

令和2年度野菜摂取に関するアンケート結果報告書

岐阜県健康福祉部保健医療課

1 調査の目的

「第3次ヘルスプランぎふ21(岐阜県健康増進計画)」の最終年度である令和5年度までに、県民の1日の野菜摂取量目標値(350g)を達成し、全国一位を目指して「野菜ファースト」をキーワードに、野菜をたくさん摂取できる新たな食環境整備や普及啓発を推進している。

岐阜県民の野菜摂取に関する意識や現状を把握し、今後の目標量達成に向けた対策を検討するため、岐阜県民の野菜摂取調査を実施する。

2 調査方法

- (1) 調査対象 保健所及び市町村で実施される各種保健事業の参加者等(20歳以上)
- (2) 調査手段 保健事業等において、野菜摂取状況等をアンケート用紙にて把握する
- (3) 実施期間 令和2年7月～令和2年12月
- (4) 調査実施数 9,018名から回答を得た

表1 調査実施数(年代別・性別) (単位:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	無回答	総計
男性	75	145	147	182	309	431	6	1,295
女性	1,184	2,898	843	464	914	1,323	18	7,644
無回答	6	17	0	6	7	32	11	79
総計	1,265	3,060	990	652	1,230	1,786	35	9,018

表2 調査実施数(年代別・圏域別) (単位:人)

	20歳代	30歳代	40歳代	50歳代	60歳代	70歳代以上	無回答	総計
岐阜	475	1,055	441	333	361	300	21	2,986
西濃	218	611	138	84	232	521	2	1,806
中濃	135	356	175	137	430	555	3	1,791
東濃	221	562	135	65	153	330	8	1,474
飛騨	216	476	101	33	54	80	1	961
総計	1,265	3,060	990	652	1,230	1,786	35	9,018

3 調査結果

*グラフは欠損値を除いて%を表示する。 *H28県民:平成28年度県民栄養調査

(1) 野菜摂取の意識

ふだん野菜を意識して多く食べている者の割合は、男性で74.8%、女性で86.4%である。年齢階級別に意識している割合をみると、男女ともに20歳代が最も低く(男性52.6%、女性74.8%)、年齢階級が上がるほど高値となる。いずれの年齢階級においても、男性の方が意識している者の割合が少ない(図1,2)。

図1 野菜摂取の意識(男性)

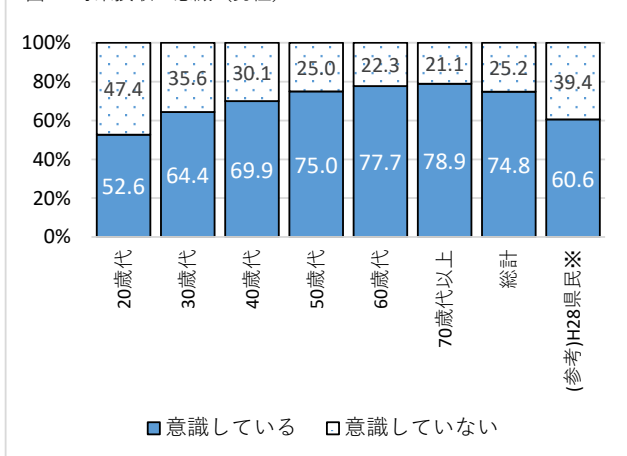
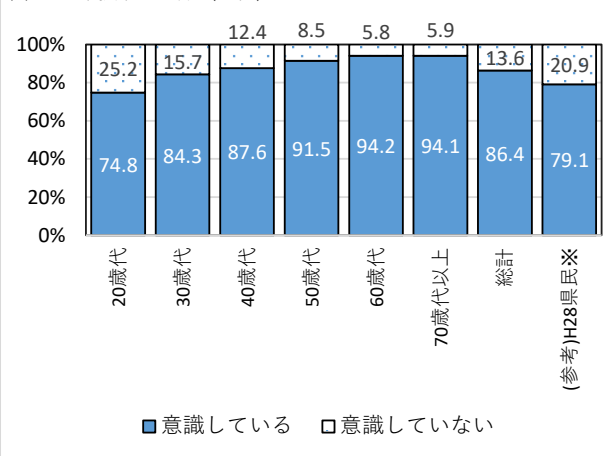


