

## 「食欲の秋」「スポーツの秋」とダイエットの意識調査 [2021年度版]

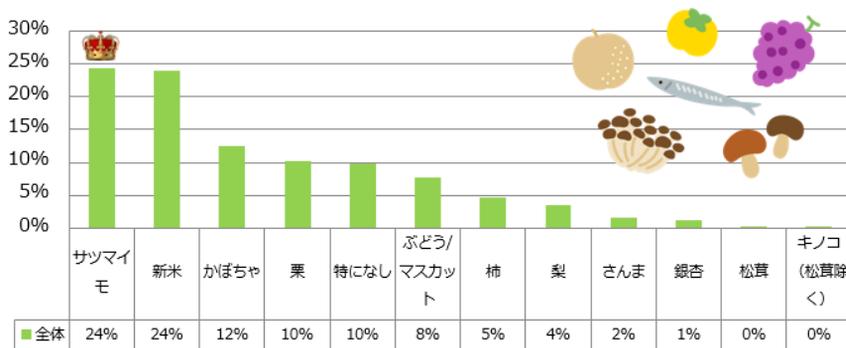
秋の味覚、ダイエット中OK食材No.1は「キノコ類」で大正解！NGはイモ類、果物！

今秋ダイエットで始めたいスポーツNo.1は「ジョギング」！一方「食事は気を付けない」が21%も

～【解説】ダイエット研究家・岡が教える「ダイエット目的の正しい運動方法と食事」～

低糖質・高タンパク質の食事を、冷凍の状態を提供するフードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」を運営するゴーフード株式会社(本社：東京都港区、代表取締役：岡 広樹)は、「『食欲の秋』『スポーツの秋』とダイエット」に関するアンケート調査を、500名に実施いたしました。結果をお知らせいたします。

### Q:ダイエット中に避けた方がいいと思う秋の食べ物はどれだと思いますか？



### ※GOFOOD調査 「食欲の秋」「スポーツの秋」とダイエットに関する意識調査

【1】秋の味覚、ダイエット中OK食材No.1は「キノコ類」で大正解！NGはイモ類、果物！

さらに、「カロリー」と「糖質」の違いを判らずに食材を選んでいる人が多いという結果に。

【2】今秋ダイエットで始めたいスポーツNo.1は「ジョギング」！一方「食事は気を付けない」人が21%も

「食欲の秋とダイエットに関する調査」では、ダイエット中避けたほうがよい秋の食材について質問したところ「サツマイモ」「新米」「かぼちゃ」がTop3に。また、ダイエット中にOKな秋の食材について意識を尋ねたところ、「キノコ類」「さんま」「松茸」がTop3でした。これらの結果は、栄養学の観点からみて大方向正しいといえます。

一方で、それぞれの回答理由について尋ねたところ、「カロリーが高そう」、「糖質が高そう」と、別の理由が1位に挙がっていました。つまり、「カロリー」と「糖質」の違いを正しく理解せず「なんとなく」のイメージで回答している人が一定数いるということがわかりました。

また、「今秋にダイエット目的で始めたいスポーツ」について尋ねたところ「ジョギング」が24%で第1位でした。スポーツに目を向ける人が多いにもかかわらず、「食事を気にしていない人」は約21%もあり、食事とダイエットの重要性について認識していない人がいることがわかりました。

