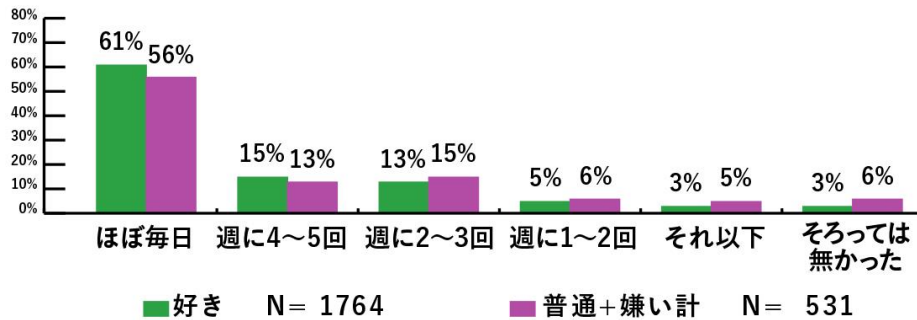
【Q5】あなたの野菜嫌いが軽減された／好きになったきっかけや理由について、思い当たるものがあれば全てお選びください。(MA)



## 野菜好きほど食卓コミュニケーションが活発、日常的な食事作りへの関わりも

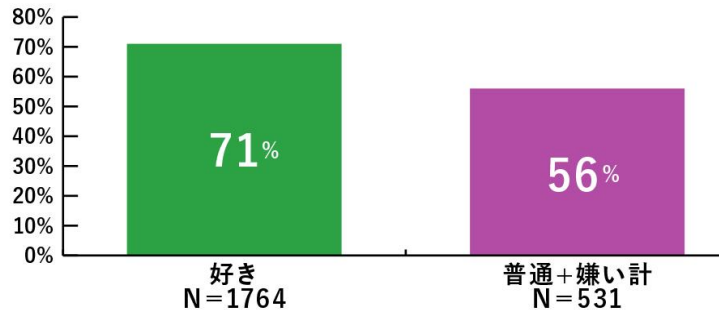
子どもの頃の食卓状況を調査したところ、野菜好きほど家族そろって夕食を食べる頻度が多いことがわかりました。また、野菜好きほど食卓での会話の量が多く、野菜好きの家庭では「食事に対する「おいしい」などの感想 66%」、「親が野菜をおいしそうに食べている（しぐさ・態度）53%」、「作ってくれた人への感謝 46%」などの会話が上位となっており、親の食事へのポジティブな態度や発言が子どもの野菜の好き嫌いにつながっていることがわかりました。

### 【Q6】小学生の頃、ご家庭の夕食を家族そろって食べることはどの程度ありましたか。(SA)



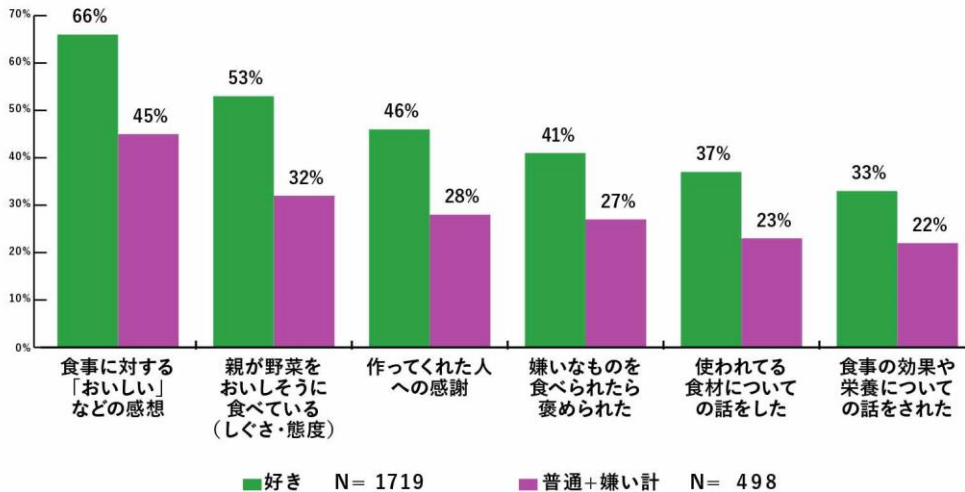
### 【Q7】小学生の頃、ご家庭の夕食では、家族の会話はどの程度ありましたか。(SA)

