



子どもの野菜に対する意識調査

【調査概要】

*調査期間： 2019年1月11日～1月16日

*調査対象： 3歳～12歳までの子どもを持つ全国の女性 4382名

(子どもの回答は回答者が代理で入力)

*属性 : ①(子どもについて)3食何を食べているか把握している
②(回答者について)料理をすることがある

*調査方法： インターネットによるアンケート回答方式

*集計方法： 都道府県の人口構成比を国勢調査の人口構成比に合わせております。
子どもの学齢は均等にしており、実際の世の中の構成比とは異なります。

2019年3月7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。

＜3歳～12歳までの子どもを持つ全国の女性 4382名に調査＞

子どもの野菜に対する意識調査

「野菜好き」の子どもは半数以上 年齢が上がるにつれ「野菜好き」になる傾向

「野菜好き」なのに嫌いな野菜がある子どもは7割以上
「野菜好き」の子どもの半数以上が緑黄色野菜を嫌いと回答

厚生労働省が平成29年「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288.2gで、目標の350gを下回っており、野菜不足は深刻な問題となっております。

この度カゴメ株式会社(代表取締役社長 寺田直行 本社:愛知県名古屋市)では、子どもの野菜好き嫌いの実態を探るべく、全国の3歳～12歳の子を持つ女性4382名に対し子どもの野菜に対する意識調査及び集計を行いました。

カゴメは「トマトの会社から、野菜の会社へ。」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＞

■半数以上の子どもが「野菜好き」と回答 年齢が上がるほど野菜を好きになる傾向

- ・野菜の好き嫌いについて子どもに調査を行ったところ、野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもは全体の52.2%と、半数以上の子どもが自分は「野菜好き」と認識していることがわかりました。
- ・野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもを年齢別で見ると、「幼稚園・保育園(3～6歳)」は49.4%、「小学1～3年生(7～9歳)」は53.1%、「小学4～6年生(10～12歳)」は54.1%と、年齢があがるにつれて野菜を好きになる傾向であることがわかりました。

■「野菜好き」なのに嫌いな野菜がある子どもは7割以上

- ・野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもの母親に、子どもに嫌いな野菜があるか30種類の野菜をもとに調査したところ、74.1%が「嫌いな野菜がある」と回答し、「野菜好き」なのに嫌いな野菜はある子どもが多く存在している、ということが明らかになりました。

■「野菜好き」の幼稚園・保育園児の半数以上に、嫌いな緑黄色野菜があることが判明

- ・野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもの年齢別に、嫌いな緑黄色野菜と嫌いな淡色野菜のどちらの割合が多いかをみると、幼稚園・保育園児は、嫌いな野菜に緑黄色野菜を選んだ割合が、小学生と比較して多いことがわかりました。

■週1回以上食べている野菜は、緑黄色野菜よりも淡色野菜のほうが多いことが判明

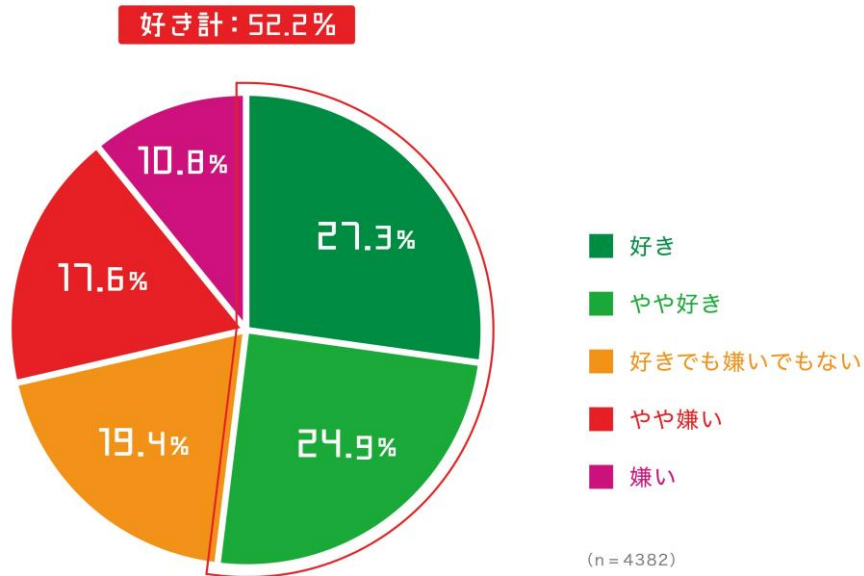
- ・子どもが週1回以上食べている野菜のうち、緑黄色野菜と淡色野菜、どちらが多いか比較してみたところ、緑黄色野菜よりも淡色野菜のほうが多い、ということがわかりました。

