

報道関係者 各位

2024年7月25日

ライフログテクノロジー株式会社

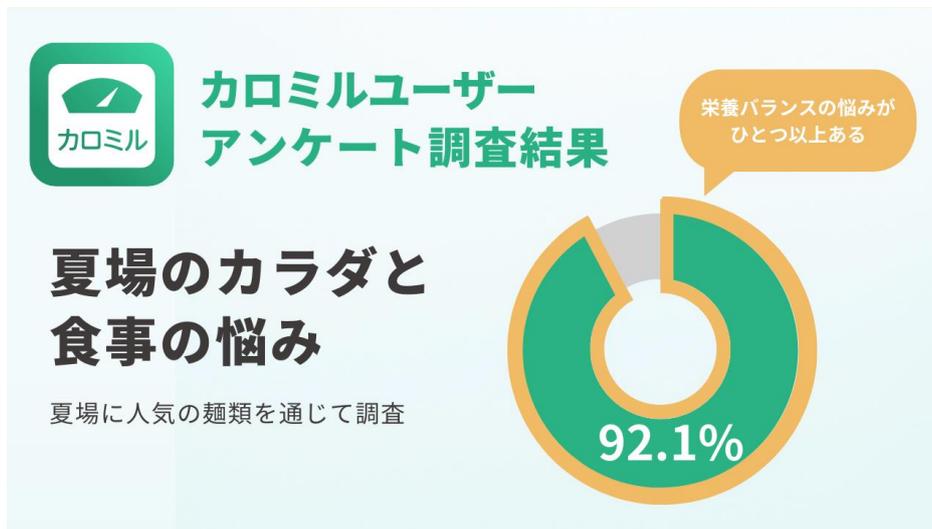
【カロミルユーザー6,387人に聞いた】夏場のカラダと食事の悩みを調査

85.0%が夏場に麺類を食べると回答も、92.1%が麺類の栄養バランスに悩む

夏場の麺類人気1位は「そうめん」も、男性1位はたんぱく質豊富な「そば」

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、以下当社）は、「夏場のカラダの悩みと夏に食べたくなる麺に関するアンケート」を、カロミル上でキャンペーンや様々な情報を発信する「カロミルミッション」にて実施しました。夏場のカラダのお悩み1位は男女ともに体重よりも「体型」で、なかでも女性の回答者の80.2%が「体型」が気になると答えました。

また、夏場の食事の悩みに関する調査では、85.0%の方が夏場に麺類を食べると回答したものの、92.1%の方が麺類の栄養バランスに悩んでいると答えました。夏場によく食べる麺の種類で多かったのは「そうめん」で64.8%の方が回答。男女別でみると、女性1位は「そうめん」で67.2%でしたが、男性1位は「そば」で62.7%となり、そばを選ぶ理由として、「GI値が低い」「たんぱく質が摂れる」など栄養素を理由に選ぶという意見も目立ちました。カロミルユーザーが悩んでいる麺類を栄養バランスよく食べる方法について、カロミル公式SNSの「中の人」カロミル管理栄養士がレシピと共にご紹介します。



#### ●調査結果サマリー

- ①夏場のカラダのお悩み1位は男女ともに体重よりも「体型」。女性は80.2%が「体型」が気になると回答
- ②夏場に麺を食べる人は85.0%。麺類を食べるとき、92.1%のユーザーが栄養バランスに悩む
- ③夏場によく食べる麺の種類で多かったのは「そうめん」で64.8%。男女別で調べると、男性1位は「そば」62.7%、女性1位は「そうめん」67.2%

&lt;報道関係者お問い合わせ先&gt;

ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com

●調査結果

①夏場のカラダのお悩み1位は男女ともに体重よりも「体型」。女性は80.2%が「体型」が気になると回答

・設問：夏場のカラダのお悩みはありますか？(複数回答可)

順位	男性	順位	女性
1	露出が多くなるので体型が気になる 53.5%	1	露出が多くなるので体型が気になる 80.2%
2	睡眠不足 31.8%	2	露出が多くなるので体重が気になる 37.0%
3	露出が多くなるので体重が気になる 26.8%	3	寒暖差による体調不良 31.2%
4	熱中症 24.1%	4	睡眠不足 30.6%
5	寒暖差による体調不良 19.8%	5	熱中症 23.9%
6	脱水症状・水分不足 18.1%	6	脱水症状・水分不足 15.9%
7	夏バテで食欲がわかない 10.0%	7	夏バテで食欲がわかない 10.6%

