

2021年4月19日（火）

報道関係者各位

homeal株式会社

4月19日は「食育の日」【子どもの食事を調査】
1歳児は野菜好き。一方、3歳児は野菜嫌い！
約8割の家庭でよく使う「にんじん」は好きな野菜2位！
1位は女性に人気のあの野菜
～嫌い野菜もおいしく食べられるメニュー紹介～

“幼児食の悩みをゼロに。”を目指す幼児食ブランド「homeal（ホームール）」を運営するhomeal株式会社は、4月19日の「食育の日」（三基商事株式会社制定）と毎月19日の「食育の日」（農林水産省制定）に合わせて、1～6歳のお子さんを持つママパパを対象に「子どもが好きな野菜・嫌いな野菜・食べてほしい野菜・食事によく使う野菜・あまり使わない野菜」について年齢別に調査いたしました。

こどもの好きな野菜・嫌いな野菜



■ 調査概要

調査期間：2022年3月28日～4月4日

調査手法：インターネット調査

調査地域：全国

調査対象：1～6歳のお子さんを持つhomeal会員のママパパ

サンプル数：663人

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「homeal（ホームール）調べ」とご明記ください。

本リリースに関するお問い合わせ先

homeal株式会社 担当：木村

E-mail：pr@homeal.co.jp TEL：03-4243-7263

■ 調査結果サマリー

- ・1歳児は約6割が野菜好き。一方、3歳児は3割超と少なめ。
- ・幼児期の子どもが好きな野菜1位は「さつまいも」!
- ・嫌いな野菜1歳児は「トマト」、2～3歳児は「ピーマン」、4～6歳は「セロリ」に。
- ・子どもが苦手・嫌いだけ食べてほしい野菜、栄養が豊富な色の濃い野菜が目立つ。
- ・子どもの食事によく使う野菜「にんじん」「タマネギ」「ブロッコリー」「かぼちゃ」が人気!
- ・あまり使わない野菜は「セロリ」約7割。

■ 調査結果

「幼児期の6歳までに、子どもの脳は90%が完成する」と言われています。記憶力、集中力、自律神経などの一生に及ぶ知能や感情に影響を与えるこの時期だからこそ、お子さんの栄養バランスと生活習慣を整えてあげたいものです。

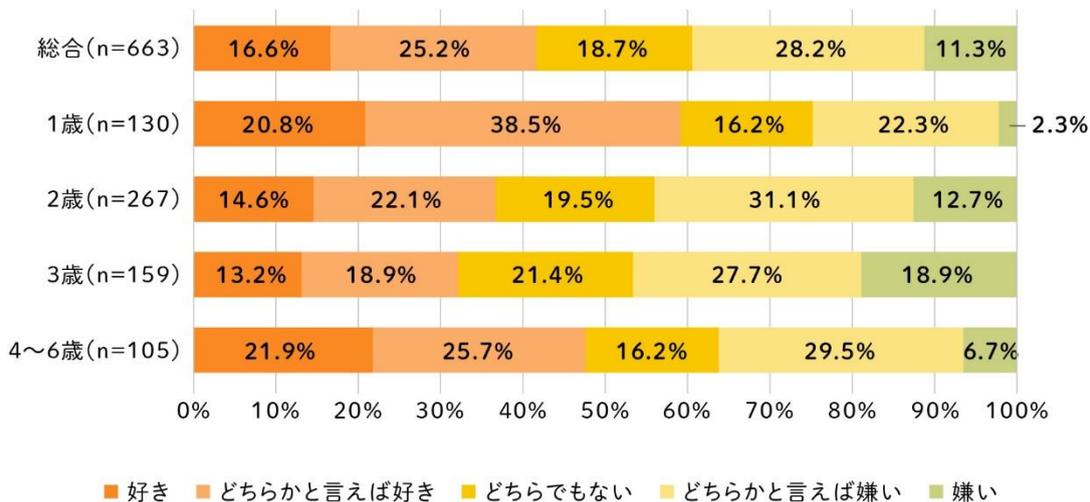
子どもの成長を考えて食事を作っているのに、子どもは「ピーマンは苦いからイヤ!」「ネギきらい!」などと言って、思うように食べてくれない。子どもの好き嫌いは、ママパパの悩みのタネになりがちです。

