

# 大学生の手に野菜を！ 規格外野菜の利用によって、経済効率的に大学生の野菜不足改善

## Improvement of lack of vegetables for university students by using imperfect vegetables

創価大学勘坂ゼミ チーム PAN・PAN  
春日沙織 川岡華恵 後藤花音 小林裕史  
指導教員 勘坂純市  
創価大学 経済学部経済学科 勘坂ゼミナール

キーワード：野菜不足、大学生、八王子農業、自炊、規格外野菜

### 【はじめに】

近年、様々な生活習慣病が深刻な問題となっている。これらの生活習慣病の要因には栄養バランスの偏りが大きく関係している。野菜の年間摂取量は、1985年と2017年を比べると、一人当たり平均で約21kg減少している（農林水産省, 2018）。事実、野菜摂取量は全世代において国が目標値として定める350g/日を満たしていない。中でも20代の摂取量は最も低い。さらに、我々が行った大学生169人に対するアンケート調査①(9/26-10/2)では、約90%が「一日の野菜摂取量が十分でない」と自覚していることがわかった。また、そのうち、98%に当たる148人が「もっと野菜を摂りたい」と回答した。

そこで我々は、大学生の野菜不足に着目し、将来の健康促進のために、野菜を摂る機会の増加を目指す。本稿では大学生の野菜不足の現状を分析し、課題解決のための施策を提案する。

### 【現状分析】

#### 2-1. 大学生の野菜不足の原因

1つ目に、野菜の価格が高いことが挙げられる。アンケート調査①で野菜を摂れていない原因（複数回答可）に、「費用がかかるから」と答えた人が40.1%と最も多かった。野菜だけでは主食になり得ず、メインの食材と合わせて購入する必要があるため、より費用がかかる。2つ目に、自炊をする時間がないことが挙げられる。アンケー

ト調査①で野菜を摂れていない原因（複数回答可）に「忙しくて自炊をしないから」と答えた人は、38.8%であった。日々様々な活動に励む中で、自炊をするための時間を作れないと考える学生が多くいることが分かる。3つ目に、外食の利用度が高いことが挙げられる。平成27年の国民栄養・健康調査によると、外食を週1回以上利用している割合は男女問わず20歳代が最も高かった。アンケート調査①でも、32.9%が野菜不足の原因に外食が多い事を挙げている。外食の多くは人付き合いから発生する。東京広告協会が大学生816人に対して行った調査によると、「現在、お金をかけていること」（複数回答可）に、「外食」と答えた人が最も多く、「飲み会」と答えた人は4番目に多かった。大学生はこうした人付き合いを大切にしていると考えられる。

#### 2-2. 大学生をとりまく野菜市場

八王子市では、特徴を活かした都市農業の促進により、直売所が増加した。直売所とは、農家あるいは農業協同組合などが設置した、地元の農産物を販売する施設直売所のことを言う。直売所の特徴のひとつに、一般的なスーパーでは見られない規格外野菜を購入できる点が挙げられる。学生も直売所を利用すれば安く野菜を手に入れることが可能である。しかし、大学生111人に対しアンケート調査②(10/13-15)を行った結果、八王子市内に現存する直売所を「利用したことがある」

学生は3割に満たなかった。以上の現状分析より、野菜を安く購入できる場所を身近に構築し、手間・付き合いに考慮した自炊を促すことで、大学生の野菜不足を改善できると考える。

### 【施策提案】

#### 3-1. 規格外野菜を提供

農家もしくは直売所から安く規格外野菜を仕入れ、大学内で販売する。一般的に市場における規格外野菜の参入は、安いものを求める人々の消費行動と相まって、規格野菜の売れ行き（価格付け）に悪影響を及ぼす。一方、現在大学内で近隣農家は野菜を販売していないため、規格外野菜を学内で販売することを好意的に捉えたと考える。

#### 3-2. 野菜を使ったレシピの提供

大学内で学生が多く集まる場所に野菜コーナーを設け、野菜を使ったレシピを置くことで野菜摂取を促す。レシピは簡略化したものを張り出し、QRコードを用いて、数種類のレシピを提示することにより調理の幅が広がる。野菜の使い方が具体的にイメージできることで、野菜を手取るインセンティブに繋がる。レシピの内容として2点提案する。1点目は、時短レシピである。単に調理時間が短く済むだけでなく、野菜コーナーに売られている野菜だけで作れるものを揃える。その場で材料が揃うため、他の材料を買う手間や費用を削減できる。2点目は、野菜を使ったおつまみレシピである。1種類の野菜と調味料だけで作れる、お酒に合った美味しいおつまみを紹介する。マイナビによる大学生397人への調査（2015）では、229人（57.7%）が「家飲み」が好ましいと答えた。おつまみレシピによって、人付き合いを利用した家での野菜摂取を促す効果がある。野菜で作られるおつまみの美味しさを知ること、場所に捉われず、野菜摂取を選択する意識を高めることができる。

### 【施策の検証】

#### 4-1. 実現可能性

農家の方から規格外野菜についてお話を伺ったところ、一度の収穫で最低でも2~3割の規格外野菜が出るという。我々が独自で行った八王子市

の農家に対するアンケート調査（n=13）でも、半数以上の農家が1~2割の規格外野菜ができると回答している。以上のことから、食べるにあたり問題はないのに、大きさ、色、形などが原因で規格外になってしまう野菜にも、確実に利益の出る販路を構築することで、農家にとってプラスの経済効果をもたらす。農家へのアンケート調査（n=8）によると、5件の農家が、「規格外野菜を売りたい」と回答した。また、大学内という限定された市場で規格外野菜を販売するため、前述した規格野菜の破格について危惧する必要がない。アンケート調査②より、約80%の学生が、学内で規格外野菜を買える場所があれば利用したいと回答している。以上のことから、農家側の供給と大学生側の需要が十分に見込めるため、実現可能である。また、提供するレシピは農家の方から提供していただけるため、実現可能であると言える。

#### 4-2. 期待できる成果

本施策は野菜不足の学生と農家、双方において大変良い影響を与える。学生はニーズに合った調理法を知り、野菜不足改善に向け身近に野菜摂取ができる。農家は、規格外野菜の新しい販路として学生市場を掴むことで、利益が得られる。

### 【まとめ】

我々は大学生の野菜不足を問題として取り上げその解決策に、大学内で規格外野菜の販売、時短レシピとおつまみレシピの提供を提案した。以上の施策によって大学生の野菜不足改善を図る。

### 参考文献

公益社団法人東京広告協会（2016）「大学生と消費に関する調査 [http://www.tokyo-](http://www.tokyo-ad.or.jp/activity/seminar/pdf/FUTURE2016.pdf)

[ad.or.jp/activity/seminar/pdf/FUTURE2016.pdf](http://www.tokyo-ad.or.jp/activity/seminar/pdf/FUTURE2016.pdf)

厚生労働省（2015）「平成27年国民健康・栄養調査結果の概要」

<https://www.mhlw.go.jp/bunya/kenkou/eiyou/dl/h27-houkoku.pdf>

マイナビ学生の窓口（2015）「現役大学生に聞いた、外飲みと宅飲みどっちが好き？」

<https://gakumado.mynavi.jp/gmd/articles/3287>