

3～10歳のこどもを持つパパ・ママ1,000人に聞く、「こどもの野菜摂取状況に関する調査」

## こどもの88%が嫌いな野菜あり！

83%の保護者がなんとか食べさせようと工夫しているものの、

96%は**野菜を食べさせることをあきらめた**経験あり。

“野菜食べさせあきらめ問題”を解決すべく、西友が新プロジェクト『KIDS LOVE VEGETABLES』を始動！

合同会社西友（本社：東京都北区、社長兼最高経営責任者：リオネル・テスクリー、以下「西友」）は、こどもの野菜摂取実態を把握するための調査を行いました。その結果、こどもの88%に何らかの嫌いな野菜があり、保護者の83%がこどもに野菜を食べさせようとさまざまな工夫をしていますが、96%はあきらめた経験があることが分かりました。

そんな「野菜食べさせあきらめ問題」を解決すべく、西友では料理家と開発したオリジナルの野菜料理をこどもたちに本気で試食・投票してもらったドキュメンタリー動画『80%のこどもが認めた野菜料理 西友 KIDS LOVE VEGETABLES』を制作しました。開発した野菜料理は、西友全店舗でレシピカードとして配布するほか、一部店舗では試食コーナーを設置します。またウェブの特設ページでもレシピ動画を公開致します。

### こどもの野菜摂取実態調査 結果概要

- こどものほとんどが野菜嫌い 3～10歳のこどもの88.2%がなんらかの嫌いな野菜が「ある」。
- こどもの4人に3人（76.7%）は野菜を「残す」ことがあり、2人に1人（47.3%）は「全く食べないことがある」。
- こどもに野菜を食べさせることをあきらめた保護者は95.6%も。あきらめた理由で家事などの「忙しさ」を挙げるのはフルタイム勤務のママで顕著。
- こどもの食事の悩み、「野菜不足」を6割超の親が痛感。フルタイムのママはこどもの食事や好き嫌い克服に時間をかけられていないのも大きな悩み。
- こどもがたくさん食べる野菜のレシピがスーパーマーケットにあると、7割（68.4%）が「助かる」と歓迎。

調査概要 ■実施時期 2019年9月14日（土）～9月17日（火） ■調査手法 インターネット調査

■ 調査対象 3～10歳のこどもと同居し、家族の食事を週に2回以上用意し、野菜をスーパーマーケットで買う男女の保護者1,000人

●こどもが3～6歳のフルタイム勤務女性350人 ●こどもが3～6歳のフルタイム以外（パートおよび専業主婦）女性350人 ●こどもが3～6歳のフルタイム勤務男性150人 ●こどもが7～10歳のフルタイム勤務女性50人 ●こどもが7～10歳のフルタイム以外（パートおよび主婦）女性50人 ●こどもが7～10歳のフルタイム男性50人

