



# 子どもの野菜摂取に関する調査報告書

2008年／平成20年8月

**カゴメ株式会社**

東京本社 広告部 COプロモーショングループ

〒103-8461 東京都中央区日本橋浜町3-21-1日本橋浜町Fタワー Tel:03-5623-8503

# 目次

P1	目次
P2	調査概要
P3	質問項目
P4	対象となる子どもと保護者の属性
P5	母親の属性
P6	調査結果①子どもの野菜嗜好(5段階評価)
P7	調査結果②子どもの「好きな野菜」「嫌いな野菜」(3段階評価)
P8	調査結果③保護者の「好きな野菜」「嫌いな野菜」(3段階評価)
P9	調査結果④子どもが「好きな野菜料理」「嫌いな野菜料理」(フリーアンサー)
P10	調査結果⑤好き嫌い克服のきっかけ

# 調査概要

- 調査目的  
子供の野菜摂取に関する実態や保護者の意識を明らかにし、  
子供の野菜摂取の傾向と、好き嫌いの克服法を明らかにする。
  
- 調査実施期間  
2008年4月1日(火) ～ 6月20日(金)
  
- 調査対象  
全国の幼児・児童(主に3～7歳)を持つ保護者
  
- 調査方法  
インターネットを使ったアンケート回答方式  
(カゴメ劇場※ホームページ内 <http://www.kagomegekijo.com/>)  
  
※カゴメ劇場は、カゴメ食育支援活動の一環として1972年より毎年夏休みに行なう「食」をテーマとしたぬいぐるみミュージカル。本年は、全国18会場にて約68,000人を無料招待。過去36年間の延べ来場者数は310万人超。
  
- 有効回答数  
3,863件
  
- 企画・分析  
カゴメ株式会社 広告部 COプロモーショングループ

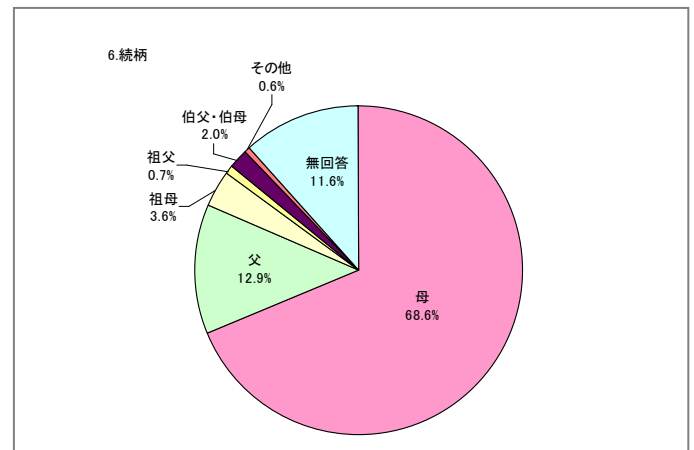
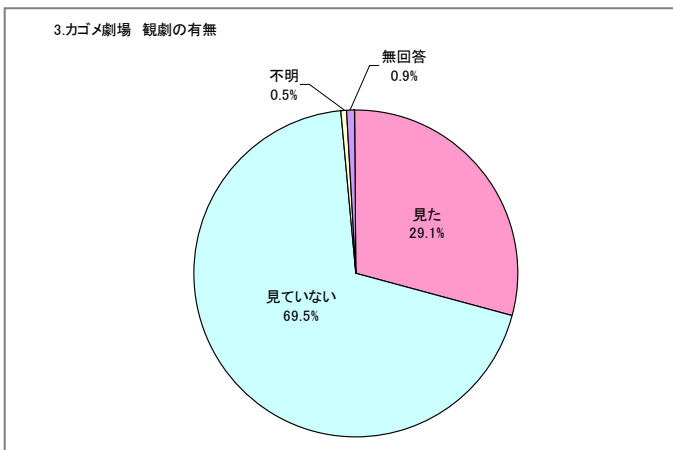
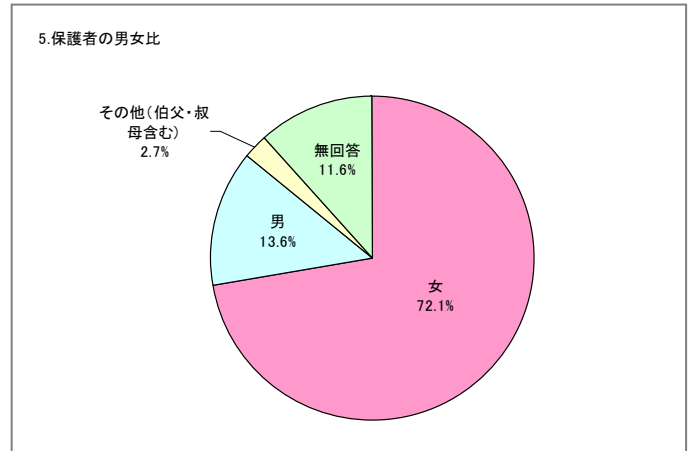
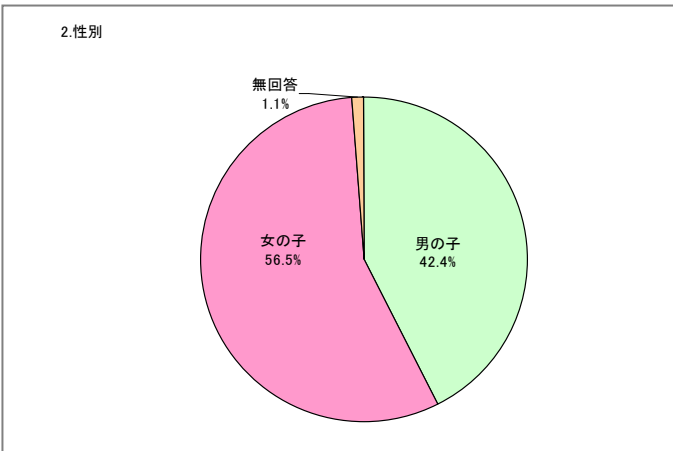
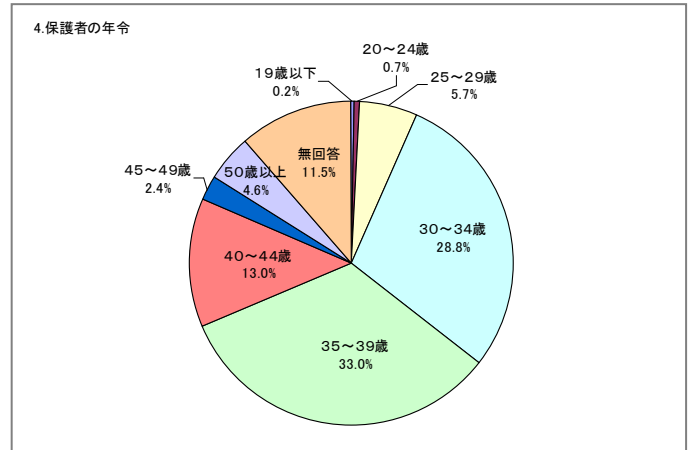
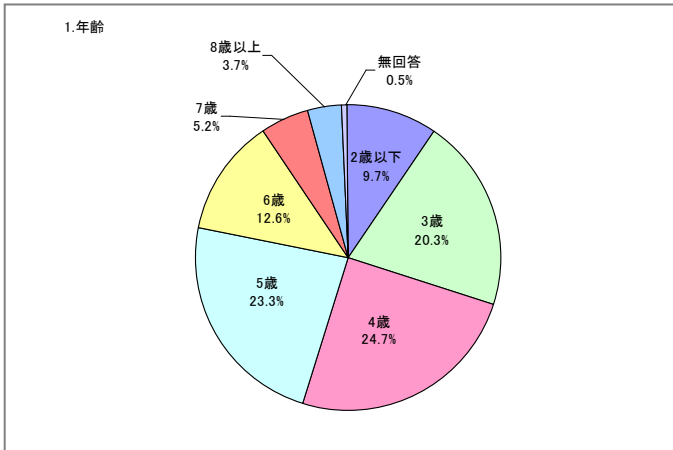
## 質問項目

