

**果物等の摂取に関する健康意識調査
報告書**

令和2年3月

長野県長野保健福祉事務所

目次

1. 調査の目的.....	1
2. 調査の背景.....	1
(1) 長野県および長野地域の果物の生産状況	1
(2) 長野県、長野地域の食生活改善の取組状況	3
3. 調査の内容.....	4
4. 調査結果	4
(1) 若年層の果物等の摂取状況・食生活に関する統計・先行研究調査	4
① 長野県の若年層の野菜・果物摂取状況の傾向.....	4
② 若年層における果物摂取の特徴	6
③ 果物に関するイメージ	10
④ 若年層の食生活	12
⑤ まとめ	12
(2) 若年層へのグループインタビュー調査	14
① 調査実施概要.....	14
② 各群のグループインタビュー結果の要約	17
5. 考察と提言.....	18
<参考資料>	20
(1) グループインタビューにおける A 群の発言録(別紙1)	20
(2) グループインタビューにおける B 群の発言録(別紙2)	20
(3) 参考文献リスト.....	20

1. 調査の目的

本調査は若年層の果物等の摂取状況や食生活・栄養バランスの乱れについて現状を把握するとともに、食生活の背景にある原因を探り、将来的な生活習慣病リスクの低減に向けて、若年層の食生活改善の施策を検討する参考資料とすることを目的に実施した。

特に長野地域（長野市、須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村）に在住の若年層に対するグループインタビューは、現在果物を日常的に摂取していない層の行動変容を促すためにどのような働きかけが求められるかを明らかにすることを目的に実施した。

なお、本調査は、長野県長野保健福祉事務所から委託を受け、特定非営利活動法人 SCOP が実施した。

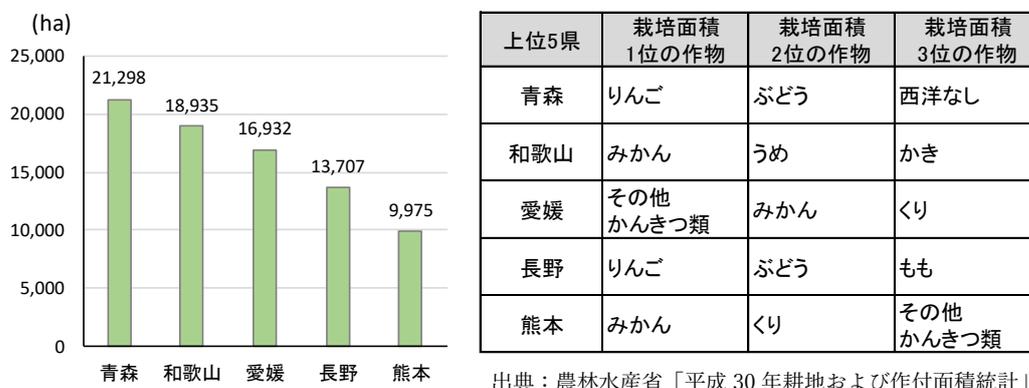
2. 調査の背景

(1) 長野県および長野地域の果物の生産状況

長野県は全国有数の果物の産地であり、多様な種類の果物を楽しむことができる地域である。果樹の栽培面積を見ると、長野県の果樹栽培面積は全国第4位の規模であり、主な作物はりんご、ぶどう、ももである。また、長野県では規模だけでなく、多様な作物が栽培されており、全国農業協同組合連合会 長野県本部によると、長野県で生産している主な果物にはりんご、ぶどう、なし、もも、プルーン、プラム、ブルーベリー、あんず、さくらんぼ、すいか、干し柿がある。特にりんごは多品種が栽培されており、長期間に渡り、様々な種類のりんごを食べ比べることができる。

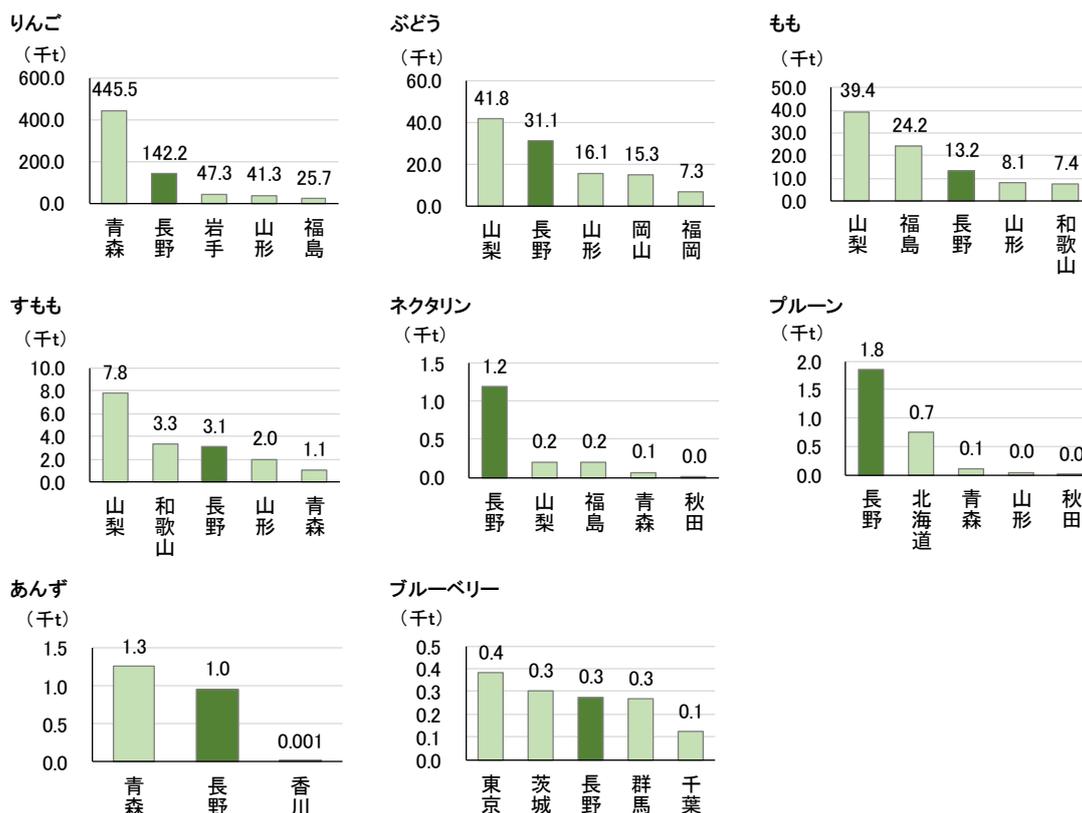
今回調査を実施した長野地域は特に果物の生産が盛んであり、多品種のりんごに加えて、もも、ぶどう、プルーン、ネクタリン、プラム、あんず等の生産が盛んである。

