

若年層、ダイエット中に最も積極的に摂取しているのは「たんぱく質」 「機能性表示食品」ダイエット中の女性の半数がわからない ダイエットで実現したいこと、若年層「細くなりたい」、高齢層「体重を落としたい」

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、ドラッグストアなどの店頭販売流通で取り扱っているナリスアップブランドの機能性表示食品「ぐーびたっ 豆乳おからビスケット アドバンス ビターシヨ コラ」の発売を前に、ダイエットやダイエット食品に関わる意識調査を行いましたので、報告します。

「ぐーびたっ 豆乳おからビスケット アドバンス ビターシヨ コラ」は、8 月 10 日（メーカー出荷日）から、全国のドラッグストア・一部スーパー・コンビニエンスストアで新発売します。

調査は、全国の 20 歳～59 歳の女性 2,001 人に対し、インターネットで行ったもので、調査期間は 7 月 9 日～26 日。設問内容により n 数は異なり、アンケートの選択肢は、偏りをなくするため変則的な順番で表示されるように設定しています。



【調査トピックス】

1、ダイエットをしている女性は 6 割超。

年齢を重ねるほど、ダイエットをしていない女性が増え、50 代後半では、ダイエットしている派と、していない派は、ほぼ半々。

2、ダイエットで最も実現したいこと、若年層は「細くなりたい」、高齢層は「体重を落としたい」。

20 代のダイエットで実現したこと、「細くなりたい」3 割超で、40 代以降の 2 倍以上。

3、ダイエットで最も大事なこと、若年層は「適度な運動」、高齢層は「摂取カロリーを減らす」「必要な食事の摂取」。

全ての世代で、最も大事なことは、「適度な運動」だが、若年層ほど食べることにする意識が希薄な傾向。

4、ダイエット中、若年層が最も積極的に摂取しているのは、「たんぱく質」で、約 3 割。

全世代で積極的に摂取している食品や栄養素、1 位「野菜」、2 位「腸に良い食品」、3 位「食物繊維」の順。

5、「機能性表示食品」ダイエット中の女性の半数は「意味がわからない」。

最も認知が低いのは「栄養調整食品」で、約 7 割の女性が、「意味がわからない」。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 ナリス化粧品 経営企画室 広報 横谷(よこたに)

〒553-0001 大阪市福島区海老江 1 丁目 11 番 17 号 TEL:06-6346-6672

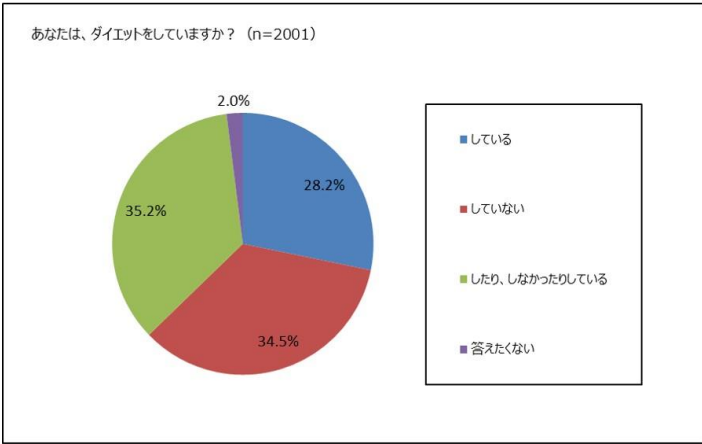
FAX:06-6346-6569 E-mail:narispr@naris.co.jp HP:https://www.naris.co.jp

【調査内容】

① ダイエットしている女性は、6 割超。

全国の 20 歳から 59 歳の女性に、ダイエットをしているか否か聞きました。全体では、「ダイエットしている」28.2%「したりしなかったりしている」35.2%で、6 割を超えることがわかりました。また、「している」28.2%に対し、「していない」と答えたのは、34.5%で、していない女性の方が多いことがわかりました。最も多いのは、「したり、しなかったりしている」女性で、35.2%。これは、ダイエットがなかなか続かないということを反映しているとも見て取れます。

