



野菜の摂取方法に関する意識調査

【調査概要】

*調査期間: 2015年3月3日~3月5日

*対象: 全国の男女 1,200人(15歳~69歳)

*割り付け: 10代・20代・30代・40代・50代・60代 男女各 200名ずつ

*方法: インターネットによるアンケート回答方式

2015年3月

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。

<全国 1,200 名に大調査>

「野菜の摂取方法に関する調査」

- 1日の目標野菜摂取量 350g 以上に対して平均が 283.1g と野菜不足の深刻化が浮き彫りに
- 野菜は調理することで一部の栄養素の吸収率が高まるという事実を知らない人が 69.7%も
- 野菜は生野菜で食べる人が 89.5%で最も多いという結果に

野菜は調理することで一部の栄養素が効率的に摂れることを知らずに、 生野菜の摂取に偏っている人が多くいることが判明！

厚生労働省が平成 25 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 283.1g で、目標の 350g を大きく下回っており、日本人の野菜不足は年々深刻化しています。海外で行われた実験では、野菜は調理することで一部の栄養素の体内での吸収率が高まるということが実証されています。このことから、野菜は必要な量を摂取することに加え、栄養がより効率的に吸収される方法で摂取する必要があると言えます。

この度は、季節の変わり目で体調を壊しやすいこの時期に、女子栄養大学の三浦理代教授監修の元、全国の男女 1,200 名に対して「野菜の摂取方法」に関する意識調査を行いました。

<主な調査結果>

■食事の栄養バランスに偏りがあることが判明！

- ・81.5%の人は「野菜を摂取できていると思う」と回答したにも関わらず、成人 1 日の野菜摂取量の目標の 350g を摂取できていると思うと回答した人は半数以下の 34.9%
- ・バランスよく栄養素を摂取するために「一日 30 食品を目標に」ができていると思っている人はわずか 29%

■野菜は調理することで、一部の栄養素の吸収率が高まるという事実を知らなかった人 69.7%！

- ・調理することで一部の野菜の栄養素の体内での吸収率が高まる理由を正しく答えられた人は、全体のわずか 0.75% (9 名) で、理解できている人は 1%にも満たないということが判明
- ・最も栄養素が摂れる野菜の摂取方法の 1 位に「サラダ等、生野菜として」(46.6%) が上がるなど、調理することで野菜の一部の栄養素の吸収率が高まることがあまり知られていないという結果に至った

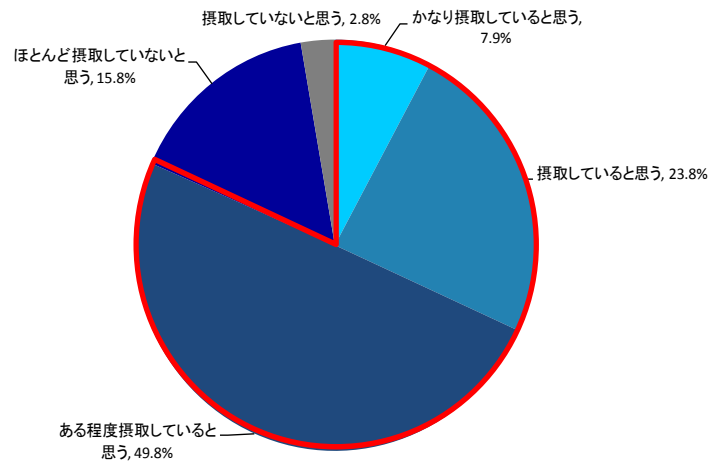
■普段の野菜の摂取方法は「サラダ等の生野菜として」が 89.5%で大多数！

- ・最も頻度の高い野菜摂取方法は、「サラダ等、生野菜として」(48.7%)、「炒めて、野菜炒などとして」(18.3%)、「煮て、煮物などとして」(15.1%)
- ・最も好きな野菜の摂取方法は、「サラダ等、生野菜として」(47.2%)、「炒めて、野菜炒などとして」(20.2%)、「煮て、煮物などとして」(15.4%)

食事の栄養バランスが偏っていることが判明！

【Q1】あなたは普段野菜をどれほど摂取していると思いますか。(SA)

