

報道関係者各位

※「秋のリバウンド」に関する意識・実態調査レポート

2015 年 8 月 28 日

江崎グリコ株式会社

食欲の秋、ダイエッターは“秋リバウンド”に要注意!?

ダイエットの 3 大誘惑は「麺類」「ご飯もの」「スイーツ」!

86%が苦戦!?”食べ物誘惑”を上手く乗り切るコツとは

本格的なおいしさで糖質オフを実現した冷凍食品シリーズ「糖質オフキッチン」を発売中の江崎グリコ株式会社（本社：大阪府大阪市、代表取締役社長：江崎勝久、以下「江崎グリコ」）では、“今年の夏、ダイエットに成功した”20～40 代男女 500 名を対象に、「秋のリバウンド」に関する意識・実態調査を実施しました。その結果、多くのダイエッターが気にかけている“秋のリバウンド”に対する意識が明らかになりました。

露出の多い服を着たりプールや海で水着になったり…“自分の体型”を意識する機会が多い季節、夏。“夏までに〇kg やせる”と目標を立ててダイエットに励んだ経験がある方も多いのではないのでしょうか。夏が終わって「食欲の秋」とも言われるこれからの時期を迎えるにあたり、「夏のダイエット成果を維持できるか」…そんな不安を持つ方も少なくないようです。そこで今回は、この夏ダイエットに成功した方 20～40 代男女 500 名を対象に、「秋のリバウンド」について調査を行いました。

〔調査概要〕

調査名：「秋のリバウンド」に関する調査

調査期間：2015年8月11日（火）～8月12日（水）

調査対象：「今年の夏、ダイエットに成功した」と回答した20～40代の男女 500名 ※性年代別均等割付

調査方法：インターネット調査

■ 夏が終わると要注意!? リバウンド経験者 7 割が「秋リバウンド」に苦戦！

はじめに、夏ダイエット成功者たちに成功を左右したポイントを聞いてみると「周囲に大々的にダイエットを宣言し、後戻りできないように自分を追い込んだ」（46 歳・男性）、「いかに自分にストイックになれるか」（29 歳・女性）など「自分を追い込むことがダイエットの成功を左右する」という意見が目立ちました。

そんな「夏ダイエット」の成功者ですが、「今年の秋、ダイエット後の体重維持に自信がありますか」とたずねたところ、4 割近くが「自信なし」（37%）。

〔グラフ 1〕「今夏以降、さらに体重を落とすこと」に対しても半数以上（55%）が「自信なし」と回答しており、意外にもダイエットの維持と継続、どちらにも自信がない夏ダイエット成功者は少なくない模様。ダイエッターの“体重・体型の維持に対する自信のなさ”は、秋以降もストイックに頑張ることに対する自信のなさと換言できるかもしれません。

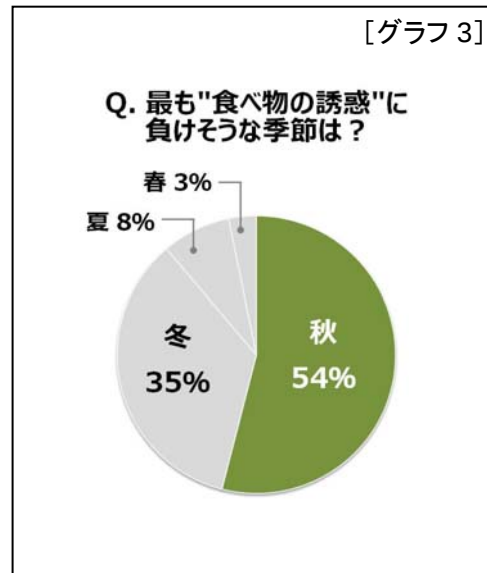
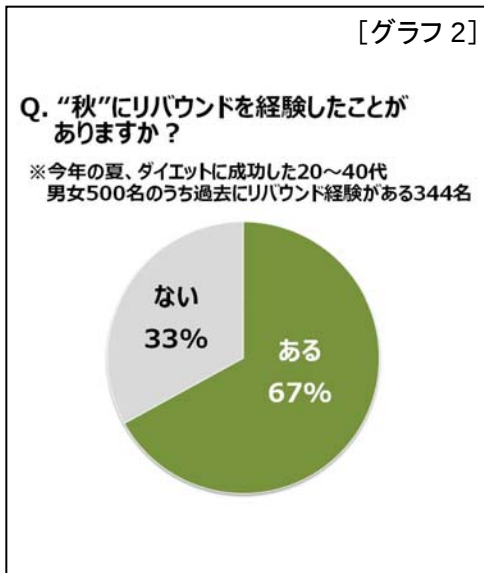
〔グラフ 1〕

