

① 野菜・果物を取り巻く生活者の消費動向（3万人アンケート）の結果報告 <要約>

野菜・果物摂取の現実 食べているつもりが、足りていない。 不足する理由は、 「十分に食べている」と思っているから

—野菜・果物を取り巻く生活者の消費動向(3万人アンケート)より—

ファイブ・ア・デイ協会では、新たな活動展開に向けて、消費者の意識の実態を把握するための「野菜・果物を取り巻く生活者の消費動向(3万人アンケート)」を実施しました。今回は、ポイントになる結果を抽出し、ご案内させていただきます。

《野菜編》

1. 野菜の摂取量

- 1日に食べている野菜の量は「1~2皿」が最も多い。
- 適量である「5皿以上」食べていると回答した人は、全体で4%。
- 女性は年齢が上がるにしたがって野菜摂取量が増加している。

2. 野菜の摂取量と必要摂取量の認識

- 野菜を「1~2皿」食べていると回答した人の半数（50%）が、適量も「1~2皿」と回答。
- 野菜を「5~6皿」食べていると回答した人の約7割（71%）が、適量も「5~6皿」と正しく回答。

3. 野菜を食べない理由

- 野菜を食べない理由として、約5割（46.2%）の人が「ふだん、野菜を十分に食べている」と回答し、今以上は必要ないと認識している人が多い。次いで、「価格が高い（21.2%）」「自分で料理・調理するのが面倒（11.5%）」「時間がない（7.9%）」となった。
- 1日に食べている野菜の量が「2皿以下」のグループを、男女別にみると、男女ともに「ふだん、野菜を十分に食べている」に次いで、「価格が高い」と回答。その他、男性は「家の食卓に出てこない（12.6%）」、女性は「自分で料理・調理するのが面倒（14.1%）」といった回答も多くみられた。

《果物編》

4. 果物の摂取量

- 1日に食べている果物の量は「1つ分」が最も多い。
- 適量である「2つ分」以上食べていると回答した人は、全体で12.6%。
- 男性は20～50代、女性は20～40代の半数以上もしくは半数近くの人が、ふだん果物を食べていない。
- 女性は年齢が上がるにしたがって果物摂取量が増加している。

5. 果物の摂取量と必要摂取量の認識

- 果物を「1つ分」食べていると回答した人の約7割（69%）が、適量も「1つ分」と回答。
- 果物を「2つ分」食べていると回答した7割（67%）近くの人が、適量も「2つ分」と正しく回答。

6. 果物を食べない理由

- 果物を食べない理由として最も多かったのは、「ふだん、果物を十分に食べている」で、約4割（39%）の人が回答。次いで、「価格が高い（26.3%）」「自分で切ったり皮をむいたりするのが面倒（12.1%）」「必要性を感じていない（9.1%）」となり、果物を食べない理由も、野菜と同様の傾向がみられる。
 - ふだん果物を「食べていない」グループの、食べない理由として最も多かったのは、男女ともに「価格が高いから」。続いて、男性は「家の食卓に出てこないから（20%）」、女性は「自分で切ったり皮をむいたりするのが面倒だから（22.7%）」が多い結果に。
-

《本件に関するお問い合わせ先》

一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会 事務局

〒101-0031 東京都千代田区東神田 2-5-12 龍角散ビル 3F

TEL：03-5822-1373 e-mail：hqdirect@5aday.net

調査概要

■ 調査方法：インターネット調査	■ 調査時期：2012年3月2日～16日
■ 調査地域：日本全国	■ 調査対象：20歳以上の男女 33,764人 (人口構成に応じて割り付け)
■ 協力会社：株式会社インテージ	■ 回答者数：33,764 サンプル調査
■ 分析協力：株式会社バルク	

《野菜編》

1. 野菜の摂取量

野菜の摂取状況の実態を把握するため、写真を用いて、「実際の摂取量」と、「1日に必要な摂取量」の調査を行いました。

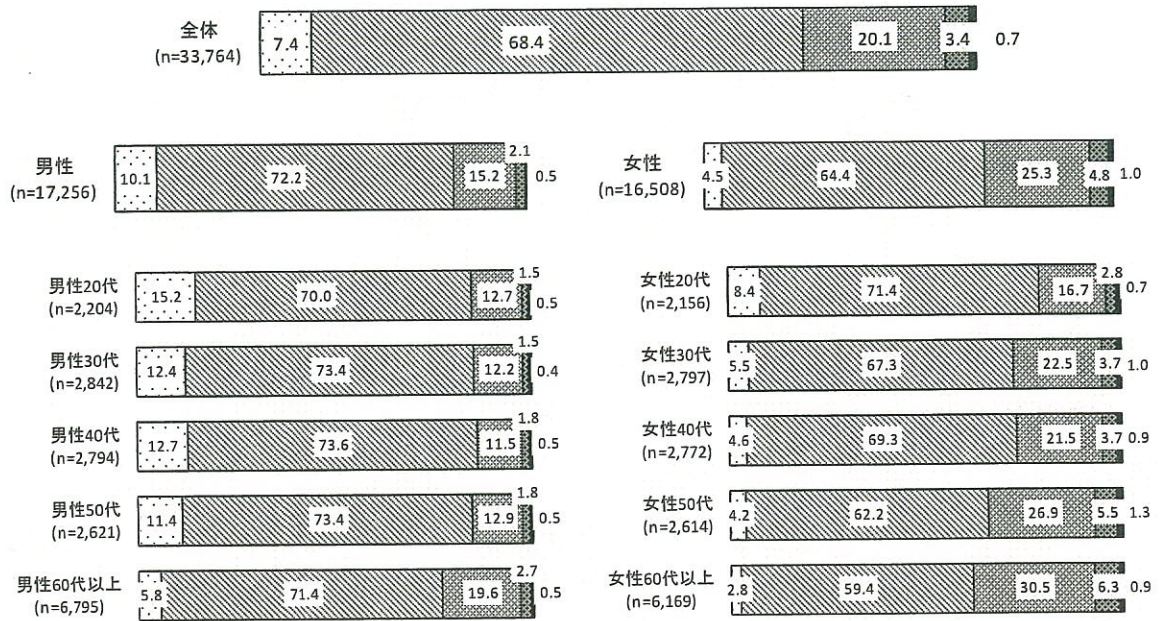
視覚的な指標を用いた当調査では、1日に食べている野菜の量は、「1～2皿」が全体の68%となりました。男女別にみると、男性は60代以上で「3皿」以上食べている人が多くみられましたが、50代以下の年齢別では摂取量に大きな変化はみられませんでした。一方、女性は年齢が高くなるほど摂取量が増える傾向となりました。(図表1)

