



# 31日は「菜(さい)の日」 子どもの野菜摂取に関する意識調査

## 【調査概要】

\*調査期間: 2017年3月13日~3月15日

\*対象: 幼稚園・保育園、小学生、中学生、高校生の子を持つ 全国の女性 830人(20歳~59歳)

\*割り付け: 幼稚園・保育園、小学生1-3年生、小学生4-6年生、中学生、高校生 各166名  
有職者(パートアル・バイト含む)、専業主婦(育休中含む) 各415名ずつ

\*方法: インターネットによるアンケート回答方式

2017年3月31日

カゴメ株式会社

<調査に関するお問い合わせ>

PR事務局(株式会社プラチナム内) 担当:金、木下、大庭

TEL:03-5572-7351 FAX:03-5572-6075

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。

＜子どもを持つ女性 830 名に調査＞  
31 日は「菜(さい)の日」  
子どもの野菜摂取に関する意識調査

**子どもの96%が野菜不足と判明**  
**野菜が好きなのに野菜不足の子ども9割以上**  
**子どもの野菜不足は野菜嫌いが主要因ではないことが明らかに**

厚生労働省が平成 26 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 292.3g 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、一般社団法人「ファイブ・ア・デイ協会」が、日本人の深刻な野菜摂取不足の解消を目的として制定した「31 日菜は(さい)の日」に合わせて、これから新学期を迎える子どもの野菜摂取の実態を探るべく、幼稚園・保育園、小学生、中学生、高校生の子を持つ 全国の女性 830 名に対し「子どもの野菜摂取」に関する意識調査を行いました。

カゴメは「トマトの会社」から「野菜の会社」に、という新たなスローガンを掲げ、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＞

#### ■子どもの96%が野菜不足と判明

- ・幼稚園・保育園、小学生 1-3 年生、小学生 4-6 年生、中学生、高校生の学齢別で子どもの 1 日の野菜摂取量を調査し、「4 つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」の理想的な摂取量と比較したところ、96%の子どもが目標量に達していないことが明らかに。

※学齢別で下記理想的な野菜摂取量と比較し、理想的な摂取量に達している子どもを「足りている子ども」と定義しております。  
※本調査の小学 1-3 年生は、8~9 歳(小学 2-3 年)の 300g を基準として算出しております。

【子どもの理想的な野菜の摂取量】

3~5 歳(幼稚園)240g、6~7 歳(小学 1 年)270g、8~9 歳(小学 2-3 年)300g、10 歳以上(小学 4 年以上)350g

「4 つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」(女子栄養大学)／身体活動レベルⅡ(ふつう)より

#### ■野菜が好きな子どもは半数以上、好きなのに野菜不足の子ども9割以上

- ・子どもの半数以上が「野菜好き」と回答。「野菜好き」の子どもの中で野菜摂取量が「足りている子ども」、「足りていない子ども」を見たところ、野菜が足りていない子どもが 9 割以上もいること判明。野菜が嫌いだから摂取出来ないという状況では無いことが明らかに。

#### ■親の食事に対する意識が子どもの野菜不足に影響していることが明らかに

- ・子どもの野菜摂取量が足りている家庭は、「栄養バランスが良いこと」、「野菜を多くすること」などを栄養面的な意識が高く、足りていない家庭は「すぐに出せる・調理できること」など調理の利便性への意識が高いことが判明。
- ・足りている家庭と足りていない家庭の意識の差は「朝食」が最も大きいことが明らかに。
- ・野菜摂取の多い家庭はサラダだけでなく、ほぼ毎日野菜を加熱調理して摂取している人が多くいることが判明。

## 子どもの96%が野菜不足と判明

【Q1】末のお子様の食事における野菜の量をお答えください。写真(1皿、野菜70g分)を目安としてお答えください。

(SA)

幼稚園・保育園、小学生1-3年生、小学生4-6年生、中学生、高校生の学齢別で子どもの1日の野菜摂取量を調査し、「4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」の理想的な野菜摂取量と学齢別で比較したところ、96%の子どもが目標量に達していないことがわかりました。