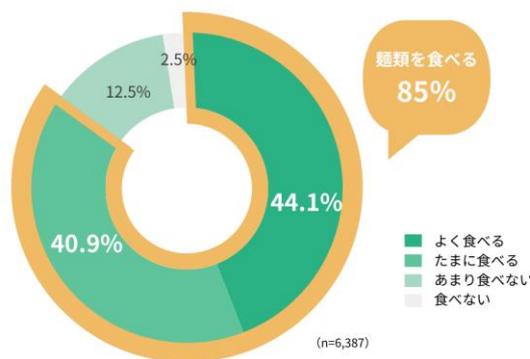
(n=6,387)

夏場のカラダのお悩みについて調査したところ、男女共に「露出が多くなるので体型が気になる」が1位でした。男性の53.5%、女性の80.2%と、特に女性は体型に悩む人の割合が多く、ダイエットの定番の悩みである体重に倍近くの違いをつける結果になりました。

生まれつきの骨や筋肉、脂肪の付き方などから、女性の体型をストレート・ウェーブ・ナチュラルの3つの体型タイプに分類する「骨格診断」が注目されています。また、夏場は薄着になることから、より総合的な筋肉量や体脂肪率、姿勢やウエスト周囲径など鏡に映る自分の体型の変化を目指すものが求められていると考えられます。

②夏場に麺を食べる人は85.0%。麺類を食べるとき、92.1%のユーザーが栄養バランスに悩む

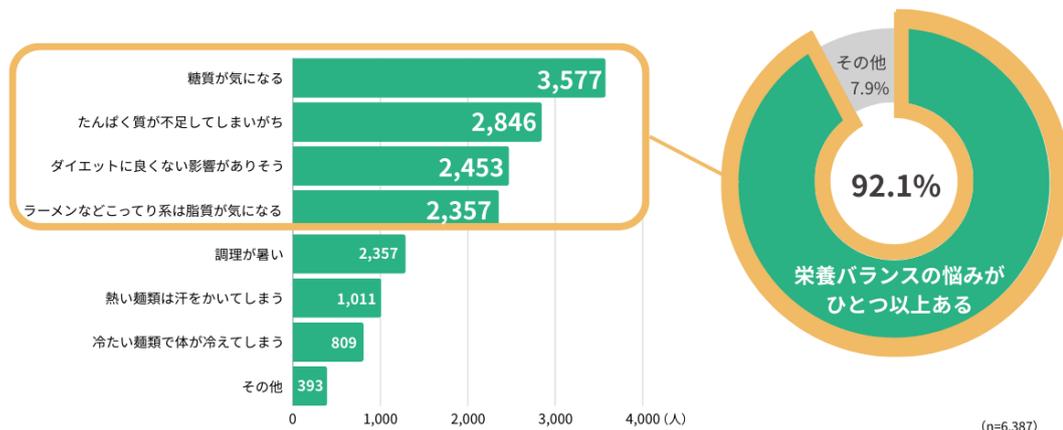
・設問：夏場に麺類は食べますか？



夏場に麺をよく食べると回答した人は44.1%、たまに食べると回答した人は40.9%と、85.0%のユーザーが麺類を食べると回答しました。

・設問：夏場に麺類を食べるときに気になることはありますか？(複数回答可)