図表 1 果樹栽培面積上位5県の栽培面積と主な作物



また、長野地域で生産されている主な果物の出荷量を、品目別都道府県別に見ると、りんごは出荷量 142.2 千 t で全国 2 位、ぶどうは出荷量 31.1 千 t で全国 2 位、ももは出荷量 13.2 千 t で全国 3 位となっている。その他にも、すもも、ネクタリン、プルーン、あんず、ブルーベリー等で出荷量上位に位置しており、長野地域は多品種で、品質のよい果物を食べることができる地域だといえる。

図表 2 品目別出荷量



出典：農林水産省「平成 30 年産果樹生産出荷統計」、「平成 29 年産特産果樹生産動態等調査」

(2) 長野県、長野地域の食生活改善の取組状況

健康づくりや食生活改善の取組は、市町村、医療保険者、県（保健福祉事務所）等が、医師会、栄養士会等の団体や食生活改善推進員等のボランティア等と連携しながら推進している。

特に長野県では、健康づくりの県民運動として「信州ACE（エース）プロジェクト」¹を展開し、生活習慣病予防に重要な3項目「身体活動・運動」、「健診の受診」、「食生活」について重点的な普及啓発を行っている。食生活に関しては、「減らそう塩分、増やそう野菜」をキャッチフレーズに、県と関係団体、民間企業等が連携したキャンペーンの実施や、社員食堂や飲食店を通じ健康づくりメニューの普及啓発を図る「信州食育発信3つの星レストラン」事業等を行っている。

長野保健福祉事務所では、長野県短期大学と連携をしながら、「信州食育発信3つの星レストラン」事業等で活用ができる健康に配慮したメニュー集の発行や健康づくりの普及啓発活動を行ってきた。

また、長野地域での民間団体の活動として、野菜を食べること等を、主に働き盛り世代の住民に習慣化してもらい、健康長寿を目指す「サキベジ®」が推進されている。「サキベジ®」は生活習慣病予防のため、長野市内を中心とした県内の企業や家庭に対して普及啓発を行っており、企業や飲食店にポスターの掲示やのぼり旗の設置を依頼するとともに、積極的な野菜の提供を提案している。

「サキベジ®」ののぼり旗



¹ 信州 ACE プロジェクト：長野県が新たに展開する健康づくり県民運動の名称。ACE は脳卒中等の生活習慣病予防に効果のある Action（体を動かす）、Check（健診を受ける）、Eat（健康に食べる）を表し、世界で一番（ACE）の健康長寿を目指す想いを込めている。

3. 調査の内容

本調査では、現在の若年層の果物摂取の状況を探るとともに、今後若年層の果物摂取の促進に向けた効果的な施策の立案のために、以下の二つの調査を実施した。

- (1) 若年層の果物等の摂取状況・食生活に関する統計・先行研究調査
- (2) 若年層の果物等の摂取に関するグループインタビュー調査

4. 調査結果

(1) 若年層の果物等の摂取状況・食生活に関する統計・先行研究調査

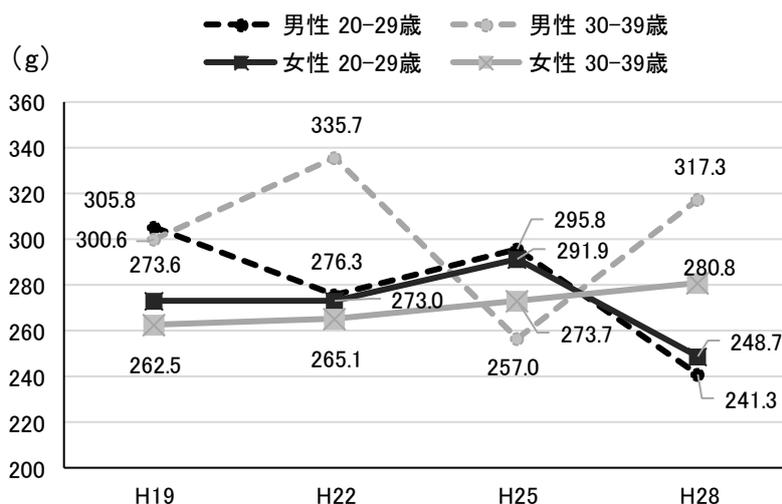
本節では、統計や先行研究等を用いて、若年層の果物等の摂取状況を明らかにする。

① 長野県の若年層の野菜・果物摂取状況の傾向

県内の20代、30代の野菜の摂取量を見ると、20代の男女とともに平成25年度から平成28年度にかけて減少している。また、30代の男性は摂取量の変動が大きいのに対して、30代の女性は変動が小さい。

