

報道関係各位

生野菜の栄養吸収率を正しく知る人、わずか2.1%！ 野菜ソムリエは栄養吸収率をアップさせるため 腸内環境を整えることにも注目

8月31日は野菜(831)の日!! 野菜の「栄養吸収」について調査を実施

一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会(所在地：東京都中央区 代表理事：福井 栄治)は、「野菜の栄養吸収」に関する調査を実施しました。

調査では、にんじんを生で食べたときのにんじんに含まれるカロテノイドの吸収率は約10%であることを知っている一般生活者はわずか2.1%にとどまり、野菜の栄養吸収に関する正しい知識が得られていないことが浮き彫りになりました。また、一般生活者は野菜ソムリエに比べ「食べ方の工夫」や「腸内環境を整える」といった吸収率の低さをカバーする方法の認識が乏しいという実態も分かりました。

野菜ソムリエが日頃実践している野菜の栄養摂取方法は、一般生活者にとって大いに参考になりそうです。

・【調査概要】

調査対象：協会所属野菜ソムリエ 117人
 全国の一般生活者 20～60代 年代別・男女別各100人 計1,117人
 調査目的：野菜の摂取と栄養素に対する理解調査
 調査方法：インターネット調査システムによるアンケート回答
 調査期間：令和5年8月7日～令和5年8月14日

・【調査結果サマリー】

- 生のにんじんの栄養素「カロテノイド」の吸収率が10%と知っている一般生活者はわずか2.1%という結果
 野菜ソムリエの70.1%は吸収率が低いことを認知しているものの、「吸収率10%」の事実には驚いた。
- 栄養素の吸収率が10%という事実、「とてももったいない」と回答した一般生活者は野菜ソムリエの1/2
 「とてももったいない」と回答したのは一般生活者19.8%。野菜ソムリエは41.0%。
 野菜ソムリエは「もっと効率良く」野菜栄養を摂ってほしいと考えています。
- 吸収率の良い食べ方の実践は、吸収率の良い食べ方を知る野菜ソムリエの方が多種多様な結果に
 一般生活者は「よく噛む」、野菜ソムリエは「調理方法・食べ合わせの工夫」がそれぞれ1位に。
 今日から実践したいこととして、「腸内環境を整える」が上位に。野菜ソムリエのアンケートから抽出。
- 「野菜についての困りごと」両者とも十分な野菜の栄養素を摂れていない可能性が浮き彫りに
 野菜ソムリエは「1日の摂取目標達成の難しさ」、一般生活者は「そもそも野菜高騰により価格が高いこと」という結果に。

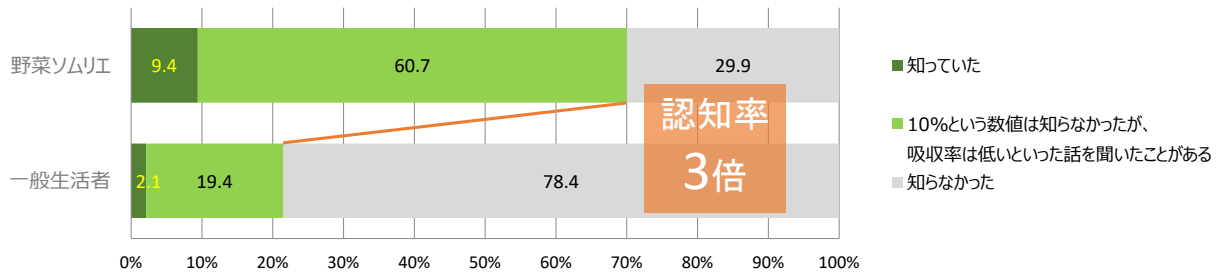
・【調査結果詳細】

- まず調査の最初に、「生でにんじんを食べたときに『カロテノイド』は何%体内に吸収されると思うか？」を予想してもらいました。



⇒正解は「10%」ですが、一般生活者は12.2%の人しか正しく回答できませんでした。
 一般生活者の予想した吸収率は平均42.1%と、吸収率はもっと高いと思っていることが分かりました。

