

『野菜摂取についてのアンケート』結果報告書

令和4年8月1日から8月31日に実施した『野菜摂取についてのアンケート』の結果について報告します。

実施部署：保健福祉部 市民健康課

調査目的：市民の野菜摂取状況を把握し、今後の健康づくり施策に役立てるため

調査対象：薩摩川内市在住者

調査期間：令和4年8月1日(月)～8月31日(水)

調査方法：インターネット調査（eまちアンケート）

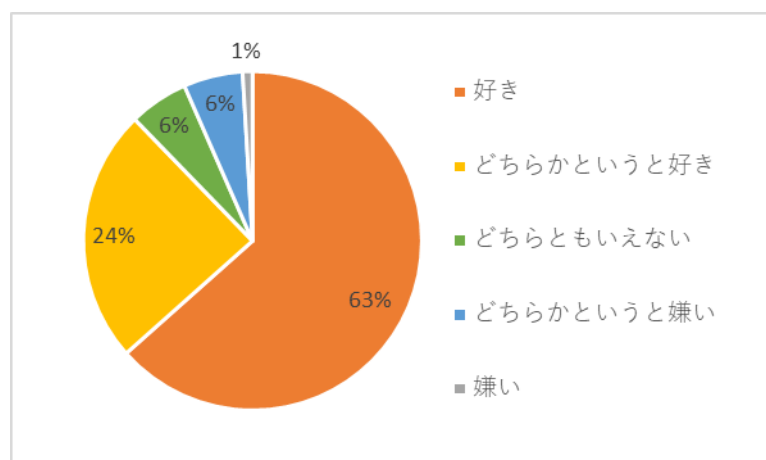
調査結果の回収状況：回収数 430件、うち有効回答数 424件、有効回答率 98.6%

【年代】

年代	件数	%
10歳未満	5	1.2%
10代	7	1.7%
20代	46	10.8%
30代	84	19.8%
40代	127	30.0%
50代	81	19.1%
60代	49	11.6%
70代	17	4.0%
80代	7	1.7%
90代	1	0.2%
100歳以上	0	0.0%
合計	424	100.0%

【① 野菜は好きですか？それとも嫌いですか？】

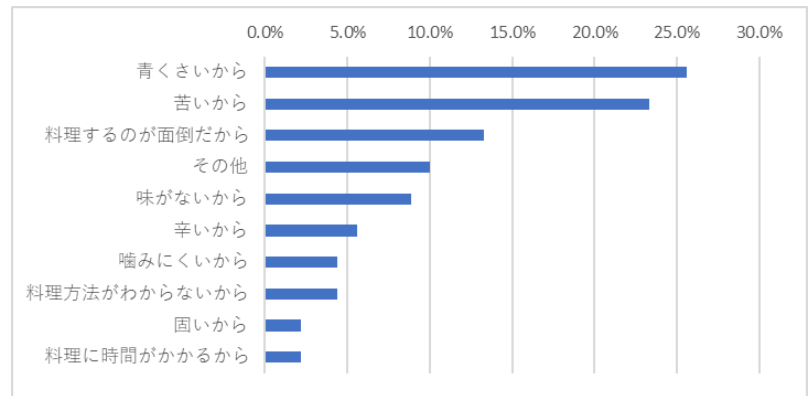
項目	件数	%
好き	269	63.4%
どちらかという好き	103	24.3%
どちらともいえない	24	5.7%
どちらかという嫌い	24	5.7%
嫌い	4	0.9%
合計	424	100.0%



➡野菜を「好き・どちらかという好き」と答えた方が8割を超える結果となった。

【② ①で「嫌い」「どちらかというと嫌い」「どちらともいえない」と答えた方へ。その理由を教えてください。】

項目	件数	%
青くさいから	23	25.6%
苦いから	21	23.3%
料理するのが面倒だから	12	13.3%
その他	9	10.0%
味がないから	8	8.9%
辛いから	5	5.6%
噛みにくいから	4	4.4%
料理方法がわからないから	4	4.4%
固いから	2	2.2%
料理に時間がかかるから	2	2.2%



