

野菜の摂取状況に関する研究

松浦紀美恵, 山本 隆子, 藤原 富子

A Study on the Present Condition of Japanese People's Intake of Vegetables

Kimie Matsuura, Takako Yamamoto, Tomiko Fujiwara

要 旨

2000年に健康づくりを推進する目的で「健康日本21-21世紀における国民健康づくり運動」を立ち上げた。その指導項目の1つである「野菜の摂取量」が、平成28年度国民健康・栄養調査の資料等からも国が定めた到達ポイントの350gに達していないということが報告されている¹⁾。

野菜の目標摂取量等は、国民に対し行政がパンフレット等、広く配信されているが、その情報が行き渡っているか不明である。そこで、神戸市主催の「こうべ食育フェア」に、野菜摂取の意識を高める目的で野菜ブースを出店し、当ブースに立ち寄った来場者に対し、野菜摂取状況や野菜の栄養に関する関心度等、現状を知る目的でアンケート調査を実施した。

調査の結果、人々の1日あたりの野菜摂取量目標値350gが、十分浸透していないことが判った。また、野菜を摂取する必要性についての認識も低いことが伺われた。以上のことより行政からの配信が、人々に広く伝わっていない可能性が考えられた。

キーワード：健康日本21、野菜の摂取量、健康づくり、アンケート

I. はじめに

わが国では、2000年に新たに第三次国民健康づくり対策を目的に「健康日本21-21世紀における国民健康づくり運動-」を立ち上げた。この健康日本21は、栄養・食生活、身体活動・運動等、9分野の大項目の中に、それぞれ達成値を設定した59の小項目を組み合わせて構成されたものである。

2010年には、小項目の1つにとり上げられてい

る野菜の摂取目標量が350gと具体的に10年後の到達値が示されている¹⁾。

しかし、野菜の摂取量は、厚生労働省の平成28年度国民健康・栄養調査結果の報告からも平均値276.5g（男性283.7g，女性270.5g）で、到達目標350gに達していなかった。また、兵庫県民についても平成28年度国民健康・栄養調査結果の都道府県別野菜摂取量の平均値が278.0g（男性294.0g，女性262.0g）と目標値を下回る野菜不足の状態であった²⁾。

の栄養素が豊富に含まれ、抗発がん性、血圧降下作用等疾病予防にも良いとされ、健康面からも必要不可欠な食材である³⁾。

しかし、一方、消費者委員会が行った健康食品に関する調査からも、健康食品やサプリメントで、これらの栄養素が簡単に補えることから、野菜の摂取量不足をさほど重要な問題と意識している人は少ないのではないかと推測される⁴⁾。

市場では、健康障害を煽り、野菜不足を強調したうえ、野菜ジュースや粉末、錠剤等、多様に加工した商品のコマーシャルが氾濫している現状で、店頭だけでなく、インターネット通販などでも簡単に購入が可能となり、それらを使用する人も少なくないと推測される。特にスポーツ選手や高齢者等、通常の食事だけでは栄養素が補えない状況にある時など健康食品やサプリメントを使用する場合もあるが、一般的には、主食・主菜・副菜をバランスよく組み合わせた食事から各栄養素を補給し、健康づくりを行うことが基本であると推測される。

平成26年度神戸市主催の神戸食育フェアに参加し、家庭内での野菜に関する食べ方等、現状を理解する目的で、野菜に関するアンケートを実施した。

そのアンケートの回答による調査結果から、若干の知見を得たので報告する。

II. 調査目的・調査方法及び対象者

1) 調査目的

行政側が理想目標とする野菜の摂取量に対する、人々の認知状況の実態把握を目的に調査を行った。

調査に協力依頼する来場者の負担を考え、簡単な設問でも、野菜摂取の現状が把握できるように、設問項目を考えた。設問項目は表1・2に示す。

2) 調査方法及び対象者

調査は、平成26年6月、保健福祉局、教育委員会事務局等、神戸市局6局の他、神戸医師会や兵庫県栄養士会等の団体で開催運営されている「こべ食育フェア」に参加し、筆者らのブース「野菜をたべよう」に立ち寄った成人女性57名を対象に、アンケートを実施した。

また、57名の内3歳から12歳未満の子ども同伴の36名に、併せて子どもの野菜摂取に関するアンケートを実施した。なお、アンケートに協力を願う際、調査の内容を十分に説明し、回答による不利益が一切生じない事の理解を得た上で協力を願った。

