

平成26年7月17日

報道各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）

JA全農「20～30代女性 お米とダイエット・美容に関する意識調査」

～体重を維持できている人は、お米の摂取頻度が高いほど多いことが明らかに～

◆半数以上がお米を食べることは美容に良いと回答

◆お米摂取頻度でダイエット回数に開きがあり、毎日食べる派「2～3回」、食べない派は「11回以上」が多数

JA全農は、お米摂取頻度が低い20～30代女性のお米摂取とダイエット・美容への意識を明らかにすることを目的に、全国の20～30代の美容に関心のある未婚女性600名を対象に、インターネットによるアンケート調査を行いました。

本調査は「単身女性」を中心に「ダイエット」や「カロリー制限」を理由としたお米の消費減少が続いている現状を重く受けとめたものであり、JA全農は、お米に関する正しい理解やごはんの良さを伝える取り組みを通じて、お米の消費拡大を進めていきます。

今回の意識調査で20～30代女性の半数以上の51.3%がお米を食べることは、美容に良いと回答、さらにお米の摂取別にみるとお米を毎日食べる派（お米をほぼ毎日食べる人：200名）では7割がお米は美容に良いと考えていることが分かりました。

また、約8割（479名）のダイエット経験者のうち、ダイエット経験回数においては、毎日食べる派は「2～3回」が最も多いのに対し、ほとんど食べない派（お米をほとんど食べない／まったく食べない）は「11回以上」が最も多い結果となり、お米摂取頻度が低い人ほどダイエットを繰り返していることが分かりました。さらに、毎日食べる派は、普段からバランスの良い食事を意識している人が多く、お米摂取頻度が高いほど、体重の変動が少ないことが分かりました。

最近流行の糖質制限（炭水化物抜きダイエット）においても調査したところ、4人に3人が体調や肌の調子が悪くなったなど体の不調を感じた経験があることが分かりました。

今回の調査結果により、多くの女性がお米は「美」と「健康」を保つ上で大切な役割を果たす食べ物であると考えていることが伺えます。その上、お米を毎日食べる人は、ご飯をしっかりと食べても体型を維持していることが分かりました。

この結果について管理栄養士の柴田真希さんは、「ダイエットをするときに、単にカロリーカットをするのではなく、炭水化物・タンパク質・脂質・ビタミン・ミネラルなどそれぞれのバランスをしっかりと整えることが重要です。お米は炭水化物の中でも燃えやすく、体を温めることができ、パンや麺と比べて脂質が少ないうえにアミノ酸バランスが良いため、食べたからといって太ることはありません。お米を無理して抜いてダイエットするのではなく、しっかりと食べることでカラダの中からキレイになることができます。」と解説しています。

＜＜ 調査結果トピックス ＞＞

- ◆ **半数以上がお米を食べることは美容に良いと回答**
- ◆ **お米を毎日食べる派は、自分の体型への満足度が高い傾向に**
- ◆ **お米を毎日食べる派の半数以上は、夏太りを経験したことが一度もないと回答**
- ◆ **ダイエット経験の最も多い回答は、毎日食べる派が「2～3回」に対し、ほとんど食べない派は「11回以上」**
- ◆ **効果のあったダイエットは、1位「食事制限」、2位「有酸素運動」、3位「糖質制限」と回答**
- ◆ **4人に3人が炭水化物抜きダイエットで不調になった経験あり**
- ◆ **体重を維持できている人は、お米の摂取頻度が高いほど多いことが明らかに**
- ◆ **お米の摂取頻度が高い人ほど、日頃から意識的にバランスの良い食事をしている傾向**

<<調査概要>>

○調査対象：全国の20～30代の健康・美容を意識している未婚女性 /各200名 合計600名

<米摂取頻度別にて各200名>

高頻度/ほぼ毎日食べる(1週間に6～7食以上) 200名

中頻度/ほどほど食べる(1週間に3～5食程度) 200名

低頻度/ほとんど食べない(1週間に2食以下) 200名

○期間：2014年6月13日(金)～2014年6月17日(火)5日間

○方法：インターネットアンケート(株式会社ネオ・マーケティングへ委託)

～管理栄養士 柴田真希さん プロフィール～

《 資 格 》

- *管理栄養士
- *フードスペシャリスト
- *1級惣菜管理士
- *健康・食育シニアマスター
- *漢方養生指導士(漢方スタイリスト)



