

令和7年度「野菜の日」Web シンポジウム ～再発見！健康を支える野菜の魅力～

パネルディスカッション

○パネリスト（五十音順）

川島 章良 氏（お笑いコンビ「はんにや.」）（吉本興業株式会社）

川畑 輝子 氏（公益社団法人 地域医療振興協会地域医療研究所研究員（管理栄養士））

齋藤 あき 氏（厚生労働省健康・生活衛生局健康課栄養指導室室長補佐）

鶴田 秀朗 氏（カゴメ株式会社 ブランドコミュニケーション部 野菜をとろうキャンペーン推進グループ 部長）

○モデレーター

高田 文子（農林水産省 農産局 園芸作物課 園芸流通加工対策室長）

○高田室長

ここからは、私から皆様にコメントをさせていただきながら、さらにお話をお伺いしていきたい。

まずは、川島様にお伺いしたい。今回のテーマは「健康を支える野菜の魅力について」だが、ご自身が野菜を積極的に食べるようになって一番変わったと思うこと、例えば、体調面、仕事面、生活面等の変化について教えていただきたい。

○川島 章良 氏

野菜を食べるようになって一番変わったことは体調面で、お通じがよくなったり、それまでは、朝起きた時に体が重かったりしたものが、すっきり起きられるようになった。私は野菜だけではなく、バランスの良い食事を摂ることが良い思っていて、その食生活を継続することによって、生活面や体調面がとても良くなった。元気に様々なことにチャレンジしている。

○高田室長

続いて、川畑様にお伺いさせていただきたい。

ナッジ手法を活用した取り組みをご説明いただいたが、野菜をたくさん食べてもらうために、他にどのようなことが行動変容に繋がるのか。今までのご自身のご知見を踏まえてお考えを教えていただきたい。

○川畑 輝子 氏

今日は「ナッジ」をテーマに、ナッジの良いところをご紹介し、その活用方法等をお話させていただいたが、もちろんナッジは万能ではなく弱点もある。ひとつは効果が短期的であり、ナッジの仕掛けを常に刷新しなければ、飽きられてしまった

り、効果が薄れたりするため、常に新しいことを提供していかなければいけない。もうひとつは、ハイリスクの方には効果が及びにくいことである。やはり野菜が大嫌いな方に、ナッジだけで何とか食べてもらうようにするのは難しい。そうすると、先ほど川島様や鶴田様のお話にあったように、野菜嫌いを作らないような仕組みが必要になってくると思う。

その二つを考えるとナッジ以外に行動変容を起こすのに、何をしなければならないかということ、やはり教育（食育）だと思う。小さい頃からの食育はもちろんだが、大人になってからも食育は大切である。「野菜が大事」「野菜は食べた方がよい」「食べないといけない」という気持ちがあってこそ、ついつい野菜を手にとってしまうようなナッジに誘導されるところがあると思うので、やはりそういった教育や食育が、ものすごく重要になってくると思う。

個人の教育や個人の努力だけではどうしようもないところを、ナッジを活用して食環境整備をすることが推奨されてきたわけだが、そのナッジの効果を高めて食環境整備を行い、うまく機能させるには、やはり個人の教育が大事というような循環が必要になってくると思う。

そして、その教育をする際に、「野菜は体に良いので食べなさい」といった従来の情報提供型の教育ではなく、ナッジの手法を活用した自然と興味を持つような、例えば先ほどご紹介した EAST の頭に Fun（楽しみ）の頭文字 F をつけて、FunEAST や FEAST と言ったりするが、楽しみを持ちながら、野菜に興味を持ってもらい、野菜を好きになってもらうことが大切である。

よって、教育をするにはナッジが必要で、そのナッジを機能させるためにはまた教育が必要であるというその循環がとても重要なのではないかと思う。

○高田室長

続いて、齋藤様にお伺いしたい。

なかなか野菜の摂取量の改善が見られないという中で、厚生労働省様も、そして農林水産省も、その対策に非常に頭を悩ませている。しかしながら、国が「野菜を食べましょう」と言うと少し押しつけがましいところもあり、なかなかどのように進めていくことが良いかとても難しいところである。例えば、ナッジ手法を組み合わせた施策を展開するなど、今後の新たな取り組みについて、厚生労働省様のお考えがあったら教えていただきたい。

