

2024年3月27日
株式会社アイスタット
News Release

株式会社アイスタット マンスリーレポート

- 野菜を食べようアンケート -

(調査期間：2024年3月19日)

1日当たりの成人の野菜摂取目標量350グラムに対し、現在は平均280グラム程度です。農林水産省は野菜の消費拡大を推進するために、「野菜を食べようプロジェクト」を実施しています。

株式会社アイスタット（本社：東京都杉並区、代表取締役社長：志賀保夫）は、一般市民の野菜摂取の実態を調べるために、野菜を食べようアンケート調査を実施しました。

本調査は、業界最大規模のモニター数を誇るセルフ型アンケートツール「Freeasy」を提供するアイブリッジ株式会社（本社：大阪府大阪市）の会員 20 歳～59 歳を対象に調査を実施しました。

調査結果サマリー

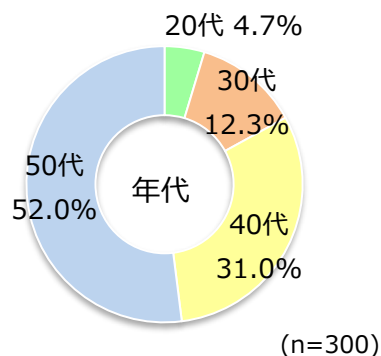
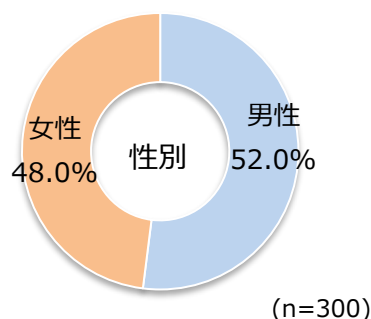
- ✓ 1日当たりの成人の野菜摂取目標量350グラムを下回っている人は7割！
- ✓ 1日当たり350グラムの野菜を摂取していない理由の第1位は「野菜の価格が高い」
- ✓ 野菜不足を自覚している人は6割！
- ✓ 野菜の代替品となる「サプリメント」「野菜ジュース」を毎日摂取している人は約1割！
- ✓ 「野菜」または「野菜の代替品」を摂取する理由の第1位は「栄養バランスを整えるため」
- ✓ 食事のメニューにある野菜は、約9割の人が完食している！
- ✓ 食べることができる野菜料理の第1位は「サラダなど生のまま」、第2位は「炒めた料理」
- ✓ 健康診断で「血圧」「BMI」「腹囲」に異常が見られた人は、野菜不足の人の方が多い！
- ✓ 小学生の頃まで野菜をきちんと「食べていなかった人」は、成人の1日当たりの野菜摂取目標量を「摂取していない」の方が多い！

調査概要

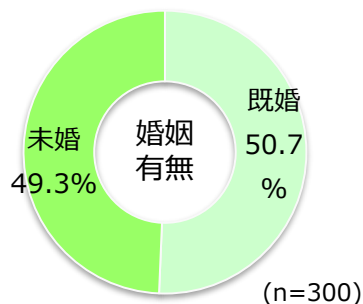
形式	Webアンケート形式
調査期間	2024年3月19日
回答者	セルフ型アンケートツールFreeasyに登録している20歳～59歳の会員300人
調査機関	株式会社アイスタット

【回答者属性】

全体		300名	100.0%
性別	男性	156名	52.0%
	女性	144名	48.0%
年代	20代	14名	4.7%
	30代	37名	12.3%
	40代	93名	31.0%
	50代	156名	52.0%
有 婚 無 姻	未婚	148名	49.3%
	既婚	152名	50.7%
居住地	北海道・東北地方	31名	10.3%
	関東地方	125名	41.7%
	中部地方	44名	14.7%
	近畿地方	55名	18.3%
	四国・中国・九州地方・沖縄	45名	15.0%
職業	会社員(正社員)	126名	42.0%
	会社員(契約・派遣社員)	13名	4.3%
	経営者・役員	2名	0.7%
	公務員(教職員を除く)	7名	2.3%
	自営業	20名	6.7%
	自由業	13名	4.3%
	医師・医療関係者	2名	0.7%
	専業主婦	35名	11.7%
	学生	3名	1.0%
	パート・アルバイト	45名	15.0%
	無職	29名	9.7%
	その他	5名	1.7%



平均年齢(47.9才)



