

～働き世代のコンビニランチ 調査 続報～ 「ヨーグルトをプラスするだけ」2週間モニター結果 運動せずに「筋肉量」増加、腹囲は最大 6.2 cm減

忙しい大人のための食の推進を行う一般社団法人 大人のダイエット研究所(事務所:東京都渋谷区 代表:岸村康代 以下、当研究所)は、働き世代のランチ事情の改善を目的に、コンビニエンスストアなどで購入したものでランチを済ませているという20～40代の男女を対象に実態調査を行った調査結果を受け、大幅に不足している「カルシウム」に注目。当研究所では、できる限り普段の食生活を変えずに「いかに無理なく実践できるか」をキーワードに、忙しい毎日でも続けられる習慣として「カルシウム源」でもあり、「健康の要となる腸内環境を整える発酵食品」であるヨーグルトを、2週間ランチにプラスオンするモニター調査を実施しました。

ヨーグルトを日常的にプラスオンする食習慣を続けることで、メタボ予防やダイエット効果が期待できることがわかりました。モニターに参加した30名中27名が、手軽さと体調変化を実感したなどの理由から、「今後も続けたい」と回答。以下、調査結果から見えた傾向についてお知らせします。

モニター調査概要

調査対象 : 20代～40代の男性 30名

実施期間 : 2017年2月9日～14日間

調査方法 : 普段の食事にヨーグルトを200g、ランチ前(30分前) または夕方16～18時に摂取
モニター前後で、体組成(体重、体脂肪、筋肉量等)、腹囲、血圧等の測定

調査背景

「国民健康・栄養調査」(厚生労働省)でも栄養の偏りや栄養不足(特にカルシウム、食物繊維)が顕著で、特に20～40代の働き世代の栄養不足が深刻です。昨年20～40代の男女1万人を対象に行ったランチ調査(偏食と若年性疾患を考える事務局調べ)でも働き世代のランチは、コンビニなどで手軽に購入している人が34%を超え、糖質中心のランチ購入者が多く、ランチでの栄養の偏りや栄養不足が明らかになりました。そこで、普段の食事をなるべく変えずに栄養不足の解消を探るべく、当研究所は「普段のランチに手軽にヨーグルトをプラスするだけ」というモニター調査を実施。デザートとしてではなく、食前に食べてもらうことで、いかに健康状態に寄与するかを検証しました。

モニター調査からみえたこと

「腹囲 最大マイナス 6.2cm」 平均マイナス 1.8cm

「筋肉量 最大プラス 2.75kg」 平均 0.29kg 増加傾向

カルシウムの栄養補給をはじめとする栄養バランスの改善を目的としてモニター調査を実施しましたが、その結果、普段の食生活を変えず、運動もしなかったにも関わらず「腹囲減少」と「筋肉量増加」の傾向が出ました。ランチにヨーグルトをプラスオンすることは、カルシウム補給だけではなく、たんぱく質補給や腸内環境が改善することで、「ダイエット効果」や「メタボ予防」にもつながる可能性がモニター調査結果からわかりました。

現段階での見解

◆腹囲の減少◆

食前に食べることで腹持ちがよく空腹感が減少したことと、腸内環境改善により正常な排便が毎日続くことで、腹囲減少につながったと考えられます。また、先行研究から乳製品による食後血糖値の急激な上昇抑制効果も報告されており、その結果メタボ予防につながることも示唆されます。

◆筋肉量の増加傾向◆

ヨーグルトに含まれるたんぱく質により、筋肉量が増加したことと同時に基礎代謝量の増加にもつながり、その結果、ダイエットやメタボ予防にもつながる可能性が示唆されました。

【健康変化の具体例】

実施前後のモニターアンケート調査から、以下の健康状態・自覚症状の変化が見られました。

- ・腹持ちの良さ、空腹感を感じにくくなった(18名)
- ・昼食後、工作中的の眠気が起こらなくなった(13名)
- ・便通の改善(13名)
→うち、数十年苦しんできた「過敏性腸症候群」が改善し、正常な排便習慣になった(3名)
- ・目覚めの悪さ、疲れやすさ、寝ても疲れが取れないなどの改善(12名)
- ・イライラしにくくなった、リラックスしやすくなった等、精神面の改善(10名)

など、多くの自覚症状の改善傾向が見られました。

特に、空腹感の改善には多くの方に実感が見られ、「間食が減った」「夜でもお腹が空かずに驚いた」など、昼食から夕食までの空腹感が軽減される傾向が見られました。

また、30名中27名が「今後も続けたい」と回答。理由として、手軽さと体調変化を実感したことが挙げられました。

ヨーグルトプラスオンの効果について

ヨーグルトに含まれる乳酸菌の効果により腸内環境が改善されることで、健康的な排便が促され「軟便の改善」や「便秘の解消」のほか、精神面でも「イライラが減った」「前向きになった」などの良い変化がみられました。また便通の改善や腹持ちの良さ、空腹感の減少からも「腹囲の減少」などのメタボ予防やダイエット効果につながったと考えられます。

近年の研究では、アレルギー症状やうつ病などの精神疾患、肥満などの症状と腸内環境との因果関係が研究により明らかになり、腸内環境改善の必要性が謳われています。また、カルシウムの摂取が脂肪の吸収を防ぐという先行研究もあり、ヨーグルトに含まれるカルシウムや乳成分が関与している可能性もあり、メカニズムについては今後の検証が必要ですが、手軽に栄養補給ができる観点からも働き世代の栄養補給としてヨーグルトが活用できることがわかりました。

今回のモニター調査で、2週間という短期間で、食生活の指導や運動を追加していないにも関わらず、手軽なヨーグルト補給のみで、このような結果が出たことは、忙しい毎日を送る働き世代の効果的な栄養補給の一助になる可能性が考えられます。

当研究所では引き続き、働き世代の栄養不足改善を目的に、ヨーグルトプラスオンなど、賢い栄養補給の方法などを提案していきます。

本リリースに関する詳細、お問合せ、取材のご依頼は下記にお願いいたします。

【本プレスリリースに関するお問い合わせ先】 一般社団法人 大人のダイエット研究所 担当:大石、河野

東京都渋谷区渋谷 3-5-16 渋谷 3 丁目スクエアビル 2F Tel:03-6869-6858

HP: <http://otona-diet.jp/> E-Mail: koho@otona-diet.jp