III. 結果と考察

1. 成人女性の結果

成人女性の結果を図1に示す。

問1「あなたは1日に両手山いっぱい野菜を食べていますか」の回答では、「食べている」と回答した人が44%、「十分食べている」が25%であった。

通常、野菜を食べているが、必要な基準を満たしているか、否かが判らない状態の人が、食べていると回答したと推測する。しかし、「食べていない」と回答した29%の結果については、野菜不足を自覚していると推測した。

問2「あなたは1日に必要な野菜の摂取量が350gということを知っていますか」の回答では、「知っている」47%、「知らない」49%で、知っている、知らないとの割合がほぼ同等であった。

野菜の摂取量については、健康寿命の観点から、行政が伝達講習やパンフレット等の配布をしている⁵⁾。また、日々テレビコマーシャル等で便秘改善に効果ありのサプリメントが、山盛りにした野菜と同様の効果があるように強調するコマーシャ

野菜の摂取状況に関する研究

表1 アンケート調査用紙 (成人女性用)

「野菜に関するアンケート」

☆ 成人女性の方をお願いいたします。

問1 あなたは1日に両手山いっぱいの野菜を食べていますか？当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 食べていない 2. 食べている 3. 十分食べている

問2 あなたは1日に必要な野菜の摂取量が350gということをご存知ですか？
 1. 知っている 2. 知らない

問3 冷凍野菜、または野菜を使った調理済み冷凍食品を使用されていますか。当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 使用しない 2. 使用する 3. 頻繁に使用する

問4 野菜ジュースを利用されていますか。当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 飲まない 2. 飲む 3. 頻繁に飲む

問5 市販の惣菜を使用されますか。当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 使用しない 2. 使用する 3. 頻繁に使用する

問6 嫌いな野菜はありますか。 1. ある 2. ない

☆ お子さまはいますか。 1. はい 2. いいえ

☆ お子さまが3歳～12歳未満の方は、2枚目の項目にご協力をお願いいたします。

この調査の回答について個人の不利益になるようなことはありません。
ご協力ありがとうございました。

表2 アンケート調査用紙 (子ども用)

「野菜に関するアンケート」

☆ お子さまの年齢・性別をお伺いします。 () 歳

問1 お子さまに野菜を十分食べさせていますか。 当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 食べさせていない 2. 食べさせている 3. 十分食べさせている

問2 お子さまに野菜ジュースを飲ませていますか。 当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 飲ませない 2. 飲ませている 3. 頻繁に飲ませている

問3 お子さまの嫌いな野菜をなくす工夫をされていますか。当てはまる回答に○をつけてください。
 1. している
 → どのようなことをされていますか。)

2. していない

問4 お子さまの野菜嫌を改善する親(あなた)の介入意識についてお答えください。当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 料理等で工夫したりして、積極的になくさせたい。
 2. なくしてほしいが、自分に関与せずに、子どもにまかせて、頑張らせる。
 3. 将来的に自然となくなるだろうと思っている。
 4. なくならなくてもいいが、努力はしてほしい。
 5. 嫌いがなくならなくても構わない。