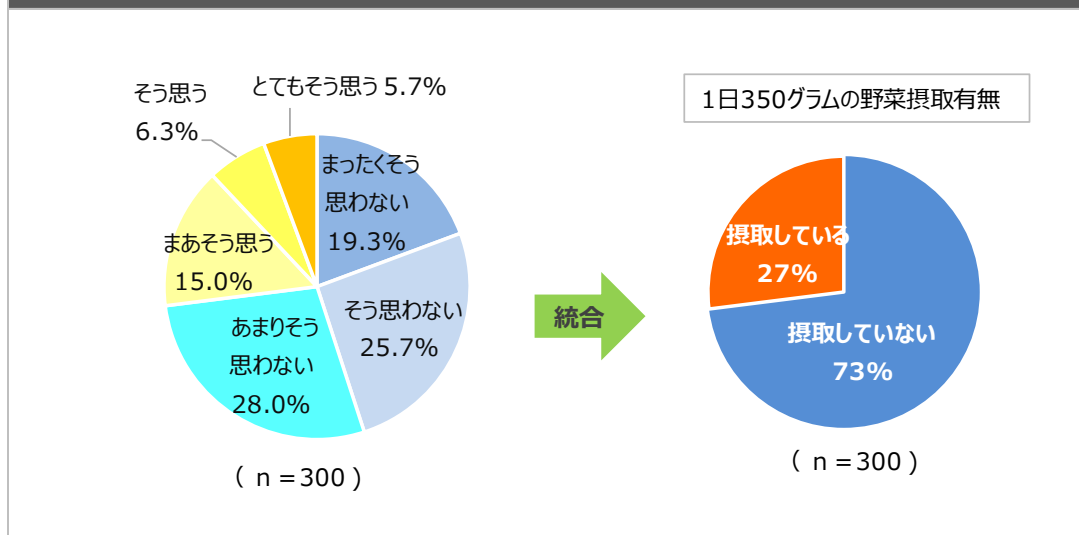
主な分析結果

1日当たりの成人の野菜摂取目標量350グラムを下回っている人は7割！

1日当たりの成人の野菜摂取目標量350グラムを摂取できていると思うかを聞いたところ、「摂取していない」が73%、「摂取している」が27%で、「摂取していない」が圧倒的に多い結果であった。これより、約7割の人が野菜摂取目標量を下回っていることが明らかとなった。

属性別でみると、「摂取している」を回答した人は「20代・30代」「女性」「既婚」「関東地方」で多く、「摂取していない」を回答した人は「50代」「男性」「未婚」「北海道・東北地方」で多かった。

【図1】 あなたは、1日当たり350グラムの野菜を摂取できていると思いますか。（回答は1つ）



(横%表)

		1日350グラムの野菜摂取		n
		摂取している	摂取していない	
全体		27.0	73.0	300
年代	20代・30代	35.3	64.7	51
	40代	29.0	71.0	93
	50代	23.1	76.9	156
性別	男性	25.0	75.0	156
	女性	29.2	70.8	144
婚姻有無	未婚	25.7	74.3	148
	既婚	28.3	71.7	152
居住地	北海道・東北地方	12.9	87.1	31
	関東地方	32.0	68.0	125
	中部地方	25.0	75.0	44
	近畿地方	23.6	76.4	55
	四国・中国・九州地方・沖縄	28.9	71.1	45

各項目を縦に見て最大値に彩色

▼独立性の検定（カイ2乗検定）

クラメル連関係数 ↓

	p 値	判定	相関
年代	0.203	[]	0.1032
性別	0.417	[]	0.0469
婚姻有無	0.610	[]	0.0294
居住地	0.268	[]	0.1316

独立性の検定 クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえるかを調べる。判定[*]は、母集団に関連性があるといえる。

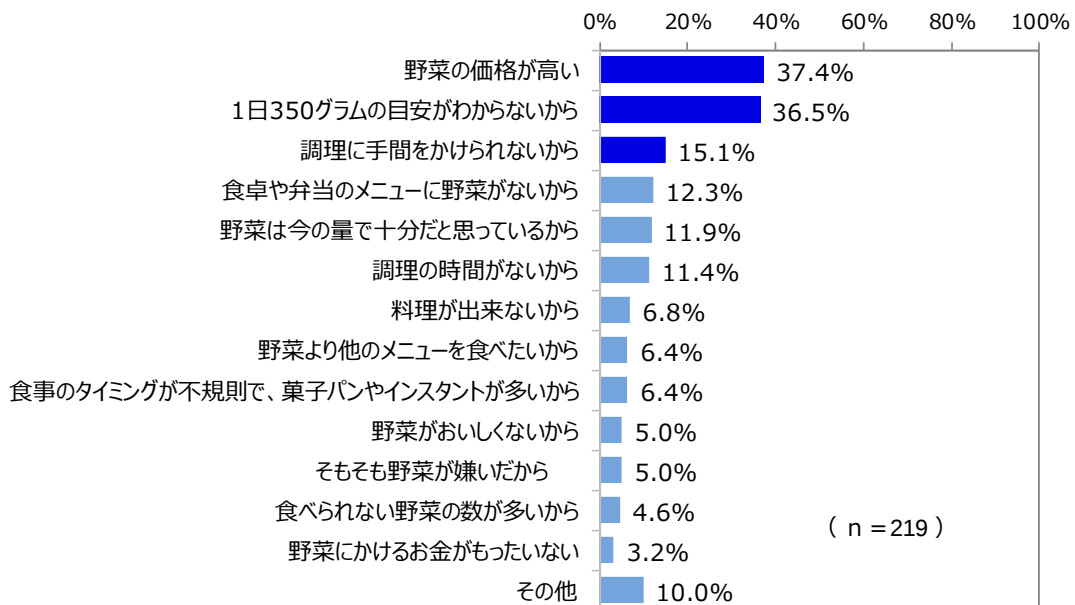
クラメル連関係数（相関） 行項目と列項目の関連の強さを示す指標で、0.1以上は2項目間に相関（関連）があるといえる。

