

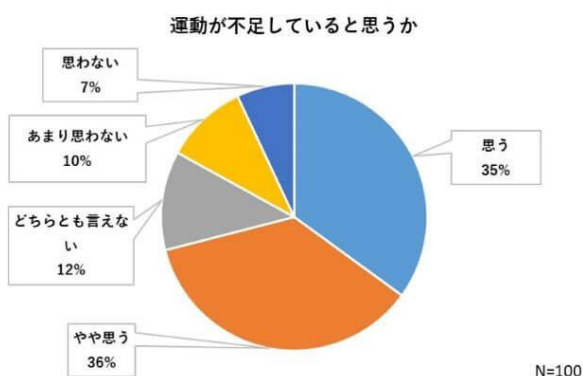
酒好きほぼ 100 人に聞くアンケート「酒飲みのミカタ」

## ロカボ（低糖質）おつまみランキング

酒好きほぼ 100 人に聞くアンケート「酒飲みのミカタ」。今回のテーマは「ロカボ（低糖質）おつまみランキング」です。最近では体重を増やさないために、食事でカロリーや炭水化物を制限する人をよく見かけます。ビール類も清酒も糖質オフ商品は堅調で、糖質とプリン体を含まないから焼酎やウイスキーを選択するという方も多いようです。コロナ禍に伴う外出制限で運動不足になっている人も多いであろう今、話題のロカボ（低糖質）おつまみの人気ランキングをつくってみました。

### ■コロナ禍で運動不足と感じている人が 7 割

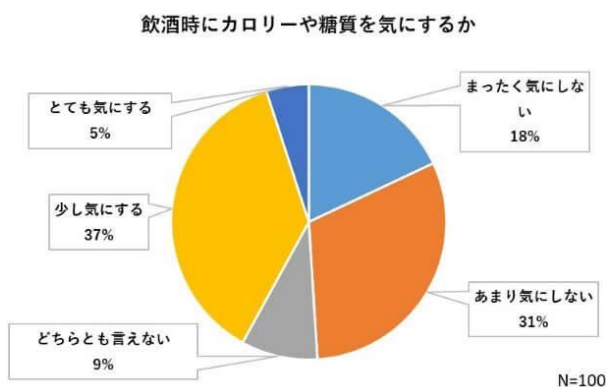
今回ご回答いただいた 100 名の酒好きモニター方は、7 割強が「コロナ禍以降、自宅にいる時間が増えた（とても増えた 41%、少し増えた 32%）」としています。在宅勤務になった方だけでなく、買い物や旅行など外出を控えているためと思われます。それもあってでしょうか、「運動が不足していると思うか？」という質問には 7 割強が「運動不足だと思う（思う 35%、やや思う 36%）」と回答しました。



また、在宅勤務になるとつい飲みすぎがちと言われますが、アンケートでは 8 割が「飲酒量を意識しながら飲む（52%）」「昼間は飲まない（48%）」「酒を飲まない休肝日をつくる（40%）」など、何らかの形で飲酒をコントロールしていました。

### ■飲酒時にカロリーや糖質を気にする人は 4 割

「酒や肴を選ぶときにカロリー・プリン体・糖質・炭水化物などを気にしますか？」という質問では、「まったく気にしない」という方は 18%、「あまり気にしない」が 31%と、回答者の半数は関心を向けていませんでした。その一方で「気にする（とても気にする 5%、少し気にする 37%）」方が 4 割にのびます。飲酒時にカロリーや糖質などの摂取を気にする方は、まだ主流ではありませんが拮抗しつつあるようです。

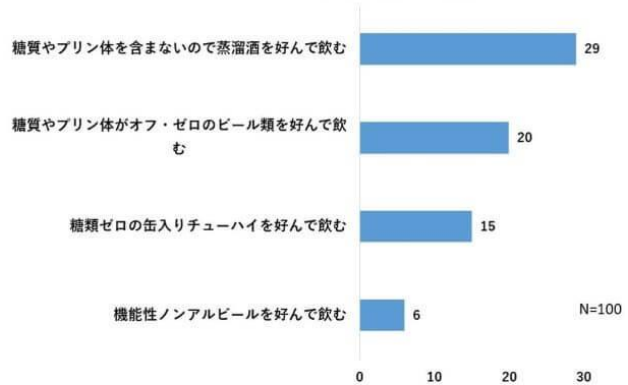


## ■「糖質やプリン体を含まない蒸溜酒を好んで飲む」が3割

近年、カロリー・プリン体・糖質などのオフまたはゼロを謳う商品（酒類）は堅調に推移してきました。コロナ禍下では特に好調な動きを示しています。こうしたタイプの商品では「糖質やプリン体がオフ・ゼロのビール類」は9割に認知され、「糖類ゼロの缶入りチューハイ（65%）」や「蒸溜酒は糖質とプリン体がゼロ（65%）」を大きく上回っています。

