

TPC マーケティングリサーチ株式会社

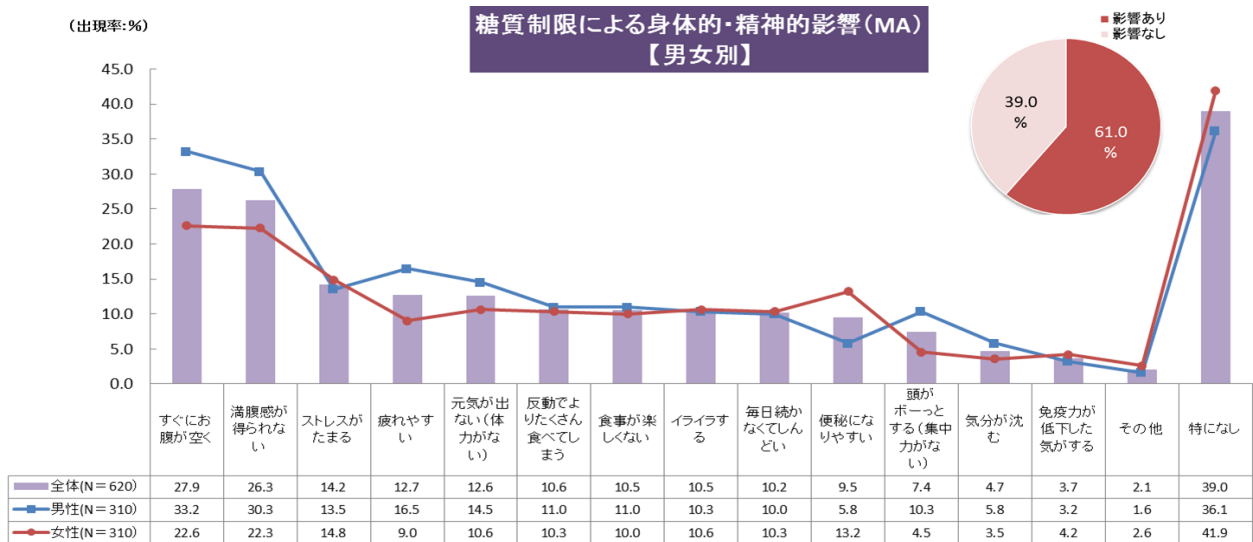
「糖質制限」している人の「栄養」ニーズについて調査結果を発表

この程、TPC マーケティングリサーチ株式会社（本社＝大阪市西区、代表取締役社長＝川原喜治）は、いわゆる“糖質制限”による栄養ニーズを探るべく、糖質の多い食品の摂取を意識的に控えている 20～60 代の男女にアンケート調査を実施、その結果を発表した。

