



「8月31日は野菜の日」 野菜に関するアンケート結果 ～20代～70代の女性に調査～

有機・低農薬野菜の宅配事業の らでいっしゅぼーや株式会社（本社：東京都新宿区、代表取締役社：国枝俊成）は、野菜に関するアンケート調査を実施しました。野菜の日（※）に合わせた「野菜の日キャンペーン」の割引やカタログでのレシピ提案を実施する等、野菜に関心を持ち、食べてもらえるような取り組みに力をいれています。

※「野菜の日」：1983年（昭和58年）、全国青果物商業協同組合連合会など9団体が、野菜についてもっと認識してほしいと「や(8)さ(3)い(1)」の語呂合わせからこの日に制定。

- 野菜を必要と感じる時はどんな時？ (P.2)
 - ・ 野菜を食べなきゃ！と感じる理由の1位は「外食が続いた時」
 - ・ 20代は「肌荒れ」や「ダイエット」を理由としている方が他の世代より多い。
- 20品目の野菜について、それぞれの好きな調理法を聞きました！ (P.3)
 - ・ じゃがいもの調理方法は年代があがるごとに、「揚げる→茹でる→煮る」の順で好みが変わる。
 - ・ どの世代もトマト、レタス、キャベツ、ねぎは「そのまま(生)」で食べられている。
- 調理に困る野菜は・・・？ (P.5)
 - ・ 「春菊」と「かぶ」はほとんどの世代が調理に頭を悩ませている。
- 伝統野菜については、どのくらい知られている？ (P.6)
 - ・ 伝統野菜を知っている人は半数以上（55%）。
 - ・ 全国各地方にある伝統野菜の中でも「野沢菜」「安納芋」の認知は7割近くとかなりの高さ。

