

7割以上の人が

野菜不足を感じている

夏野菜に関する調査

好きな夏野菜はトマト、キュウリ、エダマメで、

トマトは4人に3人が週1回以上食べている。しかし、7割の人が野菜の摂取不足を感じており、若年層のなかには野菜を全く食べない人もおり深刻化している。JA全中が、20〜60歳代男女1000人を対象に行った調査で分かった。

好きな夏野菜のトップはトマトが断トツの1位。これにキュウリ、エダマメ、ナス、トウモロコシが続く。トマトをどのくらいの頻度で食べているかと聞くと、週1回以上が75%おり、4人

に1人が週1回以上食べていることが分かった。料理方法はサラダが9割と圧倒的に高く、続いてパスタ、ピザの順。みずみずしくて手軽に食べられるトマトは、夏にぴったりの夏野菜との認

識が高いことが分かった。

夏野菜全体の魅力は「水分が多くみずみずしい」「生やゆでただけで食べられて手軽」などが上位を占めた。また、「夏バテ防止」「体を冷やしてくれる」など、夏野菜ならではの機能を重視した回答も目立っている。

野菜の摂取については、厚生労働省が定めている1日に必要な野菜の摂取量は350gを知っている人は2割弱で、8割の人が「知ら

ない」と答えた。また、1日に必要な野菜を十分に摂っていると思う人は2割程度。一方、野菜不足ではないかと感じている人が7割以上を占めた。

また、1日に摂取している野菜の種類は平均4・9種類。だが一方で20〜30代の約1割がゼロと回答しており、若年層の一部の深刻な野菜摂取不足が明らかとなった。

野菜を食べるためにどんな工夫をしているかは、「サラダなど、生で食べる」が6割以上で1位。次いで「スープ・味噌汁などの汁物に入れて」「野菜炒めなど、炒めて食べている」が上位を占め

た。

JA全中は、「トマトをはじめ夏野菜は、みずみずしいなど味の点で魅力があるのほかに、生で食べたりゆでただけで食べたりできる手軽さも魅力のポイント。野菜不足を感じている人は、手軽に美味しく食べられる夏野菜を積極的に食べてみてはどうですか」と呼び掛けている。

青果販売の現場でも、カットフルーツ同様すぐに食べられるよう、サラダや蒸し野菜などを若年層に受け入れやすいソースやドレッシングと一緒に提案するなど、よりいっそうの工夫が求められている。