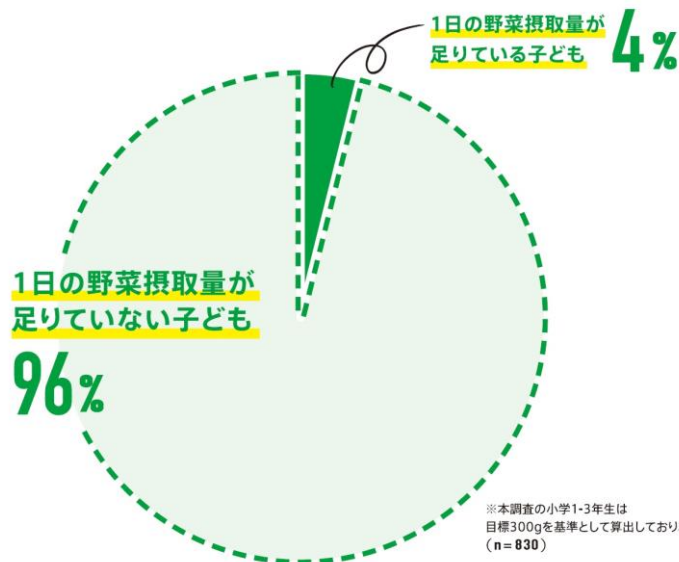
※学齢別で下記理想的な野菜摂取量と比較し、理想的な摂取量に達している子どもを「足りている子ども」と定義しております。

※本調査の小学1-3年生は、8~9歳(小学2・3年)の300gを基準として算出しております。

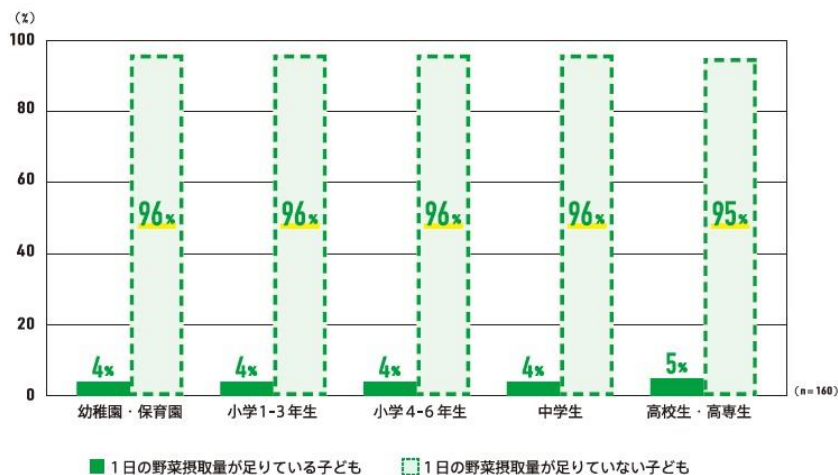
### 【子どもの理想的な野菜の摂取量】

3~5歳(幼稚園)240g、6~7歳(小学1年)270g、8~9歳(小学2・3年)300g、10歳以上(小学4年以上)350g

「4つの食品群の年齢別・性別・身体活動レベル別食品構成」/身体活動レベルⅡ(ふつう)より



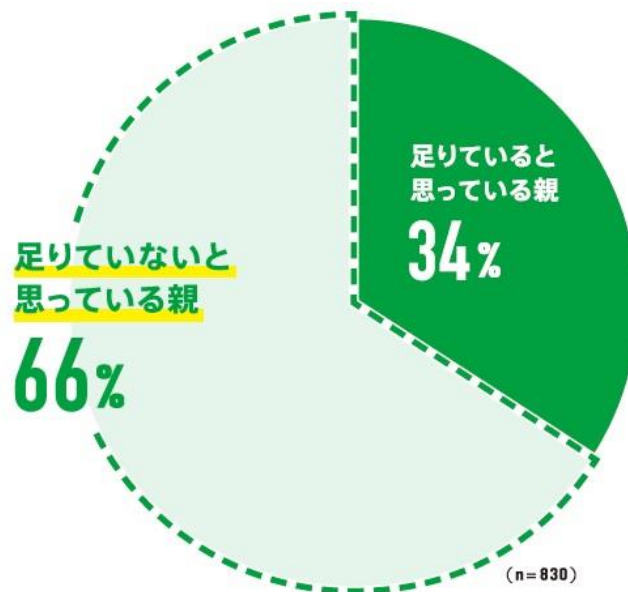
また、学齢別に結果をみたところ、幼稚園・保育園、小学生1-3年生、小学生4-6年生、中学生、高校生で大きな差は無く、全体的に9割以上が野菜不足であることがわかりました。



