

全国の主婦 600 名に聞いた「“根菜”に関する意識調査」
主婦は“根菜”を調理して食べている

栄養素がそのままの「生」で根菜を食べる主婦は 1 割未満 根菜を食べている意識がある 20 代は 7% に対し 50 代は 21% と大差

株式会社レーベン販売（本社：横浜市 社長：高部 篤）は、全国の 20～50 代 主婦 600 名※を対象に、「根菜」に関する意識」についてインターネット調査を実施いたしました。

※主婦の定義：既婚女性

＜調査背景＞

冬～春にかけて“根菜”は旬の季節。旬の食材は美味しいだけでなく栄養価も高く、ビタミンCやカリウムが豊富なだいこん、抗酸化作用を持つカロテンを多く含むにんじん、食物繊維が多いごぼうやれんこんなど、よりしっかりと栄養を摂取でき、体の調子を整える効果が期待できます。今回の調査では、そんな“根菜”に注目し、「誰かのために料理を作る」という境遇にある主婦に、“根菜”への意識や摂取状況を明らかにすることを目的に実施いたしました。

■食べ方は「煮る」「炒める」が多数、「生」での摂取は 1 割未満に

“根菜”の食べ方について、回答が多かった順に「煮る」33%、「炒める」27%、次いで「茹でる」18%、「生」8%、「揚げる」がそれぞれ8%、「漬ける」5%という結果に。
また「煮る」と「炒める」を合計すると60%となり、栄養が最も含まれている状態である「生」で食べる人は8%にとどまりました。“根菜”は調理をして食べている主婦が多いことが判明しました。

■20代は“根菜”を食べられていないが、50代は食べている意識が高い

摂取の必要を感じながらも実際に摂れていないと感じる“根菜”について、20代は高い順に、「ごぼう」25%、「れんこん」24%、「かぶ」21%、「さつまいも」8%、「だいこん」7%、「摂取できていない根菜はない」7%、「にんじん」5%でした。
一方50代では高い順に、「ごぼう」と「れんこん」がそれぞれ24%、「摂取できていない根菜はない」21%、「かぶ」14%、「にんじん」6%、「さつまいも」6%、「だいこん」3%、「じゃがいも」2%でした。

中でも「摂取できていない根菜はない」と答える20代が7%、50代が21%という大差の結果に。
50代は根菜の必要性を感じて摂取している意識があるものの、20代は食べられていない意識があることが浮き彫りになりました。

■食べる理由は、20代は価格や料理のしやすさ、50代はさらに保存性や栄養面も求めている

よく食べている根菜を摂取する理由について、20代では多い順に「料理しやすい」36%、「価格が買いやすい」32%、「栄養がとれるから」17%、「保存性に優れているから」13%、「ダイエット効果があるから」1%となり、特に料理のしやすさや価格の買いやすさから食べていることがわかりました。
一方、50代は高い順に「料理しやすいから」30%、「価格が買いやすいから」24%、「保存性に優れているから」と「栄養がとれるから」が21%、「ダイエット効果があるから」3%という結果でした。

全体的に「料理のしやすさ」や「価格が買いやすい」ことから食べているものの、20代に比べ50代では保存性や栄養が摂れることも意識して、根菜を食べていることが判明しました。

根菜の食べ方は「煮る」「炒める」が多数、「生」での摂取は1割未満に

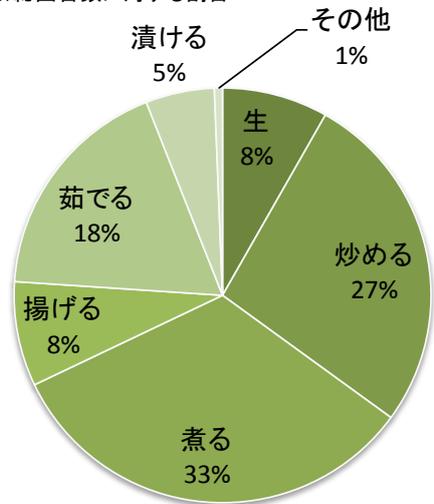
“根菜”をどのように食べているかという質問について、回答が多かった順に「煮る」33%、「炒める」27%、「茹でる」18%、「生」「揚げる」がそれぞれ8%、「漬ける」5%という結果に。

また「煮る」と「炒める」を合計すると60%となり、栄養が最も含まれている状態である「生」で食べる人は8%にとどまりました。“根菜”は調理をして食べている主婦が多いことが判明しました。



“根菜”の食べ方(複数回答)

