



31日は「菜(さい)の日」 アメリカと日本の野菜摂取に関する意識調査

【調査概要】

*調査期間: 日本 2017年3月22日~3月23日 アメリカ 2017年3月22日 ~3月31日

*対象: 日本 首都圏在住 男女 1,000人(20歳~69歳)

アメリカ ニューヨーク周辺在住 男女 1,000人(20歳~69歳)

*割り付け: 国(日本、アメリカ) 年代(20代、30代、40代、50代、60代) 男女各100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5月24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。

＜日米 計 2,000 名に調査＞

31 日は「菜(さい)の日」

日本とアメリカの野菜摂取に関する意識調査

日本は中高年ほど野菜摂取量が多く アメリカは若年層の野菜摂取量が多いことが判明

日本に比べアメリカの若年層は野菜摂取の意識が高く
1 日に必要な野菜摂取量を知っている人が多いことが明らかに

※日本は首都圏、アメリカはニューヨーク周辺在住者を対象に調査を実施

農林水産省が平成 25 年 1 月に発表した「野菜の消費をめぐる状況について」によると、2009 年度の日本人 1 人 1 年あたりの野菜消費量は 102kg(1 日平均約 280g)に対してアメリカ人は 123kg(1 日平均約 340g)とアメリカの方が上回っている結果となっております。

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 日は菜(さい)の日」に合わせて、日本とアメリカの都市で野菜摂取実態の違いを探るべく、日本 首都圏在住 男女 1,000 名とアメリカ ニューヨーク周辺在住 男女 1,000 名 計 2,000 名に対し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＞

■日本は中高年ほど野菜摂取量が多く、アメリカは若年層の方が多いいことが判明

・年代別で野菜摂取の平均皿数(1 皿 70g 程度換算)をみたところ、今回の調査では、日本は中高年ほど野菜摂取が多く、アメリカは 30 代以下の方が野菜摂取量が多いことが明らかに。

■アメリカの若年層は野菜摂取意識が高く、1 日に必要な野菜摂取量を知っている

・野菜に関する考え方や行動を調査したところ、日本よりアメリカの方が野菜摂取に関する意識の高い人が多く、中でもアメリカ 30 代の若年層が高い結果に。また、「成人が 1 日に食べるべき野菜の量を知っている」に関しては日本と大きく差がつく結果となり、両国の野菜摂取に関する食育の普及に違いが見られた。

■アメリカは簡便調味料などを使用した手間を省いた料理が多く、野菜摂取のバリエーションも豊富

・アメリカは「料理の素や簡便調味料」、「キット・セット」、「加工食品」など手間を省いた料理をしている人が多い結果に。また、野菜はサラダ以外に「蒸し料理」や「焼き料理」などの加熱調理やジュース・スムージーや野菜加工食品などの摂取も多く、日本に比べて、野菜摂取のバリエーションが豊富なことが明らかに。

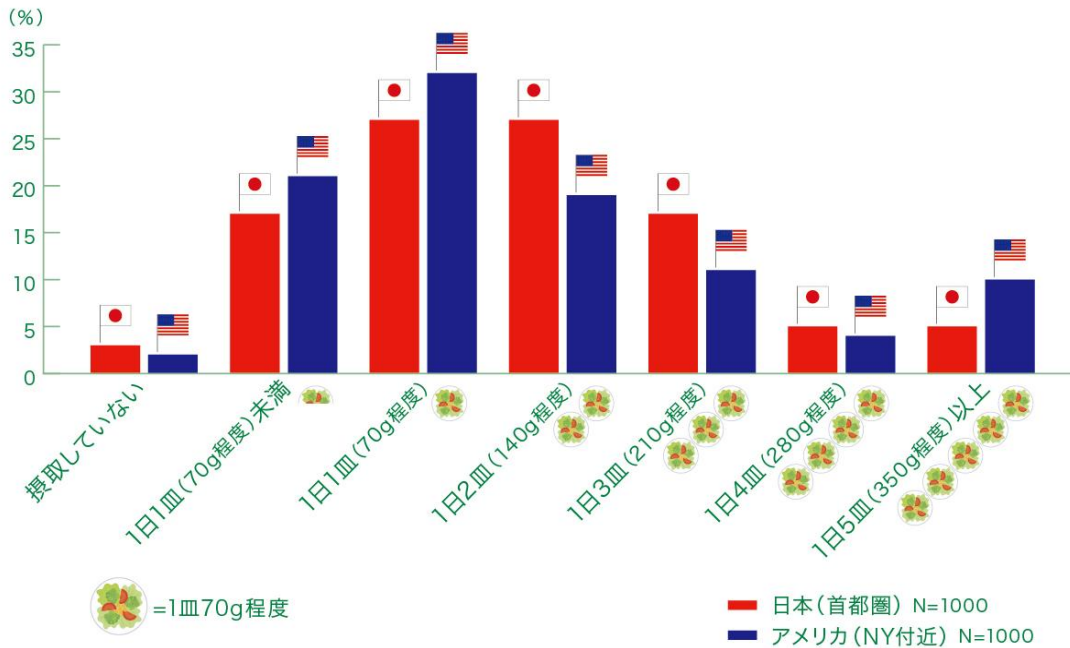
■日本は手料理が多く、野菜は生食での摂取が多いことが明らかに

・朝、昼、夕共に日本人は「手料理」で摂取している人が多く、「サラダなどの生野菜」や「炒め料理」での野菜摂取が多いことが明らかに。特に朝食でアメリカと野菜摂取のバリエーションの差が大きいことが判明。

