

2016. 7. 8

全国の20歳～59歳の家庭で料理をメインに担当している女性1000人に聞いた

## 「旬の野菜と調理に関する調査」

### 好きな野菜 第1位はトマト！モテる女性は野菜を食べる傾向に トマトやレタスは「加熱することで栄養が失われる」と誤解が約3割

#### 1日に必要な野菜の摂取量「350g以上」の摂取の秘訣は調理にあり！？

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング(所在地：東京都渋谷区)では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回2016年6月7日(火)～2016年6月8日(水)の2日間、全国の20歳から59歳の料理をメインに担当している女性1000名を対象に「旬の野菜と調理」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。

#### <調査背景>

初夏から夏は、多くの野菜が旬を迎える季節です。しかし、現在はハウス栽培などで季節問わず様々な野菜を食べることができるようになりました。また、それに合わせ、野菜の食べ方も様々に変化しているのではないのでしょうか。そこで今回は、全国の20歳～59歳の女性1000名を対象に、「好きな野菜」や「旬だと思う野菜」など「旬の野菜と調理」に関する調査を行ないました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

#### 【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国のご家庭で料理をメインに担当している女性20歳～59歳を対象に実施
3. 有効回答数：1000名（20代、30代、40代、50代：各250名）
4. 調査実施日：2016年6月7日(火)～2016年6月8日(水)

#### ◆「旬の野菜と調理に関する調査」主な質問と回答

◆野菜が好き？：「とても好き」と回答した方が最も多く、全体では58.0%が回答。

「異性にモテる」女性は「とても好き」63.8%に対し、

「異性にモテない」と回答した女性は「とても好き」55.0%と8.8ポイントの差。

◆好きな野菜は？：第1位は「トマト」となり71.2%が回答。1日に野菜を「350g以上」摂取している女性は82.5%が「トマト」が好きと回答した。一方「350g未満程度」は70.2%と12.3ポイント差となった。

◆野菜をどのように食べる？：「トマト」、「キュウリ」、「レタス」は「生で食べる」が最多。

しかし、1日の野菜の摂取量で比較をすると、「350g以上」摂取する方は「トマト」を始め調理して摂取している傾向に。

#### 【専門家からのコメント(フードコーディネーター 南恵子氏)】※一部抜粋

リコピンは、脂溶性なので油脂類と合わせて摂ると吸収が良くなると考えられています。忙しい方や、暑さも増してくると、煮込み料理などは敬遠されると思います。そんな時には、たまごとトマトの炒め物などにすると手早く調理できるのでオススメです。たまごがふわふわで箸が進みますよ。料理が苦手な方は、最近人気の調理用のたれ・ソース、そうざいの素なども活用されるのも良いでしょう。

現代人に不足しがちな野菜をプラス一皿。加熱調理によって食べやすく栄養成分の吸収も促し、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルなどを補うことで、夏バテせずに元気に夏をお過ごしください。



(調理例)