『80%のこどもが認めた野菜料理  
西友 KIDS LOVE VEGETABLES』  
ウェブ動画本日公開

西友野菜レシピカードを  
全国店舗で配布、試食コーナーも。  
『KIDS LOVE VEGETABLES』プロジェクト

※四捨五入の関係でスコアの構成比の合計が100%にならない場合があります。

<本件に関するお問い合わせ先>

西友「KIDS LOVE VEGETABLES」広報事務局（電通PR内）担当：小濱 TEL：03-6263-9281 / 携帯：080-9809-3875

MAIL：saori.kohama@dentsu-pr.co.jp

# こどもの野菜の摂取状況と好き嫌いーこどものほとんどは野菜嫌いー

□ 3歳～10歳のこどもの88%に「嫌いな野菜」あり。

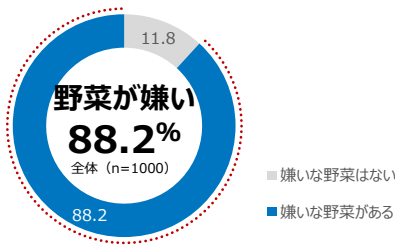
□ 6軒に1軒の割合で朝食に野菜メニューが出ない家庭がある。

3～10歳のこどもを持つ全国のパパ・ママ1,000人に、こどもの野菜の好き嫌いについて聞きました。

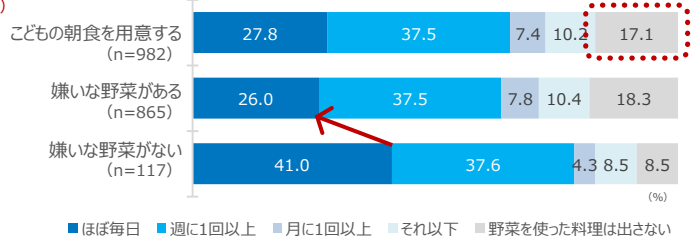
まず、こどもが嫌いな野菜を聞くと、「ない」と答えた親は全体の11.8%で、残りの88.2%はなんらかの嫌いな野菜があることが分かりました [図1]。一般的に「こどもは野菜が嫌い」といえそうです。

次にこどもの朝食を用意すると答えた982人に、朝食に野菜を出す頻度を聞きました。すると、17.1%は「野菜を使った料理は出さない」と答えており、6世帯に1世帯の割合で朝食に野菜を取っていない家庭があることが分かりました [図2]。

【図1】 こどもの嫌いな野菜の有無 (Q1)



【図2】 親が朝食に野菜を出す頻度 (Q5)

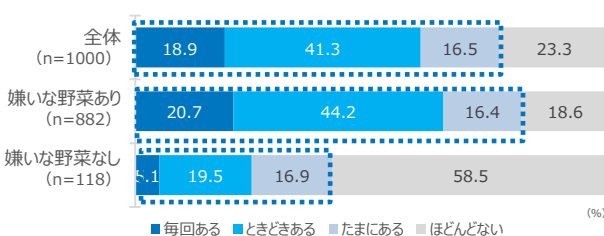


□ こどもの4人に3人が野菜を「残し」、2人に1人は「全く食べない」ことがある。

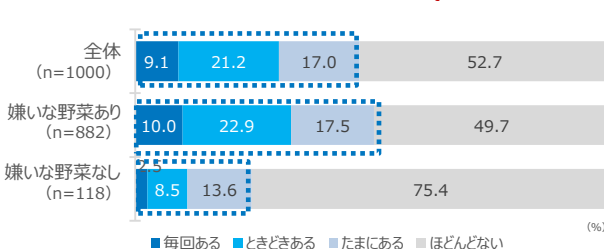
食事に出した野菜をこどもが残す頻度を聞くと、2割近くが「毎回ある」(18.9%)と答え、「ときどきある」(41.3%)と「たまにある」(16.5%)を合わせ約8割(76.7%)の家庭でこどもが野菜を残すことがあります。嫌いな野菜があるこどもは20.7%が「毎回」野菜を残していますが、嫌いな野菜がないこどもは5.1%と少なくなっています [図3-1]。

次に野菜を全く食べない頻度を聞くと、1割が「毎回」(9.1%)で、「ときどき」(21.2%)と「たまに」(17.0%)を合わせ半数近く(47.3%)のこどもが野菜を「全く食べないことがある」状態です [図3-2]。こどもが野菜を食べなくて困ったエピソードとしても [図3-3] のようにさまざまな内容が寄せられています。

【図3-1】 こどもが野菜を残す頻度 (Q6-1)



【図3-2】 こどもが野菜を全く食べない頻度 (Q6-2)



残すことがある

76.7%

81.4%

41.5%

全く食べない

47.3%

50.3%

24.6%

【図3-3】 こどもが野菜を食べなくて困ったエピソード (自由回答) (FA)

- ハンバーグに混ぜたら気付かれ、全然食べてくれなかった。
- 好きなものに混ぜたらそれすら食べなくなってしまった。
- 文句を言って泣きわめかれて、かえってこちらが疲れ果ててしまった。
- 好きなものと一緒に口に入れたら、野菜だけ出した。
- 強く食べるように言いすぎて、楽しい食事の時間ではなくなりました。
- つぶして食べやすかったが、匂いを少しかいで嫌がられた。
- パンケーキにしたり、スムージーにしたが、手をかけるほど食べない。
- 食べさせていたら、時間がかかりすぎて寝るのが遅くなった。
- 無理やり食べてもらおうとすることが逆にストレスになってしまった。

