

## 食事における「糖質」に関する意識調査【2022年】

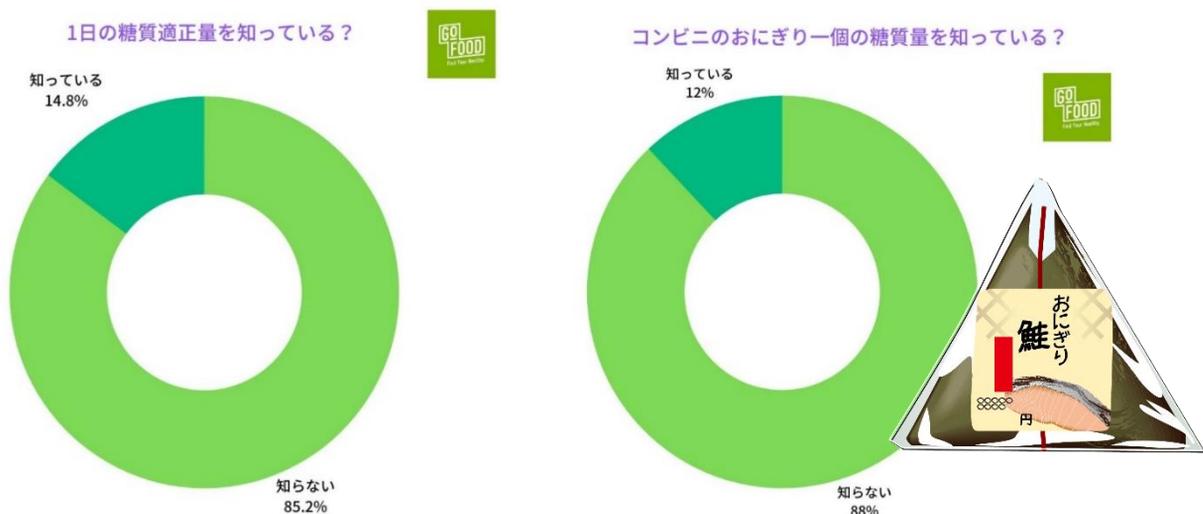
**1日の適正な糖質量「知らない」が約85%。**おにぎり1個の糖質量「知らない」が88%

**糖質オフ/カット商品に惹かれる人は「約48%」**と約半数！一方「ダイエット食」のイメージが

**【秋の味覚と糖質】**糖質が高そうなイメージNo.1は「さつまいも」。実際に芋類は糖質が高い傾向

低糖質・高タンパク質の冷凍弁当をデリバリーするサービス「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、糖質情報発信メディア「低糖質研究所」において、食事における「糖質」に関する意識調査を500名に実施いたしました。