Q. 今年の秋、ダイエット後の体重維持に自信がありますか？

※今年の夏、ダイエットに成功した20～40代男女500名



そこで“夏ダイエット成功者”たちに過去のリバウンド経験についてうかがうと、全体の 69%にあたるリバウンド経験者のうち 7 割近く（67%）が“秋リバウンド”を経験。〔グラフ 2〕さらに「リバウンド」が起こった時の理由をたずねると 86%が「食べ物誘惑に負けてしまった」と回答しています。リバウンド経験者のほとんどが経験すると言ってもよい「食べ物誘惑」。また、“夏ダイエット成功者”全体に、「春夏秋冬」のうち最も“食べ物誘惑”に負けそうな季節をたずねてみると、半数以上にあたる 54%が「秋」と回答〔グラフ 3〕しており、「食欲の秋」と言われ、食べ物誘惑に最も負けそうな季節＝秋こそがリバウンド防止対策に最も注力しなければならないシーズンだと言えます。このシーズンに、「食べたい」という気持ちに上手く対策を取ることがリバウンド防止のコツであるといえるでしょう。

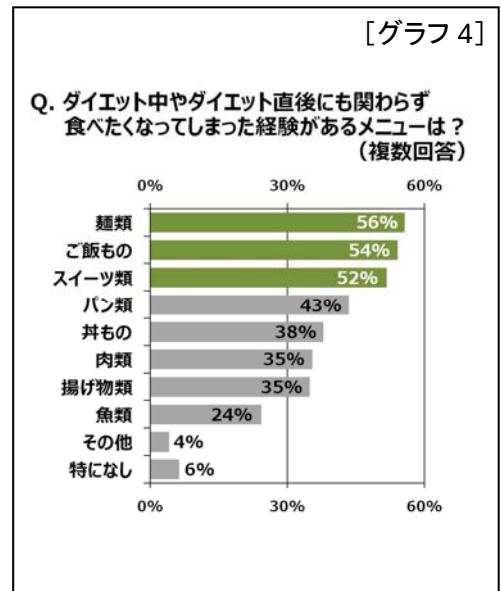


■ ダイエットの大敵!? “3 大誘惑メニュー”は、麺類・ご飯もの・スイーツ

それではどんな時に「食べ物の誘惑が起きたのか、具体的に「ダイエット中やダイエット直後にも関わらず、食べたくなってしまった経験があるメニュー」について聞いてみると、1 位「麺類」（パスタ、うどん、ラーメンなど）56%、2 位「ご飯もの」（カレーライス、チャーハン、おにぎりなど）54%、3 位「スイーツ」（52%）が半数以上から選ばれました。[グラフ 4]

炭水化物の多い「麺類」「ご飯もの」「スイーツ」は、ダイエット中の「3 大誘惑メニュー」といえます。

「食べ物の誘惑に負けてしまった時」の具体的なエピソードを聞いてみると、「甘いものが好きなので、クッキーや菓子パンがどうしても食べたくなり、少しだけ…と思いながらも結局たくさん食べてしまった」（32 歳・女性）という“後悔派”、「就寝前にラーメン・パスタなどを食べてしまうため、早めの食事を心がけた」（44 歳・男性）という“調整派”、「カツ丼が無性に食べたかったが、辛抱した」（47 歳・男性）という“我慢派”など、**ダイエッターたちが「食べ物の誘惑」と様々な方法で戦っている現状がうかがえます。**

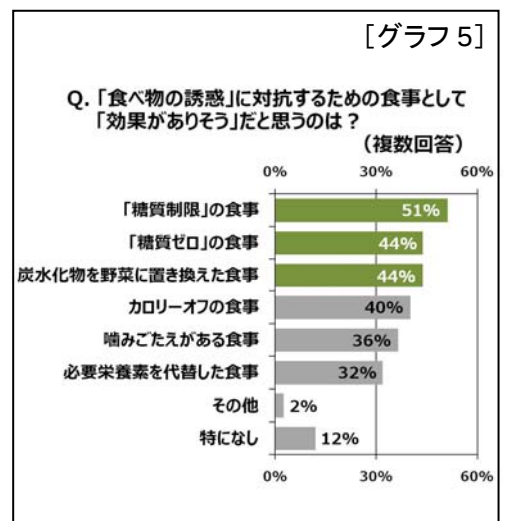


■ ダイエッター支持率 1 位、食べ物の誘惑に対抗する“糖質制限”とは

「食べ物の誘惑」に苦悩するダイエッター達。特に「麺類」「ご飯もの」「スイーツ」など炭水化物が豊富に含まれているメニューに対し“誘惑”を感じてしまうようです。そこで、ダイエットの大敵である「食べ物の誘惑」に対する食事として「効果がありそうだと思うもの」を選んでもらいました。