# こどもの野菜嫌いを克服するための親の工夫

□ 野菜を食べさせる工夫3原則は「刻む」「混ぜる」「言って聞かせる」。 83%の保護者が取り組み中。

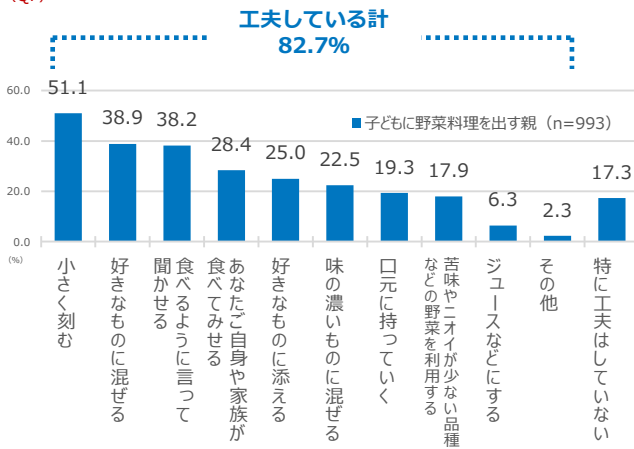
□ 健康なこどもに育てるのに必要だから野菜を食べてほしい。

こどもに野菜を使った料理を出すと答えた993人に、こどもに野菜を食べてもらうための工夫について聞くと、「小さく刻む」(51.1%)を筆頭に、「好きなものに混ぜる」(38.9%)、「食べるように言って聞かせる」(38.2%)、「あなたご自身や家族が食べてみせる」(28.4%)、「好きなものに添える」(25.0%)、「味の濃いものに混ぜる」(22.5%)などが挙げられ、親の82.7%がこどもに野菜を食べさせようとさまざまな工夫をしています〔図3〕。〔図4-1〕。

何らかの工夫をしていると答えた821人に、あれこれ工夫までして野菜を食べさせたい理由を聞くと、「野菜の栄養素は成長に大事だから」(72.2%)、「健康な子に育てて欲しいから」(70.0%)、「好き嫌いのない子に育てて欲しいから」(59.0%)、「野菜のおいしさを知って欲しいから」(41.5%)などが挙げられました〔図4-2〕。

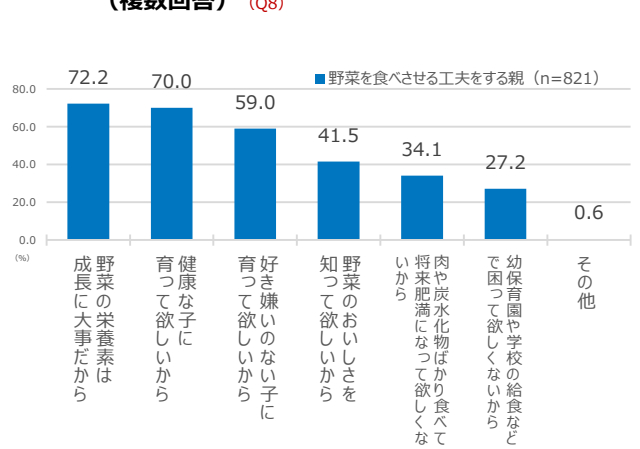
〔図4-1〕 こどもに野菜を食べてもらう工夫（複数回答）

(Q7)



〔図4-2〕 こどもに野菜を食べてもらいたい理由

(複数回答) (Q8)



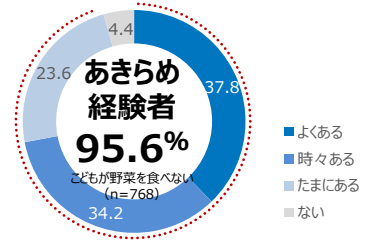
# ほぼ全ての親が直面、野菜食べさせあきらめ問題 フルタイムママは特に苦労

□ こどもに野菜を食べさせることをあきらめた保護者は95.6%も

□ あきらめた理由で家事などの「忙しさ」を挙げるのはフルタイム勤務のママで顕著。

こどもが野菜を残したり全く食べなかったことがあると答えた768人に、野菜を食べさせることをあきらめてしまうことがあるかを聞くと、3人に1人は「よくある」(37.8%)と答え、「時々ある」(34.2%)と「たまにある」(23.6%)を合わせ、全体の95.6%もがこどもに野菜を食べさせることをあきらめた経験があります [図5-1]。

