

2021 年 6 月 30 日

【2021 年 全国一斉『ロカボ[®]』実態調査】 コロナ禍で高まる健康意識 2 人に 1 人が「ロカボ」を認知も、正しい理解率はわずか 14.8% 認知率 No.1 は「山形県」と判明、経験率 No.1 は「宮城県」&「島根県」に ～「適正糖質」実践のコツもご紹介～

江崎グリコ株式会社は、全国の 20～60 代 4700 名を対象に、初めて「全国一斉『ロカボ[®]』実態調査」を実施しました。

「ロカボ[®]」とは、当社も加盟する一般社団法人 食・楽・健康協会が提唱する、「おいしく楽しく適正糖質」を摂る食生活のこと。極端な糖質制限とは異なり、糖質量を 1 食あたり 20～40g、間食では 10g 以下に抑えることを推奨しており、「緩やかな糖質コントロール」として近年話題になっています。

本調査では、コロナ禍により全国の人々の健康への悩みや不安が増大している中、過半数がロカボという言葉を知りながらも、正しい理解が十分に進んでいない実態が明らかになりました。

Glico グループではこれからも、おいしさと適正糖質を両立する商品を提供し、また適正糖質の正しい理解を促す活動をあわせて行うことで、みなさまが毎日の食事や間食を楽しみながらすこやかな生活を送っていただけるよう、「おいしさと健康」の実現を目指してまいります。

<主なトピックス>

■コロナ禍の影響で健康への不安や悩みは増加。主な悩みは「運動不足」「ストレス」「肥満・メタボ」。

- ・健康に関する不安や悩みを抱えている割合はコロナ拡大前(2020 年 2 月以前)よりも 10.3 ポイント増加。
- ・不安・悩みの第 1 位は「運動不足」で、コロナ拡大前より 6.2 ポイント上昇。
- 2 位以下は、「ストレス」、「肥満・メタボ」と続く。
- ストレスなく、日々の食生活から生活習慣予防に取り組めるロカボの潜在需要を感じさせる結果に。

■ロカボの「認知と理解」、「イメージと実態」の 2 つに大きなギャップ。

ロカボという言葉を知っている人でも理解度は低く、ロカボ実践はハードルが高いと思われがち！？

ギャップ①

- ・ロカボという言葉について、2 人に 1 人が知っていると回答。
- ・一方、「言葉の意味や内容を理解している」人はロカボ認知者の約 1/3。さらに、「適正糖質を意識した食生活」というロカボの正しい内容理解者は認知者の 14.8%とさらに低くなる。

ギャップ②

- ・「カロリーや脂質もコントロールするものだ」というロカボへの誤解からか、ロカボ未経験者では「我慢が伴いそう」という印象を持つ人が 3 割を超えるなど、実践に対するネガティブなイメージも。
- ・一方で、ロカボ実践者における継続理由の第 1 位は「極端な糖質制限をするわけではないので無理がない」であり、イメージと実態にギャップあり。

■認知率 No.1 は「山形県」、経験率 No.1 は「宮城県」&「島根県」。ただし理解度は全国的に総じて低い。

- ・「山形県」が、ロカボの言葉認知 71.0%で全国 1 位。内容を含めた認知では「東京都」が最も高いものの、正しい内容理解では各都道府県で大きな差はなく、総じて低い。
- ・ロカボの実践経験者が多かったのは「宮城県」と「島根県」で、ともに 16.0%。
- ・ロカボの意味を説明した後での未経験者の実践意向は全国平均で 45.4%と高く、理解促進の活動によって、まだ全国的にロカボ浸透のポテンシャルがある。

コロナ禍で健康への悩み・不安が増大。三大悩みは、「運動不足」、「ストレス」、「肥満・メタボ」。

この調査において、現在(調査時点:2021年5月)とコロナ拡大前(2020年2月以前)それぞれについて、健康に関する悩みや不安があるか(あったか)を聞いたところ、現在では「とてもあてはまる」、「ややあてはまる」と答えた人が62.6%と、コロナ拡大前と比較して10.3ポイント増加しており、コロナ禍では健康への悩みや不安が増大していることが明らかになりました。