- 問1 今回ご応募いただいた「カゴメ劇場2007」DVDを見せようと思われるお子さまは何歳ですか。  
以下、お子さまがお二人以上いらっしゃる方は、対象のお子さま「お一人」についてお答えください。
- 問2 お子さまは、「カゴメ劇場2007」を昨年夏、会場でご覧になりましたか。
- 問3 お子さまの性別をお知らせください。
- 問4 あなたの年齢をお知らせください。
- 問5 あなたとお子さまとの続柄をお答えください。
- 問6 あなたの職業の有無をお知らせください。
- 問7 お子さまの家族構成をお知らせください。
- 問8 お子さまの野菜の好き嫌いについて、以下からあてはまるものをお選びください。  
・とても好き ・まあまあ好き ・ふつう ・やや嫌い ・とても嫌い
- 問9 あなたの野菜の好き嫌いについて、以下からあてはまるものをお選びください。  
・とても好き ・まあまあ好き ・ふつう ・やや嫌い ・とても嫌い
- 問10 以下の野菜について、お子さまとあなたの嗜好をそれぞれ3段階で評価してください。
- |          |           |         |           |  |
|----------|-----------|---------|-----------|--|
| ・すき      | ・ふつう      | ・きらい    |           |  |
| 1 キャベツ   | 2 白菜      | 3 水菜    | 4 レタス     |  |
| 5 ほうれんそう | 6 ニラ      | 7 かぼちゃ  | 8 きゅうり    |  |
| 9 とうもろこし | 10 トマト    | 11 なす   | 12 ピーマン   |  |
| 13 えだまめ  | 14 アスパラガス | 15 たまねぎ | 16 ブロッコリー |  |
| 17 オクラ   | 18 もやし    | 19 たけのこ | 20 ねぎ     |  |
| 21 だいこん  | 22 にんじん   | 23 ごぼう  | 24 れんこん   |  |
| 25 しいたけ  | 26 えのき    | 27 エリンギ | 28 じゃがいも  |  |
| 29 さつまいも | 30 さといも   |         |           |  |
- 問11 お子さまが一番好きな(よく食べる)『野菜をたっぷり使った料理』を、ひとつだけご記入ください。
- 問12 お子さまが一番嫌いな、『野菜を使った料理』を、ひとつだけご記入ください。
- 問13 お子さまが、苦手な食べ物を食べられるようになった「きっかけ」(声かけ、体験、食卓の演出等)がありますか。  
・はい ・いいえ
- 問14 問13で「はい」と答えた方は、その内容をご記入ください。(全角200文字以内)

