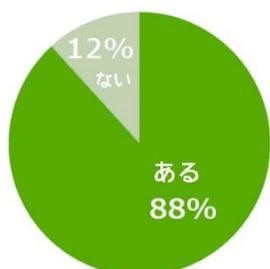


食事とダイエットに関する調査【2021年度版】

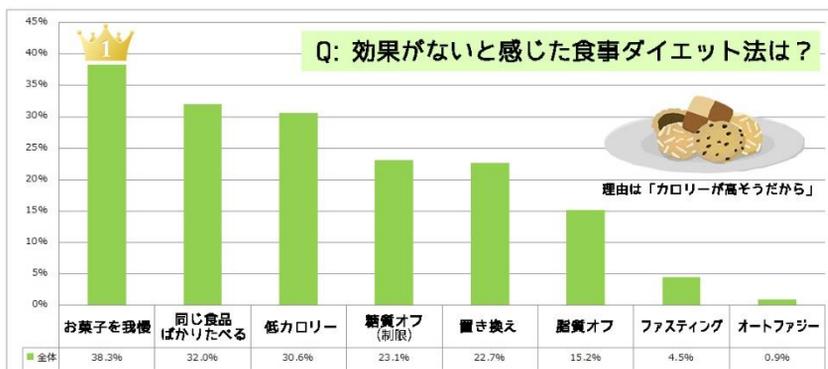
「**ダイエット**」失敗は約**88%**が経験、効果がなかった食事ダイエットNo.1は「**お菓子を我慢**」
食事ダイエットを「**途中でやめてしまった**」は約**91%**、理由は「**ストレスがたまった**」が最多
食事ダイエットは「**カロリー**」を気にする人が約**82%**、スナック菓子や揚げ物を避ける傾向に
～【解説】ダイエット研究家・岡が教える「間違った食事&正しい食事ダイエット」～

低糖質・高タンパク質の食事を、冷凍の状態で提供するフードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」を運営するゴーフード株式会社(本社：東京都港区、代表取締役：岡 広樹)は、「食事とダイエット」に関するアンケート調査を、500名に実施いたしました。結果をお知らせいたします。

Q: ダイエットに失敗した経験は？



Q: 効果がないと感じた食事ダイエット法は？



※2021年7月30日～8月1日「GOFOOD」調べ

※GOFOOD調査 食事とダイエットに関する調査

- 【1】「食事ダイエット」失敗は88%が経験、効果がなかった食事ダイエットNo.1は「お菓子を我慢」
- 【2】「食事ダイエットを途中でやめてしまった」は約91%、理由は「ストレスがたまった」が最多
- 【3】食事ダイエットは「カロリー」を気にする人が約82%、スナック菓子や揚げ物を避ける傾向に

「ダイエット」で最も意識することは「食事」で約93%、次いで「運動」が約74%という結果がでており、「食事」はダイエットを行う上で重要と考える人が多いことがわかります。しかしながら、食事ダイエットで失敗・結果が出なかったと回答する人は約88%、そして「食事ダイエットを途中でやめてしまった」という人が約91%もあり、「食事が重要」と考えながらも結果が出せていない人が約9割にもおよびます。

理由は、自分の好きな食べ物である「お菓子」「揚げ物」などを我慢し続けることで無理が生じ、ダイエットが続かない、我慢しているのに結果が出ない、というストレスが生じています。

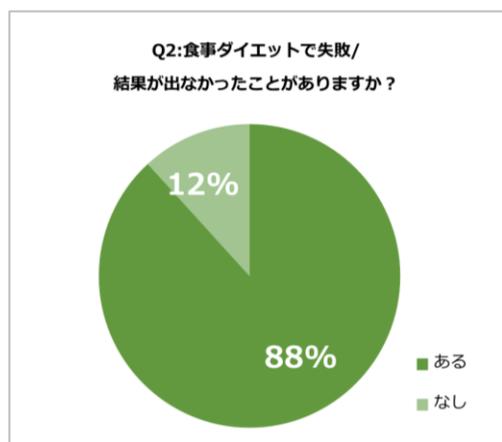
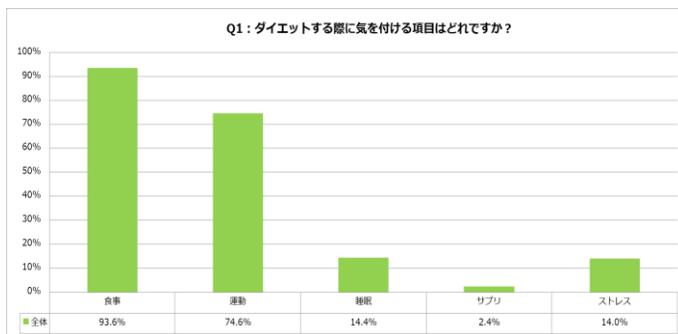
また、食事でもっとも気にする観点は「カロリー」が82%に上りました。また、ダイエット中に積極的に摂取する食事は「野菜」「鶏肉系」という結果がでています。食事ダイエットは、「カロリー」という尺度に囚われず、また、好きな食事を我慢するというようなストレスを感じることなく継続的に実施していくことが重要です。食事においては、「糖質」を抑え、「たんぱく質」をしっかり摂取するなど、正しい知識をもってダイエットを実行することで、その効果を実感できます。