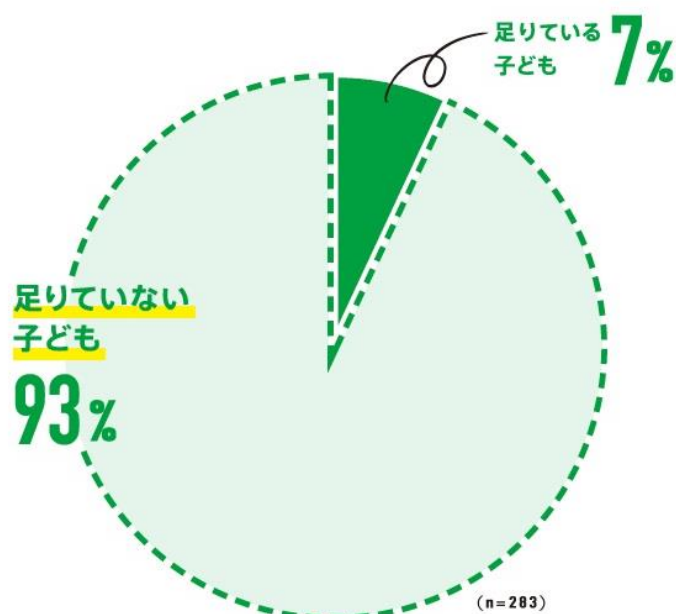
自身の子供の野菜摂取量が「足りている」と思っている人のうち、93%は「足りていない」ことが発覚

【Q2】末のお子様の平日の食事全体において、野菜は、一般的に推奨されている摂るべき量を十分にとれていると思いますか。(SA)

子どもの野菜摂取量が一般的に推奨されている摂るべき量に達していると思うかどうかをお聞きしたところ、66%の親が「足りていないと思っている」、34%の親が「足りていると思っている」と回答しました。



「足りていると思っている」親が34%(283名)いる中、実際に1日の野菜摂取量が足りている子どもがどのくらいいるのか見たところ、足りている子どもはたった7%しかいないことがわかりました。

