

**【食生活実態調査】糖質制限中のご法度？「パン」の人気ランキング
ダイエッターからの圧倒的支持を受けたのは「どこの」「どの」パン？
—60万人超食事データを統計分析した調査結果報告—**

食事・運動・バイタル管理「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、提供している「食事データ分析ツール」を用い、食生活実態調査を行いました。「食事データ分析ツール」は「カロミル」60万人超ユーザーが登録している食事データを統計分析できるシステムです。今回のテーマは「パン」とし、2020年1月1日から8月17日までのデータを分析しました。



食事管理をしていると、バランスよく栄養をとることの難しさをととも感じますよね。タンパク質や食物繊維は不足しがちですが、一方でオーバーしがちな炭水化物や塩分。「低炭水化物食」は肥満や糖尿病患者さんの食事管理として従来用いられていますが、ここ数年は「糖質制限」「ローカーボ」といったダイエットや健康な体作りのために、「低糖質」はキーワードとなっています。

そこで今回は、炭水化物の中でも、<あの焼き立ての香りには抗えない？魅惑の炭水化物である「パン」>について、統計データから分析してみました。食事管理に気を付けるカロミルユーザーが選ぶ「パン」とは？！2020年1月1日から8月17日までのデータを統計分析しています。

▼圧倒的人气！2位に10倍以上の差をつけたパンは？！

まず初めに、「パン」の食事回数を多い順から並べてみました（表1）。

圧倒的第1位の食事回数を記録したのは、ローソンの「ブランパン」でした。ローソンの「ブランパン」は2012年より発売を開始し、当時はまだ珍しかった低糖質パンのブームをつくった言わば立役者ともいえるパンです。「小麦粉に比べて糖質が少なく、食物繊維などの栄養成分を多く含んでいる“ブラン（穀物の外皮）”を使用したパン※」というように、低糖質だけでなく食物繊維も摂れることが特徴です。（※ローソンホームページより）

表1. カロミルユーザー「パンメニュー」食事回数ランキング20位

順位	メニュー	食事回数
1位	ローソン「ブランパン」	19627
2位	リトルマーメイド「塩パン」	1542
3位	山崎製パン「薄皮クリームパン」	1127
4位	敷島製パン「低糖質ブレッド ブラン」	1046
5位	敷島製パン「麦のめぐみ 全粒粉入りイングリッシュマフィン」	957
6位	フジパン「ネオレーズンバターロール」	913
7位	ベーグル&ベーグル「ベーグル ブルーベリー」	877
8位	ケンタッキー「ビスケット」	812
9位	山崎製パン「ランチパック たまご」	792
10位	木村屋總本店「メロンパン」	783
11位	敷島製パン「クロワッサン」	737
12位	山崎製パン「ランチパック ピーナッツ」	649
13位	フジパン「ネオ黒糖ロール」	639
14位	サンマルクカフェ「チョコクロ」	573
15位	ヴィ・ド・フランス「クルミパン」	571
16位	敷島製パン「スナックパンチョコ」	558
17位	ローソン「大麦ぱん (バター入りマーガリンサンド)」	555
18位	敷島製パン「ゆめちから小麦と米粉のロール」	512
19位	山崎製パン「薄皮チョコパン」	502
20位	山崎製パン「レーズン好きのレーズンブレッド」	489

