



家族の食生活と冬の野菜摂取に関する調査報告書

【調査概要】

- *調査期間: 2013年11月28日～12月4日
- *対象: 全国主婦 4,700名 (既婚女性 20～69歳:合計 4,700名)
- *方法: インターネットによるアンケート回答方式

2014年1月

カゴメ株式会社

東京本社 コーポレート・コミュニケーション本部 メディアコミュニケーション部

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3-21-1 日本橋浜町Fタワー

Tel: 03-5623-8503

本資料を転載、引用される際は上記までご連絡の上、クレジット表記をお願いいたします。

1日に必要な野菜摂取量(350g~400g)を正確に答えられた主婦24.5%に対し、正確に答えられなかった主婦は7割以上(75.5%)にも。

全国の主婦を対象に1日に必要な野菜摂取量を聞いたところ、正しい回答である「350g以上~400g未満」と回答した主婦は24.5%にとどまり、その他の7割以上(75.5%)の主婦は1日に必要な野菜摂取量を正しく認識していない実態が明らかになりました(図1)。

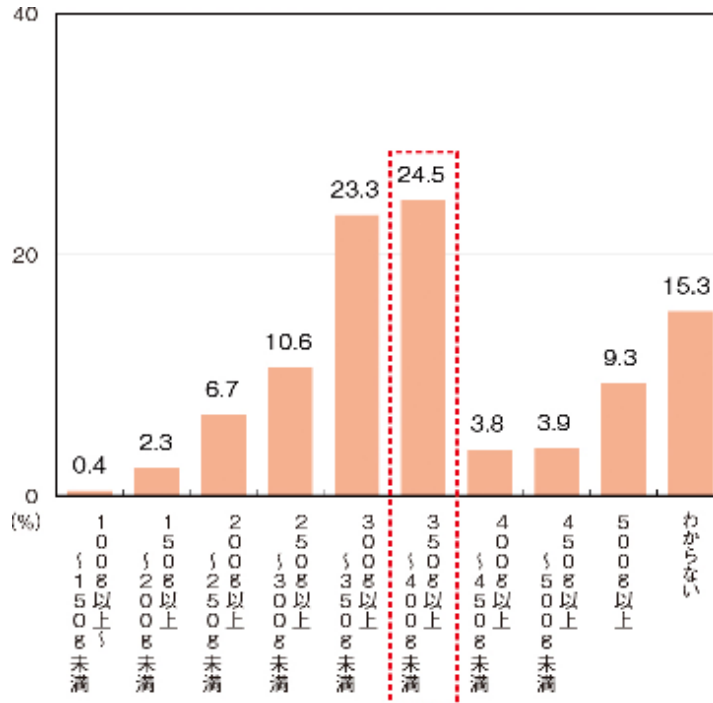


図1 1日に必要な野菜量 (SA:n=4,700)

全国主婦の2人に1人は野菜不足。1日に必要な野菜摂取量を摂取できていない主婦は63%。

では、その1日に必要な野菜摂取量を実際に摂取できているか聞いたところ、「いつも摂取できている」(3.9%)、「だいたい摂取できている」(33.1%)と答えた「摂取できている」層は37%となりました。一方、「あまり摂取できていない」(52.5%)、「ほとんど摂取できていない」(10.5%)と答えた「摂取できていない」層は63%となり、全国主婦の2人に1人は野菜不足であるという結果になりました(図2)。

