

1 日本人における野菜の摂取量ランキング（1歳以上）

順位	野菜	摂食者数	総摂取量 (g) ※1	(参考) 平均摂取量 (g) ※2
1	だいこん	16,307	1,087,793	33.8
2	たまねぎ	20,812	1,018,182	31.6
3	キャベツ	14,782	866,693	26.9
4	白菜	9,525	685,230	21.3
5	にんじん	24,898	656,289	20.4
6	ほうれん草	8,142	461,750	14.3
7	トマト	8,991	420,002	13.0
8	きゅうり	10,084	298,574	9.3
9	かぼちゃ	4,448	278,207	8.6
10	レタス ※3	8,042	266,088	8.3
11	もやし	5,957	262,773	8.2
12	根深ねぎ	12,237	227,242	7.1
13	ブロッコリー	5,273	178,828	5.5
14	ピーマン	7,156	145,109	4.5
15	ごぼう	5,981	141,673	4.4
16	なす	2,669	140,945	4.4
17	こまつな	3,316	139,070	4.3
18	かぶ	1,819	82,304	2.6
19	れんこん	2,196	72,559	2.3
20	チンゲンサイ	1,237	57,568	1.8

注) 平成 24 年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。
ジュース類、加工品は除く。

※1 栄養摂取状況調査に有効回答のあった 1 歳以上男女 32,228 名の 1 日当たりの摂取量総計

※2 栄養摂取状況調査に有効回答のあった 1 歳以上男女 32,228 名の 1 日当たりの平均値

※3 コスレタスを含む。

(データ解釈上の注意)

- ・ 国民健康・栄養調査は 11 月のある 1 日の調査であり、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映しているわけではありません。野菜摂取状況は、旬、天候、地域等により異なる可能性があります。
- ・ 上記順位は野菜としての価値の優劣を意味しているものではありません。また、中位・下位の野菜についてより上位を目指すことを推奨しているわけではありません。

2 日本人における野菜の摂取者数ランキング（1歳以上）

順位	野菜	摂食者数 ^{※1}	
1	にんじん	24,898	(77.3%)
2	たまねぎ	20,812	(64.6%)
3	だいこん	16,307	(50.6%)
4	キャベツ	14,782	(45.9%)
5	根深ねぎ	12,237	(38.0%)
6	きゅうり	10,084	(31.3%)
7	白菜	9,525	(29.6%)
8	トマト	8,991	(27.9%)
9	ほうれん草	8,142	(25.3%)
10	レタス ^{※2}	8,042	(25.0%)
11	ピーマン	7,156	(22.2%)
12	葉ねぎ	6,172	(19.2%)
13	しょうが	6,060	(18.8%)
14	ごぼう	5,981	(18.6%)
15	もやし	5,957	(18.5%)
16	ブロッコリー	5,273	(16.4%)
17	にんにく	4,741	(14.7%)
18	かぼちゃ	4,448	(13.8%)
19	こまつな	3,316	(10.3%)
20	にら	3,151	(9.8%)

注) 平成 24 年国民健康・栄養調査のデータを元に、国立研究開発法人医薬基盤・健康・栄養研究所が解析。

対象は 1 歳以上男女 32,228 名。ジュース類、加工品は除く。

※1 摂食者の割合は栄養摂取状況調査に有効回答のあった 32,228 名に占める割合

※2 コスレタスを含む。

（データ解釈上の注意）

- ・ 国民健康・栄養調査は 11 月のある 1 日の調査であり、通年の食生活状況、習慣的な摂取量を反映しているわけではありません。野菜摂取状況は、旬、天候、地域等により異なる可能性があります。
- ・ 上記順位は野菜としての価値の優劣を意味しているものではありません。また、中位・下位の野菜についてより上位を目指すことを推奨しているわけではありません。

【お役立ちメモ】

「毎日プラス1皿の野菜」(+70~80g程度)の実践により、現状の食事全体(全食品群)からの栄養素摂取量と比べて、カリウムは約5%、ビタミンCや食物繊維は約10%の摂取量アップが期待できます。

栄養素	「毎日プラス1皿の野菜」で期待できる各栄養素の摂取量 ^{※1}	(参考) 現状の栄養素摂取量 ^{※2}	
		野菜類からの摂取量	食事全体(全食品群)からの摂取量
カリウム	約140 mg	509 mg	2,231 mg
ビタミンC	約10 mg	35 mg	94 mg
食物繊維	約1.4 g	5.2 g	14.2 g

※1 平成25年国民健康・栄養調査報告より推計

※2 平成25年国民健康・栄養調査報告(1歳以上)

(参考)

「健康日本21(第二次)」では、カリウム、ビタミンC、食物繊維等の適量摂取が期待される量として、成人1日当たりの野菜の平均摂取量を350gとすることが目標とされています(ベースライン値:282g(平成22年国民健康・栄養調査))。