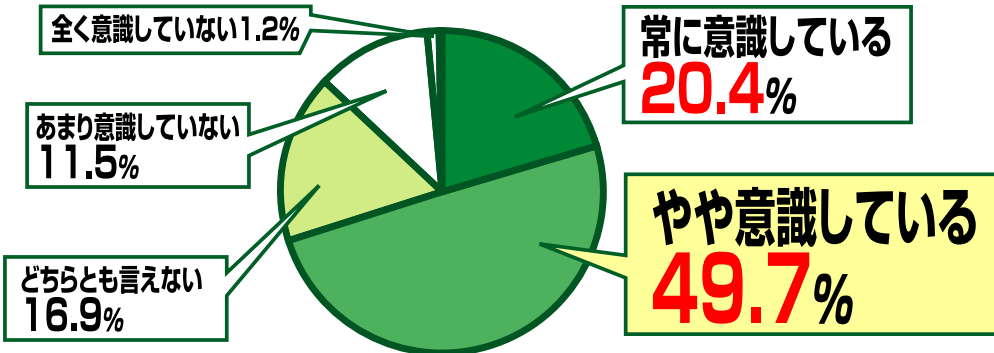


# 「健康」について

2001年9月「おいしい野菜とくだもの委員会」実施（有効回答数3,970）

## 野菜

選ぶ時、健康を意識していますか？  
「やや意識している」が約50%



健康を意識して  
食べている野菜は

1位 にんじん 15.5%

2位 ほうれんそう 13.3%

3位 トマト 12.0%

理由は

1. ビタミンが豊富 54.5%
2. 食物繊維が多い 35.3%
3. ガン・老化予防 22.8%

■あなたは、健康を意識してその野菜を食べる理由は何ですか？  
●ビタミンが多い54.5% ●食物繊維が多い35.3%  
●ガン・老化予防などに効果がある22.8% ●美容に良い20%  
●ミネラルが多い14.2% ●滋養・強壮作用がある7.5%  
●ダイエットに役立つ6.3% ●利尿作用がある6.3%

健康を意識した食べ方は？  
毎日食べる 約63%

食べないようにしている  
野菜は？

ある 5%

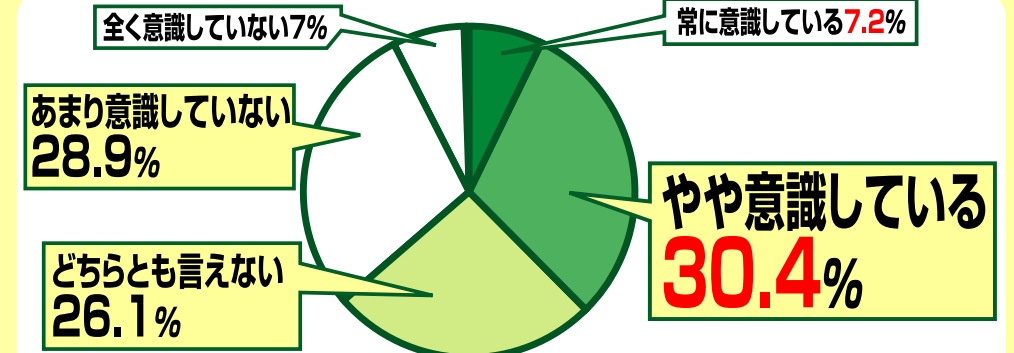
- 1位. ほうれんそう
- 2位. じゃがいも
- 3位. きゅうり
- 4位. にんじん
- 5位. たけのこ

体に良くない成分を  
含んでいるから

■健康に良くないと思う理由は？  
●体に良くない成分を含む1.2% ●アクがある0.9%  
●カロリーが高い0.4% ●栄養価が低い0.3%  
●糖分が多い0.3% ●他の食材の栄養を壊す0.2%  
●刺激が強い0.1% ●その他2.4%

## くだもの

選ぶ時、健康を意識していますか？  
全体的にはあまり気にしていない



健康を意識して  
食べているくだものは

1位 りんご 35.6%

2位 バナナ 20.5%

3位 グレープフルーツ 9.9%

理由は

1. ビタミンが豊富 14.5%
2. 食物繊維が多い 5.9%
3. 美容に良い 5.3%

■あなたは、健康を意識してそのくだものを食べる理由は何ですか？  
●ビタミンが多い14.5% ●食物繊維が多い5.9%  
●美容に良い5.3% ●ガン・老化予防などに効果がある3.8%  
●ダイエットに役立つ1.8% ●滋養・強壮作用がある1.5%  
●ミネラルが多い1.3% ●利尿作用がある0.7%

食べないようにしている  
くだものは？

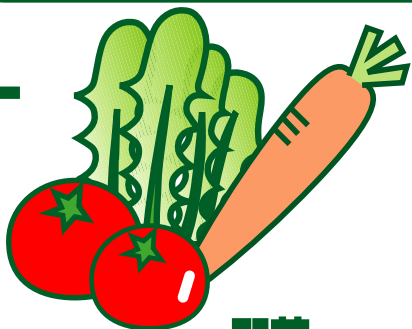
ある 5%

- 1位. バナナ
- 2位. グレープフルーツ
- 3位. かき
- 4位. レモン
- 5位. オレンジ（輸入）

安全性が不安  
(特に輸入くだもの)

■健康に良くないと思う理由は？  
●カロリーが高い0.8% ●体に良くない成分を含む0.8%  
●糖分が多い0.6% ●刺激が強い0.2% ●アクがある0.2%  
●栄養価が低い0.1% ●刺激が強い0.1% ●その他3%

●残留農薬等不安  
●様々な身体の不調をおこす



野菜・くだものを美容・健康の  
ために食べている女性は 85%

食べている野菜は？  
1位 トマト  
2位 にんじん  
3位 ほうれんそう

食べているくだものは？  
1位 りんご  
2位 グレープフルーツ  
3位 バナナ

中・外食が多い人  
野菜不足を感じている

■野菜不足を感じる時、どうしていますか？  
●野菜メニューをプラスする36.9% ●野菜ジュースを飲む28.2%  
●家で食事をするように心がける19.6% ●サプリメントで補う10.8%

栄養効能の表示は  
必要？

