

2018年8月13日

～ブームが続く、糖質制限ダイエットの実態を調査～

**ダイエット者の約6割が糖質制限の経験アリ！
経験者のうち、痩せた人は7割以上
ただし、目標達成前に挫折しがち？**

糖質制限ダイエット成功のカギは、「MCT」にアリ!?

アレンジもさまざま…冷奴・納豆・スープにかけて、糖質制限をサポート

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研（東京都渋谷区）は、このたび、日清オイリオグループ株式会社（東京都中央区）と共同で、現在注目を集めている「糖質制限ダイエット」について調査をおこないました。

1：糖質制限ダイエットとは？

糖質制限ダイエットとは、その名の通り「糖質」を控えるダイエット方法です。どこまでの糖質を制限するかは人によって異なりますが、一般的には、お菓子やジュースといった砂糖の量が多いもののほか、ごはん・パン・麺類などの炭水化物を制限するケースが多いようです。

糖質制限ダイエットが注目されはじめたのは、2012年～2013年頃。その後さらに認知が拡大し、**特にここ数年は一大ブームと言えるほどの人気**を集めています。しかし一方で、**糖質制限ダイエットのやり方次第では、途中で挫折してしまったり、集中力がなくなるなど日常生活に支障をきたしたりするといった声**も聞こえるのが現状です。



2：糖質制限ダイエットに関する意識・実態調査

こうした背景をふまえ、今回トレンド総研では、「糖質制限ダイエット」をテーマに、過去1年以内にダイエット経験のある20～40代の女性500名を対象とした意識・実態調査をおこないました。（※日清オイリオグループ株式会社との共同調査として実施）

<調査概要>

- ・調査対象：20～40代 女性 500名 ※過去1年以内にダイエット経験のある方
- ・調査期間：2018年7月10日（火）～7月12日（木）
- ・調査方法：インターネット調査

■ 過去1年の流行ダイエット、1位は「糖質制限ダイエット」！ 経験者も6割近くに

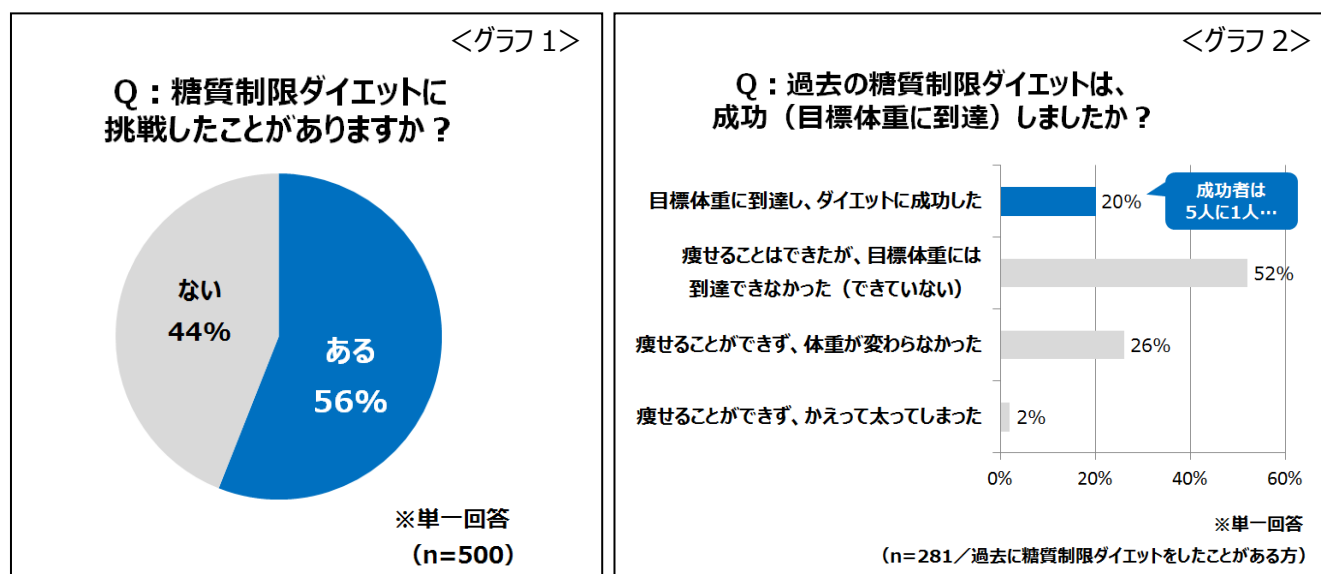
はじめに、「過去1年以内に流行したと思うダイエット法」を聞いたところ、「糖質制限ダイエット」が**81%で最多**に。続く「プチ断食・ファステイング」（50%）、「筋トレダイエット」（37%）、「スクワットダイエット」（28%）、「スロージョギングダイエット」（20%）、「ヘルシースナッキング」（16%）などに大きく差をつけて1位になっています。