女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。27年間悩み続けた便秘を3日で治した「雑穀」や「米食の素晴らしさ」を広めるべく、雑穀のブランド「美穀小町」を立ち上げる。

現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB 媒体にレシピ・コラムの掲載、食品メーカーのコンサルや飲食店のプロデュースなどを手がける。

「キレイに痩せたきゃ炭水化物を食べなさい」(impress QuickBooks)、しっかりごはんとシンプルおかず「おなかやせ定食」(主婦の友社)、「女子栄養大学の雑穀レシピ」(PHP 出版)、「簡単! 美腸レシピ」(エイムック)、2014年7月「やっぱり、塩レモン!」魔法の調味料で作る絶品レシピ(河出書房新社)などを出版。

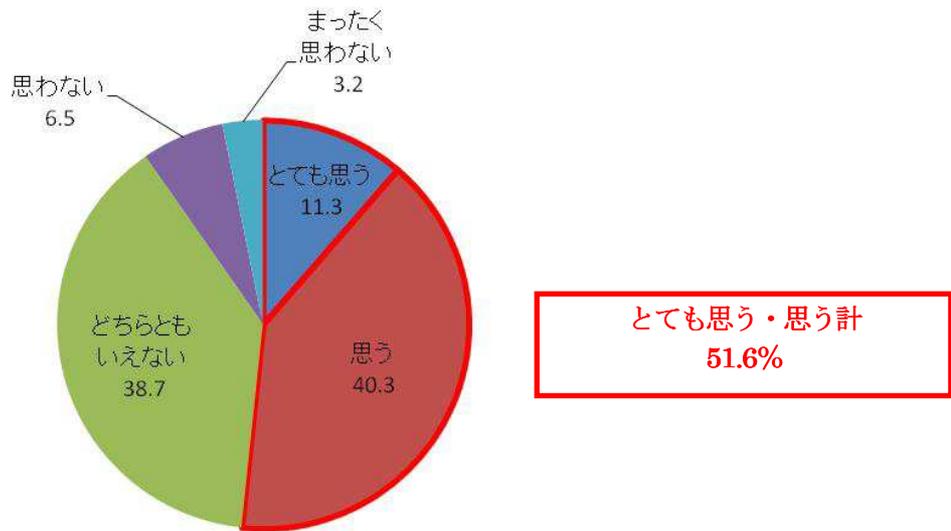
この件に関するお問い合わせは
JA 全農「お米とダイエット・美容に関する意識調査」事務局
(共同ピーアール株式会社内)
小林、山本、渡邊 TEL 03-3571-5238

◆半数以上が、お米を食べることは美容に良いと回答

美容・健康への意識を「あなたは、お米を食べることは美容に良いと思いますか」の質問では、半数以上の人
が「とてもそう思う」「思う」と回答しました。また、お米摂取の頻度別にみると、毎日食べる派は約7割（とて
も思う 22.0%、思う 43.5%の合計）が美容に良いと考えているのに対し、ほとんど食べない派は半数に満たない
約4割（とても思う 3.5%、思う 34.5%の合計）の回答で、毎日食べる派ほどお米を食べることは美容に良いと考
えていることが分かりました。