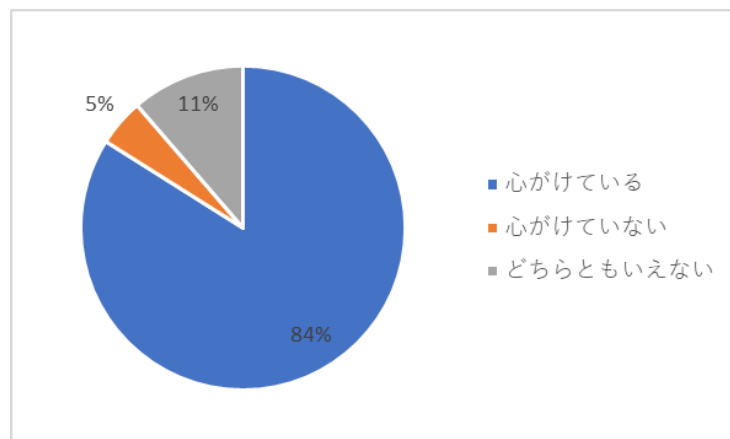
●「その他」を選択された方へ。その理由を教えてください。

- ・美味しくないから。
- ・つまみとしてパンチがないから。
- ・キャベツ、レタスなど一玉買っても使い切れず傷めてしまう。小分けパックや使い切りサイズで売っているものもあるけど、一玉あたりの方が安かったりする。
- ・美味しい時と美味しくない時があるため。
- ・特にサラダが面倒くさい。洗うだけと言われるが洗って水を切ったの作業が面倒くさい。野菜スープなら面倒ではない。物によってである。
- ・高いから。
- ・嫌いな野菜が多い。(かぼちゃ、にがうり、生、煮物が苦手)

→青臭いから、苦いからという野菜の味に対する理由が1番と2番の理由となっているが、野菜を料理するのが面倒という回答が3番目に多い理由となった。

【③ 普段の食事で野菜を食べるように心がけていますか。】

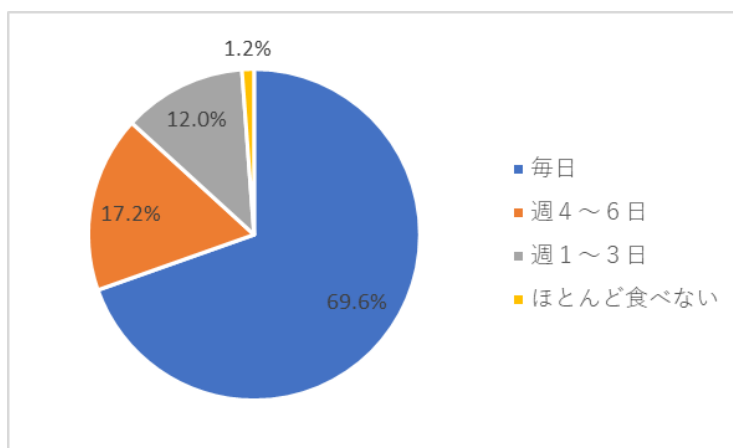
項目	件数	%
心がけている	356	84.0%
心がけていない	20	4.7%
どちらともいえない	48	11.3%
合計	424	100.0%