問5 お子さまと食事(食べ物)に関する会話をしますか。当てはまる数字に○をつけてください。
 1. 話さない 2. 話す 3. 頻繁に話す

問6 あなたやお子さまの野菜に関するエピソードがあれば書いてください。

この調査の回答について個人の不利益になるようなことはありません。
ご協力ありがとうございました。

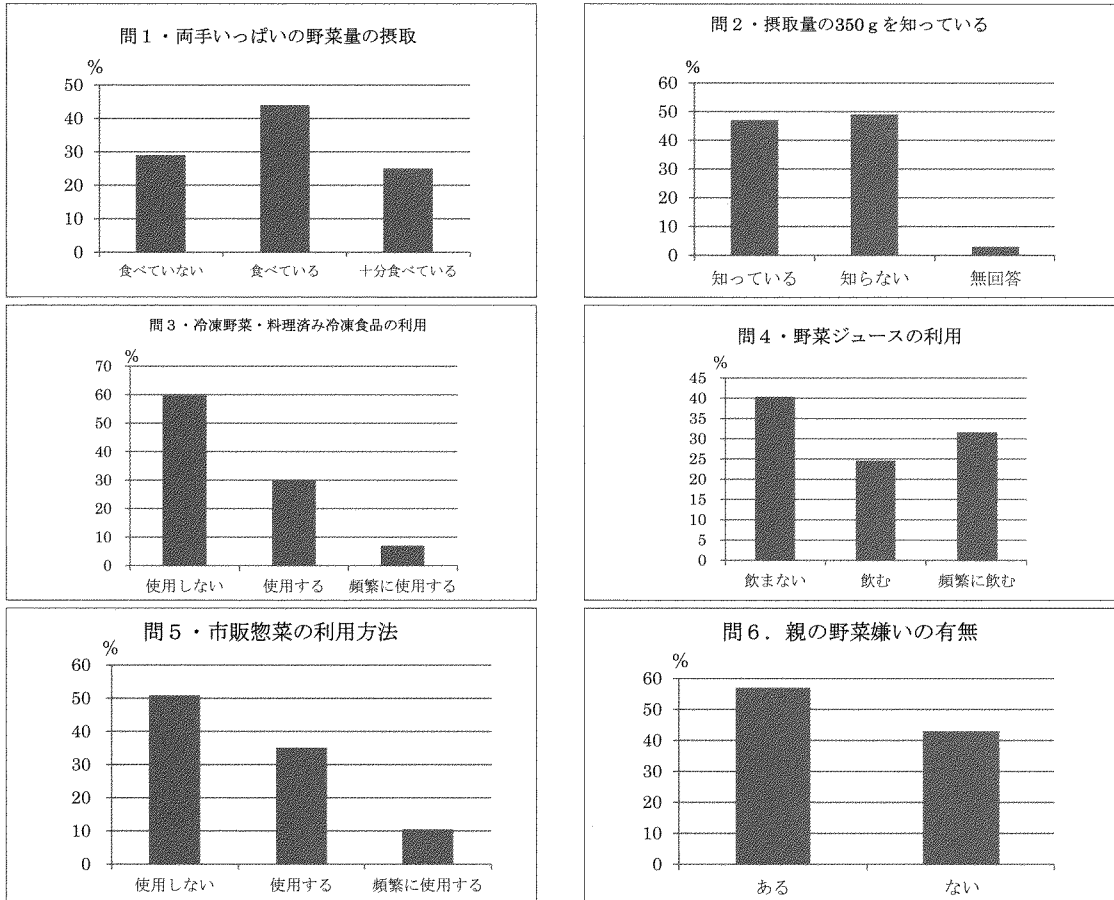


図1 成人女性の結果 (n=57)

ルを目にする機会もあり、健康に関心を持つ人にとっては、知っていて当たりまえと思っていた「野菜の1日あたり理想摂取量」である。しかし、本調査の結果、野菜の1日あたりの必要量を理解している人の割合は、約5割程度であった。このことから1日の摂取量については、一般的には浸透しているとはいえない状況であると推測する。

問3「冷凍野菜、または野菜を使った調理済み冷凍食品を使用されていますか」の回答は、「使用していない」61%であった。しかし、冷凍食品の使用は、28年度の国民1人当りの消費量が21.5kg（日本冷凍食品協会）、前年の27年度は21.1kgで、前年より0.4kg増加しており、冷凍食

品については、年々増加の傾向にある⁶⁾。このことから、回答者が冷凍食品を使用しないのではなく、冷凍状態の野菜を利用して、料理を作らないのではないかと推測する。

問4の「野菜ジュース等を利用しますか」の回答では、「飲まない」が40%であった。飲むと回答した約6割の飲用頻度は、「頻繁に飲む」32%、「飲む」が25%であった。野菜ジュースは手軽に購入でき、すぐに摂取することができる等の便利さと、野菜ジュースにすることで野菜栄養素が取り入れやすいという思いから、利用されると推測する。さらに炭酸飲料等の飲み物よりは、健康に良いという意識も選択肢の確定因子として働いて

いると考える。野菜ジュースを飲むと回答した人は、野菜不足を意識しての行動と推測する。

問5「市販の惣菜を使用されますか」の回答では、「使用しない」53%、「使用する」が11%と、市販の惣菜を利用しない傾向の人が約半数いた。

問6「嫌いな野菜がありますか」の回答では、「ある」58%、「ない」40%と嫌いな野菜がある人が多かった。

これらの結果から、以下の状況が推測された。「健康日本21」の健康づくりの項目である「1日の野菜摂取量350g」の目標達成値については、人々の間に十分浸透していない。また、野菜の摂取の必要性についても認識されていないのではないかと推測する。

野菜には、ビタミンやミネラル・食物繊維・カリウム等の栄養素が含まれ、抗発がん性、血圧降下作用等疾病予防にも良いとされ、健康面からも必要不可欠な食材である³⁾。全国民に野菜摂取の必要性の理解を高めることが、健康づくりには不可欠であると思われることから、具体的に国民一人一人に実践可能な摂取量を増やす方法を検討する必要があると考える。

2. こどもの結果

子どもの結果を図2に示す。

問1「お子さまに野菜を十分食べさせていますか」の回答は、「食べさせている」41%、「十分食べさせている」21%、「食べさせていない」38%であった。「食べさせている」との回答については、成人女子の回答と同様、子どもに野菜を食べさせているが、量的な基準をみたしているかどうか判断はできない。食べさせていないとの回答が約4割を占めていることから、子どもの健康に、必要なビタミンやミネラル・食物繊維等の栄養素と野菜が結びつかないのではないかとと思われる。

問2「野菜ジュース等を飲ませていますか」の回答では、「飲ませている」が41%、「頻繁に飲ませている」21%で、飲ませている頻度に差はあるが、合わせると約6割の子どもに野菜ジュースを利用していた。成人女性と同様の傾向が見られることから、商品の取り扱いの利便性や手軽さで、すぐに摂取できることから利用していると考ええる。しかし、「飲ませていない」も33%であった。この結果が、野菜ジュースより野菜をと考えているか、または、野菜に対する意識が低い対象者が含まれていると考える。

問3「お子さまの嫌いな野菜をなくす工夫をされていますか」の回答では、「工夫をした」72%、「工夫をしない」28%で、工夫をしたと回答した人が多かった。工夫方法をたずねた結果、①小さく切る。②ハンバーグや卵焼きに入れる。③マヨネーズやケッチャップの調味料で味を代える等、調理方法や味の工夫の回答が得られた。

問4「お子さまの野菜嫌いを改善する親（あなた）の介入意識についてお答えください。」の回答では、「工夫をして、野菜嫌いをなくしたい」54%、「野菜嫌いを直して欲しいが、子ども任せにする」が46%であった。自分は関与せずに、子どもに任せる。自然になくなる等、なくならなくてもよいが、努力はしてほしい等、なくしてほしいが、親が工夫しなくても良いのではないかと思っていることが伺われた。

問5「お子さまと食事（食べ物）に関する会話をしますか」の回答では、良く話をする51%、ふつうにする36%と、親子間で良く話をしていることが判った。

以上の結果から、子どもの成長に必要な野菜を意識して食べさせている保護者が、少なかったと云える。野菜類は、肉や魚、卵、大豆のように蛋白質や脂質、糖質を含む食品とは異なり、あまり