【図5-1】野菜を食べさせることをあきらめた経験 (Q9)

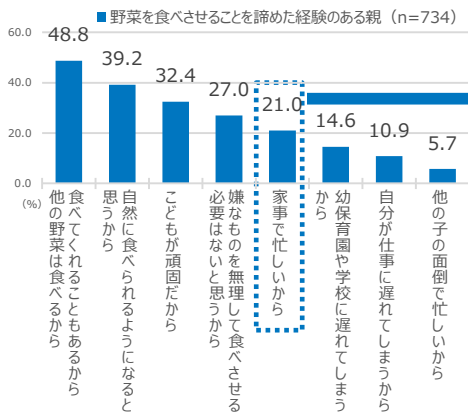


あきらめた理由を聞くと、「食べてくれることもあるから・他の野菜は食べるから」(48.8%)、「自然に食べられるようになると思うから」(39.2%)、「こどもが頑固だから」(32.4%)、「嫌なものを無理して食べさせる必要はないと思うから」(27.0%)、「家事で忙しいから」(21.0%)などの理由が挙げられました [図5-2]。

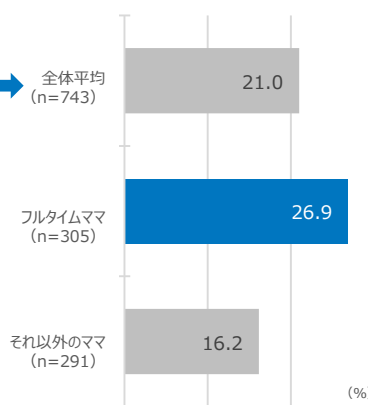
「家事で忙しいから」と野菜を食べさせることをあきらめた母親の割合を見ると、パートや専業のママ(16.2%)に比べてフルタイムで働くママ(26.9%)の方が10ポイント以上高率で [図5-3]、フルタイムのママは忙しくてこどもに野菜を食べさせるのをあきらめてしまう傾向が強いです。

好きな野菜メニューと嫌いな野菜メニューを食べさせるのにかかる時間を聞くと、好きな野菜メニューは平均8.5分ですが、嫌いな野菜メニューは20.4分と12分も長くかかっています。これをp1 [図3-1]の食事に出した野菜をこどもが残す頻度別に見ると、野菜を残す頻度が高いほど、食べるのにかかる時間も長くなっています [図5-4]。忙しいママにとって、こどもに嫌いな野菜を食べさせることが負担になっていることがわかります。

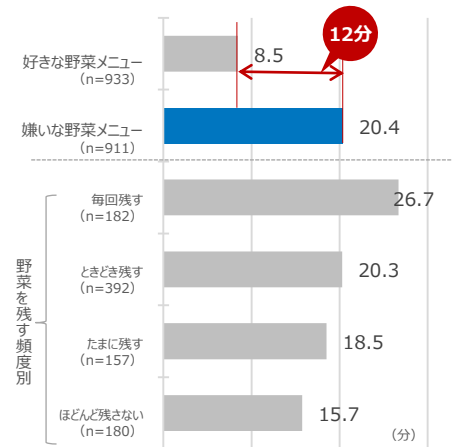
【図5-2】野菜を食べさせることをあきらめた理由 (複数回答) (Q10)



【図5-3】「家事で忙しいから」野菜を食べさせることをあきらめた割合 (Q10)



【図5-4】野菜を食べさせるのにかかる時間 (Q12)

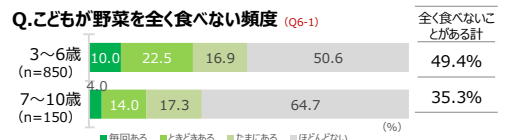
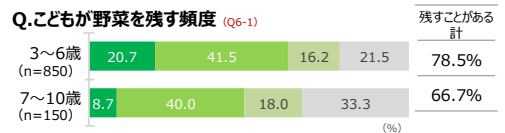


