

## 子どもの96%が野菜不足 親の食事に対する意識影響

カゴメは先月、保育園から高校生までの子を持つ全国の女性830人(20歳～59歳)を対象に「子どもの野菜摂取に関する意識調査」を行った。その中で子どもの野菜摂取には、親の食事に対する意識が影響していることが浮き彫りとなった。

子どもの1日の野菜摂取量を調査し、厚労省が推奨する「4つの食品群年齢別・性別・生活活動強度別食品構成」の理想的な摂取量と

うことになる。

比較したところ、96%が目標準に達していないことが判明した。ところが、自分の子どもの野菜摂取量が推奨される量に達していると思う親は34%、そのうち実際に1日の野菜摂取量が足りている子どもはたったの7%で、93%が「足りていない」ことが発覚した。子どもは野菜が好きかとの質問には、半数以上が「好き」と答えていることから、子どもの野菜不足は、野菜嫌いが主な要因ではないとい

また、食事を作る時・買う時に意識していることを、朝・昼・晩の各食別に聞いたところ、子どもの野菜摂取量が足りている家庭では「栄養バランスが良いこと」「野菜を多くすること」を重視する親が多く、足りていない家庭では「すぐに出せる・調理できること」を重視している親が多くみられた。この意識の差は朝食で顕著だった。摂取方法では、野菜が足りている家庭の多くは、炒め物や煮物など加熱料理で摂取していた。