また、現在の健康に関する悩みや不安では、**1位「運動不足」(56.2%)、2位「ストレス」(54.6%)、3位「肥満・メタボ」(32.3%)**が上位3項目となりました。コロナ拡大前と比べ「運動不足」が6.2ポイント伸長するなど、外出自粛や在宅勤務の影響も推察されます。

毎日の食生活の中で、ストレスを感じずに生活習慣病対策として取り組めるロカボの潜在需要の大きさを裏付ける結果となりました。

■健康に関する悩みや不安はありますか。



■健康に関する悩みや不安の具体的な内容(MA)

※各時期で健康に関する悩みや不安があるか(あったか)に対し「とてもあてはまる」「ややあてはまる」と回答した方に質問

コロナ拡大前(2020年2月以前)		
1位	ストレス	52.7
2位	運動不足	50.0
3位	肥満・メタボ	30.5
4位	不眠	20.7
5位	高血圧	20.4
6位	便秘	20.0
7位	不規則な食事	13.1
8位	高脂血症	10.5
9位	その他の症状・疾病	10.0
-	高血糖	9.7

(%) 回答者数2,456名

現在(2021年5月)		
1位	運動不足	56.2
2位	ストレス	54.6
3位	肥満・メタボ	32.3
4位	不眠	22.2
5位	便秘	20.9
6位	高血圧	20.5
7位	不規則な食事	12.6
8位	高脂血症	10.8
9位	高血糖	9.3
-	その他の症状・疾病	10.6

(%) 回答者数2,941名

2人に1人は、ロカボという言葉を知。

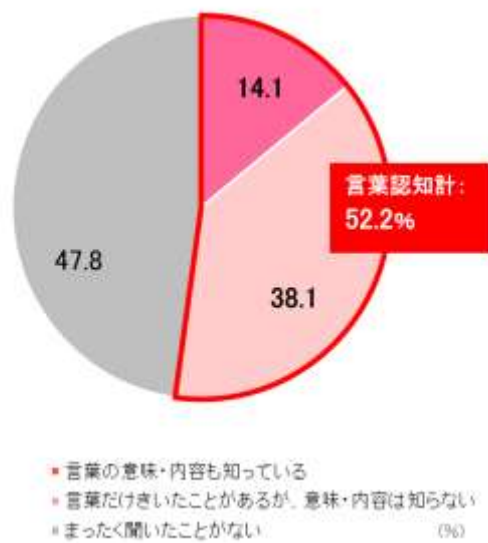
しかし、意味を正しく理解しているのは認知者のわずか14.8%と、認知と理解に大きなギャップ。

ロカボという言葉について、「言葉の意味・内容も知っている」、「言葉だけ聞いたことがあるが、意味・内容は知らない」と回答した人は合わせて52.2%で、およそ2人に1人がロカボという言葉を知っていることが明らかになりました。また、男性での認知度は41.1%、女性の認知度は62.7%と男女で関心の差も見られます。

しかし全体として、認知の内容は「言葉のみ」の割合が大きく、「言葉の意味・内容も知っている」と回答した人は認知者全体の3割弱にとどまりました。さらに、「ロカボ＝適正な糖質量を意識した食事を行うこと」という正しい理解をしている人はさらに少なく、認知者の14.8%でした。「ロカボの意味・内容を知っている」と答えた人においても、(本来は数値制限されない)カロリーや脂質をコントロールしなくてはならないとの誤解が生じているようです。