日本は中高年ほど野菜摂取量が多く、アメリカは若年層の方が多いことが判明

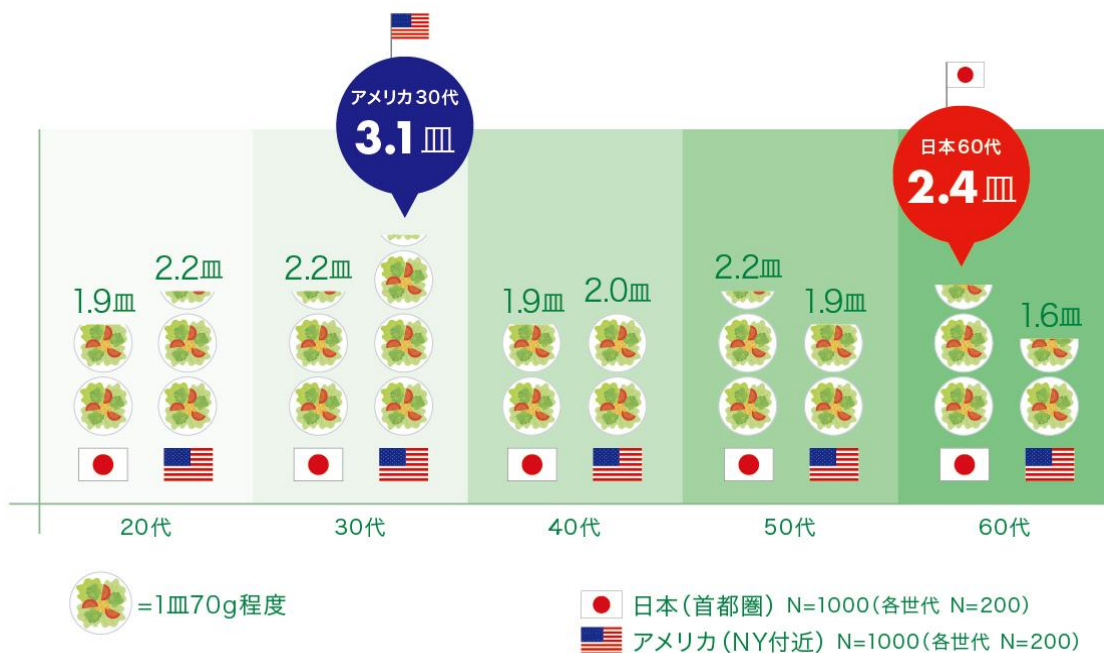
【Q1】あなたの食事における野菜の量をお答えください。上記の写真(1皿、野菜70g分)を目安としてお答えください。
(SA)

日本とアメリカで1日の野菜摂取量を調査したところ、日本は1日に1皿(70g程度)、2皿(140g程度)摂取している人が多いことがわかりました。また、アメリカは1皿(70g程度)以下が日本より多くいましたが、5皿(350g程度)以上の人も日本より多く存在し、結果、今回の調査では日本とアメリカの野菜摂取の平均皿数は同程度という結果になりました。



年代別で野菜摂取の平均皿数をみると、日本は60代と中高年ほど野菜摂取が多く、アメリカは30代の若年層ほど野菜摂取が多いことがわかりました。

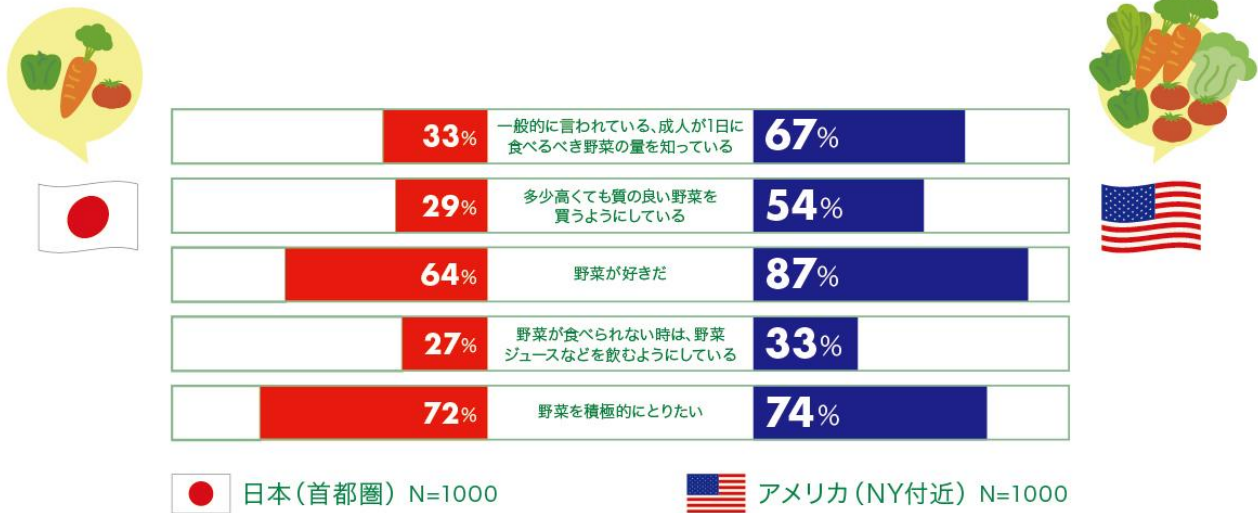
【野菜摂取 平均皿数(1皿70g程度換算) 年代別データ】



アメリカの若年層は野菜摂取意識が高く、1日に摂取すべき野菜の量を知っている

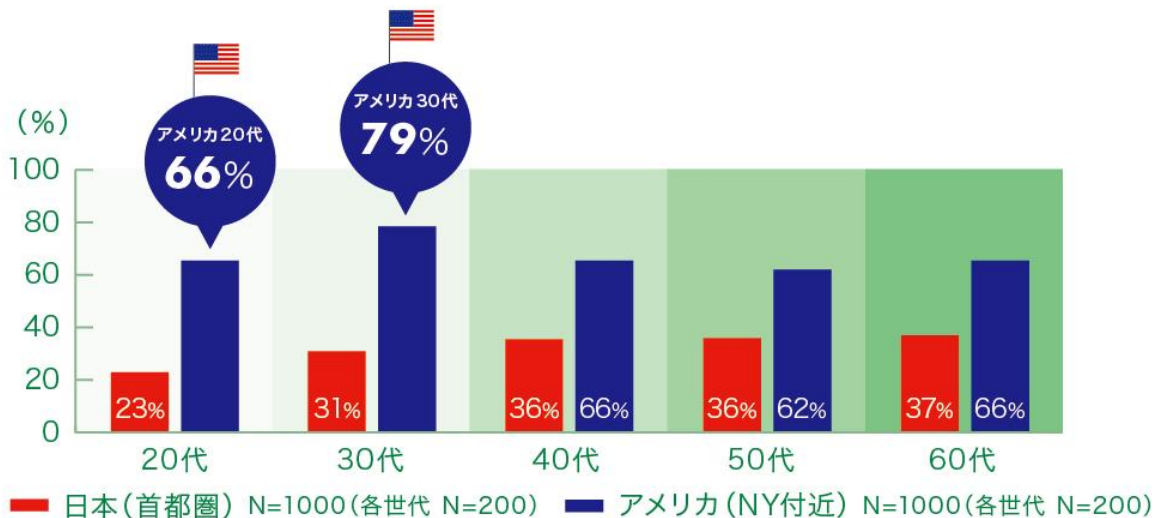
【Q2】野菜に関する考え方や行動に、あなたがどの程度あてはまるかお答えください。(MA)