調査概要

<調査期間> 2016年8月上旬

<調査対象> 20代～70代の女性

<調査方法> インターネットによるアンケート調査

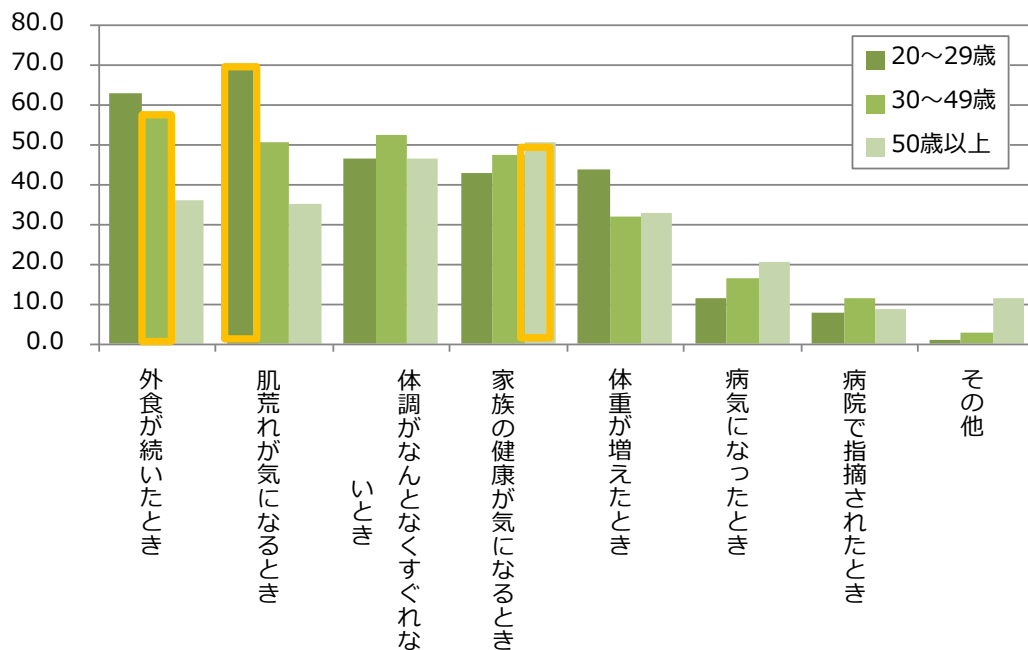
<有効サンプル数> 309サンプル

	全体	20～29歳	30～49歳	50歳以上
サンプル数	309	103	103	103



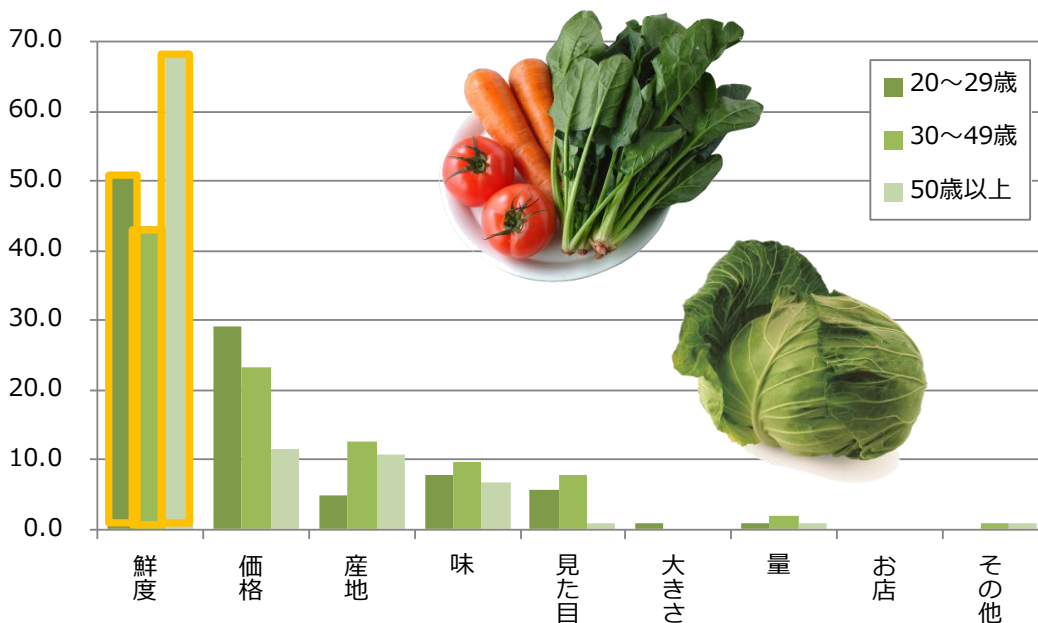
●20代は肌荒れが気になる時に野菜を必要と感じるという美容目的が多く、30・40代は外食や体調がすぐれない時に野菜を必要としており、50代以上は家族の健康が気になる時に必要と感じる方が多い。全体では“外食が続いた”が最も多いです。

■野菜を必要と感じる時(MA)



●野菜を選ぶ時、全ての世代は「鮮度」を重視するという結果でした。20代~40代については、つづいて「価格」でしたが、50代以上になると「価格」と「産地」に差がない結果でした。

■野菜を選ぶときに重視すること(SA)



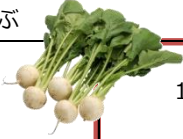
■野菜別の好きな調理方法（SA）（1/2）

品目の多くは、世代ごとの傾向に差異がみられませんでした。じゃがいもは世代で好みが多様な結果でした。50代以上は「あまり食べない」という回答が他世代に比べ少なく、調理経験も他世代よりもあることなどから、どの野菜でも美味しく食べる工夫をしていることが推測されます。

■じゃがいも

	1位	2位	3位
20～29歳	揚げる	煮る	蒸す
30～49歳	茹でる	揚げる	煮る
50歳以上	煮る	茹でる	蒸す

■かぶ

	1位	2位	3位
20～29歳	煮る	あまり食べない	そのまま（生）
30～49歳	煮る	あまり食べない	そのまま（生）
50歳以上	煮る	そのまま（生）／あまり食べない	