ダイエットの実施有無を年代別に見てみると、若年層であるほど、ダイエットをしている女性が多く、20 代前半では 7 割を超える女性が「ダイエットをしている」と答えています。また、年代を重ねるほど、ダイエットをしていない女性が増加し、50 代後半では、ダイエットをしていないと答えた女性は約半数に上ります。

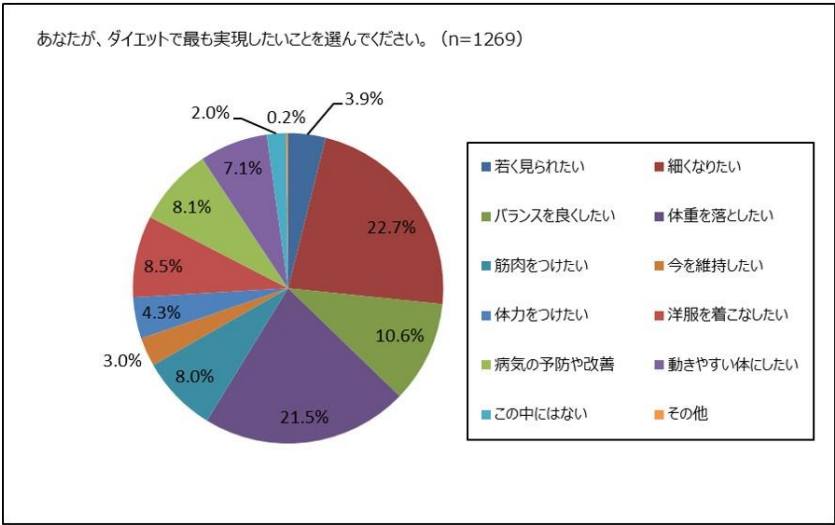


あなたは、ダイエットをしていますか？

		している	したり、しなかったりしている	していない	答えたくない
全体	2001	28.2%	35.2%	34.5%	2.0%
20歳～24歳	241	38.6%	33.6%	24.5%	3.3%
25歳～29歳	247	30.8%	34.8%	31.2%	3.2%
30歳～34歳	237	31.6%	32.5%	33.8%	2.1%
35歳～39歳	257	29.6%	35.8%	30.4%	4.3%
40歳～44歳	254	27.2%	39.0%	33.5%	0.4%
45歳～49歳	253	25.3%	35.2%	37.5%	2.0%
50歳～54歳	252	27.8%	34.1%	37.3%	0.8%
55歳～59歳	260	15.8%	36.5%	47.3%	0.4%

② ダイエットで実現したいこと、若年層は「細くなりたい」、高齢層は「体重を落としたい」。

ダイエットを「している」、または「したり、していない」と答えた女性、1,269 人に、ダイエットで最も実現したいことは何か聞きました。現在は、以前よりも単に細くなることが推奨される時代ではなくなりましたが、現在でも、最も実現したいのは、全世代での 1 位は「細くなりたい」で 22.7%、世代別に見ると、20 代では 3 割を超える女性が「細くなりたい」と答え、20 代前半で