1日当たり350グラムの野菜を摂取していない理由の第1位は「野菜の価格が高い」

「1日当たり350グラムの野菜を摂取していないと思う」を回答した219名に、その理由を複数回答で聞いたところ、「野菜の価格が高い」が37.4%で最も多く、次に「1日350グラムの目安がわからないから」の36.5%、「調理に手間をかけられないから」の15.1%と続いた。上位は野菜摂取前の準備段階の内容が占め、嗜好に関する理由は下位であることが明らかとなった。

＜「1日当たり350グラムの野菜を摂取していないと思う」を回答した人（219名）が対象＞

【図2】 あなたが1日350グラムの野菜を摂取していない理由をお知らせください。（回答はいくつでも）



(横%表)

並び替え：①年代の彩色ごと ②「全体の値」から「彩色の値」を差引いた値の降順

		1日350グラムの野菜を摂取していない理由														n
		野菜が おいしく ないから	調理の 時間が ないから	野菜は 今の量 で十分 だと思っ ているか ら	そもそも 野菜が 嫌いだ から	野菜に かけるお 金が多 いから	食べら れない 野菜の 数が多い から	野菜よ り他のメ ニューを 食べた いから	食卓や 弁当のメ ニューに 野菜が ないから	料理が 出来な いから	1日 350グ ラムの 目安が わから ないから	野菜の 価格が 高い	食事の タイミン グが不 規則、 菓子パ ンやイン スタント が多い から	調理に 手間を かけら れない から	その他	
全体		5.0	11.4	11.9	5.0	3.2	4.6	6.4	12.3	6.8	36.5	37.4	6.4	15.1	10.0	219
年代	20代・30代	18.2	21.2	18.2	9.1	6.1	6.1	0.0	15.2	6.1	27.3	30.3	6.1	12.1	6.1	33
	40代	3.0	12.1	13.6	1.5	4.5	3.0	16.7	16.7	10.6	39.4	39.4	4.5	15.2	7.6	66
	50代	2.5	8.3	9.2	5.8	1.7	5.0	2.5	9.2	5.0	37.5	38.3	7.5	15.8	12.5	120
性別	男性	5.1	12.0	12.0	6.8	4.3	3.4	6.8	15.4	6.8	29.1	41.9	6.8	15.4	11.1	117
	女性	4.9	10.8	11.8	2.9	2.0	5.9	5.9	8.8	6.9	45.1	32.4	5.9	14.7	8.8	102
婚姻 有無	未婚	4.5	10.9	14.5	4.5	2.7	4.5	6.4	13.6	7.3	34.5	36.4	7.3	17.3	9.1	110
	既婚	5.5	11.9	9.2	5.5	3.7	4.6	6.4	11.0	6.4	38.5	38.5	5.5	12.8	11.0	109

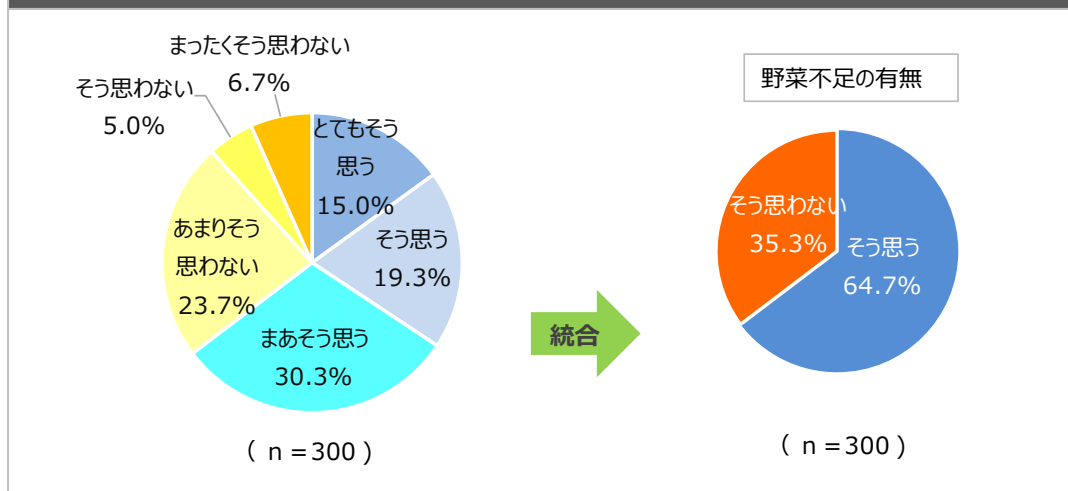
表側項目内を縦に見て最大に彩色

野菜不足を自覚している人は6割！

現在、野菜不足を感じているかを聞いたところ、「そう思う」が64.7%、「そう思わない」が35.3%で、「そう思う」の方が大きく上回った。これより、6割の人が野菜不足を自覚していることが明らかとなった。

1日350グラムの野菜摂取有無との関連をみると、「摂取している人」ほど「野菜不足としない」の回答が多く（56.8%）、「摂取していない人」ほど「野菜不足と思う」の回答が多い（72.6%）、妥当な結果であった。一方、300名のうち、「摂取していない」かつ「野菜不足と思わない」を回答した人が20.0%いる結果は留意されたい。

【図3】あなたは、現在、野菜不足を感じていますか。（回答は1つ）



(n表)