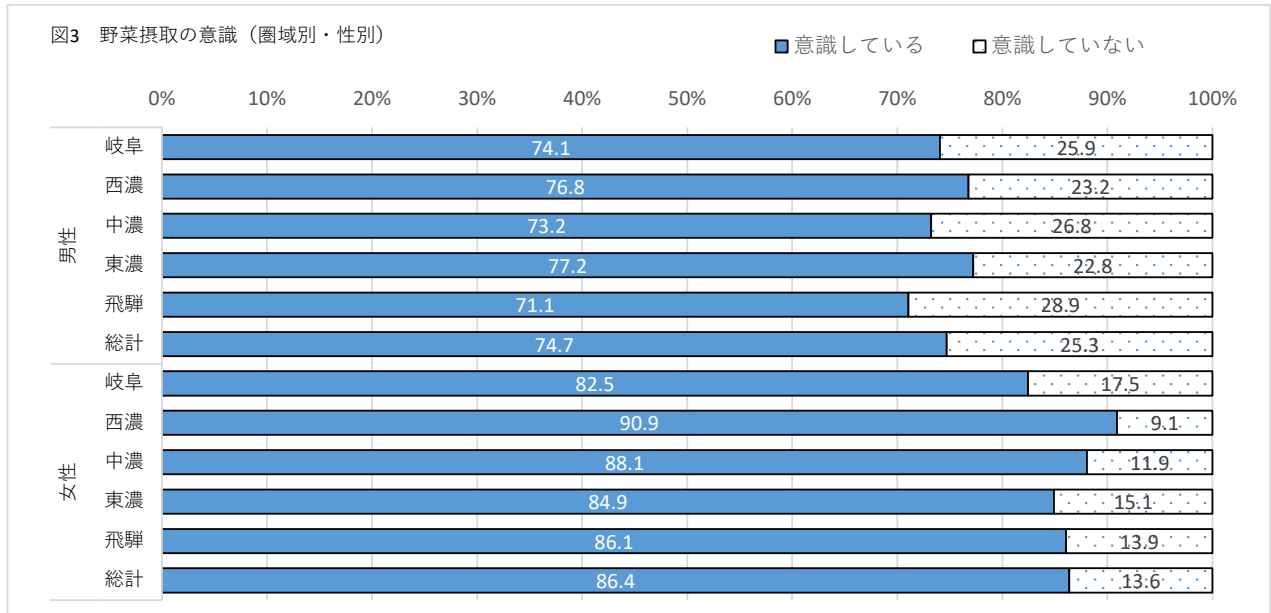
図2 野菜摂取の意識(女性)



野菜摂取の「意識」について

野菜は食べようと意識しなければ十分な量を摂取することができないことから、ふだん野菜を多く食べようと意識している者の割合について調査しています。

圏域別では、男性は東濃圏域が77.2%と最も高く、女性は西濃圏域が90.9%と最も高かった(図3)。



(2)-1 野菜摂取量の認識

ふだんの食事の野菜摂取量が足りていると認識している者の割合は、男性で15.0%、女性で9.3%であった。だいたい足りていると認識している者の割合は、男性で43.9%、女性で42.6%である。男性の方が野菜摂取量が「足りている」「だいたい足りている」と認識している者が多い。また、20歳代は男女ともに「ほとんど足りていない」と認識している者が多い(図4,5)。

図4 野菜摂取量の認識(男性)

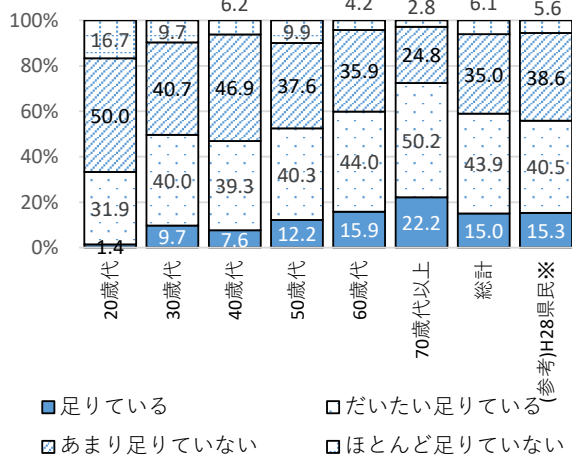
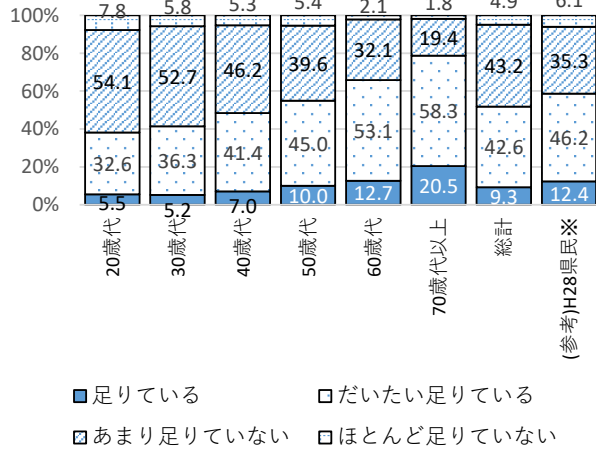


