

## たんぱく質や糖質制限を超える？女性の健康意識に変化あり！ 食生活の新たなトレンド「グルテンコントロール」の関心が急上昇

株式会社 ZENB JAPAN(ゼンブジャパン)(本社:愛知県半田市、以下 ZENB)は、全国の 20~69 歳の女性 500 人を対象に、「小麦製品・グルテンを控える食生活に関する意識調査」を実施しました。

※以下、(小麦のグルテンが含まれる食品を一切食べないことではなく)

一人ひとりができる範囲で小麦のグルテンを控える食生活を「グルテンコントロール」と定義。

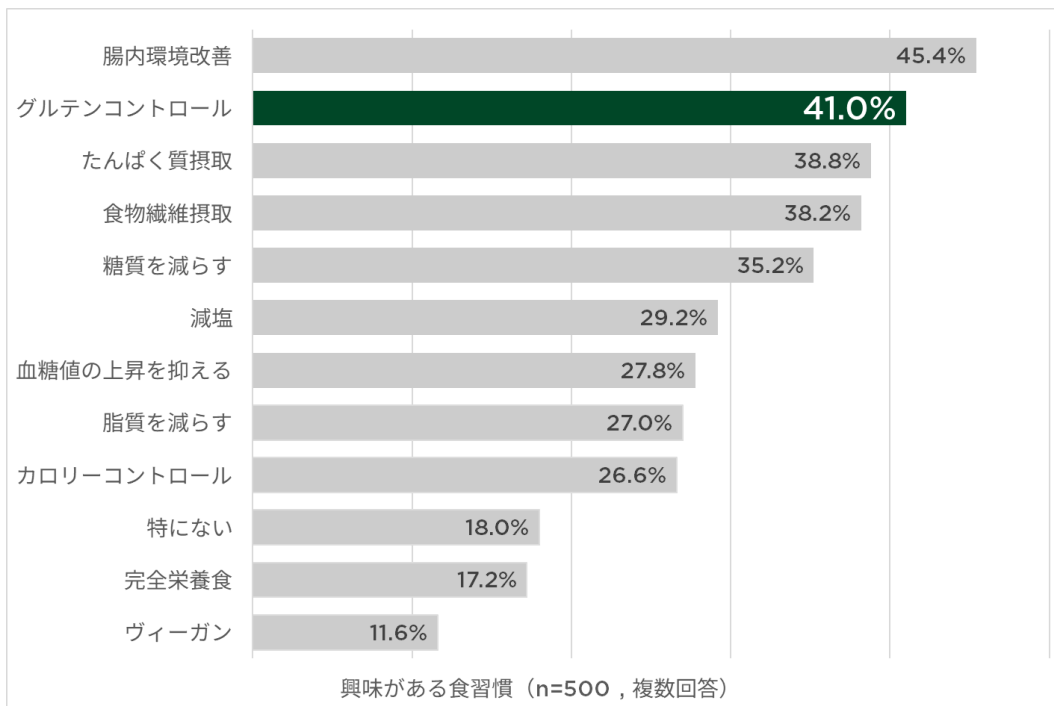
### <調査結果のポイント>

- 5 人中 2 人(41.0%)がグルテンコントロールの食生活に興味を持っており、たんぱく質摂取 38.8%、糖質制限 35.2%の意識よりも高い。
- 約半数(49.5%)の女性が、直近1年間でのグルテンコントロールの意識が高まっており、実践率では 4 人中 3 人(72.3%)の女性が現在取り入れている。
- グルテンコントロールの実践理由は、体調を整える(39.2%)、腸内環境の改善(39.2%)、ダイエット(36.8%)、健康維持(36.0%)など多岐にわたる。

