

忙しい人ほど野菜不足

カゴメが20~69歳の男女

410人を対象に行った食

卓調査(3食3日間の食卓

画像計3690枚を収集

し、集められた画像から撮

取量や摂取内容を調査)に

よるど、1日の野菜摂取量

は132・8gとなり、目

標とされている350g以

上に比べるとかに少ないと

いうことが明らかになつ

た。これは、品数にすると

2皿程度しか野菜料理を食

べていないことになる。平

均より野菜を多く摂れてい

る人と摂れていない人に分

け、メニューや調理時間に

ついて分析した。

「メニューの数」「食事全

体の色数」については、「メ

ニューの数」は、平均未満

の人では2品が多い中、平

均以上的人は5品以上が最

も多く、品数が多いほど野

菜摂取量が多いことが分か

った。また、「食事全体の

色数」についても、平均未

満は1~2色が多い中、平

均以上的人は3色が多く、

色数が多いほど野菜摂取

とも「生と加熱が半々」の

に野菜の加工方法を見たと

ころ、平均以上の人には3食

「朝食」「昼食」共に10分以

下と短い人が平均以上の人

に比べて多く、平均以上の

人は平均未満の人と比べて

調理に多くの時間をかけてい

ることが分かった。

調査を監修した料理研究

家で管理栄養士、インナ

リエーシヨンが豊富である

トの関口絢子氏は、「朝・昼

は時間がない人が多く、そ

れに伴い野菜が不足する傾

向は顕著。野菜を摂るために

には洗浄・カット・調理の

過程が必要で、素材を買つ

てから食べるまでに手間が

かかる。意識しない限り、

また調理慣れしていない限

り、野菜不足を解消するの

は現代人のライフスタイル

では難しい状況にある」「忙

い人ほど野菜が不足する

理由が伺えた。

トは時間がない人が多く、そ

れに伴い野菜が不足する傾

向は顕著。野菜を摂るために

には洗浄・カット・調理の

過程が必要で、素材を買つ

てから食べるまでに手間が

かかる。意識しない限り、

また調理慣れしていない限

り、野菜不足を解消するの

は現代人のライフスタイル

では難しい状況にある」「忙

い人ほど野菜が不足する

理由が食べられるメニューや

サービスが求められている」とコメントした。