

10月10日は【トマトの日】! <タキイ種苗「トマトに関する意識調査」を実施>

## 日本人の「トマト好き」8割超！子どもから大人まで好きな野菜No.1 ～「おいしさ」に加え、【トマトの健康・美容効果】への期待高まる～

- ◎ 9割がトマトに「健康によい」イメージ、7割以上が週に1回以上トマトを食べている。
  - ◎ 美容効果への期待高まる！約7割の女性「美肌・シミ防止のためにトマトを摂取したい」
  - ◎ 健康と美容効果が期待できる機能性成分含量の多いトマト 約85%が「積極的に食べたい」
- 《サラダで、和食で…もっとおいしく！タキイのおすすめ「トマトのレシピ」をご紹介》

タキイ種苗株式会社(所在地:京都市下京区、代表取締役社長:瀧井傳一)は、10月10日の「トマトの日」にちなんで、子どもから大人まで好きな野菜No.1\*で、健康や美容効果に期待が集まるトマトについて、20～60代の男女300名を対象に、「トマトに関する意識調査」を実施しました。

\*2017年8月タキイ種苗調べ

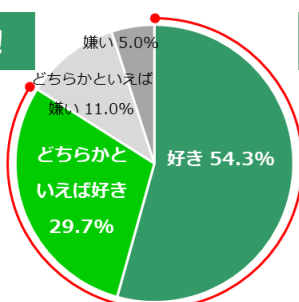


今回の調査では、「トマトが好き」と回答した人は84.0%にのぼり、改めてその人気ぶりが証明される結果となりました。また、9割の人が「トマトは健康によいイメージがある」と回答し、約4割が「野菜(栄養)不足を感じて、まず食べるのがトマト」と回答するなど、トマトの「健康イメージ」はますます定着しているようです。健康と美容効果が期待できるリコピンやシスリコピン、カロテンなどの成分が強化された機能性成分を多く含むトマトの摂取意向は約85%となり、健康・美容効果への期待が高まっているようです。トマトの美容効果については、「美容のためにトマトを摂取する」(31.7%)、「美容と健康に欠かせない野菜として思い浮かぶのは、トマト」(41.3%)など、前年度に比べて期待が高まっていることがわかりました。

### 調査結果 Topics !

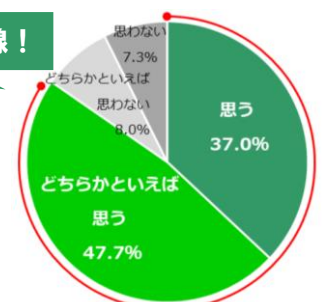
84%が「トマト好き」!

トマトが「好き」  
計 84.0%



機能性成分含量の多いトマトに熱視線!

「機能性成分含量の高いトマトを積極的に摂取したい」  
計 84.7%



#### ■ 6割以上が「野菜不足」実感。約4割が「野菜不足を感じたらまずトマト」!

「野菜(栄養)不足を感じている」は62.3%で、38.0%が「野菜(栄養)をとるにはまずトマトを食べる」と回答しました。

#### ■ トマトが「健康によい」イメージを持つ人が9割!「美容によい」期待も高まる

90%が「トマトは健康によい」イメージ。約5割が「美容と健康によく手軽にとれるトマトを毎日摂取したい」と回答。

#### ■ トマトの好きな食べ方 No.1 の「サラダ」と、トマト料理と聞いてイメージする国 3位の「日本」レシピを紹介!

「好きなトマト料理」第1位の「サラダ」と、「トマト料理と聞いてイメージする国」第3位にランクインした「日本」。和食の美味しいトマトの食べ方を、タキイのおすすめレシピでご紹介します。(P.5、6)

調査結果詳細はタキイ種苗のWEBサイト(もしくは下記URL)にてご覧いただけます。

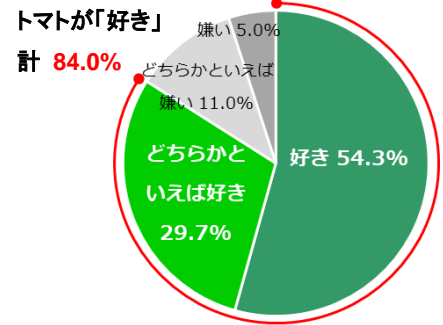
[http://www.takii.co.jp/info/news\\_171005.html](http://www.takii.co.jp/info/news_171005.html)