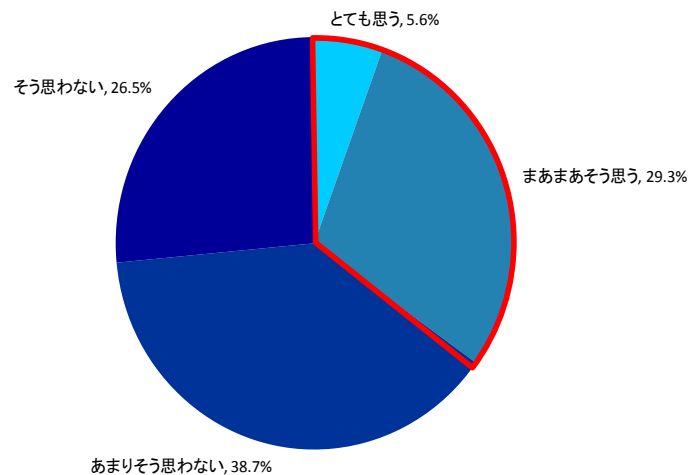
普段の野菜の摂取状況をお聞きしたところ、81.5%の人が「野菜を摂取できていると思う」と回答しました。



【Q2】あなたは一日5皿以上の野菜を摂取できていると思いますか。(SA)

※野菜1皿(約70g)の画像を見て回答

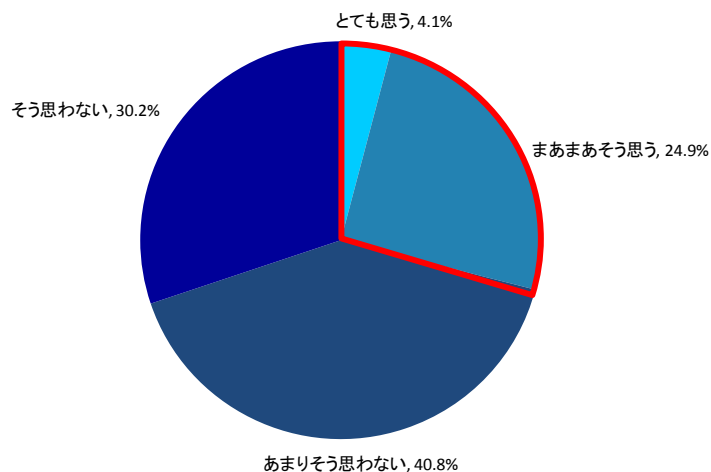
成人1日の野菜摂取量の目標の350gを摂取できていると思うと回答した人は半数以下の34.9%にとどまりました。



【Q3】1985 年厚生省(現厚生労働省)が作成した「健康づくりのための食生活指針」で、バランスよく栄養素を摂取するために「1 日 30 食品を目標に」と言われるようになりました。あなたは 1 日 30 食品食べられていると思いますか。

(SA)

1 日 30 食品食べられていると思うと回答した人は、わずか 29%でした。



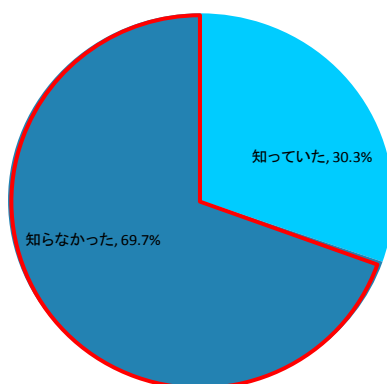
日本人の野菜不足が取り沙汰される中、野菜を摂っていると思っているが実際には十分に摂れていないという事実を再確認する結果となりました。また、野菜を十分摂取できていないことや、1 日 30 食品食べることができていないことから、栄養バランスの偏った食事をしている人が多いことが分かりました。

野菜は調理することで、一部の栄養素の体内での吸収率が高まるという事実を知らなかった人 69.7%

トマトや人参に含まれる栄養成分、リコピンやβ -カロテンは調理(加熱・破碎)することで体内での吸収率が、それぞれ 3.8 倍、1.5 倍に高まることが報告されています。

(リコピン[Gartner ら (Am.J.Clin.Nutr..1997)], β -カロテン[Livny ら (Eur.J.Nutr..2003)])

