

<ニュースリリース>

<全国の男女4,680人に調査>

ニューノーマルの中で生まれた「新“野菜”生活様式」 野菜摂取量、食習慣、野菜への意欲に対して変化が

食卓の救世主として「おうち時間」をお助けした「ヒーロー野菜」、第一位は「玉ねぎ」
保存しにくく野菜も泣いてしまう「ぴえん野菜」は「もやし」であることが明らかに

カゴメ株式会社（代表取締役社長：山口聡 本社：愛知県名古屋市）は、野菜摂取の実態と野菜不足になる要因を調査分析する「カゴメ野菜調査隊（<https://www.kagome.co.jp/syokuiiku/knowledge/research/>）」による「野菜定点調査2020」を実施しました。

2020年は新型コロナウイルス感染症の流行により、「野菜摂取量」、「食習慣」、「野菜への意識」に対して変化が見られました。また、外出自粛による「おうち時間」拡大の中で、食卓の救世主となった「ヒーロー野菜」が玉ねぎであることが判明した他、保存がしにくく野菜も泣いてしまう「ぴえん野菜」は「もやし」であったこともわかりました。

ニューノーマルの中で生まれた「新“野菜”生活様式」を、2020年度の「野菜定点調査」、及び、今年独自に設けた設問の中からご報告いたします。さらに、調査結果を元に、カゴメのオウンドメディア「VEGEDAY（<https://www.kagome.co.jp/vegeday/>）」より、野菜のお悩みに対応した保存方法とレシピの紹介をいたします。

<調査結果の概要>

■ 約7割の人が、食事に対し高い意識をもっている

67.6%の人が「1日3食食べるようにしている」と回答。また、67.2%の人が、「栄養を摂るため（健康のため）に野菜をなるべく食べるようにしている」ことが明らかに。

■ 野菜購入時の重視点として、2人に1人以上が保管のしやすさ、保存期間/消費期限の長さを意識

野菜購入時の重視点として、「保管がしやすい」と答えた人が50.2%、「保存期間/消費期限が長い」と答えた人が50.1%いたことが明らかに。

■ 食卓の救世主として「おうち時間」をお助けした「ヒーロー野菜」、第一位は「玉ねぎ」

食卓をお助けしてくれた「ヒーロー野菜」、第一位は「玉ねぎ」という結果に。続いて、「キャベツ」、「もやし」がランクイン。

■ 保存しにくく野菜も泣いてしまう「ぴえん野菜」、第一位は「もやし」

つつい後回しになってしまう「ぴえん野菜」。第一位はヒーロー野菜のひとつでもある「もやし」。続いて、「レタス」、「キャベツ」がランクイン。

<調査結果について>

(調査概要)

調査名： 野菜定点調査
調査時期： 2020年9月25日～28日
調査対象： 全国の男女4680人(15～69歳)
属性： 男性2340名 女性2340名
15～19歳 540名 20～29歳 900名 30～39歳 900名 40歳～49歳 900名
50～59歳 900名 60～69歳 540名
調査手法： インターネットリサーチ
調査委託先： (株)H.M.マーケティングリサーチ

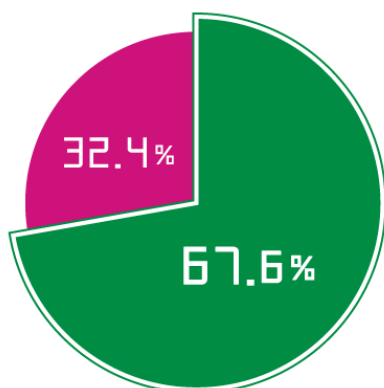
(調査結果詳細)

■ 約7割の人が1日3食食べるようにしていたり、健康のためになるべく野菜を食べるようにしていたりすることが明らかに。

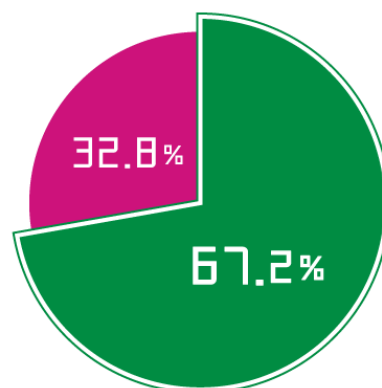
健康に対する意識の項目では、67.6%の人が「1日3食食べるようにしている」と回答。また、67.2%の人が、「栄養を摂るため(健康のため)に野菜をなるべく食べるようにしている」と答えました。2020年は環境の変化により、おうちで過ごす時間が急増しました。もしかしたら、そんなおうち時間は、人々が健康への意識を深めるきっかけになったのかもしれない。