野菜に関する考え方や行動を調査したところ、全ての項目において日本よりアメリカの方が野菜摂取に関する意識の高い人が多い結果となりました。

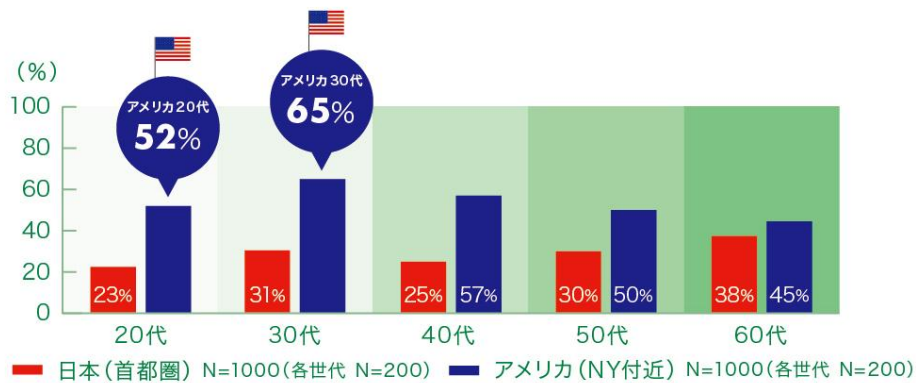


各項目を年代別でみたところ、全ての項目でアメリカの若年層の意識が高いことがわかりました。また、日本は「21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）」より1日野菜350g、アメリカは「5A DAY（ファイブ・ア・デイ）運動」を通して1日5皿分の野菜摂取を目標に掲げています。そんな中、「成人が1日に食べるべき野菜の量を知っている」に関しては、日本と大きく差がつくかたちでアメリカ若年層の意識が高い結果となり、両国の野菜摂取に関する食育の普及に違いが見られました。

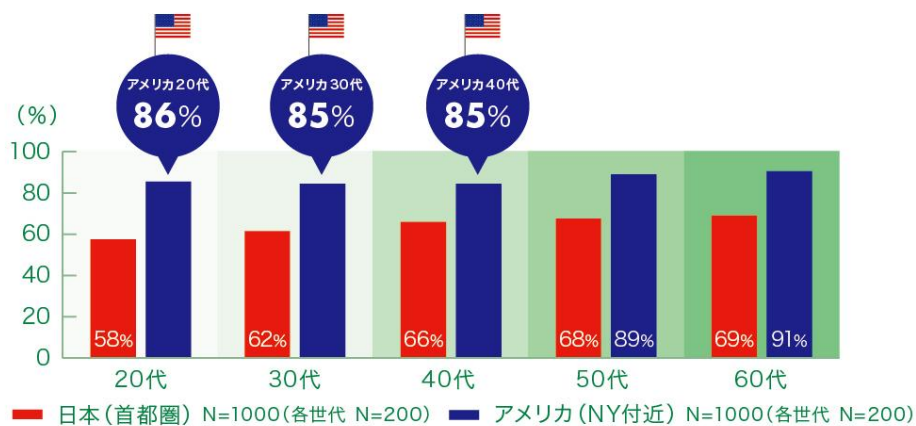
【一般的に言われている、成人が1日に食べるべき野菜の量を知っている 年代別データ】