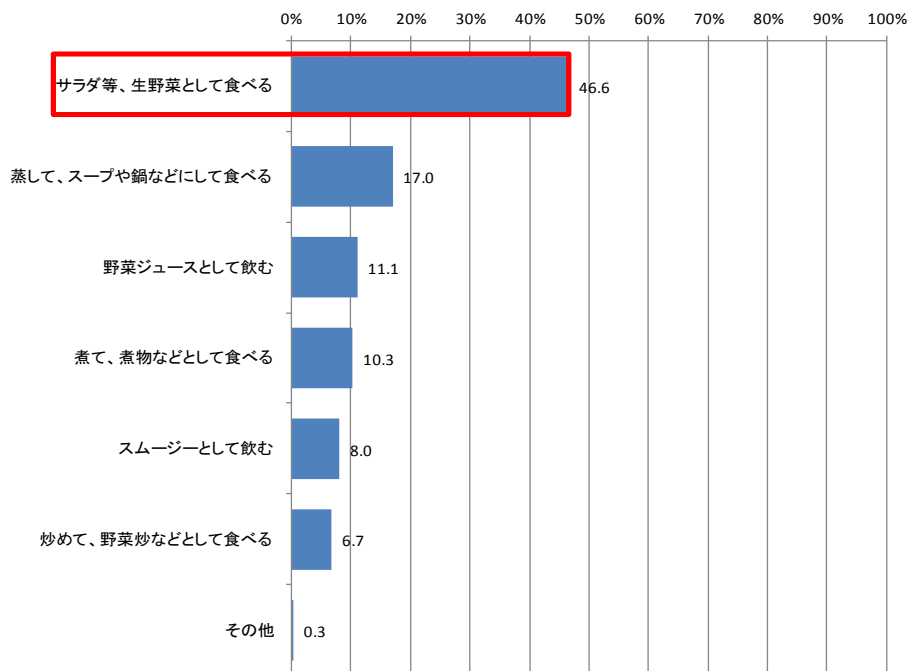
【Q4】野菜は調理することで、一部の栄養素の体内での吸収率が高まるという事実を知っていましたか。(SA)



知らなかったと回答した人は半数以上の 69.7%に上り、『生野菜は調理(加熱・破碎)することで細胞壁が壊され、一部の栄養素の体内での吸収率が高まる』と正しい回答ができた人は全体の 0.75%(9 名)でした。

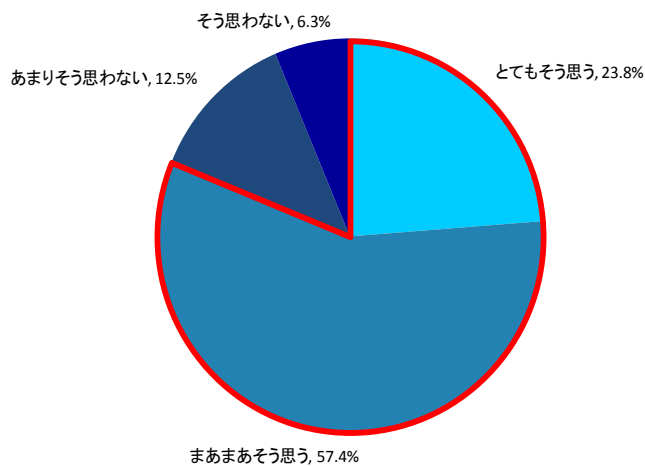
【Q5】最も栄養が摂れる野菜の摂取方法として、最も当てはまると思うものをお答えください。(SA)

最も栄養が摂れる野菜の摂取方法をお聞きしたところ、「サラダ等、生野菜として」(46.6%)が1位に上がりました。



【Q6】野菜は調理することで、一部の栄養素の体内での吸収率が高まるという事実を知って、今後野菜は料理して食べたいと思いましたか。(SA)

