

食卓に、もっと。

サラダクラブ

SALAD CLUB



# サラダ白書 2013

株式会社 サラダクラブ

資料の転載・使用につきましては、下記まで事前にお問い合わせください  
株式会社 サラダクラブ 広報・広告宣伝チーム [info@saladclub.jp](mailto:info@saladclub.jp)

はじめに	.....	3
調査概要	.....	4
対象者属性	.....	5
<b>第1章 好きな野菜・嫌いな野菜</b>	.....	<b>6</b>
「野菜が好き」な人は48.4%「どちらかといえば好き」もあわせると80.1%が野菜を好む	.....	7
好きな野菜の第1位は「キャベツ」・嫌いな野菜の第1位は「ゴーヤ」	.....	8
好きな野菜で男女差が大きいのは「かぼちゃ」と「ブロッコリー」	.....	9
75.7%の人が「食べるように心がけている野菜」がある	.....	10
<b>第2章 野菜を食べる理由</b>	.....	<b>11</b>
野菜を食べる理由は「健康のため」	.....	12
野菜の好き嫌いにかかわらず「健康のため」に野菜を食べる人は多い	.....	13
「健康のため」の具体的な内容は便秘予防がトップ 意識に男女差あり	.....	14
「健康のため」は年代別にも意識差が大きい	.....	15
「健康のため」は年代別にも意識差が大きい	.....	16
ダイエットを意識して食べている野菜は「キャベツ」	.....	17
アンチエイジング効果として期待するのは「体内浄化作用」「抗酸化作用」	.....	18
アンチエイジング効果として期待するのは「体内浄化作用」「抗酸化作用」	.....	19
野菜を食べる時に最も意識する栄養成分は「食物繊維」	.....	20
女性は年齢が上がるほど栄養成分を気にする傾向	.....	21
<b>第3章 野菜を食べる時の工夫と心がけ</b>	.....	<b>22</b>
野菜を食べるための工夫は「かさを減らす」「汁物に入れる」「味の変化をつける」	.....	23
「肉料理の時のつけ合わせ」「食事に必ず野菜を食べる」が心がけの上位	.....	24
全体の63.5%が「野菜から食べる」を心がけている	.....	25

<b>第4章 定点観測 人気のあるサラダとサラダの食べ方</b>	.....	<b>26</b>
よく食べるサラダは「グリーンサラダ」「ポテトサラダ」	.....	27
上位陣の顔ぶれは安定、「玉ねぎサラダ」は引き続き増加	.....	28
<b>第5章 定点観測 パッケージサラダの利用状況と利用意向</b>	.....	<b>29</b>
パッケージサラダとは	.....	30
サラダを食べる頻度は引き続き上昇	.....	31
パッケージサラダ利用経験率は全体で60.0%以上を維持	.....	32
パッケージサラダの利用機会はサラダ食頻度により異なる	.....	33
サラダを食べる頻度に応じたパッケージサラダ利用頻度	.....	34
パッケージサラダの利用頻度は増加傾向	.....	35
「袋(もしくはトレイ)からお皿にあけて食べる」人が約半数	.....	36
パッケージサラダ＝「洗わずにそのまま食べられるサラダ」が浸透しつつある	.....	37
パッケージサラダ選択時の重視ポイントは「値ごろ感」と「品質」	.....	38
パッケージサラダ選択時の重視ポイントは「値ごろ感」と「品質」	.....	39
パッケージサラダ利用意向は50代以上でやや上昇傾向	.....	40
パッケージサラダ利用意向比率は20代男女・30代女性で8割を超える	.....	41
パッケージサラダ利用意向比率は関東地方・東海地方で8割を超える	.....	42
パッケージサラダを利用したい理由は「便利だから」利用したくない理由は「割高・不経済だから」	.....	43
パッケージサラダの買いやすい売り場は「野菜売り場(青果)」	.....	44
パッケージサラダの買いやすい売り場は「野菜売り場(青果)」	.....	45
「パッケージサラダメーカー・ブランド」としてのサラダクラブ想起率はほぼ横ばい	.....	46
<b>第6章 定点観測 野菜の買い方・食べ方</b>	.....	<b>47</b>
野菜をたくさん食べるときもっともよく食べる食べ方は男性は「生」(カットするだけ)	.....	48
女性は「炒める」「生」「煮る」が僅差	.....	49
たくさん野菜を食べる時にしてみたい調理方法は「蒸す」「生」「炒める」	.....	50
普段野菜を買う業態は「食品スーパー」「大手総合スーパー」「コンビニエンスストア」	.....	51
「地元の野菜」へのこだわりは地域により差がある	.....	51



サラダ白書とはー

サラダの食文化の把握のため、野菜の日(8月31日)に合わせて行っている調査です。その年ごとのテーマピックスと、パッケージサラダの認知・利用経験・購入経験についての定点観測を行います。

#### 【各回のテーマピックス】

第1回(2010年) 蒸し野菜

第2回(2011年) 野菜の買い方、サラダに入れる野菜

第3回(2012年) 野菜の購買と価格

第4回(2013年) 好きな野菜・嫌いな野菜、野菜を食べる理由

#### 【2012年までとの違い】

2010年から2012年までは、首都圏(東京都、埼玉県、千葉県、神奈川県)の男女・20代～60代を対象に、1,030サンプル(年代・性別各層103サンプル)の調査を実施していました。

2013年からは、対象地域を全国に拡大し、2,060サンプル(年代・性別各層206サンプル)を対象に実施しています。



**調査名** 野菜に関するアンケート

**目的** サラダの食文化の把握のため、野菜の日(8月31日)に合わせて年次調査を行っています。今回の調査では、「好きな野菜・嫌いな野菜」、「野菜を食べる理由」について実態を調べました。

**実施期間** 2013年5月22日(水)～5月24日(金)

**方法** Webアンケート調査

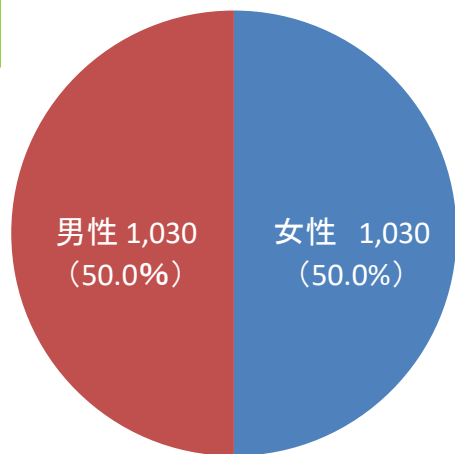
**対象者** 全国の20歳～69歳の男女 合計2,060名

- 内容**
1. 好きな野菜、嫌いな野菜と野菜を食べる時の心がけ
  2. 野菜を食べる理由と意識していること
  3. サラダの食べ方(よく食べるサラダ、食頻度、食機会)
  4. パッケージサラダについて(利用経験、利用機会、今後の利用意向、購入時の重視点)
  5. 野菜の食べ方、購買行動(野菜の調理方法、野菜を買う店)

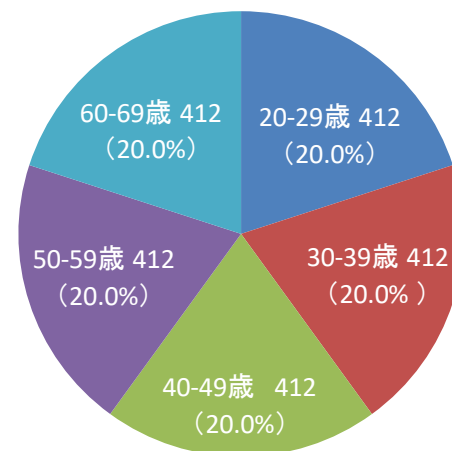
なお、本文中で提示しているグラフについて、対応する質問文を掲載しています。回答の形式により、あてはまるものをひとつだけ選んでいただく(シングルアンサー)質問には「SA」、あてはまるものを複数選んでいただく(マルチアンサー)質問には「MA」を質問文の末尾に付記しています。



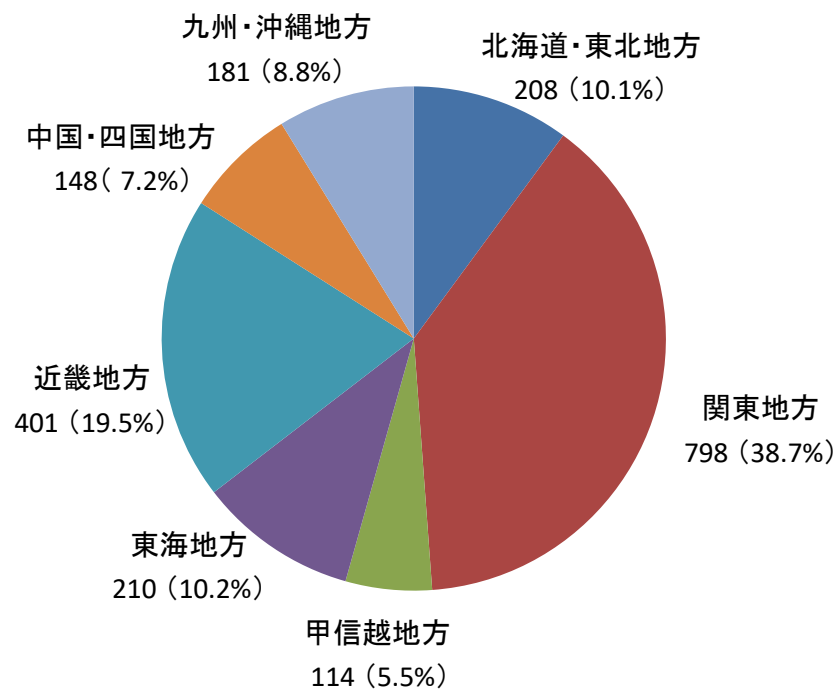
## 性別



## 年齢



## 居住地域



# 第1章 好きな野菜・嫌いな野菜

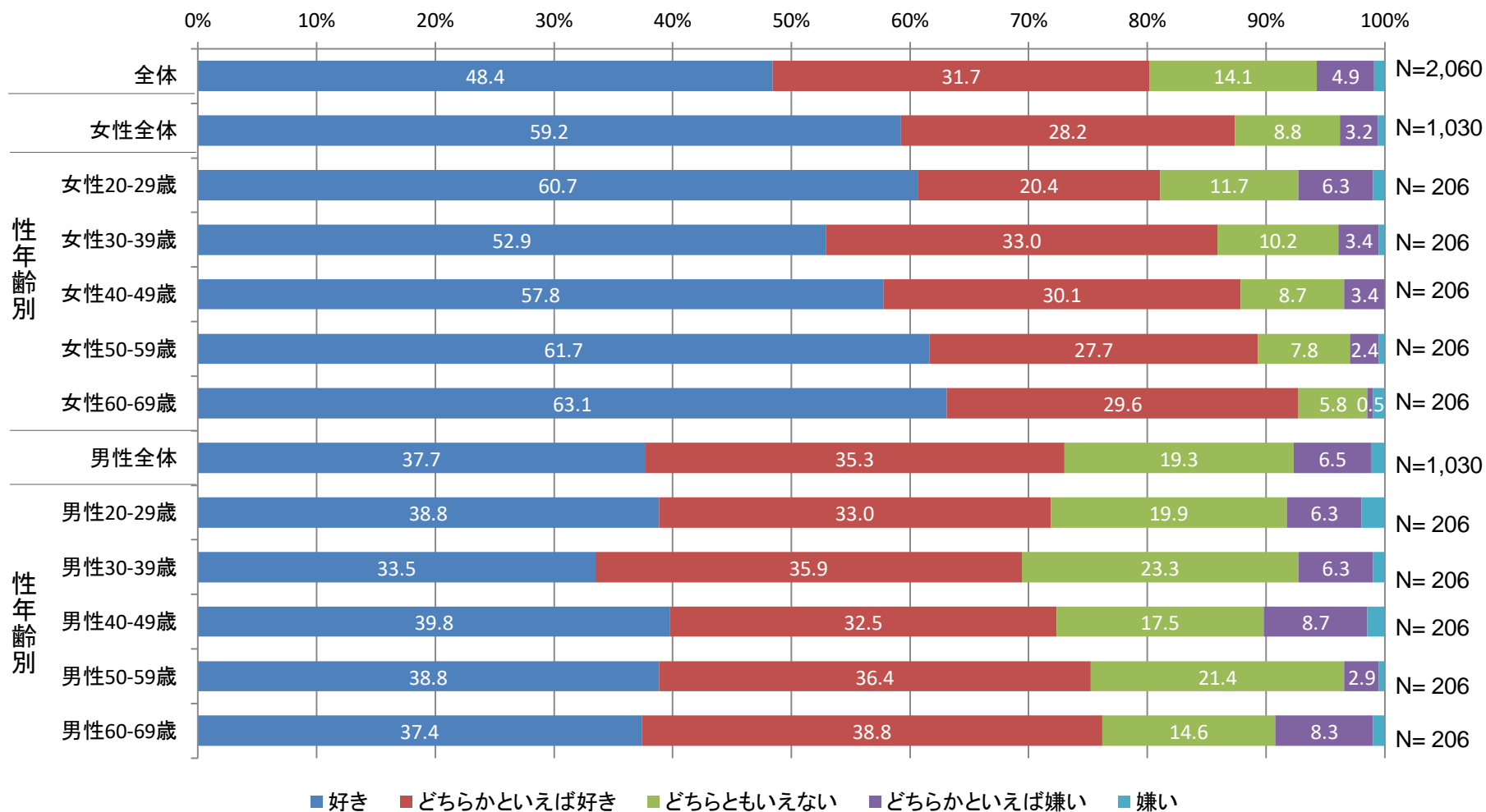
# 「野菜が好き」な人は48.4%

「どちらかといえば好き」もあわせると80.1%が野菜を好む



- 女性で「野菜が好き」な人は59.2%、男性で「野菜が好き」な人は37.7%。
- 年齢別にみると、男女とも30代でやや「野菜が好き」な人が少なくなる傾向。

Q1 あなたは野菜が好きですか。(SA)





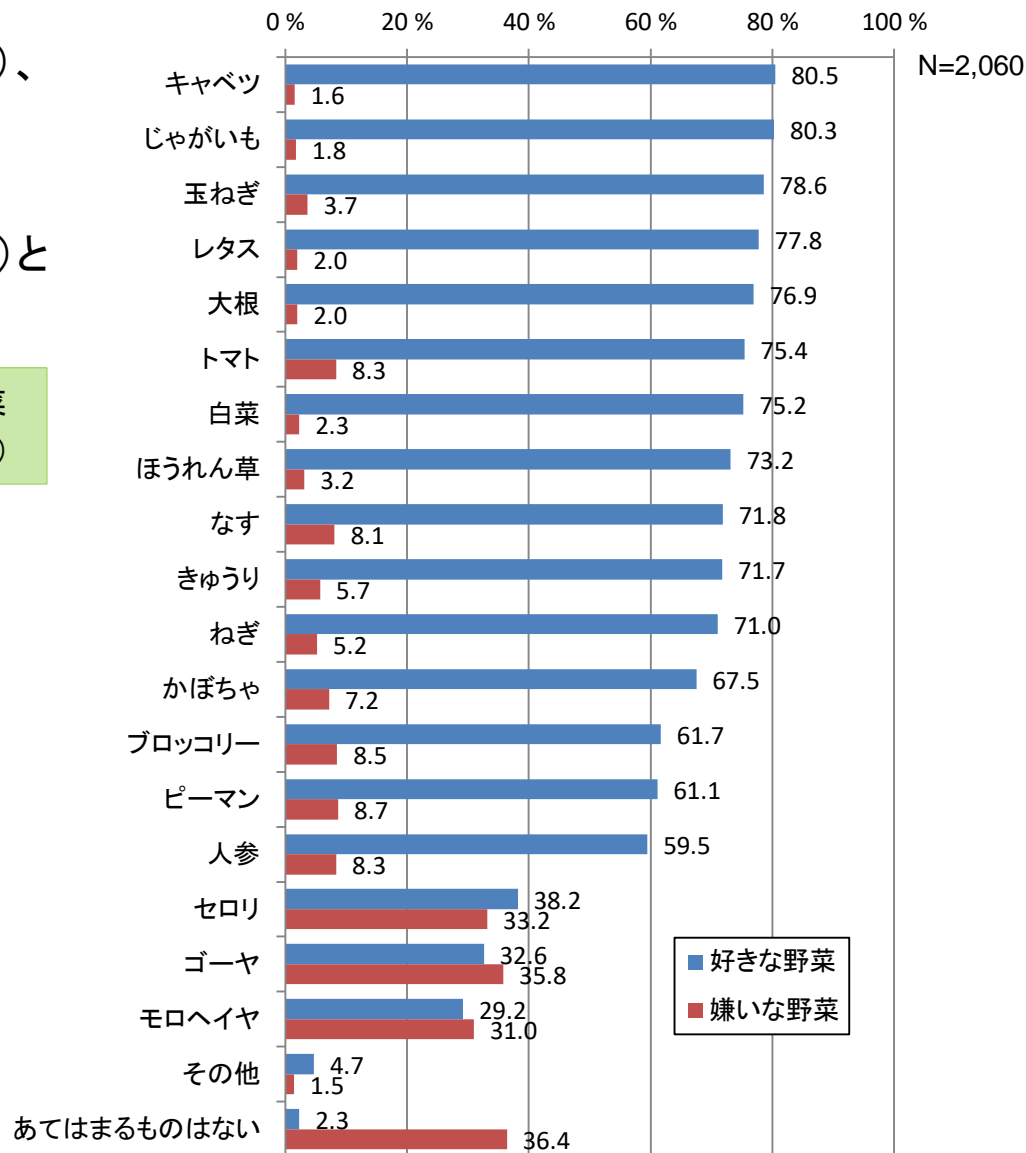
# 好きな野菜の第1位は「キャベツ」・嫌いな野菜の第1位は「ゴーヤ」



- 好きな野菜の第1位は「キャベツ」(80.5%)。以下、「じゃがいも」(80.3%)、「玉ねぎ」(78.6%)、「レタス」(77.8%)、「大根」(76.9%)と続く。
- 嫌いな野菜の第1位は「ゴーヤ」(35.8%)。次いで「セロリ」(33.2%)、「モロヘイヤ」(31.0%)と続く。

Q2 あなたが好きな野菜・嫌いな野菜・食べるように心がけている野菜は何でしょうか。それぞれあてはまるものを全てお選びください。(MA)

[好きな野菜・嫌いな野菜]



# 好きな野菜で男女差が大きいのは「かぼちゃ」と「ブロッコリー」



- 好きな野菜で男女差が大きいのは「かぼちゃ」(女性78.2% に対し 男性56.9%)、「ブロッコリー」(女性72.1% に対し 男性51.3%)。
- 「大根」、「トマト」、「ほうれん草」、「なす」も男女差が見られる。
- 嫌いな野菜で男女差はほとんどない。

Q2 あなたが好きな野菜・嫌いな野菜・食べるように心がけている野菜は何でしょうか。それぞれあてはまるものを全てお選びください。(MA)

