

毎日食べていても「野菜が足りていない」41.9%

野菜摂取量がよくわからないことが背景に？

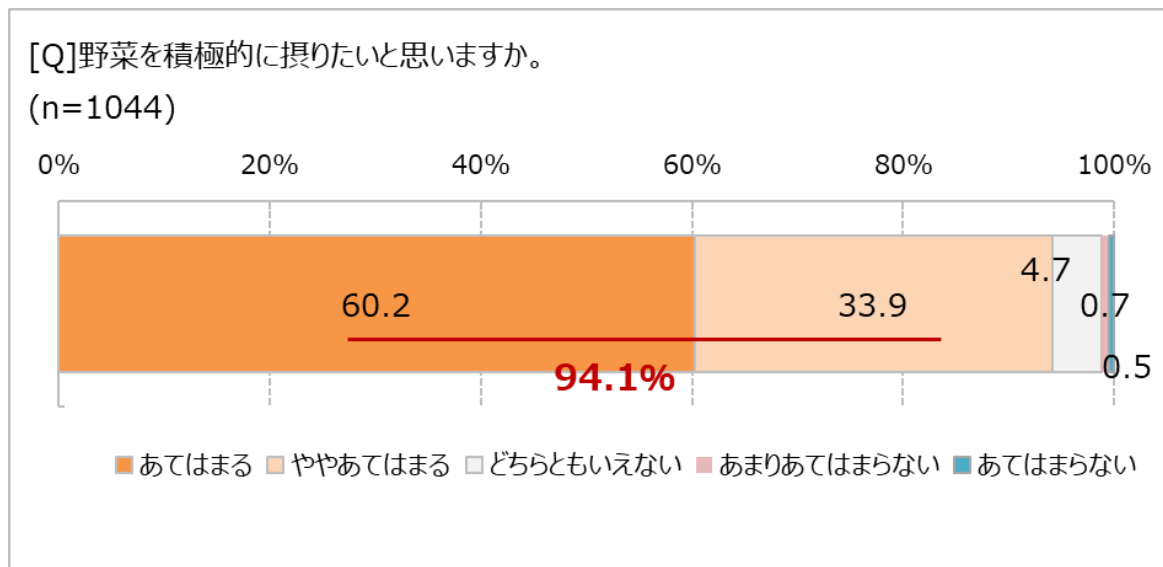
「小さなおかず1品プラス」で野菜不足解消に

シリーズ「食の未来」

オレンジページでは、8月31日の野菜の日にちなみ、「今どきの野菜事情」について国内在住の成人女性1044人に調査しました。野菜を積極的に摂りたいと考えている人は94.2%と非常に多く、サラダ、炒めもの、みそ汁・スープなど、手軽に作れる料理で積極的に野菜を摂ろうとしている人が目立ちます。その反面、野菜不足と思っている人は40%以上、「何をどのくらい摂ればいいかわからない」という人も30%以上もいることが判明。漠然と野菜不足を不安視している人が多いことが明らかに。

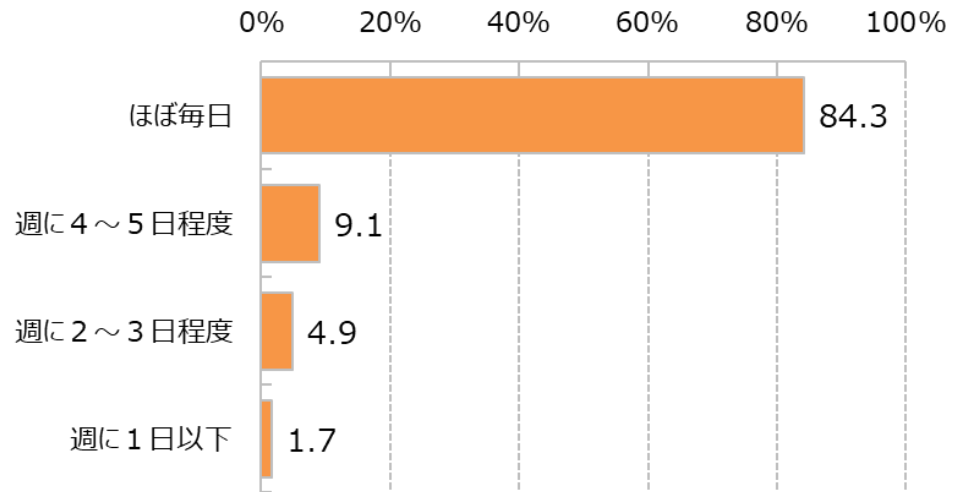
【ダイジェスト】

野菜料理をほぼ毎日食べる人84.3%。登場回数が多いのはサラダ&野菜炒め
物価高の影響がここにも!? 野菜不足の原因1位は「価格が高いから」47.6%
目標摂取量は一日350g。小さなおかず1皿分の野菜を増やそう