→野菜を食べることを心がけている方が8割を超える結果となった。

【④ 普段、野菜をどのくらいの頻度で食べていますか。】

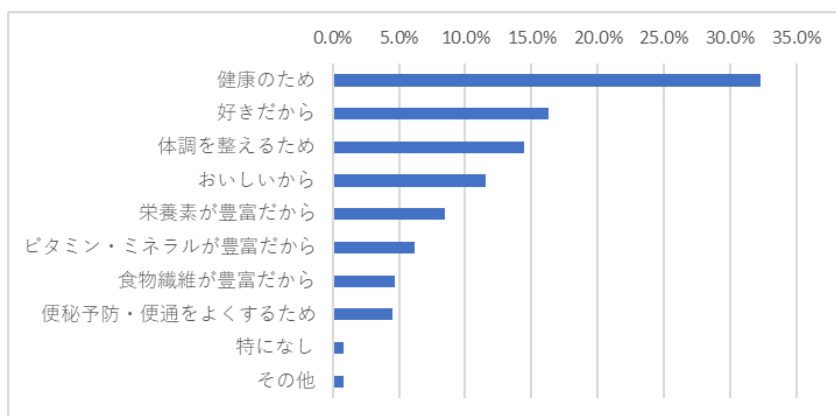
項目	件数	%
毎日	295	69.6%
週4～6日	73	17.2%
週1～3日	51	12.0%
ほとんど食べない	5	1.2%
合計	424	100.0%



➡野菜を毎日食べる人が約7割、毎日食べない人が3割という結果となった。毎日食べない人の中で、「ほとんど食べない」という人も若干名（1.2%）いた。

【⑤ 野菜を食べる理由はどのように考えていますか。（3個まで回答可）】

項目	件数	%
健康のため	342	32.3%
好きだから	172	16.3%
体調を整えるため	152	14.4%
おいしいから	122	11.5%
栄養素が豊富だから	90	8.5%
ビタミン・ミネラルが豊富だから	66	6.2%
食物繊維が豊富だから	50	4.7%
便秘予防・便通をよくするため	48	4.5%
特になし	8	0.8%
その他	8	0.8%



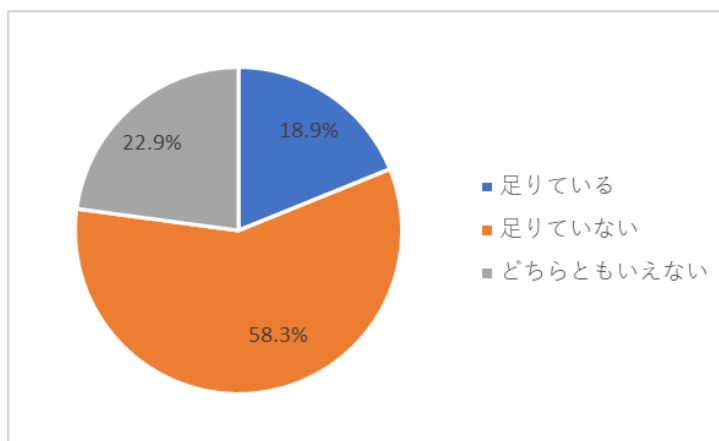
●「その他」を選択された方へ。その理由を教えてください。

- ・食卓に出るから。
- ・学校給食で出るから。
- ・彩りのため。
- ・こどものため。
- ・親に食べさせられるから。
- ・スープが好きだから野菜を食べる。

