

# 大学生の野菜摂取に関する現状と摂取量増加に向けた提案

山田 桐香\*・南 道子\*・櫛山 櫻\*

生活科学分野

(2018年9月21日受理)

## 1. はじめに

現在、生活習慣病の予防や患者数減少が国の大きな課題となる中、国民の生活の質向上に努めるため、国や地方公共団体が様々な施策がとられている。厚生労働省は「健康日本21（第二次）」の取り組みの中で生活習慣病の発症予防・重症化予防における目標値を定めている。栄養・食生活分野では、平成34年までに国民一人当たりの野菜摂取量を350g以上を目標値としている。<sup>1)</sup>

しかし、野菜摂取の現状は、以下に述べるような厳しい状況である。国民の1人1日当たり野菜摂取量は、平成28年の国民健康・栄養調査は276.5gであり、目標値の350gから約70g不足している。28年の数値を年代別にみると、最高値は60～69歳代で304.8gである一方、最低値は20～29歳代で232.1gであり、目標値より117.9g不足している。<sup>2)</sup>したがって、若年層の野菜摂取量不足は課題の1つである。過去の研究で女子大学生の野菜摂取量については何件か報告がみられるが、その量は1日160～200gと国民健康栄養調査の数値よりさらに少なくなっている。<sup>3) -7)</sup>そこで、若年層の中でも特に、大学生の野菜摂取をめぐる状況に着目し、意識や現状を把握し改善につなげるため調査を行った。

大竹ら(2009)の調査では、大学生の食行動や食育の課題について考察する中で、野菜の摂取状況を調査している。<sup>8)</sup>まず「野菜が好きである」かどうかを尋ねた結果、男性の85.6%、女性の93.3%が「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した。また、前日食べた食事についての記述から摂取人数の多い野菜を取り

出したものでは、緑黄色野菜でにんじん、トマトが、淡色野菜でたまねぎ、キャベツ、レタス、ねぎ類が多く摂取されていることがわかった。さらに、料理方法別に分析すると、丼ものなどの主食と一緒に摂取する「一皿料理」と、サラダや付け合わせの野菜などの「生食」が突出して多かった。一方、対象者の3割は野菜を「ほとんど摂取していない」「まったく摂取していない」という結果であった。このことから、大学生の野菜摂取が少ないという課題を、またその原因として、大学生の生活は自由であるがゆえに食生活が乱れてしまうこと、野菜に対する意識や知識が実際の生活に活かされていないことを挙げている。

こうしたことをふまえ、本研究では、大学生の野菜摂取に焦点を当て、大学生の野菜摂取に対する意識や現状を詳しく調査し、大学生に向けた今後の野菜摂取増加のアプローチ方法を考察することを目的としている。

野菜の定義については、各省などで分野に応じた定義づけがされており、いも類およびきのこ類は除く場合や含める場合がある。<sup>9) -12)</sup>しかし大学生の食生活の現状を踏まえると、じゃがいもに関しては野菜として摂取している者が多く、本研究でも登場回数が多かったことから、本研究ではじゃがいもを野菜の中を含め、きのこ類は除いて分類している。

## 2. 調査方法

### 2. 1 調査時期と内容

#### 2. 1. 1 大学生協食堂のメニュー調査

2016年10月に、東京学芸大学の生協食堂において

\* 東京学芸大学 生活科学講座 生活科学分野 (184-8501 小金井市貫井北町 4-1-1)

メニューの種類や販売数等を調査した。この調査を調査1とする。

## 2. 1. 2 大学生の食生活及び野菜摂取の調査

2016年10月、東京学芸大学の「家庭科研究」の講義にて受講者に質問紙を配布しその場で記入及び回収を行った。対象者数は354名（回収率100%）であった。この調査を調査2とする。

## 2. 1. 3 日常的に摂取する野菜の種類についての調査

2017年5月、東京学芸大学の「家庭科研究」の講義にて受講者に調査を行った。対象者数は146名（回収率100%）であった。この調査を調査3とする。

## 2. 1. 4 野菜の摂取状況や嗜好に関する調査

2017年5月に、東京学芸大学の「家庭科研究」の講義にて質問紙を配布しその場で記入および回収を行った。対象者数は167名（回収率100%）であった。この調査を調査4とする。

## 2. 2 調査対象者の属性

対象者は調査2, 3, 4いずれも20歳代の学生であり、「家庭科研究」受講対象者となる教育学部3年生が多数を占めている。対象者の所属専攻別人数については以下の表1, 2, 3に示す。

表1 調査2（2016年10月）の対象者所属専攻別人数

専攻	人数	専攻	人数	専攻	人数
理科	70	情報教育	22	特別支援	40
国語	65	日本語教育	14	ものづくり	1
数学	53	国際教育	1	美術	1
英語	2	保健体育	3	無回答	1
社会	76	書道	2	合計	354
学校心理	2	技術	1		

表2 調査3（2017年5月）の対象者所属専攻別人数

専攻	人数	専攻	人数
社会	3	学校教育	21
数学	4	学校心理	21
音楽	25	国際教育	2
美術	21	ものづくり	1
保健体育	40	書道	3
英語	5	合計	146

表3 調査4（2017年5月）の対象者所属専攻別人数

専攻	人数	専攻	人数	専攻	人数
美術	23	社会	3	国語	1
音楽	19	学校教育	1	英語	5
保健体育	41	学校心理	40	家庭	21
数学	2	国際教育	3	特別支援	3
ものづくり	1	書道	4	合計	167

## 3. 結果

### 3. 1 大学生協のメニューに関する調査（調査1）

#### 3. 1. 1 販売数と使用野菜について

東京学芸大学の生協食堂における、商品の販売数の調査を2016年10月に行った。表4は、その際に登場していた商品のうち、野菜を使用している商品の販売数上位10品目および使用野菜である。

表4の商品に使用されている野菜のうち、最も登場回数の多い野菜はにんじん、こねぎであった。これらの野菜は、使用グラム数としては比較的少なく料理のメインとして用いられているわけではないが、さまざまな料理に部分的に使用されているといえる。また、厚生労働省による食事バランスガイドでは、食事の栄養を「つ（SV）」という単位を用いて評価しているが、その基準に基づくと副菜1つ（SV）は野菜47～105gとなる。<sup>13)</sup> 食事バランスガイドを用いて表3に示した生協のメニューを評価すると、副菜1つとしてカウントできるものは「ポテト&コーンサラダ」「オクラのお浸し」のみで、同じ副菜メニューとして提供されている「ほうれん草ゴマあえ」「きんぴらごぼう」「ひじき煮」は47gに達していなかった。このことから、大学生の野菜摂取量は、本人が認識しているよりもさらに少なくなっている状況があることも考えられる。