ロカボにおいては、「言葉の認知」と「正しい内容理解」に大きなギャップがあることが明らかになりました。

■あなたは、ロカボという言葉を知っていますか。



		回答者数 (人)	言葉の意味・内容も 知っている (%)	言葉だけ聞いたことが あるが、意味・内容は 知らない (%)	言葉認知計 (%)
男性	男性全体	2,350	12.0	29.1	41.1
	20代	97	18.6	35.1	53.7
	30代	252	17.1	32.9	50.0
	40代	607	12.7	33.4	46.1
	50代	757	11.6	28.3	39.9
	60代	637	8.9	23.5	32.4
女性	女性全体	2,350	16.1	46.6	62.7
	20代	270	17.4	40.7	58.1
	30代	508	19.5	46.9	66.4
	40代	728	17.6	47.0	64.6
	50代	541	13.7	47.0	60.7
	60代	303	9.9	49.5	59.4

■下記のうち、ロカボを説明していると思うものを一つお選びください。

※ロカボについて「言葉の意味・内容も知っている」「言葉だけ聞いたことがあるが、意味・内容は知らない」と回答した人に質問



ロカボ実践者の継続理由は、「無理がない」から。

未経験者の持つ「我慢を伴うイメージ」と、ロカボ実践者の実感にも乖離あり。

また、これらの誤解が影響してか、ロカボ未経験者が持つロカボへのイメージは、「我慢が伴いそう」、「糖質の量を記録・計算するのが面倒くさそう」、「意識高い人が取り組んでそう」、「続けにくそう」といった内容がいずれも3割超と上位を占めました。

一方で、ロカボを現在実践中である人の63.6%が「極端な糖質制限をするわけではないので無理がない」ことをその継続理由に挙げており、未経験者のイメージとは真逆の回答です。

厳しいイメージが先行し、実は無理なく続けられる実態が伝わっていないことが、未経験者がロカボを始める上での障壁になっていると考えられます。

■認知未経験者のロカボについてのイメージ(MA)

※ロカボという言葉を知っているが、実践したことはないと回答した人に質問

1位	我慢が伴いそう	32.4
2位	糖質の量を記録・計算するのが面倒くさそう	32.2
3位	意識高い人が取り組んでそう	32.0
4位	続けにくそう	31.8
5位	体によさそう	24.4
6位	美味しなさそう	18.1
7位	痩せそう	10.1
8位	続けやすそう	4.6
9位	簡単そう	2.5
-	その他	1.2

(%)回答者数2,102名

■ロカボ実践者(現在継続中)の継続理由(MA)

※ロカボを現在実践中だと回答した人に質問

1位	極端な糖質制限をするわけではないので無理がない	63.6
2位	意外と美味しい食材が多い	31.3
3位	体重・体脂肪の減少効果が出るのが早かった	22.5
4位	カロリーを気にしなくてよい	21.7
5位	食費が減った	9.1
6位	糖質量を記録・計算するのが性に合っている	6.4
7位	その他	6.4
8位	アプリ等を活用して楽しんだ	6.0
9位	ロカボ仲間と励まし合った	3.2

(%)回答者数186名

**ロカボの言葉認知は、「山形県」が全国1位、経験率NO.1は「宮城県」と「島根県」に。
ただし、理解度には伸びしろがあり、まだまだ全国の都道府県に拡大チャンスあり！**

都道府県別に見ると、ロカボという言葉の認知率(「言葉の意味・内容も知っている」+「言葉だけ聞いたことがあるが、意味・内容は知らない」計)が一番高かったのは「山形県」で、全国平均の52.2%を20ポイント近く上回る71.0%でした。山形県は今回調査で、健康に関する悩みや不安を持つ方の割合が7割超と全国1位でした。また、「言葉の意味・内容も知っている」と答えた人は「東京都」が最も多く、全国平均の2倍近い27.0%でした。東京都は、ロカボの実践率でも全国4位にランクインしており、ロカボではない「炭水化物抜きダイエットや、極端なカロリーオフ、食事抜き/置き換え型ダイエット等」の経験率も全国4位と高め。食事コントロールへの関心が相対的に高いことが伺えます。ただし、「ロカボ＝適正糖質を意識した食事」という正しい理解をしている人の割合は、各都道府県で大きな差とはなっておらず、「知っているつもり」であっても、実際は誤解をしている人が多い状況は、全国共通のようです。