○齋藤 あき 氏

本日、川島様からのお話もあったように、やはり美味しい食事の中で、どのように野菜を食べてもらうか、美味しい食事の一つとして、食べてもらう仕掛けを重視していかなければいけないと改めて思った。これから研究所等と協力して、効果的な取り方や新しい情報についてどんどん提案できたら良いなと思っているので、これからもぜひ農林水産省様と連携させていただきたい。

○高田室長

「野菜を食べようプロジェクト」に関しては、厚生労働省様とうまく連携させていただいていると思っている。お互い知恵を出し合って、野菜をたくさん食べてもらうことによって、健康に良いという面で厚生労働省様にとっても良いし、たくさん野菜を消費していただくことで、農業者の支援にもなるため、我々農林水産省にとってもありがたいことで、非常に大事なことである。今後も、双方でうまく連携して、さらに活動をしていけたらと思っているので、今後ともご相談させていただければありがたい。

続いて、鶴田様にお伺いしたい。

カゴメ様には、農林水産省の「野菜サポーター」にもご登録いただいております。先ほど発表された取り組みを通しての実感として、やはり健康を意識される消費者が増えていくということを感じていらっしゃるのかということと、「健康」は商品開発をする上で、重要な要素となっているのか。今後のカゴメ社の展開について、お答えいただける範囲で教えていただきたい。

○鶴田 秀朗 氏

健康に対する意識が高まっているのは間違いない事実である。やはり、我々はコロナウイルスの脅威を感じたり、その期間中の運動不足を実感したり、あるいは現在でも、スマートフォンやパソコンばかり見ている方が増えていることもあり、若い方でも首が凝ったりとか、体調が悪いという方もいらっしゃる。若い方でも健康に対する意識が高まっていると実感している。

また、もう一つは、健康とセットになっている美容にも、ものすごく注目されている。老若男女問わず、肌や体型等の外見に関するニーズも高まっているので、食と健康、食と美容については、ものすごく意識が高まっていると感じる。

一方、実際の生活は、なかなか健康や美容に良い食生活がきちんとできているのかというと、むしろ逆である。できるだけ食に関して悩む時間を減らしたい、作る手間を減らしたいと思っている。そのような結果が、野菜摂取量の減少にも繋がっているのではないかと思う。また、加工品の話で言うと、例えば、健康や美容効果にしても、「即効性」を求める傾向も高まっていると思う。いろいろ試してサプリメントやいろんな飲料だとかに関しては実感がなかったら次に移り、即効性がないとすぐにやめてしまうという傾向もわかってきている。弊社でいうと、トマトジュースを販売しているが、トマトジュースの売り上げが過去最高を更新し続けている。こちらは10年ほど前に、機能性表示食品という表示を始めた。血圧、そして悪玉コレステロールに関するヘルスクレームをつけた商品に生まれ変わった。それから、しばらく売上は横ばいだったが、直近の5年ぐらいはものすごく伸びている。先程申し上げた二つの機能に関しては、割と中高年の方に響いている。そして、これは

企業としては一切言っていないが、「トマトジュースを飲むとむくみが取れる」、「美肌に良い」といった情報が SNS や YouTube の「試してみた」動画でインフルエンサーからの発信が増えた。例えばそれがアイドルだったりすると、推しの方が真似をするようになり、口コミ的に広がった。昔、トマトジュースはおじさんの飲み物だったのが、現在は、若い方々の飲用がどんどん増えている。

こういったことは企業としては生活を豊かにする商品としての価値が高まっていることは嬉しいが、やはり即効性のあるサプリメントだけではなく食事において野菜をしっかり摂っていただくように、弊社は、調味料メーカーでもあるので、美味しくて簡単にできてバランスの良い食事を摂っていただけるよう活動をもっと進めていきたい。

