

## 夏本番！「ダイエットと食事」に関する最新調査【2022年】

夏に向けての「ダイエット願望あり」は「92%」！痩せたい部位No.1は「お腹」

《ダイエット方法》挑戦したい方法No.1は「運動」！約4割が「食事」にも注意

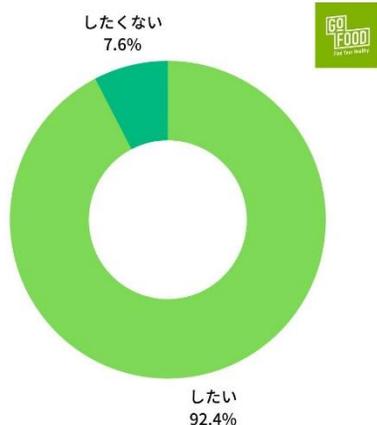
《夏の食事》ダイエット中は「ビール」「アイス」を摂取しないよう注意している人が50%以上

《バーベキュー食材》ダイエット中に注意しているTOP3は「カルビ」「焼きそば」「豚トロ」！

～【考察】ダイエット成功のカギは「糖質量」にあり！注意すべき夏の食材を専門家が解説！～

「忙しいあなたの食生活をサポート！」をコンセプトに、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、2022年の夏における、「ダイエットと食事」に関するア  
ンケート調査を500名に実施いたしました。

今年、夏に向けてダイエットしようと思いませんか？  
(もしくはすでに始めていますか？)



### 【GOFOOD社 調査】「ダイエットと食事」に関する最新調査【2022年】《ポイント》

- ①夏に向けての「ダイエット願望あり」は「92%」！痩せたい部位No.1は「お腹」  
9割以上がダイエット願望があり、その理由は「太ってきたから」「健康のため」が上位を占めます。
- ②《ダイエット方法》挑戦したい方法No.1は「運動」！約4割が「食事」にも注意  
72%が「運動ダイエット」と回答しトップ、次いで61%が「食事ダイエット」に挑戦したいと回答
- ③《夏の食事》ダイエット中は「ビール」「アイス」を摂取しないよう注意している人が50%以上  
回答理由は「カロリーが高そう」が57%、「糖質が高そう」が55%という結果に。
- ④《バーベキュー食材》ダイエット中に注意しているTOP3は「カルビ」「焼きそば」「豚トロ」！  
回答理由は「カロリーが高そう」が67%、「脂質が多そう」が55%という結果に。
- ⑤【考察】ダイエット成功のカギは「糖質量」にあり！注意すべき夏の食材を専門家が解説！

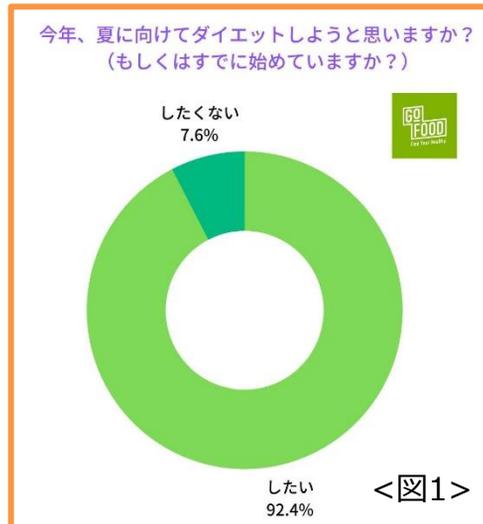
## 【1】夏に向けての「ダイエット願望あり」は「92%」！痩せたい部位No.1は「お腹」

「2022年夏に向けてのダイエット願望」について調査した結果、「ダイエット願望あり」が92%という結果になりました《図1》。

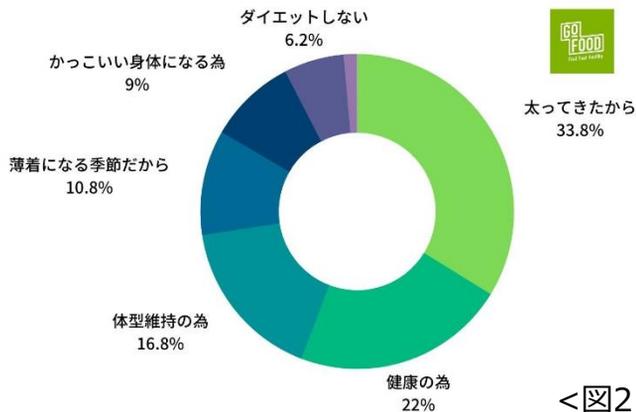
ダイエットに挑戦する理由として、No.1は「太ってきたから」で33%、No.2は「健康のため」が22%でした《図2》。

