



## 「8月31日は野菜の日」 野菜に関するアンケート結果 ～20代～70代に調査～

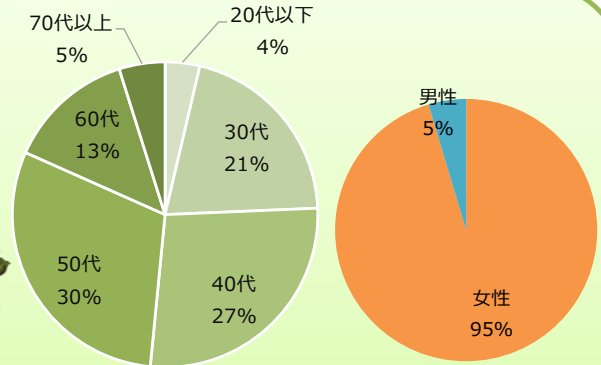
有機・低農薬野菜等の宅配事業を展開するらでいっしゅぼーや株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社：国枝俊成）は野菜に関するアンケート調査を実施しました。野菜の日（※）に合わせた「野菜の日キャンペーン」や日頃より野菜を使ったレシピ提案等、野菜に関心を持ち、食べてもらえるような取り組みに力をいれています。

※「野菜の日」:1983年(昭和58年)、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、野菜についてもっと認識してほしいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせからこの日に制定。

- 好きな野菜は「トマト」が1位、続いて「かぼちゃ」「なす」と果菜が上位に
- 野菜を食べる目的は“健康と美容”から年を重ねていくと“健康と旬”へ変化！
- 野菜が摂れない時の代替品はサプリメントより野菜ジュース

### ●調査概要

＜調査期間＞ 2017年8月上旬  
＜調査対象＞ 20代～70代の男女  
(※らでいっしゅぼーや会員さま)  
＜調査方法＞ インターネットによるアンケート調査  
＜有効サンプル数＞ 1,946サンプル



年代	20代以下	30代	40代	50代	60代	70代以上	計
	71	400	527	583	261	94	1936 (名)

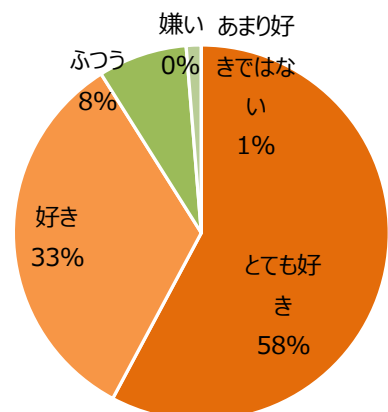
### ■野菜は“好き”という人が圧倒的に多い

年代問わず、「とても好き」「好き」という回答が全体の91%を占めました。「嫌い」という人は回答者の中では0%という結果でした。

野菜が苦手な人が多いというのは昔の話で、近年はサラダブームなどもあり、若い世代も野菜を好んで食べているようです。

Q、野菜は好きですか？

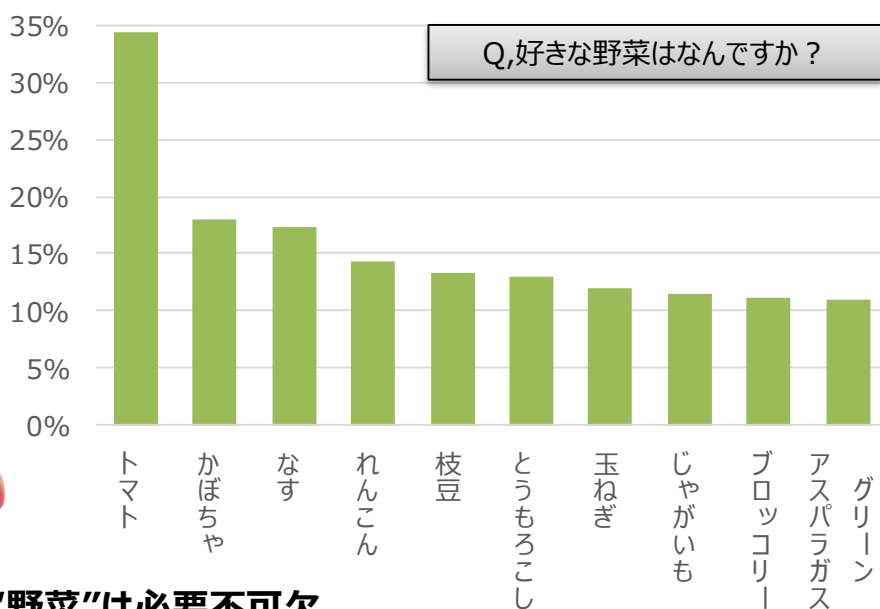
とても好き	1,117
好き	642
ふつう	148
あまり好きではない	25
嫌い	0



