

「もっと朝食で野菜をとりたい」80.3%

でも、朝は時間がなくて「調理をしない」派が多い!?

栄養豊富な「ケール」が、野菜不足解消の決め手に

コロナ禍の今、おうち時間の増加などで健康志向が高まっているといわれています。今回は、そうした意識の変化を、朝食事情にスポットを当ててリサーチしました。

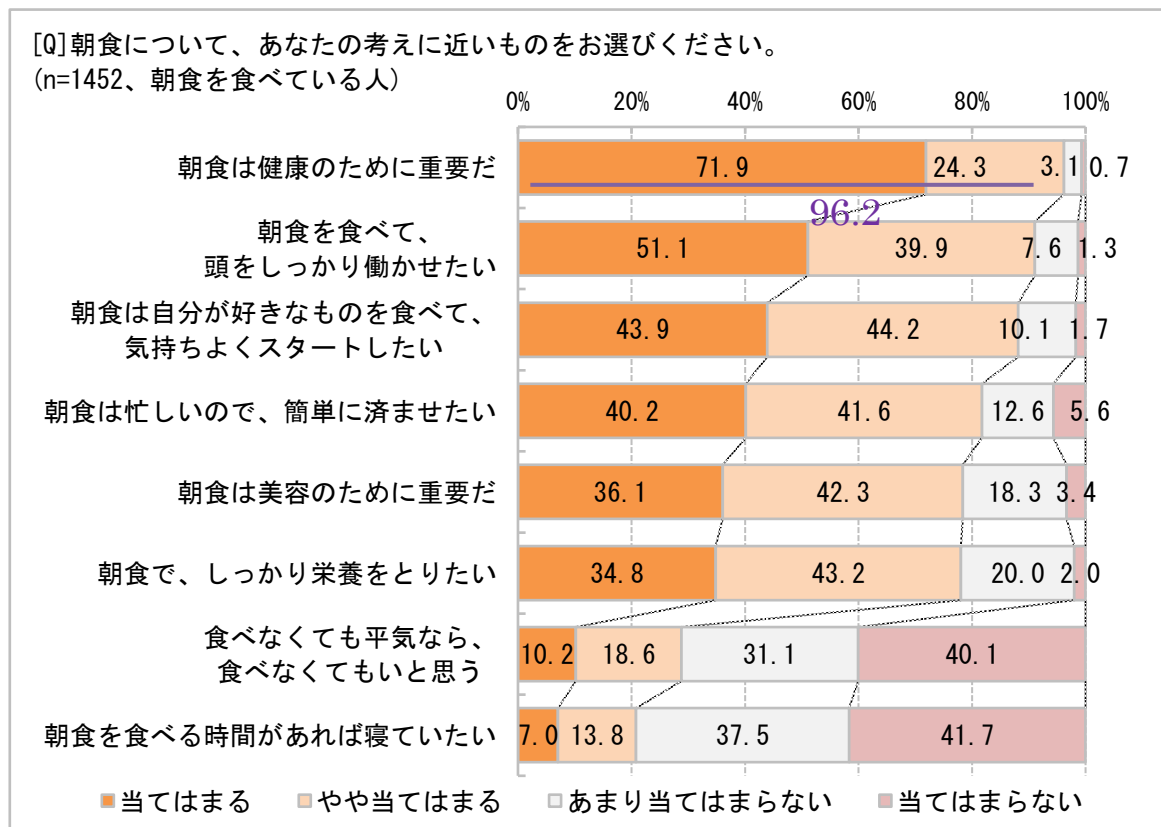
朝食に関して多くの人が気にしていたのが、野菜不足。「朝食のときにもっと野菜をとりたい」という人は80.3%と、多くの人が野菜不足を自覚しているものの、忙しい時間帯だけになかなか調理できない実態が明らかになりました。

【ダイジェスト】

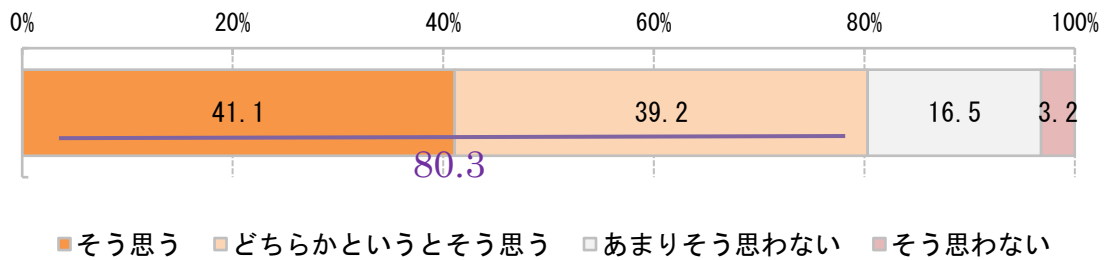
「もっと朝食で野菜をとりたい」けれど、とれていない！

朝は時間がないから「調理をしない」派が 57.5%

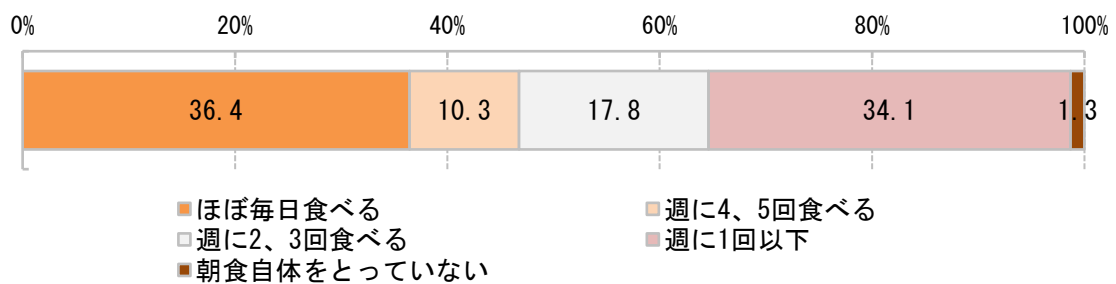
野菜不足が気になる人には、栄養豊富な「ケール」が味方に



[Q]朝食のとき、もっと野菜をとりたいと思っていますか。
(n=1433、朝食を食べている人)



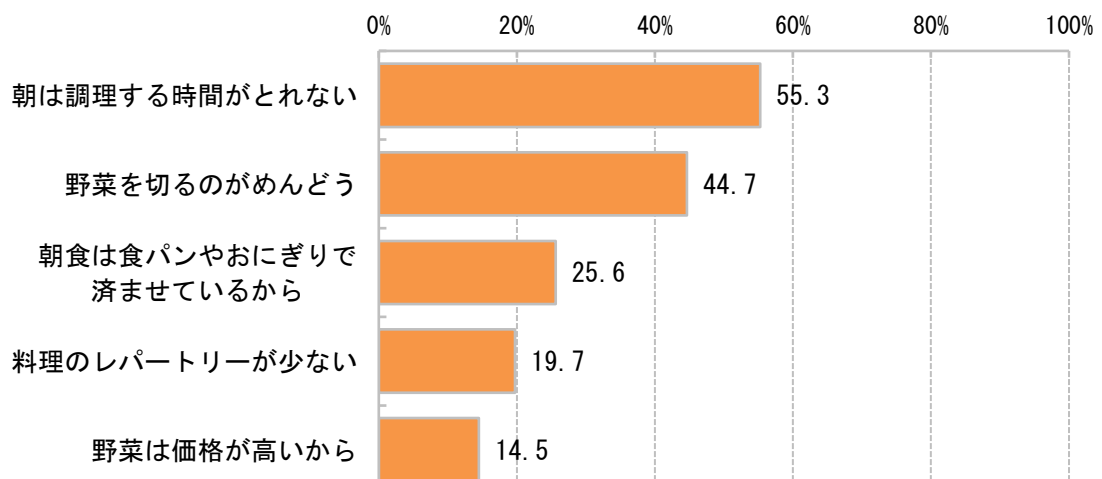
[Q]朝食で、野菜のおかずを食べる頻度を教えてください。
(n=1452、朝食を食べている人)



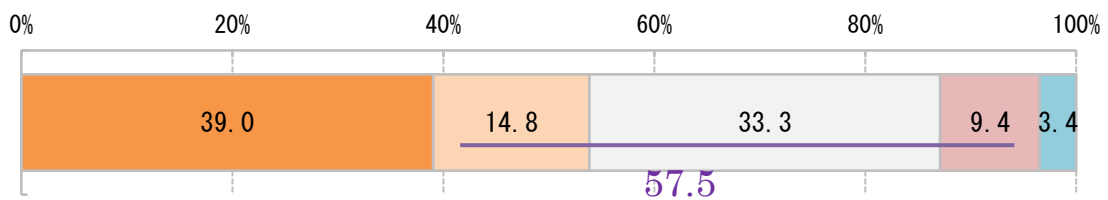
「もっと朝食で野菜をとりたい」けれど、とれていない！

コロナ禍以降の食生活についてきいてみると、もっとも多かったのは「健康意識が高まった」という回答。「当てはまる」「やや当てはまる」を合わせると、63.7%に上ります。そうした変化を、「朝食」に的を絞って分析してみました。「朝食は健康のために重要」と考えている人は、全体の96.2%。なかでも目をひくのは野菜についてで、「朝食で野菜をもっとりたい」と思っている人が80.3%もいました。しかし、実際には「野菜のおかずを食べる頻度」は、週1回以下の人が34.1%。「朝食で野菜をとりたい」と思いながら、なかなか思うようにとれていないのが実情のようです。