半数以上の子どもが野菜好きと回答 年齢が上がるほど野菜を好きになる傾向

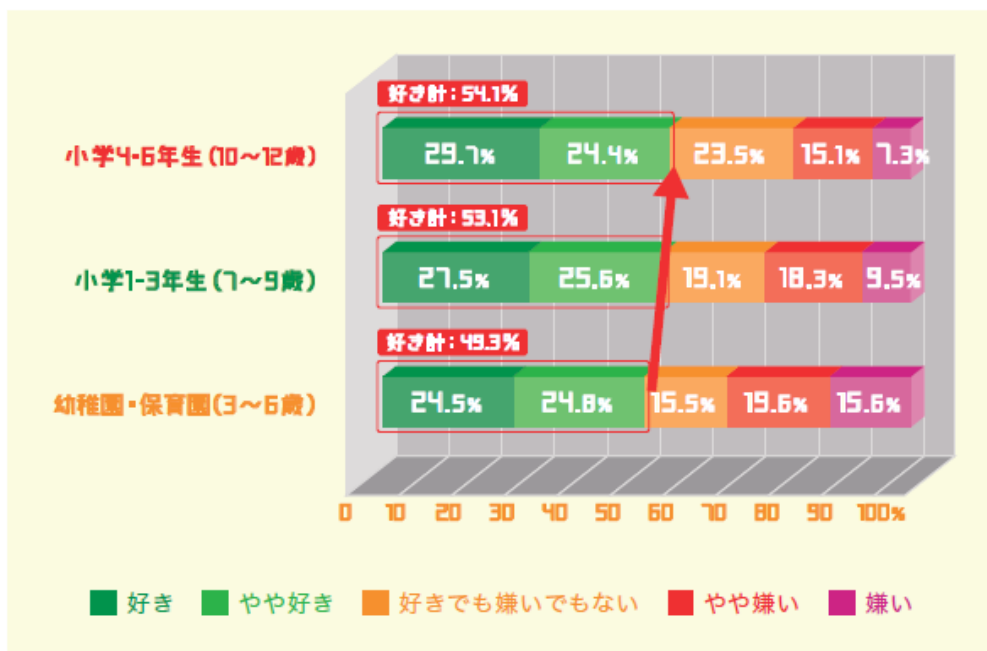
野菜の好き嫌いについて子どもに調査を行ったところ、野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもは全体の 52.2%と、半数以上の子どもが、自分は「野菜好き」と認識していることがわかりました。

【Q1】末のお子様は野菜が好きですか。(SA)

【末のお子様の回答】



野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもを年齢別で見ると、「幼稚園・保育園(3~6歳)」は49.4%、「小学1~3年生(7~9歳)」は53.1%、「小学4~6年生(10~12歳)」は54.1%と、年齢があがるにつれて野菜を好きになる傾向であることがわかりました。