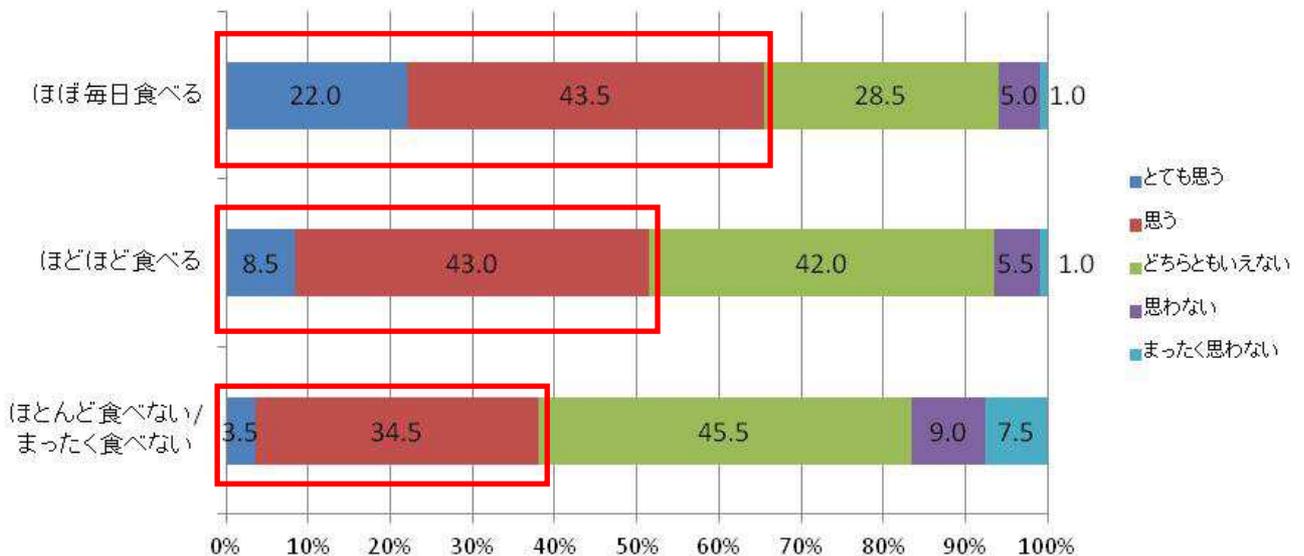
「あなたは、お米を食べることは美容に良いと思いますか？」

n=600 / 単位：%



「あなたは、お米を食べることは美容に良いと思いますか？」（頻度別）

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果 / 単位：%



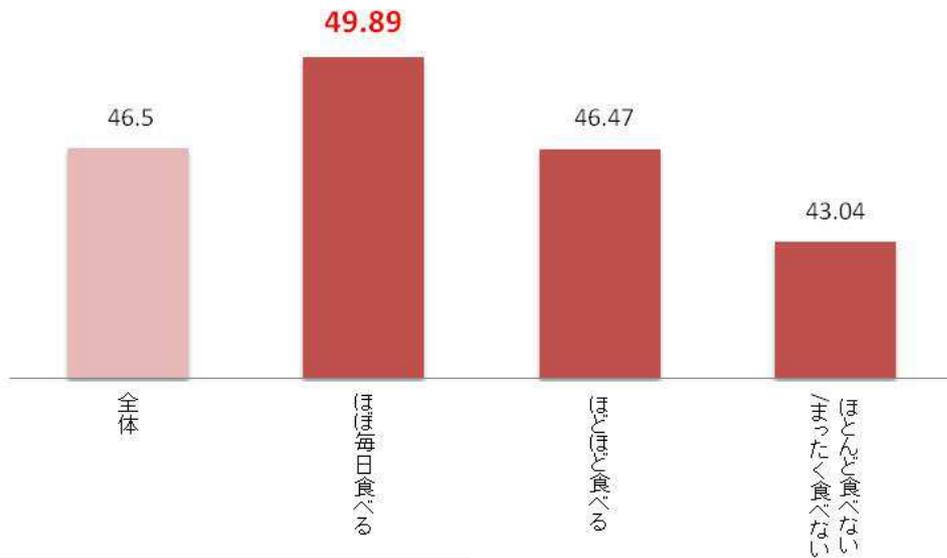
◆お米を毎日食べる派は、自分の体型への満足度が高い傾向に

「あなたのご自身の体型は100点満点中何点ですか?」の質問では、ほぼ毎日食べる派の平均49.9点が最も高く、ほどほど食べる派46.5点で、ほとんど食べない/まったく食べない派の43.0点が最も低い点数となりました。お米の摂取頻度が高いほど、自分の体型満足度が高い傾向にあるようです。管理栄養士の柴田真希さんは、「お米を毎日食べている人ほど、バランスの良い食生活を送っているという自信から、ダイエットの必要性を感じている人が少ないことが表れていると考えられます。」とコメントしています。

また、体の部位別に「現在のあなたご自身の体の部位は満足していますか?」と質問したところ、「満足している」と答えた部位は、1位が顔の大きさ(23.7%)、2位が胸(21.0%)、3位が背中(18.2%)という結果になりました。

