

第4次基本計画では、健康寿命の延伸を目指す「健康日本21（第二次）」の趣旨を踏まえ、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以上とすることを新たに目標として設定しています。一方、現状は平均280g程度と約7割の人が目標量に達しておらず、これは日頃の食生活において、自分自身が摂取している野菜の量や不足している野菜の量を正しく把握できていないことが原因の一つと考えられます。

そこで、「野菜の日（8月31日）」の特別企画として、日頃の野菜摂取状況が把握できる測定機器を、令和4（2022）年8月中旬から9月末まで農林水産省内に設置し、職員及び来庁者に対して日頃の食生活に適量の野菜を取り入れることが習慣となるような機会を作りました¹。

職員向けの取組結果を見ると、1回目の測定結果の平均が野菜摂取量の推定で305g程度であったのに対し、2回目以降の平均²は340g程度と35g程度上昇しました³。また、取組前・取組後のアンケート結果を比較すると、野菜を摂取するよう心がけているかという質問に対し、「とてもそう思う」又は「そう思う」と回答した人の割合は、取組前は51.5%だったのに対し、取組後は61.6%と、約10ポイント増加しました⁴。さらに、1回目の測定後に2回目の測定時における目標値の設定を促したグループ（①）と促さなかったグループ（②）で2回目の測定結果の平均を比較すると、①では平均25.4ポイント有意に上昇したのに対し、②では平均9.5ポイント上昇したものの有意差は認められませんでした。

この取組結果から、野菜摂取状況を数値で「見える化」することで、日頃の食生活を見直す機会となり行動変容を促すことにつながったと推測されるとともに、目標値の設定を促すことは更なる意識改革と行動変容に寄与する可能性が示唆されました。

なお、来庁者向けの取組結果を見ると、測定結果の平均が野菜摂取量の推定で280g程度となり、約7割の人が目標量に達しておらず、一般の20歳以上の平均とほぼ同じ結果でした。



野菜摂取状況が把握できる測定機器

- 1 農林水産省の職員には期間中に複数回の測定を前提として、その結果の推移を個人ごとに記録するため、ID等の個人情報の入力可能なベジメータを使用し、来庁者には個人情報の入力が必要なベジチェックを使用
- 2 期間中に2回以上測定した人の場合は、最も高い値を採用
- 3 1回目（1,239人）に比べて2回目（281人）は有効なデータが少ないことに留意する必要がある。
- 4 取組前（1,121人）に比べて取組後（413人）のアンケートの回答者が少ないことに留意する必要がある。