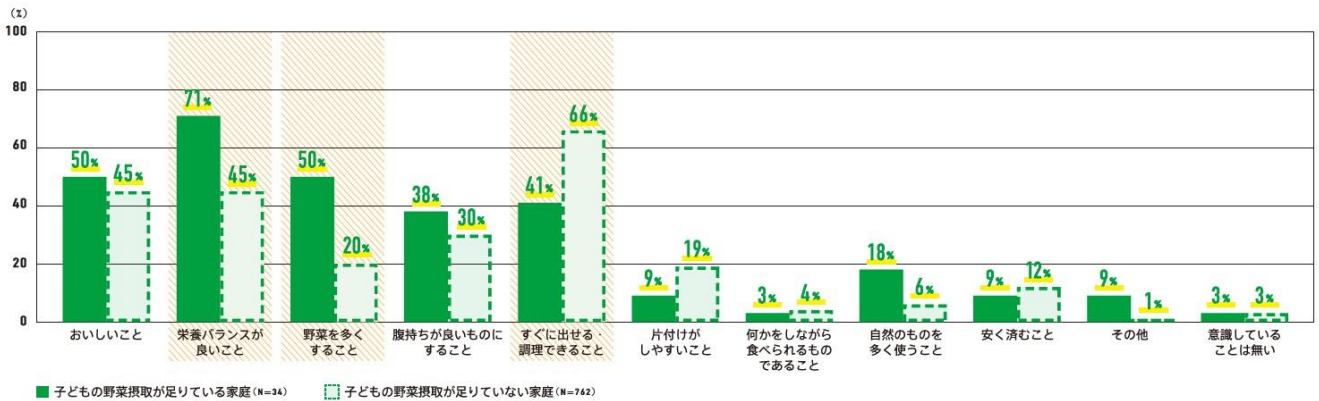


## 親の食事に対する意識が子どもの野菜摂取に影響していることが判明

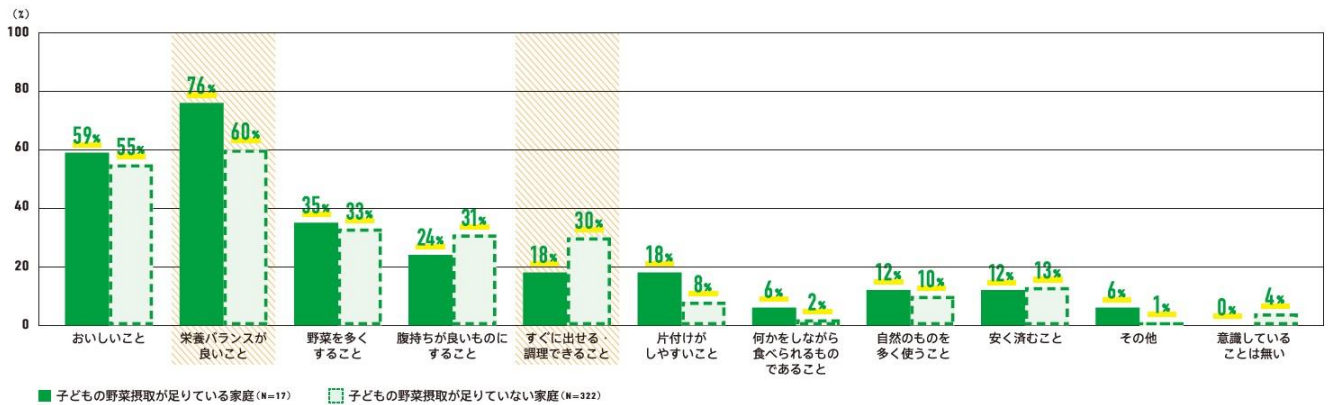
【Q3】末のお子様の平日の食事を作るとき・買うときに意識していることをそれぞれすべてお答えください。(MA)

食事を作る時・買う時に意識していることを朝、昼、晩の各食別に聞いたところ、子どもの野菜摂取量が足りている家庭は、「栄養バランスが良いこと」、「野菜を多くすること」を意識している人が多く、栄養面的な意識が高いことがわかりました。また、反対に足りていない家庭は足りている家庭と比べると、「すぐに出せる・調理できること」を意識している人が多く、調理の利便性への意識が高い傾向があることがわかりました。中でも足りている家庭と足りていない家庭の意識の差は「朝食」が最も大きく出ておりきています。

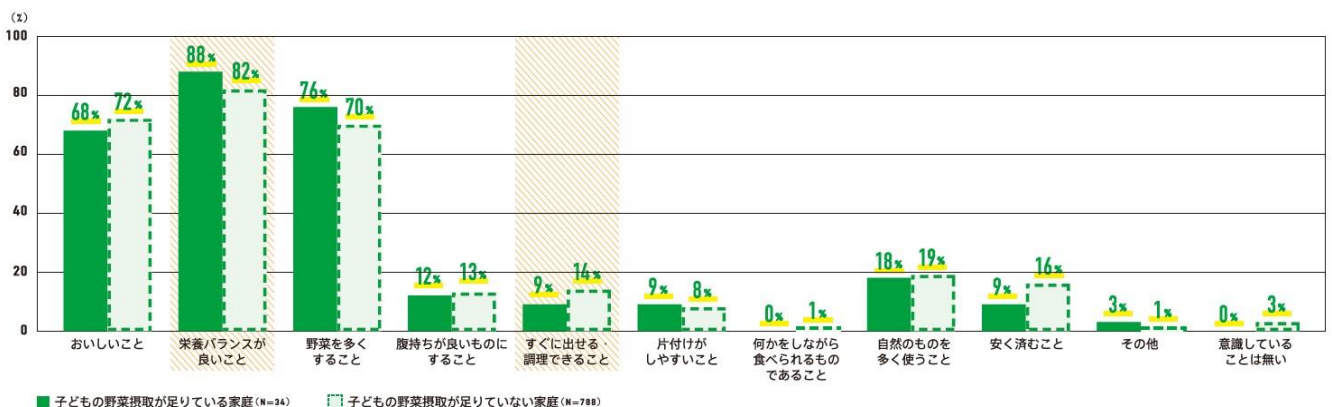
朝食 (N=762)



昼食 (N=339)



夕食 (N=822)

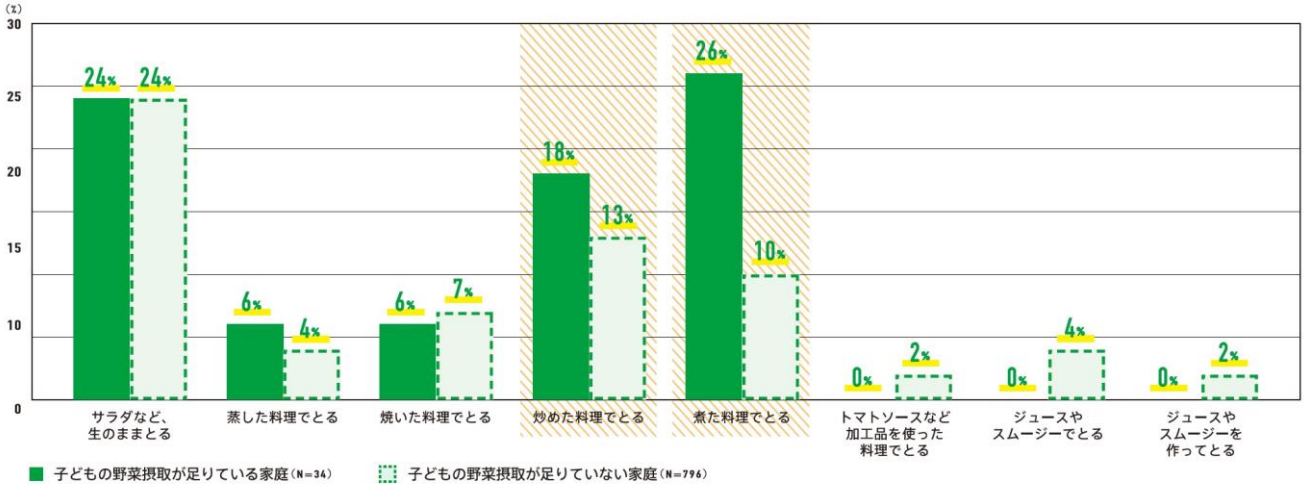


## 野菜摂取量の多い家庭はほぼ毎日野菜を“加熱料理”で摂取していることが判明

【Q4】末のお子様と一緒に食べる平日の夕食において、野菜はどのようにしてとることが多いですか。(MA)

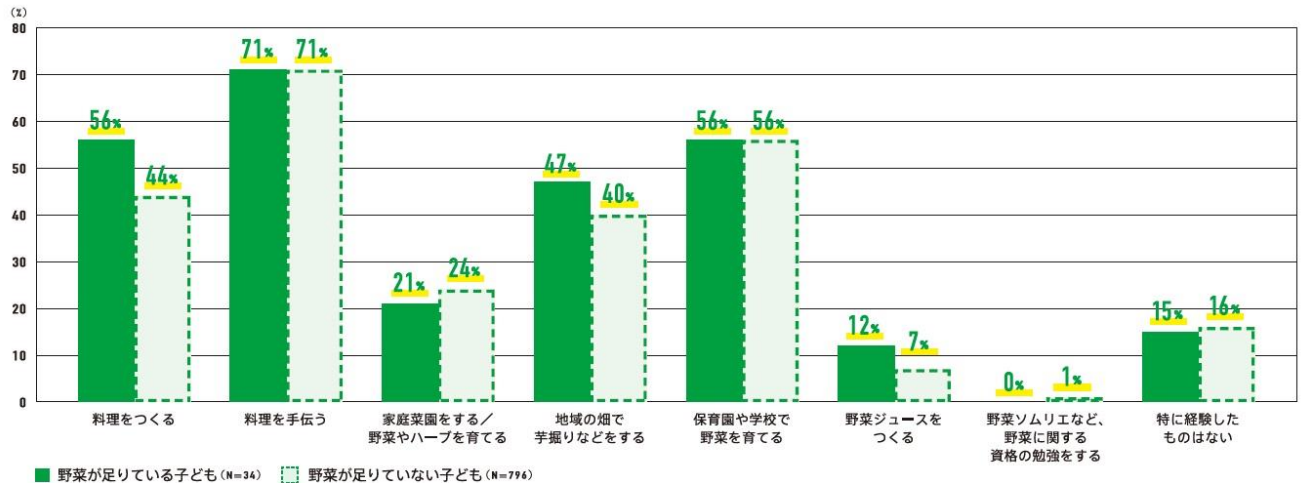
野菜の摂取方法に関して聞いたところ、野菜が足りている家庭は炒め料理や煮料理など加熱料理で摂取している人が多くいることがわかりました。