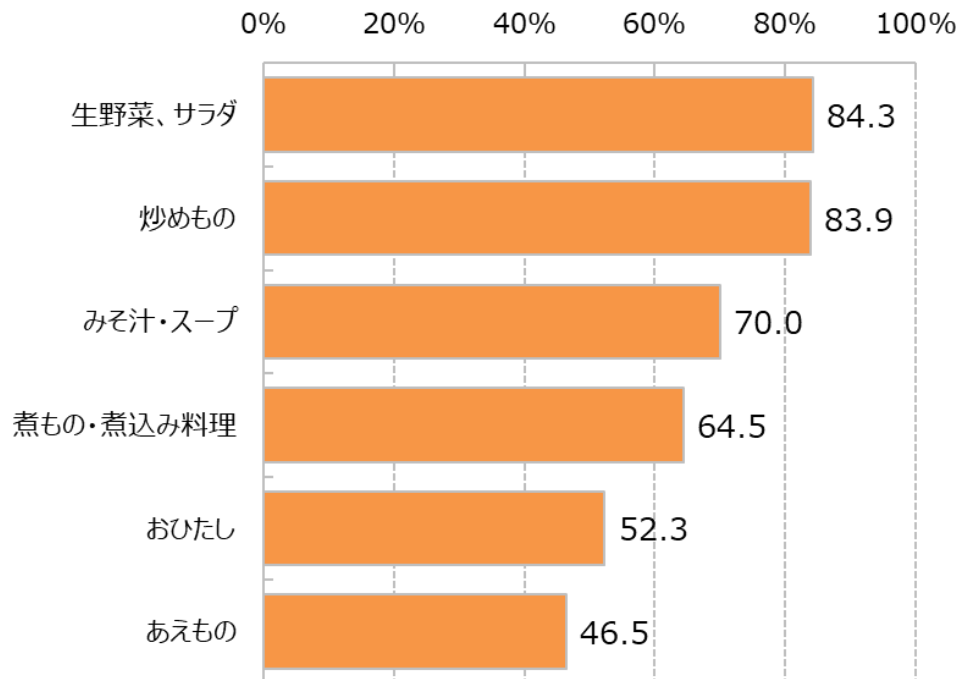
[Q]野菜を使った料理を、どのくらいの頻度で食べますか。

(n=1044)