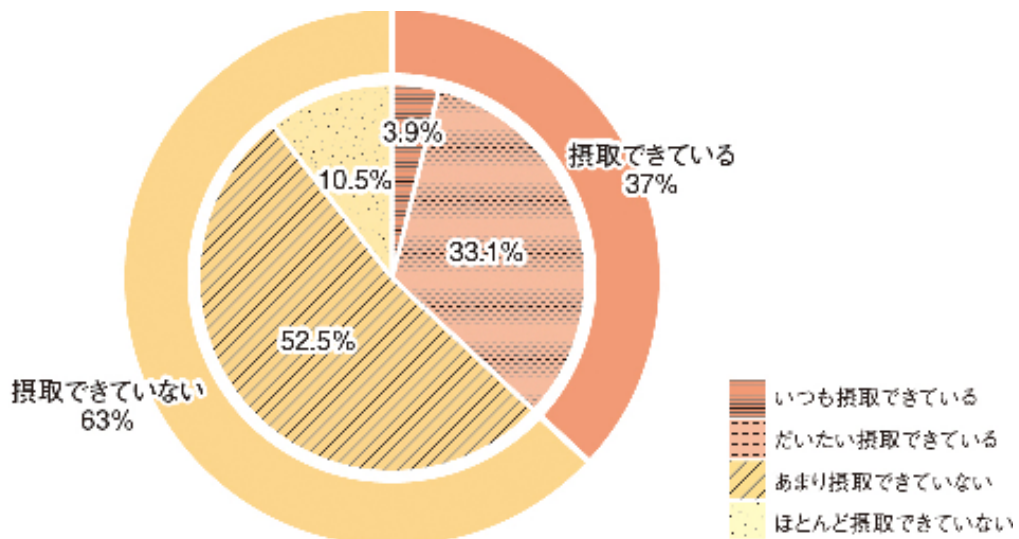


図2 1日に必要な野菜摂取量の摂取 (SA:n=4,700)

野菜不足を感じる時、5人に1人は緑黄色野菜を手軽に摂取できる「野菜ジュース」で補う。

野菜不足を解決するために、野菜不足を感じる時、どのように野菜を補っているか聞いたところ、「野菜を多く使って料理を作る」(59.8%)が半数を超え、次いで「野菜ジュースを飲む」が21.6%となりました(図3)。

5人に1人は緑黄色野菜を手軽に摂取できる「野菜ジュース」で補っており、その他の「惣菜のサラダを食べる」(7.2%)、「サプリメントを摂る」(6.3%)を大きく上回る結果となりました。また、主婦が野菜を食べる時、どのような栄養を求めているか聞いたところ、最も多かった回答は「食物繊維」(51.0%)、次いで「ビタミンC」(14.7%)、「β-カロテン」(13.4%)となりました(図4)。さらに、「食物繊維」と選んだ2,397名に主にどんな野菜で摂取しているか尋ねたところ、「ごぼう」(30.2%)、「キャベツ」(24.9%)、「レタス」(12.6%)という結果となりました(図5)。

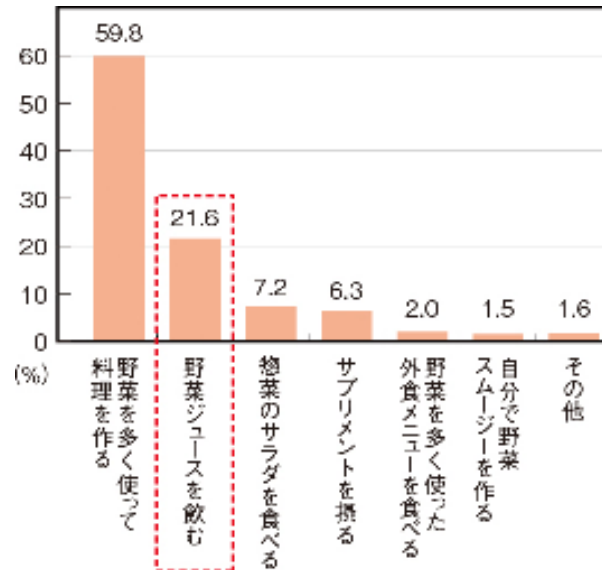


図3 野菜摂取方法 (SA:n=4,700)