# 対象となる子どもと保護者の属性

今回の調査では、複数の子どもがいる場合、対象となる子ども1人について聞いた。

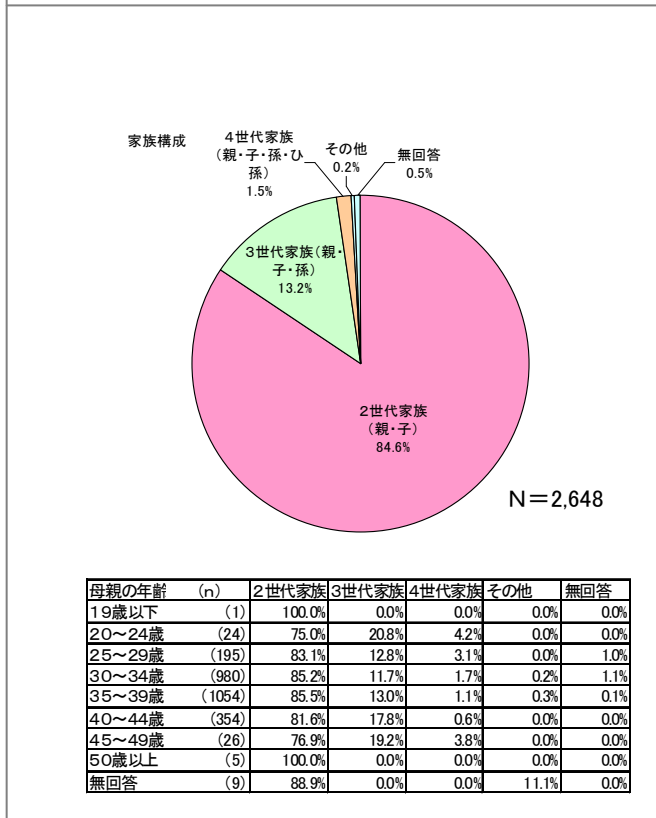
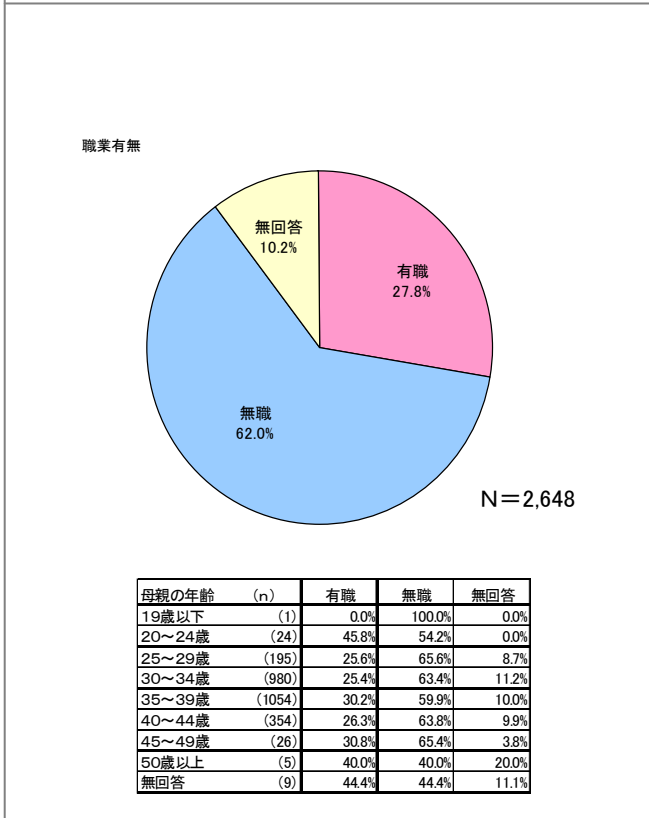
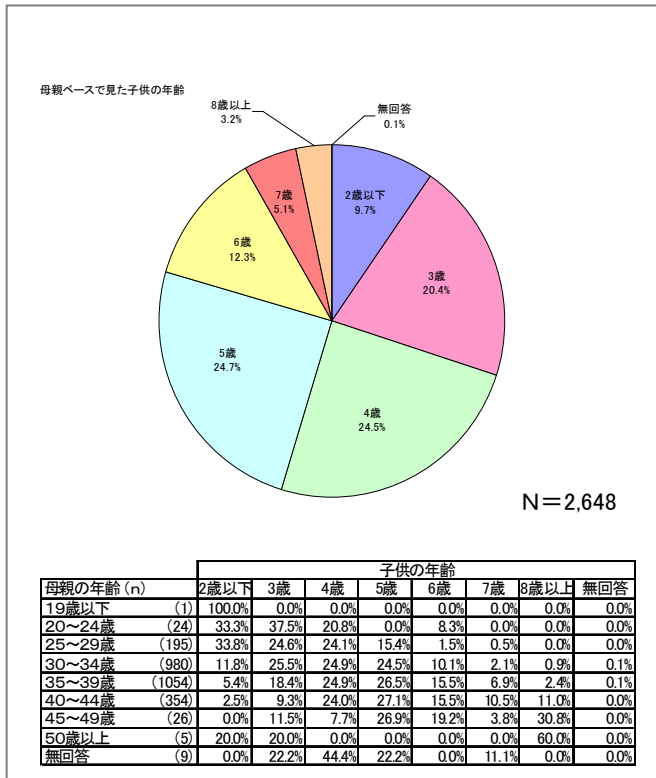
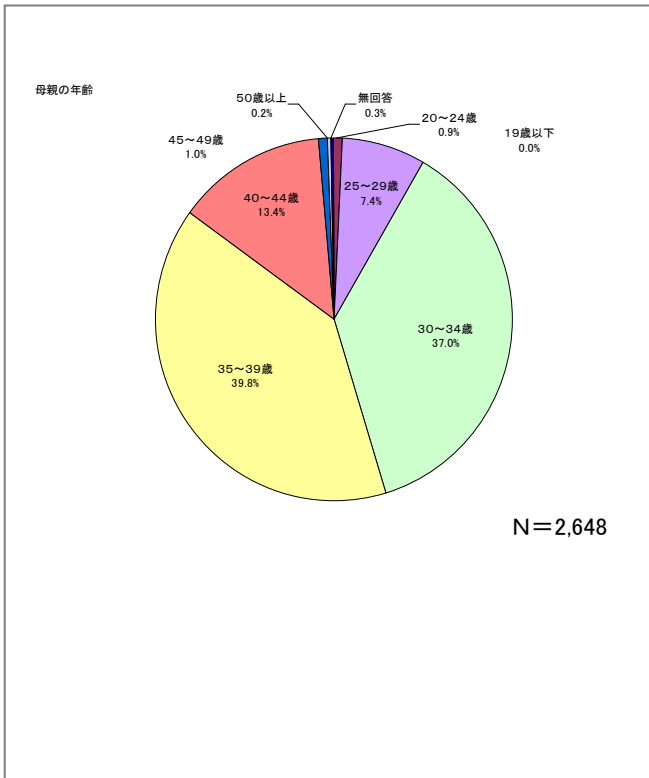
- ◆ 対象となる子どもの年齢は、カゴメ劇場メインターゲットである幼児(3～7歳児)が全体の86%を占めている。
- ◆ 昨年のカゴメ劇場観劇経験者は、全体の29.1%で1,123名。
- ◆ 保護者の61.8%が30代で、68.6%が母親となっている。