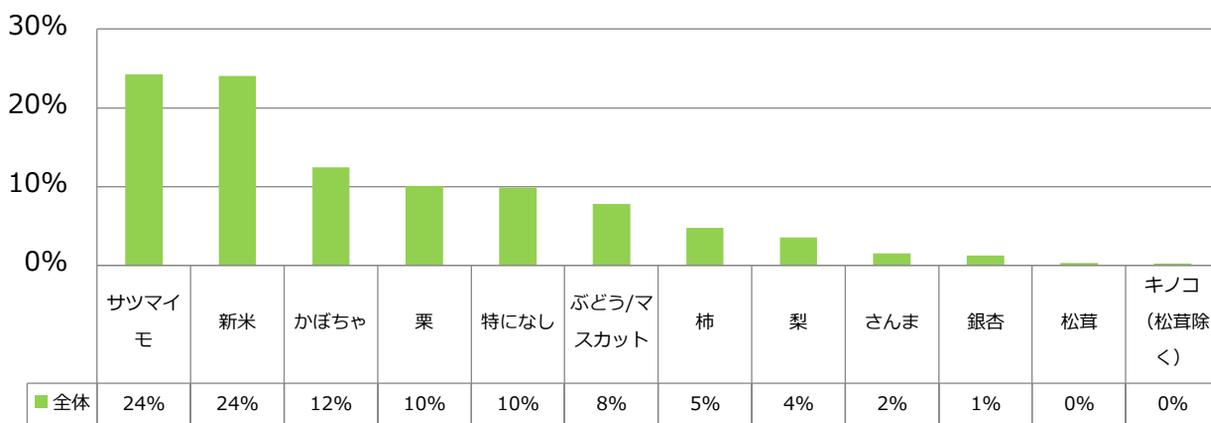
詳細は次頁以降をご覧ください。

**【1】秋の味覚、ダイエット中OK食材No.1は「キノコ類」で大正解！NGはイモ類、果物！「カロリー」と「糖質」の違いを判らずに食材を選んでいる人が一定数いることが判明**

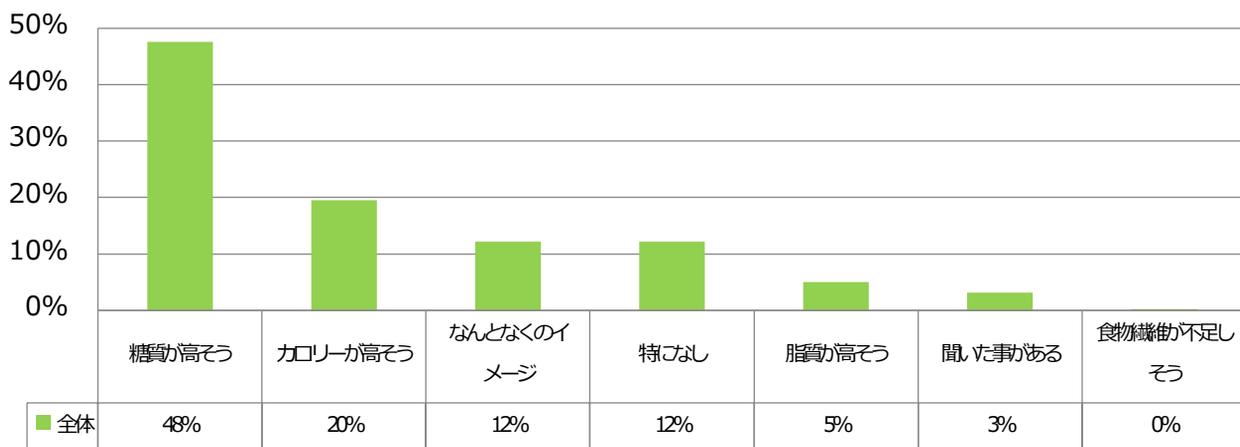
「食欲の秋とダイエットに関する調査」において、「ダイエット中避けたほうがよい秋の食材」について質問したところ、第一位は「サツマイモ」と「新米」が同率で24%でした。次いで、「かぼちゃ」「栗」が続きます。〈図1〉

その理由について尋ねたところ、「糖質が高そう」が第一位で48%でした。次いで、「カロリーが高そう」が20%、「なんとなくのイメージが」12%という結果に。〈図2〉

【図1】ダイエット中に避けた方がいいと思う秋の食べ物はどれだと思いますか？(複数選択可)



【図2】（図1）選んだ理由はどれですか？(複数選択可)

