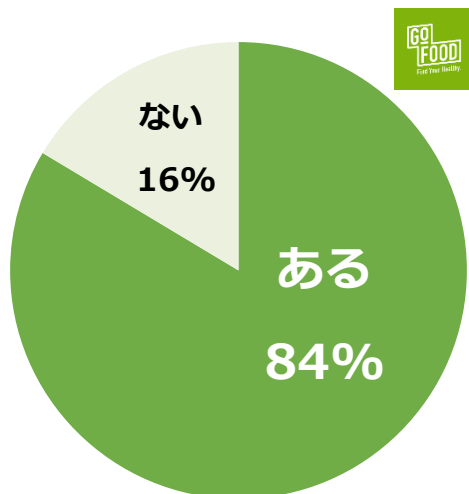


「正月太りとダイエット」に関する調査

「正月太り」経験者は約8割！正月太りの原因No.1は「**食べる量**」が多いためという結果に
「おせち料理」でダイエット中NGと思う食材No.1は「**栗きんとん**」。「おもち料理」も要注意！
ダイエット中もOKだと思う正月料理は「**昆布巻き**」「**かまぼこ**」。理由は「**カロリーが低そう**」
～ダイエット研究家・岡が解説！「**正月太りは“低糖質の料理”を選べば回避できる！**～

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、『正月太りとダイエット』に関するアンケート調査を、500名に実施いたしました。

【図1】「正月太り」の経験は？



【GOFOOD社 調査】2021年「正月太りとダイエット」に関する調査《ポイント》

【1】「正月太り」経験者は約8割！正月太りの原因は「**食べる量**」が多いことがNo.1に！
約8割が「正月太り」を経験したと回答。その原因を「食べる量」が多いことを挙げる人が約45%という結果になりました。また、1年の中で「正月前後」が最もダイエットを意識する時期という結果に。

【2】「おせち料理」でダイエット中NGと思う食材No.1は「栗きんとん」。「おもち料理」も要注意
お正月料理の中で「ダイエット中はNG」と思う料理・Top3は「おしるこ」「きなこ餅」「焼き餅」という“お餅”料理が上位を占めました。カロリーが高そう、という理由がNo.1でしたが、お餅は“糖質”が高いため、食べる量は注意が必要です。また、「おせち料理」では「栗きんとん」がNo.1に。

【3】ダイエット中OKと思う正月料理は「昆布巻き」「かまぼこ」。理由は「カロリーが低そう」
お正月料理の中で「ダイエット中もOK」と思う料理・Top3は「昆布巻き」「かまぼこ」「紅白なます」でした。理由は「カロリーが低そう」がNo.1に。

**【1】「正月太り」経験者は約8割！正月太りの原因は「食べる量」が多いことがNo.1に！
ダイエットを始めたい人が最も多いのは「お正月」という結果に**

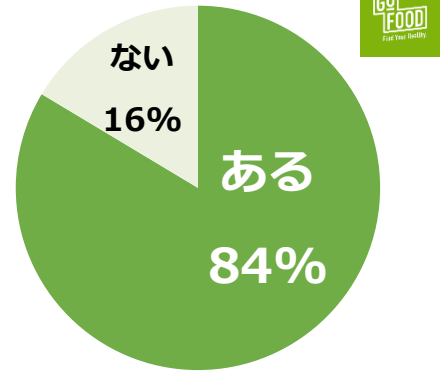
「正月太り」の経験について質問したところ、約8割が「正月太りを経験した」と回答しました。《図1》

その原因について聞いたところ、「食べる量」が約45%と最多の理由となり、「運動不足」は約32%で第2位でした。一方、「お正月料理」という“食べ物の内容”を挙げる人は約11%に留まるなど、正月太りの原因と捉えていないことがわかりました。《図2》