表4 大学生協食堂での売り上げ上位商品における使用野菜

商品名	使用野菜名 (g)
「ポテト&コーンサラダ」	じゃがいも (32g), にんじん (2g), キャベツ (39g), コーン (16g)
「オクラのお浸し」	オクラ (66g)
「ほうれん草ゴマあえ」	ほうれんそう (41g)
「揚げだし豆腐」	だいこん, こねぎ (両方で13g)
「(中)豚みそ焼肉丼」	たまねぎ (27g), こねぎ (1g)
「きんぴらごぼう」	にんじん (8g), ごぼう (26g)
「ひじき煮」	にんじん (9g)
「冷奴」	ねぎ (1g)
「(中)学芸大丼」	こねぎ (1g), キャベツ (41g)
「旨辛豆腐」	こねぎ (1g), にんじん (4g), もやし (33g)



図1 ポテト&コーンサラダ

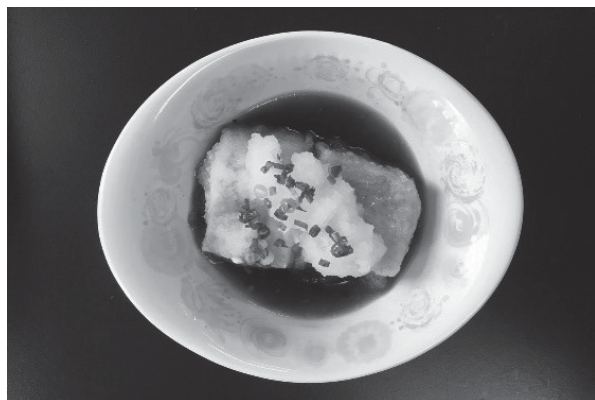


図2 「揚げだし豆腐」

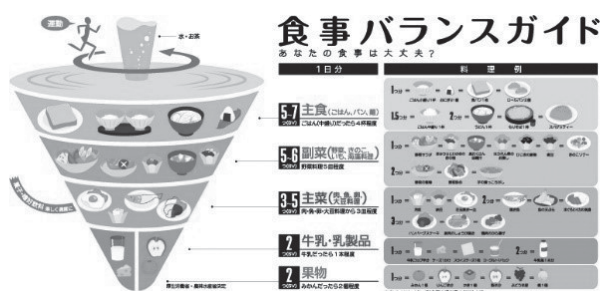


図3 食事バランスガイド

### 3. 1. 2メニュー組み合わせ調査

3. 1. 1で調査したメニューにおいて、実際に学生がどのような組み合わせで購入しているかについて調査を行った。調査対象は、大学生協食堂において調査時間中(12:00~12:30)に着席し食事を摂っていた学生40名(男女各20名)である。調査内容は、各学生の購入した組み合わせである。組み合わせについては、表5の分類の中から、対象者1人につき該当する組み合わせ1つに分類した。また、結果は表6の通りである。最も多い組み合わせはA「井もの・麺類1品」15人であり、全体の37.5%を占めていた。続いてB「井もの・麺類1品+副菜1品」、D「井もの・麺類1品+主菜1品」が6人、P「主菜2品以上」が4人であった。「主菜2品以上」の購入者は、揚げ物などの数種類の主菜がビュッフェ形式になっている「ホットバー」にもう一品主菜を加える組み合わせを行っていた。また、「主食」または「井もの・麺類」を購入していない7人のうち2人は、食堂の商品以外の食品を主食として持ち込んでいた。

表5 メニュー組み合わせ分類

組み合わせ名	組み合わせ内容	組み合わせ名	組み合わせ内容
A	井もの・麺類1品	J	G+主菜1品
B	A+副菜1品	K	G+主菜2品以上
C	A+副菜2品以上	L	G+副菜1品以上、主菜2品以上
D	A+主菜1品	M	副菜1品
E	A+主菜2品以上	N	副菜2品以上
F	A+副菜1品以上、主菜1品以上	O	主菜1品
G	主食1品	P	主菜2品以上
H	G+副菜1品	Q	副菜1品以上+主菜1品以上
I	G+副菜2品以上	R	その他メニューを含む組み合わせ

表6 組み合わせ調査結果

組み合わせ名・人数														持ち込み					
A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	あり	なし
15	6	0	6	0	0	0	0	1	0	2	3	0	0	1	4	2	0	2	38

### 3. 2 大学生の食行動や健康状態について(調査2)

#### 3. 2. 1 食に関する情報源について

「あなたが、食に関する情報を得るところについて、近いものに○をしてください。」という問いに対して、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人数は以下の表7のとおりになった。テレビやインターネットなどのメディアから情報を得る者が多い一方、学校の授業や人との会話から情報を得ている者は比較的少なくなっていた。

表7 食に関する情報源について

順位	項目	人数
1	テレビ	267
2	レシピ検索サイト	221
4	飲食店検索サイト	192
5	家族との会話	181
6	友人との会話	166
7	学校の授業	134

#### 3. 2. 2 現在の健康状態について

「あなたの現在の健康状態について、近いものに○をしてください。」という問いに対して、「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人数は以下の表8のとおりになった。「健康状態が良い」と回答した者が最も多く、続いて「疲れやすい」「目覚めが悪い」「やる気が出ない」といった不定愁訴の症状が挙げられた。

表8 現在の健康状態について

順位	項目	人数
1	健康状態が良い	274
2	疲れやすい	187
4	目覚めが悪い	180
5	やる気が出ない	147
6	肌が荒れやすい	122
7	イライラする	96
8	便秘しがち	78
9	下痢しがち	56

### 3. 3 日常的に摂取する野菜の種類について(調査3)

対象者が調査前日の夕食、および朝食について摂取した料理と食品について自由記述での回答を求め、その中の野菜の数や種類について集計を行った。また、夕食、朝食をふまえ、昼食について、対象者の理想とする献立について記述させた。表記が違う同じ野菜を示す単語は、統一して集計した。(例:「ニンジン」「人参」「にんじん」→全て「にんじん」) 回答は表9、10のとおりである。

また、食事別および男女別の野菜数、種類数、欠食率および野菜を摂取していない者の数を表11に、「サラダ」「野菜ジュース」と回答した者の数を表12に示す。

対象者が摂取している野菜上位3品目について食事別にみると、朝食ではたまねぎ、トマト、レタス、夕食ではにんじん、たまねぎ、キャベツであった。また、朝食、昼食いずれにおいてもたまねぎ、トマト、レタス、にんじん、キャベツが上位5品目を占めていることが分かった。この5品目は「日本人の野菜摂取ランキング」上位20品目にもランクインしており、一般的に摂取される野菜が対象者にとっても身近なものであるということが分かった。独立行政法人農畜産業振興機構のサイト「ベジ探」によると、平成28年の野菜の1人当たり年間購入量(全国・全世帯)では、最も多いものがキャベツ、続いてたまねぎ、だいこん、じゃがいも、にんじんとなっていた。<sup>14)</sup>したがって、大学生に特徴的な品目としては、トマトおよびレタスが挙げられる。表11より、野菜が挙げられた数は朝食、夕食、昼食の順で、野菜の種類は朝食、昼食、夕食の順で多くなっていた。男性より女性のほうが野菜数、種類数を多く挙げる傾向にあった。また、欠食者数は朝食で10名(うち男女各5名)6.8%、夕食で1名となっており、何も口にできなかった者は比較的低くなっていた。対象者は普段の食事で何らかのものは口にしているが、特に朝食で品目数が少なくなりやすいことや、摂取する野菜の量も少なめであるとい