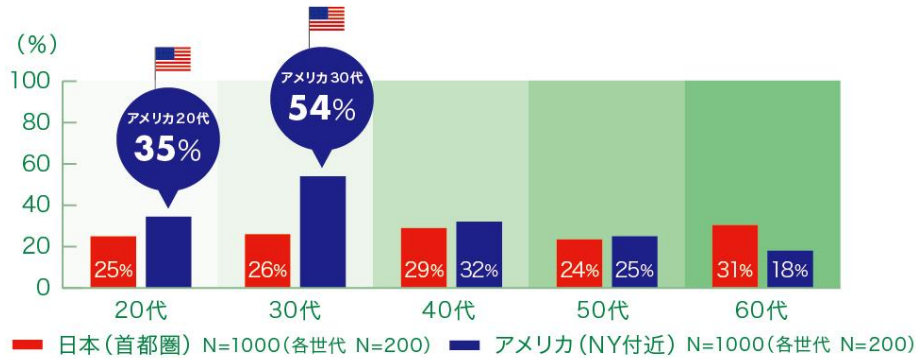
【多少高くても質の良い野菜を買うようにしている 年代別データ】



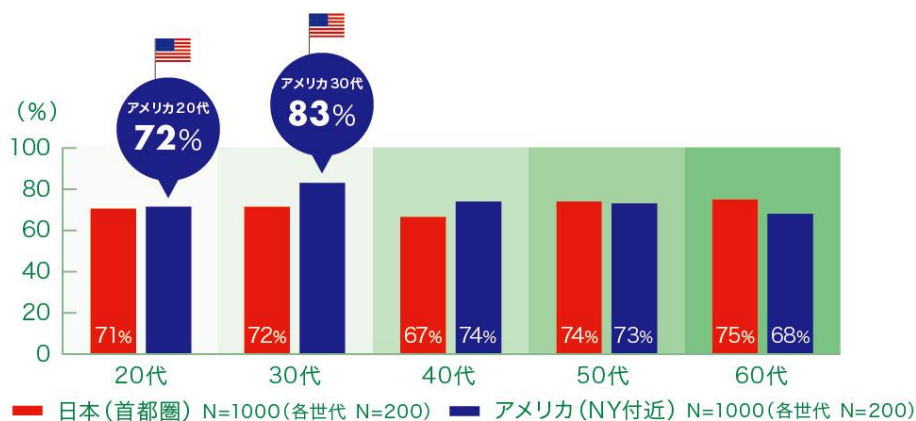
【野菜が好きだ 年代別データ】



【野菜が食べられない時は、野菜ジュースなどを飲むようにしている 年代別データ】



【野菜を積極的にとりたい 年代別データ】

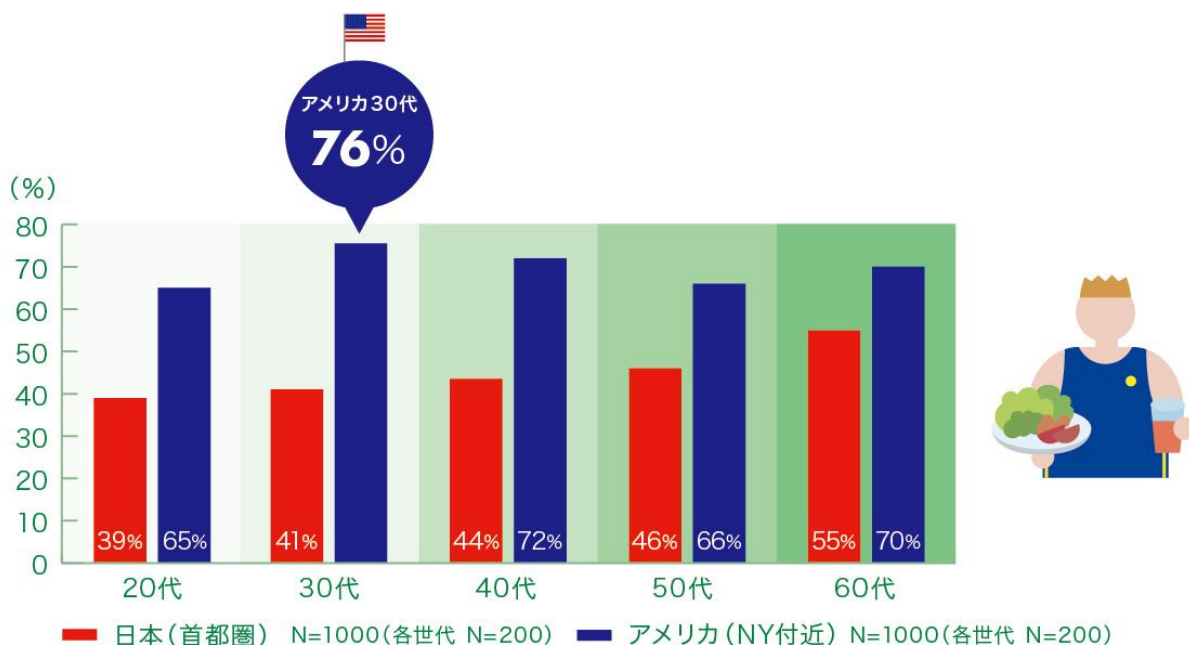


アメリカは健康意識も高く、中でも 30 代の若年層が高いことが判明

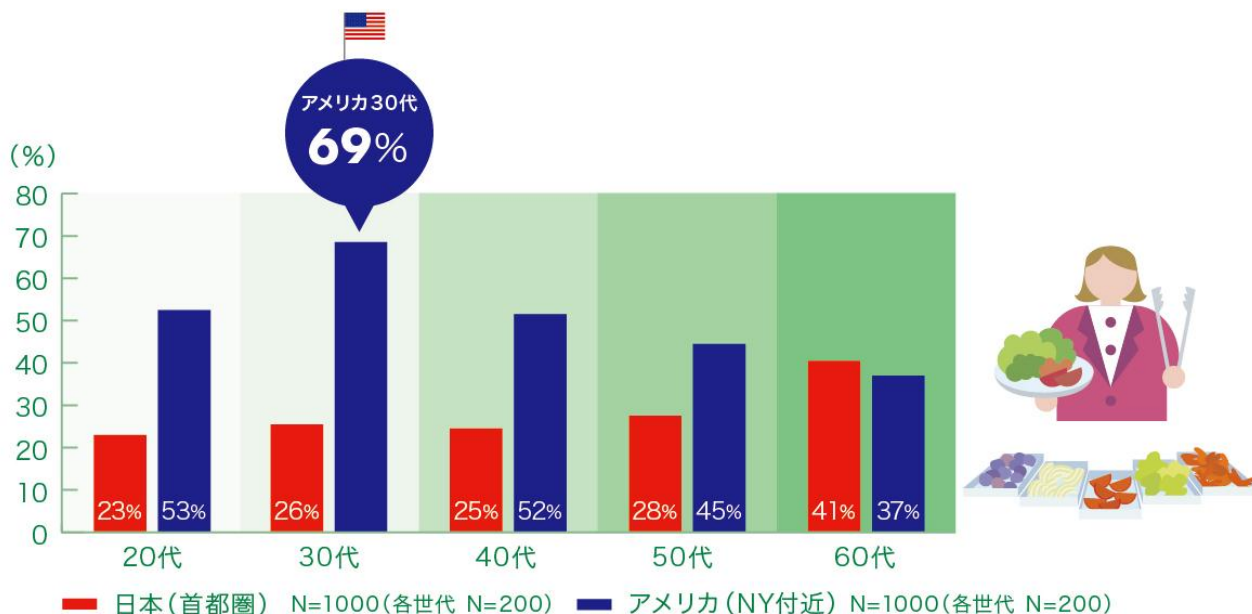
【Q3】以下の行動や考え方について、あなたの考え方や行動にどの程度あてはまるかお答えください。(MA)

食事に関する行動や考えを調査したところ、「健康維持を意識した食生活を心がけている」、「身体にいいものを積極的に食べるようにしている」について、日本よりアメリカの方が意識の高い人が多く、中でもアメリカ 30 代の若年層が高い結果となりました。

