

～トレンド予測レポート～

～女性だけじゃない！子どもにも広がる、スムージー人気～
 朝食にも、おやつにも…野菜不足をおいしく補う
 『食育スムージー』に注目

野菜の積極的な摂取・手軽な調理体験で、食育の第一歩を
 おいしく野菜を摂るための、おすすめレシピも紹介

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区)は、このたび、『食育スムージー』に注目し、レポートいたします。

2011年後半から流行の兆しをみせ、今ではすっかり**人気**が定着したスムージー。現在も、店舗やレシピサイトなどでは、新しいメニューが登場し続けています。

そして、スムージーがトレンドとして定着したことで、最近では、美容感覚や健康意識の高い「女性」だけではなく、**「子ども」にも需要の波**が広がりつつあります。また、野菜不足の解消や、手軽な調理体験にもつながるということで、**子どもの「食育」にスムージーを取り入れる動き**も増えているようです。

そこで今回トレンド総研では、こうした子どもの食育につながるスムージーを『食育スムージー』と名付け、その実態について調べました。本レポートでは、5～15歳の子どもを持つ母親500名への調査結果を中心に、トレンドの専門家へのインタビューや、子どもが喜ぶ『食育スムージー』レシピについても紹介してまいります。



【レポート内容】

- 1:【生活者調査】 「スムージー」に関する意識・実態調査
- 2:【専門家コメント】 『食育スムージー』注目の背景
- 3:【レシピ紹介】 おいしく野菜を摂るための『食育スムージー』レシピ

1:【生活者調査】「スムージー」に関する意識・実態調査

はじめに、母親および子どもの「スムージー」に対する興味・関心の度合いを探るため、5～15 歳の子どもの持つ母親 500 名を対象とした調査をおこないました。

【調査概要】

- ・調査対象: 5～15 歳の子どもの持つ 20～30 代 女性 500 名 (年代別 均等割付)
- ・調査方法: インターネット調査
- ・調査期間: 2016 年 3 月 7 日～3 月 11 日

◆ 子どもを持つ母親の約 6 割が、スムージーの飲用経験あり！

まず、「母親」自身のスムージー飲用経験について調査をおこなったところ、**「スムージーを飲んだことがある」人の割合は、59%と約 6 割**という結果に。また、そのうち 47%と約半数が、「自宅でスムージーを手作りした経験がある」と答えました。

母親たちが考える「スムージーの魅力」としては、「手軽に野菜不足を解消することができる」(28 歳)、「たくさんの野菜や果物を効率よく摂取できて、しかもおいしい」(33 歳)などの声があがっています。

◆ 「スムージーは、子どもの食育において有効なメニュー」約 7 割が回答

続いて、「子ども」のスムージー飲用について質問したところ、**スムージー飲用経験のある母親のうち、「子どもがスムージーを飲んだことがある」と答えた人の割合は 66%と約 7 割**に。[グラフ 1] 親子ともにスムージーを楽しんでいるという人も少なくないようです。

そこで、「子どもに飲ませたいスムージーの条件」を聞いたところ、**「野菜を多く使っている」(55%)が最多**になりました。ただし、野菜を苦手とする子どもは多いもの。今回の調査でも、「子どもに苦手な野菜がある」と答えた人は 75%にのぼっており、中でも、「セロリ」(62%)、「ピーマン」(49%)、「クレソン」(47%)などを苦手にしていく子どもが多いようです。

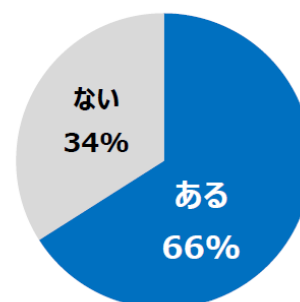
こうした観点からもおすすめなのが、スムージー。「子どもが苦手な野菜をスムージーにすると、飲んでもらいやすくなると思いますか？」という質問においては、スムージー飲用経験がある母親のうち、70%が「そう思う」と回答しました。**スムージーが、子どもの野菜摂取量アップにつながることを期待している母親が多い**と言えます。

さらに、「スムージー作りは子どもの調理体験のきっかけとしてよいと思う」という母親も、**全体の 65%に**。その理由としては、「簡単、安全に調理できるから」(34 歳)、「一緒に作ることで、苦手な野菜も食べられるようになりそう」(29 歳)、「野菜や果物に興味をもつきっかけになりそう」(28 歳)などの声があがりました。

そこで「スムージーは、子どもの食育において有効なメニューだと思いませんか？」と聞くと、**71%が「そう思う」と回答**。[グラフ 2] 苦手野菜の克服や、調理体験のきっかけになることが期待されるスムージーは、食育に適したメニューであると考えられる母親が多いようです。

[グラフ 1]

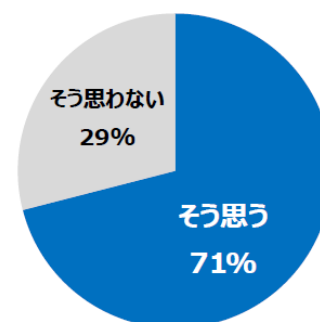
Q：あなたのお子様はスムージーを飲んだことがありますか？



※単一回答
※前問で「自身がスムージー飲用経験がある」と回答した母親 (294名) のみ回答

[グラフ 2]