# 母親の属性

回答者の**68.5%**を占める「母親」のみに絞ってその属性を見ると下記の通りである。

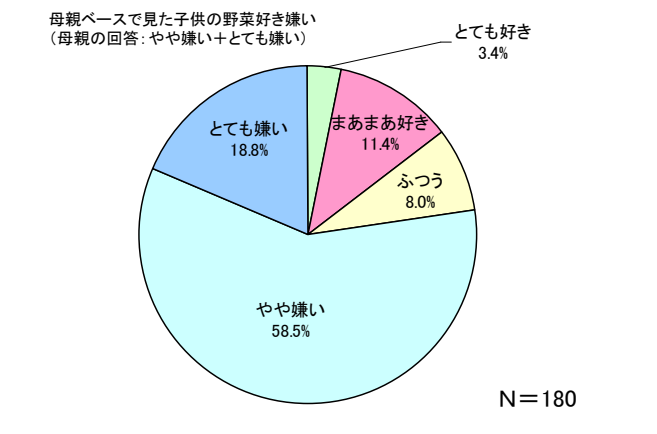
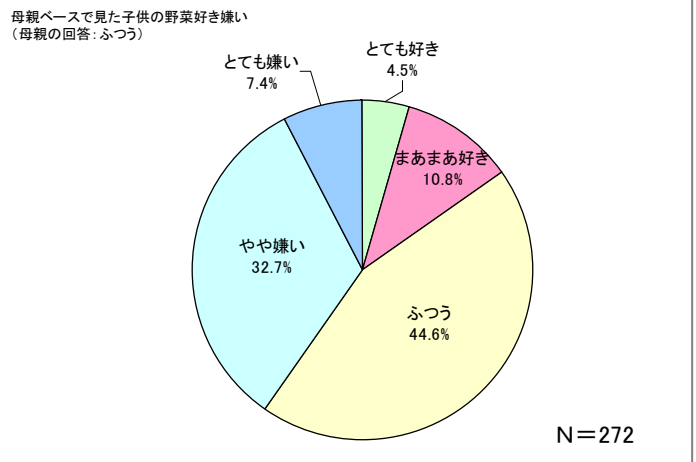
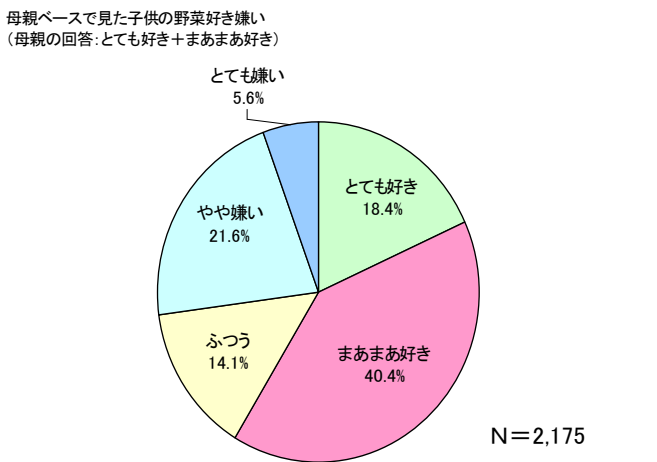
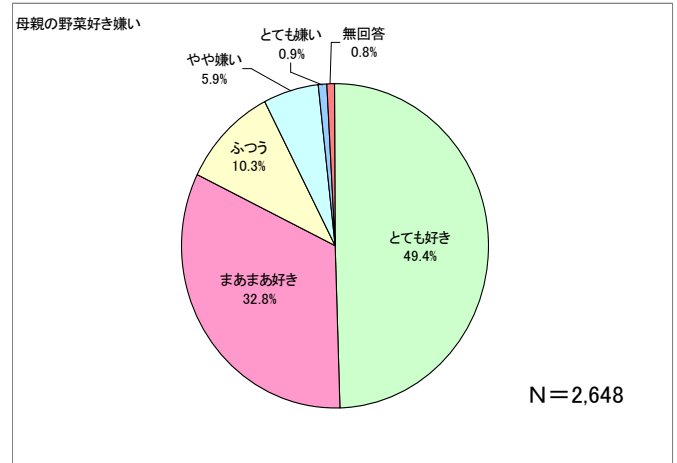
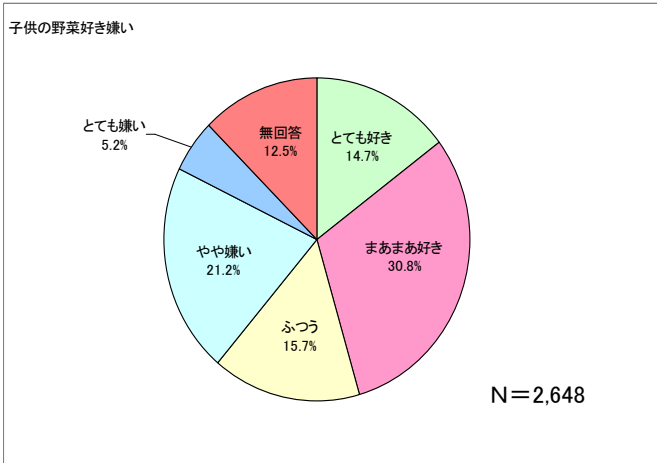
- ◆ 母親の年齢は大半が30代で**76.8%**。母親ベースで見た子どもの年齢は、3～5歳が多く、合計で**69.6%**となる。
- ◆ これらの結果から、今回の調査では「3歳～5歳」の子どもを持つ「30代」「母親」からの回答がボリュームゾーンを形成しており、回答者に割り戻すと、全体の**38.0%**を占める。



