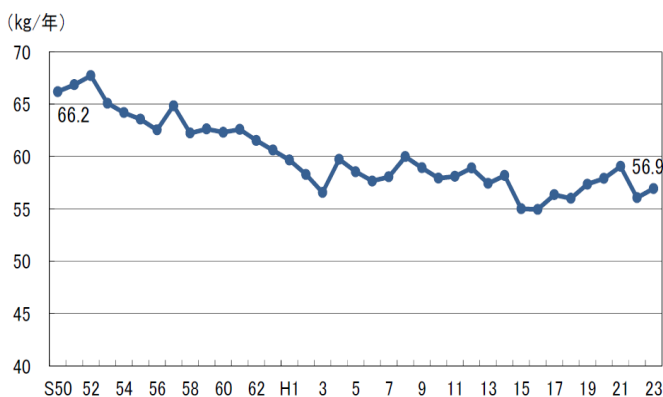


「惣菜や外食を利用する時のポイント」

《私たちの食生活の現状》

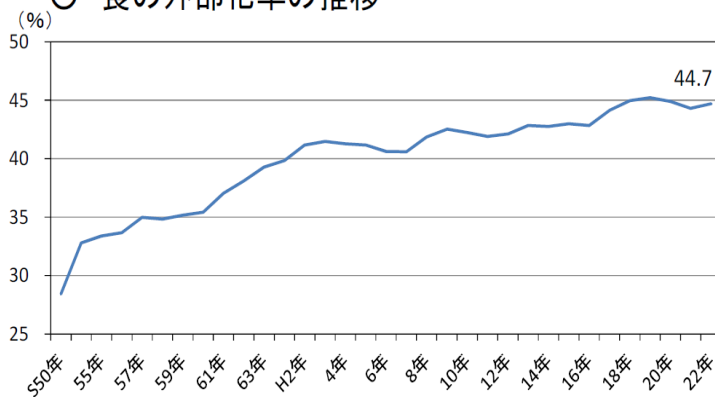
下のグラフに示しているとおおり、家庭での生鮮野菜の購入量が減少する一方で、食の外部化が進展しています。

○ 生鮮野菜の購入量の推移（1人1年あたり）



資料：総務省「家計調査」（農林漁家世帯を除く2人以上の世帯）

○ 食の外部化率の推移



資料：（財）食の安全・安心財団

注：食の外部化率 =

$\frac{\text{料理品小売業市場規模} + \text{外食産業市場規模} (\text{弁当給食分を除く})}{(\text{家計の食料} \cdot \text{飲料} \cdot \text{たばこ支出額} - \text{たばこ販売額}) + \text{外食産業市場規模}}$

また、野菜不足を感じている単身者は、既婚者に比べると、中食・外食や加工品を利用することで野菜不足を解消したいと考えている割合が高い傾向があります。

○ 野菜不足の解消方法

野菜不足だと思う人、野菜不足気味だと思う人にとってどのようにして野菜不足を解消したいか質問

	総数	主婦	既婚男性	単身女性	単身男性
家庭の食事で野菜料理や使用する野菜の量を多くしたい	49.4	58.1	45.9	51.1	25.5
市販の野菜ジュース等を飲むようにしたい	25.0	23.6	25.5	35.1	19.4
果物を多く食べるようにしたい	15.8	16.5	14.6	24.5	9.2
カット野菜をもっと利用するようにしたい	12.7	11.2	11.8	12.8	22.5
中食や外食時には、野菜が多いものを選んでほしい	10.0	9.9	8.4	14.9	11.2
青汁を飲むようにしたい	10.0	12.4	6.2	17.0	7.1

資料：（社）JC総研「野菜・果物の消費行動に関する調査結果 2012年調査」

注：回答選択肢12項目のうち上位6項目を記載

単位：（%）

これらを踏まえ、重要になるのが惣菜・外食を利用する時のメニューの選択です。惣菜や外食を利用する時は野菜が不足しがちですが、少し意識して選択することで野菜を増やすことができます。次の2つのポイントを抑えましょう。

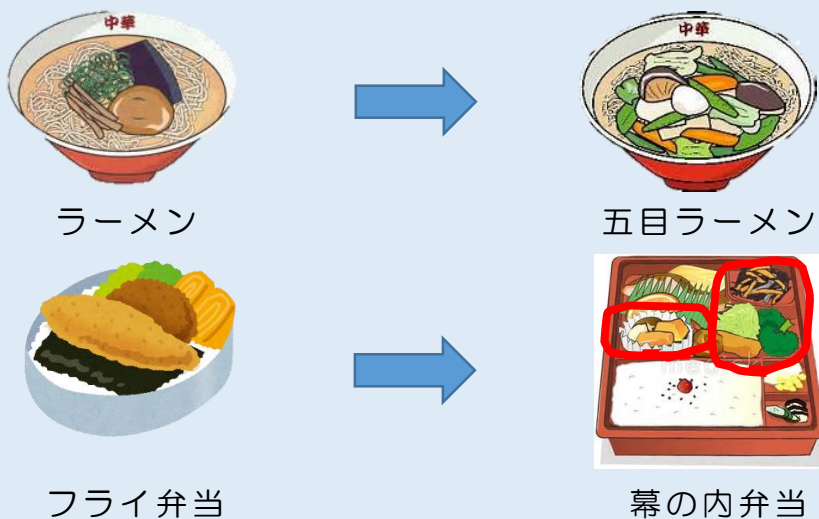
ポイント その1 【野菜料理をプラスする】

おにぎり、パン類、お弁当、麺類・・・



おにぎりやパン類を購入する際は野菜料理をプラスすると良いでしょう。また、外食時、丼物やパスタなど単品メニューを注文する際もサイドメニュー等の野菜料理を合わせて選択すると野菜を多く摂る事ができます。

ポイント その2 【野菜が多いメニューを選ぶ】



麺類やお弁当など、種類によって野菜を多く摂れるものがあります。上手な選択を習慣づけましょう。

**これらのポイントを意識しながらメニューを選択すると
野菜摂取増加に繋がります！**