**「低糖質研究所」 <https://magazine.gofood.jp/>**



### 【GOFOOD社 調査】 「糖質」に関する最新調査【2022年】 《ポイント》

**①1日の適正な糖質量「知らない」が約85%。**

コンビニおにぎりの糖質量も「知らない」が約88%。自身の1日の糖質摂取量を把握していない人が大半

**②糖質オフ/カット商品に惹かれる人が約48%と半数**

一方、糖質オフ商品は「ダイエット」イメージが強く、日頃の食事では「糖質」は重要視されていない

**③自身で血糖値測定の実験がある人は約1割に留まる**

**④【秋の味覚と糖質】糖質が高そうなイメージNo.1は「さつまいも」。**

秋の味覚は糖質が高い食材が多い傾向。正しい「糖質」の知識をもって摂取することが重要

**⑤【考察】自身の「糖質摂取量」を知ることがダイエット成功の近道に**

**【1】1日の適正な糖質量「知らない」約85%。おにぎり1個の糖質量「知らない」約88%**

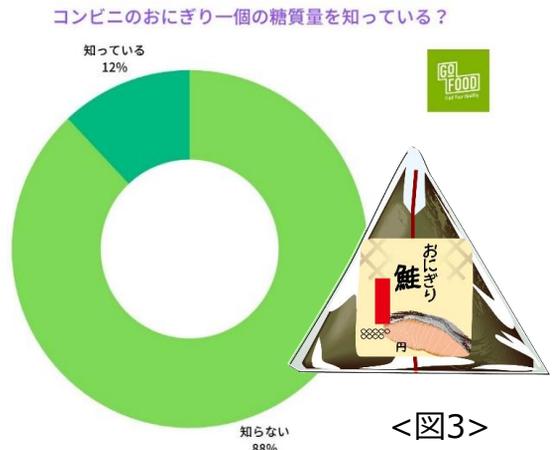
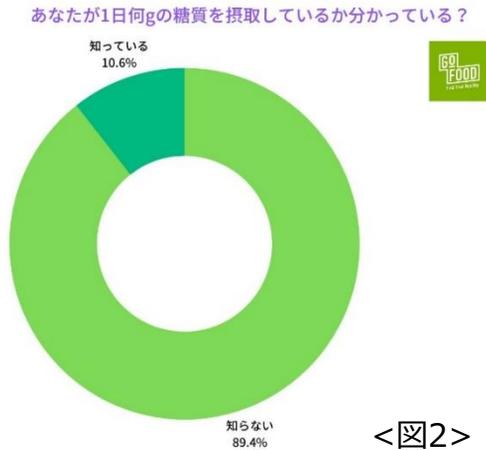
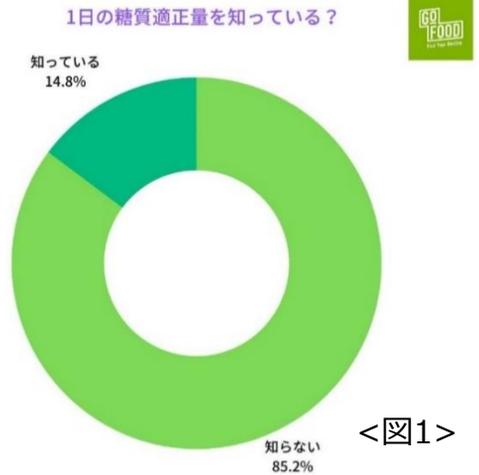
「1日の糖質適正量」について調査した結果、「知らない」が85.2%という結果になりました《図1》。また、「自身が1日に何gの糖質を摂取しているか」を調査したところ、「知らない」が89.4%と約9割に《図2》。

さらに「コンビニのおにぎり1個の糖質量を知っているか」について調査したところ、「知らない」が88%でした《図3》。

「糖質」というキーワードに興味を持っている人が増えてきた昨今ですが、その適正な摂取量や、各食事に含まれる糖質量を把握していないという、糖質については「なんとなくのイメージ止まり」という人が8割～9割であるということがわかりました。

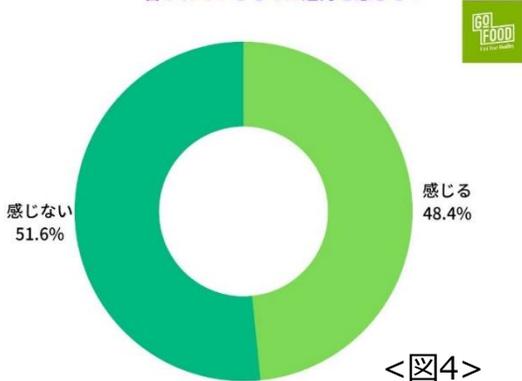
1日の糖質適切量は320g（※）と言われておりますが、1日に必要な糖質量はご自身の活動量によって変わってきます。  
 ※GOFOODは（体重60kgの場合）上限値120g以下を推奨  
 まずは食べ物ごとの糖質量を把握しておくことが大事になります。  
 ※ちなみにコンビニおにぎりの糖質量は約40g程度です