たまごとトマトの炒め物

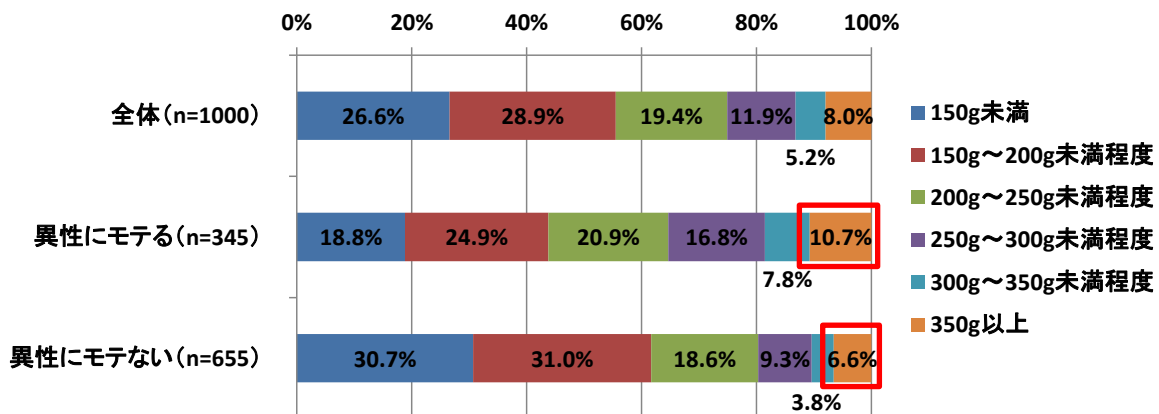
Q1. あなたは野菜が好きですか。(単数回答)【n=1000】



野菜が好きかをお聞きしたところ、「とても好き」と回答した方が最も多く、全体では 58.0%が回答しました。

異性にモテる、モテないで比較をすると、野菜が「とても好き」と回答した方は「異性にモテる」と回答した女性は 63.8%に対し、「異性にモテない」と回答した女性は 55.0%と 8.8 ポイントの差となりました。野菜好きな女性は異性にモテるののかもしれません。

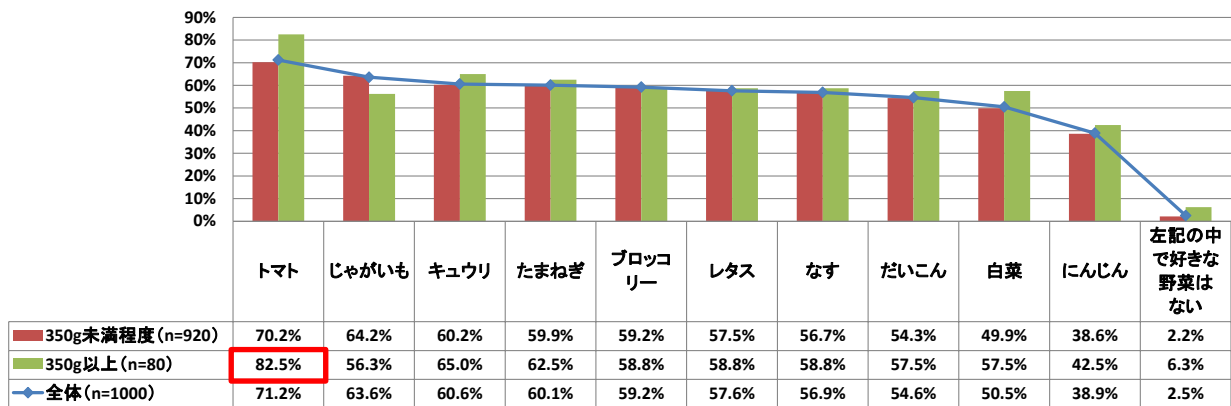
Q2. あなたが1日に食べる野菜の量をお答えください。(単数回答)【n=1000】



1日に食べる野菜の量をお聞きしたところ、全体では「150g~200g」と回答した方が最も多く 28.9%となりました。しかし、1日に必要な野菜の摂取量は「350g以上」と言われています。実際に「350g以上」摂取できている方は、全体では 8.0%に留まる結果となりました。350g以上摂取することは難しいようです。