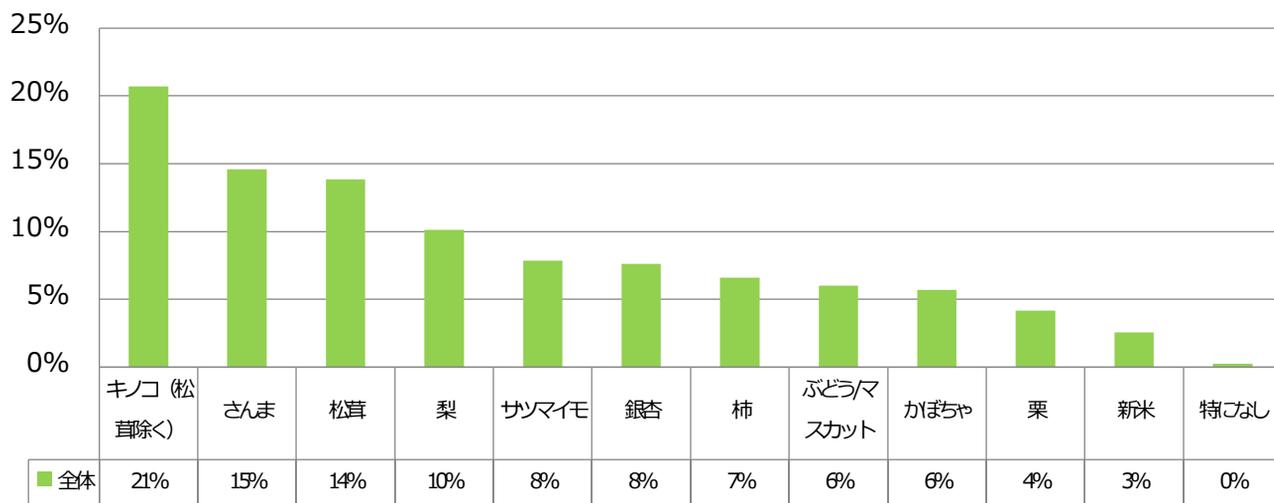


「ダイエット中避けたほうがよい秋の食材」については、理由にも挙がった「糖質」がキーワードです。上位回答以外でも、果物類（梨、ぶどう、柿など）は、果糖が非常に多く含まれます。秋は様々な果物がおいしい季節ですが、摂取量には注意する必要があります。例えば、梨であれば「1日あたり1/4個」を上限に摂取することを推奨します。

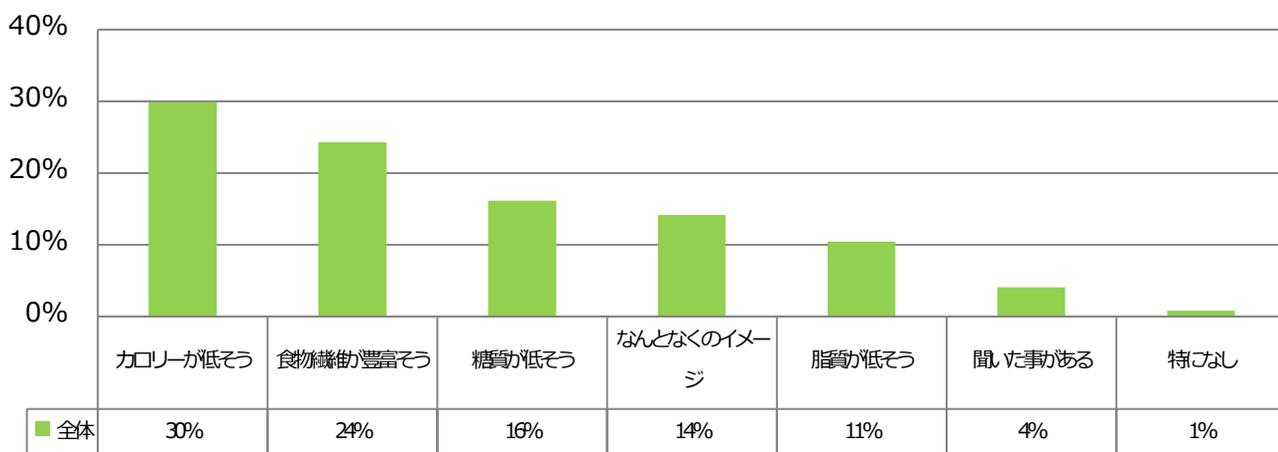
「食欲の秋とダイエットに関する調査」において、続いて「ダイエット中にOKな秋の食材」について意識を尋ねたところ、第一位は「キノコ類」で21%でした。次いで、「さんま」、「松茸」と続きます。これらの結果は、栄養学の観点からみて大方は正しいといえます。〈図3〉

その理由について尋ねたところ、「カロリーが低そう」が第一位で30%でした。次いで、「食物繊維が豊富そう」が24%、「糖質が低そう」が16%という結果になりました。〈図4〉

【図3】 ダイエット中でもOKな秋の食べ物は何だと思いますか？(複数選択可)



【図4】 (図3) を選んだ理由はどれですか？(複数選択可)



