

「糖質」が気になる理由、第1位は「ダイエット」

減らしたい体重は平均 7.5kg！

それでも、おやつを食べている人は 89.8%

～くらしのリアルを探る「ほぼ 1000 人にききました」～

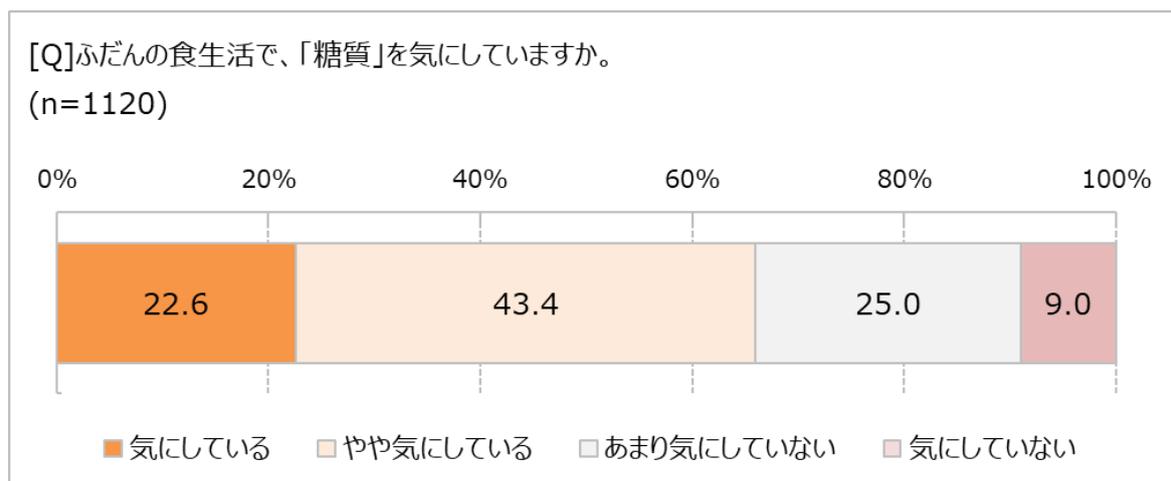
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ 1000 人にききました」。今回は国内在住の成人女性 1120 人の糖質オフにまつわる意識を調査。糖質オフを気にしている人は 66.0%で、減らしているのはジュースやご飯が多いよう。その一方でふだんからおやつを食べている人は 89.8%に上り、おやつを楽しみたいぶん、ご飯の量を減らして調整している人も。また、運動を頑張った日は好きなおやつを食べるなど、ストイックになりすぎない範囲で糖質オフを心にかけている人が目立ちました。

