

20 代・30 代女性の 5 人に 1 人は糖質制限を既に経験済み！

しかし、経験者の約半数は外食を我慢しているという結果も・・・

～この夏は、外食を楽しみながら“ファミレス糖質制限”を～

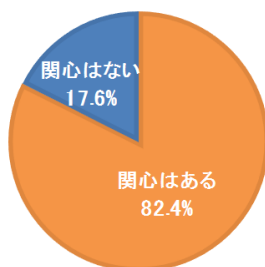
株式会社すかいらく(本社・東京都武蔵野市、代表取締役社長兼 CEO・谷 真、東証一部:証券コード 3197)が展開する、唯一全都道府県に店舗を運営する国内最大のファミリーレストラン「ガスト」では、このたび夏本番に向けて、20 代・30 代女性を対象にダイエットに関する意識調査を行いました。

■ 圧倒的に注目度の高い「糖質制限」

- ・82.4%の女性が「**ダイエットに関心がある**」と回答。夏はほとんどの女性がダイエットに関心をもち、中でも今年、最も注目度の高いダイエット方法は「**糖質制限ダイエット**」であることが分かりました。
- ・20 代・30 代女性の **5 人に 1 人**(ダイエットに関心の高い女性の中では **4 人に 1 人**)が、すでに糖質制限ダイエットを試したことがあり、実践しやすさ、手軽さから既に多くの方がチャレンジしていることが伺えます。
- ・しかし上記の内、**42.7%**の女性が**外食や中食を控えた**と回答。糖質を適正に控えれば、お肉や魚を中心に食事を楽しみつつ取り組める糖質制限ですが、外食を“我慢している”人も多く見受けられ、その魅力を活かしきれていないことが分かりました。

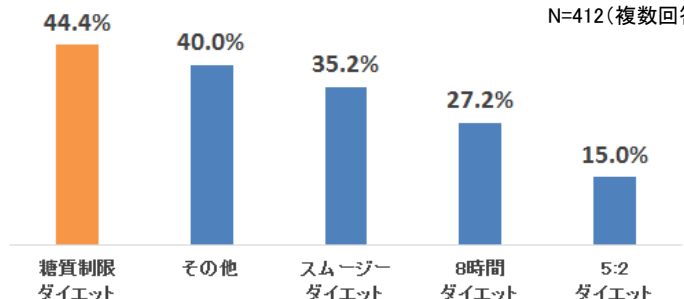
①ダイエットに関心はありますか？

N=500



②今、一番気になるダイエット方法は何ですか？

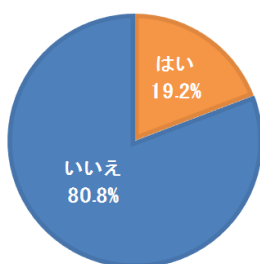
N=412(複数回答)



- ① ダイエットに関心のある女性は 82.4%。さらに年代別にみると、20 代が 84.9%、30 代は 79.7%で 20 代の方が関心の高い。
- ② ダイエットに関心のある人が気になるダイエット方法は、**糖質制限ダイエットがトップの 44.4%**。

③糖質制限ダイエットを過去に試したことはありますか？

N=500

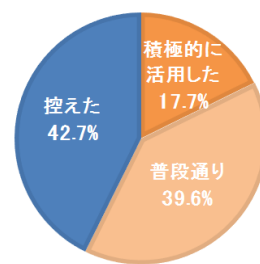


④糖質制限ダイエットを実施した際、

外食店や中食を活用されましたか？

N=96

(糖質制限ダイエット経験有り)

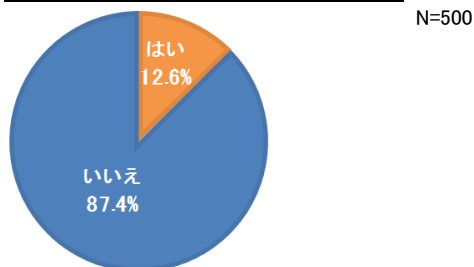


- ③ 糖質制限ダイエットを過去に試したことがある女性は**約 2 割**。ダイエットに関心の高い女性に限れば **4 人に 1 人(22.8%)の方がすでに糖質制限ダイエットを経験**している。
- ④ 糖質制限ダイエットを試したことがある人のうち **42.7%**が、外食店や中食を控えている。