## [好きな野菜・嫌いな野菜]

	好きな野菜		
	全体	女性	男性
N	2,060	1,030	1,030
キャベツ	80.5	82.6	78.3
じゃがいも	80.3	83.7	76.9
玉ねぎ	78.6	81.5	75.7
レタス	77.8	80.8	74.8
大根	76.9	82.2	71.7
トマト	75.4	81.3	69.6
白菜	75.2	80.2	70.3
ほうれん草	73.2	79.2	67.1
なす	71.8	78.5	65.1
きゅうり	71.7	76.4	67.1
ねぎ	71.0	72.3	69.7
かぼちゃ	67.5	78.2	56.9
ブロッコリー	61.7	72.1	51.3
ピーマン	61.1	65.7	56.5
人参	59.5	64.0	55.0
セロリ	38.2	41.6	34.9
ゴーヤ	32.6	36.5	28.7
モロヘイヤ	29.2	33.9	24.6
その他	4.7	6.3	3.1
あてはまるものはない	2.3	0.7	4.0

	嫌いな野菜		
	全体	女性	男性
N	2,060	1,030	1,030
ゴーヤ	35.8	36.9	34.8
セロリ	33.2	35.5	30.9
モロヘイヤ	31.0	32.1	29.9
ブロッコリー	8.5	4.5	12.6
トマト	8.3	7.0	9.7
なす	8.1	6.7	9.5
かぼちゃ	7.2	4.9	9.5
ピーマン	8.7	9.0	8.3
人参	8.3	9.4	7.3
きゅうり	5.7	5.0	6.5
ねぎ	5.2	6.4	4.1
玉ねぎ	3.7	3.4	4.0
ほうれん草	3.2	2.3	4.0
白菜	2.3	1.7	2.9
大根	2.0	1.5	2.5
レタス	2.0	2.2	1.7
じゃがいも	1.8	1.8	1.7
キャベツ	1.6	1.9	1.2
その他	1.5	1.7	1.2
あてはまるものはない	36.4	34.0	38.8



- 食べるように心がけている野菜の第1位は「人参」(35.9%)。以下、「トマト」(33.3%)、「玉ねぎ」(32.1%)、「キャベツ」・「ほうれん草」(各31.7%)と続く。上位に並ぶ野菜はβカロテン(人参)、リコピン(トマト)、食物繊維(キャベツ)、鉄分・ビタミンA(ほうれん草)といった代表的な栄養成分や、抗酸化作用(トマト)、血液さらさら(玉ねぎ)、便秘予防(キャベツ)、貧血予防(ほうれん草)といった効果を持つ野菜として知られているものが多い。
- 男女差が大きいのは「ほうれん草」(女性35.2%、男性28.3%)、鉄分不足・貧血に陥りやすい女性の悩みに対応している。逆に男性の方が多いのはレタスであった。(女性20.9%、男性27.2%)
- 「あてはまるものはない」と回答したのは24.3%。逆にいえば、75.7%は意識して食べるように心がけている野菜がある。

Q2 あなたが好きな野菜・嫌いな野菜・食べるように心がけている野菜は何でしょうか。それぞれあてはまるものを全てお選びください。(MA)

### 【食べるように心がけている野菜】

	全体	女性	男性
N	2,060	1,030	1,030
人参	35.9	37.5	34.3
トマト	33.3	35.8	30.9
玉ねぎ	32.1	33.9	30.3
キャベツ	31.7	31.2	32.3
ほうれん草	31.7	35.2	28.3
ピーマン	25.6	25.6	25.5
ブロッコリー	25.1	28.3	21.9
レタス	24.0	20.9	27.2
かぼちゃ	23.4	24.7	22.1
ねぎ	22.0	21.8	22.2
大根	20.7	20.3	21.1
ゴーヤ	17.9	19.1	16.6
白菜	17.8	15.5	20.1
きゅうり	17.6	16.0	19.1
じゃがいも	17.1	16.9	17.4
なす	16.5	15.8	17.2
モロヘイヤ	15.4	16.5	14.4
セロリ	15.1	13.0	17.2
その他	1.7	2.3	1.0
あてはまるものはない	24.3	21.4	27.3

(%)

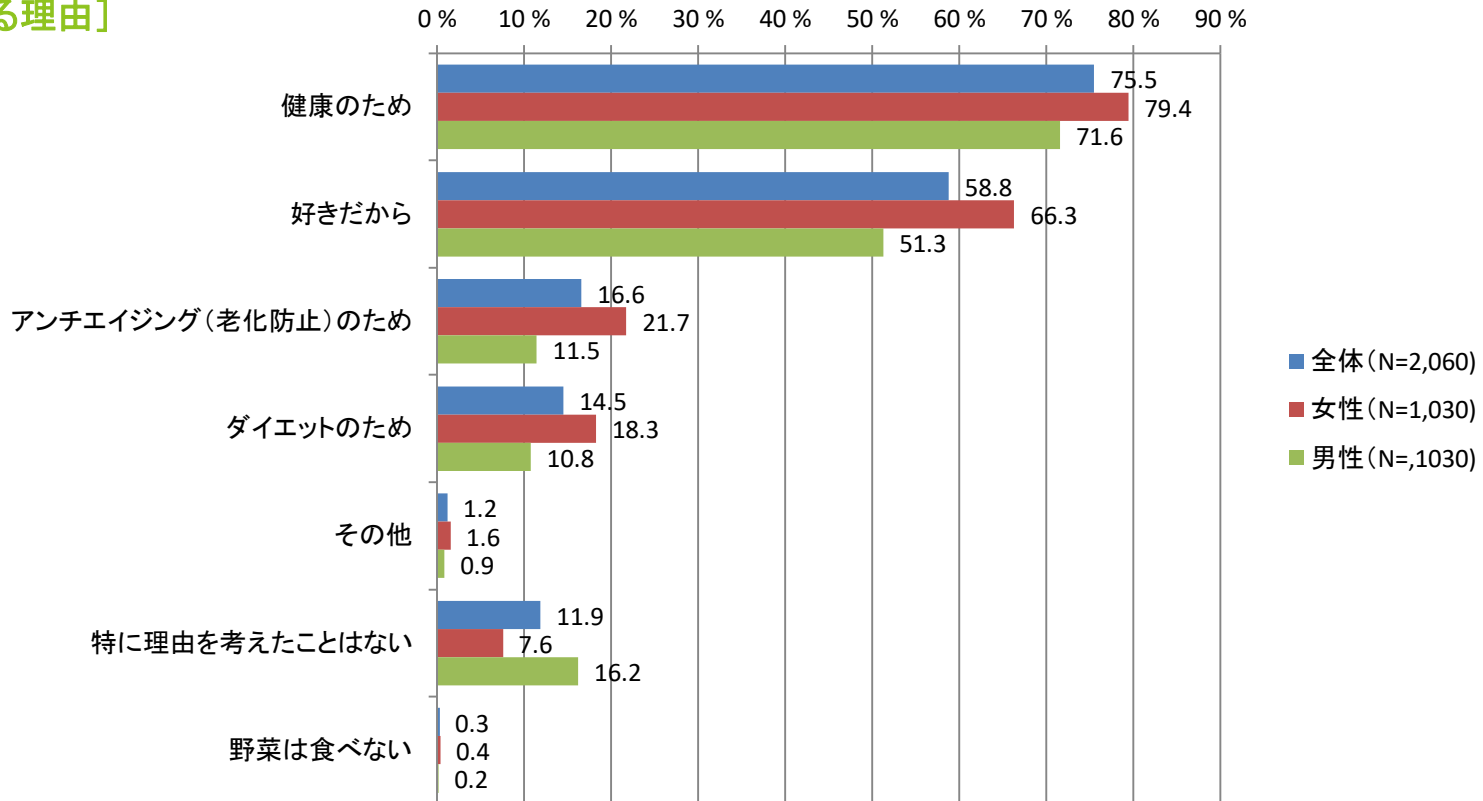
## 第2章 野菜を食べる理由



- 野菜を食べる理由の第1位は「健康のため」(75.5%)、「好きだから」(58.8%)を上回る。
- 次いで「アンチエイジングのため」(16.6%)、「ダイエットのため」(14.5%)と続く。
- 男性の16.2%は「特に理由を考えたことはない」。

Q3. あなたが野菜を食べる理由は何でしょうか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

[野菜を食べる理由]





- Q1(あなたは野菜が好きですか)の回答別に野菜を食べる理由を集計した。
- 野菜が「好き」な人は、野菜を食べる理由として84.0%が「好きだから」と回答している。
- 「どちらかといえば好き」な人は、「好きだから」(50.2%)よりも「健康のため」(77.1%)が大きく上回っている。
- 「どちらともいえない」人の67.2%、また「どちらかといえば嫌い」な人の79.0%が「健康のため」を理由に野菜を食べている。

Q3. あなたが野菜を食べる理由は何でしょうか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

### [野菜を食べる理由]

…全体+10%
  …全体+5%
  …全体-5%
  …全体-10%

	全体	Q1.あなたは野菜が好きですか。					嫌い	
		好き	どちらかといえ ば好き	どちらともいえ ない	どちらかといえ ば嫌い			
N	2,060	998	654	290	100	18		
健康のため	75.5	77.0	77.1	67.2	79.0	50.0	(%)	
好きだから	58.8	84.0	50.2	13.4	5.0	5.6		
アンチエイジング(老化防止)のため	16.6	22.2	13.8	7.9	6.0	5.6		
ダイエットのため	14.5	18.0	12.7	9.3	8.0	5.6		
その他	1.2	1.5	1.2	0.7	0.0	0.0		
特に理由を考えたことはない	11.9	5.3	13.0	29.0	16.0	38.9		
野菜は食べない	0.3	0.2	0.0	0.3	2.0	5.6		

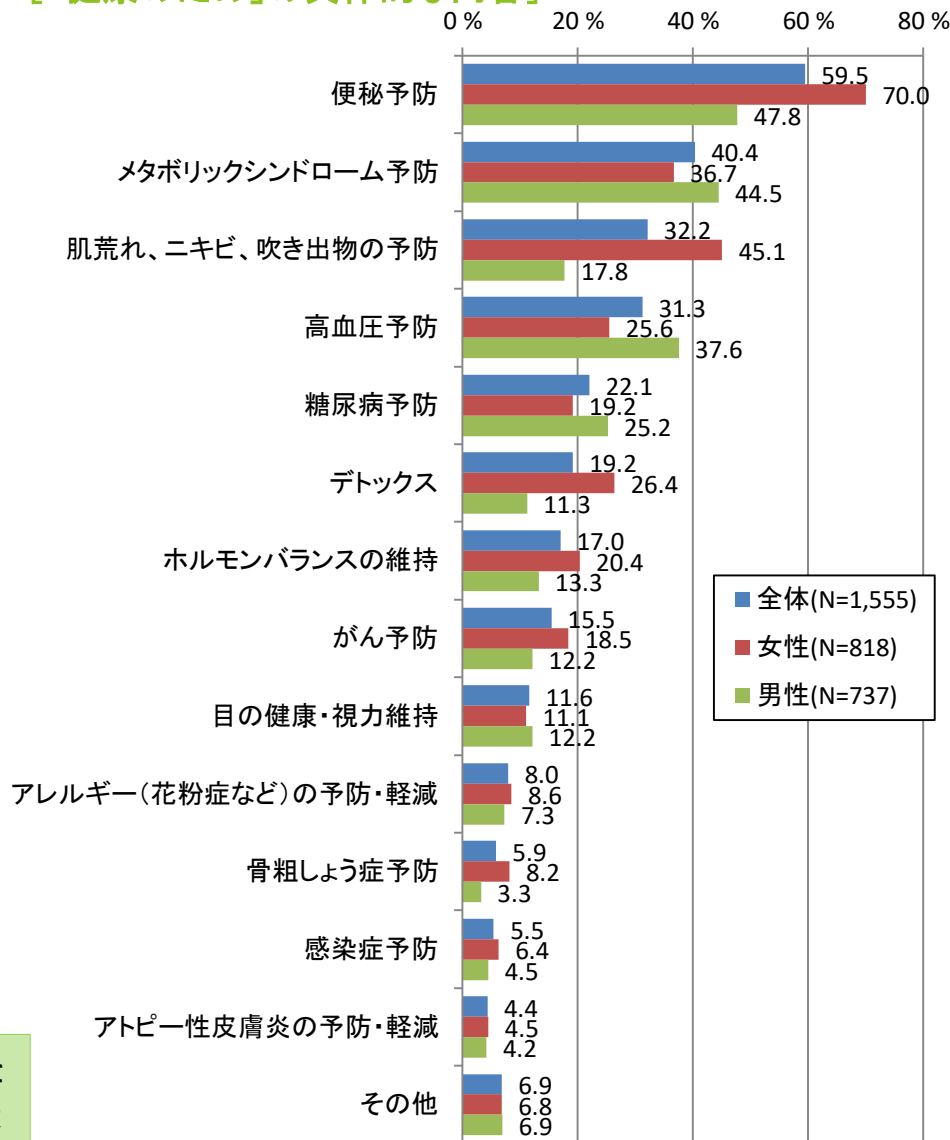
# 「健康のため」の具体的な内容は便秘予防がトップ 意識に男女差あり



- 「健康のため」に野菜を食べる人が具体的に意識していることは「便秘予防」が59.5%。  
次いで「メタボリックシンドローム予防」(40.4%)、「肌荒れ、ニキビ、吹き出物の予防」(32.2%)、「高血圧予防」(31.3%)と続く。
- 女性が男性に比べて多いのは「便秘予防」(女性70.0%、男性47.8%)、「肌荒れ、ニキビ、吹き出物の予防」(女性45.1%、男性17.8%)、「デトックス」(女性26.4%、男性11.3%)、「ホルモンバランスの維持」(女性20.4%、男性13.3%)。
- 男性が女性に比べて多いのは「メタボリックシンドローム予防」(女性36.7%、男性44.5%)、「高血圧予防」(女性25.6%、男性37.6%)、「糖尿病予防」(女性19.2%、男性25.2%)。
- 女性はからだの老廃物を排出しバランスを取る、男性は生活習慣病予防を意識している。

Q4. 【Q3 あなたが野菜を食べる理由は何でしょうか、で「健康のため」と回答した方へ】 具体的には、どのようなことを意識していますか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

## 【「健康のため」の具体的な内容】





- 性別・年齢別に意識しているポイントは異なっている。(詳細は次ページ参照)

Q4. 【Q3 あなたが野菜を食べる理由は何でしょうか、で「健康のため」と回答した方へ】具体的には、どのようなことを意識していますか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

### 「健康のため」の具体的な内容

    …全体+10%
     …全体+5%
     …全体-5%
     …全体-10%

	全体	女性全体	女性 20-29歳	女性 30-39歳	女性 40-49歳	女性 50-59歳	女性 60-69歳	男性全体	男性 20-29歳	男性 30-39歳	男性 40-49歳	男性 50-59歳	男性 60-69歳
N	1,555	818	163	159	159	171	166	737	143	139	143	152	160
便秘予防	59.5	70.0	77.3	65.4	67.3	66.1	74.1	47.8	42.7	49.6	46.2	46.7	53.1
メタボリックシンドローム予防	40.4	36.7	26.4	32.1	34.6	45.0	44.6	44.5	39.9	41.7	49.0	51.3	40.6
肌荒れ、ニキビ、吹き出物の予防	32.2	45.1	67.5	54.7	45.3	33.3	25.9	17.8	36.4	23.7	11.2	12.5	6.9
高血圧予防	31.3	25.6	16.6	16.4	21.4	29.2	43.4	37.6	25.9	28.8	32.9	48.0	50.0
糖尿病予防	22.1	19.2	11.7	13.8	19.5	19.9	30.7	25.2	23.1	20.1	24.5	27.6	30.0
デトックス	19.2	26.4	30.1	32.1	28.3	25.1	16.9	11.3	11.9	15.8	10.5	13.2	5.6
ホルモンバランスの維持	17.0	20.4	22.1	18.9	21.4	19.3	20.5	13.3	13.3	7.9	11.9	13.8	18.8
がん予防	15.5	18.5	7.4	10.1	17.6	28.1	28.3	12.2	9.8	15.1	10.5	10.5	15.0
目の健康・視力維持	11.6	11.1	10.4	5.0	12.6	12.3	15.1	12.2	12.6	9.4	14.0	11.2	13.8
アレルギー(花粉症など)の予防・軽減	8.0	8.6	4.9	11.3	8.8	8.8	9.0	7.3	9.1	4.3	4.9	9.2	8.8
骨粗しょう症予防	5.9	8.2	4.9	6.3	6.3	6.4	16.9	3.3	2.1	2.9	2.8	3.3	5.0
感染症予防	5.5	6.4	3.7	3.8	7.5	6.4	10.2	4.5	5.6	5.0	3.5	4.6	3.8
アトピー性皮膚炎の予防・軽減	4.4	4.5	4.3	5.7	3.8	4.1	4.8	4.2	5.6	3.6	3.5	3.9	4.4
その他	6.9	6.8	6.1	6.9	6.9	8.2	6.0	6.9	4.9	7.9	11.9	6.6	3.8





- 「肌荒れ、ニキビ、吹き出物の予防」は女性では若いほど高い。男性も20代は36.4%と高くなっている。
- 「メタボリックシンドローム予防」は年代が上がるにつれ高くなるが、男女とも60代では50代よりも意識が低くなる。
- 「高血圧予防」は男性で年齢があがるほど高くなり、60代男性は50.0%が意識。また女性も60代は43.4%と50代以下に比べると高くなる。
- 「糖尿病予防」は、男性では全年代を通して20%－30%程度で年代が上がるにつれ徐々に増える傾向だが、女性は50代以下では19.9%に対し60代では30.7%と急激に増える。
- 「がん予防」は、女性では年代が上がるにつれ意識する人が増加するが、男性では30代と60代が15%前後に対しその他年代では10%前後と特徴的な動きを見せる。
- 「骨粗しょう症予防」は、60代女性で16.9%と突出して高い。

年代が下がるほど意識が高い：「肌荒れ、ニキビ、吹き出物の予防」

年代が上がるほど意識が高い：「高血圧予防」「糖尿病予防」

特徴的な数字：

- ・30代、60代男性で高くなる「がん予防」
- ・60代になると下がる「メタボリックシンドローム予防」
- ・他の層に比べて顕著に高い60代女性の「骨粗しょう症予防」