[Q]野菜をどのようにして (どんな料理で) とることが多いですか。

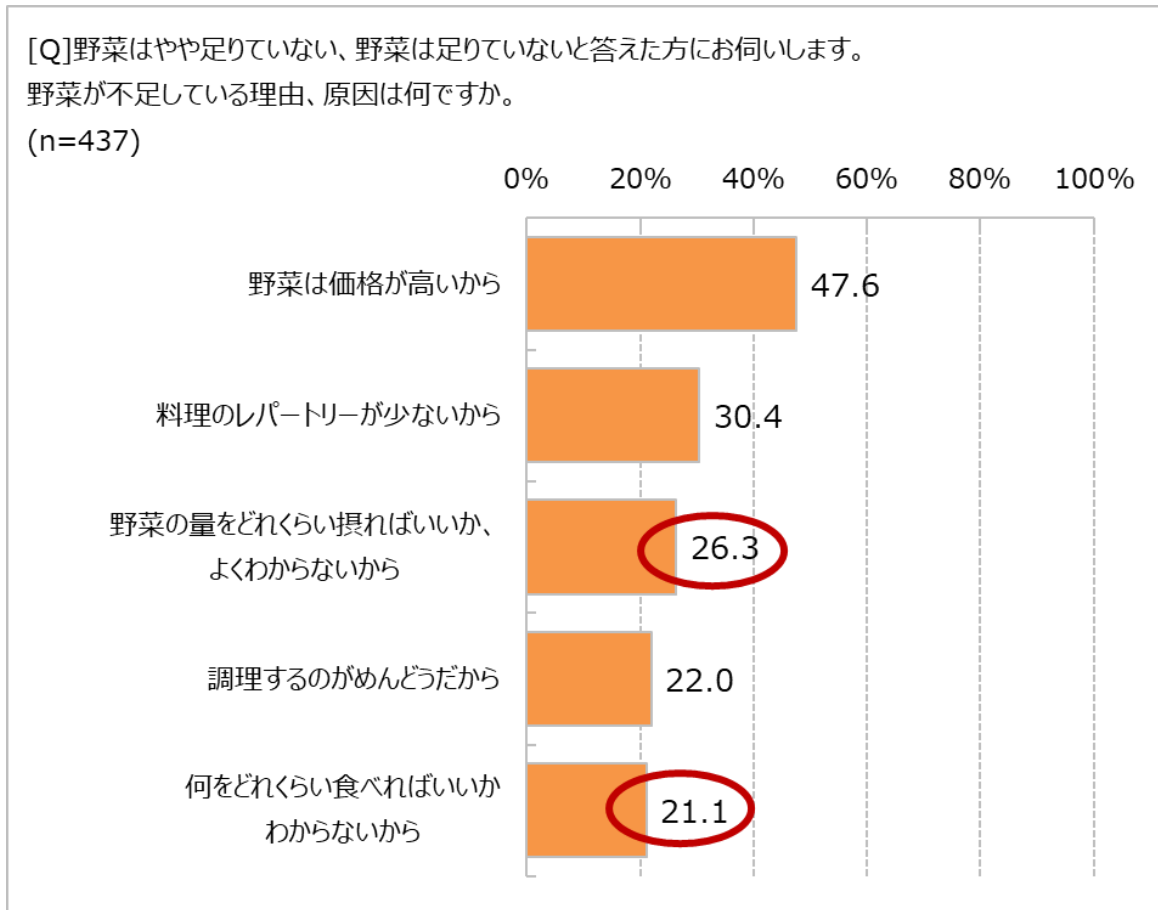
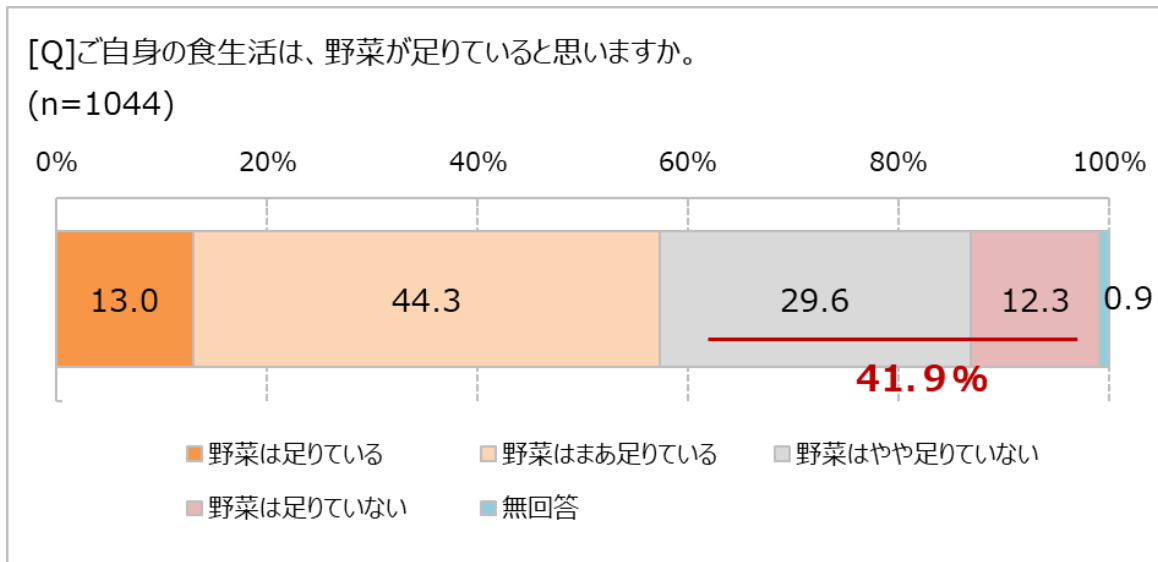
(n=1044、複数回答のうち上位6つ)



