

【食生活に関する意識調査】

**くだもの摂取量が増えた人の51.3%「健康状態が良くなった」**  
**食生活で摂取を心掛けている栄養素は「食物繊維」「ビタミンC」「カルシウム」**  
**くだものを食べない理由は「値段」「日持ち」「皮むき等の手間」**

調査対象: 全国 20~60 代の男女 800 名、実施期間: 2012 年 5 月 28 日~5 月 30 日、実施方法: インターネットを利用したアンケート調査

キウイフルーツの輸入、販売を行うゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社(本社: 東京都千代田区)は、20 代~60 代の男女 800 名を対象に、「食生活に関する意識調査」を実施いたしました。

調査結果からは、9 割近い人が食事のバランスに何かしら気を遣っていると答え、「食物繊維」「ビタミン C」「カルシウム」を中心とする栄養素の摂取を心掛けながらも、4 分の 3 の人がそれらの栄養素不足を感じていることが明らかとなりました。また、野菜の摂取に積極的な人が多いのに対しくだもの摂取意識は低く、9 割以上の人がかだもの摂取量は目標値(1 日 200g)に満たない状況であることもわかりました。その一方で、くだもの摂取量が増えた人の半数以上が健康状態に好影響があったと感じていることが明らかとなり、くだもの摂取の効果に期待の持てる調査結果となりました。

==【調査結果ピックアップ】=====

- **くだもの摂取量が増えた人の 51.3%「健康状態が良くなったと思う」**
- **食生活で最も気にしている事柄は「栄養バランス」「適量」「野菜の摂取量」**
- **食生活で摂取を心掛けている栄養素は 1 位・食物繊維、2 位・ビタミン C、3 位・カルシウム**
- **摂取を心掛ける栄養素でも「不足がある」と感じる人が 74.2%**
- **くだものを食べない理由は「値段」「日持ち」「皮むき等の手間」**

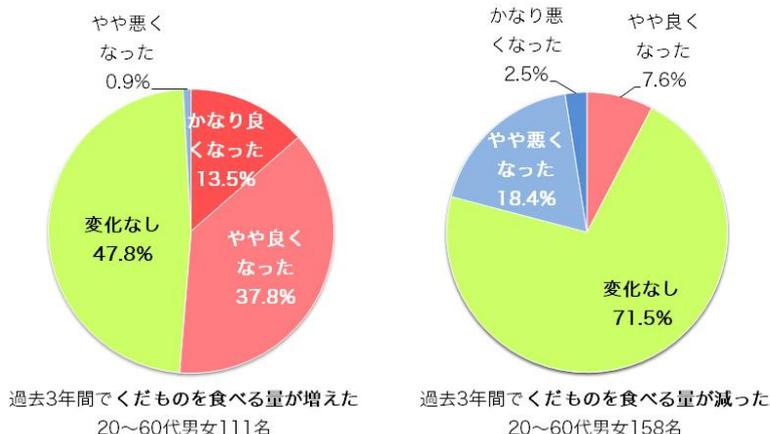
＜トピックス①＞ **くだもの摂取量が増えた人の 51.3%「健康状態が良くなったと思う」**

過去3年間でくだもの食べる量が増えたと回答した 111 名と、同期間にくだもの食べる量が減ったと回答した 158 名に対し、摂取量が変化する前後で健康状態などに違い(影響)があったかを尋ねたところ、顕著な相関性が見られました。

「健康状態」は、くだもの摂取量が増えた人の 13.5%が「かなり良くなったと思う」、37.8%が「やや良くなったと思う」と答えており、合計すると 51.3%が「良くなった」との認識を持っていることがわかります。続いて 47.8%が「変化なし」、0.9%が「やや悪くなったと思う」と答えています。その一方で、くだもの摂取量が減った人は「やや良くなったと思う」7.6%、「変化なし」71.5%、「やや悪くなったと思う」18.4%、「かなり悪くなったと思う」2.5%と反対の傾向が見られました。

