

令和3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3年6月～令和3年12月
- (4) 調査実施数 10,821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	213	229	224	260	324	379	39	1668
女性	1,200	3,271	1,789	795	907	1,042	67	9,071
無回答	2	15	8	5	11	26	15	82
総計	1,415	3,515	2,021	1,060	1,242	1,447	121	10,821

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	548	1,423	1,226	456	375	396	106	4,530
西濃	308	837	256	171	214	280	7	2,073
中濃	156	526	196	127	340	466	2	1,813
東濃	179	207	249	288	279	235	2	1,439
飛騨	224	522	94	18	34	70	4	966
総計	1,415	3,515	2,021	1,060	1,242	1,447	121	10,821

図1 調査実施数の割合(年代別・性別)

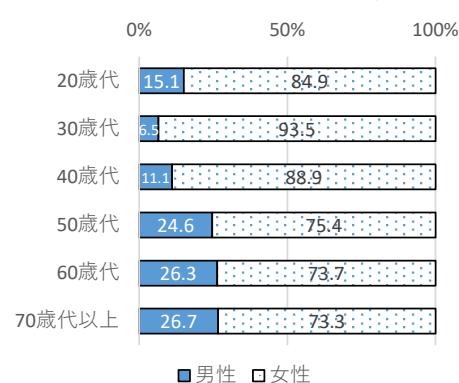
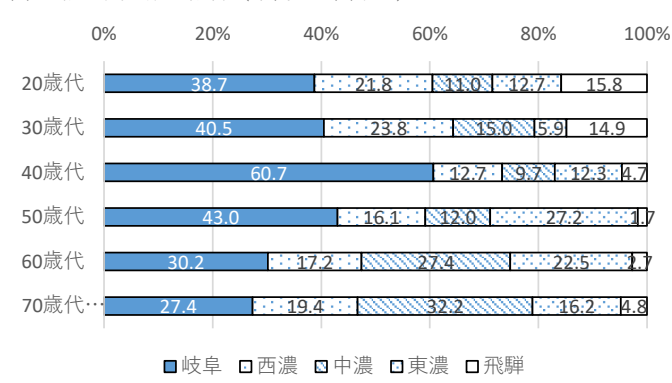


図2 調査実施数の割合(年代別・圏域別)



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

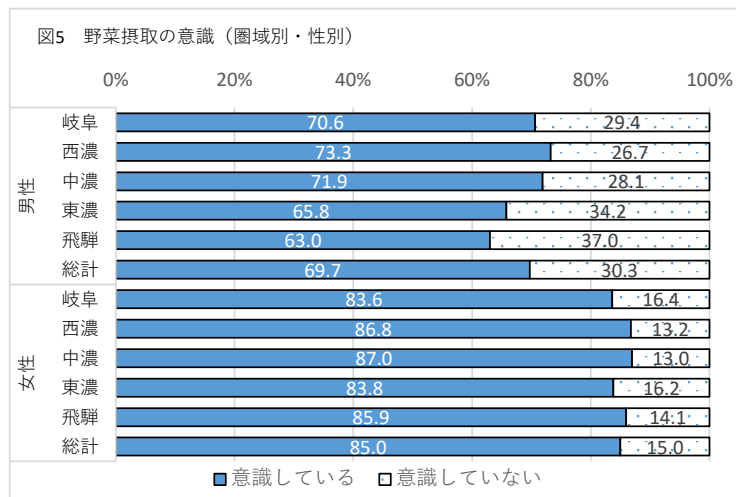
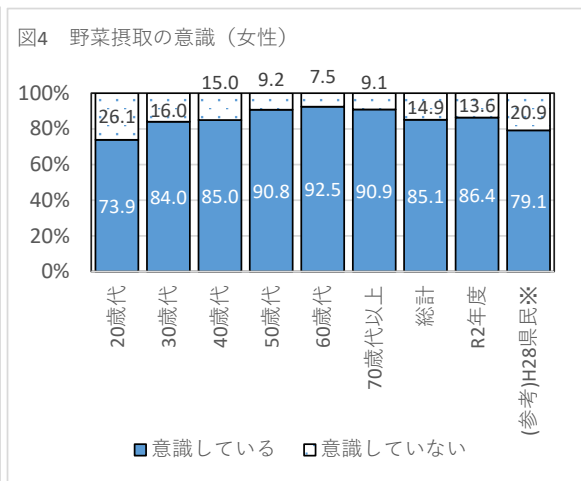
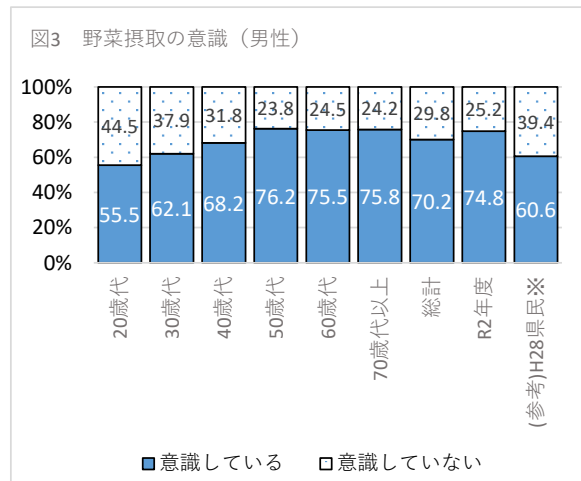
ふだん野菜を意識して多く食べている者の割合は、男性で70.2%、女性で85.1%である。年齢階級別に意識している割合をみると、男女ともに20歳代が最も低く(男性55.5%、女性73.9%)、年齢階級が上がるほど高くなる傾向がある。いずれの年齢階級においても、男性の方が意識をしている者の割合が少ない。