あなたが、ダイエットで最も実現したいことを選んでください。

		細くなりたい	体重を落としたい	バランスを良くしたい	洋服を着こなしたい	病気の予防や改善	筋肉をつけたい	動きやすい体にしたい	体力をつけたい	若く見られたい	今を維持したい	この中にはない	その他
全体	1269	22.7%	21.5%	10.6%	8.5%	8.1%	8.0%	7.1%	4.3%	3.9%	3.0%	2.0%	0.2%
20歳～24歳	174	36.8%	12.1%	9.2%	10.9%	2.3%	6.9%	6.9%	5.2%	3.4%	3.4%	2.9%	0.0%
25歳～29歳	162	32.1%	13.0%	11.1%	9.9%	6.2%	9.3%	4.3%	3.1%	2.5%	4.3%	3.7%	0.6%
30歳～34歳	152	22.4%	23.7%	13.2%	11.8%	2.0%	8.6%	4.6%	5.3%	3.9%	2.0%	2.6%	0.0%
35歳～39歳	168	23.8%	21.4%	11.3%	6.5%	5.4%	7.7%	8.3%	4.2%	7.1%	2.4%	1.2%	0.6%
40歳～44歳	168	16.7%	25.6%	12.5%	7.7%	7.1%	8.9%	8.3%	6.0%	2.4%	4.2%	0.6%	0.0%
45歳～49歳	153	16.3%	25.5%	11.8%	7.8%	13.1%	8.5%	4.6%	3.3%	7.2%	0.7%	1.3%	0.0%
50歳～54歳	156	16.7%	27.6%	9.0%	7.7%	12.2%	7.1%	9.0%	3.2%	1.3%	3.8%	2.6%	0.0%
55歳～59歳	136	14.0%	25.0%	5.9%	5.1%	19.1%	7.4%	11.0%	3.7%	3.7%	2.9%	1.5%	0.7%

は、約 4 割の女性が「細くなりたい」と答えています。年齢を重ねるほどに、「細くなりたい」を実現したい女性よりも「体重を落としたい」と望む女性の割合が増えます。世代によって差がみられるのは、若年層では、「洋服を着こなしたい」が多く、ダイエットとファッションの意識が繋がっている女性が多く、45 歳を過ぎると、病気の予防や改善といった健康意識が強まります。近年は、全体のバランスや、筋肉をつけることの重要性が問われるダイエットが増えてきていますが、「バランスをよくしたい」は 10% 前後、「筋肉をつけたい」は、8%前後で、年齢による意識の差は、ほぼ見られません。

③ ダイエットで最も大事なこと、若年層は「適度な運動」、高齢層は「摂取カロリーを減らす」や「必要な食事の摂取。

ダイエットで最も大事だと思うことを聞きました。すべての世代で、最も大事なのは「適度な運動」であると答えています。ただし、世代別に見てみると、「摂取カロリーを減らす」「必要な食事・栄養素を摂取すること」といった食べることにする意識は、若年層が低く、年齢が高くなるにしたがって、増えていく傾向が見られます。「ストレスを溜めない」といった項目では、年齢による差はあまり見られません。

あなたが、ダイエットで最も大事だと思うことを選んでください。

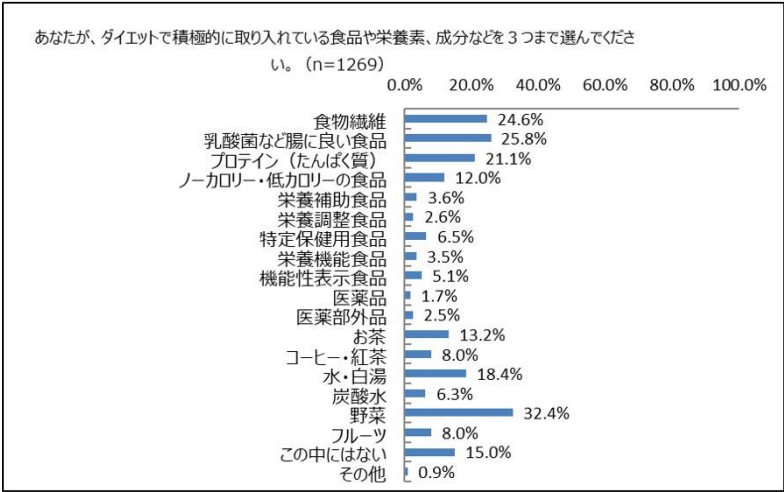
		適度な運動	摂取カロリーを減らすこと	必要な食事・栄養素を摂取すること	ストレスを溜めないこと	わからない	その他
全体	1269	42.2%	19.3%	18.0%	15.6%	4.6%	0.3%
20歳～24歳	174	40.2%	19.0%	17.2%	17.2%	5.7%	0.6%
25歳～29歳	162	50.0%	16.0%	14.8%	14.8%	4.3%	0.0%
30歳～34歳	152	50.7%	17.8%	13.8%	12.5%	4.6%	0.7%
35歳～39歳	168	45.2%	16.1%	14.3%	19.6%	4.8%	0.0%
40歳～44歳	168	38.7%	18.5%	21.4%	16.7%	4.2%	0.6%
45歳～49歳	153	43.8%	22.9%	16.3%	13.1%	3.9%	0.0%
50歳～54歳	156	36.5%	21.8%	24.4%	12.2%	4.5%	0.6%
55歳～59歳	136	30.9%	23.5%	22.1%	18.4%	5.1%	0.0%