この相関性は、「お肌の調子」「便秘」「体重コントロール」に関する同様の質問に対しても、結果に表れました。

Q. くだもの摂取量が変化する前後で【健康状態】に違い(影響)があったと感じますか？



Q. くだもの摂取量が増える前と後で健康状態などに違い(影響)はあったと感じますか。						
	過去3年間でのごくだもの摂取	影響 (%)				
		かなり良くなった	やや良くなった	変化なし	やや悪くなった	かなり悪くなった
健康状態	増えた人 (n=111)	13.5	37.8	47.8	0.9	0.0
	減った人 (n=158)	0.0	7.6	71.5	18.4	2.5
お肌の調子	増えた人 (n=111)	8.1	36.0	53.2	2.7	0.0
	減った人 (n=158)	0.0	7.0	66.4	22.8	3.8
便秘	増えた人 (n=111)	17.1	39.6	42.4	0.9	0.0
	減った人 (n=158)	1.3	8.9	69.6	15.8	4.4
体重コントロール	増えた人 (n=111)	4.5	23.4	61.3	10.8	0.0
	減った人 (n=158)	1.9	9.5	57.6	25.9	5.1

### <トピックス②> 食生活で最も気にしている事柄は「栄養バランス」「適量」「野菜の摂取量」

調査対象者 800 名に対し「あなたは、食事の栄養バランスに気を遣っていますか。」と尋ねたところ、「かなり気を遣っている」11.4%、「まあまあ気を遣っている」50.2%、「少しは気を遣っている」26.0%と、計 87.6%が何かしら気を遣っていると答えました。

さらに「あなたが食生活(食事内容)において、気にしている事柄は何ですか。」と尋ねたところ、「栄養バランス」53.3%、「適度な量」41.5%、「野菜の摂取目標量」41.4%の順で回答が集まりました。「野菜の摂取目標量」を意識する人が多いのに対し、「くだもの摂取目標量」を意識する人は 10.0%と、その 4 分の 1 に満たないことが明らかになりました。

Q. あなたが食生活(食事内容)において、気にしている事柄は何ですか？

(20~60代男女800名)  
(%)



### <トピックス③> 食生活で摂取を心掛けている栄養素 1位「食物繊維」、2位「ビタミンC」、3位「カルシウム」

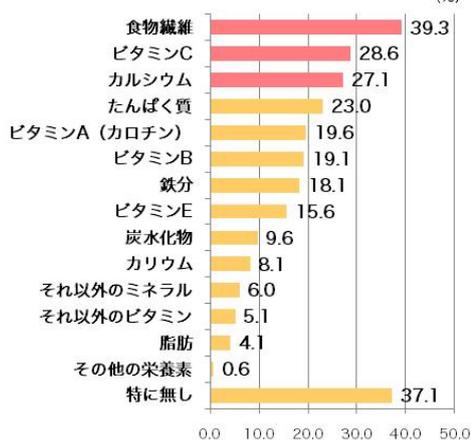
「あなたが日頃から積極的に摂取を心掛けている栄養素はありますか。」との問いには、約 4 割の人が「食物繊維」(39.3%)と答え、最も注目される栄養素に選ばれました。2 番目に票を集めたのは「ビタミン C」28.6%、次いで 3 番手に「カルシウム」27.1%と続きました。

### <トピックス④> 摂取を心掛ける栄養素でも「不足がある」と感じる人が 74.2%

意識的に摂取を心掛けている栄養素を、十分に取れている実感があるか尋ねました。「(前問で摂取を心掛けていると回答した)栄養素は、目標摂取量に達していると思いますか。」と問うと、「目標量以上を摂取できている」と回答したのは 13.5%に止まり、「やや目標量より不足があると思う」46.1%、「目標量よりだいぶ不足があると思う」22.5%、「目標量に遠く及ばないと思う」5.6%と、計 74.2%の人が「不足あり」と感じていることが明らかになりました。

Q. あなたが日頃から積極的に摂取を心掛けている栄養素はありますか？

(20~60代男女800名)  
(%)



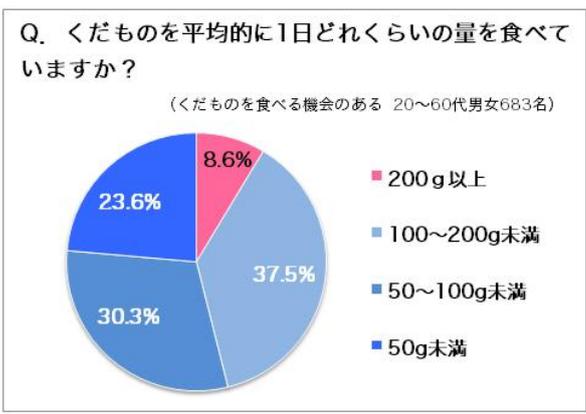
Q. 積極的に摂取を心掛けている栄養素は、目標摂取量に達していると思いますか？

(20~60代男女800名)