さらに、実際に「糖質制限ダイエットに挑戦したことがある」と答えた人も56%にのぼっており、**6割近くのダイエッターが糖質制限ダイエットの経験者**であることがわかりました。〈グラフ1〉

■一方で、目標体重を前に「挫折」した人も8割に

経験者たちにダイエットの結果を聞くと、「痩せることはできたが、目標体重には到達できなかった」（52%）という人が最多で、「**目標体重に到達し、ダイエットに成功した**」と答えた人は**5人に1人（20%）**という結果に。〈グラフ2〉糖質制限ダイエットにより体重が減少した人自体の割合は合計で7割を超えていますが、道なかばであきらめてしまう人も多く、理想の体重まで痩せられた人は少数派のようです。

実際に、「**糖質制限ダイエットは、目標達成前に挫折してしまいがちであると思いますか？**」という質問では、**実に83%が「そう思う」と回答**。実際に、**過去の糖質制限ダイエットで「目標体重に達する前に挫折したことがある」人も80%**にのぼりました。



■経験者が語る、糖質制限ダイエットの挫折ポイントとは？

それでは、糖質制限ダイエットには、どのような挫折ポイントがあるのでしょうか。経験者にダイエット中の様子を聞いたところ、次のような結果になりました。

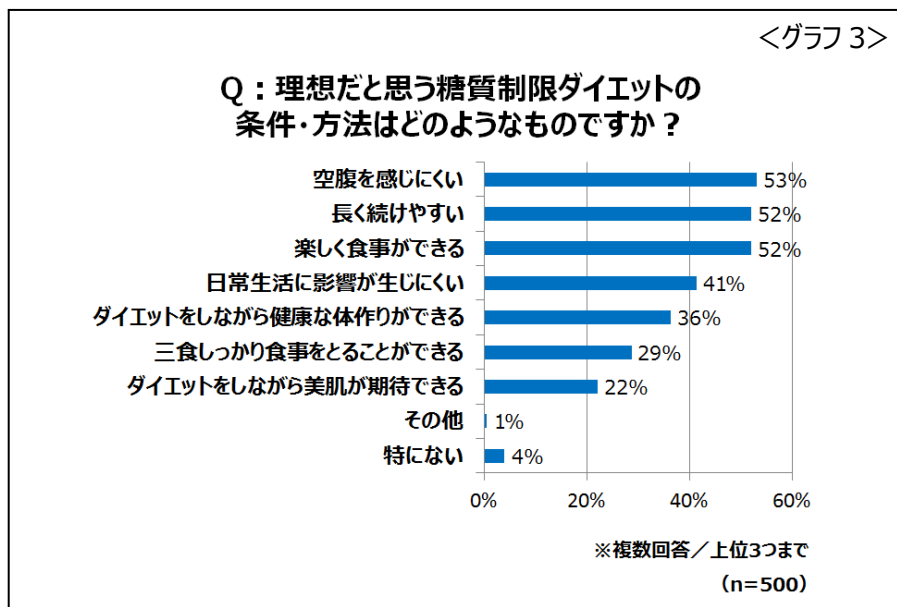
- 糖質制限ダイエット中に、ストレスを感じたことがある：79%
- 糖質制限ダイエットは、食欲をコントロールするのが難しい：75%
- 糖質制限ダイエットは、食事における楽しみを感じにくい：69%
- 糖質制限ダイエットは、空腹を感じやすい：63%
- 糖質制限ダイエットで、仕事や家事への集中力が低下したことがある：47%
- 糖質制限ダイエット中に、頭がボーッとすることがある：41%
- 糖質制限ダイエット中に、便秘になったことがある：36%