「あなたのご自身の体型は100点満点中何点ですか?」

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果/単位:点

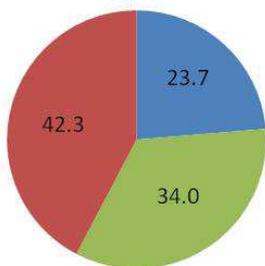


「現在のあなたご自身の体の部位は満足していますか?」

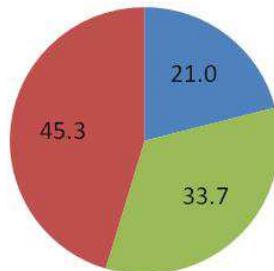
n=600/単位:%

■満足 ■どちらでもない ■不満足

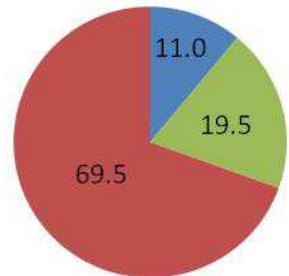
【顔の大きさ】



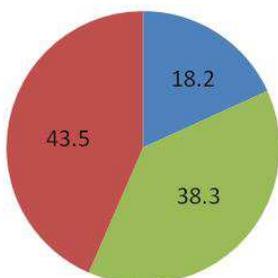
【胸】



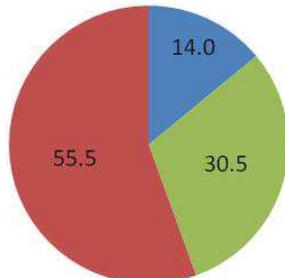
【おなか】



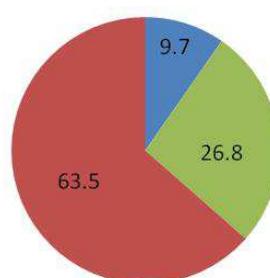
【背中】



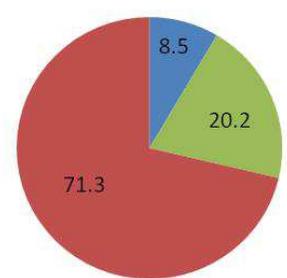
【二の腕】



【おしり】



【太もも】

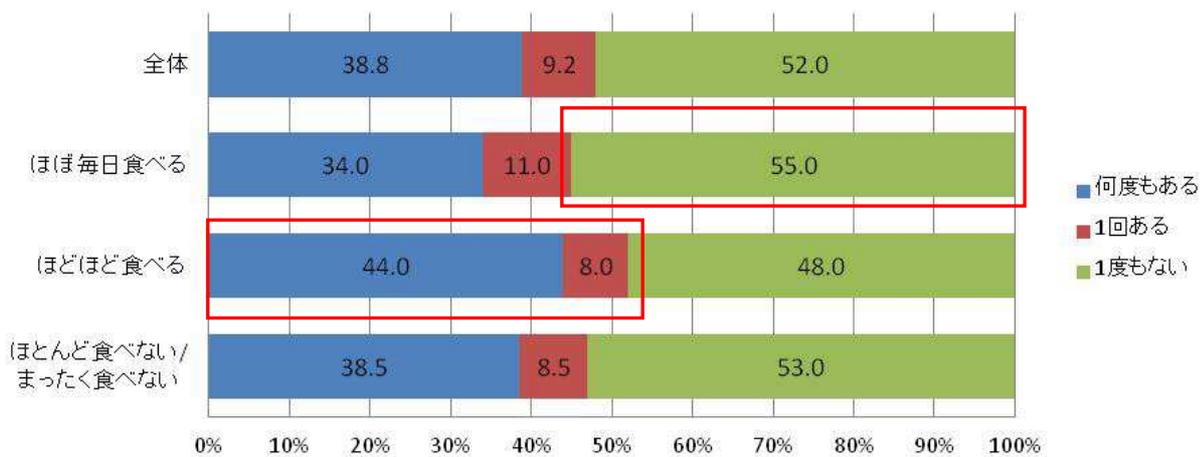


◆お米を毎日食べる派の半数以上は、夏太りを経験したことが一度もないと回答

「あなたは今までに、夏太りしたことがありますか」との質問では、ほぼ毎日食べる派の半数以上が夏太りをしたことが1度もないと回答しました。一方、夏太りの経験ありは、ほどほど食べる派52.0%（何度もある44.0%と1回ある8.0%の合計）が一番高い回答となりました。

