

ブロッコリーの喫食頻度高く 野菜摂取量に変化なし7割超

約4人に1人がブロッコリーを高い頻度で食べていることが、タキイ種苗(京都市下京区)の調査でわか

った。全国の20〜60代の男女4000人を対象に、毎年10月中旬にアンケートを実施し「野菜の総括」としてまとめたもの。今回は、26年度から指定野菜となるブロッコリーについても質問した。

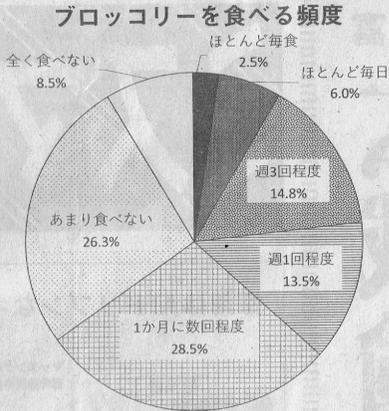
ブロッコリーを食べる頻度は、「ほとんど毎食(25%)」「ほとんど毎日(6・0%)」の毎日食べる層と、「週3回程度(14・8%)」の比較的頻度が高い層を合わせて23・3%にのぼった(左グラフ)。

「今年食べる機会が多かった野菜」において、近年ブロッコリーの順位は徐々に上昇。22年と23年は14位、24年は12位、25年は10位とトップ10入りした。

農水省の発表によると、野菜全般に生産量・消費量の減少や横ばい傾向がみられる中、22年のブロッコリー出荷量は1990年比の約2倍に拡大。一人当たりの購入数量も約3倍に増えており、食卓に欠かせない野菜のひとつになっているといえる。

また、指定野菜に今後追加してほしい野菜(複数回答)トップ5は、「カボチャ(17・8%)」「サツマイモ(14・0%)」「コマツナ(12・5%)」「エダマメ(10・8%)」「オクラ(10・5%)」だった。

25年の野菜摂取量は「変わらない(74・0%)」の割合が最も高く、以下「減った(17・5%)」「増えた(8・5%)」が続いた。摂取量が「増えた」理由(複数回答)は、



「減った(17・5%)」「増えた(8・5%)」が続いた。摂取量が「増えた」理由(複数回答)は、

食べる機会が多かった野菜

1	キャベツ	52.5%
2	タマネギ	48.5%
3	ニンジン	44.3%
4	トマト	41.5%
5	ジャガイモ	39.8%

前年に比べ高いと感じた野菜

1	トマト	41.8%
2	キャベツ	35.0%
3	キュウリ	33.0%
4	タマネギ	29.5%
5	ダイコン	27.0%

「健康意識の向上のため(52・9%)」「自身または家族が調理することが増え、外食や中食が減ったから(32・4%)」「野菜の味・食感が好きだから(29・4%)」「美容・体型維持のため(26・5%)」などの割合が高かった。一方、「減った」理由は「野菜価格高騰のため(67・1%)」の割合が突出して高く、価格高が野菜摂取を減らす要因となっていることがうかがえる結果となった。

なお、「食べる機会が多かった野菜」「前年に比べて価格が高いと感じた野菜」のトップ5は右表のとおりとなっている。