

お酒とダイエットに関する調査【2021年度版】

“太りそうなお酒”イメージNo.1は「ビール」、理由は「糖質&カロリーが高そう」

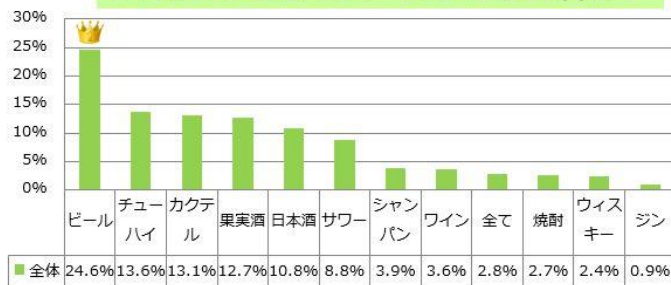
「おつまみ」にダイエットの落とし穴が！「お酒に合うから」からが約23%と栄養価を意識せず選択

ダイエット中に宴会コース料理で控えるものNo.1は「揚げ物」、理由は「カロリーが高そう」

～【解説】ダイエット研究家・岡が教える「**ダイエット中にお勧めのお酒**」～

低糖質・高タンパク質の食事を、冷凍の状態を提供するフードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」を運営するゴーフード株式会社（本社：東京都港区、代表取締役：岡 広樹）は、「お酒とダイエット」に関するアンケート調査を、500名に実施いたしました。結果をお知らせいたします。

Q：太りそうなお酒は？



理由は「糖質/カロリーが高そう」だから！！

※GOFOOD調査 お酒とダイエットに関する調査

- 【1】 “太りそうなお酒”イメージNo.1は「ビール」、理由は「糖質&カロリーが高そう」
- 【2】 「おつまみ」にダイエットの落とし穴が！「お酒に合うから」が約23%、栄養価を意識せず選択
- 【3】 ダイエット中に宴会コース料理で控えるものNo.1は「揚げ物」、理由は「カロリーが高そう」

ダイエット中の「お酒」に関するアンケートを実施。太りそうなお酒No.1は「ビール」という結果がでました。その理由の第2位で「カロリーが高そう」が選ばれましたが、ダイエットで注目すべきは「カロリー」ではなく「糖質」です。“ビールが太りそう”というイメージがあるものの、「糖質」に着目している人はたった26%という結果となりました。

ダイエット中の「おつまみ」のチョイスについて尋ねたところ、「飲み物に合う」が約23%、「いつも食べているもの」が約21%と、上位を占めました。「お酒」の選択時と比較し、「おつまみ」はお酒に合うものを選んで人が多いことから、栄養価を意識せず選択されていることがわかりました。意外にも、「おつまみ」がダイエットの大きな落とし穴になっているかもしれません。

ダイエット中の「宴会コース料理」について意識調査したところ、「揚げ物」を避けるようにしている人が約30%とNo.1に。理由は「カロリーが高そう」などが上位を占め、こちらもダイエットのカギとなる「糖質」に着目しての選択をしている人は多くない結果となりました。

詳細は次頁以降をご覧ください。

※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

【1】 “太りそうなお酒”イメージNo.1は「ビール」、理由は「糖質&カロリーが高そう」

ダイエット中の「お酒」に関するアンケートを実施したところ、「太りそうなお酒」イメージNo.1は「ビール」（約24%）という結果がでました（図1）。次いで「チューハイ」「カクテル」が約13%という結果に。

そのお酒を選んだ理由は「糖質が高い」が約28%で第1位、次いで「カロリーが高い」が約24%となりました（図2）。多くの方が気にしている「カロリー」ですが、重要なのは「糖質」です。“ビールが太りそう”というイメージがあるものの「糖質」に着目している人はたったの約28%という結果になりました。