	合計	野菜不足である	
		そう思う	そう思わない
全体	300	194	106
1日350グラムの野菜摂取している	81	35	46
1日350グラムの野菜摂取していない	219	159	60

(横%表)

	合計	野菜不足である	
		そう思う	そう思わない
全体	100.0	64.7	35.3
1日350グラムの野菜摂取している	100.0	43.2	56.8
1日350グラムの野菜摂取していない	100.0	72.6	27.4

(全%表)

	合計	野菜不足である	
		そう思う	そう思わない
全体	100.0	64.7	35.3
1日350グラムの野菜摂取している	27.0	11.7	15.3
1日350グラムの野菜摂取していない	73.0	53.0	20.0

各項目を縦に見て最大値に彩色

(横%表)

		野菜不足である		n
		そう思う	そう思わない	
全体		64.7	35.3	300
年代	20代・30代	60.8	39.2	51
	40代	66.7	33.3	93
	50代	64.7	35.3	156
性別	男性	66.0	34.0	156
	女性	63.2	36.8	144
婚姻有無	未婚	63.5	36.5	148
	既婚	65.8	34.2	152

各項目を縦に見て最大値に彩色

(横%表)

		1日350グラムの野菜 × 野菜不足				n
		摂取している 野菜不足である	摂取している 野菜不足でない	摂取していない 野菜不足である	摂取していない 野菜不足でない	
全体		11.7	15.3	53.0	20.0	300
年代	20代・30代	23.5	11.8	37.3	27.5	51
	40代	11.8	17.2	54.8	16.1	93
	50代	7.7	15.4	57.1	19.9	156
性別	男性	10.3	14.7	55.8	19.2	156
	女性	13.2	16.0	50.0	20.8	144
婚姻有無	未婚	10.8	14.9	52.7	21.6	148
	既婚	12.5	15.8	53.3	18.4	152

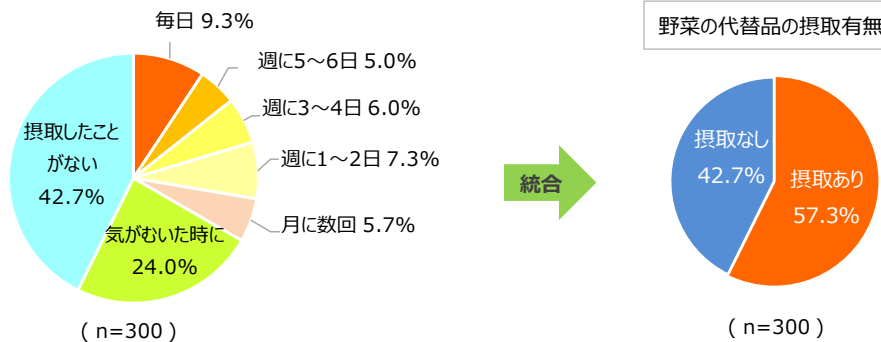
表側項目内を縦に見て最大に彩色

野菜の代替品となる「サプリメント」「野菜ジュース」を毎日摂取している人は約1割！

野菜の摂取量を補うために代替品となるサプリメントまたは野菜ジュースなどを摂取しているかを聞いたところ、「摂取あり」は57.3%、「摂取なし」は42.7%で「摂取あり」の方が上回った。しかしながら「摂取あり」の内訳をみると、上位は「気がむいた時に」の24.0%、「毎日」の9.3%、「週に1～2日」の7.3%のため、常用している人は少ないことがうかがえた。

1日350グラムの野菜摂取有無との関連をみると、「摂取している人」ほど「毎日」「週に1～6日」「月に数回」の回答が多く、「摂取していない人」ほど「気がむいた時に」「摂取したことがない」の回答が多い意外な結果であった。これより、「摂取している人」ほど野菜摂取の意識が高いことがうかがえた。

【図4】 最近1年間で、あなたは野菜の摂取量を補うために、代替品（栄養補充）となる「サプリメント」または「野菜ジュース」などを摂取していますか。（回答は1つ）



(横%表)

		野菜の摂取量を補うために、代替品となるサプリメントまたは野菜ジュースなどを摂取しているか							n
		毎日	週に5～6日	週に3～4日	週に1～2日	月に数回	気がむいた時に	摂取したことがない	
全体		9.3	5.0	6.0	7.3	5.7	24.0	42.7	300
1日350グラムの野菜	摂取している	11.1	8.6	7.4	12.3	8.6	21.0	30.9	81
	摂取していない	8.7	3.7	5.5	5.5	4.6	25.1	47.0	219
野菜不足	そう思う	10.3	6.2	8.8	9.3	5.2	22.7	37.6	194
	そう思わない	7.5	2.8	0.9	3.8	6.6	26.4	51.9	106
野菜摂取○	野菜不足である	17.1	14.3	17.1	20.0	11.4	0.0	20.0	35
野菜摂取○	野菜不足でない	6.5	4.3	0.0	6.5	6.5	37.0	39.1	46
野菜摂取×	野菜不足である	8.8	4.4	6.9	6.9	3.8	27.7	41.5	159
野菜摂取×	野菜不足でない	8.3	1.7	1.7	1.7	6.7	18.3	61.7	60
年代	20代・30代	11.8	3.9	7.8	13.7	11.8	17.6	33.3	51
	40代	9.7	5.4	8.6	4.3	3.2	25.8	43.0	93
	50代	8.3	5.1	3.8	7.1	5.1	25.0	45.5	156
性別	男性	10.3	7.1	6.4	10.3	5.1	20.5	40.4	156
	女性	8.3	2.8	5.6	4.2	6.3	27.8	45.1	144
婚姻有無	未婚	10.1	5.4	8.1	10.1	6.1	20.9	39.2	148
	既婚	8.6	4.6	3.9	4.6	5.3	27.0	46.1	152