小学4-6年生(10~12歳) n=1325 / 小学1-3年生(7~9歳) n=1414 / 幼稚園・保育園(3~6歳) n=1643

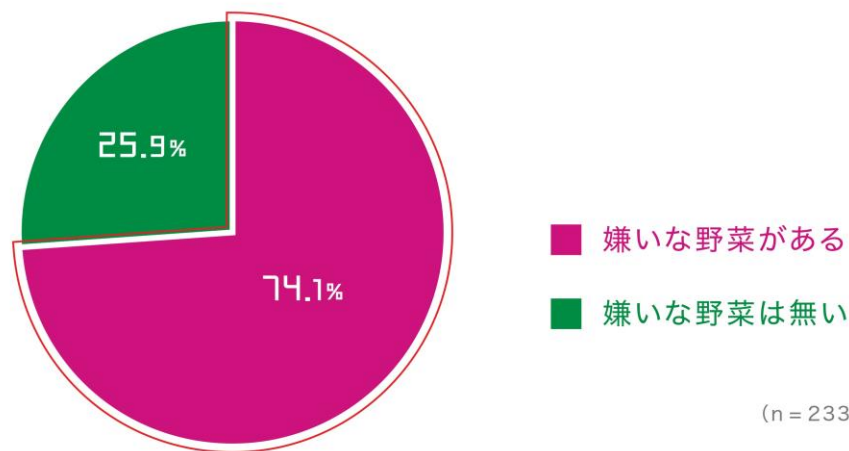
「野菜好き」なのに嫌いな野菜がある子どもは7割以上

野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもの母親に、子どもに嫌いな野菜があるかどうか 30 種類の野菜をもとに調査したところ、74.1%が「嫌いな野菜がある」と回答し、「野菜好き」なのに嫌いな野菜はある子どもが多く存在している、ということが明らかになりました。

【Q2】末のお子様について、嫌いな野菜をすべてお答えください。(MA)

【野菜が「好き・やや好き」と回答した子ども】

嫌いな野菜がある：74.1%



また、野菜好きな子どもが嫌いと回答した野菜を見てみると、1位「なす(24.4%)」、2位「生しいたけ(22.2%)」、3位「ピーマン(20.0%)」、4位「ねぎ(18.6%)」、5位「しめじ(17.3%)」という結果になりました。

