

2021年「食事とダイエット」トレンドまとめ調査

2021年、**約3割が「太った」**と実感！約2割が「**コロナ**」の影響でダイエットを開始！

「運動は自宅で」「食事はスーパー/コンビニ購入」の**“巣ごもりダイエット”**がトレンド！

ダイエット中の食事は「**低カロリー・高たんぱく質**」を好む傾向に！情報は「**ネット検索**」が最多！

～ダイエット研究家・岡の「**食事とダイエット**」2022年トレンド予測！「**低糖質**」がキーワードに！～

低糖質・高タンパク質の食事を、冷凍の状態で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、『2021年「食事とダイエット」』に関するアンケート調査を、500名に実施いたしました。2021年の「食事とダイエット」トレンドとしてまとめ、その結果をお知らせいたします。



※GOFOOD調査 2021年「食事とダイエット」トレンドまとめ

【1】2021年、約3割が「太った」と実感！約2割が「**コロナ**」の影響でダイエットを開始！

【2】「運動は自宅で」「食事はスーパー/コンビニ購入」の**“巣ごもりダイエット”**がトレンド！

【3】ダイエット中の食事は「**低カロリー・高たんぱく質**」を好む傾向！情報取得は「**ネット検索**」！

『2021年「食事とダイエット」』について、アンケート調査を実施し、結果をまとめました。

2021年、ダイエットを始めた人が約86%、その理由は「太ったから」が約3割に上りました。また、「**コロナ禍**だったから」を理由に挙げる人も2割おり、運動不足やストレス発散のために開始するという人も、2021年ならではの傾向かと思えます。

2021年のダイエットは**“巣ごもりダイエット”**がトレンドでした。これは**コロナ禍**が大きく影響していると考えます。運動は、ジムなどの施設ではなく「**自宅**」が23%。また、食事の購入先は「**スーパー**」が約6割、次いで「**コンビニ**」が約2割という結果になりました。人に極力接触せず、自宅付近で完結するダイエット方法を多くの人が試した2021年だったと言えます。

2021年の「**ダイエット中の食事**」については、「**低カロリー/高タンパク質**」を好む傾向にありました。サラダチキン、豆腐系などが該当します。カロリーではなく、糖質量を気に掛けることでダイエットの成功率は格段にあがると考えます。詳細は次頁以降をご覧ください。

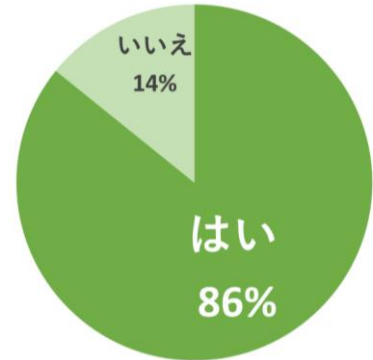
【1】2021年、約3割が「太った」と実感！ 約2割が「コロナ」の影響でダイエットを開始！