# ダイエットを意識して食べている野菜は「キャベツ」

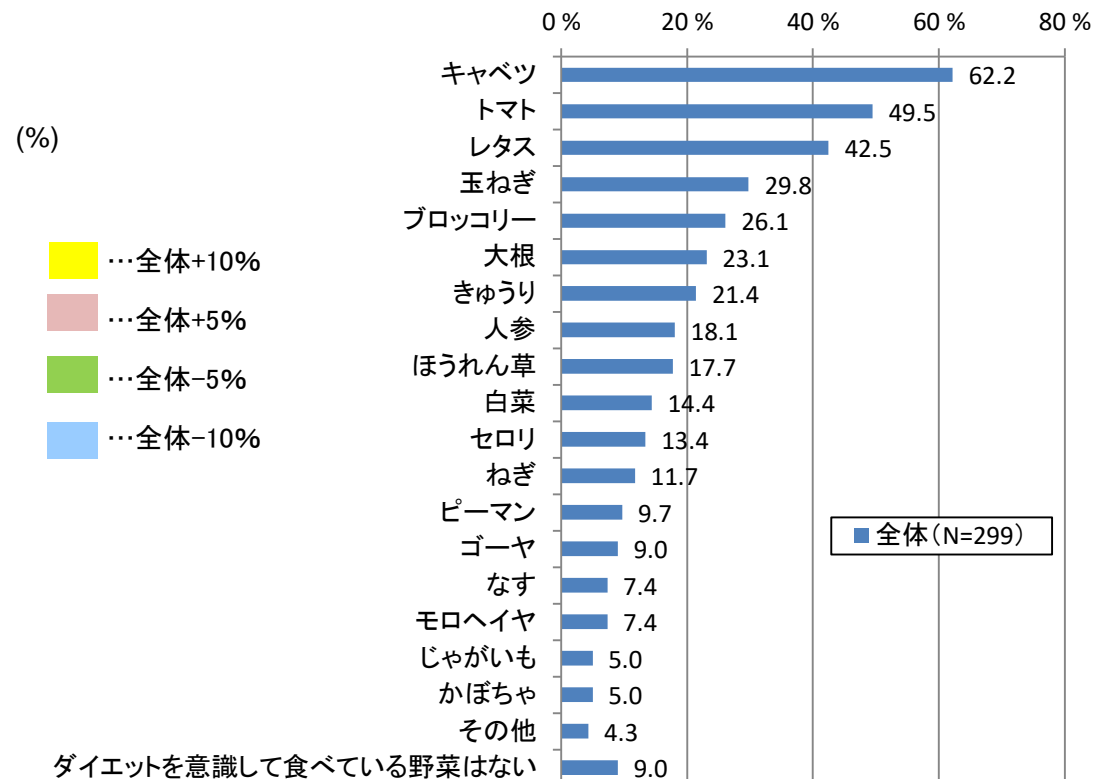


- ダイエットを意識して食べている野菜の第1位は「キャベツ」(62.2%)、次いで「トマト」(49.5%)、「レタス」(42.5%)、「玉ねぎ」(29.8%)、「ブロッコリー」(26.1%)の順。
- 女性は「キャベツ」(62.8%)、「トマト」(57.4%)、「レタス」(41.0%)、「ブロッコリー」(32.4%)、「玉ねぎ」(29.3%)だが、男性は「キャベツ」(61.3%)、「レタス」(45.0%)、「トマト」(36.0%)、「玉ねぎ」(30.6%)、「大根」(22.5%)と微妙に異なっている。

Q5【Q3 あなたが野菜を食べる理由は何でしょうか。で「ダイエットのため」と回答した方へ】ダイエットを意識して食べている野菜は何でしょうか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

## [ダイエットを意識して食べている野菜]

	全体	女性	男性
N	299	188	111
キャベツ	62.2	62.8	61.3
トマト	49.5	57.4	36.0
レタス	42.5	41.0	45.0
玉ねぎ	29.8	29.3	30.6
ブロッコリー	26.1	32.4	15.3
大根	23.1	23.4	22.5
きゅうり	21.4	22.3	19.8
人参	18.1	18.1	18.0
ほうれん草	17.7	18.1	17.1
白菜	14.4	12.8	17.1
セロリ	13.4	14.4	11.7
ねぎ	11.7	10.6	13.5
ピーマン	9.7	9.6	9.9
ゴーヤ	9.0	11.2	5.4
なす	7.4	6.4	9.0
モロヘイヤ	7.4	9.0	4.5
じゃがいも	5.0	3.7	7.2
かぼちゃ	5.0	3.2	8.1
その他	4.3	4.3	4.5
ダイエットを意識して食べている野菜はない	9.0	8.5	9.9

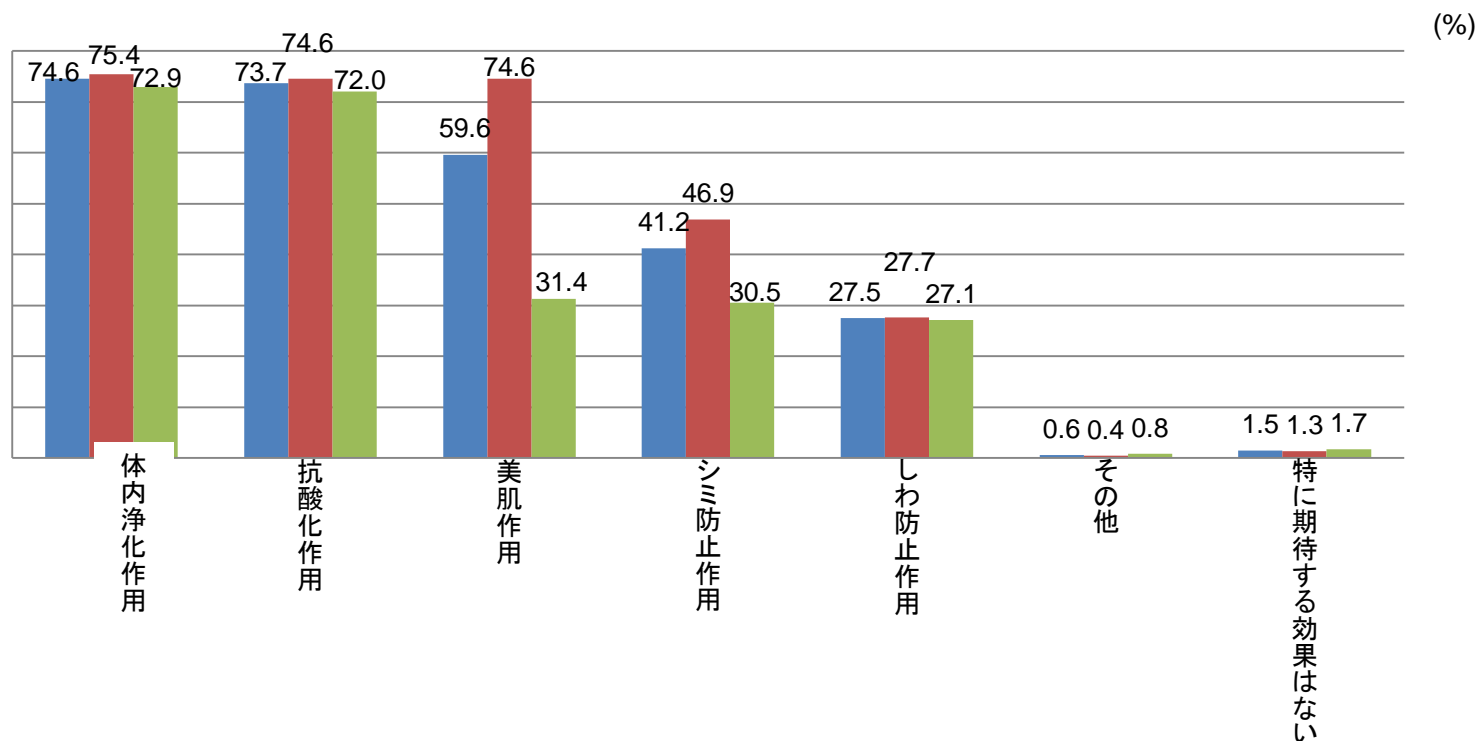




- 「アンチエイジングのため」に野菜を食べている人が野菜を食べるとき期待する効果は、第1位が「体内浄化作用」(74.6%)、次いで「抗酸化作用」(73.7%)、3位の「美肌作用」(59.6%)を大きく引き離している。
- 男女別にみると、「美肌作用」「シミ防止作用」で女性が男性を大きく上回る。

Q6 【Q3 あなたが野菜を食べる理由は何でしょうか。で「アンチエイジングのため」と回答した方へ】「アンチエイジング」(老化防止)のために野菜を食べる時、期待する効果はどのようなことでしょうか。あてはあるものを全てお選びください(MA)

### 【「アンチエイジング」で期待する効果】

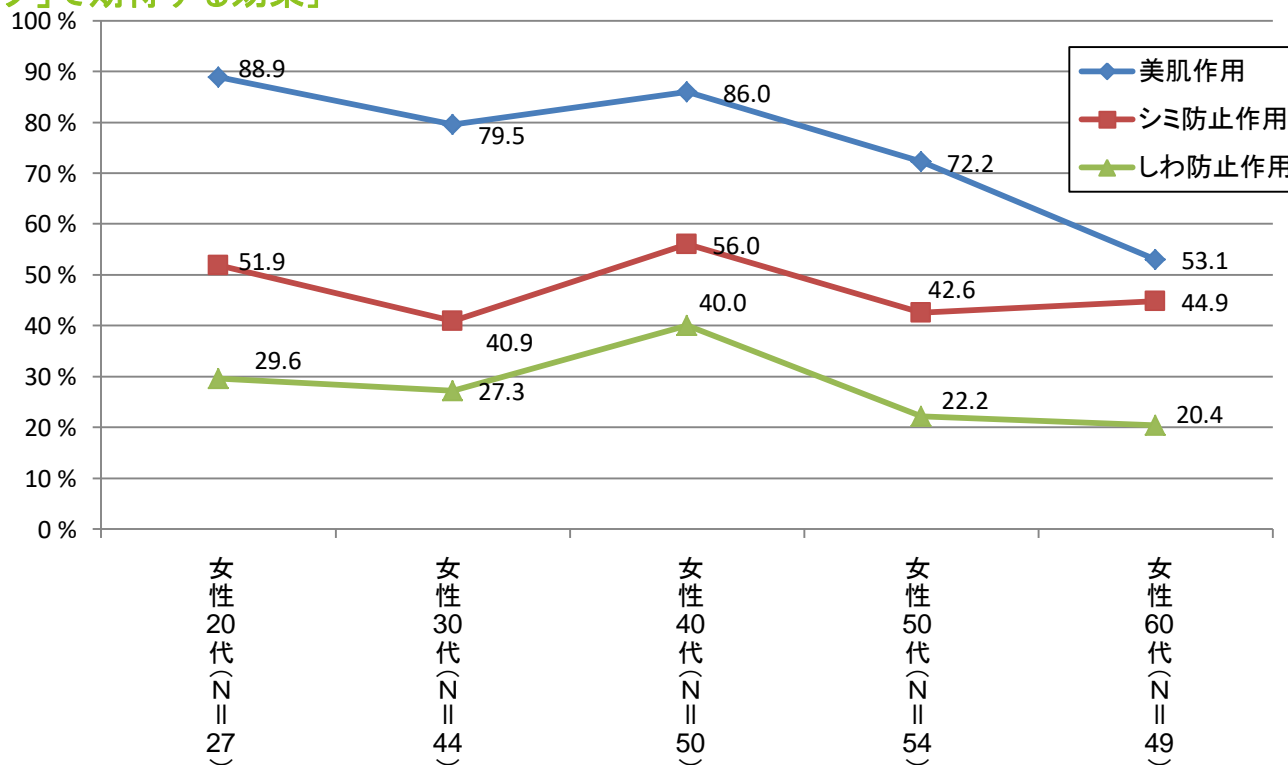




Q6【Q3 あなたが野菜を食べる理由は何でしょうか。で「アンチエイジングのため」と回答した方へ】「アンチエイジング」(老化防止)のために野菜を食べる時、期待する効果はどのようなことでしょうか。あてはあるものを全てお選びください(MA)

- 「美肌作用」「シミ防止作用」「しわ防止作用」について女性の年齢別にみると、20代と40代でスコアが高く、30代と50代以上でスコアが低い傾向にある。
- アンチエイジングには「若さを保つ」方向性と「老化を遅らせる」方向性の2つの意識があるのではないかと推測できる。

### 【「アンチエイジング」で期待する効果】





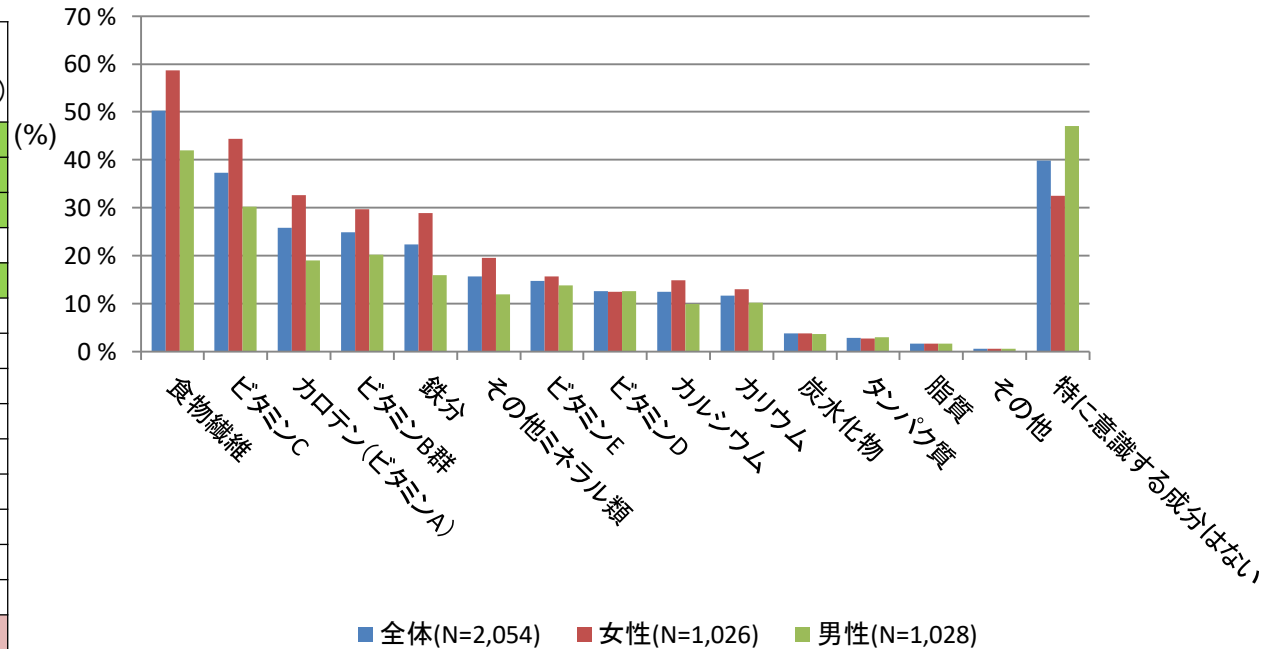
## 野菜を食べる時に最も意識する栄養成分は「食物繊維」

- 野菜を食べる時に意識する栄養成分の第1位は「食物繊維」(50.3%)、次いで「ビタミンC」(37.2%)、「カロテン(ビタミンA)」(25.8%)、「ビタミンB群」(24.9%)、「鉄分」(22.4%)と続く。
- 「鉄分」(女性28.8%、男性16.0%)は、特に男女差が大きい。
- 「特に意識する成分はない」は39.8%。男性の47.1%は特に意識する成分はないとしている。
- 女性の方が栄養成分を意識して野菜を食べている。

Q7. あなたが野菜を食べるときに、含有量を意識する成分はどれでしょうか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

### [野菜を食べる時に意識する成分]

	全体 (N=2,054)	女性 (N=1,026)	男性 (N=1,028)
食物繊維	50.3	58.7	41.9
ビタミンC	37.2	44.3	30.2
カロテン(ビタミンA)	25.8	32.7	19.0
ビタミンB群	24.9	29.6	20.1
鉄分	22.4	28.8	16.0
その他ミネラル類	15.7	19.5	11.9
ビタミンE	14.7	15.7	13.7
ビタミンD	12.5	12.5	12.5
カルシウム	12.4	14.9	9.9
カリウム	11.6	13.0	10.2
炭水化物	3.7	3.8	3.6
タンパク質	2.8	2.6	2.9
脂質	1.6	1.7	1.6
その他	0.5	0.5	0.6
特に意識する成分はない	39.8	32.5	47.1



…全体+10% …全体+5% …全体-5% …全体-10%



- 性・年代別にみると、「鉄分」以外の栄養成分については50代女性、60代女性でほとんどの項目で相対的にスコアが高くなっており、女性では年齢が上がるほど栄養成分を気にして野菜を食べている様子が見える。

Q7. あなたが野菜を食べるときに、含有量を意識する成分はどれでしょうか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

### [野菜を食べる時に意識する成分]

■…全体+10% ■…全体+5% ■…全体-5% ■…全体-10%

	全体	女性 全体	女性 20-29歳	女性 30-39歳	女性 40-49歳	女性 50-59歳	女性 60-69歳	男性 全体	男性 20-29歳	男性 30-39歳	男性 40-49歳	男性 50-59歳	男性 60-69歳	(%)
N	2,054	1,026	203	205	206	206	206	1,028	205	205	206	206	206	
食物繊維	50.3	58.7	59.1	58.5	51.5	62.1	62.1	41.9	39.5	40.0	43.2	43.2	43.7	
ビタミンC	37.2	44.3	37.4	39.0	38.8	51.9	54.4	30.2	29.3	30.7	27.2	29.1	34.5	
カロテン(ビタミンA)	25.8	32.7	21.2	26.3	30.6	45.6	39.3	19.0	14.6	21.5	16.5	21.8	20.4	
ビタミンB群	24.9	29.6	25.1	23.9	29.1	39.8	30.1	20.1	19.0	19.0	17.5	23.8	21.4	
鉄分	22.4	28.8	28.6	30.2	31.1	29.1	25.2	16.0	13.2	14.6	11.7	18.9	21.4	
その他ミネラル類	15.7	19.5	9.4	14.1	17.0	27.2	29.6	11.9	9.8	12.7	8.7	10.2	18.0	
ビタミンE	14.7	15.7	11.3	11.2	16.5	21.4	18.0	13.7	10.2	13.7	11.7	16.5	16.5	
ビタミンD	12.5	12.5	9.9	9.3	11.7	18.9	12.6	12.5	13.2	10.7	8.7	15.0	15.0	
カルシウム	12.4	14.9	9.4	12.7	15.0	17.5	19.9	9.9	14.6	6.3	6.3	7.3	15.0	
カリウム	11.6	13.0	5.9	9.3	9.2	18.4	21.8	10.2	7.3	9.3	7.3	10.2	17.0	
炭水化物	3.7	3.8	5.9	4.4	2.9	1.9	3.9	3.6	6.8	2.0	1.5	3.9	3.9	
タンパク質	2.8	2.6	3.0	1.5	3.9	1.0	3.9	2.9	4.4	2.9	0.5	2.9	3.9	
脂質	1.6	1.7	3.0	0.5	1.5	1.5	1.9	1.6	2.4	1.5	0.5	1.5	1.9	
その他	0.5	0.5	0.5	1.0	1.0	0.0	0.0	0.6	0.0	0.5	1.0	0.5	1.0	
特に意識する成分はない	39.8	32.5	32.0	33.7	36.4	28.2	32.0	47.1	45.4	49.8	50.5	44.7	45.1	

