

報道関係者各位

※マーケティングリサーチ トレンド分析レポート

2013年12月10日

トレンド総研  
Trend Lab.

## 2013年-2014年 トレンド分析レポート

～2013年「最も知名度が高い」ダイエット法ランキング～  
**第1位は“糖質制限ダイエット”!**

## 内科認定医が語る“糖質制限ダイエット”のポイントとは!?

生活者の意識・実態に関する調査を行うトレンド総研(東京都渋谷区)は、このたび、「2013年に注目を集めたダイエット法」をテーマに、トレンド分析レポートを発表します。

毎年次々と新たな方法が登場する「ダイエット」。「ダイエット」は常に多くの女性たちの関心事だと言えます。2013年も、テレビや雑誌などの様々なメディアで多くのダイエット法が紹介され話題になりました。

今回、トレンド総研では、2013年に注目を集めたダイエット法について調べました。

はじめに、2013年にテレビや雑誌、インターネットといった各メディアにおいて紹介された、ダイエット法に関する情報を集めて調べてみました。その結果、より広く情報が扱われていたダイエット法が、以下の6つです。

<2013年にメディア露出が多かった6つのダイエット法>

- |             |                   |
|-------------|-------------------|
| ① 糖質制限ダイエット | ② 食べ順ダイエット        |
| ③ 酵素ダイエット   | ④ プチ断食ダイエット       |
| ⑤ サバ缶ダイエット  | ⑥ ココナッツウォーターダイエット |

そこで、今回は女性500名を調査対象として、この6つのダイエット法について、調査を行いました。また、本調査の中で、「最もよく知られていると思う」という人が最も多かった、「糖質制限ダイエット」については、より詳しく調べるために、内科医の関由佳氏に取材を依頼。『ゆるゆる糖質オフダイエット』の著者でもある関由佳氏に、糖質制限ダイエットにおけるメリットやコツについて、お話を伺いました。

その上で、トレンド総研おススメの、「糖質制限ダイエット」に関連する注目アイテムを3つ紹介してまいります。

## ■レポート内容

## 1、【調査結果】「ダイエット」実態調査

- ・一般女性の2人に1人が2013年にダイエット、半数が注目の6ダイエットにトライ
- ・「最も知られていると思うダイエット法」、1位は“糖質制限ダイエット”

## 2、【専門家インタビュー】内科認定医・関由佳氏に聞く「糖質制限ダイエット」

- ・必要栄養素を摂りながら余分な糖質をカット…話題の「糖質制限ダイエット」とは!?
- ・ストレスをためずに楽しく継続することがポイント
- ・これからの季節にも! 少しの意識で大きく差が出る「糖質制限」

## 3、【商品紹介】糖質制限・糖質オフ商品

- ・「アサヒスタイルフリー」/「実りベーカリー 健シリーズ ブランパン2個入」/「へるしごはん」

## 1.【調査結果】「ダイエット」実態調査

今回の調査では、2013年にメディア露出が多かった6つのダイエット法、「糖質制限ダイエット」、「食べ順ダイエット」、「酵素ダイエット」、「プチ断食ダイエット」、「サバ缶ダイエット」、「ココナッツウォーターダイエット」について、女性500名を対象に調査を行いました。

### 【調査概要】

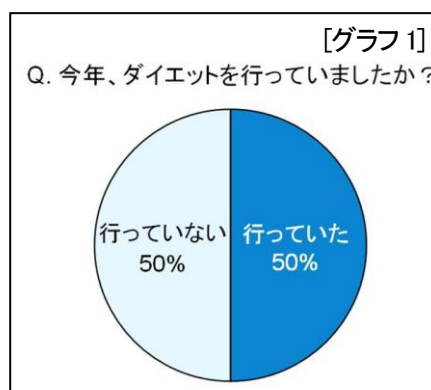
- ・ 調査対象:20代～40代 女性500名
- ・ 調査期間:2013年10月29日(火)～10月31日(木)
- ・ 調査方法:インターネット調査
- ・ 調査実施機関:楽天リサーチ株式会社

### ■ 一般女性の2人に1人が2013年にダイエット、半数が注目の6ダイエットにトライ

20代～40代の一般女性を対象に行った本調査ですが、はじめに、一般的な女性がどの程度ダイエットに取り組んでいるものなのか、その実態について調べました。すると、「現在、ダイエット中」という人は**39%**。また、「今年、ダイエットを行っていた」という人は**50%**で、半数を占めます。[グラフ1]女性にとって、ダイエットは、身近にある大きな関心事であることがうかがえます。

また、一般女性の2人に1人が2013年にダイエットを行っていたことが分かりましたが、今年、テレビやインターネットなどで紹介されることの多かったダイエット法については、どの程度、女性の間に広がっているものなのでしょうか。

