各　位　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　2016年8月31日

株式会社ウィット

株式会社グリーンハウス

**2016年上半期は“腸活ダイエット”が定着   
ダイエッター90万人が選んだ市販食品ランキング発表**

**～「食べて痩せる！」が今後も注目～**

株式会社ウィット(所在地：東京都新宿区、代表取締役社長：中島 洋、以下 ウィット)は、自社で開発・運用しているダイエットアプリ・ウェブサービス「あすけん」( http://www.asken.jp/ )において、2016年1月～6月にユーザーが入力した約3億6千件の食事記録から市販食品のみの記録回数を集計し、上半期年にダイエッターがよく食べた市販食品ベスト30をまとめました。

2016年は食べて腸をキレイにし、体の中から体質改善する「腸活」というキーワードがダイエッターの間で流行しました。腸は消化吸収や解毒・老廃物を便として排泄するなど、体にとって重要な器官です。腸の状態が悪いと痩せにくいだけでなく、便秘や肌荒れ・アレルギーなどの様々な症状を引き起こします。その影響もあってか、乳酸菌飲料「ヤクルト」が第6位と、新しくトップ10入りを果たしました。ヤクルトに含まれる“乳酸菌シロタ株”は、胃液や胆汁でもほとんど死滅せず腸まで届きます。もともと腸にある善玉菌のビフィズス菌を増やし、腸内環境を整えると言われています。

あすけんアプリ内でも、2016年7月～8月に「腸活イベント」を実施しました。このイベントは、期間中に発表される3つのミッション「食物繊維の豊富な食材を食べる」「腸内環境を整える発酵食品を食べる」「1日分の食物繊維目標量を達成する」を参加者がクリアしてポイントをためていくというもので、参加したユーザーからのさまざまな声が集まりました。

「久々に便秘から遠ざかってる日々なので、気持ちもなんだかスッキリ。腸の健康って意外と大事なんですね!」（40代女性）

「食物繊維の目標量達成のためにサラダを増量。こんな風に少しのことを積み重ねるのが良いんだろうな。」

（30代男性）

「快腸です!かなりのため込み体質なのに快調！水分量と食物繊維のおかげかな?」（20代女性）

　効果については人それぞれですが、「腸活」を意識することで、体の調子が良くなったと感じるユーザーが数多く見られました。

また、ダイエット中に不足しやすい食物繊維・ビタミン・カルシウムなどを手軽に補えるシリアル・野菜ジュース・ヨーグルトが多くランクインしています。それぞれのダイエットスタイルに合わせて、糖質量を気にする人向けの低糖質、高タンパクな食品の登録数が伸びています。

**■2016年上半期　市販食品総合ランキング**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 順位 | 市販食品名称 | メーカー名 | 登録回数 |
| 1 | フルグラ | カルビー | 618026 |
| 2 | 野菜一日これ一本 | カゴメ | 384799 |
| 3 | １日分の野菜 | 伊藤園 | 359709 |
| 4 | 調整豆乳 | キッコーマン飲料 | 351414 |
| 5 | マルチビタミン | DHC | 300237 |
| 6 | ヤクルト | ヤクルト | 295886 |
| 7 | ナチュレ恵megumi　脂肪０（ゼロ） | 雪印メグミルク | 274795 |
| 8 | ビヒダス　プレーンヨーグルト　脂肪ゼロ | 森永乳業 | 244345 |
| 9 | ネイチャーメイド　スーパーマルチビタミン＆ミネラル | 大塚製薬 | 192958 |
| 10 | サラダチキンプレーン | セブンプレミアム | 171335 |
| 11 | ベビーチーズ | QBB | 161381 |
| 12 | 明治ブルガリアヨーグルトLB81 そのままおいしい脂肪０　プレーン | 明治 | 159635 |
| 13 | 調整豆乳　カロリー45％オフ | マルサンアイ | 150697 |
| 14 | 明治ブルガリアヨーグルトLB81　プレーン | 明治 | 147228 |
| 15 | 野菜生活100　オリジナル | カゴメ | 129903 |
| 16 | すっきりCa鉄　低脂肪 | 雪印メグミルク | 125732 |
| 17 | オールブラン　オリジナル | 日本ケロッグ | 123640 |
| 18 | ザバス　ソイプロテイン100 | 明治 | 123075 |
| 19 | ナチュレ恵megumi | 雪印メグミルク | 122636 |
| 20 | おいしい無調整豆乳 | キッコーマン飲料 | 117065 |
| 21 | ビタミン野菜 | 伊藤園 | 116146 |
| 22 | 朝食BiｆiX　ヨーグルト 脂肪ゼロ | グリコ乳業 | 116081 |
| 23 | 明治北海道十勝とろけるスライス | 明治 | 115535 |
| 24 | チョコパイ | ロッテ | 112109 |
| 25 | ヘム鉄 | DHC | 111670 |
| 26 | ザバス　ウェイトダウン | 明治 | 110486 |
| 27 | 明治プロビオヨーグルトR-1　ドリンクタイプ | 明治 | 107982 |
| 28 | サラダチキンハーブ | セブンプレミアム | 106863 |
| 29 | 食塩無添加アーモンド | 東洋ナッツ食品 | 104820 |
| 30 | ごろっと大豆のグラノーラ | 日清シスコ | 103900 |

