

【ビタミンに関する全国意識調査】**“人のカラダに必要なビタミンは、全 13 種類”
知っていたのは、わずか 1.9%ということが判明！
～飽食時代にもかかわらず、ビタミン不足が起きている意外な原因～**

厚生労働省が発表した「平成 27 年度国民健康・栄養調査」の栄養素等摂取量によると、ビタミン摂取量は基準値に達していない項目が多く、現代人はビタミン不足に陥っていると考えられます。

この結果を受けて、ハウスウェルネスフーズ株式会社は、生活者のビタミンに対する現在の意識や理解を明らかにするために、全国の男女 1600 名に対し「ビタミンに関する全国意識調査」を実施いたしました。調査結果は、管理栄養士の浅野まみこ先生に監修していただきました。

<主な調査結果>**【Chapter1:ビタミン知識の実態】**

**人のカラダに必要なビタミンが全 13 種類と知っている人は、わずか 1.9%！
ビタミン C でさえも、代表的な食材や働きが分からない人が多数！**

【Chapter2:ビタミン摂取の意識の実態】

**ビタミンを摂取できていないと自覚している人は、66.6%！
しかし、バランスの悪い食事を改善したいと思っている人は 22%！**

【Chapter3: ビタミン不足に対する浅野先生の考察】

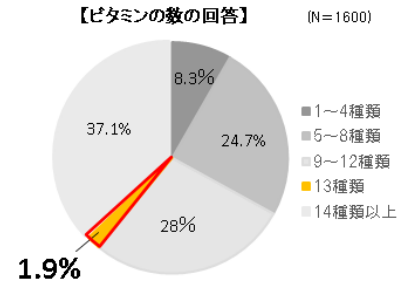
**ライフスタイルに潜んだビタミン不足とその対策とは？
肉なしダイエットもビタミン不足の一因だった！？**

【Chapter1: ビタミン知識の実態】

人のカラダに必要なビタミンが全 13 種類と知っている人は、わずか 1.9%！
ビタミン C でさえも、代表的な食材や働きが分からない人が多数！

■ビタミンの種類が 13 種類あると回答した人は、 わずか 1.9%！

人のカラダに欠かせない栄養素であるビタミン。
13 種類全てのビタミンをバランスよく摂る必要があるにも
関わらず、ビタミンが 13 種類あると知っている人は、
わずか 1.9%だということが判明しました。



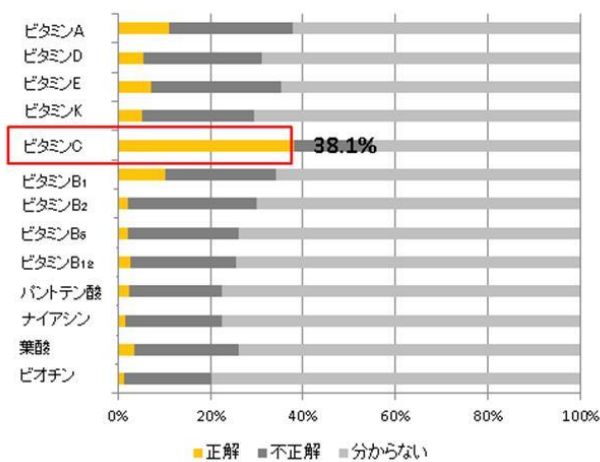
■各ビタミンの代表的な食材や主な働きについて、全体の約 70%もの人は「分からない」！ ビタミン C でさえ、代表的な食材の正答率は 38.1%、主な働きの正答率は 9.2%！

13 種類の各ビタミンの代表的な食材や主な働きについて質問したところ、全体の約 70%もの人が「分からない」と回答しました。

各ビタミンの代表的な食材の正答率は、世間一般的に知られているビタミン C ですら 38.1%という結果になりました。各ビタミンの主な働きについての正答率は、ビタミン D の 14.9%が最も高く、ビタミン C は 9.2%でした。ビタミンという言葉を知ってはいるものの、代表的な食材や主な働きまで知っている人は少なく、ビタミンの知識を持っている人は極めて少ないことが明らかになりました。

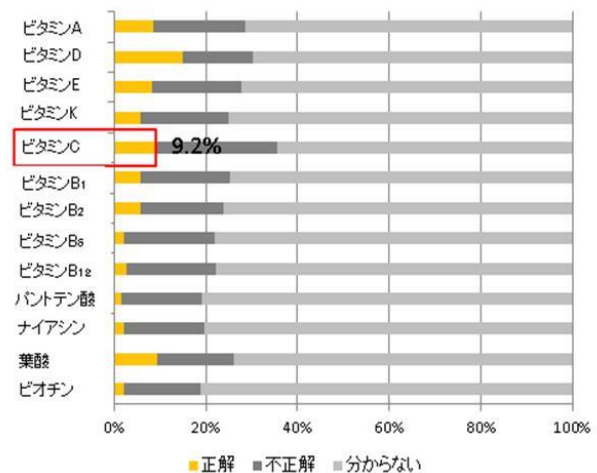
【各ビタミンの食材の正答率】

(N=1600)