# 1. トマトに関する基礎資料

## 国民的人気野菜No.1！日本人の8割以上が「トマト好き」！

トマトが好きか嫌いか聞いたところ、「好き」(54.3%)、「どちらかといえば好き」(29.7%)を合わせると84.0%となり、「トマト好き」の割合は昨年度の80.3%から上昇しました。タキイ種苗の「野菜と家庭菜園に関する調査」(2017年8月)では、トマトが大人、子ども両方から「好きな野菜」のNo.1に選ばれたこともあり、トマトは国民的に一番人気のある野菜だということがわかりました。

■トマトは好きか嫌いか(N=300)

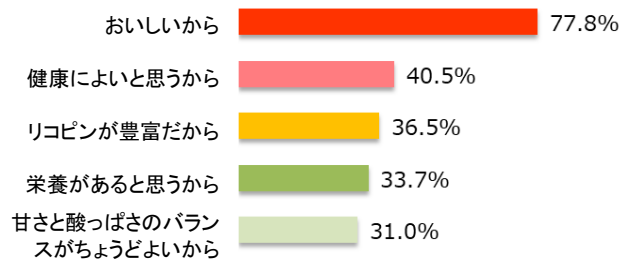


## トマトの「健康的なイメージ」や「栄養面」にも注目が集まる

トマトが「好き」と回答した人に、その理由をたずねてみたところ、「おいしいから」(77.8%)と回答した人が最も多く、続いて「健康によいと思うから」(40.5%)、「リコピンが豊富だから」(36.5%)、「栄養があると思うから」(33.7%)がランクインしました。

トマトは「おいしさ」はもちろん、豊富な栄養素にも注目が集まり、健康面からも好まれているということがわかりました。

■トマトが好きな理由(複数回答トップ5、N=252)

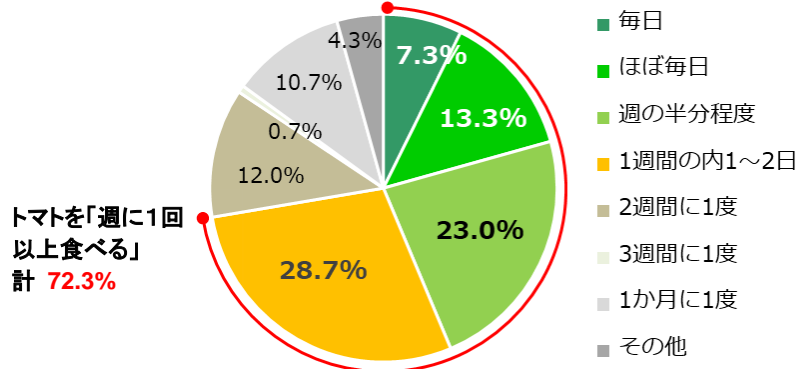


## 7割以上が「週に1回以上」、2割が「ほぼ毎日」トマトを食べている！

トマトの摂食頻度に関する質問では、72.3%\*の人が「週に1回以上食べる」と回答しました。「毎日」(7.3%)、「ほぼ毎日」(13.3%)を合わせると20.6%と、2割以上はほぼ毎日トマトを食べる習慣があるようです。

\*「毎日(7.3%)」「ほぼ毎日(13.3%)」「週の半分程度(23.0%)」「1週間の内1~2日(28.7%)」の合計。

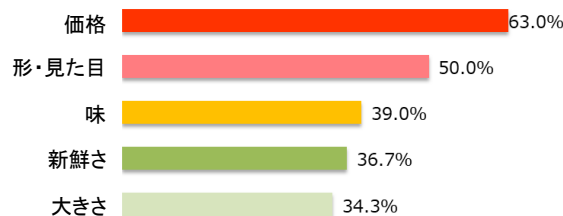
■トマトの摂食頻度(N=300)



## 購入の際には「価格」、「形・見た目」、「味」を重視

購入するトマトの選び方についての質問では、「価格」(63.0%)、「形・見た目」(50.0%)に次いで「味」(39.0%)が多い回答となりました。

■購入するトマトの選び方(複数回答トップ5、N=300)