■続いて「カロテノイドの吸収率は10%」ということを示し、「その事実を知っていたかどうか？」を尋ねました。



⇒「吸収率10%」の認知は一般生活者ではわずか2.1%。吸収率が低いこと自体も約8割が知らないという結果に。吸収率の低さについて聞いたことがある人については、野菜ソムリエは一般生活者の約3倍となり、野菜の栄養吸収に関する認知の差が明らかになりました。

■「生でにんじんを食べた場合のカロテノイドの人体への吸収率は10%程度」についての感想を聞きました。

一般生活者

カロテノイドの人体への吸収率が10%とは低くてビックリしました。(40代/女性)

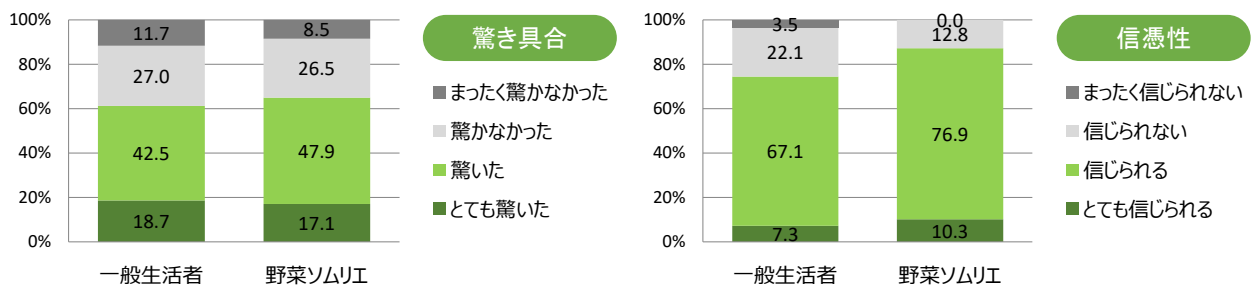
量を食べないといけないため、効率が悪い(30代/男性)

野菜ソムリエ

せっかく食べているのにもったいないと思いました。もっと吸収の良い方法で効率良く栄養成分を摂取したいと思いました。(50代/女性)

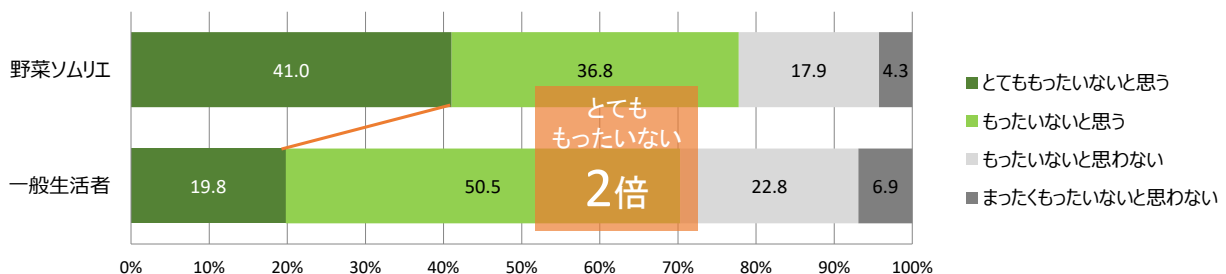
加熱した方がカロテノイドの吸収が良くなるとは学びましたが、生で食べた場合、これほど低い吸収率だとは思いませんでした。(30代/女性)