### <ポイント1>

**健康的な食生活をしたい人の傾向として、5 人中 2 人(41.0%)がグルテンコントロールの食生活に興味を持っており、たんぱく質摂取 38.8%、糖質制限 35.2%の意識よりも高い。**

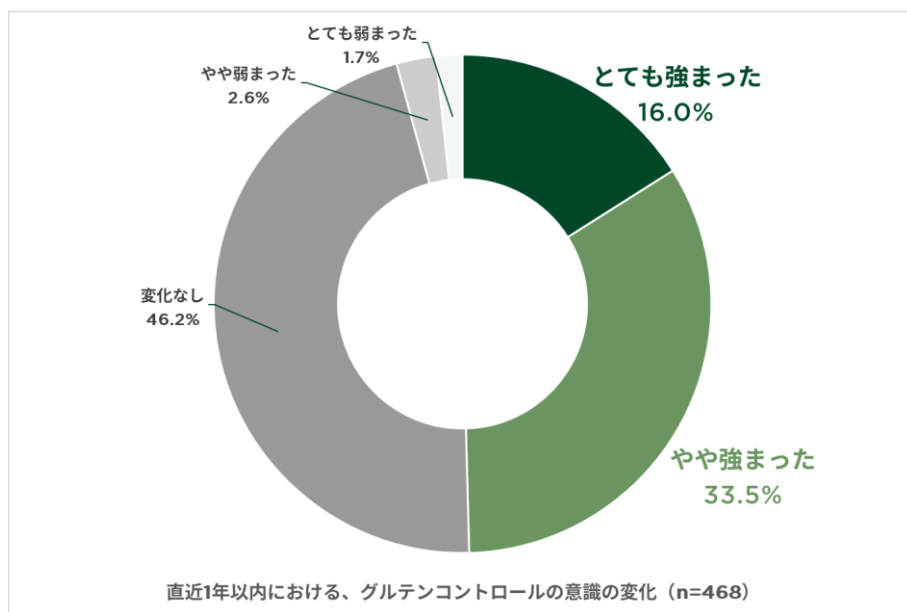
「興味がある食習慣」を聞いたところ、最も回答が多かったものは腸内環境の改善で 45.4%、次いでグルテンコントロール 41.0%、たんぱく質の摂取 38.8%、食物繊維の摂取 38.2%、糖質制限 35.2%。腸活やたんぱく質の摂取のような定番の食習慣と同等にグルテンを控える食生活の関心の高さがうかがえる。



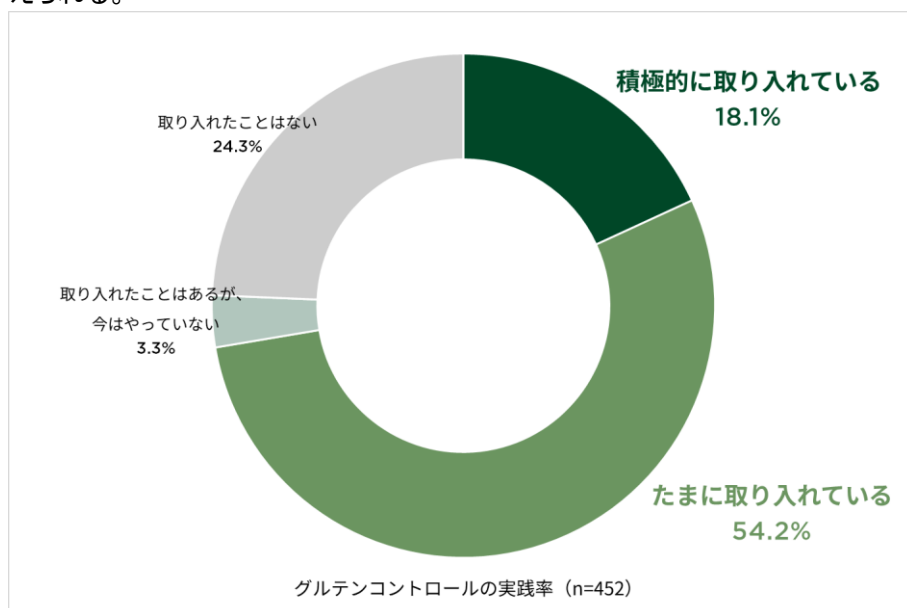
<ポイント2>

**約半数(49.5%)の女性が、直近1年間でのグルテンコントロールの意識が高まっており、実践率では4人中3人(72.3%)の女性が現在取り入れている。**

「直近1年以内のグルテンや小麦食品の摂取を控えたいと思う意識」について聞いたところ、約半数が直近1年以内で意識が高まったと回答(とても強まった16.0%+やや強まった33.5%)。一方、関心が弱まっている人は4.3%(やや弱まった2.6%+とても弱まった1.7%)とごくわずかであり、グルテンコントロールは女性にとって、引き続き関心が高いテーマである。