「今年ダイエットを行っていた」という人に、当総研が調べた、「2013年にメディア露出が多かった6つのダイエット法」のそれぞれについて、「行って見たことがありますか?」と聞きました。その結果、気軽に始められる「食べ順ダイエット」(28%)を中心に、多くの女性が「プチ断食ダイエット」(18%)、「糖質制限ダイエット」(16%)などを「行ったことがある」と答え、6つのダイエット法の内、1つでも試してみたことがあるという人は46%にのぼります。**半数近くの人が、数多くのダイエット法の内、これらの6つのダイエット法を試してみたことが明らかになり、2013年における注目度の高さが見受けられます。**

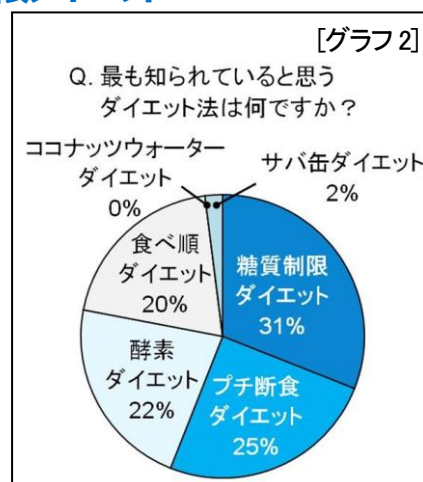


### ■ 「最も知られていると思うダイエット法」、1位は“糖質制限ダイエット”

そこで今回、世の中のトレンド情報を調査するトレンド総研では、「2013年にメディア露出が多かった6つのダイエット法」の内でも、最も知名度が高いダイエット法について注目。6つのダイエット法の中から、「最も知られていると思うダイエット法」のいずれかを選んでもらったところ、**1位は「糖質制限ダイエット」(31%)**。以下、2位「プチ断食ダイエット」(25%)、3位「酵素ダイエット」(21%)という結果に。[グラフ2]

さらに、1位の「糖質制限ダイエット」について、そのイメージを聞くと、「血液がさらさらになりそう。身体に良さそう。(神奈川県・女性39歳)」、「成功すれば効果が高そう。(兵庫県・女性36歳)」といった声が挙げられました。全体的に、**健康面、効果面ともに良い印象があることが、1位となった要因**のようです。

ちなみに、数あるダイエット法の中でも魅力的だと思うダイエット法のポイントについて聞くと、より多くの支持を集めたのは、「健康的に行うことができるダイエット法」(60%)、「お金のかからないダイエット法」(49%)、「効果がありそうなダイエット法」(46%)といった項目でした。手軽さなど、始めやすいダイエット法よりも、「健康」や「効果」などの要素を兼ね備えた、ダイエット法に、女性は魅力的と感じているようです。こうした背景が、「糖質制限ダイエット」が注目を集めた要因だと言えるかもしれません。



## 2.【専門家インタビュー】内科認定医・関 由佳氏に聞く「糖質制限ダイエット」

調査で「最も知られていると思うダイエット法」として1位に選ばれ、健康面、効果面共に良い印象を持たれていた「糖質制限ダイエット」ですが、実際のところはどうなのでしょう。日本内科学会認定内科医で、『ゆるゆる糖質オフダイエット』（主婦の友社）の著者でもある関 由佳氏に、「糖質制限ダイエット」についてお話をお伺いしました。

### ■必要栄養素を摂りながら余分な糖質をカット…話題の「糖質制限ダイエット」とは!?

「糖質制限ダイエット」とは、必要な栄養素はきちんと摂りながら、余分な糖質をカットしていくダイエット法です。

「糖質」は身体のエネルギー源として大切な栄養素のひとつですが、その“量”や“種類”には気を付ける必要があります。摂る量が多すぎたり、吸収されやすい精製された穀物や砂糖などを摂ると、血糖値が急上昇しインスリンという太るホルモンが過剰に分泌され、脂肪として蓄積されやすくなります。食事をする際は、まずは野菜から食べるなど『順番を守る』、『炭水化物:タンパク質:野菜=1:2:3の割合で食べるよう心がける』などを意識し、徐々にひとつずつ習慣にすることが大切です。

### ■ストレスをためずに楽しく継続することがポイント

他のダイエット法同様、「糖質制限ダイエット」も継続的に行うことが大切です。しかし、食事やお酒を長期間制限するとなるとストレスがたまります。そこで、楽しくダイエットに取り組むために、糖質を制限しながら食事やお酒を楽しむ方法をお教えます。

甘いものを食べると、血糖値が急上昇した後に急降下します。この急降下が起きると、人は余計に空腹感を感じてしまいます。お菓子を食べる際は、少しのチョコレートを牛乳や無調整の豆乳などのタンパク質と共に食べるようにしてください。タンパク質をプラスすることで食べ過ぎを防ぐことができます。また、お酒を飲む際には、アルコールを分解する働きのあるビタミン、亜鉛・鉄などのミネラル、アミノ酸といった栄養素を補うようにすること。今では糖質ゼロのビールなども売られているので、そういったものを活用するのも良いかもしれません。糖質を摂取せずにお野菜やタンパク質と一緒に食べれば、ダイエット中でもアルコールを楽しむことができます。

