

報道関係者 各位

2022年4月12日
ライフログテクノロジー株式会社日本人の健康志向の高まりにパン選びにも変化が！機能性パンの注目度高まる
—4月12日は「パンの日」 人気のパンをランキング形式で発表—

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、4月12日の「パンの日」にちなみ、パンに関するランキングを発表いたしました。



○「パンの日」とは

1984年4月12日、日本で初めてパンが焼かれたことから毎年4月12日は「パンの日」とされています。そこで今回は、当社の健康管理アプリ「カロミル」の記録データから2018年～2022年3月までのパンに関するランキングを集計しました。カロミルユーザーが喫食した「市販品のパンランキング」は以下になっています。

■最新喫食ユーザー数ランキング

順位	2018年1～12月		2020年1～12月		2022年1～3月	
1位	あんぱん	山崎製パン	ナチュラルローソン ブランパン (4個入)	ローソン	BASE BREAD® チョコレート	BASEFOOD
2位	薄皮クリームパン5個入	山崎製パン	ナチュラルローソン ブラン入り食パン (4枚入) ~乳酸菌入~	ローソン	BASE BREAD® メープル	BASEFOOD
3位	ナチュラルローソン ブランパン4個入	ローソン	リトルマーメイド 塩パン	リトルマーメイド	ナチュラルローソン ブランパン 乳酸菌入 (2個入)	ローソン
4位	ブランパンチーズ (2個入り)	ローソン	ナチュラルローソン ブランの バタースティック (2本入)	ローソン	ナチュラルローソン もち麦の小さく切れるフ ランスパンチョコチップ入	ローソン
5位	ランチバックたまご	山崎製パン	メロンパン	木村屋總本店	BASE BREAD® プレーン	BASEFOOD
6位	薄皮つぶあんぱん (5個入り)	山崎製パン	ナチュラルローソン 糖質オフ のふっくらパン チーズとハム	ローソン	たんぱく質が摂れる サラダチキンロール	セブンイレブン
7位	リトルマーメイド 塩パン	リトル マーメイド	低糖質ブラン食パン (3枚入)	敷島製パン	BASE BREAD® シナモン	BASEFOOD
8位	薄皮チョコパン (5個入り)	山崎製パン	大麦の蒸しぱん 黒ごま	ローソン	薄皮つぶあんぱん 5個入	山崎製パン
9位	ダブルソフト 6枚切	山崎製パン	セブンプレミアム ゴールド 金の食パン厚切り (4枚入)	セブンイレブン	ダブルソフト	山崎製パン
10位	ランチバック ツナマヨネーズ	山崎製パン	ダブルソフト	山崎製パン	薄皮クリームパン 5個入	山崎製パン

< 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

<2022年1月～3月の市販品のパンランキング>

- 1位…BASEFOOD BASE BREAD® チョコレート
- 2位…BASEFOOD BASE BREAD® メープル
- 3位…ローソン ナチュラルローソン ブランパン 乳酸菌入 (2個入)
- 4位…ローソン ナチュラルローソン もち麦の小さく切れてるフランスパン チョコチップ入
- 5位…BASEFOOD BASE BREAD® プレーン
- 6位…セブンイレブン たんぱく質が摂れるサラダチキンロール
- 7位…BASEFOOD BASE BREAD® シナモン
- 8位…山崎製パン 薄皮つぶあんぱん (5個入)
- 9位…山崎製パン ダブルソフト6枚切
- 10位…山崎製パン 薄皮クリームパン (5個入)

■過去のデータとの比較<2018年の市販品のパンランキング>

- 1位…山崎製パン あんぱん
- 2位…山崎製パン 薄皮クリームパン (5個入)
- 3位…ローソン ナチュラルローソン ブランパン (4個入)
- 4位…ローソン ブランパンチーズ (2個入)
- 5位…山崎製パン ランチパックたまご
- 6位…山崎製パン 薄皮つぶあんぱん (5個入)
- 7位…リトルマーメイド リトルマーメイド塩パン
- 8位…山崎製パン 薄皮チョコパン (5個入)
- 9位…山崎製パン ダブルソフト6枚切
- 10位…山崎製パン ランチパックツナマヨネーズ

<2019年の市販品のパンランキング>

- 1位…ローソン ナチュラルローソン ブランパン (4個入)
- 2位…ローソン ナチュラルローソン ブランのバタースティック (2本入)
- 3位…ローソン ナチュラルローソン ブラン入り食パン (4枚入) ～乳酸菌入～
- 4位…リトルマーメイド リトルマーメイド塩パン
- 5位…山崎製パン 薄皮クリームパン (5個入)
- 6位…ローソン ナチュラルローソン 糖質オフのしっとりパンたまご (2個入)
- 7位…ローソン ブランのサラダチキンマヨネーズパン (1個あたり)
- 8位…山崎製パン ヤマザキパン あんぱん
- 9位…敷島製パン 低糖質ブラン食パン (3枚入)
- 10位…ローソン 糖質オフのふっくらとしたたまごを包んだしっとりパン