Q：スムージーは、子どもの食育において有効なメニューだと思いませんか？



※単一回答

2:【専門家コメント】『食育スムージー』注目の背景

続いて、生活者のトレンドに詳しい、商品ジャーナリスト・北村森さんに、『食育スムージー』に注目が集まる背景について伺いました。



北村 森（きたむら もり） 商品ジャーナリスト

『日経トレンドィ』編集長時代から、テレビ・ラジオ番組のコメンテーターとしても活動。退職後、商品ジャーナリストとして活動。原稿執筆、テレビ、ラジオ番組への出演、講演活動などとともに地方自治体と連携する形で地域おこしのアドバイザー業務にも携わる。著書に『途中下車』（河出書房新社）、『ヒット商品航海記』（日本経済新聞出版社 共著）など。

◆ “野菜の摂り方”の幅が広がる近年、消費者マインドにも変化が

近年、“野菜の摂り方”のバリエーションは大きく広がっています。ここ1年だけでも、メイソンジャーなどでおしゃれに作る「ジャーサラダ」、野菜で麺を作る「ベジパスタ」、NY発のトレンドとして専門店も登場している「チョップドサラダ」など、さまざまな「新しい野菜の楽しみ方」が話題になりました。

また、これらを作るためのキッチン家電や専用アイテムの売れ行きも好調。こうした動きからは、外食だけでなく、家庭でも楽しく野菜を摂りたいという消費者の意識が見てとれます。さらに、野菜そのものに対する消費者のマインドも、“摂らなければいけないもの”から、“摂りたいもの”へとシフトしてきていると言えるでしょう。



◆ 一過性のブームにとどまらず、今なお安定した人気を誇るスムージー

そして、ここ数年でさまざまな「新しい野菜の楽しみ方」が提案されるようになったきっかけの1つと言えるのがスムージーです。スムージーの登場は、消費者にとって“こういった野菜の楽しみ方もあるんだ”という新たな発見につながりました。また、スムージーは食材の自由度が高く、自宅にある材料で作ることができるのも魅力。これが、スムージーが一過性のブームにとどまらず、今なお安定した人気を誇っている理由と言えるでしょう。

◆ 子どもの「食育」分野で再注目…企業においてもレシピ提案などの動きが

そればかりか、最近ではスムージーを楽しむ層にも広がりがみられます。もともとスムージーは、美容や健康への意識が高い、若い女性たちを中心に人気を集めていましたが、近年は「子ども」にも需要の波が広がりつつあります。

特に、野菜不足の解消や、手軽な調理体験にもつながるという理由から、子どもの「食育」分野で再注目される動きが加速。最近では、このような『食育スムージー』の考え方を取り入れ、レシピを提案したり、野菜を積極的に摂るためのヒントを提供する企業も登場しています。

3:【レシピ紹介】おいしく野菜を摂るための『食育スムージー』レシピ

さらに今回トレンド総研では、管理栄養士・柴田真希さんに、『食育スムージー』のメリットや楽しみ方、おすすめレシピについてお話をお伺いしました。

◆「食育スムージー」を楽しむポイント

スムージーはカラフルで見た目にも楽しく、食感もやさしいので、**お子様にぴったりの飲み物**。組み合わせも自由なので、苦手な野菜と好きな果物を組み合わせたり、好みに応じて野菜の分量を調整したりもできます。

ただし、野菜の風味がダイレクトに感じられると、子どもにとっては飲みにくい場合もあります。**ポイントは、野菜の苦みやクセをおさえるアレンジをすること**。例えば、**子どもが好きな「カルピス」やチョコレート、アイスクリームを組み合わせると、苦手な野菜を使っても飲みやすくなります**。まずは抵抗を感じない程度に野菜の量を少なくし、徐々にボリュームを増やしていくと、苦手野菜の克服にもつながられるかもしれません。

さらに、スムージーは、野菜を手でちぎったり、市販のミキサー・ジューサーを使ったりすることで、**安心・安全に“はじめての調理体験”**ができます。自ら作ったスムージーは、子どもたちにとっては「克服すべきもの」ではなく、「自然とおいしく感じられるもの」になりやすいのではないのでしょうか。

◆「食育スムージー」おすすめレシピ

『「カルピス」でつくるセロリとパインのスムージー』

今回の調査で、「子どもが苦手な野菜」として最も回答が多かったのが「セロリ」です。このレシピのポイントは「カルピス」を入れること。**「カルピス」を加えることで、「セロリ」の臭みが消え、味がまろやかになる**ので、飲みやすさがアップします。

【材料】 ※1～2人分

セロリ:1/2本(50g)、パイナップル:100g、
「カルピス」:30ml、ヨーグルト:100g

【作り方】

- 1:セロリとパイナップルは一口大に切る。
- 2:全ての材料をミキサーにかけ、グラスにそそぐ。



『にんじんのチョコバナナスムージー』

苦手なお子様も多いにんじんは、**甘さを引き立ててあげることで食べやすくなります**。今回のレシピでは、**お子様が好きなチョコレートと組み合わせ**ました。おやつ感覚で野菜を摂ることができるスムージーです。

【材料】 ※1～2人分

にんじん:1/3本(50g)、バナナ:大1/2本(75g)、
チョコレート:10g、豆乳(牛乳でも可):100ml

【作り方】

- 1:バナナを一口大に切る。にんじんを薄切りにする。
- 2:全ての材料をミキサーにかけ、グラスにそそぐ。



**柴田真希（しばた まき） 管理栄養士**

株式会社エミッシュ代表取締役。1981年、東京生まれ。女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムの掲載、食品メーカーのコンサルや飲食店のプロデュースなどを手がける。『私は「炭水化物」を食べてキレイにやせました。』『コナツツオイル使いこなし事典』（共に世界文化社）など、著書も多数。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当: 山口 真侑(やまぐち まゆ)
TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: info@trendsoken.com