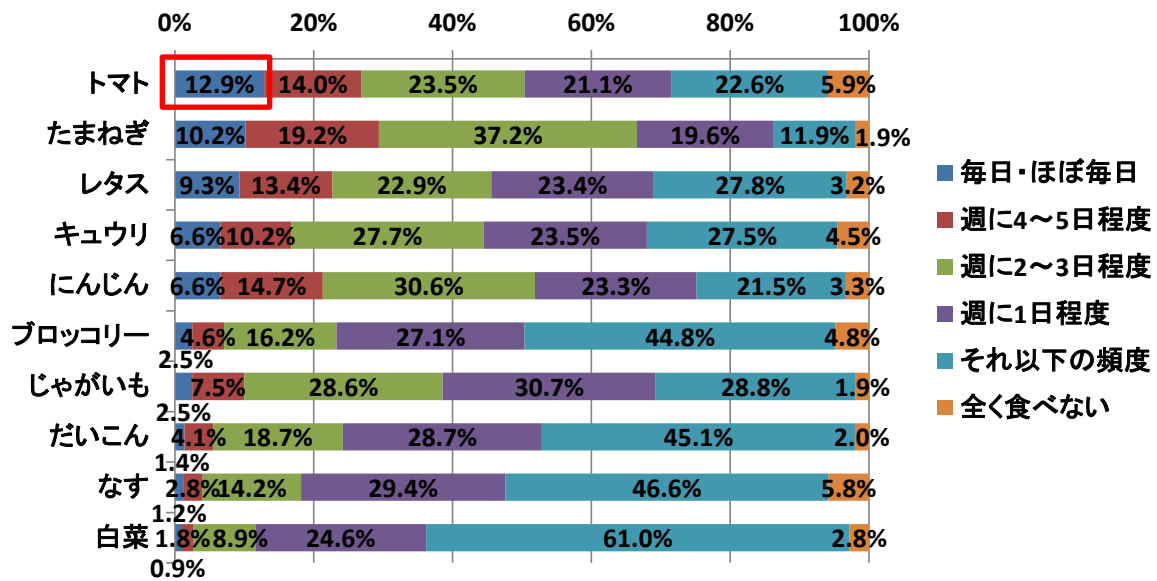
また、「異性にモテる」と回答した女性は 10.7%が「350g以上」野菜を摂取しているのに対し、「異性にモテない」と回答した女性は 6.6%となり 4.2 ポイントの差となりました。異性にモテる女性は野菜を摂取する量も多い傾向にあることがグラフからわかります。

Q3. あなたが好きな野菜をお答えください。(複数回答)【n=1000】



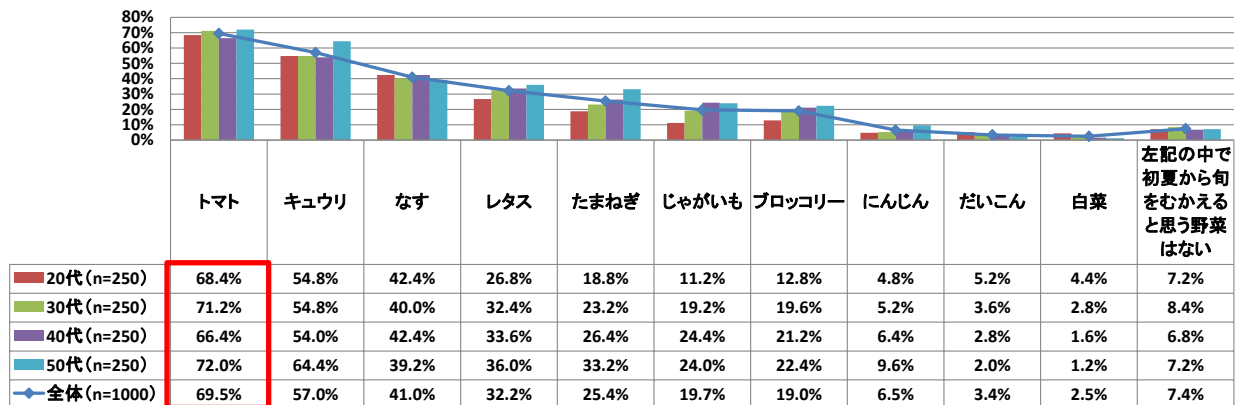
好きな野菜をお聞きしたところ、最も多い回答は「トマト」となり71.2%が回答しました。1日の野菜摂取量で比較をしたところ、1日に野菜を「350g以上」摂取している女性は82.5%が「トマト」が好きと回答しています。「350g未満程度」と比較をすると、12.3ポイント差となりました。

Q4. あなたが下記の野菜を食べる頻度をそれぞれお答えください。(単数回答)【n=1000】



それぞれの野菜の食べる頻度をお聞きしたところ、好きな野菜で第1位となった「トマト」は「毎日・ほぼ毎日」と回答した方が12.9%となりました。「毎日・ほぼ毎日」の数値を比較すると最も多い結果となっています。「トマト」は、私たちの生活の中で最も身近にある野菜と言えるのではないのでしょうか。