※総回答数に対する割合

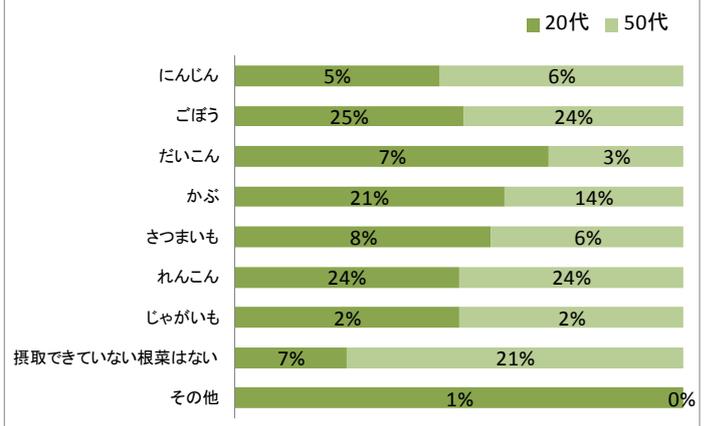


20代は“根菜”を食べられていないが、50代は食べている意識が高い

摂取の必要を感じながらも実際に摂れていないと感じる“根菜”について、20代は高い順に、「ごぼう」25%、「れんこん」24%、「かぶ」21%、「さつまいも」8%、「だいこん」7%、「摂取できていない根菜はない」7%、「にんじん」5%。一方50代では高い順に、「ごぼう」と「れんこん」がそれぞれ24%、「摂取できていない根菜はない」21%、「かぶ」14%、「にんじん」6%、「さつまいも」6%、「だいこん」3%、「じゃがいも」2%でした。

中でも「摂取できていない根菜はない」と答える20代が7%、50代が21%という大差の結果に。50代が20代の回答数を上回るのはこの回答のみでした。

20代と50代の食べられていないと思う“根菜”



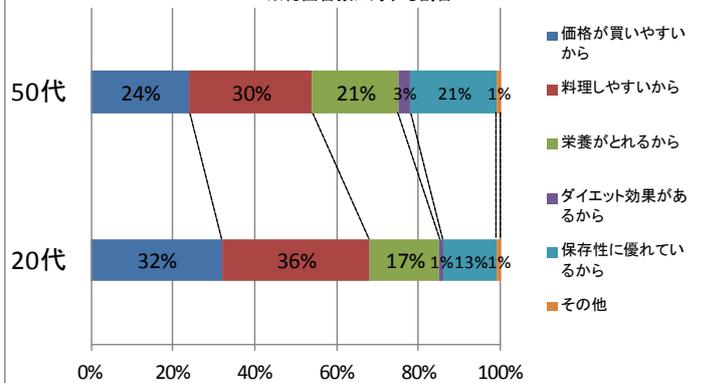
“根菜”を食べる理由は、20代は価格や料理のしやすさ、50代はさらに保存性や栄養面も求めている

よく食べている根菜を摂取する理由について、20代では多い順に「料理しやすい」36%、「価格が買いやすい」32%、「栄養がとれるから」17%、「保存性に優れているから」13%、「ダイエット効果があるから」1%となり、特に料理のしやすさや価格の買いやすさから食べていることがわかりました。一方、50代は高い順に「料理しやすいから」30%、「価格が買いやすいから」24%、「保存性に優れているから」と「栄養がとれるから」が21%、「ダイエット効果があるから」3%という結果でした。

全体的に「料理のしやすさ」や「価格が買いやすい」ことから食べているものの、20代に比べ50代では保存性や栄養が摂れることも意識して、根菜を食べていることがわかりました。

20代と50代“根菜”を食べる理由(複数回答)

※総回答数に対する割合



管理栄養士 岡田明子先生のコメント

調査の結果、「煮る」「炒める」「茹でる」といった加熱して根菜を食べている主婦が多く見られました。しかし、実は美肌や美白効果が期待できるビタミンCを多く含む大根など、**栄養素がそのまま含まれている状態の「生」で食べることもオススメ**です。根菜には様々な栄養素が含まれていますが、例えば大根に含まれるビタミンCやカリウムは、火や水で調理することで栄養の損失が起こることがあります。そのため、大根はそのまま「生」で食す方が、栄養素が壊れず効果的に体内に摂取できるという大きなメリットがあります。大根には消化酵素のアミラーゼが含まれているので「生」で食すことで、消化機能が活発になる利点もあります。また野菜を多く食べることで、自然と腸内環境が整いダイエット効果も期待できます。

また**春は、新ごぼう、新じゃがいも、新たまねぎなど、新芽ややわらかい野菜が豊富に出回る季節**です。通常のものよりもやわらかく皮が薄いなど調理がしやすくなります。例えばアクが強くてかたいごぼうも、新ごぼうならアクが弱く水にさらしてアク抜きする必要もないため、栄養素が含まれている状態を保つことができます。

春には下記の根菜が旬を迎え、それぞれに様々な栄養素と調理法があります。

新ごぼう： ごぼうと同様、水溶性の食物繊維やポリフェノールが多く含まれています。水溶性食物繊維はお通じを改善する効果があり、便秘気味の人にはイチオシです。ごぼうはアクがあるため水にさらした方が食べやすいですが、新ごぼうならアクも弱くやわらかいため、アク抜きで出てしまうポリフェノールもそのまま、サラダでも美味しくいただけます。

かぶ： 冬の根菜と思われがちですが3-5月にも旬を迎えます。大根と似て、カリウム・ビタミンCが豊富に含まれ、消化酵素のアミラーゼが含まれているため消化機能が活発になります。生もジューシーでオススメです。