○高田室長

野菜の摂取量が最も少ない年代が 20 代という結果が出ており、その方々は価格が高いから食べないというわけでもなく、健康や美容にはお金をかける世代でもある。なかなか美容という面で訴求していくことは難しい面もあるのかもしれないが、自身の健康や美容というところに関心を持ってもらうことが、若い世代に行動変容を促すには良いのではないかと思っている。このことに関して、川畑様はどう思われるか。

○川畑 輝子 氏

カゴメ様は、先ほどのナッジの Messenger、Timely、Easy、Attractive のすべてを組み合わせ、とても戦略的にやられていると思った。

やはり、若い方々に対して、野菜の良さや栄養面は、遠い将来のことでイメージをしにくいため、健康になることが最優先にはなりにくい。そうすると、若い方であれば美容、また、サラリーマン世代にとっては先ほど川島氏がおっしゃっていた目覚めが良いなどがすごく訴求する言葉かなと思う。

あと、子供たちにとっては、野菜を食べると強くなるという「ポパイ」のようなキャラクターが今後必要なのではないかと思う。または、「明日の試合に勝つには野菜を」「テストに合格するには野菜を」「試合の前にはかつ丼ではなく野菜を」など、願掛けではないが、本当に自分事として捉えられるような身近なメッセージが重要になってくるのではないかと思う。

○高田室長

当省が取組を行う上で、大変参考にさせていただきたい。

カゴメ様の取組発表の中で、自分でトマトを育てたりとか自分で体験したりすることで、野菜への関心が高まることもあるし、自分自身の野菜の摂取状況を測ることで、どれだけ野菜を摂れているかということと、その数値をできるだけ上げたいという思いで野菜をたくさん食べるようになると思う。私も野菜の担当になって、

自分の野菜の摂取状況を測ってみて、そんなに低くはなかったが、やはり測ると、野菜をたくさん食べて数値を上げたい、成績優秀者になりたいという気持ちがわいてくるのを実感した。頑張って野菜を食べたり、野菜ジュースを飲んだり、いろいろな形で努力しているが、数値に見えるような形にすることは行動変容を促す上で、非常に大切になってくるのではないかと感じている。実際に携わっていらっしゃる鶴田さんはどのように考えておられるか。

○鶴田 秀朗 氏

まさに数字は、自分でわかることも大事だが、数値が高い人に何を食べているのか聞くことで、食事のことが話題になる。これが大事である。楽しそうに、点数で勝った負けたの競争をしている組織もある。それもひとつの共通の話題ができる。

「何を食べたらそんなに高くなるの?」「私は南瓜を食べているよ。」等といった会話から野菜のことが話題になることが大事なことである。

○高田室長

皆様のお話をお伺いして、自分自身が今の状況を知ることにもすごく大切なことだと実感したところ。皆様も測ってみていただき、ぜひ、行動変容につなげていただきたい。

再び、川島様にお伺いしたい。

先程のだしの話もあったが、野菜の消費拡大のために重要なことは何なのか、さいなことで構わないので川島様のお考えをお聞かせいただきたい。

○川島 章良 氏

2点あると思っていて、1点目は随分前に流行ったバーニャカウダのようなヒットを作る。あのブームで野菜の消費が増えたのではないかとと思っている。全国的に、「食べたことはないけど、食べてみたい」と思わせるようなものを作る。バーニャカウダは今では定番化し、飲食店でもある程度当たり前にあるし、家で作ることもできるし、画期的だと思った。新しい文化のものだが、みんなが食べて美味しいと思える新しい野菜の食べ方、そのような見せ方もよい。

2点目は、やはり子供の食育だと思う。子供の時の給食で僕がどうしても許せないことがあって、給食のサラダの中にみかんを入れるのをやめてください(笑)。昔は全部残さず食べなさいという方針だったので、嫌々食べて、より苦手になった。みかんも、サラダのドレッシングも苦手になる。なんでみかんをサラダに入れたのか(笑)。

