

美容のために野菜摂取 キヤベツ、トマト、ブロッコリー

サラダクラブ

「コンビニなど」出来合いのサラダ(42.9%)、野菜ジュース(36.2%)、冷凍野菜(31.8%)、総菜野菜の煮物など(31.6%)、

用意向が高くなっている。また、パッケージサラダ「千切りキヤベツ」の購入・使用について尋ねたところ、「使う日を決めて、または決めずに、買い置きする」(46.6%)が、「買った日のうちに使う」(44.8%)を上回った。「買った日のうちに使う」は、男女ともに高齢者の割合が高かった。同社の「千切りキヤベツ」は加工日15日の消費期限となっており、冷蔵庫にストックしておく商品として認知が広まっていると考えられる。

美容のために、野菜の摂取量や食べる順番を意識している人が過半数にのぼることが、サラダクラブ(金子俊浩社長、本社＝東京都調布市)の発表した「サラダ白書2024」でわかった。摂取割合は「キヤベツ」「トマト、ミニトマト」「ブロッコリー」で高くなっている。

「ブロッコリー」がトップ3でいずれも3割を超えた。以下、「レタス」「タマネギ」「ホウレン草」「ニンジン」が2割台で続く。「キヤベツ」は男女で差がなく、「トマト、ミニトマト」「ブロッコリー」は男性より女性の割合が高い。

野菜不足の解消に利用したい商品1位〜3位の合計は、「パッケージサラダ」カテゴリーが52.1%で3年連続1位となった。以下

なお、パッケージサラダを今後も「利用したい」と答えた人は55.7%となり、13年以降で最高値を記録した。有職者男女と、20〜50代の夫婦のみ世帯で利用

同白書は、8月31日の野菜の日に合わせて行う年次調査をまとめたもの。対象は全国の20〜69歳の男女2060人、期間は23年2月21日〜26日。

「野菜を多く摂ること」(62.1%)、2位「栄養バランス」(59.7%)、3位「野菜から食べる」(54.3%)となった。「野菜を多く摂ること」「栄養バランス」は女性50〜60代で、「野菜から食べる」は男女ともに若年層で割合が高い。

美容のために食生活で意識していることは、1位「野菜を多く摂ること」

「野菜を多く摂ること」(62.1%)、2位「栄養バランス」(59.7%)、3位「野菜から食べる」(54.3%)となった。「野菜を多く摂ること」「栄養バランス」は女性50〜60代で、「野菜から食べる」は男女ともに若年層で割合が高い。

美容のために食生活で意識していることは、1位「野菜を多く摂ること」(62.1%)、2位「栄養バランス」(59.7%)、3位「野菜から食べる」(54.3%)となった。「野菜を多く摂ること」「栄養バランス」は女性50〜60代で、「野菜から食べる」は男女ともに若年層で割合が高い。

美容のために食生活で意識していることは、1位「野菜を多く摂ること」(62.1%)、2位「栄養バランス」(59.7%)、3位「野菜から食べる」(54.3%)となった。「野菜を多く摂ること」「栄養バランス」は女性50〜60代で、「野菜から食べる」は男女ともに若年層で割合が高い。

美容のために食生活で意識していることは、1位「野菜を多く摂ること」(62.1%)、2位「栄養バランス」(59.7%)、3位「野菜から食べる」(54.3%)となった。「野菜を多く摂ること」「栄養バランス」は女性50〜60代で、「野菜から食べる」は男女ともに若年層で割合が高い。

美容のために食生活で意識していることは、1位「野菜を多く摂ること」(62.1%)、2位「栄養バランス」(59.7%)、3位「野菜から食べる」(54.3%)となった。「野菜を多く摂ること」「栄養バランス」は女性50〜60代で、「野菜から食べる」は男女ともに若年層で割合が高い。