

～働き世代のコンビニランチ調査 速報～ 「ダブル糖質」「満腹なのに栄養不足」「野菜だけのエネルギー不足」 現代人の栄養バランス不足・不摂生が明らかに！

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、週3回以上、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男女100名を対象に、写真付きのランチ実態調査を行いました。食事や栄養に関心の高い健康社会と言われる現代でありながらも、食生活の「現実」と「意識」とのギャップが浮き彫りになりました。

コンビニランチ調査の経緯

「平成27年国民健康・栄養調査」(厚生労働省)によると、若い世代ほど主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を食べられていない傾向にあり、同時に外食や中食など調理済みの食事頻度が高い結果でした。この背景として「時間がない」「節約したい」など、働き方や金銭事情などの外部要因による影響も考えられるため、まず実態を知ること、現実的な解決策を探ります。

調査内容から見たことと今後の展開

典型的な例として、①ダブル糖質 ②菓子・惣菜パンのみ ③サラダのみ という3パターンの事例が目立ちました。これは、20代～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)の調査結果とも類似しています。コンビニランチでよく買うものについて、1位「おにぎり」、2位「お弁当(パスタや丼ものを含む)」、3位「菓子パン」、4位「惣菜パン」であることが明らかになりました。

以下に、調査結果の中で最も多かった3パターンのランチ例をわかりやすく再現した写真を紹介します。



- ① カップ麺+おにぎり【ダブル糖質】 (エネルギーは充分だが糖質に偏り。ビタミン・ミネラルも不足)
- ② 菓子・惣菜パンのみ【栄養不足】 (飲料からもダブルで糖質。糖質に偏り、たんぱく質・ミネラル等も不足)
- ③ サラダのみ【エネルギー不足】 (一見ヘルシーに見えるが、エネルギー・たんぱく質・ミネラル等も不足)
 - ・「健康に気を遣っている」と回答をしている人でも、栄養バランスの良いランチがとれていない。
 - ・栄養情報に関心があっても選ぶ力が不足している人が多い。

の2点の現状が今回の調査の結果として見えてきました。

現在の行動パターンを変えずに、より栄養バランスが整ったランチをとることができるかを模索する中で、当研究所では、手軽に不足しがちなたんぱく質やカルシウムがとれ、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に注目し、20代～40代の男性30名にランチ前に毎日200gのヨーグルトを食べる生活を2週間続けてもらい、体組成等の変化を測定しました。

今回の男女100名のランチ実態調査の詳しい栄養分析、および男性30名のランチヨーグルトモニター試験の結果は、今後随時当研究所よりプレスリリース発表する予定です。

【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