

可視化と目標値設定の案内から野菜摂取量が増加する可能性

1. 健康寿命の延伸を目指す「健康日本 21（第二次）」では、令和 7（2025）年度までに 1 日当たりの野菜摂取量の平均値を 350g 以上とする目標を掲げています。しかし、現状は成人一人当たり平均 280g 程度となっており、約 7 割の人がその目標に達していません。
2. 農林水産省では、職員の定期健康診断を契機に、手指のカロテノイドを測定し数値化することで野菜摂取量が把握できる測定機器を省内に設置し、その変化を把握する取組を行いました。計測は 2 回にわたって行われ、1 回目の定期健康診断時の計測の後に半数の対象者には次回の野菜摂取量の目標値設定の案内を行い（介入群）、もう半数の対象者には案内は行わずに（対照群）、4 週間後に 2 回目の計測を行いました。この取組ではコミットメント効果によって、対照群よりも目標値設定の案内を行った介入群の野菜摂取量が増加することが期待されます。
3. その結果、目標値設定の案内を行わなかった群（対照群）では前後で平均 1.1pt のスコアが減少したのに対し、目標値設定の案内を行った群（介入群）では、前後で平均 33.2pt のスコアの上昇が確認されました。このことは、野菜摂取量を可視化すること、さらに野菜摂取量の目標値設定を促すことで、野菜摂取量が増加する可能性を示唆しています。



図 目標値設定を案内した群（介入群）と案内していない群（対照群）の野菜摂取量の変化

この成果の詳細については、農林水産省 Web サイトをご覧ください（以下参照）。

●「野菜を食べようプロジェクト」：農林水産省

農林水産省における野菜摂取量の見える化の取組について

「もっと野菜を食べよう」野菜摂取量の見える化の取組結果について（2022 年 11 月）

<https://www.maff.go.jp/j/seisan/ryutu/yasai/attach/pdf/2ibent-40.pdf>