健康についての考え方や行動について、当てはまるものを教えてください。(複数回答)

「1日3食食べるようにしている」と回答



「栄養を摂るため(健康のため)に野菜をなるべく食べるようにしている」と回答

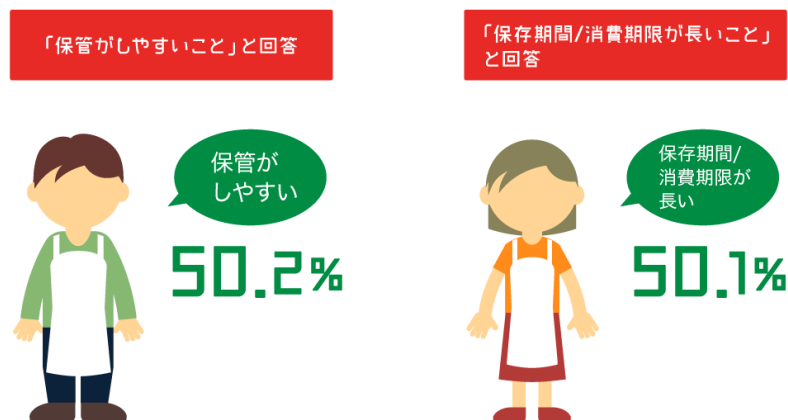


■ あてはまる ■ あてはまらない

■ 野菜購入時の重視点として、2人に1人以上が「保管のしやすさ」、「保存期間/消費期限の長さ」を意識していることが明らかに。

野菜購入時の重視点として、「保管がしやすい」と答えた人が50.2%、「保存期間/消費期限が長い」と答えた人が50.1%いたことがわかりました。生活環境の変化で、自炊をしたり、おうちでご飯を食べたりする機会が増えた人も少なくないのではないのでしょうか。そんな中、野菜の保管、保存への意識が高い結果が見られました。

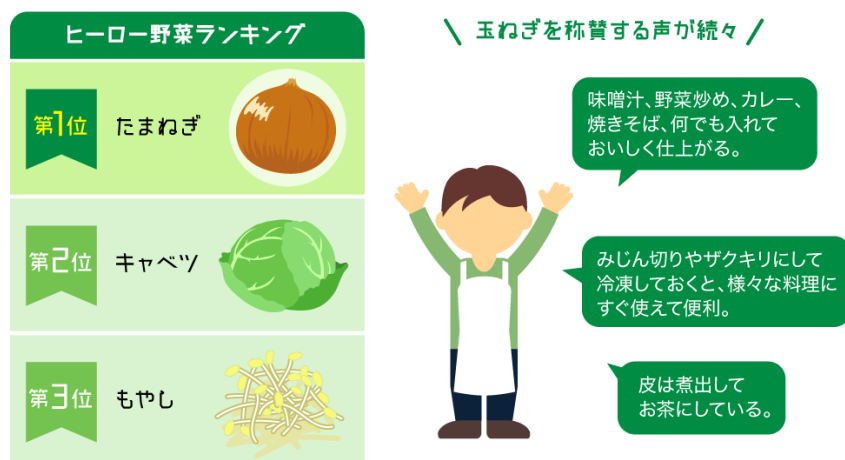
新型コロナウイルス感染拡大後、
野菜購入時に重視するようになったものを教えてください。(複数回答)



■ 食卓の救世主として「おうち時間」をお助けした「ヒーロー野菜」、第一位は「玉ねぎ」

生活環境が大きく変わり、料理に挑戦する人も少なくなかった今年。そんな食卓をお助けしてくれた「ヒーロー野菜」、第一位は「玉ねぎ」という結果に。続いて、「キャベツ」、「もやし」がランクイン。料理をする頻度に関わらず「ヒーロー野菜」第一位は「玉ねぎ」となっており、お料理初心者の方から熟練者の方まで「玉ねぎ」に助けられていたようです。