Q5. あなたが初夏(5月末~6月)から旬を迎えると思う野菜をお答えください。(複数回答)【n=1000】



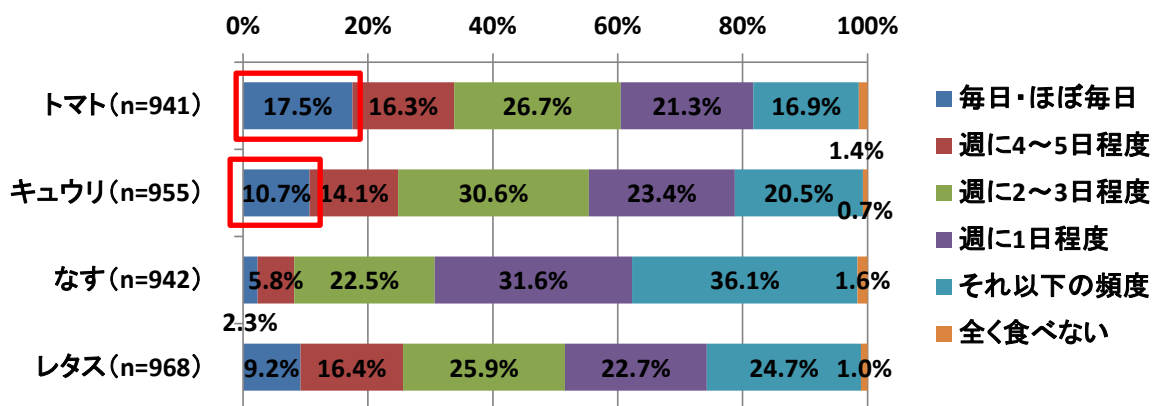
「トマト」、「キュウリ」は5月末~7月にかけて旬を迎える野菜です。その他にも初夏から夏にかけて、多くの野菜が旬を迎えます。料理をメインに担当する女性は、野菜の旬を知っているのでしょうか。そこで、初夏(5月末~6月)から旬を迎える野菜についてお聞きしました。

「なす」は7月から、「レタス」は7月には高原レタスが出回ります。間違った認識をしている方が3割以上いることがわかりました。

また、「トマト」はすべての年代で約7割が旬を正しく理解していることがわかります。一方「キュウリ」は50代のみ6割以上が旬を正しく理解しているようです。旬の野菜は栄養価が高いと言われています。7月はまさに「トマト」と「きゅうり」の旬真っ盛り。今まさに旬を迎えている野菜の摂取を心がけてみてはいかがでしょうか。

Q6. あなたが初夏(5月末~6月)から夏に下記の野菜を食べる頻度をそれぞれお答えください。

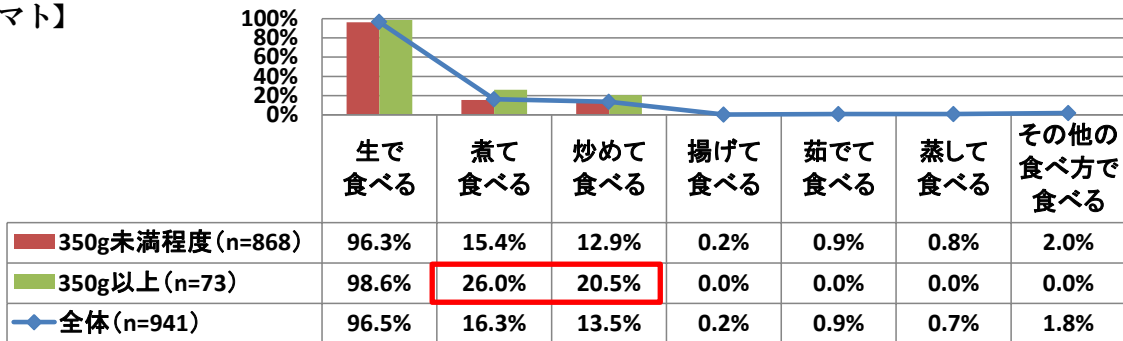
(単数回答)



