

2014年5月15日

報道関係者各位

※最新トレンド予測レポート

トレンド 総研
Trend Lab.

～ 女性たちの美容習慣 最新トレンド ～

“女性のキレイ”をつくる「第2のシンデレラタイム」に注目 美容・健康・ダイエットに影響する「食前の時間」の過ごし方 「食前の時間」を意識した新商品も続々登場

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)では、今回、美容を意識する女性にとっての「食前の時間」の重要性に注目しました。

当総研が、2013年12月に発表した「2013年に注目を集めたダイエット法」において、2013年にメディアでの注目が高かったことが分かったダイエット方法の1つが、「食べ順ダイエット」です。関連書籍が出版されたり、テレビで取り上げられたりと、盛り上がりを見せました。その人気の裏側には、「食べ順ダイエット」の“取り入れやすさ”があります。**食事のとり方を工夫するだけの「食べ順ダイエット」は、食事の量や内容を制限する方法に比べれば、その負担は大分小さいと言えるでしょう。**

このように、食事のとり方を工夫するだけでも、ダイエットをすることは可能です。必ずしも、食事の量や内容を制限する必要はありません。また、食事のとり方の工夫と言えば、最近よく見かけるのが「ベジタブルファースト」というワードです。その方法は、野菜を最初に食べるだけ。それだけで、食事の際の血糖値の上昇を緩やかにし、脂肪の蓄積を防ぐと言えます。

こうした背景を受けて、今回トレンド総研では、「食前の時間」に注目しました。「ベジタブルファースト」もそうですが、食べ始める時の体の状態は、栄養の吸収に大きく影響します。それであれば、「食前の時間」を上手に活用することで、食事を開始するまでに、体を理想的な状態に導いてみてはいかがでしょうか。

なお、今回の調査では、**この「食前の時間」を「第2のシンデレラタイム」と名づけました。**

一般的に、“シンデレラタイム”といえば、深夜0時前後の「睡眠をとるべき時間帯」を指します。この時間帯にしっかり眠ることで、疲労回復や老化を防ぐのに効果的と言われています。その“シンデレラタイム”と同様に、美容に意識の高い女性が意識するべき時間がこの「第2のシンデレラタイム」。美容や健康、ダイエットに、大きく影響する時間であると分かりました。

■レポート内容

1、【専門家インタビュー】管理栄養士・浅野まみこ氏に聞く「食べる順番」・「ベジタブルファースト」の考え方

- ・「食べる順番」・「ベジタブルファースト」のメカニズムとは!?
- ・キーワードは“糖化”!美容・健康・ダイエットと血糖値の関係
- ・血糖値が急上昇するのを防ぐ、おすすめの食事法

2、【調査結果】「食事習慣・第2のシンデレラタイム(食前の時間)」実態調査

- ・86%もの女性が「食べる順番は大切」、「ベジタブルファースト」の認知度は76%!
- ・“キレイ”のために意識する必要があるタイミング」1位は「食事をとる時間」、46%が支持

3、【商品紹介】「第2のシンデレラタイム(食前の時間)」を意識した商品

- ・「食べる前のうるる酢 ビューティー」／「食べ順1日野菜プラス」／「カロリーミット」

1、【専門家インタビュー】管理栄養士・浅野まみこ氏に聞く「食べる順番」・「ベジタブルファースト」の考え方

はじめに、「食前の時間」にフォーカスするにあたり、管理栄養士の浅野まみこ氏にお話をうかがいました。昨年から注目されている「食べ順ダイエット」や「ベジタブルファースト」のメカニズムをご説明いただき、「食前の時間」の重要性を明らかにしました。さらに、ダイエット効果にとどまらない、「食前の時間」の役割やメリットについても、お話しいただきました。

■ 「食べる順番」・「ベジタブルファースト」のメカニズムとは!?