調理した野菜の栄養素の一部は体内で吸収率が高まるという事実を知って、81.2%もの人が今後野菜は調理して食べたいと回答しました。

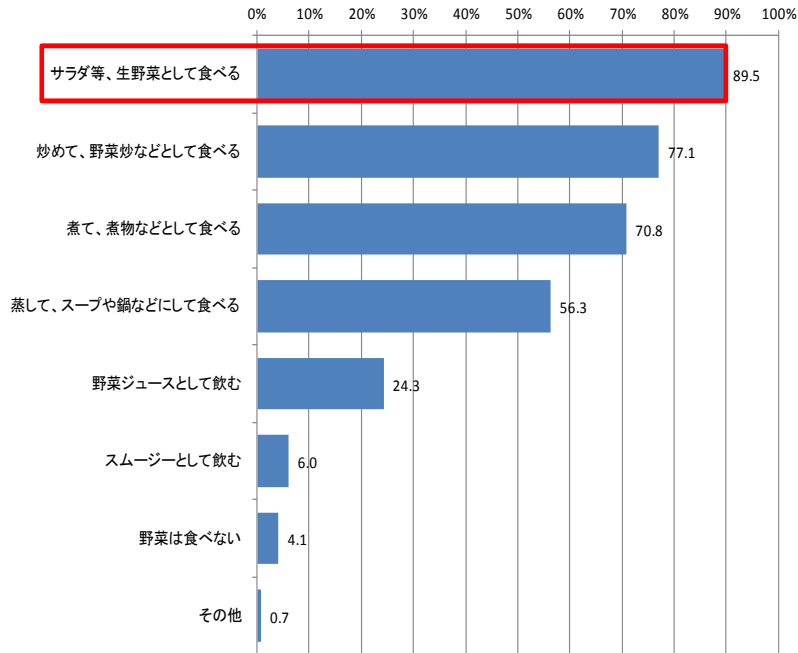


普段の野菜の摂取方法は「サラダ等の生野菜として」が 89.5%で大多数！

野菜は調理することで一部の栄養素の体内での吸収率が高まるという事実を知らない人が多く、その理由を答えられた人は全体の 0.75%に留まりました。最も栄養素が摂れる野菜の摂取方法の 1 位に「サラダ等、生野菜として」(46.6%)が上がるなど、野菜の効率的な摂り方への正しい理解が得られていないことが分かりました。

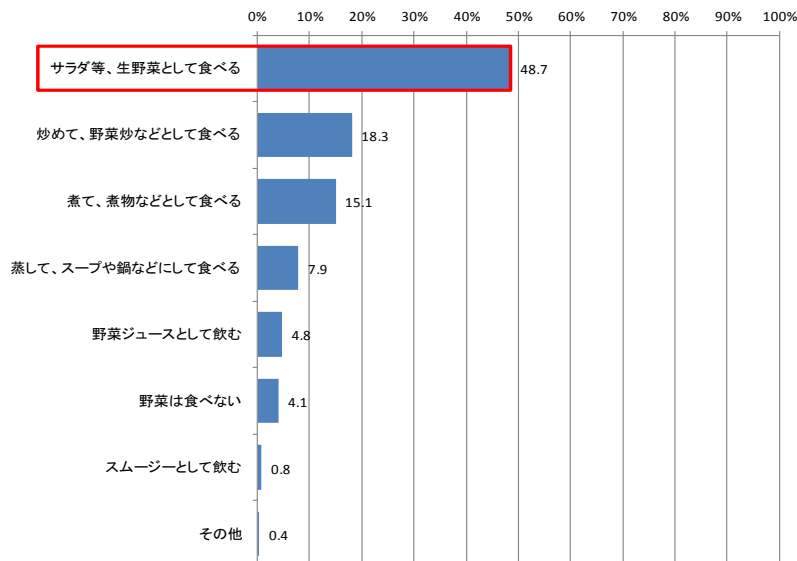
【Q7】あなたの普段の野菜摂取方法として、当てはまるものをお答えください。(MA)