<2020年の市販品のパンランキング>

- 1位…ローソン ナチュラルローソン ブランパン (4個入)
- 2位…ローソン ナチュラルローソン ブラン入り食パン (4枚入) ～乳酸菌入～
- 3位…リトルマーメイド リトルマーメイド塩パン

<報道関係者お問い合わせ先>

- 4位…ローソン ナチュラルローソン ブランのバタースティック (2本入)
 5位…木村屋總本店 メロンパン
 6位…ローソン ナチュラルローソン 糖質オフのふっくらパン チーズとハム
 7位…敷島製パン 低糖質ブラン食パン (3枚入)
 8位…ローソン 大麦の蒸しぱん 黒ごま
 9位…セブンイレブン セブンプレミアム ゴールド金の食パン厚切り (4枚入)
 10位…山崎製パン ダブルソフト

<2021年の市販品のパンランキング>

- 1位…ローソン ナチュラルローソン ブランパン 乳酸菌入 (2個入)
 2位…BASEFOOD BASE BREAD® チョコレート
 3位…ローソン ナチュラルローソン ブラン入り食パン (4枚入) ~乳酸菌入~
 4位…BASEFOOD BASE BREAD® メープル
 5位…山崎製パン ランチパック たまご
 6位…セブンイレブン お店で揚げたカレーパン
 7位…リトルマーメイド リトルマーメイド 塩パン
 8位…山崎製パン ダブルソフト
 9位…山崎製パン 薄皮クリームパン (5個入)
 10位…敷島製パン 低糖質ブラン食パン (3枚入)

2018年までは菓子パンがランキングの多くを占めていたのに対し、2019年からナチュラルローソンの「ブランパン」を中心とした、低糖質のパンがランキングの上位を占めるようになりました。2021年は、完全栄養のパン「BASE BREAD®」がコンビニなどで手軽に購入できるようになったことから人気急上昇。2022年になると「BASE BREAD®」がさらに人気を博し、1位という結果に。その他にも「BASE FOOD」の4つの商品がランクインし、トップ10のうち7つを機能性のパンが占める結果となりました。

※掲載した商品は終売している可能性もございます。

○ライフログテクノロジーの管理栄養士・郷からのコメント

ブランパン、もち麦パンともに糖質が少なく、食物繊維が豊富なことから、減量中の方や生活習慣病が気になる方、便秘が気になる方におすすめです。また、食物繊維が多く血糖値の急激な上昇を防いでくれるため、食事と食事の間隔が空いてしまいそうなときや、仕事や家事の合間の間食に取り入れれたりも良いですね。

食事で取り入れるなら、例えば朝食がパン派の方はいつも食べているパンをブランパンやもち麦パンに変えるだけでも手軽に糖質オフができ、食物繊維の摂取にもつながります。ただ、ブランパンやもち麦パンだけを食べる場合では栄養素がどうしても不足してしまうので、たんぱく源となる肉・卵・大豆製品などとビタミン・ミネラルが多く含む野菜や海藻と一緒に摂ると、栄養バランスを整えやすいです。

「BASE FOOD」のパンはたんぱく質やビタミン・ミネ

	ロールパン	ナチュラルローソン ブランパン乳酸菌入り	チョコチップパン	ナチュラルローソン もち麦の小さく切れる フランスパン チョコチップ入り	BASE BREAD® チョコレート
個数	1個(30g)	1個	1個(100g)	1個	1個
エネルギー	93kcal	66kcal	294kcal	153kcal	255kcal
たんぱく質	3.0g	5.9g	8.3g	7.2g	13.5g
脂質	2.7g	2.4g	7.4g	6.4g	7.8g
炭水化物	14.6g	8.0g	49.9g	21.0g	29.3g
糖質	14.0g	2.2g	47.7g	12.4g	25.9g
食物繊維	0.6g	5.8g	2.2g	8.6g	3.4g
塩分	0.36g	0.3g	1.17g	0.5g	0.69g

※1個あたりの重量に差異があります

<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

ラルなども多く、栄養バランスが整っていることが特徴で、カロミルユーザーの喫食数も多いです。時間がなくサッと食事を済ませなければならないときや、忙しくて自炊する時間がないが健康的な食事をしたい方などが取り入れていただくと手軽に栄養バランスが整いやすくなります。短時間でサッと食事を済ませたいときや、忙しくて自炊する時間はないけれど健康的な食事をしたい方などは主食として取り入れつつ、足りない栄養素をスープやサラダをプラスするなど手軽に栄養バランスが整いやすくなりますね。

【健康管理アプリ「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価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、ミネラルなど18種類の栄養素の計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスを考慮した健康管理が可能です。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。会員数は135万人を超えました（2022年3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、東京本社と宮崎に拠点があり、スタッフは全員フルリモートワークです。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