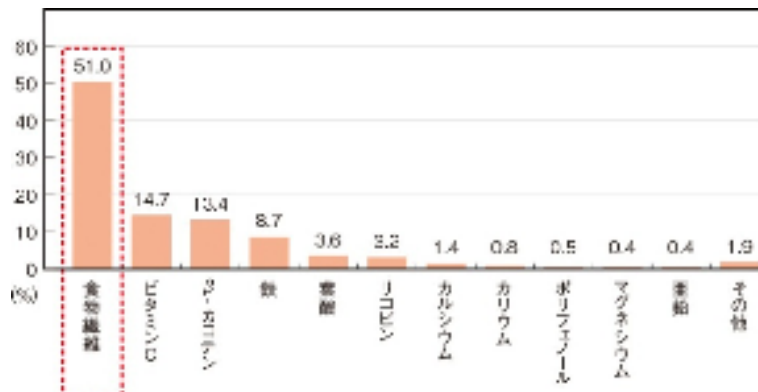


図4 野菜に求める栄養素 (SA:n=4,700)

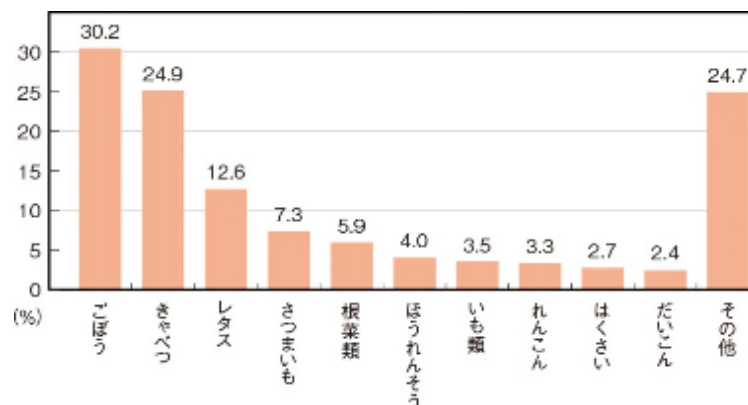


図5 食物繊維を摂取したい時に食べる野菜 (SA:n=2,397)

野菜摂取が不足しがちな冬、特に「風邪をひきがちな子供」(39.3%)に野菜を食べてほしい。

総務省統計局が発表した家計調査(2011年4月～2012年3月)によると、1世帯当たりの生鮮野菜の購入金額は、2011年11月(4,913円)が年間で最も低く、次いで2012年1月(4,959円)となっています。野菜摂取量が少なくなりがちな冬に、特に野菜を食べてほしい家族を聞きました。その結果、1位は「風邪をひきがちな子供」39.3%、次いで「新年会や忘年会が忙しい夫」38.4%、「冬太り気味な夫」29.2%となりました(図6)。

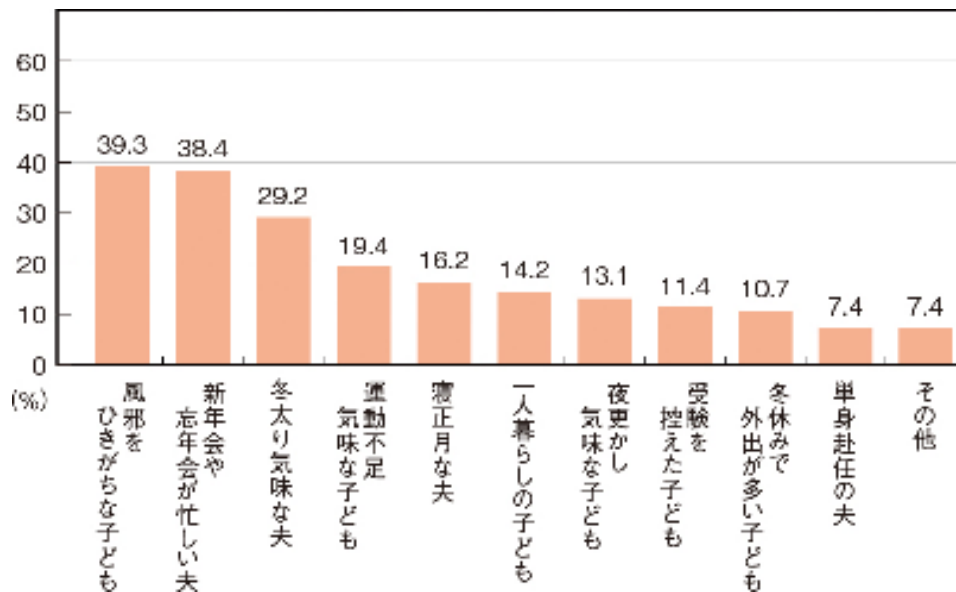


図6 冬に野菜を摂取してほしい家族 (MA:n=4,700)