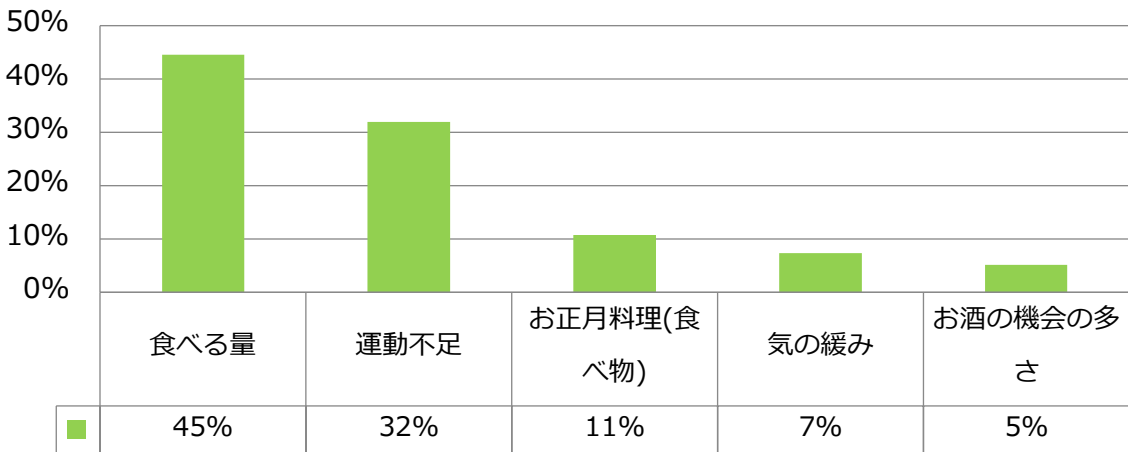
また、1年の中で最もダイエットを意識するタイミングについて調査したところ、「正月前後」が最多となりました。《図3》

これは先にも挙げた、「正月太り」を実感する人が多いことや、新年に心機一転で何かをはじめようとする気持ちが高まっていることが要因として考えられます。「正月太り」を防ぐには、「食べる量」よりも、「糖質」を抑えた料理を選んで食べていくことで、防ぐことが可能と考えます。

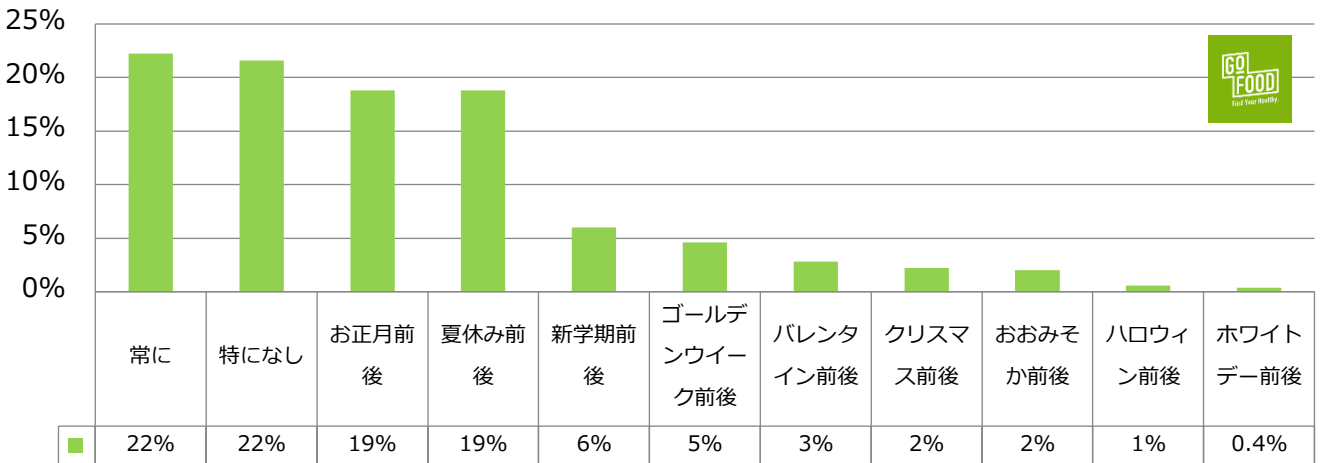
【図1】「正月太り」の経験は？



【図2】「正月太り」の原因は？



【図3】年間で“ダイエット挑戦”を意識するタイミングは？



※ 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】「おせち料理」でダイエット中NGと思う食材No.1は「栗きんとん」。