# 調査結果① 子どもの野菜嗜好(5段階評価)

## 子どもの野菜嫌いは、母親の野菜嗜好に影響を受けている。

- ◆ 今回の調査で「野菜が好き」「とても好き」「まあまあ好き」と回答したのは、子どもが**45.5%**、母親では**82.2%**を占めている。一方、「野菜が嫌い」「とても嫌い」「まあまあ嫌い」と回答したのは、子どもが**36.4%**、母親では**6.8%**。
- ◆ 「野菜が嫌い」と回答した母親の子どもには「野菜が嫌い」の回答が多く(**77.3%**)、母親の野菜嗜好が子どもに大きく影響することが伺える。
- ◆ 「世帯別」に見ると、「とても好き」に若干の差があるが、「嫌い」には大きな差は見られなかった。



～母親ベースで見た子どもの野菜好き嫌い～

	子供					
	とても好き	まあまあ好き	ふつう	やや嫌い	とても嫌い	無回答
母親	25.2%	35.1%	13.2%	20.2%	5.6%	0.6%
とても好き	7.6%	47.4%	15.1%	23.3%	5.4%	1.3%
まあまあ好き	4.4%	10.7%	44.1%	32.4%	7.4%	1.1%
ふつう	3.8%	12.8%	8.3%	64.7%	8.3%	1.9%
やや嫌い	0.0%	0.0%	4.2%	8.3%	83.3%	4.2%
とても嫌い	9.5%	33.3%	9.5%	4.8%	14.3%	28.6%