詳細は次頁以降をご覧ください。

【1】 「ダイエット」で最も意識することは「食事」で約93% 「食事ダイエット」失敗は88%が経験 効果がなかった食事ダイエットNo.1は「お菓子を我慢」

「ダイエット」で最も意識することを調査したところ、第1位が「食事」で約93%、次いで「運動」が約74%という結果となりました。ダイエットをするうえで、「運動」よりも「食事」を重要と考える人が多いことがわかります。(Q1)

一方で、「食事ダイエットで失敗/結果が出なかった」と回答する人は約88%おり、9割の人が「食事」が大事と考えながらも、ダイエットに失敗した経験があることがわかります。(Q2)

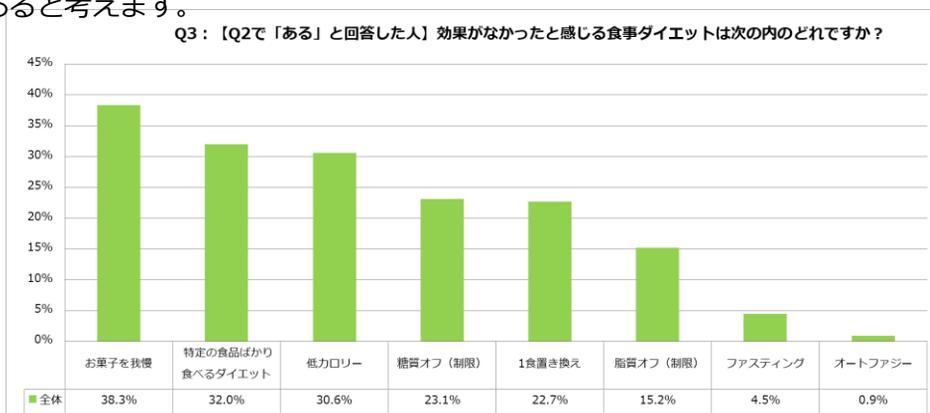


「効果がないと感じた食事ダイエット」について調査したところ、第一位は「お菓子を我慢」が約38.3%となりました。これは、「ダイエット=カロリーを抑える」という意識を持っている人が多いことからの結果だと考えます。「お菓子=高カロリー」であるのでお菓子を食べることを辞めたらカロリーも抑えられ痩せられるだろう、と考える人が多くいます。これは、第3位の「低カロリー」の食事をとっても効果が出なかったという結果もあらわれております。(Q3)

食事ダイエットは「カロリー」を気にするのではなく、バランスの良い食事を前提としたうえで、「糖質を抑える」ことが重要であり、また、身体を作る「タンパク質」の摂取も必要です。さらには、「お菓子」については1日3食の中で占める比重は小さく、「お菓子」よりも「3食」の内容を見直すことのほうが食事ダイエットでは重要と考えます。

効果が出なかった食事ダイエット・第2位に「特定の食品ばかり食べるダイエット」が約32%でランクインしておりますが、こちら先述の通り、栄養の偏りがあると太る原因となる「糖質」の吸収率があがったり、また、「糖質」の摂取過多になってしまったりと、食事ダイエットとしては避けていただきたい方法です。

「効果がなかなか出ていない」というダイエット手法については、SNSやメディアなどで推奨されている場合があります。これは、発信側においても栄養学などの知識がない状態で発信してしまっていること、また、受け取りてもその情報を鵜呑みにしてしまっていることなどが原因として挙げられます。発信側も受け取り手側も「食事ダイエット」は「カロリーではない」、「糖質である」ということを理解し、実施していく必要があると考えます。