その他、2015年度年間ランキングと比較して登録数が急増した市販食品について、幾つかピックアップしてご紹介します。

**■2016年上半期　急上昇部門ランキング**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 順位 | 前回順位 | 前回比 | 市販食品名称 | メーカー名 | 登録回数 |
| 21 | 76 | 55位↑ | チョコレート効果　カカオ72％ | 明治 | 50482 |
| 48 | 200 | 152位↑ | もち麦ごはん | はくばく | 33744 |
| 62 | 106 | 44位↑ | 素のままミックスナッツ | 無印良品 | 26520 |
| 64 | 127 | 63位↑ | えごまオイル | 太田油脂 | 25423 |
| 67 | 412 | 345位↑ | 純粋蜂蜜 | 光商 | 24460 |
| 75 | 134 | 59位↑ | 国産有機大麦若葉青汁100％ | ユーワ | 22784 |

「もち麦ダイエット」ブームの影響で「もち麦ごはん」が2015年下半期比で急上昇。もち麦には白米の約25倍もの食物繊維が含まれるとともに、βグルカンと呼ばれる特殊な食物繊維が腸内の余分なコレステロールを吸着して体外に排出してくれるため、より高いダイエット効果を得られることがテレビ番組でも紹介されるなど、ダイエッターの間でプチブームとなっているようです。

その他、チョコレートでもカカオ含有率の高いもの、栄養価の高いナッツ類など、間食をするとしても体に栄養をプラスする食品が選ばれている傾向がみられました。

　続いて、ベスト30のランキングの中でも、特に多くランクインしていた「シリアル」「野菜ジュース」「ヨーグルト」のランキングをご紹介します。

**■シリアル部門ランキング**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 順位 | 市販食品名称 | メーカー名 | 登録回数 |
| 1 | フルグラ | カルビー | 618026 |
| 2 | オールブラン　オリジナル | 日本ケロッグ | 123640 |
| 3 | ごろっと大豆のグラノーラ | 日清シスコ | 103900 |
| 4 | ごろっと果実のグラノーラ | 日清シスコ | 71820 |
| 5 | フルーツグラノラ　ハーフ | 日本ケロッグ | 61333 |
| 6 | オールブラン　ブランフレーク　フルーツミックス | 日本ケロッグ | 55389 |
| 7 | 5種の果物入り フルーツグラノーラ 脂質50％オフ | トップバリュ | 52538 |
| 8 | オールブラン　ブランフレークプレーン | 日本ケロッグ | 44642 |
| 9 | 玄米フレーク | 日本ケロッグ | 43683 |
| 10 | ごろっと野菜のグラノーラ | 日清シスコ | 24568 |