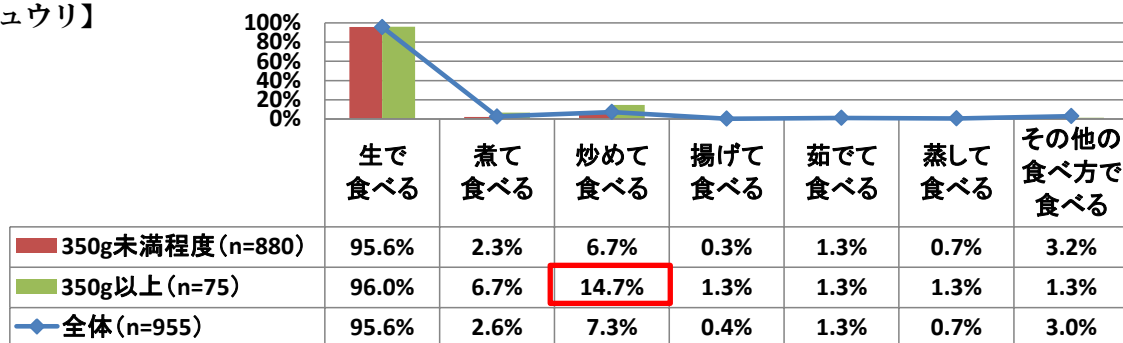
初夏に旬を迎えると思う野菜をお聞きする設問で、上位となった4つの野菜を、初夏から夏にかけて食べる頻度をお聞きしました。好きな野菜で第1位となった「トマト」は「毎日・ほぼ毎日」食べるという方が12.9%だったのに対し、初夏(5月末~6月)から夏にかけては17.5%と4.6ポイントアップとなりました。キュウリも6.6%から10.7%と4.1ポイントアップとなりました。旬になると野菜を食べる頻度も高くなるようです。旬の野菜は栄養も豊富なことが要因なのでしょう。

Q7. あなたは下記の野菜をどのように食べますか。それぞれお答えください。(複数回答)