※ほぼ毎日(平日のうち4~5日程度)を抽出



【Q5】あなたのお子様がいままで経験されたことを全てお選びください。(MA)

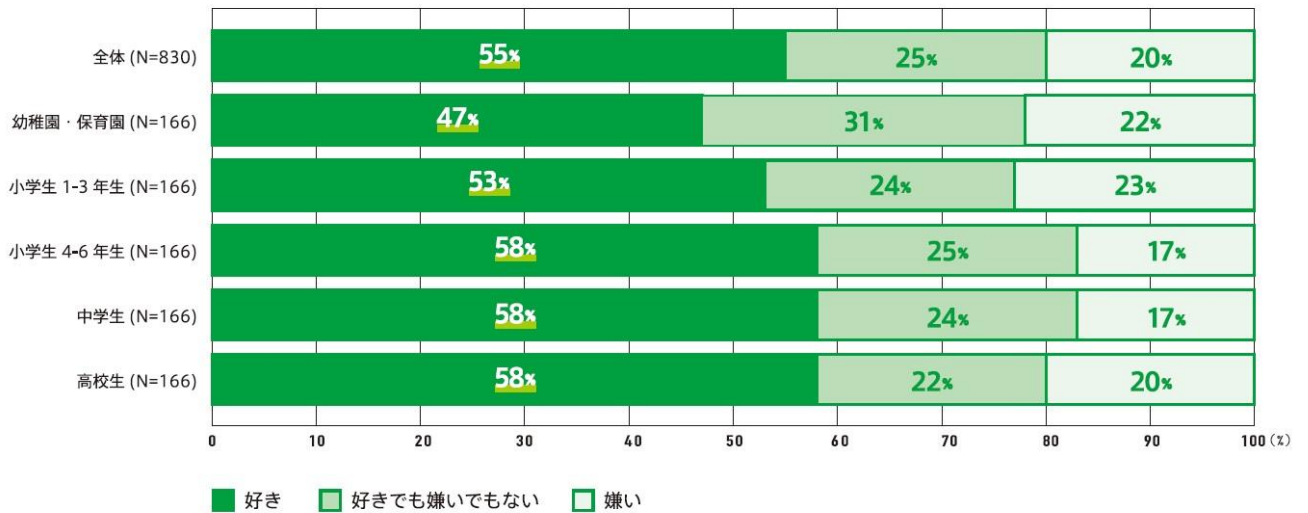
お子様が経験されたことを聞いたところ、野菜が足りている家庭においては、料理経験や、芋ほり体験など野菜に触れる機会が若干多いですが、野菜が足りている子と足りていない子で顕著な差はみられませんでした。



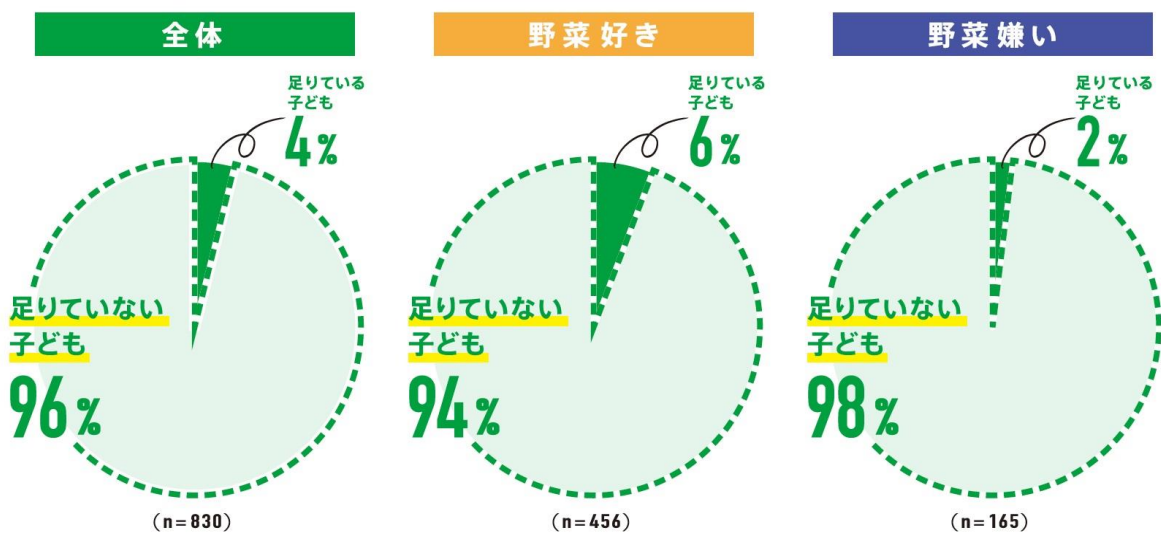
**野菜が好きなお子様は半数以上 野菜好きなのに野菜が足りていない子ども9割以上**

