



まだまだ続く暑いシーズン。意外にも“夏太り”に要注意！！ カロリーを基準にした献立が大切

一般向け調査では、夏のひんやりスイーツを「毎日でも食べたい」

また、「2人に1人が我慢できずにアイスに手を伸ばした経験がある」と回答
～8月25日(水)カロリー消費の大変さを体感してもらう「カロリーチャレンジイベント」を開催～

江崎グリコ株式会社が提供する低カロリーアイス「カロリーコントロールアイス」では、この夏新たに登場したパフェタイプの発売を記念し、連日の猛暑日が続くこの季節に、偏った食事や冷たい食べ物の取りすぎなど様々な要因でなりやすい“夏太り”に気をつけてもらうことを目的として、改めてカロリーについて理解を深めてもらうためにイベントをはじめとした啓発活動を行って参ります。

“夏太り”の主な原因と注意点

「暑いと基礎代謝は低下、同状況下での冷たい物の過剰摂取は禁物」

暑い季節は体温と外気との気温差が少ないため1年の中でも基礎代謝が低く、且つ、運動をせずに室内で過ごすことも多いので、消費するエネルギーが少ない状態となっています。そのような中でも体は、ビールやスポーツドリンクや冷たいスイーツなどを欲し、飲用する頻度が高くなるため太る原因になりやすいです。

「意外な盲点“麺太り”に気をつけて」

この時期食べる機会が増える、「そうめん」や「そば」、「冷やしうどん」や「冷製パスタ」などの麺類は、ヘルシーと思われませんが、冷たい食品は味を感じにくいので、味が濃くなったり、のど越しがよくついつい食べ過ぎてしまうことが多いようです。ご飯のようにおかずをつけるのではなく、麺1品で食事をすませしてしまうことで炭水化物の摂取に偏り、他の栄養素も不足しがちになります。

「健康を気にしすぎる女性が“夏太り”危険タイプ」

暑い季節は食欲がなくなる、栄養不足になりがちという心配から、健康志向の人はあれもこれも体に良い食べ物を摂り入れようとする人が多いようです。特に女性にあてはまりやすいようですが、実はそのような人に限って十分栄養が摂れているのにも関わらずカロリー量を無視してしまっていることがあり、これも太る原因となっているようです。

「暑い季節でも基本は同じ、カロリー摂取量を考えた献立」

元気に暑い季節を乗り切るためには、バランスの取れた食事を摂ることが大切です。調理の手間などから不足しがちな夏野菜を積極的にとることや、摂取される食品のカロリーを考えた献立づくりが必要となります。

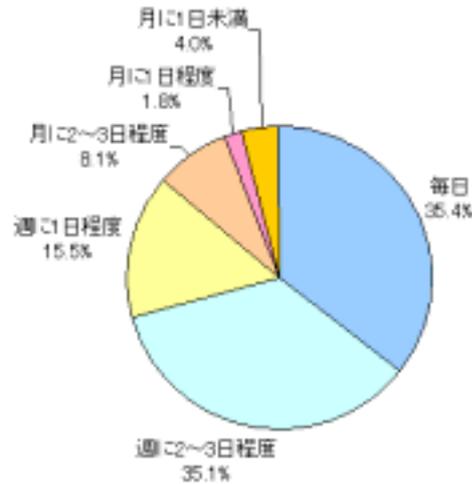
取材協力:東京医科大学八王子医療センター 福元敦子先生

< 本件に関するお問い合わせ >
グリコ「カロリーコントロールアイス」PR事務局(株)プラチナム内) 担当:大瀧/松土
TEL:03-5572-6072 FAX:03-5572-6075
< 商品に関するお問い合わせ >
江崎グリコ株式会社 広報 IR 部
(大阪) TEL:06-6477-8357 (東京) TEL:03-3798-1147

それでもやっぱり、夏のひんやりスイーツは快適に過ごすための必需品！！
 “夏太り”これを回避するために一番に敬遠されそうになるのが冷たくて甘い飲物やスイーツ食品ですが、江崎グリコがこの夏に実施した意識調査によると「夏のアイスは毎日でも食べたい」「我慢できずにアイスを食べってしまった経験がある人が8割」といった一般の人達の本音があがっているようです。もはや、夏の冷たい飲物やスイーツは生理的にも風物詩・文化的にも欠かせないものでもあります。このような冷たい嗜好品の我慢しながらの飲食は、逆にストレス太りの原因となるので、適度に取り入れた日頃の食生活の見直しが大切となります。

「暑い季節のアイスは毎日でも食べたい！が本音」

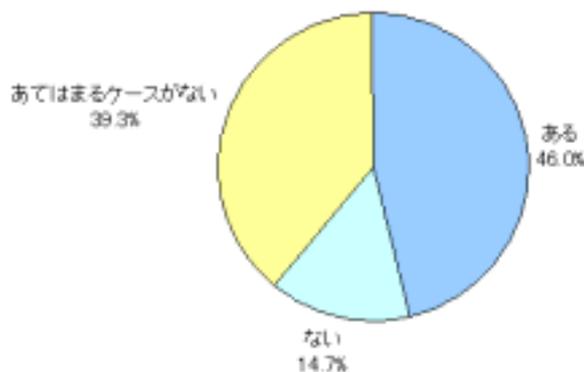
「夏の季節、どれくらいの頻度でアイスを食べたいと思いますか？」との質問に対し、約4割が「毎日」と回答しました。「週に1回程度」も含めると約9割にもものぼり、多くの人にとって暑いこの時期にアイスは欠かせないものとなっていることが伺えます。