また、ロカボの経験率(「現在実践している」+「過去に実践したことがある」計)では、「宮城県」と「島根県」が16.0%で同率TOPとなりました。とは言え、ランキングの上位はいずれも僅差となっています。

一方、ロカボ未経験者において、ロカボの正しい内容を伝えた上で「今後実践してみたい」と答えた割合は、全国平均で45.4%でした。ロカボという言葉の認知度が全国最下位だった沖縄県でも、言葉の意味を説明後には実践への前向きな回答が得られるなど、理解促進によるロカボ普及のポテンシャルを感じさせる内容となっています。

	ロカボ 言葉認知計(%)
1位	山形県 71.0
2位	福島県 65.0
3位	青森県 61.0
3位	茨城県 61.0
3位	栃木県 61.0
3位	千葉県 61.0
7位	東京都 60.0
7位	滋賀県 60.0
9位	群馬県 59.0
10位	神奈川県 58.0
11位	宮城県 57.0
12位	岩手県 56.0
12位	秋田県 56.0
12位	埼玉県 56.0
15位	奈良県 55.0
15位	鳥取県 55.0
※全国平均	52.2

	ロカボ 意味・内容認知(%)
1位	東京都 27.0
2位	福井県 21.0
3位	群馬県 20.0
4位	千葉県 19.0
5位	三重県 18.0
6位	栃木県 17.0
6位	埼玉県 17.0
8位	山形県 16.0
8位	茨城県 16.0
8位	滋賀県 16.0
8位	秋田県 16.0
8位	奈良県 16.0
8位	静岡県 16.0
8位	愛媛県 16.0
8位	福岡県 16.0
8位	島根県 16.0
※全国平均	14.1

	ロカボ 内容の正しい理解(%)※
1位	鳥取県 13.0
2位	鹿児島県 12.0
3位	神奈川県 12.0
4位	山形県 12.0
5位	岩手県 12.0
6位	新潟県 11.0
7位	東京都 11.0
8位	徳島県 10.0
9位	群馬県 10.0
10位	愛知県 9.0
10位	岡山県 9.0
12位	京都府 9.0
13位	秋田県 9.0
※全国平均	7.7

※ロカボの言葉未認知者を含めた全体(全国で回答者数4,700名)ベースにて計算

	ロカボ 実践経験率 (%)
1位	宮城県 16.0
1位	島根県 16.0
3位	宮崎県 14.0
4位	東京都 13.0
4位	滋賀県 13.0
4位	京都府 13.0
7位	栃木県 12.0
7位	三重県 12.0
7位	徳島県 12.0
7位	福岡県 12.0
7位	鹿児島県 12.0
12位	千葉県 11.0
12位	石川県 11.0
12位	静岡県 11.0
12位	奈良県 11.0
12位	和歌山県 11.0
12位	岡山県 11.0
	※全国平均 9.0

	ロカボ未経験者※の 実践意向率 (%)
1位	沖縄県 61.1
2位	群馬県 56.0
3位	福島県 55.9
4位	秋田県 54.3
5位	高知県 52.7
6位	神奈川県 52.7
7位	山形県 51.6
8位	鹿児島県 51.1
9位	京都府 50.6
10位	北海道 50.5
11位	宮崎県 50.0
11位	大阪府 50.0
13位	千葉県 49.4
14位	岩手県 49.0
15位	鳥取県 47.8
	※全国平均 45.4