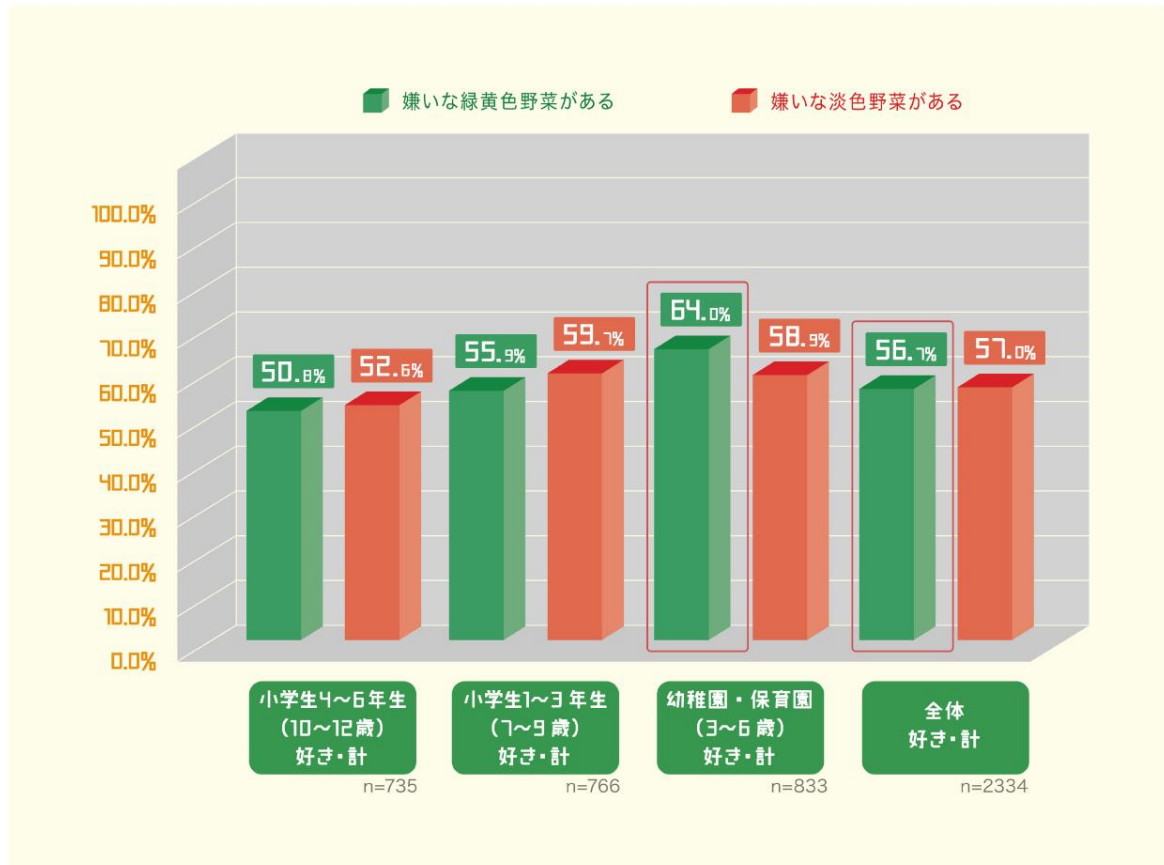
【野菜が「好き・やや好き」と回答した子ども】



「野菜好き」の幼稚園・保育園児の半数以上に、嫌いな緑黄色野菜があることが判明

野菜が「好き・やや好き」と回答した子どもの母親に、子どもに嫌いな野菜があるかどうか 30 種類の野菜をもとに調査したところ、半数以上に嫌いな緑黄色野菜があることがわかりました。

また年齢別に、嫌いな緑黄色野菜と嫌いな淡色野菜のどちらの割合が多いかをみたところ、幼稚園・保育園児は、嫌いな野菜に緑黄色野菜を選んだ割合が、小学生と比較して多いことがわかりました。



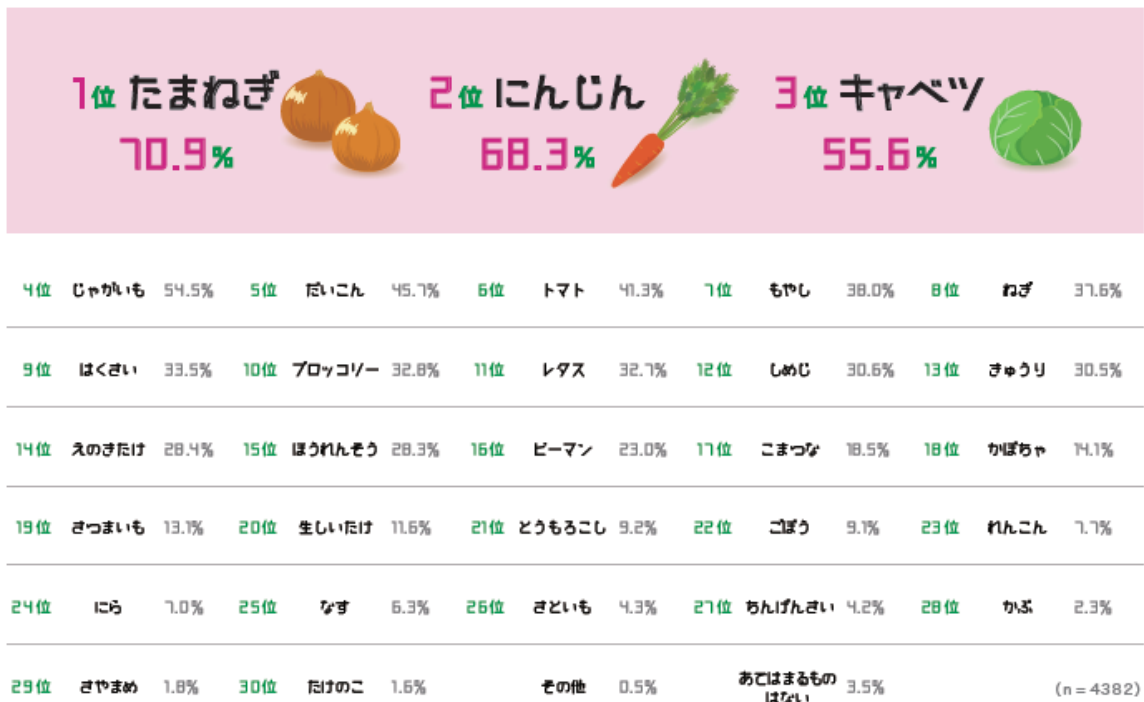
**子どもが週1回以上食べている野菜、1位「たまねぎ」、2位「にんじん」、3位「キャベツ」
週1回以上食べている野菜は、緑黄色野菜よりも淡色野菜のほうが多いことが判明**