「**食べ順ダイエット**」や「**ベジタブルファースト**」における最も大切なポイントは、「**野菜を最初に食べる**」ということ。野菜に含まれる食物繊維は、体内で消化されず排泄される栄養素です。食物繊維は、だ液や胃液により胃で膨張するため、食べることで満足感が得られます。また、**腸で余分な脂質の吸収を邪魔し、糖質の吸収を緩やかにしてくれる働きがあります**。これが、「食べ順ダイエット」や「ベジタブルファースト」がダイエットに良いとされる理由として挙げられます。さらに、糖の吸収を緩やかにすることで、血糖値の急上昇を防ぎ、健康にも良いと言えます。

また、最初に野菜を食べることにはもう1つの利点があります。野菜、特に生野菜は、しっかり噛まないで飲み込めません。人は、「噛む」ことで、**食べることへの満足感を得られたり、脳内で食欲をコントロールする満腹中枢を刺激**したりします。「食べているな」という実感を、最初に野菜を食べている段階で持つことで、食べすぎを防ぎます。

■ キーワードは“糖化”！美容・健康・ダイエットと血糖値の関係

こうしたダイエットにおけるメリットの他にも、野菜を先に食べるメリットがあります。前段でご説明した通り、「食べ順ダイエット」や「ベジタブルファースト」により、血糖値の上昇を緩やかにする働きがあります。実は、このことは、美容や健康にも大切なポイントになります。そのキーワードが“糖化”です。年齢とともに人が老化していく原因は、大きく“酸化”と“糖化”にあります。

毎日吸っている空気による活性酸素や、動物性脂質の過剰摂取で血管が炎症を起こし、脆くなっていくのが、“酸化”です。それにより、細胞に傷がつきシミ・シワ・そばかすの一要因となります。

一方、“糖化”は、**糖とたんぱくが結合して起こる炎症のことをさします**。例えば、みりん干しや砂糖をたっぷりくわえた玉子焼きなどは、こげやすくなります。これが、血管で起こっていると考えていただくとよいでしょう。砂糖の多く含まれる飲料や血糖値の上がり食べ方をするにより血糖値が急上昇すると、血中の糖の量が急激に増加します。その結果、血中の糖とたんぱく質である血管壁が反応し、炎症をひきおこします。血管壁や細胞の炎症は、生活習慣病や老化の原因となります。これを防ぐには、**血糖値の急上昇を避け、ある程度の可動範囲内に血糖値をとどめることが重要**です。つまり、「**食べ順ダイエット**」や「**ベジタブルファースト**」により、“糖化”、すなわち、老化を抑えることができるのです。

■ 血糖値が急上昇するのを防ぐ、おすすめの食事法

さらに、**おすすめしたいのが、「野菜・汁物・おかず・ご飯」という順番で食べる**こと。人は温かいものを食べることで満足感を得ることができます。また、汁物は水分なので、胃の中にある食物繊維が水分により膨らむという効果も。そこまでしてあげると血糖値の上昇はもちろん、食べる量まで抑えてくれるのです。

また、食べる時間については、**最初口にした食べ物から、最後に口にする食べ物までの間隔は大体 20 分くらいかけるほうが良い**でしょう。しかし忙しい方には現実的ではないかと思います。そういう方は、食物繊維を含む何かを食べてから少し時間をおいて食事をするなど工夫してみてください。つまり、「**食前の時間**」を利用して、**食べる準備を整えることがポイント**です。

浅野 まみこ（あさの まみこ）－管理栄養士 健康運動指導士・株式会社エビータ代表取締役－

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、企業のコンサルティング、レシピ開発など多方面で活躍中。年間100時間以上の講演を行い全国を飛び回っている。NHK「おはよう日本」、TBS「はなまるマーケット」、日本テレビ「ヒルナンデス」をはじめ、メディアや雑誌に多数出演。銀座飲食店のヘルシーメニューの考案や品川駅「管理栄養士浅野まみこ監修47品川駅弁当」などのプロデュースをはじめ、「食生活が楽しいと人生が100倍楽しい！」をモットーに活動をしている。350名以上の隊員が所属する栄養士戦隊☆を主催。隊長をつとめる。タ刊フジ毎週水曜日に連載をもつ。新著「コンビニ食・外食で健康になる方法」(草思社)、「快適便活！ワンスプーンヨーグルトレシピ」(日東書院)。
ホームページ: <http://e-vita.jp/> 公式ブログ: <http://ameblo.jp/evita/>