## ■好きな野菜は「トマト」がトップ!

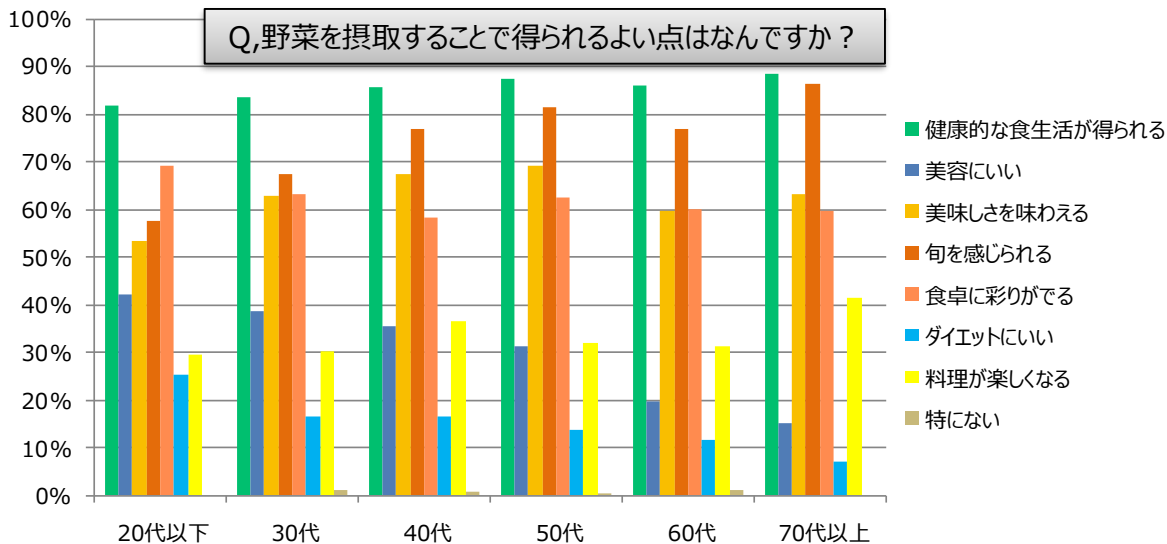
好きな野菜についての質問は「トマト」がすべての世代で1位という結果に。20代～70代の全ての世代で「トマト」「かぼちゃ」「なす」がベスト3をしめました。年代別でも大きな差はみられませんでした。

この上位3つの野菜は分類上では“果菜（かさい）”といわれ、実の部分を食べる野菜です。



## ■健康的な暮らしを送るには“野菜”は必要不可欠

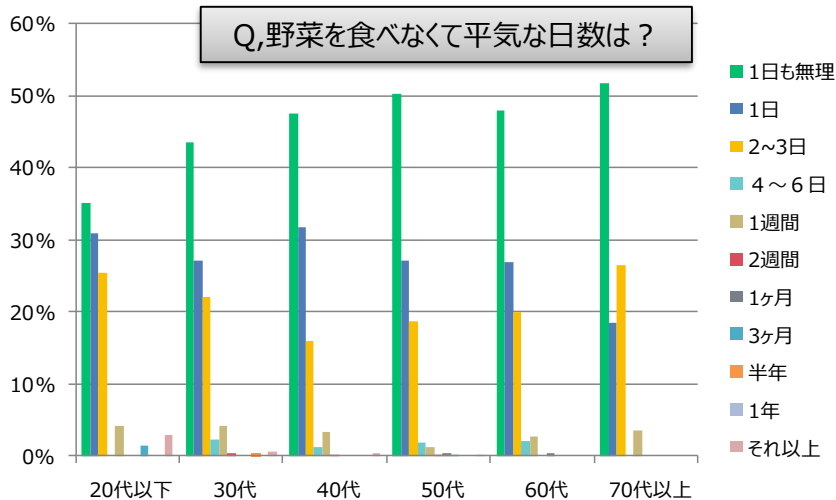
野菜を摂取するメリットを問う質問で1番は多かった回答はどの年代も「健康的な食生活が得られる」でした。「旬を感じられる」は年代が上がるにつれ回答が増える傾向があり、年を重ねると食事にも季節を感じるようになることがわかりました。「美容にいい」や「ダイエットにいい」は逆に年代が若くなるほうが回答が多い結果でした。若い頃は“健康と美容”、年を重ねると“健康と旬”と野菜を採る意識にも大きな変化がでてくることわかりました。



