



野菜不足の主な要因は 朝食と栄養バランス意識に

カゴメ

カゴメは、全国の20歳〜69歳の男女9964人に対して野菜摂取量の調査を実施し、その都道府県ランキングを元に各都道府県の20歳〜69歳の男女71000人に「野菜不足の要因」に関する調査を行った。

日本全国の1日の平均野菜摂取量は119.2gで、目標とされている350gを大きく下回る結果となった。こうした野菜不足の要因を探るべく、「野菜摂取量の平均約120g以上層」と「未満層」を最も大きく分類する設問を分析していくと、野菜摂取量平均未満が最も多くなるのは、「平日朝食の品目不足」と「栄養バランスの意識の低さ」が重なっている場合であることが分かった。そのほかにも野菜摂取量を左右する傾向の高い要因として、「高価格からの野菜回避」「野菜調理の手間」「野菜の好き嫌い」が導き出された。

都道府県別に1日の平均野菜摂取量をみると、ベスト3は1位「長野県」140g、2位「山梨県」135g、3位「群馬県」134.7g。ワースト3は、47位「愛知県」99.5g、46位「富山県」103.8g、45位「石川県」104.9gとなり、1位の長野県と47位の愛知県の差は40g以上あることが判明した。

野菜摂取量ベスト3の平均に比べて、ワースト3各県は「野菜が好き」な割合が全体的に少なく、野菜の好みそのまま野菜摂取量に直結している傾向にあることが判明した。

また、ワースト3の中でも愛知県は、「野菜が好き」な人が38.3%と最も少ない結果となった。

野菜不足になる主な要因別にワースト3各県の傾向をみると、「愛知県は平日朝食の品目数が少なく、野菜の調理は手間だと思っている人の割合も高い」「富山県は平日朝食の品目数は多いが、高価格による野菜の買い控えをする傾向が特に高い」「石川県は栄養バランスへの意識がワースト3の中で最も低いが、野菜の買い控えは少ない」といった特徴が浮かび上がった。

これらの傾向について、国民性研究の第一人者である矢野新一・ナンバーワン戦略研究所所長は、「愛知県は、家族みんなで外食する機会が多いことが関係している。トーストとゆで卵のモーニング文化の発達は一因となっている。富山県は、持ち家比率ナンバー1の県であり無駄遣いを嫌う傾向が強ことが、高価格による野菜の買い控えが多くなる要因と感ずる。石川県は、細かいことを気にしない県民性が影響しているのでは」と推測した。