うことが考えられる。一方、野菜以外の記述として主にわかめやひじき等の海藻類や、特に朝食では果物が多かったことから、野菜の摂取が少ない場合でも、代替品としてこれらの食品から食物繊維やビタミンCを摂取することができている可能性も考えられる。

昼食では、理想の献立として、ご飯を主食とした一汁三菜の献立や、丼ものに副菜を添えるような献立が多く挙げられた。特に野菜の摂取源として、「サラダ」「きんぴらごぼう」「ひじきの煮物」「おひたし」「胡麻和え」が挙げられた。これらは、3.1.1における大学生協食堂の販売数上位メニューにも登場しており、昼食と聞いて生協食堂のメニューをイメージする者が多いということが予想される。一方、野菜を使った料理について知っているバリエーションが少なく、ワンパターンの献立になりがちということも危惧される。

表12より、「サラダ」を摂取している者は朝食で10名、夕食で46名と、夕食が朝食の4倍強になっていた。また、昼食においては全体の半数近くである65名がサラダを使用した献立を立てていた。「野菜ジュース」については、朝食で7名、夕食で2名が摂取していた。野菜ジュースは手軽で安価な野菜の供給源であると考えられるが、対象者の中では摂取している者は少なかった。

表13は、朝食と夕食における「サラダ」と回答した者が摂取した野菜の種類と回答数である。朝食、昼食の両方において、上位2品目はレタス、トマトであり、回答者の半数以上がこの2品目を摂取していた。また、きゅうり、キャベツが共通して上位5品目に入っていた。したがって、サラダという形態で野菜を摂取することで、これらの野菜が摂取されやすくなるということがわかった。このことは、表9、10でトマトおよびレタスの摂取量が多いことに、大学生で特にサラダの摂取が多いことが関連していることを示唆している。

表9 摂取した野菜の品目別回答数(夕食)

品目名	回答数	割合(%)	品目名	回答数	割合(%)
にんじん	58	39.7	もやし	12	8.2
たまねぎ	51	34.9	にら	9	6.2
キャベツ	43	29.5	ピーマン	8	5.5
トマト	39	26.7	とうもろこし	6	4.1
レタス	30	20.5	なす	5	3.4
きゅうり	27	18.5	しょうが	5	3.4
じゃがいも	25	17.1	かぼちゃ	4	2.7
ねぎ	23	15.8	ミニトマト	3	2.1
ほうれんそう	17	11.6	ごぼう	3	2.1
だいこん	14	9.6	えだまめ	3	2.1
こまつな	13	8.9	はくさい	3	2.1

回答数2: みずな, いんげん, にんにく, セロリ, パプリカ, ブックリーニ  
 回答数1: ゴーヤ, たけのこ, かぶ, みつば, さやえんどう, スナップエンドウ, ちんげんさい, かいわれだいこん, カリフラワー, しそ, れんこん, パセリ, そらまめ, はつかだいこん, みょうが, グリーンピース

表10 摂取した野菜の品目別回答数(朝食)

品目名	回答数	割合(%)	品目名	回答数	割合(%)
たまねぎ	18	12.3	きゅうり	7	4.8
トマト	17	11.6	ほうれんそう	6	4.1
レタス	15	10.3	かぼちゃ	6	4.1
にんじん	12	8.2	こまつな	5	3.4
キャベツ	9	6.2	だいこん	4	2.7
ねぎ	8	5.5	とうもろこし	4	2.7
じゃがいも	7	4.8	かぶ	3	2.1

回答数2: もやし, ちんげんさい, ごぼう, ピーマン, セロリ  
 回答数1: 赤たまねぎ, なす, みずな, パプリカ, しょうが, おくら, パセリ, にら, 山菜, さつまいも, スナップエンドウ

表11 野菜摂取に関する状況の男女別内訳

	野菜数			種類数	欠食者数(%)			野菜欠食者数		
	男	女	総数		男	女	総数	男	女	総数
夕食	172	257	429	44	1 (1.8%)	0 (0.0%)	1 (0.7%)	3 (2.1%)	5 (3.4%)	8(5.5%)
朝食	45	97	142	30	5 (8.5%)	5 (5.7%)	10 (6.8%)	20 (13.7%)	25 (17.1%)	45(30.8%)
昼食	200	242	442	31	-	-	-	-	-	-

表12 サラダ・野菜ジュース摂取状況の男女別内訳

	サラダ			野菜ジュース		
	男	女	総数	男	女	総数
夕食	20(33.9%)	26(29.9%)	46(31.5%)	0(0.0%)	2(2.3%)	2(1.4%)
朝食	5(8.5%)	5(5.7%)	10(6.8%)	4(6.8%)	3(3.4%)	7(4.8%)
昼食	25(42.4%)	40(46.0%)	65(44.5%)	0(0.0%)	2(2.3%)	2(1.4%)

表13 「サラダ」と回答した者の摂取した野菜

朝食		夕食					
レタス	6	トマト	25	とうもろこし	4	みずな	1
トマト	5	レタス	23	ほうれんそう	3	いんげん	1
たまねぎ	4	にんじん	21	えだまめ	3	ブッキーニ	1
きゅうり	3	キャベツ	20	なす	2	みつば	1
キャベツ	3	きゅうり	17	かぼちゃ	2	さやえんどう	1
にんじん	2	たまねぎ	15	パプリカ	2	かいわれだいこん	1
だいこん	2	じゃがいも	8	もやし	1	カリフラワー	1
こまつな	1	ねぎ	8	にら	1	しそ	1
かぼちゃ	1	だいこん	7	ミニトマト	1	パセリ	1
パプリカ	1	こまつな	5	ごぼう	1	はつかだいこん	1
ごぼう	1	ピーマン	4	はくさい	1		

### 3. 4 野菜摂取の状況(調査2, 4)

普段の食事での野菜摂取量について、「ほとんど食べない」「付け合わせ程度」「小鉢1皿」「小鉢2皿」「小鉢3皿以上」の5段階で回答を求めた。表14, 15 および図4に回答結果を示した。調査2では、朝食については「ほとんど食べない」が半数以上を占めていた。昼食では「小鉢1皿」「付け合わせ程度」の2項目が多かった。夕食においても、「小鉢1皿」が最も多かったが、「小鉢2皿」「小鉢3皿以上」が朝食や夕食と比較して多くなっており、朝食、昼食、夕食の順に野菜摂取量が多くなっていることがわかった。調査4では、朝食について、野菜を「ほとんど食べない」と回答した者が53.9%と、昼食や夕食と比較して圧倒的に多い。次に「付け合わせ程度」が22.8%、「小鉢1皿」が16.8%と続いている。一方、「小鉢2皿」「小鉢3皿以上」の割合はいずれも5%未満と非常に少ない。昼食では、野菜を「小鉢1皿」摂取する者の割合が32.3%と最も多くなっている。3.1.2での大学生協食堂におけるメニュー組み合わせ調査においても、「丼もの・麺類1品+副菜1品」の組み合わせが2番目に多かった。夕食では、「小鉢2皿」の割合が34.7%と最も多く、続いて「小鉢1皿」が32.3%となっている。回答結果を踏まえると調査2と同様、朝食、昼食、夕食の順に野菜摂取量が多くなっている。大学生の食行動についての調査(大竹2010)では、朝食、昼食、夕食の食事形式について、副菜を摂取する者の割合が朝食12.4%、昼食28.2%、夕食32.8%となっており、今回の調査結果と同様に朝食、昼食、夕食の順に野菜摂取量が多い食事形式をとっていることが予想される。大学生の食生活についての過去の調査(中出2012, 尚2017)では、大学生の朝食欠食率が約15~25%とほかの食事に比べて高いことから、<sup>15) 16)</sup>朝食野菜の摂取が少ないという結果に影響していることが考えられる。