野菜料理をほぼ毎日食べる人 84.3%。登場回数が多いのは、サラダ&野菜炒め

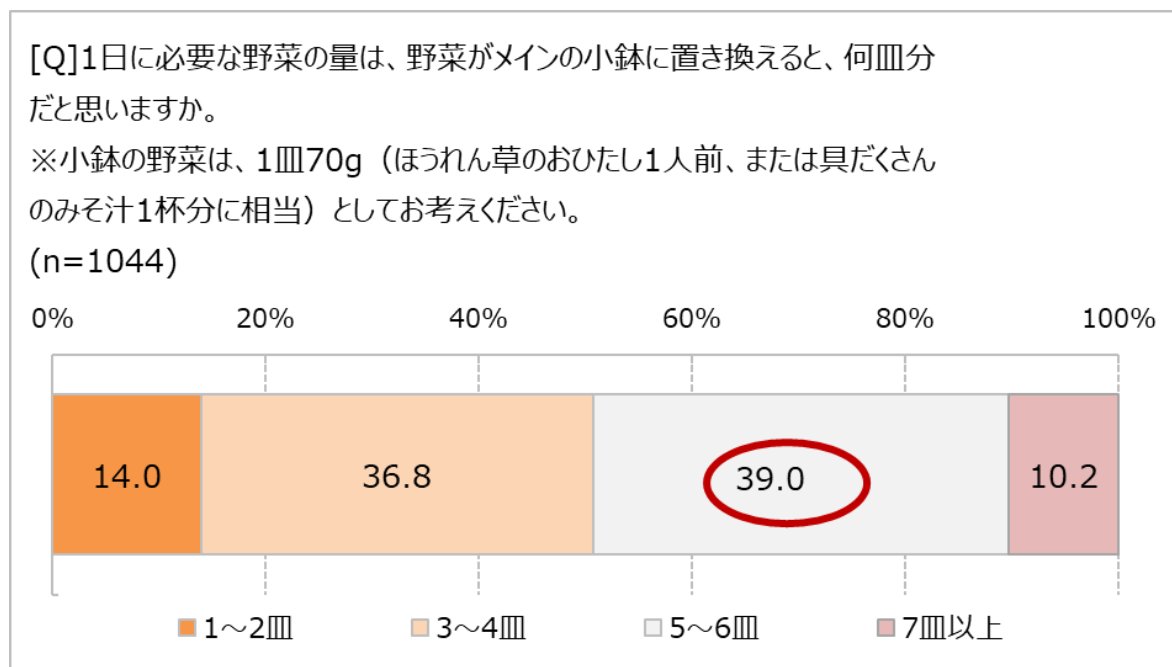
今回の調査では、94.2%の人が「野菜を積極的に摂りたい」と回答。食べる頻度も「ほぼ毎日」という人が84.3%にのぼり、大多数の人が野菜をまめに食べるようにしている実態が見えてきました。よく食べる野菜料理の1位は「サラダ」84.3%で、「切るだけなので手軽だし、ドレッシングで味を変えられるので飽きない」(30代・専業主婦)のように、作りやすさに加え、野菜の種類や味を変えて楽しめるところが人気のよう。2位「野菜炒め」83.9%、3位「みそ汁・スープ」70.0%は、「余り野菜で簡単に作れる」(40代・フルタイム)、「品

数を用意するのが苦手なので、みそ汁に 4~5 種類の野菜を入れている」(30 代・専業主婦)など、冷蔵庫にある野菜を使って手早く作れる点が、登場回数の多さにつながっている模様です。1~3 位はいずれも、毎日の献立に無理なく、飽きずに取り入れられる料理が占める結果となりました。



物価高の影響がここにも!? 野菜不足の原因1位は「価格が高いから」47.6%

野菜を積極的に摂りたいという気持ちの反面、現実には「足りていない」と感じている人は、41.9%。野菜が不足している理由の第1位は、「野菜の価格が高いから」47.6%で、2位の「レパートリーが少ないから」30.4%を大きく引き離す結果に。2018年の同様の調査では、この2つの回答が僅差だったことを踏まえると、現在の物価高の影響はかなり大きいよう。実際、「価格が上がっているので以前のようにいろいろな野菜を気軽に買えない」（50代・フルタイム）、「家族がみんな好きな野菜が昨年の倍近く値上がりして困ります」（40代・専業主婦）など、昨年より野菜の価格が上がったと感じている人は90.9%にのぼりました。今年よく買う野菜として、リーズナブルなもやしを挙げる人が目立つのも、食費を抑えて野菜をたくさん摂りたいという思いの表れかもしれません。



目標摂取量は一日 350g。小さなおかず 1 皿分の野菜を増やそう

野菜不足になる原因として、価格やレパートリーの少なさ以外の理由で目立ったのが、「何をどれくらい食べればいいのかわからない」という声。厚生労働省では成人1人当たりの一日の野菜摂取目標を350gとしています。正答率は40%を下回り、「何となく」野菜不足を心配している人が多いよう。350gといわれるとわかりにくいですが、野菜中心の副菜（一皿で約70gの野菜が摂れる）5皿分だと思えば、イメージしやすくなります。近年の日本人女性の平均摂取量は約270g^{*}で、摂取目標まであと80g不足。毎日の献立にあと一皿増やすことを習慣化すれば、不足分を補えることになります。

※厚生労働省「国民健康・栄養調査結果の概要」（令和元年）

食生活に対する思いのなかでも、とくに強いのが「野菜を積極的に摂りたい」というニーズ。最近では、忙しい人が増えている社会状況を反映し、下ゆでや皮むきなどが不要で、使い勝手のいい新顔野菜も増え

ています。今回の調査でも、調理が簡単なズッキーニや豆苗を購入している人が増え、食卓のスタメンともいえる存在になっています。また、野菜の摂取量を増やすには、こうした新しい野菜や便利な加工野菜を積極的に取り入れてみるのも、ひとつの方法かもしれません。

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20歳以上の女性(有効回答数1044人)
- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 2022年6月25日～30日
- 「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐまれた“くらしの目利き”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くらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」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35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=249,627部(2021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

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp