



## 8月31日は「野菜の日」 現代人の食卓調査

この度カゴメでは、8月31日が「野菜の日」であることをうけて、食卓での野菜摂取の実態を探るべく、食卓画像を収集し、集められた画像から、摂取量や摂取内容を調査する、食卓調査を行いました。今回の調査では、20歳～69歳の男女410名から3食3日間の食卓画像 計3690枚を収集。集められた写真は料理研究家・管理栄養士・インナービューティスペシャリストの関口 絢子先生をはじめとした計3名の管理栄養士の方に見ていただきました。

### 【調査概要】

- \*調査対象 : 20～59歳の男女410人  
食事を3食とり、食事について自分で作る・買う・選ぶことがある方
- \*割り付け : 20-34歳、35-49歳、50-69歳 各100人以上
- \*方法 : インターネットによるアンケート回答・画像投稿方式
- \*調査期間 : 2017年3月16日(木)～3月18日(土)
- \*調査時実施機関 : 株式会社マクロミル
- \*画像監修 : 料理研究家・管理栄養士・インナービューティスペシャリスト 関口 絢子

### <食卓画像調査の野菜摂取量に関して>

※画像で見える範囲の野菜を算出しております。

※野菜摂取量にきのこ類、海藻類は含まれておりません。

※野菜摂取量に加工食品は含まれておりますが、調味料は含まれておりません。

2017年8月30日

カゴメ株式会社

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。

<410名 3食 3日間 計 3690枚の食卓画像調査>

8月31日は「野菜の日」

現代人の食卓調査

野菜を多く摂取している人ほど3食バランスよく野菜を摂取し  
少ない人ほど夕食での摂取が中心

朝食、昼食の野菜不足を夕食で補う  
“夕食依存型野菜摂取”の実態が明らかに

厚生労働省が平成27年度国民健康・栄養調査にて発表した成人1日の野菜摂取量の平均は293.6gで、目標の350gを下回っており、日本人の野菜不足は深刻な問題となっております。

この度カゴメでは、8月31日が「野菜の日」であることをうけて、食卓での野菜摂取の実態を探るべく、食卓画像を収集し、集められた画像から、摂取量や摂取内容を調査する、食卓調査を行いました。

今回の調査では、1日の平均野菜摂取量は132.8g(2皿程度)となり、目標とされている350g(5皿)以上野菜を摂取している人は全体のたった5%という結果になりました。

目標達成者の母数が少ない為、今回の調査で出た1日の平均野菜摂取量132.8gを約140g(2皿分)と置き、140g(2皿分)より多いか少ないかで回答者を分類。両者の比較結果をまとめております。

※1皿は小皿 1皿野菜 70g 分程度。

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社にな。」というビジョンを掲げ、野菜摂取の重要性について情報発信するとともに、野菜をより身近に、より手軽に摂取できるソリューションを提供することで、“ニッポンの野菜不足ゼロ”を目指し全力で取り組んでまいります。

<主な調査結果>

**■野菜を多く摂取している人ほど3食バランスよく野菜を摂取し、少ない人ほど“夕食”での摂取が中心**

・1日の平均野菜摂取量が5皿以上(350g以上)の人は、「朝食」、「昼食」、「夕食」の野菜摂取量の差が少なく、3食バランスよく野菜を摂取していることがわかりました。また、1皿(70g)程度と少ない人は「朝食」での摂取が少なく、「夕食」での摂取が中心になっていることが判明。野菜が摂れていない人ほど「朝食」、「昼食」の野菜不足を「夕食」で補おうとしている実態が明らかになりました。

**■男女共に20～34歳の若い人や会社員など働いている人ほど野菜不足が深刻化**

・平均未満の方は20～34歳の方が約8割と多く、若い人ほど野菜不足の状況であることがわかりました。また、「職業」については、平均未満の人は会社員やパート・アルバイトなど働いている人が多い結果に。

**■平均以上の人は「生と加熱半々」での野菜摂取が多く野菜摂取のバリエーションが豊富**

・「朝食」、「昼食」、「夕食」別で野菜の加工方法を見たところ、朝、昼、夕共に、平均より多く野菜を摂取している人は「生と加熱半々」が多く、野菜摂取のバリエーションが多いことが伺える結果に。

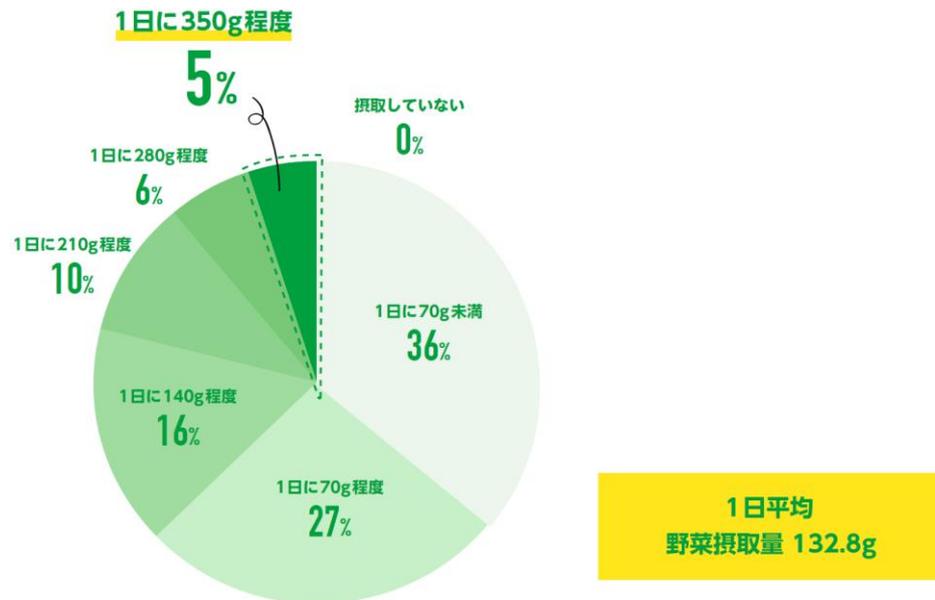
**■平均以上の人は1食5品以上で食事の彩りは3色以上で平均未満の人より多い結果に**

・「メニュー数」や「食事全体の色数」に関して調査したところ、平均未満の人は2品が多い中、平均以上の人は5品以上が最も多く、品数が多いほど野菜摂取量が多いことがわかりました。また、「食事全体の色数」についても、平均未満は1～2色が多い中、平均以上の人は3色が多く、色数が多い人ほど野菜摂取量が多いという結果に。

3日間の食卓調査で判明！ 1日の平均野菜摂取量は132.8g 1日350g以上摂れている層はたった5%

3日間の食事画像から野菜の摂取量を調査した結果、今回の調査では1日に350g以上摂取している人はたった5%と少なく、1日の平均野菜摂取量も目標の350gを大きく下回る132.8gでした。

【1日の平均 野菜摂取量】



(N= 3690)

【1日の食事例】

1日野菜摂取量 130g の食事



朝食  
野菜摂取量:0g



昼食  
野菜摂取量:30g



夕食  
野菜摂取量:100g

1日野菜摂取量 340g の食事



朝食  
野菜摂取量:120g



昼食  
野菜摂取量:100g



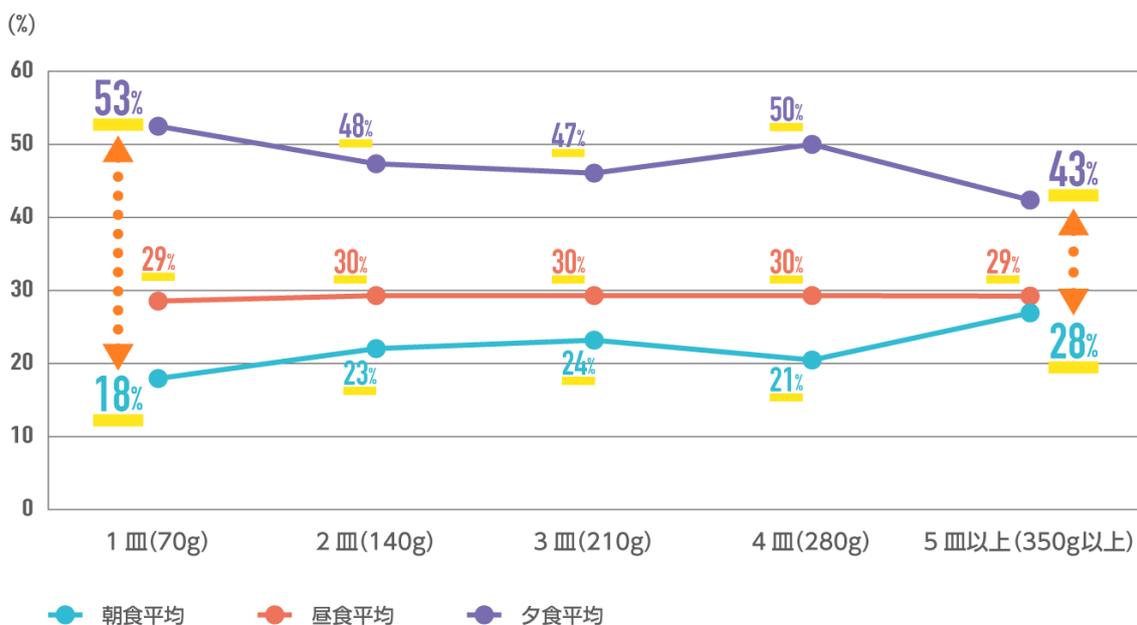
夕食  
野菜摂取量:120g

## 野菜を多く摂取している人ほど3食バランスよく野菜を摂取し、少ない人ほど“夕食”での摂取が中心

1日の平均野菜摂取量別に「朝食」、「昼食」、「夕食」の摂取の構成を見たところ、1日の平均野菜摂取量が5皿以上(350g以上)と多い人は、「朝食」、「昼食」、「夕食」で野菜摂取の大きな差は無く、3食バランスよく野菜を摂取していることがわかりました。一方、1皿(70g)程度と少ない人は5皿以上(350g以上)と比べて「朝食」での摂取が少なく、「夕食」での摂取が中心になっていることが判明。野菜が摂れていない人ほど「朝食」、「昼食」の野菜不足を「夕食」で補おうとしている実態が明らかになりました。野菜摂取量を上げて行くには、「朝食」の野菜摂取が課題であることがわかりました。

### 【1日野菜摂取量 朝食・昼食・夕食 構成比】

	平均		1皿(70g)程度		2皿(140g)程度		3皿(210g)程度		4皿(280g)程度		5皿以上(350g以上)	
	摂取量g	構成比	摂取量g	構成比	摂取量g	構成比	摂取量g	構成比	摂取量g	構成比	摂取量g	構成比
朝食平均	29	22%	19	18%	39	23%	58	24%	65	21%	120	28%
昼食平均	39	30%	30	29%	51	30%	72	30%	93	30%	128	29%
夕食平均	64	48%	55	53%	82	48%	113	47%	157	50%	187	43%



### 【1日の食事例】

夕食で野菜不足を補う食事例 1日野菜摂取量 210g



朝食  
野菜摂取量: 0g



昼食  
野菜摂取量: 10g



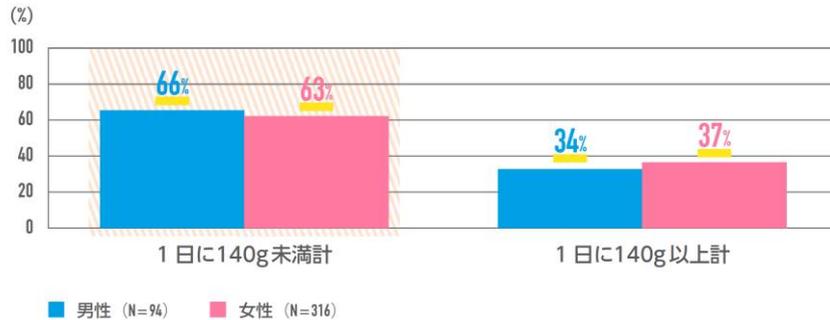
夕食  
野菜摂取量: 200g

今回の調査では、1日の平均野菜摂取量は132.8g(2皿程度)となり、目標とされている350g(5皿)以上野菜を摂取している人は全体のたった5%という結果になりました。目標達成者の母数が少ない為、今回の調査で出た1日の平均野菜摂取量を約140g(2皿分)と置き、140g(2皿分)より多いか少ないかで回答者を分類。次頁からは両者の比較結果をまとめております。

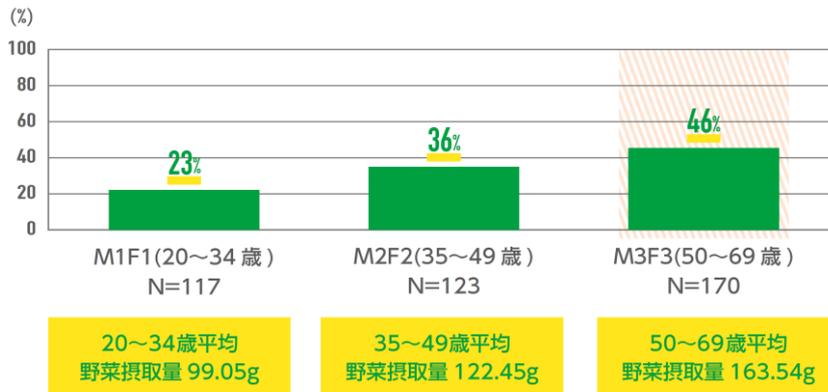
## 男女共に20～34歳の若い人や会社員やパート・アルバイトなど働いている人ほど野菜不足が深刻化

「性別」、「年代」、「職業」を1日平均である140gより多く摂れている人と摂れていない人に分けて見たところ、「性別」については、男女共に平均未満の人が約6割という結果になりました。また、「年代」については、平均未満の方は20～34歳の方が約8割と最も多く、若い人ほど野菜不足の状況である事がわかりました。「職業」については、平均未満の方は会社員やパート・アルバイトなど働いている人が多く、平均以上の人は専業主婦や無職の人が多く結果となり、働いている人ほど野菜不足が深刻化していることがわかりました。

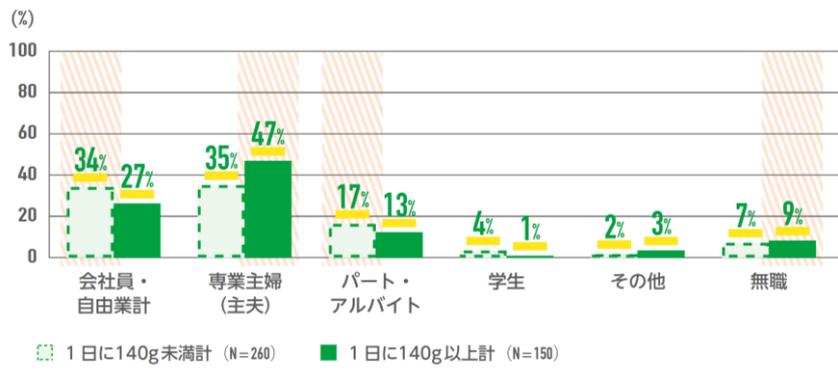
### 【性別】



### 【年代】



### 【職業】



### 【1日の食事例】

20-34歳 会社員 女性 単身の食事 1日野菜摂取量 40g



朝食  
野菜摂取量: 0g



昼食  
野菜摂取量: 0g



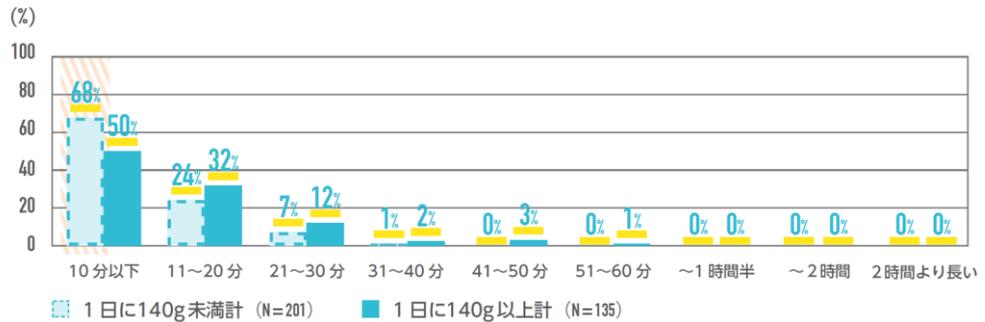
夕食  
野菜摂取量: 40g

平均未満の人の「朝食」、「昼食」の調理時間は平均以上に比べ 10 分以下の短い人が多い結果に

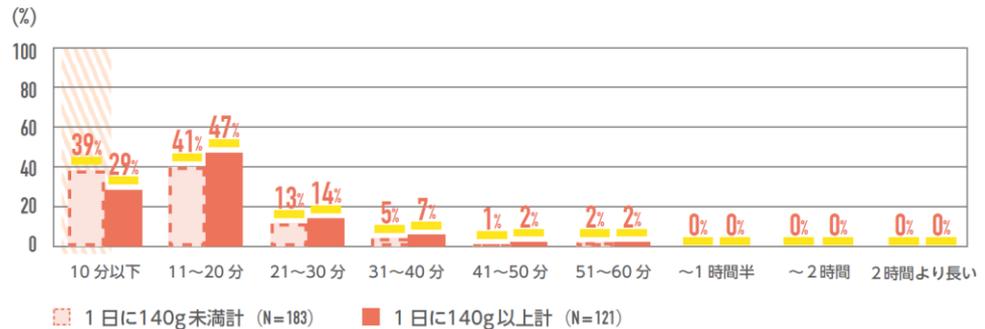
【Q1】あなたは食事を作るのにどれくらいの時間をかけましたか。※家族が作った場合は、その時間を厳密でなくても構いませんのでイメージしてお答えください。(SA)

1 日平均である 140g より多く摂れている人と摂れていない人に分けて 1 日目の「朝食」、「昼食」、「夕食」別で調理時間を見たところ、平均未満の人は、「朝食」、「昼食」共に 10 分以下が平均以上の人に比べて多く、野菜を平均以上摂っている人は摂れていない人に比べて調理に多く時間をかけていることが分かりました。

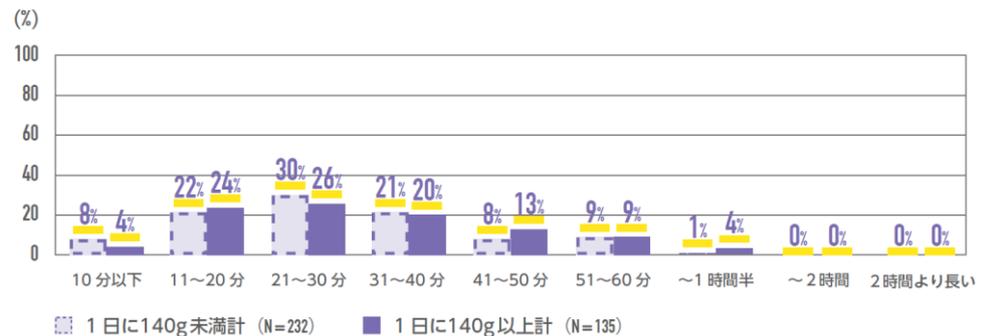
《1 日目 朝食》



《1 日目 昼食》



《1 日目 夕食》



【10 分未満の食事例】



朝食  
野菜摂取量: 0g



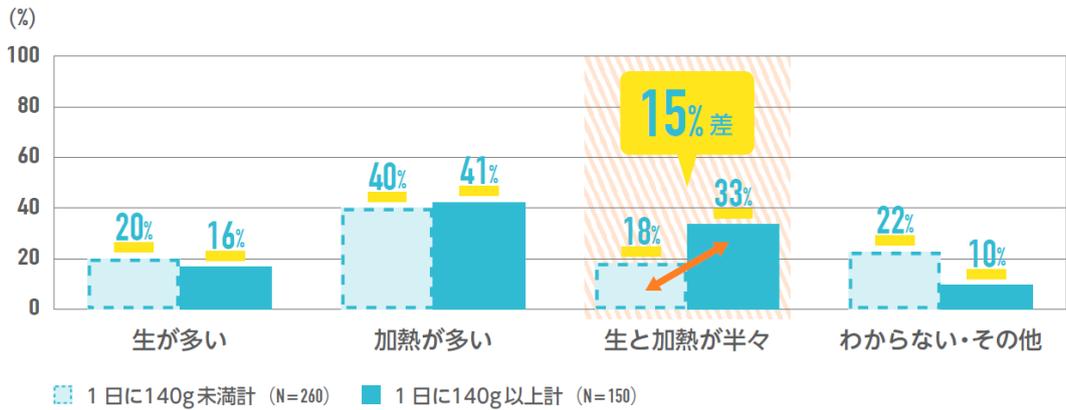
昼食  
野菜摂取量: 0g

平均以上の人は「生と加熱半々」での野菜摂取が多く野菜摂取のバリエーションが豊富

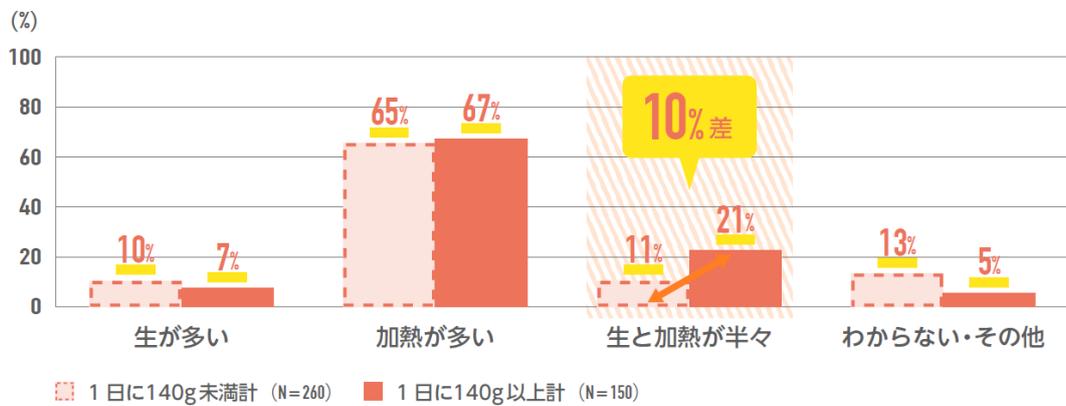
1日平均である140gより多く摂れている人と摂れていない人に分けて1日目の朝食、昼食、夕食別で野菜の加工方法を見たところ、朝、昼、夕食共に、平均より多く野菜を摂取している人は「生と加熱半々」が多く、野菜摂取のバリエーションが多いことが伺える結果となりました。

【野菜の加工方法】

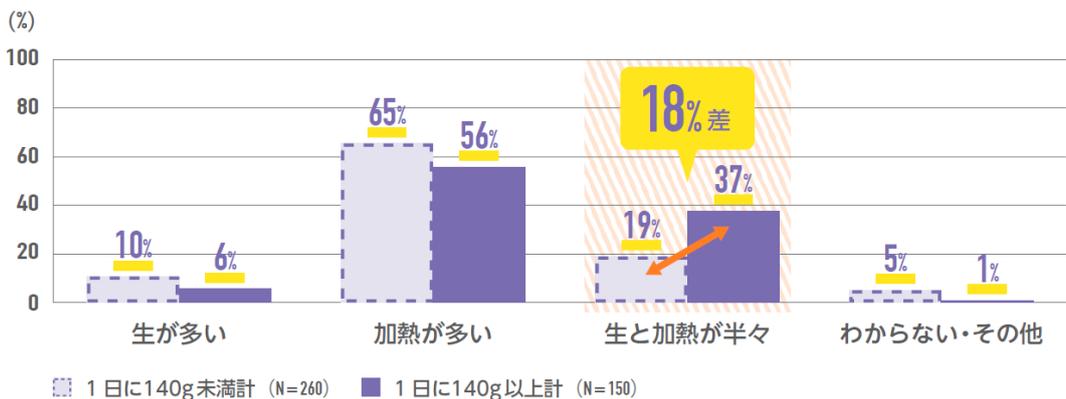
《1日目 朝食》



《1日目 昼食》



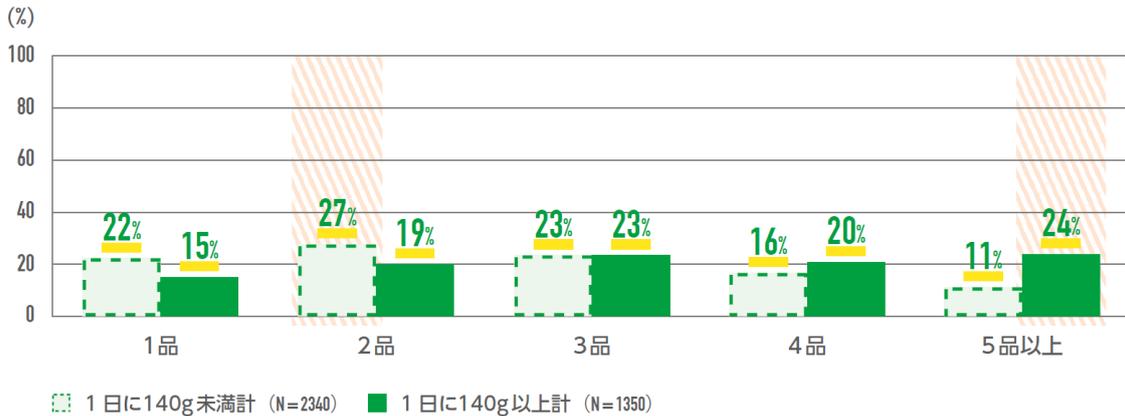
《1日目 夕食》



平均以上の人は1食5品以上で食事の彩りは3色以上で平均未満の人より多い結果に

1日平均である140gより多く摂れている人と摂れていない人に分けて「メニュー数」や「食事全体の色数」に関して調査したところ、「メニュー数」については、平均未満の人は2品が多い中、平均以上の人は5品以上が最も多く、品数が多いほど野菜摂取量が多いことがわかりました。また、「食事全体の色数」についても、平均未満は1~2色が多く、平均以上の人は3色が多く、色数が多い人ほど野菜摂取量が多いという結果になりました。