野菜の1日の摂取の目安350g（厚生労働省「健康日本21」）に対して、平成28年度時点で約7割～9割の摂取量となっている。

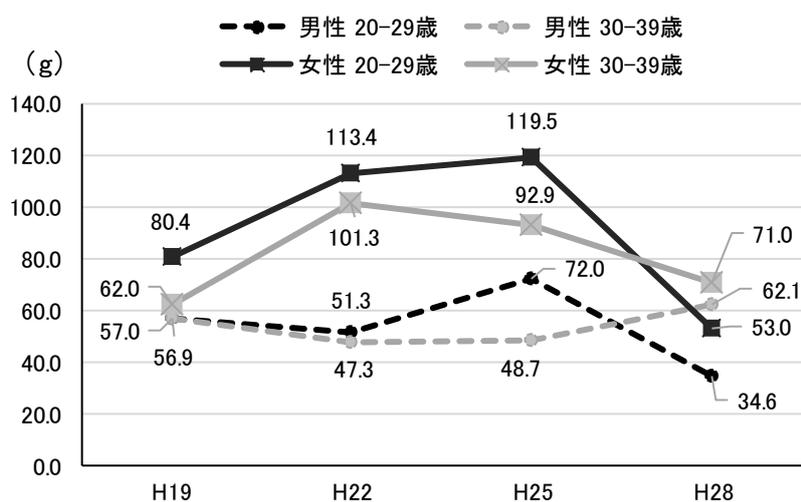
図表 3 20～30代の野菜類の1日の摂取量



出典：長野県「県民健康・栄養調査」

一方で、ジュースやジャムを含めた果実類の摂取量は、野菜類と同様に平成 25 年から平成 28 年にかけて、20 代の男女で大きく減少している。また、30 代の男性は低い水準ながら横ばいで推移している。30 代の女性は平成 22 年以降減少している。

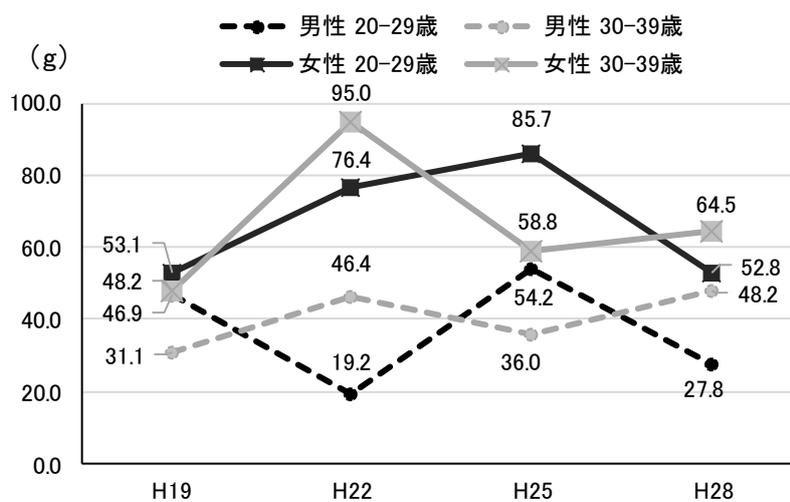
図表 4 20～30 代の果実類(ジュース、ジャム等を含む)の 1 日摂取量



出典：長野県「県民健康・栄養調査」

生果の摂取量を見ると、男性の摂取量は平成 25 年から横ばいであるのに対して、女性の摂取量は減少している。生果の 1 日の摂取量の目安 200 g（厚生労働省「健康日本 21」）に対して、多い年代でも 30%程度しか摂取されていない。

図表 5 20～30 代の生果の 1 日摂取量



出典：長野県「県民健康・栄養調査」

② 若年層における果物摂取の特徴

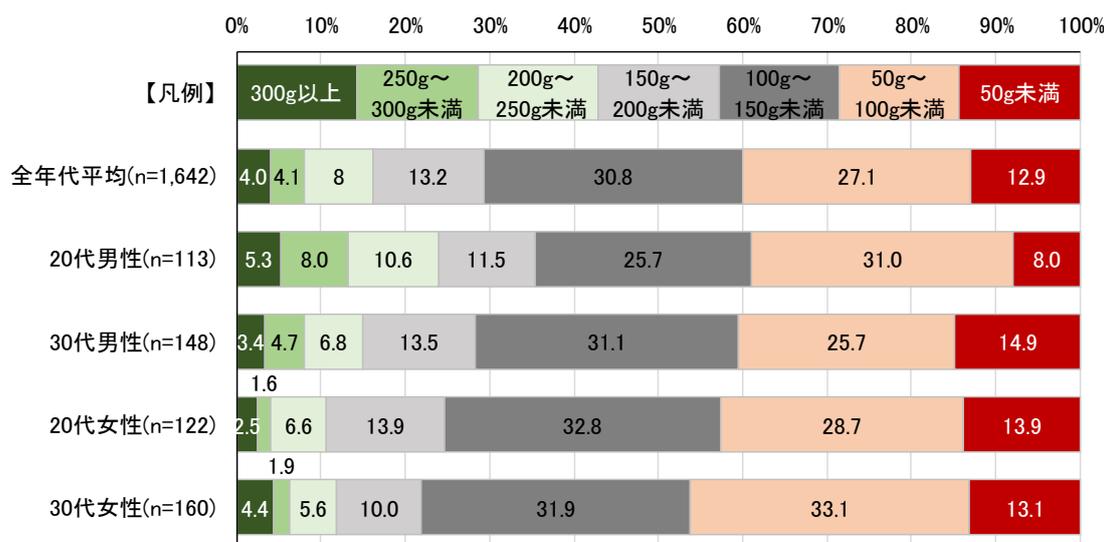
全国的な若年層の果物摂取は大きく2つに分類される。「積極的摂取層」と「消極的摂取層」である。ここでは、「積極的摂取層」を1日平均200g以上果物を摂取する層として、「消極的摂取層」1日平均100g以下しか果物を摂取しない層とする。

中央果物協会（2018年）によると、平成30年度時点の摂取状況を見ると、全年代では16.1%が積極的摂取層であり、40.0%が消極的摂取層である。全年代で見ても、消極的な摂取層の方が多い。

20代男性では積極的摂取層が23.9%、消極的摂取層が39.0%となっており、依然として消極的摂取層の方が多いが、全年代の傾向と比較すると、積極的摂取層が多くなっている。30代男性は凡そ全年代の傾向と一致する。

20代女性の積極的摂取層は10.7%、消極的摂取層は42.6%となっており、30代女性の積極的摂取層は11.8%、消極的摂取層は46.2%となっている。若年層の女性は全年代平均と比較して、積極的摂取層が少なく、消極的摂取層が多い。