また、令和2年度と比較すると、男女ともに意識している者の割合が微減しているが、平成28年度県民栄養調査時と比較すると、増加傾向にある(図3,4)。



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・性別で比較すると、女性は全圏域で8割以上が野菜摂取を意識しているのに対して、男性は野菜摂取を意識している者は全圏域において8割未満であった(図5)。

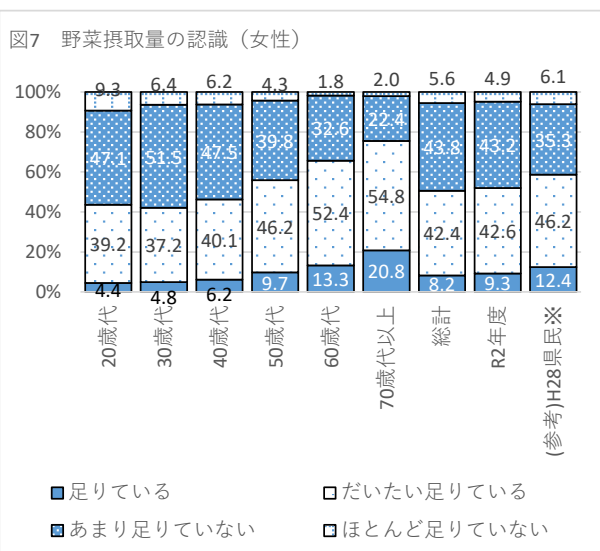
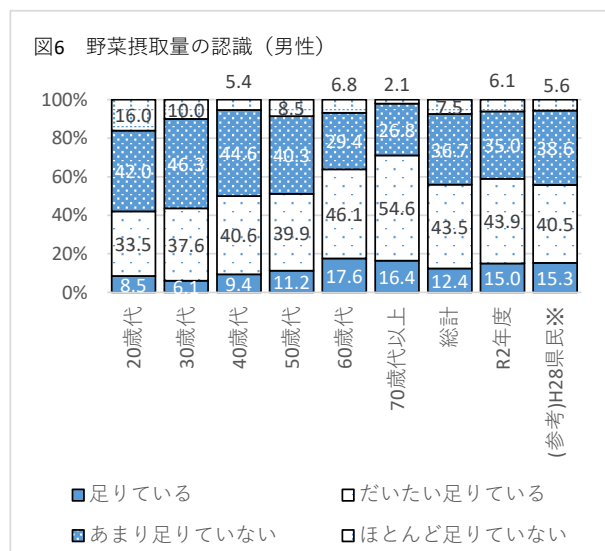
(2)-1 野菜摂取量の認識

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12.4%、女性で8.2%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43.5%、女性で42.4%である。令和2年度調査同様、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、20～30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6,7)。



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「ふだんの食事で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を比較すると、東濃圏域を除く4圏域で男性の方が女性より高い結果となった。(図8,9)。