【健康維持を意識した食生活を心がけている】



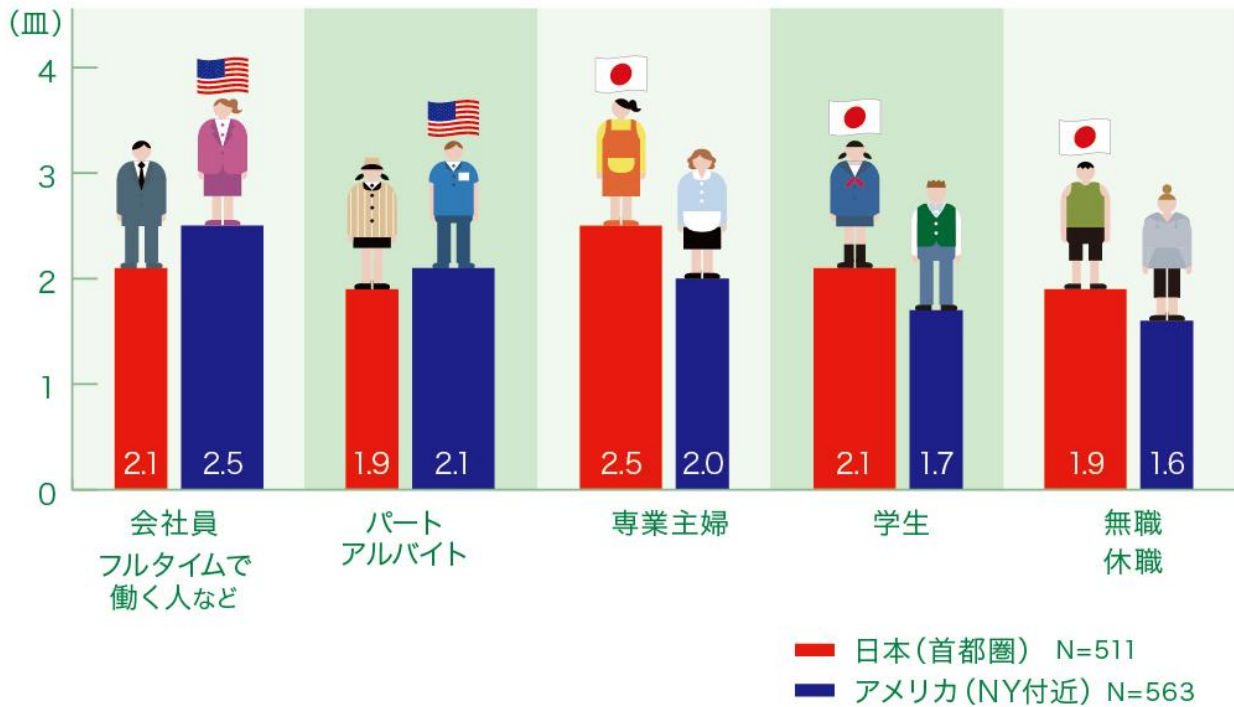
【身体にいいものを積極的に食べるようにしている】



アメリカはフルタイムで働く人でも野菜摂取量が多いことが明らかに

職業別で日本とアメリカの野菜摂取量(平均皿数)を比較してみたところ、専業主婦や学生では日本の方が野菜を多く摂取している一方、アメリカは働いている人の野菜摂取量が多いことがわかりました。

【野菜摂取 平均皿数(1皿70g程度換算) 職業別データ】

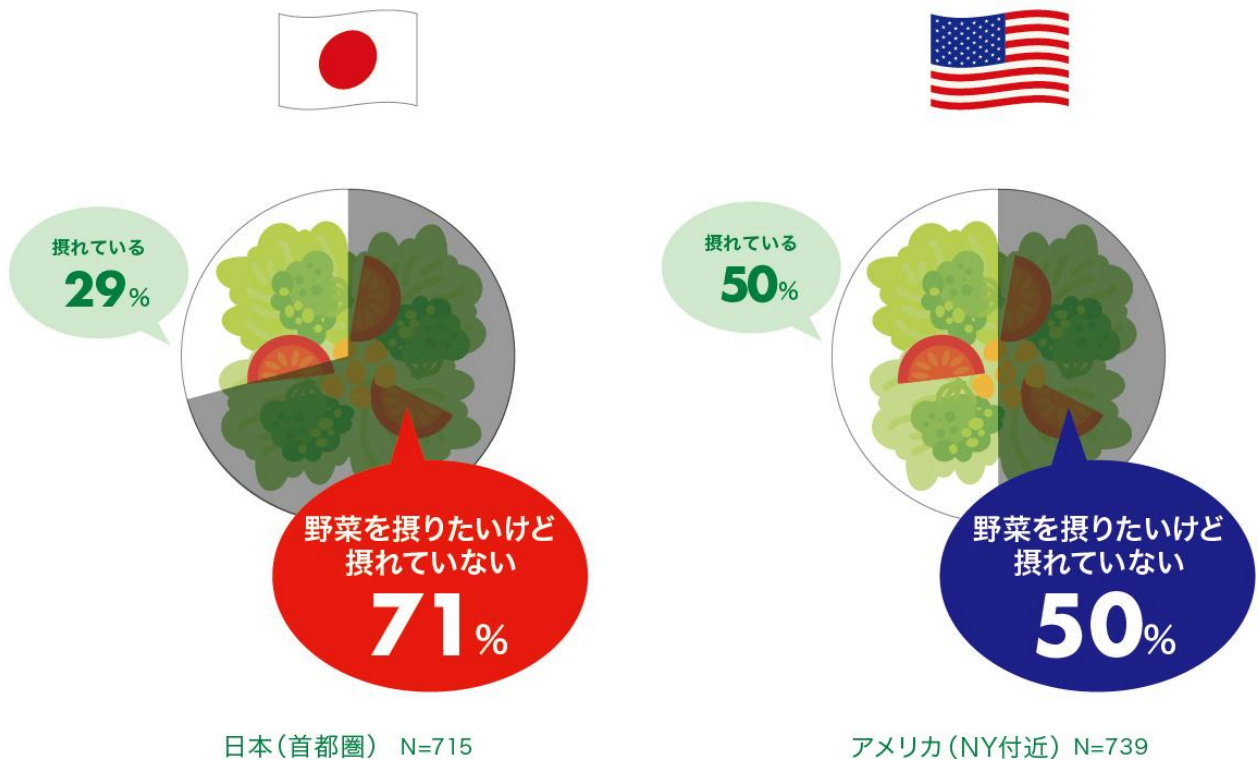


日本はアメリカに比べて「野菜を摂りたいと思っているが、十分に摂れていない」人が多いことが判明

【Q4】あなたは、一般的に推奨されている摂るべき量の野菜を十分にとれていると思いますか。(SA)

