

## 「野菜摂取」に関するアンケート

アンケート実施期間 平成27年7月31日 ~ 平成27年8月9日  
 回答者数 213名 (登録者数 456名) うち配信成功数 406名)

### ●性別

男性	151	71%	
女性	60	28%	
不明*	2	1%	※登録番号不明
計	213		

### ●年齢

20代以下	3	1%	
30代	20	9%	
40代	47	22%	
50代	37	17%	
60代	71	33%	
70代以上	33	15%	
不明*	2	1%	※登録番号不明
計	213		

### Q1 あなたの身長を教えてください。

～150cm未満	5	2%
150cm以上160cm未満	39	18%
160cm以上170cm未満	96	45%
170cm以上180cm未満	68	32%
180cm以上～	5	2%
計	213	

### Q2 あなたの体重を教えてください

～40kg未満	1	0%
40kg以上50kg未満	20	9%
50kg以上60kg未満	59	28%
60kg以上70kg未満	78	37%
70kg以上80kg未満	34	16%
80kg以上90kg未満	16	8%
90kg以上～	4	2%
不明	1	0%
計	213	

### Q3 あなたの職業を教えてください

専門技術職	27	13%
管理職	20	9%
事務職	27	13%
販売職	3	1%
サービス業	13	6%
保安職	2	1%
農林漁業	2	1%
運輸業	2	1%
生産工程	6	3%
主婦・主夫	37	17%
学生	2	1%
その他	72	34%
計	213	

Q4 朝食は何時頃にとりますか

5時より前	0	0%
5時台	14	7%
6時台	67	31%
7時台	78	37%
8時台	32	15%
9時以降	10	5%
食べない	12	6%
計	213	

Q4-1 朝食をとる方へ質問です。朝食は何分くらいかけて食べますか

5分未満	7	3%
5分以上10分未満	62	31%
10分以上20分未満	104	52%
20分以上30分未満	19	9%
30分以上	9	4%
計	201	

Q5 昼食は何時頃にとりますか

11時より前	2	1%
11時台	15	7%
12時台	160	75%
13時台	24	11%
14時以降	7	3%
食べない	5	2%
計	213	

Q5-1 昼食をとる方へ質問です。昼食は何分くらいかけて食べますか

5分未満	2	1%
5分以上10分未満	44	21%
10分以上20分未満	116	56%
20分以上30分未満	38	18%
30分以上	8	4%
計	208	

Q6 夕食は何時頃にとりますか

17時より前	1	0%
17時台	12	6%
18時台	62	29%
19時台	76	36%
20時台	34	16%
21時台	21	10%
22時以降	6	3%
食べない	1	0%
計	213	

Q6-1 夕食をとる方へ質問です。夕食は何分くらいかけて食べますか

5分未満	1	0%
5分以上10分未満	9	4%
10分以上20分未満	72	34%
20分以上30分未満	87	41%
30分以上	43	20%
計	212	

Q7 食費を節約するとしたら何にかけるお金を減らしますか

主食（米、パン、麺など）	11	5%
主菜（肉、魚、卵など）	15	7%
副菜（野菜、海藻など）	4	2%
牛乳・乳製品	8	4%
果物	25	12%
菓子・嗜好飲料	150	70%
計	213	

Q8 どんな時、特に野菜を食べたいと感じますか ※複数回答可		
食生活の乱れを感じる時	84	18%
サッパリしたものを食べたい時	100	22%
便秘など体の不調を感じた時	51	11%
外食が続いた時	56	12%
旬のものを食べたい時	89	19%
健康診断の前	5	1%
なんとなく	47	10%
その他	25	5%
計	457	

Q9 野菜が不足していると感じた時、あなたはこうされますか ※複数回答可		
野菜を使った料理を食べる	167	55%
野菜ジュースを飲む	78	26%
サプリメントを摂る	19	6%
栄養補助食品を摂る	17	6%
何もしない	12	4%
その他	10	3%
計	303	

Q10 朝食をとる方へ質問です。朝食で野菜をどれくらい食べていますか		
付け合せ程度（目安：片手半分くらい）	61	30%
小鉢1つ程度（目安：片手1杯くらい）	46	23%
中鉢1つ程度（目安：両手1杯くらい）	25	12%
大皿・鍋もの程度（目安：両手山盛くらい）	4	2%
大皿・鍋もの程度以上	0	0%
まったく食べない	65	32%
計		