図1：太りそうなお酒のイメージのあるお酒は？（複数選択可）

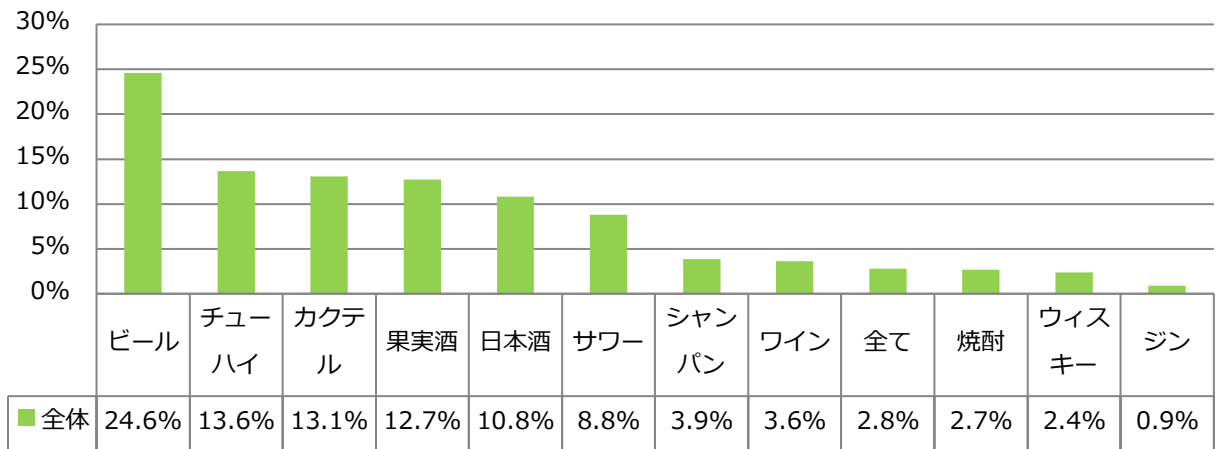
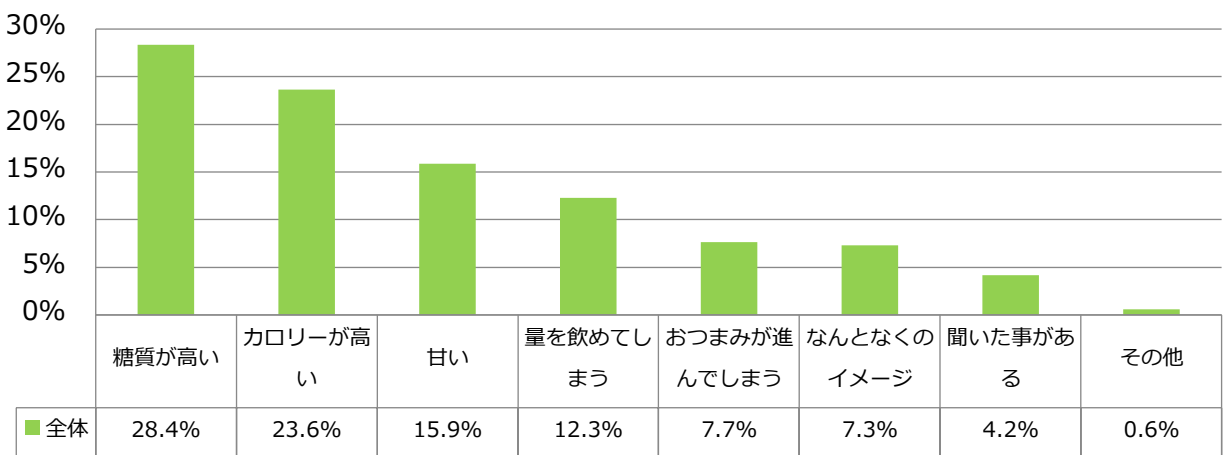


図2：太りそうなお酒（図1）を選んだ理由は？（複数選択可）



最近では、「糖質オフビール」などが登場し、「糖質を控える」＝「ダイエットによさそう」という印象を持つ人が増えてきているようです。今回の調査で「太りそう」というイメージ第1位になった「ビール」ですが、「糖質オフ」「低糖質」のものを選んで飲んでいる人も多いことと考察します。

ダイエットにおいては、「カロリー」ではなく、バランスの良い食事を前提としたうえで、「糖質を抑える」ことが重要です。第2位の「チューハイ」「カクテル」「果実酒」も、糖質が高いものが多いため、その点に着目していただくとよりダイエットの効果が期待できると考えます。

※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
 ※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