※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

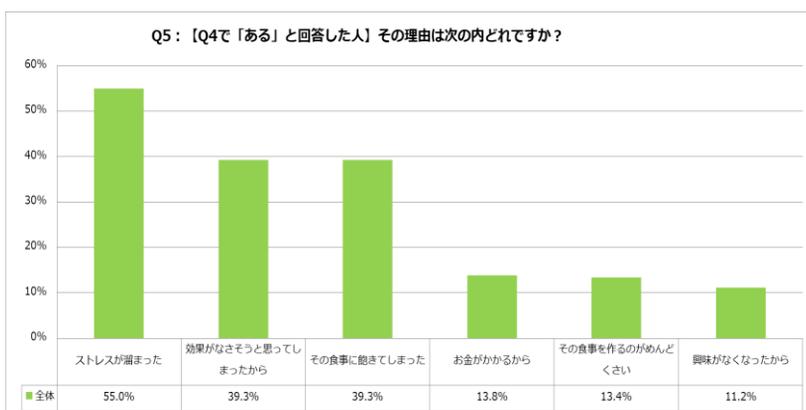
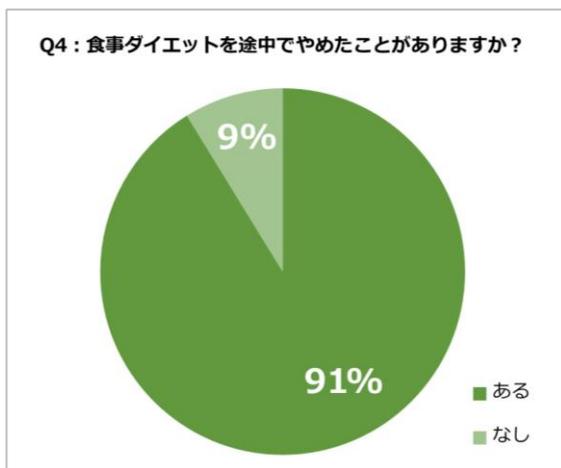
【2】「食事ダイエットを途中でやめてしまった」は約91% 理由は「ストレスが溜まった」が最多

「食事ダイエットを途中でやめてしまった経験があるか」ということについて調査したところ、約91%が経験ありと回答しました。これは、「ダイエットにおいては食事が重要」と考えながらも、9割の人が離脱しているという現状があります。(Q4)

さらに、上記で「ある」と回答した人に、食事ダイエットが続かなかった理由を尋ねたところ、第一は「ストレスが溜まった」が約55%と、半数に上ることがわかりました。(Q5)

食事ダイエットの手法として「お菓子を我慢する」が大半を占めた通り、自分が好きなものを我慢するというのは、短い期間なら可能ながらも、長期的に実施していくことが求められる食事ダイエットにおいては、無理があるものと考えます。第5位の「その食事を作るのが面倒くさい」ということも同様で、我慢することなく、無理なく、続けられる食事ダイエットをすることが重要です。

また、第2位の「効果がなさそうと思ってしまったから」も、正しい栄養学の知識をもってダイエットに取り組んでいる人が圧倒的に少ない条項であることから、当然の結果と考えます。

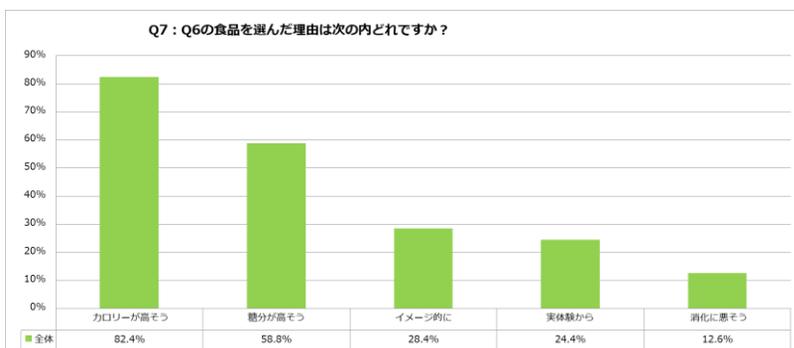
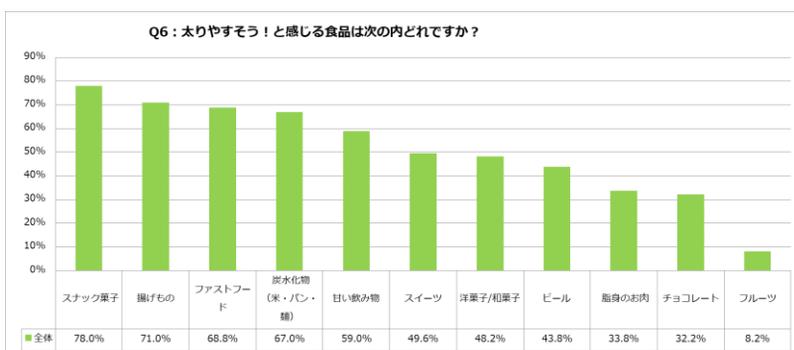