➡好きだから・おいしいからという理由も多数あるが、野菜の持つ健康効果を期待して食べている人が多い結果となった。

【⑥ 普段の食事で野菜の摂取量は足りていると思いますか。】

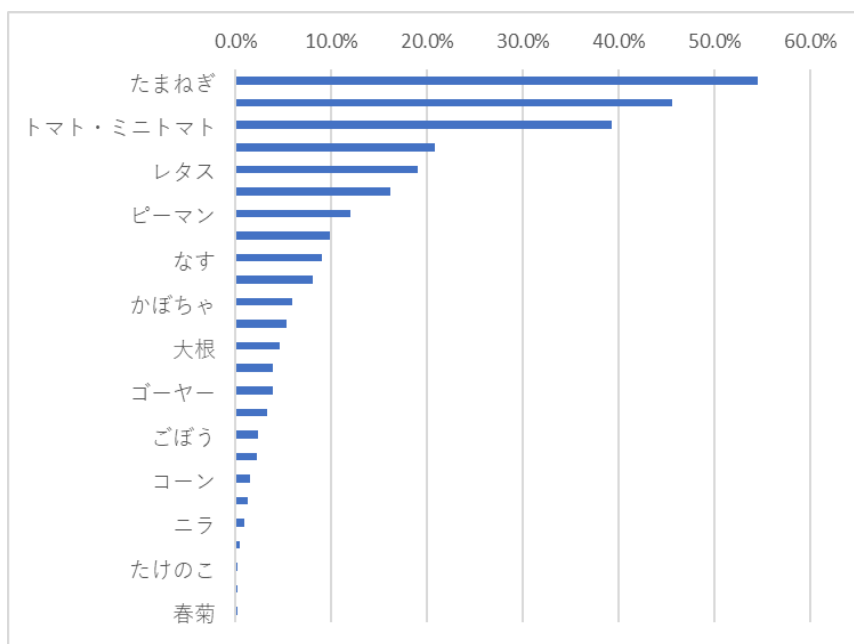
質問項目	件数	%
足りている	80	18.9%
足りていない	247	58.3%
どちらともいえない	97	22.9%
合計	424	100.0%



→野菜の摂取量が足りていると思っている人の割合は少なく、8割の人が「足りていない」「どちらともいえない」という結果となった。

【⑦ 普段よく食べる野菜は何ですか。(3個まで回答可)】

項目	件数	%
たまねぎ	249	54.5%
キャベツ	208	45.5%
トマト・ミニトマト	179	39.2%
にんじん	95	20.8%
レタス	87	19.0%
きゅうり	74	16.2%
ピーマン	55	12.0%
オクラ	45	9.8%
なす	41	9.0%
ブロッコリー	37	8.1%
かぼちゃ	27	5.9%
小松菜	24	5.3%
大根	21	4.6%
もやし	18	3.9%
ゴーヤー	18	3.9%
ほうれん草	15	3.3%
ごぼう	11	2.4%
その他	10	2.2%
コーン	7	1.5%
水菜	6	1.3%
ニラ	4	0.9%
れんこん	2	0.4%
たけのこ	1	0.2%
いんげん豆	1	0.2%
春菊	1	0.2%

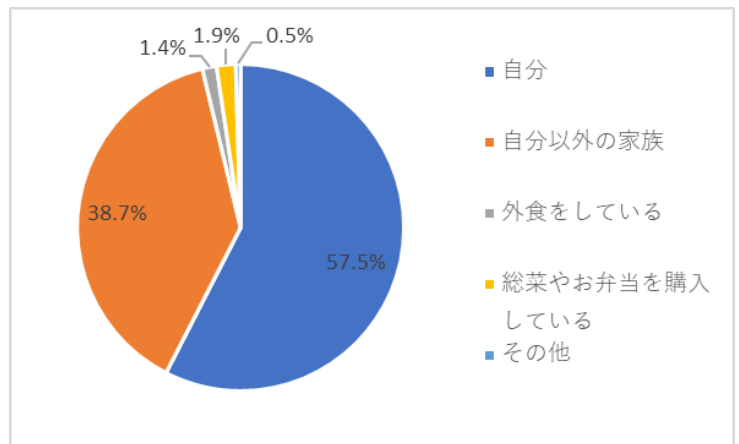


●「その他」を選択された方へ。よく食べる野菜を教えてください。

- ・ブロッコリー
- ・ねぎ
- ・モロヘイヤ
- ・スプラウト
- ・旬でよく食べる野菜は変わる

【⑧ 普段の食事は主に誰が作りますか。】

項目	件数	%
自分	244	57.5%
自分以外の家族	164	38.7%
外食をしている	6	1.4%
総菜やお弁当を購入している	8	1.9%
その他	2	0.5%
合計	424	100.0%