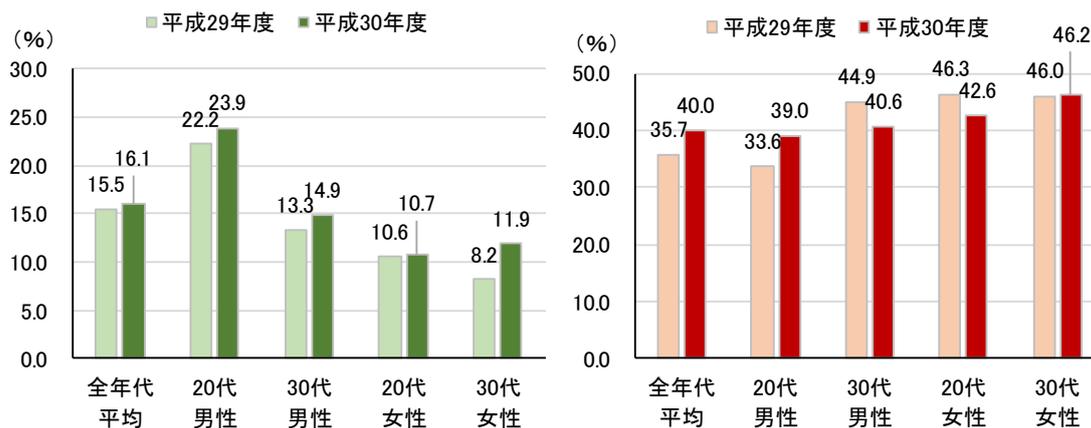
図表 6 果物摂取量(1日平均)



出典：公益財団法人中央果実協会「平成30年度 果物の消費に関するアンケート調査報告書」

また、中央果物協会（2017）および中央果物協会（2018）によると、平成29年度と平成30年度では全年代平均では積極的摂取層の割合は横ばいだが、消極的摂取層がわずかに増加している。20代男性も同様の傾向を示している。30代男性および20代女性では、消極的摂取層が減少しており、30代女性では、積極的摂取層が増加している。

図表 7 積極的摂取層・消極的摂取層の割合の推移



出典：公益財団法人中央果実協会「平成29年度 果物の消費に関するアンケート調査報告書」
 および「平成30年度 果物の消費に関するアンケート調査報告書」

ア. 果物の積極的摂取層の特徴

果物摂取の理由（複数回答可）についてみると、若年層女性は「おいしいから」について、「健康に良いと聞いたから」、「美容に良いと聞いたから」といった理由が続く。男性は「おいしいから」について、20代では「家族が習慣的に食べていたから」、「健康に良いと聞いたから」が続いているのが特徴で、上述のように、幼少期に果物を摂取する家庭環境の影響が反映されているといえる（中央果物協会、2019）。

図表 8 20～30 代の果物の摂取理由(1 日摂取量 150g 以上)

性別×年代	果物摂取の理由					
	1 位	%	2 位	%	3 位	%
男性 20 代 (n=40)	おいしいから	87.5	家族が習慣的に 食べていたから	35.0	健康に良いと 聞いたから	32.5
男性 30 代 (n=42)	おいしいから	73.8	健康に良いと 聞いたから	40.5	手頃な価格の 果物があったから	33.3
女性 20 代 (n=30)	おいしいから	93.3	手頃な価格の 果物があったから	43.3	美容に良いと 聞いたから	40.0
女性 30 代 (n=35)	おいしいから	91.4	健康に良いと 聞いたから	37.1	家族が習慣的に 食べていたから	34.3

出典：公益財団法人中央果実協会「平成 30 年度 果物の消費に関するアンケート調査報告書」

※摂取理由の分析は 1 日摂取量 150g 以上の層に対して行っている

中央果実協会（2017）の報告によると、積極的摂取層の食習慣は、食生活へのこだわり・関与が強く、食べ物に対する正しく積極的な志向を持っている。こうした志向の形成は、幼少期の家庭における食育によるところが大きい。特に積極的摂取層は、親の食へのこだわりが強い割合が高い。さらに、家庭と並んで食育の重要な場となる教育機関においても、食育への取組の有無・内容が大きく影響している可能性が示された。

イ. 果物の消極的摂取層の特徴

消極的摂取層において、摂取量（1日平均）が現状にとどまっている理由としては、若年層全体として、「一度にそんなに量を食べられないから」「他に食べる食品があるから」「値段が高く食事に余裕がないから」が高い割合となった（女性20代「他に食べる食品があるから」27.5%）。女性20代では、「食べるまでに皮をむくなど手間がかかるから」も高い割合（32.1%）であり、男性20代30.2%、男性30代17.5%、女性30代25.5%と他の層と比べて高い。

図表 9 20～30代の果物の摂取理由（1日摂取量 150g以上）

性別×年代	果物摂取が現状にとどまっている理由					
	1位	%	2位	%	3位	%
男性 20代 (n=86)	一度にそんなに 食べられないから	43.0	値段が高く食事に 余裕がないから	43.0	他に食べる 食品があるから	39.5
男性 30代 (n=126)	他に食べる 食品があるから	41.3	一度にそんなに 食べられないから	38.9	値段が高く食事に 余裕がないから	34.9
女性 20代 (n=109)	値段が高く食事に 余裕がないから	52.3	一度にそんなに 食べられないから	42.2	食べるまでに皮をむく など手間がかかるから	32.1
女性 30代 (n=141)	値段が高く食事に 余裕がないから	48.2	一度にそんなに 食べられないから	45.4	他に食べる 食品があるから	36.2