これらそれぞれの飲用意向を聞いたところ、「糖質やプリン体を含まないので蒸溜酒を好んで飲む」という回答がもっとも多く29%にのびりました。これに次いだのはビール類の20%、糖類ゼロの缶入りチューハイの15%です。糖質や糖類オフの清酒やワインは認知度と飲用意向がともに低く、告知に課題がありそうです。

オフ・ゼロを謳う酒類への態度



## ■ロカボおつまみ人気ランキング1位は「キノコのガーリック炒め」

飲酒時に糖質やカロリーの摂取量を意識しながら飲酒する人は4割にのびりましたが、人気の高い低糖質のロカボおつまみにはどのようなものがあるのでしょうか。複数の料理レシピサイトで「ロカボ（低糖質）おつまみ」の人気上位メニューをピックアップしてみると、素材としては「野菜」「チーズ」「きのこ」「大豆（豆腐・おから・油揚げ等）」「鶏むね肉」

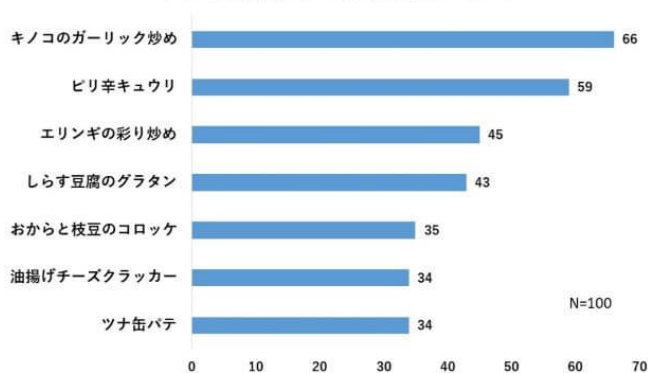
「ツナ缶」を使ったものが多く見られました。

料理レシピサイトの人気上位のものから似たものを整理して、12のメニューを選び食べたいものを選んでもらうと、「キノコのガーリック炒め」が第1位でした。「エリンギの彩り炒め」も第3位で、酒の肴としてはキノコの炒め物が人気です。

第2位は「ピリ辛キュウリ」。乱切りしたキュウリを豆板醤であえて味を整えるだけの簡単メニューです。セロリやキャベツでもおいしそうです。

第4位の「しらす豆腐グラタン」は水を切った豆腐にとろけるチーズを乗せ、しらすをたっぷり乗せてオーブンで焼いたものです。グラタンとなっていますがチーズ焼きの方が近

ロカボ（低糖質）おつまみ人気ランキング



いでしょうか。とろけるチーズを乗せて加熱するレシピはバリエーションが豊富です。賽の目にカットしたアボカド、厚揚げ、キノコ、アスパラなど素材を変えて楽しめます。

## ■人気のロカボおつまみはどれも超簡単

上位にランクインしたメニューを実際につくってみました。材料と調理方法は次のとおりです。

### 【キノコのガーリック炒め】

キノコ（椎茸、エノキダケ、マッシュルーム、シメジなど）は食べやすい大きさにカット。フライパンにみじん切りにしたニンニク、鷹の爪、オリーブオイルを入れて加熱し、香りが出てきたらキノコを入れてしんなりするまで炒め塩胡椒で味を整える。

（調理時間 15分）

### 【ピリ辛キュウリ】

キュウリを乱切りにして軽く塩で揉み、数分置いて水気を切る。豆板醤、胡麻油、胡麻を和えてできあがり。

（調理時間 10分）

### 【しらす豆腐のグラタン】

水切りした豆腐にピザ用のチーズとしらすをたっぷりのせて、オーブントースター1000Wで5分焼く。その後、上面だけ焼いて焦げ目をつける。

（調理時間 10分:水切り含まず） ■

【調査概要】 調査時期：2020/8/16～8/23 調査方法：インターネットによる自記入式アンケート／サンプル数：100人（お酒好きな人）

### 【このリリースに関する問い合わせ】

株式会社酒文化研究所 担当：山田聡昭

TEL:080-3918-0453（平日・9:30~17:30）



キノコのガーリック炒めに夏野菜とチーズを添えて、夏らしくジンのソーダ割がおすすめ



ピリ辛メニューにはビール類がおいしい



カリカリに焼けたチーズにウイスキーハイボールが合う

Email : yamada@sakebunka.co.jp