「野菜を積極的に摂りたい」と思う人は日本もアメリカも同程度の中、「野菜を積極的に摂りたい」と回答した方に一般的に推奨されている摂るべき量の野菜を十分にとれているかを調査したところ、日本は71%、アメリカは50%が「摂れていない」と回答。「野菜を摂りたいが、十分に摂れていない」と考える人はアメリカに比べて日本の方が多いことが明らかになりました。

【野菜を積極的に摂りたい】

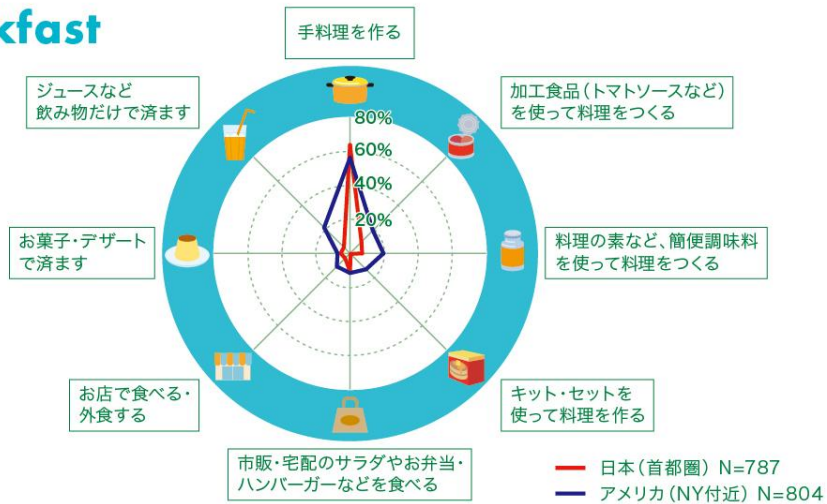


日本は手料理が多く、野菜は生食での摂取が多いことが明らかに
 アメリカは簡便調味料などを使用した料理も多く、野菜摂取のバリエーションが豊富

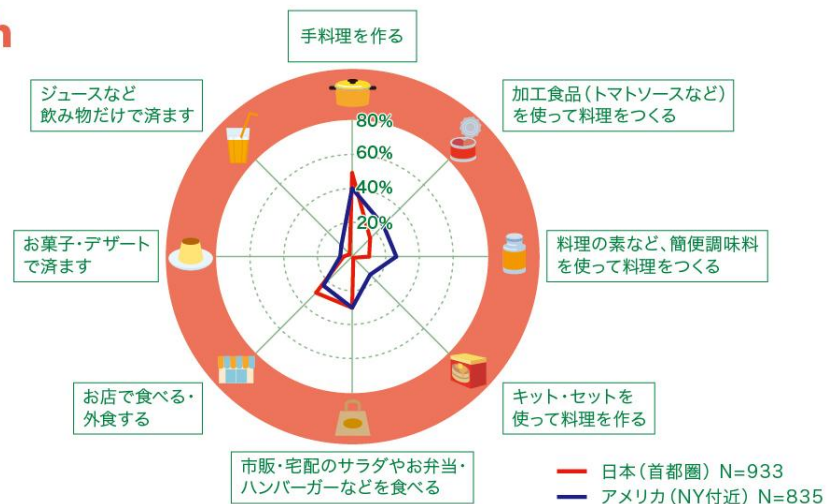
【Q5】あなたの平日の朝食／昼食／夕食の食事で最も多いものを3つまでお選びください。(MA)

食事の摂取方法に関して調査したところ、朝、昼、夕共に日本人は「手料理」で摂取している人が多いことがわかりました。また、日本に比べるとアメリカは「料理の素や簡便調味料」、「キット・セット」、「加工食品」などを活用し、手間を省いた料理をしている人が多いことがわかりました。