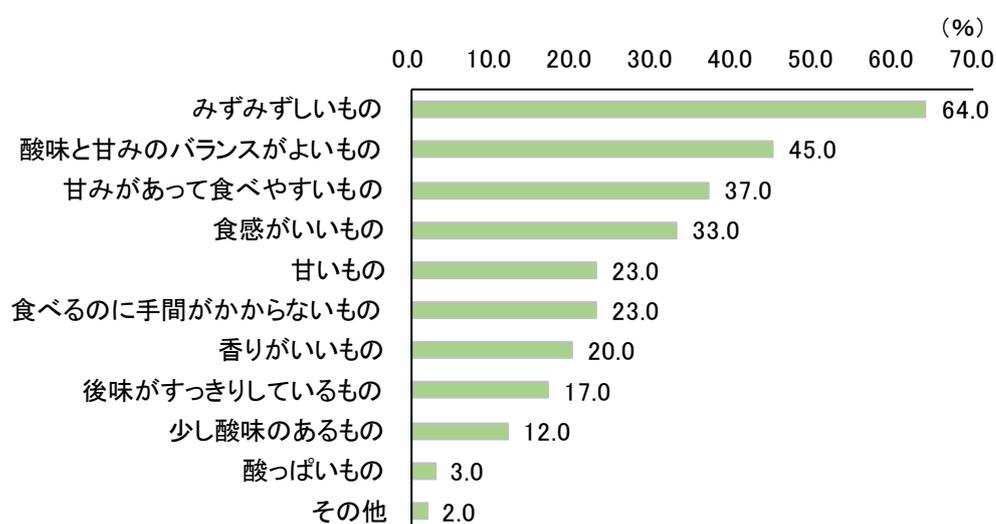
出典：公益財団法人中央果実協会「平成30年度 果物の消費に関するアンケート調査報告書」

③ 果物に関するイメージ

農林水産省 消費・安全局 消費・安全政策課の『果実・果実飲料の消費動向について』で果実の消費行動をみると、好きな果物の特徴として「みずみずしさ」を挙げる人が多い。果物といえば、まずは加工品にはない生果ならではの鮮度やみずみずしさがイメージされている。

味覚の面では、「酸味と甘みのバランスがよいもの（45%）」、「甘みがあって食べやすいもの（37%）」、「甘いもの」（23%）などが挙げられ、消費者は果物に“甘み”を求めていることがわかる。

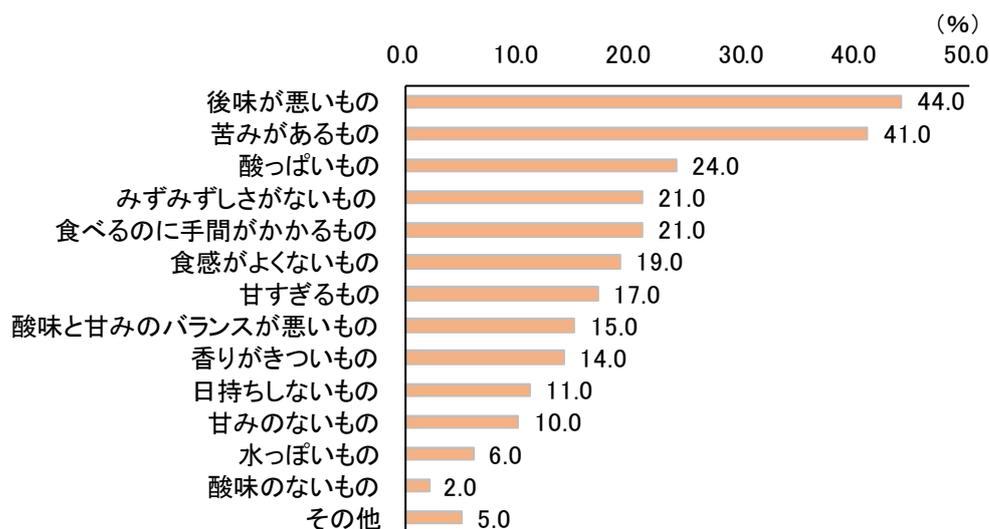
図表 10 好きな果物の特徴



出典：農林水産省消費・安全局消費・安全政策課「果実・果実飲料の消費行動について」

他方、「嫌いな果物の特徴」に「後味が悪いもの（44%）」「苦味があるもの（41%）」「酸っぱいもの（24%）」が挙げられている。また、「果物の代わりに買おうと迷ってしまう食品」として「ゼリー・プリン類」が代替品として選択されているところからも、果物に期待される味覚として“甘み”が重要といえる。

図表 11 嫌いな果物の特徴



出典：農林水産省消費・安全局消費・安全政策課「果実・果実飲料の消費行動について」

水野（2011）によると、野菜全体に対しては、若者も中高年も食生活に不可欠の食材であるとしているが、その消費者ベネフィット、イメージ、期待については相違点が明らかになった。

図表 12 野菜全体に対する消費者ベネフィット・イメージ・期待の比較

	若者	中高年
消費者ベネフィット	<ul style="list-style-type: none"> 生鮮食品や緑黄色野菜に対する健康や栄養に高い評価 摂取を妨げる要因あり 	<ul style="list-style-type: none"> 食生活に密着した日常的なベネフィットを評価
イメージ	<ul style="list-style-type: none"> 加工品（特に野菜ジュース）への抵抗感が低い 	<ul style="list-style-type: none"> 生鮮食品や緑黄色野菜に良いイメージ 加工品に抵抗感あり
期待	<ul style="list-style-type: none"> 美容効果など外見的な効果 自分が実感できる即時的な効果 	<ul style="list-style-type: none"> 現在および将来の疾病予防や健康への効果

出典：水野和代「若者と中高年の野菜消費意識に関する比較」

④ 若年層の食生活

大竹らによる「大学生の食行動に関する研究」(2009)において、調査対象の大学生の約3割が野菜を「ほとんど摂取していない」「まったく摂取していない」と回答しており、その原因を大学生の生活は自由であるがゆえに食生活が乱れてしまうことや野菜に対する意識や知識が実際の生活に活かされていないことを挙げている。

山田らの「大学生の野菜摂取に関する研究」(2019)では、摂取する野菜の種類や栄養素に偏りがあることがわかった。大学生が購入する野菜類は、市販のサラダを摂取している場合も多く、それらはカット野菜が利用されている可能性が高く、殺菌処理により栄養素が損失している可能性がある。野菜に対しては「進んで食べたい」などの肯定的なイメージがあるものの、購入の際には、値段や内容量が重視される傾向にあり、実際に摂取した際の影響については重視されていない傾向がある。また、健康状態が良いと自覚しているため、食生活と健康が関連していることに気づきにくいのではないかと予想される(山田・南・櫛山2019)。