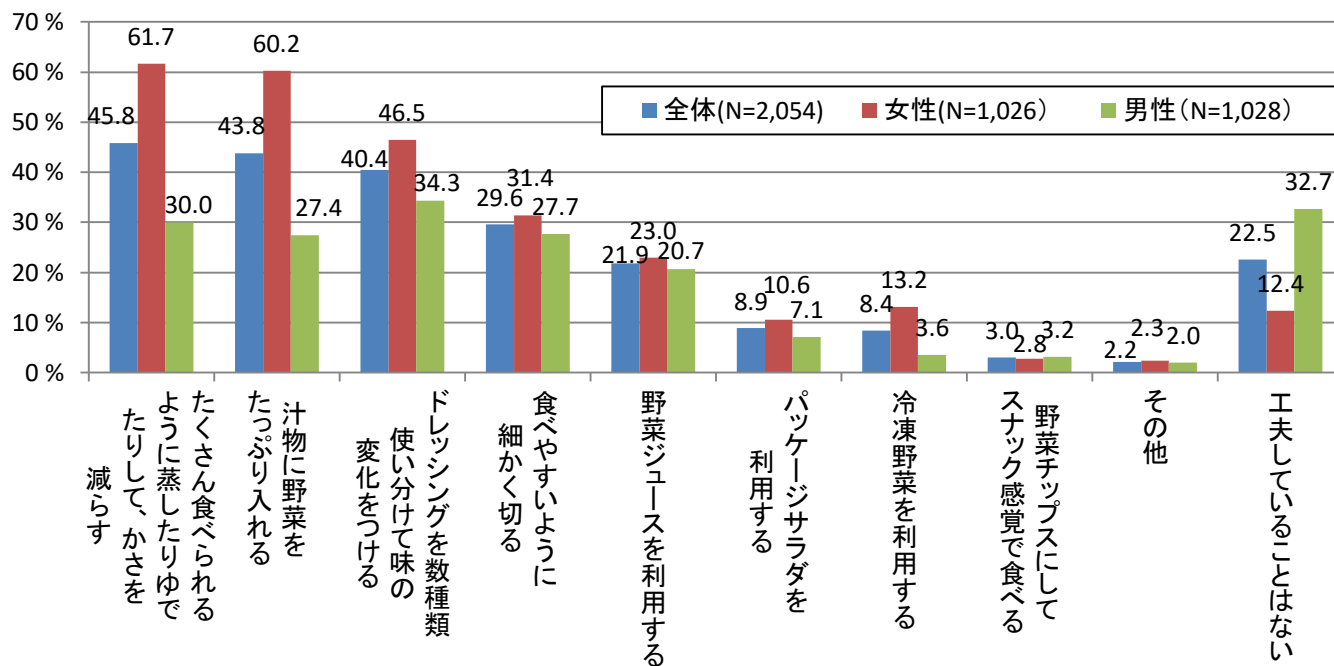
## 第3章 野菜を食べる時の工夫と心がけ



- 野菜を食べるための工夫の第1位は「たくさん食べられるように蒸したりゆでたりして、かさを減らす」(45.8%)。次いで「汁物に野菜をたっぷり入れる」(43.8%)、「ドレッシングを数種類使い分けて味の変化をつける」(40.4%)、「食べやすいように細かく切る」(29.6%)の順。
- 「パッケージサラダを利用する」は8.9%。
- 男性では、「ドレッシングを数種類使い分けて味の変化をつける」(34.3%)、「たくさん食べられるように蒸したりゆでたりして、かさを減らす」(30.0%)、「食べやすいように細かく切る」(27.7%)の順。

Q9 あなたは、野菜を食べるために、どのような工夫をしていますか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

### [野菜を食べるための工夫]



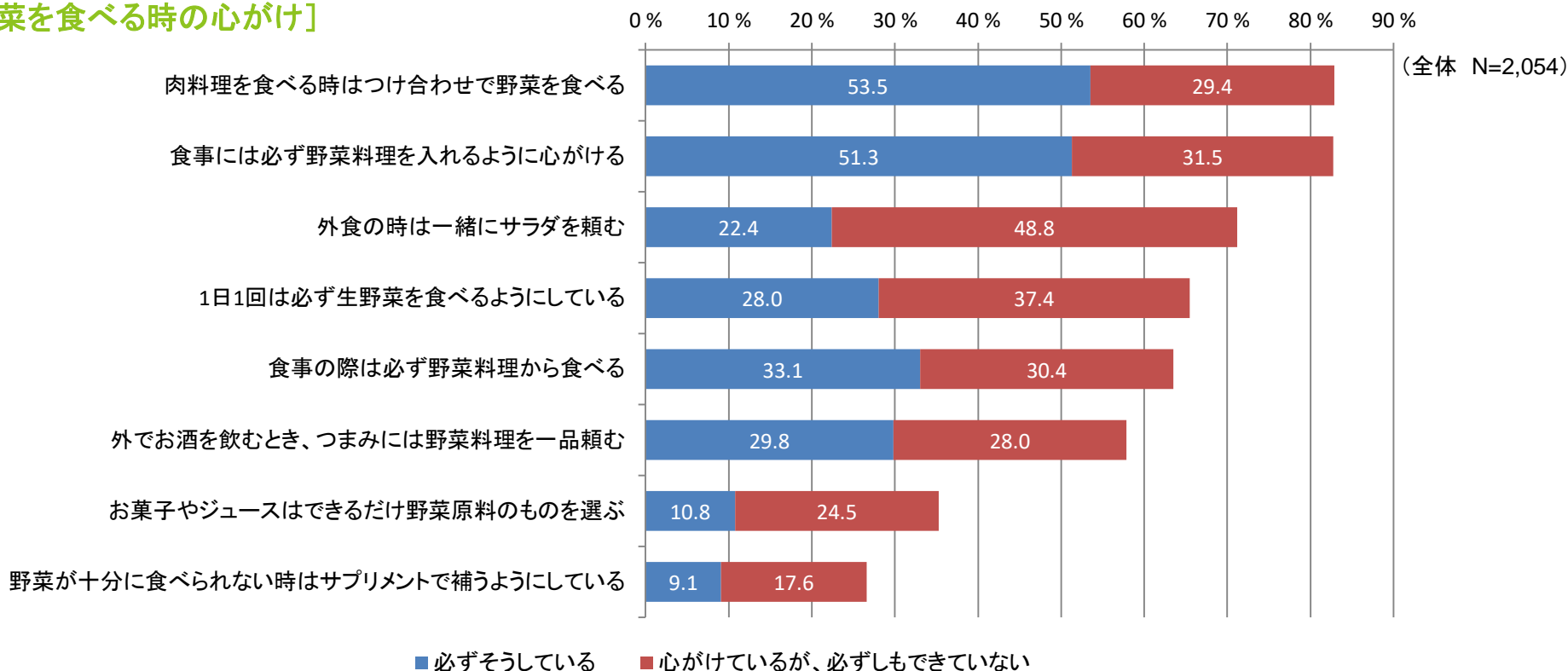




- 普段野菜を食べるときの心がけについて、過半数が「肉料理を食べるときにはつけ合わせで野菜を食べる」(53.5%)、「食事に必ず野菜料理を入れるように心がける」(51.3%)としている。
- 心がけているが、必ずしもできていないこととしては、「外食の際は一緒にサラダを頼む」(48.8%)、「1日1回は必ず生野菜を食べるようにしている」(37.4%)が上位。

Q10 あなたは普段、野菜を食べるときどのようなことを心がけていますか。以下のそれぞれの文について、あなたにあてはまるものを1つずつお選びください。(各SA)

### [野菜を食べる時の心がけ]



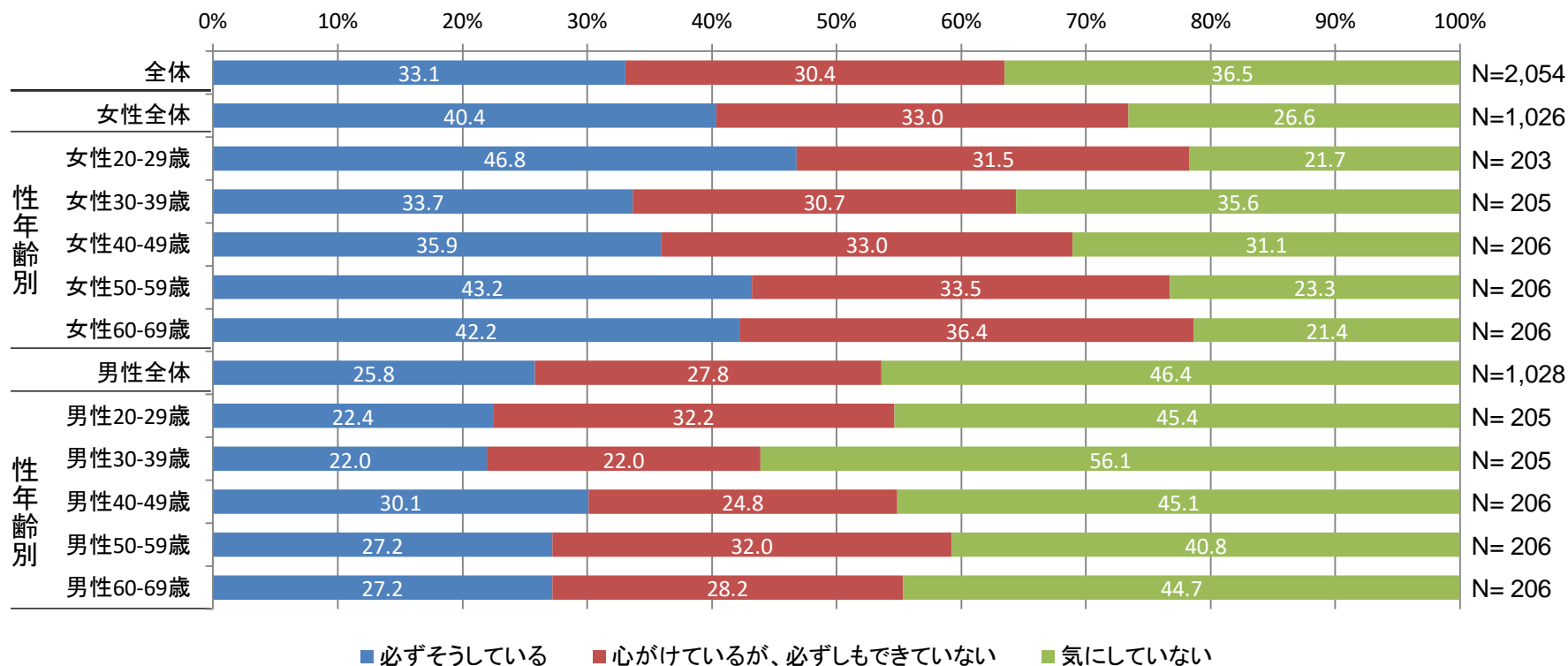
# 全体の63.5%が「野菜から食べる」を心がけている



- 「食事の際は必ず野菜料理から食べる」すなわち「野菜から食べる」については、「必ずそうしている」が33.1%、「心がけているが必ずしもできていない」が30.4%。
- 女性に限ると、40.4%が「必ずそうしている」、「心がけているが必ずしもできていない」まで合わせると73.4%が意識している。男性では46.4%が「気にしていない」と回答。

Q10 あなたは普段、野菜を食べるときどのようなことを心がけていますか。以下のそれぞれの文について、あなたにあてはまるものを1つずつお選びください。【食事の際は必ず野菜料理から食べる】（SA）

## [食事の際は必ず野菜から食べる]



## 第4章 定点観測

### 人気のあるサラダとサラダの食べ方

# よく食べるサラダは「グリーンサラダ」「ポテトサラダ」

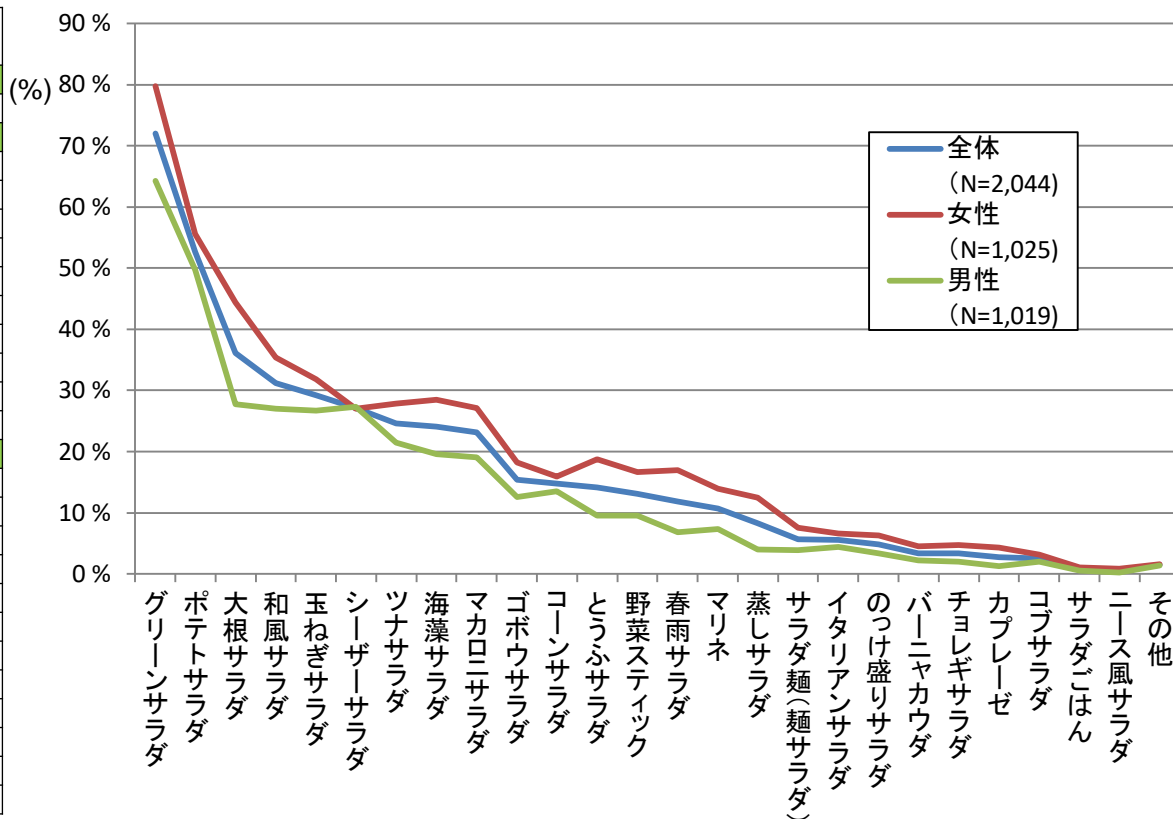


- よく食べるサラダのランキングは第1位が「グリーンサラダ」(72.0%)、「ポテトサラダ」(52.7%)、「大根サラダ」(36.1%)。上位3位までは昨年と変わらない。
- 性別で比較すると、全般に女性の方がスコアが高いものの、10%以上の差がついているのは「グリーンサラダ」、「大根サラダ」、「春雨サラダ」の3種類のみ。調査開始以来続いていた和風系サラダは女性の方がよく食べる傾向は少なくなりつつある。

Q15. あなたがよく食べるサラダは、どのようなサラダでしょうか。以下の中からあてはまるものを全てお選びください。(MA)

## 【よく食べるサラダ】

	全体 (N=2,044)	女性 (N=1,025)	男性 (N=1,019)
グリーンサラダ	72.0	79.7	64.3
ポテトサラダ	52.7	55.6	49.8
大根サラダ	36.1	44.4	27.8
和風サラダ	31.2	35.4	27.0
玉ねぎサラダ	29.3	31.8	26.7
シーザーサラダ	27.2	27.0	27.3
ツナサラダ	24.7	27.8	21.5
海藻サラダ	24.1	28.5	19.6
マカロニサラダ	23.1	27.1	19.0
ゴボウサラダ	15.4	18.2	12.6
コーンサラダ	14.7	15.9	13.5
とうふサラダ	14.1	18.7	9.5
野菜スティック	13.1	16.7	9.5
春雨サラダ	11.9	17.0	6.8
マリネ	10.7	14.0	7.4
蒸しサラダ	8.3	12.5	4.0
サラダ麺(麺サラダ)	5.7	7.5	3.9
イタリアンサラダ	5.5	6.6	4.4
のっけ盛りサラダ	4.8	6.3	3.3
バーニャカウダ	3.4	4.5	2.3
チョレギサラダ	3.3	4.7	2.0
カプレーゼ	2.8	4.3	1.3
コブサラダ	2.5	3.1	2.0
サラダごはん	0.8	1.1	0.6
ニース風サラダ	0.5	0.9	0.2
その他	1.5	1.6	1.4



  …全体+10%
   …全体+5%
   …全体-5%
   …全体-10%

# 上位陣の顔ぶれは安定、「玉ねぎサラダ」は引き続き増加



- 10位までのサラダは、全体では昨年10位の「コーンサラダ」と「ゴボウサラダ」が入れ替わった他は2012年と同様。「玉ねぎサラダ」は男女全年代で10位以内に入っており、全体でも2012年の7位から5位へと順位を上げた。
- 男女20代で「シーザーサラダ」が3位と他の年代層に比べ高順位となっている。

Q15. あなたがよく食べるサラダは、どのようなサラダでしょうか。以下の中からあてはまるものを全てお選びください。(MA)