図5 野菜摂取量の認識(女性)



野菜摂取の「認識」について

実際の野菜摂取量にかかわらず、自分が「ふだんの食事の野菜の摂取量は足りていると思っているか」という認識の違いについて調査しています。

圏域別に野菜摂取量が「足りている」「だいたい足りている」と認識している者の割合は、男性は東濃圏域が63.2%と最も高く、女性は中濃圏域が59.0%と最も高い(図6,7)。

図6 野菜摂取量の認識 (圏域別・男性)

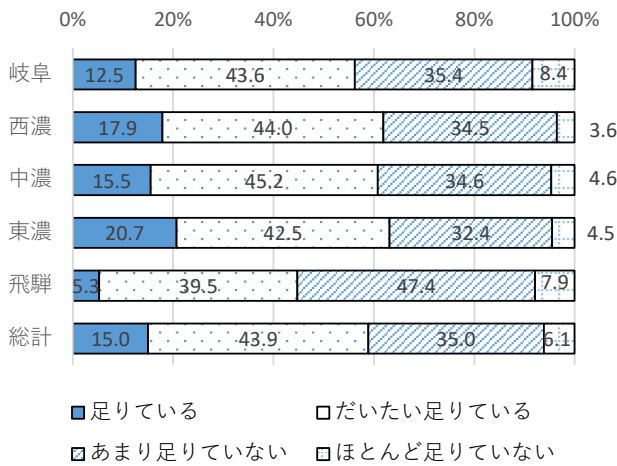
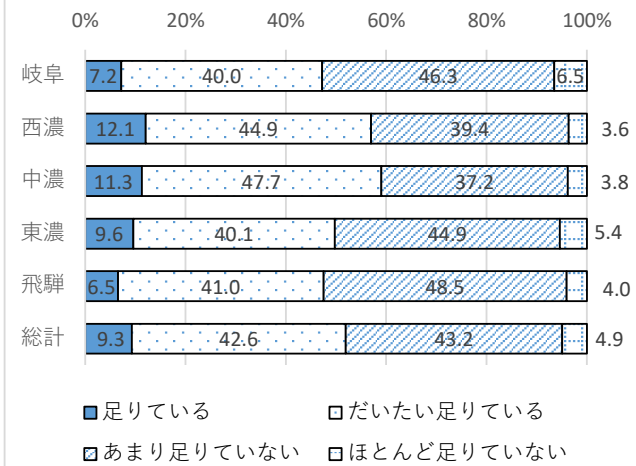


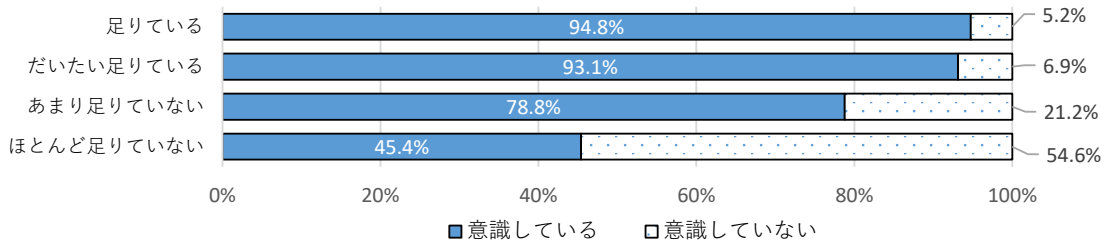
図7 野菜摂取量の認識 (圏域別・女性)



(2)-2 野菜摂取量の認識と意識

野菜摂取量が足りていると認識している者ほど、野菜摂取を意識している。また、ほとんど足りていないと認識している者の54.6%は野菜摂取を意識していない(図8)。

図8 野菜摂取量の認識と意識の有無



(3)-1 野菜摂取量の知識

1日に食べることが望ましい野菜の目安量(5~6皿)を正しく知っている者の割合は、男性で31.7%、女性で36.2%であった。年齢階級別にみると、男性は20歳代で59.7%、女性は60歳代で42.4%と最も高い(図9,10)。