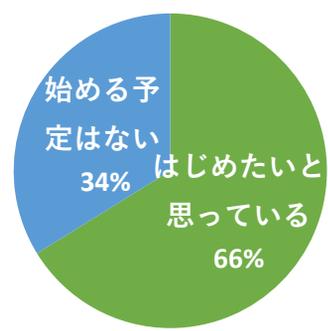
「ダイエット時の食材の選び方」(図2と図4)の理由を比較すると、「カロリー」と「糖質」がそれぞれ1位という結果になりました。これは「カロリー」と「糖質」の違いを正しく理解できておらず、なんとなくのイメージで食材を判断している人が多いことがわかります。

ダイエットにおいて注意すべき栄養素は「糖質」の過剰摂取です。「国立健康・栄養研究所」の基準に基づくと、糖質は1日当たり120g以下に抑えることを推奨しています。しかしながら、多くの人が1日の摂取量の約2倍もの糖質をとっており、食材選びの際は「糖質」を意識した選択が必要不可欠であることがいえるでしょう。

**【2】 今秋ダイエットで始めたいスポーツNo.1は「ジョギング」！  
一方で、「食事は気を付けない」人が21%も！**

「スポーツの秋」とダイエットに関する調査において、「今秋にダイエット目的でスポーツを始めたいと思うか」について聞いたところ、66%が「はじめたいと思っている」と回答しました。〈図5〉

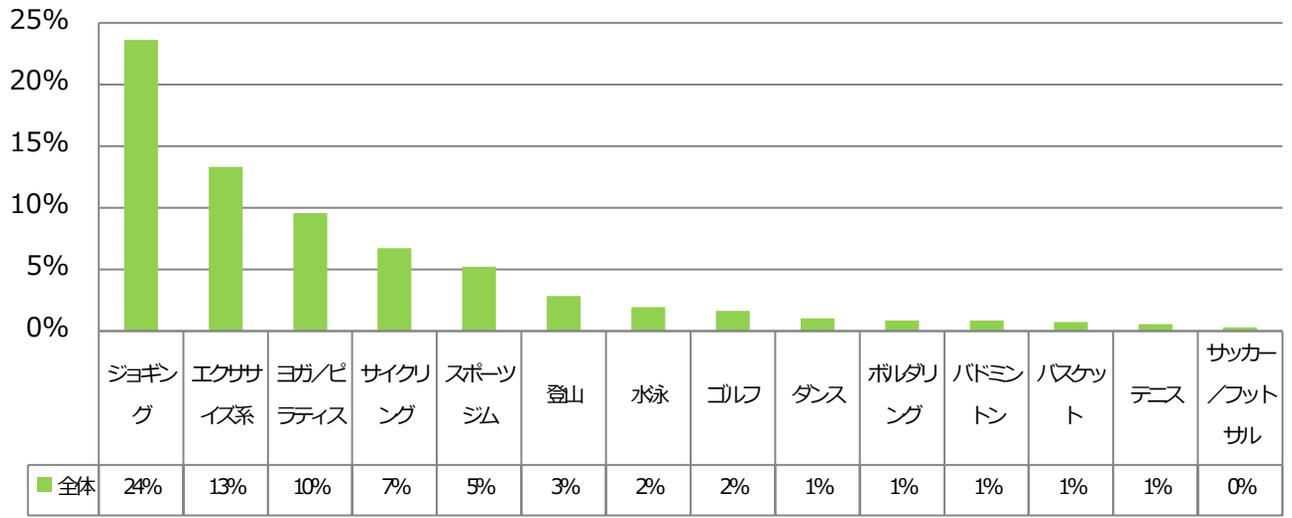
**【図5】 今秋にダイエット目的でスポーツ（運動）をはじめたいと思いますか？**



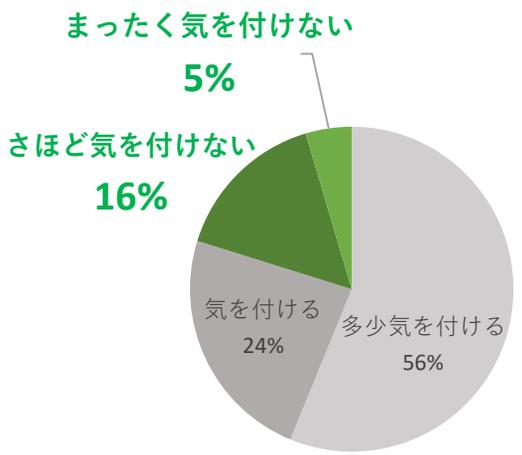
その回答者のうち、「今秋にダイエット目的で始めたいスポーツ」について尋ねたところ、「ジョギング」が24%で第1位でした。続いて「エクササイズ系」「ヨガ/ピラティス」という結果になりました。〈図6〉