2.【調査結果】「食事習慣・第2のシンデレラタイム(食前の時間)」実態調査

管理栄養士の浅野まみこ氏へのインタビューを通して、「食べる順番」や「ベジタブルファースト」のメカニズムや「食前の時間」の重要性が明らかになりました。そこで、トレンド総研では20代～40代の女性500名を対象に食事習慣や、「第2のシンデレラタイム」として「食前の時間」について調査を行いました。

【調査概要】

- 調査対象:20代～40代 女性 500名
- 調査期間:2014年4月17日(木)～2014年4月18日(金)
- 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

■ 86%もの女性が「食べる順番は大切」、「ベジタブルファースト」の認知度は76%！

はじめに、一般的な女性の「食べる順番」への意識について調べました。すると、「食べる順番」は大切だと思うと答えた人は86%。**【グラフ1】** また、「食べる順番」を意識したことがあるという人は74%という結果になりました。**「食べる順番」が「女性のキレイ」にも影響する、ということは女性たちに広く知られていると言えます。**

また、「食べる順番」を実施している人に対して、その具体的な方法をうかがうと、「野菜を先に食べてから、おかずやご飯を食べる」(東京都・41歳)など、「野菜を先に食べる」ことを挙げている人が多く、「ベジタブルファースト」の考え方が浸透していることがうかがえます。そこで、「ベジタブルファースト」の認知度について聞くと、**「ベジタブルファースト」を「全く知らなかった」と答えた人は24%とごく少数で、認知率は76%と約8割もの女性が「ベジタブルファースト」を知っているということが明らかになりました。**

また、「美容や健康やダイエットのために行なう食べ方として、最も続けやすいと思うものは何ですか？」と聞くと、「食べる順番を意識する」が最も多く78%と、次に多かった「味付けを工夫する」(9%)、「食べ物の量を制限する」(5%)と大きく差をつけて、多くの女性に支持されている実態が明らかになりました。

「食べる順番」を選んだ理由としては「量や食べるものを変えるのは続かないが、順番を変えるのは簡単」(東京都・39歳)、「食べるものや量を変えずに行えるので無理がなく、外食時でもできるので」(北海道・36歳)と、**外食でも気軽に取り入れられ、我慢することなく日々の生活に組み込めることが支持されている要因と言えるかもしれません。**

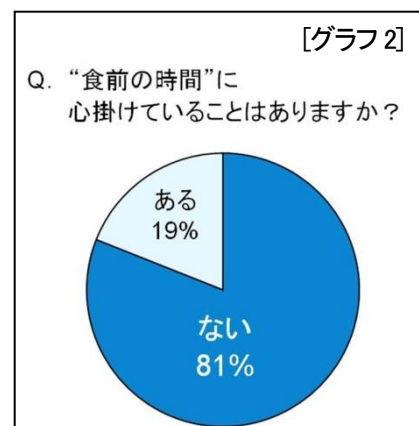
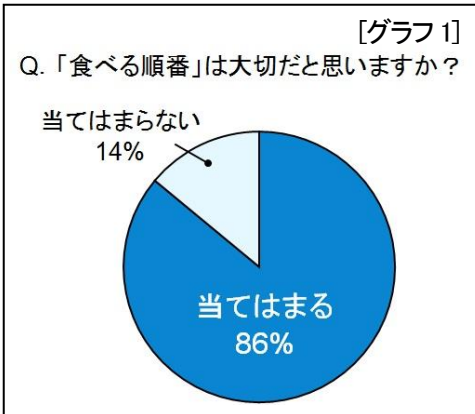
■ 「“キレイ”のために意識するタイミング」1位は「食事をとる時間」、46%が支持

多くの女性に支持される「食べる順番」や「ベジタブルファースト」の考え方で、今回トレンド総研が「第2のシンデレラタイム」としてフォーカスをする「食前の時間」に対する意識はまだ低いようです。