そこで、1～6歳のお子さんを持つママパパを対象に「野菜」について調査いたしました。

「1歳児は約6割が野菜好き。一方、3歳児は3割超と少なめ」

「おさんは野菜が好きか」を尋ねたところ、1歳児は「好き」「どちらかと言えば好き」が59.3%、2歳児は36.7%、3歳児は32.1%、4～6歳児は47.6%となり、1歳児は野菜好きが多いことがわかりました。また、3歳児は18.9%が「嫌い」と回答したことから、3歳児は野菜が苦手であることもわかりました。

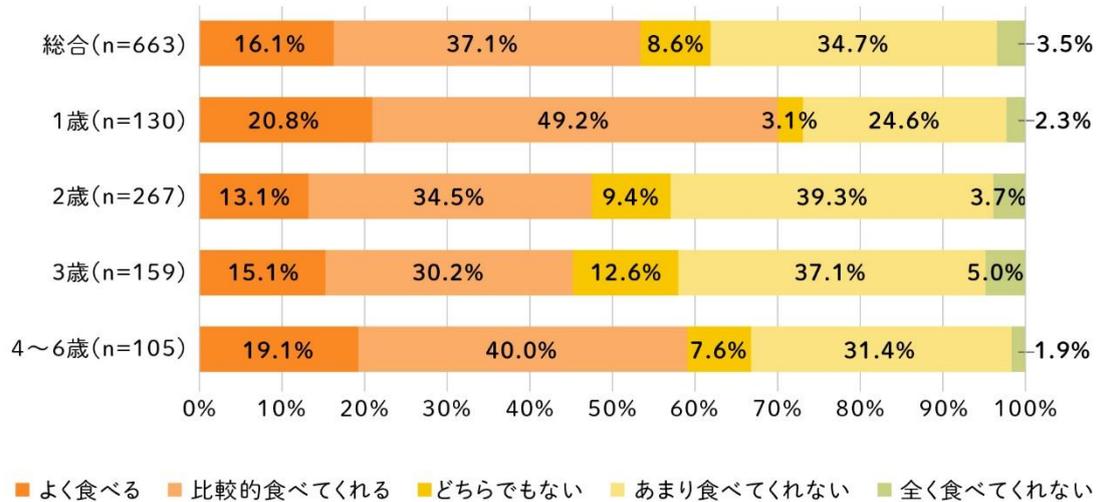
お子さんは野菜が好きですか?



次に、「おさんは野菜を食べるか」尋ねました。ここでも1歳児は「よく食べる」「比較的食べてくれる」が70.0%（2歳：47.6%、3歳：45.3%、4～6歳：59.1%）と多い結果となりました。

本リリースに関するお問い合わせ先
 homeal株式会社 担当：木村
 E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

お子さんは野菜を食べますか？



「幼児期の子どもが好きな野菜1位は『さつまいも』！」

「お子さんの好きな野菜」について尋ねました。どの年齢でも「さつまいも」（総合：69.1%、1歳：76.2%、2歳：70.4%、3歳：64.8%、4～6歳：64.8%）が1位となり、特に小さなお子さんほど好きであることもわかりました。「にんじん」「とうもろこし」「かぼちゃ」も、どの年齢も半数以上のお子さんが好きと回答。甘みがあって食べやすい野菜が人気のようです。

お子さんが好きな野菜は何ですか？(複数回答可)

	総合	1歳	2歳	3歳	4～6歳
1位	さつまいも 69.1%	さつまいも 76.2%	さつまいも 70.4%	さつまいも 64.8%	さつまいも 64.8%
2位	にんじん 58.2%	にんじん 63.1%	とうもろこし 58.1%	にんじん 57.9%	とうもろこし 63.8%
3位	とうもろこし 58.1%	かぼちゃ 60.8%	かぼちゃ 56.2%	とうもろこし 55.3%	にんじん 62.9%
4位	かぼちゃ 57.0%	とうもろこし 57.7%	にんじん 54.7%	かぼちゃ 52.8%	かぼちゃ 61.9%
5位	トマト(ミニトマト含む) 47.2%	トマト(ミニトマト含む) 46.2%	トマト(ミニトマト含む) 45.7%	ブロッコリー 47.2%	ブロッコリー 58.1%
6位	ブロッコリー 45.9%	じゃがいも 42.3%	ブロッコリー 44.6%	トマト(ミニトマト含む) 45.3%	トマト(ミニトマト含む) 56.2%
7位	じゃがいも 43.9%	大根 41.5%	じゃがいも 41.2%	じゃがいも 44.0%	きゅうり 55.2%
8位	大根 37.7%	ブロッコリー 37.7%	枝豆 36.7%	きゅうり 39.0%	じゃがいも 53.3%
9位	枝豆 36.8%	タマネギ 36.2%	大根 34.8%	枝豆 37.7%	枝豆 51.4%
10位	きゅうり 33.0%	ほうれん草 31.5%	しいたけ(きのこ類) 32.6%	大根 34.6%	大根 45.7%