設 問
野 菜
あなたは、1日に野菜をどのくらい食べるのが適量だと思いますか。また、実際に1日平均、どのくらい食べていますか。野菜の量は、図を参考にしてお答えください。 ※野菜ジュースは除いてお答えください。
平成23年度：農林水産省食育実践活動推進事業にて示された 野菜摂取量目安<皿数表示>（食事バランスガイドより）を視覚的指標として示した。

図表1. 1日の平均摂取量(男女・年齢別)

あなたは、実際に1日平均、野菜をどのくらい食べていますか。

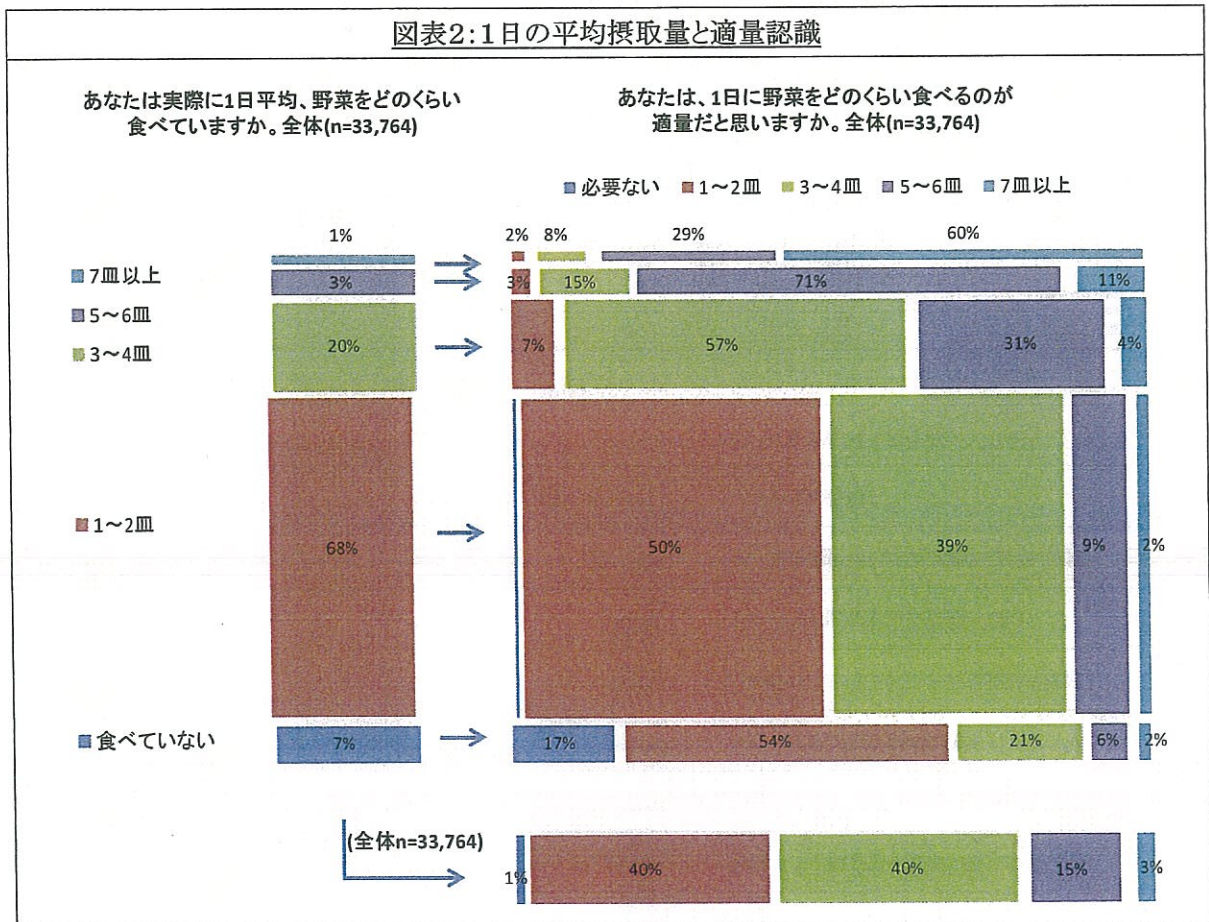
□食べていない ▨ 1~2皿 ▩ 3~4皿 ▪ 5~6皿 ■ 7皿以上



2. 野菜の摂取量と必要摂取量の認識

全体の 68%が「1日の平均の野菜摂取量(食べている量)」は「1~2皿」と回答しました。さらにそう回答した人に聞いた「1日に必要な摂取適量(適切だと思う量)」の回答をみると、摂取量と同量の「1~2皿」と回答した人が 50%となりました。同様に、「自身の摂取量は適量である」と回答している人は、どの摂取量を見ても半数以上となり、「自身の食べている量」=「適切な量」であると誤認をしていることが示されました*。自身の摂取量への不足意識がないことが、野菜摂取が進まない要因と伺えました。「5~6皿」を食べている人の 71%が、適量は「5~6皿」と正しく回答されていました。(図表2)

※「1日平均3~4皿を食べる」と回答した人に「1日に必要な摂取量」を聞いたところ、食べている量と同じ「3~4皿」と答えた人の割合→半数以上の 57%だった=誤認していることがわかる。



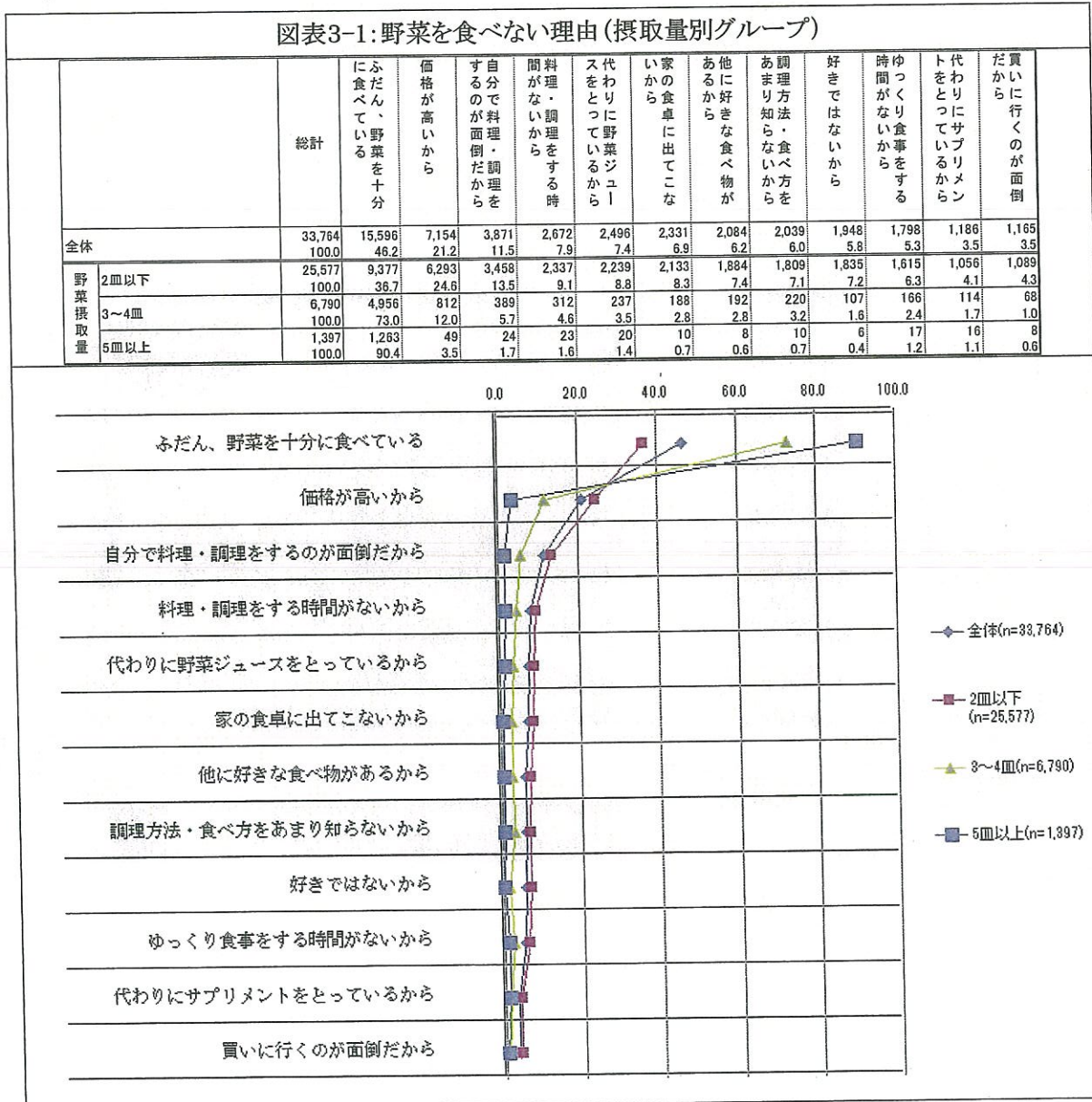
3. 野菜を食べない理由

野菜を食べない理由について回答を求め、その結果を「1日の平均の野菜摂取量」が、「2皿以下」「3～4皿」「5皿以上」という3つのグループに分けて比較を行いました。

(全体合計)

「5皿以上」グループを除き、すべてのグループにおいて、「ふだん、野菜を十分に食べている」という誤認がトップとなり、続いて「価格が高いから」「面倒」「時間がない」があげられました。とくに、「3～4皿」グループでは、「ふだん十分に食べている」が73%、「1～2皿」グループでは、36.7%となり、比較をすると「3～4皿」グループに充足感が多い結果となりました。(図表3-1)

図表3-1: 野菜を食べない理由 (摂取量別グループ)



(男女別・年齢別)

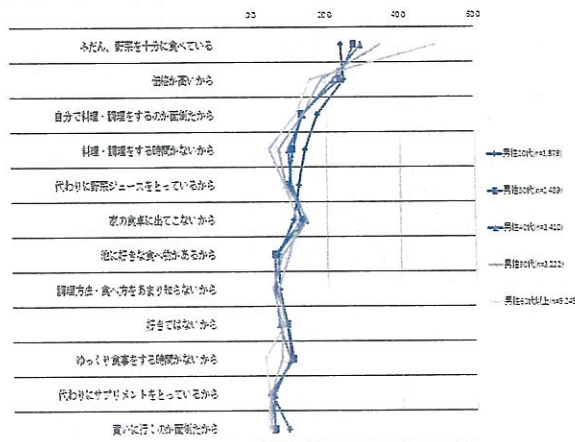
「2皿以下」グループの「野菜を食べない理由」では、「20代」「30代」の男女ともに「十分食べている」が、「40代」「50代」より低い結果となりました。とくに、同調査においても、中高年の男性の野菜摂取は少ないことから、1日に必要な野菜の適量の認識不足がひとつの要因であることが示唆されました。