■「生でにんじんを食べた場合のカロテノイドの人体への吸収率は、10%程度」について、驚き具合と信憑性について聞きました。



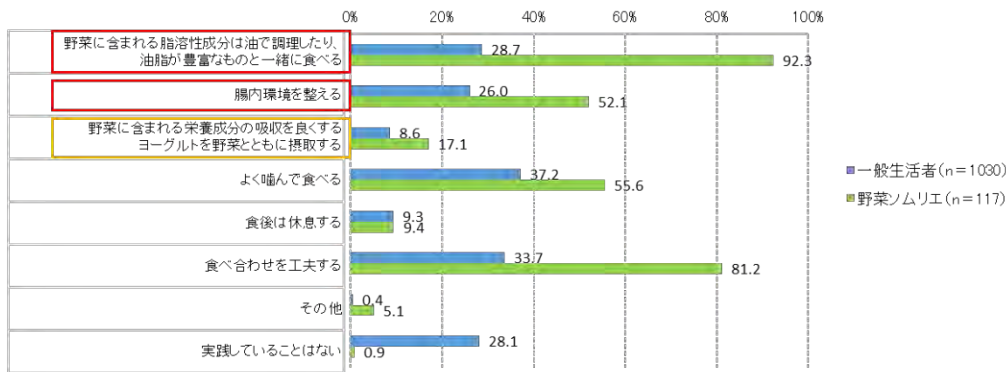
⇒野菜ソムリエは「吸収率が低いことは認知していた」が、「10%」という数字には一般生活者・野菜ソムリエともに驚いた人が多くいました。

■「生でにんじんを食べた場合のカロテノイドの人体への吸収率は、10%程度」について、どの程度「もったいない」と思うか聞きました。



⇒「もったいない」という意識は、野菜ソムリエと一般生活者では2倍以上の差がありました。

■「野菜に含まれる栄養成分の吸収率を良くするための方法」として、あなたが知っていることをお答えください。

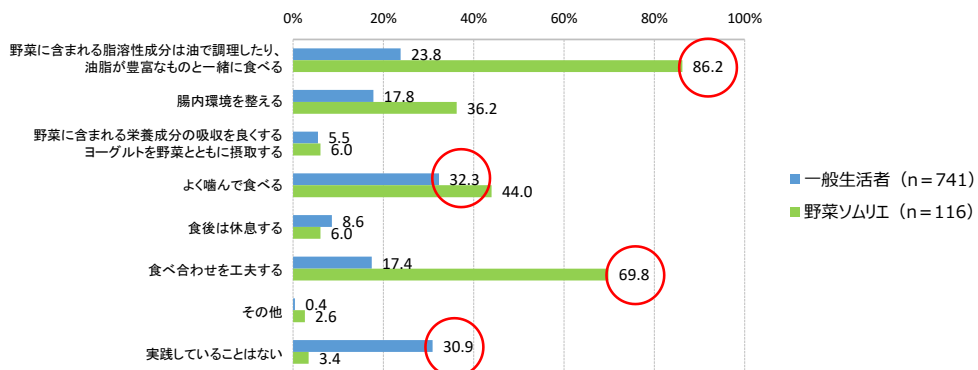


⇒野菜ソムリエのうち9割が知っている吸収率を上げるワザが「油で調理する・油脂が豊富なものと食べる」とこと。特に、一般生活者の認知率は低いが、野菜ソムリエが知っているワザが「腸内環境を整える」ということです。栄養素を吸収するには、受け入れる体の土壌を整える必要があります。

胃腸を整えるには乳酸菌やヨーグルトの摂取、特に野菜とヨーグルトを同時に摂取すると栄養素の吸収率が高まるため、日本野菜ソムリエ協会は《野菜のすばらしさを引き出すドリンク》として『明治吸収サポート 野菜と一緒にのむヨーグルト』を推奨しています。※¹