※会話は常にあった・会話はよくあった計



### 【Q8】小学生の頃、あなたのご家庭の夕食では、以下のような会話はどれくらいありましたか。(SA)

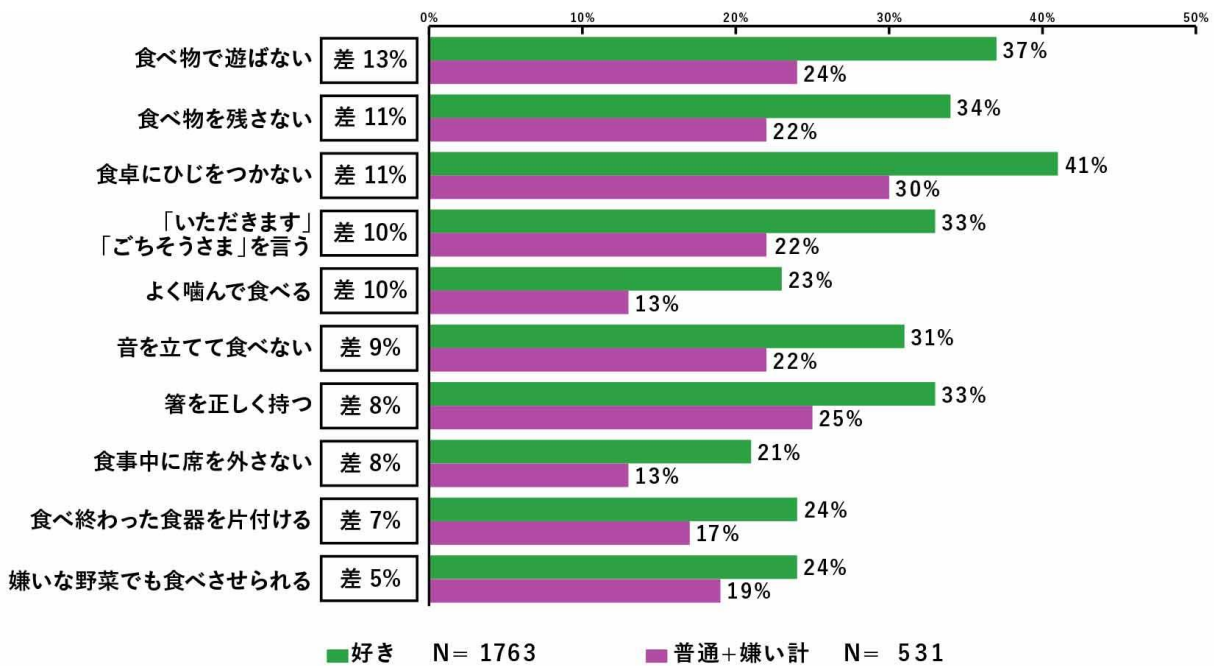
※「頻繁にあった」、「時々あった」の合計数



## 野菜好きほど日常的な食事作りへの関わりや食事マナーの教育があった

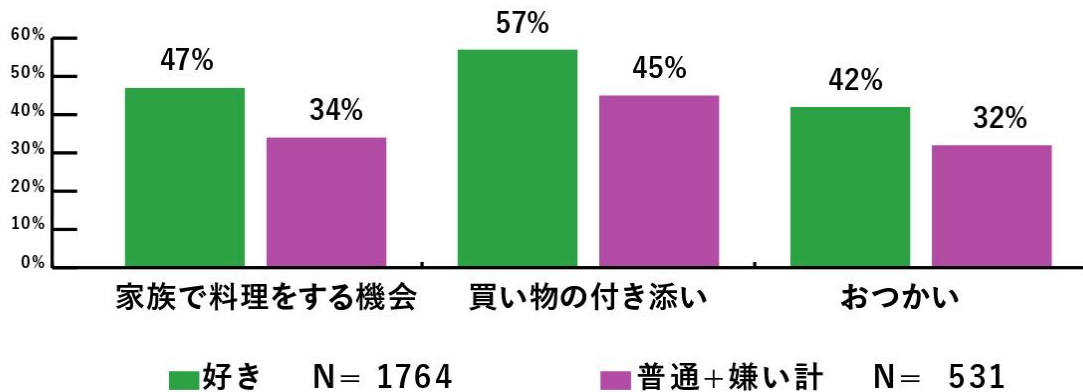
食卓でのしつけや食事作りに関するお手伝いに関して調査したところ、食事に関するしつけに関しては、「食べ物で遊ばない」、「食べ物を残さない」、「食卓にひじをつかない」など食事の大切さやマナーに関する項目が高い結果となりました。また、家族との料理機会や買い物やおつかいの頻度も多く、野菜好きほど日常的な食事作りへの関わりや食事のしつけがあったことがわかりました。

