

## PRESS RELEASE

2019年2月28日

### サン・クロレラが30代、40代、50代女性の栄養に関するアンケート実施 “野菜不足”を30代、40代、50代とも実感！

～野菜の価格高騰、料理の煩わしさ、野菜への苦手意識、外食などによる慢性的な「野菜不足」  
野菜以外で「グリーンチャージ」を求める声も。でも『何を選んでよいかわからない』～  
専門家は“藻活”を推奨！

株式会社サン・クロレラ（本社：京都市、代表取締役社長：中山太）は、2019年1月下旬首都圏に住む、30代～50代の女性721名に対して、自身の栄養摂取に関するアンケート調査を行いました。主に、どの世代でも野菜の不足を感じる方が多くいて、またほとんどの方が健康や美容への弊害を気にしていることが明らかに。益々広がると予想される“野菜不足”ですが、解決への道を調査から探りました。

#### ■“野菜不足”を30代、40代、50代とも実感！

<アンケート調査概要>

##### 【調査概要】

調査主体：サン・クロレラ PR 事務局 調査時期：2018年1月25日（金）～1月31日（木）

調査対象者：首都圏（東京都、神奈川県、千葉県、埼玉県）在住・在勤の女性 721名

（内訳：30代 241名、40代 240名、50代 240名）、既婚者・未婚者含む

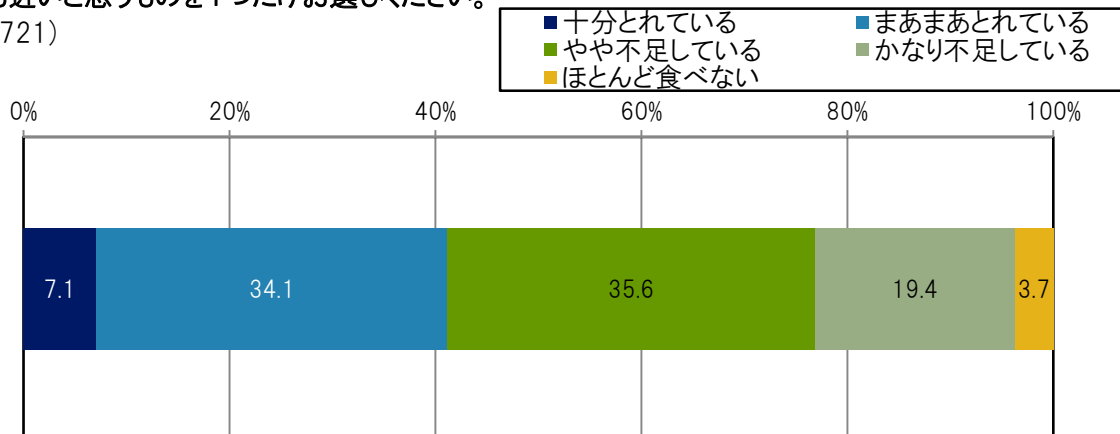
調査方法：インターネット調査

#### ☆大人女性の健康と食生活に関するアンケート（アンケートタイトル）

##### 【Q1】あなたの食生活で、野菜はとれていると感じますか？

最も近いと思うものを1つだけお選びください。

(N=721)



▼「野菜がやや不足している」、「かなり不足している」、「ほとんど食べない」の合計が全体の58.7%に。「十分とれている」、「まあまあとれている」合わせた41.2%を、17.5%も上回る「野菜不足」を実感していることがわかる結果になりました。