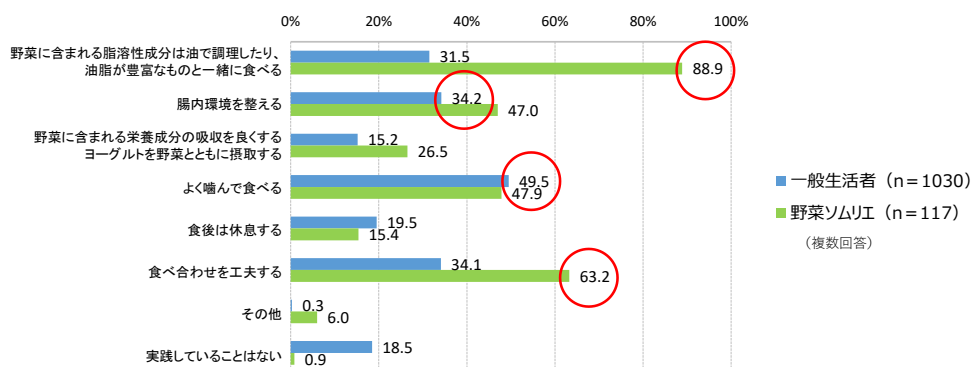
※¹ 参照：<https://prtimes.jp/main/html/rd/p/000000009.000110263.html>
<https://www.meiji.co.jp/products/brand/meijikyushu-support/>

■前問で知っているとお答えした方法の中で、あなたが実践していることを以下の中からお答えください。



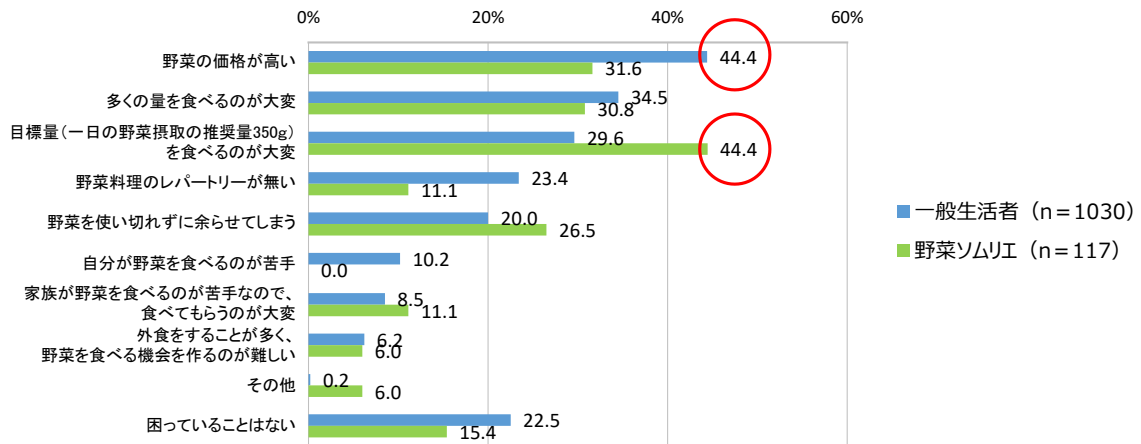
⇒野菜ソムリエが「野菜に含まれる脂溶性成分は油で調理したり、油脂が豊富なものと一緒に食べる (86.2%)」や「食べ合わせを工夫する (69.8%)」と知識を活かし実践しているのに対し、一般生活者は「よく噛んで食べる (32.3%)」や「実践していることはない (30.9%)」が目立ち、野菜の栄養素の吸収率を高められていないことがわかりました。

