

2021年5月25日  
株式会社 Muscle Deli

**「低糖質 3.0」時代到来！**  
**マッスルデリがこれまでの低糖質ダイエットを刷新する**  
**新しい低糖質プランを4周年記念に合わせて発売開始。**  
 極端な食事制限・我慢は不要、リバウンドしにくい食生活を実現

ダイエットやボディメイクを食でサポートする株式会社 Muscle Deli（本社：東京都渋谷区、代表取締役：西川真梨子、以下マッスルデリ）は、2021年5月25日にサービス開始から4周年を迎えます。4周年を記念して新たに低糖質プランを発売。低糖質ダイエットは多くの人を知るダイエット方法ですが、**極端な食事制限**などによる**”低栄養”**や**”リバウンド”**が問題視されています。そこで低糖質ダイエットの長所を活かしながら、低栄養にならずリバウンドしにくい、無理や我慢をしない、**「低糖質ダイエット 3.0」**という新たな概念とそれを体現した食事を提供します。豚の角煮やヤンニョムチキン、牛丼、ボンゴレビアンコなど全12種類のオリジナル低糖質メニューが新登場。

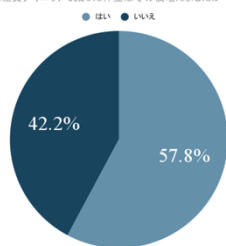


**-低糖質ダイエットの課題-**

1. 低糖質ダイエット経験者の半数がリバウンド
2. 低糖質ダイエットによる健康被害への影響/低栄養

**低糖質ダイエット経験者のうち、  
約58%がリバウンド**

低糖質ダイエットで減った体重はその後増えましたか？ (n=147)

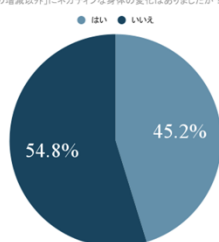


**1. 低糖質ダイエット経験者の半数がリバウンド**

低糖質ダイエット経験者に行ったアンケート（※）では、低糖質ダイエット後に半数以上がリバウンドしていました。主食であるお米や麺類は糖質でできていますが、それらを極端に長期にわたり制限することは困難です。過度な糖質制限により一時的に体重が落ちたとしても、糖質の摂取量を元に戻すと、高い確率でリバウンドしてしまいます。

**低糖質ダイエット経験者のうち、  
約44%が健康にネガティブな影響があったと回答**

「体重の増減以外」にネガティブな身体の変化はありましたか？ (n=157)



**2. 低糖質ダイエットによる健康被害への影響/低栄養問題**

さらに「低糖質ダイエットの結果、体重の増減以外にネガティブな影響があったか？」という質問に対して、約44%が健康にネガティブな影響があったとの回答が集まりました。

極端な食事制限は、筋肉量が落ち基礎代謝が下がってしまい、隠れ肥満や低血糖など健康へのネガティブな影響は少なくありません。

（※マッスルデリ会員で過去に低糖質ダイエットを行ったことがある157名への2021年5月のWEBアンケート調査より）

さらに、実際に行ったインタビューでは以下のようなコメントが集められました。

### -マッスルデリユーザーインタビュー -

Aさん

馬肉と鶏胸肉を中心にした食生活で順調に減量はしましたが、次第に便秘と下痢を繰り返すようになりました。また、朝の寝起きは悪く、睡眠時間が足りていても日中にボーッとしたり、些細なことで苛々するなど、低血糖の症状がみられました。3ヶ月かけて落とした体重は2週間で元に戻り、やけ食いしなくとも簡単にリバウンドしてしまいました。

Bさん

パスタや麺が大好きなので食べれないことにすごくストレスを感じました。外食時はほとんどのメニューにご飯や麺が付いているため注文できるものが少なく、食事の楽しみが減少しました。さらに、筋肉量が減ってリバウンドしてしまったりなので、やり方に注意する必要があると思いました。

