

報道関係各位

2026年9月16日
株式会社クロス・マーケティング

野菜不足を感じる人は56%、20代は「ほとんど食べない」が17% 価格が高いことに不満、野菜の購入は「必要な分だけ」「安い店で」

－野菜に関する調査（2026年）－

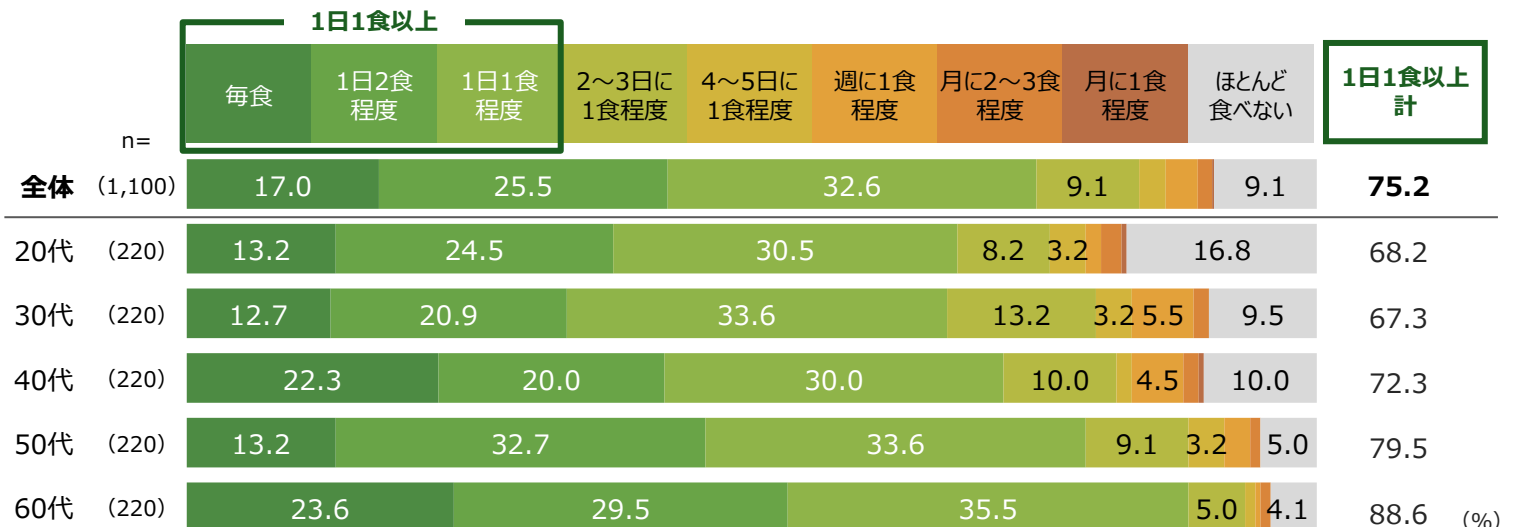
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長兼CEO：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「野菜に関する調査（2026年）」を実施しました。近年の健康志向の高まりや野菜の価格高騰に関心が集まる中、今回は野菜を食べる頻度、必要量の野菜をとれているか、野菜の摂取や調理について感じていること、野菜の購入や摂取で意識していること、健康や身体のために意識して食べている野菜とその理由について聴取しました。

◆調査結果の続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260916vegetable>

■調査結果

- ✓ **野菜を食べる頻度は、「1日1食以上」が75.2%を占め、日常的に野菜を摂取している人が多い。**
60代は「1日1食以上」が88.6%で、年代が高いほど日常的な摂取習慣が定着。20代は「ほとんど食べない」が16.8%。＜図1＞
- ✓ **普段の生活で、必要な量の野菜をとれていないと感じている人は56.0%と過半数に達する。**
30～40代では「とれていない」が6割を超え、野菜の不足感がみられる。＜図2＞
- ✓ **野菜の摂取や調理について感じていることは、「野菜の値段が高い」が34.2%で最多。**
「日持ちせず、保管や管理が面倒」「皮をむく、切るなどの調理・下処理が面倒」「栄養バランスを考えた献立を作るのが難しい」が続く。「野菜の値段が高い」「栄養バランスを考えた献立を作るのが難しい」などは、特に女性で高い傾向。＜図3＞
- ✓ **野菜の購入や摂取で意識していることは、「必要な分だけ買う」「野菜が安いスーパーやディスカウントストアへ行く」「旬の野菜を選んで買う」がTOP3。**
「旬の野菜を選んで買う」は女性が男性の倍以上となり、男女差が最も大きかった。＜図4＞
- ✓ **健康や身体のために意識して食べている野菜は、にんじん、トマト、ほうれん草・小松菜、さつまいもなどがあがり、βカロテンやリコピン、鉄分などの栄養素や健康効果への期待、手軽に食べられることなどが理由としてみられた。**
＜図5＞