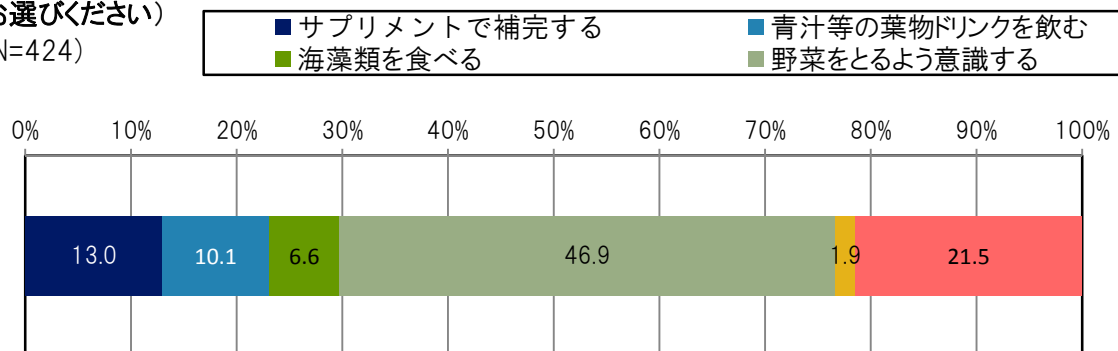
【Q2】第1問で「やや不足している」、「かなり不足している」、「ほとんど食べていない」のどれかを選んだ方にお尋ねします。その理由は何ですか？（複数回答可）(N=424)

▼上記の質問に対し、1位 野菜が高い（50.5%）、2位 野菜料理を作るのが面倒（48.6%）、3位 家族が食べない（16.7%）、4位 野菜が苦手（10.8%）、5位 外食が多い（10.1%）、6位 野菜が手に入りにくい（8.5%）、7位 農薬など安全面が気になる（5.2%）  
このように、野菜価格の高騰、料理の煩わしさ、野菜への苦手意識、外食などが要因となり野菜がとれていない、ということがわかりました。

【Q3】第2問の回答者のみにお尋ねします。野菜不足の弊害は何だと思いますか？（複数回答可）(N=424)

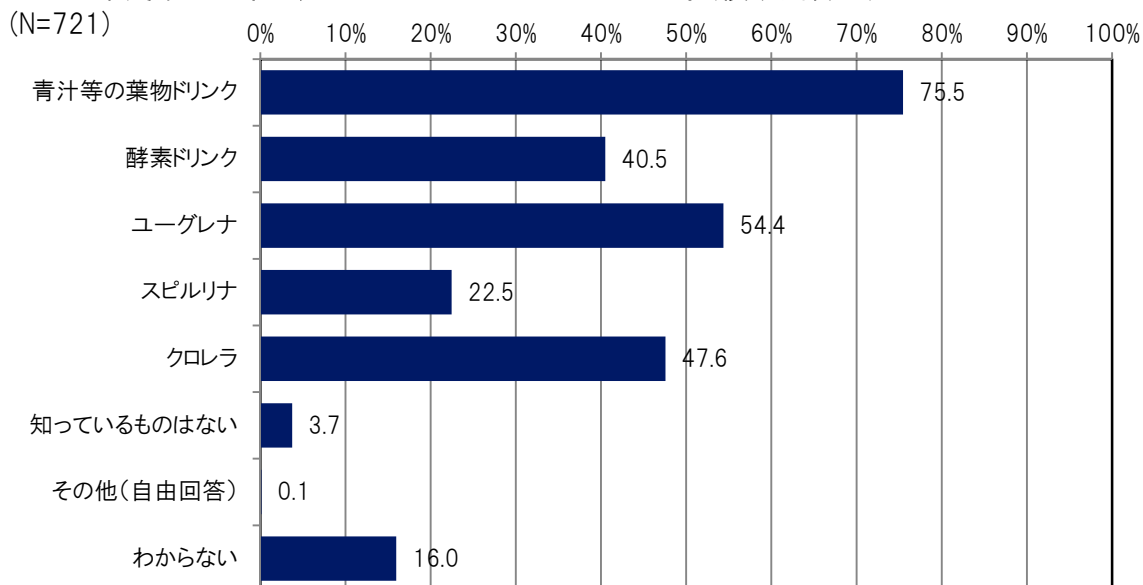
▼野菜不足による弊害としては、1位 病気になりやすいと思う(69.3%)、2位 美容に良くないと思う（68.9%）、3位 体重が増えると思う（34.0%）ということをお答えいただきました。健康面はもちろんのこと、それとほぼ同じ割合で、多くの女性が美容にとっても「野菜不足」は良くないという意識を持っていることがわかりました。