## 2. トマトに関する意識項目

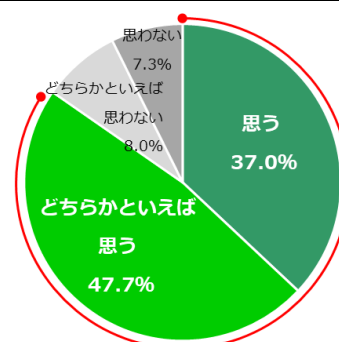
**約85%が「積極的に食べたい！」。**

### 健康・美容面から期待が高まる機能性成分含量の高いトマト

通常のとまとより、リコピンやシスリコピン、カロテンの含有量が多いとまとがあった場合、積極的に摂取したいと思うかを聞いてみたところ、「積極的に食べたい」と回答した人は84.7%\*にのぼり、昨年度から2pt上昇し、健康志向や美容効果への期待がさらに高まっていることを感じさせる結果となりました。

\* 「思う」(37%)「どちらかといえば思う」(47.7%)の合計。

■機能性成分含量の高いトマトの摂取意向  
積極的に摂取したいと思うかについて(N=300)



「機能性成分含量の高いトマトを積極的に摂取したい」  
計 **84.7%**

### 「機能性成分を多く含む」タキイの【ファイトリッチ】シリーズ

タキイ種苗は、約20年前に野菜の色素に注目し、機能性成分を多く含み、なおかつ食味にすぐれた野菜の研究プロジェクトをスタートさせました。2010年、「ファイトリッチ」シリーズと名付けられ7品種からスタートし、現在は17種類の商品(品種)があります(2017年7月現在)。



「ファイトリッチ」は、摂取する野菜の“量”ではなく、“質”を上げることを目指して  
タキイ種苗が開発した、機能性成分を豊富に含んだ、おいしい健康野菜シリーズです。