農林水産省の「食育に関する意識調査報告書」(2018)によると、20歳代は他の年代と比較して食塩の多い料理を控えることを心がけていない者やバランスのとれた食生活を心がけていない者の割合が高く、食生活への配慮がないことが指摘されている。

⑤ まとめ

若年層の食生活における果物摂取状況の特徴は、以下の点に整理される。

ア. 消極的摂取層のボリュームが大きい

若年層における果物摂取は、「積極的摂取層」と「消極的摂取層」の二極にわかれ、果物をあまり摂取しない「消極的摂取層」が調査結果の半数近く存在することがわかった。果物摂取の習慣は、幼少期の家庭での摂取体験が反映される傾向もみられた。「消極的摂取層」における摂取しない理由としては、果物に対し高価なイメージがあることや購入単位が単身世帯や夫婦2人のみ世帯向けではない等のイメージがある。

イ. 果物の特性により加工品等に代用されやすい

果物摂取の理由としては、「酸味と甘みのバランスがよいもの」「甘みがあるもの」が挙げられている。しかし、甘みが強く、摂取における不便が少なく、満腹感も高いことから、果物摂取が菓子や野菜ジュース等に代用されやすい傾向にある。

果物を摂取しない理由としては、価格が高いことや皮をむかなくてはいけないこと、保存期間が短く買い置きがしにくいなどといった、手間がかかるイメージが強い。果物の摂取方法として、そのまま食す傾向が高いため、カットフルーツなど消費者のニーズに対応した販売方法を検討する必要がある。

ウ. 果物に関する知識が浸透していない

若年層は本人自身が健康であるため、果物は健康に良いことは認識しているが、摂取の必要性を認識していない。果物に関する正しい知識や情報がないため、野菜ほど摂取の必要性を重視しておらず、嗜好品の域を出ない。

エ. 個食化・外部化など若年層の食生活の変化により摂取機会が減少

多忙や核家族化により、現代人は家族で食事をする場面が減少したことが、果物摂取の機会の減少につながっていると考えられる。特に、食生活の外部化や簡素化が進むことにより、野菜や果物の摂取機会が減少している。

大学生など単身生活をスタートし、生活リズムが変化したことと、果物の価格に手頃感がないことや摂取の利便性の悪さなどがあいまって、果物摂取を嫌厭する傾向がみられる。

(2) 若年層へのグループインタビュー調査

① 調査実施概要

ア. 調査手法

今回の調査では、自身で果物等を日常的に摂取する層と日常的に果物等を摂取ししない層に対して、それぞれグループインタビューを実施した。

以下、自身で果物を日常的に摂取する層を A 群、日常的に果物等を摂取しない層を B 群とする。

イ. 調査実施日

調査は各群に対して以下の日時に開催した。

A 群（自身で果物を日常的に摂取する層）：令和 2 年 2 月 27 日(木) 19:00～21:00

B 群（日常的に果物等を摂取しない層）：令和 2 年 2 月 26 日(水) 19:00～21:00

なお、調査はいずれも長野保健福祉事務所 1 階談話室にて実施した。

ウ. 調査参加者の条件

長野地域に居住する若年層の果物等の摂取に関する意識を把握するため、今回の調査では以下の条件で参加者を募集した。なお、調査対象者の確定に当たっては、条件に合致するかどうかを判断するため、条件項目を事前にヒアリングし、対象者に偏りがないように適宜調整を図った。

図表 13 参加者の条件

項目	条件
年齢	18 歳以上 40 歳未満
世帯の状況	以下のいずれかに該当する者 単身世帯(学生)、単身世帯(社会人)、親と同居している、子育て世帯である
居住地	以下のいずれかの市町村に居住または通勤・通学する者 長野市、須坂市、千曲市、坂城町、小布施町、高山村、信濃町、飯綱町、小川村
果物摂取状況	以下の基準に該当する者をそれぞれの群で募集 なお、加工品(野菜ジュース、缶詰等)は含まないものとする (農林水産省「食事バランスガイド」においては 1 日 200g 程度を理想の摂取量をしている) A: 1 日に生果の摂取量が 100g 以上 B: 1 日に生果の摂取量が 100g 未満

エ. 調査参加者の属性

募集に応募のあった者から対象者を選別し、最終的に以下の者に対してグループインタビューを実施した。

図表 14 参加者の属性

群	No	年齢	性別	世帯の状況	居住地	職業
A 群	1	20	男性	親と同居	飯綱町	大学生
	2※	20	男性	1人暮らし	長野市	大学生
	3	25	男性	親と配偶者と 子と同居	千曲市	会社員/公務員
	4	26	女性	親と同居	長野市	会社員/公務員
	5	28	女性	自分の子と同居	千曲市	会社員/公務員
B 群	1	20	男性	友人と同居	長野市	大学生
	2	20	女性	1人暮らし	長野市	大学生
	3	25	女性	1人暮らし	長野市	会社員/公務員
	4	28	女性	1人暮らし	千曲市	会社員/公務員
	5	29	男性	1人暮らし	信濃町	会社員/公務員

※A 群 2 番の参加者は当日欠席

図表 15 グループインタビュー当日の様子



オ. 主な質問項目

グループインタビューにおいては各群に対して、若年層の果物等の摂取状況・食生活に関する統計・先行研究調査の結果と踏まえて、以下の質問を投げかけ、参加者の果物等の摂取状況や購買状況、食生活への意識等について把握した。

