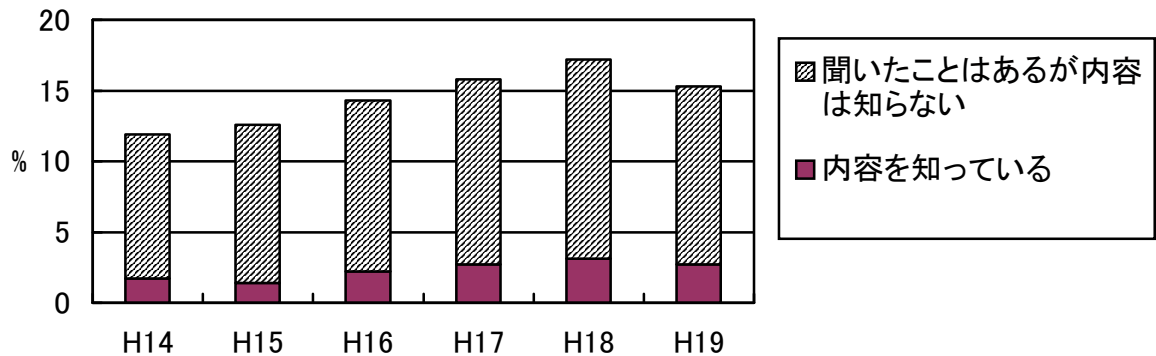


## 結果：平成14年度（取り組み開始前）から平成19年度の変化

### 1) プロジェクトの認知度・情報源

「5 A Day (ファイブ・ア・デイ)」または「ベジフル セブン」を、「聞いたことがある」または「内容を知っている」人は、11.9% (14年度)、12.6% (15年度)、14.3% (16年度)、15.8% (17年度)、17.2% (18年度) と、平成18年度まで増加したが、19年度は15.4%とやや減少した。



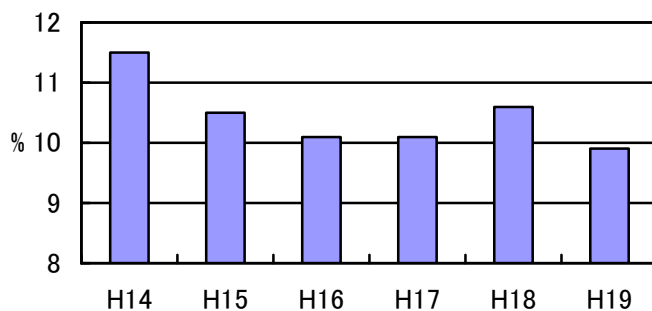
5 A Day、ベジフル セブンの認知度

プロジェクトについての情報源は、①スーパー・食料品店、②新聞・雑誌・本、③テレビ・ラジオの順で多かった。

### 2) 野菜等の摂取状況

1日の野菜の摂取皿数で5-6皿以上食べている人の割合は、11.5% (14年度)、10.5% (15年度)、10.1% (16年度)、10.1% (17年度)、10.6% (18年度)、9.9% (19年度) と増加はしていない。調査前日の1日の食事での野菜料理の摂取状況では、朝、昼、夕食ともに、副菜の皿数が少ない、または副菜無しの人が増加している。

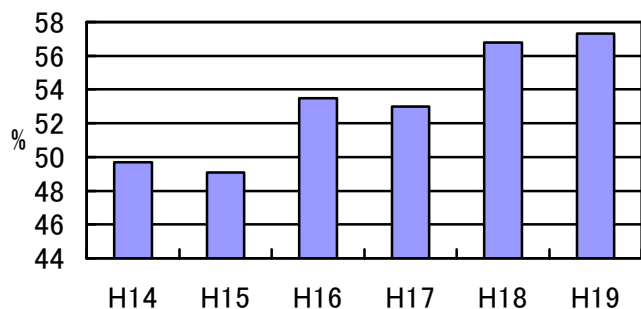
一方で、「野菜ジュース」を週に1-2回以上摂取する人は、26.8% (14年度)、27.3% (15年度)、29.3% (16年度)、29.9% (17年度)、34.4% (18年度)、56.3% (19年度) と増加した。