**【2】「おつまみ」にダイエットの落とし穴が！
おつまみを選ぶ基準は「お酒に合うから」が約23%、栄養価を意識せず選択**

ダイエット中にお酒を飲んでいたことがあると回答した人を対象に、ダイエット中の「おつまみ」に何を選んでいたか尋ねたところ、「チーズ」「乾きもの」などが上位を占めた一方、「スナック菓子」や「揚げ物」などもランクインしています（図3）。また、そのおつまみを選ぶ際に気にしたポイントを訪ねたところ、「飲み物に合う」が約23%、「いつも食べているもの」が約21%と、上位を占めました（図4）。

「お酒」の選択時と比較し、「おつまみ」はお酒に合うものを選んでいる人が多いことから、栄養価を意識せず選択されていることがわかりました。意外にも、「おつまみ」がダイエットの大きな落とし穴になっているかもしれません。

「おつまみ」についても「糖質」を意識した選択をすることによって、ダイエット中でも十分に「お酒 & おつまみ」を楽しんでいただくことが可能と考えます。

図3：ダイエット中のおつまみは何を食べていましたか？（複数選択可）

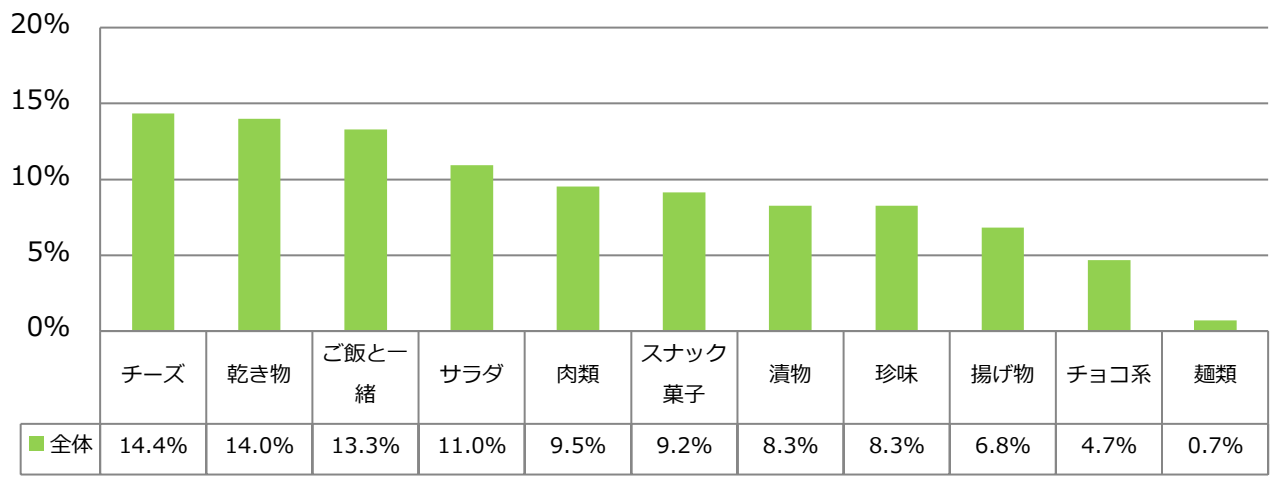
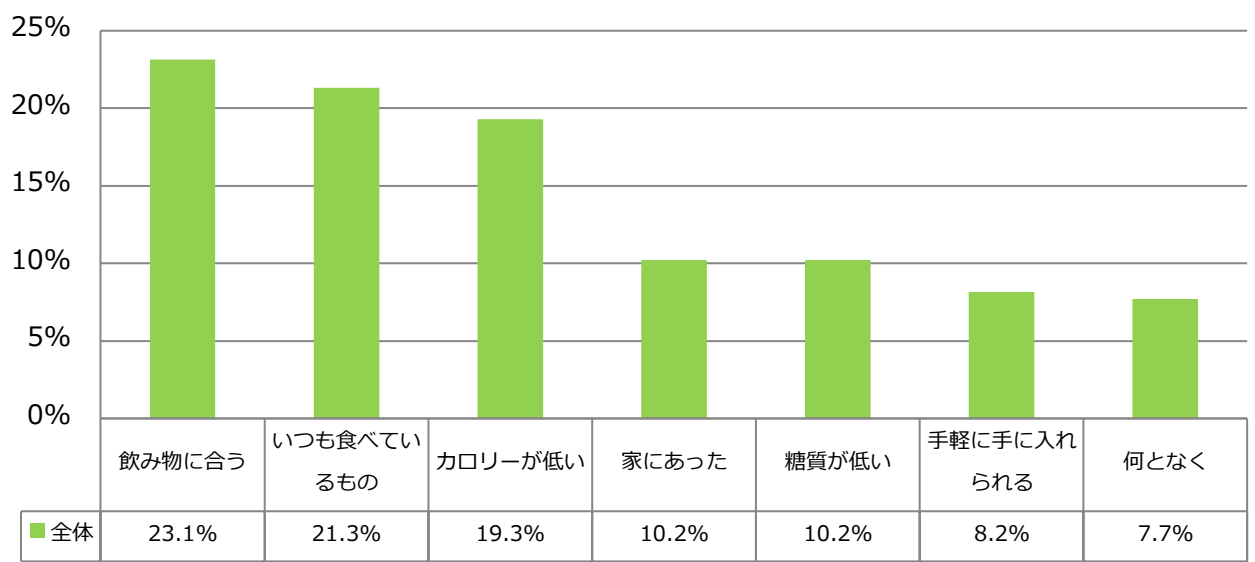


