PICKUP

ピックアップ

調査

8割の人が野菜好きだが 生野菜・サラダでの摂取が多い

マイボイスコムが行った「野菜に関するアンケート調査」によると、調査対象の10代～50代以上の男女1万2127人のうち、8割が野菜が好きと答えた。

野菜の摂取量や頻度については、野菜を食べている方だと思う人は6割弱。20代はほかの年代に比べてそう思う人が少なくなっている。野菜の食べ方では、「生野菜・サラダ」で食べる人は8割、「野菜炒め」「味噌汁」「カレー・シチューなど」が6～7割。「野菜ジュース」は3割弱。「生野菜・サラダ」「野菜ジュース」「鉄板焼き」などをのぞき、ほとんどの野菜料理で女性が男性を10ポイント以上上回っている。

野菜を使った料理を食べる頻度では、「毎日」が半数以上、「週4～5日」が2割超となった。このうち女性は男性より頻度が高く、「毎日」が6割近くにも。野菜をよく食べる場面は、「夕食」が9割超、「昼食」が5割弱、「朝食」が3割。50代では「朝食」が多く見られる。

普段よく食べる野菜は、「キャベツ」「タマネギ」「ジャガイモ」「ニンジン」「ダイコン」などが上位に挙がっている。嫌いな野菜は「特にない」が半数弱、「セロリ」「ゴーヤー」「モロヘイヤ」「シュンギク」などが上位という結果になった。

調査期間は3月1日～5日で、同社のモニターを対象にしたインターネット調査による。