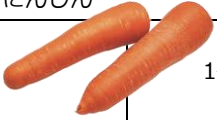
■たまねぎ

	1位	2位	3位
20～29歳	炒める	焼く・グリル	煮る
30～49歳	炒める	煮る	焼く・グリル
50歳以上	炒める	そのまま（生）	煮る

■ブロッコリー

	1位	2位	3位
20～29歳	茹でる	あまり食べない	蒸す
30～49歳	茹でる	蒸す	煮る
50歳以上	茹でる	蒸す	煮る

■にんじん

	1位	2位	3位
20～29歳	煮る	炒める	茹でる
30～49歳	炒める	煮る	茹でる
50歳以上	炒める	煮る	そのまま（生）

■白菜

	1位	2位	3位
20～29歳	煮る	茹でる	炒める
30～49歳	煮る	茹でる	炒める
50歳以上	煮る	炒める	茹でる

■キャベツ

	1位	2位	3位
20～29歳	そのまま（生）	炒める	蒸す
30～49歳	そのまま（生）	炒める	茹でる
50歳以上	そのまま（生）	炒める	煮る

■かぼちゃ

	1位	2位	3位
20～29歳	煮る	焼く・グリル	蒸す／あまり食べない
30～49歳	煮る	蒸す	あまり食べない
50歳以上	煮る	茹でる	揚げる

■大根

	1位	2位	3位
20～29歳	煮る	そのまま（生）	あまり食べない
30～49歳	煮る	そのまま（生）	茹でる
50歳以上	煮る	そのまま（生）	茹でる

■とうもろこし

	1位	2位	3位
20～29歳	茹でる	焼く・グリル	あまり食べない
30～49歳	茹でる	蒸す	焼く・グリル
50歳以上	茹でる	蒸す	焼く・グリル

■野菜ごとの好きな調理方法（2 / 2）

昨年、らでいっしゅぼーやで実施した好きな野菜ランキングで1位となったトマト。トマトはそのまま（生）で食べるという回答が圧倒的。癖が無く食べやすい小松菜は若い世代ではあまり食べられていないことがわかりました。根菜類（だいこん、れんこん、ごぼう）は世代にかかわらず煮る（煮もの）が好まれるようです。

■小松菜

	1位	2位	3位
			
20～29歳	あまり食べない	炒める	茹でる
30～49歳	炒める	茹でる	煮る
50歳以上	茹でる	炒める	煮る

■春菊

	1位	2位	3位
			
20～29歳	あまり食べない	茹でる	煮る
30～49歳	あまり食べない	茹でる	煮る
50歳以上	茹でる	煮る／あまり食べない	

■トマト

	1位	2位	3位
			
20～29歳	そのまま（生）	あまり食べない	焼く・グリル／煮る
30～49歳	そのまま（生）	あまり食べない	炒める
50歳以上	そのまま（生）	煮る／炒める	－