「ダイエット目的でスポーツをする際に合わせて食事に気を付けているか」を尋ねたところ、「さほど気を付けていない」「全く気を付けていない」が合わせて21%という結果になりました。〈図7〉

**【図6】 (図5)で「思っている」と答えた方：どのようなスポーツ（運動）ですか？ (複数選択可)**



**【図7】 ダイエット目的でスポーツ（運動）をする際に、合わせて食事に気を付けますか？**



はじめたいスポーツNo.1の「ジョギング」は、ダイエットにおいて効果はある運動の1つではありません。しかしながら、ダイエットにおいて最も重要なのは「食事」です。

約7割がスポーツを始めたいと意欲を見せているにもかかわらず、食事を気を付けていない人が約1/4もいるというのは、ダイエットの効果を十分に感じる事ができない状況になってしまっているのではと推察します。

バランスの良い食事に加え、「糖質」の過剰摂取を抑えるような食事こそ、ダイエットの第一歩と考えます。

※ 公開データの引用・転載の際は、『GOFOOD 調べ』と明記いただきますようお願い申し上げます。GOFOOD / <https://gofood.jp>  
※ 本資料に記載の会社名、製品名、サービス名等は、それぞれ各社の商標または登録商標です。

### 【3】アンケート調査概要

調査期間：2021年9月30日～10月1日  
 調査対象：WEB調査  
 有効回答数：N=500  
 調査実施・分析：ゴーフード株式会社

### 【4】ダイエット研究家/岡が教える

## ダイエット目的の正しい運動方法と食事

今回選ばれた「ジョギング」は、体づくりを目的とする場合は非常に良いと思います。1回5分～10分でも十分に効果を発揮するでしょう。しかしながら、運動だけでは痩せることは難しいと考えます。ダイエットをしたい場合、まずは「食事」に目を向ける必要があります。中でも「糖質」の過剰摂取は避けるべきです。秋の味覚は、果物、イモ類など糖質が高いものが多いため、摂取量については注意が必要です。また、「運動する上で重要となる栄養素」についても意識調査した際、「脂質」と回答した人が5%程度でした。脂質はエネルギー効率が良いため、良質な脂質（MCTオイルなど）を摂取することはダイエットを進めていく中で非常に重要です。運動はもちろんですが、まずはこの秋、「食事」から見直してみてもいいのではないでしょうか。



### ■低糖質・高タンパク質のフードデリバリーサービス「GOFOOD」概要

フードデリバリーサービス「GOFOOD(ゴーフード)」は、「あなたらしく、すこやかに。」をコンセプトに、健康な食事を研究する医師や、ミシュラン2星店経験シェフが推奨しているサービスで、糖質・タンパク質量、塩分を徹底管理した温めるだけのお弁当を、新鮮なまま冷凍でお届けします。

URL：https://gofood.jp

#### <特徴>

- (1) Easy：買い出しや調理、後片付けも不要。冷凍庫にストックしているGOFOODをレンジで温めるだけなので、待ち時間も最短2分。
- (2) Healthy：医師推薦の健康メニュー。糖質20g以下、タンパク質20g以上、低塩分など、栄養価にこだわったメニューです。※一部商品を除く
- (3) Delicious：名店レストランのシェフが監修。健康的な食事でも美味しくなければつづきません。美味しさにとことんこだわりました。

### ■ゴーフード株式会社 概要



ミッション：人々をカッコよく元気に。

ビジョン：すべてのひとが健康的な「食」を選択できる世界を創る。

- ・会社名：ゴーフード株式会社
- ・所在地：〒108-0073 東京都港区三田1-2-20 BIRTH麻布十番2F
- ・事業内容：低糖質フードデリバリーサービス「GOFOOD」の運営
- ・代表取締役：岡 広樹
- ・URL：https://gofood.co.jp
- ・岡 公式note https://note.com/hirok10ka

#### 報道関係者の方からのお問い合わせ)

ゴーフード株式会社 土井

TEL：03-6820-2345 / E-mail：doi@gofood.co.jp