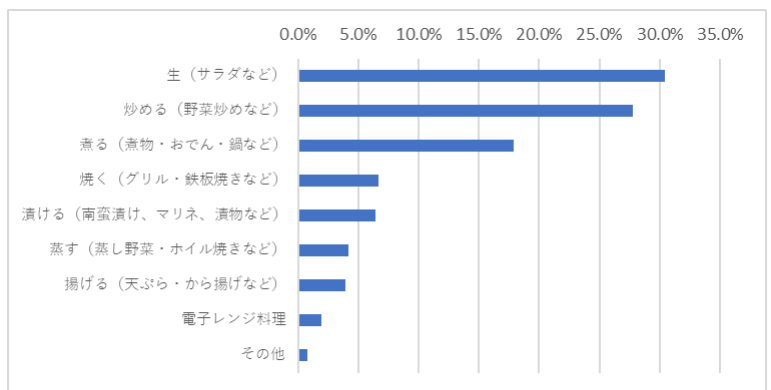


●「その他」の内容

- ・寮母
- ・家族と一緒に作る

【⑨ 野菜を食べるとき、どのように調理して食べることが多いですか。(3個まで回答可)】

項目	件数	%
生（サラダなど）	349	30.4%
炒める（野菜炒めなど）	319	27.8%
煮る（煮物・おでん・鍋など）	205	17.9%
焼く（グリル・鉄板焼きなど）	77	6.7%
漬ける（南蛮漬け、マリネ、漬物など）	73	6.4%
蒸す（蒸し野菜・ホイル焼きなど）	48	4.2%
揚げる（天ぷら・から揚げなど）	45	3.9%
電子レンジ料理	22	1.9%
その他	9	0.8%



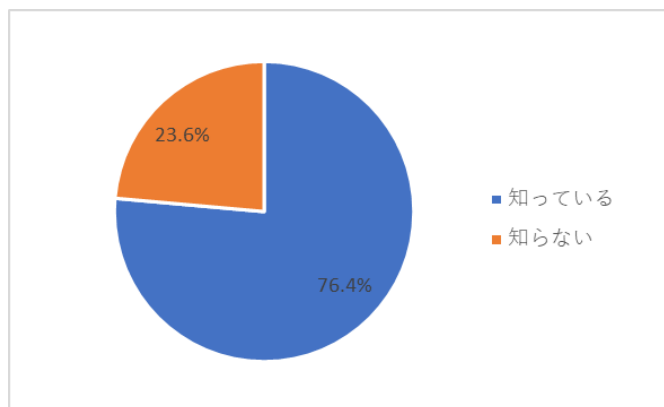
●「その他」を選択された方へ。どのように調理して食べることが多いですか。

- ・ゆでる
- ・具沢山スープ、みそ汁
- ・スムージー

→野菜を食べる方法としては、「生」「炒める」、次いで「煮る」という回答が多い結果となった。

【⑩ 野菜の摂取量が1人1日350g必要ということを知っていますか。】

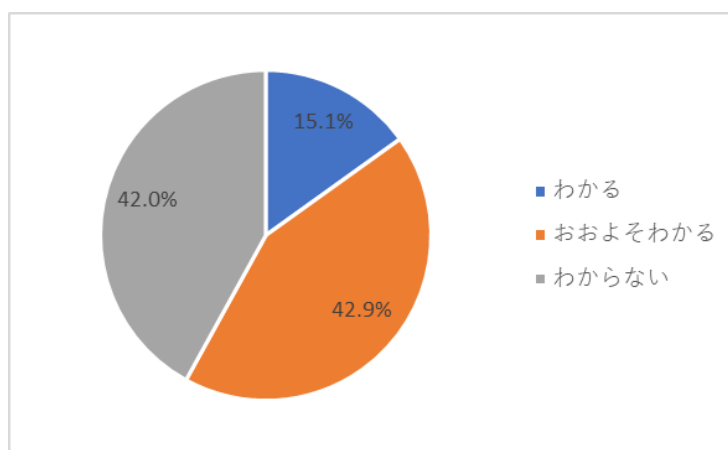
項目	件数	%
知っている	324	76.4%
知らない	100	23.6%
合計	424	100.0%