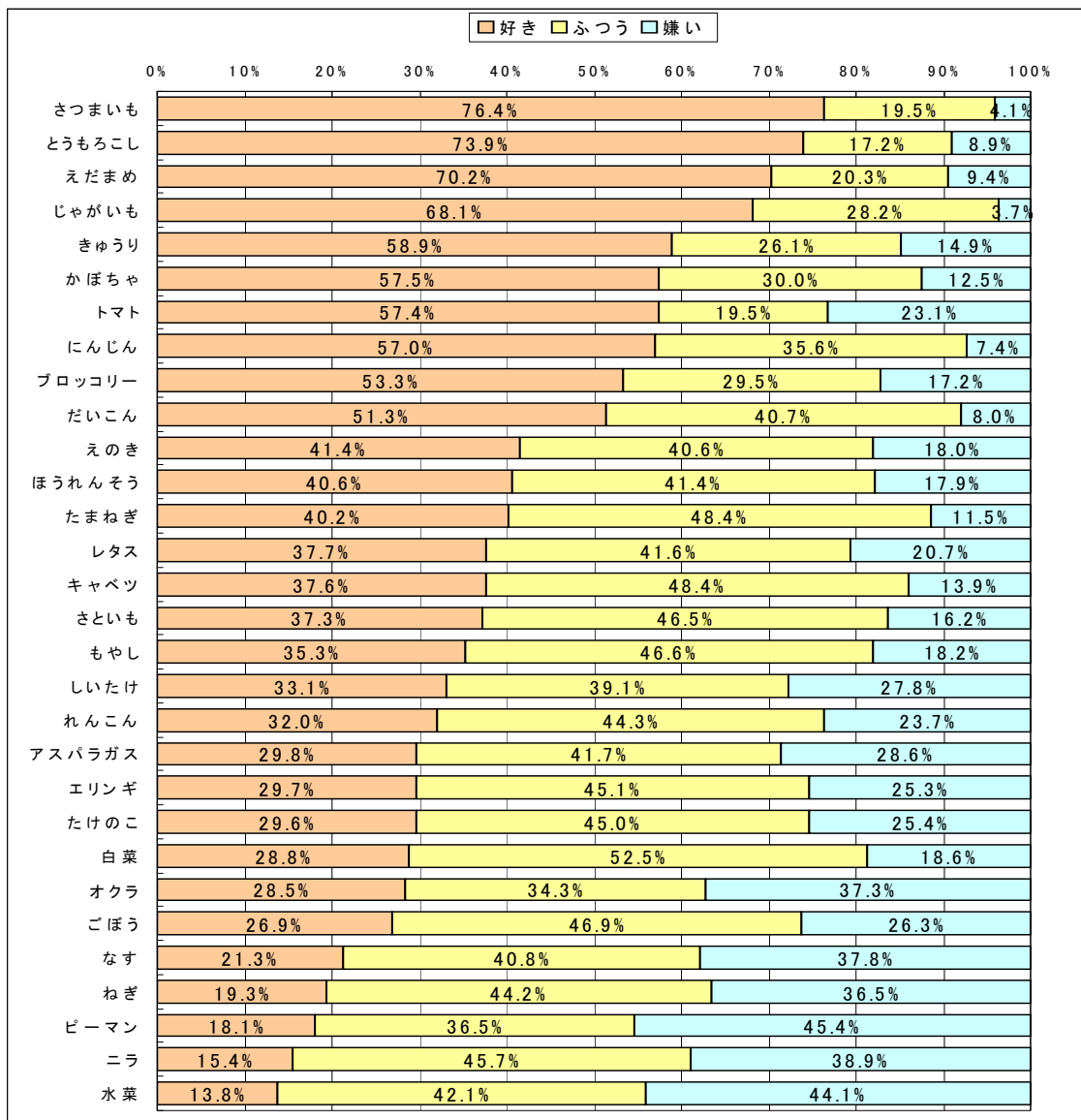
～世帯別で見た子どもの野菜好き嫌い～

	子供					
	とても好き	まあまあ好き	ふつう	やや嫌い	とても嫌い	無回答
2世代家族	15.6%	35.9%	17.9%	23.5%	5.8%	1.2%
3世代家族	21.9%	29.9%	14.8%	25.2%	6.6%	1.6%
4世代家族	21.2%	17.3%	25.0%	26.9%	5.8%	3.8%
その他	8.6%	34.3%	25.7%	31.4%	0.0%	0.0%
無回答	0.2%	1.8%	1.1%	1.1%	0.0%	95.8%

## 調査結果② 子どもの「好きな野菜」「嫌いな野菜」(3段階評価)

子どもの好きな野菜1位は、「さつまいも」。嫌いな野菜の1位は、「ピーマン」。

- ◆ 「好きな野菜」の上位を見ると、さつまいも・とうもろこし・じゃがいも・にんじん・かぼちゃ等、甘みが強く、主食となるような炭水化物・たんぱく質を多く含む野菜が上位を占めている。
- ◆ 一方、「嫌いな野菜」の1位は、前回調査(2005年)同様、「ピーマン」で、半数近い45%が嫌いと回答している。次いで、前回調査項目に入っていなかった「水菜」「オクラ」が上位に入った。また、カロリーが低く、ビタミン、ミネラル、食物繊維など、体の調子を整える成分を多く含む野菜が上位を占めている。



【参考】2005年調査結果 (N=2,576)

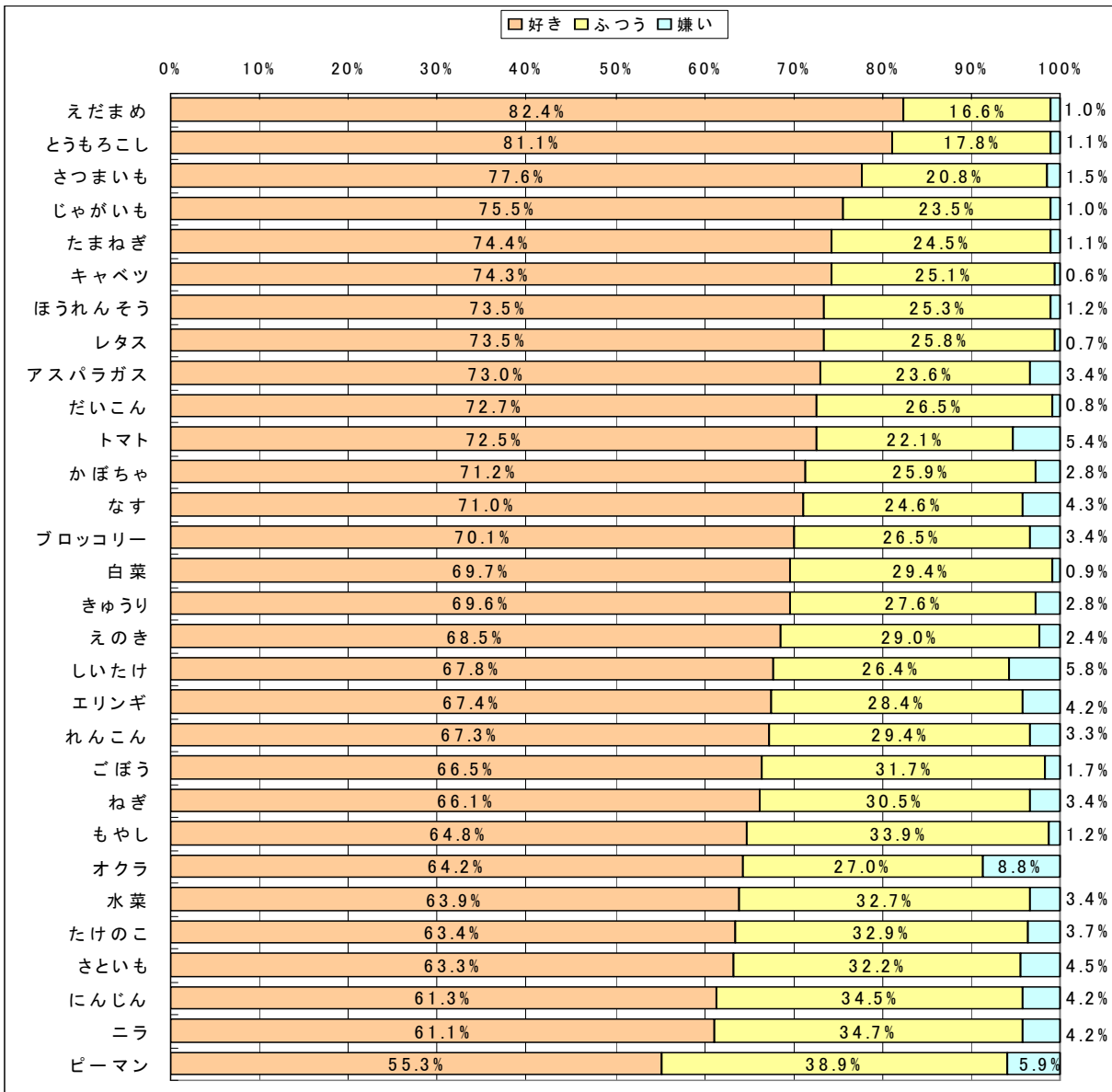
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
好きな野菜	えだまめ	じゃがいも	にんじん	トマト	きゅうり	ブロッコリー	だいこん	キャベツ	ほうれんそう	たまねぎ	もやし	しいたけ	たけのこ	ピーマン	なす	ねぎ	その他
嫌いな野菜	ピーマン	ねぎ	なす	しいたけ	トマト	ブロッコリー	ほうれんそう	きゅうり	たけのこ	もやし	キャベツ	たまねぎ	にんじん	だいこん	えだまめ	じゃがいも	その他