冬の野菜摂取方法は「鍋」(88.3%)、冬に食べたい野菜は「白菜」(83.0%)がトップに。

冬にどのように野菜摂取をしているか聞いたところ、1位は冬の定番である「鍋」が88.3%という結果になり、次いで「スープ・汁物」(68.7%)、「カレー・シチュー」(64.3%)と、上位を汁物が独占する形になりました(図7)。冬に食べたいと思う野菜は、「白菜」(83.0%)が1位、次いで「だいこん」(72.2%)となり、野菜摂取方法で1位となった「鍋」でよく使われる具材が上位に選ばれました(図8)。しかしながら、「鍋」で使われる具材は、季節がら淡色野菜が多くなり、緑黄色野菜の摂取はなかなかできません。「鍋」で野菜摂取をしているという4,152名のうち、1日に必要な野菜摂取量を「摂取できていない」層は63%と半数を超え、6割以上が野菜不足であるという結果になりました(図9)。

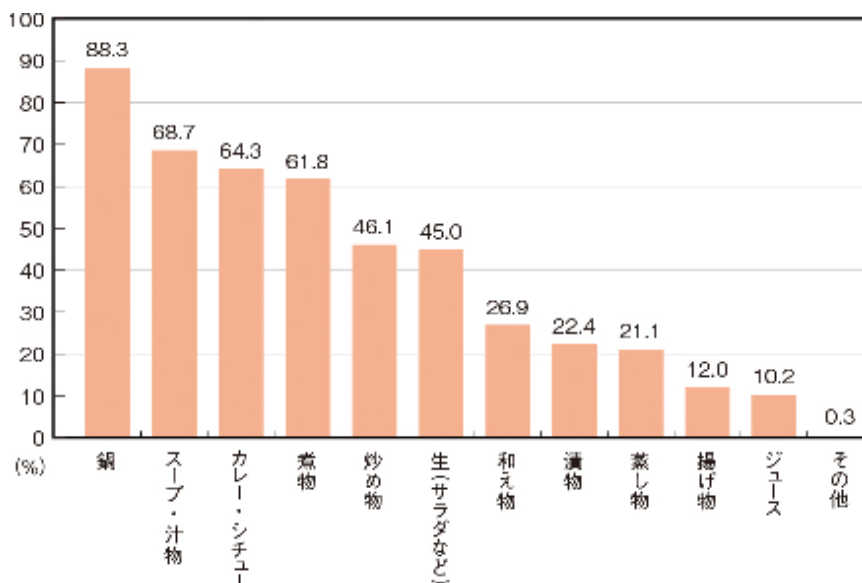


図7 冬の野菜摂取方法 (MA:n=4,700)

