

Instagramでハッシュタグ投稿が急増中！

野菜メインの朝食 = 『朝ベジ』に注目

企業や店舗にも広がる『朝ベジ』の波…専門家が語る、トレンドの背景とは？

「女性」をテーマにした調査分析やトレンド発信などをおこなう「ウーメディア ラボ」では、このたび、朝食における新トレンド『朝ベジ』についてレポートします。



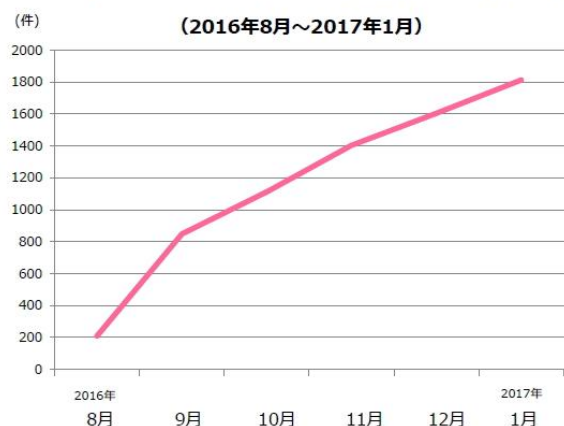
■ 注目の朝食トレンド『朝ベジ』とは？

『朝ベジ』とは、野菜をメインにした朝食のことです。2016年頃から、食トレンドの発信地・ニューヨークをはじめとした海外で、野菜を主役にしたメニューが人気を集めるようになり、その影響から、日本でも注目が集まるようになりました。

特に、画像投稿サイト「Instagram」では、昨年から「#朝ベジ」のハッシュタグが急増。定番のサラダ、野菜ジュース、スムージーから、流行のブッダボウル（野菜やフルーツ・穀物をひとつのボウルに入れたもの）や、ゾートミール（オートミールにズッキーニを組み合わせさせたもの）などまで、野菜をメインとしたフォトジェニックな『朝ベジ』メニューが数多く投稿されています。

2017年に入ってから投稿数は伸び続けており、今後ますます『朝ベジ』への注目は高まっていそうです。

Instagram 「#朝ベジ」 投稿累計数 推移



■『朝ベジ』に関する意識・実態調査

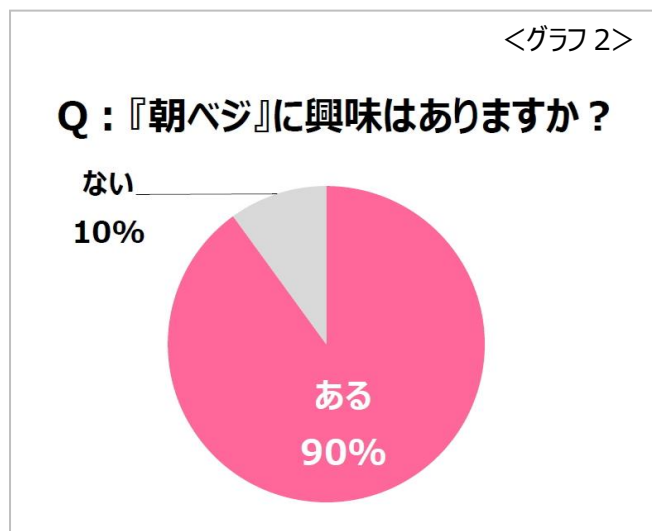
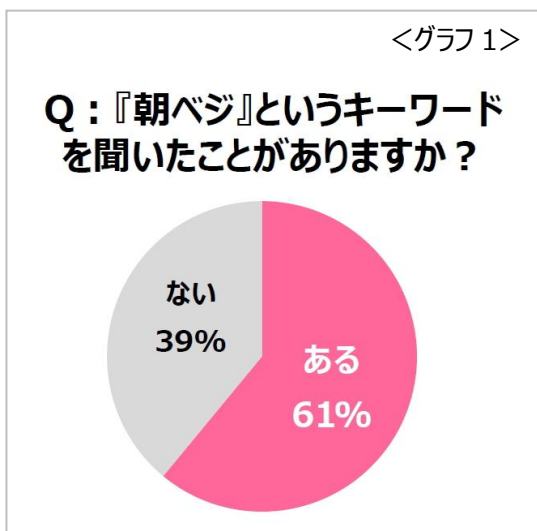
それでは、『朝ベジ』というキーワードは、現在どの程度認知されており、どの程度の人が興味を抱いているのでしょうか。今回、20～40代の女性500名を対象とした意識調査をおこないました。

<調査概要>

・調査名：『朝ベジ』に関する調査 ・調査期間：2017年2月3日（金）～9日（木） ・調査対象：20～40代の女性500名

◆『朝ベジ』の認知度は61%！「興味あり」と答えた女性も9割に

まず、『朝ベジ』というキーワードを聞いたことがありますか？と質問したところ、**61%が「ある」と回答**。<グラフ1> また、『朝ベジ』に興味があるかを聞いた質問でも、**実に90%が「ある」と答えており**、『朝ベジ』の認知度・関心度の高さがうかがえます。<グラフ2>