新型コロナウイルス感染拡大後、
自炊をする上で活躍した(役に立った)と思う野菜は?(複数回答)



「新型コロナウイルス感染拡大後、自炊をする上で活躍した(役に立った)と思う野菜」(複数回答)

「最も活躍した(役にたった)野菜がどのように役に立ったか、どんな使い方をしたのか」(自由回答)

■ 保存しにくく野菜も泣いてしまう「びえん野菜」、第一位は「もやし」であることが明らかに。

何にでも使えて便利な反面、量が多く、つつい後回しになってしまうのが「びえん野菜」。第一位は「もやし」であることがわかりました。続いて、「レタス」、「キャベツ」がランクイン。安価な「もやし」や、生で食べることの多い「レタス」、「キャベツ」は、保存や使いまわしへの意識が薄れてしまう傾向があるようです。野菜を泣かせないためにも、計画的に冷蔵庫の中身を確認したり、食べ方に困らないように料理のレパートリーを増やしたりすることが必要かもしれません。

あなたが普段、保存する際によく傷ませてしまう野菜は？(複数回答)



「保存する際によく傷ませてしまう野菜」(複数回答)

■ できれば捨てずに調理したい野菜の部位ランキング、第一位は「だいこんの葉」であることが判明。

できれば捨てずに調理したい野菜ランキングでは、「だいこんの葉」が第一位に。また、捨ててしまうことが多い野菜の部位のランキングでは「玉ねぎの皮」が第一位であることがわかりました。昨今、社会や地球の持続可能性を重視する「サステナブル」の考え方が根付きつつありますが、野菜消費に関して、この考え方が見られたのではないのでしょうか。

あなたが普段、できれば捨てずに調理したいと思う野菜の部位は？(複数回答)

また、普段調理をする際に捨ててしまうことが多い野菜の部位は？(複数回答)



「できれば捨てずに調理したいと思っている野菜の部位」(複数回答)



「あなたが普段、野菜を調理する際に捨ててしまうことが多い野菜の部位」(複数回答)

<野菜の保存方法とレシピ>

引用元：VEGEDAY（カゴメ）<https://www.kagome.co.jp/vegeday/>

■ もやしの保存方法

①冷蔵保存のコツ

保存容器にもやしを入れて、もやし全体がひたるくらいの水を入れ、フタをして冷蔵庫へ。2日に一度は水を入れ替えましょう。



②冷凍保存のコツ

購入した袋のまま冷凍庫に入れるだけ。使いかけのもやしなら、洗って水気を切り、冷凍用保存袋に入れて空気を抜いて保存を。



■ キャベツの保存方法

①キャベツを丸ごと保存する場合

最初に芯をくりぬきます。そこに湿らせたペーパータオルなどを詰め、ビニール袋に入れて冷蔵庫へ。芯から水分が補給され、ある程度みずみずしさを持続できます。細菌の繁殖を防ぐためにペーパータオルは2～3日で取り替えてください。この状態で冷蔵庫の中に保存してもキャベツは成長しつづけるので、なるべく早く食べきりましょう。



②半分にカットされたキャベツを保存する場合

ラップに包まれている場合、そのままでは呼吸ができずに早く傷んでしまいがち。必ずビニール袋に入れ替えてから冷蔵庫で保存しましょう。

■ だいこんの葉レシピ

大根葉の炒め

材料（4人分）

大根の葉	1本分（約150g）	大根の根	少々
ごま油	大さじ3	醤油	大さじ2
みりん	大さじ2	ちりめんじゃこ	大さじ3
かつお節	小1パック		

作り方

- ① 大根の葉を茹でて、ザルにとる。
- ② ①をかたく絞り、3cmくらいの長さに切る。
- ③ ②をごま油でさっと炒め、味をみながら醤油、みりんを入れる。
- ④ 千切りにした大根の根、ちりめんじゃこ、かつお節を加えたら完成。

