

# 肥満の人への野菜摂取促進の 可能性とその効果

—野菜を毎日食べるだけでなく総合的な対策を—

渡辺 直紀

ヘルスケア・デジタル研究部  
副主任研究員

## 1. 野菜摂取の現状と摂取促進の難しさ

健康において食習慣がテーマとなる際、「より摂取すべきもの」とされる代表格は野菜ではないだろうか。

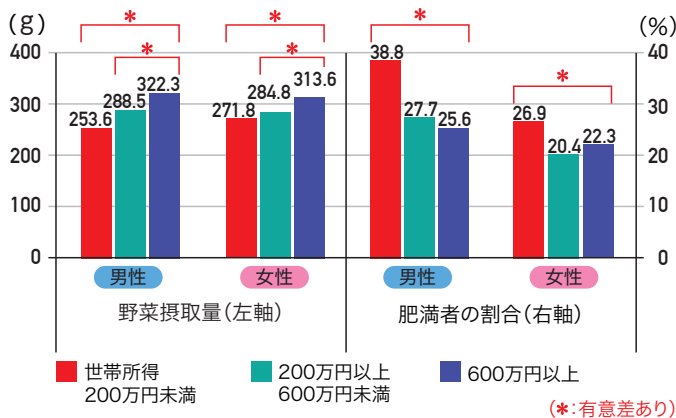
健康日本 21（第二次）では、野菜摂取の目標値を1日あたり350gとしている。一方、平成 29 年「国民健康・栄養調査」によると、成人の1日あたり摂取量は平均 288.2g にとどまっており、摂取頻度が毎日1回以上の方は「緑黄色野菜」で 54.0%、「その他の野菜」で 57.3%と半数程度に過ぎない。

しかし、野菜摂取を促進することは容易ではない。様々な野菜摂取促進策が官民間問わず実施されているが、上記調査によると摂取量はこの 10 年間にほぼ水準で推移している。また、世帯所得が 600 万円以上の世帯員に比べ

200 万円未満の世帯員と 200 万円以上 600 万円未満の世帯員では野菜摂取量が少なく、200 万円未満の世帯員では肥満者の割合が高い（図表 1）。つまり、野菜摂取量と肥満度は負の相関関係にあるが、そこには家計という経済的要因が絡んでいるのである。

そのため、どのような対策を打てば（特に肥満の人の）野菜摂取を促進できるのか、できたとして健康状態や他の生活習慣が改善するか否かについては、現状では明らかとは言い難い。

図表 1 世帯所得と野菜摂取量・肥満者の割合



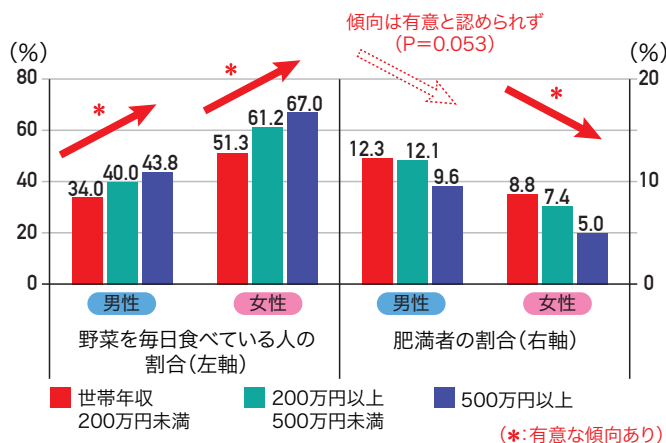
出所:厚生労働省「平成 26 年国民健康・栄養調査結果の概要」(2017 年)をもとに作成

## 2. 肥満の人の野菜摂取促進にはインセンティブが有効?

当研究所では 2017 年から毎年、同じ対象者に健康に関する生活習慣についてアンケート調査を実施している。そこでまず、初回・第 2 回調査の有効回答者 4,653 人 (20 ~ 69 歳) を対象に、初回調査時の世帯年収と野菜摂取・肥満状況の関連を分析したところ、世帯年収が高いほど野菜を毎日摂取している人の割合が高く (男女とも有意)、肥満者の割合が低い (女性のみ有意) 傾向があり (図表 2)、概ね「国民健康・栄養調査」と同様の結果が得られた。

次に、初回調査時に野菜を必ずしも毎日食べていなかった肥満者 241 人を対象に、1 年後 (第 2 回調査時) に毎日食べるようになったか否かにどのような要因が関連しているかを分析した。要因として、性別・初回調査時の年齢階級 (10 歳ごと)・世帯年収のほか、食習慣改善意思の有無、食事内容についての記録の有無、食事の内容・回数・量に関する目標設定および達成時のインセンティブ (種類不問) の有無を仮定した。その結果、目標設定・インセンティブの有無のみが有意に関連しており、食事について目標を設定し達成時のインセンティブがある人は目標を設定し