「暑い季節のアイスは魅力的すぎる！！2人に1人がダイエット中でも」

我慢できずにアイスに手を伸ばした経験があると回答」

「ダイエットなどで甘いものを控えるべきときに、我慢できずに「アイス」を食べってしまった経験はありますか？」とたずねたところ、2人に1人が「経験あり」と回答しました。カロリー摂取を控えなければいけないと決めていても、アイスの美味しさには勝てない人が多いようです。



本調査は2010年6月に10代~30代の男女計600名(各世代150名)を対象にインターネット上で実施しております。
 本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「江崎グリコ調べ」と明記下さい。

< 参考資料 >
カロリーコントロールアイスパフェタイプ

前頁の調査結果にあるように、アイスなどの冷たい嗜好品は、暑い季節には特に我慢することが難しいことだと考えられます。

そこで、甘いものも食べたいけどカロリーの摂り過ぎにも気を使いたいという人にオススメなのが低カロリーなデザート、江崎グリコの「カロリーコントロールアイス」です。

カップタイプでアイスの低カロリー化を実現したグリコが、人々が「ホントに 80kcal!?!」と驚くような、さらなる商品を開発したいと考え着手しました。テーマは「スイーツ」。見た目の華やかさとボリューム感が重要となります。試行錯誤の末、今回のカロリーコントロールアイスは、チョコチップ入りのアイスに、ふんわりバニラアイスを重ね、ソースをトッピングすることで、まるでパフェのようなアイスを実現させました。そして、そのおいしさを保ちながらも、カロリーは定番商品のカップタイプと同じ 80kcal になります。

商品名: カロリーコントロールアイス < ショコラスイーツ >
< ストロベリースイーツ >

内容量: 143ml

金額: オープン価格 参考店頭価格 158 円 (税込み)

商品特徴:

- ・1 個あたり 80kcal
- ・砂糖不使用
- ・豆腐を使用して作られている
- ・食物繊維が豊富



しかも、『ストロベリー・ショコラ 2 つのフレーバーでそれぞれ 80kcal を実現』

『ソースやチョコチップを加えているのに低カロリーをキープ』

『従来のカップタイプから約 30% 容量アップ』

< その他、カロリーコントロールアイスシリーズ >

種類: カップアイス

品種: 味わいバニラ、芳醇ラムレーズン、宇治抹茶

価格: オープン価格 参考店頭価格 158 円 (税込)



種類: モナカアイス

品種: バニラあずき、抹茶あずき、チョコ

価格: オープン価格 参考店頭価格 158 円 (税込)



種類: マルチアイス

品種: 味わいバニラ

価格: オープン価格 参考店頭価格 451 円 (税込)



< 参考資料 >

カロリーコントロールアイス「夏太りに気をつけて！カロリーチャレンジイベント」
一般の食品カロリー及び消費カロリー表

暑い季節に食べる頻度が多い食品の一般的なカロリー



とんかつ(ロース) 397kcal



焼そば 587kcal



うなぎ 737kcal



冷やし中華 458kcal



ビール(中ジョッキ) 140kcal



サイダー(200ml) 82kcal



アイス(ラクトアイス) 134kcal



あんみつ 209kcal

出典：五訂増補日本食品標準成分表より計算。標準的な数値としてご参考にしてください。

日常生活でおこなう家事の消費カロリー

METs(メッツ)

-身体活動の強度を表す単位-(運動によるエネルギー消費量が安静時の何倍にあたるかを示す)

(例)

・1METs(メッツ)=座って安静にしている状態。

・3METs(メッツ)=通常歩行。

【消費カロリーの計算式】

METs × 時間(h) × 体重(kg) × 1.05 = 消費カロリー(kcal)

窓ふき < 3METs >、物干し < 3.5METs >、階段昇降 < 6METs >

女性 25歳 平均体重 52kg の場合

	窓ふきdeカロリーチャレンジ2分	物干しdeカロリーチャレンジ1分	階段deカロリーチャレンジ2分	合計(kcal)
52kg	5.5	3.2	10.9	19.6

カロリーチャレンジイベント 消費カロリー計算表(kcal)				
	窓ふきdeカロリーチャレンジ2分	物干しdeカロリーチャレンジ1分	階段deカロリーチャレンジ2分	合計(kcal)
20kg	2.1	1.2	4.2	7.5
30kg	3.2	1.8	6.3	11.3
40kg	4.2	2.5	8.4	15.1
50kg	5.3	3.1	10.5	18.8
60kg	6.3	3.7	12.6	22.6
70kg	7.4	4.3	14.7	26.3
80kg	8.4	4.9	16.8	30.1

監修：小倉義人(ボディコントローラー)

出典：『身体活動のメッツ(METs)表』(独立行政法人 国立健康・栄養研究所)