

2014 年 6 月 6 日

株式会社サイバーエージェント

～美容コミュニティ「GIRLS UP」ダイエットアンケート調査～

“炭水化物抜き”のストレスでドカ食い…54%の女性が経験あり！

ダイエット中でも炭水化物 OK！？

今年の夏は、冷やしたごはん＝「アイスごはん」に注目

美容コンサルタント・平松由貴さんが語る、「アイスごはん」をおすすめする 7 つの理由

株式会社サイバーエージェント(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長:藤田晋、東証マザーズ上場:証券コード 4751)が運営するスマートフォン向け美容コミュニティ「GIRLS UP」では、今夏のダイエットトレンドとして「アイスごはん」に注目し、レポートいたします。



■「GIRLS UP」ダイエットアンケート…“炭水化物抜き”のダイエットは「ストレスを感じる」約 7 割に

女性向けの美容コミュニティ「GIRLS UP」は、「Ameba」が提供する、スキンケアやダイエット、メイクなどについて情報交換をする美容コミュニティです。公式美容ライターのロコミを参考にしたり、会員同士で情報交換ができるほか、生理日管理など美容に役立つ機能を利用することができ、現在 160 万人の女性が利用しています。

今回まず「GIRLS UP」では、338 名の女性を対象に、夏直前ということで「ダイエット」をテーマに調査を実施いたしました。はじめに、「ダイエット中にストレスを感じたことはありますか？」と聞いたところ、91%とほとんどが「ある」と回答。また、「ストレスが原因でダイエットを挫折した経験はありますか？」と質問したところ、84%の女性が「ある」と答えました。ストレスはダイエットにおける大きな敵であると言えます。

中でも、最近流行の「糖質オフダイエット」で制限対象となる「炭水化物」については、ストレスを感じる特に大きな要因になる様子。実際に、炭水化物の制限をとまなうダイエット経験者(全体の 81%)のうち、「炭水化物を制限することでストレスを感じた」という女性は 70%にものぼることが判明。さらに、炭水化物を抜いたストレスが原因で「ドカ食い」してしまった経験がある女性も、54%と半数を上回りました。

そこで、「炭水化物を減らさずに痩せられるダイエット方法があったらやりたいと思いますか？」と質問したところ、95%とほとんどの女性が「そう思う」と回答。多くの女性たちが、ダイエット中でも、炭水化物を求めていることが分かります。

■ダイエット中でも炭水化物を食べて OK!?美容コンサルタント・平松由貴氏が提唱する「アイスごはん」とは

そんなダイエット中の強い味方となるのが、「GIRLS UP」の美容コンサルタント・平松由貴氏が提唱する「アイスごはん」です。今回のレポートでは、平松由貴氏に「アイスごはん」の概要についてお話をお伺いしました。

▼「アイスごはん」とは？

「アイスごはん」とは、お弁当やコンビニおにぎり、冷製リゾットなど、冷えているごはん(米)のことを指します。冷えているごはん(米)には「レジスタントスターチ」というダイエット効果のある成分が含まれます。この「レジスタントスターチ」が健康的に痩せるために非常に重要である、と現在米国でも注目されています。

▼「アイスごはん」で期待できる効果

1、カロリーがダウン

デンプンは 1g あたり 4kcal(キロカロリー)ですが、レジスタントスターチは 1g あたり 2kcal になります。同じ茶碗 1 膳でも「アイスごはん」のほうが、カロリーが少ないのです。

2、脂肪代謝が改善

「アイスごはん」のデンプンは大腸までたどり着くと、腸内細菌に食べられます(発酵)。その際に作られる酸が肝臓に運ばれ、肝臓にある脂肪が胆汁酸となり便で排泄、脂肪代謝が改善されます。

3、お腹いっぱいが長続き

「アイスごはん」はダイエットで注目されている「低 GI 食材」になります。糖質の消化吸収の速度が遅いため、血糖値が穏やかに変動するので、満腹感が長続きます。また、「アイスごはん」はセカンドミール効果といい、次の食事量を抑えることができます。

4、体脂肪ブロック

私たちの血管表面には、LPL(リポ蛋白リパーゼ)というものが存在します。LPL は脂肪を脂肪細胞に取り込む働きがあり、インスリンの分泌量が多いほどそれは活発になるため、体に脂肪が付きやすくなります。女性が下半身に脂肪が付きやすいのは、

LPL が下半身に多いため。「アイスごはん」は温かいごはんと比べて、インスリン分泌が抑えられるため、下半身に脂肪をつきにくしてくれます。

5、腸の不調をスッキリ改善

「アイスごはん」は食物繊維と同じ働きもします。食物繊維は水溶性と脂溶性に分けられます。海藻・コンニャクなどは水溶性で、溶けて液体になり、腸内で食品を包み込んで消化吸收を遅らせます。よって、血糖値の上昇を抑制して満腹感が続きます。根菜類・イモ類などは脂溶性で、水分を含んで膨らみ、満腹感や便秘の解消につながります。このように一方だけの性質を持つ食物繊維が多い中、「アイスごはん」は水溶性と脂溶性の両方の役割を果たしてくれます。

6、食欲がおさまる

「アイスごはん」はレプチンの分泌が増え、食欲を抑えてくれます。睡眠不足はレプチンが減って食欲が増すため、太りやすくなります。そんな時も「アイスごはん」が味方になってくれます。

7、老化速度を遅らせる

ヒトは絶えず老化しています。その速度を遅らせてくれるのが抗酸化作用のある食材です。「アイスごはん」に含まれるレジスタントスターチが大腸へ届くと、腸内細菌に食べられ(発酵)、抗酸化作用がある水素が発生します。

▽プロフィール



平松由貴(ひらまつゆき)

美容コンサルタント

自己流ダイエットで心身が不健康になった経験から、根拠のない美容ではなく、医学や栄養学といった専門知識を活かした美容知識を提供。美容に関するセミナー、講演、コラム執筆や化粧品のプロデュースをおこなうほか、ダイエットとスキンケアなどに関する一般女性の相談にも応じている。日本美容皮膚科学会所属。電子書籍「キレイ体質に変わる秘密のメソッド/すばる舎」が好評発売中。

■「GIRLS UP」内で、「アイスごはん」のまとめページを公開中

現在「GIRLS UP」では、2014 年 6 月 6 日(金)より、「アイスごはん」に関するまとめページを公開中です。

(まとめページ URL ⇒ http://girlsup.me/web/cp/matome?issue_no=3)

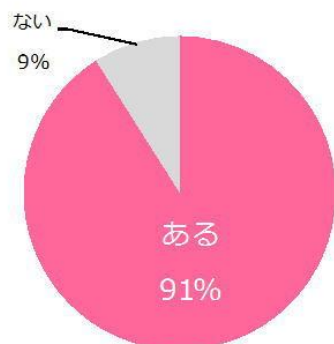
ページ内では、「アイスごはん」に関する平松由貴氏のコメントのほか、「アイスごはん」の楽しみ方やオリジナルレシピなども公開中。夏にむけてダイエットを頑張りたい女性が、すぐに実践できる内容となっています。

また「GIRLS UP」では、ダイエット以外のテーマでも、美容に役立つ情報を数多く公開中です。夏に向けたボディケアやフェイスクア、ファッションに関する情報収集にもご活用いただけます。

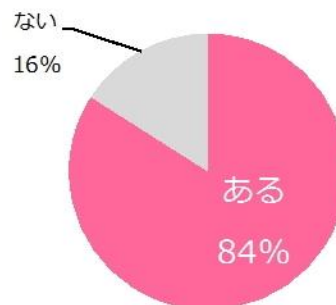
■「GIRLS UP」ダイエットアンケート調査

(回答数:女性 338 名／実施期間:2014 年 5 月 8 日～5 月 19 日)

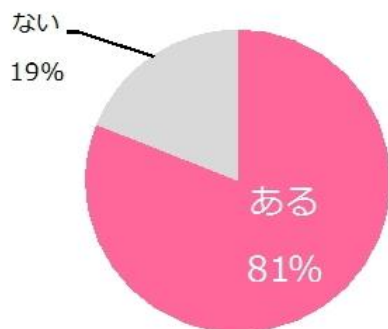
Q : ダイエット中にストレスを感じたことはありますか？



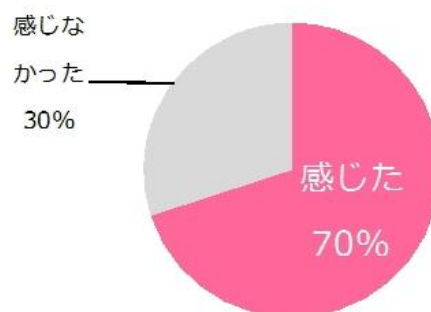
Q : ストレスが原因でダイエットを挫折した経験はありますか？



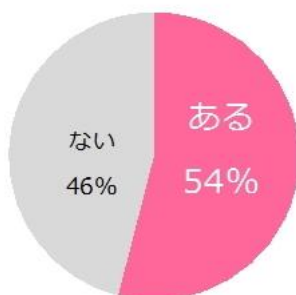
Q : 炭水化物を制限するダイエットをしたことがありますか？



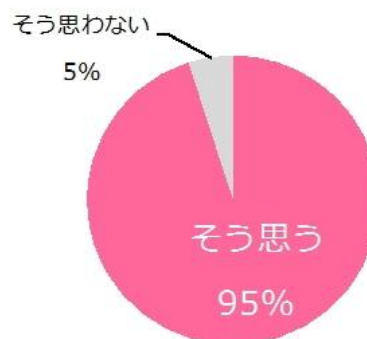
Q : 炭水化物を制限することでストレスを感じましたか？



Q : 炭水化物を制限したストレスによって、かえってドカ食いをしてしまった経験はありますか？



Q : 炭水化物を減らせずに痩せられるダイエット方法があったらやりたいと思いますか？



GIRLS♥UP

■URL

「GIRLS UP」 <http://girlsup.me/>

「アイスごはん」まとめページ(「GIRLS UP」内) http://girlsup.me/web/cp/matome?issue_no=3

■ 会社概要

社名 株式会社サイバーエージェント <http://www.cyberagent.co.jp/>

所在地 東京都渋谷区道玄坂一丁目 12 番 1 号

設立 1998 年 3 月 18 日

資本金 7,203 百万円 (2014 年 3 月末現在)

代表者 代表取締役社長 藤田 晋

事業内容 Ameba 事業、インターネット広告事業、スマートフォンゲーム事業、投資育成事業

■リリースに関するお問い合わせ先

株式会社サイバーエージェント Ameba 広報担当

E-mail: ameba_pub@cyberagent.co.jp