「あなたは今までに、夏太りしたことがありますか？」

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果/単位：%

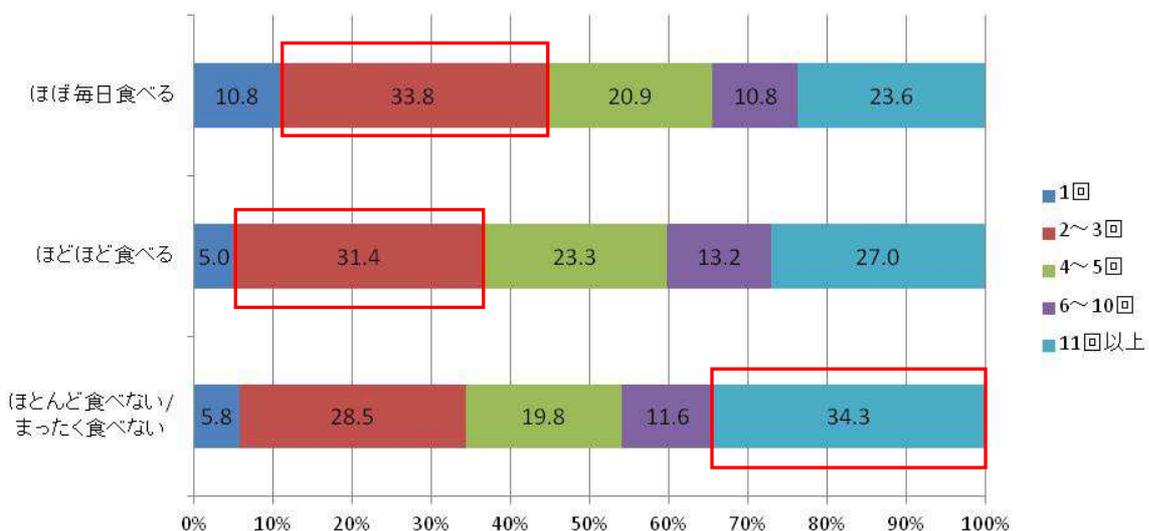


◆ダイエット経験の最も多い回答は、毎日食べる派の「2〜3回」に対し、ほとんど食べない派は「11回以上」

ダイエット経験者（479名）に「これまでのダイエット経験回数」を質問したところ、ほぼ毎日食べる派の経験回数は2〜3回（33.8%）、ほどほど食べる派も同じく「2〜3回」（31.4%）に最も多く回答が集まりました。一方で、ほとんど食べない/まったく食べない派においては、「11回以上」（34.3%）が一番多い回答数を得ています。こうしたことから、お米摂取頻度の低い人ほど、何度もダイエットに挑戦しているようです。