■なす

	1位	2位	3位
			
20～29歳	焼く・グリル	炒める	あまり食べない
30～49歳	炒める	揚げる	焼く・グリル
50歳以上	炒める	焼く・グリル	揚げる

■ピーマン

	1位	2位	3位
			
20～29歳	炒める	焼く・グリル	あまり食べない
30～49歳	炒める	焼く・グリル	あまり食べない
50歳以上	炒める	焼く・グリル	煮る

■ねぎ

	1位	2位	3位
			
20～29歳	そのまま（生）	炒める	あまり食べない
30～49歳	そのまま（生）	炒める	煮る
50歳以上	そのまま（生）	煮る	焼く・グリル

■レタス

	1位	2位	3位
			
20～29歳	そのまま（生）	あまり食べない	炒める
30～49歳	そのまま（生）	あまり食べない	炒める
50歳以上	そのまま（生）	炒める	揚げる／茹でる

■ごぼう

	1位	2位	3位
			
20～29歳	煮る	炒める	あまり食べない
30～49歳	炒める	煮る	あまり食べない
50歳以上	煮る	炒める	茹でる／揚げる

■れんこん

	1位	2位	3位
			
20～29歳	煮る	あまり食べない	炒める
30～49歳	炒める	煮る	揚げる／あまり食べない
50歳以上	煮る	炒める	揚げる

■さつまいも

	1位	2位	3位
			
20～29歳	蒸す	あまり食べない	茹でる
30～49歳	蒸す	茹でる	煮る
50歳以上	蒸す	揚げる	焼く・グリル／煮る

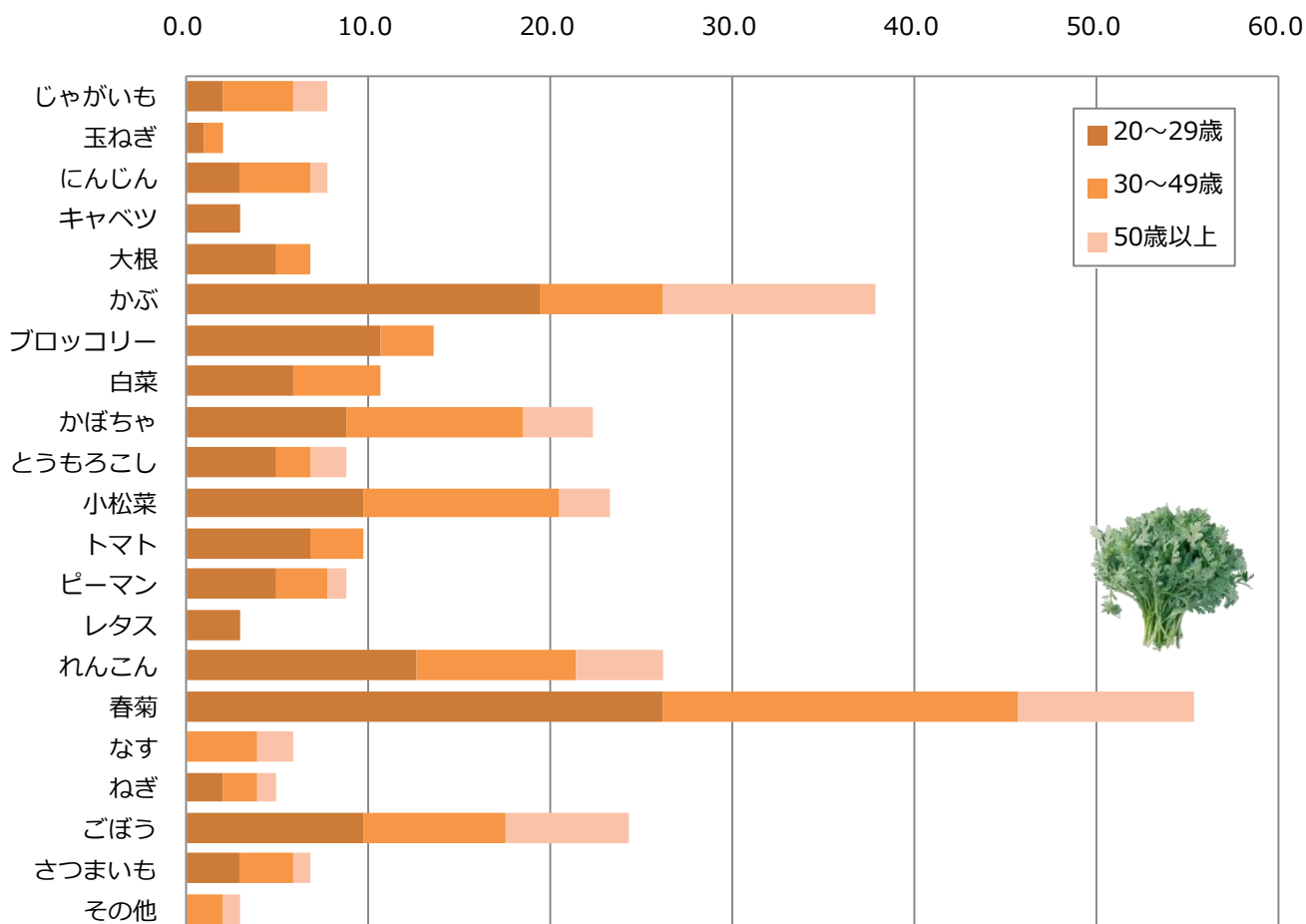
■調理に困る野菜（MA）

調理に困る野菜は全体では「春菊」が1位でした。前出の調理法のアンケートでも、茹でる以外は“食べない”という回答が多かった春菊。鍋に入れるイメージが強い春菊ですが、最近はサラダ用の春菊も流通するようになり、調理レシピも増えてくるかもしれません。