母親に対して、子どもが週1回以上食べている野菜を調べたところ、1位「たまねぎ(70.9%)」、2位「にんじん(68.3%)」、3位「キャベツ(55.6%)」という結果となりました。上位10位のうち、淡色野菜が6つランクインするという結果となりました。

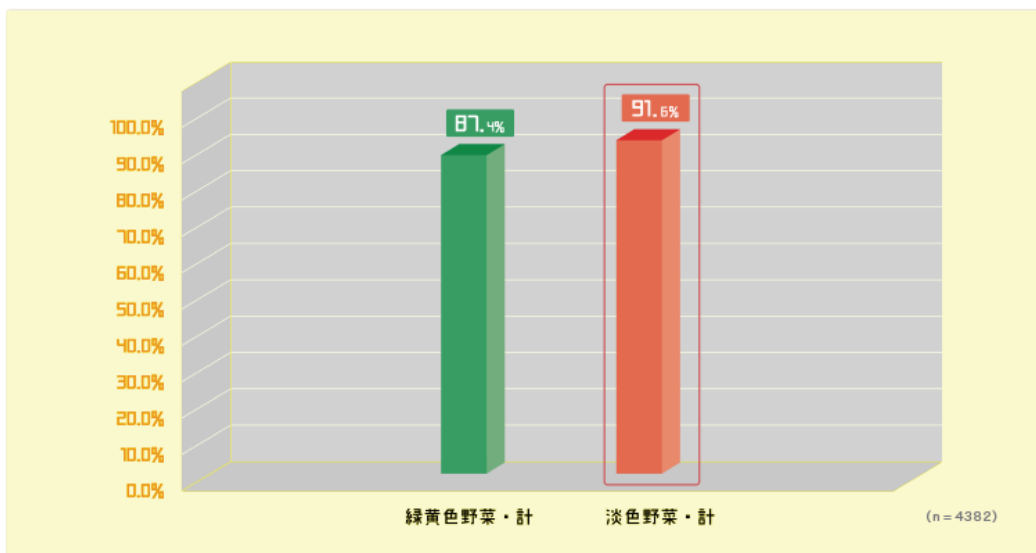
また、子どもが週1回以上食べている野菜のうち、緑黄色野菜と淡色野菜、どちらが多いか比較してみたところ、緑黄色野菜よりも淡色野菜のほうが多い、ということがわかりました。

【Q3】末のお子様、週1回以上食べさせている野菜をすべてお答えください。(MA)