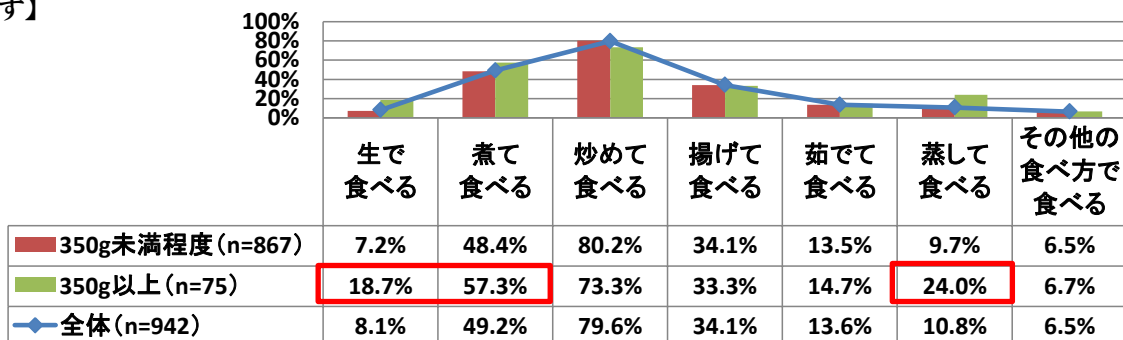
## 【トマト】



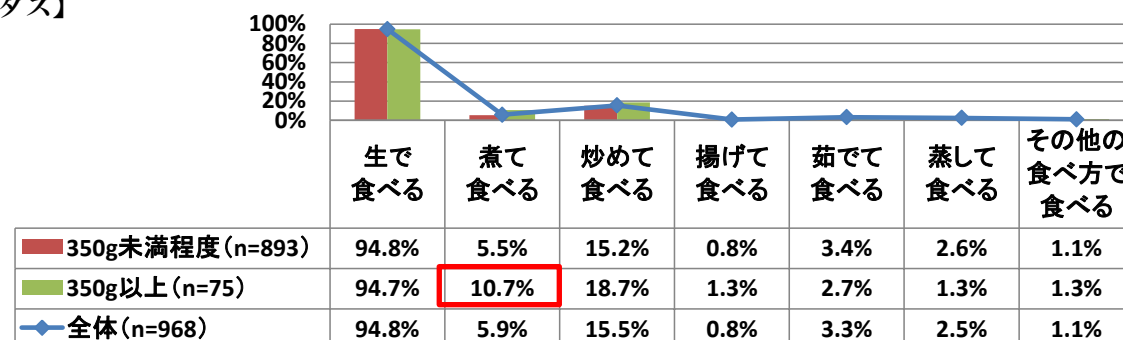
## 【キュウリ】



## 【なす】

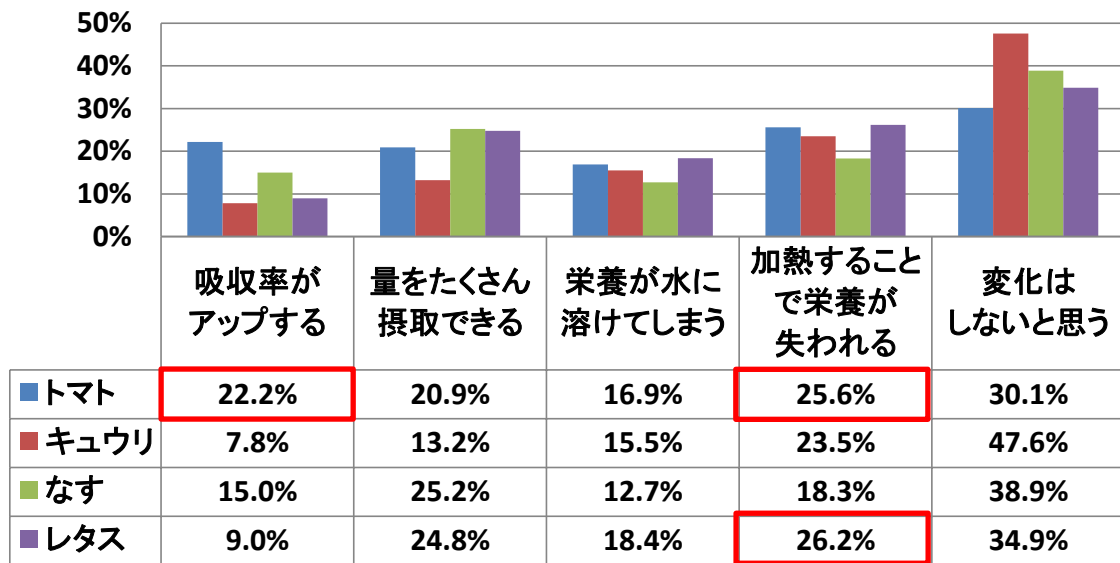


## 【レタス】



各野菜の食べ方についてお聞きしたところ、「トマト」、「キュウリ」、「レタス」は「生で食べる」が最も多く、「なす」は「炒めて食べる」が最も多い結果となりました。しかし、1日の野菜の摂取量で比較をすると、「350g以上」摂取する方は「トマト」は「煮て食べる」、「炒めて食べる」が「350g未満程度」より高く、「キュウリ」や「なす」なども「350g以上」野菜を摂取している人は野菜を調理して摂取していることがわかりました。