## [よく食べるサラダ]

全体 (N=2,044)		女性全体 (N=1,025)		女性20-29歳 (N=204)		女性30-39歳 (N=206)		女性40-49歳 (N=205)		女性50-59歳 (N=205)		女性60-69歳 (N=205)	
グリーンサラダ	72.0	グリーンサラダ	79.7	グリーンサラダ	68.6	グリーンサラダ	76.7	グリーンサラダ	84.4	グリーンサラダ	86.8	グリーンサラダ	82.0
ポテトサラダ	52.7	ポテトサラダ	55.6	ポテトサラダ	45.6	ポテトサラダ	51.9	ポテトサラダ	55.1	ポテトサラダ	65.9	ポテトサラダ	59.5
大根サラダ	36.1	大根サラダ	44.4	シーザーサラダ	38.2	大根サラダ	45.6	大根サラダ	43.4	大根サラダ	46.3	大根サラダ	49.3
和風サラダ	31.2	和風サラダ	35.4	大根サラダ	37.3	マカロニサラダ	29.6	和風サラダ	36.1	和風サラダ	39.0	玉ねぎサラダ	46.8
玉ねぎサラダ	29.3	玉ねぎサラダ	31.8	和風サラダ	31.9	玉ねぎサラダ	29.1	ツナサラダ	28.3	玉ねぎサラダ	37.1	和風サラダ	42.4
シーザーサラダ	27.2	海藻サラダ	28.5	海藻サラダ	23.0	和風サラダ	27.7	海藻サラダ	27.8	マカロニサラダ	35.6	海藻サラダ	36.6
ツナサラダ	24.7	ツナサラダ	27.8	ツナサラダ	22.5	海藻サラダ	27.7	シーザーサラダ	27.8	ツナサラダ	28.8	ツナサラダ	32.2
海藻サラダ	24.1	マカロニサラダ	27.1	マカロニサラダ	21.6	ツナサラダ	27.2	玉ねぎサラダ	25.4	海藻サラダ	27.3	マカロニサラダ	23.9
マカロニサラダ	23.1	シーザーサラダ	27.0	玉ねぎサラダ	20.6	シーザーサラダ	22.8	マカロニサラダ	24.9	シーザーサラダ	25.9	シーザーサラダ	20.5
ゴボウサラダ	15.4	とうふサラダ	18.7	とうふサラダ	19.1	野菜スティック	20.4	ゴボウサラダ	23.4	野菜スティック	22.0	マリネ	19.5
全体 (N=2,044)		男性全体 (N=1,019)		男性20-29歳 (N=204)		男性30-39歳 (N=203)		男性40-49歳 (N=203)		男性50-59歳 (N=205)		男性60-69歳 (N=204)	
グリーンサラダ	72.0	グリーンサラダ	64.3	グリーンサラダ	56.4	グリーンサラダ	63.5	グリーンサラダ	66.0	グリーンサラダ	72.7	グリーンサラダ	62.7
ポテトサラダ	52.7	ポテトサラダ	49.8	ポテトサラダ	41.7	ポテトサラダ	46.8	ポテトサラダ	53.2	ポテトサラダ	51.2	ポテトサラダ	55.9
大根サラダ	36.1	大根サラダ	27.8	シーザーサラダ	37.7	大根サラダ	28.6	大根サラダ	28.6	玉ねぎサラダ	32.7	玉ねぎサラダ	38.7
和風サラダ	31.2	シーザーサラダ	27.3	和風サラダ	21.1	和風サラダ	23.6	ツナサラダ	28.1	大根サラダ	32.2	和風サラダ	36.3
玉ねぎサラダ	29.3	和風サラダ	27.0	大根サラダ	19.1	ツナサラダ	23.6	玉ねぎサラダ	27.6	和風サラダ	29.8	ツナサラダ	30.4
シーザーサラダ	27.2	玉ねぎサラダ	26.7	ツナサラダ	15.2	シーザーサラダ	23.2	シーザーサラダ	25.6	シーザーサラダ	28.3	海藻サラダ	27.0
ツナサラダ	24.7	ツナサラダ	21.5	玉ねぎサラダ	14.7	玉ねぎサラダ	19.7	和風サラダ	24.1	海藻サラダ	27.8	大根サラダ	21.6
海藻サラダ	24.1	海藻サラダ	19.6	コーンサラダ	12.7	マカロニサラダ	18.7	マカロニサラダ	22.2	マカロニサラダ	22.0	コーンサラダ	20.6
マカロニサラダ	23.1	マカロニサラダ	19.0	マカロニサラダ	11.8	コーンサラダ	15.8	海藻サラダ	18.7	ツナサラダ	20.5	シーザーサラダ	20.1
ゴボウサラダ	15.4	コーンサラダ	13.5	海藻サラダ	9.3	海藻サラダ	15.3	ゴボウサラダ	14.8	ゴボウサラダ	17.1	のっけ盛りサラダ	15.7
				ゴボウサラダ	9.3								

…全体+10%

…全体+5%

…全体-5%

…全体-10%

# 第5章 定点観測 パッケージサラダの利用状況と利用意向

パッケージサラダとは、  
「野菜などを食べやすくカットし、鮮度を保持するように  
パックされている、洗わずにそのまま食べられるサラダ」  
のことを指します。

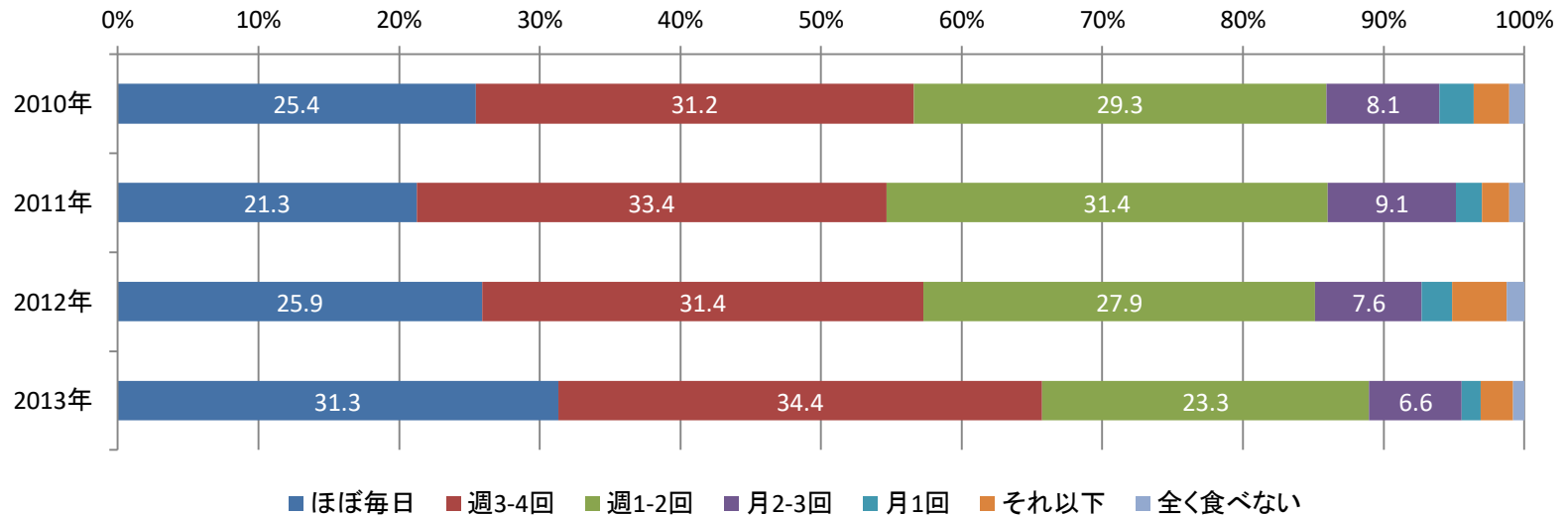
質問文に「パッケージサラダ」という言葉が出て来る都度、  
上記定義を同時に見える場所に提示して調査を行いました。



- 最も多いのは「週3-4回」(34.4%)。次いで「ほぼ毎日」(31.3%)。女性の方がサラダを食べる頻度は高い。
- 2010年から3年間の推移では、「ほぼ毎日」「週3-4回」が増加しつつある。

Q13 あなたは、普段の食生活で、サラダをどのくらいの頻度で食べますか。最も近いものを1つだけお選びください。(SA)

[サラダを食べる頻度]



	2010年			2011年			2012年			2013年			(%)
	全体	女性	男性	全体	女性	男性	全体	女性	男性	全体	女性	男性	
全体	1,030	515	515	1,030	515	515	1,030	515	515	2,060	1,030	1,030	
ほぼ毎日	25.4	29.1	21.7	21.3	22.1	20.4	25.9	28.0	23.9	31.3	32.3	30.3	
週3-4回	31.2	31.8	30.5	33.4	35.7	31.1	31.4	32.8	29.9	34.4	37.4	31.5	
週1-2回	29.3	28.2	30.5	31.4	30.7	32.0	27.9	28.7	27.0	23.3	21.7	24.9	
月2-3回	8.1	6.6	9.5	9.1	8.5	9.7	7.6	5.4	9.7	6.6	5.3	7.8	
月1回	2.4	1.2	3.7	1.8	1.4	2.3	2.1	1.7	2.5	1.4	0.9	1.8	
それ以下	2.5	1.9	3.1	1.9	0.8	3.1	3.9	2.9	4.9	2.3	1.9	2.7	
全く食べない	1.1	1.2	1.0	1.1	0.8	1.4	1.3	0.4	2.1	0.8	0.5	1.1	

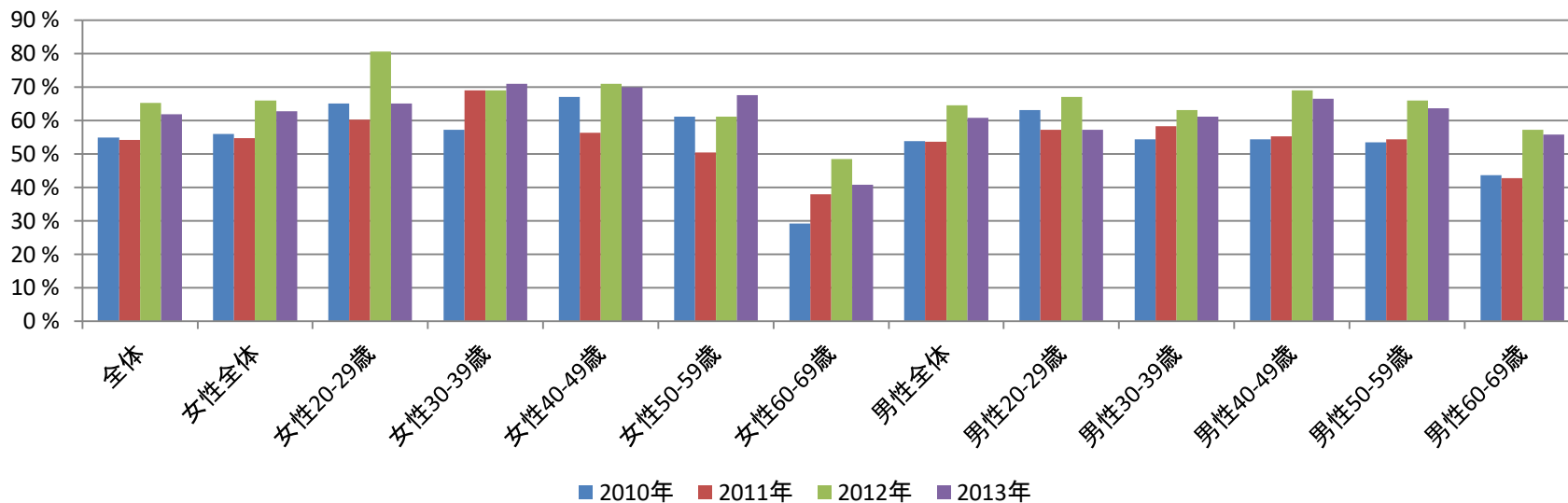




- パッケージサラダ利用経験率は61.8%と2012年の65.2%よりもやや低下しているが60%以上を維持している。
- 女性50代で利用率が2012年に比べてやや上昇（2012年61.2%、2013年67.5%）。

Q17 あなたは、パッケージサラダを利用したことはありますか。(SA)

### [パッケージサラダ利用経験]



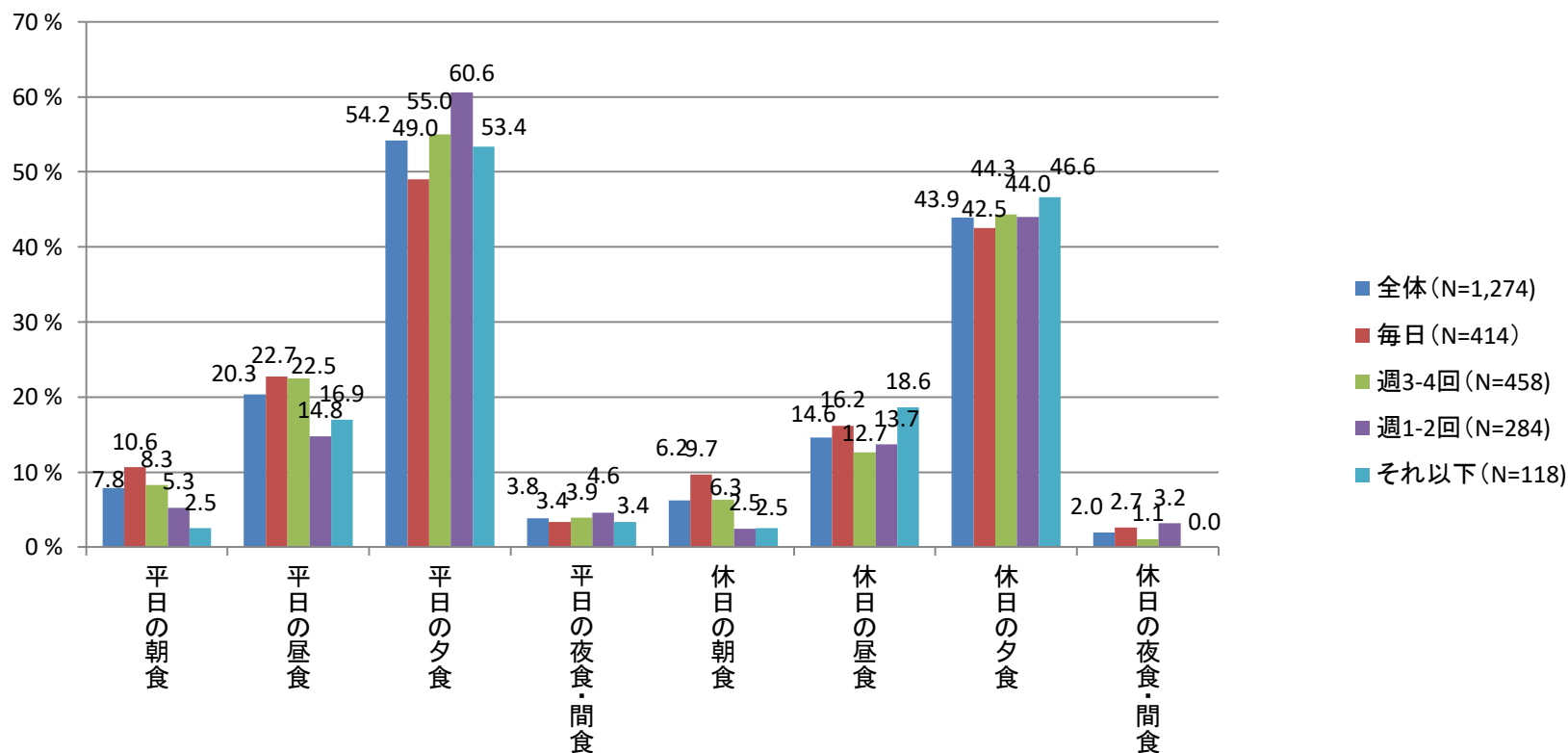
	全体	女性全体	女性 20-29歳	女性 30-39歳	女性 40-49歳	女性 50-59歳	女性 60-69歳	男性全体	男性 20-29歳	男性 30-39歳	男性 40-49歳	男性 50-59歳	男性 60-69歳	(%)
2010年	54.9	55.9	65.0	57.3	67.0	61.2	29.1	53.8	63.1	54.4	54.4	53.4	43.7	
2011年	54.2	54.8	60.2	68.9	56.3	50.5	37.9	53.6	57.3	58.3	55.3	54.4	42.7	
2012年	65.2	66.0	80.6	68.9	70.9	61.2	48.5	64.5	67.0	63.1	68.9	66.0	57.3	
2013年	61.8	62.8	65.0	70.9	69.9	67.5	40.8	60.9	57.3	61.2	66.5	63.6	55.8	



- 全体では、「平日の夕食」(54.2%)、「休日の夕食」(43.9%)の利用機会が多くなっている。
- 毎日サラダを食べる層でサラダを食べる頻度が低い層に比べ利用機会が多くなっているのは、「平日の朝食」(10.6%)、「休日の朝食」(9.7%)。

Q18【パッケージサラダ利用経験者に】パッケージサラダを利用されるのは、どのような時ですか。当てはまるものを全てお選びください。  
(MA)

### [サラダ食頻度×パッケージサラダ利用機会]

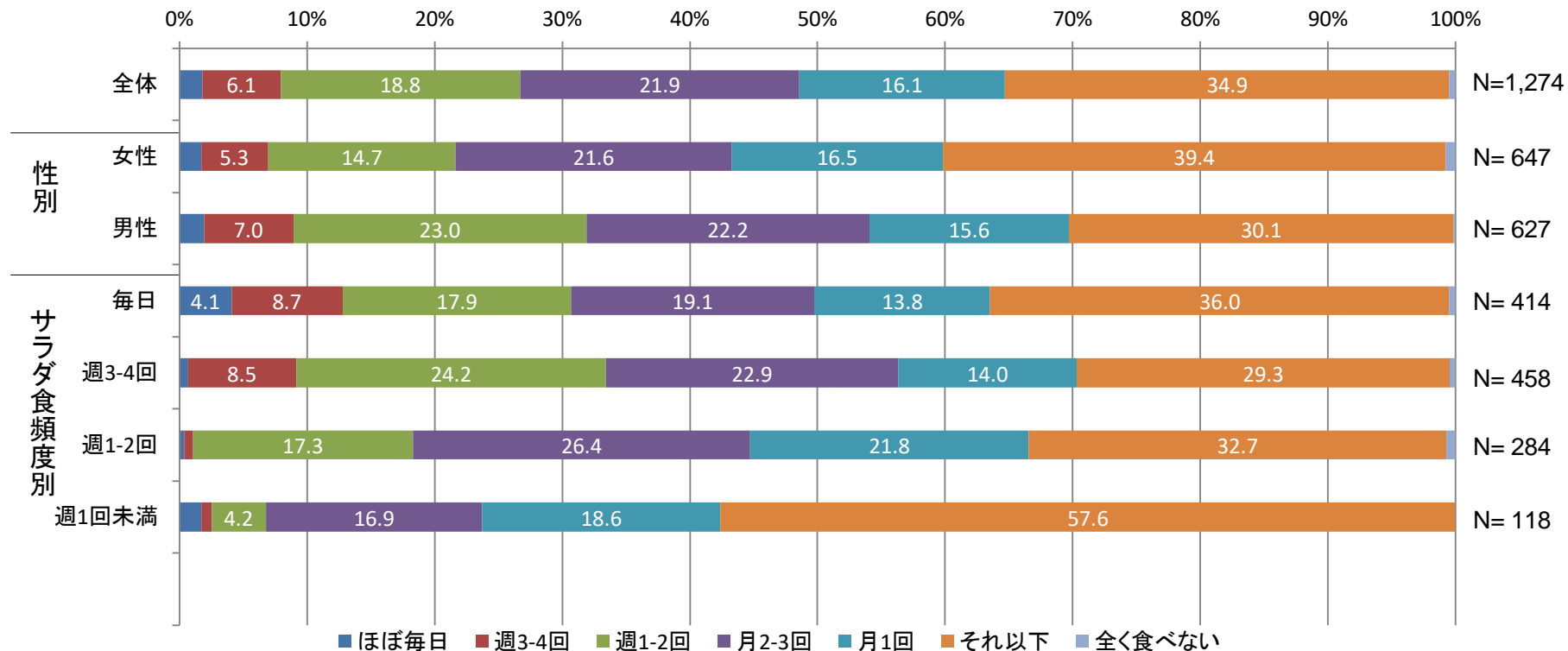




- パッケージサラダ利用経験者のパッケージサラダの利用頻度は、「月2-3回」(21.9%)が最も多い。次いで多いのが「週1-2回」(18.8%)。
- サラダ食頻度が「毎日」の層では、4.1%がパッケージサラダも「ほぼ毎日」利用している。
- サラダ食頻度が「週3-4回」の層でパッケージサラダ利用頻度は「週1-2回」(24.2%)が最も多い。サラダ食頻度「週1-2回」の層で、パッケージサラダ利用頻度は「月2-3回」(26.4%)が最も多くなっている。

Q19【パッケージサラダ利用経験者へ】パッケージサラダをどのくらいの頻度で利用されますか。最も近いものを1つだけお選びください。(SA)