【ダイジェスト】

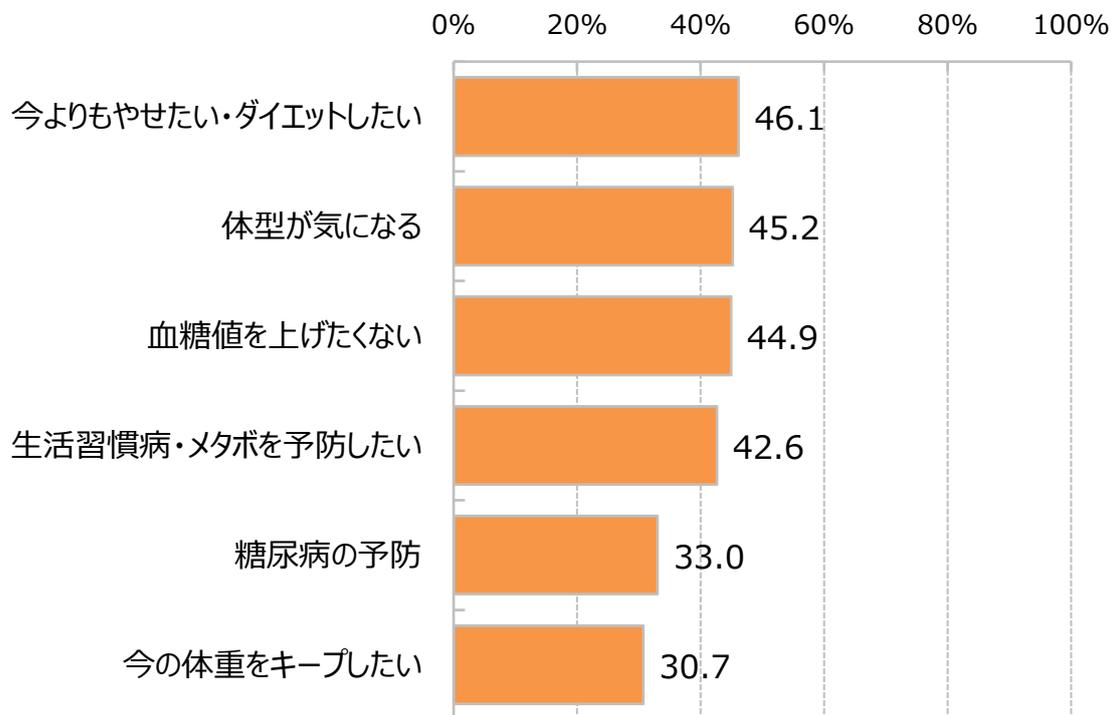
糖質が気になる理由、第1位はダイエット。減らしたい体重の平均は 7.5 kg！

とりすぎに気をつけているのはご飯やジュース。夕飯でご飯を食べない人も 2 割

おやつはいつでもウェルカム。適度なゆるさが長続きのコツ



[Q]糖質を気にしている理由をお選びください（いくつでも）。
(n=739、糖質を気にしている人、複数回答のうち上位6つ)

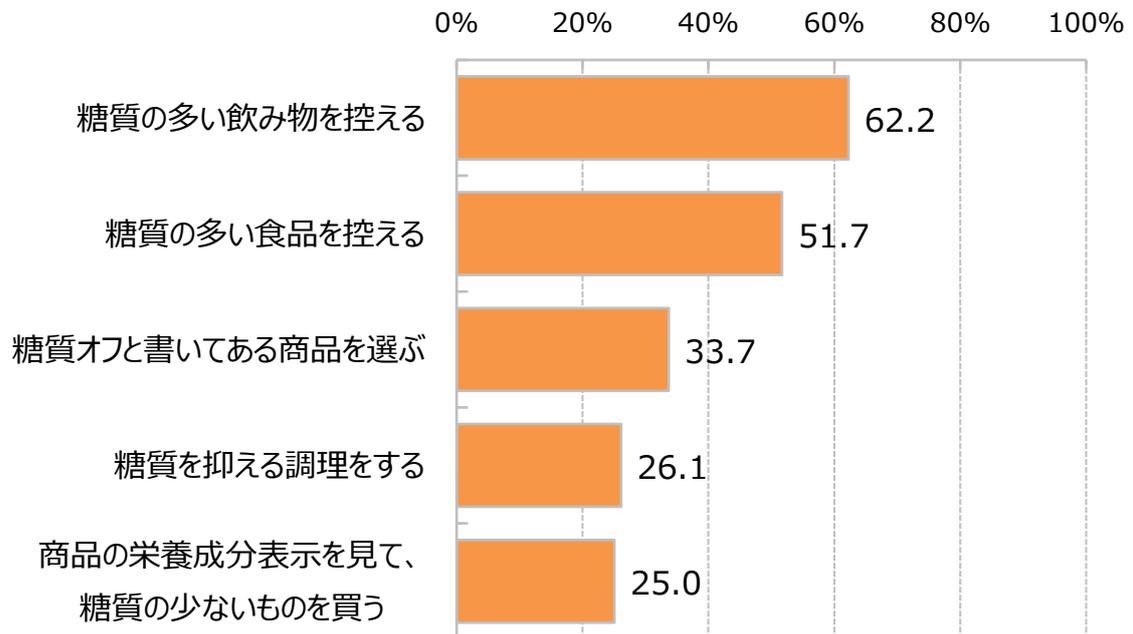


糖質が気になる理由、第1位はダイエット。減らしたい体重の平均は 7.5 kg !