表14 食事別野菜摂取の状況(調査2)

	ほとんど食べない	付け合わせ程度	小鉢1皿	小鉢2皿	小鉢3皿以上	無回答	合計
朝食 人数	241	63	33	11	4	2	354
昼食 人数	49	106	147	37	14	1	354
夕食 人数	27	55	144	94	33	1	354

表15 食事別野菜摂取の状況(調査4)

	ほとんど食べない	付け合わせ程度	小鉢1皿	小鉢2皿	小鉢3皿以上	無回答	合計
朝食 人数	90	38	28	7	4	0	167
朝食 割合(%)	53.9	22.8	16.8	4.2	2.4	0	100.0
昼食 人数	11	48	54	41	10	3	167
昼食 割合(%)	6.6	28.7	32.3	24.6	6.0	1.8	100.0
夕食 人数	9	23	54	58	20	3	167
夕食 割合(%)	5.4	13.8	32.3	34.7	12.0	1.8	100.0

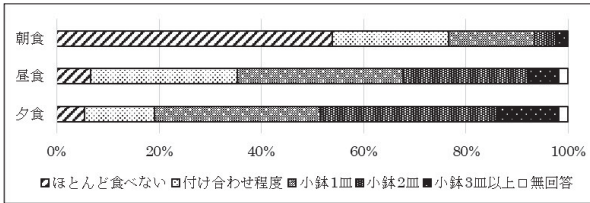


図4 食事別野菜摂取の状況 (調査4)

3. 5 野菜摂取に対する意識 (調査2, 4)

3. 5. 1 野菜購入のポイント

調査2では、野菜を購入する際のポイントについて、表16に示す9項目について「とてもあてはまる」から「まったくあてはまらない」の5段階で回答を求めた。また、「とても気にする」「やや気にする」の合計が多い順に順位を記載した。結果は表16の通りである。購入の際に「とても気にする」「やや気にする」の合計が最も多かった項目は「値段」、次に「内容量」、「味」と続いた。逆に「やや気にしない」「まったく気にしない」の合計が最も多かった項目は「調理器具」、次に「効果・効能」、「食べきれるか」であった。対象者は野菜や野菜料理を購入する際、値段や内容量といった商品から直接読み取れる情報を重視する傾向にあるといえる。また、味も購入を決めるうえでの重要なポイントとなっていることが分かる。一方で、効果・効能などの野菜を摂取した後の情報についてはあまり重視しない傾向にある。調理器具や食べきれるかといった情報は、実家に住んでいる者はあまり気にしないため、このような結果になっていることが予想される。

表16 野菜購入のポイント (調査2)

項目・人数	値段	内容量	食べきれるか	味	好き嫌い	保存性	調理の手間	調理器具	効果・効能
とても気にする	183	121	101	95	101	78	99	45	42
やや気にする	134	166	98	156	123	126	133	92	98
どちらともいえない	14	32	41	46	31	60	51	65	76
やや気にしない	6	18	61	35	40	51	42	87	70
まったく気にしない	11	15	51	19	56	36	26	62	65
無回答	6	2	2	3	3	3	3	3	3
合計	348	354	354	354	354	354	354	354	354
順位	1	2	7	3	4	6	5	9	8

3. 5. 2 野菜を摂取する理由

調査2では、野菜を摂取する理由について、表17に示す6項目について「とてもあてはまる」から「まったくあてはまらない」の5段階で回答を求めた。また、「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計が多い順に順位を記載した。結果は表17の通りである。野菜摂取の理由として「とてもあてはまる」「ややあてはまる」の合計が最も多かった項目は「健康の

ため」であった。対象者には、野菜が健康によいというイメージを持つ者が多いと考えられる。続いて「おいしいから」、「セットや付け合わせでついてくるから」が多く、積極的な理由に続いて消極的な理由が挙げられた。一方、「全くあてはまらない」「ややあてはまらない」の合計が最も多かった項目は「ダイエットのため」、次に「肌トラブル予防のため」、「家族が準備するから」であった。健康によいという漠然としたイメージが大きい一方で、ダイエットや肌トラブルの解消といった具体的な効果・効能を求めて野菜を摂取する者は比較的少ないといえる。また、対象者は一人暮らしの者が半数以上であるため、家族が準備するという理由が当てはまらない者が全体的に少なくなっていると想定される。

表17 野菜を摂取する理由 (調査2)

項目・人数	健康のため	おいしいから	セットや付け合わせでついてくるから	家族が準備	肌トラブル予防のため	ダイエットのため
とてもあてはまる	207	122	74	71	42	34
ややあてはまる	113	147	165	76	82	67
どちらともいえない	16	34	47	48	51	41
ややあてはまらない	11	34	40	38	69	62
全くあてはまらない	6	16	27	120	109	149
無回答	1	1	1	1	1	1
合計	354	354	354	354	354	354
順位	1	2	3	4	5	6

調査4では、野菜摂取に対する意識について、「常に進んで食べたい」「必要に応じて進んで食べたい」「食べないわけではないが食べたいとは思わない」「絶対に食べたくない」の4段階で回答を求めた。また、「常に進んで食べたい」「必要に応じて進んで食べたい」と回答した者には野菜を食べたい理由を、「食べないわけではないが食べたいとは思わない」「絶対に食べたくない」と回答した者には野菜を食べたくない理由を、7つの選択肢から1つ選んで回答を求めた。結果は表18の通りである。野菜摂取に対する意識について、「常に進んで食べたい」48.5%、「必要に応じて進んで食べたい」47.3%とこの2項目が回答のほとんどを占めている。「絶対に食べたくない」という回答は挙げられなかった。上記調査2の結果や、大学生の食行動に関する調査(大竹2009)において、「野菜が好きである」という項目に対する回答で「あてはまる」「ややあてはまる」とした者が約90%であったことから、大学生は野菜に対して肯定的なイメージを持っていることが分かる。

野菜を食べたい理由については、調査2と同様に、「健康のため」が最も多く61.7%、続いて「美味しいから」30.5%であった。このことから、野菜の摂取に

対して積極的な姿勢を示す者が多いということが分かった。一方、「食べないわけではないが食べたいとは思わない」と回答した者の中で、野菜を食べない理由については、「野菜よりも進んで食べたい食品があるから」が7人中5人であり、野菜の摂取の優先順位がほかの食品よりも低くなっていることが分かった。