【メニュー数(1食あたり)】

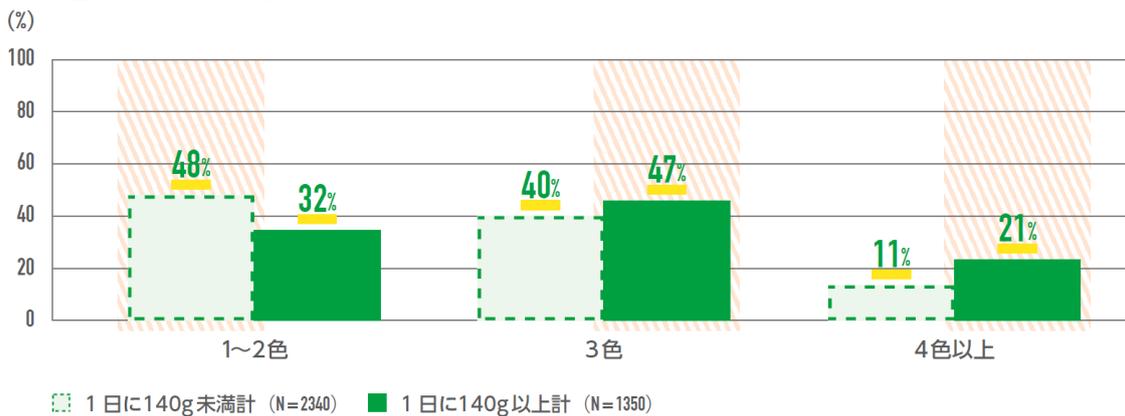


5品以上の食事例  
野菜摂取量: 300g



5品以上の食事例  
野菜摂取量: 150g

【食事全体の色数(1食あたり)】



4色以上の食事例  
野菜摂取量: 250g



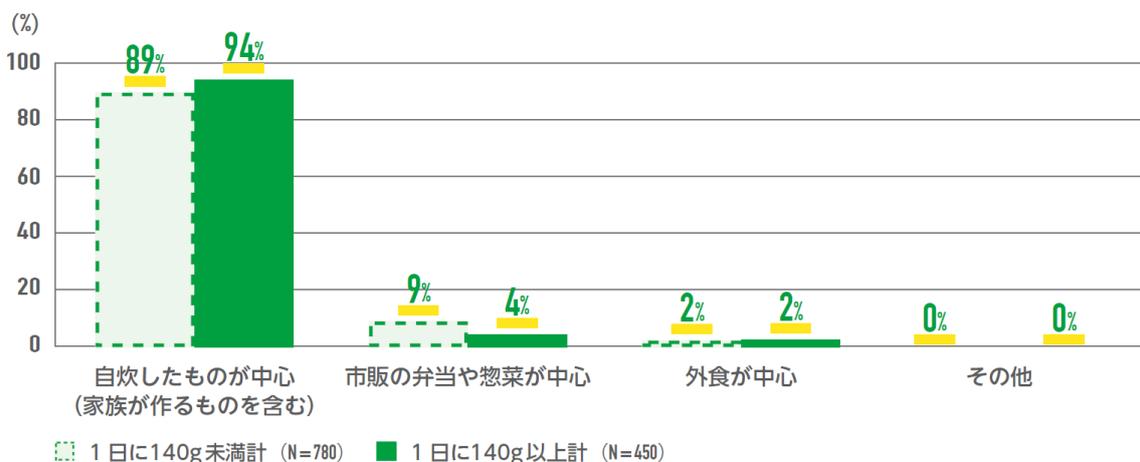
4色以上の食事例  
野菜摂取量: 180g

**全体的に内食比率が高い中、平均未滿は中食比率が高い結果に  
1食あたりの食費を調査「摂取していない人」と「1日に350g以上摂取している人」の差は88円**

1日平均である140gより多く摂れている人と摂れていない人に分けて「内・中・外食」を調査したところ、全体的に内食比率が高い中、平均未滿は中食比率が高い結果となりました。また、1食あたりの食費を調査したところ、「摂取していない人」が306円で「1日に350g摂取している人」は394円となり、その差は1食あたり88円もあることがわかりました。

**【Q2】それぞれの食事について、どのような食事が多いですか。1つだけお選びください。**

**【朝・昼・夕平均】**



**【Q3】1食あたりの金額をお答えください。※自分で作った方は、1食当たりの材料費を厳密でなくても構いませんのでイメージしてお答えください。※複数人で食べた方は、1人当たりの金額をお答えください。**

摂取していない人と350g摂取している人の差は88円



(N=410)

今回の調査を経て、料理研究家・管理栄養士・インナービューティスペシャリストの関口 絢子先生に、コメントをいただきました。また、関口 絢子先生に画像を確認いただいた結果、野菜不足には 4 つのタイプが存在することがわかりました。関口 絢子先生監修の「4 つの野菜不足タイプ」もおまとめいただいています。

### <関口 絢子先生コメント>

食卓調査を経て、20 代、30 代の若い世代は、朝食ならヨーグルト、シリアル、パン、ドリンク、昼食は外食かコンビニ等を利用しており、忙しい世代ほど食事にかかる時間は少なく、野菜を摂るタイミングも難しい状況であることがわかりました。一方、50 代 60 代は、残り物をうまく翌日の朝食や昼食に回すなど調理経験と比例したやりくりが可能で食事のバリエーションや品数も多い事から、比較的時間の摂れる夕食作りの際に、野菜を使ったおかずを作っていました。この様な状況から、野菜摂取には時間や料理スキルが大きく関係していると考えます。

また、野菜を摂取出来てない人は、朝食での野菜摂取が少なく、夕食での野菜を摂取していることがわかりました。1 日の野菜不足を夕食で補おうと、夕食で野菜を摂っている人が多いようです。

朝、昼は時間がない人が多く、それに伴い野菜が不足する傾向は顕著です。野菜を摂る為には洗浄、カット、調理という過程が必要で、素材から買って食すまでに手間がかかる事から、意識しない限り、また調理慣れしていない限り、野菜不足を解消するのは現代人のライフスタイルでは難しい状況にあることがわかりました。

