

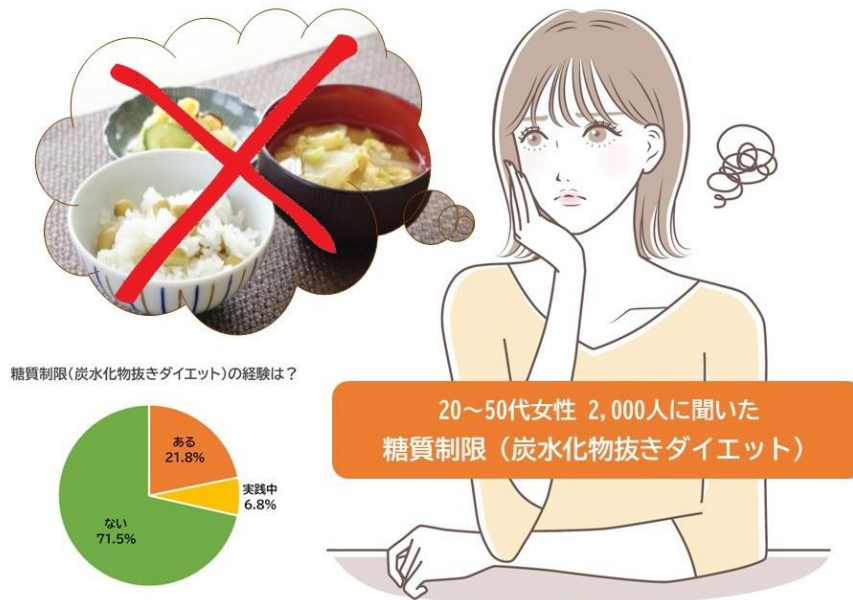
2022年9月21日（水）

一般社団法人 日本健康食育協会

報道関係者各位

**【20～50代の女性に聞いた】糖質制限（炭水化物抜きダイエット）**  
**約3割が糖質制限の経験あり**  
**やめた理由1位「甘いものへの欲求が抑えきれない」**  
**プロがアドバイスする！「お米を食べて健康に痩せる方法」**

「食」から様々な課題を解決し、元気な社会を創造する一般社団法人日本健康食育協会は、厚生労働省が定める毎年9月1日から9月30日までの「食生活改善普及運動」月間に合わせて、20歳以上60歳未満の女性全国2,000人を対象に、「糖質制限（炭水化物抜きダイエット）」について調査いたしました。



### ■ 調査概要

調査期間：2022年9月6日～7日

調査手法：インターネット調査

調査対象：20歳以上60歳未満の女性全国

有効回答者数：2,000人（20代・30代・40代・50代 各250人）

調査機関：Freeasy

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、「一般社団法人 日本健康食育協会 調べ」とご明記ください。

### ■ 調査結果サマリー

- ・28.6%が糖質制限（炭水化物抜きダイエット）の経験あり
- ・経験者の81.9%、実践者の74.1%が糖質制限中に体調やメンタルに変化

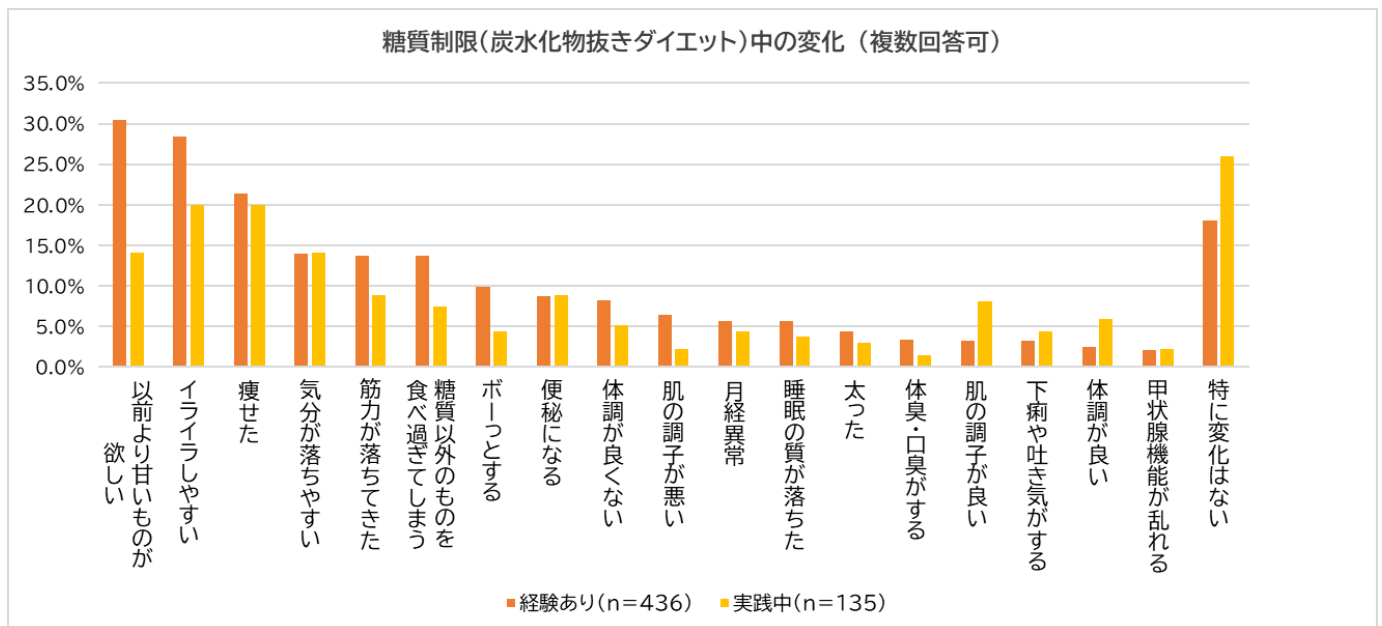
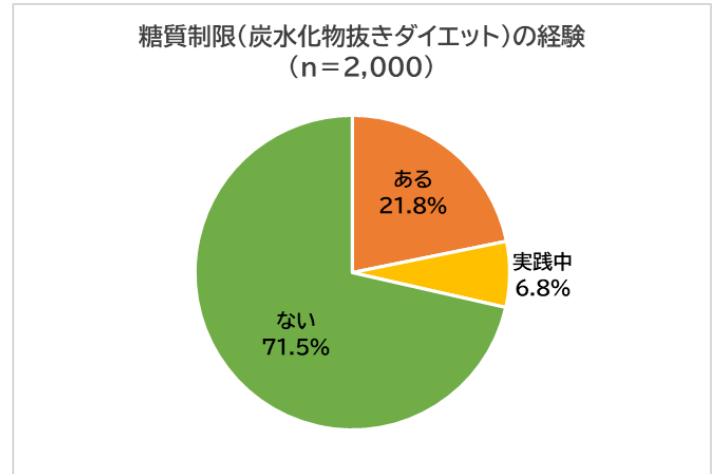
本件に関するお問い合わせ先  
 一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司  
 E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337

- ・甘いものへの欲求を抑えきれず、28.2%が撤退へ
- ・お米を食べることは「日本人の体質に合っている」「体調を整えてくれる」「お通じが良くなる」

## ■ 調査結果

糖質制限（炭水化物抜きダイエット／以下、糖質制限）の経験はあるかを尋ねたところ、「ある」が21.8%、「実践中」が6.8%、「ない」が71.5%となり、28.6%が経験済みあるいは実践中であることがわかりました。

「ある」「実践中」と回答した人に、糖質制限中にどのような変化があったかを尋ねたところ、経験者の81.9%、実践者の74.1%が何らかの変化があったと回答。変化の細かな内容を見ると、経験者は「以前よりも甘いものが欲しい」（30.5%）、「イライラしやすい」（28.4%）、「痩せた」（21.3%）、「気分が落ちやすい」（14.0%）、「筋力が落ちてきた」「糖質以外のものを食べ過ぎてしまう」（共に13.8%）などが、実践者は「イライラしやすい」「痩せた」（共に20.0%）、「以前よりも甘いものが欲しい」「気分が落ちやすい」（共に14.1%）などが目立ちました。痩せたい！健康になりたい！綺麗になりたい！と思って始めた糖質制限で、成功している人がいる一方、体調やメンタルに不調を感じている人も多い結果となりました。

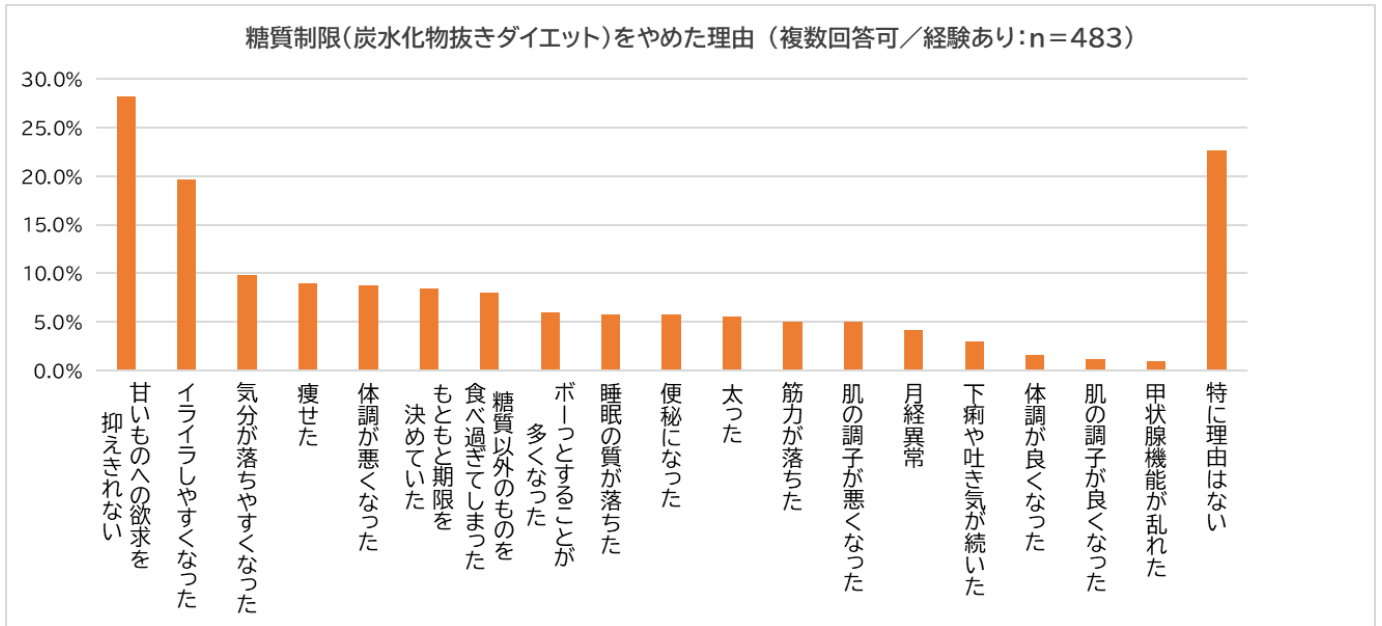


続いて、「ある」と回答した人に、糖質制限をやめた理由は何かを尋ねたところ、「甘いものへの欲求を抑えきれない」（28.2%）、「イライラしやすくなった」（19.7%）、「気分が落ちやすくなった」など、糖質制限中にしていた不調が原因でやめた人が目立つ一方、「痩せた」（8.9%）、「体調が良くなった」（1.6%）、「肌の調子が良くなった」（1.2%）と前向きな理由でやめた人はわずかでした。

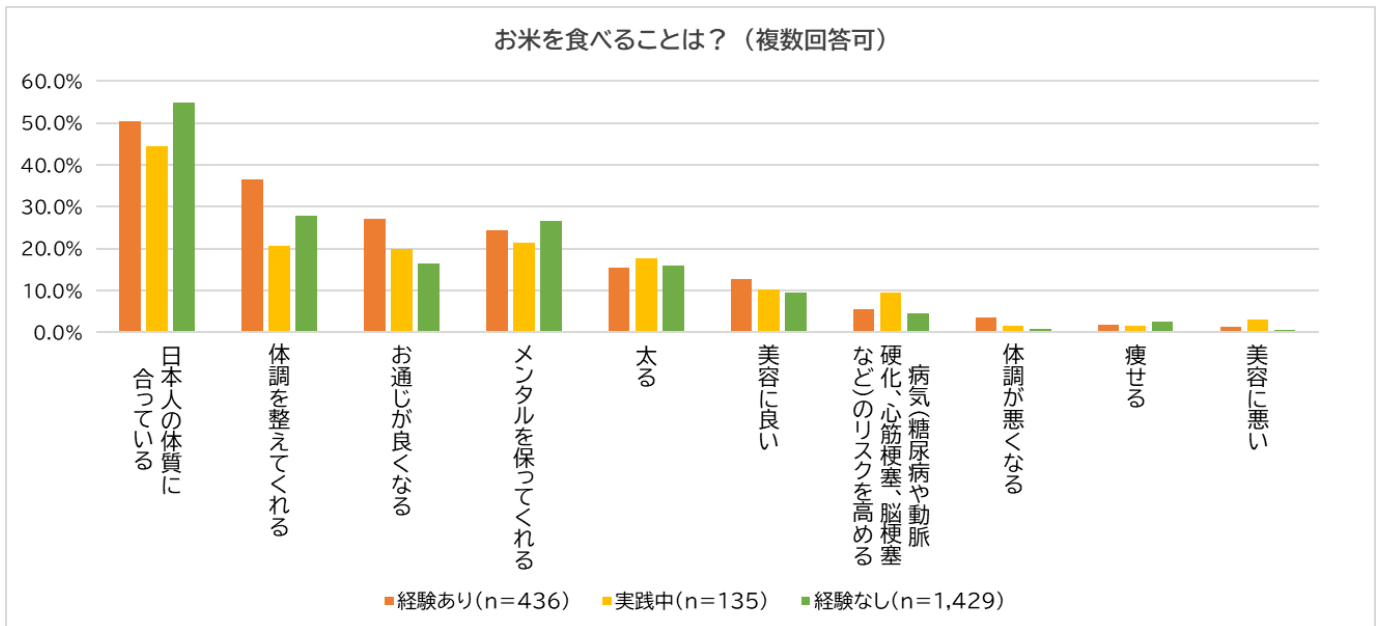
本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337



最後に、お米を食べることについて尋ねました。糖質制限の経験の有無に関わらず、約半数が「日本人の体質に合っている」（ある：50.5%、実践中：44.4%、なし：54.9%）と回答し、「体調を整えてくれる」（ある：36.5%、実践中：20.7%、なし：27.9%）、「お通じが良くなる」（ある：27.1%、実践中：20.0%、なし：16.4%）、「メンタルを保ってくれる」（ある：24.3%、実践中：21.5%、なし：26.7%）などが上位を占めました。



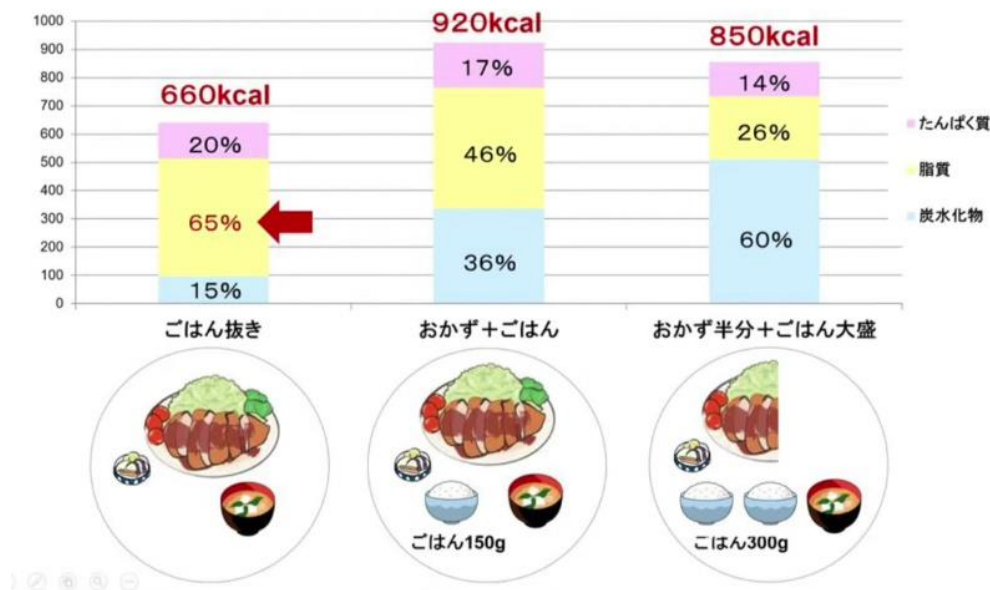
糖質制限の経験がある人は、お米を摂ることで体調やメンタルが好転することを実感したという人も多いのではないのでしょうか。また、米国のペイラー医科大学などの研究チームが14,386人を対象とした調査では、お米中心の食生活をしている成人は、カリウム、マグネシウム、鉄、葉酸、繊維の量が多い一方、飽和脂肪と添加糖の摂取量が少ないことも示されています。  
(<https://www.eurekalert.org/news-releases/573868>)

本件に関するお問い合わせ先  
 一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司  
 E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

## ■ 痩せなければ、お米を食べよう！

食事でのダイエットを考えると、カロリーや糖質を気にし、これらを減らせば痩せると思っている人が多いです。しかし、カロリーは体の中でエネルギーに変わり燃料となって、体や臓器を動かす、体温を作ることに使われるとても大事なものです。カロリーが不足すると、体の機能が落ち、リバウンドしやすくなりますし、老化も進んでしまいます。カロリーを減らすのではなく、「**タンパク質**」「**脂質**」「**炭水化物**」の**3大栄養素のバランスを整えることが重要**です。これらのバランスを整えると消費が増えて痩せやすくなります。

例えば、ランチにとんかつ定食を食べるとします。(図1参照) 揚げ物など脂質とカロリーの高い料理を食べる時、ちょっと控えめにしようとご飯の量を減らしている人も多いと思います。ご飯を抜くことで、炭水化物の割合と総カロリーが減りますが、3大栄養素の脂質の比率が上がり、バランスの悪い食事になります。脂質自体の摂取量は変わりませんが、割合がとても増えているからです。**炭水化物はエネルギーとして最も燃えやすい栄養素ですが、脂質は燃えにくい性質**があります。そのため、このような脂質の割合が高いメニューは、**代謝が下がり太りやすく、体脂肪も増えやすい**と食事と言えます。



(図1)

脂質の割合が高い食事を摂る際は、ご飯を抜いたり減らしたりするのではなく、むしろ増やすくらいにしっかり食べて、おかずの量を控えましょう。ご飯をしっかり食べると満足感が上がり、エネルギー代謝も良くなって燃えやすくなります。カロリーをしっかり摂っても痩せるためには、エネルギーを燃えやすい体にする**ことが重要**です。

## ■ お米ダイエットの基本

お米生活・お米ダイエットの基本的な考え方は、痩せるために食べるということではなく、体の機能が上がって活性化した結果として痩せたり調子が整ったりすることです。あなたが今までどんな食生活をしてきたか、どんな生活習慣だったかということが、結果が出やすいか出にくいかに凄く影響しています。体重などの数字の変化ばかりに意識を向けていると、意外とうまくいきません。数字はあまり見ず、自分の体の感覚を優先してやってみる、自分の心と体に向き合ってみる**ことが良い**でしょう。ポイントは以下の3つです。

### 1. 食事に感謝して美味しく楽しく食べる

これを食べたら太る、これは体に良いなど食に関する情報がとても溢れています。そのため、ものを食べる時に食べ物に対して、良い悪いという見方をしがちの人も多いのではないのでしょうか。食べる時に「これを食べたら太っちゃうかな」などと色々心配や不安を感じていると、折角の食事は体にとって良い働きができなくなってしまいます。私たちの体は、体の機能や考えに凄く反応します。ですから、まず食事の目に自分の気持ちを整えることを意識してみてください。食事の時に毎回、「食べられるって幸せだな」「有難いな」ということを

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337



口に出し、食べ物を食べた時には「ああ美味しい」といったように、食べることに感謝し幸せを感じてみましょう。

## 2. 基本は1日3食

最近、1日1食や2食の食事スタイルの人が増えています。中には、1日食べない日を作る人もいます。食べることを減らすことは、実はとてももったいないことです。私たちの体は、1日の中でリズムを持って色々な体の機能が運営されています。代謝機能や自律神経、ホルモンのバランスなども1日3回定期的に食事をする事で、体の機能が整いやすくなります。そのため、これまで食事の回数が少なかったり、食べる量を減らしていたり、食べない日を作ったりしていた人は、体の機能が少し衰えている可能性があります。

1日3回の食事は、できるだけご飯・味噌汁・おかず一品の一汁一菜。一般的な食事のイメージよりもおかずが少なめのシンプルな定食スタイルを心掛けてください。1日3食に慣れていない人は、無理をせずできる範囲のところからやってみましょう。



(1日3食の一例)

## 3. 早食い禁止

よく噛んで食べる。早食い禁止です。ダイエットでもよく噛むと言われているので、咀嚼回数を意識している人も多いかと思いますが、回数ではなく、丁寧に食べ、そして味わう意識を持ってください。一口のサイズを少し小さめし、口に入れたら1回箸を置き、咀嚼しながら味わうことに意識を向けましょう。噛んでいると段々口の中で味が変化していきます。この味の変化を感じながら楽しんで食べる。普段よりよく噛む意識で食べた時、自分の感覚がどう変わるか、どんな体の変化があるかということに意識を向けてみてください。

食事の時に自分の心や体の変化に意識を向けるということはあまりないと思います。食べるという行為は、栄養を摂り込むこと以上に、私たちの体に大きな変化を与えます。食事を感じる事、自分の体を感じる事、この意識で食べた時、色々な変化が起こってくると思います。同じものを同じように食べていても、どんな気持ちでどんな感覚で食べるかによって、体の変化は驚くほど変わってきますので、是非やってみてください。

### ■一般社団法人 日本健康食育協会について

日本健康食育協会は、2005年「食育基本法」の施行をきっかけに、一人ひとりのライフスタイルにあった継続可能な「食」のアドバイスを可能にする独自の教育プログラムを開発し活動を開始しました。

20年以上にわたる健康と食に関するカウンセリングを通して、4万人以上の人々の悩みや疑問を聞き、解決する為に必要なことは、栄養学の知識だけでなく、健康を支える医学や脳科学、心理学、運動学、食を選ぶ際の視点など、様々な周辺知識を得る必要があると感じたからです。

当協会では、健康を実現するために何が一番必要かを、健康ブームに左右されず選別する力を身につける教育が急務だと感じています。

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail : info@jhe.or.jp TEL : 03-5919-7337

そして、誰もがすぐに理解できる健康教育の普及により、元気に生きがいのある社会の創造に繋がると信じています。

「健康食育」を軸に、指導者の育成、健康経営教育プログラムの開発、地域住民の健康サポートを通じた地域の活性化など、食から様々な問題を解決し、1人でも多くの方の健康を実現することで社会貢献を目指しています。

### ■代表理事 柏原 ゆきよプロフィール

10万人以上の食サポートの経験から、日本人の体質とライフスタイルに着目し、お米（雑穀米）を軸に「しっかり食べて太らないカラダづくり」を目指す独自のメソッドを確立。これまでボクシング世界チャンピオンをはじめとするトップアスリートや企業経営者、モデルなどへ食生活サポートやアドバイスをを行い、テレビ・新聞・ラジオ・雑誌など多数のメディアに出演。子どもから高齢者、女優やトップアスリートなど幅広いクライアントへの結果の出るアドバイスに定評がある。

25年以上、健康ブランディングの専門家として社員研修やメニュー開発、大人向け食育セミナーの監修、上場企業や全国の地方自治体と健康プロジェクトを推進するなか、「健康食育マスター講座」を主宰し、健康食育の専門人材育成にも力を注いでいる。国内にとどまらずニューヨーク、台湾など海外でもセミナーや講演を開催、これまでに2,000回を超え、大きな反響を呼んでいる。



著書『お腹からやせる食べ方』（三笠書房）、『疲れない体を作る疲れない食事』（PHP研究所）などは、累計15万部を超える。



そのほか、YouTubeチャンネル「お米チャンネル『人生が変わる食べ方』」やSNSなどで、食事で体調を整え、人生を楽しく生きるヒントや、肌荒れ、高血圧、冷え性、便秘など様々な悩みについて、解決のヒントを配信・解説している。

<https://www.youtube.com/channel/UC1ZZXxFmKCIxoaIaye3OQeQ>

### ■法人概要

商号：一般社団法人 日本健康食育協会

所在地：東京都新宿区舟町8-2 石橋興業舟町ビル3階

代表理事：柏原 ゆきよ

設立：2011年12月28日

事業内容：食と健康分野のコンサルティング事業、講演事業、人材育成・教育・研修事業

URL：<https://jhe.or.jp/>

本件に関するお問い合わせ先

一般社団法人 日本健康食育協会 担当：柏原 慎司

E-mail：info@jhe.or.jp TEL：03-5919-7337