※・・・消費者庁「栄養素等表示基準値及び栄養機能食品に係る食品表示基準案」より



**【2】糖質オフ/カット商品に惹かれる人は「約48%」と約半数！  
 一方、「ダイエット食」のイメージが強い**

コンビニ・スーパー等の商品で「糖質カット」や「糖質OFF」と書かれているものに魅力を感じる？

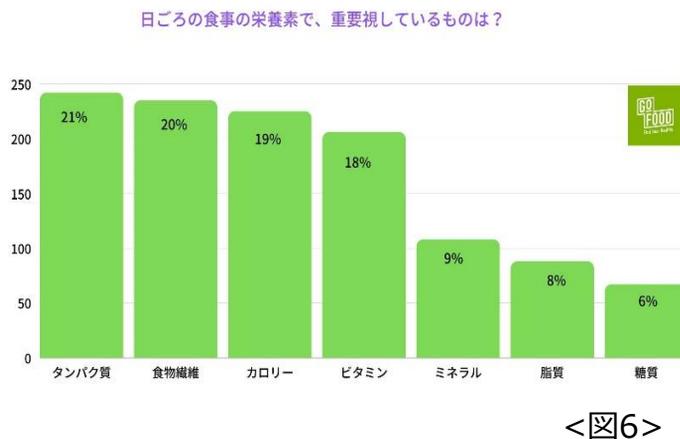
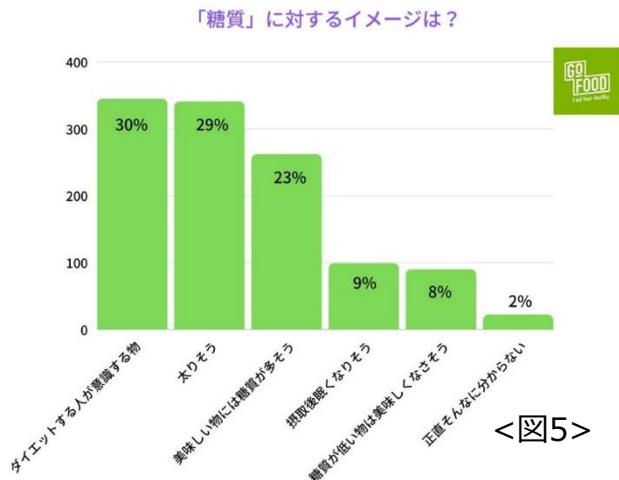


「スーパー・コンビニ等の糖質オフ/糖質カット商品」について魅力を感じるかを調査した結果、48.4%が「魅力を感じる」と回答しました《図4》。

一方で、「糖質」に対するイメージについて調査したところ、「ダイエットする人が意識するもの」との回答が30%で第1位となり《図5》、また、「日ごろの食事の栄養素で重視しているもの」について調査したところ「糖質」が6%と選択肢の中では最下位となりました《図6》。

「糖質」商品はダイエット食のイメージを持つ人が多いことがわかりましたが、日常の食事でも意識していくことが体作りにおいては重要と考えます。

※ 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。

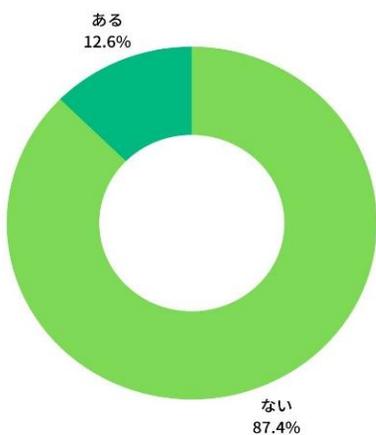


### [3] 自身で血糖値測定の実験がある人は約1割に留まる

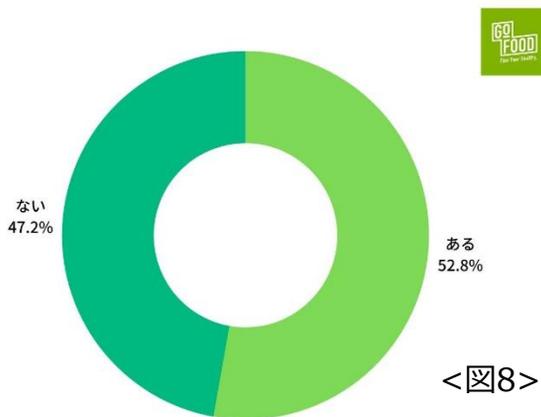
糖質と密接に関連する「血糖値」に関して、「自身で血糖値を測定した経験」を調査したところ、87.4%が「ない」と回答しました《図7》。実際に自信で測定したことがある人は約1割程度と、日常における血糖値の測定が定着しておらず、また、おそらく大半の人が自身の血糖値を把握していないであろうということが分かります。

一方で、「血糖値に関する情報への関心」について調査したところ、約半数となる52.8%が「関心がある」と回答しました《図8》。「糖質」に関連し「血糖値」について興味がある人は一定数いるものの、計算方法、数字の見方などの情報を入手できておらず、自身から積極的に血糖値を測定できる状況になっていないことが分かりました。