【各ビタミンの働きの正答率】

(N=1600)



<調査監修: 浅野先生コメント>

ビタミンに関連する商品は多数存在しますが、ビタミン 13 種類全てが入っている商品は少ないため、カラダに必要なビタミンは 13 種類あるという意識が生まれにくいかもしれません。ほかの栄養素も同じですが、ビタミンも 1 日の中で 13 種類をバランスよく摂取する必要があります。

レモンやいちご、アセロラなどに含まれることで認知度の高いビタミン C は、果物や野菜に多く含まれ身近なビタミンだと思いますが、知識まで持っている人は少ないことがわかりました。なんとなくビタミンを摂るのではなく、働きを理解した上で、ビタミン 13 種類をバランスよく摂ることが大切です。

また、本調査で 50~60 代女性のビタミン D に関する知識は高いという結果が出ています。これは、おそらく高齢者リスクとして存在する骨粗鬆症予防に働くのがカルシウムにプラスして、ビタミン D であることと関係していると考えられます。自分が抱えている自覚症状を改善するために必要な栄養素は何か、ということ意識することでビタミンの知識がしっかりと身につく、その結果、体調を整えることへつなげられると思います。

【Chapter2:ビタミン摂取の意識の実態】

**ビタミンを摂取できていないと自覚している人は、66.6%！
しかし、バランスの悪い食事を改善したいと思っている人は22%！**

■ビタミンを摂取できていないと自覚している人は、66.6%！

その一方で、栄養バランスの悪い食事を改善したいと思っている人は22%！

ビタミンについて、普段どの程度摂取できていると感じているかという質問に対して、66.6%の人が「摂取できていない」、「あまり摂取できていない」と回答しました。しかし、22%の人しか栄養バランスの悪い食事を改善したいと思っていないという結果が出ています。栄養バランスのとれた食事ができていない、という自覚はありながらも、改善意向は低いという、現代人の食事に対する意識が明らかになりました。

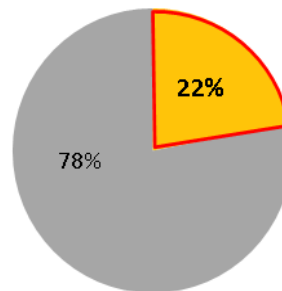
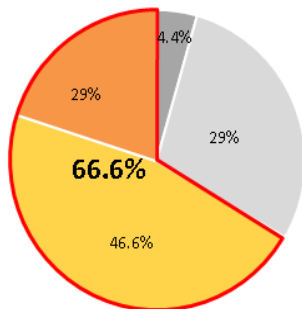
また、普段の食事に関して、栄養価にこだわりがある人は27.4%、旬にこだわりがある人は26.6%であるのに対して、味(おいしさ)にこだわりがある人は65.3%、価格にこだわりがある人は36.2%と、栄養価や旬よりも味や価格にこだわっている人が多いという結果も出ています。

【ビタミン摂取への意識】

(N=1600)

【栄養バランスが悪い食事の改善意識】

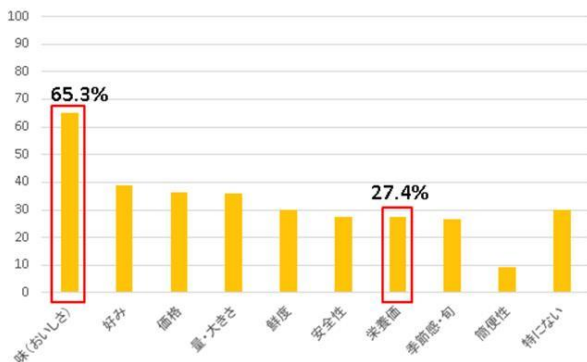
(N=1600)



■ 摂取できている ■ まあまあ摂取できている ■ あまり摂取できていない ■ 摂取できていない

【食事をする時のこだわり】

(N=1600)



■野菜と果物の推奨量が摂れているのは、全体のわずか2%！

推奨量が摂れておらず、さらに、サプリメントや栄養補助食品も摂っていない人は、58.7%！

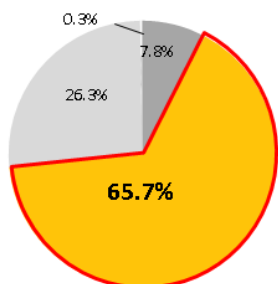
栄養は食事から摂る方がいいと思っている人は、67.4%もいるにもかかわらず、1日に規定(※)の野菜および果物を摂取できている人は、全体の2%しかいないという結果が出ました。また、野菜と果物の1日の推奨量を摂れていない人の58.7%の人が、サプリメントや栄養補助食品も摂っていないことが判明しました。

ビタミンだけでなく野菜や果物の推奨量に関しても、摂取意向が低いことがわかります。さらに、食事で摂りにくい栄養素や自分に必要な栄養素をサプリメントや栄養補助食品で補っている人は半数以下という結果になりました。