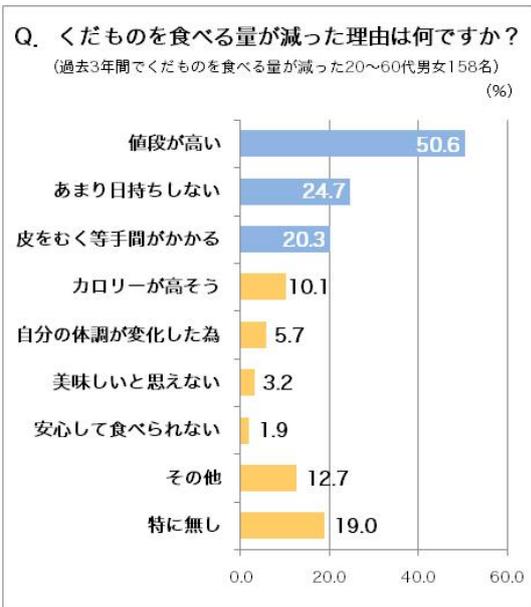
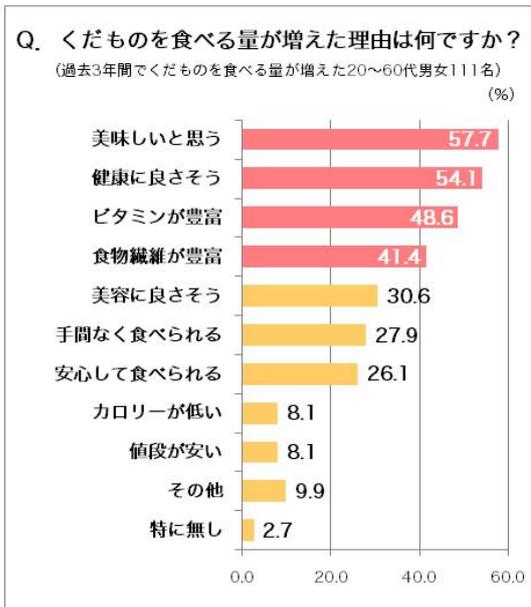
**<トピックス⑤> ほぼ毎日くだものを食べる人は 26.4%、9 割以上の人がかだもの摂取量は目標値以下**

くだものがどれくらい食べられているのか調査しました。  
 調査対象者 800 名に対し、「あなたは現在、どれくらいの頻度でくだものを食べていますか。」と尋ねたところ、「ほぼ毎日」26.4%、「週3~4回」17.1%、「週1~2回」24.3%、「月1~3回」17.6%、「ほとんど食べない」14.6%との結果となりました。  
 前問でくだものを食べる機会があると答えた 683 名に対し、「くだものを食べる日には、1日に平均的にどれくらいの量を食べていますか。」と尋ねたところ、くだものの1日の摂取目標量 = 200g を上回ると答えたのは 8.6%に止まりました。以下、「100~200g 未満」37.5%、「50~100g 未満」30.3%、「50g 未満」23.6%と続きました。9 割以上の人がかだもの摂取目標量に達していない現状が浮き彫りとなる結果でした。



**<トピックス⑥> くだものを食べない理由は「値段」「日持ち」「皮むき等の手間」**

過去3年間でくだものを食べる量が増えたと回答した 111 名と、同期間にくだものを食べる量が減ったと回答した 158 名に対し、それぞれ増減の理由を尋ねました。  
 「くだものを食べる量が増えた理由」には、「美味しいと思うから」57.7%、「健康に良さそうだから」54.1%、「ビタミンが豊富だから」48.6%、「食物繊維が豊富だから」41.4%が主だったものとして挙げられ、美味しさはもちろん、ビタミンや食物繊維などの栄養に期待する声が多く集まりました。  
 「くだものを食べる量が減った理由」には、「値段が高いから」50.6%、「あまり日持ちしないから」24.7%、「皮をむくなど手間がかかるから」20.3%などが挙げられ、くだもの消費の障壁となっている様子がうかがえます。