＜図1＞ 野菜を食べる頻度（単一回答 n=1,100）

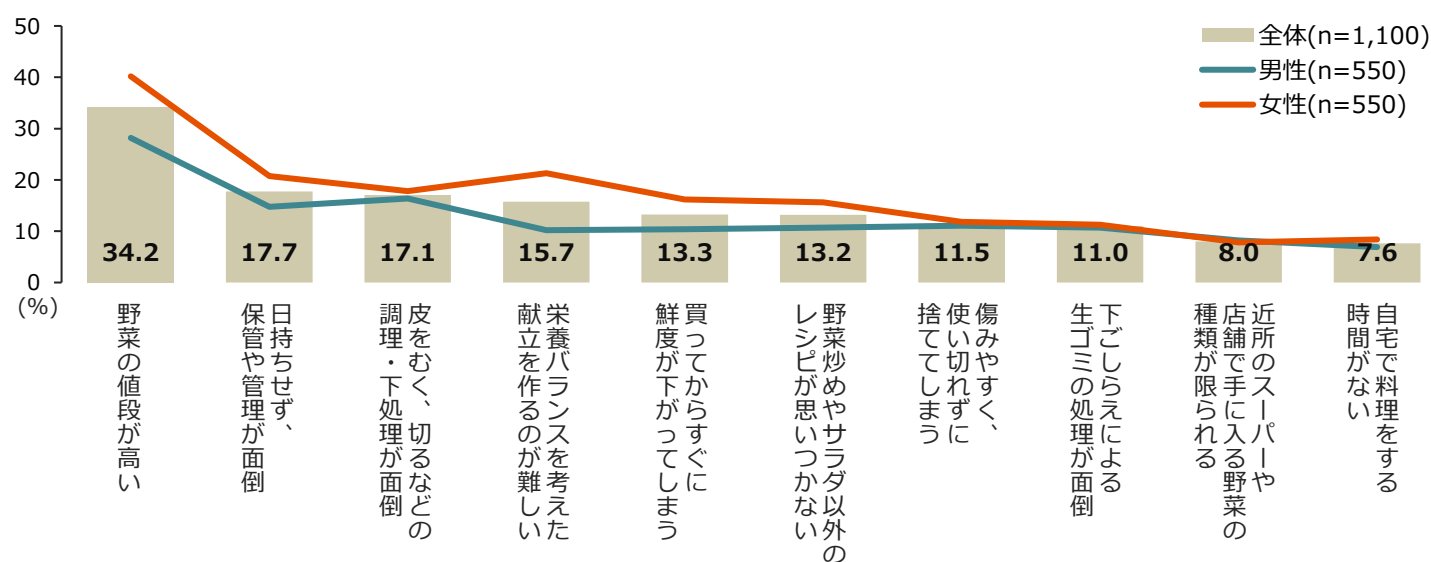


※3%未満はラベル非表示

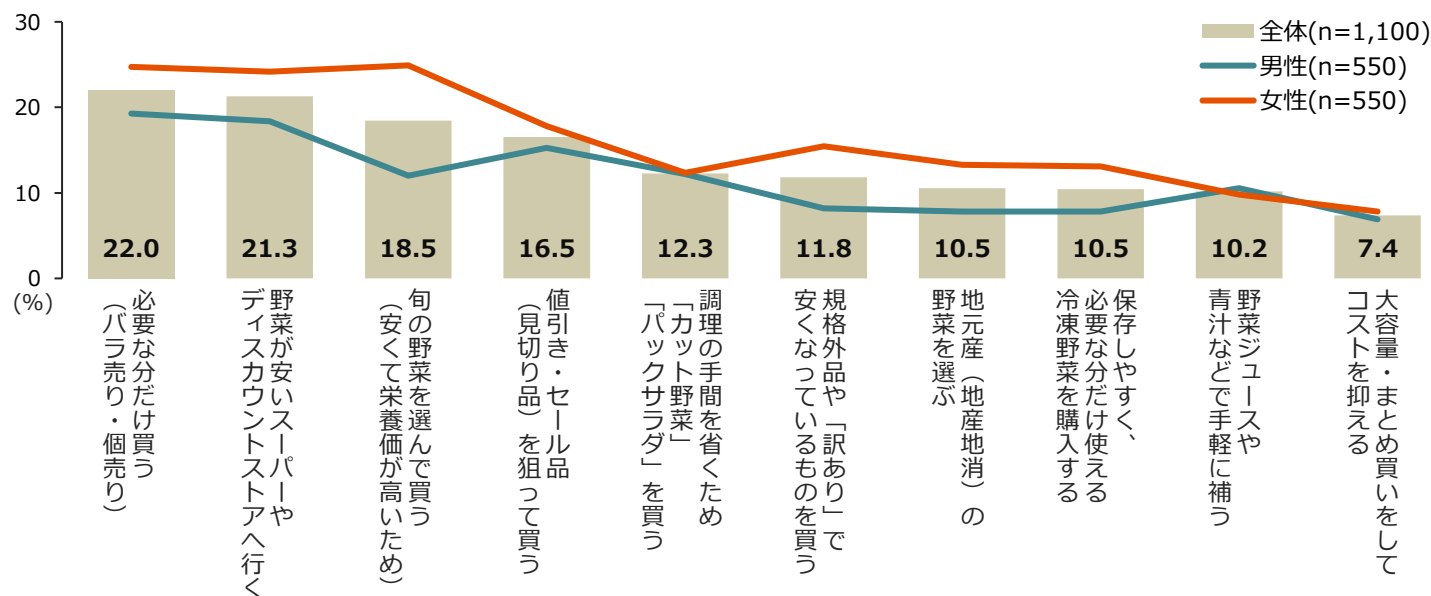
<図2> 必要量の野菜をとれているか (単一回答 n=1,100)

n=	十分にとれていると感じる	ある程度とれていると感じる	あまりとれていないと感じる	全くとれていないと感じる	とれていない計
全体 (1,100)	7.1	36.9	39.0	17.0	56.0
20代 (220)	8.2	35.0	39.1	17.7	56.8
30代 (220)	8.2	30.5	40.0	21.4	61.4
40代 (220)	8.6	29.1	39.1	23.2	62.3
50代 (220)	5.0	40.5	40.9	13.6	54.5
60代 (220)	5.5	49.5	35.9	9.1	45.0 (%)

<図3> 野菜の摂取や調理について感じていること TOP10 (複数回答 n=1,100)



<図4> 野菜の購入や摂取で意識していること TOP10 (複数回答 n=1,100)



<図5> 健康や身体のために意識して食べている野菜とその理由（自由回答 n=1,100）

- ・ **にんじん**：βカロテンが豊富に含まれており、皮膚や粘膜の健康維持、抗酸化作用が期待できるため（女性20代）
- ・ **トマト**：食前に摂る事で、糖尿病や高血圧への効果を期待している（男性50代）
- ・ **トマト・玉ねぎ**：カリウムのトマトと血液サラサラにする玉ねぎなので食べている（男性20代）
- ・ **ほうれん草・小松菜**：鉄分が多く含まれている為、貧血予防になる（女性60代）
- ・ **さつまいも**：便秘なので手軽で食物繊維が豊富なさつまいもを食べている（女性50代）
- ・ **ブロッコリー**：栄養の種類や栄養価が高く、調理が簡単で手軽に食べられるから（男性50代）
- ・ **キャベツ**：なんとなく量を食べられるし野菜を食べた感があるから（男性30代）

■ 調査項目

- | | |
|--|--|
| ☐ 属性設問 | ☐ 野菜の摂取や調理について感じていること |
| ☐ 野菜を食べる頻度 | ☐ 野菜の購入や摂取で意識していること |
| ☐ 必要量の野菜をとれているか | ☐ 健康や身体のために意識して食べている野菜とその理由 |

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/trend-eye/20260916vegetable>

■ 調査概要

調査手法：インターネットリサーチ（クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用）
調査地域：全国47都道府県
調査対象：20～69歳の男女
調査期間：2026年9月11日（金）～9月13日（日）
有効回答数：本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名：株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
所在地：東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
設立：2003年4月1日
代表者：代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
事業内容：マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当：マーケティング部 TEL：03-6859-1192 FAX：03-6859-2275
E-mail：pr-cm@cross-m.co.jp

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」