■世代別では50歳以上は「かぶ」が1位。かぶは“お漬物”のイメージが強く調理イメージが広がりにくいのかもしれません。

	1位	2位	3位
20～29歳	春菊	かぶ	れんこん
30～49歳	春菊	小松菜	かぼちゃ
50歳以上	かぶ	春菊	ごぼう

■調理に困る野菜



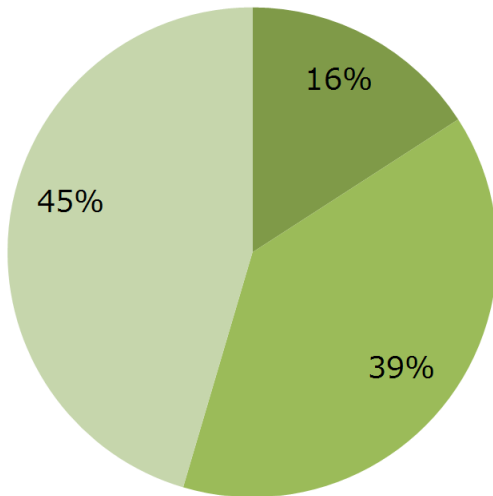
■ 伝統野菜について（SA）

伝統野菜を「食べたことがある」「知っている」は全体の半数以上（55%）という結果でした。「食べたことがある」は2割未満（16%）と少なかったです。伝統野菜の多くは収穫時期が短かったり栽培している地域が限られていることから、流通量が少なく入手が難しいことなどが原因と思われます。