【Q4】第3問の回答者のみにお尋ねします。野菜不足を解消するためにしたいことや、すでに行っていることは何ですか？（最も近いと思うものを1つだけお選びください）(N=424)



▼野菜不足を解消するのに野菜そのものをとることを意識する人が46.9%も占めているのに対して、野菜に代わるもの（青汁等の葉物ドリンク、海藻や藻類、サプリメント）で補完している人や、これから補完しようと考えている人は合わせて30%近く。これだけの割合の人が、野菜以外のもの野菜不足を補ったり、補おうとしているということは注目です。

【Q6】すべての方にお尋ねします。グリーンチャージが可能と言われている以下の栄養素材の中で、知っているものを選んでください。(複数回答可)



▼グリーンチャージが可能といわれる栄養素材では、青汁等の葉物ドリンクや酵素ドリンクと共に、“藻活”で知られるクロレラ、ユーグレナ、スピルリナといった藻由来の健康食品が注目されていることが分かります。クロレラの専門家、サン・クロレラの管理栄養士は次のようにアドバイスします。

### 《専門家コメント》

野菜には食物繊維や葉酸、ビタミンC、カリウム、フィトケミカルなどが豊富に含まれ、ビタミン、ミネラルの供給源として美容や健康に欠かせない食材です。

しかし、一口に野菜と言っても、栄養価は食材ごとに違います。ビタミンCを多く含む「ピーマン」、ビタミンAに変換されるβ-カロテンを豊富に含む「にんじん」など、同じ野菜といっても食材ごとに含まれる栄養素は変わっていきます。そのため、毎日の食事では食材が単調にならずに、幅広い食材から栄養素を摂ることが大切です。

調査の結果から、半数以上の方が野菜不足を感じていますが、意外に見逃しがちなのが藻類の活用です。もともと日本人は昆布やわかめ、ひじきなどの藻類を多く食べてきました。野菜と合わせて藻類を加えることで、食材の多様性は大きく改善し、栄養バランスが整います。

一例として藻類は、葉酸、ビタミンB12、カリウム、マグネシウムが豊富に含まれていますので、野菜と一緒に摂ることで、ビタミンB12やマグネシウムの補強にもなります。

野菜は洗う、煮る、焼く、蒸す等の調理過程で栄養素の量は失われる可能性があります。健康食品としてのクロレラはそのまま乾燥して、粉末にしたものを調理せず食べられるので、クロレラが含む栄養素を損なわずに補えます。野菜不足を感じているなら、毎日の食事にクロレラをプラスしてみるのはいかがでしょうか。

株式会社サン・クロレラ 生産開発部 研究開発グループ  
奥村 衣梨 (管理栄養士、アスリートフードマイスター2級)

(製品紹介)

緑藻類の「クロレラ」の栄養を損なうことなく細胞壁を破碎し、消化・吸収を良くしました。  
野菜不足の方のグリーンチャージに最適です。

「サン・クロレラ A (粒) 」

300 粒(60g×1 袋入) 3,300 円(税別)

900 粒(60g×3 袋入) 8,900 円(税別)

1500 粒(60g×5 袋入) 14,000 円(税別)

飲みやすい粒状のクロレラ。



アンチドーピング認証取得商品

「サン・クロレラ A パウダー」

180g (6g×30 袋) 9,800 円(税別)

冷水またはオレンジジュース、プロテインなどに混ぜて  
お飲みいただけます。



---

株式会社サン・クロレラ ブランドコミュニケーションズ部

TEL:075-288-3040 FAX:075-288-3041

〒600-8177 京都市下京区烏丸通五条下る大坂町 369 番地

<https://www.sunchlorella.co.jp/>

---