

報道関係者 各位

2022年8月30日  
ライフログテクノロジー株式会社

## 【ランキング発表！】

カロミルユーザーはどんなビールを飲んでいる？ 「納豆」をおつまみに選ぶ“健康志向”も顕在  
—糖質・プリン体オフの機能系ビール類もますます人気に—

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、カロミルユーザーを対象としたビール類やノンアルコールビールに関する喫食ランキングを発表いたしました。



## ○健康意識が高いカロミルユーザーのビール類の消費量は？

夏といえば祭りや海に行く機会も多く、1年の中でもビールが美味しく感じられる季節。毎年8月の第1金曜日は「世界ビールデー」でもあります。そこで今回は、当社の健康管理アプリ「カロミル」の記録データからビール類に関するランキングを集計しました。

（集計期間: 2022年6月1日～7月31日）

## ■最新喫食ユーザー数ランキング

## &lt;ビール類の喫食ランキング（2022年6月1日～7月31日）&gt;

1位…キリン	一番搾り 生ビール 350ml
2位…アサヒビール	アサヒスーパードライ 350ml
3位…キリン	一番搾り 糖質ゼロ 350ml
4位…キリン	淡麗グリーンラベル 350ml
5位…アサヒビール	アサヒスーパードライ 生ジョッキ
6位…サッポロビール	サッポロ生ビール黒ラベル 缶 350ml
7位…アサヒビール	アサヒスタイルフリー生 350ml
8位…サントリー	ザ・プレミアム・モルツ 350ml

<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

9位・・・アサヒビール	アサヒスーパードライ 500ml
10位・・・サントリー	金麦 350ml

1位～5位まではキリンとアサヒのビールがランキングを占める結果に。また3位、4位には**糖質ゼロやカロリー抑えめの機能系ビール類がランクイン**するなど、健康志向の高いユーザーが多いことが伺えます。

近年、糖質オフ・プリン体オフなどの健康機能を訴求した機能系ビール類が人気に。**通常のビールと比較するとエネルギーが50～100kcalも異なる**ので、愛飲しているカロミルユーザーも多いようです。

#### <機能系ビール類ランキング（2022年6月1日～7月31日）>

1位・・・キリン	一番搾り 糖質ゼロ 350ml
2位・・・キリン	淡麗グリーンラベル 350ml
3位・・・アサヒビール	アサヒスタイルフリー生 350ml
4位・・・サントリー	金麦 糖質75%オフ 350ml
5位・・・アサヒビール	アサヒスタイルフリー生 500ml
6位・・・キリン	淡麗グリーンラベル 500ml
7位・・・キリン	一番搾り 糖質ゼロ 500ml
8位・・・サントリー	パーフェクトサントリービール 350ml
9位・・・キリン	淡麗プラチナダブル 350ml
10位・・・アサヒビール	アサヒオフ 350ml

1位の「一番搾り 糖質ゼロ」の人気の理由は、ビールながらなんと糖質ゼロである点。ビールなので麦芽を50%以上使用しているものの、麦のうまみを感じられることで人気のようです。エネルギーは通常の「一番搾り」よりも1缶当たり-60kcal。発泡酒・新ジャンルでは、1缶当たり100kcal以下の「淡麗グリーンラベル」「アサヒスタイルフリー」が人気という結果に。「サントリー 金麦糖質75%オフ」は102kcalと、エネルギーも抑えめとなっています。

#### <ノンアルコールビールテイスト飲料TOP5（2022年6月1日～7月31日）>

1位・・・サントリー	からだを想うオールフリー 350ml
2位・・・サントリー	オールフリー 350ml
3位・・・アサヒビール	アサヒ ドライゼロ 350ml
4位・・・アサヒビール	アサヒ ドライゼロ 500ml
5位・・・キリン	グリーンズフリー 350ml

**アルコールだけでなく、エネルギーや糖質がゼロという商品が多いノンアルコールビールテイスト飲料。**一番人気の「からだを想うオールフリー」は機能性表示食品で、内臓脂肪を減らす機能もあるなど、**アルコールを控えるだけでなく体にも優しい商品**が増えてきています。

#### <ビールとの食べ合わせランキング（市販品・酒類以外）（2022年6月1日～7月31日）>

1位・・・C&C	唐揚1個
2位・・・マクドナルド	マックフライポテト Mサイズ
3位・・・タカノフーズ	極小粒ミニ3

#### <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

4位・・・マクドナルド	マックフライポテト S サイズ
5位・・・ケンタッキーフライドチキン	オリジナルチキン
6位・・・マクドナルド	チキンマックナゲット 5 ピース
7位・・・伊藤ハム	キリクリームチーズ (ポーションタイプ×6 個入り)
8位・・・大阪王将	焼餃子
9位・・・タカノフーズ	絹美人
10位・・・餃子の王将	餃子

ランキングの約半分は揚げ物が占めているものの、納豆や豆腐など低カロリーや高たんぱくな商品と食べ合わせしているユーザーも多くいることが分かりました。

### ○ライフログテクノロジーの管理栄養士チームからのコメント

お酒を飲むと太るのではとよく言われますが、その理由は、肝臓がアルコールの分解をしている間は、食べたものの脂肪の分解が後回しになり、燃焼されにくくなるからです。

そのため、お酒を飲むときのおつまみの選び方も大切です。お酒のおつまみとしておすすめなのは野菜や海藻類、豆腐や刺身など、エネルギーが低く、食物繊維やたんぱく質などが豊富なメニューです。

また、ビタミン B<sub>1</sub>は、アルコールの代謝に使われ不足しやすくなるため、豚肉、大豆などのビタミン B<sub>1</sub>を摂取できる食品を使ったおつまみを取り入れるのもいいですね。同時に、アルコールの分解を手伝ってくれるタウリン (たこやいかなど)、セサミン (ごまなど) もおすすめ食材です。おつまみでいつも食べている唐揚げを、枝豆と刺身 (たこ・いか) に変えることで、ビタミン B<sub>1</sub>やタウリンも摂取できる上、エネルギーや脂質を減らすこともできます。



お酒を飲むとアルコールの利尿作用により、脱水症状をおこしやすくなります。お酒を飲んでいるときや飲んだ後に水を飲むなど、水分補給は忘れずにしていきましょう。

また、水分を摂ることで血中のアルコール濃度を薄め、肝臓の負担を減らすことが期待できます。

適度な飲酒の目安はアルコール量 1 日 20g 程度とされています。※

アルコール量 20g とは、

- ・ビールロング缶 (500ml)
- ・日本酒 1 合 (180ml)
- ・チューハイ (7%) 缶 1 本 (350ml)
- ・ウィスキーダブル 1 杯 (60ml)

などに相当します。

(女性や高齢者、飲酒後にフラッシング反応を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきであると推奨されています。)



< 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

普段飲んでいる量と比べていかがでしょうか？

長期間にわたる過剰飲酒は肝臓など様々な内臓疾患の原因になります。

毎日お酒を飲んでしまうという方は、週2日はお酒を飲まない日（休肝日）を作って肝臓を休ませてあげることも大切です。肝機能がスムーズに働いていないと、体中に栄養素がいきわたらず、体全体の代謝が低下し、エネルギーが作り出せず、疲れも感じやすくなります。

飲酒の適量を知り、おつまみを工夫しながら、カロミルで食事記録をつけて、楽しくお酒を飲んでいきましょう。

※厚生労働省 生活習慣病予防のための健康情報サイトより

<https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/alcohol/a-03-003.html>

### 【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150万人を超えました（2022年6月末時点）。

### 【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](mailto: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](mailto: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](mailto:pr@calomeal.com)