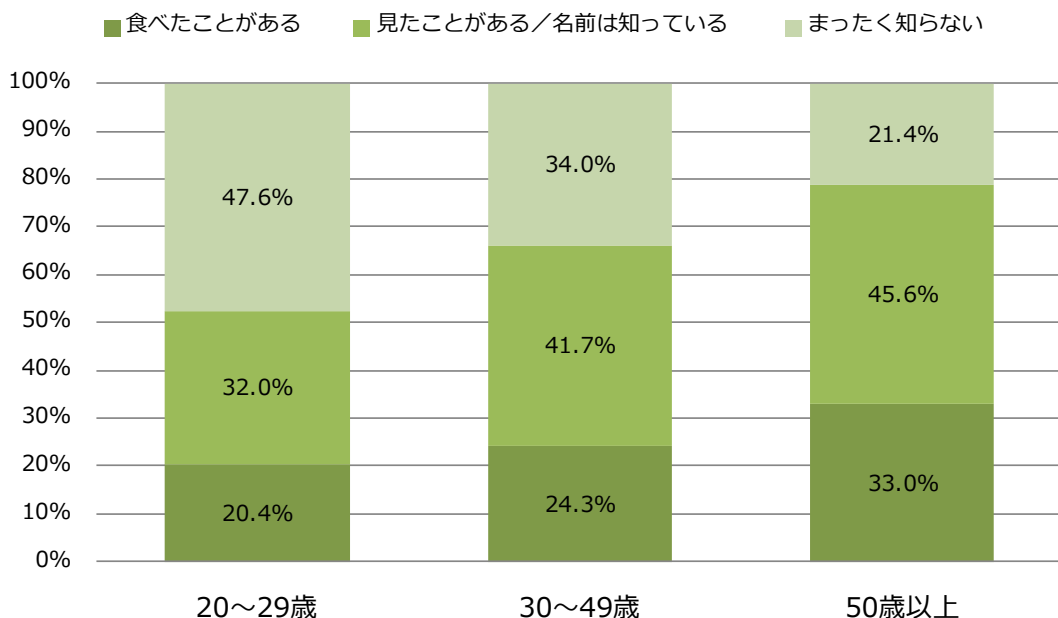
■ 伝統野菜について（全体）

- 食べたことがある
- 見たことがある／名前は知っている
- まったく知らない

伝統野菜とは、その土地の気候風土にあわせて昔から作られてきた品種の農作物です。



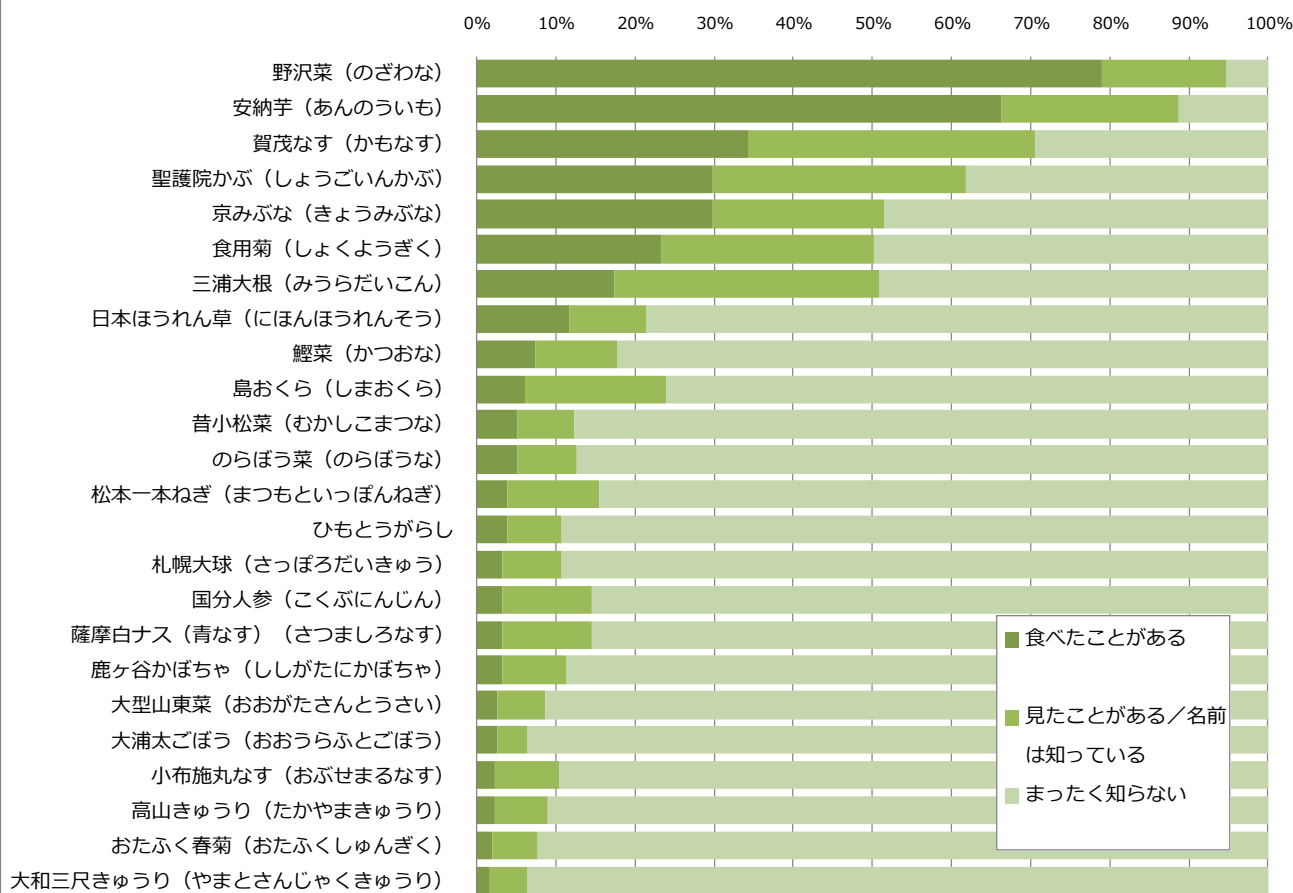
■ 伝統野菜について（年代別）



■ 伝統野菜品目別認知について (SA)

「野沢菜」、「安納芋」は“食べたことがある”がいずれも7割近くとなっており、伝統野菜の中でもメジャーな品目であることが分かりました。「賀茂なす」、「聖護院かぶ」などは京都が原産の伝統野菜。京野菜という形でブランド化しています。他の伝統野菜も各地域を代表する野菜で、各地の気候風土に合わせてその地域ではずっと食べられてきたものです。近年、古来の味や地域の風土に注目が集まり関心が高まっています。