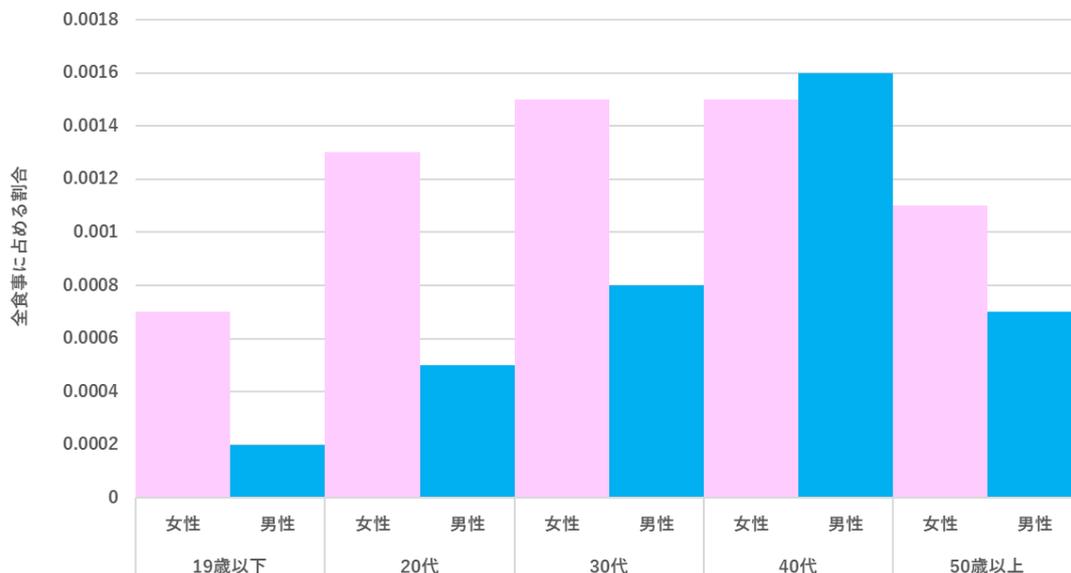
※1万人の統計データ：「パン」が食べられた回数 34261, n=34261

▼どの年代も女性からの高支持！朝昼晩ごはんに「ブランパン」

ローソン「ブランパン」の属性別のデータをみてみます。

グラフ1は年代・性別別にローソン「ブランパン」の全食事に占める割合を示しています。40代を除いて、全年代で女性が男性よりも上回っています。

グラフ1. ローソン「ブランパン」の年代・性別別データ



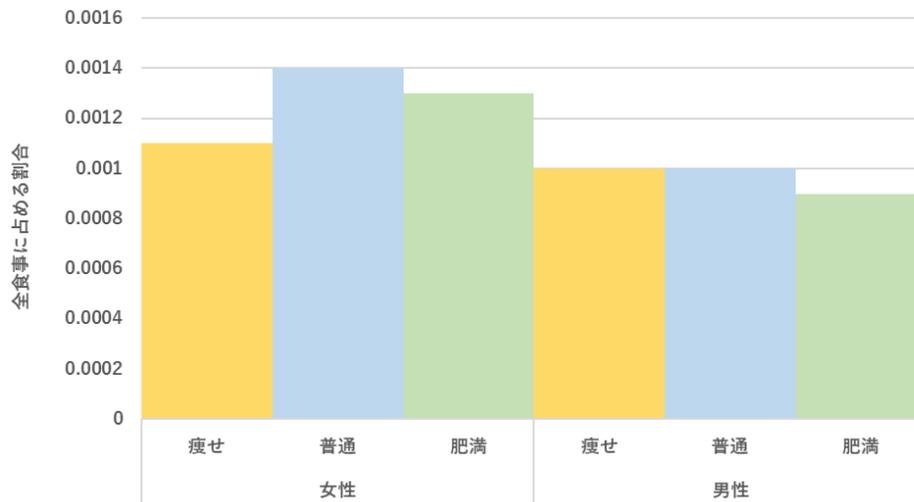
<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com