「カッコいい身体になるため」「薄着になる季節だから」といった、“夏ならではの理由”が約20%を占めるなど、特にこの時期にダイエット意識が高まっていることが分かります。

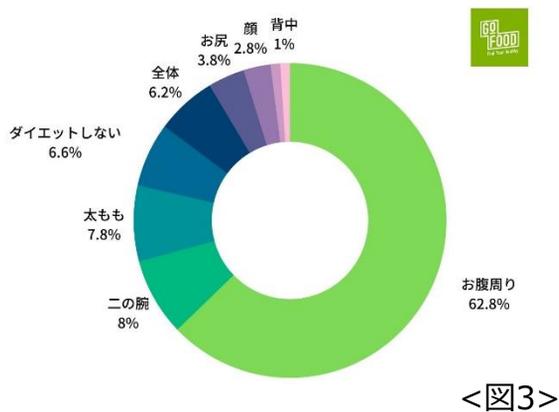
「特に痩せたい部分」について調査したところ、No.1は「お腹周り」で62%が回答し、半数以上の人々が「お腹周り」を気にしているということが分かりました。次いで「二の腕」「太もも」が約8%ずつで続いています。なお、「お腹周り」が圧倒的な結果となりました《図3》。



ダイエットに挑戦する理由はどれでしょうか？



夏のダイエットで「特に痩せたいと思う」のは体のどの部分ですか？



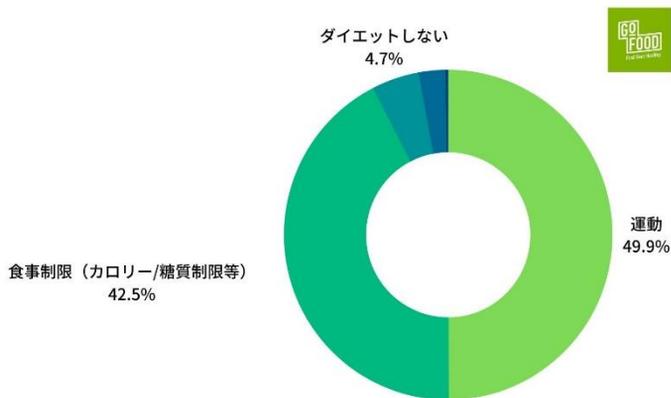
## 【2】《ダイエット方法》挑戦したい方法No.1は「運動」！約4割が「食事」にも注意

「2022年夏に挑戦したいダイエット方法」について調査した結果、第1位は「運動ダイエット」で72%、第2位は「食事ダイエット」で62%という結果になりました《図4》。

また、「ダイエット中に特に意識すること」を調査したところ、約4割が「食事」と回答し、第1位となりました。

すぐに運動を始めづらい人でも、「食事」であれば今からでもすぐに挑戦することができます。また、ダイエットは運動だけではなく、身体を内側から作る「食事」とセットで考えていく必要があります。そのため、「食事」への意識も高いことは良い傾向と言えるでしょう。

どういった方法でダイエットにチャレンジしますか？



### 【3】《夏の食事》ダイエット中は「ビール」「アイス」を摂取しないよう意識している人が「50%」以上という結果に！

夏の食事において、「ダイエット中に摂取しないように意識しているもの」を調査した結果、第1位は「ビール」で68%、第2位は「アイス」で51%、第3位は「焼肉」で28%の結果となりました《図5》。