【Q6】末のお子様は野菜が好きですか。※お子様についてわからない方は、あなたが知る限りどうだったかをお答えください。(SA)

野菜が好きかどうかを聞いたところ、野菜が好きなお子様が半数以上もいることがわかりました。








また、全体と野菜嫌い、野菜好きなお子様の中で、「野菜が足りている子ども」と「足りていない子ども」の割合をみると、野菜好きなお子様、嫌いな子ども共に9割以上が野菜の摂取量が足りていないことがわかりました。








【Q7】末のお子様それぞれで好きな野菜と嫌いな野菜をすべてお答えください。(MA)

子どもの好きな野菜、嫌いな野菜を聞いたところ、好きな野菜は「じゃがいも」や「さつまいも」などのイモ類の人気の高いことがわかりました。また、嫌いな野菜には「しゅんぎく」や「ししとう」、「ピーマン」等の緑黄色野菜が上位に上がりました。

### 好きな野菜ランキング

1位	じゃがいも 	64.7
2位	さつまいも 	62.3
3位	とうもろこし 	59.9
4位	枝豆 	56.5
5位	きゅうり 	54.3
6位	ブロッコリー	52.2
7位	かぼちゃ	48.9
8位	トマト	47.7
9位	キャベツ	47.7
10位	レタス	46.0
11位	だいこん	45.7
12位	もやし	44.2
13位	玉ねぎ	43.7
14位	にんじん	41.6
15位	ほうれん草	38.0
16位	はくさい	37.2
17位	れんこん	36.9
18位	オクラ	34.2
19位	さといも	31.6
20位	ねぎ	31.0

### 嫌いな野菜ランキング

1位	しゅんぎく 	40.1
2位	ししとう 	32.9
3位	ピーマン 	29.2
4位	トマト 	22.3
5位	オクラ 	18.9
6位	いんげん	18.3
7位	ねぎ	17.3
8位	アスパラガス	16.9
9位	さといも	15.4
10位	こまつな	14.8
11位	さやえんどう	14.7
12位	ながいも	13.7
13位	たけのこ	13.3
14位	チンゲンサイ	12.7
15位	ほうれん草	11.6
16位	かぶ	10.8
17位	ブロッコリー	10.5
18位	にんじん	10.0
19位	かぼちゃ	9.5
20位	れんこん	9.0



調査では子どもの野菜摂取量が少ないという実態や要因が明らかになりました。今回、料理研究家・栄養士の浜田 陽子先生に「手軽に野菜をとれる方法」と「子どもの野菜摂取量上げる 3 つのポイント」についてコメントをいただきました。

## □手軽に野菜をとれる方法

「野菜の摂取」というと、手間がかかる・メニューを考えるのが面倒・といったイメージで、難題の様ですが、作り置きや常備菜をうまく利用すれば手軽です。例えば、朝食の野菜スープを朝作るのは大変ですが、前日の夕食と一緒に作っておけば、温めて出すだけです。また、ラタトゥイユのような煮物をまとめて数食分を作っておくのも便利です。野菜のおかずは飽きにくいので毎食少しずつ出したり、一度に沢山作っておき、1/3 は今日の夕食の副菜で食べ、1/3 は明朝のオムレツの具に、残りの 1/3 は明日の夕食の魚のムニエルのソースとしてアレンジするといった使い方もできます。また、冷凍可能なおかずは、お弁当分、2 人分、3 人分・と、出したいシチュエーションに合わせ、量を分けて冷凍庫に入れておくと比較的長期保存ができ、レンジ解凍で簡単に野菜の一皿を増やせます。