## [パッケージサラダ利用頻度]

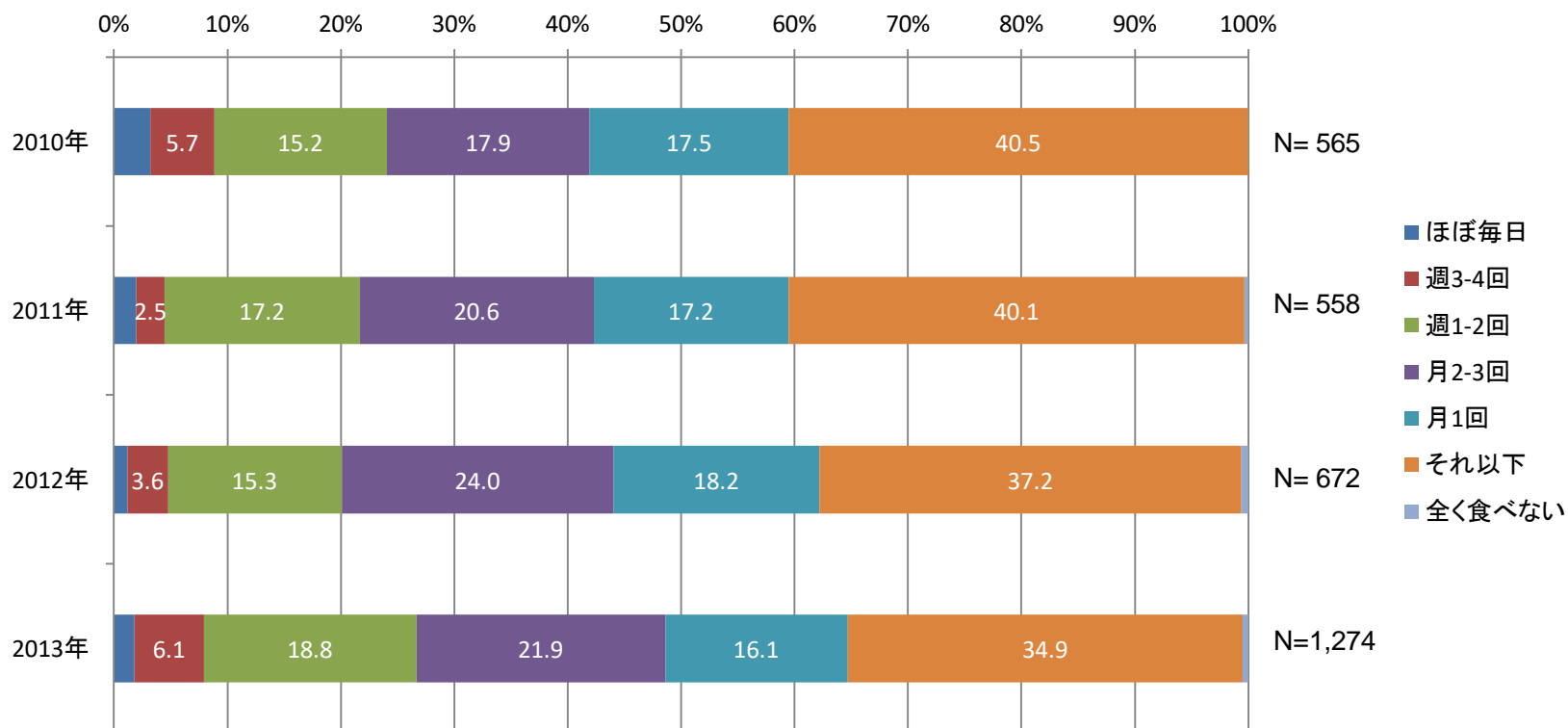




- 2010年からの推移をみると、2010年から2011年にかけて若干利用率は低下傾向にあったが、その後上昇。
- 2013年は「週3-4回」「週1-2回」のスコアが伸びており、利用頻度は増加傾向にある。

Q19【パッケージサラダ利用経験者へ】パッケージサラダをどのくらいの頻度で利用されますか。最も近いものを1つだけお選びください。(SA)

### [パッケージサラダ利用頻度]

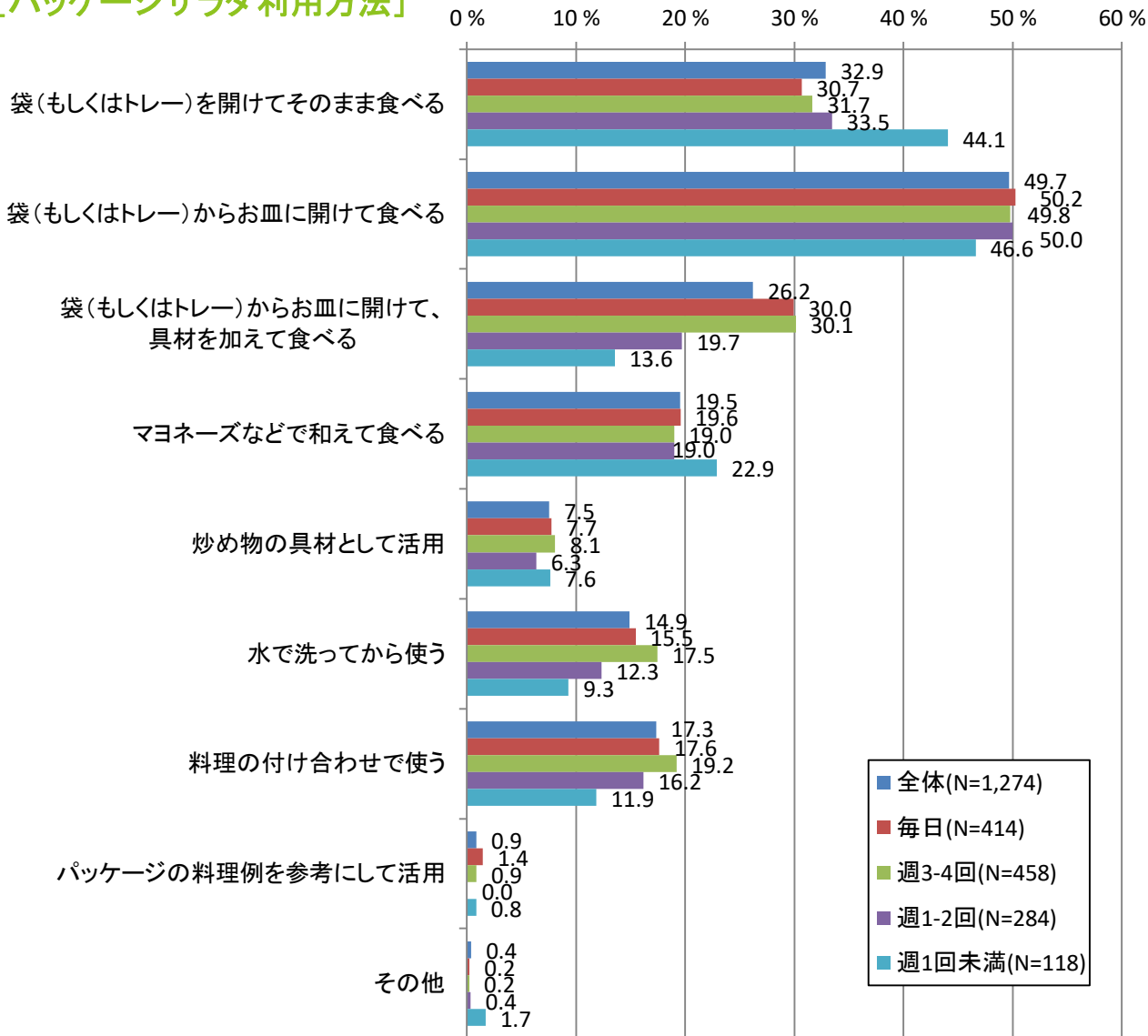




- パッケージサラダの利用方法は、「袋(もしくはトレイ)からお皿にあけて食べる」が49.7%。次いで「袋(もしくはトレイ)をあけてそのまま食べる」が32.9%、「袋(もしくはトレイ)からお皿にあけて、具材を加えて食べる」が26.2%となっている。
- 「袋(もしくはトレイ)からお皿に開けて、具材を加えて食べる」は、サラダ食頻度が高い人(「毎日」「週3-4回」)に多い傾向となっている。
- 「水で洗ってから使う」は2012年(15.6%)からやや減少している。

Q20【パッケージサラダ利用経験者に】どのように利用されますか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

### 【パッケージサラダ利用方法】

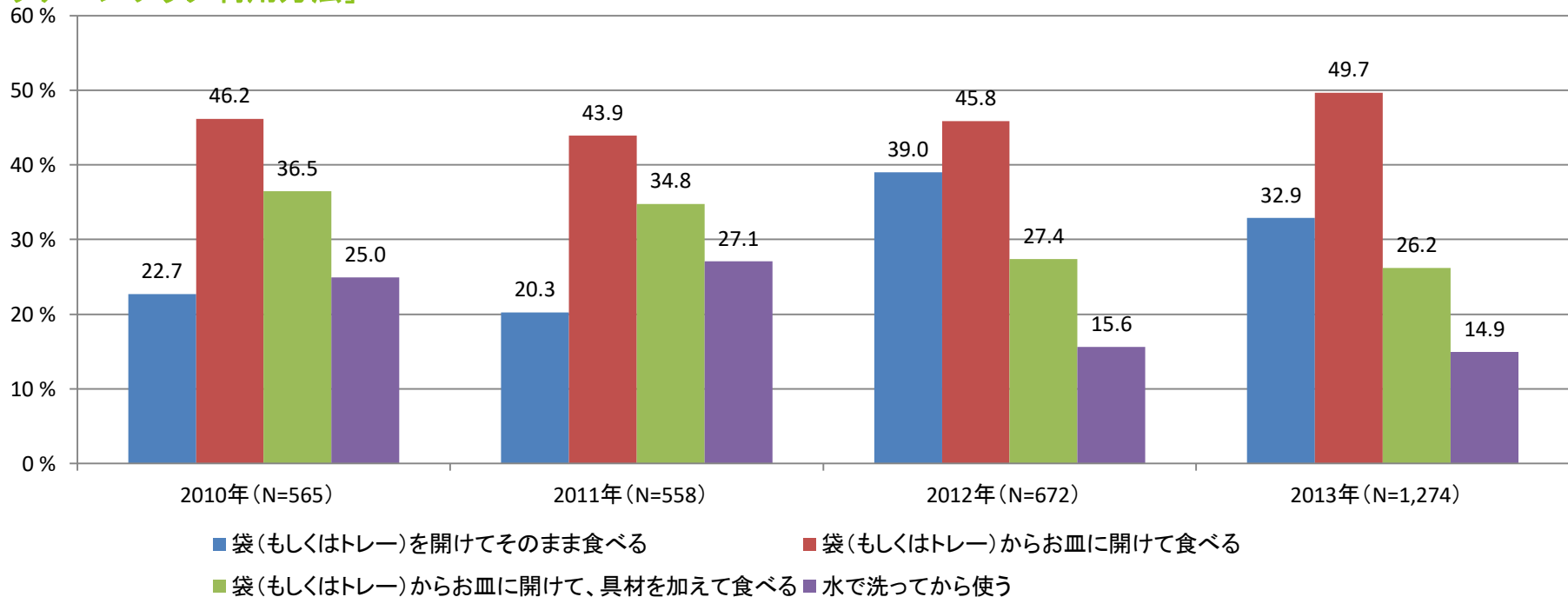




- 「開けてそのまま食べる」「お皿にあけて食べる」「具材を加えて食べる」「水で洗ってから使う」の4項目について、2010年からの時系列の変化を見た。
- 「お皿にあけて食べる」割合は上昇傾向であるのに対し、「具材を加える」すなわちサラダの素材として使用する割合は低下傾向。
- 「水で洗ってから使う」は少しずつ低下しており、洗わずにそのまま食べられるサラダであることが浸透していると言える。

Q20【パッケージサラダ利用経験者に】どのように利用されますか。あてはまるものを全てお選びください。(MA)

### [パッケージサラダ利用方法]

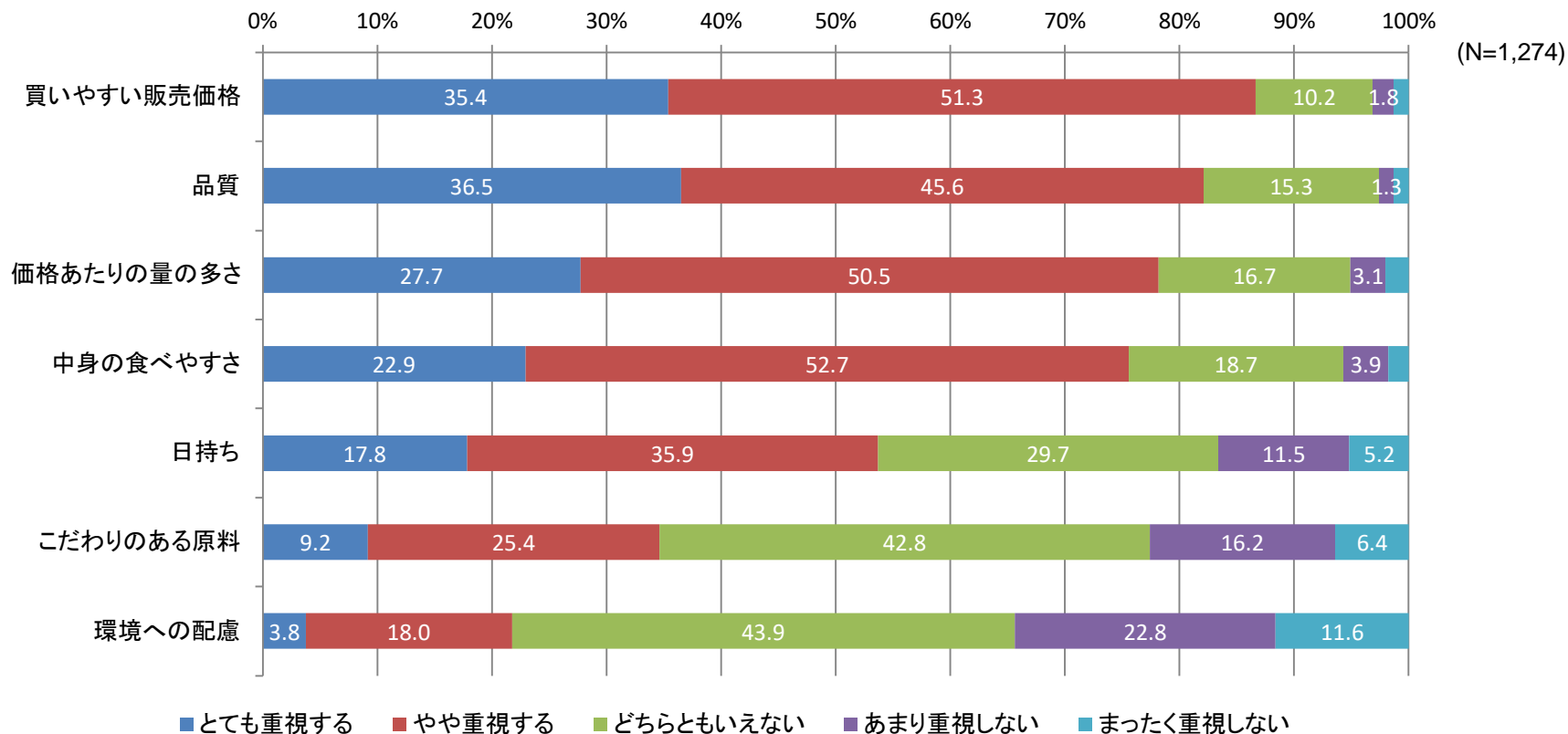




- 最も重視するのは「買いやすい販売価格」（「とても重視する」+「やや重視する」の合計86.7%）、次いで「品質」（同82.1%）。「価格あたりの量の多さ」（同78.2%）、「中身の食べやすさ」（同75.6%）と続く。「値ごろ感」と「品質」が特に重視されている。

Q21【パッケージサラダ利用経験者に】あなたは、パッケージサラダを選ぶとき、以下の点をどの程度重視しますか。それぞれの項目についてあてはまるものを1つずつ選んでください。（各SA）

### [パッケージサラダ選択時の重視点]

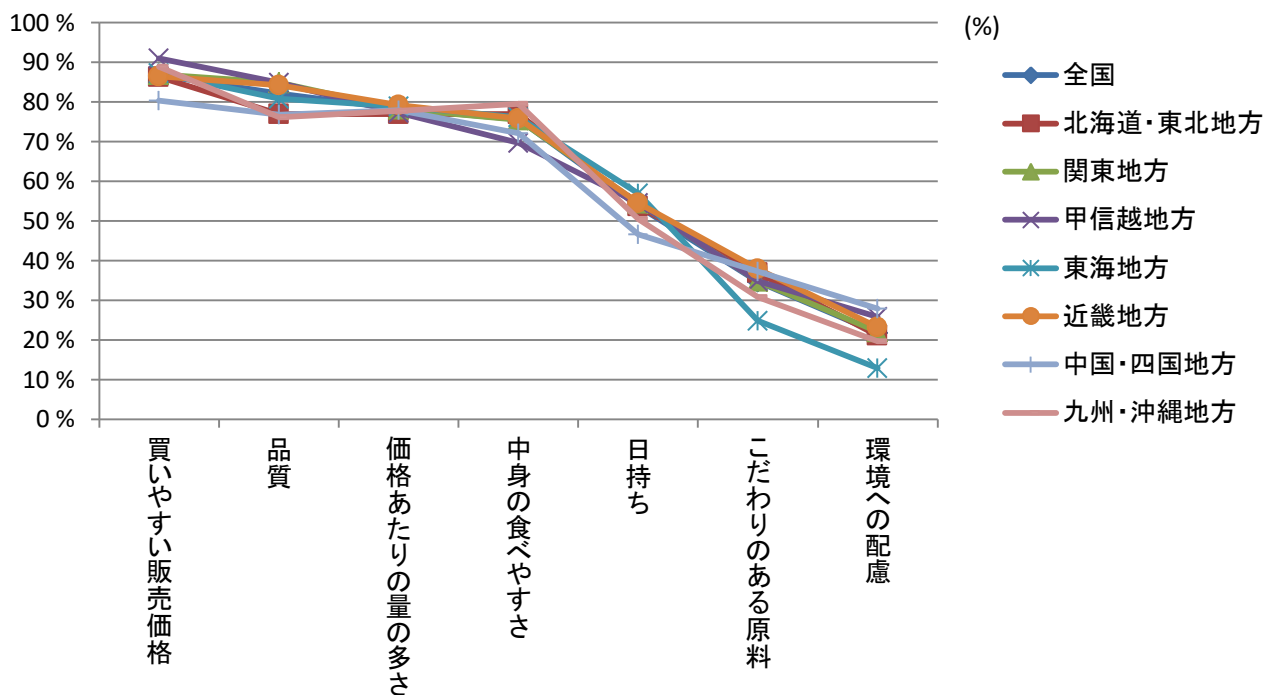




- 地域別にみると、中国・四国地方で「買いやすい販売価格」と「品質」の両方がやや重視度が低いといった違いはあるものの、傾向としてはおおむね全国と同様である。

Q21【パッケージサラダ利用経験者に】  
あなたは、パッケージサラダを選ぶとき、以下の点をどの程度重視しますか。それぞれの項目についてあてはまるものを1つずつ選んでください。(各SA)