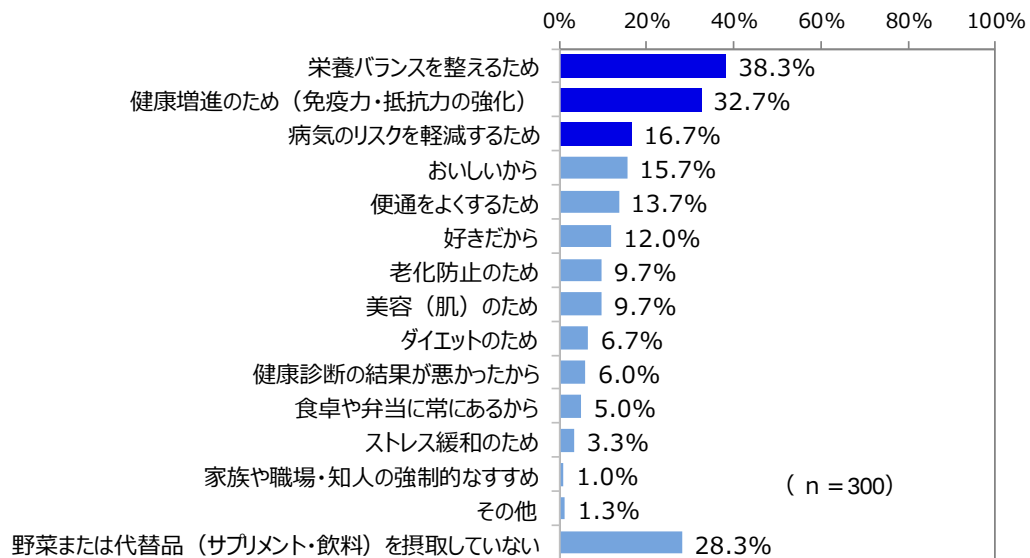
回答を組み合わせ

各項目を縦に見て最大値に彩色

「野菜」または「野菜の代替品」を摂取する理由の第1位は「栄養バランスを整えるため」

「野菜」または「野菜の代替品（サプリメント・飲料）」を摂取する理由を複数回答で聞いたところ、「栄養バランスを整えるため」が38.3%で最も多く、次に「健康増進のため」の32.7%、「病気リスクを軽減するため」の16.7%と続いた。上位は健康に関する内容が占めた。

【図5】 最近1年間で、あなたが「野菜」または「野菜の代替品（サプリメント・飲料）」を摂取する理由をお知らせください。（回答はいくつでも）



(横%表) 並び替え：①年代の彩色ごと ②「全体の値」から「彩色の値」を差し引いた値の降順

		「野菜」または「野菜の代替品」を摂取する理由														n
		病気のリ スクを軽 減するた め	老化防 止のため	美容 (肌) のため	食卓や 弁当に 常にある から	家族や 職場・知 人の強 制的なす め	ストレス 緩和のた め	健康診 断の結果 が悪かっ たから	栄養バラ ンスを整 えるため	ダイエッ トのため	おいしい から	便通をよ くするた め	健康増 進のため	好きだか ら	その他	
全体		16.7	9.7	9.7	5.0	1.0	3.3	6.0	38.3	6.7	15.7	13.7	32.7	12.0	1.3	300
年代	20代・30代	29.4	15.7	15.7	7.8	2.0	3.9	7.8	33.3	7.8	11.8	13.7	29.4	9.8	0.0	51
	40代	14.0	8.6	6.5	5.4	0.0	2.2	8.6	37.6	8.6	17.2	15.1	29.0	9.7	0.0	93
	50代	14.1	8.3	9.6	3.8	1.3	3.8	3.8	40.4	5.1	16.0	12.8	35.9	14.1	2.6	156
性別	男性	17.3	8.3	4.5	4.5	0.6	3.2	7.1	35.3	5.8	14.1	12.2	35.9	12.2	0.6	156
	女性	16.0	11.1	15.3	5.6	1.4	3.5	4.9	41.7	7.6	17.4	15.3	29.2	11.8	2.1	144
婚姻 有無	未婚	15.5	8.1	8.8	5.4	0.0	4.1	4.7	38.5	5.4	16.9	14.2	33.8	12.2	1.4	148
	既婚	17.8	11.2	10.5	4.6	2.0	2.6	7.2	38.2	7.9	14.5	13.2	31.6	11.8	1.3	152