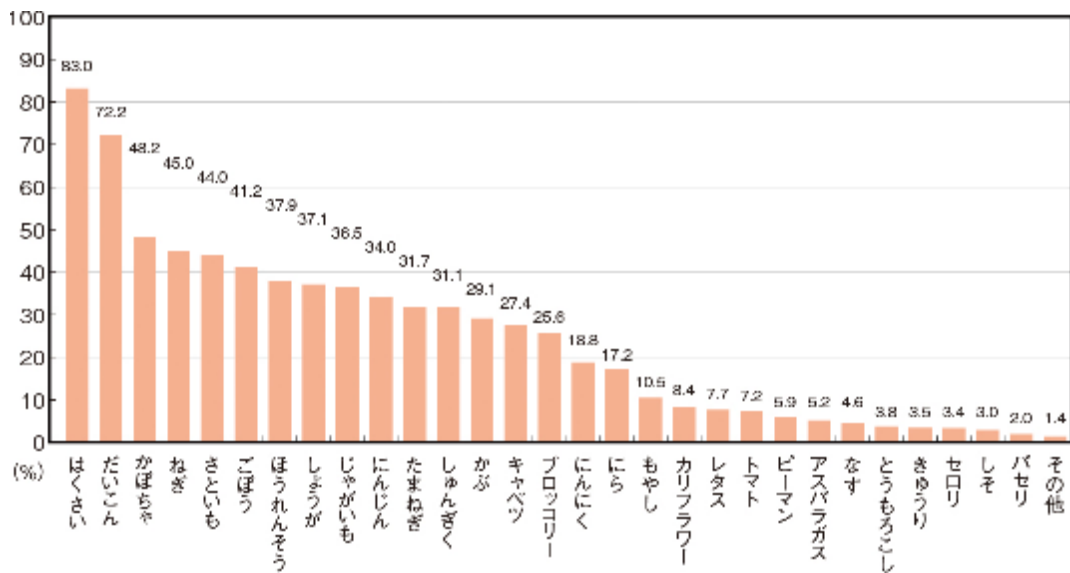


図8 冬に食べたい野菜 (SA:n=4,700)

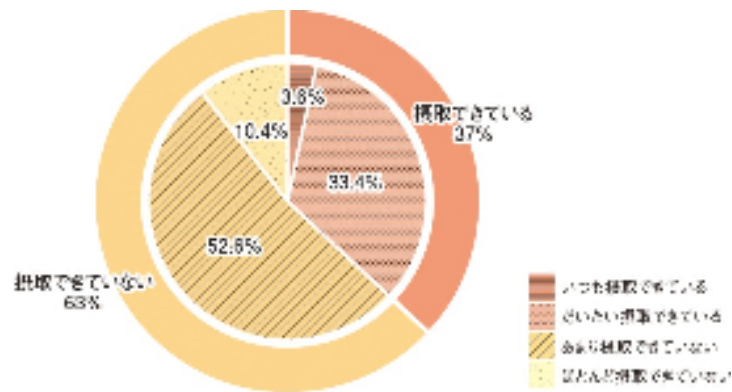


図9 鍋の野菜摂取している人の1日に必要な野菜摂取量の摂取 (MA:n=4,152)

全国主婦が選ぶ 2013 年最も食べた野菜 は「キャベツ」！ 緑黄色野菜の中では「トマト」！

2013 年も締めくくりとなる 12 月、2013 年に最も多く食べた野菜を聞いたところ、1 位は「キャベツ」(25.3%)、2 位「玉ねぎ」(17.4%)、3 位「白菜」(8.4%)、4 位「トマト」(6.9%)、5 位「じゃがいも」(6.3%)と、淡色野菜が上位に選ばれました。また、緑黄色野菜における順位を見てみると、1 位「トマト」(6.9%)、2 位「にんじん」(4.4%)、3 位「ほうれんそう」(2.5%)という結果となりました(図 10)。