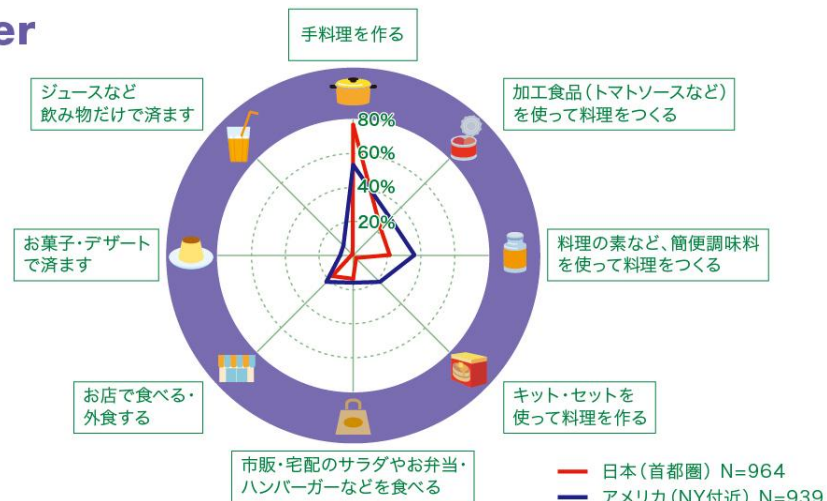
Breakfast



Lunch



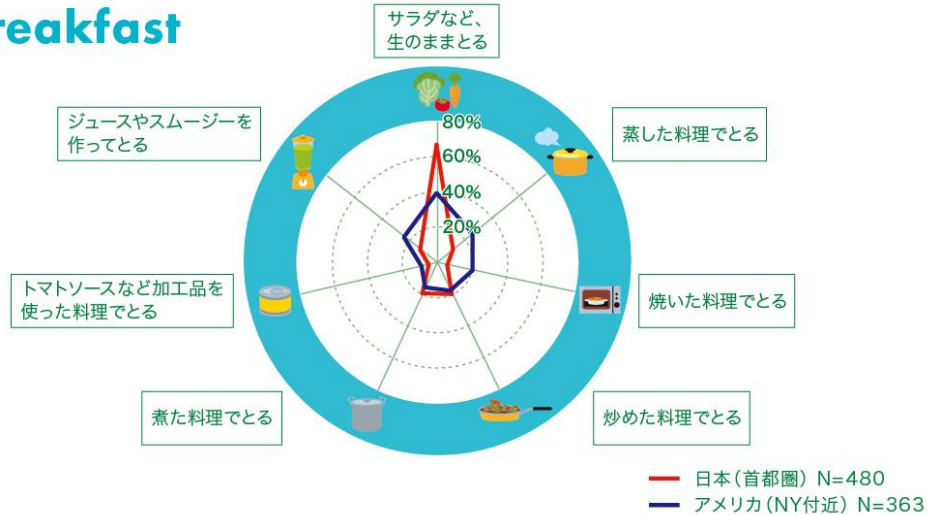
Dinner



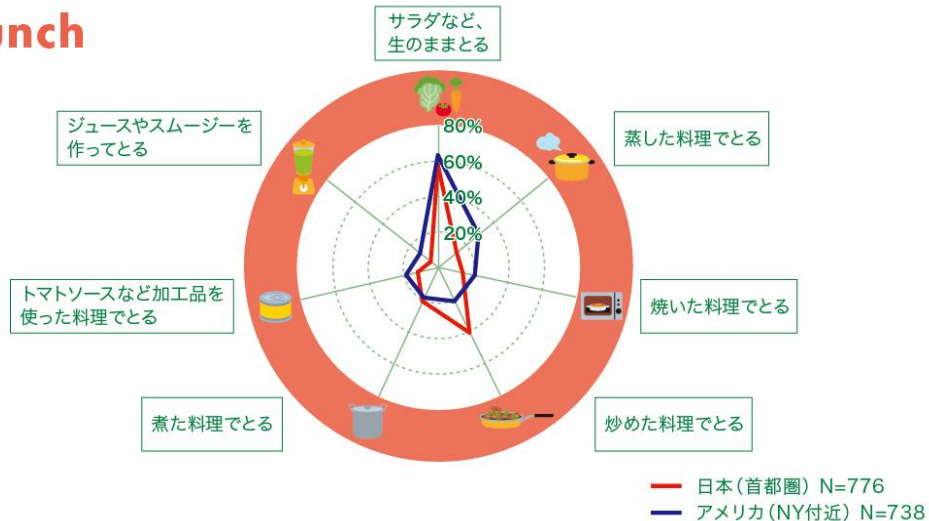
【Q6】あなたは普段、野菜をどのように調理してとりますか。あてはまるものをそれぞれお答えください。(MA)

野菜の摂取に関して調査したところ、全体的に日本は「サラダなどの生野菜」や「炒め料理」での摂取が多い結果になりました。一方アメリカはサラダ以外に「蒸し料理」や「焼き料理」などの加熱調理や「ジュース・スムージー」や「野菜加工食品」など日本に比べて、野菜摂取のバリエーションが多いことがわかりました。特に朝食では日本はサラダに偏りがある中、アメリカは加熱調理や「ジュース・スムージー」などバリエーションの差が大きいことが明らかになりました。

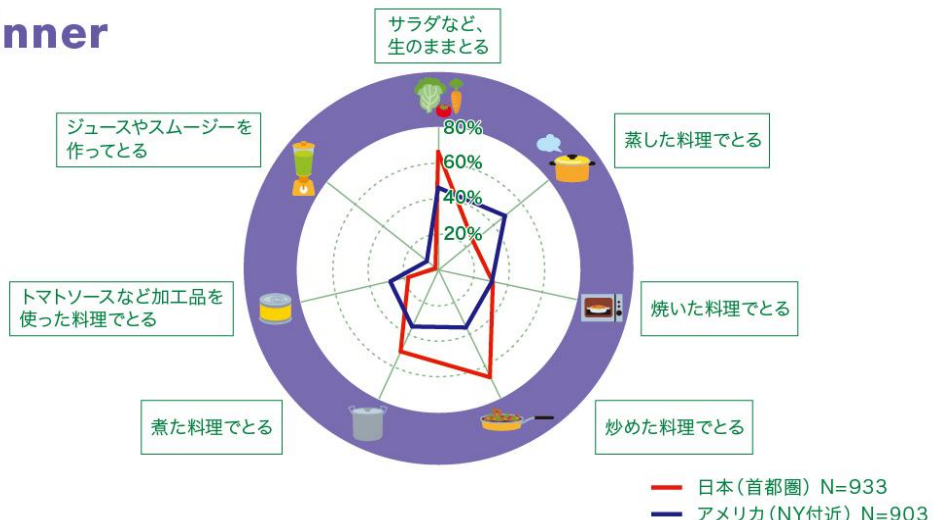
☀ Breakfast



☀ Lunch



🌙 Dinner



今回の調査結果をうけて、料理研究家・栄養士の浜田 陽子先生に「日本とアメリカの食育活動」と「ニューヨークの野菜摂取事情」、「忙しい方にオススメの野菜摂取方法」についてコメントをいただきました。

■日本とアメリカの食育活動について

日本でもアメリカでも、学校の教科活動の一環で食育の指導をしたり、意識向上のためにPRツールや食材を配布したりといった食育活動を展開しており、日本では、「21世紀における国民健康づくり運動(健康日本21)」より成人の1日の野菜摂取量目標を350gと定め、各自治体単位でも、農業体験やレシピコンテスト、食育指導者のスキルアップなどさまざまな施策が講じられています。

アメリカでは、国をあげて食と健康との関わりを重要視し、ガイドラインを作成・施行したのは、日本より早い1990年代です。学校給食の国家予算も膨大で、児童の栄養摂取という意味合いとともに、豊富な農産物を買入れることで農家の所得も安定させるという一石二鳥のメリットがあり、日本に比べ食育を展開するためのフィールドは整っているとと言えます。特に都市部の学校では、自動販売機でのジュース販売を禁止したり、栄養面で問題がないかどうかを検査してから給食として認める等、具体的な食育実施も進んでいます。