また、男女の違いにおいては、女性が「価格が高いから」、男性は「家の食卓に出てこないから」が見られました。20～40代の女性に特にこの特徴があることから、家庭における食卓を握る層であることを仮定すると、男性群の「家の食卓に出てこないから」に関連性があることが伺え、価格の課題は「野菜を食べない」理由の要因であることが考察されました。しかしながら、同年齢層の女性の要因として、「面倒」「調理をする時間がない」などもあげられていることから、手間をかけない、手軽に扱える野菜製品、調理手法の普及なども、要因を解決する手段として期待されるものであると考えられます。(図表 3-2)

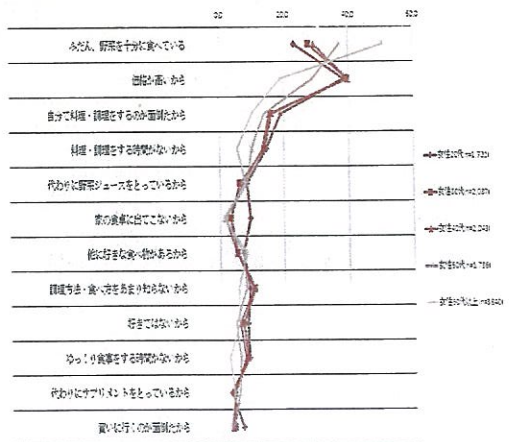
図表 3-2: 野菜をたべない理由(男女・年齢別)

	総計	ふだんに食べている野菜を十分に食べている	価格が高いから	自分で料理・調理をするのが面倒だから	料理・調理をする時間がないから	代わりに野菜ジュースをとっているから	家の食卓に出てこないから	他に好きな食べ物があるから	調理方法・食べ方があまり知らないから	好きではないから	ゆっくり食事をする時間がないから	代わりにサプリメントをとっているから	買いに行くのが面倒だから
2皿以下	25,577 100.0	9,377 36.7	6,293 24.6	3,458 13.5	2,337 9.1	2,239 8.8	2,133 8.3	1,884 7.4	1,809 7.1	1,835 7.2	1,615 6.3	1,056 4.1	1,089 4.3
男性	14,194 100.0	5,219 36.8	2,786 19.6	1,856 13.1	1,138 8.0	1,350 9.5	1,784 12.6	1,083 7.6	860 6.1	1,119 7.9	946 6.7	588 4.1	666 4.7
男性20代	1,878 100.0	452 24.1	466 24.8	329 17.5	261 13.9	226 12.0	203 10.8	125 6.7	129 6.9	162 8.6	183 9.7	79 4.2	166 8.8
男性30代	2,439 100.0	672 27.6	573 23.5	317 13.0	257 10.5	236 9.7	314 12.9	140 5.7	145 5.9	214 8.8	246 10.1	98 4.0	130 5.3
男性40代	2,410 100.0	711 29.5	528 21.9	323 13.4	231 9.6	243 10.1	336 13.9	144 6.0	136 5.6	159 6.6	227 9.4	123 5.1	122 5.1
男性50代	2,222 100.0	776 34.9	418 18.8	295 13.3	155 7.0	196 8.8	319 14.4	171 7.7	111 5.0	164 7.4	160 7.2	90 4.1	90 4.1
男性60代以上	5,245 100.0	2,608 49.7	801 15.3	592 11.3	234 4.5	449 8.6	612 11.7	503 9.6	339 6.5	420 8.0	130 2.5	198 3.8	158 3.0
女性	11,383 100.0	4,158 36.5	3,507 30.8	1,602 14.1	1,199 10.5	889 7.8	349 3.1	801 7.0	949 8.3	716 6.3	669 5.9	468 4.1	423 3.7
女性20代	1,721 100.0	400 23.2	663 38.5	327 19.0	250 14.5	146 8.5	164 9.5	126 7.3	159 9.2	144 8.4	147 8.5	52 3.0	115 6.7
女性30代	2,037 100.0	563 27.6	807 39.6	331 16.2	285 14.0	130 6.4	70 3.4	113 5.5	219 10.8	144 7.1	169 8.3	81 4.0	79 3.9
女性40代	2,049 100.0	600 29.3	814 39.7	319 15.6	276 13.5	154 7.5	36 1.8	112 5.5	215 10.5	124 6.1	157 7.7	83 4.1	68 3.3
女性50代	1,736 100.0	649 37.4	501 28.9	241 13.9	175 10.1	147 8.5	31 1.8	125 7.2	141 8.1	81 4.7	104 6.0	96 5.5	60 3.5
女性60代以上	3,840 100.0	1,946 50.7	722 18.8	384 10.0	213 5.5	312 8.1	48 1.3	325 8.5	215 5.6	223 5.8	92 2.4	156 4.1	101 2.6