図8 野菜摂取量の認識（圏域別・男性）

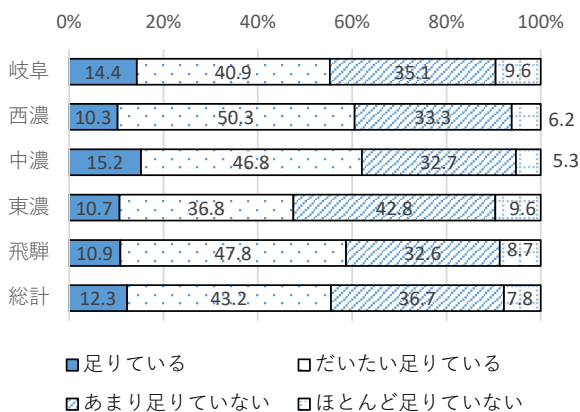
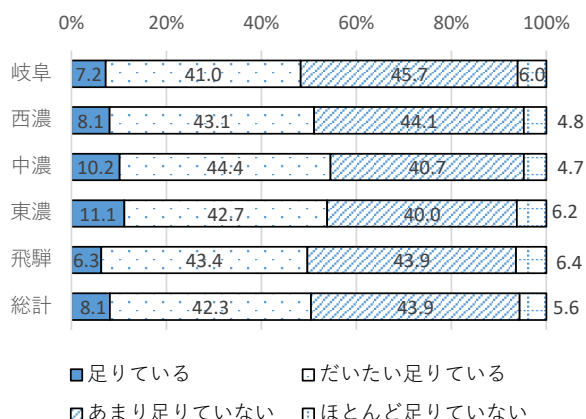
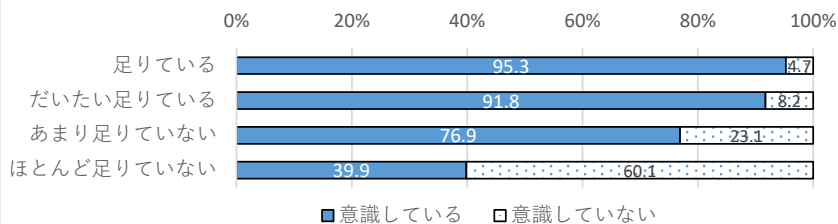


図9 野菜摂取量の認識（圏域別・女性）



(2)-2 野菜摂取量の認識と意識

図10 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、そうでない者よりも野菜を意識して多く食べている割合が高い(図10)。

(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17.6%、女性で34.4%であった。いずれの年齢階級においても、女性の方が目安量を正しく知っている者の割合が高い(図11,12)。



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。

図11 野菜摂取量の知識（男性）

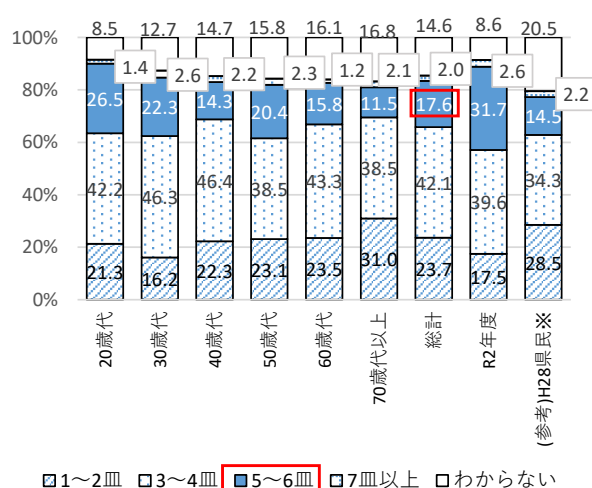
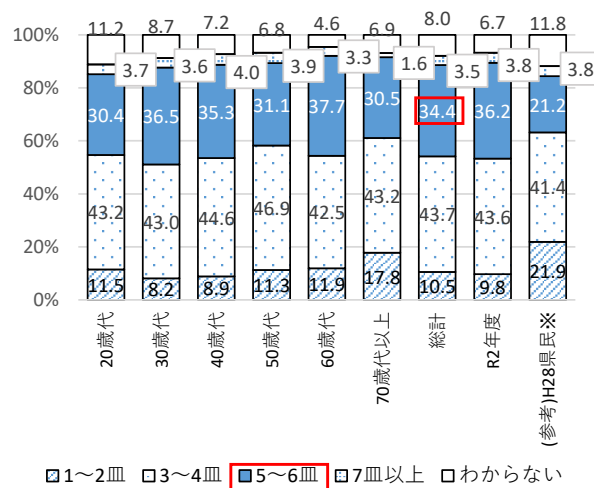


図12 野菜摂取量の知識（女性）



望ましい野菜の目安量を正しく知っている者の割合を圏域別でみると、男性は全圏域で10～20%台であるのに対し、女性は全圏域で30%以上の割合を占めている(図13,14)。