## ◎ 野菜嫌い、こどもの成長により徐々に減少。

こどもには野菜嫌いが多いものの、実は年齢とともに徐々に克服できています。今回の調査対象者を3~6歳と7~10歳と比較すると、「野菜を残すことがある」は78.5%から66.7%へ12ポイント、「全く食べないことがある」は49.4%から35.3%へ14ポイントも改善しています。

改善される理由は明らかではありませんが、環境や経験などのさまざまな要因により、成長により野菜嫌いが改善される場合もあるのかもしれませんが。

### コラム①



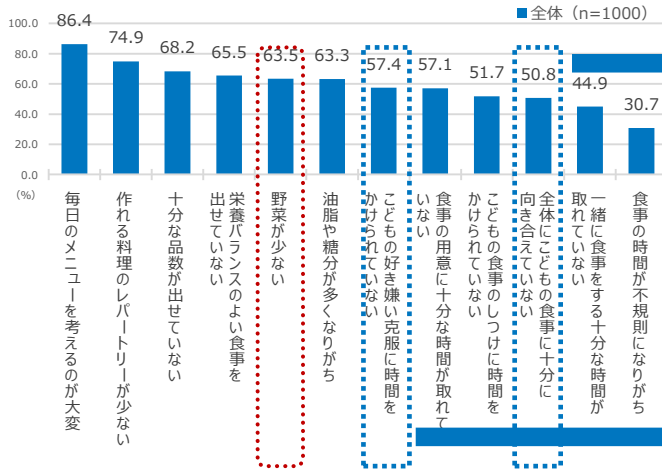
# 野菜が不足し、こどもの食事や好き嫌いと十分向き合えていない現代家庭

□ こどもの食事の悩み、「野菜不足」を6割超の親が痛感。

□ フルタイムのママはこどもの食事や好き嫌い克服に時間をかけられていないのも大きな悩み。

こどもの食事に関する悩みを聞くと、「毎日のメニューを考えるのが大変」が86.4%で献立作りが親の一番の悩みの種ですが、63.5%が「野菜が少ない」と痛感しています〔図6-1〕。就業形態別に見ると、フルタイムで働くママはそれ以外のママに比べ、「こどもの食事に十分に向き合えていない」（61.3%）、「こどもの好き嫌い克服に時間をかけられていない」（64.5%）などの悩みがより深くなっています〔図6-2〕。

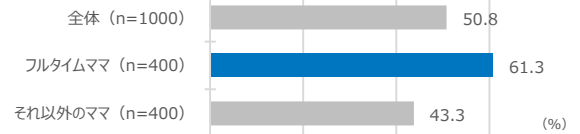
【図6-1】 こどもの食事に関する悩み (Q13)



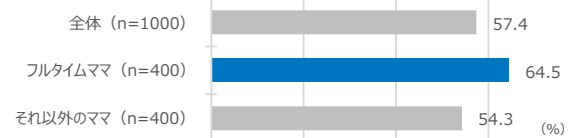
【図6-2】 こどもの食事に関する悩み (Q13)

