

報道関係者 各位

2021 年 2 月 8 日

ライフログテクノロジー株式会社

カロミルユーザーが選ぶ「市販品の餃子喫食ランキング」を発表！
—「宮崎ギョーザ王子」が解説、今後は安全面や健康面を配慮した餃子が人気に—

食事・運動・体重管理アプリケーション（以下アプリ）「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行）は、2月8日に総務省が発表した「2021年のギョーザ支出額・購入頻度ランキング」にちなみ、餃子に関する喫食ランキングを発表いたしました。



◎2021年のギョーザ支出額・購入頻度ランキングが公開、カロミルユーザー内での昨年のトレンドは？

「2021年の外食や冷凍食品を除く1世帯あたりのギョーザの支出額・購入頻度ランキング」が、2月8日総務省の家計調査で明らかになりました。今年は例年1位、2位争いをしている浜松市、宇都宮市を押さえて、宮崎市が初の1位を獲得。今回は当社の健康管理アプリ「カロミル」を使い、餃子に関するデータを集計しました。2021年1月1日～12月31日の間にカロミルユーザーが喫食した「市販品の餃子喫食ランキング」は以下のようになっています。

<市販品の餃子喫食ランキング>

- | | |
|--------|--------------|
| 1位…外食 | 餃子の王将 餃子 |
| 2位…中食 | 味の素冷凍食品 ギョーザ |
| 3位…中食 | 信栄食品 マスルギョーザ |
| 4位…中食 | 大阪王将 ぷるもち水餃子 |
| 5位…中食 | 味の素冷凍食品 水餃子 |
| 6位…外食 | ぎょうざの満州 焼餃子 |
| 7位…中食 | 味の素 しょうがギョーザ |
| 8位…外食 | 日高屋 餃子 |
| 9位…外食 | 宇都宮みんな 水餃子 |
| 10位…中食 | 味の素冷凍食品 ギョーザ |

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

「市販品の餃子喫食ランキング」は、コロナ禍の影響で上位のほとんどを中食が占める結果になりました。ランクインしている飲食店もありますが、全店舗でテイクアウト対応のほか冷凍餃子の販売を行っているため、飲食店でカウントされていても中食の可能性も高いと考えられます。

また近年は、3 位にランクインしている「信栄食品 マッスルギョーザ」のような**糖質の制御をした上で、しっかりたんぱく質がとれる餃子の人気が上がってきています**。「信栄食品 マッスルギョーザ」「三菱食品 からだシフト糖質コントロール 冷凍食品餃子」「糖質制限ドットコム糖質制限餃子」の 3 商品と、通常の餃子の栄養素を比較した右の表を見ると、糖質が 1/2～1/4 まで抑えられていることが分かります。他にも脂質が抑えられている商品もあり、**摂取したい栄養素や制御したい栄養素等を自らでコントロールしながら餃子を楽しめるようになってきています**。

	信栄食品 マッスルギョーザ	三菱食品 からだシフト 糖質コントロール 冷凍食品 餃子	糖質制限ドットコム 糖質制限餃子	一般的な餃子
1個あたり	20g	22g	20g	20g
カロリー	21.0kcal	47.3kcal	33.0kcal	41.8kcal
たんぱく質	2.2g	1.3g	3.2g	1.4g
脂質	0.3g	3.5g	1.5g	2.3g
炭水化物	3.2g	3.7g	2.2g	4.5g
糖質	1.4g	1.9g	1.0g	4.2g
食物繊維	1.8g	1.8g	1.2g	0.3g
塩分	0.3g	0.2g	0.2g	0.2g

○「宮崎ギョーザ王子」の恒吉浩之さんからのコメント

今年、宇都宮、浜松をおさえ見事初の「2021 年の外食や冷凍食品を除く 1 世帯あたりのギョーザの支出額・購入頻度ランキング」1 位を獲得した宮崎。そんな宮崎で、地元の餃子の PR に力を入れる「宮崎ギョーザ王子」の恒吉浩之さんに、今後の餃子界の未来予想図についてコメントをいただきました。

国民食と言っても過言ではない「餃子」は、このコロナ禍でさらに需要が高まっています。「冷凍食品に関する調査 2021」の「コロナ禍以降、購入する機会が増えた冷凍食品ランキング」でも、餃子は 1 位になっています（マルハニチロ調べ）。一昨年、昨年と、宮崎市が宇都宮市、浜松市と餃子購入額でデッドヒートを繰り広げ話題になったことも、全国の餃子消費アップに影響していると思われます。**これからは、安全性や健康面などにも気を使った餃子商品が人気になると予想しています**。

【『宮崎ギョーザ王子』恒吉浩之さんプロフィール】

2017 年に宮崎に 1 ターン移住。宮崎の餃子に魅了され、アーケード商店街でみんなで焼いて食べる餃子イベントを開催するなど、勝手に宮崎餃子を発信し始める。現在は、宮崎ギョーザ王子として、地元テレビ番組にも出演、餃子イベントの MC などこなす。焼き餃子協会宮崎支部長、ひなた宮崎経済新聞副編集長、宮崎の歓楽街・ニシタチでスナック入り口のマスターも務める。

◎餃子の栄養素について、ライフログテクノロジーの管理栄養士・森延が解説

餃子の栄養バランスはとても高く、一部では完全食とも言われています。「あん」にはタンパク源となる豚肉の他に、キャベツ、ネギ、ニラ、にんにく、しょうがなどの野菜が豊富でビタミンやミネラルも多く含んでいます。また「皮」は炭水化物を含んでいるので、バランスの面で優れていることが分かります。さらに、「餃子」としての栄養価をみてみると、一般的な餃子 1 個のカロリーは約 42kcal、5 つで約 210kcal、糖質は約 21g となっています。餃子だけを食べるのであれば、カロリーはそれほど高くありませんが、皮に炭水化物が含まれるため糖

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

質は高めです。そのため、最近では「オートミール餃子」なども話題となっており、肉の代用として使うことで脂質を抑えた餃子も人気です。

餃子を焼く際のポイントは、油を使わず、水をフライパンに敷き蒸焼きすること。こうすることで油分のカロリーを抑えることができます。焼き餃子と比べ腹持ちが良いため、水餃子にして食べるのもおすすめです。

【カロミルについて】

<https://youtu.be/I5D8o4D4TiA>

食事・運動・体重管理アプリです。食事記録に関しては、写真1枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって自動で栄養素を割り出し登録します。カロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルの計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスをみた健康管理が可能です。料理解析品目数・解析精度は業界 NO.1（当社調べ）。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。新規登録数も昨年と比較して約3倍のペースで伸び、会員数は130万人を超えました（2022年1月時点）。

【カロミルアドバイスについて】

<https://advice.calomeal.com/>

指導対象者（顧客）の「カロミル」アプリと連携し、食事や栄養指導がすべてオンライン上で完結できる、指導者向けのウェブツールです。指導対象者（顧客）の食事データの記録・蓄積が自動化されるだけでなく、AIが食事内容を自動で解析・栄養計算し、指導者の栄養計算など食事指導にかかる手間が大幅に削減されます。

【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016年2月に創業し、東京本社のほか、宮崎など全国に拠点があります。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究も行っています。

◆サービスに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 info@calomeal.com

◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

広報：石川 pr@calomeal.com

社名：ライフログテクノロジー株式会社（Life Log Technology, Inc）

所在地：〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目2番14号 新槇町ビル別館第一1階

設立：2016年2月

資本金：6億1,956万円（資本準備金含む）

代表者：代表取締役 棚橋繁行

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com