2021年、「ダイエットをはじめた人」は約9割にという結果になりました。《図1》

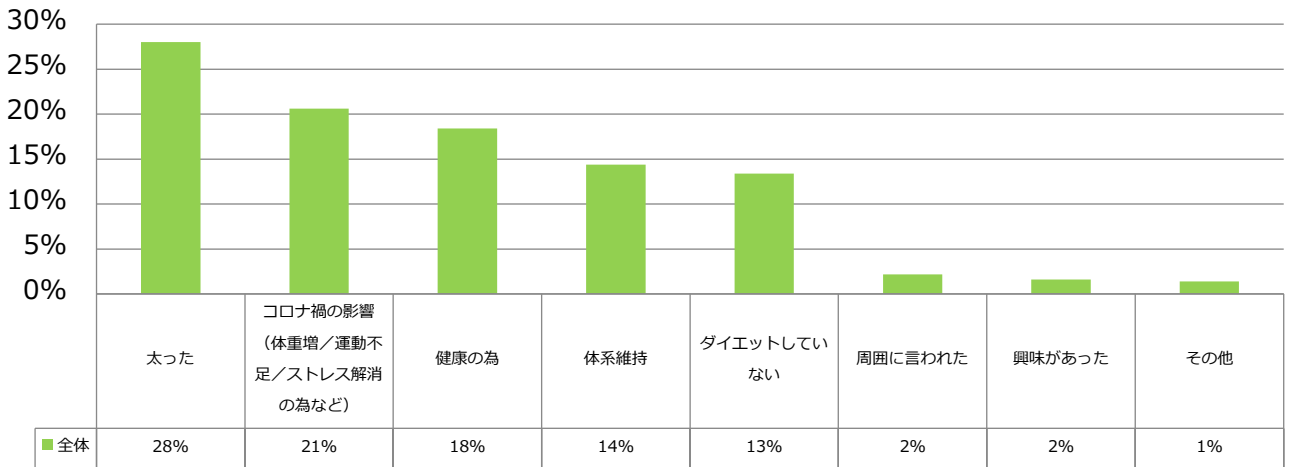
その理由を尋ねたところ、「太ったから」が約3割に上りました。また、「コロナ禍だったから」を理由に挙げる人も2割おり、運動不足やストレス発散のために開始するという人も、2021年ならではの傾向かと思えます。《図2》

「太った」を理由に挙げた人も、少なからず「コロナ禍」のテレワーク、外出を控えていたことが影響していると思われる。そういう意味で、2021年のダイエットは「コロナ禍」が大きく影響していると分析します。

【1】2021年ダイエットに挑戦しましたか？



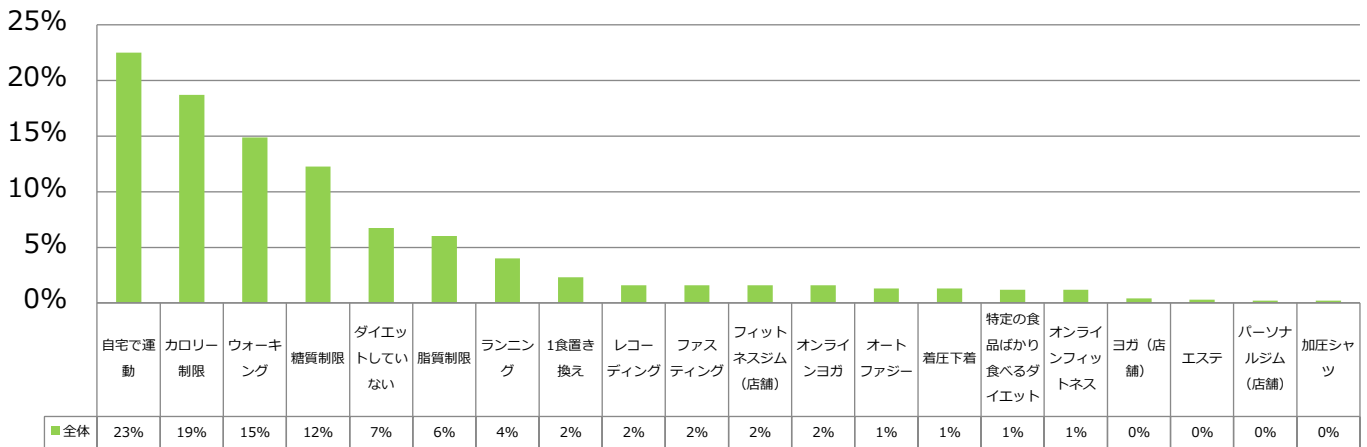
【2】【1】でダイエットに挑戦した理由は次の内どれでしょうか？



【2】「運動は自宅で」「食事はスーパー/コンビニ購入」の“楽ごもりダイエット”がトレンド！

2021年の「ダイエット方法」について調査したところ、「自宅で運動」が約23%と第一位でした。《図3》

【3】2021年のダイエットはどの方法で行いましたか？(複数選択可)