④ ダイエット中、若年層が最も積極的に摂取しているのは、「プロテイン（たんぱく質）」で約 3 割。

ダイエットをしている女性に、ダイエット中に積極的に摂取している食品や、栄養素を 3 つまで選んでもらいました。

全体の 1 位は「野菜」で 3 割を超える女性が積極的に摂取しています。野菜を積極的に摂取している女性の割合は、年齢を重ねるほど増え、50 代を超えると 4 割を超える女性が積極的に摂取しています。

また、2 位の「乳酸菌など腸に良い食品」、3 位の「食物繊維」も年齢を重ねるほど、積極的に摂取している女性が多い傾向があります。逆に、20 代前半の若年層では、積極的に摂取している 1 位は「プロテイン（たんぱく質）」で約 3 割です。「水・白湯」などの飲み物も年代によって意識が異なり若年層の方が積極的に摂取していることがわかります。「プロテイン（たんぱく質）」の重要性は、近年になり広まってきたため、情報感度の高い若年層の方が必要と感じている割合が高いのではないかと推察できます。

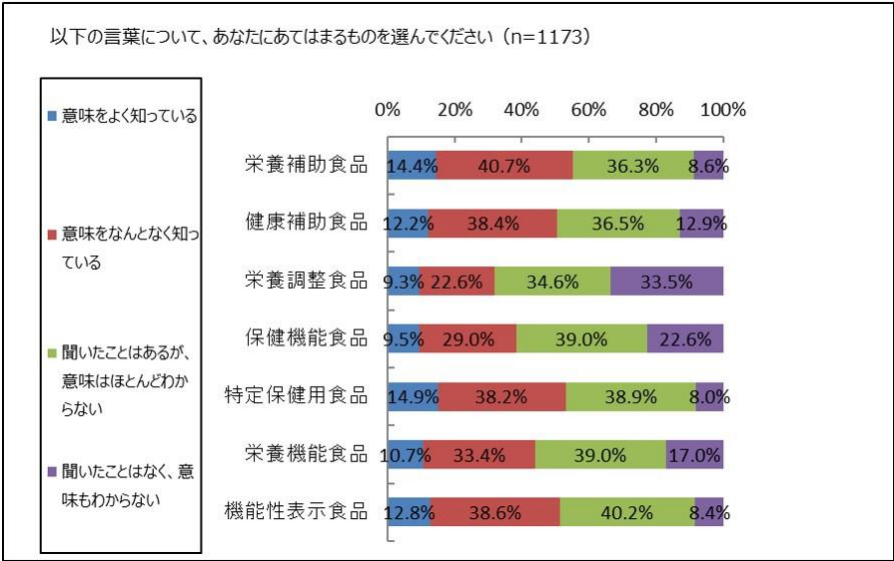


あなたが、ダイエットで積極的に取り入れている食品や栄養素、成分などを 3 つまで選んでください。

		野菜	乳酸菌など腸に良い食品	食物繊維	プロテイン（たんぱく質）	水・白湯	お茶	ノーカロリー・低カロリーの食品	コーヒー・紅茶	フルーツ	特定保健用食品	炭酸水	機能性表示食品	栄養補助食品	栄養機能食品	栄養調整食品	医薬部外品	医薬品	この中にはない	その他
全体	1269	32.4%	25.8%	24.6%	21.1%	18.4%	13.2%	12.0%	8.0%	8.0%	6.5%	6.3%	5.1%	3.6%	3.5%	2.6%	2.5%	1.7%	15.0%	0.9%
20歳～24歳	174	22.4%	11.5%	22.4%	28.7%	23.6%	12.6%	14.9%	6.9%	11.5%	6.3%	6.9%	6.3%	6.3%	4.6%	3.4%	4.6%	5.2%	14.9%	1.1%
25歳～29歳	162	25.9%	22.8%	22.2%	19.1%	26.5%	13.0%	6.2%	6.2%	7.4%	7.4%	6.2%	7.4%	3.1%	5.6%	6.2%	3.1%	3.1%	12.3%	0.6%
30歳～34歳	152	24.3%	21.7%	21.1%	27.0%	21.7%	13.2%	14.5%	5.9%	5.3%	7.2%	5.3%	5.3%	2.6%	6.6%	4.6%	4.6%	2.0%	14.5%	0.7%