糖質が気になる人は 66.0% で 7 割近くに上ります。理由としては、1 位が「今よりやせたい・ダイエットをしたい」46.1%、2 位が「体型が気になる」45.2%で、「やせたい。でも食べたい」という葛藤が伝わってきます。ちなみに、今よりやせたい人は 59.2%。減らしたい体重の平均は 7.5kg で、けっこうガッツリやせたいと思っているようです。また「血糖値を上げたくない」44.9%、「生活習慣病・メタボを予防したい」42.6%という人も多く、ダイエットと同じくらい、健康に気をつけている人も目立ちました。

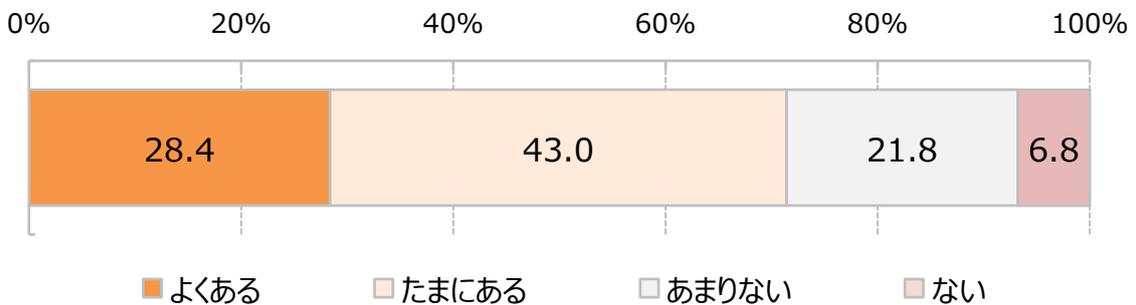
[Q]糖質の摂取で意識していることをお選びください（いくつでも）。

(n=739、糖質を気にしている人、複数回答のうち上位5つ)



[Q]食事のときに主食の量を減らすことはありますか。

(n=1120)

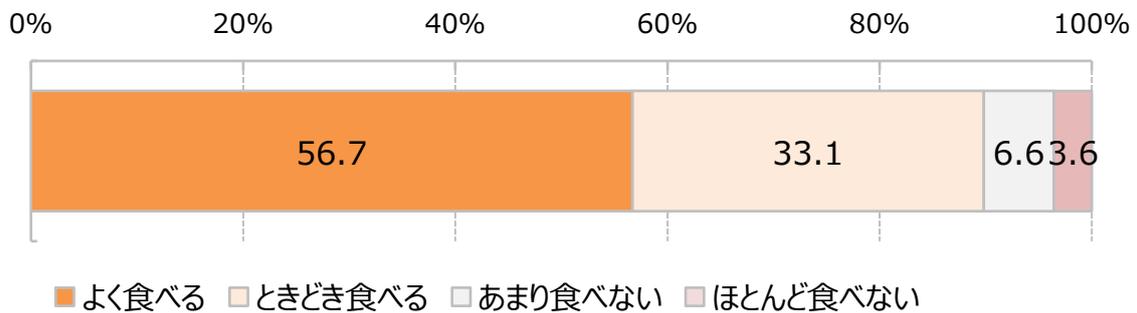


とりすぎに気をつけているのはご飯やジュース。夕飯でご飯を食べない人も2割

糖質が多い食品のなかでとくに気をつけているものは、1位「ジュース・清涼飲料水」70.8%、2位「ご飯」69.6%。なかでも食事のときにご飯の量を減らすという人は71.4%に上り、「食べすぎておなかが重いときは、主食でコントロールするのが簡単だから」（30代・ふみママ）、「食後に甘いものを食べたいので減らす（笑）」（40代・ano）といった声も。夕食時にはご飯を食べないという人も21.1%いました。糖質オフの結果としては、「急激な体重増加がなくなった」（30代・ミカ）、「いつの間にか太るということがない」（50代・知音）などメリットを感じる人がいる一方、「満腹感を感じにくく、まぎらわすためにいろいろなものを食べてしまう」（20代・ゆま）のように、食欲をコントロールしにくくなることを挙げる人もいました。