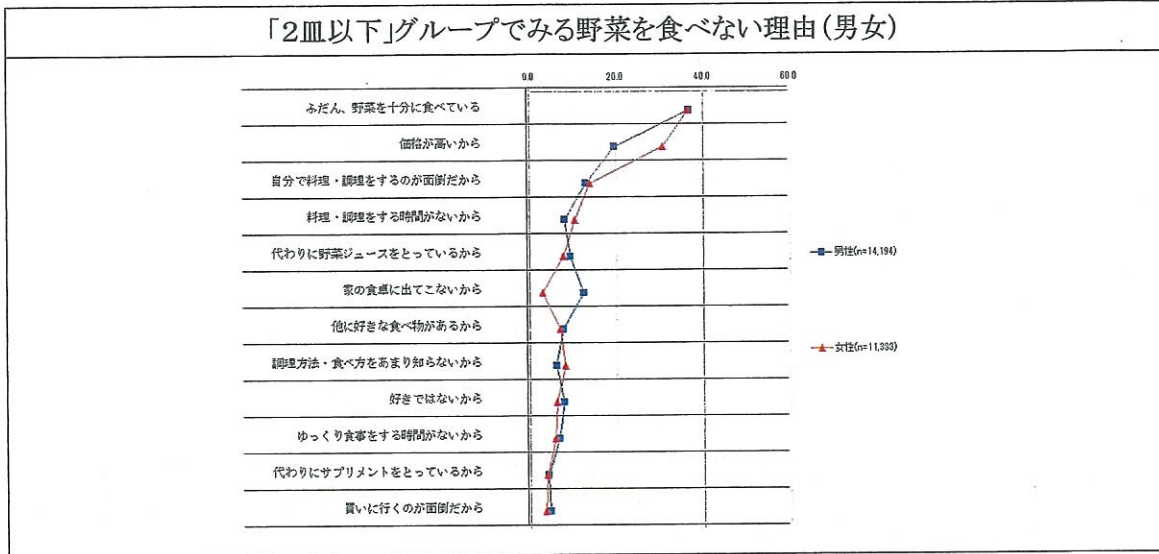
男性



女性



「2皿以下」グループでみる野菜を食べない理由(男女)



《果物編》

4. 果物の摂取量

果物の摂取状況の実態を把握するため、イラストを用いて、「実際の摂取量」と、「1日に必要な摂取量」の調査を行いました。

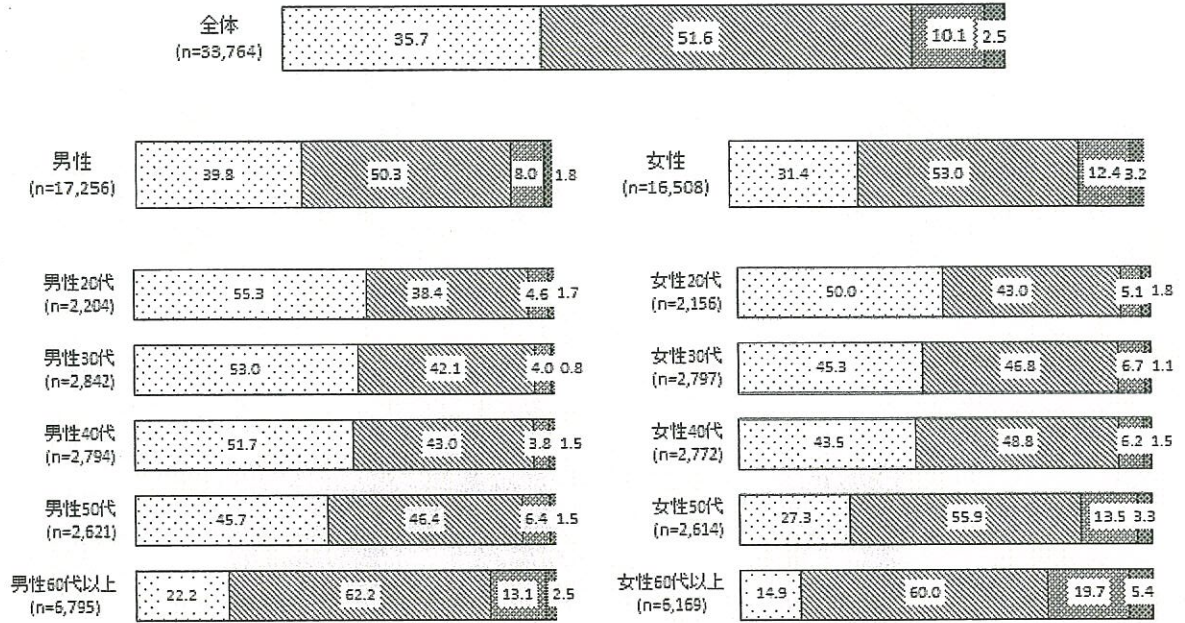
視覚的な指標を用いた当調査では、1日に食べている果物の量は、「ふだん、果物を食べていない」が全体の35.7%となりました。適量である「2つ分」以上を食べている人は12.6%でした。男女別にみると、女性のほうが果物を多く食べる傾向にあり、適量の「2つ分」以上を食べている比率は、女性50代で16.8%、60代で25.1%に達しました。一方、男性は40代までは「ふだん、果物を食べていない」が半数を超える結果となりました。(図表4)

設問	
	果物
<p>あなたは、1日に果物をどのくらい食べるのが適量だと思いますか。また、実際に1日平均、どのくらい食べていますか。果物の量は、図を参考にしてお答えください。</p> <p>※果汁のジュースは除いてお答えください。</p>	
<p>■次の図をご覧になってお答えください。</p>	
<p>果物「1つ分」の目安について</p> <p>1つ分 = みかん1個 = りんご半分 = かき1個 = 梨半分 = ぶどう半房 = 桃1個</p>	
<p>平成23年度：農林水産省食育実践活動推進事業にて示された、果物の目安指標（食事バランスガイドより）を視覚的指標として示した。</p>	

図表 4. 1日の平均摂取量(男女・年齢別)