「嫌いな野菜1歳児は『トマト』、2～3歳児は『ピーマン』、4～6歳児は『セロリ』に」

逆に「お子さんの嫌いな野菜」について尋ねました。1歳児では、好きな野菜5位にランクインしていた「トマト（ミニトマト含む）」が嫌いな野菜1位に。2歳児・3歳児は「ピーマン」、4～6歳児は「セロリ」という結果になりました。「長ネギ」「なす」「小松

本リリースに関するお問い合わせ先
 homeal株式会社 担当：木村
 E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

菜」など、苦みや青臭さがあるような野菜が上位に上がりました。

お子さんが嫌いな野菜は何ですか？(複数回答可)

	総合	1歳	2歳	3歳	4～6歳
1位	ピーマン 40.6%	トマト(ミントマト含む) 33.8%	ピーマン 38.2%	ピーマン 46.5%	セロリ 49.5%
2位	セロリ 35.3%	ピーマン 33.1%	長ネギ 32.6%	セロリ 42.1%	ピーマン 47.6%
3位	長ネギ 30.3%	ブロッコリー 24.6%	セロリ 31.5%	長ネギ 37.1%	なす 41.9%
4位	なす 29.6%	セロリ 23.8%	小松菜 30.0%	小松菜 36.5%	ごぼう 35.2%
5位	小松菜 28.8%	きゅうり 22.3%	キャベツ 28.8%	なす 34.6%	しいたけ(きのこ類) 35.2%
6位	トマト(ミントマト含む) 27.8%	キャベツ 18.5%	きゅうり 28.8%	トマト(ミントマト含む) 33.3%	長ネギ 35.2%
7位	ニラ 27.6%	小松菜 18.5%	なす 28.8%	ニラ 32.7%	ニラ 33.3%
8位	パプリカ 25.5%	水菜 18.5%	ニラ 28.5%	しいたけ(きのこ類) 32.1%	パプリカ 33.3%
9位	きゅうり 25.3%	チンゲン菜 16.9%	ほうれん草 28.5%	パプリカ 32.1%	ズッキーニ 32.4%
10位	水菜 25.2%	ほうれん草 16.9%	チンゲン菜 25.5%	水菜 30.2%	チンゲン菜、水菜 28.6%

「子どもが苦手・嫌いだけど食べてほしい野菜、栄養が豊富な色の濃い野菜が目立つ」

続いて「お子さんが苦手・嫌いだけど、本当は食べてほしい野菜」について尋ねました。1歳児は「トマト(ミントマト含む)」、2歳児は「ほうれん草」、3歳児・4～6歳児は「ピーマン」が1位となりました。その他では、「ブロッコリー」「小松菜」「しいたけ(きのこ類)」など、子どもに嫌われがちだが栄養が豊富な色の濃い野菜が目立ちました。

苦手・嫌いだけど、本当は食べてほしい野菜は何ですか？(複数回答可)

	総合	1歳	2歳	3歳	4～6歳
1位	ピーマン 29.9%	トマト(ミントマト含む) 28.5%	ほうれん草 34.1%	ピーマン 34.6%	ピーマン 34.3%
2位	トマト(ミントマト含む) 29.1%	ブロッコリー 23.8%	小松菜 32.2%	トマト(ミントマト含む) 34.0%	しいたけ(きのこ類) 32.4%
3位	小松菜 27.9%	特にない 23.3%	トマト(ミントマト含む) 30.3%	しいたけ(きのこ類) 33.3%	なす 27.6%
4位	ほうれん草 27.6%	ほうれん草 20.8%	ピーマン 30.3%	小松菜 32.1%	小松菜 21.0%
5位	しいたけ(きのこ類) 25.2%	小松菜 20.0%	ブロッコリー 25.5%	ブロッコリー 28.9%	パプリカ 21.0%
6位	ブロッコリー 24.0%	ピーマン 20.0%	キャベツ 22.5%	ほうれん草 28.9%	ごぼう 20.0%
7位	キャベツ 20.2%	しいたけ(きのこ類) 15.4%	しいたけ(きのこ類) 22.5%	キャベツ 25.8%	トマト(ミントマト含む) 20.0%
8位	なす 19.6%	キャベツ 13.8%	ごぼう 21.7%	ごぼう 22.6%	ほうれん草 18.1%
9位	ごぼう 19.5%	かぼちゃ 11.5%	なす 21.0%	なす 20.8%	オクラ 15.2%
10位	かぼちゃ 15.8%	ごぼう 10.8%	かぼちゃ 19.5%	アスパラガス、大根、長ネギ 17.6%	アスパラガス、キャベツ、白菜 14.3%