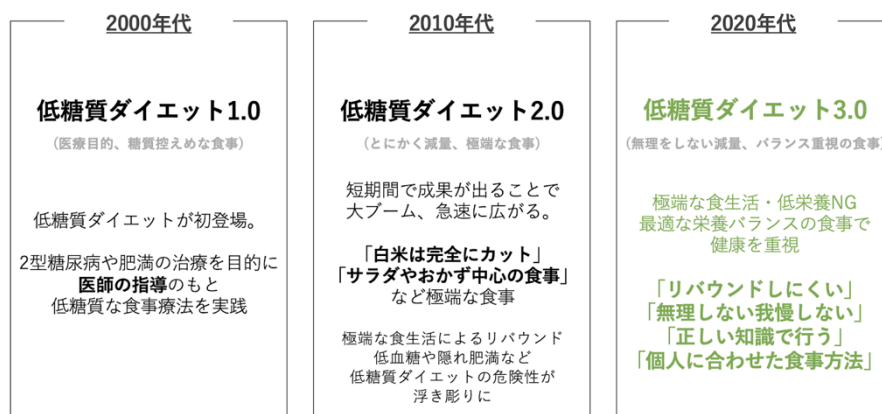
## ○低糖質 3.0 時代 低糖質ダイエットをアップデート

低糖質ダイエットの課題や欠点などを解決する、考え方や概念をアップデートした「新しい形の低糖質ダイエット」が求められています。そこで、マッスルデリでは「低糖質 3.0」として、低糖質ダイエットのアップデートを考えました。

### - 「低糖質 3.0」とは-

1. 低栄養にならずリバウンドしにくい
2. 無理や我慢しない
3. 正しい知識をもって行い、効果的・健康的に減量
4. ひとりひとりに合わせた食事方法を実践

### Muscle Deliが考える低糖質3.0



## ○低糖質 3.0 詳細について

「野菜や鶏ムネ肉中心の淡白な食生活」「白米やパスタなどは食べない」など従来の低糖質ダイエットは負荷がかかるものでした。制限の多い食事を半永久的に続けるのは難しく、普通の食事に戻したタイミングでリバウンドしてしまう人が多数です。

さらに、偏った食生活や低栄養状態が続くと、筋肉量は落ち、代謝は低下、ダイエット前より太りやすい体になる危険性もあります。体が低血糖状態になることで、頭痛やめまいなどの不調が現れる可能性もあります。そのようなリスクはあるものの、多数の研究において低糖質ダイエットは体重の減少に効果があり、短期的に効果が表れやすい、生活習慣病の予防にも有用だというポジティブな面もあります。

<報道関係者お問い合わせ先> 株式会社 Muscle Deli 広報：藤澤

mobile: 050-2033-2399 / e-mail: h.fujisawa@musclede.li.co.jp

「低糖質 3.0」では様々なものを食べながら、無理なく、その人にあった方法で楽しく続けられる食生活でリバウンドしにくい身体づくりを実現します。

## ○Muscle Deli 低糖質プランについて



酢豚、牛丼、ボンゴレビアンコなど全 12 種のオリジナル新メニューが登場

### **"食事診断で低糖質ダイエットが必要かわかる"**

その人の体質や目的、嗜好性等によって低糖質ダイエットをすべきかどうかは異なります。ダイエットを始める前に、自分が「低糖質」向きか「低脂質」向きかを簡単に診断可能です。

診断はこちら↓

<https://musclede.li.co.jp/diagnosis/>

### **"リバウンドしにくい、無理しない食生活を手軽に実現"**

低栄養にならないよう 1 食あたり 350kcal 以上に設定しつつ、糖質量は 15g 以下に抑えました。また、筋肉やからだをつくるタンパク質は 20g 以上で設定しました。牛丼やビビンバ、パスタなど糖質量が多いとされているメニューを低糖質で実現し、豊富なバリエーションと味付けにこだわりました。

