

# 若年層における野菜摂取促進のための実践的アプローチ

帝塚山大学 現代生活学部 食物栄養学科 伊藤ゼミ 和泉知花・井藤朱梨・岩見紫音

## <みどり戦略との関連性>

若年層の野菜摂取を促すことで（４）環境にやさしい持続可能な消費の拡大や促進①食品ロスの削減および③栄養バランスに優れた日本型食生活の総合的推進につなげていくことをめざす。

## <目的・背景>

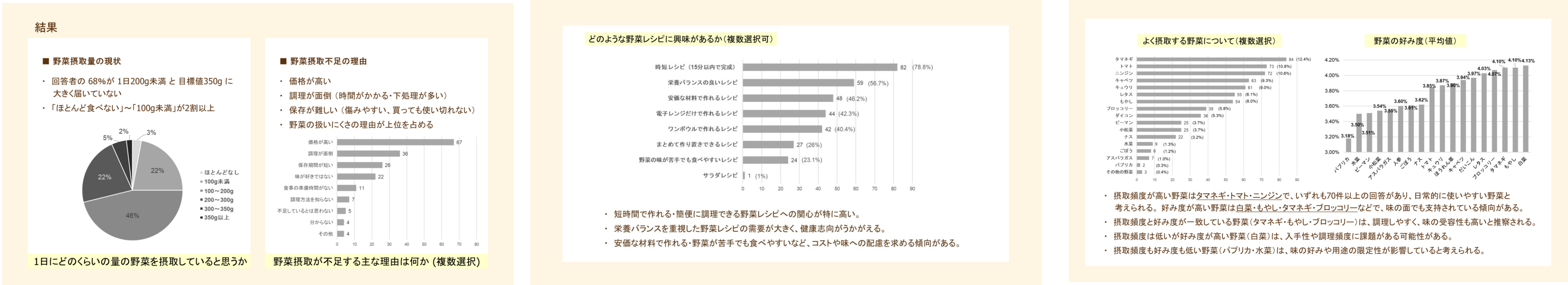
野菜類の廃棄量は、規格外野菜（収穫量にカウントされていない）、事業系ロス、家庭系のロスがある。今回は家庭における食品ロスに着目した。家庭において野菜が廃棄される理由は、①調理方法がわからない（調理経験が少ない）、②調理が面倒であるため、使われない、③作りすぎた料理を廃棄してしまう、などの理由が考えられる。若年層が利用しにくいと感じている野菜を調査により抽出し、効率的な利用を促すことを目的とした。また、利用頻度の低い野菜の利用を促進するための行動変容を促すために、レシピ開発を行う実践的アプローチを試みた。

## <取り組み内容>

① 大学生を対象としてアンケート調査を行い、若年層が使いやすい野菜について保存性、調理の手軽さなどを明らかにした。アンケート調査は帝塚山大学研究倫理委員会の承認を得て行った。  
②調理の負担を減らすことを目的に、包丁を使わない、電子レンジを活用する、ワンボウルで調理できるなどの工夫を取り入れたレシピを作成した。

## <結果>

### ① アンケート調査からわかったこと



調理の煩わしさ（時間がかかる・下処理が多い）、保存のしづらさ（傷みやすい、買っても使い切れない）ことが野菜摂取不足と家庭での廃棄につながっていることが示唆された。

そこで、調理の負担を減らし、使用頻度の低い野菜でも他の食材と組み合わせる食べやすくするレシピを考案した。

### ②考案したレシピ



## <考察・まとめ>

野菜が廃棄に至る原因は、調理・保存・価格など生活行動上の障壁であった。これらのことは野菜の摂取不足にもつながっている。野菜の摂取を“続けやすい習慣”として定着させるための環境づくり（手軽なレシピ、入手しやすい食材の提示など）が、食品ロス削減と栄養バランスを整えることに効果があると考えられる。「とことん野菜を利用する」ための意識改革と環境づくりが必要であり、これが食品ロス削減につながると考えられた。