【パッケージサラダ選択時の重視点】 \*とても重視する+やや重視する



	全体	北海道・東北地方	関東地方	甲信越地方	東海地方	近畿地方	中国・四国地方	九州・沖縄地方	(%)
N	1,274	138	494	66	109	264	86	117	
買いやすい販売価格	86.7	86.2	86.8	90.9	87.2	86.4	80.2	88.9	
品質	82.1	76.8	84.8	84.8	80.7	84.1	76.7	76.1	
価格あたりの量の多さ	78.2	76.8	78.1	77.3	78.9	79.2	77.9	77.8	
中身の食べやすさ	75.6	76.8	75.5	69.7	76.1	75.8	72.1	79.5	
日持ち	53.7	53.6	54.5	54.5	56.9	54.5	46.5	50.4	
こだわりのある原料	34.6	37.0	34.8	34.8	24.8	37.9	37.2	30.8	
環境への配慮	21.7	21.0	22.1	25.8	12.8	23.1	27.9	19.7	

...全体+10%
 ...全体+5%
 ...全体-5%
 ...全体-10%

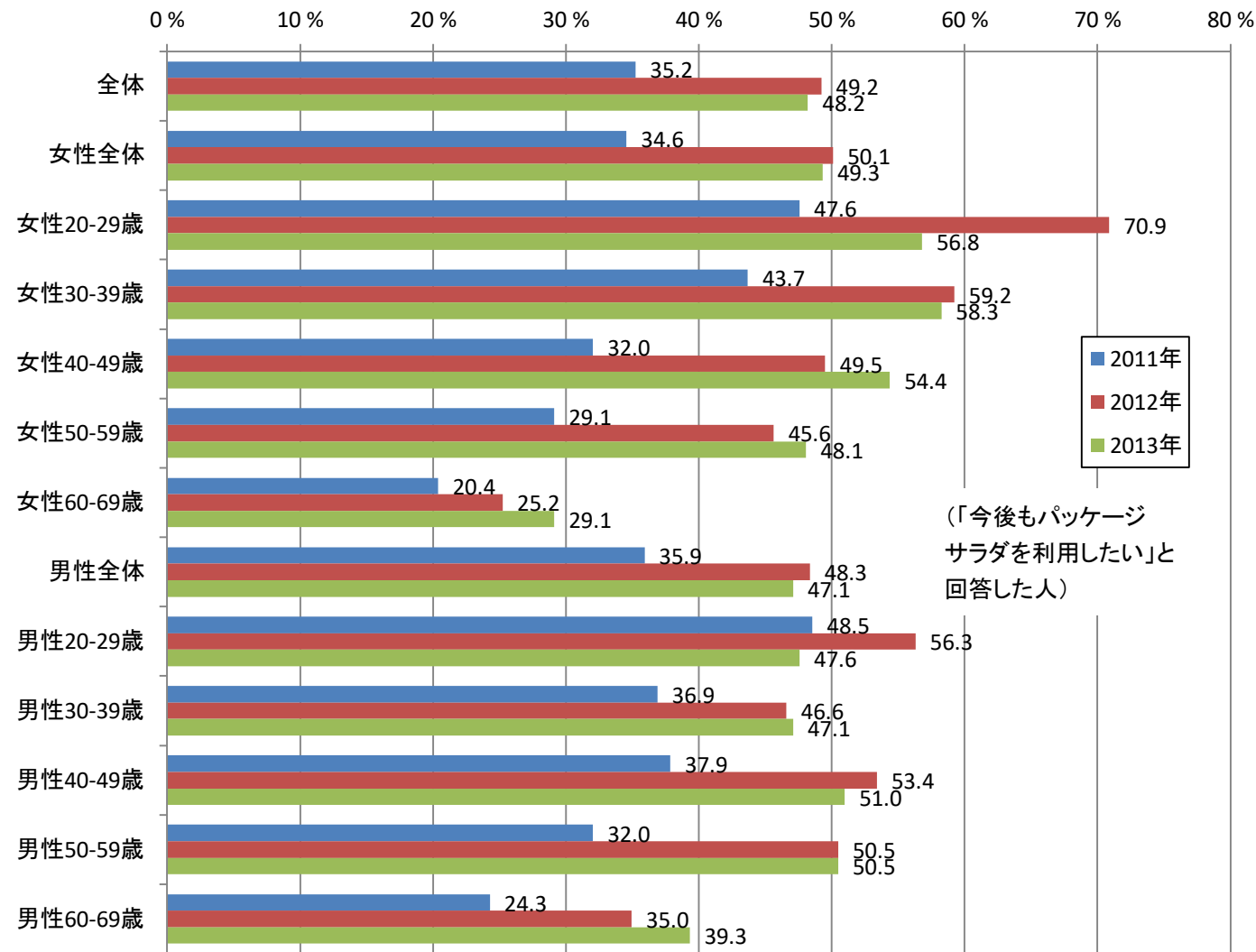




■ パッケージサラダを「利用したい」人48.2%。2012年の

49.2%に比べるとやや低下。

- 2012年と比較すると、  
50代女性(45.6%→48.1%)  
60代女性(25.2%→29.1%)  
60代男性(35.0%→39.3%)  
で利用意向が増加している。



Q22 あなたは今後(も)パッケージサラダを利用したいと思われませんか。1つだけお選びください。(SA)



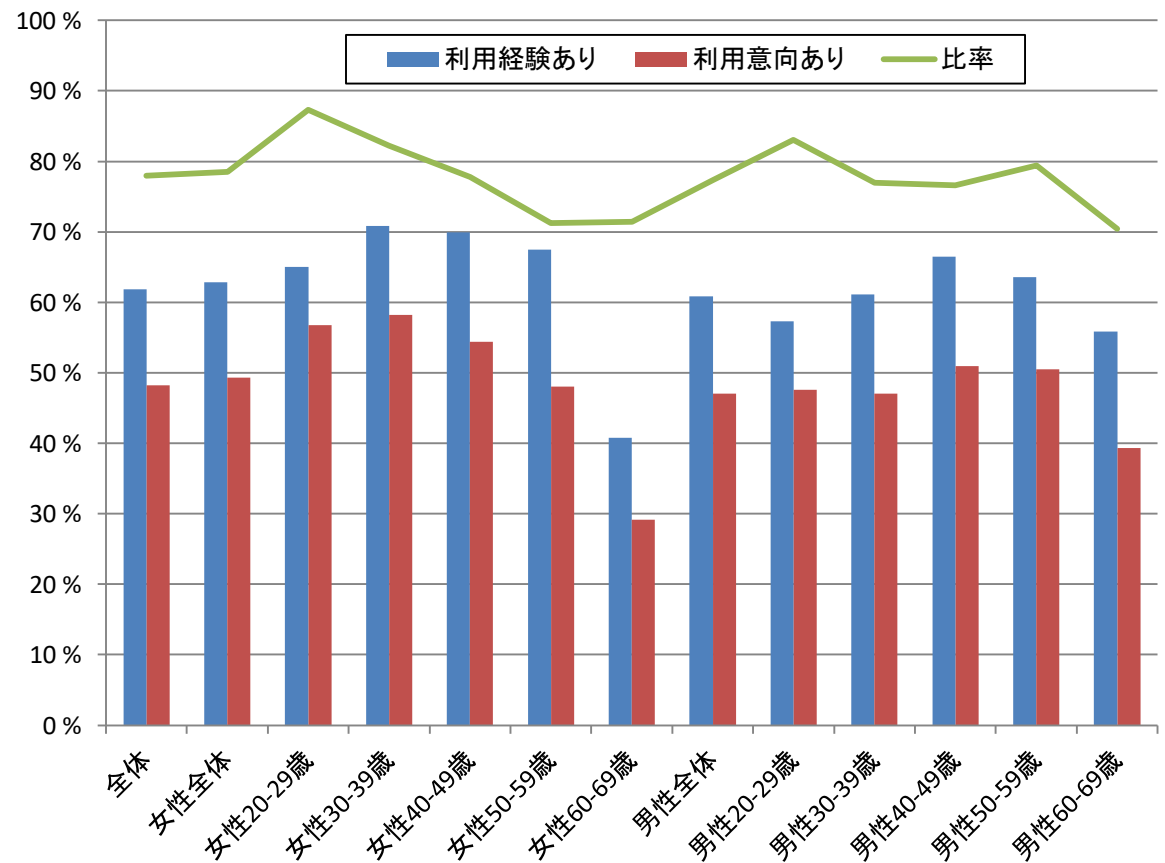
- パッケージ利用経験と利用意向を比較したところ、すべての層で利用経験対利用意向の比率は7割を超えている。特に20代女性、30代女性、20代男性では8割を超えている。

Q22 あなたは今後(も)パッケージサラダを利用したいと思われませんか。1つだけお選びください。(SA)

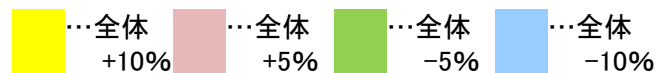
### [パッケージサラダ利用経験と利用意向]の比較

	N	利用経験あり	利用意向あり	比率(※)
全体	2,060	61.8	48.2	77.9
女性全体	206	62.8	49.3	78.5
女性20-29歳	206	65.0	56.8	87.3
女性30-39歳	206	70.9	58.3	82.2
女性40-49歳	206	69.9	54.4	77.8
女性50-59歳	206	67.5	48.1	71.2
女性60-69歳	206	40.8	29.1	71.4
男性全体	206	60.9	47.1	77.4
男性20-29歳	206	57.3	47.6	83.1
男性30-39歳	206	61.2	47.1	77.0
男性40-49歳	206	66.5	51.0	76.6
男性50-59歳	206	63.6	50.5	79.4
男性60-69歳	206	55.8	39.3	70.4

(%)



※比率 = 利用意向 / 利用経験



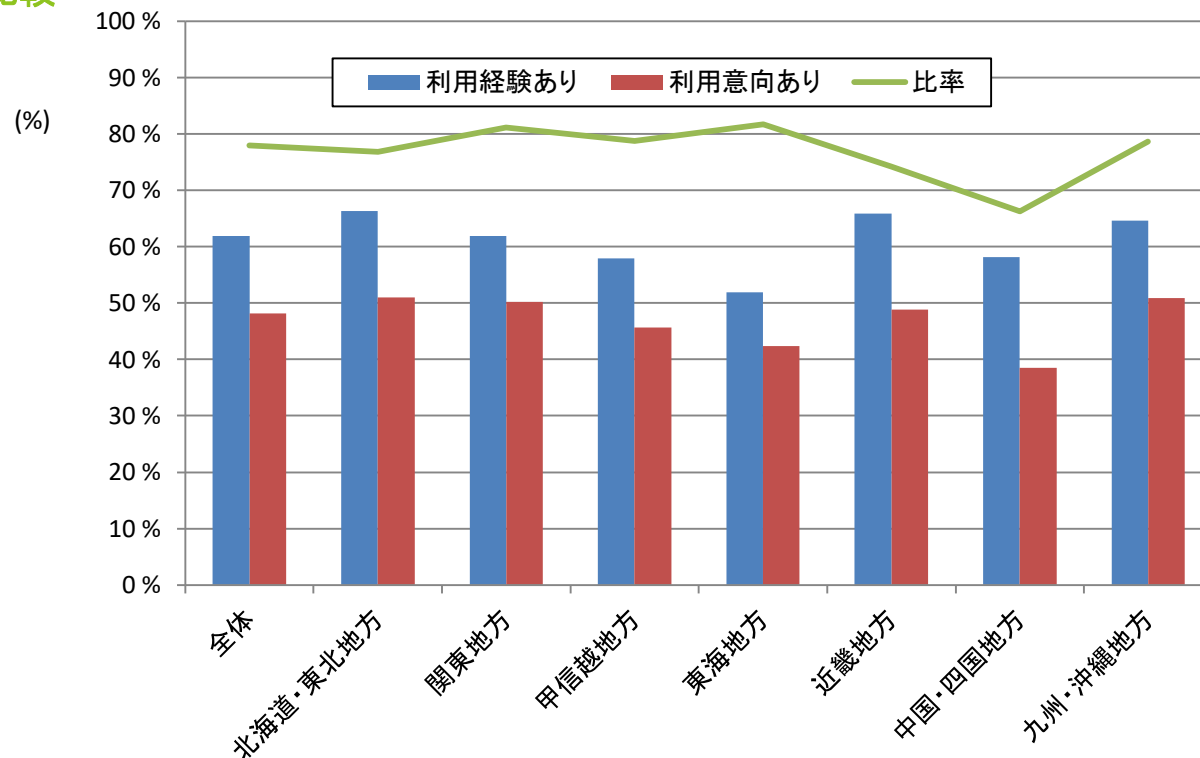


- 地域別にみると利用経験率は北海道・東北地方(66.3%)、近畿地方(65.8%)、九州・沖縄地方(64.6%)がやや高め。
- パッケージサラダ利用経験に対する利用意向の比率は関東地方(81.2%)と東海地方(81.7%)で8割を超えている。

Q22 あなたは今後(も)パッケージサラダを利用したいと思われませんか。1つだけお選びください。(SA)

### [パッケージサラダ利用経験と利用意向]の比較

	N	利用経験あり	利用意向あり	比率(※)
全体	2,060	61.8	48.2	77.9
北海道・東北地方	208	66.3	51.0	76.8
関東地方	798	61.9	50.3	81.2
甲信越地方	114	57.9	45.6	78.8
東海地方	210	51.9	42.4	81.7
近畿地方	401	65.8	48.9	74.2
中国・四国地方	148	58.1	38.5	66.3
九州・沖縄地方	181	64.6	50.8	78.6



※比率 = 利用意向あり / 利用経験あり

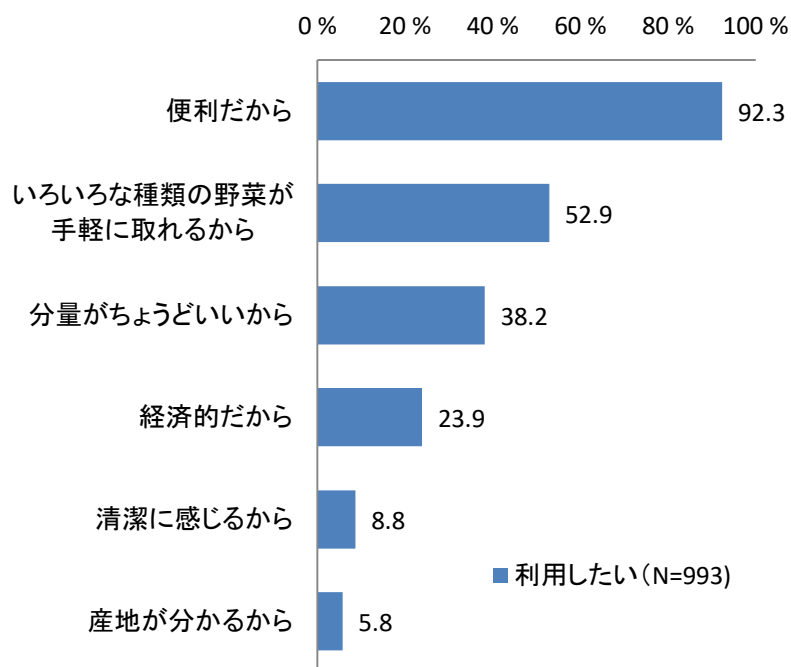




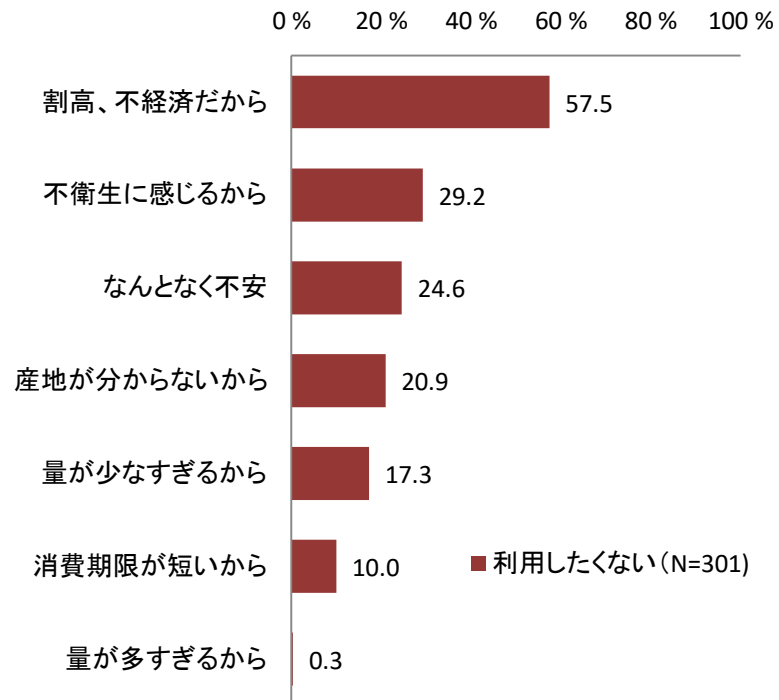
- パッケージサラダの利用意向について、そう思う理由を聞いた。
- パッケージサラダを利用したい人の理由は「便利だから」(92.3%)、「いろいろな種類の野菜が手軽に取れるから」(52.9%)、「分量がちょうどいいから」(38.2%)の順。
- 利用したくない人の理由は、「割高、不経済だから」(57.5%)、「不衛生に感じるから」(29.2%)、「なんとなく不安」(24.6%)の順。

Q23 パッケージサラダの利用意向についてお答えのように思われる理由を全てお選びください。(MA)