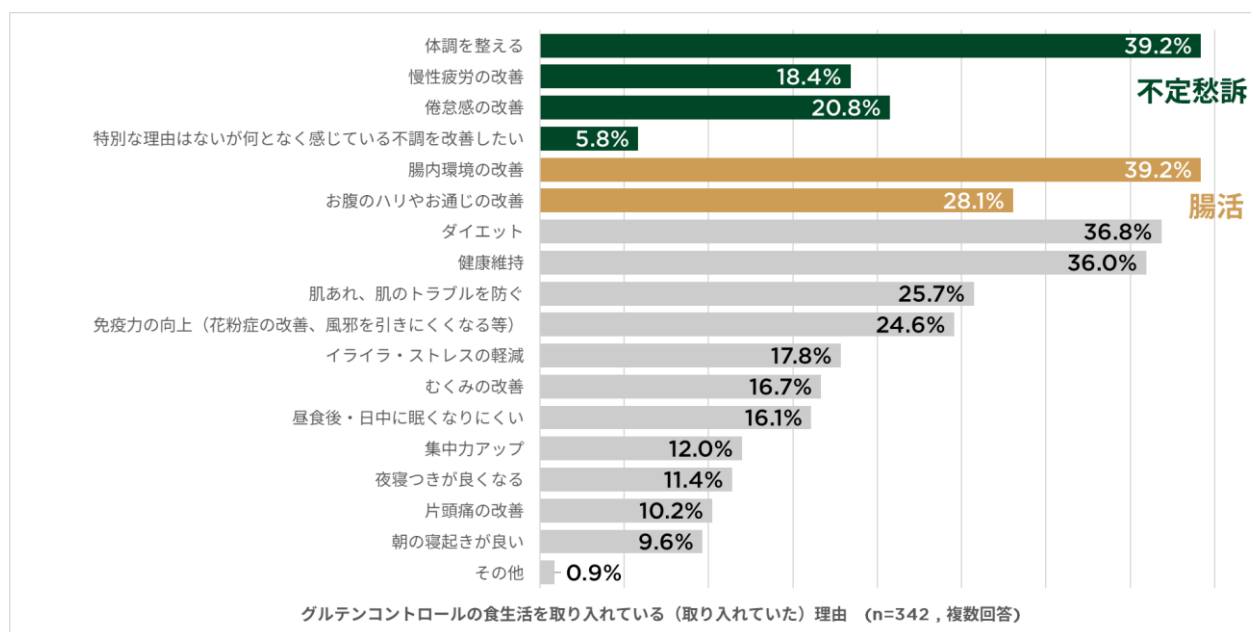
また、グルテンコントロールの実践者は約4人中3人(72.3%)を占めており、その内訳をみると「積極的に取り入れている18.1%」+「たまに取り入れている54.2%」であった。一方で、「取り入れたことはあるが、今はやっていない」と回答した実践離脱者は3.3%にとどまっており、実践者は、**無理せずにゆるく継続的にグルテンを控えている人が多い**と考えられる。



