

「栄養と青果」について

2002年2月「おいしい野菜とくだもの委員会」実施（有効回答数7,444）

健康ですか？

Yes
65%

- あなたは健康だと思いますか？
- 大変健康14%
 - やや健康51%
 - どちらとも言えない19%
 - あまり健康でない14%
 - 全く健康でない1%

健康のために
気をつけていることは？

食生活

- 日頃気を付けていることは？
- 1位 食生活53%
 - 2位 よく睡眠48%
 - 3位 禁煙46%
 - 4位 身体を動かす39%
 - 5位 リラックス・リフレッシュ34%
 - 6位 規則正しい生活33% ※複数回答

食生活のために
気をつけていることは？

野菜をたくさんとる

- 健康のため食生活で気をつけていることは？
- 1位 野菜をたくさん摂る56%
 - 2位 バランスよく食べる47%
 - 3位 三食きちんと食べる41%
- ※複数回答

「健康のため、食生活に気をつけ、野菜をたくさん食べている」と言っているが……

効果はあったか？

野菜は効果あり？

Yes
65%

- 健康に効果があったか？
- 大変あった17.5%
 - ややあった45.4%
 - どちらとも言えない34.4%
 - ほとんどなかった1.3%
 - 全くなかった0.5%

くだものは効果あり？

Yes
54%

- 健康に効果があったか？
- 大変あった12.2%
 - ややあった41.7%
 - どちらとも言えない41.9%
 - ほとんどなかった2.7%
 - 全くなかった0.6%

栄養の知識は？

緑黄色野菜の栄養素は？

Yes
ベータカロチン

- 緑黄色野菜の栄養素は？
- 1位 ベータカロチン67.3%
 - 2位 ビタミンC11.8%
 - 3位 ビタミンE9.1%

栄養価は重視する？

Yes
57%

- 栄養価は重視するか？
- 重視する57%
 - 重視しない43%

青果への不安は？

野菜を食べるときの不安は？

残留農薬81%

- 野菜を食べるときの不安は？
- 1位 残留農薬81.3%
 - 2位 遺伝子組み替え49.1%
 - 3位 ダイオキシン汚染39.0%
 - 4位 化学肥料37.6%
- ※複数回答

くだものを食べるときの不安は？

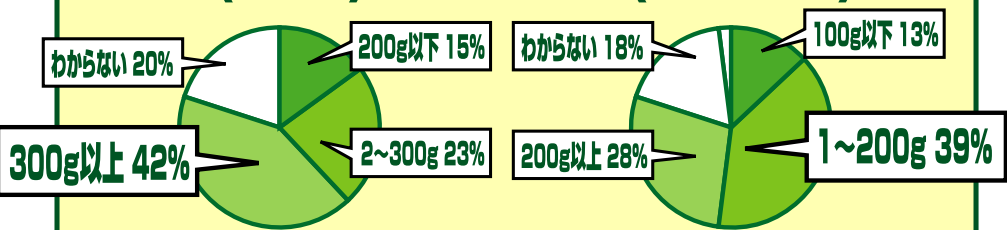
残留農薬78%

- くだものを食べるときの不安は？
- 1位 残留農薬78.4%
 - 2位 ワックスかけ58.2%
 - 3位 化学肥料29.0%
 - 4位 ダイオキシン汚染26.9%
- ※複数回答

毎日、どのくらい摂ればいい？

(野菜)

(くだもの)



栄養価の低下を知っていましたか？

それは良くない事か？

Yes
知っている67% → Yes
良くない91%

- 健康に効果があったか？
- 知っている 66.9%
 - 知らない 32.5%
- 非常に良くない 59.3%
- 良くない 31.6%
 - しかたがない 8.2%