**キウイは「食物繊維」「ビタミン C」豊富なスーパーフルーツ！皮むき要らず、1日2個で目標量到達！**

**■キウイはスーパーフルーツ！**  
 キウイフルーツは「食物繊維」「ビタミン C」をはじめ、「ビタミン E」「カリウム」「葉酸」を多く含むスーパーフルーツ。キウイ 1 個で 1 日にとりたい食物繊維の 13~15%、ビタミン C は 70%近くが摂取できます。さらに「ビタミン C」と「ビタミン E」を一緒にとることで抗酸化力がアップ。また、生のまま食べられるので、調理損失しやすい「カリウム」や「葉酸」も効率的にとることができます。  
 キウイフルーツは日持ちがよく、半分にカットしてスプーンですくって食べれば皮をむく手間も要りません。1 個約 100g、2 個でくだもの摂取目標量に達するうえ、ビタミン、ミネラル、食物繊維類など効率よく栄養がとれます。毎日の食生活にキウイフルーツを取り入れていただくことで、栄養バランスを改善し、健康と美をサポートします。  
 \*(参考情報) キウイの栄養情報: <http://www.zespri-jp.com/pc/about/01-01.html>



## ■新品種「ゼスプリ・スイート・グリーン」「ゼスプリ・サンゴールド」を期間限定発売！

ゼスプリでは、“期間限定”の新品種「ゼスプリ・スイート・グリーン」「ゼスプリ・サンゴールド」の2商品を発売します。5月末～6月から店頭に並び始める当商品は、昨年のテスト販売の結果も良好で、今年“期間限定”発売を行うこととなりました。来年はさらに輸入量を拡張する予定です。

新品種「スイート・グリーン」は、従来の「グリーンキウイ」に比べ酸味が少なく甘味が増し、みずみずしいフレッシュな甘さを実現しました。食べ頃に熟した状態で店頭に並ぶため、食べ頃をチェックする必要がなく、お買い求めいただいですぐにお召し上がりいただけます。

新品種「サンゴールド」は、従来の「ゴールドキウイ」の甘味に酸味が加わったことで、よりトロピカルな味わいに。あふれるジューシーな甘さで口当たり滑らか、コロんと丸い俵型が特徴です。食べ頃に熟した状態で店頭に並ぶため、お買い求めいただいですぐにお召し上がりいただけます。

“期間限定”の新品種を是非この機会にお試しいただき、豊富な栄養と新たな美味しさをお楽しみください。



### 【調査概要】

調査名：食生活に関する意識調査

調査期間：2012年5月28日～5月30日

調査対象者：20～60代の全国男女800名(男女各400名)

調査方法：インターネットを利用したアンケート調査

===対象者：属性詳細=====

【性別】男性(n=400)50.0%、女性(n=400)50.0%

【年代】20代(n=139)17.4%、30代(n=160)20.0%、40代(n=173)21.6%、50代(n=167)20.9%、60代(n=161)20.1%

【配偶者】未婚(n=302)37.8%、既婚(n=498)62.2%

【同居人数】1人暮らし(n=126)15.8%、2人(n=218)27.2%、3人(n=209)26.1%、4人(n=168)21.0%、5人以上(n=79)9.9%

### 【参照】

くだものの摂取目標量は「食事バランスガイド(2010年改訂)」、各栄養素の摂取基準は「日本人の食事摂取基準(2010年版)」、含有量などの栄養価は「五訂増補日本食品標準成分表」による

※食事バランスガイド(2010年改訂)は、厚労省と農水省が共同で健常者の健康づくりのための食事の目標をコマの形で表したものです。その中で果物は2SV(サービング数・果物の1SVは100gで毎日2SV=200gの摂取)を推奨しています。

### 【会社概要】

会社名：ゼスプリ インターナショナル ジャパン株式会社

設立年月日：1992年3月9日

事業内容：・ニュージーランド産を中心とするキウイフルーツの輸入、製品管理、マーケティング活動  
・北半球でのゼスプリブランドキウイの生産、販売

本社：東京都千代田区三番町6-2 三番町彌生館3階

URL：<http://www.zespri-jp.com/>