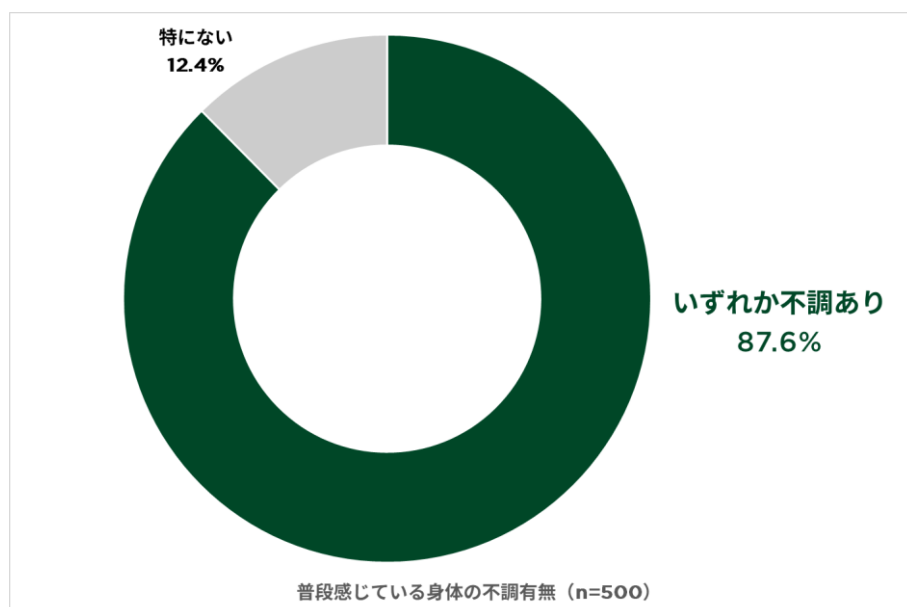
＜ポイント3＞

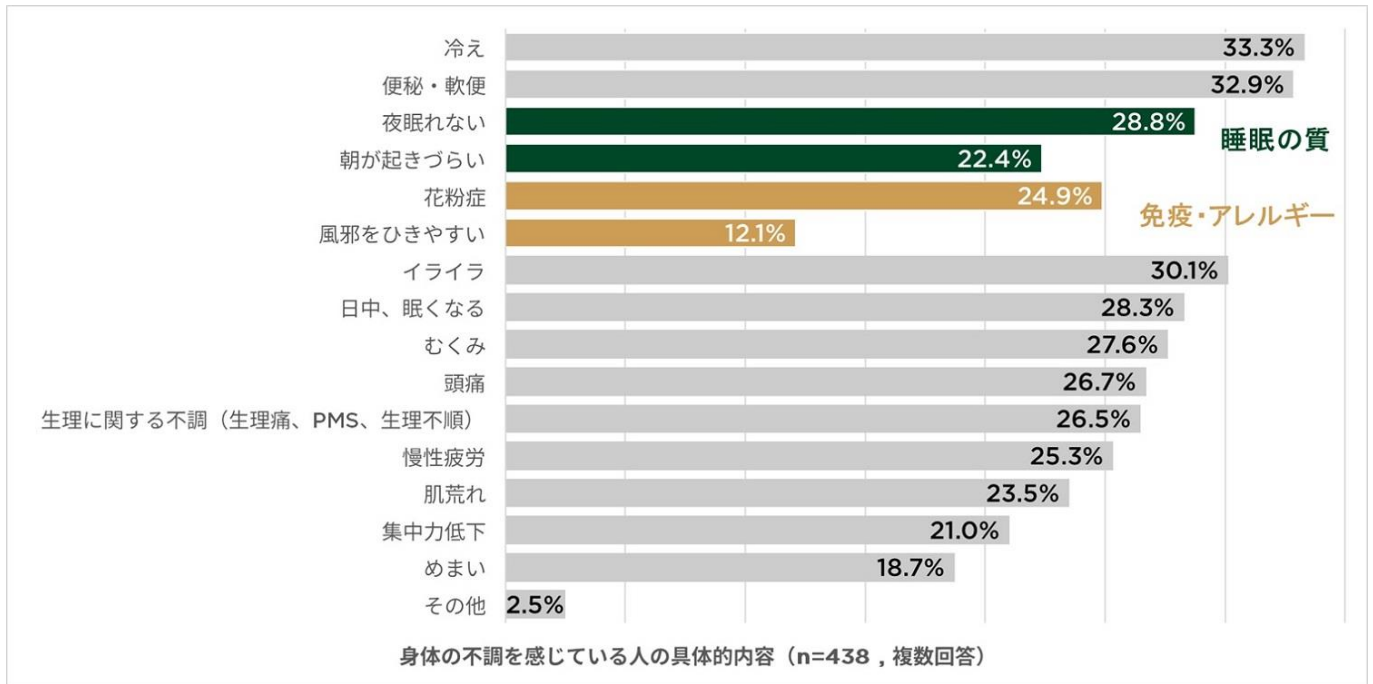
**グルテンコントロールの実践理由は、体調を整える(39.2%)、腸内環境の改善(39.2%)、ダイエット(36.8%)、健康維持(36.0%)など多岐にわたる。**

グルテンコントロールの認知および実践者に「小麦やグルテンを抜く・控える食事スタイルを取り入れている(取り入れていた)理由」を聞いたところ、体調を整える・慢性疲労の改善・倦怠感の改善・何となくの不調といったいわゆる「不定愁訴」を改善したいという回答が最も多く、次いで腸内環境の改善・お腹のハリやお通じの改善といった「腸活」に関する回答が多かった。他にも、ダイエットや健康維持という悩みの解消など、実践理由は多種多様。



また、「大きな病気以外で、普段感じている身体の不調があるか」と聞いたところ、87.6%が不調を感じている実態があった。そのような日常生活のコンディションに対する改善に向けて、グルテンコントロールの食生活に注目が集まっていることが考えられる。