その結果、**ダイエッター達が最も効果がありそうだと感じているのは「糖質制限（炭水化物を食物繊維等に代替し、糖質を減らす）の食事」（51%）**。「糖質ゼロの食事」（44%）、「炭水化物を野菜に置き換えた食事」（44%）が続きました。[グラフ 5] このように「糖質制限の食事」への期待が見られる一方で、「糖質制限」を手軽に実践できそうだと考えている方は 37%。「**効果はありそうだが、手軽に実践できない**」と考えているダイエッター達の意識がうかがえます。

そこで、「糖質制限」に対するイメージをたずねてみると、「我慢を強いられるというネガティブなイメージ」（37 歳・女性）や、「日本人の主食として今まであったものなので、完全にカットするのはなかなか難しいとおもう」（32 歳・男性）のように、炭水化物を他のもので代替することで満足感を得るための方法であるにも関わらず、**「糖質をまったくカットする」「ストイック」といった、実態とは異なるイメージがついて回っているようです。**「糖質ゼロ」よりも、実はゆるく実行できる「糖質制限」。「秋リバウンド」対策に取り入れてみてはいかがでしょうか。



■ ゆるく実行できる糖質オフ、「糖質オフキッチン」にカレーうどんが仲間入り！

今回の調査では、秋に起こりがちな“秋リバウンド”、特に“麺類”、“ご飯もの”、“スイーツ”など糖質の多い食事に誘惑されがちなダイエッター達の実態が明らかになりました。

江崎グリコの冷凍食品シリーズ「糖質オフキッチン」では、9月1日（火）に新製品＜和風カレーうどん＞を発売いたします。カレーの商品開発で研究つくされたカレースープのノウハウでダイエット中でもご満足いただける味つけと、“秋リバウンド”対策にもおすすめの糖質 30%オフ※¹を実現した麺を開発いたしました。

また、江崎グリコでは 80kcal の「カロリーコントロールアイス」のスイーツタイプ「カロリーコントロールアイススイーツ」も 9月28日（月）に新発売します。「罪悪感ゼロの幸せ。」をテーマに、“カロリーが気になるけどおいしいアイスを楽しみたい”というお客様のニーズにお応えいたします。

今回の調査で“ダイエット中の誘惑メニュー”第1位の「麺類」、そして第3位に挙げられた「スイーツ」。2商品併せて、美味しくお楽しみいただくことができます。

“今年の秋は、食べ物の誘惑に負けたくない”…そんな方にぜひ、おすすめです。



「糖質オフキッチン」

野菜たっぷり麺＜和風カレーうどん＞

【糖質オフキッチン新商品情報】

商品名：「糖質オフキッチン」野菜たっぷり麺＜和風カレーうどん＞

販売時期：2015年9月1日（火）

価格（税込）：オープン価格 発売地域：全国

URL：<http://cp.glico.jp/t-off/>

特長：

- ・トウモロコシ由来の食物繊維素材を使用することで、麺に含まれる糖質の30%オフ※¹を実現しました。
- ・1食分の糖質量：29.4g、カロリーは286kcalです。
- ・食物繊維とたんぱく質がしっかり摂取できます。
- ・かつおの風味が決め手の和風カレーうどんです。
- ・スパイスの香りとダシの旨みが食欲をそそります。
- ・6種類の野菜が入っています。
- ・うどんはツルツと食べられる滑らかな食感です。

【カロリーコントロールアイス新商品情報】

種類：「カロリーコントロールアイススイーツ」＜苺のレアチーズケーキ味＞＜ガトーショコラ味＞

販売時期：2015年9月28日（月）

価格（税込）：オープン価格 発売地域：全国

特長：

- ・糖質 40%オフ※²を実現しました。
- ・食物繊維と豆腐を使用、食物繊維は1個当たり9g以上含まれています。
- ・＜苺のレアチーズケーキ味＞は、クリームチーズアイスと苺ソースの組み合わせに、バニラクランチをトッピングしました。
- ・＜ガトーショコラ味＞は、チョコアイスとチョコソースの組み合わせに、チョコクランチをトッピングしました。
- ・管理栄養士と共同開発した1個あたり80Kcal（通常アイスと比べ約半分のカロリー※³）のアイスです。



＜苺のレアチーズケーキ味＞



＜ガトーショコラ味＞

※1「日本食品標準成分表2010」干しうどんゆでと比較

※2・3「日本食品標準成分表2010」ラクトアイス（普通脂肪）と比較