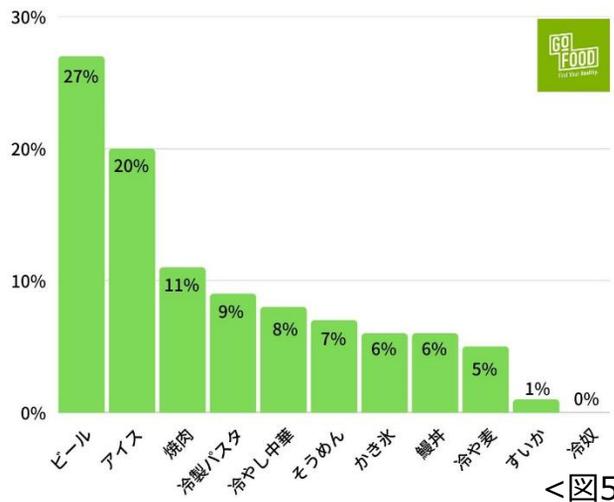
回答理由は、第1位が「カロリーが高そう」で57%、第2位が「糖質が高そう」で55%という結果になりました《図6》。

栄養素の観点から見ていくと、ダイエット中の食事は「カロリー」ではなく「糖質」に気を付けていただくことが重要です。そのため、「ビール」も「アイス」も糖質量は多い食事となっており、ダイエット中の方は気を付けていただく必要があります。

一方で、第3位の「焼肉」については、「お肉」自体の糖質は上位2項目に比較して高くなく、また、身体を作る「タンパク質」が多く含まれているため、ダイエット中こそ積極的に摂取していきたい食事と考えます。

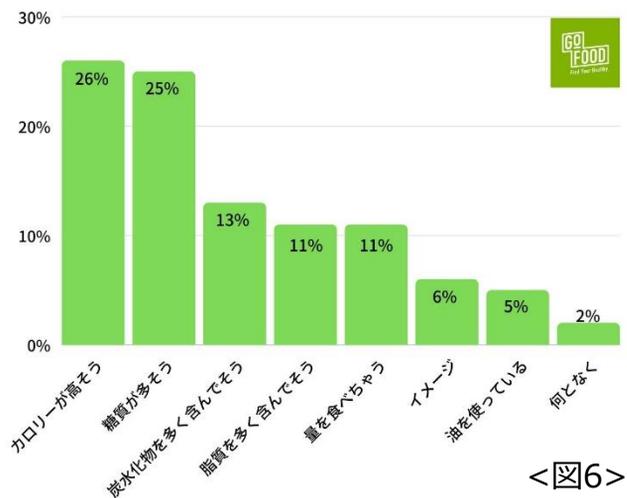


夏によく食べられる（飲まれる）物で「ダイエット時にはなるべく避けた方がいい」と思うものはどれですか？



<図5>

夏定番の食べ物、ダイエット時には避けたほうがいいその理由は？



<図6>

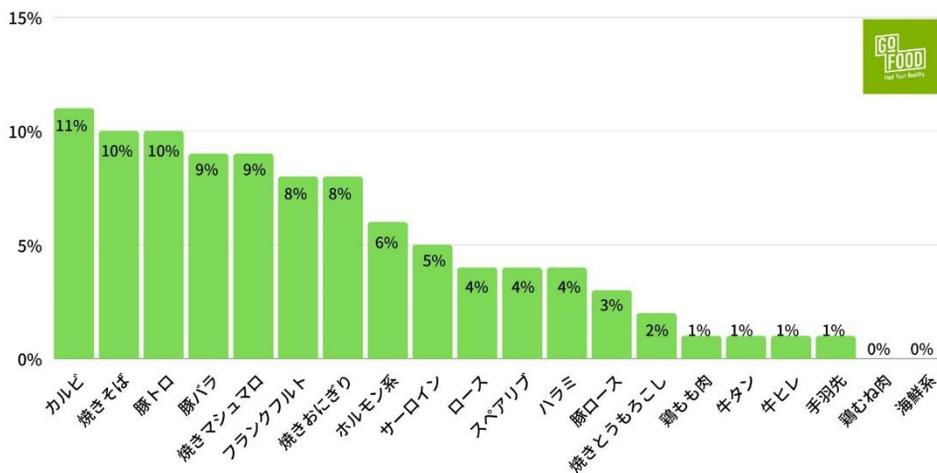
### 【4】《バーベキュー食材》ダイエット中に注意しているTOP3は「カルビ」「焼きそば」「豚トロ」！