あなたは、実際に1日平均、果物をどのくらい食べていますか。

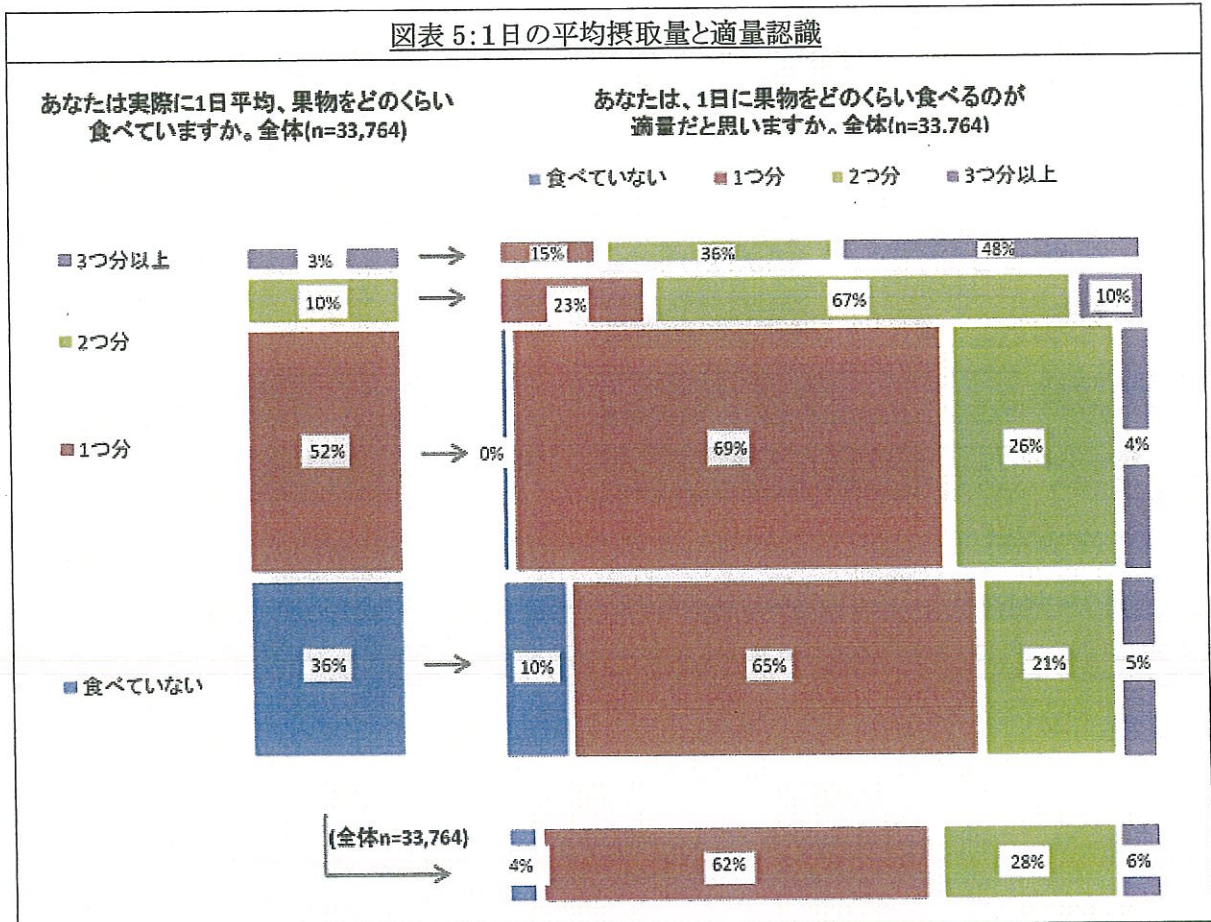
□食べていない ▨1つ分 ▩2つ分 ▪3つ分以上



5. 果物の摂取量と必要摂取量の認識

全体の 52%が「1日の平均の果物摂取量(食べている量)」は「1つ分」と回答しました。さらにそう回答した人に聞いた「1日に必要な摂取適量(適切だと思う量)」の回答をみると、摂取量と同量の「1つ」と回答した人は 69%となりました。また、ふだん果物を「食べていない」人は、果物の適量について「必要ない」と思っている人が 10%、「1つ分」と思っている人が 65%おり、合わせて 75%の人が適量よりも少ない量を「1日に必要な摂取適量」と誤認していることが示されました。野菜と同様に、自身の摂取量への不足意識がないことが、果物摂取が進まない要因と伺えました。

図表 5:1日の平均摂取量と適量認識



6. 果物を食べない理由

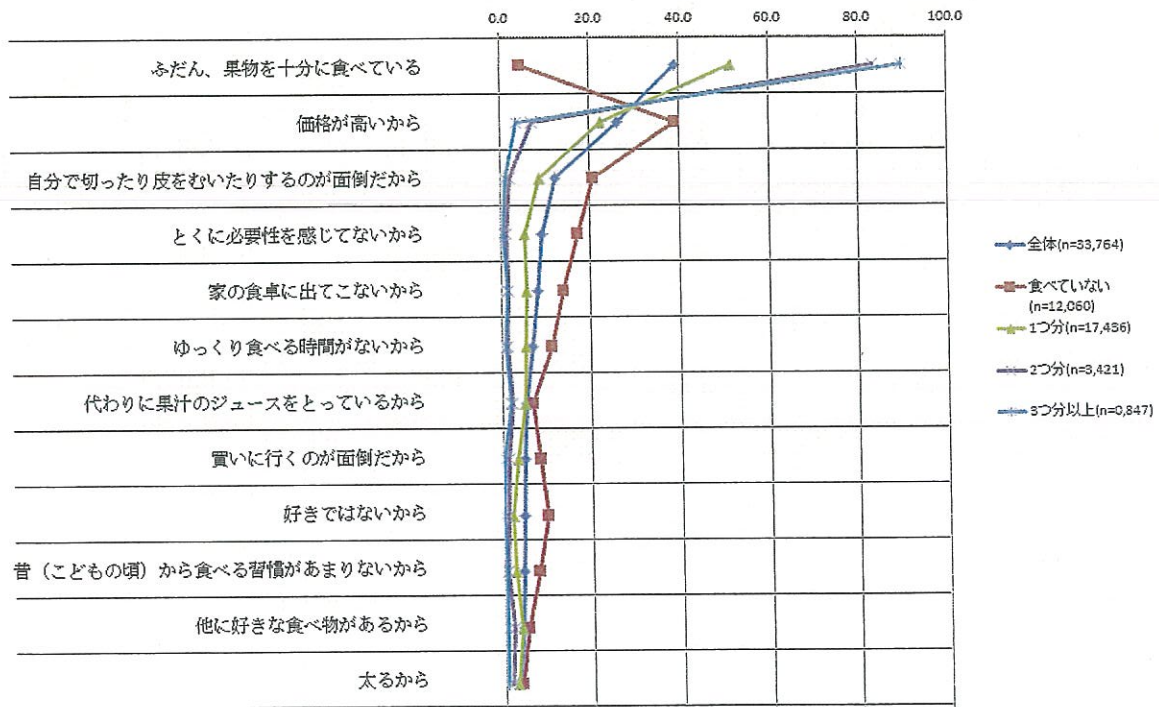
果物を食べない理由について回答を求め、その結果を「1日の平均の果物摂取量」ごとに分けて比較を行いました。