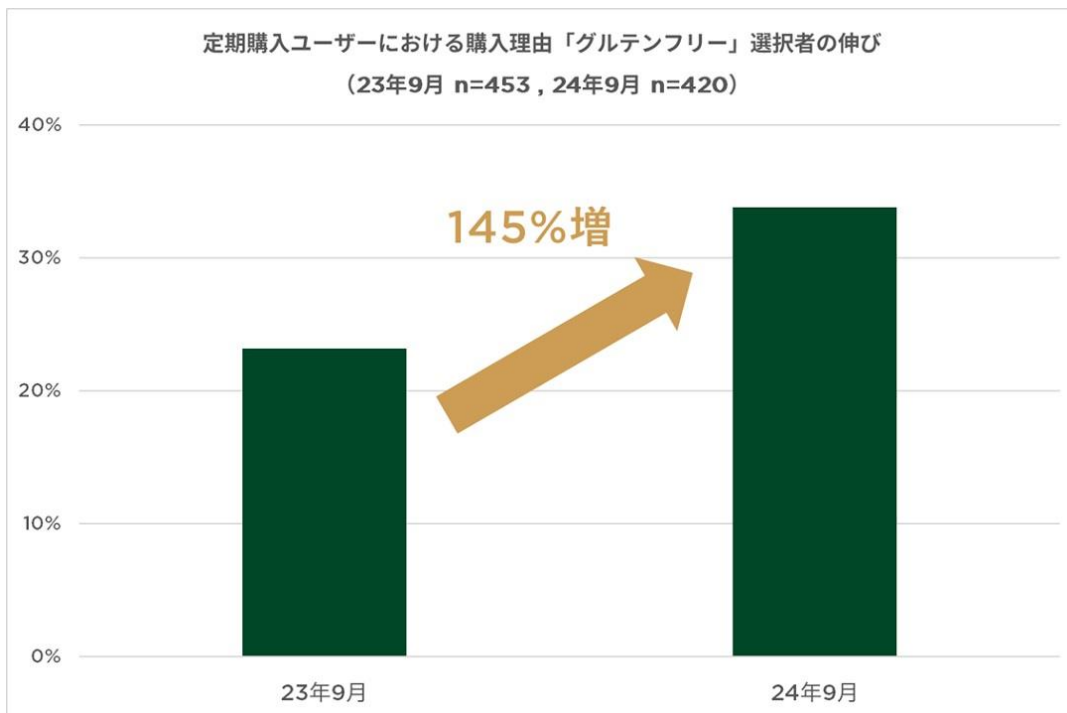




### ●小麦製品・グルテンを控える食生活に関する意識調査

- ・調査期間:2024年9月17日(火)~9月18日(水)
- ・調査方法:インターネットでのアンケート調査(全国対象)
- ・調査対象:20歳~69歳までの女性(有効回答500名)

また、上記のような背景を受け、ZENB商品の定期購入ユーザーに対して購入理由を聞いたところ、約3人に1人が「グルテンフリーだから」という最多の回答結果となり、1年前と比較してグルテンを控えようとする意識の高まりがうかがえる。



## ●ZENB 商品購入者の意識調査

- ・調査地域: 全国
- ・調査方法: インターネットでのアンケート調査
- ・調査対象: ZENB 商品の定期購入者
- ・調査期間: 2023 年 9 月 / 2024 年 9 月
- ・有効回答: 2023 年調査 453 名 / 2024 年調査 420 名

## 今回の調査結果について

コロナ以降高まり続ける健康志向に加え、食のダイバーシティの理解も年々深まっています。「おいしさ」と「カラダにいい」を一致させることで、ウェルビーイングな新しい未来の食生活を提案することを大切にしている ZENB は、近年注目が高まっている生活者のグルテンフリーに対する意識の変化と、その実践状況を正確に把握するため、全国規模の調査を実施しました。

本調査結果において、健康的な食生活を求める人々の間で、グルテンを控える食習慣への関心が、たんぱく質摂取や糖質制限を上回ることが明らかになりました。特に女性においては、直近 1 年間でグルテンコントロールの意識が強まり、4 人中 3 人が実践しています。体調管理や腸内環境の改善を目指す理由で、グルテンを控える生活は多くの人に支持されており、今後もさらに注目が集まると予想されます。

<本件に関するお問い合わせ先>

お問い合わせフォーム: <https://support.zenb.jp/hc/ja/requests/new>

## ZENB とは

ZENB は、植物を可能な限りまるごと使った食で、おいしくてカラダにいい、人と社会と地球の健康に貢献する、未来に向けたウェルビーイングな食生活を提案するブランドです。野菜や豆、穀物といった植物のおいしさと栄養を、可能な限りぜんぶ閉じ込めました。動物性原料や添加物に頼らない味づくりで、素材そのもののおいしさを活かしています。小麦や米よりもヘルシーで地球にもやさしい黄えんどう豆を使った「ZENB ノードル」「ZENB ブレッド」「ZENB チップス」や、普段食べずに捨ててしまう芯や皮まで、まるごと野菜を使った「ZENB カレー」「ZENB スープ」「ZENB スティック」などを販売しています。

# ZENB

「食べる」のぜんぶを、あたらしく。

- ・公式サイト : <https://zenb.jp>
- ・Instagram : [https://www.instagram.com/zenb\\_japan/](https://www.instagram.com/zenb_japan/)
- ・X : [https://x.com/Zenb\\_jp](https://x.com/Zenb_jp)