私が提案するとしたら、クラス毎に1ヶ月に1回でもオリジナルのサラダを作ってみる取り組みを食育に取り入れるのはどうか。各クラスで考えて作ったオリジナルドレッシングは味が違って面白いし、そのような取り組みは野菜が食べやすくなり、野菜を好きになりやすいと思う。このような食育はどうだろうか。

このような取り組みは、今までやってこなかったと思うので、どんどん取り組んで

いただきたい。自分たちで作る、自分たちで選べるような体験から意識が変わっていくのかなと思う。

○高田室長

食は好みもあるので、それを尊重できるような食べ方で食べることを促していくことは、おっしゃる通り大切なことだと思う。

そして、私の冒頭の説明と、齋藤様もおっしゃっていたが、野菜摂取量があと 90 グラム程足りていないため、「あと一皿食べましょう」とすると野菜の目標値 350 グラムに到達しやすいとお話をさせていただいたが、皆さんがあと一皿を食べるなら、どんなものが食べやすいか。個人的には何の野菜料理をお勧めされるのか皆様にお伺いしたい。

○鶴田 秀朗 氏

やはりかさがあるものは顎が疲れる。サラダを永遠に食べ続けるわけにいかないで、加熱してキュッとかが減って食べやすいもので、私が好きな料理は、ほうれん草の胡麻和えとほうれん草とベーコンのソテーである。これは永遠に食べられる。あとは、ラタトゥイユを冷蔵庫で作り置きして、少しずつ食べる。かが小さくてたくさん食べられるものが、顎が疲れなくてよいのかなと思った。

○川畑 輝子 氏

管理栄養士という立場で栄養面を考えると、あと一品に何かと言われたらやはり緑黄色野菜（色の濃い野菜）を選ぶと良いと説明すると思うが、一方で、鶴田様のように自宅で料理ができる方は良いが、自分で作るスキルがなかったり、忙しかったりという方にとって、あと一品にお金を出して買うというハードルが高いと思う。そうすると、あと一品であれば、調理ができる人に限定されるが、捨てようと思っていた野菜の皮を使ってもう一品を作ったり、あとは、手間をかけたくない方は何でもいから冷蔵庫の中にあるものを探してもらい、手間をかけずに、そのまま口に入れられるトマトやきゅうりを食べたりするのはどうだろうか。調理をしなくてもそのまま食べられる生野菜が、手軽さという面では良いと思う。

栄養面で言えば緑黄色野菜で、手軽さと言うと生で食べられる野菜。この両方を兼ね備えているのはトマトである。

○高田室長

手間をかけないのは現代の人たちにとっては大切な要素だと思う。

○齋藤 あき 氏

私もあと一品と思ったら、冷蔵庫にあるミニトマトを出すかあとはブロッコリーを茹でたものを冷蔵庫に入れておいて、そのまま食べるかマヨネーズを付けて食べるこ

とが多い。茹でるだけや電子レンジで温めるだけで食べられる野菜を選ぶ。

○高田室長

私もブロッコリーを茹でて冷蔵庫に入れておくタイプ。それをむしゃむしゃ食べ続けて、野菜の摂取量をキープしている。

○川島 章良 氏

やはりサラダのみかん添え（笑）。

私もブロッコリーを料理によく使う。ブロッコリーは非常に優秀で、1回茹でておけば、もちろん冷凍ブロッコリーでも、使い勝手がよい。例えばペペロンチーノに使うガーリックペーストをそのままブロッコリーにかけるだけでも美味しい。さらに、メイン料理のような見せ方もできる。ブロッコリー（一房）をお皿に置いて、ガーリックペーストを上かけると、おしゃれ感もある。

あとは、マリネも良い。あと一皿であれば、玉ねぎをスライスして、水にさらして、水気を切り、酢と砂糖を少し加えたらすぐに、簡単マリネができあがる。それだけで十分美味しい。調味料はシンプルに塩と酢だけでも良いと思う。

