

75.1%の人は野菜がたりないと「罪悪感」を感じる！

朝食で野菜を食べるのは「週1回以下」が42.3%

ゆるめの「朝ベジ活」が、野菜不足を解消するポイント

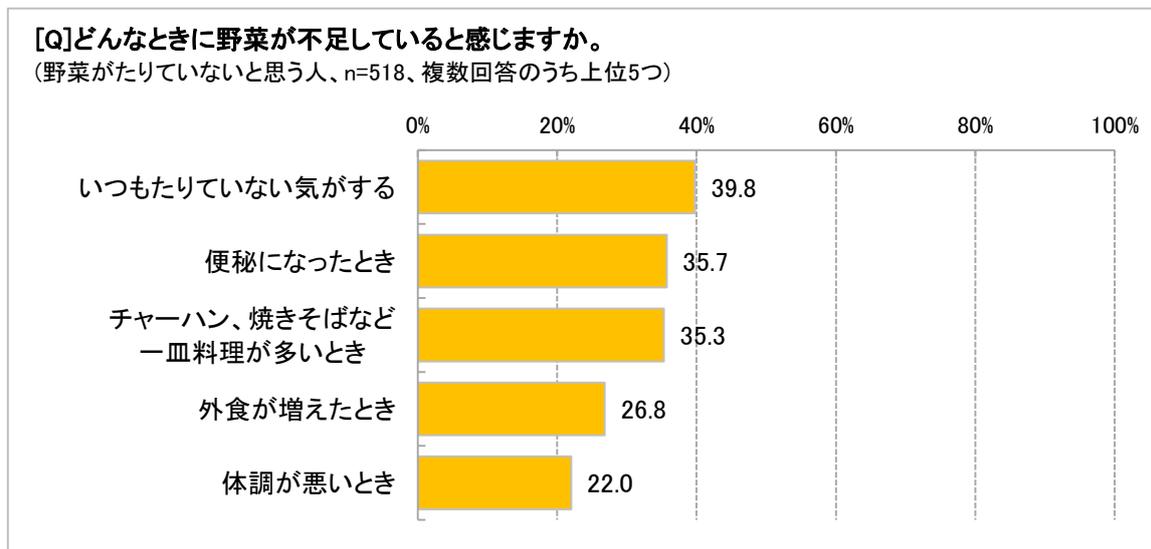
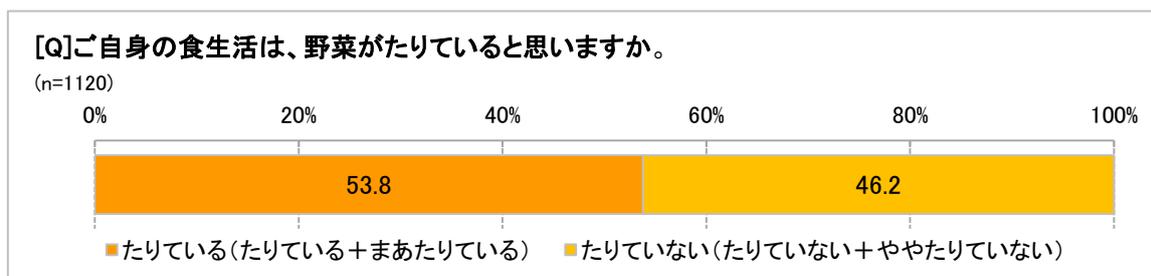
「オレンジページくらし予報」では、8月31日の「野菜の日」にちなんで、全国の成人女性を対象に「今どきの野菜生活」について調査を実施しました。「野菜が好き」と回答した人は95.1%いるものの、「野菜がたりていない」と感じる人が46.2%と、摂取量に不安を抱いている人が多いよう。野菜が不足する原因はどこにあるのか、野菜をとるためにどんな工夫をしているのか、食生活の実態を探りました。

