

【ダイエットに関する意識調査】

ダイエット意向者の約 70%が野菜の摂取に自信あり！
しかし…必要な量を摂れているのはわずか 10%と判明
～1 日で最も野菜不足を感じている食事は「朝食」だった～

アサヒグループ食品株式会社(本社 東京、社長 尚山勝男)が展開する、女性の美と健康を追求するダイエットサポート食品「スリムアップスリム」ブランドは、20 代～50 代の男女 1,236 人を対象としたダイエット調査を実施しました。

今回、ダイエット中または今後ダイエットをしたいと回答した男女 896 人(以下ダイエット意向者)の野菜摂取に関する調査結果をまとめました。

< 調査概要 >

- ・ 調査タイトル：「ご自身に関するアンケート」
- ・ 対象者：20 代～50 代のダイエット中またはダイエット意向のある男女 896 人
- ・ 調査期間：2016 年 12 月 27 日（火）
- ・ 調査方法：インターネット調査
- ・ その他：構成比は小数点以下を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

《調査結果サマリー》

- ① ダイエット意向者の約 70%が、「野菜を摂取できていると思う」と回答。
- ② 1 日に必要とされている野菜の摂取目安量(350g)を摂れているのはわずか約 10%と判明！
- ③ 1 日の中で、最も野菜を摂取出来ていないのは「朝食」。
- ④ 積極的に「緑の野菜を摂取したい」と約 98%が回答するものの、1 日に必要な摂取量を認識していたのはわずか約 34%だった！

今回の調査では、ダイエット意向者全体の 69.2%が 1 日に必要な量の野菜を『摂取できている』と感じているが、実際に必要な摂取量に達しているのはわずか 11.1%のみとなり、中でももっとも野菜不足を感じている食事は「朝食」であることが判明しました。

また、ダイエット意向者の 97.7%は「緑の野菜を摂取したい」と意識しているものの、実際の摂取目安量を把握しているのは 34.4%と 3 人に 1 人という結果が分かりました。

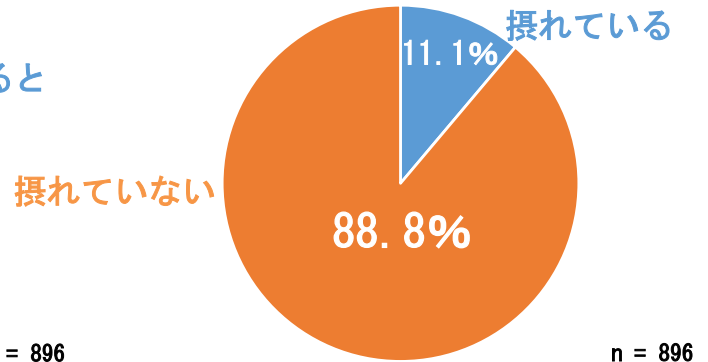
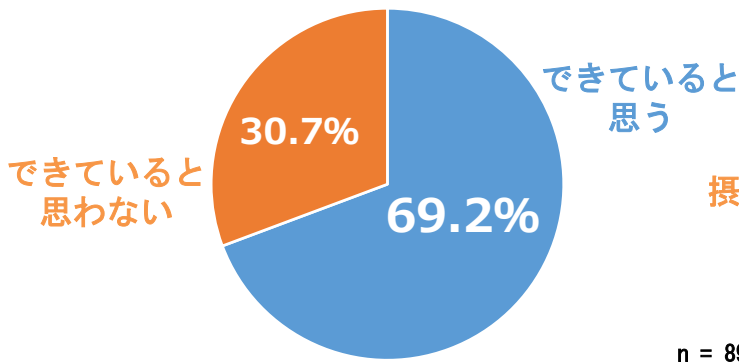
■ ダイエット意向者の約 70%が、「野菜を摂取できていると思う」と回答。しかし、1 日に必要とされている野菜の摂取目安量(350g)が摂れているのはわずか 10 人に 1 人！