普段の野菜摂取方法をお聞きしたところ、「サラダ等、生野菜として食べる」という回答が 89.5%にも上りました。



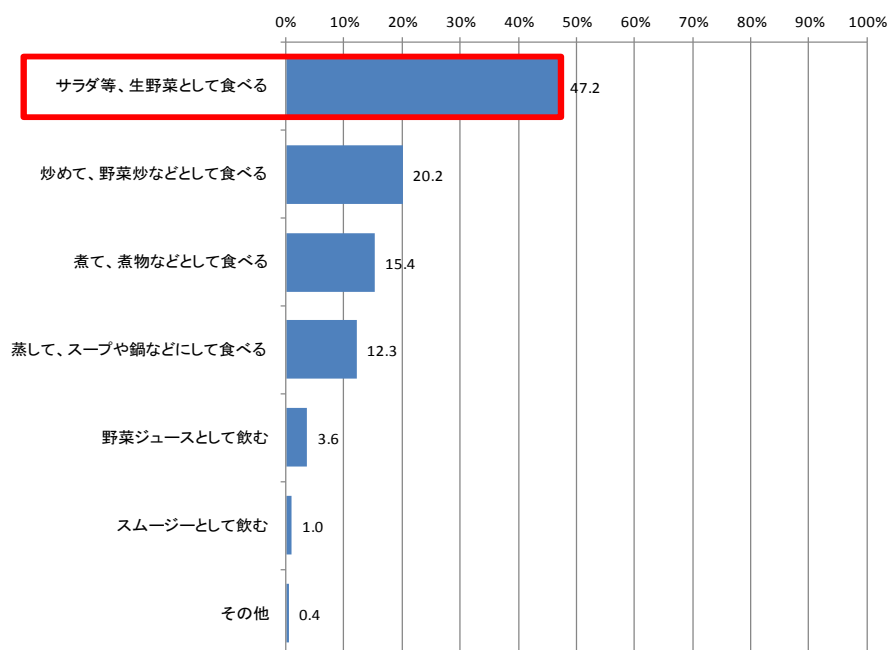
【Q8】最も頻度の高い野菜摂取方法をお答えください。(SA)

最も頻度の高い野菜摂取方法をお聞きしたところ、「サラダ等、生野菜として」(48.7%)、「炒めて、野菜炒などとして」(18.3%)、「煮て、煮物などとして」(15.1%)が上位に選ばれました。



【Q9】最も好きな野菜の摂取方法として、当てはまるものをお答えください。(SA)

最も好きな野菜摂取方法をお聞きしたところ、「サラダ等、生野菜として食べる」(47.2%)が1位に上がりました。



野菜の摂り方の主流は「生野菜」という結果になりました。野菜は調理することで、一部の栄養素の吸収が高まったり、かさが減ることによってたくさんの量を摂取しやすくなる、というメリットがあります。だからこそ、サラダ等の「生野菜」としての摂取に偏らず、調理して食べることの重要性も認識する必要があると言えます。

女子栄養大学 三浦理代教授 考察

野菜の栄養素は細胞壁に包まれており、そのままでは吸収が悪いのです。その細胞壁を壊すことで栄養素の吸収率が高まります。細胞壁は加熱や破碎をすることで壊れます。したがって、トマトの場合は生よりもジュースなどにした方がリコピンは 3.8 倍、β-カロテンは 1.5 倍吸収が良くなるという研究結果が出ています。市販の野菜ジュースは野菜を加熱・破碎してつくられており、リコピンやβ-カロテンを効率的に補給できる重要な加工食品の一つです。

また、旬の時期の野菜は栄養価が高いのです。野菜の加工品は旬の野菜を使うことが多く、例えば、トマトジュース、トマトケチャップに使われている加工用トマトは生鮮トマトと比べると、リコピンは約 2~3 倍多く含まれているといわれます。

今回の調査によると、生野菜で野菜をとっている方が多いという結果がでましたが、実は野菜を調理すると、かさが減って、結果的にたくさん量を食えることができるので、栄養素もたくさんとれることになります。さらに、調理すると栄養素の吸収もアップするというメリットがあります。しかし、熱に弱いビタミン C は調理で壊れるので、生でとることをお勧めします。

このように野菜の食べ方は生野菜に偏らず、調理したりして、いろいろな形で野菜を食べることをおすすめします。合わせてごはんを食べ、肉、魚、大豆などからたんぱく質をしっかりと、バランスのよい食事を心がけ、日々の健康に役立てましょう。

三浦理代 女子栄養大学教授 プロフィール

昭和 44 年に女子栄養大学栄養学部卒業後、同大学の食品栄養研究室の助手となる。昭和 61 年に東京大学で博士号を取得(農学博士)。平成 13 年に女子栄養大学の教授に就任し、現在に至る。

野菜が身体に及ぼす影響を研究テーマとし、「野菜を食べると健康になる」ということを科学的に立証するため、日々調査、研究を行っている。