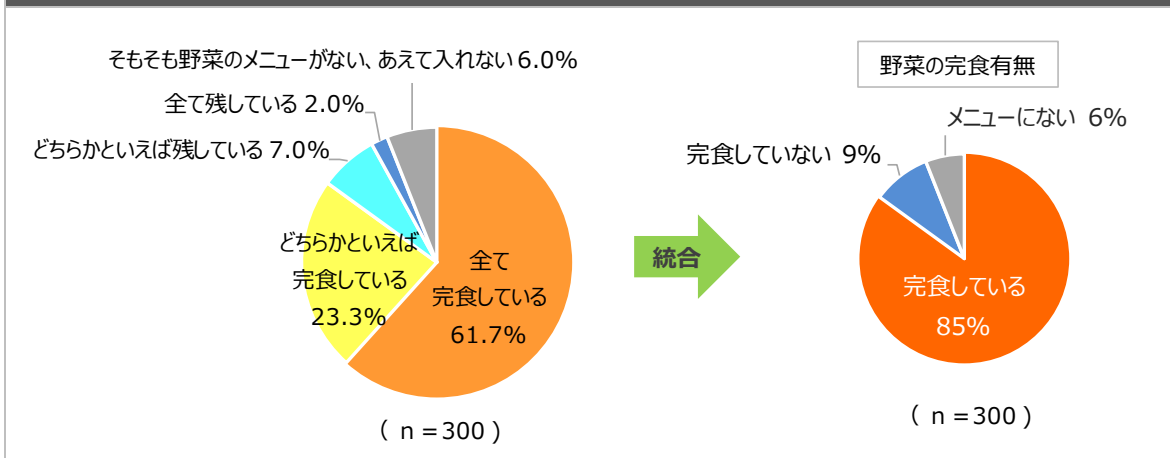
各項目を縦に見て最大値に彩色

食事のメニューにある野菜は、約9割の人が完食している！

食卓や弁当、外食メニューに野菜があった場合、どうするかを聞いたところ、「完食している」が85%、「完食していない」が9%、「そもそもメニューにない」が6%で「完食している」が圧倒的に多かった。この結果からは「食のSDGs～エコ（食品ロス）」ができていることも示された。

次に「完食している」を回答した人の1日350グラムの野菜摂取有無をみると、「摂取していない」の方が多い結果であった。これより、成人が1日350グラムの野菜を摂取していない理由は「好き嫌い」ではないことが見受けられた。

【図6】 あなたは、食卓や弁当、外食のメニューに野菜があった場合、どうしていますか。（回答は1つ）



(横%表)

	食卓や弁当、外食のメニューに野菜があった場合			n
	完食している	残している	野菜のメニューがない、入れない	
全体	85.0	9.0	6.0	300
1日350グラムの野菜				
摂取している	81.5	14.8	3.7	81
摂取していない	86.3	6.8	6.8	219
野菜不足				
そう思う	88.7	8.8	2.6	194
そう思わない	78.3	9.4	12.3	106

各項目を縦に見て最大値に彩色

(横%表)

	食卓や弁当、外食のメニューに野菜があった場合			n
	完食している	残している	野菜のメニューがない、入れない	
全体	85.0	9.0	6.0	300
年代				
20代・30代	76.5	17.6	5.9	51
40代	84.9	9.7	5.4	93
50代	87.8	5.8	6.4	156
性別				
男性	84.6	9.6	5.8	156
女性	85.4	8.3	6.3	144
婚姻有無				
未婚	86.5	7.4	6.1	148
既婚	83.6	10.5	5.9	152

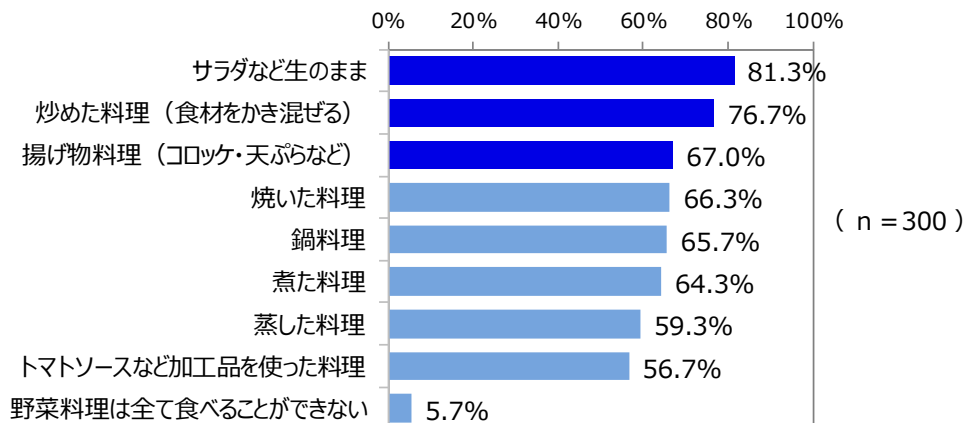
各項目を縦に見て最大値に彩色

食べることができる野菜料理の第1位は「サラダなど生のまま」、第2位は「炒めた料理」

食べることができる野菜料理を複数回答で聞いたところ、「サラダなど生のまま」が81.3%で最も多く、次に「炒めた料理（食材をかき混ぜる）」の76.7%、「揚げ物料理（コロッケ・天ぷらなど）」の67.0%の順で続いた。

