

## みんなの声はこんな声

### 朝昼晩に、野菜や果物を食べていますか？

#### ● みなさんの「食生活」について聞きました。 ● ● ● ● ● ● ● ●

今回は「野菜と果物」をテーマに、Salad Cafeユーザーの皆様へ聞きました。

最近、特定健康診査や特定保健指導など、新しい健康診断制度が話題になっていますね。

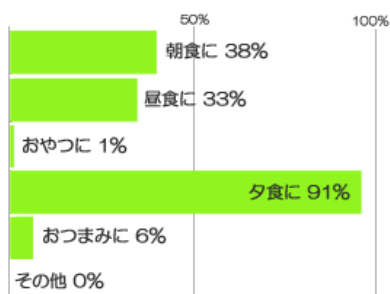
これは、肥満（特に内臓脂肪型肥満）が原因で、様々な病気になりやすくなった状態『メタボリック・シンドローム』が、治療の対象となったために、はじまった制度です。

この「特定保健指導」の中でも「食事指導」は重要な位置にあり、内臓脂肪の多い人には、サラダをはじめとする野菜料理などを進んで摂るよう、指導するのだそうです。

さて、今回のアンケートは「野菜はいつ食べることが多いですか？」という話題から。朝食で？ランチで？夕食で？・・・さてさて、どんな結果になったのでしょうか？

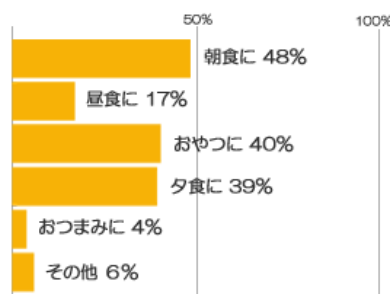
#### ● ● アンケート結果 ● ●

Q1. 野菜はいつ食べる人が多いですか？  
(複数回答可)



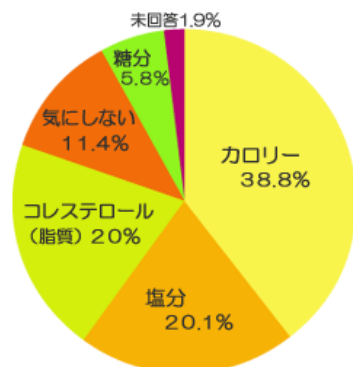
「夕食」と答えた方が、圧倒的多数でした。

Q2. 果物はいつ食べる人が多いですか？  
(複数回答可)



約半数の方が朝に果物を、「おやつに」という方が、第2位でした。

Q3. 日常生活の食事の中で、一番気にすることを下から選んで下さい。



「カロリーを気にする」という意見が第1位。続いて、第二位が「塩分」でした。

「脂質」や「糖分」よりも、「カロリー」を注意している方が多いようですが、皆様は、いかがですか？

#### ここに、こだわる!

皆様からお寄せいただいた、シーンに合わせた野菜や果物の食べ方や、健康を考えたおすすめレシピをご紹介します。

・子供にたくさん野菜を食べてもらいたいので、味噌汁やパンケーキ、炊き込みご飯などにたくさん野菜を入れて出します。(20代女性)

・最近マイブームで、家にある野菜を「蒸し」で食事につけるようにしています。野菜の甘味が感じられるので、味付けは柑橘類を絞ったり、ポン酢・岩塩・オリーブ油などで締めのこないようにしています。(40代女性)

・葉つきのにんじんや大根を買い、すてることなくサラダやスープのトッピングに。にんじんの葉はさわやかな味がするので、特にスープやピラフに散らすとおいしいです。(30代女性)

・冷蔵庫に残っている野菜をかたっぱしからみじん切りにしてひき肉と卵とまぜてハンバーグにします。野菜がたくさんとれます。(40代女性)

・塩分をとり過ぎないようにするため、塩は使わないでお酢や香辛料でサラダを食べます。(60代女性)

・塩分をとり過ぎないようにするため、塩は使わないでお酢や香辛料でサラダを食べます。(60代女性)

◇ 調査方法：Salad-Cafeセレクト！プレゼント応募時にアンケート調査を実施。