○高田室長

ここからはご視聴の皆様からたくさん質問をいただいているので、質疑応答に移りたい。まずは、市役所の管理栄養士さんからのご質問で、こちらは齋藤さんをお願いをしたい。

「一人暮らしの方の野菜摂取量を増やすために、どのように取り組めば良いか」お伺いしたい。

○齋藤 あき 氏

本日の川畑様の話にも、たくさんのヒントがあったと個人的に思う。先ほど、私達からおすすめの一品の紹介があったように、地方には美味しい一品があると思うので、質問者が管理栄養士の方ということであれば、ぜひ近くのお店や産地でお勧めできる美味しい料理を見つけていただきたい。そして、美味しい食べ方を紹介いただくというのも一案ではないか。

○高田室長

確かに土地土地でいろいろな調理の仕方、食べ方や郷土料理があると思うので、そういうのを参考にさせていただくのも良い。

続きまして、市役所職員の方や栄養士の方からのご質問で、こちらは鶴田様に回答をお願いしたい。

「近年は、野菜摂取状況を測定できる機会が増えてきて、喜ばしく感じている。今後、各自が身近な場で測定できる仕組みや社会環境づくりをしていきたいと思ってい

るが、何かいい方法があれば教えていただきたい。また、市町村との協働事業で、市民の野菜摂取量改善に取り組んだ中で、好事例があれば教えていただきたい。」

○鶴田 秀朗 氏

ベジチェックを活用した好事例について、先ほど NEC 株式会社の取り組みで紹介した茨城県鉾田市の事例を紹介する。今年 10 月下旬にある日本公衆衛生学会でも弊社と一緒に発表されると聞いている。ベジチェックを市役所に常設されている上に、いろいろなお祭りやイベント時には必ずブースを出されて、広くいろいろな方に計測できる機会を提供している。それから、食生活改善推進員の方にも野菜がたっぷり摂れるレシピを考案いただき、紹介する等、様々な活動を行っている。また、毎年の健康診断でも測っていただいている。様々な取り組みが実を結び、健康診断時に測定したベジチェックの数値が、令和 4 年が 5.2、令和 5 年が 5.3、令和 6 年が 5.5 と少しずつ着実にアップしている。先ほども少し申し上げたが、数値化することによって、競争になる。勝ち負けではないが、これが共通の話題になり、そういったところから行動変容に繋がりがやすいと考えているので、お祭り等で活用することによって、老若男女でそういった話題ができていると考える。友人や知人や家族と同じ話題になることによって、実際の行動変容に繋がりがやすいといえる。記録するアプリ等も用意しているが、記録の仕方としては、アナログだがカードを作り、自身で測定結果の経過を書くことで、モチベーションが高まるということも聞いている。自分の筆跡が残っていることが大事である。実際に、「リベンジをしに来ました」という方も多く、測定数値が増えていたら自分の成功体験になる。そういった活用が一つの成功事例としてある。

○高田室長

続きまして、市役所の職員の方からのご質問で、こちらは川畑様に伺いたい。

「昨今の物価高騰により、野菜を買いたくても買えないという方も少なくないと痛感している。このような状況下においても、野菜をより身近に感じながら、食べてもらうためにはどのように働きかけたら良いか。」

○川畑 輝子 氏

野菜の高騰はどこでも問題になっているが、これには 2 つあると思っている。

否定的なことを言うわけではないが、「野菜を食べよう」や「野菜をもう 1 皿」は、野菜だけにフォーカスされて、野菜にだけ意識がいくので、野菜は高いとなってしまふと考えられる。そうではなくて、食事全体を見て、主食、副菜のバランスのよい食事の中で、必ず 1 回の食事に野菜料理が入るように工夫しましょうというような働きかけで、残り野菜でも冷蔵庫にあるものなんでもよいので、野菜を一品添えてみたり、捨てようかなと思った野菜を再利用してみたりする声かけはどうか。野菜が買えないという方たちでも野菜をしっかり摂取している方たちがどんなことをしているかという、やはり野菜を食べることを常に意識していて、食事全体のバランスの中で、