まず、「美容や健康、ダイエットといった“女性のキレイ”のために、女性が特に意識する必要があると思うタイミングはいつですか？」と聞いたところ、1位は「食事をとる時間」(46%)、2位に「寝ている間の時間」(44%)、3位が「お風呂に入っている時間」(34%)という結果になりました。一般的に「シンデレラタイム」と呼ばれる「寝ている間の時間」よりも、「食事をとる時間」が支持されていることから食事意識することが美容や健康やダイエットにつながっている人が多いことが分かります。

しかし、「食前の時間」に心掛けていることはありますか？」と聞くと、「ある」と答えた人はたったの19%。**【グラフ2】** 「食べる順番」や「ベジタブルファースト」への意識の高さと比べると、「食前の時間」まで意識できている人は少ないことが分かりました。

そこで、**「食前の時間」の過ごし方が「女性のキレイ」のために重要である理由を説明したうえで、「食前の時間」への意識について聞くと、「食前の時間」に対する意識を高めたい」と回答した人は64%という結果となりました。**「食前の時間」の重要性についてはまだあまり知られていないものの、その重要性を知ること、半数以上の女性が「意識したい」と思うことが分かりました。「食事」という、日常に取り入れやすいタイミングであることから、「食前の時間」は「第2のシンデレラタイム」として今後注目されていきそうです。



3.【商品紹介】「第2のシンデレラタイム(食前の時間)」を意識した商品

今回のレポートで、トレンド総研が「第2のシンデレラタイム」と名づけた「食前の時間」。「食べる順番」や「ベジタブルファースト」の考え方が浸透するにともない、「食前の時間」にフォーカスした商品も続々と登場しています。そこで、何かとバタバタしてしまう朝のタイミングや、忙しくてなかなか野菜をとれない方にもぴったりの、「第2のシンデレラタイム(食前の時間)」をサポートする注目商品をご紹介します。

■ 養命酒製造「食べる前のうる酢 ビューティー」

「食べる前のうる酢 ビューティー」は、「ベジタブルファースト」の考えに着目した、「ダイエット」と「美容」の両方を考えて生まれた、女性のキレイをサポートする美容系飲料。日常生活で不足しがちな食物繊維が、レタス1個分(4,600mg)含まれています。ドクダミやカモミール、セイヨウサンザシやブドウ葉といった4種類のハーブをミックスしたエイジングケア素材「AGハーブMIX」に、美容成分としてビタミンC、ビタミンB6、ヒアルロン酸をプラス。すっきりとした味わいをお楽しみいただきながら、食べる前の時間を有効に活用することができます。



▼「食べる前のうる酢 ビューティー」

<http://www.yomeishu.co.jp/ururusu/>

■ 雪印メグミルク「食べ順 1日野菜プラス」

「食べ順 1日野菜プラス」は、“食べ順”を意識した、サラリとした食感とすっきりとした味わいが特長のドリンクです。10種類の野菜をブレンドし、1日分の野菜(350g分)と食物繊維を手軽においしくとることができます。食事の前菜の代わりとしても飲んでいただけるので、食事の順番を意識している方にぴったりの野菜飲料です。「1日野菜プラス」のシリーズでは、他にも「鉄分 1日野菜プラス」や「カルシウム 1日野菜プラス」などを展開しています。



▼「食べ順 1日野菜プラス」

<https://www.meg-snow.com/products/juice/83098.html>

■ ファンケル「カロリーミット」

「カロリーミット」は、我慢しないダイエットを応援する、食事の際のカロリーコントロールに役立つダイエットサプリメントです。甘いものや脂っこいものなど、カロリーが気になる食事と一緒に飲むことで、食事の砂糖・炭水化物・脂質をため込まないようにサポートします。鳩龍緑茶、キトサン、インゲン豆、桑の葉、ギムネマシルベスタといった自然由来の配合成分を使用しているため、安心して毎日の食事に取り入れることができます。



▼「カロリーミット」

<http://www.fancl.co.jp/calor/index.html>

■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。