図表 16 主な質問項目

分野	項目	質問内容
属性	属性	家族構成や職業等
現在の食生活について	食生活	食事時間等について
		よく食べるもの
		食べ物の好み
		誰と食事をするか
	果物の摂取状況	果物の好み
		果物を食べる量
		果物を食べる手間について
	果物の購入・保存	果物の買い方
		果物のもらい方
		常備している果物について
果物のイベントの参加について		
食生活や栄養バランスに関する意識	栄養バランス・食生活の意識	栄養バランスの意識
		幼少期の野菜・果物の摂取
		食生活に気を遣うようになったきっかけ
果物の魅力や機能	果物の機能	コミュニケーション(贈答・お裾分け)の機能について
		健康・運動・美容上の機能について
		果物の機能を代替する食品について
	果物を食べる人を増やすにはどうしたらよいか	

② 各群のグループインタビュー結果の要約

各群に対するグループインタビューの結果に見られた各群の主な傾向を以下に整理した。
(グループインタビューの詳細については、別紙の発言録を参照)

質問項目	A 群(果物を日常的に摂取する層)	B 群(日常的に果物を摂取しない層)
属性 食生活	<ul style="list-style-type: none"> 家族と一緒に食事をすることが多い。 食事は自炊をすることが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> 1人暮らしで、一人で食事することが多い。 自炊はあまりしない。
果物の 摂取状況	<ul style="list-style-type: none"> 果物が好きなため、自宅に常備し毎日決まった時間に食べる。 果物をおいしく食べるため、各種果物の産地、品種ごとの味の違いや旬の時期を把握している。 果物狩り等のイベントにもよく参加する。 	<ul style="list-style-type: none"> 果物は嫌いではないが自分で購入することは少ない。 旬に1回程度食べることがある。 果物を食べるとすれば、食後が多い。 果物狩り等には参加しない。
果物の 購入・ 保存	<ul style="list-style-type: none"> よく食べるりんごやみかんは箱単位で購入し常備する。1kg1,000円程度のものを1シーズンに2、3回購入。 果物共選場等で形が不揃いでも安く購入する。 周囲に果物を栽培する人が多く、果物をもらうことが多い。 	<ul style="list-style-type: none"> スーパー等の果物は高いと感じている。500円以上の果物は購入しない。 周囲の人からもらった果物は食べる。 大量にもらうと食べきれないことがある。
栄養 バランス・ 食生活の 意識	<ul style="list-style-type: none"> 普段の食生活は必ずしも規則的ではないが、食への関心が高く選り好みせず食べるため、栄養バランスが取れている。 生活リズムや食生活が崩れた時期を経験したことで、食事に気を遣うようになった。 	<ul style="list-style-type: none"> 学生はエネルギーを重視しており、食べたいときに好きなものを食べている。 果物はあまり食べないものの、食生活のバランスは意識しており、野菜は積極的に摂取している。サプリメントで補うこともある。
果物の 魅力 や機能	<ul style="list-style-type: none"> 果物は好きで食べているため、ほかの食品で代替できないと感じている。 風邪を引いたときはほかのものが食べられなくなるので、例外的に栄養を意識して果物を食べるという意見があった。 	<ul style="list-style-type: none"> 栄養の摂取であれば、野菜の方が安く、料理のパリエーションも多いため野菜を選ぶ。 甘いものであれば、お菓子等市販のものでもっと安く、手軽に食べられるものがある。 風邪の時は果物を食べる。
果物の 摂取を 促す方法	<ul style="list-style-type: none"> ほかの食品で代替されやすい栄養等をアピールするよりは、実際に食べ比べて時期や品種、産地による味の違いを実感してもらう。 おいしいものを食べたいと思ってもらうことが重要。 	<ul style="list-style-type: none"> 1人でも食べきれるようなカットフルーツが安く売っていたら買う。 外食では値段が変わらずにデザートでフルーツがついていれば食べる。 他の人からもらう機会が増えれば食べる。 「サキベジ」のようなキャンペーンがあると意識する。 作り手との繋がりが感じられると食べたくなる。

5. 考察と提言

統計・先行研究の整理やグループインタビューを通じて把握された、果物の摂取状況を左右している可能性の高い要素と、それを踏まえた果物摂取促進に向けた提言を以下に整理する。

ア. 果物の食味や食べ方に関する知識・経験

今回の調査では、A 群と B 群で果物に関する知識量に明確な差が見られた。A 群は果物の旬の時期や品種、入手方法、おいしい食べ方等について熟知している様子であったが、B 群は果物に関する知識が乏しい様子であった。A 群はこれらの果物の知識によって、果物の楽しみが増え、より摂取が促進されていると推測される。

ただし、A 群でも積極的に果物に関する情報を収集している訳ではなく、B 群の日常にも果物の情報は同様にあふれていることが推測される。果物に関する興味の違いから周知の情報に対する感度に差が生じていると思われる。

身近にある果物の情報に興味を持つきっかけを作るために、果物の品種や食べる時期、食べ方の違いが実感できるような機会を設けることは有効である。特に幼少期の食事体験がその後の食生活を左右する傾向があるため、小中学生・高校生向けに長野地域で食べられる果物を食べ比べる機会を提供し、果物への理解を深めるとともに、地元産の果物への愛着を高めることも有効である。また、給食や学食、外食等で果物を食べる機会を増やし、果物のある食生活が当たり前になるような環境づくりを進めることも有効であると考えられる。

イ. 現在の世帯の状況と果物の入手の方法

今回の参加者は A 群では家族と同居している人が多く、B 群では単身世帯が多くなっていった。家族と同居する人は、消費量が多くなるため、果物共選場等で単価の安い商品をまとめて購入することができるが、単身世帯はスーパー等で少量割高なものを購入することとなり、結果的に経済的な理由から果物を敬遠してしまう傾向にあった。

また、家族と同居している場合、「皮をむく」というような食べるための前工程を必ずしも自分でやらなくても済むという点が果物の摂取を促進していると思われる。果物が特別好きでなくても、家族の食卓に出れば食べるという人は多い。加えて、長野地域では自宅で果物を栽培している人が多いため、果物を購入しなくても家族や周囲の人からお裾分けされることが多いということも、果物の摂取を促進している要素だと思われる。