図表 2 世帯年収と野菜摂取状況・肥満者の割合

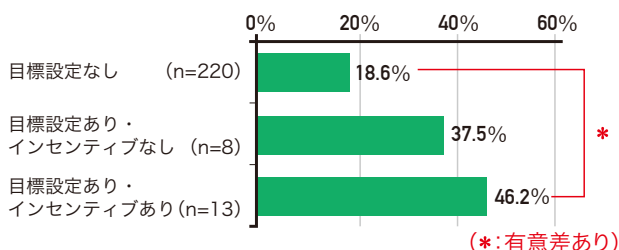


出所:明治安田総合研究所「ヘルスケアに関する意識と行動についての調査」(2017年)

ていない人と比べ1年後に野菜を毎日食べるようになった人の割合が高かった(図表3)。世帯年収の影響を取り除いた分析でも結果は同様であった。

人間の不合理行動に着目した行動経済学の研究によると、将来の大きな利益の発生まで我慢できず目先の小さな利益を選んでしまう人は、肥満傾向があるとされている。この点、インセンティブは健康という遠い将来の利益よりも現在に近い時点に(おそらく健康よりは小さな)利益を発生させるものであり、肥満の人に野菜摂取を促すにあたり効果が期待できると考えられる。

図表3 食事に関する目標設定有無・達成時のインセンティブ有無と1年後に野菜を毎日食べるようになった人の割合



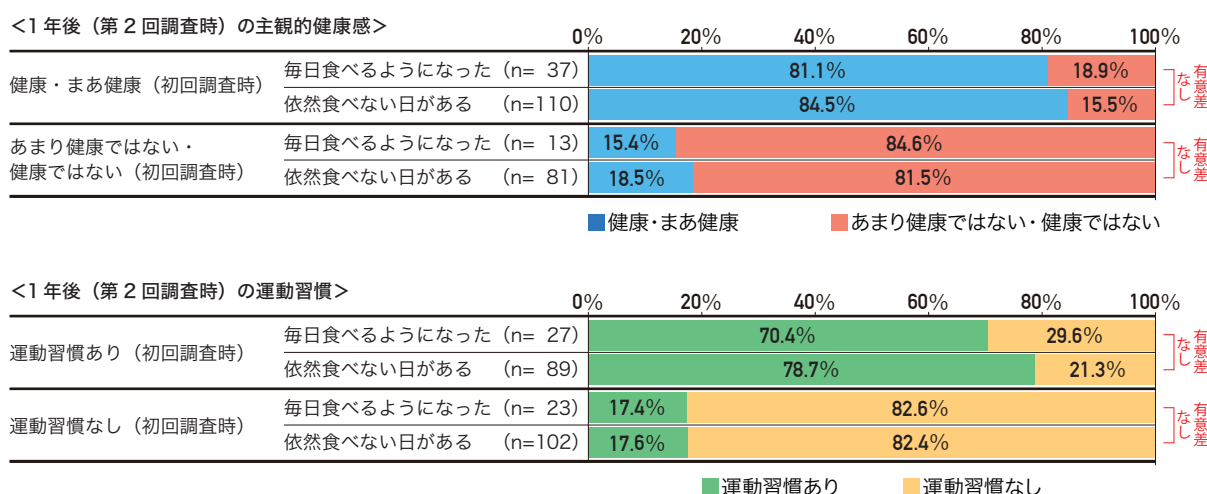
出所: 明治安田総合研究所「ヘルスケアに関する意識と行動についての調査」(2017-2018年)。以下の図表につき同じ

### 3. 肥満の人が野菜を毎日食べるようになると何が変化する?

では、肥満の人が野菜を毎日食べるようになると健康状態や他の生活習慣が変わるのだろうか。2.と同じく肥満者241人を対象に、1年後に毎日食べるようになったか否かと1年後の主観的健康感(自身の健康状態についてどのように感じるか)の高低・運動習慣有無が関連しているか、初回調査時の主観的健康感の高低別・運動習慣有無別に分析した。

その結果、1年後の主観的健康感の高低・運動習慣有無のいずれにも、野菜を毎日食べるようになったか否かは関連していなかった(図表4)。

図表4 野菜を毎日食べるようになったか否かと主観的健康感・運動習慣有無の変化の比較



### 4. 肥満の人には野菜摂取だけでなく他の生活習慣にも着目した対策が必要

以上の分析から、食事目標にインセンティブを設定すれば肥満の人の野菜摂取を促進できる可能性がある一方で、摂取促進は主観的健康感や運動習慣には影響しない可能性が示唆された。肥満の人に対しては、野菜摂取だけでなく他の生活習慣を含め総合的に対策をする必要があると考えられる。