<報道関係者お問い合わせ先>

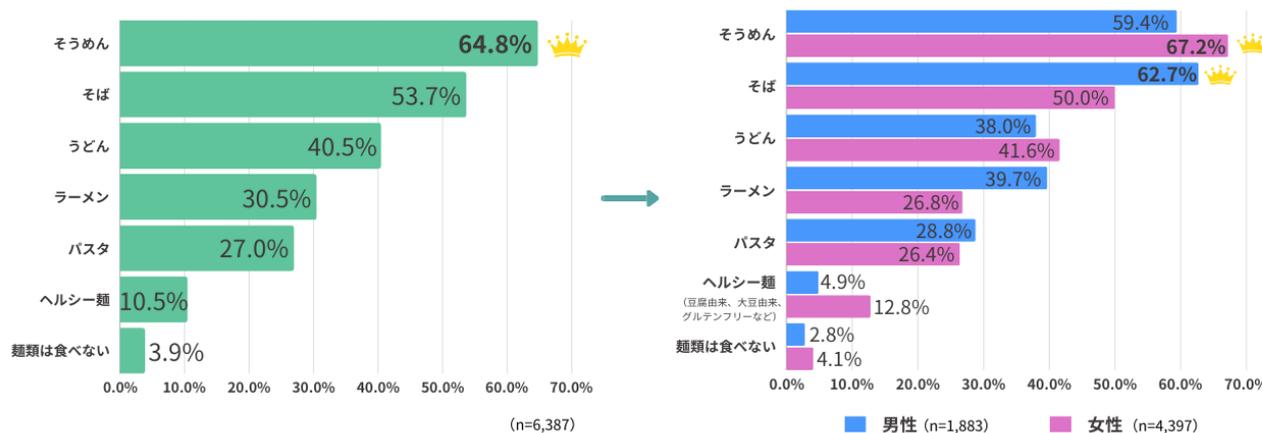


一方で、夏場に麺類を食べるときに気になることは、「糖質が気になる」が最も多い回答でした。次いで「たんぱく質が不足してしまいがち」「ダイエットに良くない影響がありそう」「ラーメンなどこってり系は脂質が気になる」と回答した方が多く、栄養バランスやダイエットに関連した悩みが続く結果となりました。

その他の意見にも、単品になりがちな麺類では野菜を組み込めず食物繊維やビタミン、ミネラルが不足することや、汁で塩分を摂りすぎてしまうことも悩みとしてあがりました。栄養バランスの悩みをひとつ以上選択したユーザーは92.1%という結果でした。

③夏場によく食べる麺の種類が多かったのは「そうめん」で64.8%。男女別では、男性1位は「そば」62.7%、女性1位は「そうめん」67.2%で、男性はそばを選択する人が多い。

・設問：夏場にどんな麺類をよく食べますか？（複数回答可）



夏場によく食べる麺の種類について調査したところ、最も多かったのは「そうめん」の64.8%でした。次いで「そば」が53.7%、「うどん」が40.5%と、冷たくさらっと食べられる麺類が上位を占める結果でした。

この結果を男女別で調査したところ、男性は「そば」の62.7%、女性は「そうめん」の67.2%で、男性はそばを選択する人が最も多いと分かりました。そばを選択した理由を調べると「さっぱりして食べやすい」などの意見のほかに「GI値が低いから」「たんぱく質が摂れる」など、栄養素を理由に選ぶという意見も目立ち、特に男性ではトレーニングと組み合わせてたんぱく質を意識する人が多いことを反映した結果だと考えられます。その他、豆腐由来や大豆由来、グルテンフリーなど、ヘルシー麺を選択したユーザーが10.5%と1割を超え、特に女性からの人気が高いことがわかりました。

< 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：pr@calomeal.com

## ●夏場に麺類を栄養バランスよく食べる方法をカロミル管理栄養士が伝授

今回の調査で、夏場に麺類を食べるときに栄養バランスが偏ることが懸念材料であることがわかりました。しかし、麺類は手軽に食べられて、食欲がわかないときにも食べやすいので、食事に取り入れやすいですね。そこで、カロミル管理栄養士から、バランスよく栄養素が摂れる麺類の食べ方を伝授します。さらに調理中の暑さを最小限にできるよう、手軽になるべく火を使わずにできる方法をご紹介します。

### point① たんぱく質をプラスしよう！

麺類を栄養バランスよく食べるためには、糖質を減らすことよりもたんぱく質をプラスする意識を持つことがポイントです。夏場にさらっと冷たい麺類を食べたい時には、ツナや納豆、たまごを活用したり、それでも足りない場合にはサラダチキンを麺類メニューに追加するだけで1食分のたんぱく質を補うことができます。どれも常備しやすい食材ですので、ぜひ試してみてください。