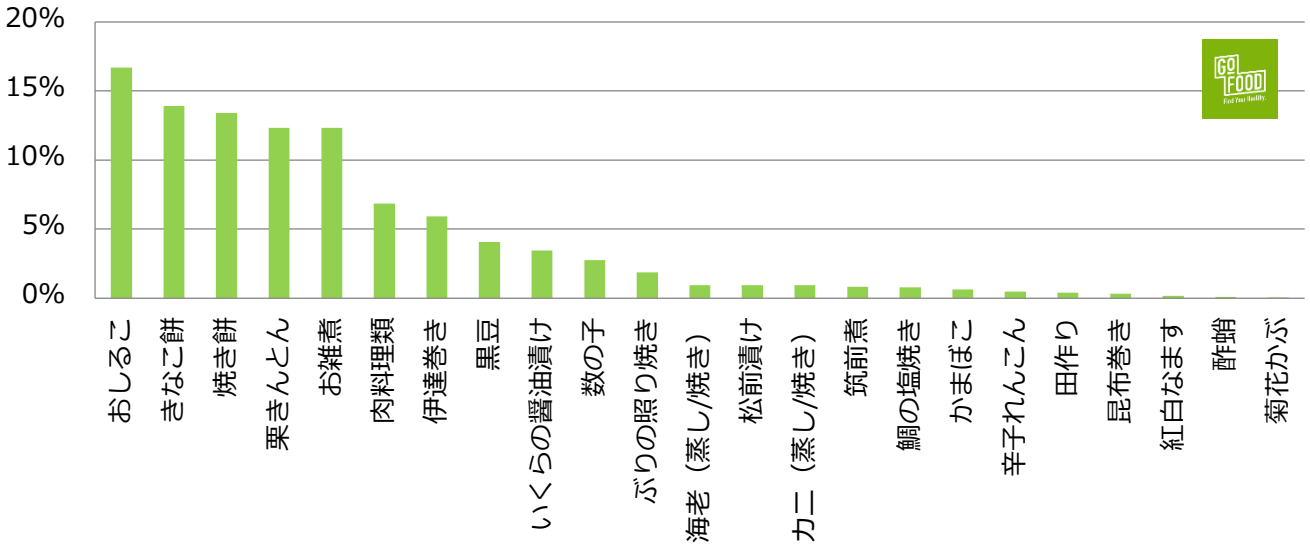
お正月料理全体では「お餅」料理が「糖質」が高いため注意が必要！

「ダイエット中はNG」だと思える「お正月料理」について調査したところ、Top3は「おしるこ」「きなこ餅」「焼き餅」という結果になりました。共通事項は「お餅」です。お餅は、糖質が高いため、お正月料理の食材の中でも、ダイエット中であれば控えたほうが良い食材ですので、多くの方が避けるべき食材と認識している点は評価できます《図4》。

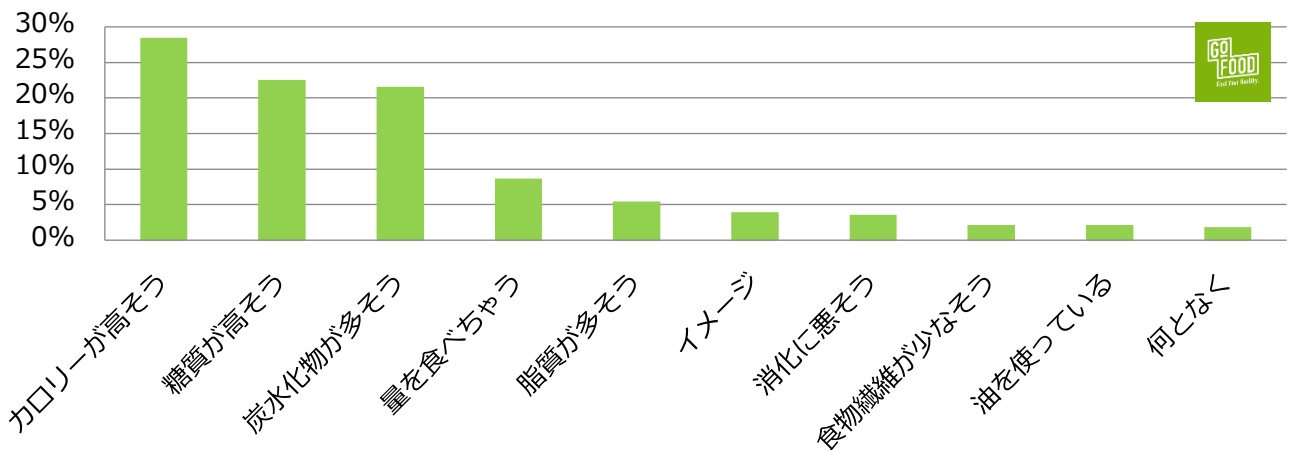
また、「おせち料理」というカテゴリーで見ていくと、No.1は「栗きんとん」が選ばれました。栗は糖質を多く含む食材であり、また、栗きんとんの餡は、サツマイモが原料のことが多く、こちらもイモ類のため糖質が多く含まれております。また、多くの砂糖が使われていることも鑑みますと、おせち料理の中ではダイエット中は避けたほうが無難な料理と言えそうです。