■ 伝統野菜の認知について



<らでいっしゅばーや について> らでいっしゅばーや株式会社は1988年創業。有機・低農薬野菜、無添加食品等の宅配事業を展開しています。全国に2600軒ある契約農家から農産物を仕入れています。全国各地の伝統野菜も数多く取り扱っており、地域の風土や野菜の面白さを伝えています。野菜をより美味しく食べてもらうためのレシピ提供や取り組みに力をいれています。

<お問い合わせ先>

らでいっしゅばーや株式会社 経営企画部 広報担当 横溝 (よこみぞ)
〒163-1416 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティビル16階
T E L : 03-6731-4528 F A X : 03-6731-4521

■参考資料（P 3, 4のデータ「野菜の好きな調理法（SA）」）

■じゃがいも	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	1.0	9.7	27.2	22.3	5.8	12.6	16.5	2.9	0.0	1.9
30～49歳	0.0	7.8	21.4	19.4	5.8	25.2	14.6	1.0	0.0	4.9
50歳以上	0.0	4.9	4.9	48.5	3.9	22.3	10.7	1.0	0.0	3.9

■玉ねぎ	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	6.8	18.4	2.9	11.7	52.4	1.0	1.9	4.9	0.0	0.0
30～49歳	4.9	9.7	0.0	17.5	57.3	1.9	1.0	6.8	0.0	1.0
50歳以上	10.7	5.8	2.9	7.8	68.0	1.9	1.0	0.0	1.0	1.0

■にんじん	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	4.9	6.8	0.0	31.1	29.1	11.7	3.9	1.9	0.0	10.7
30～49歳	6.8	2.9	0.0	27.2	32.0	13.6	7.8	2.9	1.0	5.8
50歳以上	8.7	1.9	2.9	34.0	36.9	6.8	1.0	4.9	1.0	1.9

■キャベツ	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	37.9	5.8	0.0	3.9	33.0	4.9	10.7	1.0	0.0	2.9
30～49歳	40.8	1.0	0.0	6.8	32.0	9.7	6.8	1.9	1.0	0.0
50歳以上	51.5	1.9	0.0	5.8	32.0	3.9	3.9	1.0	0.0	0.0

■大根	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	6.8	2.9	1.9	72.8	1.0	2.9	2.9	1.0	3.9	3.9
30～49歳	17.5	1.0	0.0	63.1	1.0	10.7	2.9	2.9	1.0	0.0
50歳以上	25.2	0.0	0.0	64.1	1.9	5.8	0.0	0.0	1.9	1.0

■かぶ	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	7.8	1.0	1.9	35.0	3.9	4.9	2.9	1.9	8.7	32.0
30～49歳	12.6	2.9	0.0	36.9	1.0	10.7	4.9	1.0	1.9	28.2
50歳以上	17.5	1.9	1.0	40.8	1.9	9.7	1.9	0.0	7.8	17.5

■ブロッコリー	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	4.9	2.9	0.0	6.8	0.0	61.2	9.7	1.0	0.0	13.6
30～49歳	1.0	0.0	1.0	3.9	1.0	75.7	15.5	1.0	0.0	1.0
50歳以上	3.9	1.0	0.0	4.9	2.9	73.8	11.7	0.0	0.0	1.9

■白菜	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	0.0	2.9	1.0	48.5	9.7	14.6	8.7	1.0	5.8	7.8
30～49歳	2.9	1.0	0.0	63.1	8.7	15.5	5.8	1.0	0.0	1.9
50歳以上	0.0	0.0	0.0	47.6	18.4	17.5	6.8	1.9	4.9	2.9

■かぼちゃ	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	0.0	10.7	5.8	48.5	2.9	4.9	9.7	6.8	1.0	9.7
30～49歳	1.0	2.9	6.8	53.4	2.9	7.8	11.7	4.9	0.0	8.7
50歳以上	0.0	2.9	8.7	66.0	1.9	10.7	5.8	1.0	0.0	2.9

■とうもろこし	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	1.9	18.4	1.0	2.9	2.9	38.8	15.5	0.0	1.9	16.5
30～49歳	1.0	9.7	0.0	3.9	1.9	52.4	21.4	1.9	0.0	7.8
50歳以上	1.0	7.8	1.9	2.9	1.0	57.3	23.3	0.0	0.0	4.9

■小松菜	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	1.0	5.8	1.9	12.6	23.3	22.3	2.9	1.9	1.0	27.2
30～49歳	0.0	0.0	1.0	21.4	35.9	26.2	2.9	3.9	0.0	8.7
50歳以上	1.0	1.9	1.9	16.5	25.2	44.7	1.0	1.9	0.0	5.8

■トマト	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	72.8	3.9	1.0	3.9	2.9	0.0	0.0	0.0	0.0	15.5
30～49歳	84.5	1.9	1.0	1.9	3.9	0.0	0.0	0.0	0.0	6.8
50歳以上	93.2	0.0	1.0	1.9	1.9	1.0	0.0	0.0	0.0	1.0

■ピーマン	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	1.9	26.2	2.9	5.8	43.7	1.9	1.9	0.0	0.0	15.5
30～49歳	1.0	13.6	2.9	4.9	63.1	3.9	1.0	0.0	0.0	9.7
50歳以上	1.9	10.7	4.9	5.8	71.8	2.9	0.0	0.0	0.0	1.9

■レタス	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	79.6	2.9	2.9	0.0	3.9	2.9	1.0	0.0	0.0	6.8
30～49歳	95.1	0.0	0.0	0.0	1.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.9
50歳以上	93.2	0.0	1.0	0.0	3.9	1.9	0.0	0.0	0.0	0.0

■れんこん	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	0.0	7.8	15.5	28.2	20.4	3.9	1.9	0.0	0.0	22.3
30～49歳	0.0	5.8	16.5	23.3	29.1	7.8	1.0	0.0	0.0	16.5
50歳以上	0.0	3.9	14.6	35.0	29.1	4.9	2.9	0.0	1.0	8.7

■春菊	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	4.9	1.9	1.9	15.5	4.9	21.4	3.9	1.0	1.9	42.7
30～49歳	1.0	0.0	4.9	23.3	7.8	26.2	0.0	1.9	0.0	35.0
50歳以上	1.0	0.0	6.8	20.4	4.9	42.7	1.9	1.0	1.0	20.4

■なす	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	1.9	26.2	12.6	11.7	24.3	3.9	1.9	0.0	1.0	16.5
30～49歳	0.0	16.5	23.3	14.6	38.8	1.9	1.0	0.0	1.0	2.9
50歳以上	2.9	22.3	21.4	13.6	32.0	2.9	1.9	0.0	1.0	1.9

■ねぎ	そのまま (生)	焼く・グリル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムージー	その他	あまり食べない
20～29歳	34.0	15.5	2.9	6.8	20.4	1.9	0.0	1.9	0.0	16.5
30～49歳	43.7	12.6	1.0	13.6	15.5	3.9	1.0	2.9	0.0	5.8
50歳以上	53.4	12.6	1.9	15.5	7.8	3.9	0.0	0.0	1.9	2.9

■ごぼう	そのまま (生)	焼く・グ リル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムー ジー	その他	あまり食 べない
20～29歳	1.9	3.9	7.8	31.1	26.2	4.9	1.0	0.0	0.0	23.3
30～49歳	1.0	1.0	9.7	33.0	34.0	7.8	0.0	1.9	0.0	11.7
50歳以上	0.0	1.0	8.7	38.8	37.9	8.7	0.0	0.0	0.0	4.9

■さつまいも	そのまま (生)	焼く・グ リル	揚げる	煮る	炒める	茹でる	蒸す	スープ状 ／スムー ジー	その他	あまり食 べない
20～29歳	3.9	8.7	6.8	9.7	2.9	13.6	34.0	1.0	1.0	18.4
30～49歳	0.0	9.7	9.7	10.7	3.9	14.6	39.8	1.9	0.0	9.7
50歳以上	1.9	10.7	19.4	10.7	4.9	9.7	35.0	0.0	0.0	7.8