### point② 野菜をトッピング

野菜で食物繊維やビタミン、ミネラルを追加することにより、更に栄養バランスが整います。

野菜を補うには、夏野菜のトマトやきゅうりなどで冷製麺にしたり、そうめんチャンプルーや焼きそば、サラダうどんなど麺と一緒に混ぜこんで摂ってしまうこともおすすめです。野菜は両手いっぱい分を摂れるように、チャレンジしてみましょう。

料理名	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	塩分
サラダうどん	401kcal	14.2g	9.4g	71.0g	64.3g	6.7g	3.48g
冷やし納豆卵そば	503kcal	27.4g	12.4g	73.5g	63.2g	10.3g	2.85g
そうめん(納豆)	378kcal	17.8g	7.4g	65.5g	59.6g	5.9g	3.08g
そうめん(ツナ、トマト)	386kcal	16.0g	8.5g	65.6g	62.3g	3.3g	3.36g

### point③ 栄養素が豊富なそばやヘルシー麺を活用

食材名	カロリー	たんぱく質	脂質	炭水化物	-糖質	-食物繊維	塩分
そば(ゆで) 100gあたり	130kcal	4.8g	1.0g	26.0g	23.1g	2.9g	0.00g
そうめん・ひやむぎ(ゆで) 100gあたり	114kcal	3.5g	0.4g	25.8g	24.9g	0.9g	0.20g
うどん(ゆで) 100gあたり	95kcal	2.6g	0.4g	21.6g	20.3g	1.3g	0.30g

そば、そうめん、うどんをゆでた状態、重量100gあたりの栄養価を比べてみると、「そば」はたんぱく質と食物繊維が多いことがわかります。栄養素が豊富なそばと様々な食材を上手に組みあわせて栄養バランスをよくしていきましょう。また、今回のアンケートでは10.5%(672人)のユーザーがヘルシー麺を取り入れていると回答していました。糖質が過剰になってしまうという方は糖質オフ麺を、たんぱく質不足のときには「大豆麺」などたんぱく質豊富な麺など、ヘルシー麺を取り入れることもおすすめです。

< 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：pr@calomeal.com

今回のアンケートでも多くの方が悩んでいた夏場の体型ですが、理想の体型に近づけるためには適切な運動や筋トレに加え、エネルギー源となる「たんぱく質、脂質、炭水化物」の理想的な摂取比率である一人ひとりに合った PFC バランスの管理が重要です。

美味しく健康な麺ライフを楽しみながら夏の暑さを乗り越えましょう！

### 【調査概要】

調査対象：健康管理アプリ「カロミル」のユーザー

募集期間：2024年6月28日～7月7日

有効回答数：6,387人

調査実施方法：カロミル上で情報を発信する機能「カロミルミッション」でアンケートを実施

### 【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28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390万人を超えました（2024年7月時点）。

### 【カロミルミッションについて】

<https://www.calomeal.com/pressrelease/20240416.html>

キャンペーンやイベント等の情報をアプリ内で1ページにまとめてお届けし、カラダの課題解決に取り組むカロミルユーザーの食×健康の取り組みをサポートする機能です。「カロミルミッション」を通じて、健康管理アプリ「カロミル」を使ったプロモーション支援サービス「カロミルプロモーション」の情報をカロミルユーザーにお届けしています。

一方「カロミルプロモーション」は、人々の健康のサポートを目的に開発・販売されている商品やサービスを「求めている人に届けたい」という企業の課題を解決するサービスで、「リアルな喫食データ」や「栄養素摂取傾向」などカロミルならではのデータを活用した新しいプロモーションです。"いつ、どんな人が、どんなものを食べたのか"という情報への洞察を通じ、消費者のよりリアルなインサイトを紐解く新たなマーケティングデータとしても活用ができます。

<https://www.calomeal.com/calomeal-promotion/>

### 【ライフログテクノロジー株式会社について】

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

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月に創業以来、東京、宮崎の2拠点と、全国からリモートワークで活動するスタッフと共にヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営を行っています。自社アプリの開発だけでなく、様々な業種の企業や大学、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、新たなサービスの立上げを行っています。

<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：pr@calomeal.com

◆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： [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： 9 億 5,459 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： [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)