スコアは「そう思う」+「まあそう思う」の合計値

① こどもの食事に十分に向き合えていない



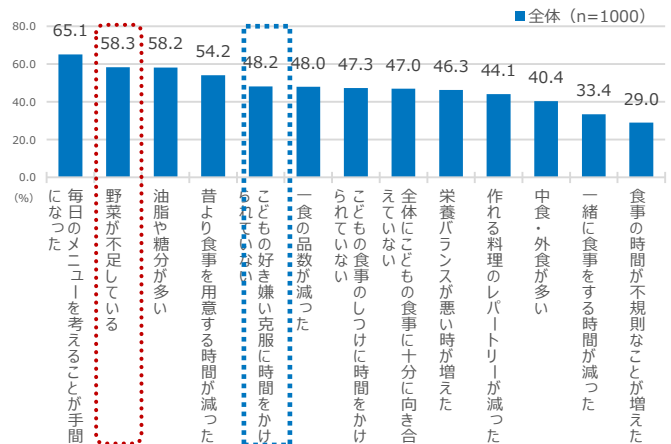
② こどもの好き嫌い克服に時間をかけられていない



□ 自分がこどもの頃の食事と比べても、「野菜不足」や「好き嫌い克服」は大きな課題。

今自分がこどもに用意している食事は、自分がこどもの頃の食事とどのように変わったかと聞くと、ここでも「毎日のメニューを考えることが手間になった」（65.1%）がトップ、次いで「野菜が不足している」（58.3%）、「こどもの好き嫌い克服に時間をかけられていない」（48.2%）も半数近くが挙げています〔図7〕。忙しい現代家庭において、こどもの野菜不足と好き嫌いの克服にかかる時間不足は深刻な問題といえます。

【図7】 今のこどもの食事と自分がこどもの頃の食事の変化 (Q14)

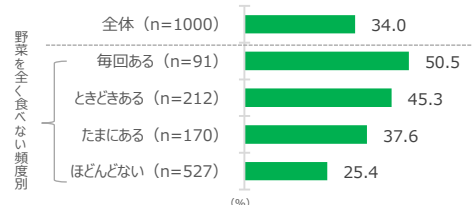


◎ こどもが野菜を食べる家庭は、食べない家庭より中食・外食が少ない

働く女性の増加に伴い、中食や外食を賢く利用することも増えています。

全体の34.0%が「中食・外食が多い」と感じていますが、こどもの野菜嫌いとの関係を見ると、毎回野菜を全く食べないこどもの家庭では「中食・外食が多い」が50.5%と高く、野菜を食べる傾向と中食や外食の利用は反比例する傾向があり、こどもが野菜をよく食べる家庭は中食・外食が少ない傾向が見られました。

Q. 中食・外食が多いと思うか? (Q13-10)



コラム②

# こどもの野菜嫌いと親の野菜の購入行動

## □ こどもが嫌いな野菜は買い控える傾向も。

嫌いな野菜があるこどもを持つ882人に、こどもが嫌いな野菜の購入について聞くと、「ほとんど購入しない」（6.6%）、「あまり購入しない」（34.4%）を合わせ40.9%が購入していません。これを野菜を全く食べない頻度別に見ると、野菜を全く食べないことがあるこどもの家庭では「購入しない」が44.1%とやや高率となっています

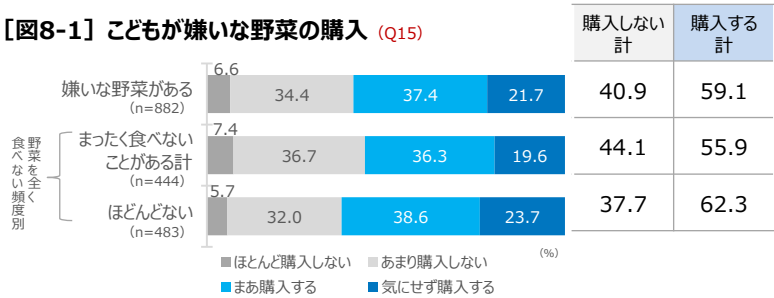
〔図8-1〕。

スーパーマーケットで野菜を購入するときの行動を聞いても、「野菜がお値打ち価格で販売されていても、こどもが嫌いな野菜であれば購入するのを避けてしまう」（39.9%）、「手に取った野菜をこどもが苦手という理由で陳列棚に戻したことがある」（32.0%）と、こどもの野菜嫌いが野菜の購入に少なからず影響を与えていることがわかります〔図8-2〕。

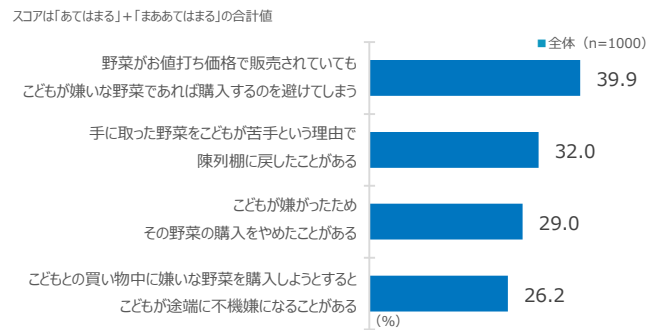
## □ こどもがたくさん食べる野菜のレシピを7割が歓迎。特にこどもが野菜を食べない家庭で求められている。