調査結果からは、多くの人が、**糖質制限ダイエット中に、ストレスや空腹を感じている様子**がうかがえます。また、**集中力が低下して日常に支障をきたしたり、エネルギー不足の状態になってボーッとしたりする人も**少なくないようです。糖質制限ダイエットの挫折率の高さには、こうした実態が大きく影響していると考えられます。

■理想だと思う糖質制限ダイエットの条件・方法、1位は「空腹を感じにくい」

しかし一方で、経験者からは、「**糖質制限ダイエットは、きちんとルールを守れば効果が出やすい方法だと思う**」という声も78%に。また、「糖質制限ダイエットは、ストレスなく続けられれば、効果が出やすい方法である」と答えた人も77%にのぼりました。うまく続けることができれば、効果が期待できるダイエット法である点は、経験者の共通認識のようです。

そこで、「理想だと思ふ糖質制限ダイエットの条件・方法」を聞いたところ、「空腹を感じにくい」が53%でトップに。また、「長く続けやすい」(52%)、「楽しく食事ができる」(52%)、「日常生活に影響が生じにくい」(41%)などの回答も目立ちました。〈グラフ3〉



3：専門家が語る、糖質制限ダイエットのポイントとは？

そこで今回は、糖質制限ダイエットのポイントについて、管理栄養士の浅野まみこさんにお話を伺いました。



浅野まみこ / 管理栄養士

総合病院、女性クリニック、企業カウンセリングにて糖尿病の行動変容理論をベースに1万8千人以上の栄養相談を実施。その経験を生かし、現在は、食育活動やレシピ開発、食のコンサルティングをはじめ、講演、イベントなど多方面で活躍中。銀座飲食店のヘルシーメニューの考案や品川駅やコンビニにて「管理栄養士浅野まみこ監修 47品川弁当」のプロデュースをはじめ、NHK「おはよう日本」、NHK「オトナヘノベル」、フジテレビ「バイキング」など、メディアや雑誌に多数出演。著書に『コンビニ食・外食で健康になる方法』（草思社）、『血糖値あがらないのはどっち？』（アスコム）など。

■そもそも日本人は、糖質を摂り過ぎている!?

近年、ダイエット方法として広く認知されるようになった糖質制限ですが、**そもそも日本人は「糖質過多」の傾向**にあります。例えば街の飲食店でも、「パスタ×パン」、「そば×かやくごはん」、「ラーメン×半チャーハン」のように、「糖質×糖質」の組み合わせの食事は多いですね。また、牛丼やカレーといった、糖質がメインとなっているメニューも人気です。こうした環境要因などもあり、多くの人が**知らず知らずのうちに糖質を摂り過ぎる食生活**に陥っているのです。

■糖質制限ダイエット、失敗の原因には「エネルギー不足」も

だからといって、「糖質を単純にカットすればいい」というものではありません。**糖質制限で最も多い失敗パターンは「エネルギー不足」に陥ってしまう**こと。本来は、「糖質」をカットしたぶんエネルギーを「たんぱく質」や「脂質」で補う必要がありますが、実際には、糖質を減らしたぶん、摂取エネルギーまで少なくなってしまう人が多いのです。