また、近年アメリカで大きな成果を出したのは、「5 A DAY(ファイブ・ア・デイ)運動」だと思います。これは、1日5皿分以上の野菜と200gの果物を摂取しようという運動で、両手のひら1杯分を70gとして、それを1日に5杯分摂れば必要量の350gが摂取できる、というわかりやすさが反響を呼びました。実践のしやすさから若年層にもしっかり浸透し、世界中に広まった運動です。

■ニューヨークの野菜摂取事情

今回の調査では、ニューヨーク周辺在住の若年層が日本人よりも野菜摂取意識の高いという結果でしたが、この結果から推測できるのは、まず先述の「食育」の成果です。1990年以降急激に広まった「食育」の恩恵を受けた世代が、現在20代～30代になり、摂取量や知識量などの結果に繋がっているのではないかと思います。

しかし一方で、アメリカはもともと日本に比べ糖質・脂質・たんぱく質を好み、摂取できる食事情や文化があります。ハイカロリー、高脂肪、糖質過剰な料理を主に好む人も今も少なくなく、ジャンキー系のデリバリー、ファストフードなどの頻度が極端に高い人も一定数おり、野菜摂取の意識は二極化しているようにも感じます。

また、ニューヨークはトレンドの情報発信地でもあるので、働いている人のほうがよりアクティブに健康や食の情報を獲得し実践しているのではないかと思います。手作りへのこだわりが強く「生食」の野菜摂取に偏りがちな日本人に対して、ニューヨークの人たちは簡便調理品や加工食品をうまく使いこなし、蒸し料理や焼き料理も多く取り入れているという結果も印象的でした。野菜摂取量の知識や理解が、食や料理への前向きさやバリエーションに繋がっているのではないかと思います。

他、もっと基本的な違いで、日本人の野菜摂取は、主菜の場合わき役で少量になるか、副菜としては「小鉢」で、一食あたりの量がそもそも少ないです。ニューヨークでは、野菜が主役の外出店が多く、デリカなどで買う場合の一食量が小鉢量ではなくもっと多量です。日本でも、野菜に対する従来の固定概念をなくし、朝食からもっとボリュームに、またバリエーション豊かに、或いは前向きに野菜を取り入れると摂取量が上がるのではないかと思います。

今回の調査結果をうけて、日本人も手軽で、身近な野菜摂取方法を取り入れて行くことが「日本人の野菜不足解消」に繋がる可能性があると考えます。

■忙しい方にオススメの野菜摂取方法

忙しく時間がない方にまずおすすめしたいのは、日本の食文化ともいえる「常備菜」や「作り置き」です。ブロッコリーやほうれん草など、まとめて茹でて小分けにして冷凍保存。キノコ類も炒めたり蒸したりしたものを冷凍へ。野菜が足りない時に解凍して、塩こしょうやドレッシングなどお好みにアレンジで手軽に食べることができます。

また、コンビニやデリカで選ぶなら、緑黄色野菜(葉野菜やピーマンなど、中まで色の濃い野菜)と淡色野菜(キャベツやきゅうりなど、中の色の薄い野菜)のおかずを一品ずつ取り入れ、量としては緑黄色:淡色=1:2くらいの割合で選ぶと良いでしょう。さらに、野菜は火を通すと容量が小さくなります。加熱調理のほうが、小さいカサで多くの野菜を摂取することができます。生野菜サラダだけではなく、加熱野菜もしっかり取り入れて頂きたいです。



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。

＜参考＞

調査では日本に比べてアメリカは簡便調味料などを使用した手間を省いた料理を行う人が多く、野菜摂取のバリエーションも豊富なことがわかりました。また、特に朝食の野菜メニューにおいては、アメリカは蒸す、焼く、ジュースやスムージーを作るなど多様なのに対し、日本はサラダなど生野菜に偏りが見られる結果となりました。忙しい朝に野菜を調理することは大変ですが、「野菜加工食品」を使用する事で、調理の手間も軽減し、手軽に美味しく野菜を摂取することができます。今回、カゴメから忙しい朝にオススメのおうちでおいしく、カンタンに調理できる「野菜加工食品」を使った簡単「朝ベジ」レシピをご紹介します。

「カゴメ」オススメ！忙しい朝でも手軽で簡単、「朝ベジ」レシピ

忙しい朝にオススメの「野菜加工食品」を使った簡単「朝ベジ」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できます。

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)



＜作り方＞

- ①材料はすべて 1.5 cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、玉ねぎ、セロリ、なす、パプリカ、ズッキーニの順に加えて炒める。
- ③基本のトマトソースを加えてふたをし、野菜がやわらかくなるまで約 10 分煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。



レシピ使用商品

詳細 <http://www.kagome.co.jp/recipe/detail/A00616.html>

鶏肉と野菜のホットサラダ(オーロラソース)(調理時間:約 20 分/野菜使用量 209g/1 人前あたり)



＜作り方＞

- ①鶏むね肉は軽く塩・こしょうして耐熱皿におき、酒をふりかける。ラップをして電子レンジで約5分加熱し、粗熱が取れるまでラップをかけたままにする。粗熱がとれたら一口大に切る。
- ②れんこんは皮をむいて半月切りにし、酢水にさらして水気をきる。にんじんは拍子木切り、ブロッコリーとカリフラワーは小房に分ける。かぶは皮をむいてくし型切りにする。
- ③耐熱皿に②を並べ、ぬらして軽くしぼったキッチンペーパーをかぶせ、ラップをする。電子レンジで4～5分加熱する。
- ④①と③を皿に盛り、オーロラソースの材料を混ぜ合わせて添える。



レシピ使用商品

彩りベジトースト(調理時間:約 10 分/野菜使用量 93g/1 人前あたり)



＜作り方＞

- ①食パンにピザソースを塗る。
- ②半分に切ったミニトマト、オリーブをのせ、ピザ用チーズをかける。
- ③オーブントースターでチーズが溶けるまで、4～5分焼く。



レシピ使用商品