図9 野菜摂取量の知識 (男性)

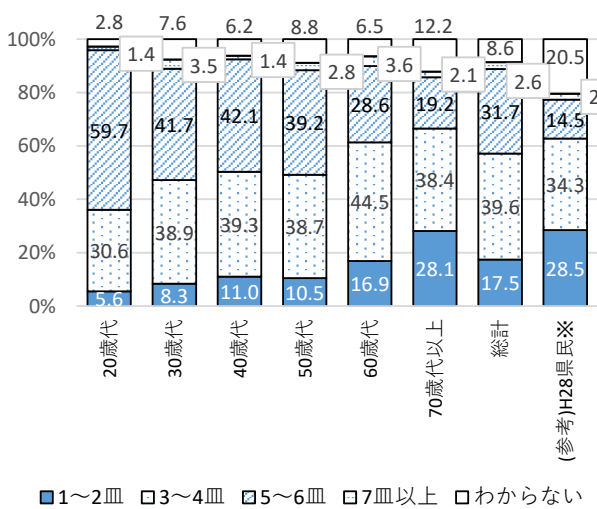
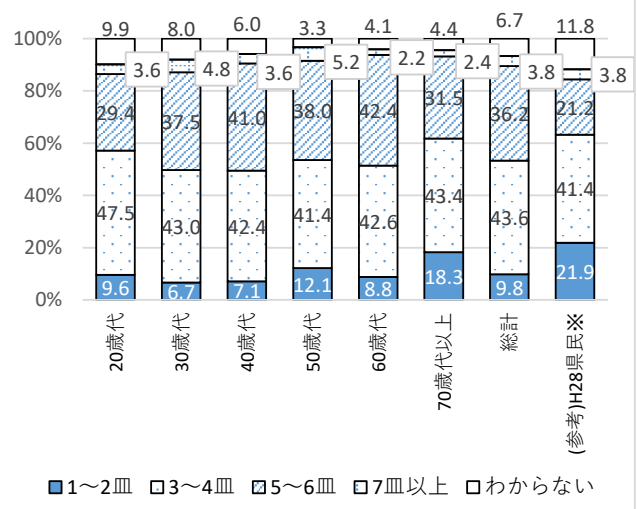


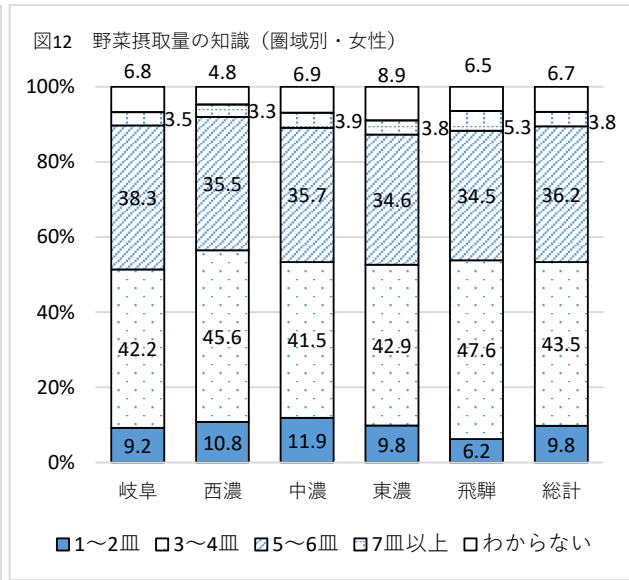
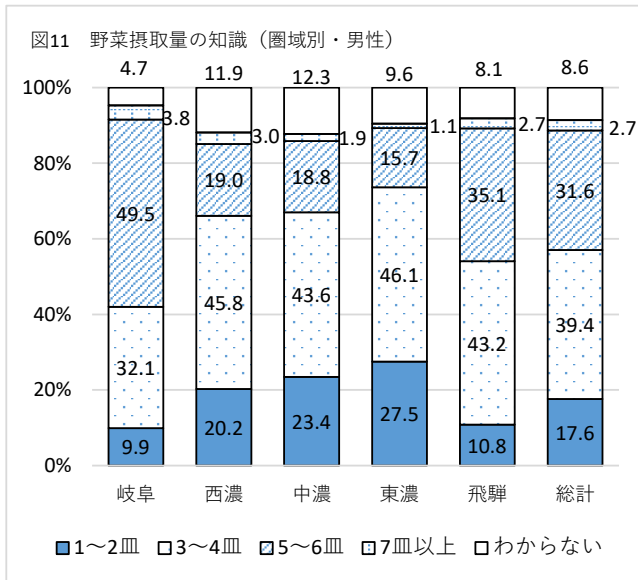
図10 野菜摂取量の知識 (女性)