※厚生労働省は、1日に摂取すべき野菜と果物の量をそれぞれ350g(緑黄色野菜140g、淡色野菜210g)、200gと定めています。

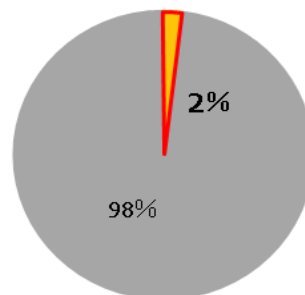
【栄養を食事から摂った方が良いと思う人の割合】

(N=1600)



- サプリメントや栄養補助食品から摂るほうが良いと思う
- 食事から摂るほうが良いと思う
- サプリメントや栄養補助食品、食事のどちらからでも摂ればよい
- その他

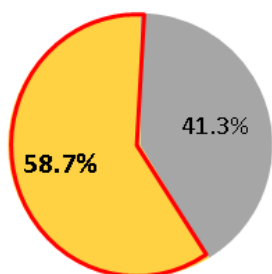
【1日に摂取すべき野菜・果物を摂取できている人の割合】 (N=1600)



- 摂取できている
- 摂取できていない

【野菜と果物の1日の目標量を摂れていない人のうち、サプリメントや栄養補助食品を摂取している割合】

(n=1568)



- 摂取している
- 摂取していない

<調査監修: 浅野先生コメント>

食事をするとき、季節や旬にこだわっている人は 26.6%しかいませんが、旬の食材は、その時期に摂取したい栄養素が高くなるものが多くなります。例えば、冬が旬であるほうれん草に含まれるビタミン C は、夏に採れたものの 3 倍にもなります。旬の食べ物を意識すると、バランスの良い食事に1歩近づきますね。

【Chapter3: ビタミン不足に対する浅野先生の考察】

ライフスタイルに潜んだビタミン不足とその対策とは？
肉なしダイエットもビタミン不足の一因だった！？

■ 肉なしダイエットなど、日常生活で行っていることがビタミン不足を引き起こしている！？

年々健康志向が高まっていく中で、永遠のテーマとなっているのが“ダイエット”。その中でも、女性を中心にカロリーや脂質が高いと思われがちな肉を食べない、“肉なしダイエット”が多く見られています。しかし、“肉なしダイエット”はビタミン不足を引き起こす可能性があります。

ビタミンは野菜や果物というイメージが強いですが、実は、ビタミン B 群などは、野菜や果物ではなく、肉や魚、大豆、卵などタンパク質の多く含まれる食材と共通しています。

例えば、ビタミン B₁₂ は野菜や果物からほとんど摂ることができません。そのため、肉、魚、大豆製品などのたんぱく質をしっかりと食べることで、ビタミンを摂取することができます。本調査でも、27%以上の人が、1日の摂取目標である野菜 350g、あるいは果物 200gを食べれば、1日に必要なビタミンが摂れると思っていました。

■普段の食事の一部を玄米や豆乳などにチェンジするだけで、ビタミンの量が増える!

現代の食生活で主流となっている米。玄米など精製していない穀類は、白米など精製した穀類と比べると、ビタミンB₁は約5倍になり、他のB群もより多く含まれます。また、ミネラルや食物繊維も豊富です。また、大豆などの豆類も不足しがちなビタミンを多く含みます。

食事の一部を替えるだけで、ビタミンが摂れる量が大きく変わります。ビタミン不足と感じた時は白米を玄米にチェンジ、牛乳を豆乳にチェンジするなどして、普段の暮らしの中で上手にビタミン補給ができると良いですね。

(参考文献「文部科学省科学技術・学術審議会資源調査分科会報告「日本食品標準成分表2015(7訂)」水稻穀粒・玄米 0.41mg/100g 水稻穀粒・精白米 0.08mg/100g

*精白米とは、玄米から「ぬか層」「胚芽」を取り除くなど、精米したもの。

<調査監修:浅野先生総括>

ビタミンは人々の生活の様々な場面で関与しています。現代人はビタミンの知識や摂取の意識が低く、更にビタミン不足を起こす意外な原因が沢山あるため、ビタミン不足に陥りがちです。各ビタミンの代表的な食材や主な働きなど正しい知識を理解した上で、欠かすことのできない13種類のビタミンを1日の中でバランスよく摂取していきましょう。

【調査概要】

サンプル数:全国の20代~60代の男女1600名

調査期間:2017年2月15日~2月17日

調査方法:インターネットリサーチ

*本ニュースリリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「ハウスウェルネスフーズ株式会社調べ」と明記下さい。

【管理栄養士の浅野まみこ先生のご紹介】

浅野まみこ先生

(管理栄養士/健康運動指導士/株式会社エビータ代表取締役)

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、企業のコンサルティング、レシピ開発など多方面で活躍中。

全国で年間100時間以上の講演を行い、フジテレビ「バイキング」をはじめ、メディアや雑誌に多数出演。夕刊フジなどに連載をもつ。

著書/「血糖値を下げる夜9時からの遅ごはん」(誠文堂新校社)など。

HP:<http://e-vita.jp/> 公式ブログ:<http://ameblo.jp/evita/>

