

# 野菜のこと，大学生に聞きました！

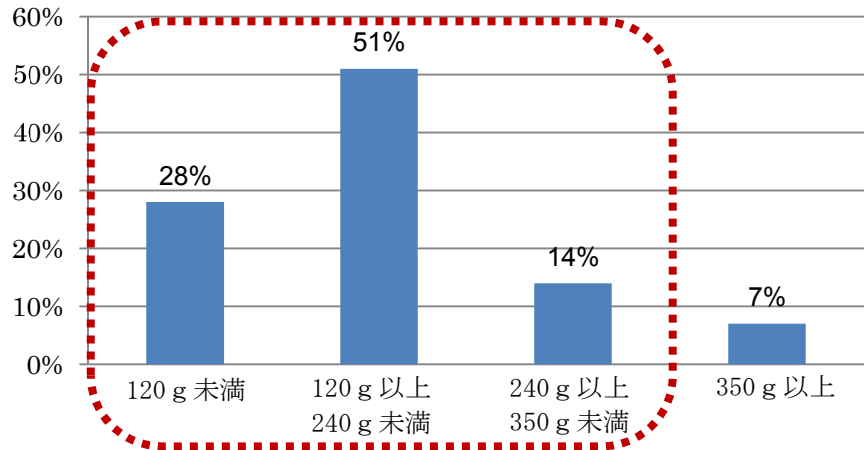
青年期の健康づくり推進のため，今より野菜をたくさん食べてもらうためには，どのようなことが必要なのか，大学生を対象にお聞きしました。

## Q1. 普段，野菜をどのくらい食べていますか？

約9割の方は  
1日の目標量以下！



※1日の野菜目標量=350g  
1食あたり=120g



## Q2. 野菜が少ない理由は？

第1位 普段の食事にあまり野菜が入っていない

第2位 毎食120g以上の野菜を食べるのは難しい

第3位 自分で野菜料理を準備することが難しい

## Q3. どんなことが実現すれば，もっと野菜を食べられそう？

- 手軽に作れる野菜料理のレシピが知りたい 21
- 学食に野菜たっぷりのスープがほしい 20
- 野菜350gを体験する機会があるといい 13
- 学食に野菜が沢山とれるメニューがほしい 12
- 日々の食事に野菜がどのくらい入っているか知りたい 9
- 野菜の直売所を増やしてほしい 4
- 野菜を食べないとどんなわるいことがあるのか知りたい 3
- 1回でたくさん野菜がとれる工夫を知りたい(レシピではなく) 1
- 野菜を食べるとどんないいことがあるのか知りたい 1

「作りたい！」  
「簡単！」  
と思うための  
ポイントは？

裏面へ！



(人)

# 大学生が作りたと思う カンタン野菜レシピの条件！

## カンタン野菜レシピ

### 【写真】



味が想像できる！

満腹感がある！

短い！

### 【調理時間】

10分で完成

### 【材料】 1人前の分量

安い！

手に入れやすい！

家にある！



### 【作り方】

① \_\_\_\_\_

② \_\_\_\_\_

③ \_\_\_\_\_

④ \_\_\_\_\_

4工程で完成

※カレーは「洗う」「切る」

「煮る」で3工程

家にある器具で作れる！

蒸し器を使わない！

フライパン又は鍋ひとつで作れる！



ここも重要！

洗い物は少なく！手間にならない！

ストックができる！

他の料理にアレンジできる！

1食あたりの予算は？レシピに書いてあると分かりやすい！



※26名の大学生を対象に『簡単なレシピの条件』についてアンケート調査を実施し、過半数の学生が「そう思う」と回答した項目を掲載しています。

※調査結果の詳細は「いばらきの食育・健康づくりホームページ」の食育健康づくり資料館に掲載しています。

いばらき健康づくり支援店推進事業

茨城県（水戸保健所，ひたちなか保健所，日立保健所，常陸大宮保健所）協力機関：茨城キリスト教大学