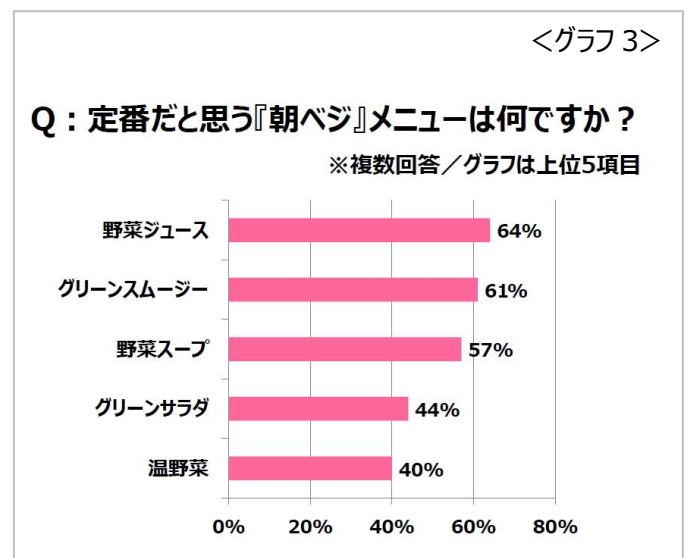


ちなみに、今回調査に回答した女性たちの「朝食」事情としては、「毎日朝食をとっている」人が72%、「毎日ではないがとっている」人が23%という結果に。また、「普段の朝食に、『朝ベジ』を取り入れたいと思いますか？」という質問では、**「今後取り入れたい」女性が77%**となったほか、「**すでに取り入れている」という人も17%**と約2割にのぼっています。

◆定番だと思う『朝ベジ』メニューは、手軽にとれるドリンクが人気

さらに、定番だと思う『朝ベジ』メニューについても聞いたところ、**「野菜ジュース」(64%)、「グリーンスムージー」(61%)**など、**手軽なドリンクタイプのメニューが上位**に。そのほか、「野菜スープ」(57%)、「グリーンサラダ」(44%)、「温野菜」(40%)という回答も目立ちました。<グラフ3>

また、今後試してみたい『朝ベジ』メニューとしては、「断面が綺麗な**ベジサンド**」(27歳)、「カラダを冷やしたくないので、**ホットスムージー**を飲みたい」(34歳)、「好きな野菜を挟んでつくる**朝タコス**」(39歳)、「野菜がたくさん入ったミートソースなどを入れて**ホットサンド**を作りたい」(30歳)などの声があがっています。



■ 専門家に聞く、『朝ベジ』が注目を集める背景

続いて、食トレンドに詳しいフードライター・フードコーディネーターの音仲紗良さんに『朝ベジ』注目の背景について、お話をお伺いしました。

<プロフィール>



音仲紗良（フード・美容ライター／フードコーディネーター、株式会社ほかほかてーぶる代表取締役）

女性向け情報誌にて、美容をはじめ食やライフスタイルなど幅広いジャンルの企画・編集に携わった後、独立。現在は、フード・美容ライター、フードコーディネーターとして、おもに食やインナービューティーの、編集・取材・執筆・レシピ開発・料理制作・スタイリング・撮影と、ワンストップサービスを展開。広尾にオープンした「nuts tokyo」の総合プロデュースもおこなうほか、2017年1月には食のマーケティングに特化した「株式会社Poca pocA table.」を立ち上げるなど、活躍の幅を広げている。

◆『朝ベジ』が注目を集める背景とは

野菜メインの朝食スタイルは、もともと、食トレンドの発信地であるニューヨークやロサンゼルスで注目を集めて火がついたもの。

近年、海外でも健康や美容を意識した食生活を送るという「ヘルスコンシャス」なマインドが浸透してきており、『朝ベジ』という朝食スタイルも、その表れのひとつと言えるでしょう。

朝食の欠食率が高い日本で『朝ベジ』が波及しはじめたのは、2006 年ころからアメリカでブームになったグリーンスムージーを皮切りに、グラノーラやアサイーボウル、パワーサラダやブッダボウルなどのアメリカで話題の健康志向な朝食系フード店が日本に続々と進出しはじめたタイミングだったように思います。

また、野菜はカラフルなものが多く、そのままでも、ジュースにしたり調理をしたりしても、朝食に彩りを与えてくれます。見た目にも鮮やかな『朝ベジ』のメニューは「SNS 映え」も抜群。SNS 時代のニーズにマッチしたことも、『朝ベジ』ブームを牽引しているのではないのでしょうか。

◆朝に野菜を摂ることには、さまざまなメリットも

厚生労働省が定める野菜目標量は1日に350gと、昼・夜の食事だけで補うには大変な量。ですが、グリーンスムージーやブッダボウルなどの『朝ベジ』を取り入れれば、1日の目標野菜量もラクにクリアできるでしょう。