表18 野菜摂取に対する意識とその理由 (調査4)

		人数	割合(%)
野菜摂取に対する意識	常に進んで食べたい	81	48.5
	必要に応じて進んで食べたい	79	47.3
	食べないわけではないが食べたいとは思わない	7	4.2
	絶対に食べたくない	0	0
	合計	167	100.0
野菜を食べる理由	健康のため	103	61.7
	美容のため	3	1.8
	おいしいから	51	30.5
	価格が手ごろだから	1	0.6
	調理をすることが好きだから	2	1.2
	合計	160	95.8
野菜を食べない理由	おいしくないから	1	0.6
	野菜よりも進んで食べたい食品があるから	5	3.0
	価格が手ごろでないから	1	0.6
	合計	7	4.2
合計		167	100.0

### 3. 5. 3 野菜摂取量向上の動機

調査2では、「あなたは、どうしたら今より野菜を食べるようになりますか?」という問いに対して自由記述で回答を求め、得られたものを内容別のカテゴリに分類したところ表19のような結果となった。なお、1人分の回答に数種類の内容が入っていた場合、該当する内容のカテゴリすべてに分類した。最も多いものは「野菜の価格低下」であり、突出して回答数が多かった。続いて、簡単に調理できる商品が増えるといった「利便性の向上」、自分が調理をするようになること、野菜の保存方法や簡単なレシピなどの情報が得られることが挙げられた。意識の面よりも、価格や利便性といった経済的、物理的な後押しをすることで、さらに野菜の摂取量の増加につながると考えられる。

表19 野菜摂取量向上の動機

順位	項目	人数	順位	項目	人数
1	野菜の価格低下	143	6	野菜使用商品の充実	28
2	利便性の向上	37	7	調理をする(他人)	28
3	調理をする(自分)	33	8	意識を変える	24
4	情報が得られる(保存・レシピなど)	30	9	調理をする時間が増える	21
5	商品に含まれる野菜の含有量増加	29			

### 3. 6 野菜種類別の嗜好 (調査4)

国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所による「日本人の野菜摂取量ランキング」<sup>17)</sup>の上位20品目について、1品目ごとに「非常においしい」「ややおいしい」「ややおいしくない」「非常においしくない」「食べたことがない」の5段階で回答を求めた。表20は全体及び男女別の回答の割合である。また、「非常においしい」4点、「ややおいしい」3点、「ややおいしくない」2点、「非常においしくない」1点として点数化し、「食べたことがない」は除いて解析)平均点を算出した。結果は表21のようになった。

まず表20において、「非常においしい」の割合に着目するとはくさい、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、たまねぎの順番に多くなっているが、「非常においしい」が多いことに比例しておいしくないと感じる者の割合が少なくなるわけではなく、好き嫌いの回答が2極化している品目もみられる。例えば、トマトでは「非常においしい」の割合が全体の6番目に多いが、「非常においしくない」の割合も全体で最も多くなっている。なすでは、「非常においしい」の割合が全体の7番目に多いが、「非常においしくない」の割合は全体の2番目に多くなっている。この2品目については特に、個人により好き嫌いの差が出やすい品目であると考えられる。

好き嫌いの差について男女別にみると、男女で好まれる野菜及び好まれない野菜は異なっていた。まず男性において、「非常においしい」回答の多い野菜は1番目がだいこん、次にたまねぎとほうれんそうが同率、続いてきゅうり、かぼちゃとなっていた。「非常においしくない」回答の多い野菜は1番目がトマト、続いてなす、にんじん、ねぎ、ピーマンであった。一方、女性において「非常においしい」回答の多い野菜は1番目がはくさい、続いてかぼちゃ、なす、ほうれんそう、トマトであった。「非常においしくない」回答の多い野菜は1番目がブロッコリー、次にピーマン、なすが同率、続いてにんじん、トマト、ねぎが同率であった。かぼちゃ、ほうれんそうについては男女ともに好まれているが、なす及びトマトについては、女性に好まれる一方で男性にはあまり好まれていない。また、この2品目は女性の中でも好き嫌いが分かれていた。なす、トマトはともにナス科の野菜であることや、<sup>18)</sup>水分含有率がなす93.2%、トマト94.0%と近いことから、<sup>19)</sup>食感や風味等が似ている。この2品目に特有の食感や風味が、全体の傾向でもみられたように好き嫌いを二極化させていると考えられる。また、野菜の風味や食感は生食と加熱調理済みのもので

表20 野菜の嗜好についての回答別人数の割合(%, 全体, 男女別)

	だいこん	たまねぎ	キャベツ	はくさい	にんじん	ほうれんそう	トマト	きゅうり	かぼちゃ	レタス	
全体	非常においしい	65.9	64.1	60.5	67.1	42.5	66.5	62.9	62.3	66.5	59.3
	ややおいしい	31.1	29.9	34.1	26.9	35.3	30.5	21.0	29.3	26.9	36.5
	ややおいしくない	3.0	4.2	4.8	5.4	18.0	2.4	9.0	6.0	3.6	3.6
	非常においしくない	0.0	1.8	0.6	0.6	4.2	0.6	7.2	2.4	2.4	0.0
	食べたことがない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	99.4	99.4
男性	非常においしい	69.5	62.7	55.9	57.6	42.4	62.7	54.2	61.0	59.3	55.9
	ややおいしい	27.1	30.5	39.0	35.6	37.3	33.9	23.7	33.9	33.9	42.4
	ややおいしくない	3.4	5.1	5.1	6.8	15.3	3.4	8.5	3.4	3.4	1.7
	非常においしくない	0.0	1.7	0.0	0.0	5.1	0.0	13.6	1.7	1.7	0.0
	食べたことがない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	98.3	100.0
女性	非常においしい	63.9	64.8	63.0	72.2	42.6	68.5	67.6	63.0	70.4	61.1
	ややおいしい	33.3	29.6	31.5	22.2	34.3	28.7	19.4	26.9	23.1	33.3
	ややおいしくない	2.8	3.7	4.6	4.6	19.4	1.9	9.3	7.4	3.7	4.6
	非常においしくない	0.0	1.9	0.9	0.9	3.7	0.9	3.7	2.8	2.8	0.0
	食べたことがない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0
	合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
	もやし	ねぎ	ブロッコリー	ピーマン	ごぼう	なす	こまつな	かぶ	れんこん	ちんげんさい	
全体	非常においしい	58.1	51.5	56.9	43.7	51.5	62.3	49.1	35.9	56.3	40.1
	ややおいしい	35.3	32.9	28.1	35.9	40.7	25.1	39.5	47.3	36.5	44.9
	ややおいしくない	6.6	11.4	10.8	15.6	7.2	7.2	9.0	14.4	4.8	13.2
	非常においしくない	0.0	4.2	4.2	4.8	0.6	5.4	1.2	1.8	1.8	1.2
	食べたことがない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.2	0.6	0.6	0.6
	合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
男性	非常においしい	45.8	50.8	52.5	42.4	50.8	49.2	47.5	28.8	42.4	35.6
	ややおいしい	45.8	35.6	33.9	40.7	35.6	32.2	35.6	49.2	50.8	44.1
	ややおいしくない	8.5	8.5	13.6	11.9	11.9	11.9	15.3	18.6	3.4	18.6
	非常においしくない	0.0	5.1	0.0	5.1	1.7	6.8	0.0	3.4	3.4	1.7
	食べたことがない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	1.7	0.0	0.0	0.0
	合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0
女性	非常においしい	64.8	51.9	59.3	44.4	51.9	69.4	50.0	39.8	63.9	42.6
	ややおいしい	29.6	31.5	25.0	33.3	43.5	21.3	41.7	46.3	28.7	45.4
	ややおいしくない	5.6	13.0	9.3	17.6	4.6	4.6	5.6	12.0	5.6	10.2
	非常においしくない	0.0	3.7	6.5	4.6	0.0	4.6	1.9	0.9	0.9	0.9
	食べたことがない	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.9	0.9	0.9	0.9
	合計	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0	100.0