35歳～39歳	168	38.1%	22.6%	22.0%	17.9%	17.9%	10.7%	13.7%	10.7%	7.1%	8.9%	8.3%	7.7%	3.6%	3.6%	1.8%	1.8%	0.0%	15.5%	1.2%
40歳～44歳	168	33.3%	29.8%	25.6%	22.6%	18.5%	16.7%	10.1%	10.7%	14.3%	6.0%	4.2%	2.4%	4.2%	2.4%	2.4%	3.0%	1.2%	13.1%	0.6%
45歳～49歳	153	32.0%	29.4%	22.9%	19.6%	16.3%	15.7%	10.5%	4.6%	4.6%	2.0%	6.5%	5.2%	2.6%	2.0%	1.3%	0.0%	0.7%	19.6%	3.3%
50歳～54歳	156	43.6%	35.9%	31.4%	15.4%	12.8%	11.5%	10.9%	7.7%	7.1%	7.7%	7.1%	3.2%	5.1%	1.3%	0.0%	0.6%	0.6%	15.4%	0.0%
55歳～59歳	136	41.2%	35.3%	30.1%	17.6%	8.1%	11.8%	15.4%	11.0%	5.9%	5.9%	5.9%	2.9%	0.7%	2.2%	0.7%	2.2%	0.7%	14.7%	0.0%

⑤ 「機能性表示食品」ダイエット中の女性の半数は「意味がわからない」。

消費者庁が、健康食品の表示制度を創設し、機能等の表示を許可している食品がありますが、「ダイエットをしている」と答えた女性、1,173 人にそれらの名称について、意味を知っているか否か聞きました。最も「意味をよく知っている」のは、「トクホ」とも呼ばれる「特定保健用食品」で、14.9%ですが、すべての名称について、ダイエットをしていて、健康意識が高いと思われる女性でも「よく知っている」と答えたのは 10%前後にとどまりました。「よく知っている」「意味をなんとなく知っている」を合わせて最も知っている言葉「栄養補助食品」は、平成 16 年の健康食品の制度の見直しの前に使用されていた言葉で、現在では国が定義している言葉ではなく、「機能性表示食品」は、平成 27 年 4 月に始まった制度により、科学的根拠に基づいて、事業者が、消費者庁に申請する、特定の保健の目的が期待できる食品ですが、よく知っている女性は、12.8%にとどまり、知っている女性と知らない女性も半々でした。