【調査結果】

糖質制限によって身体的・精神的影響を感じている人は約 6 割にのぼった。

特に、「若年層」の男性の 7 割以上は何らかの影響があると回答しており、空腹感や物足りなさを感じている。

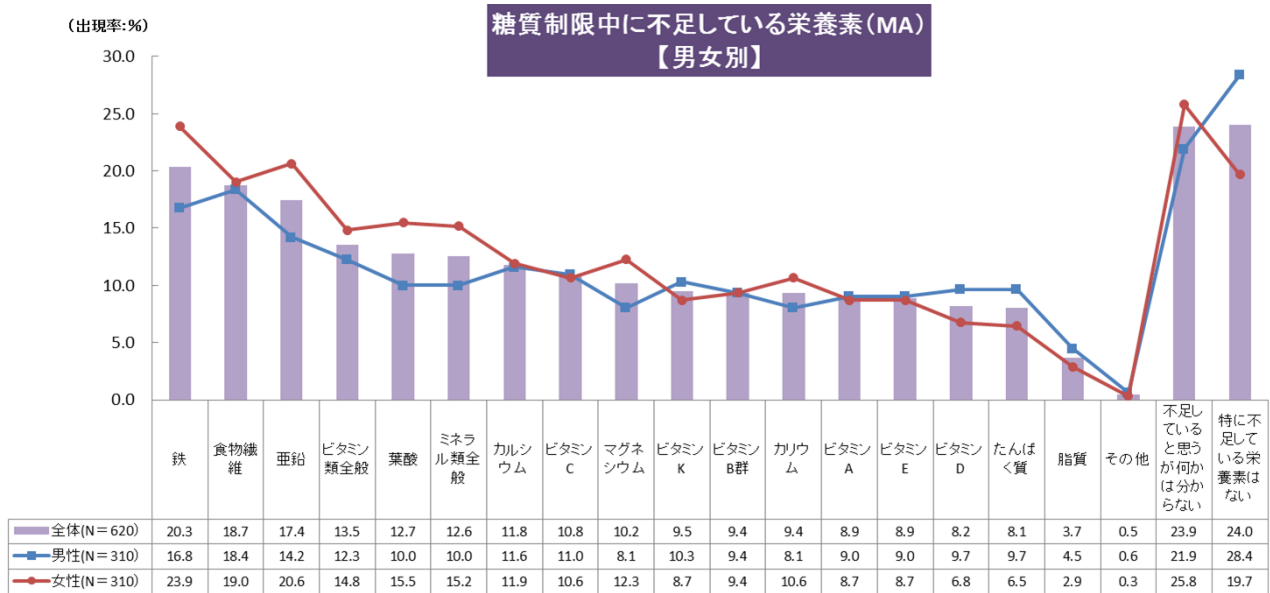


TPCマーケティングリサーチ(株)調べ

- ・ 今回、糖質の多い食品の摂取を意識的に控えている 20～60 代の男女を対象に、いわゆる“糖質制限”による栄養ニーズに関する調査を実施。
- ・ まず、糖質制限によって、身体的・精神的に何らかの影響があると感じている人は約 6 割にのぼった。特に、「若年層」の男性のうち 7 割以上は、何らかの影響を感じていることが分かった。
- ・ なかでも、「すぐにお腹が空く」は 27.9%、「満腹感が得られない」は 26.3%となっており、ともに男性の出現率が高かった。次いで、「ストレスがたまる」「疲れやすい」「元気が出ない」といった不調を感じている人も少なくなかった。
- ・ また、「食事が楽しくない」と感じている人は全体の 1 割程度だが、男性では「若年層」、女性では「高年層」に多かった。
- ・ この他、女性は「便秘になりやすい」人が多く、特に「若年層」と「中年層」で 2 割弱の出現率となっている。