1日の野菜の目安量の摂取

### 3) 野菜等の摂取行動にかかわる知識、スキル、態度等の要因

**知識**では、1日の野菜摂取目安量5皿以上と回答した人は、24.8%（14年度）、24.6%（15年度）、27.4%（16年度）、26.4%（17年度）、28.2%（18年度）、30.9%（19年度）と増加している。また、1日の適正野菜摂取重量を350g以上と回答した人は、49.7%（14年度）、49.1%（15年度）、53.5%（16年度）、53.0%（17年度）、56.8%（18年度）、57.3%（19年度）と増加した。

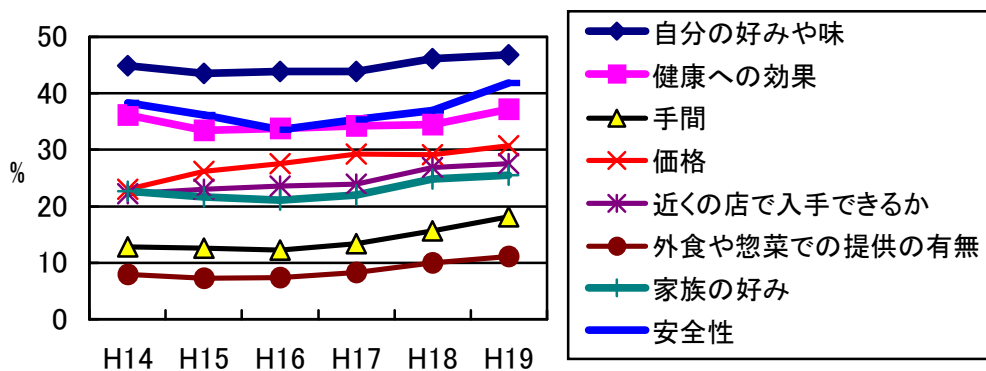


野菜の適正摂取量の目安350g以上と回答した人の割合

**野菜料理をつくるスキルや選ぶスキル**では、ほとんど変化がみられなかった。

野菜摂取に関わる**態度**では、「野菜摂取の健康への効果がとてもある」と思っている人は、77.0%（14年度）から74.7%（19年度）とやや減少し、「自分にとって重要性」と思う人の割合はいずれの年も約5割で変化がなかった。「自分は1日の目安量の野菜を食べることができると思う（とてもどちらかといえば自信がある）」人は、31.3%（14年度）から26.1%（19年度）に有意に減少している。したがって、健康への効果があり、野菜を食べることが自分にとって重要だと多くの人が思っているが、「食べることができる」という自信はない人が多く、さらに自信がない人は増加していることがわかった。

このような原因の一つに、個人の外部要因すなわち、生活状況（収入など）や食環境の変化が考えられる。そこで、**野菜摂取に影響する要因**をみると、「とても影響する」と回答した人の割合が多いのは、「自分の好みや味」、「安全性」、「健康への効果」であった。「安全性」「価格」「近くの店で入手できる」「外食や惣菜で野菜料理が入手できる」「手間」をあげる人が増加している。



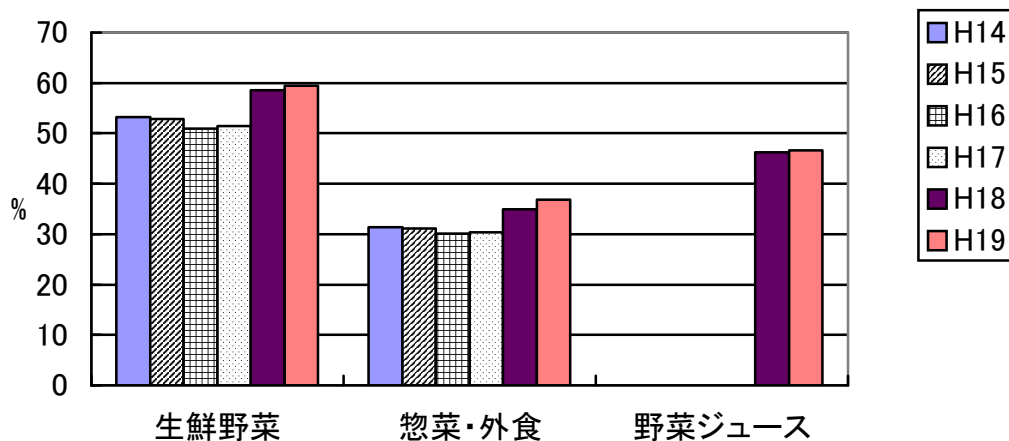
野菜摂取に影響する要因（「とても影響する」と回答した人の割合）

#### 4) 野菜等の摂取行動にかかわる食環境へのアクセスのしやすさ

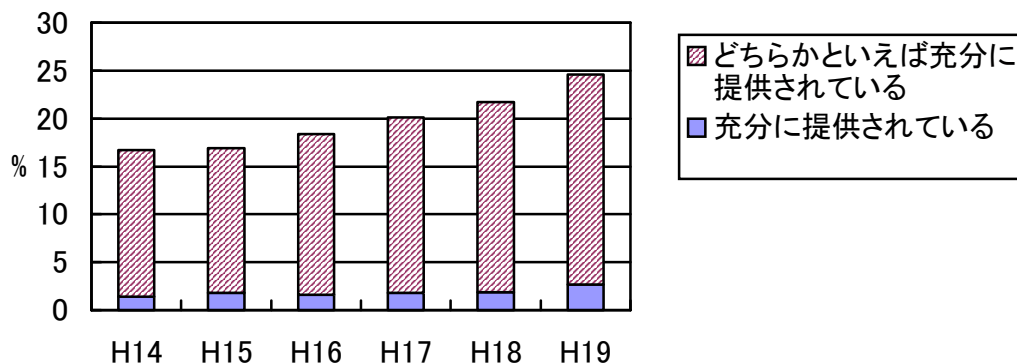
**野菜等の入手先**では、青果物店は34.5%（14年度）から27.2%（19年度）、もらうは39.4%（14年度）から34.2%（19年度）へと年々減少し、コンビニ2.7%（14年度）から4.0%（19年度）、直売所26.9%（14年度）から31.7%（19年度）は増加した。生鮮野菜が「とても入手しやすい」とした人は、53.2%（14年度）から59.4%（19年度）と増加した。また、惣菜・外食が「とても入手しやすい」とした人は、31.4%（14年度）から36.8%（19年度）と増加し、販売環境は向上していると認識されている。

**野菜情報入手ルート**では、平成14年度時点で最も多かった「スーパー・食料品店」は68.8%（14年度）から65.0%（19年度）へ減少し、次に多かった「テレビ・ラジオ」は64.3%（14年度）から62.7%（19年度）と変化はない一方で、「インターネット」は5.5%（14年度）から18.8%（19年度）と毎年増加している。

野菜に関する情報は、「充分提供されている」「どちらかといえば充分提供されている」とした人が16.7%（14年度）から24.6%（19年度）と年々増加し、野菜情報量は多くなっていると認識されている。野菜についてほしい情報として多くの人があげたのは、安全性、産地、健康への効果、調理法などであった。



野菜の入手しやすさ  
（「とても入手しやすい」と回答した人の割合）



必要な野菜情報の提供状況

### 5) 食事や栄養に対する関心

野菜啓発効果として、食事や栄養に関する関心が高まり、食生活全体が健康的に改善されることが期待されるため、この項目を設定したが、「食事や栄養に対する関心」には変化はなかった。

### 6) 食事バランスガイドの認知と野菜・果物の摂取状況との関連

平成19年度の調査では、食事バランスガイドの認知状況と野菜・果物の摂取状況との関連を検討した。食事バランスガイドについて、内容を知っている、聞いたことがある、知らないの順に、野菜・果物の摂取量は少ない傾向がみられた。これは、野菜・果物の摂取量が多いことが食事バランスガイドを見たり、活用したことによる効果であること、あるいは野菜・果物を食べるような人が食事バランスガイドを見たり、活用したりしていることの両方の可能性がある。

