

# 有職者の3割「良くない」 仕事の影響

農園上村

村上農園は1月、首都圏1都3県の20~50代の働く男女400人に「仕事と仕事に関するアンケート調査」を実施した。

自身の仕事について、バランス良く栄養が摂れていると思うかを聞いたところ、約3割が「そう思う」「ややそう思う」と回答したが、一方で「あまりそう思わない」「そう思わない」と答えた人も約3割だった。

「あまりそう思わない」「そう思わない」と答えた人は、バランス良く栄養を摂れていると思う人では64・9%だったのに対し、バランス良く栄養を摂れていると思わない人では43・6%という結果となり、20%以上の差があった。

また、厚生労働省の野菜摂取の推奨量1日350gを基準に、野菜を十分に摂っているかどうかを聞いたところ、バランスよく栄養が摂れていると思う人では6割が「十分摂っている」「まあまあ摂っている」と回答。一方、バランス良く栄養が摂れていると思わない人では9割が「不足気味」「かなり不足している」と回答した。

自身の食事について、バランス良く栄養が摂れていると思うかを聞いたところ、約3割が「そう思う」「ややそう思う」と回答したが、一方で「あまりそう思わない」「そう思わない」と答えた人も約3割だった。

食事は、仕事のモチベーションに影響を与える可能性がある。自身の仕事に対してやりがいや楽しさを感じているかを聞いたところ、「いつも感じている」「時々感じている」と答えた人は、バランス良く栄養を摂れていると思う人では64・9%だったのに対し、バランス良く栄養を摂れていると思わない人では43・6%という結果となり、20%以上の差があった。

野菜が「不足気味」「かなり不足している」と答えた人にその理由を尋ねると(複数回答)、「野菜の値段が高いから」が48・5%と最も高く、次いで「野菜は調理に手間や時間がかかる(27・2%)」「野菜調理のレパートリーが少ない(25・7%)」「外食や中食が多く野菜を摂りにくい(22・4%)」などの回答もそれぞれ2割を超えた。

同社では、2016年秋から大人を対象としたWebサイト「いい大人のための食育会議」(左写真)を展開している(<http://www.nur-akamifarm.com/otona>)。健康志向の高まりと共に健康と食に関する情報が氾濫する中、消費者が個々の目的に合った情報を正しく選び、実生活に応用できるようにサポートするコンテンツを提供していく。

「あまりそう思わない」「そう思わない」と答えた人に理由を尋ねたところ(複数回答)、「外食や中食(コンビニ食・惣菜購入など)ばかり」が35・2%で最も高く、「忙しくて栄養バランスまで考慮している時間がない(33・8%)」「栄養ハラ

菜摂取の推奨量1日350gを基準に、野菜を十分に摂っているかどうかを聞いたところ、バランスよく栄養が摂れていると思う人では6割が「十分摂っている」「まあまあ摂っている」と回答。一方、バランス良く栄養が摂れていると思わない人では9割が「不足気味」「かなり不足している」と回答した。

同社では、2016年秋から大人を対象としたWebサイト「いい大人のための食育会議」(左写真)を展開している(<http://www.nur-akamifarm.com/otona>)。健康志向の高まりと共に健康と食に関する情報が氾濫する中、消費者が個々の目的に合った情報を正しく選び、実生活に応用できるようにサポートするコンテンツを提供していく。



いい大人のための食育会議