

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「ダイエットするときに主に食べる食材を選んでください」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。

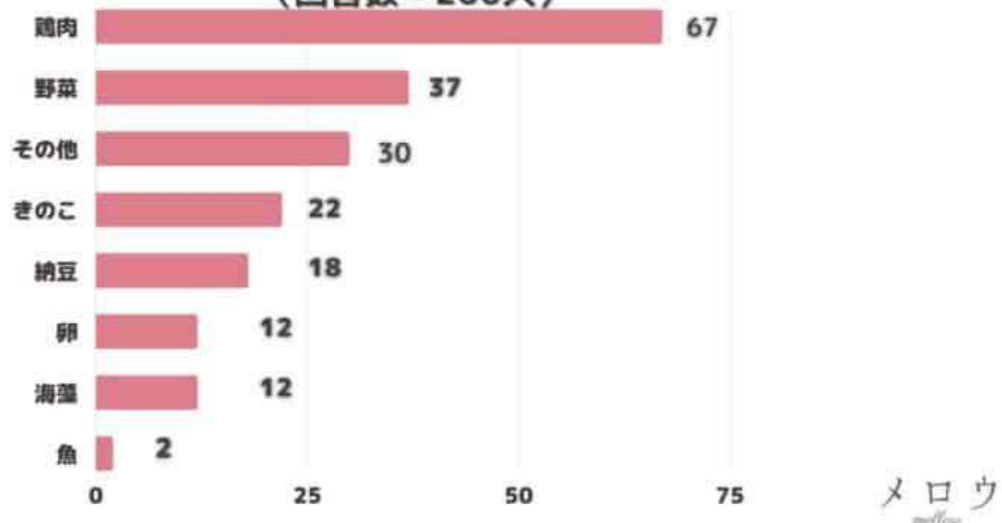
- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:46人、30代:81人、40代:54人、50代:14人、60代以上:4人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年11月3日
- 発表日: 2022年11月15日

* 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

「ダイエットするときに主に食べる食材を選んでください」とアンケート調査した結果、1位は『鶏肉』でした。

ダイエットするときに主に食べる食材を選んでください
(回答数 = 200人)



1位: 鶏肉

- ・ヘルシーだと思うからです。
- ・タンパク質豊富で比較安いから。やっぱりダイエット中もお肉が食べたくなくなってしまうから。
- ・ダイエット中は糖質をカットすることが大事。鶏肉は糖質が低く、肌や筋肉に必要なタンパク質が豊富。健康的にダイエットできるから欠かせない。カロリーを減らすために皮の部分は取るようにしてい

る。

- ・手軽に買えて、味のバリエーションも豊富だから。
- ・低カロリーでもお腹を満たしてくれるからです。
- ・タンパク質が摂れて、満足感があります。調理方法もバリエーションがあり、飽きずに続ける事が出来ます。

2位:野菜

- ・頂き物の野菜が溜まる時があり、休みの日には調理をして炭水化物カットで野菜オンリーで食べたり、冷蔵庫のダイエットも兼ねています。
- ・家にあるいろいろな野菜をスープにして食べると、お通じがよくなり、お肌の調子もよくなるから。
- ・野菜は、栄養が豊富で健康的にも大きく左右されないから
- ・たくさん食べて満足度が上がってもカロリーが低いから。
- ・肉や豆腐などのタンパク質、キノコも大事だとは思いますが、自分が太る時は大抵ストレスでお菓子や甘いスイーツ、油系の食べ物をガツガツ食べていて栄養がかなり偏っている時なので、ちゃんと野菜たっぷり入ったお鍋、炒めもの、お味噌汁に加えてしっかり雑穀米を一日にバランスよく食べることで食が整って確実に数キロは落ちるので、ダイエットする時は野菜を中心とした食事になっています。
- ・低カロリーでビタミン類もたくさん摂れて体に良さそうなので。

3位:その他

- ・『豆乳』私の場合、ダイエットをすると胸から脂肪が落ちてしまうので、朝に必ず豆乳を350mlのコップで1杯分飲んでます。そして、お風呂に入る際にバスタマッサージをするようにしています。
- ・『こんにゃく』低カロリーで比較のお腹が満足するからです。
- ・『キムチ』脂肪を燃焼させてくれそうだから。
- ・『オートミール』お米から置き換えると糖質がカットでき、食物繊維を豊富に摂取できるから。
- ・『玄米ご飯』白米を玄米ご飯に変えると、噛む回数が増えて満腹感も上がるから。
- ・『ヨーグルト』腸内環境を整えるのにいいし、食べやすいから。

4位:きのこ

- ・低カロリーで料理のかさ増しにも使え満足感があるので選びました。
- ・カロリーが低いけど栄養がある。
- ・特にえのきだけを細かく切ってかさまして満腹感を得るように作ったりします。
- ・美容にもいいしカロリーも低いから。
- ・値段も安く、便通も良くなりながらダイエットできるから。

5位:納豆

- ・ダイエットをすると食事量を抑えるので栄養面が気になるのですが、納豆を食べておけば大丈夫だろうという気になることと、満腹感があるのでよく食べます。
- ・栄養価が高く、満腹感が持続するため。
- ・タンパク質が取れるのと、好物なので飽きずに食べ続けられるからです。

- ・発酵食品なので腸にもいいしタンパク質なので腹持ちがいいから。
- ・大豆でたんぱく質も摂れるので極端な筋力低下を防いでくれるので。

6位:卵

- ・ダイエット中でもタンパク質をしっかり採ったほうがいいから。茹で卵にして食べると腹持ちがいいから。
- ・好きなので続けやすいからです。
- ・ダイエット中の栄養不足を補うため、完全栄養食と言われている卵を必ず取り入れるようにしている。
- ・たんぱく質は大事だと聞く。卵はアミノ酸スコアが高くて良いみたいだから。
- ・糖質が抑えられる。
- ・ダイエットといっても栄養は必要なので、複数種類の栄養がとれる卵を選んだ。

6位:海藻

- ・ヘルシーで満腹感がある。
- ・ダイエットだけでなく健康にもよさそうだから。
- ・カロリーが少なくかつ新陳代謝にも良いからです。
- ・実家から送られてくるし、卵と同じくらい食べ方がたくさんあるからです。
- ・大切な栄養素ミネラルを含んでいるから。意識しないとなかなか摂れない食品。
- ・ミネラルたっぷりです。美肌効果もあるし、食物繊維豊富で便通も良くなる。沢山食べてもカロリーが低いからあまり気にしないでいいし、アレンジも色々できて飽きない。いい事づくめだから。

8位:魚

- ・カロリーがあまり高くないような気がする動物性たんぱく質。

【総括】今回のアンケートでダイエットするときに主に食べる食材を選んでください 1位は『鶏肉』でした

リモートワークの普及で運動する機会が減ってしまい、ダイエットをしたいと考えている人も多そうですね。

牛肉や豚肉よりヘルシーで満足感も得られる「鶏肉」が人気でした。2位には「野菜」がランクイン。

これからどんどん寒くなってくるので、鶏肉やいろいろな野菜を入れて鍋をするのも体があたたまりそうです。

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。