続いて性別・体系別の比較です（グラフ2）。

グラフ1で女性の方が男性よりも全食事に占めるローソン「ブランパン」の割合が高いことがわかっていますが、体系別では大きな差はみられませんでした。

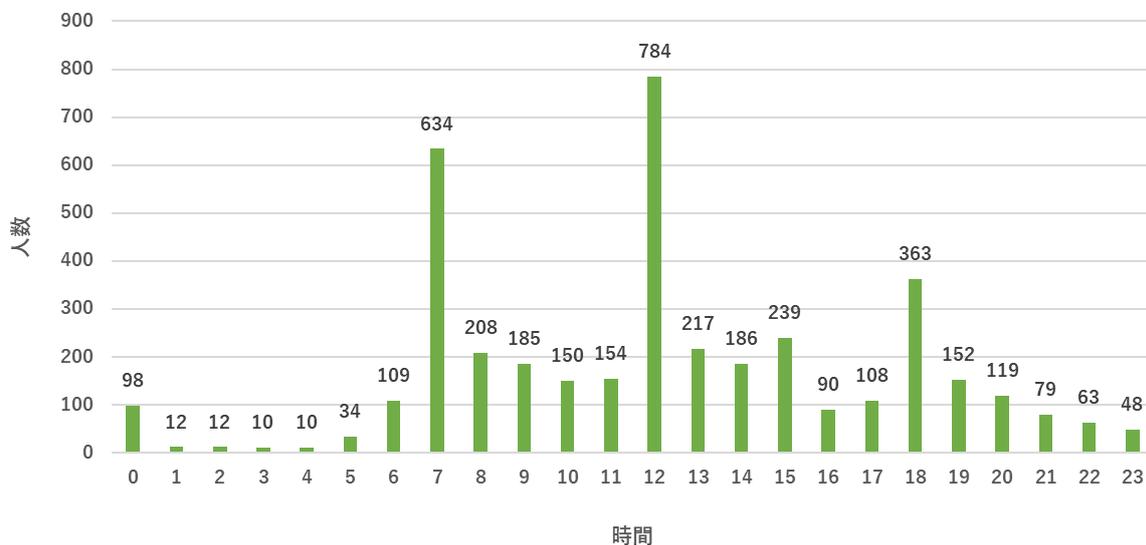
グラフ2. ローソン「ブランパン」体系別データ



続いて、ローソン「ブランパン」の食事時間をみてみます（グラフ3）。

食事時間は12時が一番多く、次いで7時、18時と続きます。お昼ご飯、朝ご飯、夜ご飯といった食事時間に多く食べられていることがわかります。

グラフ3. ローソン「ブランパン」食事時間



次に食事頻度ですが、縦軸に一人当たりが食べた回数を、横軸に食べた回数に該当するユーザー数を示しています。非常に細かくなっていますが、左から右にかけて食べた回数が少なくなっています（グラフ4）。

表2は食べた回数を区切り、人数をまとめたものです。期間内で1~10回食べたユーザーが多いのに対し、471回、416回食べているユーザーもいます。

グラフ4. 食事頻度

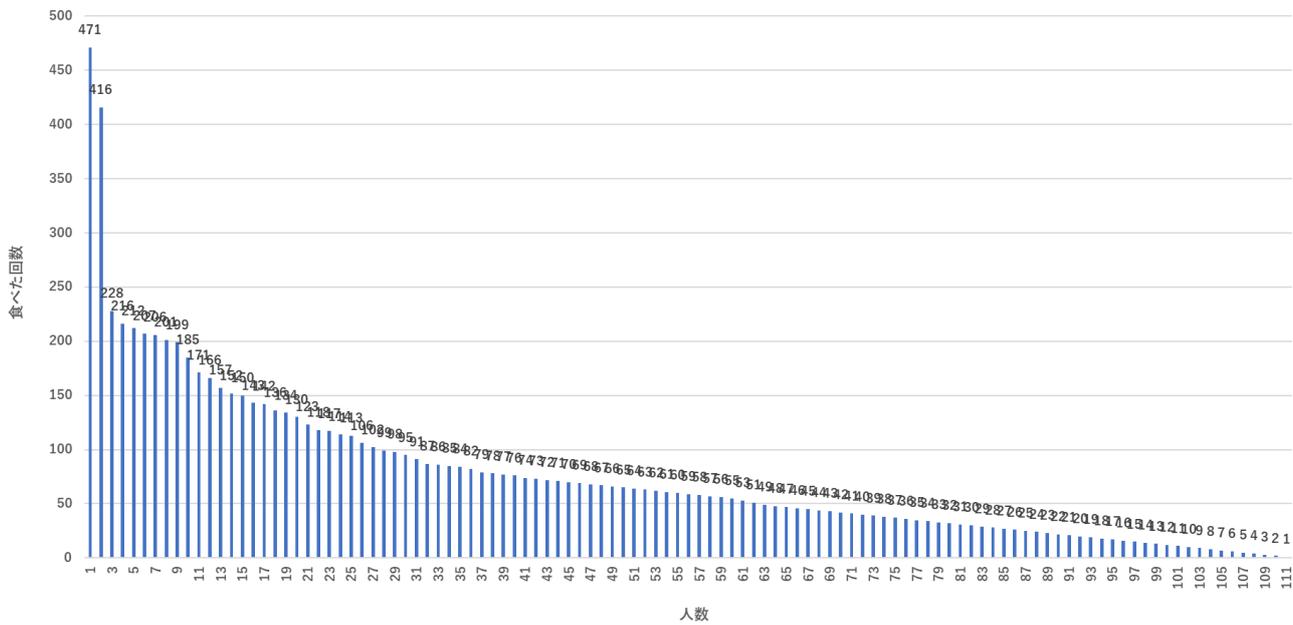
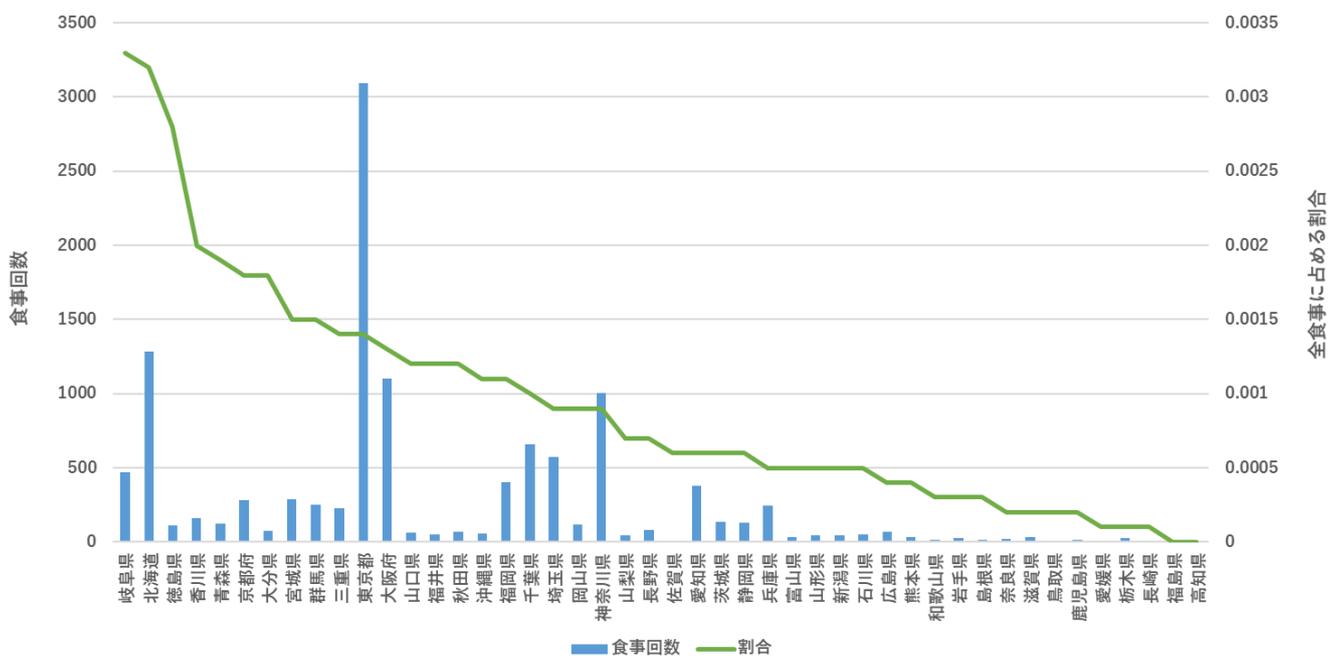