「子どもの食事によく使う野菜『にんじん』『タマネギ』『ブロッコリー』『かぼちゃ』が人気！」

今度は「お子さんの食事によく使う野菜」について尋ねました。最も人気のある「にんじん」は80.4%（1歳：86.2%、2

本リリースに関するお問い合わせ先
 homeal株式会社 担当：木村
 E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

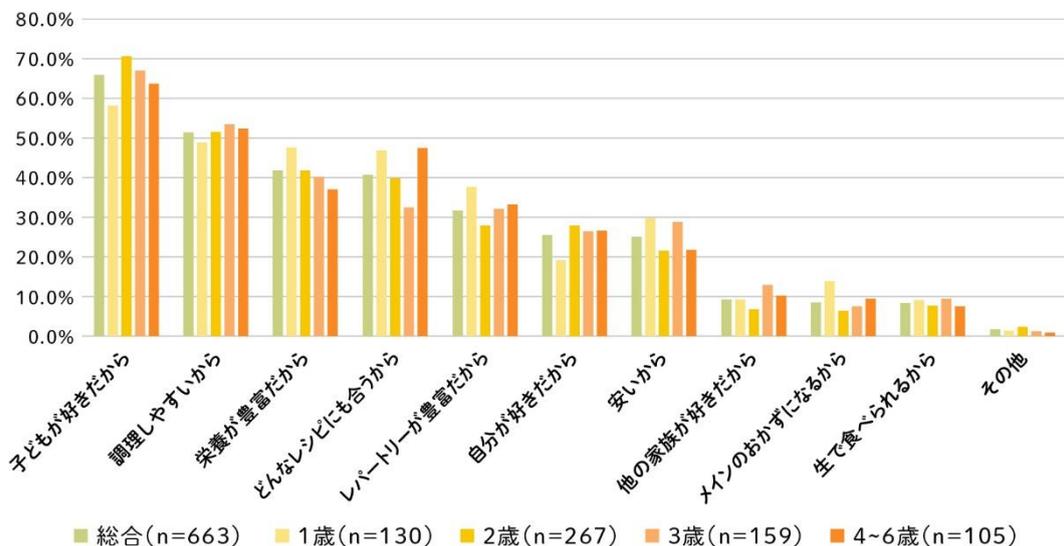
歳：83.1%、3歳：72.3%、4～6歳：80.0%）のママパパが回答。「タマネギ」「ブロッコリー」「かぼちゃ」は、幼児期のお子さんを持つママパパの半数以上から人気を得ています。

お子さんの食事に良く使う野菜は何ですか？（複数回答可）

	総合	1歳	2歳	3歳	4～6歳
1位	にんじん 80.4%	にんじん 86.2%	にんじん 83.1%	にんじん 72.3%	にんじん 80.0%
2位	タマネギ 59.7%	タマネギ 71.5%	タマネギ 56.2%	タマネギ 56.6%	タマネギ 60.0%
3位	ブロッコリー 53.2%	かぼちゃ 63.1%	ブロッコリー 53.6%	かぼちゃ 52.8%	ブロッコリー 54.3%
4位	ほうれん草 49.0%	ほうれん草 63.1%	トマト(ミトマト含む) 47.6%	ブロッコリー 51.6%	キャベツ 52.4%
5位	トマト(ミトマト含む) 48.6%	ブロッコリー 54.6%	さつまいも 44.2%	ほうれん草 50.9%	かぼちゃ 51.4%
6位	大根 46.3%	さつまいも 53.8%	大根 43.4%	トマト(ミトマト含む) 49.7%	トマト(ミトマト含む) 51.4%
7位	さつまいも 45.1%	大根 53.8%	ほうれん草 43.4%	キャベツ 45.9%	大根 50.5%
8位	じゃがいも 44.5%	とうもろこし 52.3%	しいたけ(きのこ類) 42.7%	さつまいも 44.7%	じゃがいも 47.6%
9位	しいたけ(きのこ類) 41.5%	じゃがいも 50.8%	じゃがいも 40.8%	じゃがいも 44.0%	ほうれん草 43.8%
10位	とうもろこし 40.6%	トマト(ミトマト含む) 47.7%	とうもろこし 37.1%	しいたけ(きのこ類) 大根 42.8%	しいたけ(きのこ類) 41.0%