気負って頑張りすぎると料理そのものに疲れてしまうので、手間を省いて気楽&手軽にできる方法を取り入れて下さい。

## □子どもの野菜摂取量上げる 3 つのポイント

### ポイント 1 :

#### 今までの献立に、一皿で多くの量を摂取しやすい料理法の野菜を 1 食に一品プラスする

一品 70g として ×2~3 食で、足りていない 150~200g くらいになります。今までの献立に炒める、煮るなど、一皿で多くの量を摂取しやすい料理法のおかずを、なるべく 1 食に一品プラスして足りていない量を補いましょう。

### ポイント 2 :

#### 子どもが嫌がる野菜は子どもが好きな食材と合わせて料理をする

子どもが嫌がる野菜はその野菜だけで料理せず、子どもが食べやすくなるように、肉や魚、ごはん、イモ類など、子どもが好きな食材と炒めたり煮たりしましょう。

### ポイント 3 :

#### 子どもが苦手な野菜は、何が苦手要素なのかを見つけて料理法でフォローする

子どもが苦手な野菜は、味、食感、香り、見た目など何が苦手要素なのかを見つけて、その要素を料理法でフォローしましょう。たとえばピーマンの苦みは油を使って強火で炒めることで抑えられ甘くなります。また、トマトの柔らかい食感が苦手な子には、固めのものを選んで角切りにして、ポテトサラダに入れると食べやすいです。



株式会社 Studio coody 代表取締役・料理研究家・栄養士  
浜田 陽子(はまだ ようこ)

株式会社 Studio coody(スタジオコーディー)代表取締役・料理研究家・栄養士  
「生活習慣病」「食育」「ダイエット」「乳幼児栄養」「妊産婦栄養」を  
専門分野とし、「心と体に美味しいレシピ」を提案する。  
2児(長男:H9生、長女:H11生)のシングル母。

### <調査に関するお問い合わせ>

PR 事務局(株式会社プラチナム内) 担当:金、木下、大庭  
TEL:03-5572-7351 FAX:03-5572-6075

## <参考>

忙しい毎日の中で、しっかり野菜を摂ることは大変ですが、少しの工夫で野菜摂取量を増やすことはできます。例えば、野菜スープなど前日に作り置きしたものを冷蔵庫で保存しておけば、朝はレンジなどで温め直すだけでも、何かと忙しい朝でもしっかり野菜を摂ることが出来ます。また、野菜を使用した加工食品を上手に使うことで、調理の時間を短縮することが出来ます。

### 「カゴメ」オススメ！ 手軽で簡単、野菜しっかり レシピ

野菜不足の時にオススメの「野菜加工食品」を使った簡単レシピです。野菜加工食品を活用することで、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出来ます。おうちでおいしく、カンタンに調理できるカゴメ特製のレシピをご紹介します。

#### たっぷり野菜のミネストローネ(調理時間:約 10分/野菜使用量 88g/1人前あたり)



を煮る。(中火 約1分)  
「ミネストローネ用ソース」と水(200ml)を加え、  
煮出さす。(弱火 約5分)



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A01566.html>

#### 鱈のトマトパツツァ(調理時間:約 10分/野菜使用量 253g/1人前あたり)



<作り方>  
①ブロッコリーは小房に分ける。  
②フライパンにトマトソースを入れる。  
③材料を並べる。  
④ふたをして蒸し煮にする。(※沸騰したら中火にして10分)  
⑤黒こしょう、刻んだイタリアンパセリをちらす。



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A01525.html>

#### 肉と野菜のウスター蒸し焼き(調理時間:約 15分/野菜使用量 184g/1人前あたり)



<作り方>  
①鶏もも肉を2~3cm角に切る。  
玉ねぎは1cm厚さのくし形切り、しめじ、ブロッコリーは小房に分ける。  
ミニトマトはヘタを取る。  
②フライパンに鶏肉を皮目を下にして入れ、肉にかけるようにソースを注ぎ入れる。  
玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー、ミニトマトの順に野菜を加える。  
③火にかけて沸騰したらふたをし、中火で8分間蒸し焼きにする。



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A01685.html>

#### 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)



セロリ、なす、パプリカ、ズッキーニ  
を煮、野菜がやわらかくなるまで  
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>