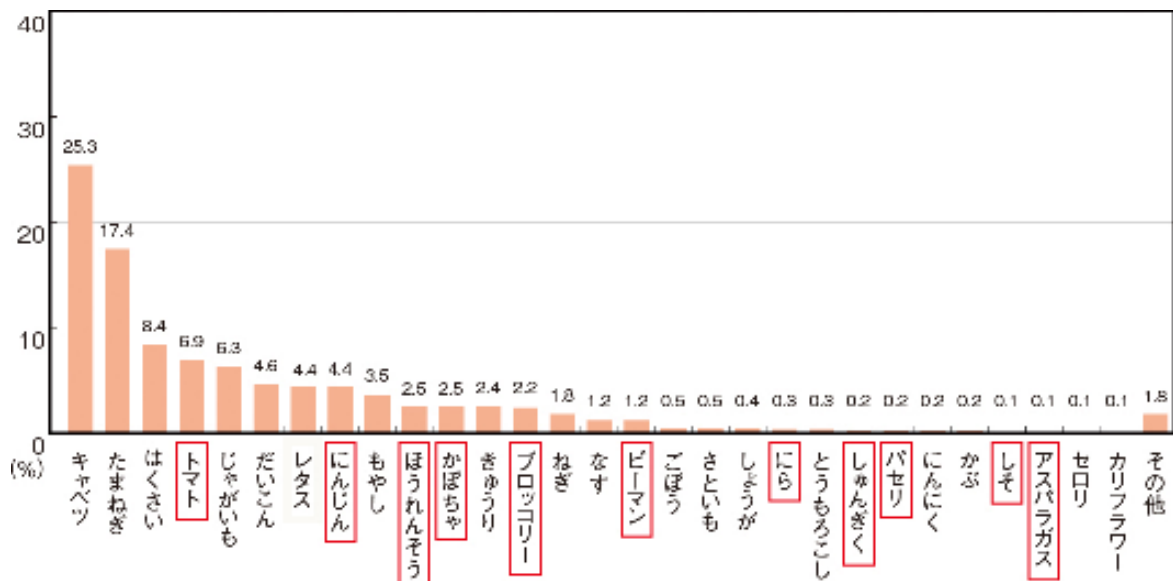


図 10 2013 年最も食べた野菜 (MA:n=4,700) ※赤枠:緑黄色野菜

6割の主婦が「家族の健康のための料理を作ること」で、家族へ愛情を捧げている。

2013年に家族どのような方法で愛情を捧げたかという質問では、「家族の健康のための料理を作る」(60.0%)が最多となり、次いで「家族の好きな料理を作る」(52.5%)となりました。3位以降は「一緒に出掛けたり遊んだりする」(47.1%)、「家をキレイにする」(43.0%)という結果となり、上位2位は「料理」に関わる方法が選ばれ、「料理」を通して愛情表現がなされている実態が明らかになりました(図11)。

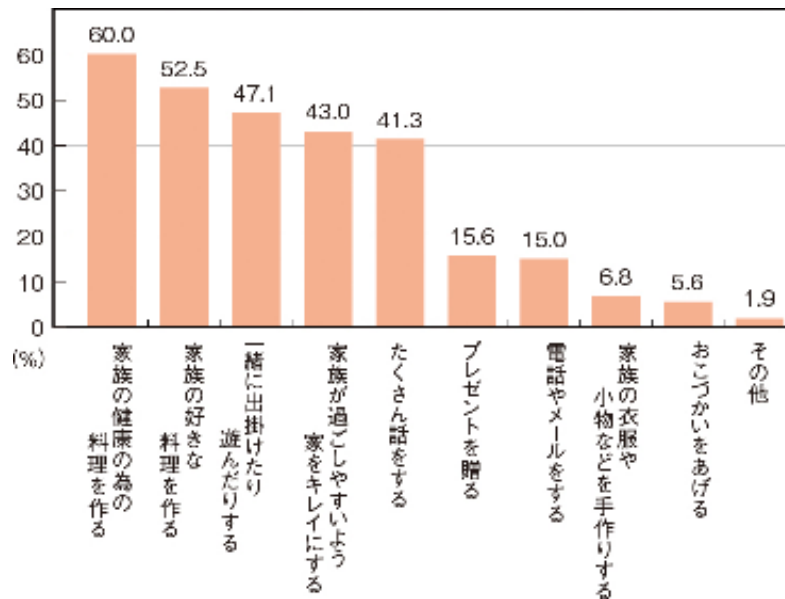


図11 2013年家族への愛情表現方法 (MA:n=4,700)

【本件のお問い合わせ先】

カゴメ株式会社 コーポレート・コミュニケーション本部
メディアコミュニケーション部 広報グループ 河津、太田
TEL/03-5623-8503 FAX/03-5623-2334