

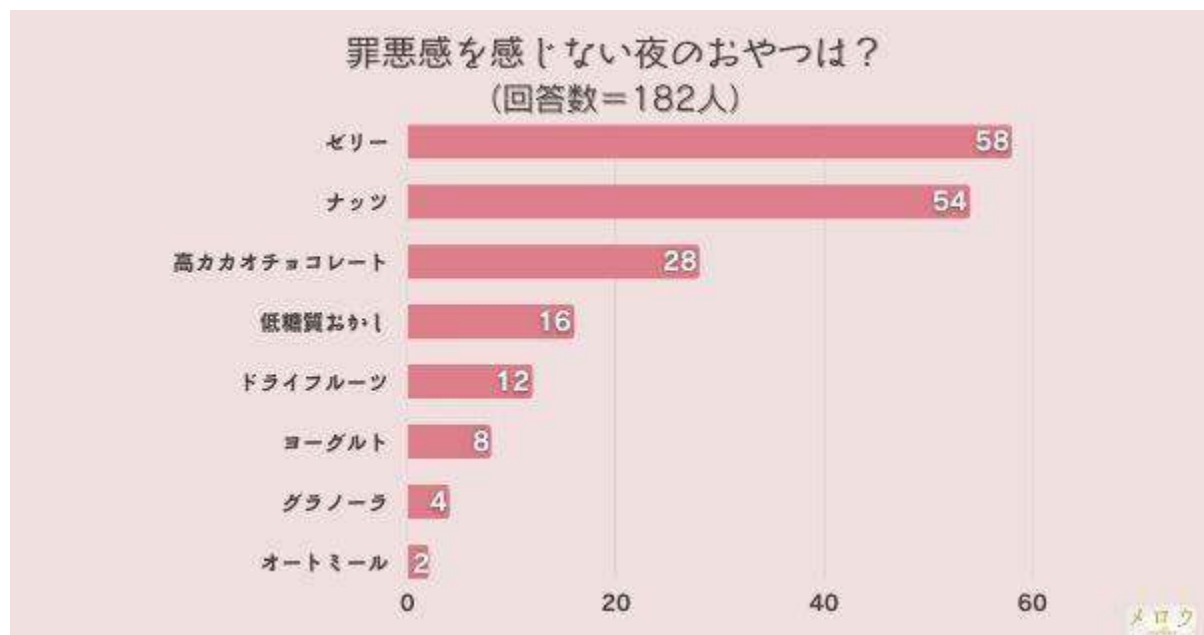
ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「罪悪感を感じない夜のおやつは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:42人、30代:72人、40代:52人、50代:29人、60代以上:4人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年7月9日
- 調査レポート: <https://arina-p.co.jp/mellow/cosmetics-48/>
- 発表日: 2022年8月10日

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL (<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「罪悪感を感じない夜のおやつは？」とアンケート調査した結果、1位は『ゼリー』でした。



1位:ゼリー

- 軽い感じがするし、カロリーも低い方だから。
- カロリーゼロのものがあるから。
- 蒟蒻ゼリーだとカロリーが少なく満腹感もあるので。
- 寒天ゼリーや0カロリーのものを選べばカロリーを抑えられるため。
- 消化がよいから。

- 夜におやつを食べたくなったら、蒟蒻畑のゼリーを食べるようにしています。カロリーが低いのと、一個がボリュームがあるので、よく噛んで食べれば割と一個で満足できます。

2位:ナッツ

- 高血圧対策にもなり、健康にも良いと思います。ナッツの塩味が疲労回復にもなると思います。
- 糖質が少なそうだから。
- 太らないと聞いたことがあるから。
- 芸能人やyoutuberが「ナッツは食べても大丈夫」と言っていたのを見たからです。
- 1番体に良さそう。
- ヘルシーでもあり、よく噛むので満腹中枢が満たされるからです。

3位:高力カオチョコレート

- 糖質が少なく、味が濃いため1粒くらいで満足できるからです。
- ダイエット中のお菓子に最適とされるから。
- カロリー控えめですし、何年も夜ご飯の後に食べているけど太りません。
- 満足感が罪悪感を上回るので罪悪感を感じない。
- 高力カオチョコレートは体にも良いらしいので、一粒つい毎晩食べてしまいます。
- チョコレートが好きだから。

4位:低糖質おかし

- バクバク食べるわけではもちろん無いが、ちょっと夜中に小腹がすいた時、低糖質のおやつなら、罪悪感が少なく食べているから。
- 夜ご飯食べてから朝起きるまでの間に何もたべないとお腹がすいて起きるのでしっかりめのものを食べるには低糖質ならギリギリ大丈夫かなと思うので。
- 糖質が少ないと太りにくいイメージが有る。夜中でも甘みをしっかり感じられるおやつを食べたい。
- 糖質が押さえてあると思うだけで何となく罪悪感も少なくなってしまう。

5位:ドライフルーツ

- ビタミンなどの栄養価があり自然な甘みだから。
- 砂糖を使用しておらず、素材そのままを楽しむため栄養もあり、罪悪感がない。
- フルーツなので、ビタミンCなど含まれていると思うと罪悪感を感じず食べることが出来るからです。
- フルーツを食べている感覚になると、お茶と一緒に食べるとフレーバードティーになり、それだけで心満たされるからです。
- フルーツという事と少しで満足できるので。

6位:ヨーグルト

- そこまで甘くないし、ヘルシーだから。
- ヨーグルトはお腹の調子を整えて、便通も良くなるので。
- 消化が良いため。

7位:グラノーラ

- 栄養価があるものだから。
- 栄養価があって、健康的そうだから。
- 体にいいし太らないし良いから。

8位:オートミール

- あまりおやつというかんじではないのですが、少量でも空腹を満たすことができるのが良いです。

【総括】今回のアンケートで罪悪感を感じない夜のおやつ1位は『ゼリー』でした

夜中にふと小腹が空いたとき、食べてはいけないと思うほどおやつが恋しくなりますよね。どうしても我慢できないときは「ゼリー」や「ナッツ」を選ぶ方が多いことがわかりました。

お腹が空いて寝れないなんてときは、なるべく消化が良くカロリーの低いものを選びましょう。

ゼリーやナッツも糖質やカロリーが低いものを、ゆっくりと食べれば少ない量でも満足感が得られますよ。おやつ選びの参考にしてみてください。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。