

＜男女800名に糖質とカロリーについて徹底調査＞
糖質とカロリーの違いを知っている人はわずか1割未満
糖質がゼロでもカロリーが低いわけではない！？

近年話題のギルトフリーを背景に管理栄養士 麻生れいみ先生が糖質とカロリーを徹底解説

サッポロビール株式会社は、新ジャンル「サッポロ 極ZERO 爽快ゼロ」を2018年1月30日に新発売することに先駆け、全国の20歳～59歳の男女で、ビール類を飲む人に限定し、糖質とカロリーに関する意識調査を実施いたしました。「サッポロ 極ZERO 爽快ゼロ」は、3つのゼロ（糖質0（注1）・プリン体0（注2）・人工甘味料0）に加え、低カロリーNo.1（注3）（18kcal（注4）/100ml当たり）を実現した、低負担で気兼ねなく飲めるビールテイストです。

■糖質とカロリーに関する意識調査 概要

調査期間：2017年12月18日～12月19日

調査方法：インターネットリサーチ（調査機関：楽天リサーチ）

調査対象：男女計800人 20代、30代、40代、50代、各年代200人ずつ

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【サッポロビール株式会社調べ】とご明記ください。

（注1）栄養表示基準に基づき、100ml当たり糖質0.5g未満を糖質0としています。

（注2）100ml当たりプリン体0.5mg未満をプリン体0としています。

（注3）国産大手メーカーより現在発売されている糖質0のビール類において（当社調べ2017年10月現在）

（注4）栄養表示基準による。

TOPICS

・糖質がゼロでもカロリーが低いわけではない。

糖質とカロリーの違いを理解して、健康的な食生活を。＜管理栄養士 麻生れいみ先生＞

《調査結果トピック》

・食生活に関して、全体の約8割の人が糖質やカロリーを気にしている。

男性より女性の方がその割合が高く、糖質よりもカロリーを意識している人が半数以上。

・糖質がゼロであってもカロリーを気にしている人は全体の6割以上に上る。

男性よりも女性の方がその割合が高い。

・低糖質、低カロリー等のギルトフリー（罪悪感のない）の食事を試したい人は7割以上に上る。

・糖質とカロリーが体に与える影響の違いを知っていると回答した人は1割にも満たない結果に。

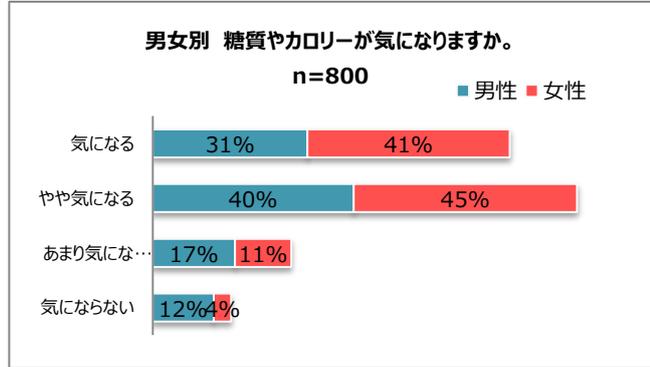
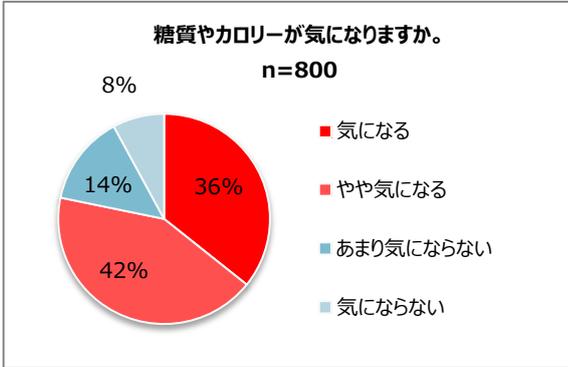
調査結果詳細

【糖質とカロリーに関する意識調査】

■全体の約8割の人が糖質やカロリーを気にしている。

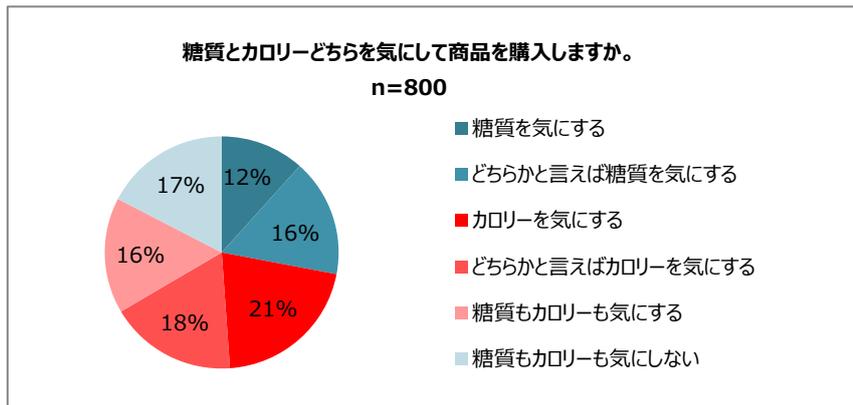
男性より女性の方が糖質やカロリーを気にしている結果に

糖質やカロリーが気になるかと聞いたところ気になる・やや気になるとの回答が全体の78%という結果になりました。男女別にみると男性は全体の71%、女性は86%と女性の方が10%以上も多く気にしています。