忙しい人程野菜が不足する中、手軽に健康的な野菜料理が食べられるメニューやサービスが求められていると考えます。

### <関口 絢子先生監修「4 つの野菜不足タイプ」>

#### 帳尻合わせタイプ

どこかで野菜を摂ろうという意識はあるが、1 日の摂取量としては追いつかないタイプ。夕食くらいはバランスよく食事をしたいという意識からか決まって夕食には野菜料理が登場するが、1 日のトータルで見ると量に満たない。食事の彩りも全体的に悪くなく、健康的に見えるが全体量は足りていない。



#### 気まぐれ摂取タイプ

数日間のうち、意識的に野菜が豊富に並ぶ食事もあるが、習慣化されていない為、結局不足しているタイプ。野菜の量が多い食事が登場する日もあるが、全く無い日もあり一貫していない。また、気まぐれに摂取している野菜は、レタス、キュウリ、トマトのように、品目が偏っており栄養素的には足りていない。



#### 慢性不足タイプ

野菜摂取に対する意識が低く、見せかけの野菜で食べた気になっているタイプ。付け合わせのキャベツの千切りや、彩りの葉もの、付け合わせの少量の野菜を食べた気になっているが野菜不足。適正な量を自覚しない限り、不足状態から脱出できない恐れが高い。



#### 糖質過多&インスタント食品タイプ

健康な食事に対する意識が低く、加工品や菓子パンなど、カロリー摂取が食事のメインになっているタイプ。炭水化物が中心で、生鮮品の野菜を摂る事が少ない。調理をせず簡易的に空腹を満たそうとする事からカロリー過多で栄養不足に陥るパターン。



#### 料理研究家・管理栄養士・インナービューティスペシャリスト

#### 関口 絢子(せきぐち あやこ)

某出版事業を経て起業し、美容と健康をテーマに様々な企画提案を行う。女性誌、テレビを中心に、毎日続けられる事をモットーに、簡単・おいしい・お洒落、そして 美容と健康に直結したレシピを発信。健康の付加価値を構築する商品開発で、企業や地方自治体とのプロジェクトに参画し、食の啓発活動に邁進中。

## <参考>

調査では男女共に 20～34 歳の若い人や会社員やパート・アルバイトなど働いている人ほど野菜不足であることがわかりました。忙しい毎日で野菜を調理することは大変ですが、「野菜加工食品」や「野菜調味料」を使用する事で、調理の手間も軽減し、手軽においしく野菜を摂取することができます。今回、カゴメから忙しい方にオススメのおうちでおいしく、カンタンに調理できる「野菜加工食品」、「野菜調味料」を使った簡単野菜レシピをご紹介します。

### 「カゴメ」オススメ！手軽で簡単野菜レシピ

忙しい方におススメの「野菜加工食品」、「野菜調味料」を使った簡単野菜レシピです。「野菜加工食品」や「野菜調味料」を活用することで、調理の手間も軽減。加熱調理をすることで野菜のかさが減り、効率的に野菜を摂ることができます。

#### 野菜のトマト煮(ラタトゥイユ)(調理時間:約 20 分/野菜使用量 225g/1 人前あたり)



##### <作り方>

- ①材料はすべて 1.5 cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、セロリ、なす、パプリカ、ズッキーニの順に加えて炒める。
- ③基本のトマトソースを加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで約 10 分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A00616.html>

#### 鶏肉と野菜のホットサラダ(オーロラソース)(調理時間:約 20 分/野菜使用量 209g/1 人前あたり)



##### <作り方>

- ①鶏むね肉は軽く塩・こしょうして耐熱皿におき、酒をふりかける。ラップをして電子レンジで約5分加熱し、粗熱が取れるまでラップをかけたままにする。粗熱がとれたら一口大に切る。
- ②れんこんは皮をむいて半月切りにし、酢水にさらして水気をきる。にんじんは拍子木切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。かぶは皮をむいてくし型切りにする。
- ③耐熱皿に②を並べ、ぬらして軽くしぼったキッチンペーパーをかぶせ、ラップをする。電子レンジで4～5分加熱する。
- ④①と③を皿に盛り、オーロラソースの材料を混ぜ合わせて添える。



レシピ使用商品

#### 彩りベジトースト(調理時間:約 10 分/野菜使用量 93g/1 人前あたり)



##### <作り方>

- ①食パンにピザソースを塗る。
- ②半分にしたミニトマト、オリーブをのせ、ピザ用チーズをかける。
- ③オーブントースターでチーズが溶けるまで、4～5分焼く。



レシピ使用商品