なぜよく使うのか尋ねたところ、「子どもが好きだから」「調理しやすいから」「栄養が豊富だから」「どんなレシピにも合うから」などでした。

お子さんの食事によく使う理由（複数回答可）



「あまり使わない野菜は『セロリ』約7割」

逆に「お子さんの食事にあまり使わない野菜」について尋ねたところ、どの年齢でも最多だったのは「セロリ」でした。「ズッキーニ」「アスパラガス」「さやいんげん」「たけのこ」も上位でした。

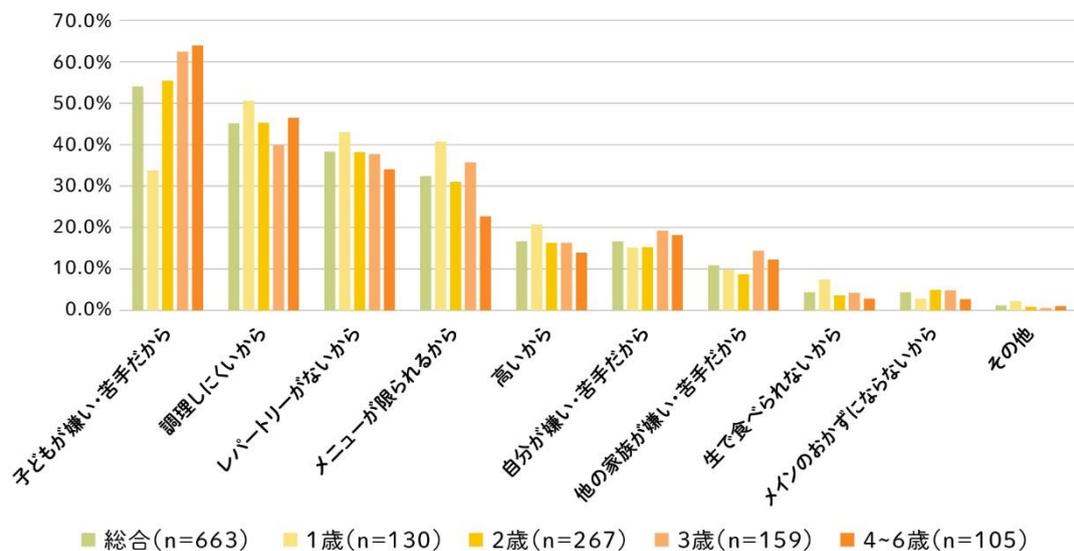
本リリースに関するお問い合わせ先
homeal株式会社 担当：木村
E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

お子さんの食事にあまり使わない野菜は何ですか？(複数回答可)

	総合	1歳	2歳	3歳	4～6歳
1位	セロリ 73.8%	セロリ 70.8%	セロリ 78.3%	セロリ 73.0%	セロリ 68.6%
2位	ズッキーニ 57.6%	アスパラガス 57.7%	ズッキーニ 58.4%	ズッキーニ 66.7%	ズッキーニ 48.6%
3位	アスパラガス 53.1%	たけのこ 56.2%	アスパラガス 54.3%	さやいんげん 52.2%	アスパラガス 47.6%
4位	さやいんげん 49.3%	ズッキーニ 53.8%	さやいんげん 51.3%	アスパラガス 51.6%	さやいんげん 44.8%
5位	たけのこ 49.3%	レンコン 48.5%	たけのこ 50.2%	水菜 47.2%	たけのこ 43.8%
6位	水菜 44.9%	さやいんげん 46.2%	水菜 47.2%	たけのこ 46.5%	里芋 40.0%
7位	オクラ 41.3%	水菜 43.1%	長芋 45.7%	里芋 43.4%	水菜 39.0%
8位	長芋 40.9%	パプリカ 41.5%	オクラ 43.1%	長芋 43.4%	ごぼう 38.1%
9位	かぶ 40.3%	かぶ 40.8%	里芋 40.8%	オクラ 42.8%	オクラ 37.1%
10位	里芋 40.3%	オクラ 40.8%	かぶ、レンコン 40.1%	かぶ 42.8%	かぶ 37.1%

