

2020年9月8日

ライフログテクノロジー株式会社

【食生活実態調査】新型コロナウイルス禍の「ほっともっと」人気ランキング！ 1位は不足しがちな食物繊維を補える「もち麦ごはん」

—食事データ分析ツールより63万人の食事データを統計分析—

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」を使った食生活実態調査を行いました。今回はお弁当の「ほっともっと」の2020年度上半期（2020年4月1日～2020年9月7日）の人気ランキングです。食事回数ランキング第1位は「もち麦ごはん」でした。食物繊維が白米の35倍含まれていて、食事管理の意識が高い、「カロミル」ユーザーならではの結果でした。単品メニューは「キンピラゴボウ」、お弁当は「チキン南蛮弁当」が第1位でした。



※のり弁イメージ写真

あたたかくて美味しいごはんにこだわる、お弁当の「ほっともっと (Hotto Motto)」。日本全国に店舗を構え、単品メニューからお弁当まで幅広いメニューで私たちの食生活をサポートしてくれています。新型コロナウイルス禍では自宅で食事を楽しむ人が増え、これまで以上にお世話になった方も多いのではないのでしょうか？今回の食生活実態調査は「ほっともっと」2020年度上半期食事回数ランキングを紹介します！

▼食物繊維量が白米の35倍?! 「もち麦ごはん」がダントツトップ!

表1. ほっともっと商品の食べられた回数ベスト10

順位	メニュー名	食事回数
1位	もち麦ごはん (中)	865
2位	キンピラゴボウ (単品)	279
3位	特製豚汁	249
4位	5種の野菜みそ汁	204
5位	メンチカツ (単品)	196
6位	チキン南蛮弁当 (普通盛)	191
7位	エビフライ (単品)	177
8位	のり弁当 (普通盛)	137
9位	肉野菜炒め (おかずのみ)	136
10位	白身フライ (単品)	102

ほっともっと商品が食べられた回数：5796回, n=5796

<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

2019年6月1日より新発売された「もち麦ごはん(中)」が、2位の「キンピラゴボウ」3位の「特性豚汁」から圧倒的な差をつけて1位でした。

「もち麦ごはん」商品紹介ページによると、もち麦の食物繊維量は白米の35倍含まれています。さらにほっともったの「もち麦ごはん」は国内産を使用していて、輸入品もち麦よりも食物繊維量が30%多いとのことですよ。

具体的なメニューだと、「のり弁当のご飯をプラス料金(30円)で「もち麦ごはん」に変更すると、レタス2.9個分の食物繊維がとれるようです！

さらに、ほっともったのお米は「金芽米」という、玄米のような性質をもちながら、白米のようなおいしさを感じられるお米を使用しているとのこと。

味はおいしく、摂取できる栄養素が増えるとなると、人気なのも頷けますね。

※ほっともった「もち麦ごはん」については、下記紹介ページをご覧ください。

「もち麦ごはん」：<https://www.hottomotto.com/kenko/>

「カロミル」ユーザーはアプリに食事を記録する際に、1日の過不足栄養素が一目で確認できるため、不足しがちな食物繊維を意識しているのだと考えられます。

主食の炭水化物で食物繊維がとれる「もち麦ごはん」は、健康管理をしていく上で救世主かもしれませんね。



「カロミル」アプリトップページ 過不足栄養素が一目でわかるようになっている

▼単品・お弁当は揚げ物人気！ガッツリ食べたいときの「ほっともった」

表2は単品メニュー(ごはん、みそ汁、ドレッシングを抜いたもの)のベスト5、表3はお弁当メニューのベスト5です。

ほっともった単品メニューでは、「キンピラゴボウ」が堂々の一位でした。ゴボウに多く含まれる栄養素としてイメージのある食物繊維を意識したのかもしれませんがね。次いで「メンチカツ」「エビフライ」と続きました。

<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：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com

表2. ほっともっと単品メニューベスト5

順位	メニュー名	食事回数
1位	キンピラゴボウ	279
2位	メンチカツ	196
3位	エビフライ	177
4位	肉野菜炒め	136
5位	白身フライ	102

「キンピラゴボウ」は90円(税込)、「メンチカツ」は70円(税込)、「エビフライ」は100円(税込)と低価格で、ちょっと物足りない時に追加で頼みやすいのでしょうか。※価格は2020年9月7日時点

表3. ほっともっとお弁当ベスト5

順位	メニュー名	食事回数
1位	チキン南蛮弁当(普通盛)	191
2位	のり弁当(普通盛)	137
3位	から揚げ弁当(普通盛)	68
4位	カットステーキ重(普通盛)	59
5位	特のりタル弁当(普通盛)	41

お弁当のベスト5は、1位は「チキン南蛮弁当」、次いで「のり弁当」、「から揚げ弁当」と続きました。

チキン南蛮は宮崎県延岡市発症のご当地グルメで、口コミからおいしさが伝わり、現在は全国でも大人気なおかずメニューとなっています。

ほっともっとのチキン南蛮は、2018年のリニューアルでタルタルソースが2倍に増量され満足感がアップ！発祥の延岡市では甘酢ソースをかけて食べることが多いそうなのですが、ほっともっとでは甘酢ソースを別に小袋で提供しているため、タルタルソースのみ、甘酢ソースのみ、タルタルソースと甘酢ソースのミックスと味を変えて楽しめます。

「チキン南蛮弁当」：https://www.hottomotto.com/menu_list/view/1/2215

※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。

▼まとめ

総合ランキング1位の「もち麦ごはん」は不足しがちな食物繊維を補うのにぴったりな炭水化物ですね。白米に近いおいしさを楽しみながら栄養もしっかり摂る、カロミルユーザーが選ぶして選ぶメニューでした。

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、一般料理名(自炊時)、商品名(市販の食品)、外食メニュー名で、食事回数の統計データを分析することができます。今回は紹介していませんが、年代、性別、体型といった属性別の食事データや都道府県別で集計した統計データも分析することができます。

お気軽にお問い合わせください。

◆「食事データ分析ツール」、その他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

【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>

「ダイエット中でもスイーツが食べたい！ヘルスケアアプリから集計した、減量中に食べた甘いもの」

【牛丼・どんぶり編】ヘルスケアアプリの食事データから集計、外食店の利用調査

「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。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 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。

【関連サービス】

「カロミル」

「カロミルアドバイス for 保健指導」

「カロミルアドバイス for トレーナー」

「健康経営 with カロミル」

「カロミルコネクト」

「喫食データ分析ツール」

◆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