### [パッケージサラダを利用したい理由]



### [パッケージサラダを利用したくない理由]

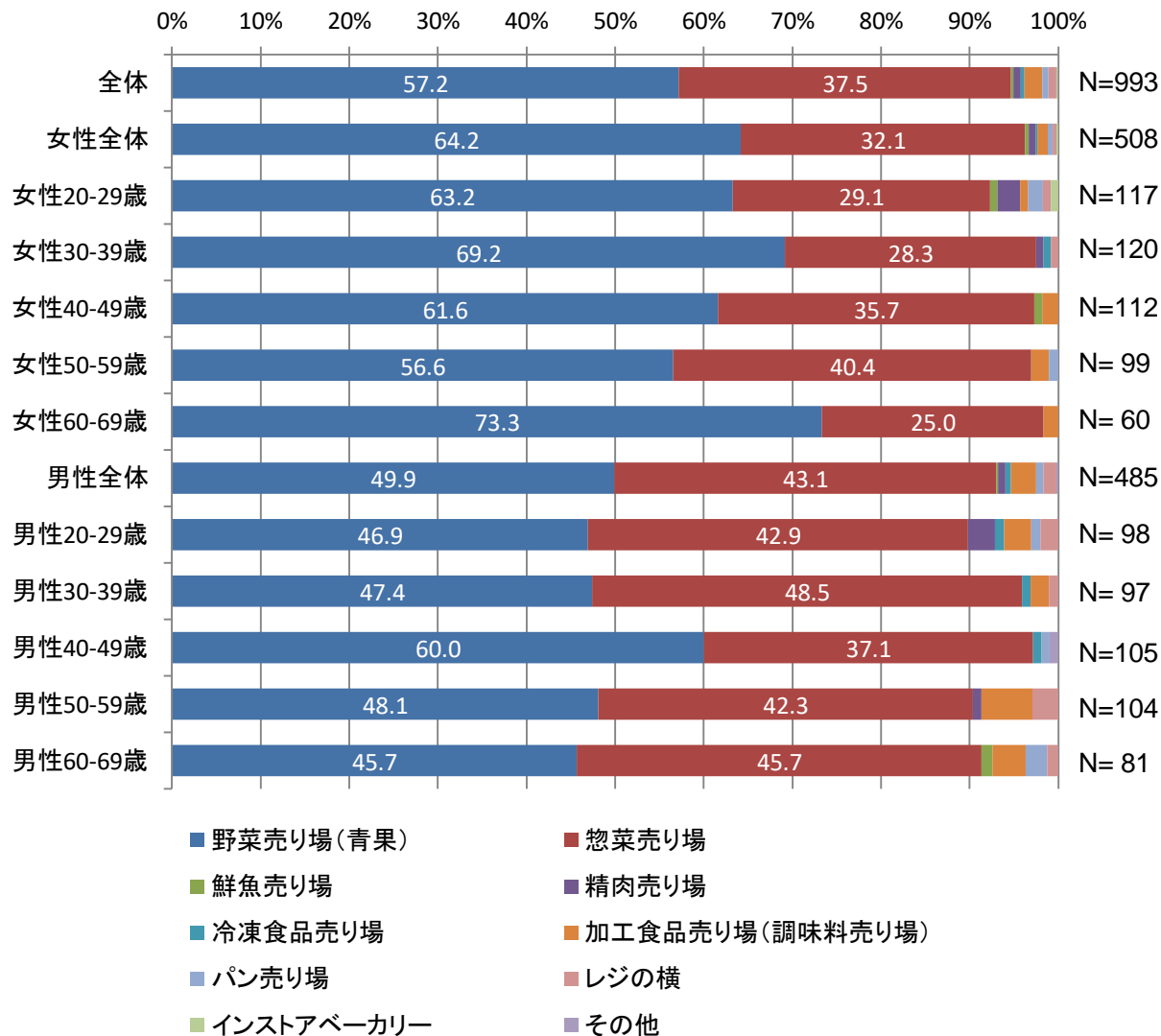




- 「野菜売り場(青果) (57.2%)、  
「惣菜売り場」(37.5%)で9割  
以上を占める。
- 性・年代別で見ると、女性は  
すべての層で「野菜売り場  
(青果)」が多く、特に女性60代  
で「野菜売り場(青果)」で73.3%  
と多くなっている。
- 男性はほとんどの層で「野菜売  
り場(青果)」と「惣菜売り場」が  
拮抗しているが、男性40代のみ  
が「野菜売り場(青果) (60.0%)  
が「惣菜売り場」(37.1%)を大き  
く上回っている。

Q25【パッケージサラダの利用意向がある人  
に】パッケージサラダは、どの売り場にあると買  
いやすいと思いますか。あなたのお考えに一  
番近いものを1つだけお選びください。(SA)

【パッケージサラダの買やすい売り場】

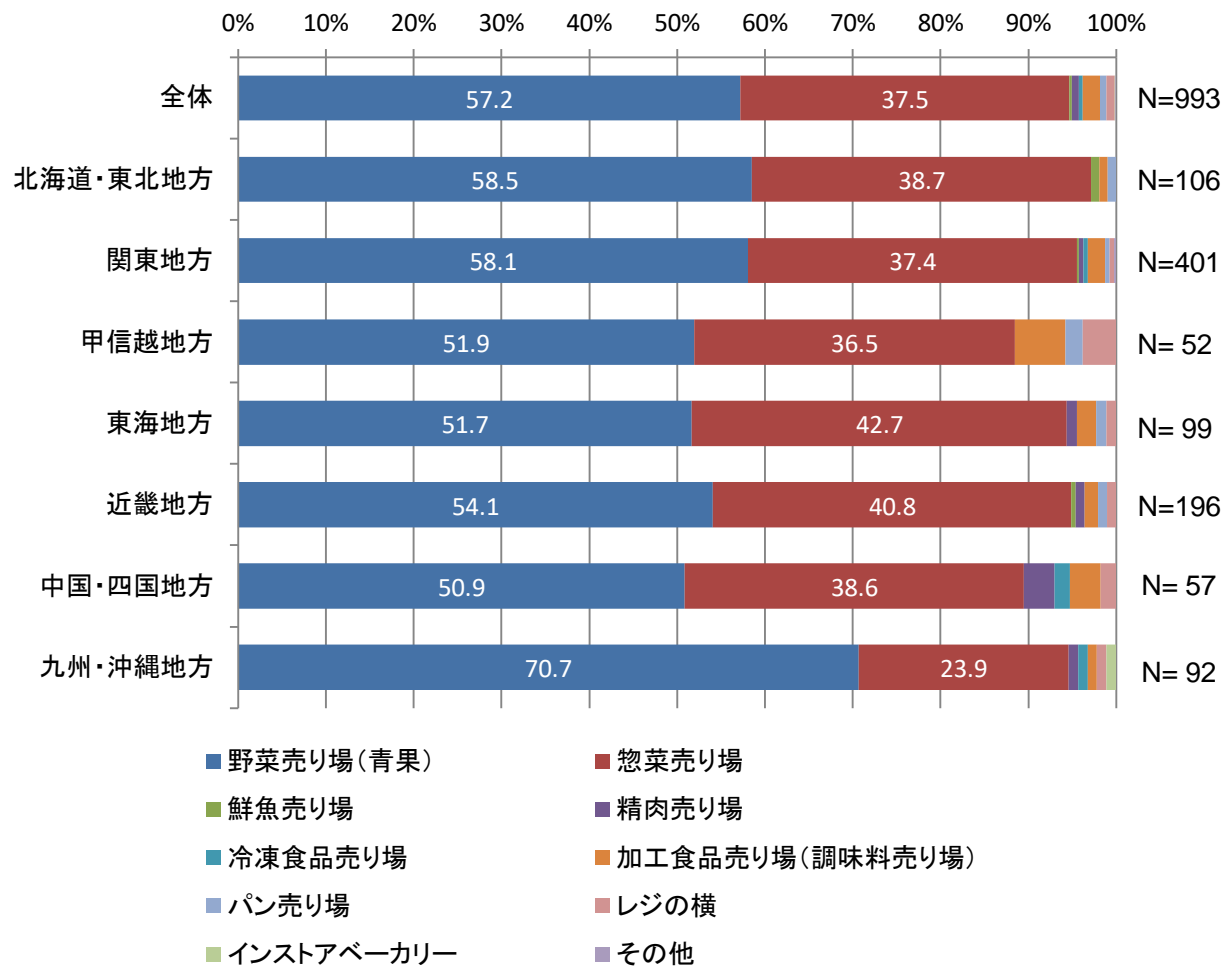




- 地域別にみると、九州・沖縄地方で「野菜売り場(青果)」が多くなっている。
- 東海地方で「惣菜売り場」がやや多くなっている。

Q25【パッケージサラダの利用意向がある人に】パッケージサラダは、どの売り場にあると買いやすいと思いますか。あなたのお考えに一番近いものを1つだけお選びください。(SA)

【パッケージサラダの買いやすい売り場】



# 「パッケージサラダメーカー・ブランド」としての サラダクラブ想起率はほぼ横ばい



- 認知ではキューピー、購入経験ではトップバリュが第1位。ただしイオングループ・セブンアンドアイグループは、複数のラインナップで想起・購入経験とも名前が挙がっており、グループ全体ではキューピーより認知・購入経験とも上回る。
- 「何かを想起した」割合(なし、わからない等の回答と無回答を除いた割合)は認知で25.4%、購入経験で23.6%となっている。
- 「サラダクラブ」については認知率・購入経験率とも昨年に比べてほぼ横ばい。

Q26 あなたがご存知のパッケージサラダのメーカーもしくはブランド名・商品名(知っている部分のみで可)をお書き下さい。(自由回答)

Q27 あなたが購入したことがあるパッケージサラダのメーカーもしくはブランド名・商品名(知っている部分のみで可)をお書き下さい。(自由回答)

## 【パッケージサラダメーカー・ブランド名等 認知／購入経験】 \*数字は実数

メーカー	認知	購入経験
サラダクラブ	54	43
キューピー	85	59
ドール	9	7
カゴメ	9	5
雪国	4	3
ベジテック	2	2
ホクト	2	1
デルモンテ	2	1
サラダコスモ	2	0
味の素	1	1
マコーミック	1	0
ケンコー	1	0

### サラダクラブ認知・購入経験率

	認知	購入経験
2010年	1.17	0.97
2011年	1.75	1.26
2012年	2.72	2.04
2013年	2.62	2.09

(%)

チェーン・PB名	認知	購入経験
イオングループ計	123	121
トップバリュ	75	73
イオン	43	44
グリーンアイ	5	4
セブンアンドアイグループ計	106	100
セブンイレブン	71	66
セブンアンドアイ	15	16
セブンプレミアム	13	12
イトーヨーカドー	7	6
ローソン	38	40
ファミリーマート	15	15
RF1	12	11
西友	11	10
生協	9	6
ダイエー	3	4
CGC	2	4
ヤオコー	2	2
グレートバリュー	1	1
顔が見える野菜	1	1
いなげや	1	1
マルエツ	1	0

商品名	認知	購入経験
千切りキャベツ	13	4
シーザーサラダ	5	2
カットレタス	4	3
大根サラダ	4	3
〇品目がとれるサラダ	3	8
カットキャベツ	3	0
ミックスベジタブル	2	0
和風サラダ	1	3
カルパッチョサラダ	1	0
ごちそうサラダシリーズ	1	0
その他の回答	149	136

「何かを想起した」割合 25.4% 23.6%  
(「無し」「わからない」等および無回答を除いた割合)

※グレー網掛け部は内訳(再掲)

※認知・購入経験とも自由記入方式のため、一部整合性が取れない場合がある。

# 第6章 定点観測 野菜の買い方・食べ方



# 野菜をたくさん食べるときもっともよく食べる食べ方は 男性は「生」(カットするだけ)・女性は「炒める」「生」「煮る」が僅差



- 野菜をたくさん食べる時の食べ方をひとつだけ聞いたところ、全体では「生(カットするだけ)」が(29.1%)、「炒める」(21.2%)、「煮る」(14.1%)の順となった。
- 性別にみると女性では「炒める」(22.0%)、「生(カットするだけ)」(21.3%)、「煮る」(19.5%)が拮抗しているのに対し、男性では「生(カットするだけ)」が36.9%と突出している。
- 性・年代別にみると、女性の40代以上で「煮る」が多く、「生」が少なくなっている。男性ではいずれの年齢層でも「生」が多い。「煮る」は60代男性(17.0%)以外ではいずれも10%以下。

Q11 あなたはたくさん野菜を食べる時、どんな調理方法で食べていますか。あなたの最もよく食べる食べ方を1つだけお選びください。(SA)

## [たくさん野菜を食べる時の調理方法]

	全体	女性 全体	女性 20-29歳	女性 30-39歳	女性 40-49歳	女性 50-59歳	女性 60-69歳	男性 全体	男性 20-29歳	男性 30-39歳	男性 40-49歳	男性 50-59歳	男性 60-69歳
N	2,060	1,030	206	206	206	206	206	1,030	206	206	206	206	206
生(カットするだけ)	29.1	21.3	31.1	25.7	18.9	15.0	15.5	36.9	35.4	36.4	43.7	38.8	30.1
焼く	3.0	2.6	3.4	3.9	3.4	1.5	1.0	3.4	5.8	6.3	1.9	2.9	0.0
炒める	21.2	22.0	26.2	21.8	20.4	23.8	18.0	20.4	21.8	18.4	18.0	18.9	24.8
揚げる	0.4	0.2	0.5	0.5	0.0	0.0	0.0	0.6	0.5	0.0	0.5	1.0	1.0
蒸す	8.8	12.7	8.3	13.6	11.2	13.6	17.0	4.9	4.4	4.9	3.9	6.8	4.4
茹でる	13.5	15.6	9.2	17.5	16.0	16.5	18.9	11.4	11.2	15.0	8.3	14.1	8.3
煮る	14.1	19.5	16.5	12.6	20.4	24.3	23.8	8.6	6.3	4.9	8.3	6.8	17.0
干す	0.1	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.3	1.0	0.0	0.0	0.5	0.0
漬ける	1.7	2.0	1.0	1.0	2.4	2.4	3.4	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.9
その他	0.7	0.6	0.5	0.0	1.9	0.0	0.5	0.9	0.5	1.0	0.5	1.5	1.0
特になし	7.3	3.4	3.4	3.4	5.3	2.9	1.9	11.3	12.1	12.1	14.1	7.3	10.7

…全体+10%
  …全体+5%
  …全体-5%
  …全体-10%

# たくさん野菜を食べる時にしてみたい調理方法は「蒸す」「生」「炒める」



- 今後、野菜をたくさん食べる時にしてみたい調理方法を全て聞いたところ、全体では「蒸す」(45.8%)、「生(カットするだけ)」(42.3%)、「炒める」(42.1%)の順となった。
- 性別にみると、「生」が男性の方が多(女性39.3%、男性45.2%)以外はどの調理方法も女性の方が多傾向。特に「蒸す」(女性60.2%、男性31.5%)で女性が大きく男性を上回る。
- 性・年代別にみると、20代女性で「生」(49.5%)が30代以上の女性に比べ多くなっている。「炒める」が30代女性・40代女性でやや少なくなっている(女性30-39歳36.9%、女性40-49歳36.4%)。また「焼く」が30代男性(27.2%)でやや多くなっている。

Q12 それでは、今後、たくさん野菜を食べる時、どんな調理方法で食べたいと思いますか。今後してみたいと思う食べ方を全てお選びください。(MA)

## [たくさん野菜を食べる時の調理方法]

	全体	女性 全体	女性 20-29歳	女性 30-39歳	女性 40-49歳	女性 50-59歳	女性 60-69歳	男性 全体	男性 20-29歳	男性 30-39歳	男性 40-49歳	男性 50-59歳	男性 60-69歳
N	2,060	1,030	206	206	206	206	206	1,030	206	206	206	206	206
生(カットするだけ)	42.3	39.3	49.5	38.3	39.3	38.3	31.1	45.2	43.2	43.2	46.1	48.1	45.6
焼く	20.7	21.9	23.8	18.4	25.2	22.8	19.4	19.5	21.4	27.2	17.0	18.4	13.6
炒める	42.1	42.5	44.2	36.9	36.4	47.6	47.6	41.7	41.3	44.2	36.9	40.8	45.1
揚げる	12.2	11.7	11.2	11.2	13.6	10.2	12.1	12.8	16.5	9.7	10.7	12.6	14.6
蒸す	45.8	60.2	55.8	61.7	64.1	62.6	56.8	31.5	28.6	33.0	31.6	31.1	33.0
茹でる	37.0	42.0	40.8	35.4	41.7	45.6	46.6	31.9	28.6	32.0	30.1	36.4	32.5
煮る	31.7	38.3	36.9	29.1	35.9	40.8	48.5	25.1	19.9	20.9	24.3	26.2	34.5
干す	8.1	12.2	8.3	13.1	15.0	9.7	15.0	4.0	4.4	4.4	2.4	5.3	3.4
漬ける	16.9	19.9	19.9	14.1	22.3	18.9	24.3	13.9	11.2	15.0	13.1	11.7	18.4
その他	0.5	0.6	1.0	0.0	1.0	0.5	0.5	0.5	0.0	0.0	1.0	1.0	0.5
特になし	10.3	5.5	5.3	5.8	5.8	5.3	5.3	15.1	18.0	15.5	19.4	11.2	11.7

…全体+10% …全体+5% …全体-5% …全体-10%

# 普段野菜を買う業態は「食品スーパー」 「大手総合スーパー」「コンビニエンスストア」



- 普段野菜を買う店のタイプは「食品スーパー」(77.3%)、「大手総合スーパー」(50.1%)、「コンビニエンスストア」(21.9%)の順。
- 2012年と比較すると、「ネットスーパー」で買う人が減少傾向にある(3.3%→1.4%)。
- 甲信越地方で「食品スーパー」が89.5%と多く、「大手総合スーパー」が41.2%と少なくなっている。
- 九州・沖縄地方で、「コンビニエンスストア」(28.2%)、「ディスカウントストア」(9.4%)がやや多くなっている。

Q28 あなたは普段野菜をどのようなお店で購入されますか。あてはまるお店のタイプを全てお選びください。(MA)

## [野菜を購入するお店のタイプ]

	全体	北海道・東北地方	関東地方	甲信越地方	東海地方	近畿地方	中国・四国地方	九州・沖縄地方	
N	2,060	208	798	114	210	401	148	181	
大手総合スーパー	50.1	51.4	50.8	41.2	47.1	57.6	43.2	44.2	(%)
食品スーパー	77.3	78.8	77.2	89.5	75.7	75.3	79.1	73.5	
コンビニエンスストア	21.9	21.6	25.3	21.1	16.2	17.2	17.6	28.2	
ディスカウントストア	3.5	1.9	3.4	1.8	0.0	3.5	6.1	9.4	
通販	0.8	0.0	1.4	0.0	1.4	0.2	0.7	0.0	
百貨店	4.9	4.3	5.1	3.5	2.4	8.5	2.0	2.2	
高級スーパー	1.9	0.0	3.4	0.9	0.0	2.2	0.7	0.6	
青果店	9.9	6.7	12.8	7.0	4.8	8.5	8.1	13.3	
ネットスーパー	1.4	1.9	1.9	0.0	1.0	1.2	0.7	0.6	
その他	4.4	5.3	5.6	5.3	2.4	2.2	6.8	2.8	
野菜は普段買わない	2.7	1.4	2.1	2.6	6.2	2.2	2.7	3.3	

…全体+10%
  …全体+5%
  …全体-5%
  …全体-10%



# 「地元の野菜」へのこだわりは地域により差がある

- 野菜を買う時の産地への意識については、54.9%が「なるべく国産野菜を買う」と回答。次いで、「産地は気にせず、その時に買いやすいものを買う」(24.2%)、「なるべく地元(自分が住んでいる地域)の野菜を買う」(18.1%)と続く。
- 北海道・東北地方、甲信越地方、中国・四国地方、九州・沖縄地方では「なるべく地元の野菜を買う」が4分の1を超えている。
- 関東地方、近畿地方では「なるべく地元の野菜を買う」は他の地域に比べて少なくなっており、「なるべく国産野菜を買う」と回答する方が多い。

Q29全般に野菜を購入するとき、産地についてはどの程度意識されますか。あなたご自身に最も近いものを1つだけお選びください。(SA)

## [産地に対する考え方]