しかしながら、これらの料理を選んだ理由を尋ねると、「カロリーが高そう」という“カロリー”が判断基準になっていることが明確にわかる結果に《図5》。栄養学の観点から見ていくと、ダイエット中は「糖質」を意識した食材選びをしていくことが重要です。

【図4】「ダイエット中はNG」と思うお正月料理は？



【図5】《図4》の回答にて、ダイエット中はNGと思う理由は？



※ 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。

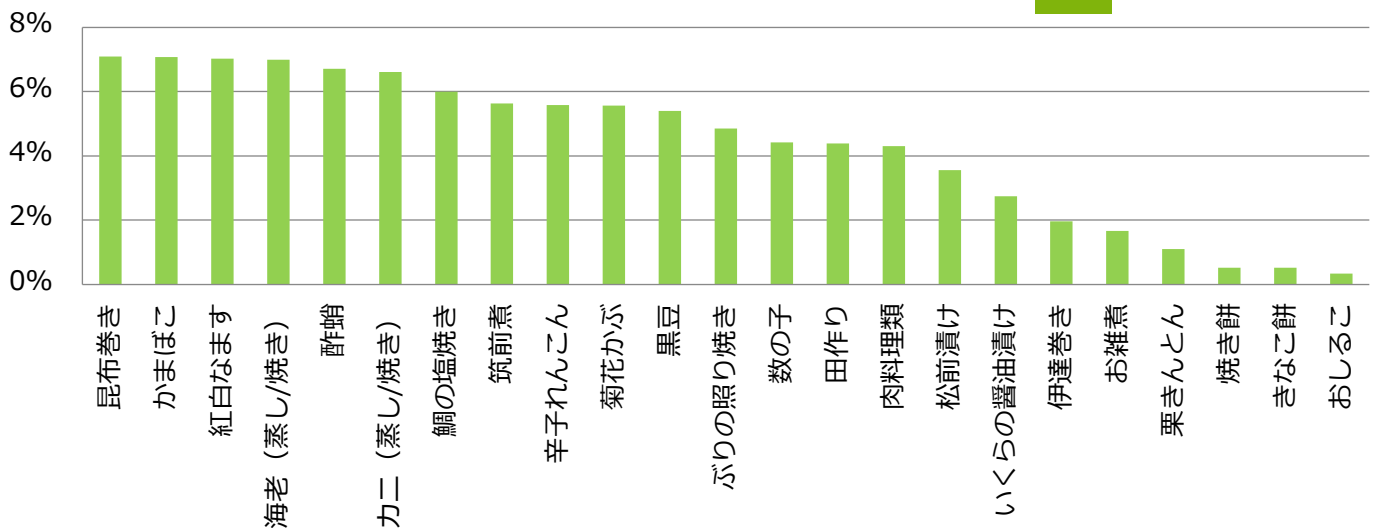
【3】「ダイエット中もOK」と思う正月料理Top3は「昆布巻き」「かまぼこ」「紅白なます」 理由は「カロリーが低そう」だから