[Q]朝食で、野菜をとりたいと思うかたにお伺いします。
野菜を今よりもとりたいけれど、とれていない理由を教えてください。
(n=1151、野菜をとりたいと思っている人、複数回答のうち上位5つ)

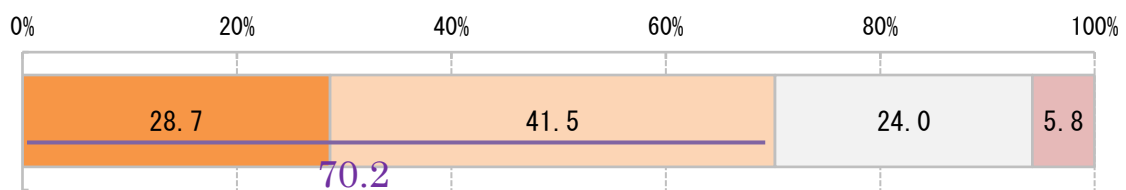


[Q] 平日の朝食のメニューのスタイルについて、
もっとも多いものを教えてください。
(n=1452、朝食を食べている人)



- 朝調理したもの（ご飯、おかず、汁物・スープなど）を含んだメニュー
- 作りおきや、前日に調理したもの（ご飯、おかず、汁物など）のみのメニュー（朝は調理をしない）
- 調理せずに食べられるもの（市販のパン、ハム、ヨーグルト、バナナなど）のみをいくつか組み合わせたメニュー
- 調理せずに食べられるもの（市販のパン、ヨーグルト、バナナなど）のうち、バナナなど単品だけ
- その他

[Q] 家族の食事が、野菜不足になっていないか心配だと思いますか。
(n=1397、家族と同居している人)