→野菜が1人1日350g必要ということを知っている人の方が多いが、「知らない」と回答した人が2割強いる結果となった。

【⑪ 野菜350gと言われて何をどのくらい食べたら良いかわかりますか。】

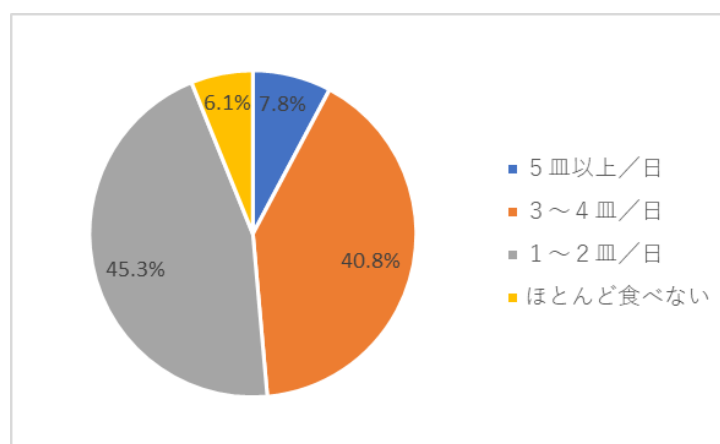
項目	件数	%
わかる	64	15.1%
おおよそわかる	182	42.9%
わからない	178	42.0%
合計	424	100.0%



→野菜350gを摂るのに何をどのくらい食べたら良いか「わかる」「おおよそわかる」と回答した人を合わせて6割弱いるが、4割強の人はどのくらい食べたら良いかわからないという回答だった。

⑫ 1日の中で、野菜料理を5皿以上食べていますか。

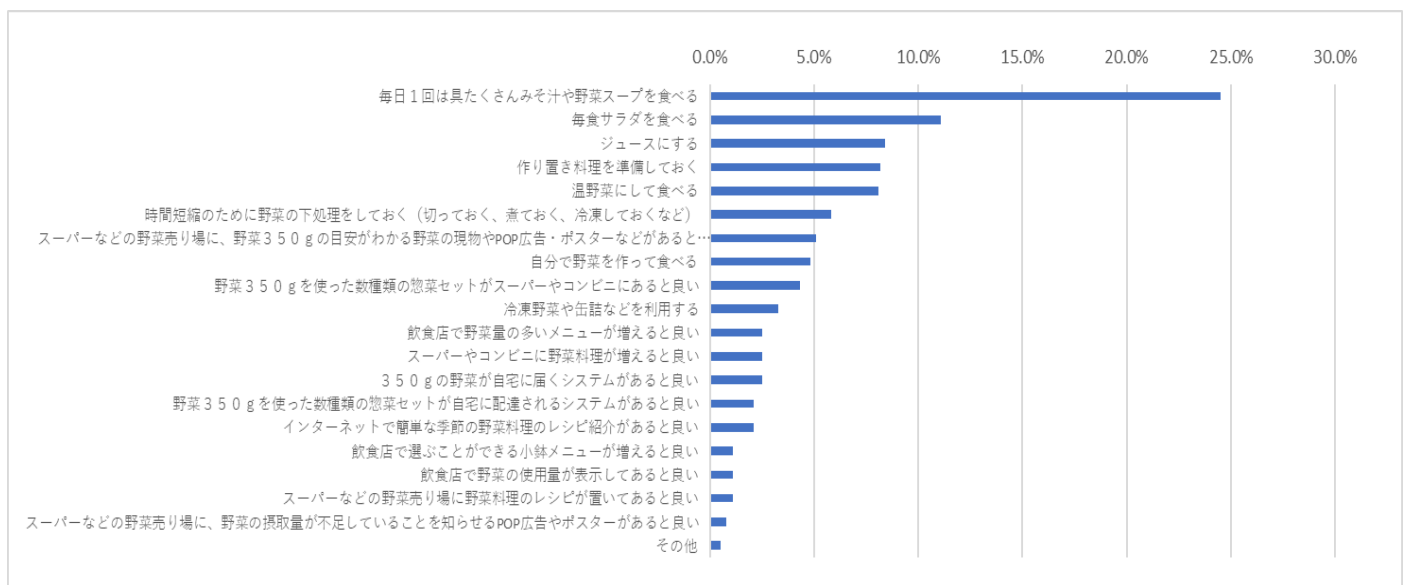
項目	件数	%
5皿以上／日	33	7.8%
3～4皿／日	173	40.8%
1～2皿／日	192	45.3%
ほとんど食べない	26	6.1%
合計	424	100.0%