(全体合計)

果物を食べない理由として最も多かったのは、「ふだん、果物を十分に食べている」で、全体の39%となりました。次いで、「価格が高いから」「面倒」「とくに必要性を感じてないから」となりました。

図表 6-1: 果物を食べない理由 (摂取量別グループ)

	総計	にふだん、果物を十分に食べている	価格が高いから	自分で切ったり皮をむいたりするのが面倒だから	とくに必要性を感じてないから	家の食卓に出ないから	ゆっくり食べる時間がないから	代わりに果汁のジュースをとっているから	買いに行くのが面倒だから	好きではないから	昔(こどもの頃)から食べる習慣があまりないから	他に好きな食べ物があるから	太るから	
全体	33,764 100.0	13,165 39.0	8,884 26.3	4,077 12.1	3,073 9.1	2,745 8.1	2,344 6.9	1,818 5.4	1,650 4.9	1,598 4.7	1,458 4.3	1,377 4.1	1,019 3.0	
果物摂取量	食べていない	12,060 100.0	547 4.5	4,711 39.1	2,491 20.7	2,088 17.1	1,685 14.0	1,347 11.2	815 6.8	1,015 8.4	1,189 9.9	961 8.0	649 5.4	465 3.9
	1つ分	17,436 100.0	8,909 51.6	3,900 22.4	1,504 8.6	955 5.5	996 5.7	940 5.4	906 5.2	590 3.4	358 2.1	468 2.7	654 3.8	495 2.8
	2つ分	3,421 100.0	2,856 83.5	242 7.1	73 2.1	46 1.3	53 1.5	49 1.4	82 2.4	42 1.2	38 1.1	25 0.7	68 2.0	54 1.6
	3つ分以上	847 100.0	763 90.1	31 3.7	9 1.1	6 0.7	11 1.3	8 0.9	15 1.8	3 0.4	1 0.1	4 0.5	6 0.7	5 0.6



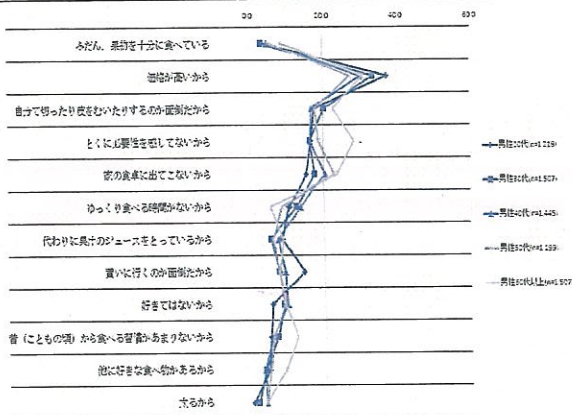
(男女別・年齢別)

ふだん果物を「食べていない」グループの食べない理由をみると、「価格が高いから」が最も多く、とくに20～40代の女性にその傾向がみられました。次いで多かった理由が、女性は「自分で切ったり皮をむいたりするのが面倒だから」、男性は「家の食卓に出てこないから」でした。

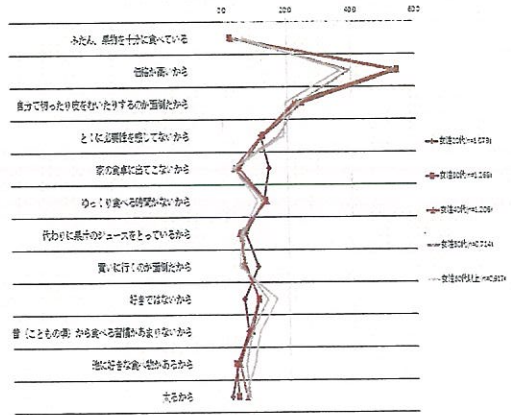
図表 6-2: 果物を食べない理由(男女・年齢別)