ご自身で血糖値を計測した事はありますか？



「血糖値」に関する情報に興味はありますか？（血糖値とは？や計測方法、数字の見方等）



### [4] 秋の味覚で糖質が高そうなイメージNo.1は「さつまいも」。

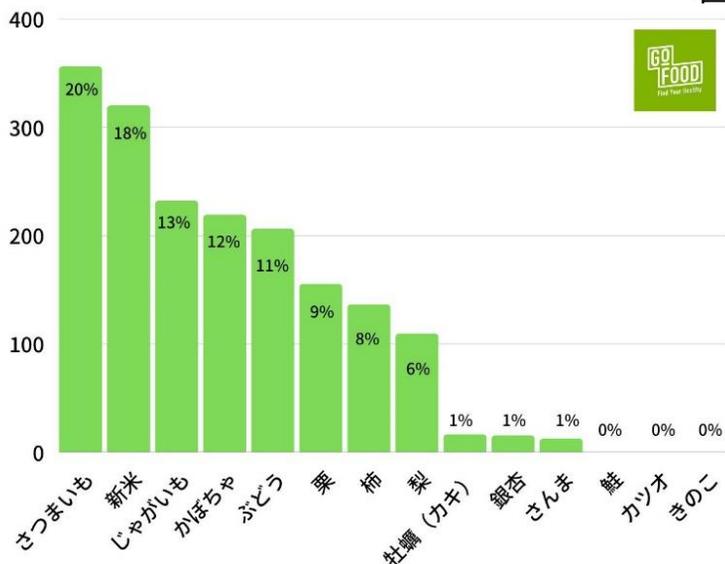
秋の味覚は「糖質」が高い食べ物が多い傾向

「秋の味覚で糖質が高そうな食べ物」についてイメージを調査したところ、第1位は「さつまいも」で20%でした。第2位は「新米」で18%、第3位は「じゃがいも」で13%という結果になりました《図9》。

秋の味覚は糖質が多く含まれる食べ物が多いです。特にイモ類や、米類、果物は糖質が多く含まれる傾向にあるため、食べる量を気を付けて摂取することが体作りにおいては重要と言えます。

※ 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。

秋の食べ物で「糖質が高そうだ」と思う物は？ <図9>



[5] 《考察》「低糖質研究所」糖質研究家・岡より

**自身の「糖質摂取量」を知りましょう**  
健康維持やダイエット成功の近道に



今回の「糖質」に関する意識調査にて、約85%の人が1日の最適な糖質摂取量を知らず、また、自身がどの程度の糖質を摂取しているのかも知らないという状況であるということがわかりました。

「糖質」という言葉自体は、99%の人が「聞いたことがある」と回答しており、また、「糖質を抑えるのはダイエットによさそう」「糖質の摂取過多は身体に悪そう」など、“糖質は抑えたほうがいいのだろうな”という感覚は多くの人も持っているものの、それが“なんとなくのイメージ”で止まっているようです。

**健康維持や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。

秋の味覚であるサツマイモ、栗、新米などは糖質が比較的多く含まれております。一方、「サンマ」など魚の脂は身体において良質な脂であるため、摂取していきたいところです。

**「低糖質研究所」紹介**

2022年8月に設立。低糖質の冷凍弁当を展開している当社だからこそその専門性を活かし、多くの方に「低糖質の食事」に関する正しい情報を発信する糖質に特化した専門の情報機関です。当研究所では、「低糖質の食事」を意識することで、血糖値の急上昇を防ぎ、肥満をはじめとする、不健康と言われる状態を克服し、生活のパフォーマンスアップにも貢献できると考えております。食品ごとの糖質量の比較や、糖質制限中に食べられる市販の食品情報など、毎日の食事選びに参考になるような記事・データを掲載しております。

▼「低糖質研究所」

<https://magazine.gofood.jp/>



※ 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8月31日～9月1日  
 調査対象：20代～70代男女500名  
 調査方法：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！

「フードA 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食便。

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、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、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。当社では、「時短」「健康」「低コスト」「美味しさ」を叶える、現代の食生活にマッチした“食3.0”というコンセプトを掲げました。核家族化、フードロス、共働き世帯の増加など、社会課題を解決し社会の変化に対応していく、これからの時代における食の新たな考え方です。正しい「低糖質」の情報を発信し、多くのお客様とコミュニケーションを図り、皆様の生活を食事でサポートしていきたいと考えております。

「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/hiroka10ka>

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](mailto:doi@gofood.co.jp)