# 調査結果③ 保護者の「好きな野菜」「嫌いな野菜」(3段階評価)

## 保護者の野菜への苦手意識はほとんど見られない。

- ◆ すべての野菜について、保護者の半数以上が「好き」と回答しており、好みのばらつきも殆ど見られない。
- ◆ 子どもが好きな野菜6位の「にんじん」が、保護者の嫌いな野菜の8位に挙がっている。2005年の調査でも年齢があがるにつれて「にんじん」の人气が下がる傾向が見られ、成長とともに周囲の評判などから苦手意識が高まる野菜と考えられる。



【参考】2005年度調査 子どもの好きな野菜ランキング(年齢別)

	N	件数	えだまめ	じゃがいも	にんじん	トマト	きゅうり	ブロッコ	だいこん	キャベツ	ほうれん	たまねぎ	もやし	しいたけ	たけのこ	ピーマン	なす	ねぎ	その他		
TOTAL	2,576	14,734	1,506	1,436	1,428	1,411	1,273	1,096	996	798	745	704	682	594	545	402	367	321	405		
子	3歳以下	761	3,789	363	376	463	382	300	240	307	180	187	188	162	167	108	80	94	65	120	
ど	4歳	633	3,637	376	354	365	353	313	278	241	200	177	161	160	147	135	95	89	79	105	
も	5歳	587	3,627	387	339	342	336	332	300	225	191	189	175	162	131	149	108	80	79	98	
の	6歳	249	1,571	163	163	126	150	136	130	93	84	71	77	86	61	61	49	41	45	35	
年	7歳	148	958	105	85	67	91	89	67	62	55	58	43	47	44	41	30	27	16	29	
齢	8歳以上	198	1,152	112	119	65	99	103	81	68	88	63	60	65	44	51	40	36	37	18	
			年齢別順位			1位	2位	3位													

## 調査結果④ 子どもが「好きな」「嫌いな」野菜料理(フリーアンサー)

### 子どもが好きな野菜料理は「カレーライス」。苦手な野菜料理のない子どもは、全体の1割。

- ◆ 「好きな野菜料理」として最も多く挙げられたのは「カレーライス」で、2位の野菜炒めの倍以上の票数となった。幼児のいる家庭での「カレー料理」の出現頻度が高いことが予想される。その他、上位には、野菜そのものの形や味がわかりにくい煮込み料理が挙げられた。
- ◆ 「嫌いな野菜料理」として多く挙げられたのは、野菜の色や形が分かりやすい「野菜炒め」「サラダ」が上位を占めている。また特徴的なのが、「ピーマンの～」「ナスの～」といった野菜名を指定した料理や、8位の野菜の名前のみが記載されるもので、「苦手な野菜＝苦手な料理」となっている。
- ◆ 「嫌いな野菜料理」の3位には「特になし」が入っており、苦手な野菜料理がない子どもは、全体の1割であった。P6で「野菜がとても好き・まあ好き」と回答した**45.5%**に比べるとその割合は低く、野菜への苦手意識はなくても、多くの子どもに何らかの苦手な野菜料理があることが考えられる。

#### ■好きな料理

順位	料理名	票数	%
1	カレーライス/ドライカレー	863	22.3
2	野菜炒め(八宝菜/チンジャオロース等)	394	10.2
3	シチュー(ホホワイト/ビーフ/ポルシチ/ポトフ)	355	9.2
4	スープ(ポターージュ/ミネストローネ等)	326	8.4
5	味噌汁(豚汁/けんちん汁)	314	8.1
6	煮物(かぼちゃ煮/筑前煮/おでん等)	264	6.8
7	生野菜(サラダ/野菜スティック)	250	6.5
8	お好み焼き/もんじゃ焼き/チヂミ/たこ焼き	119	3.1
9	餃子	108	2.8
10	鍋物	105	2.7

以下、温野菜、麺類、揚げ物、肉じゃが、ポテトサラダ、ごはん類、グラタン 等

#### ■嫌いな料理

順位	料理名	票数	%
1	野菜炒め(八宝菜/回鍋肉等)	765	19.8
2	生野菜(サラダ/野菜スティック)	679	17.6
3	特になし	386	10.0
4	煮物(筑前煮/カボチャの煮物等)	362	9.4
5	ピーマンの肉詰め/しいたけの肉詰め	159	4.1
6	おひたし/ごまあえ/白あえ/ナムル	157	4.1
7	焼きなす/マーボーナス	102	2.6
8	特定の野菜(ピーマン/トマト/ねぎ等)	101	2.6
9	カレー/シチュー/グラタン/肉じゃが	98	2.5
10	鍋	92	2.4