【考察】

健康長寿が促進される日本において、消費者庁では、保健機能の表示により国民の健康を推進しています。「特定保健機能食品」は、消費者庁（平成 21 年までは、厚生労働省）の許可により機能性の表示ができる保健機能食品で、マークも存在し、「トクホ」として認知も高いようですが、その後に制度化され、事業者の責任により科学的根拠に基づいた安全性と機能性に関する根拠を届け出た「機能性表示食品」については、一般には広く知られていないことが明らかとなり、古くに使われていた言葉も更新されていないことがわかりました。

また、現在では、単に細くなることや体重を落とすことよりも健康的に体をコントロールしていくダイエットが望ましいと言えますが、広く正しい情報がいきわたっているとは言えない状況であると言えます。今後も、より多くの女性が正しいダイエットを行えるよう情報の提供を行いたいと考えます。

【食品の分類】※消費者庁 HP から抜粋

食品	一般食品		機能性の表示ができない食品。「栄養補助食品」、「健康補助食品」、「栄養調整食品」といった表示で販売されているもの。
	特別用途食品		乳児・妊産婦・授乳婦・病者など、医学・栄養学的な配慮が必要な対象者の発育や健康の保持・回復に適する「特別の用途の表示が許可された食品」のこと。健康増進法により国が制度を創設し、許可しているもの。
	保健機能食品	特定保健用食品	ある一定の科学的根拠を有するものについて、消費者庁長官が許可している。いわゆる「トクホ」。
		栄養機能食品	身体の健全な成長・発達・健康の維持に必要な栄養成分の補給・補完を目的に利用する食品。13 種類のビタミン・6 種のミネラル 1 種の脂肪酸の含有量が国の基準を満たしているもの。
		機能性表示食品	事業者の責任において、科学的根拠に基づいた機能性を表示した食品のこと。販売前に安全性・機能性の根拠に関する情報などが消費者庁に届けられており、消費者庁の HP でも、情報が公開されている。

【当社の機能性表示食品】

ぐーぴたっ 豆乳おからビスケット	アドバンス ビターショコラ (新製品) 	アドバンス バニラ (第1弾) 
発売日	2021年8月10日	2021年3月10日
届出番号	F897	F363
容量	1箱3枚×3袋入り(個包装) 1箱あたり 標準 38.7g	
価格	オープン価格 参考価格：180円(税抜) 194円(税込)	
	体脂肪減少×糖類ゼロを実現した機能性表示食品のビスケット ・BMIが高めの方の体脂肪を減らします。 ・機能性関与成分 ローズヒップ由来 ティロロサイドを配合 ・糖類ゼロ設計 豆乳やおからを練り込んだやさしい甘さのさつくりと軽い食感の糖類ゼロのビスケット。 ・食物繊維 約 6,000 mg配合 (1箱あたり) 水を含むと膨らむコンニャクマンナンなどの食物繊維を配合。少しの量で満足感を得られます。	

栄養成分表示 (1箱9枚：標準 38.7gあたり) 食品表示基準に基づき、糖類が0.5g未満(100あたり)を糖類ゼロとしています。

※機能性関与成分＝ローズヒップ由来ティロロサイド

1日摂取目安量：1箱(9枚)

摂取の方法：1日1箱を目安にお召し上がりください。

摂取上の注意：多量に摂取することで、より健康が増進されるものではありません。1日当たりの摂取量目安を守ってお召し上がりください。

届出表示：本品にはローズヒップ由来ティロロサイドが含まれます。ローズヒップ由来ティロロサイドには、BMIが高めの方の体脂肪を減らす働きがあることが報告されています。

	ビターショコラ	バニラ
エネルギー	156kcal	155kcal
たんぱく質	3.0g	2.6g
脂質	7.0g	6.7g
炭水化物	27.6g	28.6g
—糖質	21.7g	22.6g
—糖類	0g	0g
—食物繊維	5.9g	6.0g
食塩相当量	0.3g	0.3g
ローズヒップ由来ティロロサイド	0.1mg	0.1mg

- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。
- ・本品は、国の許可を受けたものではありません。
- ・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。