ダイエット意向者へ『1日に身体に必要な「野菜」の量を摂取できていると思いますか？』という質問をしたところ、69.2%が「摂取出来ている」と回答しました。

しかし、前日の食事内容を確認したところ、実際に 1 日に必要な量の野菜を摂取できていた人は、11.1%と 10 人に 1 人しかいない事が判明しました。

Q. 1日に身体に必要な「野菜」の量を摂取できていると思いますか？

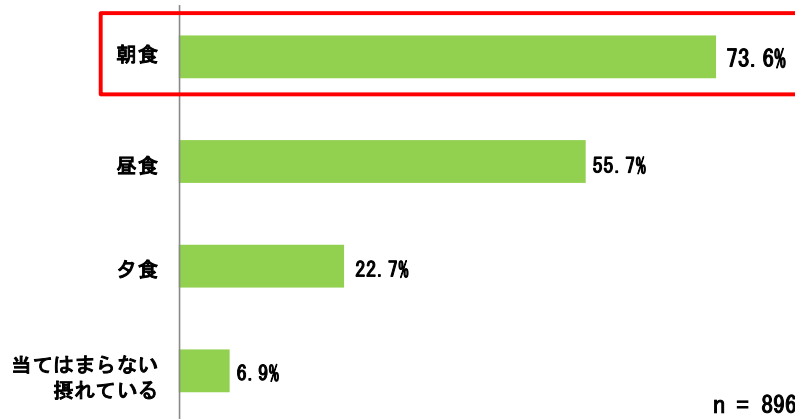
< 1日に必要な摂取量が実際に摂れている人の割合 >



■4人中3人が回答！1日の中で、最も野菜を摂取出来ていないと思うのは「朝食」

ダイエット意向者へ『1日の食事の中で「野菜を十分に摂れていない」と思う食事はありますか？ある場合はどの食事ですか？（複数回答）』という質問をしたところ、73.6%の人が『朝食』と回答。次いで、『昼食』55.7%『夕食』22.7%、『当てはまらない/摂れている』が6.9%の順となりました。

Q. 最も野菜を十分に取れていないと思う食事（複数）はどれですか？



■ダイエット意向者の約98%が積極的に「緑の野菜を摂取したい」と回答するが、1日に必要な摂取量を知っているのはわずか34%であることが判明！

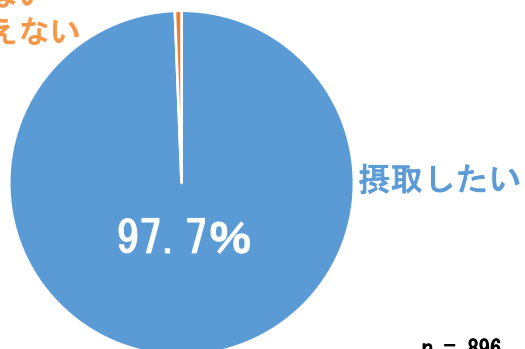
ダイエット意向者へ『普段の生活の中で「緑色の野菜（ほうれん草やブロッコリーなど）」を摂取したいと思いますか？』という質問をしたところ、97.7%の人が『摂取したい』と回答しました。

しかし、『1日に身体に必要な「野菜」の量をご存知ですか？』という質問をしたところ、『知っている』と回答した人は34.4%という結果となりました。ダイエットを行う上で“野菜の摂取意向”はあるものの、半数以上の人は“摂取すべき量”を把握していないことが分かりました。

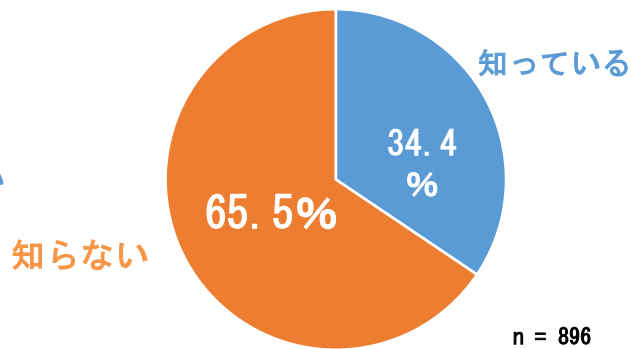
Q. あなたは普段の生活の中で「緑色の野菜」を摂取したいと思いますか？

Q. あなたは、1日に身体に必要な「野菜」の量をご存知ですか？

摂取したくない
どちらとも言えない
2.2%



n = 896



n = 896

<商品についてのお問合せ先>

アサヒグループ食品株式会社 お客様相談室 電話：0120 - 630611