表2. 食事頻度

食べた回数	1~10	11~20	21~30	31~40	41~50	51~60	61~70	71~80	81~90	91~100	101~150	151~200	201~300	400~
人数	1163	150	62	44	22	22	13	14	9	6	16	7	6	2

最後に、グラフ5は都道府県別に、ローソン「ブランパン」の食事回数と全食事に占める割合を示しています。食事回数は東京都が最も多くなりますが、全食事に占める割合は岐阜県が最も高く、次いで北海道、徳島県と続きます。

グラフ5. ローソン「ブランパン」都道府県別比較



※調査内容を利用いただく際は、「カロミル食生活実態調査」とクレジットの記載をお願いいたします。

< 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：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com

PRESS RELEASE (調査リリース)

▼まとめ

今回は「食事データ分析ツール」を用い、「パン」の食事回数ランキング、ローソン「ブランパン」の食事回数や属性別、地域別の比較などを紹介しました。

低炭水化物ダイエットや糖質制限をしている中だとなかなか食べにくいパンですが、ローソン「ブランパン」だけでなく、メーカー努力によって糖質を減らしたパンもよく見かけるようになりました。そういったパンを上手に使いながら食事管理をしていきたいですね。

ライフログテクノロジー社の「食事データ分析ツール」を使えば、「カロミル」登録の60万人超の食事データを一般料理名（自炊時）、商品名（市販の食品）、外食メニュー名で、検索し統計分析することができます。今回の調査のように、属性別、地域別の比較や、食事時間、食事頻度をみることができ、その他にも調査したい食事の1年間のトレンドを調べることもできます。ぜひお気軽にお問い合わせください。

◆「食事データ分析ツール」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

【カロミル食生活実態調査】

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

カロミルで収集するユーザー約60万人のきめ細かな喫食データをもとに、様々な切り口で統計データを抽出・分析し、現代のリアルな食生活の実態をレポートするオウンドメディアです。カロミルでは市販品のデータも解析、蓄積しているため、調査内では食品名だけでなく、メーカー名や商品名も結果として紹介しています。

<過去の調査>

「猛暑はやっぱりアイスが食べたい！健康管理アプリから集計した人気アイスはあのメーカーの〇〇でした！」など

【カロミルについて】

https://www.youtube.com/watch?v=vre_UXgBPfI

食事・運動・バイタル管理アプリです。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栄養素を割り出し自動で登録します。カロリーだけでなく、糖質やたんぱく質、脂質、塩分、食物繊維の計算・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。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60万人を越えました（2020年8月時点）。

【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、東京本社のほか、宮崎、福岡に拠点があります。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。

◆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：本多（e-mail: yurie.honda@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： 3億336万円（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：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com