「糖質」「たんぱく質」「脂質」のいずれも摂れていない状態になると、体内はエネルギー不足になります。そして、糖が足りないぶん、筋肉を分解し、そこからエネルギーをつくることとなります。すると、**筋肉量が減少して基礎代謝が落ち、脂肪が燃焼しにくくなる**という事態に。さらには、**筋肉量が落ちた隙間に脂肪が付きやすくなってしまい、かえって太ってしまう**という悪循環に陥ることもあります。

また、必要な摂取エネルギーが摂れていないと、**栄養不足に陥ったり、筋肉を消耗したりすることで、疲労感・脱力感が出てきてしまう**ことも。今回の調査でも、糖質制限の経験者から「集中力が低下する」「頭がぼーっとする」などの声があがっていましたが、これらは低血糖ゆえの症状。日常生活に支障をきたしてしまうと、ダイエットどころではありませんよね。こういった負のスパイラルに陥らないよう、上手に糖質制限をおこなうことが重要です。

■ 成功のカギは「MCT」にアリ！ 糖質制限ダイエットに役立つ理由とは？

こうした点をふまえて、**糖質制限のサポートとして役立てたいのがオイルで、中でも特に「MCT」を上手に活用するのがポイント**です。「MCT」とは、「中鎖脂肪酸」(Medium Chain Triglycerides)の頭文字。ココナッツやパームフルーツなどに含まれる天然の油脂成分です。

一般的なオイルは「長鎖脂肪酸」からなり、エネルギーとなるまでには、腸管から吸収され、リンパにのって、肝臓に入り、それから代謝経路に入って…と長い時間がかかります。一方で、「MCT」は代謝の経路が異なり、ダイレクトに腸管から門脈を通過して直接肝臓に届き、代謝されます。そのため、「脂質」を糖に代わるエネルギー源にしたいと考えた場合、**「MCT」は普通のオイル以上に、効率よく分解されてエネルギーになりやすい**のです。

また、「MCT」を摂ると、ブドウ糖に代わるエネルギー源＝「ケトン体」を作りやすい体質になり、**体脂肪を分解してエネルギーを作りやすくなる**ため、その点でも糖質制限ダイエットに効果的と言えます。

■ ほかにまだまだ…「MCT」のうれしいダイエットサポート効果

さらに、「MCT」をはじめ、**油を使った料理は腹もちがよいという特長**もあります。前述の調査では、糖質制限ダイエット中にストレスや空腹を感じてしまうという声があがっていましたが、油を食事に取り入れることで、満腹感が長続きしやすくなります。

また、ごはんなどの炭水化物には食物繊維が含まれているので、糖質をカットすると、そのぶん食物繊維が不足して、おなかが滞りがちになります。こうした中、「MCT」など油を摂ることで、潤滑油の役割を果たしてくれる効果が期待できます。特に、「MCT」だけでなく「水分」も意識して補給することをおすすめします。

■ 管理栄養士おすすめ！ 「MCT」の食事への取り入れ方

「MCT」は、**普段の食事に気軽に取り入れることができ、さまざまな楽しみ方もあるため、飽きることなく長続きしやすい**のもポイント。

中でも、**冷奴や納豆など、植物性たんぱく質を摂るときや、スープなどの汁物を飲むとき**に、「MCT」をかけるのもおすすめ。

また、**サラダを食べるときに、「MCT」にレモンや塩胡椒をまぜて、オリジナルのドレッシング**を作ってみてはいかがでしょうか。

いろいろな料理に取り入れることができるので、ぜひ自分なりのアレンジ方法を見つけて、糖質制限ダイエット中も食事を楽しんでください。



過去、目標体重に到達する前に挫折してしまった人も、あらためて「MCT」を食事に取り入れながら糖質制限ダイエットをおこなうことで、成功率を高めることができるかもしれません。

■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料を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：山口
TEL : 03-5774-8896 / FAX : 03-5774-8872 / mail : info@trendsoken.com