Q8. あなたは野菜を調理するとどのように変化するとお考えですか。(複数回答)【n=1000】

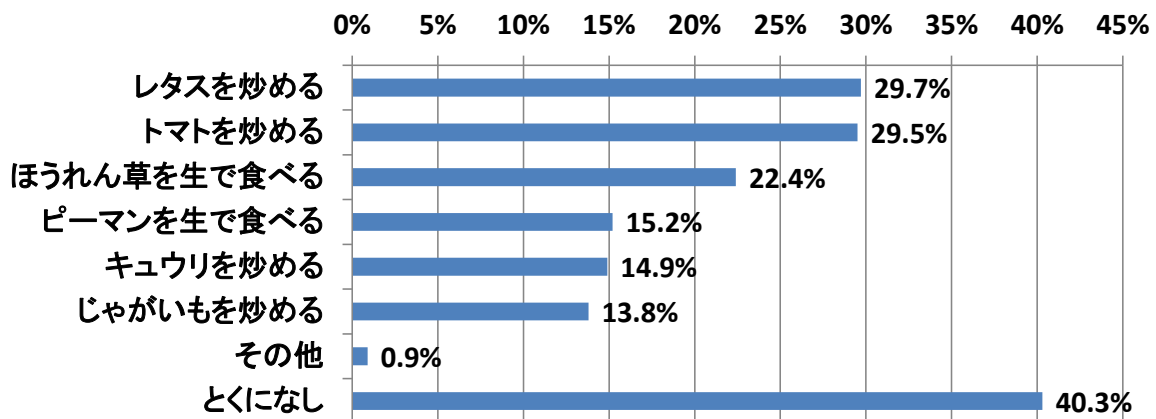


野菜を調理すると、栄養が損なわれてしまうのではないかと思う方も多いのではないのでしょうか。「トマト」や「レタス」では「加熱することで栄養が失われる」と回答した方が約3割となっています。しかし「トマト」のリコピンは加熱しても失われることはありません。また、トマトは熱を加えることにより吸収率がアップします。同時に、トマトの体積が減少するので、多くの量を摂取することができます。

「レタス」に含まれるビタミンEは熱に強いのですが、ビタミンCは水溶性なのでスープにして摂取すると良いようです。

それぞれの野菜にあった調理をすることにより、生で食べるよりも効率的に栄養が摂取できるのではないのでしょうか。

Q9.あなたが子どもの頃にはしなかったが、現在している野菜の食べ方をお答えください。(複数回答)【n=1000】



近年、野菜の品種改良やレシピサイトの増加により、野菜の食べ方も変化してきています。子どもの頃にはしなかったが、現在している野菜の食べ方をお聞きしたところ、最も多い回答は「レタスを炒める」29.7%となり、次いで「トマトを炒める」29.5%となりました。炒め物ならば手軽に調理ができるという点も調理法が浸透する理由なのかもしれません。

**Q10. よくあまってしまう野菜のオススメレシピをお答えください。(自由回答)【n=1000】****【トマト】**

- ・ トマト卵炒め。(29 歳)
- ・ ゆでて冷凍しておき、煮物やパスタに。(43 歳)
- ・ たまごとトマト炒め。(26 歳)
- ・ つぶしてスープやパスタソースにする。(25 歳)

**【キュウリ】**

- ・ 塩昆布とあえる。(56 歳)
- ・ 生春巻き。(25 歳)
- ・ キュウリともやしの和え物。(36 歳)
- ・ ナムル。(43 歳)

**【なす】**

- ・ 煮びたし。(55 歳)
- ・ 焼きそばと炒めて食べる。(43 歳)
- ・ グラタンにする。(26 歳)
- ・ 浅漬け。(45 歳)

**【レタス】**

- ・ スープにしてたくさん食べる。(49 歳)
- ・ レタスチャーハン。(36 歳)
- ・ レタしゃぶ。(29 歳)
- ・ 甘辛肉をミンチで作って巻いて食べる。(33 歳)

あまった野菜のオススメレシピをお聞きしたところ、様々な調理方法が集まりました。旬の野菜を調理して、野菜料理を楽しんでみてはいかがでしょうか。

**■フードコーディネーター 南恵子氏 考察**

野菜は、ビタミンやミネラル、食物繊維、また近年注目のファイトケミカルなどの補給源です。厚生労働省が推進する「健康日本 21」では、健康づくりのためには1日に350g以上の野菜を食べることに目標にしています。ところが、あくまで平均値ですが、現在の日本人は後100g程度、これはだいたい一皿分の野菜が足りていない傾向が見られます。

今回の調査では、多くの人が夏野菜の中でもトマトは食卓に欠かせない野菜として好まれていることが伺えます。また野菜を多く摂取しようという意識のある方ほど、トマトを好んでおられ、加熱調理して召し上がっている傾向がある事は興味深いことですね。