	総計	ふだん、果物を十分に食べている	価格が高いから	面倒だから	自分で切ったり皮をむいたりするのが面倒だから	とくに必要性を感じてないから	家の食卓に出てこないから	ゆっくり食べる時間がないから	ジュースをとっているから	代わりに果汁のジュースをとっているから	買いに行くのが面倒だから	好きではないから	昔(こどもの頃)から食べる習慣があまりないから	他に好きな食べ物があるから	太るから
食べていない	12,060	547	4,711	2,491	2,066	1,685	1,347	815	1,015	1,189	961	649	465		
	100.0	4.5	39.1	20.7	17.1	14.0	11.2	6.8	8.4	9.9	8.0	5.4	3.9		
男性	6,876	364	2,183	1,313	1,337	1,372	700	518	651	614	528	390	206		
	100.0	5.3	31.7	19.1	19.4	20.0	10.2	7.5	9.5	8.9	7.7	5.5	3.0		
男性20代	1,218	44	454	215	202	185	129	107	175	75	66	61	6		
	100.0	3.6	37.3	17.7	16.6	15.2	10.6	8.8	14.4	6.2	5.4	5.0	0.5		
男性30代	1,507	51	505	305	245	266	188	87	121	139	113	60	29		
	100.0	3.4	33.5	20.2	16.3	17.7	12.5	5.8	8.0	9.2	7.5	4.0	1.9		
男性40代	1,445	70	436	242	239	294	194	111	137	144	87	53	60		
	100.0	4.8	30.2	16.7	16.5	20.3	13.4	7.7	9.5	10.0	6.0	3.7	4.2		
男性50代	1,199	67	325	213	225	272	105	77	95	112	77	64	49		
	100.0	5.6	27.1	17.8	18.8	22.7	8.8	6.4	7.9	9.3	6.4	5.3	4.1		
男性60代以上	1,507	132	463	338	426	355	84	136	123	144	165	142	82		
	100.0	8.8	30.7	22.4	28.3	23.6	5.6	9.0	8.2	9.6	12.3	9.4	6.1		
女性	5,184	183	2,528	1,178	729	313	647	287	364	575	433	269	258		
	100.0	3.5	48.8	22.7	14.1	6.0	12.5	5.7	7.0	11.1	8.4	5.2	5.0		
女性20代	1,078	27	585	250	128	154	136	73	114	67	78	43	21		
	100.0	2.5	54.2	23.2	11.9	14.3	12.6	6.8	10.6	6.2	7.2	4.0	1.9		
女性30代	1,268	33	690	315	159	65	166	70	81	137	105	43	51		
	100.0	2.6	54.4	24.8	12.5	5.1	13.1	5.5	6.4	10.8	8.3	3.4	4.0		
女性40代	1,206	36	636	267	145	42	162	58	82	128	90	55	78		
	100.0	3.0	52.7	22.1	12.0	3.5	13.4	4.8	6.8	10.6	7.5	4.6	6.5		
女性50代	714	27	282	167	124	21	88	44	43	95	60	45	53		
	100.0	3.8	39.5	23.4	17.4	2.9	12.3	6.2	6.0	13.3	8.4	6.3	7.4		
女性60代以上	917	60	335	179	173	31	95	52	44	148	100	83	56		
	100.0	6.5	36.5	19.5	18.9	3.4	10.4	5.7	4.8	16.1	10.9	9.1	6.1		

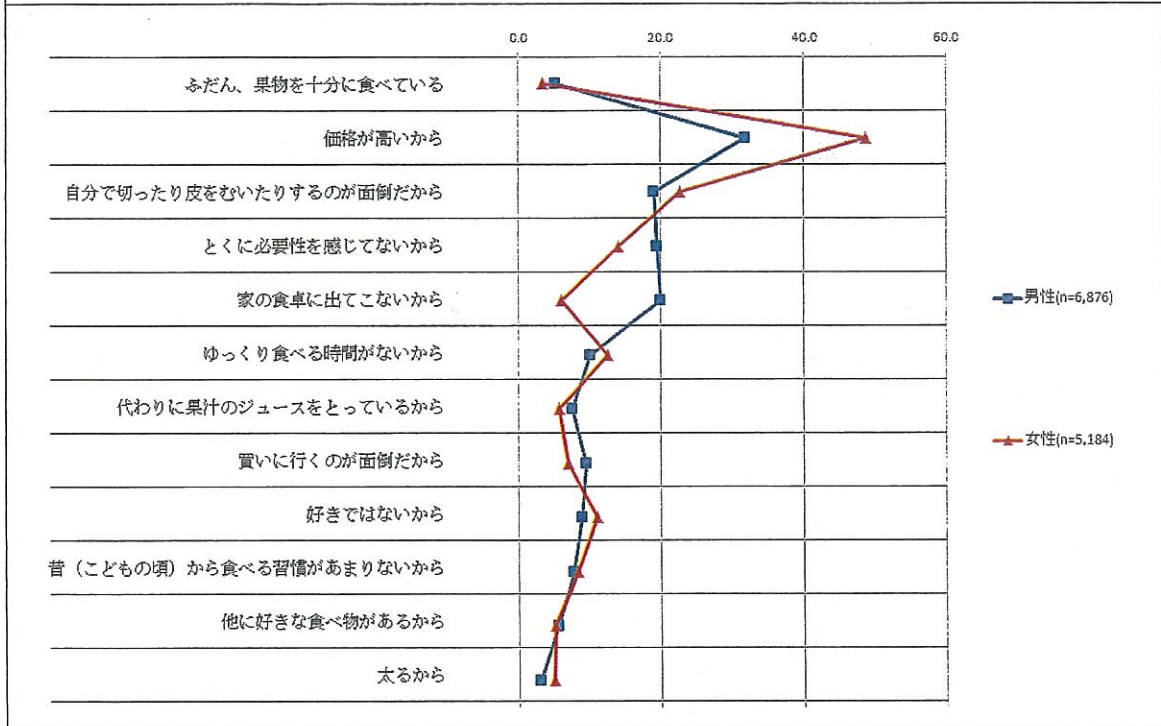
男性



女性



「食べていない」グループでみる果物を食べない理由(男女)



<お願い>

調査結果の内容を引用された場合は、掲載された媒体をお送りいただくか、掲載部分の写しを下記あてにご送付ください。

一般社団法人ファイブ・ア・デイ協会 事務局
 〒101-0031 東京都千代田区東神田 2-5-12 龍角散ビル 3F
 TEL: 03-5822-1373 e-mail: hqdirect@5aday.net