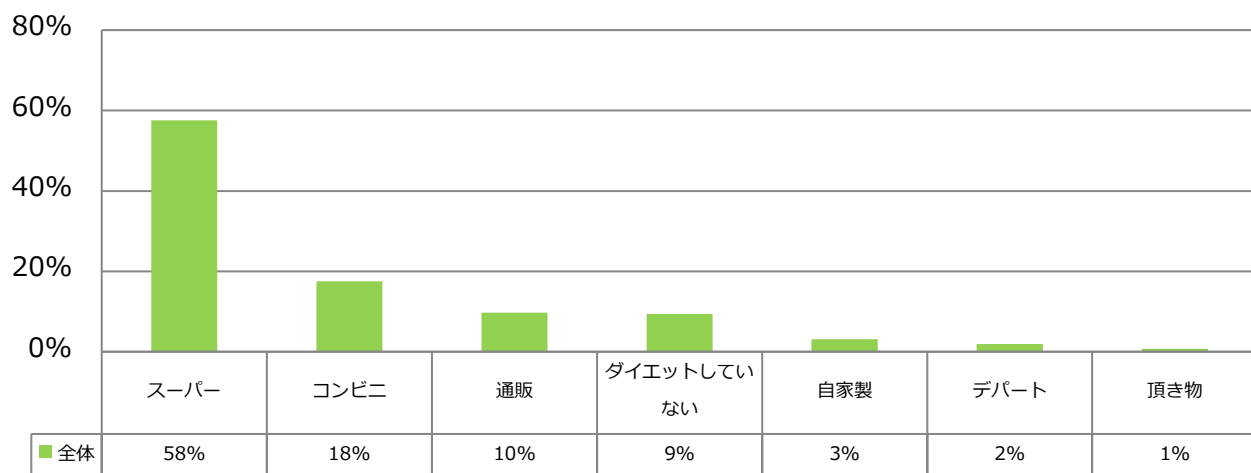
※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
 ※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

「運動系」でみていくと、次いで「ウォーキング」で約15%、「ランニング」で約4%という結果になりました。「食事系」でみていくと、第1位は「カロリー制限」約19%、次いで「糖質制限」で約12%、「脂質制限」で約6%という結果になりました。当社では、カロリーよりも糖質に着目し、食事を検討していくことが重要と考えます。

また、「ダイエット中の食べ物（飲み物）の購入先」について調査したところ、「スーパー」が約58%、次いで「コンビニ」が約18%、「通販」が約10%という結果になりました《図4》。極力、人と接触せず、また、近場でダイエット中の食事を調達する傾向がみられます。

上記の結果は、コロナ禍が大きく影響していると考えます。運動はジムなどの施設ではなく「自宅」で、食事は身近な場所で、極力、人と接することなく調達するなど、まさに2021年は「巣ごもりダイエット」がトレンドであったと言えます。