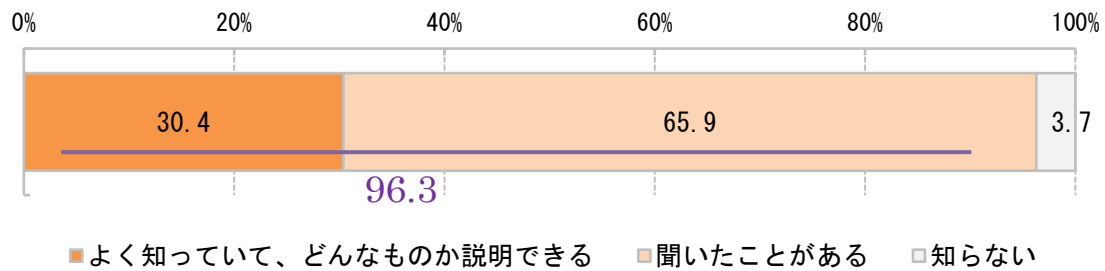
- 心配だ
- どちらかという心配だ
- あまり心配ではない
- 心配ではない

朝は時間がないから「調理をしない」派が 57.5%

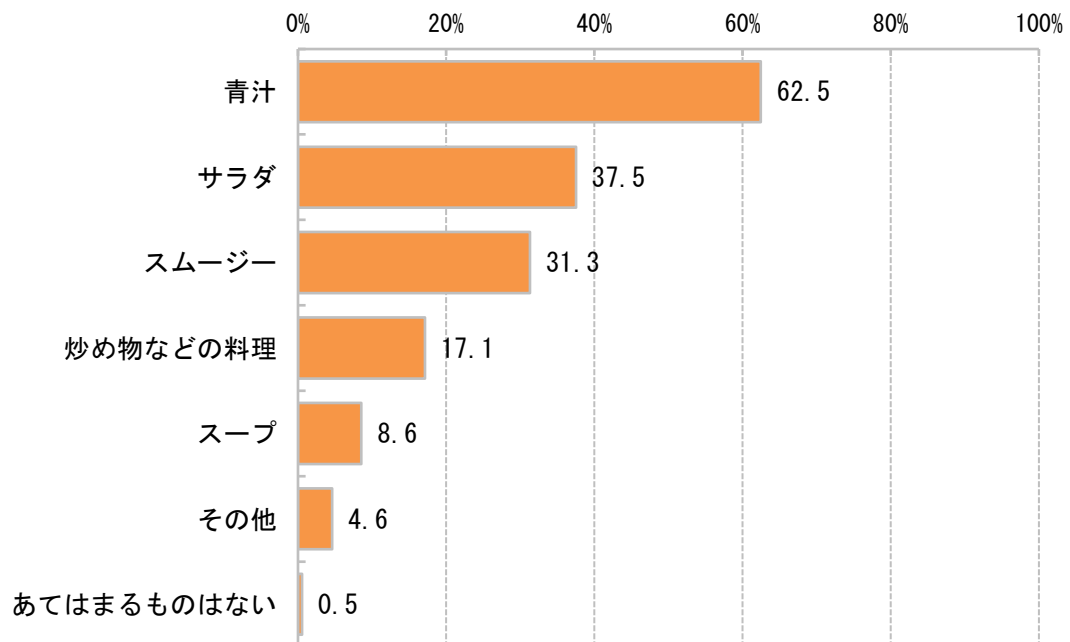
朝食で野菜がとれていない理由を探っていくと、「朝は調理する時間がとれない」人が 55.3%でダントツ 1 位に。時間がないから、「朝食は調理せずに食べられるもの（市販のパン、チーズ、ハム、ヨーグルト、バナナなど）ですませている」人が 33.3%、「作りおきや前日の残りものですませている」人が 14.8%、「市販のパン、バナナなどを単品だけ」9.4%でした。

そのいっぽうで、自分もさることながら、家族の野菜不足も気になるという人は 70.2%。「家族のために主食・主菜・副菜まで作りたいと思うができない」（30代・専業主婦）、「育ちざかりだからしっかり食べてほしいのに、子どもが野菜嫌いで残してしまう」（40代・パート）など、料理を通して家族の健康に大きく関与する立場ながら、理想と現実のギャップに悩む人が多いようです。

[Q]あなたは、野菜の「ケール」を知っていますか。
(n=1563)



[Q]ケールを使ったメニューで、食べたり飲んだりしたことのあるものをお選びください。
(n=549、ケール喫食経験者、複数回答)



野菜不足が気になる人には、栄養豊富な「ケール」が味方に

朝食作りの「時間がなくて野菜がとれない」問題を解決するには、栄養価の高い食材を上手に取り入れることが大切。料理研究家で管理栄養士の大島菊枝さんによると、「日本人はビタミンAが不足しがち。緑黄色野菜には体内でビタミンAに変わるカロテノイドが豊富に含まれており、意識してとりたい食材です」。そのひとつが、カロテノイドの一種であるβ-カロテンやルテインを多く含む「ケール」。「ケールに含まれるβ-カロテンは、皮膚や粘膜を健康に保ち、ルテインは加齢による大人の眼の悩みをサポートする働きがあるとされています。キャベツ（※栄養値は100gあたりの数値）と比較するとβ-カロテンは約60倍、カルシウムは約5倍、ビタミンCは約2倍含まれています」（大島さん）。読者の「ケール」の認知度も96.3%と高く、食べたり飲んだりしたことがある人は36.5%と4割弱いました。

ケールの取り入れ方は、1位「青汁」62.5%、2位「サラダ」37.5%、3位「スムージー」31.3%。取り入れた理由は、「家族や自分の健康によさそうだから」という人が多いよう。「スティックタイプの青汁は、いつでも気軽に飲めて便利」(20代・フルタイム)など、忙しい朝でも簡単に飲めるのが人気の模様。そのまま水や牛乳に溶かして飲む以外にも、「粉末の青汁をヨーグルト、チャーハンなどに混ぜ、手軽に楽しんでいます」(50代・パート)といったアイデアや、スムージーやパンケーキの生地に混ぜるといった声もあり、楽しみながら取り入れている人も目立ちました。

朝食は、限られた時間で準備するだけに、無理なく続けられるアイデアが必要。「野菜の王様」と呼ばれるケールは、栄養価が高く、ひとつ加えるだけで栄養バランスがぐっと改善できるから、賢く利用したい食材のひとつです。粉末の青汁を利用するなど、手軽な方法を工夫することも、長く続けられる秘訣のようです。

Produced by FANCL Corporation

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1536人)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査期間:2021年7月29日～8月3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=283,167部(2020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 Tel. 03-3436-8418