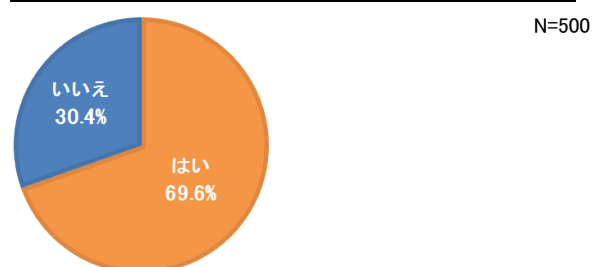
■ まだまだ知られていない?! 実はファミレスは糖質制限にオススメ

「ファミリーレストランに糖質制限メニューがたくさんあることを知っているか」の質問には、**87.4%**が「知らない」と答えた一方、**69.6%**の女性が、「もしファミリーレストランで糖質制限ができるメニューがあれば、**試したい**」と回答。多くの女性が、**外食で適したメニューがあれば積極的に利用してみたい**と考えていることが分かりました。

⑤ファミレスでは、糖質制限に向いているメニューがたくさんあることを知っていますか？



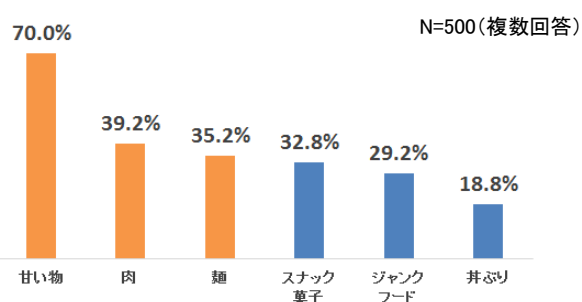
⑥ファミレスで糖質制限できるメニューのオススメ表記があった際は、試してみたいですか？



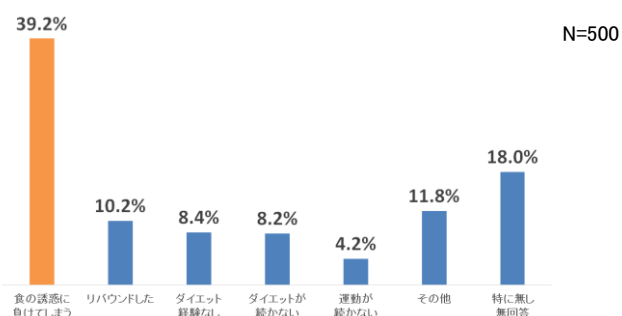
■ ダイエット中に恋しいのは「甘いもの」「肉」「麺類」

ダイエット中に食べたいものトップ 3 は、「**甘い物**」、「**肉**」、「**麺類**」でした。失敗の理由も甘い物を食べ過ぎた、夜ご飯を我慢したが結局夜食を食べてしまったなど、**約4割の人が食の誘惑に負けてしまう**と回答しています。この「食の誘惑」とうまく付き合う事が成功の鍵となるといえます。

⑦ダイエット中に、食べたいものは何ですか？



⑧今までダイエットに失敗したエピソードを教えてください。



【今までダイエットに失敗したエピソード】

- ・ストレスが溜まって好きな**チョコレート食べ過ぎた**(33 歳)
- ・夜ご飯を減らすと、お腹が空いて結局**夜食を食べてしまう**(24 歳) など

ガストでは、ダイエット中に食べたいメニューの上位である甘い物、麺類を気兼ねなく食べていただくため、冷やしサラダタンタン麺(糖質 0 麺)や糖質控えめのスイーツなど、糖質が気になる方にオススメのメニューを販売しております。また、おかずの単品注文によりサラダや副菜などさまざまなメニューとの組み合わせや、ソースやドレッシング、付け合わせ抜きなどを調整することも可能と、糖質を気にする方々にも多様なバリエーションでお食事を安心して楽しんでいただくことができます。