※合計が100未満の項目は無回答あり

変化するため、対象者の普段の野菜の摂取形態にも好き嫌いが左右されることが予想される。3.3において、男性のほうが微量ではあるが朝食、夕食ともにサラダの摂取率が高いことから、普段生食で摂取する傾向のある者には、なすやトマトの風味や食感は好まれない可能性もある。ほかに男女ともに好まれない野菜としてピーマン、にんじん、ねぎが挙げられた。これらは3.3において比較的摂取されており、摂取量の多い一方で好き嫌いもある野菜ということになる。

特に、にんじんは3.1.1で販売数上位10品目中5品目に使用されていたことや、3.3において摂取数が朝食で4位、昼食・夕食で1位であり、大学生が摂取する機会が多いにもかかわらず、上記のような結果となっている。また、表の平均点も最も低い。これは、表でにんじんを「ややおいしくない」と判断する者が全体の18.0%と比較的多かったことから、大学生にとってにんじんは「食べられないほどではないがそれ

ほど好まない」というような位置づけにあることが考えられる。また、にんじんの摂取には好き嫌いよりも、商品や情報の入手のしやすさや使いやすさ、提供される機会が多いことといった別の要因が関係している可能性もある。例えば、3.2で大学生の食に関する情報源としてレシピ検索サイトが2位に挙げられたが、レシピ検索サイトの一つである「クックパッド」で品目名を検索すると、表20で嗜好の平均点が最も高い品目「だいこん」での検索結果数は146,351品、「ほうれんそう」での検索結果数は62,304品であった。一方、「にんじん」での検索結果数は332,975品と、だいこんの2倍以上の数があった。<sup>20)</sup>このように、インターネットでレシピが入手しやすいことも、大学生が普段の食生活でにんじんを摂取する要因となっているといえる。

上記でも述べたように、表21の平均点が最も高い野菜はだいこん、ほうれん草で3.63点であった。ま



表21 野菜の嗜好についての男女別平均点

	だいこん	たまねぎ	キャベツ	はくさい	にんじん	ほうれん草	トマト	きゅうり	かぼちゃ	レタス
男性	3.66	3.54	3.51	3.51	3.17	3.59	3.19	3.54	3.53	3.54
女性	3.61	3.57	3.56	3.66	3.16	3.65	3.51	3.50	3.61	3.57
全体	3.63	3.56	3.54	3.60	3.16	3.63	3.40	3.51	3.58	3.56
	もやし	ねぎ	ブロッコリー	ピーマン	ごぼう	なす	こまつな	かぶ	れんこん	ちんげんさい
男性	3.37	3.32	3.39	3.20	3.36	3.24	3.33	3.03	3.32	3.14
女性	3.59	3.31	3.37	3.18	3.47	3.56	3.41	3.26	3.57	3.31
全体	3.51	3.32	3.38	3.19	3.43	3.44	3.38	3.18	3.48	3.25

た、表21に男女別の平均点を示す。男性では、最も平均点が高い野菜はだいこんで3.66点、最も低い野菜はかぶで3.03点であった。女性では、最も平均点が高い野菜ははくさいで3.66点、最も低い野菜はにんじんで3.16点であった。男性と女性を比較して、女性のほうが全体的に野菜に対して高い評価をしているが、男性のほうが点数の高かった野菜は20品目中だいこん、にんじん、きゅうり、ねぎ、ブロッコリー、ピーマンの6品目のみであるといえる。3.3より、これら6品目の野菜はサラダとして摂取されることが多く、男子大学生の野菜の摂取の嗜好はサラダで食べられることか否かに依存していることが予想される。また、ブロッコリーに関して、テレビやインターネットのメディアでブロッコリーは筋肉の生成に関与するとの情報が出ており、<sup>2)</sup> 男性の嗜好が高いことに関連している可能性がある。3.2において、野菜を摂取する情報源についてメディアが上位に挙がっていたことから、その可能性が考えられる。なす及びトマトについては女性のほうが0.32点平均点が高くなっており最も男女差が大きく、男女による回答割合の差の影響がみられる。

全体を通して、好き嫌いの傾向と3.3における摂取数の傾向は多少異なっている様子がみられた。このことから、にんじんについても述べたように、好き嫌い以外に摂取量に影響を与えている要因があることが示唆されている。また、好き嫌いを判断する際に思い浮かべる食味が調理済みの食味でなく生の食味である可能性があり、それが原因で実際の摂取とは異なっているということも考えられる。

#### 4. 考察

今回の各調査では野菜の摂取量は、朝食、昼食、夕食の順に多くなる傾向があった。大学生の食行動についての調査(大竹2009)でも、副菜を摂取する者の割合が朝食、昼食、夕食の順に多くなっており<sup>8)</sup>、今回の調査結果と同様に朝食、昼食、夕食の順に野菜摂

取量が多い食事形式をとっていることが予想される。

まず、朝食では野菜をほとんど食べない者の割合が半数以上であった。この結果は、大学生において朝食の欠食率がほかの食事に比べて高いことの影響を受けていると考えられる。また、朝食ではほかの食事に比べて回答された野菜の数や種類も少なく、野菜欠食もみられたが、その代わりに果物や菓子類を摂取しているパターンが多かった。昼食では、調査2、4では「付け合わせ程度」、「小鉢1皿程度」摂取する者の割合が多かった。大学生協のメニュー組み合わせ調査では、丼もの・麺類1品が突出して多く、続いて丼もの・麺類+副菜1品であった。大学生協では、野菜を用いたサラダ、おひたし、胡麻和えなどの副菜メニューが多く購入されている一方、実際の野菜含有量はメニューによってばらつきがあり、1品で食事バランスガイドの「副菜1つ」の基準に満たないものが多かった。したがって、大学生協で副菜を1品程度追加している状態であっても、野菜摂取量不足は危惧される。また調査3において昼食で理想の献立を考えさせた際、ご飯を主食とした一汁三菜の献立や、丼ものに副菜を添えるような献立が挙がった。特に野菜の摂取源として、「サラダ」「きんぴらごぼう」「ひじきの煮物」「おひたし」「胡麻和え」が多く挙がった。これらは、調査1で大学生協食堂の販売数上位メニューにも登場しており、昼食と聞いて生協食堂のメニューをイメージする者が多いということが予想される。一方、このことは野菜を使った料理について知っているバリエーションが少なく、摂取する野菜の種類が偏ってしまうなどという影響も危惧される。