1日350グラムの野菜摂取有無との関連をみると、全ての野菜料理で「摂取していない」の人が多い結果であった。この結果からも、成人が1日350グラムの野菜を摂取していない理由は「好き嫌い」ではないことが見受けられた。

【図7】 あなたが食べることができる野菜料理を全てお知らせください。（回答はいくつでも）



(横%表)

		食べることができる野菜料理									n
		サラダなど生のまま	炒めた料理（食材をかき混ぜる）	揚げ物料理（コロッケ・天ぷらなど）	焼いた料理	鍋料理	煮た料理	蒸した料理	トマトソースなど加工品を使った料理	野菜料理は全て食べることができない	
全体		81.3	76.7	67.0	66.3	65.7	64.3	59.3	56.7	5.7	300
1日350グラムの野菜	摂取している	72.8	67.9	54.3	54.3	50.6	49.4	44.4	43.2	2.5	81
	摂取していない	84.5	79.9	71.7	70.8	71.2	69.9	64.8	61.6	6.8	219
野菜不足	そう思う	86.1	82.0	69.1	70.6	67.0	67.0	61.9	58.8	3.1	194
	そう思わない	72.6	67.0	63.2	58.5	63.2	59.4	54.7	52.8	10.4	106
年代	20代・30代	72.5	60.8	64.7	58.8	52.9	58.8	54.9	47.1	9.8	51
	40代	78.5	82.8	68.8	66.7	63.4	62.4	58.1	59.1	5.4	93
	50代	85.9	78.2	66.7	68.6	71.2	67.3	61.5	58.3	4.5	156
性別	男性	78.8	74.4	64.7	64.7	63.5	59.0	56.4	53.2	6.4	156
	女性	84.0	79.2	69.4	68.1	68.1	70.1	62.5	60.4	4.9	144
婚姻有無	未婚	82.4	79.7	63.5	68.2	64.2	63.5	60.8	56.8	8.1	148
	既婚	80.3	73.7	70.4	64.5	67.1	65.1	57.9	56.6	3.3	152

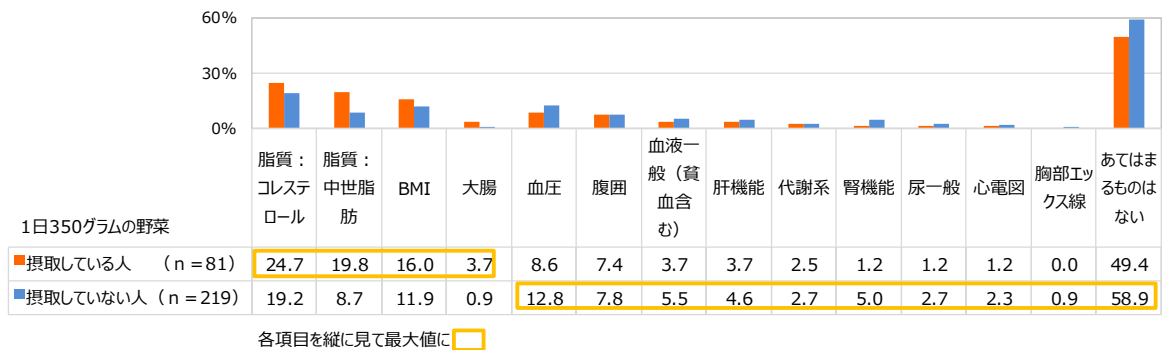
各項目を縦に見て最大値に彩色

健康診断で「血圧」「BMI」「腹囲」に異常が見られた人は、野菜不足の人の方が多い！

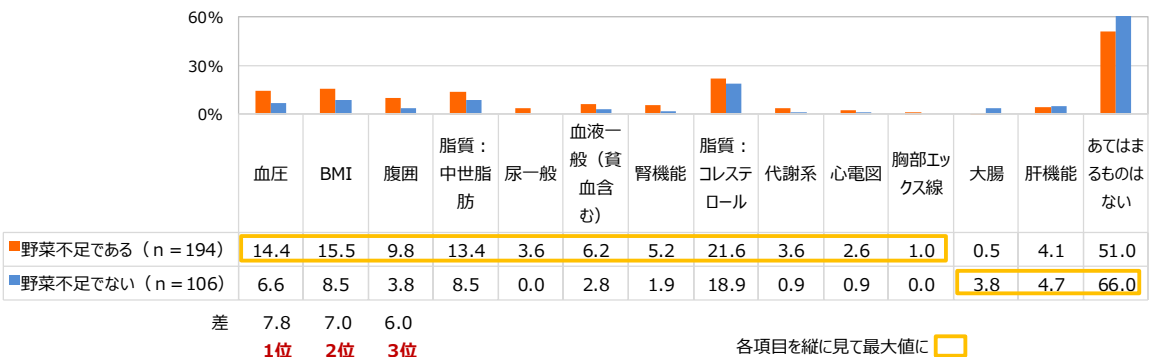
最新の健康診断の結果で、「軽度異常・要経過観察・要精密検査・要治療・治療中」のものがあるかを複数回答で聞き、「1日350グラムの野菜摂取」との関連をみた。1日350グラムの野菜を「摂取している人」ほど、「脂質：コレステロール」「脂質：中世脂肪」「BMI」「大腸」の内容で異常が見られた人が多かった。この結果は健診で異常が見られたからこそと考える。次に、「野菜不足」との関連をみると、ほとんどの健康診断の内容で「野菜不足である人」は「野菜不足でない人」より異常が多かった。「野菜不足である人」を基準にみて、「野菜不足でない人」との差が特に大きかった内容は「血圧」「BMI」「腹囲」であった。いずれにせよ野菜摂取は健康増進に不可欠であることがあらためてうかがえた。