**【Q9】小学生の頃、あなたが受けた食事に関するしつけとして、以下の項目はどの程度あてはまりますか。(SA)**  
**※厳しく言われた**



**【Q10】小学生の頃、あなたはどのくらいの頻度で料理への関わりがありましたか。(SA)**

**【週1回以上】**

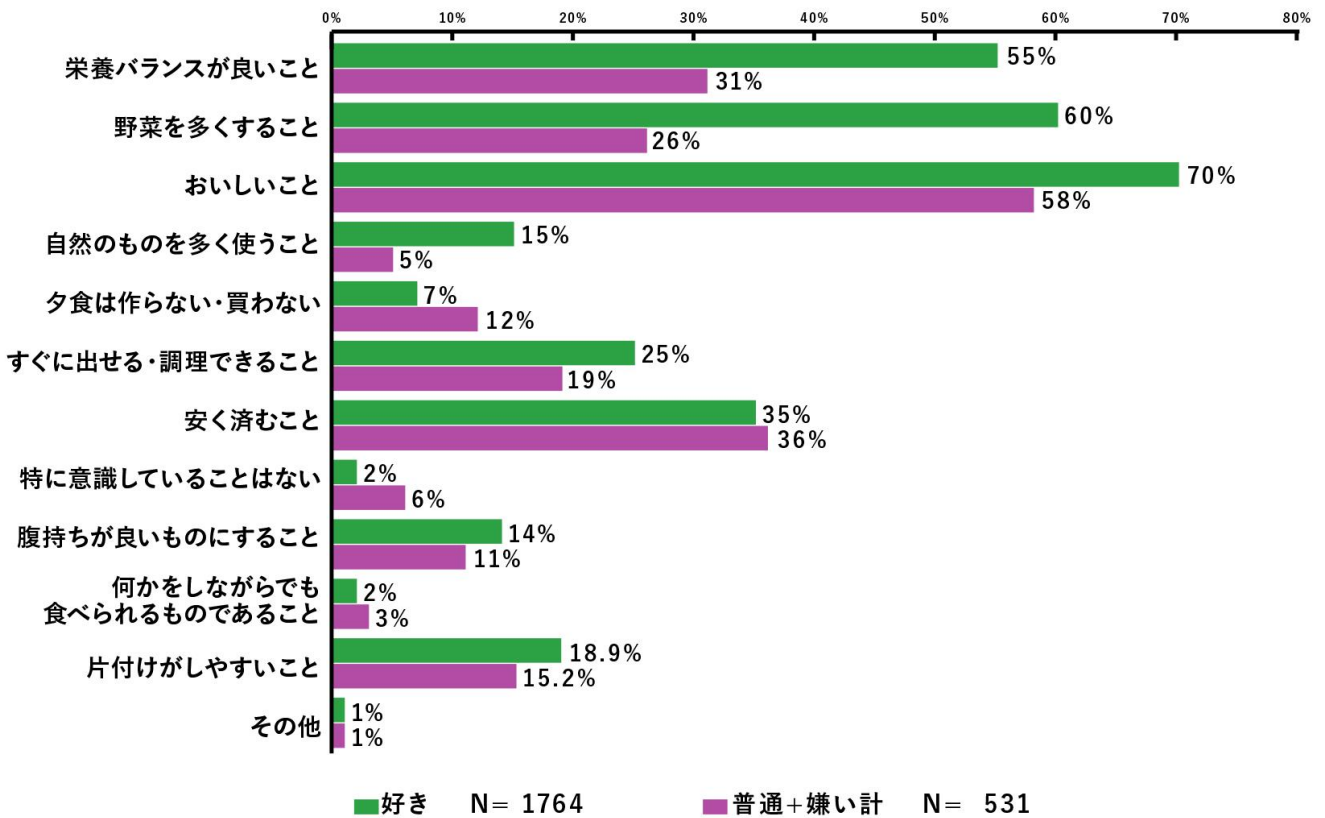




## 野菜好きは食事での栄養バランスの意識が高く生活満足度も高くなる傾向

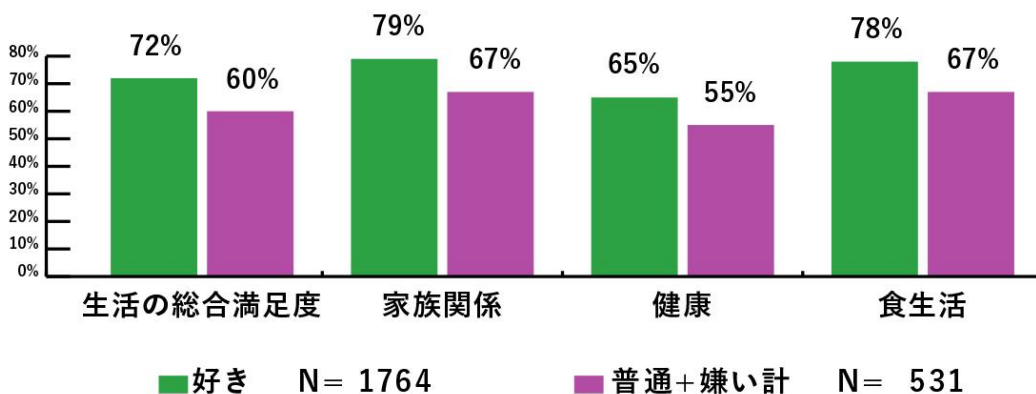
夕食を作るとき・買うときに意識していることを聴取したところ、野菜好きな人は「おいしいこと」に続いて、「栄養バランスが良いこと」や「野菜を多くすること」が最も多く、野菜好きは食事での栄養バランスの意識が高いことがわかりました。また、生活の満足度を聴取したところ、野菜好きな人は好きではない人に比べ「家族関係」や「健康」、「食生活」に関する満足度が高い結果となりました。

【Q11】あなたがご自身の夕食を作るとき・買うときに意識していることをすべてお選びください。(MA)



【Q12】あなたは以下のそれぞれの項目についてどのくらい満足していますか。(SA)

※「野菜好きの人」、「普通・嫌いの人」の中で「満足している」と回答した人の割合



調査では野菜好きは野菜摂取量との相関があることや、野菜好きになる要因が明らかになりました。今回、料理研究家・栄養士の高城 順子先生に「子どもの野菜嫌いを治す食生活」と「子どもの野菜嫌いを治す 3 つのポイント」についてコメントをいただきました。