夏の定番であるバーベキューにおいて、「ダイエット中に摂取しないように意識しているもの」を調査した結果、第1位は「カルビ」で51%という結果となり、半数以上の方が回答しました。次いで第2位は「焼きそば」で47%、第3位は「豚トロ」で44%という結果になりました《図7》。

これらの回答理由は「カロリーが高そう」が第1位で67%、「脂質が多そう」が第2位で55%という結果になりました《図8》。先述の「夏の食事」項目と同じく、カロリーを気にする人が多くいるという結果になりましたが、着目すべきは「糖質」の量です。バーベキューにおいて「肉類」を気にするよりも、糖質の高い麺類やお米類、穀物類に注意が必要です。2位に挙がった「焼きそば」、「焼きおにぎり」、「焼きトウモロコシ」などは食べ過ぎには気を付けていただくとよいでしょう。

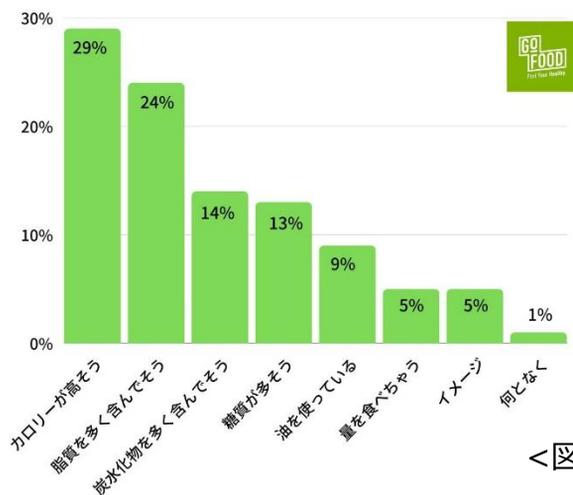
※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>  
 ※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

BBQ（バーベキュー）の定番食材の中で  
「ダイエット時にはなるべく避けた方がいい」と思うものはどれですか？



<図7>

バーベキューでの定番食材、ダイエット時には避けたほうがいいのかその理由は？



<図8>

[5] 食生活研究家・岡が解説！

2022年夏、ダイエットを成功に導くのは  
「糖質の管理」！



夏に向けた食事とダイエットに関する意識調査で、多くの方が「カロリー」を気にしていることが分かりました。しかしながら、**ダイエットへの成功のカギは「糖質」の量**にあると考えます。

現代の日本の食事においては、糖質のみが過剰摂取されているというデータ※があります。糖質の過剰摂取は、身体において不要な「脂肪」となるだけでなく、血糖値の急上昇を招くため、老化、炎症、発がん、動脈硬化、糖尿病などを招く恐れがあると言われています。

夏の食事は、アイスやビールなど糖質が多く含まれるものが多いため、注意が必要です。また、「脂質」については、肉類などの「動物性脂質」は良質な脂質であるため、積極的に摂取することをお勧めしています。一方、避けた方がいい脂質は、マーガリンなどのトランス脂肪酸やサラダ油などで、こちらは注意が必要です。

※・・・国立健康・栄養研究所調べ（2019年度20歳以上の平均）

※ 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。

## ■アンケート調査概要

調査期間：2022年6月8日～6月11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

## ■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

忙しいあなたの食生活をサポート！

「ゴーフード」GO! 糖質・タンパク質質量、塩分を徹底管理した食事を新鮮なまま冷凍でお届け。

本格シェフが美味しさを追求し、健康食を研究する  
 医師も認めた宅配弁当の定商便。

糖質	タンパク質	レンジ調理	1食
20g以下	20g以上	最短 2分	¥598~

あなたにぴったりのプランを選択



フードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」は、「忙しいあなたの食生活をサポート！」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。『中小企業からニッポンを元気にプロジェクト』に参画し、プロジェクト公式アンバサダーの郷ひろみさん広告素材を起用したプロモーション活動を展開しております。

「GOFOOD」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：〒105-0011 東京都港区芝公園4-6-8 bijin-BLDG.3F
- ・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