## ■野菜を食べない日は1日も考えられない

野菜を何日食べなくても平気ですか？という問いに対して、全ての年代で「1日も無理」という回答が多い結果でした。20代でも約35%の方がおり、年代を追うごとにその割合が増え40代以降はほぼ半数となっています。

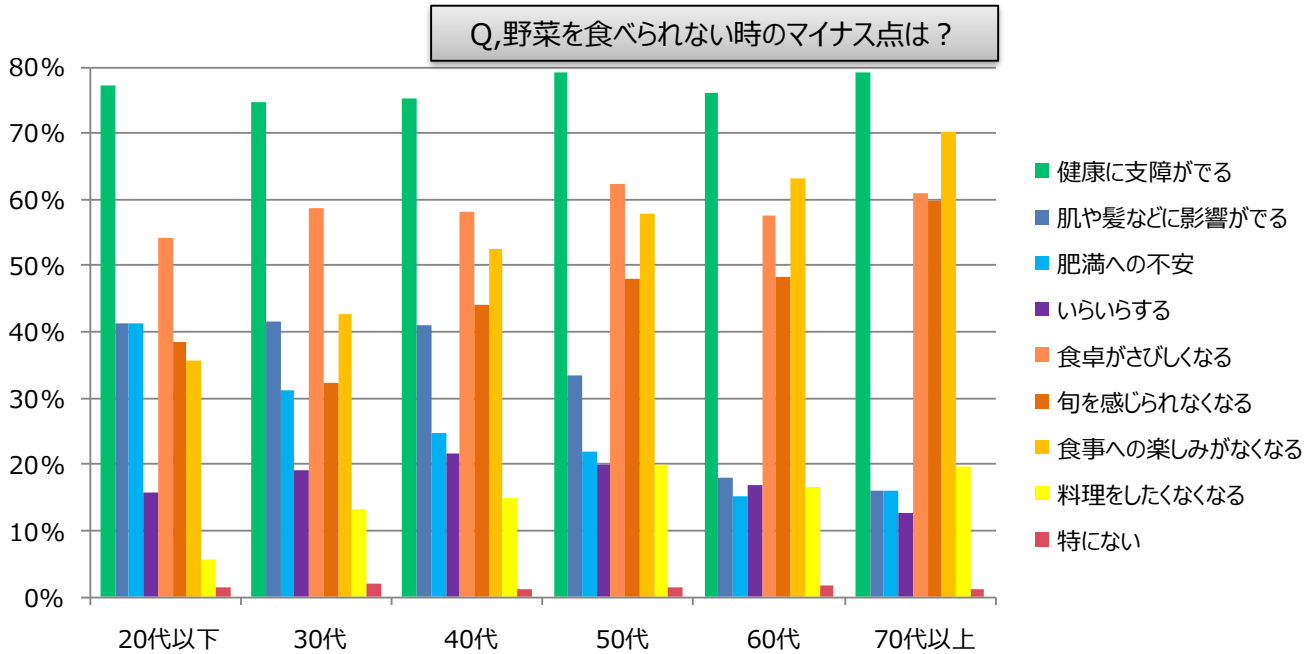
生活の中に野菜は必要不可欠な存在であることを多くの方が実感しているようです。



## ■野菜が食べられないことは健康への不安に直結

全体の回答で最も多かったのは「健康に支障がでる」でした。年代別でみてもいずれも8割弱という回答の多さでした。それぞれの回答を年代別でみていくと、野菜摂取の目的と同様で「匂を感じられなくなる」「食卓への楽しみがなくなる」といった回答は年代を追うごとにたかくなり、逆に「肌や髪などに影響がでる」や「肥満への不安」といった美容的要素は若い世代に回答が多くなる傾向がみられました。世代を問わず野菜＝健康という意識が高いことが改めてわかりました。また、全世代で半数以上の回答があったものでは「食卓がさびしくなる」でした。