【ダイジェスト】

2人に1人は「野菜不足」で、野菜がたりていないと「罪悪感」を感じる！

朝食では野菜を食べない人も多く、「週に1回以下」が42.3%

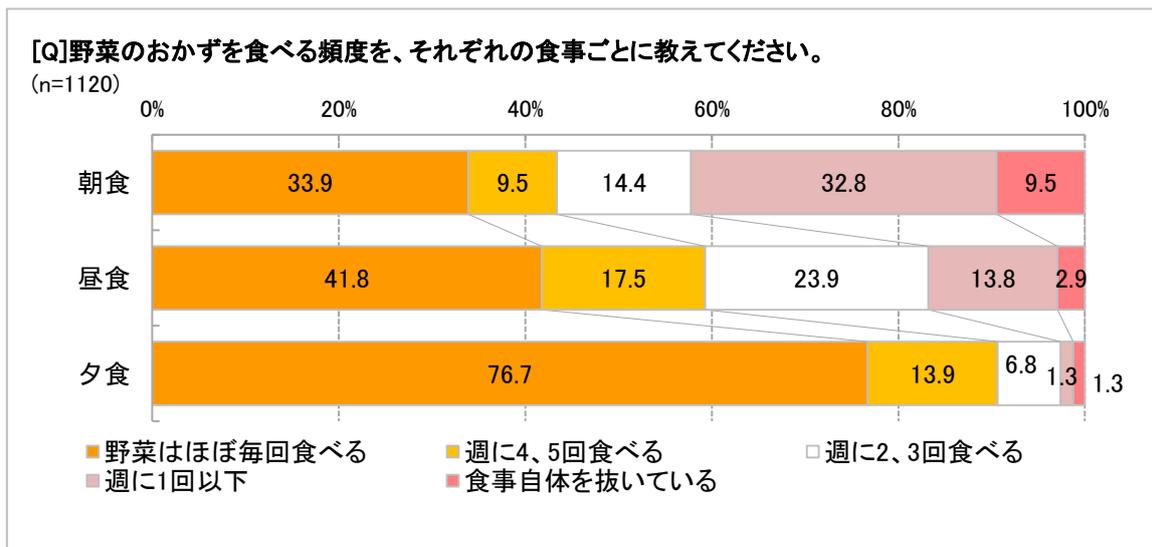
野菜不足のときに食べたいのは「トマト」「キャベツ」「ほうれん草」



2人に1人は「野菜不足」で、野菜がたりていないと「罪悪感」を感じる！

まず「野菜が好きか」尋ねると、なんと95.1%の人が「好き」と回答。その一方で、「野菜がたりていない」が46.2%と、約半数の人が野菜不足と感じていました。「どんなときに野菜が不足していると感じるか」という問いには、「いつもたりていない気がする」39.8%と、漠然とした不安を抱いている人がトップに。次いで、「便秘になったとき」35.7%、「チャーハン、焼きそばなど一皿料理が多いとき」35.3%といった回答が並びました。

「野菜が不足して体調に悪影響が出たことがある」は29.6%。なかでも「便秘」は、「便秘や肌荒れ、口内炎になった」（40代・専業主婦）と、体の不調との関係を実感する人が多いよう。気になったのは、「影響が出たことがない」25.4%、「わからない」45.1%と、はっきりした自覚症状がない人が多いにも関わらず、「野菜がきちんととれていないことに、罪悪感を覚える」人が75.1%に達していること。「体は食べたものでできているので、バランスが崩れると健康な状態を保てない気がする」（50代・パート）、「家族の健康は、私の献立にかかっているという責任を感じる」（40代・専業主婦）といった声が寄せられたように、「野菜イコール健康」というイメージが浸透しているせいか、多くの人が「野菜を食べなければ」という強いプレッシャーを感じているようです。



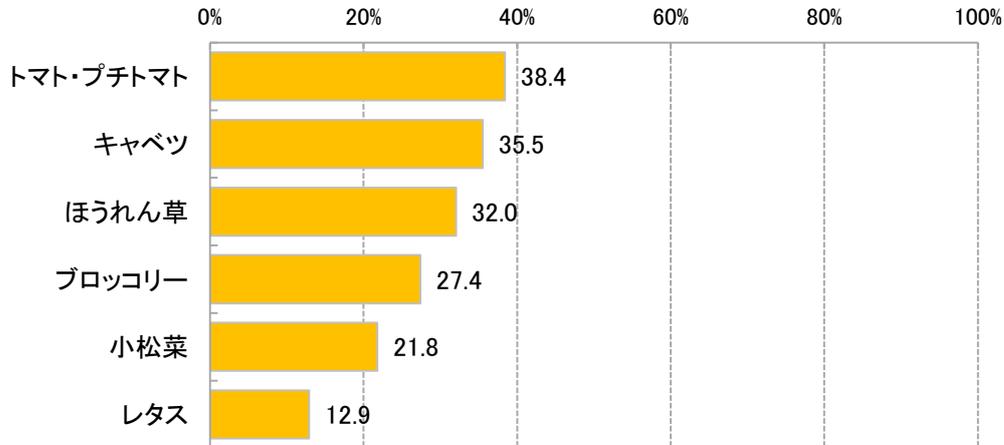
朝食では野菜を食べない人も多く、「週に1回以下」が42.3%

野菜を食べる頻度についてもきいてみました。夕食は「野菜はほぼ毎回食べる」76.7%、「週に4、5回食べる」13.9%で、9割以上の方が野菜をまめに食べていました。対照的なのが朝食です。「野菜をほぼ毎回食べる」33.9%、「週に4、5回食べる」9.5%と、まめに食べている人の割合がぐんと減り、その分「週に1回以下」32.8%、「食事自体を抜いている」9.5%と、野菜をほとんど取っていない人が4割に達しました。裏を返せば、この手薄になっている「朝」に野菜をとるようにすれば、摂取量をぐんと増やすことが可能といえそうです。