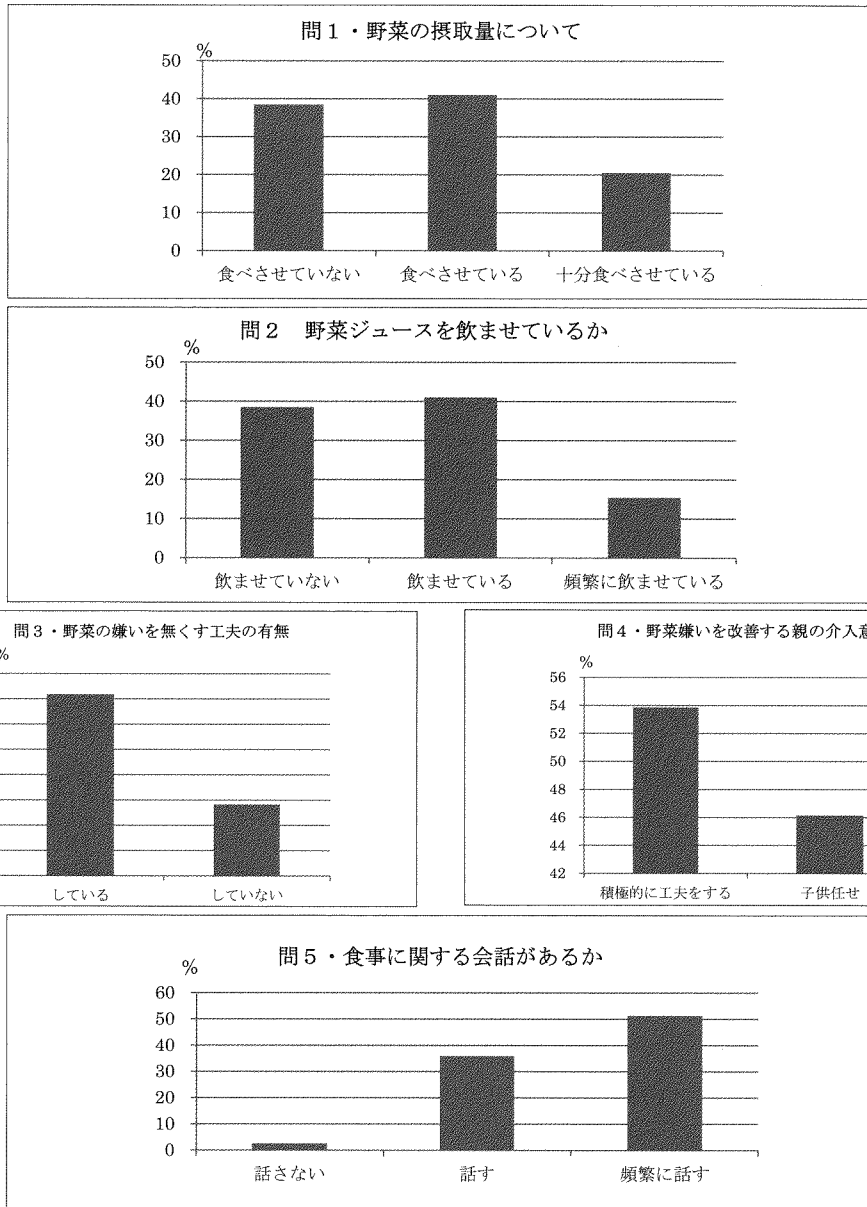


図2 子供の結果 (n=36)

子どもの成長に重要ではない食品だと思われるのか、不足の状況に関しては、特に気にしていないように伺われた。

しかし、子どもにとって野菜に含まれるビタミンやミネラル・食物繊維等は三大栄養素の代謝を助け、インフルエンザのようなウイルスに対する

免疫力を高める働き等もあることから、食事摂取基準で示された量の不足に注意することが重要である。このように野菜は、身体に働く重要な生理機能を有しているが、意識していない人が多いのではないかと推測する⁴⁾。また、消化吸収されずに、大腸まで送られた食物繊維は、便量や便の硬

さ等に作用して、すみやかな排便を促す。この生理的現象も日常の快適な生活を送るための条件の1つである。食物繊維を多く含む食物には、野菜類の他に豆類や海藻類があり、従来のように、豆類や海藻類・芋・野菜の煮物等、日本の伝統的食材を取り入れた日常食で身近に好まれる嗜好が形成されるような食教育の取り組みも、野菜の摂取量を増加させる一要因になるのではないかと考える⁷⁾。

IV. まとめ

今回の調査結果から、第三次国民健康づくり対策「健康日本21」の健康づくりの項目である「1日の野菜摂取量350g」について、人々の間に十分浸透していないことが判った。また、野菜摂取の必要性についても、認識していない可能性が伺われ、野菜の摂取不足に対する不安感も少ないようであった。

子どもに関しても親の結果と同様の結果が得られ、子どもの健康に野菜が必要であるとの認識の低さが伺えた。

野菜不足に危機感がない理由の一つに、近年の健康食品の増加があるのではないかと推測する。野菜ジュースや粉末、錠剤等、多様に加工した商品は、手軽に摂れることから、栄養素の補給が可能である。しかし、野菜には栄養素だけではなく、味わいや彩り、噛むことによる歯や顎の強化等に作用することからも、野菜を食することの重要性を感じる。

今後は、行政が健康づくりを推進する目的で立ち上げた「健康日本21」の項目の中、野菜不足の解消だけでなく、食の分野の健康づくりを、できるだけ多くの人々に知ってもらうため学生達と共に、地域の活性化につながる取り組みを検討していきたいと考える。

謝辞

本研究に当たり、調査に協力していただきました皆さま、健康福祉学部スポーツ栄養学科 山下俊介教授に深く感謝申し上げます。

引用文献

- 1) 大谷貴美子・山本隆子：栄養教育論，164，(2011)，八千代出版
- 2) 厚生労働省：平成28年度 国民健康・栄養調査報告，平成29年9月
(<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyoudl/h28-houkoku.pdf>) 最終アクセス日2017年11月8日
- 3) 南出隆久・大谷貴美子：栄養科学シリーズ 調理学，50，(2010)，講談社サイエンティフィック
- 4) 消費者委員会：消費者「健康食品」の利用に関する実態調査，3 - 5，(2012)
(<http://www.cao.go.jp/consumer/doc/20120605-chousa-houkoku.pdf>) 最終アクセス日2017年9月11日
- 5) 日本栄養士会：健康増進のしおり，(2009)，No.2
- 6) 日本冷凍食品協会：国内消費量推移，(2017)
(<http://www.reishokukyo.or.jp/statistic/consumption/>) 最終アクセス日2017年9月6日
- 7) 丸山千寿子：月報野菜情報，日本人の食生活における野菜の重要性，(2012)，No.8，独立法人ALIC - 農畜産業振興機構
(<http://vegetable.alic.go.jp/yasaijoho/joho/1208/joho01.html>) 最終アクセス日2017年9月14日