図13 野菜摂取量の知識（圏域別・男性）

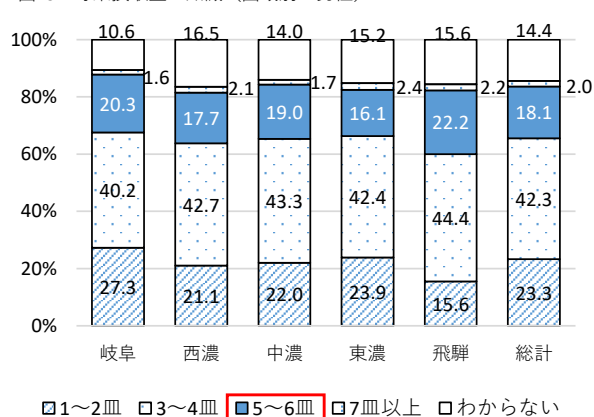
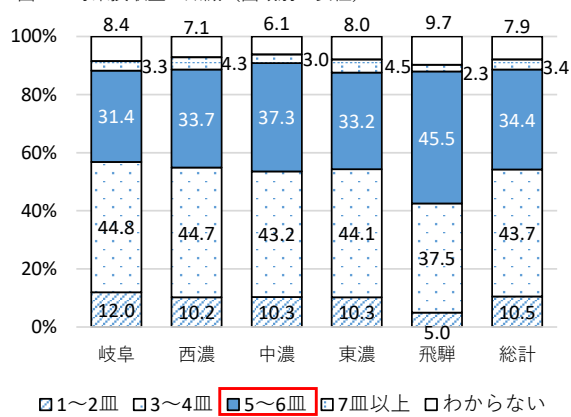
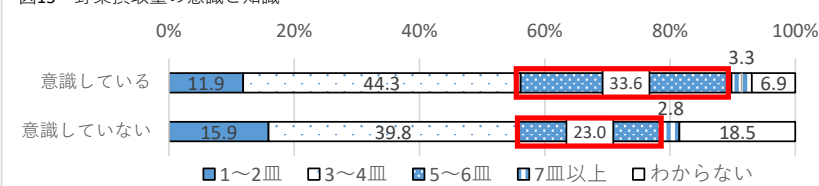


図14 野菜摂取量の知識（圏域別・女性）



(3)-2 野菜摂取量の意識と知識

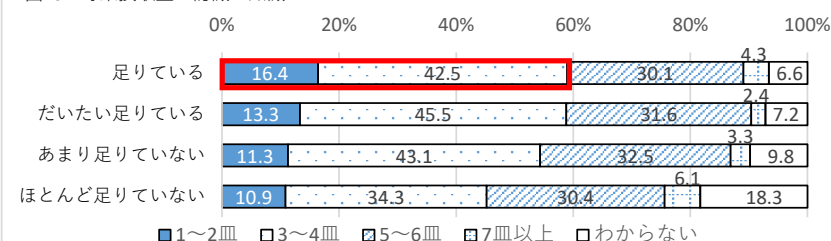
図15 野菜摂取量の意識と知識



野菜摂取を意識している者は、意識していない者と比較して、「1日に食べる事が望ましい野菜の目安量」を正しく認識している者の割合が高い(図15)。

(3)-3 野菜摂取量の認識と知識

図16 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、望ましい野菜量の正しい知識を持っていない(図16)。

4 まとめ

野菜を意識して多く食べている者は、若い世代(20歳代及び30歳代)に少ない傾向にある。

若い世代は男女ともに「野菜摂取が足りていない」と認識しているにもかかわらず、野菜摂取を意識している者の割合が低い。生活習慣病の予防や健康寿命の延伸のために、若い頃から野菜摂取に関する意識を持ち、健全な食生活を習慣化できるよう、若い世代を重点とした野菜摂取増加に向けた取組推進を図る必要がある。

野菜摂取に関する正しい知識定着が課題。特に男性への啓発が重要。

「1日に食べる事が望ましい野菜の量」を正しく知っている者の割合について、男性は女性の約半分程度にとどまっている(男性17.6%、女性34.4%)。その一方、男性は野菜摂取量が「足りている」「ほとんど足りている」と認識している者が女性よりも多い。野菜摂取の認識と知識にずれがみられることから、野菜摂取に関する正しい知識定着が必要となる。併せて、男性は、野菜摂取を意識している割合も低いことから、無関心層が自然と野菜摂取ができるような食環境整備を推進する必要がある。

5 今後の方向性

岐阜県健康増進計画「第3次ヘルスプランぎふ21」では、「野菜摂取量の増加」及び「1日に食べる事の望ましい野菜の量を知っている人の増加」が重点目標指標となっている。

今後は、若い世代、特に男性を重点に、野菜摂取に関する知識を深め、意識を高め、野菜摂取量増加に向けた実践ができるような取組を推進することが必要である。

そのためには、20～30歳代の対象となる、働き世代や子育て世代を重点とした啓発を展開するとともに、スーパーマーケットやコンビニエンスストア、飲食店、従業員食堂、大学食堂など様々な場面で自然と野菜摂取ができるような食環境づくりができるよう、地域や関係機関と連携した活動を推進していく。