あまり使わない理由として、「子どもが嫌い・苦手だから」「調理しにくいから」「レパートリーがないから」「メニューが限られるから」などが上がりました。

お子さんの食事にあまり使わない理由(複数回答可)



■ 嫌いな野菜もおいしく食べられるhomealオススメのメニューを紹介！

homealではお子さまの食べやすさや不足しがちな栄養素を意識してシェフや管理栄養士監修のもとメニュー作りを行っています。ご家庭で調理しづらいものや手間がかかるものでも湯煎やレンジ解凍で簡単に召し上がっていただけます。

本リリースに関するお問い合わせ先
 homeal株式会社 担当：木村
 E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

赤ピーマンを使ったメニュー① イタリア風粗挽きパテとキャベツのシチュー風ストウファート


ストウファートはイタリア語で“シチュー”を意味する家庭料理です。肉の旨味がいきた優しく香るハーブが特徴の自家製ローストパテをキャベツや玉葱、赤ピーマンなどの野菜の自然な甘みとともに味わっていただけます。キャベツは甘みのもとになる糖質が葉菜類の中でも多いのが特徴で煮込むことで十分に甘みが引き出せます。またビタミンUと呼ばれる胃や腸によいビタミンの他、ビタミンCやK、カリウムなどの栄養素も豊富に含まれます。コクのあるイタリアのチーズとメープルシロップの風味を隠し味に野菜もお肉もしっかり食べていただける一品です。

ピーマンを使ったメニュー② 隠れ野菜たっぷりの辛くないキーマカレー


細かく刻んである野菜やきのこ類で自然に食物繊維やビタミンをとることも期待できるメニューです。お子さんが痩せている場合は好きなものやカロリーのとれるメニューを中心に食べることがおすすめ。カレー粉など香りある食材で食欲のアップする効果も期待できます。

トマトとなすを使ったメニュー③ 白いんげんとグリルなすのカポナータ


鶏もも肉などに含まれる“コラーゲン”は体を構成するたんぱく質の約3割を占め、人をつくるベースの成分ともいわれるため幼児期にも意識したい栄養素のひとつです。トマトに含まれるビタミンCと一緒にとることで効率よく摂取可能です。食物繊維が豊富なインゲン豆やゴボウ、免疫力アップが期待できるナスやニンジンとともに煮込み栄養満点の一品に仕上げました。鉄分とミネラル豊富な干しぶどうを加えたやさしい甘さもおすすめです。

①～③の商品は、こちらからお買い求めいただけます。

homeal online shop : <https://homeal.co.jp/collections/online-shop>

また、拙著『1歳から6歳までの子どもごはん 365日の幼児食 冷凍できる作りおきレシピ』（KADOKAWA）は、食材ごとに冷凍可能なレシピ（※）を掲載していますので、ママパパのレパートリーが増えるだけでなく、時間がある時に作って保存しておけば、忙しい日は解凍するだけですぐに食べられます。

※冷凍できないレシピも一部あります。



本リリースに関するお問い合わせ先
homeal株式会社 担当：木村
E-mail : pr@homeal.co.jp TEL : 03-4243-7263

■会社概要

6歳までに7,300食と言われる幼児食は、味覚や咀嚼力を養い、食の楽しさや全部食べ切ったときの達成感を味わう、一般食までの移行期間です。しかしながら、家事や育児に追われているとき、仕事が忙しいとき、毎日の幼児食に負担を感じている親が多いのも事実です。

この課題にhomealが提案するのは、[温めるだけで今すぐおいしい料理を](#)、[親子で一緒に食べられる冷凍幼児食](#)。“子どもが食事を食べてくれない”などの幼児食のお悩みは、[幼児食診断や管理栄養士によるお悩み相談のLINEサービス](#)でサポート。[幼児食の悩みをゼロに](#)。家族の幸せな時間が増えることを願っています。

商号：homeal株式会社

所在地：東京都渋谷区渋谷2-19-15

代表者：代表取締役 鬼海 翔

設立：2019年9月

事業内容：幼児向け冷凍食品の開発・販売

資本金：7,555万円（資本準備金含む）

URL：<https://homeal.co.jp/>

本リリースに関するお問い合わせ先

homeal株式会社 担当：木村

E-mail：pr@homeal.co.jp TEL：03-4243-7263