また、野菜に豊富に含まれる食物繊維は、食後の血糖値の上昇をおだやかにしたり、インスリン分泌量をおさえたりする働きがあります。これは、血糖値が気になる方にはもちろん、ダイエットや体型維持を意識している方にも嬉しい効果。特に、“朝食時”に野菜を食べると、血糖値上昇の抑制効果やインスリンの節約効果は次の昼食時まで続く（セカンドミール効果）と言われており、美容や健康の面でも、『朝ベジ』は嬉しい効果を期待できるのではないのでしょうか。

◆手軽にはじめる『朝ベジ』スタイル

とはいえ、仕事や子育てなど、何かと忙しい現代人。朝はバタバタして、ゆっくり朝食の準備をするのが難しいという人も多いのが現実ですよね。そんな方は、コンビニを活用するのも手です。最近では、サラダの種類も充実して手軽に野菜が摂れますし、スムージーの種類も豊富になり、ご自身の好みやスタイルにあわせて、『朝ベジ』を楽しむことが可能です。砂糖や甘味料などが含まれているものは注意が必要ですが、定番の野菜ジュースも最近では糖質オフのものが登場するなど進化しているので、上手に取り入れていきたいですね。

また、旬の野菜を購入して、丸かじりするだけでも立派な『朝ベジ』。私自身も、忙しいときはプチトマトをそのままつまんだり、ダイコンやキュウリ、セロリなどをざく切りにして、味噌とヨーグルトを混ぜるだけの簡単ディップをつけて食べたりと、手軽に『朝ベジ』を取り入れています。

冷えが気になる方には、野菜たっぷりのスープや、あたたかいホットスムージーがおすすめです。特にスープの場合は、作り置きしておくこともできるので、忙しい人にもチャレンジしやすいでしょう。

■ 企業や店舗に広がる『朝ベジ』の波

さらに最近では、企業や店舗にも『朝ベジ』の波が広がっています。

◆『朝ベジ』を手軽に楽しめる、朝食用スープシリーズ

野菜の鮮度を大切にしたいサラダをはじめ、多彩なSOZAIを展開する「RF1」では、「1日を野菜からはじめよう」というコンセプトのもと、「朝飲む野菜スープ」シリーズを展開しています。商品のラインアップは、「スピルリナ入り 緑野菜のスープ」、「かぼちゃと人参のスープ」、「ジンジャー入り トマトと玉ねぎの温スープ」の全部で3種類。気分や好みにあわせて、気軽に『朝ベジ』を楽しむことができます。



- ・商品名／価格：「スピルリナ入り 緑野菜のスープ」 324 円（税込）、「かぼちゃと人参のスープ」 346 円（税込）、「ジンジャー入り トマトと玉ねぎの温スープ」 346 円（税込）
- ・販売店舗：全国の「RF1」店舗

※商品によっては取り扱いのない店舗や日時がございます。 ※季節により商品内容や販売期間が異なるため、詳細は HP をご覧ください。

・HP：http://www.rf-one.com/menu_list/morning/

◆フレッシュな東京野菜を主役にした朝食buffet

フレッシュな東京野菜を主役に、本格料理人による美しい和食と、多様なライフスタイルに馴染む洋食をbuffetスタイルで提供するのが、ホテル龍名館東京の「花ごよみ東京」。約15種類の本格和食のほか、希少性の高い江戸東京野菜を含む新鮮野菜40種類を使ったサラダやベジタブル料理など、月替わりで約70品目を楽しむことができます。



- ・店名：ホテル龍名館東京 15 階「花ごよみ東京」
- ・住所：東京都中央区八重洲 1-3-22
- ・アクセス：東京駅八重洲北口から徒歩 3 分
- ・時間：【朝食】平日 7:00～10:00（ラストオーダー 9:45）、土日祝 7:00～14:00（ラストオーダー 13:30）
- ・HP：<https://www.ryumeikan-tokyo.jp/meal02.html>

◆ワンプレートで楽しめる！ 栄養バランスを重視した『朝ベジ』

さらに、今春から新しく『朝ベジ』メニューを提供する店舗も登場。「Bon Vivant 渋谷店」では、2017年3月20日週より、新メニューとして「モーニング バランスプレート」の提供がスタートします。

同商品は、10種類以上の野菜や果物、4種のスーパーフード（ケール、キヌア、ワイルドライス、スプラウト）を使ったヘルシーなサラダ。大き目にかットされた野菜や果物で、ワンプレートでも満足感たっぷりです。

また、一皿で朝ごはんが完結するように、植物性（豆腐）・動物性タンパク質（チーズ）、食物繊維、ビタミン類など、栄養バランスも重視されているのも嬉しいポイント。さらに、AM7～9時に注文すると、10%OFFの嬉しいサービスも用意されています（4月末まで）。



- ・店名：Bon Vivant 渋谷店
- ・住所：東京都渋谷区渋谷 1-14-11 BC サロン 2F
- ・アクセス：渋谷駅から徒歩 3 分
- ・時間：【朝食】7:00～11:00（ラストオーダー10:30）
- ・HP：<http://bon-vivant.baycrews.co.jp>

お問い合わせ

womedia Labo * (運営：トレンダース株式会社)

TEL:03-5774-8871 / FAX:03-5774-8872 / mail:press@trenders.co.jp