野菜摂取の「知識」について

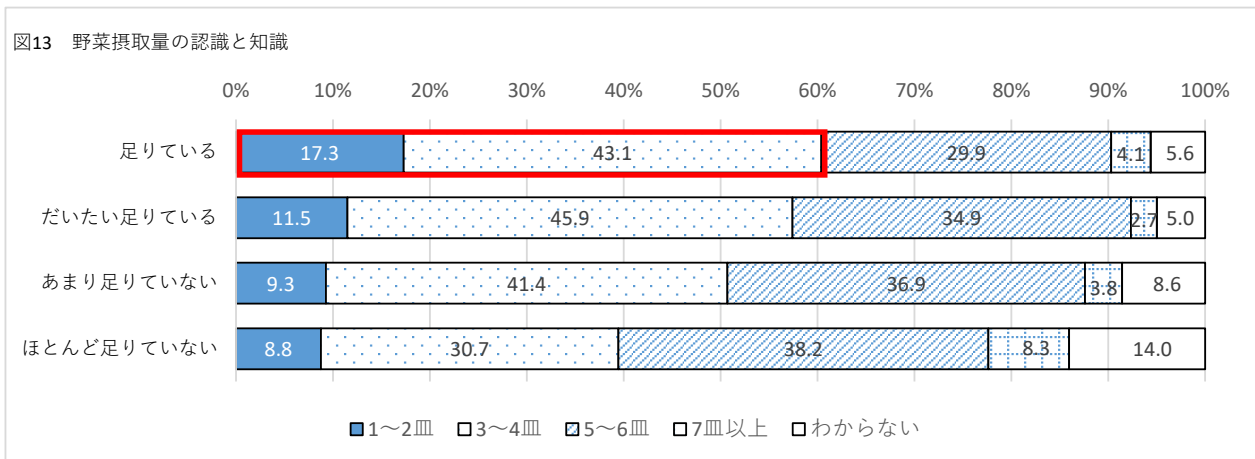
健康のために1日に食べることが望ましい野菜の目安量は、5~6皿です。知識として、どれくらい食べたらよいのかを正しく認識している者の割合を調査しています。

圏域別では、岐阜圏域が男性49.5%、女性38.3%と男女ともに最も高かった(図11,12)。



(3)-2 野菜摂取量の認識と知識

「ふだんの食事で野菜の摂取量が足りている」と認識している者の約6割が、不足した量を望ましい野菜量として認識している(図13)。



4 まとめ

野菜を意識して多く食べている者は、若い世代が顕著に少ない傾向がある。健康課題の少ない若者、特に男性への野菜摂取の啓発方法を検討する必要がある。

また、健康のために1日に食べることが望ましい野菜の目安量を知っている者の割合については、4割にも満たない。さらに「ふだんの食事で野菜の摂取量が足りている」と認識している者の約6割が、不足した量を1日に食べることが望ましい野菜量として認識していることから、野菜摂取に関する正しい知識の啓発が今後も重要となる。

5 今後の方向性

本調査結果より、野菜摂取の認識と知識にずれがみられたことから、正しい知識の啓発を行うことが重要である。特に20歳代は、野菜摂取を意識している者の割合が特に低いことから、無関心層へのアプローチが必要となる。

今後は、普及啓発の一環として、若い世代に影響力が大きいSNSや広報媒体等を活用した取組を強化する。さらに、子育て世代への野菜摂取に関する知識普及のためにも市町村事業での啓発を協力依頼するなど、地域や関係機関と連携した活動による「野菜ファースト」の輪の拡がりにより、波及効果を高めていく。

普及啓発に加え、食品小売業等との協働による食環境の両面で野菜摂取増加に向けた取組を行っていく。

特に1日の食事の中で、比較的野菜摂取がしやすい夕食と比較し、摂取量が少ない朝食や昼食で野菜料理を追加できるよう、個人へのアプローチだけでなく、企業等へ食環境介入を実施する。