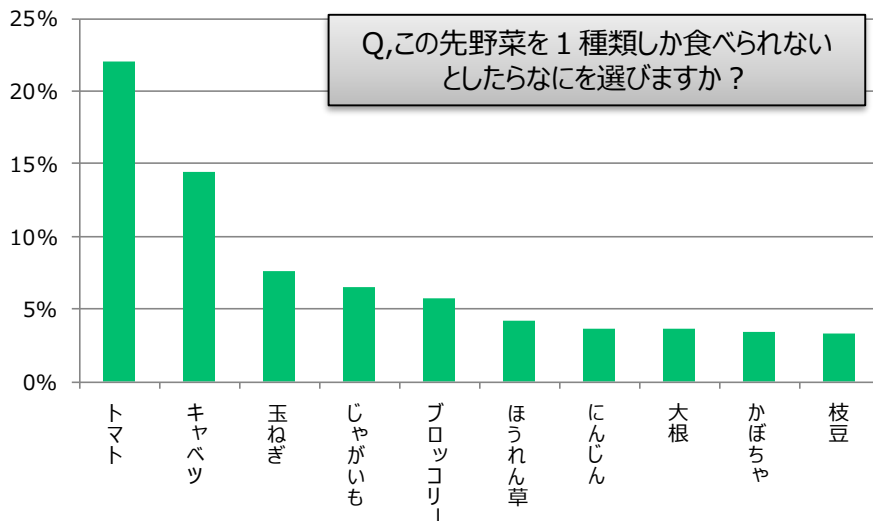
野菜は健康というイメージ以外にも、食事シーンにおいて“彩り”をもたらすものでもあり、食べる以外の良さを感じる人が多くいることがわかりました。



## ■この先野菜を1種類しか食べられないとしたら・・・それでもトマトが1番

この先、野菜が1種類しか食べられないとしたらなにを選びますかという質問については好きな野菜でも1位となった「トマト」が1位でした。やはり一番好きなものを選ぶ方が多い傾向が見えました。前出の好きな野菜ランキングと重ねると2位のキャベツは11位、3位の玉ねぎは7位、続いてじゃがいも8位、ブロッコリー9位、ほうれん草は22位、にんじん 12位、大根 13位、かぼちゃ2位、枝豆は5位でした。

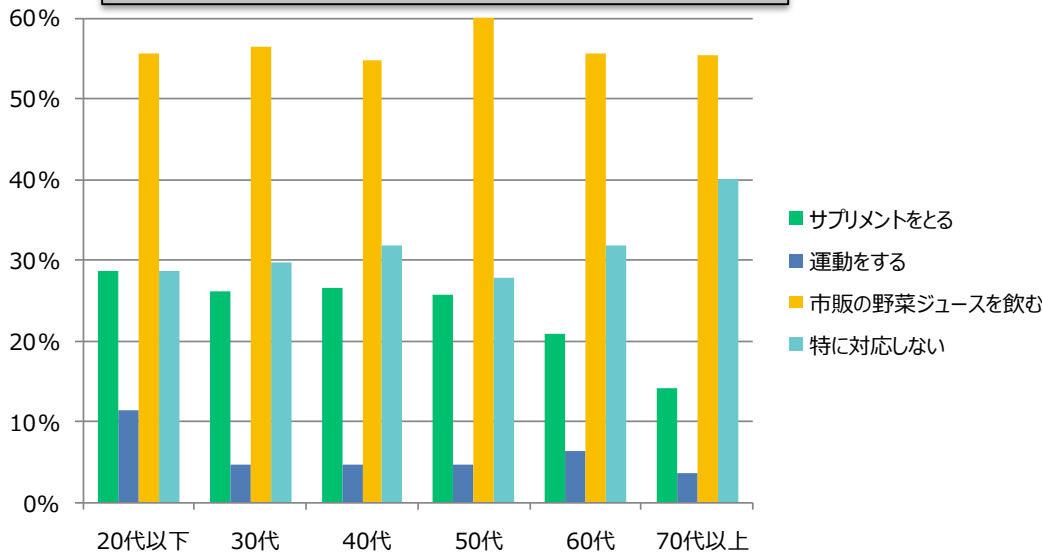
好きな野菜ベスト10入りを果たせなかった野菜でランクインしているものは栄養価のイメージが強い“ほうれん草”や、根菜の代表格“にんじん”、“大根”でした。