主食・副菜の中で、少しでも野菜を入れるという意識が、やはり野菜の摂取量に繋がっていくと言われている。

野菜を食べましようとなると野菜だけにフォーカスされるので、そうではなくて食事全体のバランスの中で、少しでも良いので野菜を増やすような働きかけが良いかと思う。

もう一つは、余剰野菜をぜひ活用していただきたい。私の住まいは埼玉県で、農家さんがたくさんおり、家庭菜園をやられてる方も多くいらっしゃるの、旬になると同じ野菜が採れすぎてしまいタダでも良いのでもらってほしいという声をよく聞く。そういった方たちと、本当に野菜が買えないと困窮している家庭をマッチングさせるような仕組みを作っていただくのはいかがか。近年、コンビニエンスストアでも、賞味期限が近づいた商品を低所得者の方にご案内して、安価な値段で譲りしているという取り組みを始めたというニュースがあったが、同じような形で、生産者の方で規格外で売れなかった野菜や、家庭菜園されている方で余剰にできて困っている人と野菜が買えない方とをマッチングさせる。例えば、どこかの集会所や市役所で、安価な値段で販売し、余剰の野菜を活用することは、食品ロスの削減の観点からもしていただきたいと思っている。

それを大掛かりな仕組みを作ろうとすると、現在、貨客混載という取組がある。要は電車やバスなど、本来であれば人が使う交通手段に、野菜等の貨物を乗せても良いという規制緩和で運搬できるようになった。実際、東武東上線の駅では埼玉県東松山市などの JA 直売所で売れ残った野菜を、東武東上線の電車に乗せて、池袋駅まで持ってきて、「TABETE レスキュー直売所」という名称で取組をされている。販売員は、近くの大学生がアルバイトで来ており、まさに産官学の取り組みになっている。その評判が広がり夕刻の時間になると長蛇の列ができている。貨客混載もぜひ活用していただき、地域をめぐっている巡回バス等に、農家が出荷できなかったような野菜や家庭菜園で育った野菜を乗せて、手ごろな値段で譲りするような仕組みについても市町村の方であればできるのではないかと思います。

○高田室長

私も実家で、キュウリを植えて育てているが、苗は一本しか植えていないのに 100 本以上採れて、親が近所に配ったと聞いた。家庭菜園でもそれぐらい採れるので、やはり旬の時期にたくさん採れた野菜を無駄なくいただくことはとても大切だと思った。

それでは、時間が迫ってきたので、次を最後の質問とさせていただきたい。

最後の質問は、管理栄養士の方や県職員の方からのご質問で、川島様にお願いしたい。

「野菜摂取の必要性は理解しているが、手間がかかるなどの課題があるため、手軽に野菜を摂る方法やレシピの工夫について教えていただきたい。」

川島様はレシピの発信などもされていると思うので、お考えをお聞かせいただきたい

い。

○川島 章良 氏

とても難しいが、楽しく、楽に料理するとすれば、包丁も使わずスライサーでできる「野菜チップス」がとても楽である。スライサーでチップにして、オーブン（トースターや魚焼きグリルが簡単でおすすめ）で焼いて、お好みで塩や調味料をかけるだけで美味しくできあがる。ある程度日持ちもするし、栄養価も高く、また、野菜チップスは子供と一緒に作っても楽しいのでとてもおすすめである。

また、少し料理をやられる方であれば、「ナムル」が簡単で良い。茹でてから、ごま油をかけるだけで美味しい。ごま油と塩さえあれば無敵である。

一番のおすすめは野菜チップスである。チップスにする野菜は、レンコンやにんじんやサツマイモやゴボウ等、基本的にはなんでもできる。揚げずにオーブンでできるのが簡単で良い。でも、きゅうりは少し難しいかな（笑）、水分量が多い野菜はチップスには難しいかもしれない。きゅうりはキムチや漬物にしていきたい。

○高田室長

他にも多くの質問をいただいたが、残念ながらお時間になってしまったので、こちらで終了させていただく。登壇者の皆様には改めて感謝申し上げます。これでパネルディスカッションを終了させていただく。