★詳しくはタキイ種苗「ファイトリッチ」特設ページへ ⇒ <http://www.takii.co.jp/tsk/phytorich/>

#### 「ファイトリッチ」シリーズのトマト



「フルティカ」  
リコピン



「千果・CF千果」  
リコピン



「桃太郎ゴールド」  
シスリコピン

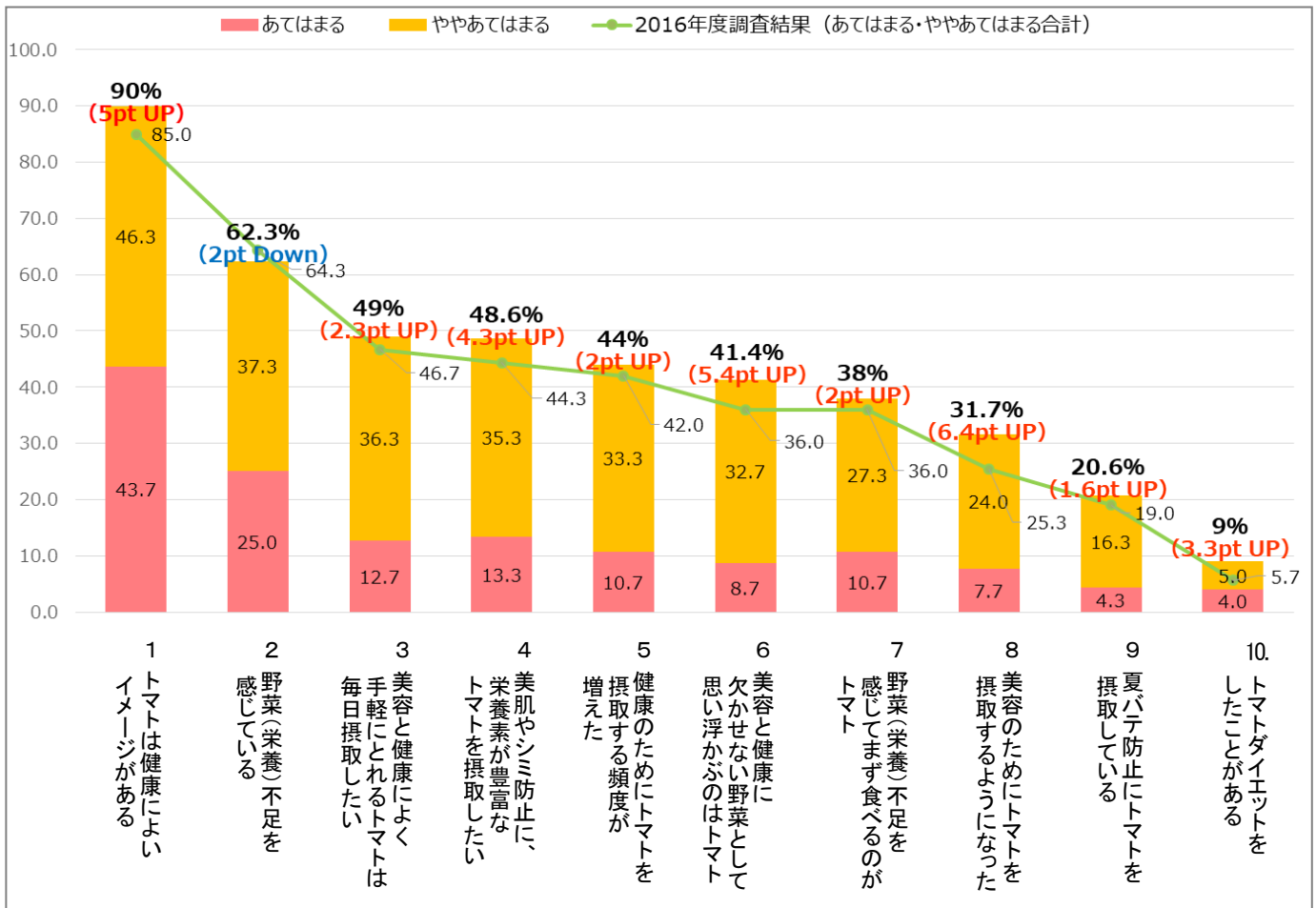


「クックゴールド」  
シスリコピン



「オレンジ千果」  
カロテン

## ■ご自身の健康や美容、トマトへのイメージとしてあてはまる項目について



### 6割以上が「野菜不足」実感。約4割が「野菜不足を感じたらまずトマトを食べる」

「野菜(栄養)不足を感じている人」は62.3%<sup>\*1</sup>と、昨年度調査から2pt微減しましたが、「野菜(栄養)不足を感じて、まず食べるのがトマト」と回答した人は約4割(38.0%<sup>\*2</sup>)と、「野菜(栄養)をとるにはまずトマト」という認識も一定数あるようです。

\*1 「あてはまる(25%)」「ややあてはまる(37.3%)」の合計。/ \*2 「あてはまる(10.7%)」「ややあてはまる(27.3%)」の合計。

### トマトが「+健康によい」イメージを持つ人が9割！「美容によい」期待も高まる

「野菜不足を感じている人」以外の項目では、全ての質問項目において前年度より「あてはまる」「ややあてはまる」計の割合が上昇し、トマトの健康・美容効果への期待が高まっていることがわかる結果となりました。

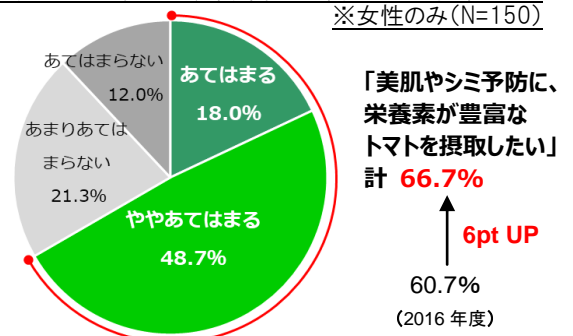
健康面では、「トマトは健康によいイメージがある」と90.0%<sup>\*1</sup>の人が回答し、前年度から5pt上昇しました。

また、トマトの美容効果への期待は全体的に高まっており、「美容のためにトマトを摂取するようになった」(31.7%<sup>\*2</sup>)は6.4pt、「美容と健康に欠かせない野菜として思い浮かぶのは、トマト」(41.4%<sup>\*3</sup>)は5.4pt、「美容と健康によく手軽にとれるトマトは毎日摂取したい」(49.0%<sup>\*4</sup>)は2.3p、「美肌やシミ防止に、栄養素が豊富なトマトを摂取したい」(48.6%<sup>\*5</sup>)は4.3ptと、それぞれ前年度より上昇しました。

「美肌やシミ防止に、栄養素が豊富なトマトを摂取したい」は、女性に限定してみると66.7%<sup>\*6</sup>にのぼり、前年度より6pt上がっており、特に女性の間でトマトの「美容効果」への期待と摂取意向が高まっていることがわかりました。