「ダイエット中もOK」だと思える「お正月料理」について調査したところ、Top3は「昆布巻き」「かまぼこ」「紅白なます」という結果になりました。昆布などの海藻類は糖質が少なく食物繊維も多いため、まさにお正月料理では積極的に摂取したい料理と言えるでしょう。また、「かまぼこ」は魚のタンパク質が摂取できるため良い食材ですが、糖質が多いものには注意が必要です《図6》。

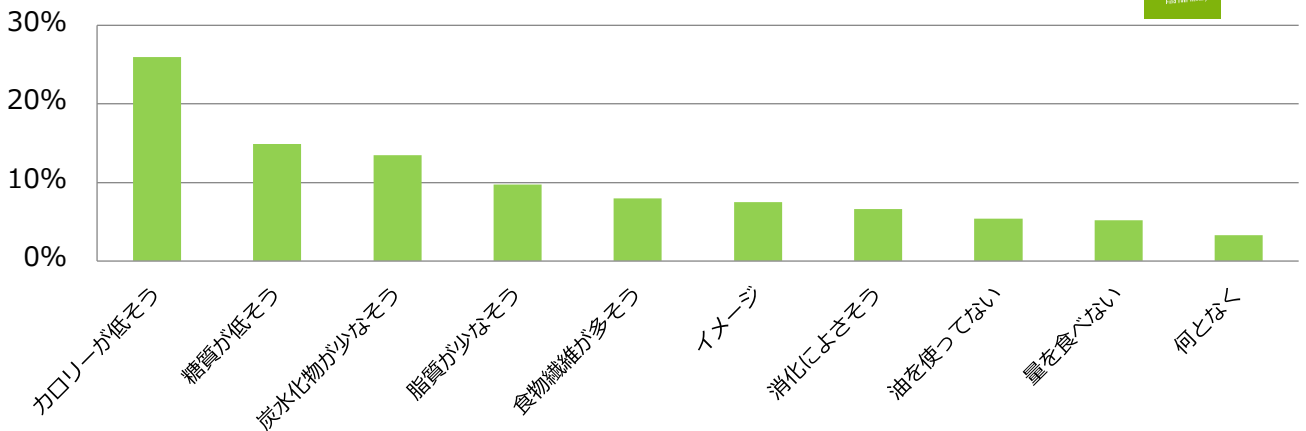
これらの料理を選んだ理由を調査したところ、「カロリーが低そうだから」が第1位で、約26%の人が選択しました《図7》。こちらも、重視すべきは「糖質」です。ダイエット中は「低糖質」の食材を選ぶことを大前提とし、そのうえで「タンパク質」を摂取していくことが成功へのカギとなってきます

上位に選ばれた食材は、「糖質」が抑えられているものが多いですが、お正月はそういった観点で食事をすることによって、正月太りを防ぐことにつながっていきます。

【図6】「ダイエット中もOK」と思うお正月料理は？



【図8】《図7》の回答にて、ダイエット中もOKと思う理由は？



【4】アンケート調査概要

調査期間：2021年11月19日～11月21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/岡が解説！

「正月太り」は“低糖質の料理”を選べば回避できる！

毎年のようにお正月が終わると「太った」「正月は食べ過ぎた」などの声をききます。また、運動などもせずに、家でゆっくり過ごす人も多いことでしょう。しかしながら、「**正月太りを防ぐためには、運動や食べる量ではなく、「食べる料理・食材」を意識することが重要です。**



食べる料理を選ぶ際の判断基準は「**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。「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、「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お正月を過ごして頂くことで、年明けダイエットは不要になると思われます。

【岡が勧める！お正月メニュー】

- 「おせち料理」:エビのうま煮、酢タコ、昆布巻き、数の子など
→海鮮系は低糖質+タンパク質も接種できGOOD！
- 鍋料理
→野菜+お肉orお魚はダイエット中に積極的に摂取したい食材
- 「お酒類」:焼酎、ウイスキー、ワイン
→低糖質アルコールを選んで摂取することが重要です



■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：〒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