図4：おつまみを選ぶ際に気にしたポイントは？（複数選択可）



※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
 ※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

【3】 ダイエット中に宴会コース料理で控えるものNo.1は「揚げ物」、理由は「カロリーが高そう」

ダイエット中の「宴会コース料理」について意識調査したところ、「揚げ物」を避けるようにしている人が約30%と第一位に（図5）。次いで「麺類・ご飯」が約22%という結果となりました。

その理由を尋ねたところ、「カロリーが高そう」「脂っこい」が1位、2位となりました（図6）。こちらもダイエットのカギとなる「糖質」に着目しての選択をしている人約は24%と、多くはない結果となりました。

「揚げ物類」などは、油を使っていることからダイエットによくなさそうというイメージを持つ人もいますが、今回も「糖質」に着目することが需要であり、「ご飯・麺類」など「糖質」が多く含まれる“シメ”の食べ物に注意が必要です。

図5：宴会コースメニューの中で、控えている料理は？（複数選択可）

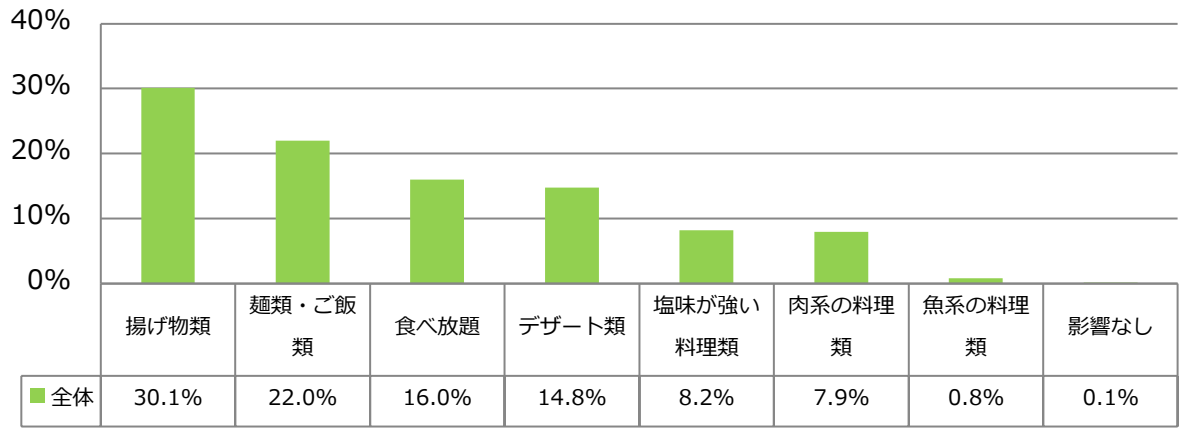
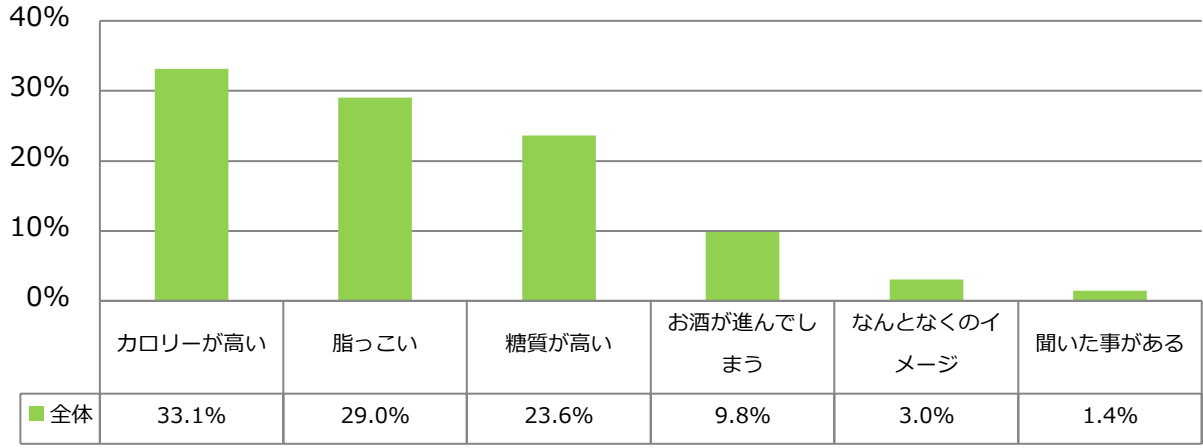