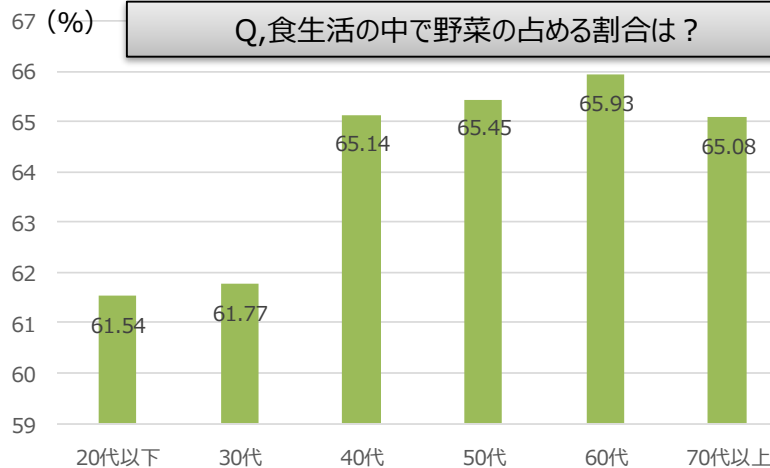
## ■ 野菜が採れないときは野菜ジュースを飲む！

野菜が必要不可欠な存在であると感じる方は大半ですが、忙しい毎日は理想的な野菜の摂取が難しい日もあります。野菜が採れない時の最も多い回答は全世代「市販の野菜ジュースを飲む」でした。また、「サプリメントをとる」は20代では3割弱の回答がありましたが、年代を追うごとに減っていました。

Q,野菜が不足した時はどのように対応していますか？



Q,食生活の中で野菜の占める割合は？



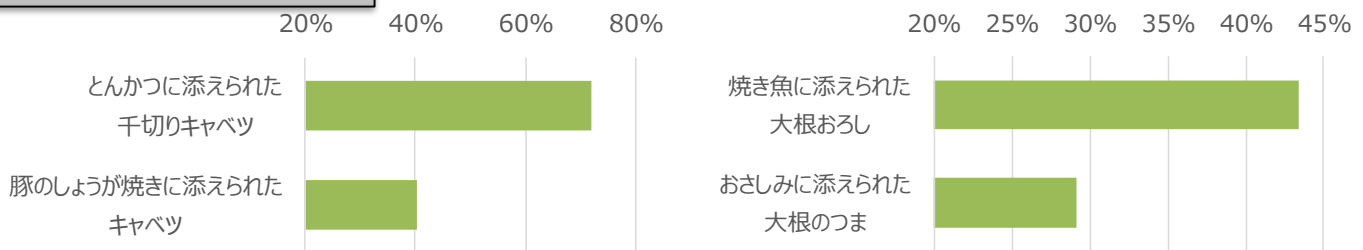
## ■ 食生活における野菜の割合は全ての世代で6割以上

食生活の中で野菜の占める割合を聞いたところ、全世代を平均すると約64%となりました。その割合は年代を追うごとに増えていく傾向があることがわかりました。野菜が好きであったり必要だと感じていても、毎食バランスよく食事をとることは難しいですが、アンケートを通して“健康”という目的をもって、なるべく野菜そのものを摂取することを心がけている方が多くいることがわかりました。

## ■ キャベツはとんかつ、焼き魚には大根おろしは必須！

食卓でありメインとして食べられることのない野菜ですが、添え物だけではない野菜を聞いたところ、キャベツでは「とんかつに添えられた千切りキャベツ」が7割強と、「しょうが焼きのキャベツ」を超えました。大根は「焼き魚に添えられた大根おろし」が、「おさしみのつま」の2倍近い支持を得る結果でした。

Q,なくてはならない存在は？



お問い合わせ先

らでいつしゅぼーや株式会社 広報課 横溝 (よこみぞ)

〒163-1416 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティビル16階

T E L : 03-6731-4528 F A X : 03-6731-4521