【4】ダイエット中の食べ物（飲み物）はどこで購入しましたか？（複数選択可）

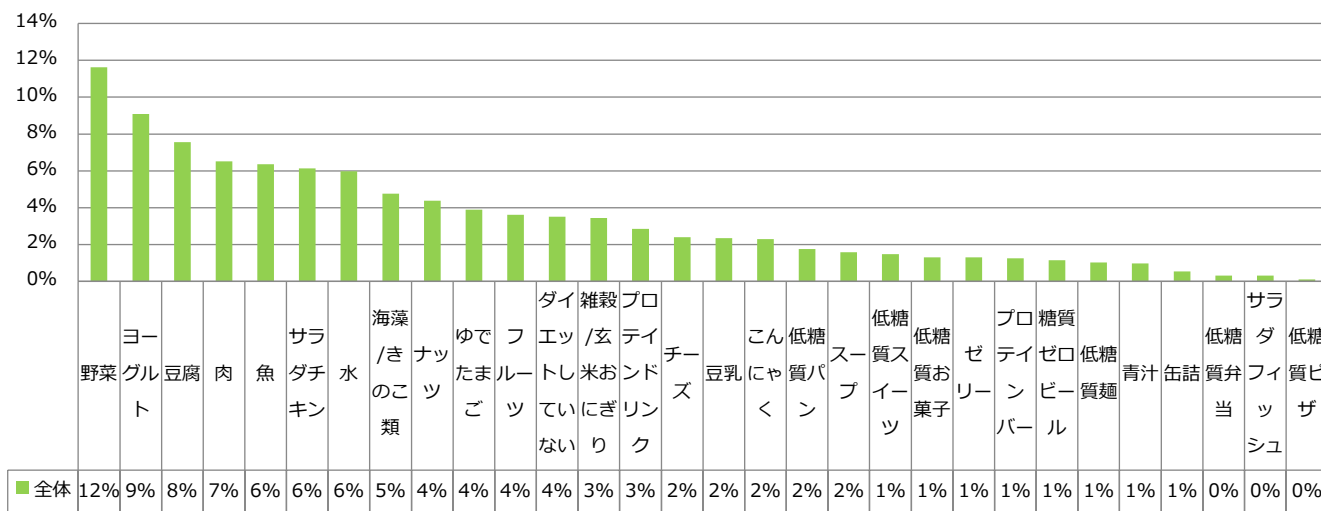


【3】2021年のダイエット中の食事は「低カロリー・高たんぱく質」を好む傾向！

ダイエット情報の取得は「ネット検索」が第1位に！

2021年の「ダイエット中の食事」について調査したところ、「野菜」「ヨーグルト」「豆腐」という順になりました。《図5》

【5】2021年のダイエット中によく食べた（飲んだ）ものはどれですか？（複数選択可）



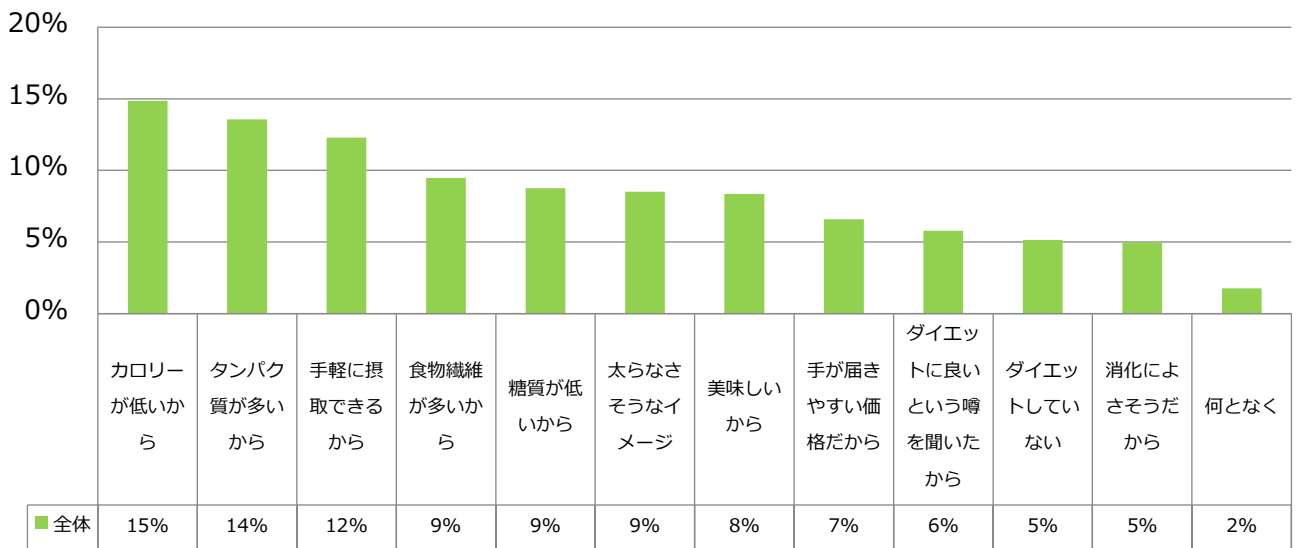
※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>
 ※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