※未経験者(ロカボを実践したことがない人)に
絞り込みを行い集計/全国で回答者数4,279名

都道府県によって言葉の認知度には差があるものの、理解度はなべて低い、ロカボの現状。

Glico では、適正糖質をかなえる商品をお届けすることに加え、オンラインセミナーなどを通して全国に、適正糖質の重要性を伝える啓発活動を行ったり、ロカボを実践する機会を提供したりする中で、ロカボの理解と普及に貢献してまいります。

どのようにはじめたらいいの？ロカボを毎日の食生活に取り入れるコツ

「適正糖質」実践のコツについて、ロカボ®の提唱者であり、一般社団法人 食・楽・健康協会の代表理事を務める山田悟先生にお話を伺いました。



<山田 悟先生>

◆「適正糖質」の目安って？

ロカボで設定されている糖質量は、1食 20g～40g、間食は 10g 以下。1日の摂取量としては、70g～130g となります。目安としては、白米のおにぎり 1 個の糖質量が約 40g です。糖質の過剰摂取は食後の血糖値を上昇させる原因にも。適正な糖質量の摂取を心がけることが、すこやかな毎日を過ごすことに繋がります。

◆実践のコツは？

日本人の糖質摂取の大半がご飯やパン。おかずと一緒に食べるのであれば、1食あたり、ご飯なら半膳、食パンなら 8 枚切り 1 枚を目安にすると良いでしょう。過去に「極端な糖質制限やカロリー制限」に挫折したことがある人もいますが、ロカボでは、肉や魚など低糖質の主菜は我慢しなくても大丈夫。むしろ、肉や魚、卵などを制限してしまうと、たんぱく質不足になってしまうので注意しましょう。

おかずの塩味が濃すぎると、糖質量の多いご飯がたくさん欲しくなってしまうので、塩分をコントロールしながら、油脂の味わいを生かしてコクを出すのがおすすめです。



<糖質量を意識すれば主菜は揚げ物も OK！>

◆間食も上手に取り入れて。ポイントは「続けやすいこと」

ロカボが推奨しているのは、極端な糖質制限ではなく、おいしく楽しく、適正糖質を摂ること。だから、3食に加えて、間食も含んだ 1 日の適正糖質量を設定しています。無理がなくて、続けやすいのがロカボの特長。低糖質のおやつやスイーツなどもうまく取り入れて、楽しみながら実践してみてください。

Glico の適正糖質に対する取り組み

Glico の創業商品である栄養菓子「グリコ」は、子どもの栄養が十分でなかった時代に、栄養素グリコーゲンをキャラメルに入れて、子どもたちの体位向上に貢献したいという創業者の思いから生まれました。「おいしさ」と健康」を理念に掲げる Glico では、現在まで様々な健康へのアプローチを行っています。

適正糖質に対する取り組みとしては、おいしさと適正糖質を両立する「SUNAO」ブランドを展開。ロカボの考え方にのっとり、ラインアップ商品の糖質量を、食事においては 20～40g、間食は 10g 以下に抑えています。また、糖質量をパッケージに分かりやすく表示し、1 日の糖質量を考えていただきやすいデザインとしています。

2001 年、管理栄養士から「糖質が気になる方でも安心して食べられるアイスは作れないか」と相談を受けたことから前身となるブランドの開発がスタート。その想いを引き継いで生まれた「SUNAO」は、2017 年 2 月にアイスシリーズから発売を開始しました。現在はビスケット・リゾットにも分野を広げて展開し、お客様より大変ご好評をいただいております。

Glico グループはこれからも、みなさまの笑顔あふれるすこやかな毎日を支える、「おいしさ」と健康」の実現に取り組んでまいります。

<調査概要>

調査名: 全国一斉「ロカボ」実態調査

調査方法: インターネット調査

調査対象者: 20～60 代の男女

調査地域: 47 都道府県

調査期間: 2021/05/22～2021/05/24

調査機関: 江崎グリコ株式会社

サンプル数: 4,700 人

(全体ベースのスコアは、集計時に性年代でのウェイトバック集計を行っています。)