調査3で大学生が摂取する野菜の種類ではタマネギ、トマト、レタス、にんじん、キャベツが多かった。これは全国の傾向<sup>14)</sup>と似ていたが、全国の世帯の購入量と比較すると、トマト、レタスが上位に挙がることは大学生に特徴的な傾向であることが分かった。このことは、対象者の約半数がサラダとして野菜を摂取していることによる影響であると考えられる。実際、サラダを摂取した者が回答した野菜の種類は、サラダを

摂取していない者に比べてトマト、レタス、きゅうりが特に多くなっていた。サラダの摂取が多いことの課題として、摂取する野菜の種類や栄養素に偏りが出で、特にビタミンAを多く含む緑黄色野菜の摂取が少なくなってしまうこと、生食の野菜はかさが大きいいため加熱した料理よりも摂取量が少なくなってしまうことが考えられる。また、市販のサラダを摂取している場合はカット野菜が利用されている可能性が高いが、カット野菜の栄養素は殺菌処理により損失する<sup>22)</sup>ことから、栄養素の摂取量が家庭調理のサラダよりも少なくなっていることが危惧される。カット野菜や市販のサラダ利用率についても今後検討が必要である。

大学生の野菜の嗜好について、調査4に登場する各野菜の中では、上位からはくさい、かぼちゃ、ほうれんそう、だいこん、たまねぎの順番に好まれていた。一方、好き嫌いの回答が2極化している品目もみられた。例えば、トマト、なすの2品目については特に、個人により好き嫌いの差が出やすい品目であった。各野菜の好き嫌いについて男女別にみると、男女で好まれる野菜及び好まれない野菜は異なっていた。かぼちゃ、ほうれんそうについては男女ともに好まれているが、なす及びトマトについては、女性に好まれる一方で男性にはあまり好まれていない。なす、トマトは女性の中でも好き嫌いが分かっていた。野菜の風味や食感は調理により変化するため、対象者の普段の野菜の摂取形態にも好き嫌いが左右されることが予想される。調査3において、男性のほうが朝食、夕食ともにサラダの摂取率が高いことから、普段生食で摂取する傾向のある者には、なすやトマトの風味や食感は好まれない可能性もある。男女ともに好まれない野菜としてはピーマン、にんじん、ねぎが挙げられた。中でも特ににんじんは、調査1や調査3で大学生が摂取する機会が多い結果となっているにもかかわらず、好まれない結果となっている。にんじんの摂取には好き嫌い以外に、入手のしやすさや提供される機会が多いこと、レシピなどの方法がインターネット上に多いことといった別の要因が関係している可能性もある。逆に、嗜好面で好まれていない野菜でも大学生が摂取する機会の多い市販の商品や外食のメニューなどに汎用されていれば実際の摂取につながることも考えられる。

大学生の野菜に対する意識として、まず、大学生は野菜に対して良いイメージを持つ傾向にあることが分かった。調査2、調査4において、野菜を摂取する理由について「健康によい」、「おいしい」という回答が

多かった。調査4では、野菜摂取に対する意識を尋ねたところ「常に進んで食べたい」「必要に応じて食べたい」という回答が約9割であった。大学生の食行動に関する調査(大竹2009)において、「野菜が好きである」という項目に対する回答で「あてはまる」「ややあてはまる」とした者が約90%であったことから、大学生は野菜に対して肯定的なイメージを持っていることが分かる。しかし、そのイメージが摂取量向上につながっていないことは課題である。調査2では野菜購入のポイントとして、「値段」や「内容量」等、購入の際に必要な情報を重視している者が多かった一方で、「効果・効能」といった野菜を摂取した後の影響については重視していない傾向にあることが分かった。また、野菜を摂取する理由について「セットや付け合わせでついてくるから」に当てはまると答えた者が多いことや、「肌トラブル予防」や「ダイエットのため」に当てはまると答えた者は少なかったことから、具体的な健康効果を求めて積極的に摂取する者が少ないことが分かった。したがって、大学生は野菜に対して漠然とよいイメージを持っているが、実際に自分が摂取した際の影響については具体的に考えていないという状態であり、このことが野菜摂取量が伸びない要因の一つになっているのではないかといえる。摂取した際の自分への影響を考えていない背景として、調査2で尋ねた現在の健康状態について、「健康状態が良い」と回答する者が多いことが挙げられる。健康状態が良いと自覚しているために、食生活と健康が関連していることに気づきにくいのではないかと予想される。また、同調査で回答された健康状態の2番目以降には「疲れやすい」「やる気が出ない」といった原因のはっきりしない症状が多いことから、健康と食生活のつながりを意識して生活するには及ばないのではないかとすることも考えられる。さらに、調査4で野菜に対して「食べないわけではないが食べたいとは思わない」と回答した者の中で、野菜を食べない理由について、「野菜よりも進んで食べたい食品があるから」と回答した者が7人中5人であり、野菜の摂取の優先順位がほかの食品よりも低くなっていることも摂取量が少ない原因であるといえる。

調査2では、野菜摂取向上の動機について尋ねたところ、最も多かった回答は「野菜の価格低下」であり、突出して回答数が多かった。続いて、簡単に調理できる商品が増えるといった「利便性の向上」、自分が調理をするようになること、野菜の保存方法や簡単なレシピなどの情報が得られることが挙げられた。こ

のことや4. 1～3の内容を踏まえると、大学生の野菜摂取量の増加には意識の面よりも、価格や利便性といった経済的、物理的な後押しや、野菜摂取に関する情報提供をすること、大学生が調理に向かう機会づくりをすることが必要であるといえる。その中でも特に「情報提供」と「調理に向かう機会づくり」は今後改善につなげていくべき点である。調査2より、食に関する情報源はテレビやインターネットが多く、学校の授業で情報を得る者は少ないということが分かった。テレビやインターネット等のメディアを利用した情報発信をしていくことも重要であるが、メディアの利用の課題として個人の生活状況によって格差が出てしまうこと、正しい情報や自分に必要な情報を取捨選択することが難しいということが挙げられる。したがって、全ての人を受け取る機会を確保されている学校の授業での情報発信を行うことや、情報収集のための力を育てていくことが大切である。また、調理については経験の有無で技術が左右される<sup>23)</sup>ことから、実際に調理をする機会を多く持つことが必要だといえる。調理実習をはじめとした学校の授業等の活動の機会を用いて、野菜を使って調理をする経験をさせ技術の向上を図ることで、普段の生活での実践につなげていくことができると考えられる。