そこで、こどもがたくさん食べる野菜のレシピがスーパーマーケットにあると助かるかと聞くと、全体の7割が「助かる」（68.4%）と答えており、野菜を全く食べないことが「毎回ある」家庭では、歓迎の意向が80.2%とさらに高くなっています〔図10〕。

〔図8-1〕 こどもが嫌いな野菜の購入 (Q15)

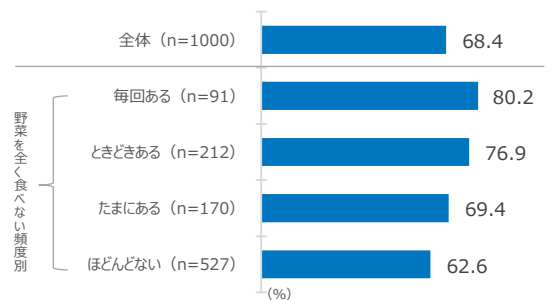


〔図8-2〕 スーパーでの野菜の購入行動 (Q16)



〔図10〕 こどもがたくさん食べる野菜のレシピが

スーパーにあると助かるか? (Q16)



# 西友『KIDS LOVE VEGETABLES』プロジェクトについて

## □ 動画『80%のこどもが認めた野菜料理 西友 KIDS LOVE VEGETABLES』概要

西友は2019年11月5日（火）より、野菜がニガテなこどもでもおいしく食べられる野菜料理は何かを検証したドキュメンタリー動画『80%のこどもが認めた野菜料理 西友 KIDS LOVE VEGETABLES』を公開します。独自に開発した野菜料理を実際に100人超の幼稚園児達に試食してもらい、80%以上の支持を受ける野菜料理はどれかを検証しました。テーマ野菜はにんじんとブロッコリー、約3ヶ月の期間をかけて開発した6品からなる渾身の野菜料理。当日は幼稚園に集ったこどもたちがワンスプーンの野菜料理を食べ、そのスプーンを投票券としてジャッジします。その結果、5品の野菜料理が80%以上のこどもに「おいしい」と認定されました。詳細は動画をご覧ください。



- タイトル : 『80%のこどもが認めた野菜料理 西友 KIDS LOVE VEGETABLES』
- 公開日 : 2019年11月5日(火)
- URL : <https://youtu.be/KeYV8ZbXQsw>
- 特設サイトURL : 『KIDS LOVE VEGETABLES』 <https://www.seiyu.co.jp/campaign/klv/>

## □ 『KIDS LOVE VEGETABLES』プロジェクト概要

野菜がニガテなこどもを持ち、時には食べさせることをあきらめてしまう親御さんたち。そのため、『KIDS LOVE VEGETABLES』プロジェクトでは、『KIDS LOVE VEGETABLES』動画内で開発した野菜料理を西友の全店舗でレシピカードとして配布、またウェブの特設ページでも公開致します。

### ① 『KIDS LOVE VEGETABLES』 西友野菜料理カード配布

- 対象店舗 : 西友全店舗



### ② 『KIDS LOVE VEGETABLES』 西友野菜レシピ動画公開

- 特設サイトURL : 『KIDS LOVE VEGETABLES』 <https://www.seiyu.co.jp/campaign/klv/>

また、一部店舗では西友野菜料理の試食コーナーを設置。開発した野菜料理を実際にお召し上がりいただき、動画と同様に投票もしていただきます。

### ③ 『KIDS LOVE VEGETABLES』 西友野菜料理試食コーナー設置

- 対象店舗 : 西友赤羽店、西友東大宮店、西友大森店
- 実施日 : 11/5(火),6(水),7(木),8(金),9(土),10(日),14(木),15(金),16(土),17(日)  
21(木),22(金),23(土),24(日),28(木),29(金),30(土),12/1(日),7(土),8(日)
- 実施時間 : AM10:00~18:00