「これまでにダイエットをしたことがあると回答した人。これまでに何回ダイエットをしましたか？」

ダイエット経験者 n=479/単位：%

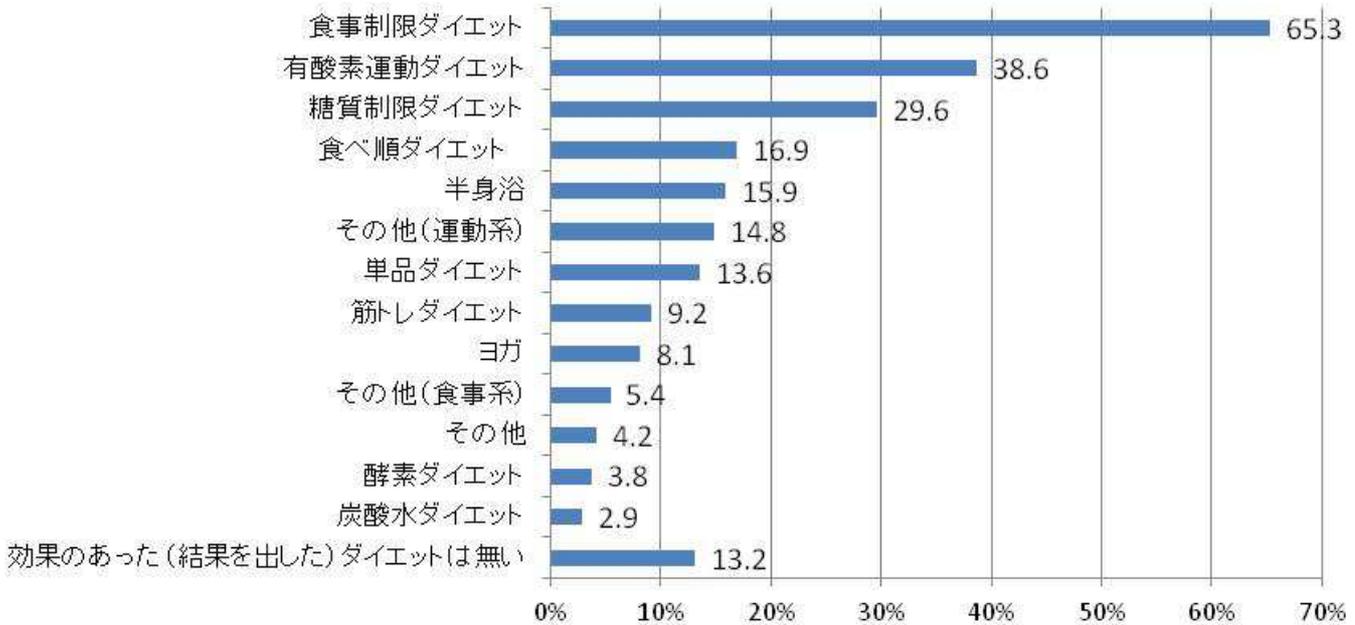


◆効果のあったダイエットは、1位「食事制限」、2位「有酸素運動」、3位「糖質制限」と回答

今までに効果のあったダイエットについて質問したところ、1位は「食事制限(食事量を減らす)ダイエット」、2位は「有酸素運動ダイエット」、3位は「糖質制限(炭水化物ダイエット)」との順位となりました。

「今まで効果のあったダイエットについて教えてください。」

ダイエット経験者 n=479/単位%

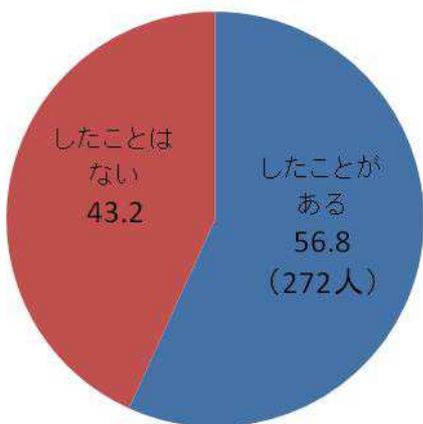


◆4人に3人が炭水化物抜きダイエットで不調になった経験あり

ダイエット経験者(479名)のうち2人に1人(56.8%)が、近年流行の炭水化物抜きダイエットを経験したことがあると回答しました。さらに、炭水化物抜きダイエット経験者(272名)へ効果を質問したところ、4人に3人(72.4%)が体調や肌の調子が悪くなったなど体の不調になった経験があると答えました。

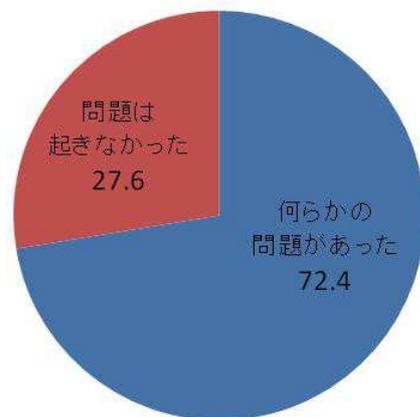
「炭水化物抜きダイエットをしたことがありますか」

ダイエット経験者 n=479/単位: %



「炭水化物抜きダイエットに関する効果をおしえてください」

炭水化物抜きダイエット経験者 n=272/単位: %

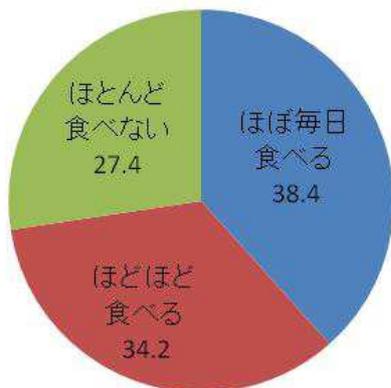


◆体重を維持できている人は、お米の摂取頻度が高いほど多いことが明らかに

半年前と現在の体重を比較し、ほぼ変わらない人は310人で、お米摂取頻度別にみると、お米をほぼ毎日食べる派38.4%、ほどほど食べる派34.2%、ほとんど食べない派27.4%の内訳となりました。お米摂取頻度が高いほど、健康的な体型を維持している人が多いことが明らかとなりました。

「半年前と現在を比べた体重がほぼ変わらない人」

n=310/単位：%



◆お米の摂取頻度が高い人ほど、日頃から意識的にバランスの良い食事をしている傾向

日頃の食事の栄養バランスについての設問では、摂食頻度別にみると、お米をほぼ毎日食べる派71.0%、ほどほど食べる派63.5%、ほとんど食べない/まったく食べない派59.5%が意識的にバランスの良い食事を摂取していると回答し、お米摂取頻度の高い人ほど、日頃からバランスの良い食事を心がけていることが分かりました。

「バランスの良い食事を摂るように意識している」

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果/単位：%