以下、味噌汁、温野菜、きのこ、スープ、酢豚、きんぴら、酢の物、天ぷら 等

複数回答あり、N=3863

## 調査結果⑥ 好き嫌い克服のきっかけ

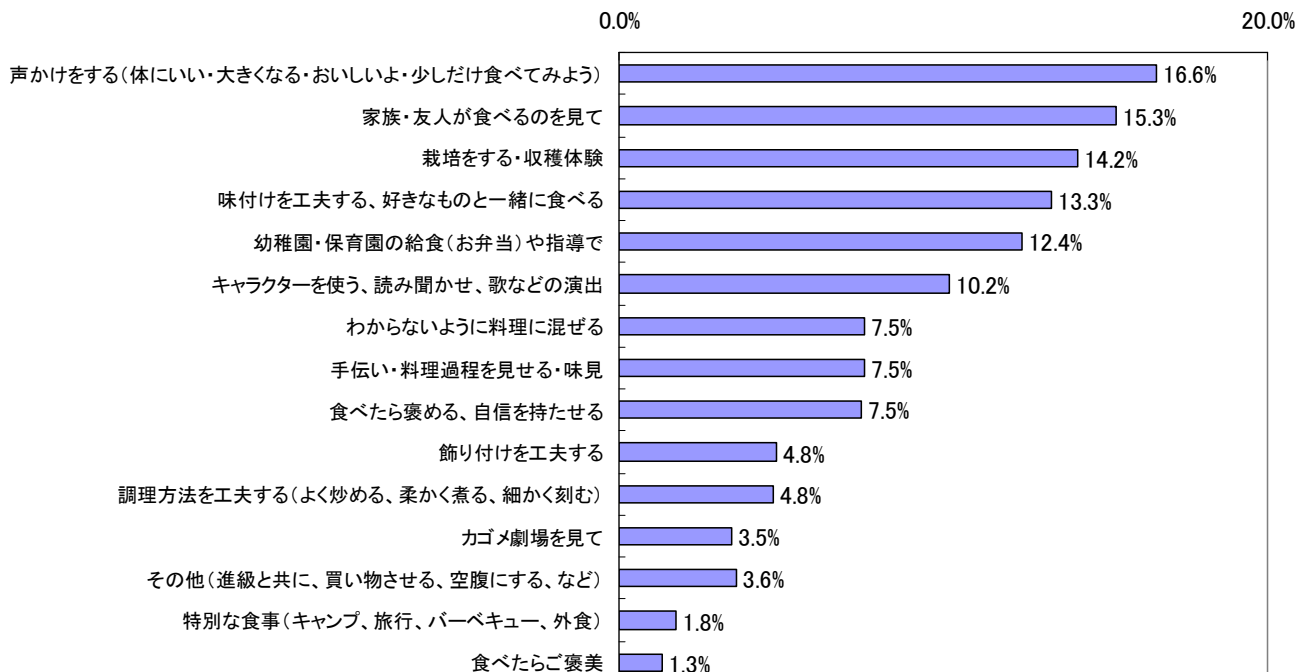
### 好き嫌い克服には、「調理技術」よりも、「声かけ」「共食」「栽培体験」が効果的。

- ◆ 苦手な食べ物を食べられるようになった「きっかけ」があると回答したのは、全体の**52.5%**(2,027名)であった。
- ◆ 最も多く挙げられたのは、声かけによる食への興味・理解促進で**16.6%**。次いで、「誰かと一緒に食べる(共食)」、「栽培・収穫体験」となった。
- ◆ 「細かく刻む」「分からないように混ぜる」等の調理技術よりも、「おいしい」「体に良い」ことを子どもに理解させることや、収穫体験により食の成り立ちを知ること、励まし、楽しさの演出などが、「好き嫌い克服のきっかけ」として多く挙げられた。

#### ■ 苦手な食べ物を食べられるようになったきっかけ(声かけ、体験、食卓の演出等)がありますか？



#### ■ 苦手なものを食べられるようになったきっかけ (N=2,027、複数回答あり)



#### 【フリーアンサー(抜粋)】

- ・ 「お父さんも、お母さんも大好きな野菜だよ。おいしいよ」と言ってみたら、ぐっと我慢しながらも食べられるようになりました。
- ・ 幼稚園の給食が始まったとたんに、嫌いな食べ物がどんどん食べられるようになりました。親がいないので甘えないから？みんなで食べるとおいしいから？競争心が芽生えたから？先生やお友達の力はすごいです！
- ・ 祖父の家で、家庭菜園の野菜の収穫を手伝うようになってから、野菜を進んで食べるようになりました。苗から野菜が育っていく様子を見たり、一生懸命手入れをしてくれている祖父の様子を見ているうちに、息子なりに感じるものがあつたようです。苦手な野菜でも「おじいちゃんの野菜だよ。」と言うと、必ず残さず食べるようになりました。祖父には本当に感謝しています。
- ・ 子どもがキレイなタマネギを好きな料理(ハンバーグ等)に混ぜ込み、後から「実は、たまねぎがたくさん入っていたんだよ」と説明。最終的には、料理しているところを見せながら、手伝ったことで、たまねぎ嫌いが克服できました。
- ・ 作った料理にどんな野菜が入っているか、正確に伝えます。以前ナスカレーを作って、食べ終わってからナスが入っていたことを伝えると、好きだったカレーもしばらく食べなくなり、どのメニューでも「何が入っている？」と不安そうに聞くようになりました。今はごまかさずに伝えています。いつの間にか、ナスも食べるようになりました。
- ・ カゴメ劇場を観覧したのをきっかけに、野菜を食べるようになり、また食に対する関心度が深まりました。スーパーの野菜売り場でも知っている野菜の名前を口に出すようになり、すすんで食べる種類が増えました。ありがとうございました！！