また、図5で選んだ「ダイエット中の食事を選択した理由」について尋ねたところ、「カロリーが低
いから」が約15%で第1位、「タンパク質が多いから」が約14%で第2位という結果になりました
《図6》。

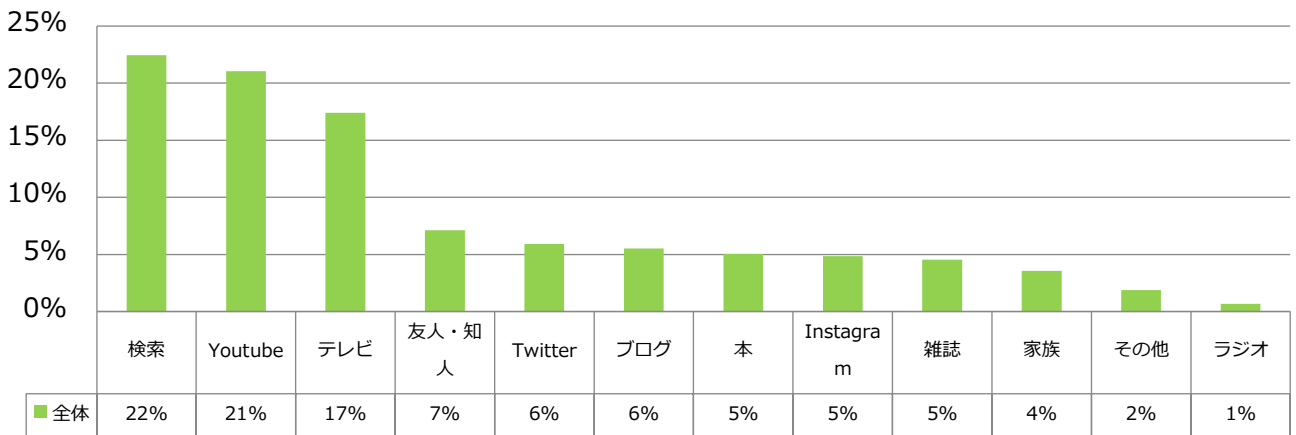
さらに「ダイエット情報の取得先」について調査したところ、第1位は「(インターネット)検索」で
約22%、次いで「YouTube」が約21%で第2位という結果になりました《図7》。

上記のことを総括すると、2021年のダイエット中の食事は、「低カロリー/高タンパク質」を好む
人が多かった傾向にあると言えます。サラダチキン、豆腐系などが該当します。そして、情報の取
得先がインターネットやYouTubeだったことから、「低カロリー＝ダイエットに良い」という記事
内容や、「タンパク質の摂取が重要である」といった報道などに影響を受けた結果と考えられます。
また、手軽さや安さ、手に入りやすさなど、コロナ禍ならではの事情も相まったことによる結果と
もいえそうです。

【6】 【5】 のダイエット中の食べ物（飲み物）を選択した理由は？ (複数選択可)



【7】 ダイエットの情報は何かから得ることが多いですか？ (複数選択可)



【4】 アンケート調査概要

調査期間：2021年10月24日～10月26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/岡が考える

2022年「食事とダイエット」トレンド予測！ キーワードは“**低糖質**”！

2022年に着目すべきは、ズバリ「**糖質**」であると考えます。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。

2021年から、コンビニ各社が「低糖質」系の商品開発に力を入れました。また、これまで課題であった「美味しさ」「価格」の面も、格段に改善され、「低糖質でもおいしく、手に届きやすい価格」を実現できている商品が数多く投入されています。

「適度な運動」と「タンパク質」の摂取もダイエットには重要な要素ですが、2021年の「低カロリー」という認識から脱却し、**2022年は“糖質ダイエット元年”**として、正しい知識をもってダイエットを行う人が増えていくと予想します。

また、ダイエット情報の取得先で2位になった「YouTube」ですが、竹脇まりなさんなど、しっかりとした知識・情報を発信し、自宅で可能なトレーニングを紹介するYouTuberはより一層、人気が高まっていくものと思われます。



■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 : 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