【全体ランキング】



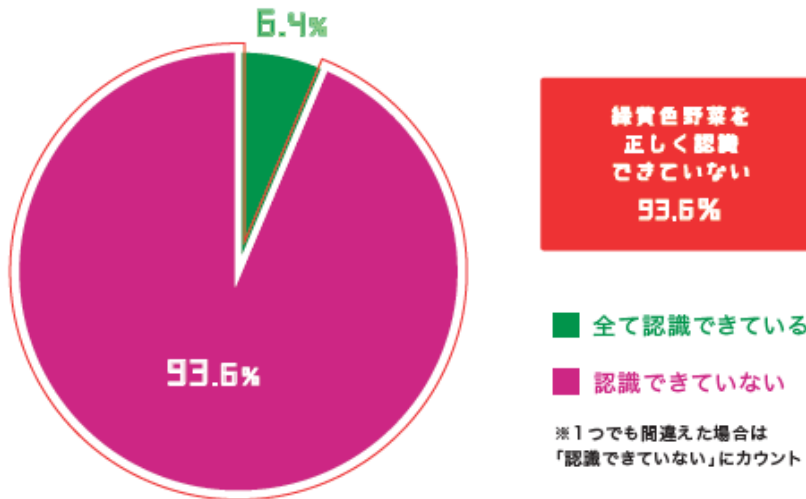
【子どもが週1回以上食べている野菜、緑黄色野菜と淡色野菜の比較】



勘違い緑黄色野菜ランキング 1位は「きゅうり」、2位「キャベツ」、3位「とうもろこし」

最後に、どの野菜が緑黄色野菜か正しく選択することができるか、母親に対して調査したところ9割以上の母親が緑黄色野菜を正しく選択することができない、ということがわかりました。緑黄色野菜だと勘違いされている淡色野菜 1位は「きゅうり(33.7%)」、2位「キャベツ(31.2%)」、3位「とうもろこし(26.7%)」という結果となりました。

【Q4】あなたが緑黄色野菜だと思っているものをすべてお答えください。



(n = 4382)

【緑黄色野菜だと勘違いされている淡色野菜】



4位	レタス	25.1%	5位	なす	17.9%	6位	さつまいも	16.5%	7位	はくさい	15.3%	8位	たまねぎ	5.8%
9位	じゃがいも	4.6%	10位	だいこん	4.3%	11位	ごぼう	4.0%	12位	かぶ	3.6%	13位	れんこん	2.1%
14位	さといも	1.9%	15位	もやし	1.2%	16位	生しいたけ	1.2%	17位	しめじ	1.0%	18位	たけのこ	1.0%
19位	えのきたけ	0.6%												

(n = 4382)

今回の調査結果を受けて、日本食育協会の本多京子先生にコメントをいただきました。

【子どもの野菜好き嫌いについて】

今回の調査結果で、野菜が好きと回答した子どもが5割以上いるにも関わらず、そのうち7割以上の子どもは嫌いな野菜がある、ということがわかりました。

野菜には、それぞれの野菜特有の色あいや香り、味、歯触りなどがあります。それらはすべて栄養素のためなのですが、香りが強かったり、渋みや苦味があったり、噛んだ時に硬かったり、ぐにゅっとするなどの舌触りがあると、食体験の少ない子どもは拒否反応を示し、野菜嫌いにつながりやすくなります。

特に、4～5歳の子どもは、それまで経験したことのない新しい味に対して拒否反応を示して、食べたことのある味、知っている味を好む傾向にあるため、体験が少ない分だけ好き嫌いも現れやすくなります。「野菜が好きなのに嫌いな野菜がある」と気付いた時は、苦手な野菜も「食べられた！」という自信を付けることが大切です。それには、口にする食べ物や飲み物にどんな野菜が入っているかを知り、いろいろな野菜の食体験を積み重ねることが大切です。食体験をすることで食べられる野菜の種類も増えてきます。

また、野菜嫌いを克服するには、小さな子どもの場合は八百屋さんやスーパーなどに野菜を買う時に連れて行く、トマトのヘタを取ったり、そら豆の鞘の中から豆を出したり、レタスをちぎるなどできることから調理のお手伝いをしてもらうなど野菜と接する機会を増やすことが大切です。また、野菜を栽培するお手伝いや収穫体験も好きな野菜を増やすことにつながります。