Q11 昼食をとる方へ質問です。昼食で野菜をどれくらい食べていますか		
付け合せ程度（目安：片手半分くらい）	83	40%
小鉢1つ程度（目安：片手1杯くらい）	75	36%
中鉢1つ程度（目安：両手1杯くらい）	29	14%
大皿・鍋もの程度（目安：両手山盛くらい）	3	1%
大皿・鍋もの程度以上	0	0%
まったく食べない	18	9%
計	208	

Q12 夕食をとる方へ質問です。夕食で野菜をどれくらい食べていますか		
付け合せ程度（目安：片手半分くらい）	20	9%
小鉢1つ程度（目安：片手1杯くらい）	61	29%
中鉢1つ程度（目安：両手1杯くらい）	101	48%
大皿・鍋もの程度（目安：両手山盛くらい）	23	11%
大皿・鍋もの程度以上	5	2%
まったく食べない	2	1%
計	212	

Q13 野菜を十分食べていると思いますか		
かなり不足していると思う	38	18%
不足気味だと思う	81	38%
概ね食べていると思う	67	31%
十分食べていると思う	27	13%
計	213	

Q14 野菜が不足する理由として考えられるのは何ですか ※複数回答可		
調理に手間がかかるから	75	25%
調理法が分からないから	26	9%
価格が高いから	85	28%
野菜が嫌いだから	22	7%
作っても食べきれないから	27	9%
外食が多いから	28	9%
野菜以外で栄養を摂ればよいから	12	4%
その他	30	10%
計	305	

Q15 どうしたら野菜をより多く食べるようになると思いますか ※複数回答可

調理済みの野菜があれば	63	17%
簡単レシピが分かれば	68	19%
価格が安くなれば	92	25%
摂取する必要性が分かれば	31	8%
適切な保存方法が分かれば	46	13%
外食等で野菜の多いメニューがあれば	46	13%
その他	21	6%
計	367	

## ● Q3

パート
石油製品販売
音楽個人教授
学校講師
ポスティング
自営業
運搬・清掃
ボランティア活動
専門職
技能職
不動産賃貸
コンサルタント
無職

## ● Q8

常に積極的に食べている
いつも野菜は食べるようにしている
畑で旬の野菜を収穫したとき
当然のこととしている
いつも食べたい
毎日食べてます
必要だから
健康維持のため定期的に食べる
食べたいと感じないが常に食べている
食欲が無い時
まず野菜を食べその後ご飯の順で食べるから
料理の色合いが悪いとき
肉料理を作った時にバランスを取るため
テレビ雑誌等の特集で興味があるもの

## ● Q9

不足していると感じていない
毎日自家製野菜をとっている
十分に野菜を摂取しています。
生野菜を食べる
代わりに果物をとる
中華料理にて摂取する

## ● Q14

不足しているとは思わない
社食だから選択の余地無し
家族構成
目の前に出て無いとき
野菜のあり難さ、価値を教えられていない
たくさん食べる習慣がないから
不足したことが無いので分からない
家族があまり好まないから
使い切れずに捨ててしまうので
義歯が合わない
生食の場合量が多くなるから
量の割に腹がふくれない、満腹感が得られない
好きな料理に野菜が少ない
保存がしにくいので。
出来る限り摂っているつもり
あまり好きでない
美味しくない料理が多い
食事時間が不規則だから。
朝、昼は量が食べられない
健康のためにも野菜は欠かさない
理由が分からない。
美味しい野菜の種類が少ない
週一回の買い物だと鮮度が落ちるので買い物前日頃は食材不足に

## ● Q15

不足しているとは思わない
当人の自覚
健康に意識する
健康を維持するための必要性を感じる
それぞれが独自に考えればよい
不規則生活を改善すれば。
体調を戻す
嗜みあわせがよくなれば
野菜を好きになること
なんとか食べるように努力している
若い子が給食、学食で、いつも山盛りの野菜を食べられるように
企業の社食メニューを変えるように働きかけ
露地野菜で旬の美味しさが分かる教育
動物性脂肪やタンパク質を多く含む野菜を育てる
美味しい野菜の種類が増えれば
飲みものとして摂取
野菜のレトルトがいっぱいあるので便利
好みに合う料理が有れば
美味しく食べられれば
美味しい野菜がより手にいれやすくなれば
家の庭、畑、空き地で作る