【図8】 あなたが受けた健康診断の最新の結果で、「軽度異常・要経過観察・要精密検査・要治療・治療中」のものがあればお知らせください。（回答はいくつでも）

健康診断の結果で正常でないもの



健康診断の結果で正常でないもの



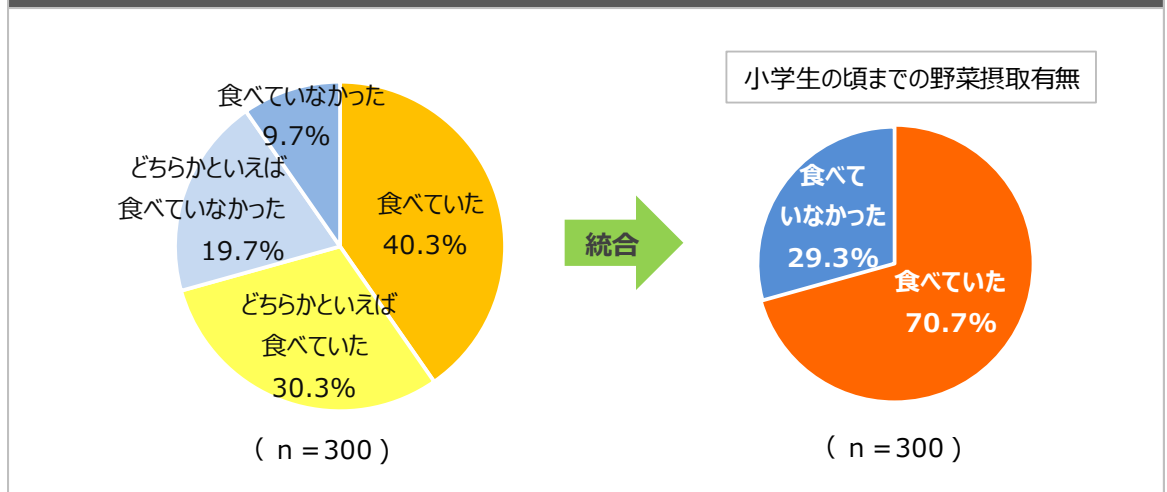
小学生の頃まで野菜をきちんと「食べていなかった人」は、成人の1日当たりの野菜摂取目標量を「摂取していない」の方が多い！

小学生のころまで、学校の給食以外に野菜をきちんと食べていたかを聞いたところ、「食べていた」が70.7%、「食べていなかった」が29.3%で、「食べていた」が圧倒的に多かった。

1日350グラムの野菜摂取有無との関連をみると、小学生の頃まできちんと「食べていた人」は「摂取してる」の方が多く、一方、「食べていなかった人」は「摂取していない」の方が多い結果であった。

次に野菜不足有無との関連をみると、小学生の頃までにきちんと「食べていた人」は「野菜不足と思う」の方が多く、「食べていなかった人」は「野菜不足と思わない」の方が多い結果であった。これより、子供の頃の習慣は成人になっても影響があることが示された。

【図9】 あなたは小学生の頃まで、学校の給食以外に野菜をきちんと食べていましたか。
(回答は1つ)



(横%表)

		小学生の頃までの野菜摂取有無		n
		食べていた	食べていなかった	
全体		70.7	29.3	300
1日350グラムの野菜	摂取している	74.1	25.9	81
	摂取していない	69.4	30.6	219
野菜不足	そう思う	72.7	27.3	194
	そう思わない	67.0	33.0	106

各項目を縦に見て最大値に彩色

(横%表)

		小学生の頃までの野菜摂取有無		n
		食べていた	食べていなかった	
全体		70.7	29.3	300
年代	20代・30代	62.7	37.3	51
	40代	73.1	26.9	93
	50代	71.8	28.2	156
性別	男性	67.9	32.1	156
	女性	73.6	26.4	144
婚姻有無	未婚	70.3	29.7	148
	既婚	71.1	28.9	152

各項目を縦に見て最大値に彩色

サマリーレポートはこちらを参照ください。

<https://istat.co.jp/investigation/2024/03/result>

統計分析研究所 株式会社アイスタットについて

【株式会社アイスタット（統計分析研究所）会社概要】

◇所在地 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-22-26 パラドール東高円寺3F（旧YTビル）

◇設立 2011年6月2日

◇代表者 代表取締役社長 志賀 保夫 / 代表取締役会長 菅 民郎

◇事業内容 株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。

◆本調査・弊社事業などに関するお問合せ先◆

統計分析研究所 株式会社アイスタット <https://istat.co.jp/>

総務部 橋本 有子 (somu@istat.jp) TEL: 03-3315-7637/FAX: 03-3315-7660

サービスのご案内

株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。「わかりやすい統計学」をモットーに、8つのコア・サービスをみなさまにご提供いたします。