【3】食事ダイエットは「カロリー」を気にする人が約82%、スナック菓子や揚げ物を避ける傾向に

食事ダイエットをする上で「太りやすそうとを感じる食品」について尋ねたところ、上位3項目は「スナック菓子」「揚げもの」「ファストフード」という結果になりました。(Q6)

その理由を尋ねたところ「カロリーが高そう」が82%、「イメージ的に」が28.4%と、「カロリーが高い&高そうな食品が太りやすい」と考えている人が多いことがわかりました。(Q7)

一方で、食事ダイエットに重要となる「糖質」という観点においては、約58%が「糖質が多そう」だからと回答しており、糖質への注目もあつまっています。



※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

【4】アンケート調査概要

①WEBアンケート調査

調査期間：2021年7月30日～8月1日

調査対象：WEB調査

有効回答数：N=500

調査実施・分析：ゴーフード株式会社

【5】ダイエット研究家/岡が教える

～間違った食事ダイエット、正しい食事ダイエット～



体作り・ダイエットにおいては、「食事」が最も重要な要素です。

今回の調査では、「カロリーを抑えること」がダイエットにつながると考えている人が圧倒的に多いことがわかりました。**栄養学において、ダイエットで重要視したほうが良い項目は「糖質」です。**血糖値を乱高下させないことがダイエット・健康において極めて重要

ですが、それを引き起こす大きな原因は「糖質の過剰摂取」にあります。

日本人の平均糖質摂取量は約230g/日というデータがありますが、多くても130g以下、理想は60g以下と考えています。「糖質」を抑えながら、タンパク質、脂質をしっかり摂取し、食事を無理に制限しないことで、健康的にダイエットをすることができます。

また、食事ダイエットは、1日2日で結果が出るものではなく、長期的に行っていくことが重要です。そのため、「我慢」が伴い、「手間」がかかる食事ダイエットは続かないことが多いです。

正しい栄養知識と、精神的、物理的な負担を少なくしながら継続していくことで、食事ダイエットの成功率を格段にアップさせることが可能と考えます。

■低糖質・高タンパク質のフードデリバリーサービス「GOFOOD」概要

フードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」は、「自炊『ゼロ』でも、2分で美味しく健康に。」をコンセプトに、低糖質・高タンパク質の食事が、レンジで温めるだけで手軽に摂取できるということで、2020年のサービス開始以降、多くの方からの支持をいただいております。

URL : <https://gofood.jp>

<特徴>

- (1) Healthy : ダイエット、理想のからだを目指すための低糖質・高タンパク質のお食事をお届けします。
- (2) Delicious : 本格シェフによるこだわりの調理法と、食品劣化を抑える冷凍方法により、冷凍食とは思えない美味しさを実現します。
- (3) Easy : 調理の必要がなく、好きなタイミングに電子レンジで解凍いただくだけでお召上がりいただけます。

■ゴーフード株式会社 概要



ミッション：人々をカッコよく元気に。

ビジョン：すべてのひとが健康的な「食」を選択できる世界を創る。

- ・会社名：ゴーフード株式会社
- ・所在地：〒108-0073 東京都港区三田1-2-20 BIRTH麻布十番2F
- ・事業内容：低糖質フードデリバリーサービス「GOFOOD」の運営
- ・代表取締役：岡 広樹
- ・URL : <https://gofood.co.jp>
- ・岡 公式note <https://note.com/hirok10ka>

報道関係者の方からのお問い合わせ)

ゴーフード株式会社 土井

TEL : 03-6820-2345 / E-mail : doi@gofood.co.jp