■糖質よりカロリーを気にしている人の割合が10%以上高い。

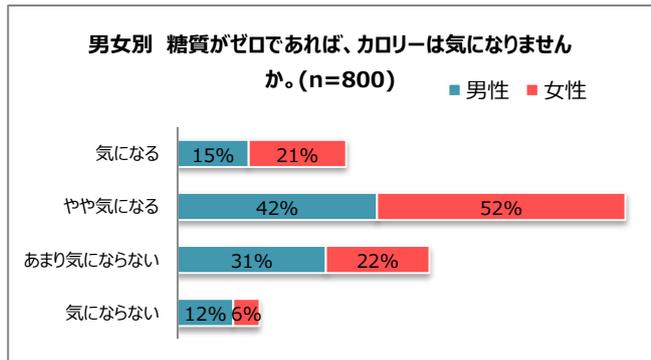
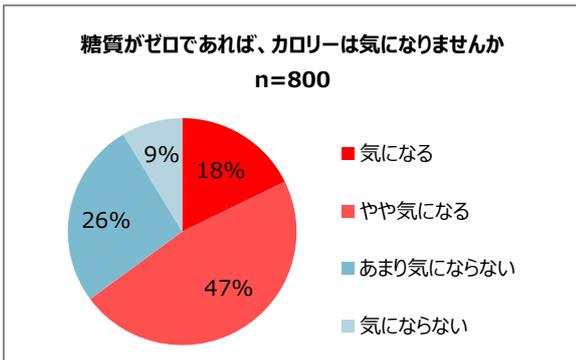
糖質とカロリーどちらを気にして商品を買うかと聞いたところ、カロリーを意識している人が39%で糖質を気にしている人よりも10%以上高い結果となりました。



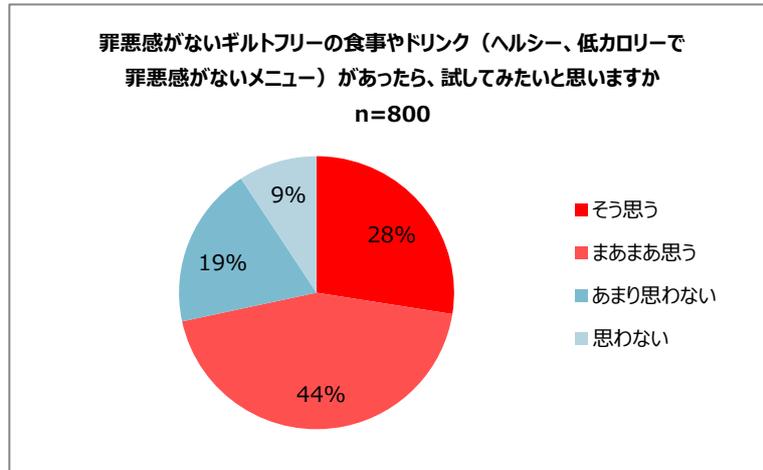
■糖質がゼロであってもカロリーを気にしている人は6割以上に

男性より女性の方が気にしている人が多い

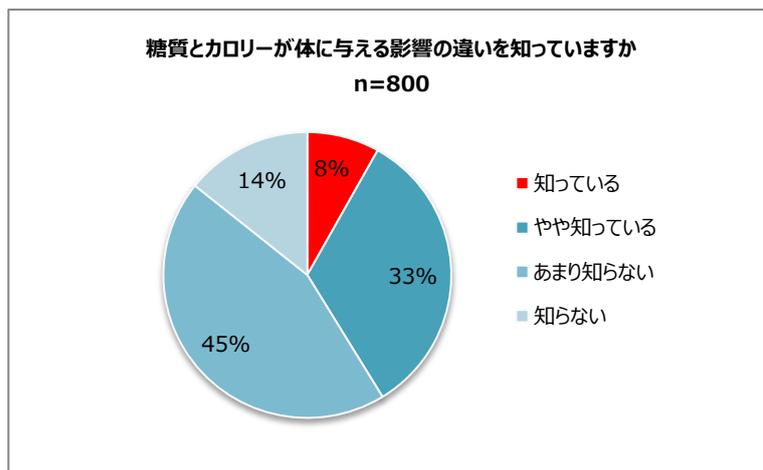
糖質がゼロであればカロリーは気になりませんかと聞いたところ、気になる・やや気になるとの回答が全体の65%、また男性より女性の方が気にしていて、男性57%に対して女性は73%と高く気にしている結果になりました。



■低糖質、低カロリーなどのギルトフリー（罪悪感のない）の食事を試したい人は7割以上
低糖質、低カロリーなどに配慮した「ギルトフリー（罪悪感のない）の食事を試したい」と回答した人は72%と高い結果となり、近年話題のギルトフリーメニュー需要の高まりを感じる結果となりました。