【調査概要】 マイナビウーマン調べ

調査対象: 20、30 代女性 500 名

調査期間: 2016 年 7 月 13 日(水)~7 月 14 日(木)

■ガストの糖質が気になる方に向けたメニュー

※価格はすべて税抜き価格 ※糖質量は分析値によるものです。

1. 冷やしサラダタンタン麺【糖質 0 麺】649 円 ※通常麺は 599 円 <1 食あたり 糖質 **11.7g**>

ほどよい酸味と辛みの胡麻ベースの冷やしタンタン麺。サラダとピリ辛のスープが食欲をそそります。
糖質0麺への変更で、通常よりも糖質量とカロリーを抑えられます。

2. 1日分の野菜のベジ塩タンメン【糖質 0 麺】749 円 ※通常麺は 699 円 <1 食あたり 糖質 **12.9g**>

10 種類以上の野菜をたっぷりのせた塩タンメン。野菜の旨みがつまったスープは絶品です。

3. マンゴーとマスカルポーネのバニラアイスクーキ 399 円 <1 食あたり 糖質 **12.7g**>

糖質控えめのアイスクーキに、マスカルポーネムース、マンゴーソース、ワッフルチップを添えました。

4. 糖質控えめ・バニラアイスクーキ 299 円 <1 食あたり 糖質 **5.1g**>

バニラ風味が香る糖質控えめのアイスクーキです。

【1】



【2】



【3】



【4】



「糖質が気になる方へオススメ」
文字を入れた糖質アイコン



■ホームページ

http://otpn.jp/pr_toshitsu.php

■販売店舗

ガスト全店※一部店舗により販売有無、価格が異なる場合があります

■その他、糖質が気になる方へのオススメメニュー（あくまで一例です。）

※価格はすべて税抜き価格 ※糖質量は分析値によるものです。

ゲストではおかずやサラダ、サイドオーダーなどを組み合わせることで、糖質が気になる方でも様々なバリエーションをお楽しみいただけます。

<メニュー例> ※下記以外にも多数お選びいただけます。

1. チーズINハンバーグ 549 円 <1食あたり 糖質 23.0g>
2. トマトとバジルのイタリアンハンバーグ 599 円 <1食あたり 糖質 14.7g> 【1】
3. 大葉おろしの和風ハンバーグ 599 円 <1食あたり 糖質 17.6g>
4. チキテキ・ピリ辛スパイス焼き 599 円 <1食あたり 糖質 5.1g>
5. さばの味噌煮和膳（おかず単品） 499 円 <1食あたり 糖質 14.7g>
6. 生ハムのシーザーサラダ 399 円 <1食あたり 糖質 1.7g>
7. 若鶏の唐揚げ（5コ） 299 円 <1食あたり 糖質 8.6g>



【2】



【3】



【4】



【5】



【6】



【7】



【企業情報】

商号 : 株式会社すかいらく（SKYLARK CO., LTD）
設立 : 1962 年 4 月 4 日
代表者 : 代表取締役社長兼 CEO 谷 真
事業内容 : フードサービス事業全般、その他周辺事業
上場市場 : 東京証券取引所第一部（証券コード 3197）
グループ店舗数 : 国内グループ 2,995 店 海外を含む 3,040 店（2016 年 6 月 30 日現在）

【すかいらくグループ ガスト】

店舗数 : 1,362 店舗（2016 年 6 月 30 日現在）
URL : <http://www.skylark.co.jp/gusto/>

本リリースは、ステークホルダーの皆様に当社の商品・サービス等の情報提供を目的としたものであり、当社株式への投資勧誘をするものではありません。投資に関する決定については、皆様ご自身のご判断により行われるようお願いいたします。当社は、サービスの提供を予告なく、中止・変更することがあります。