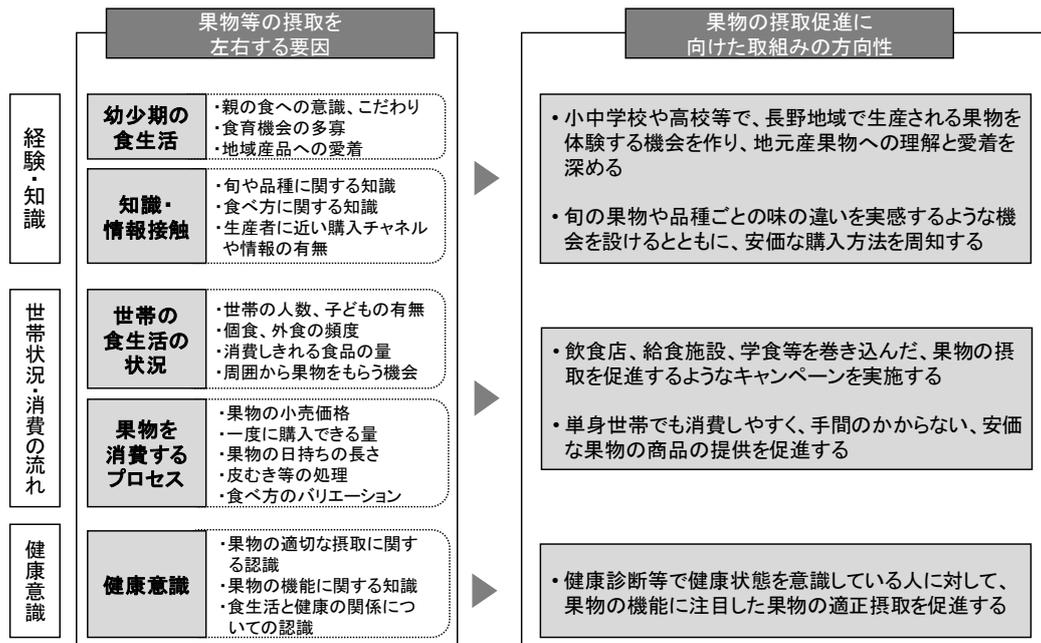
県外出身で現在長野地域に単身で住んでいるような人は、上記の理由により果物の摂取量が低下する傾向にあるため、県外から大学進学を機に長野地域に住んでいる人などは果物をあまり摂取していないと考えられる。これらの人に対しては、果物は購入方法によっては安く入手することもできることを周知するとともに、予めカットしてあるような食べるまでの工程が少ない商品を身近な場で販売すること等が摂取量の向上に有効と考えられる。

ウ. 自身の健康状態や栄養バランス・食生活に対する意識

今回の調査では、学生を除いて、果物を摂取していないからと言って、必ずしも栄養バランスや食生活への意識が低いわけではないという傾向があった。学生は自身の健康状態や体型の変化に対する関心が低いため、栄養バランス等に対する意識が希薄化しがちであった。一方、社会人になると食生活の変化によって体型や健康状態の変化を経験しており、自身の食生活に気を配るようになったという参加者が一定数見られた。この傾向は女性の参加者に特に多く見られた。男性の参加者のうちスポーツ等に取組む人は自身のパフォーマンスを気遣って食べ方等に気をつける様子が見られた。

果物をあまり食べない人でも、野菜不足を気にする人は多いため、健康増進を目的とする果物の摂取を促進するためには、健康診断後など自身の健康状態を把握する機会に合わせて、果物でミネラル、食物繊維がとれることなど、果物独自の保健機能を伝えていく必要があると思われる。

図表 17 果物摂取を左右する要因と取組の方向性の整理



＜参考資料＞

(1) グループインタビューにおける A 群の発言録(別紙1)

(2) グループインタビューにおける B 群の発言録(別紙2)

(3) 参考文献リスト

- 魚里明子、小路浩子、福山敦子、溝畑智子、小林愛、今若貴美、有馬聖子 (2019)「高校生の食に関する認識と食育プログラム介入前後の変化 –体験型栄養教育 SAT システムの食事診断を用いて–」、『神戸女子大学看護学部紀要』第 4 巻、51-59、神戸女子大学
- 梅原頼子、木下麻衣、櫻井秀樹 (2019)「女子短大生における食塩摂取意識と生活習慣の関連」『鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部紀要 健康科学編』、第 2 号、鈴鹿大学・鈴鹿大学短期大学部
- 大竹美登利、石川彩 (2009)「大学生の食行動と食育の課題」、『東京学芸大学紀要 総合教育化学系』、Vol.61 no.2 p.33-43
- 公益財団法人中央果実協会 (2017)『平成 28 年度 果物の消費に関する調査報告書』公益財団法人中央果実協会
- 公益財団法人中央果実協会 (2018)『平成 29 年度 果物の消費に関する調査報告書』公益財団法人中央果実協会
- 公益財団法人中央果実協会 (2019)『平成 30 年度 果物の消費に関する調査報告書』公益財団法人中央果実協会
- 厚生労働省 (2018)『平成 30 年 国民健康・栄養調査結果の概要』厚生労働省
- 長野県健康福祉部『県民健康・栄養調査』
- 農林水産省 (2017)「平成 29 年産特産果樹生産動態等調査」
- 農林水産省 (2018)「平成 30 年産果樹生産出荷統計」
- 農林水産省 消費・安全局 消費・安全政策課 (2009)『平成 19 年度 食料品消費モニター 第 2 回定期調査結果 果実・果実飲料の消費動向について』農林水産省
- 農林水産省 消費安全局 (2018)『食育に関する意識調査報告』農林水産省
- 水野和代 (2011)「若者と中高年の野菜消費意識に関する比較」、『日本食生活学会誌』、Vol.22, No.2、日本食生活学会
- 山田桐香、南道子、櫛山櫻 (2019)「大学生の野菜摂取に関する現状と摂取量増加に向けた提案」、『東京学芸大学紀要 総合教育化学系』、70(2) : 85-97.、東京学芸大学
- 吉澤富美子 (2013)「食生活における果物摂取についての考察」、『文化学園長野専門学校 研究紀要』、第 5 号、文化学園長野専門学校