### 謝辞

本研究において、東京都多摩府中保健所生活環境安全課保健栄養推進担当の廣繁理美さんには、有意義なアドバイスなどいただきました。ここに、深謝致します。

### 引用・参考文献

- 1) 厚生労働省「健康日本21（第二次）」
- 2) 厚生労働省（2016）「国民健康・栄養調査」
- 3) 間瀬智子（2005）「若い女性の野菜摂取の方法についての一考察 —女子大生の食事調査からの試案—」名古屋女子大学紀要 第51号（家・自），p.77-87
- 4) 藤井久美子，大野佳美，笠井八重子（2015）「女子学生の食生活および野菜摂取状況」山陽論叢 第22巻
- 5) 石橋なつみ，宮原恵子，岡本美紀（2015）「居住形態からみた女子大学生の食物摂取状況及び食習慣の経時的変化」長崎国際大学論叢 第15巻，p.109-118
- 6) 瀬戸美江，山田正子，澤田崇子，藤本健四郎（2014）「野菜350g以上摂取のための織切りキャベツ使用の有効性」日本調理科学会誌 Vol.47, No.2, p.90-96
- 7) 中尾尚美，岡本美紀，村井春霞，武藤慶子（2014）「女子大学生における行動変容段階と野菜摂取量から見た食生活」長崎県立大学看護栄養学部紀要 第13巻
- 8) 大竹美登利，石川彩（2009）「大学生の食行動と食育の課題」東京学芸大学紀要. 総合教育科学系 Vol.61 no.2 p.33-43
- 9) 農林水産省「作況調査（野菜）」
- 10) 総務省「家計調査」
- 11) 農林水産省「食料需給表」
- 12) 厚生労働省「健康日本21」野菜の定義
- 13) 厚生労働省「食事バランスガイド」
- 14) 独立行政法人農畜産業振興機構「野菜情報総合把握システム」
- 15) 中出美代，長幡友実，兼平奈奈，長谷川順子，西掘すき江（2012）「大学生の朝食欠食とその改善についての検討」東海学園大学研究紀要 第19号
- 16) 尚爾華（2017）「大学生の食生活実態と食育の課題～朝食の欠食頻度に焦点を当てて～」東邦学誌 46巻，2号，p.151-158
- 17) 国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所（2014）「日本人の野菜摂取量ランキング」
- 18) 厚生労働省「野菜分類」
- 19) 日本食品標準成分表2015年版（七訂）
- 20) 料理レシピ投稿・検索サービス「クックパッド」
- 21) 健康関連情報サイト「HOWZAP [ハウザップ] ライザップが運営するボディメイク情報マガジン」
- 22) 橋本俊郎（1995）「次亜塩素酸ナトリウムによるカットキャベツの殺菌と日持ちへの影響」宮城県工業技術センター研究報告第24号
- 23) 高橋ひとみ，山口真由，大野治美，柳澤幸江（2015）「調理能力に調理頻度が及ぼす影響」日本調理科学会大会研究発表要旨集

# 大学生の野菜摂取に関する現状と摂取量増加に向けた提案

## Recent tendency and suggestion of vegetable intake in university students

山田 桐香\*・南 道子\*・櫛山 櫻\*

Kirika YAMADA, Michiko MINAMI and Sakura KUSHIYAMA

生活科学分野

### Abstract

The Japanese government works on prevention of onset and progression of lifestyle-related disease, and Ministry of Health, Labour and Welfare aims for doing per-capita vegetable intake for Japanese adult more than 350 g per day since 2015 fiscal year. However, it does not reach the target, and that of the young generation is particularly fewer than others. In this study, I focused on university students and investigated recent tendency of their vegetable intake and awareness of it. The aim of this study is to suggest increasing the students' vegetable intake. We conducted four surveys on students in Tokyo Gakugei University; a questionnaire survey on menus of the cafeteria operated by the university CO-OP, a questionnaire survey on daily tendency of their vegetable intake, a survey on kinds of vegetables they routinely take in, and a questionnaire survey on their favorite vegetables. The results of these survey show students eat smaller amount of vegetables for breakfast and the respondents who take meals on the menus of the university cafeteria cannot take in enough vegetables. The ratio of the respondents who took in vegetables with salad was high. This caused taking in biased kinds of vegetables and more intake of fresh vegetables. The respondents thought that vegetables were delicious and good for health. On the other hand, the motive that they would eat more vegetables than now was "becoming the price of vegetables cheaper" or "increasing products which they can easily cook ". From this, it may be said that an economic factor and a physical factor disturb vegetable intake in them while they have good images for vegetables. The result of the survey on the favorite vegetables showed a difference between men's respondents and women's ones. For example, eggplant and tomato were liked by women, but not liked by men. One of the vegetables which was not liked by both men and women was carrot. However, carrot was taken relatively a lot in by all the respondents. Therefore, vegetables liked by them did not accord with ones which they take in a lot. Carrot was used extensively for the university cafeteria menus. This indicate that the vegetable intake may depend more on other factors such as frequently served vegetables, not on the preference of the students. If a vegetable that the students don't like is used for food products or menus of restaurants which they often use, it may be consumed by them a lot.

**Keywords:** vegetables, university students, vegetable intake, questionnaire survey, preference

---

\* Tokyo Gakugei University (4-1-1 Nukuikita-machi, Koganei-shi, Tokyo, 184-8501, Japan)

**要旨:** 生活習慣病の発症予防および重症化予防が国の大きな課題となる中、厚生労働省は、国民一人当たりの野菜摂取量を350g以上にすることを目標値と設定している。しかし、国民全体の摂取量は目標値に達しておらず、特に若年層の野菜摂取量は他の世代の野菜摂取量と比べて少ない。本研究では、大学生の野菜摂取に焦点を当て、大学生の野菜摂取に対する意識や現状の詳細を調査し、大学生の野菜摂取量を増やすための提案を行うことを目的とする。東京学芸大学の学生を対象に、大学生協の食堂メニューの調査、大学生の食生活および野菜摂取に関するアンケート調査、日常的に摂取する野菜の種類に関する調査、野菜の嗜好に関するアンケート調査の4つの調査を行った。その結果、課題として特に朝食での野菜摂取が少ないことや、大学生協のメニューの野菜含有量では十分な野菜摂取が難しいことが分かった。また、野菜をサラダで摂取する者の割合が高いため、摂取する野菜の種類が偏ることや、生野菜での摂取が多くなることも明らかになった。野菜摂取に対する大学生の意識について、健康に良い、おいしいというイメージを持つ者が多かった。一方、野菜摂取量増加の動機として、野菜の価格が安くなることや、調理が簡単な商品が増えるなど利便性の向上が挙げられた。このことから、野菜に対して良いイメージがあっても、経済的、物理的な要因が摂取を妨げている可能性があることが分かった。野菜の嗜好調査では、男女で差が見られた。例えば、なす及びトマトは女性には好まれるが男性には好まれなかった。男女ともに好まれない野菜の一つににんじんが挙げたが、にんじんは日常的に摂取する野菜の中でも摂取量が比較的多く、嗜好と実際の摂取は多少ずれが生じていた。大学生協の食堂メニューににんじんが多く使われていたことから、野菜の摂取には好みよりも、多くの場面で使われていることが関係していると予想される。逆に、嗜好面で好まれていない野菜でも、大学生が利用する機会の多い食品や外食のメニューに使用されていれば、多く摂取される可能性がある。

**キーワード:** 野菜, 大学生, 野菜摂取, アンケート調査, 嗜好