我慢するのではなく食材を賢く選び、選択肢を広くしておくことが長く続けるポイントです。慣れるまで糖質ハンドブックなどを持ち歩くのもおすすめ。裏の成分表示を必ずチェックする習慣をつけるようにしましょう。

### ■これからの季節にも！少しの意識で大きく差が出る「糖質制限」

年末年始は食べ物の誘惑が多い時期です。そんな時期でも前述したポイントを意識するのとしめないのでは大きく違います。まずは食べる順番を習慣付けて、慣れてきたら糖質の量を少なくし、玄米や全粒粉など食物繊維の多いものを選ぶようにしましょう。また失敗を繰り返さないことも大切。飲みすぎ、食べ過ぎてしまった次の日も諦めずリセットしてまた意識することを忘れずにしてください。

#### 関 由佳(せき ゆか)

日本内科学会認定内科医、アンチエイジングアドバイザー、野菜ソムリエ

学生時代から予防医学に興味があり、医食同源の考えのもと野菜を多く使ったバランス食を自ら実践。

野菜の素晴らしさを広めたいと研修医時代に野菜ソムリエの資格取得。

内科医として勤務する傍ら、若い女性やメタボ対策の男性向けのダイエット外来を行っている。

ダイエット外来では血液検査にて、細胞・血管レベルのアンチエイジングを

細かくチェックし一人一人にあったオーダーメイドのダイエット指導を実施している。

毎日の食事でダイエット、血液・血管・細胞レベルでのアンチエイジング・病気の予防まで、

食事で健康美人を目指し、2011年12月Happy Aging Laboを開設。

メンバーには医師や看護師、薬剤師が参加。

冷え症やダイエットなどテーマに沿った料理イベントを開催している。



関 由佳オフィシャルブログ「Dr.yukaのゆるゆるバランスダイエット」 URL: <http://ameblo.jp/dr-yuka/>

### 3.【商品紹介】糖質制限・糖質オフ商品

こうした背景から、最近ではさまざまな糖質制限・糖質オフ商品が登場しています。今回は、「糖質制限ダイエット」をサポートする注目商品を、ご紹介してまいります。

#### ■ アサヒビール「アサヒスタイルフリー」

「アサヒスタイルフリー」は、糖質ゼロ発泡酒(※1)のパイオニア。健康意識の高まりを背景に開発され、2007年3月の発売から2013年8月まで、累計出荷本数は27億本(※2)に達しています。独自の製法で発酵度を従来品の1.3倍まで高めることで、糖質ゼロを実現。麦芽の風味を残して、うまみや味わいを両立しており、「安らげる香り・さっぱりとした後味」の“きれいな味”が特徴です。

※1 栄養表示基準に基づき、糖質0.5g(100ml当たり)未満を糖質0(ゼロ)としています。

※2 缶350ml換算本数。2007年3月～2013年8月までのアサヒビール株式会社累計出荷本数による。



#### ▼「アサヒビールスタイルフリー」

<http://www.asahibeer.co.jp/stylefree/>

#### ■ ローソン「実りベーカリー 健シリーズ ブランパン2個入」

「ブランパン 2個入」は、小麦粉に比べて糖質が控えめで、食物繊維などの栄養成分を多く含む“ブラン”(小麦の外皮の部分:小麦ふすま)を使用したパンです。この「ブランパン 2個入」を含め、ローソンが展開する「実りベーカリー」の「健シリーズ」は、カロリー200kcal以下、または糖質10g以下(※1個あたり)の商品を取りそろえ、糖質やカロリーを気づかう方でも我慢することなく取り入れられるシリーズとなっております。



#### ▼ローソン「実りベーカリー 健シリーズ ブランパン 2個入」

[http://bakery.lawson.jp/minori/health130521\\_02.html](http://bakery.lawson.jp/minori/health130521_02.html)

#### ■ サラヤ「へるしごはん」

「へるしごはん」は、通常のごはん(※1)に比べてカロリー35%オフ、糖質36%オフに加え、食物繊維も9倍補うことができる低GIのヘルシーなごはんです。特殊な品種“高アミロース米(※2)”と、選り抜かれた大麦、そして“うるち米”のオリジナルブレンドで作られているので、主食のごはんを我慢することなく、しっかり食べてお腹を満たすことができます。

※1 日本食品標準分析表 水稲めし(精白米)

※2 配合うるち米中50%

#### ▼「へるしごはん」

<http://shizenha.saraya.com/herushi/herushigohan/>



■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当：田口(たぐち)

TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：info@trendsoken.com

～トレンド総研の「マーケティングリサーチ」とは～

トレンド総研の「マーケティングリサーチ」は、クライアントの依頼のもと、市場における生活者の意識・実態に関する調査を行っています。また、調査結果にもとづき、各業界におけるトレンドの予測・分析、トレンド商品の人気の背景などに関する情報を発信し、企業と生活者のコミュニケーションを後押しすることにより、経済の活性化を目指します。