トマトの魅力は生で、また加熱してスープやシチューやカレー、肉や魚介類の煮込み料理に、またソースにしたりと、料理のバリエーションも広く、様々な食材と相性が良いことが魅力です。また旨み成分のグルタミン酸も含まれているので、他の食材と組み合わせることでさらに旨みが増し、美味しく仕上がる、ということもトマト人気につながっているのではないのでしょうか。

初夏から夏にかけて、トマトが旬の時期です。生産者たちが工夫され、今では栄養価の高い野菜も年間を通じて販売されていますから一概には言えませんが、一般的には野菜は旬の時期の方がカロテンやビタミンCなどの栄養価は高いと考えられています\*。

## PRESS RELEASE

2016. 7. 8

トマトには、リコピンという抗酸化作用のある色素成分が多く含まれます。このような抗酸化成分は、紫外線などを大量に浴びると体内に増える活性酸素を除去する働きがあるのではないかと期待されています。旬の食べ物をいただくことが、季節の健康づくりにも役立つということだと言えるでしょう。

また加熱をすると栄養が損なわれると思っている方がおられますが、ビタミンやミネラル、またファイトケミカルなどは、加熱する方が吸収は良いと考えられています。というのは、動植物の細胞は細胞膜で覆われています。しかし野菜は私たち人間や動物のように骨や筋肉がありません。硬い食物繊維でできた細胞壁で細胞膜が守られています。しかし硬い細胞壁は、人間の消化酵素では消化されず、嘔む程度では十分消化・吸収されずに体外に排泄されてしまう分もあるのです。

加熱調理して細胞壁が崩れることで、ミネラルやカロテン、ファイトケミカルなどの栄養成分がより吸収しやすくなると考えられています。中にはビタミンCやビタミンB群などは熱などに弱い、また水溶性なので水洗いや茹で汁を捨てることで多少の損失はありますが、スープごと食べられる料理も工夫されると良いでしょう。また加熱してカサが減ることで、量を多く食べやすくなるのも良い点ですね。

リコピンは、脂溶性なので油脂類と合わせて摂ると吸収が良くなると考えられています。トマト料理の代表的なトマトソースなどは、オリーブオイルと煮込むので、とても理にかなった食べ方です。しかし忙しい方や、暑さも増してくると、煮込み料理などは敬遠されると思います。そんな時には、たまごとトマトの炒め物などにすると手早く調理できるのでオススメです。たまごがふわふわで箸が進みますよ。料理が苦手な方は、最近人気の調理用のたれ・ソース、そうざいの素なども活用されるのも良いでしょう。

現代人に不足しがちな野菜をプラス一皿。加熱調理によって食べやすく栄養成分の吸収も促し、ビタミン、ミネラル、ファイトケミカルなどを補うことで、夏バテせずに元気に夏をお過ごしください。



(調理例)

たまごとトマトの炒め物

## \*参考/

- ・平成 26 年国民健康栄養調査(厚生労働省)
- ・野菜のビタミンとミネラル含有量の年間変動(『野菜のビタミンとミネラル』女子栄養大学出版社)

## 南恵子氏プロフィール

食と健康アドバイザー

NR・サプリメントアドバイザー、フードコーディネーター、日本茶インストラクターなどの資格取得。

学術誌の編集部、広告制作会社、惣菜メーカーに在籍後、フリーランスのフードライター、フードコーディネーターに。

家庭料理の他懐石料理、食養生や野草料理などの伝統食やヘルシー料理などを学ぶ。

現在、食と健康アドバイザーとして、健康と社会に配慮した食生活を提案。

主に「先人の知恵に学ぶ」「体の声を聴く」「情報に振り回されない」等を主要テーマに、講演やセミナー、web や広報誌、雑誌などの各種メディアにて執筆、クッキングセミナー、またレシピ提供や商品企画協力などを中心に活動中。

## 【書籍】

2004 年『じぶんでつくるクスリ箱』、2006 年『美人をつくるかんたんヘルシーごはん』



## ■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

## ■「アイリサーチ」

URL：<http://www.i-research.jp/>