\*1 「あてはまる(43.7%)」「ややあてはまる(46.3%)」の合計。/ \*2 「あてはまる(7.7%)」「ややあてはまる(24.0%)」の合計。/ \*3 「あてはまる(8.7%)」「ややあてはまる(32.7%)」の合計。/ \*4 「あてはまる(12.7%)」「ややあてはまる(36.3%)」の合計。/ \*5 「あてはまる(13.3%)」「ややあてはまる(35.3%)」の合計。/ \*6 「あてはまる(18.0%)」「ややあてはまる(48.7%)」の合計。

■美肌やシミ防止に、栄養素が豊富なトマトを摂取したい ※女性のみ(N=150)





### 3. トマトの食べ方

#### 好きなトマト料理No.1は「サラダ」!

好きなトマト料理を聞いたところ、「サラダ」(76.3%)が圧倒的に多く、最も愛されていることがわかりました。2位「 Pasta」(41.3%)、3位には「スープ」(24.3%)が続き、多様な料理でトマトを楽しんでいるようです。

#### 「生食」が人気のトマト

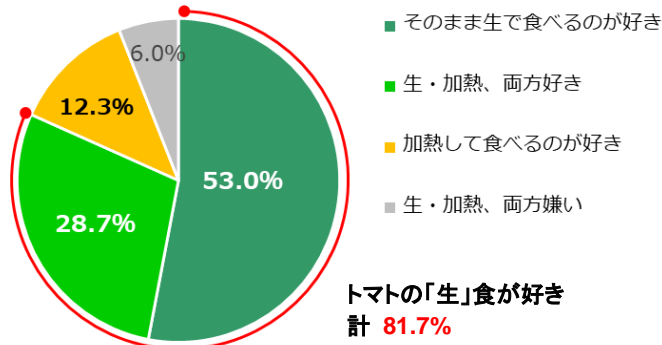
「トマトをどのように食べるのが好きか」を聞いたところ、「生」(53.0%)、「生・加熱、両方」(28.7%)を合すると81.7%と多く、サラダが一番の人気料理だったことから、日本では生でトマトを食べるのが好きな人が多いことがわかります。

##### ●好きなトマト料理

<複数回答、トップ5 (n=300) >

1位	サラダ	76.3%
2位	Pasta	41.3%
3位	スープ	24.3%
4位	ピザ	13.3%
5位	炒め物	12.3%

##### ■トマトをどのように食べるのが好きかについて



#### 一番人気のトマトの食べ方は「サラダ」! タキイのおすすめレシピをご紹介します

##### とっても簡単♪トマトでジュレサラダ

##### 材料 (2人分)

- トマト 2個
- ゼラチン5g
- 顆粒コンソメ
- キュウリ
- 小さじ2
- お好みで

##### ワンポイント

トマトの自然な甘みを感じられて、トマトだけでもしっかりとしたサラダになります。中身をふんわり崩して盛ると食べやすいです。



##### 作り方

- ① トマトの上3分の1を切り、下のトマトの中身をくり抜きます。
- ② トマトの中身を細かく刻み、ボールに水と合わせて250ccになるように入れます。
- ③ コンソメとゼラチンを合わせ、50ccの70℃以上のお湯で溶き、②の中に入れ混ぜ合わせます。
- ④ トマトの中身をくり抜いて器にした中に③を入れ、冷蔵庫で1時間冷やします。お好みでキュウリを飾ってでき上がりです。



レシピ監修: 大野 美香 氏 - 野菜ソムリエ プロ

野菜ソムリエとして約10年間、青果店でデモ付き販売促進を行い、2児の母としても奮闘中。野菜果物をお客様に寄り添って支えとなれるように日々工夫を重ねる。将来は生産者、生活者、小売業をつなぐ販売コーディネーターを目指している。

#### おいしいトマトといえば「桃太郎」

##### 桃太郎トマトとは…

1985年に発表された初代「桃太郎」トマト。品種改良を重ね、完熟出荷を可能にすることにより、おいしいトマトを食卓に届けることができるようになりました。これまでに31品種の「桃太郎」シリーズが誕生し、現在、22品種を全国販売しています。季節を問わず、日本中で美味しい「桃太郎」トマトが作られています。