### **"管理栄養士がオンラインで低糖質ダイエットをサポート"**

低糖質ダイエット中は食べたいものが抑えきれなかったり、停滞期に陥ったり、ストレスがたまったりするもの。困ったときは管理栄養士に直接 LINE や栄養セミナーで相談できるので無駄な努力や間違った行動をしてしまう恐れもありません。

### **"ひとりひとりにカスタマイズ"**

低糖質な食事を一生続けるのは困難です。マッスルデリでは糖質 15g 以下、35g 以下、45g 以下のプランがあるため、ダイエットの進捗状況やダイエット卒業に向けて最適な糖質コントロールができます。

### **"オリジナル容器を開発"**

冷凍庫の収納を考えたサイズの最適化、冷凍状態での強度改善などを行いました。また、鋳物由来の素材を配合することで、プラスチックの使用を抑えた素材を使用することで環境への負荷を低減しました。



## ○低糖質メニュー 概要



- ・定期購入価格（5食セット）：5,508円（税込/送料込み）
- ・メニュー（全12種）：  
牛丼セット、ビビンバセット、ボンゴレビアンコセット、親子丼セット、ヤンニョムチキンセット、白身魚の黒酢あんセット、豚の角煮セット、油淋鶏セット、豚肉のしょうが焼きセット、白身魚の唐揚げセット、酢豚セット、麻婆なすセット
- ・公式サイト：<https://muscledele.co.jp/plan/lowcarb/>

## ○メニュー詳細（一部抜粋）

全12種類の低糖質メニューが新たに加われました。6月には新たな低糖質メニューが登場します。



### ・牛丼セット

ダイエット中に丼ものは食べられない。そんな常識はマッスルデリが覆します。もはや国民食となった牛丼が低糖質シリーズに登場です。ご飯と一緒に召し上がりください。副菜はブロッコリーとエビのマリネ。コクのある牛丼のお供にぴったりのサッパリとした味付けです。  
エネルギー：466kcal/たんぱく質：20.3g/脂質：37.1g/炭水化物：17.8g/糖質：14.9g



### ・豚の角煮セット

ジューシーな豚のバラ肉を昆布と干し椎茸の旨味たっぷりの出汁を含ませて角煮に仕上げました。厚切りのお肉はボリューム満点です。副菜はブロッコリーとコーンの中華和えと、沖縄の郷土料理でおなじみ、にんじんしりしり（にんじんとツナの炒め物）。彩り鮮やかなメニューをお召し上がりください。  
エネルギー：539kcal/たんぱく質：20.7g/脂質：42.8g/炭水化物：22.3g/糖質：9.7g（エリスリトール 5.6g 除く）



### ・ヤンニョムチキンセット

コチュジャンの効いた甘辛のタレはチキンとの相性が抜群です。副菜はたけのこと野菜のオイスターソース炒めとほうれん草ともやしのナムル。さわやかな唐辛子の香りとコクのあるごま油の香りで箸が止まらなくなってしまうかも。  
エネルギー：360kcal/たんぱく質：33.1g/脂質：18.4g/炭水化物：17.9g/糖質：9.7g（エリスリトール 4.4g 除く）

そのほかメニュー詳細はこちらよりご確認ください。<https://muscledele.co.jp/info/locabo-menu/>

## 【株式会社 Muscle Deli について】

<https://muscledele.co.jp/>

マッスルデリはからだづくりを食でサポートし、健康でアクティブなライフスタイルを増やすというビジョンのもと、ボディメイクをしている人や体づくり、ダイエットに取り組むに人に最適な栄養素の食事をサブスクリプション(定期購入)でお届けするボディメイクフードサブスクリプション事業「Muscle Deli」を展開しています。

<報道関係者お問い合わせ先> 株式会社 Muscle Deli 広報：藤澤

mobile: 050-2033-2399 / e-mail: h.fujisawa@muscledele.co.jp