■糖質やカロリーを気にしたり、関連メニューへの関心の高まりはあるものの、糖質とカロリーが体に与える影響の違いを知っていると回答した人は1割にも満たない結果に糖質やカロリーを気にしたり、関連メニューに関心をもつ人は多くいるにもかかわらず糖質とカロリーが体に与える影響の違いを知っていると回答した人はわずか8%、やや知っていると回答が33%、あまり知らない・知らないという回答が6割近い結果となりました。糖質やカロリーは意識していても、体に与える影響までは知られていないことが分かりました。



管理栄養士 麻生れいみ先生よりコメント

「糖質ゼロでもカロリーが低いわけではない」

近年、糖質ゼロ商品が多く販売されていますが、糖質ゼロだからといってカロリーが低いわけではないことを知っていますか。糖質がゼロならカロリーも低いだろうと思う方も多いと思いますが、そうとは限らないんです。



カロリーとは、エネルギーの単位です。10の水の温度を1℃上げるために必要なエネルギーが1kcalです。1gについて炭水化物とたんぱく質が約4kcal、脂質が約9kcalの熱をだします。食べるもののカロリーを計算して、消費するカロリーよりも少なくすれば、その差の分だけ体脂肪が燃やされて痩せるという考えです。

糖質は炭水化物から食物繊維を除いたものです。糖質と聞くと、甘い砂糖を思い浮かべる人も多いと思いますが、ご飯や麺類、パン、芋類など、私たちが主食として食べている食べ物にも多く含まれています。実は、高カロリーと敬遠されていた脂質、肉類や卵などのタンパク質には糖質はほとんど含まれていません。人の体は糖質をとると優先的にエネルギーとして燃焼し、糖がなくなってから脂肪燃焼をはじめます。つまり、糖質の多い食事をしている限りは、脂肪燃焼が後回しになってしまっているということなので、糖質を控えることができればインスリンの分泌が抑えられ、脂肪の蓄積が抑えられます。

食べることは生きること。私たちのカラダは食べたもので、できています。正しく糖質とカロリーの違いを理解して、罪悪感持たずに、美味しく楽しく、身体に負担を与えないよう健康的な食生活を心がけたいですね。

【管理栄養士 麻生れいみ先生 プロフィール】

管理栄養士。低糖質料理研究家。出版社の編集、雑貨店経営などを経て、自らのダイエット成功の謎と理論を解くべく栄養士の道へ。服部栄養専門学校栄養士科を卒業。現在は大手企業の特定保健指導・栄養相談、病院の臨床研究における栄養療法を監修。著書多数。最新書籍に「糖質と血糖値の教科書」(G.B.)がある。

【関連商品】

「サッポロ 極ZERO 爽快ゼロ」は、3つのゼロ（糖質0（注1）・プリン体0（注2）・人工甘味料0）に加え、低カロリーNo.1（注3）を実現した、低負担で気兼ねなく飲めるビールテイストです。

ビールテイストの総需要が低下する中、機能系商品は伸長傾向にあり、そのうちのゼロ系商品構成比は機能系商品全体の過半数を超えています。また、機能系商品飲用者において、種々の要素の中で重視しているのは「カロリー」であり、「コク」よりも「すっきりとした爽快感」を求めています。

「サッポロ 極ZERO 爽快ゼロ」は、このようなお客様のニーズにお応えするために、低カロリーと爽快感の両方を実現しました。味わいは、爽快感とすっきりとした後味が特長で、シトラスのような香りが特長のフレーバーホップを採用。

商品パッケージは、缶の左上に「低カロリーNo.1（注3）」と記載、シズルデザインを大きくあしらうことでビールテイストとしてのおいしさを表現しました。また、爽快感と機能的なイメージを想起させるターコイズブルー（青緑）をブランドカラーに採用しました。

当社はこの商品を通じ、極ZEROブランドのさらなる拡大を図り、食生活が気になる、気兼ねなくビールテイストを楽しみたいお客様の満足度を高めていきます。



品名	サッポロ 極ZERO 爽快ゼロ
パッケージ	350ml 缶・500ml 缶
品目	その他の醸造酒（発泡性）①
発売日・地域	2018年1月30日・全国
原材料	ホップ・糖類・水溶性食物繊維・エンドウたんぱく・カラメル色素
アルコール分	2.5%
中味特長	<ul style="list-style-type: none"> ・3つのゼロ（糖質0（注1）・プリン体0（注2）・人工甘味料0）に加え、低カロリーNo.1（注3）（18kcal（注4）/100ml 当たり）を実現 ・爽快さを追求した味わい。 ・シトラスのような香りが特長のフレーバーホップを採用することで、爽快さをプラス。
価格	オープン価格
販売計画	250万ケース（大びん 633ml×20本換算）

以上

<消費者の方のお問い合わせ先>

サッポロビール（株） お客様センター

Tel 0120-207800