不足していると感じる栄養素では、鉄、食物繊維、亜鉛、ビタミン類全般、葉酸が
上位に挙がった。

これらの栄養素が不足していると感じる人は、男性よりも女性が多かった。

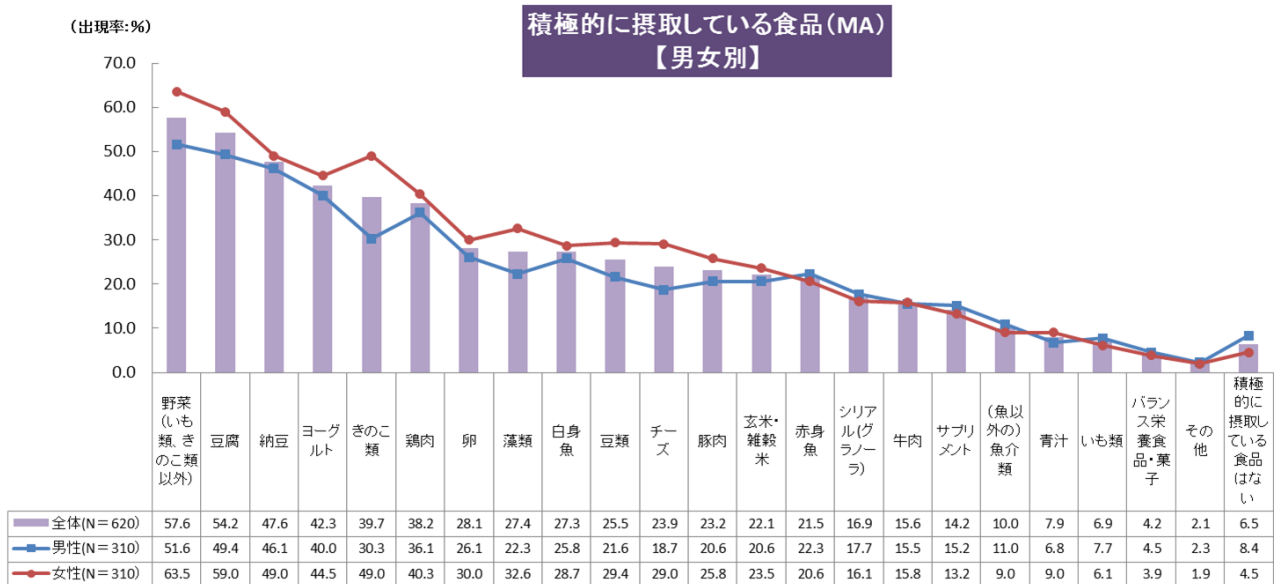


TPCマーケティングリサーチ(株)調べ

- 次に、糖質制限中に不足していると感じる栄養素では、鉄、食物繊維、亜鉛、ビタミン類全般、葉酸の順で出現率が高かった。これらの栄養素については、いずれも男性より女性の方が不足していると感じている人が多かった。
- 男性は、「特に不足している栄養素はない」と感じている人が3割弱と女性に比べて多かった。また、「不足していると思うが何かは分からない」と答えた人は男女ともに2割強となっている。
- このほか、「不足している栄養素がある」と感じている人は、主に「若年層」の男女と「中年層」の女性に多かった。さらに、男女ともに「1人暮らし」の人に多い傾向にある。

そうした中、被験者が糖質の替わりとして積極的に摂取している食品は、
「野菜」 が出現率 57.6% で最も多かった。

きのこ類やたんぱく質が豊富な食品も、積極的に摂取されていることが分かった。



- ・ そうした中、被験者が糖質の替わりに摂取している食品は、「野菜」が出現率 57.6% で最も多かった。特に、キャベツやトマト、玉ねぎ、きゅうり、レタスが上位に挙げられている。次いで、「豆腐」が同 54.2%、「納豆」が同 47.6%、「ヨーグルト」が同 42.3%、「きのこ類」が同 39.7%、「鶏肉」が同 38.2%と続いている。このことから、糖質の替わりとして、野菜やきのこ類のほか、たんぱく質が豊富な食品を積極的に摂取している傾向にあるといえる。
- ・ なお、サプリメントを摂り入れている人は「独身 女性」にやや多く、2 割強の出現率となった。

【調査要覧】

＜調査対象＞

食事(ごはんやおかず)の糖質が気になり、糖質の多い食品の摂取を意識的に週の半分以上控えている 20～60 代の男女 620 名

＜調査方法＞

WEB によるアンケート調査

＜調査エリア＞

全国

＜調査実査日＞

2017 年 7 月 4 日～7 月 8 日

＜資料名＞

「コンシューマーレポートNo.244 『糖質制限』している人の『栄養』ニーズを探る」
—意外と「苦」だけじゃなかった！「健」「楽」などのポジティブ思考に向けた商品開発—
<http://www.tpc-osaka.com/fs/bibliotheque/cr220170348>
発刊日：2017 年 7 月 31 日 頒価：360,000 円（税抜）

【会社概要】

会社名：TPC マーケティングリサーチ株式会社

所在地：大阪府大阪市西区新町 2-4-2 なにわ筋 SIA ビル

事業内容：マーケティングリサーチおよび調査レポートの出版

コーポレートサイト：<http://www.tpc-cop.co.jp/>

オンラインショップ「TPC ビブリオテック」：<http://www.tpc-osaka.com/>

ISO27001 認証書番号：IS598110

【本件に関するお問い合わせ】

フリーダイヤル：0120-30-6531