忙しい朝は、調理時間を捻出しにくいもの。「レタスなどちぎるだけでいい野菜を食べる」（30代・フルタイム）、「野菜スープを作り置きし、朝は温めるだけにする」（40代・パート）、「毎朝、トマトジュースを飲む」（30代・パート）など、手軽にできそうな工夫をしている人も。こうした「無理なく続けられる」方法で、ゆるめの「朝ベジ活」をすると、野菜不足解消につながるはずです。

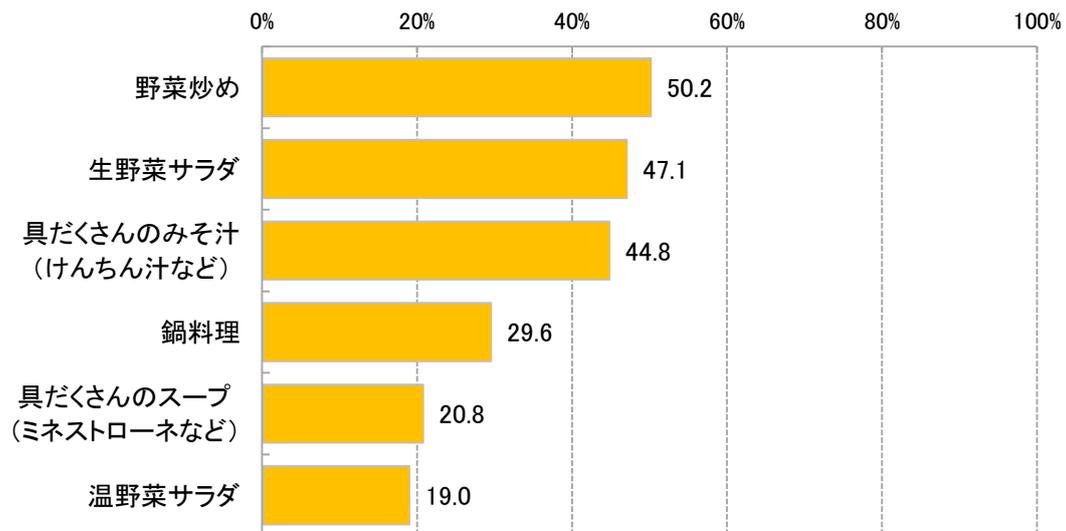
**[Q]野菜が不足していると感じたとき、買う野菜はどれですか。
3つまでお選びください。**

(野菜がたりていないと思う人、n=518、複数回答のうち上位6つ)



[Q]野菜をとりたいときによく作る料理を、3つまでお選びください。

(n=1120、複数回答のうち上位6つ)



野菜不足のときに食べたいのは「トマト」「キャベツ」「ほうれん草」

野菜不足のときに買う野菜について尋ねると、一番人気は「トマト・プチトマト」38.4%。「リコピンやビタミンが多い」(50代・パート)、「加熱せずに食べられるので、栄養の損失も少ない」(30代・フルタイム) ことなどが、支持される理由のよう。ほかには、食物繊維が豊富で使い回ししやすい「キャベツ」、緑黄色野菜である「ほうれん草」「ブロッコリー」にも人気が集まりました。同様に、「野菜をとりたい」ときに作る料理としては、「野菜炒め」が50.2%で1位に。「いろいろな野菜をとりやすいから、炒めものは重宝」(50代・パート) など、アレンジの幅が広いと、食卓への登場回数が多いよう。次いで「生野菜サラダ」47.1%、「具だくさんのみそ汁」44.8%が上がり、「週末などに野菜をまとめてカットし、すぐにサラダにできるようにしておく」(20代・フルタイム)、「キャベツのしんやブロッコリーの茎なども、刻んでみそ汁に入れる」(60代・専業主婦) といった、野菜をとるための細かな工夫が見られました。

「野菜をとらねば…」という強いプレッシャーの存在や、朝食では野菜を食べていない人も多いことが明らかになった今回の調査。ストレスなくできる、ゆるめの「朝ベジ活」こそが、野菜不足解消の切り札となりそうです。野菜の摂取量に不安があるなら、自分の食べている野菜の重さを量って現状を把握する、調理時間のない人は、市販の野菜ジュースやカット野菜などを取り入れるなど、ちょっとしたことから始めてみるのもいいのではないのでしょうか。

アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の女性（有効回答数 1120 人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018 年 6 月 22 日～6 月 27 日

●「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた“暮らしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次の暮らし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 33 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=314,050 部（2017 年印刷証明付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421