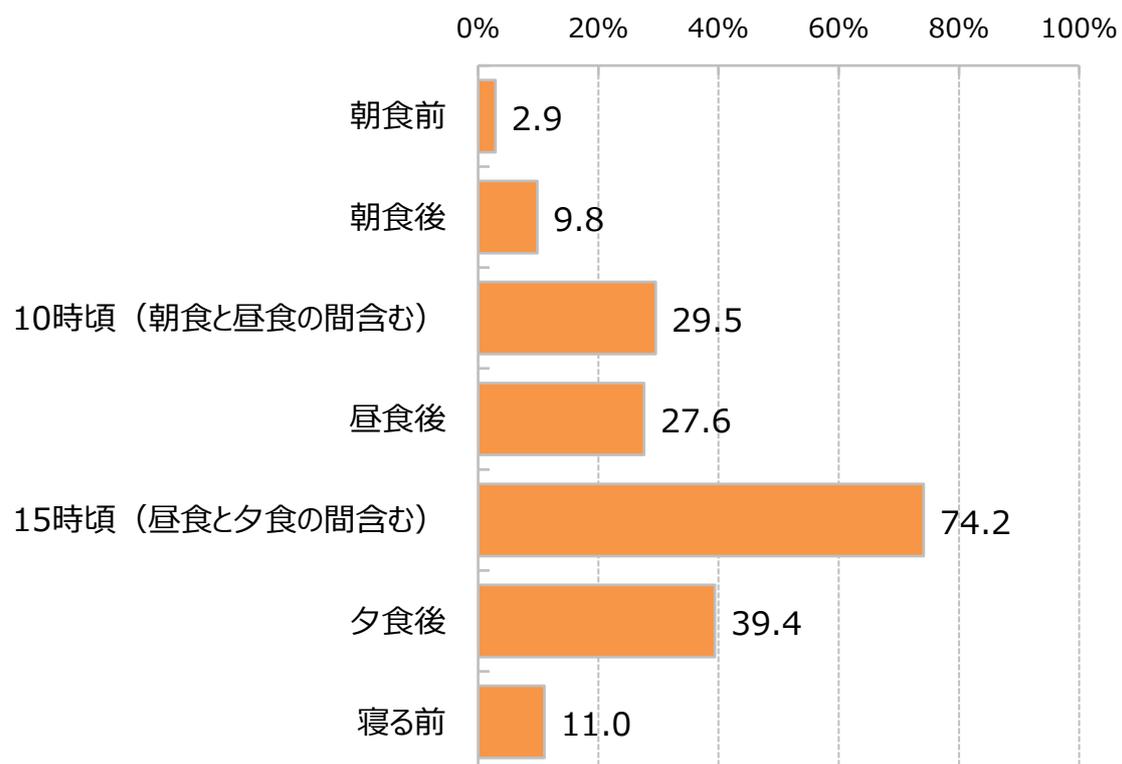
[Q]あなたはふだん、おやつを食べたり、間食をとることはありますか？

(n=1120)



[Q]おやつや間食を取るタイミングを教えてください。(いくつでも)

(n=1006、おやつや間食を食べる人、複数回答)



おやつはいつでもウェルカム。適度なゆるさが長続きのコツ

糖質を気にする人が多い一方、ふだんおやつを食べる人は 89.8%に上り、ほとんどの人がおやつを食べていることが判明。食べる時間は 15 時が 74.2%でいちばん多いものの、「夕食後」39.4%、「10 時ごろ」29.5%も意外に多く、いろんな時間に食べていることがわかります。また、好きなおやつを減らさないために、「プリンやアイスやケーキは減らしたくないので他のものでコントロール♪」(40代・お勉強大好きベロちゃん)や、「砂糖の代わりに、はちみつやデーツシロップを使う。甘みを感じやすいので少量ですむから」(30代・

まるやまひとみ)などの調整や工夫をしている人も多くいました。

「ウォーキングをした日のお風呂上がりのアイスは OK」(40 代・ポポたん)、「昼食後にカカオ 72%のチョコレートを食べるのが楽しみ」(60 代・かゆばあ)など、がんばって糖質オフしたぶんごほうびを用意したり、スティックになりすぎず、適度にゆるく糖質コントロールしたりするのが、うまくいくポイントのようです。

アンケート概要

●調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の 20 歳以上の女性(有効回答数 1120 人)

●調査方法:インターネット調査

●調査期間:2022 年 11 月 21 日～11 月 27 日

●「ほぼ 1000 人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ 1000 人にききました」企画です。WEB 上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 37 周年を迎えた生活情報誌。30～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝183,667 部(2022 年印刷証明付発行部数)。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp