

【食生活実態調査】シリアル・グラノーラの人気ランキング 健康管理アプリユーザーが選ぶ人気商品は？

—2019年9月1日～2020年9月1日の統計データ分析—

食事・運動・バイタル管理「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行）は、自社開発している「食事データ分析ツール」を使った食生活実態調査を行いました。今回のテーマは「シリアル・グラノーラ」の人気ランキングで、2019年9月1日から2020年9月1日までの統計データを分析しています。食事回数のランキングではカルビー「フルグラ」が1位、カルビー「フルグラ糖質オフ」が2位、3位はケロッグ「オールブラン ブランリッチ」となりました。属性別の分析では、「フルグラ」は全年代で男性の食事回数が多く、「フルグラ糖質オフ」は男女に大きな差はなく、「オールブランブランリッチ」は全年代で女性の食事回数が多いという結果でした。その他、性別・体型別の分析と、食事時間のデータを紹介しています。

時間のない時に手軽に食べられるシリアル・グラノーラ。食物繊維などの栄養を含んでいるものや、低糖質、低カロリーなものも多く出てきています。味も種類も豊富で飽きさせないので、忙しい大人だけでなく、小さな子供にもよく食べられているのではないのでしょうか。

今回は食事データ分析ツールを使って、「カロミル」ユーザー60万人の食事データを統計分析し、シリアル・グラノーラについて調査しました。

調査期間：2019年9月1日～2020年9月1日



▼健康管理アプリユーザーが選ぶ、シリアル・グラノーラの食事回数ランキング

表1は、2019年9月1日～2020年9月1日の「カロミル」アプリユーザーのシリアル・グラノーラの食事回数TOP10ランキングです。期間内のシリアル・グラノーラの食事回数は、64,085回でした。

表1. シリアル・グラノーラTOP10

| 順位 | 商品 | 食事回数 | 割合 |
|-----|---------------------------|-------|-------|
| 1位 | カルビー「フルグラ」 | 16848 | 26.4% |
| 2位 | カルビー「フルグラ 糖質オフ」 | 14735 | 23.0% |
| 3位 | ケロッグ「オールブラン ブランリッチ」 | 10850 | 16.9% |
| 4位 | ケロッグ「オールブランフルーツミックス」 | 4357 | 6.8% |
| 5位 | ケロッグ「オールブラン ブランフレック プレーン」 | 2113 | 3.3% |
| 6位 | 日清シスコ「シスコーンBIG フロスト」 | 1414 | 2.2% |
| 7位 | カルビー「フルグラ チョコランチ&バナナ」 | 1244 | 1.9% |
| 8位 | 日清シスコ「スーパー大麦 グラノーラ」 | 883 | 1.4% |
| 9位 | カルビー「マイグラ」 | 761 | 1.2% |
| 10位 | カントリーファーム「フルーツミューズリー」 | 689 | 1.1% |

シリアル・グラノーラが食べられた回数：64,085、n=64,085

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com

1位はカルビー「フルグラ」、2位はカルビー「フルグラ 糖質オフ」、3位はケロッグ「オールブラン ブランリッチ」となりました。上位3製品で、シリアル・グラノーラの約7割の食事回数を占めています。

1位、2位を占めた「フルグラ」のカルビー株式会社は、1988年にアメリカの朝食として定着していた「牛乳をかけて食べるシリアル」に着目し、「日本人のためのシリアル」としていち早く開発を開始しました。

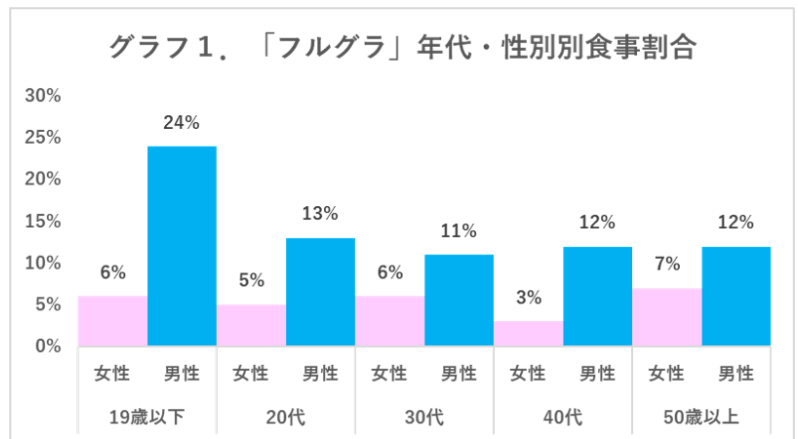
その後、「日本人の味覚に合うシリアルを！」と多様なバリエーションを開発し、1991年に「フルーツグラノーラ」が誕生。

2011年には、それ以前は一般名称と同様に「フルーツグラノーラ」と呼んでいた商品名を「フルグラ」とし、現在まで「フルグラ」を“シリアル”としてではなく“朝食”として位置づけられることを目指し提案し続けている、とのことです。

(カルビー株式会社ホームページ、シリアル販売の歴史より、まとめ：<https://www.calbee.co.jp/frugra/>)

▼男性人気の「フルグラ」、女性人気の「オールブランブランリッチ」、どちらにも人気「フルグラ 糖質オフ」

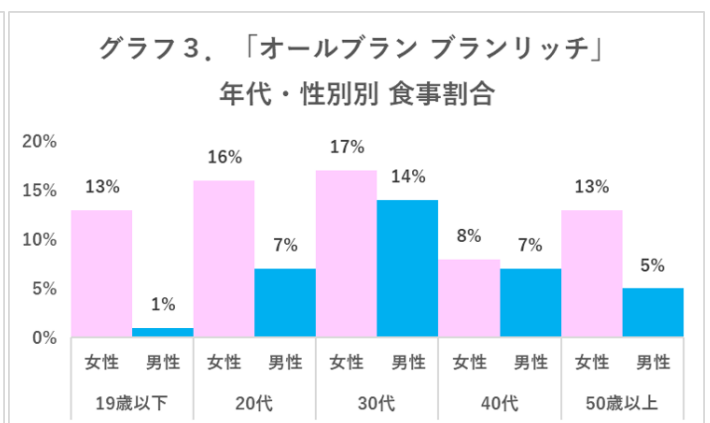
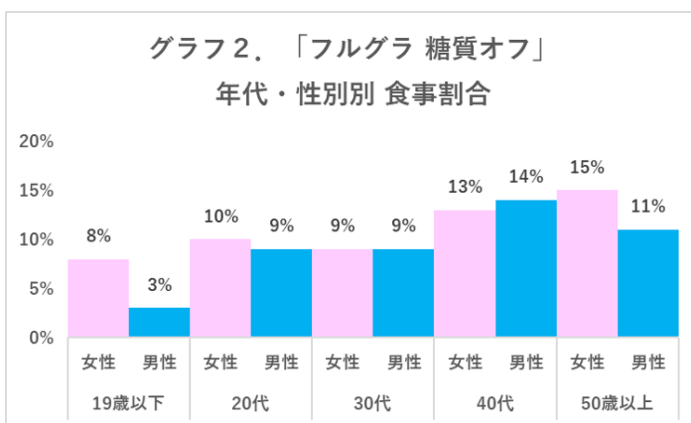
グラフ1. 2. 3はそれぞれカルビー「フルグラ」、カルビー「フルグラ 糖質オフ」、ケロッグ「オールブラン ブランリッチ」の年代・性別の属性別の分析結果です。



カルビー「フルグラ」は女性よりも男性の方が多く食べられている結果でした。

カルビー「フルグラ 糖質オフ」(グラフ2)は、19歳以下を除く全年代で男女間の大きな差はみられませんでした。

ケロッグ「オールブラン ブランリッチ」(グラフ3)は、全年代で女性の方が多く食べている結果でした。



「フルグラ 糖質オフ」は1食50gで糖質量18.9g（牛乳200mlをかけて糖質量が28.9g）となっています。

緩やかな糖質制限を目指すには、1日の糖質量を70g～130g以内にとられています。牛乳込みで30g未満の「フルグラ 糖質オフ」はダイエット中の方や食事管理の方に向いているのかもしれません。

(カルビー株式会社、フルグラ 糖質オフ商品ページより、まとめ：
<https://www.calbee.co.jp/frugra/product/off.html>)

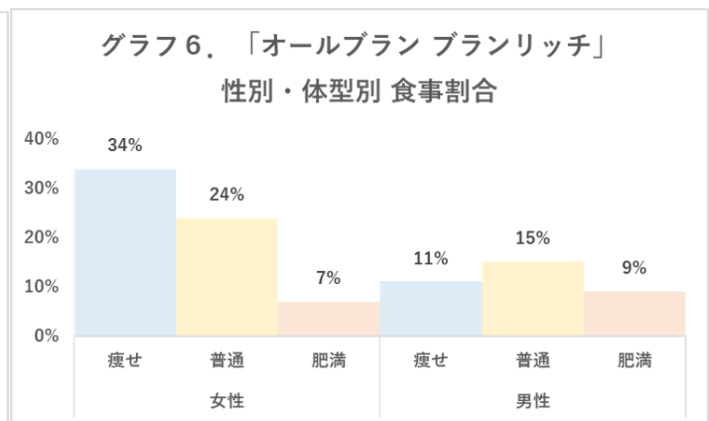
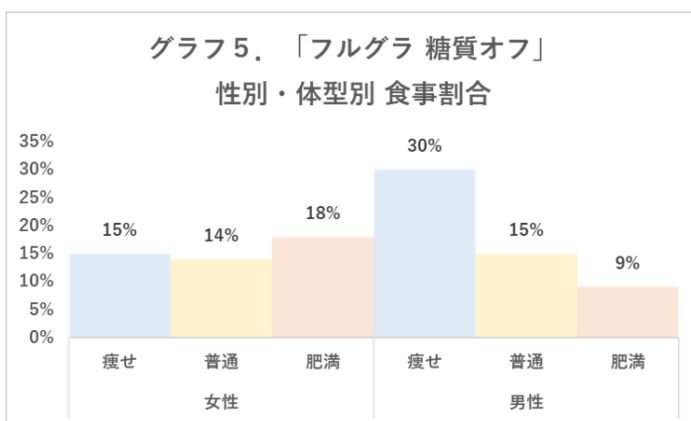
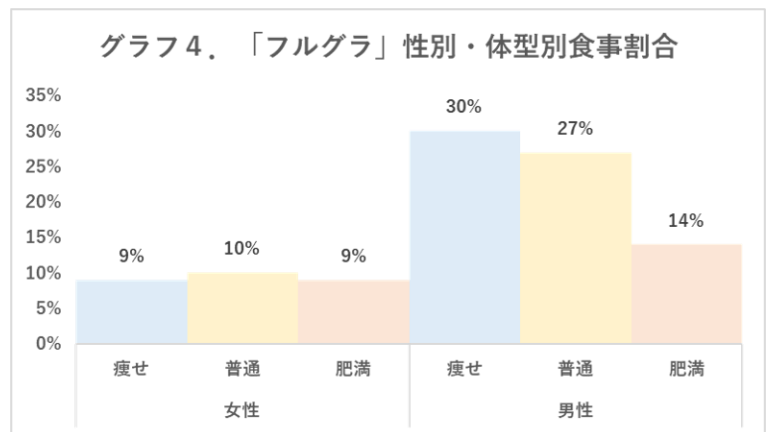
▼「フルグラ」「フルグラ 糖質オフ」は男性やせ型、「オールブラン ブランリッチ」は女性やせ型に人気！

グラフ4、5、6はカルビー「フルグラ」、カルビー「フルグラ 糖質オフ」、ケロッグ「オールブラン ブランリッチ」の、性別・体型の属性別の分析結果です。

カルビー「フルグラ」はやせ型・普通型の男性の食事回数が多くなっています（グラフ4）。

カルビー「フルグラ 糖質オフ」（グラフ5）は体型別だとやせ型の男性が多く食べているようです。

ケロッグ「オールブラン ブランリッチ」（グラフ6）は、性別・体型別だと女性・やせ型の方が多く食べられていることがわかりました。



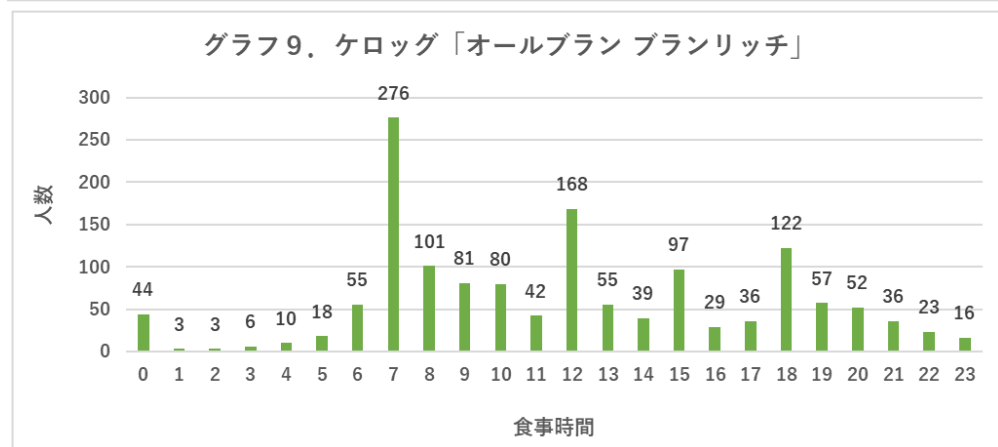
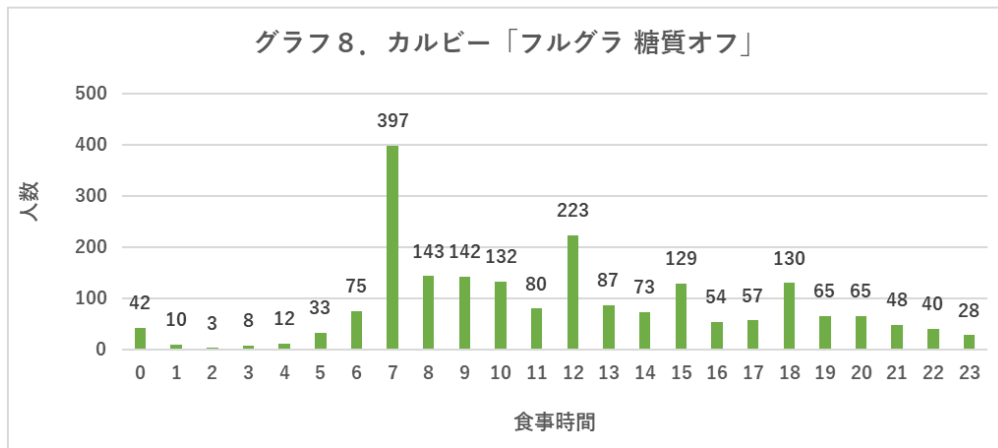
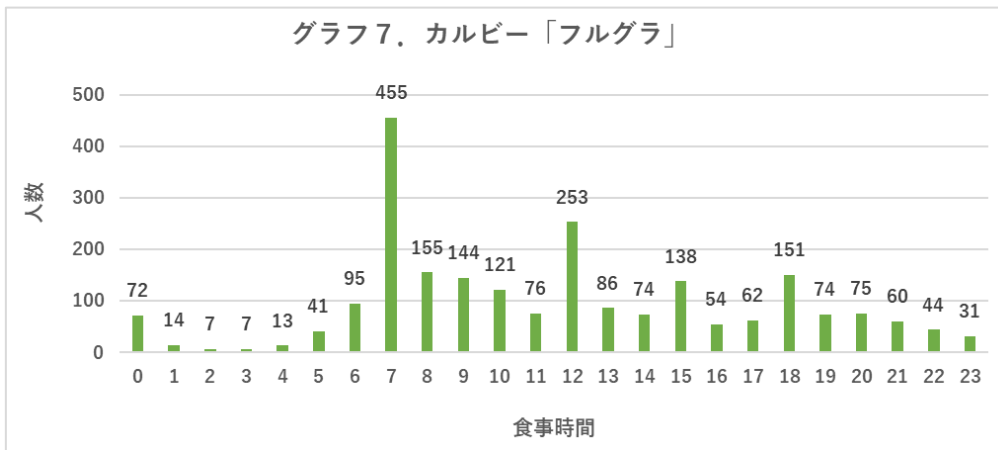
▼「朝ご飯にシリアル・グラノーラ」はしっかり定着している

グラフ7、8、9はそれぞれの商品の食事時間をみたものです。

すべての商品において、食事時間は朝7時が最も多くなっています。次いでお昼の12時、18時と続きます。"シリアル・グラノーラは朝食"というイメージがしっかりついていることの表れといえるでしょう。

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com



▼まとめ

時間のない時に手軽に食べられるシリアル・グラノーラは、忙しい現代人には必需品かもしれません。特に朝のバタバタしている時には、救世主ともいえます。

手軽なだけでなく、食物繊維などの栄養バランスが考えられていたり低カロリーや低糖質のものがあり、また味も様々なものがあります。自分に合ったシリアル・グラノーラで、上手に食事管理をしていきたいですね。

ライフログテクノロジー社の「食事データ分析ツール」を使えば、一般料理名（自炊時）、商品名（市販の食品）、外食メニュー名で、年代、性別、体型といった属性別の食事データや都道府県別で集計した統計データを分析することができます。お気軽にお問い合わせください。

※調査内容を利用いただく際は、「カロミル食生活実態調査」とクレジットの記載をお願いいたします。

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com

◆「食事データ分析ツール」、その他サービスに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 info@calomeal.com

【カロミル食生活実態調査】

<https://media.calomeal.com/>

カロミルで収集するユーザー約 60 万人のきめ細かな喫食データをもとに、様々な切り口で統計データを抽出・分析し、現代のリアルな食生活の実態をレポートするオウンドメディアです。カロミルでは市販品のデータも解析、蓄積しているため、調査内では食品名だけでなく、メーカー名や商品名も結果として紹介しています。
<過去の調査>

「ダイエット中もスイーツが食べたい！ヘルスケアアプリから集計した、減量中に食べた甘いもの」

「猛暑はやっぱりアイスが食べたい！健康管理アプリから集計した人気アイスはあのメーカーの〇〇でした！」など

【カロミルについて】

https://www.youtube.com/watch?v=vre_UXgBPfI

食事・運動・バイタル管理アプリです。食事記録に関しては、写真 1 枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって栄養素を割り出し自動で登録します。カロリーだけでなく、糖質やたんぱく質、脂質、塩分、食物繊維の計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスをみた健康管理が可能です。料理解析品目数・解析精度は業界 NO.1（当社調べ）。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。新規登録数も昨年と比較して約 3 倍のペースで伸び、会員数は 60 万人を越えました（2020 年 8 月時点）。

【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016 年 2 月に創業し、東京本社のほか、宮崎、福岡に拠点があります。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究も行っています。

【関連サービス】

「カロミル」「カロミルアドバイス for 保健指導」「カロミルアドバイス for トレーナー」

「健康経営 with カロミル」「カロミルコネクト」「食事データ分析ツール」

◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

広報：本多（e-mail: yurie.honda@calomeal.com）

| |
|--|
| 社 名： ライフログテクノロジー株式会社（Life Log Technology, Inc） |
| 所在地： 〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目 2 番 14 号 新槇町ビル別館第一 1 階 |
| 設 立： 2016 年 2 月 |
| 資本金： 3 億 336 万円（資本準備金含む） |
| 代表者： 代表取締役 棚橋繁行 |

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：本多 e-mail: yurie.honda@calomeal.com