【緑黄色野菜の摂取について】

野菜は、その特徴から淡色野菜と緑黄色野菜に分類されていて可食部100g当たりカロテン含量が原則600μ以上のものが緑黄色野菜に分類されています。カロテンは野菜の色素なので、赤、黄、緑などの色をした野菜がこれに当たります。カロテンの含有量の高い野菜は、同時に特有の香りがあったり、歯触りがあるものなどが多いので淡色野菜に比べて食べにくさを感じる人が多いようです。しかし緑黄色野菜は、カロテンをはじめとする栄養価が高く効率よく栄養摂取できるのが特徴です。

カロテンには様々な種類があり、体内でビタミンAに変化して皮膚や粘膜の健康を守ったり、抗酸化作用を発揮して細胞組織を活性酸素から守ります。過剰な活性酸素は老化や生活習慣病、がんなどを引き起こす原因になるので、若さを保ち、病気を遠ざけるためにもしっかり摂りたい栄養素です。緑黄色野菜には鉄やカルシウムが多いのも特徴です。

【緑黄色野菜の見分け方】

カロテン含有量の多い野菜は、切った時に中が赤・黄・緑などのカラフルな色合いをしているのが特徴です。ちなみにきゅうりとピーマンの外見は同じように緑色をしています。切り口をみるとキュウリは白くなっています。つまり、キュウリは淡色野菜でピーマンは緑黄色野菜に分類されています。

緑黄色野菜の3色
赤・・・赤ピーマン・トマト
黄・・・カボチャ・にんじん
緑・・・ブロッコリー・ほうれん草



医学博士・管理栄養士
本多京子 先生

実践女子大学家政学部食物学科卒業後、早稲田大学教育学部体育生理学教室研究員を経て、東京医科大学で医学博士号を取得。NPO日本食育協会理事。プロ野球のほか、ラグビー、スキー、相撲などスポーツ選手に対する栄養指導、食育、紅茶やハーブ、アロマセラピーなどの分野を手掛ける。テレビや雑誌では健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数作成。栄養や食に関する著書は60冊を超え、近著に「60代からの暮らしはコンパクトがいい」(三笠書房)やNHKきょうの料理別冊『シニアの健康サポート1人分の簡単レシピ』(NHK出版)がある。

<参考1>

【調査対象となった30種類の野菜の分類】

	緑黄色野菜		淡色野菜
トマト	●	とうもろこし	●
ピーマン	●	さつまいも	●
かぼちゃ	●	じゃがいも	●
ブロッコリー	●	なす	●
ねぎ	●	きゅうり	●
にんじん	●	生しいたけ	●
ほうれんそう	●	たまねぎ	●
にら	●	たけのこ	●
さやまめ	●	さといも	●
こまつな	●	キャベツ	●
ちんげんさい	●	だいこん	●
		レタス	●
		かぶ	●
		しめじ	●
		はくさい	●
		れんこん	●
		ごぼう	●
		えのきたけ	●
		もやし	●

※30品目の分類は、総務省家計調査、国民健康栄養調査、農水省青果物卸売市場調査、農水省作物調査を参考に作成

<参考2>

本調査では、子どもが週1回以上食べている野菜は、緑黄色野菜よりも淡色野菜が多い、ということや、「野菜好き」の幼稚園・保育園児の半数以上に、嫌いな緑黄色野菜があることがわかりました。

カゴメが2017年1月31日に発表した「野菜の好き嫌いと食経験に関する調査」でも、野菜好きになる要因は子どもの頃の食経験にあった、という結果がでており、野菜が食卓にあがる頻度が野菜好きに影響する、ということがわかっています。

<https://www.kagome.co.jp/library/company/news/2018/img/20180129777.pdf>