## **口子どもの野菜嫌いを治す食生活について**

子どもは「甘味」、「旨味」、「塩味」の3つの味がベースで成長に従って「酸味」、「苦味」、「渋味」等を受け入れてきます。野菜には「酸味」、「苦味」、「渋味」これらの味が多く含まれるので食べられないことが多いですが少しずつ慣れていくようになります。最初に食べなかったとしても諦めず食卓に出し続けることが大切です。そのためには形を変えたり、固さに気を配ったり、調理法を変えたり、味を変えたり、好きなものに混ぜ込んだりして知らず知らずに口に運ぶ機会を多くするようにすることが大事です。また、食卓ではゆったりと子どもと一日の出来事や、料理の話を楽しみながら楽しむことにより、食の習慣が心地よく身に付きます。食の好奇心をそそるためには、野菜を育てて、収穫体験をすることや農園に行き収穫をすると野菜に興味が出て自然に食べることもできます。また、ちょっとした事柄から手伝ってもらい、箸や皿を並べる、ミニトマトのヘタをとる等で良いのです、あとで必ず褒めてください。役に立っていると嬉しいと思い、食に温かさを感じることができると思います。子どもは環境が変わると嫌いだったものを口にすることも大いにあります。家から外に出て見たり、お客様と一緒にだったり、いつもの食器と違ったり、気分を高めてお腹を空かせると嫌いなものでも口にすることが出来るようになります。色々な機会を利用して食べられるようにしましょう。

## **<子どもの野菜嫌いを治す3つのポイント>**

### **ポイント1：野菜の強い味を和らげる**

苦味、渋み、酸味を直接感じないように油や卵で野菜をコーティングすると強く味を感じません。油で炒めたり、ドレッシングやマヨネーズで和えたり、卵の中に入れてスクランブルすると和らいだ味になります。