にんじん： 春まで多く出回っています。カロテンやビタミンAを多く含み、肌の細胞を丈夫にする効果が期待できます。オリーブオイルなどのオイルと相性が良く、組み合わせることで吸収率を高めることができます。

たけのこ： アクがありますが、カリウムを多く含み食物繊維も豊富です。生のたけのこを使うと下処理に1時間弱の時間と手間がかかるので、家庭では水煮を使うと手軽で便利です。

れんこん： 3月までれんこんも旬の季節。食物繊維が豊富なほかビタミンCやカリウムが豊富です。薄くスライスすれば、水にさらす時間が短くなるので水溶性のビタミンCやカリウムも大半を残すことができます。

春は、冬に体にため込んでしまったものをデトックスする効果が期待できる食材が豊富に出てきます。温室栽培などから年中食べられるものが増えている昨今ですが、その**食材本来の旬を知り食べることは、栄養価が一番高く、価格も安く安定し、最も効率的なこと**です。栄養素がそのまま含まれた状態の「生」も体に栄養素を効果的に摂れる良い方法です。それぞれの食材の栄養や効果を理解し、それぞれに合った方法で調理して効果的に栄養素を摂りましょう。



管理栄養士 岡田明子先生

同志社女子大学・管理栄養士専攻卒業。

管理栄養士資格を取得し特別養護老人ホームに勤務。

その後ダイエットサプリメント会社の立ち上げに関わり、自身の13kgのダイエット成功経験をいかして「食べてキレイに痩せる」ダイエットメソッドを確立。

その後独立し、ヘルスケア関連を中心にレシピ監修や商品開発、講演や執筆活動、テレビなどのメディア出演などを精力的に務めるほか、個人への食事サポートも行い

ダイエットなどに悩む方への個々の生活習慣に合わせた的確な指導に定評がある。

食事サポート実績は延べ1万人に及ぶ。

■ 調査概要

- 調査対象とサンプル数：20～50代の既婚女性 600名（各年代150名）
- 調査地域：全国
- 調査方法：インターネット調査（ネット調査会社の登録モニター活用）
- 調査期間：2015年12月12日（土）～13日（日）
- 調査実施：株式会社レーベン販売

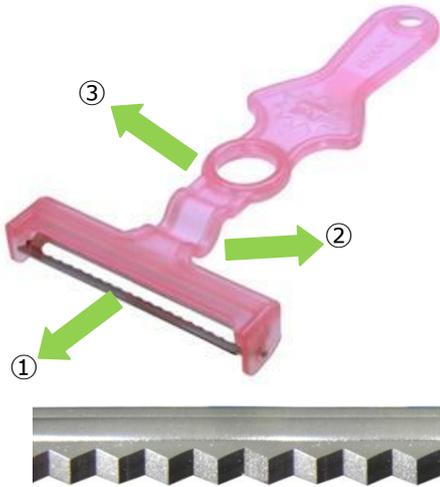
■ 引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「株式会社レーベン販売が実施した調査結果によると……」

【参考資料】

2015年11月23日発売「**ののじ 根菜フリルサラダ・削り～ナ**」



特長①「マイクロ三角刃」であつという間にフリルスライスが可能に！

特許を取得している「マイクロ三角刃」を使用し、野菜を薄く波状にスライスできます。固くなり青臭さが残ってしまいがちな通常のスライサーとは違い、本開発刃は根菜の細胞壁にアプローチするため、野菜内の水分が出やすくなり、柔らかくジューシーな食感に。波状にすることで、調理の味も驚きの早さで浸透します。

特長②「波型ネック部」でスライスの厚さ調節が自由自在！

野菜に軽く刃を宛て、下方向へ引く力を調整するだけでネック部分がクッションになり、スライス後の厚み調節が簡単に出来ます。斜め下へ引っばると、くるりとしたフリルができる裏ワザも。サラダや鍋など様々な料理に合わせて薄さの調節・独自の形状をお楽しみください。

特長③「指かけリング方式」、指1本のかで簡単スライス！

削り～ナの中央に空いている穴は特許取得の「指かけリング」。人差し指を掛けて力を入れずにやさしく“スーツ”と引き下ろすだけであつという間に根菜をスライスできます。握力の弱いシニアやお子様でも使いやすい新方式グリップです。

商品概要

- ・品名：ののじ 根菜フリルサラダ・削り～ナ
- ・カラー：ミルキーピンク・ミルキーイエロー
- ・サイズ：約 17.6×9.8×1.6cm
- ・重量：約 22g
- ・材質：本体刃部- ステンレス、本体- ポリプロピレン樹脂
- ・価格：1,200円（税込1,296円）
- ・販路：全国の東急ハンズ、「ののじ」オンラインショップ、大手スーパー、キッチン専門店 など
- ・URL：<http://www.nonoji.jp/>
- ・QR CODE：商品紹介PV



「根菜フリルサラダ・削り～ナ」1本で根菜スライス自由自在！



やわらかスライス！

ふかふか千切り！

シャキシャキカット！

＜削り～ナで出来る料理＞



フリルリボンサラダ



ふかふか千切り



なみなみチップス



コンソメリボンスープ



ふんわりキンピラ



フリルリボン鍋