★詳しくはタキイ種苗「桃太郎」特設ページへ ⇒ <http://www.takii.co.jp/brand/momotaro.html>



## トマト＝「イタリア」の強いイメージ！「日本」は3位にランクイン！

「トマト料理と聞いてどの国を思い浮かべますか」という問いでは、84.3%の人が「イタリア」と回答し、「イタリア＝トマト」の強いイメージがわかりました。3位には「日本」(11.3%)がランクインし、和食のメニューでもトマトが親しまれていることが窺えます。

### ● 「トマト料理」で思い浮かぶ国

<複数回答、トップ5 (n=300) >

1位	イタリア	84.3%
2位	スペイン	27.3%
3位	日本	11.3%
4位	ギリシャ	5.7%
5位	アメリカ	4.7%

### ～ トマトにまつわる思い出・エピソード(トマトの食べ方編) ～

- 子どもの頃のトマトは酸っぱかったが、近頃のトマトは甘くておいしくなった。(50代男性)
- 小さい頃は母が冷たく冷やしたトマトにお砂糖をかけてデザートとしてよく出してくれた。(60代女性)
- 小学生の夏休みの時、ラジオ体操の帰りに朝露にぬれたトマトを近所のおばちゃんが取ってくださり、とてもおいしかった。(60代男性)
- 幼い頃、冷やされたトマトを、夏休みに泳いだ後に食べた時のおいしさが忘れられない。また、トマトはグルタミン酸が多く、出汁として使用出来る事を知ってから、生で食べる以外にスープ材料として多用するようになった。(60代女性)
- 息子が小さかった頃、トマトが苦手だったのでミートソースを度々作って食べさせているうちに好物になった。(50代女性)
- 小さい頃、母がよく買って食べさせてくれ、好きになった。(50代女性)
- 子どもたちのお弁当の彩りにミニトマトは欠かせない。(40代女性)
- イタリアでトマトパスタを食べてから、特にトマト選びにこだわるようになった。(30代女性)
- 中国旅行に行った時、トマトと玉子のスープやトマトの炒め物を食べてとても美味しいと思った。それ以降、サラダだけでなくトマト料理を食べるようになった。(30代女性)

### トマトを和食で食べるには？タキイのおすすめレシピをご紹介します

#### トマト牛丼(「桃太郎トマトの学校」より)

##### 材料(大人4人分)

- 桃太郎トマト 1～1.5個
- 牛肉切り落とし 200g
- 玉ねぎ 1/2個(150g)
- ご飯 4人分
- しそ 5枚
- 【調味料】: 砂糖(大さじ1)、酒(大さじ2)、本みりん(大さじ2)、醤油(大さじ3)
- サラダ油(適量)

##### ワンポイント

最後のトマトはできるだけ形をくずさないように炒めましょう！  
トマトを使うのでだしはいりません。牛丼がトマトでさっぱり食べられます。

##### 作り方

- ① トマトは1個を6等分のくし形に切り、へたを切りおとす。
- ② ①のくし形のトマトをさらに半分に切る。
- ③ 玉ねぎは芯をとり、薄切りにする。
- ④ フライパンを熱してサラダ油を入れ、③の玉ねぎを炒める。
- ⑤ 玉ねぎがしんなりしてきたら、牛肉を加える。
- ⑥ 牛肉の色が変わってきたら調味料を入れて混ぜ、トマトを加えて軽く炒め、少し煮くずれてトマトに火が入ったら完成。
- ⑦ ご飯の上に盛り付け千切りにしたしそを添える。



レシピ監修: 本居 佐知子 氏(トマト先生)- 料理研究家

「食べることは毎日、だから大切にしたい」をコンセプトに、ハッピーを届ける料理教室「トマトキッチン」を主宰。 <http://www.tomatoktc.com/>  
トマトが大好きで毎日トマトを食べているので「トマト先生」と呼ばれています。

### タキイの食育活動「桃太郎トマトの学校」とは

タキイ種苗は、「食育」を進めるには、その前提となる「農育」、食の生産面にも焦点を当てた活動が必要だと考えます。食の原点である野菜のタネを取り扱う企業として、全国の小学校を対象に「桃太郎トマトの学校」を2013年から開催。現在まで12校で実施しました。「桃太郎トマト」のタネの開発から、生産者による栽培を経て青果が食卓に届けられていることを子どもたちに伝えています。さらに子どもたち自身が調理して食すことで、食の喜びと楽しみも伝えています。食べ物が届くまでには多くの人と時間が必要なことを感じ取り、食べ物に対する感謝の心を醸成することを大切に考えています。