図6：宴会メニューで控えている料理(図5)の理由は？（複数選択可）



【4】 アンケート調査概要

- ①WEBアンケート調査
- 調査期間：2021年8月30日～9月1日
- 調査対象：WEB調査
- 有効回答数：N=500
- 調査実施・分析：ゴーフード株式会社

※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
 ※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

[5] ダイエット研究家/岡が教える

糖質が低いお酒（ダイエット中にお勧め）

ウィスキー・焼酎・糖質ゼロビール・ワイン



ダイエット中のお酒、おつまみのチョイスで着目すべきは「糖質」です。血糖値を乱高下させないことがダイエット・健康において極めて重要ですが、それを引き起こす大きな原因は「糖質の過剰摂取」にあります。

そういった意味で、ダイエット中におすすめなのはウィスキー・焼酎です。糖質0ビールもちろんOKです。ワインもボトル1本飲んでも白米3口分ぐらいなので、極端に飲みすぎなければOKです。一方、「糖質が高い」ことが多いお酒は「果実酒」「カクテル」「ビール」です。飲んで「甘い」と感じるお酒は注意が必要と感じます。「ビール」は糖質を抑えた商品が出てきており、そういった商品を選んでいただくとダイエットにはよいと思います。



■低糖質・高タンパク質のフードデリバリーサービス「GOFOOD」概要

フードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」は、「あなたらしく、すこやかに。」をコンセプトに、健康な食事を研究する医師や、ミシュラン2星店経験シェフが推奨しているサービスで、糖質・タンパク質量、塩分を徹底管理した温めるだけのお弁当を、新鮮なまま冷凍でお届けします。

URL : <https://gofood.jp>



<特徴>

- (1) Easy : 買い出しや調理、後片付けも不要。冷凍庫にストックしているGOFOODをレンジで温めるだけなので、待ち時間も最短2分。
- (2) Healthy : 医師推薦の健康メニュー。糖質20g以下、タンパク質20g以上、低塩分など、栄養価にこだわったメニューです。※一部商品を除く
- (3) Delicious : 名店レストランのシェフが監修。健康的な食事でも美味しくなければつづきません。美味しさにとことんこだわりました。

■ゴーフード株式会社 概要



ミッション：人々をカッコよく元気に。

ビジョン：すべてのひとが健康的な「食」を選択できる世界を創る。

- ・会社名：ゴーフード株式会社
- ・所在地：〒108-0073 東京都港区三田1-2-20 BIRTH麻布十番2F
- ・事業内容：低糖質フードデリバリーサービス「GOFOOD」の運営
- ・代表取締役：岡 広樹
- ・URL : <https://gofood.co.jp>
- ・岡 公式note <https://note.com/hirok10ka>

報道関係者の方からのお問い合わせ)

ゴーフード株式会社 土井

TEL : 03-6820-2345 / E-mail : doi@gofood.co.jp