→野菜料理を1日5皿以上（約350g）食べている人は少なく、大部分の人が目標量の350gに満たない摂取量であるという結果となった。

【⑬ 1日350gの野菜を食べるためにはどのようなことが効果的だと思いますか。(3個まで回答可)】

項目	件数	%
毎日1回は具たくさんみそ汁や野菜スープを食べる	280	24.5%
毎食サラダを食べる	127	11.1%
ジュースにする	96	8.4%
作り置き料理を準備しておく	94	8.2%
温野菜にして食べる	92	8.1%
時間短縮のために野菜の下処理をしておく(切っておく、煮ておく、冷凍しておくなど)	66	5.8%
スーパーなどの野菜売り場に、野菜350gの目安がわかる野菜の現物やPOP広告・ポスターなどがあると良い	58	5.1%
自分で野菜を作って食べる	55	4.8%
野菜350gを使った数種類の惣菜セットがスーパーやコンビニにあると良い	49	4.3%
冷凍野菜や缶詰などを利用する	38	3.3%
飲食店で野菜量の多いメニューが増えると良い	28	2.5%
スーパーやコンビニに野菜料理が増えると良い	29	2.5%
350gの野菜が自宅に届くシステムがあると良い	28	2.5%
野菜350gを使った数種類の惣菜セットが自宅に配達されるシステムがあると良い	24	2.1%
インターネットで簡単な季節の野菜料理のレシピ紹介があると良い	24	2.1%
飲食店で選ぶことができる小鉢メニューが増えると良い	13	1.1%
飲食店で野菜の使用量が表示してあると良い	12	1.1%
スーパーなどの野菜売り場に野菜料理のレシピが置いてあると良い	13	1.1%
スーパーなどの野菜売り場に、野菜の摂取量が不足していることを知らせるPOP広告やポスターがあると良い	9	0.8%
その他	6	0.5%



●「その他」を選択された方へ。1日350gの野菜を食べるためにはどのようなことが効果的だと思いますか。

- ・やはり、作る事。
- ・物がすぐに手に入る世の中にこそ、地道な手作りの豊かさも忘れない。
- ・五感を使いながら、失敗しながら、工夫しながらの積み重ね。
- ・知り、鍛え、前に向かう・・・の自分体験を大切にする。
- ・味や感触が損なわれないような保存の効く調理法の普及。
- ・「満天☆青空レストラン」のような、旬の食材を紹介しながら、美味しそうな料理を紹介する動画を観て「食べてみたい」と思わせる。
- ・万人が好むものは野菜より肉・魚・炭水化物なので、野菜を摂ることを促すのもいいが、肉・魚を食べるならこの野菜がオススメ！みたいな、主役に野菜を加えて万人が好む物に変えるのも方法のひとつ。

- ・“この一食で 350g のうち〇〇g 摂れる”と表記があると参考にしやすい。
- ・安くて美味しくて野菜たっぷりのお惣菜がスーパーやコンビニで手軽に買えるようになる。
- ・フリーズドライ製品の利用。
- ・青汁を飲む
- ・サプリメントを飲む

※野菜摂取に関して多くの回答をいただきました。回答いただいた内容につきましては、貴重なご意見として、今後の健康づくり施策の参考にさせていただきます。ご協力、誠にありがとうございました。