### **ポイント2：形や食感を変える**

大きくゴロゴロしたものや食物繊維の多いものは子どもには食べにくく呑み込みが悪くなります。柔らかくして、噛みやすくするようにしましょう。ゆでてそのまま出すのではなく、ゆで汁をだしにかえてつぶしてスープにしたり、すり下ろしたり、細かく刻んでカレーやチャーハンにしたり、ゴロゴロした野菜もじっくりと煮込んで柔らかくなるように料理しましょう。

### **ポイント3：好きな味との組み合わせる**

子どもの受け入れやすい甘い味やコクのある味などで味付けをします。例えば隠し味にトマトケチャップを入れて調味する、又はカレー、味噌汁、焼きそば、スパゲッティ等、好んで食べている味と組み合わせるようにしましょう。



**料理研究家・栄養士  
高城 順子(たかぎ じゅんこ)**

女子栄養短期大学食物栄養科卒。和・洋・中華料理の専門家に師事した後、料理教室の講師を経て、フリーの料理研究家に。研究途上、栄養学の見地から野菜や果物のより有効な活用を思い立ち、エスニック料理の真髄を学ぶために東南アジア諸国を訪問。そこで習得した「美味しい健康食」の調理法をまとめ、発表した『くだものと野菜のヘルシークッキング』は、各方面から評価を得る。入手しやすい材料からちょっとした工夫で作る料理や、化学調味料を使わない素材を生かした家庭料理が人気。テレビをはじめ、多数の雑誌で料理を発表し続けるとともに、新しい時代の食文化啓蒙活動にも力を入れている。

## <参考>

調査では野菜好きほど毎日・毎食で野菜料理が食卓に出ていたことがわかりました。忙しい毎日で野菜を調理し、食卓に出すことは大変ですが、「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、手軽に子どもにも食べてもらえる野菜料理を作ることが出来ます。今回、カゴメからおうちでおいしく、カンタンに調理できる「野菜加工食品」、「野菜調味料」を使った子どもの向け野菜レシピをご紹介します。

### 「カゴメ」オススメ！ 手軽で簡単野菜レシピ

見た目をかわいくすることで野菜をポジティブに！

愛情たっぷりハート型の煮込みハンバーグ(調理時間:約 25 分/エネルギー422kcal/1 人前当たり)



<作り方>

- ①ボウルに(A)の材料を入れ、よく練り 8 等分して、ハート型に成形する。
- ②ブロッコリーは、小房に分け、下ゆでしておく。  
にんじん、じゃがいもは 7mm 厚さにスライスし茹で、ハート型に型抜きしておく。
- ③フライパンに油大さじ 1 を熱して①を両面焼き、ワイン、基本のトマトソース、水 1 カップを加えて混ぜ、弱火で約 10 分煮込み味を調える。
- ④ハート型のハンバーグをお皿に盛り付け、②の野菜で飾る。



レシピ使用商品

煮込んで子どもの苦手な「固さ」や「酸味」がなくなる！

お鍋で 10 分！ ミネストローネ(調理時間:約 15 分/エネルギー142kcal/塩分 1.4g/1 人前当たり)



<作り方>

- ①じゃがいも、にんじんは 1cm 角の薄切り(2~3mm程度の厚さ)にする。キャベツは芯を削いで、1cm 角に切る。ベーコンは 1cm 幅に切る。
- ②鍋にオリーブ油を入れ熱し、①を炒める(約 2 分)。
- ③弱~中火にし、蓋をして蒸し煮にする(約 3 分)。  
途中で 2~3 回かき混ぜる。
- ④湯、基本のトマトソース、塩、黒こしょうを加え、煮込む(約 5 分)。  
仕上げにオリーブ油、粉チーズをかける。  
※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。



レシピ使用商品

デザートで無理なく少しずつ野菜を克服！

野菜生活ゼリー(調理時間:約 10 分/エネルギー21kcal/塩分 0.1g/1 人前当たり)



<作り方>

- ①粉ゼラチンは分量の水でふやかし、電子レンジで 20 秒ほど加熱して溶かす。砂糖を加えて溶かし、野菜生活 100 を少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ②ゼリー型を水でぬらし、①を等分に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③しっかりと固まったら、型からはずして皿に盛り、お好みでフルーツなどを添える。



レシピ使用商品