■野菜に含まれている栄養成分の吸収率を良くするための方法として、一般生活者が「今後 (も) 実践したい方法」と野菜ソムリエが「一般の方にお勧めしたい方法」



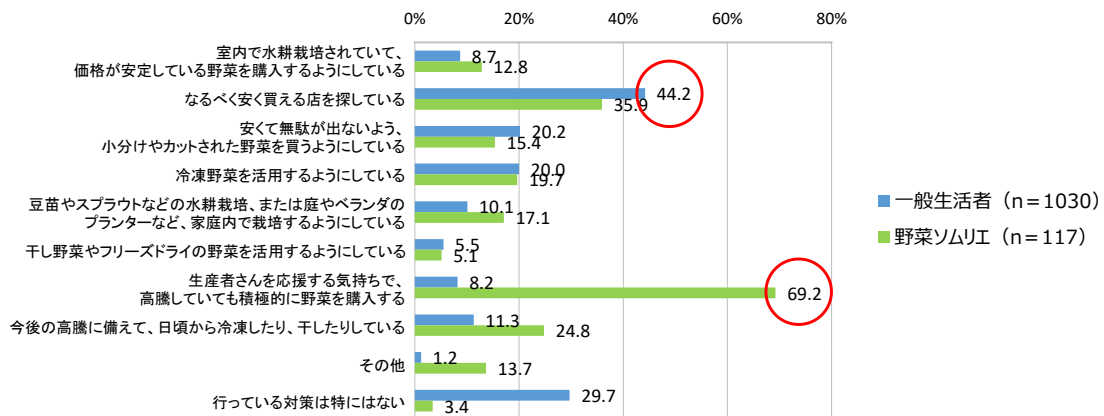
⇒野菜ソムリエは自ら実践していることを一般の方にも勧めています。一般生活者はすでに実践している「よく噛んで食べる（49.5%）」に加えて「腸内環境を整える（34.2%）」が挙がっており、吸収率を良くする方法として「腸内環境を整える」を検討していることが分かりました。

■「普段野菜を買ったり、調理したり、食べたりするときに、困っていること」について聞きました。



⇒野菜ソムリエは1日の摂取目標量をクリアするのは厳しいと感じ、一般生活者はそもそも野菜高騰に伴い価格が高いと感じています。両者とも、十分な野菜の摂取は難しいという意識を持っていることがうかがえます。

■近頃の野菜の値上がりに対して行っている対策について聞きました。



⇒野菜ソムリエは、「生産者さんを応援する気持ちで、高騰していても積極的に野菜を購入する（68.6%）」と生産者の気持ちに立った意見が多いが、一般生活者は「なるべく安く買える店を探している（44.2%）」と、購入価格を意識していることがわかりました。

・【調査結果まとめ】

今回の調査により、野菜の栄養素とその吸収率について正しく認知している一般生活者はわずか 2.1%ということが分かりました。

「野菜類を1日350g以上食べましょう」という「健康日本21（第二次）※²」の健康指針は全国に広まり、“1日の野菜摂取量のうち半分をとれる”といった商品や料理メニューも増えていますが、野菜を摂ろうとする意識があるものの、目標摂取量を毎日達成することは難しいと考えられています。

さらに栄養吸収率が低ければ栄養素を「無駄」にしていることになってしまいます。栄養素において「無駄にしない」ためには、吸収率を上げることが重要になります。多くの野菜ソムリエはすでにこの重要性を認識し、野菜の調理方法や食べ方・食べ合わせ・腸内環境の改善により吸収率を上げ、栄養素を「無駄」にしない「トクする」食べ方を実践しています。

8月31日の野菜(831)の日に合わせて、普段の食生活に「無駄にしない・トクする」野菜の食べ方を取り入れてみてはいかがでしょうか。

※2 「運動」、「食生活」、「禁煙」の3分野を中心に、具体的なアクションの呼びかけを、参画する企業・団体・自治体と協力・連携をしながら推進する厚生労働省のプロジェクト

・「野菜ソムリエ」とは

野菜・果物の知識を身につけ、その魅力や価値を社会に広めることができるスペシャリストです。「野菜ソムリエ」の使命は、生産者と生活者の架け橋となること。現在、キャリアアップ・キャリアチェンジや、自分だけでなく家族や友人の健康に活かすため、さらには社会貢献を目指す多くの方々が挑戦しています。

(累計受講生数 69,985名※2023年3月末時点)

<野菜ソムリエの主な活動>

イベント、セミナー講師、企画、メディア出演、講演、執筆、レシピ開発、商品開発、コンサルティング、商品や農産物のブランディング、売り場や店舗のプロデュース、青果物に対するエビデンス提供、料理教室主宰、地方創生に係る提案や実施 他



・【運営団体】 一般社団法人 日本野菜ソムリエ協会

創立：2001年8月7日

代表理事：福井 栄治

所在地：東京都中央区築地 3-11-6 築地スクエアビル 7F

事業：野菜ソムリエの資格提供と育成、各種講座やコンテンツの企画開発・提供

ホームページ：<https://www.vege-fru.com>