第3の朝食と呼ばれ拡大するシリアル部門は、時間のない朝でも気軽に食べられ、食物繊維が豊富なことからダイエッターに支持され続けています。主流のフルーツ味だけでなく、大豆や野菜、玄米などニーズの多様化を受けて、具材や味が幅広く選べるのも人気の秘密です。  
　中でも、「ごろっとグラノーラシリーズ」が3商品ランクイン。第3位の「ごろっと大豆のグラノーラ」には、黒大豆、青大豆、やその他豆腐や豆乳といった体や腸に良いものが含まれています。特に大豆は動脈硬化・心筋梗塞などの予防に効果があると言われ、ダイエットだけでなく、老化防止などにも効果を発揮してくれる食材です。また、豆類はタンパク質を多く含むことから、スポーツをする男性にも支持されているようです。

**■野菜ジュース部門ランキング**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 順位 | 市販食品名称 | メーカー名 | 登録回数 |
| 1 | 野菜一日これ一本 | カゴメ | 384799 |
| 2 | 1日分の野菜 | 伊藤園 | 359709 |
| 3 | 野菜生活100　オリジナル | カゴメ | 129903 |
| 4 | ビタミン野菜 | 伊藤園 | 116146 |
| 5 | カゴメトマトジュース | カゴメ | 96327 |
| 6 | 野菜生活100　紫の野菜 | カゴメ | 85356 |
| 7 | 野菜生活100　フルーティーサラダ | カゴメ | 78154 |
| 8 | 充実野菜　緑黄色野菜ミックス | 伊藤園 | 69878 |
| 9 | 野菜生活100　黄の野菜 | カゴメ | 47073 |
| 10 | スマートボディ　グリーンスムージー | 明治 | 44901 |

野菜ジュース部門では、カゴメの「野菜一日これ一本」が1位にランクイン。不足しやすい野菜を手軽に補える野菜ジュースは、ダイエッターにも大人気です。

現代人は野菜や果物が不足しており、成人の野菜摂取量は平均292ｇで、一日の目標量の350gをクリアすることはなかなか難しいのが現状です。野菜はどうしても不足しがちなため、野菜ジュースなどを上手に活用することで、不足している栄養を補給しているようです。

また、10位には「スマートボディ グリーンスムージー」がランクイン。スムージーには野菜や果物の栄養を丸ごと摂ることができ、便秘解消や美肌効果があります。腹持ちも良いので、ダイエッターの間では定番になりつつありますね。

**■ヨーグルト部門ランキング**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 順位 | 市販食品名称 | メーカー名 | 登録回数 |
| 1 | ナチュレ恵megumi　脂肪０（ゼロ） | 雪印メグミルク | 274795 |
| 2 | ビヒダス　プレーンヨーグルト　脂肪ゼロ | 森永乳業 | 244345 |
| 3 | ブルガリアヨーグルト LB81 そのままおいしい脂肪０　プレーン | 明治 | 159635 |
| 4 | ブルガリアヨーグルト LB81プレーン | 明治 | 147228 |
| 5 | ナチュレ恵megumi | 雪印メグミルク | 122636 |
| 6 | 朝食Bifixヨーグルト　 脂肪ゼロ | グリコ乳業 | 116081 |
| 7 | 明治プロビオヨーグルトR-1　ドリンクタイプ | 明治 | 107982 |
| 8 | カスピ海ヨーグルトTMプレーン | ふじっ子 | 102795 |
| 9 | ダノンBIO脂肪ゼロ　プレーン・加糖 | ダノン | 93131 |
| 10 | プルーンFe　1日分の鉄分のむヨーグルト | 雪印メグミルク | 84400 |

　ヨーグルト部門からは、「ナチュレ恵megumi 脂肪ゼロ」が1位に。トップ10の中でも、脂肪ゼロヨーグルトは5つもランクインしていることから、ヨーグルトと言ってもより低脂肪、低カロリーのものが選ばれているようです。

ヨーグルトは、朝食や間食に利用されるダイエット中の定番食品です。乳酸菌の働きにより、お通じの改善が期待できるところも人気のポイント。

プレーンヨーグルトは、シリアルやドライフルーツ、果物と一緒に食べるのがおすすめです。これらの食材に豊富な食物繊維は、ビフィズス菌のエサとなり増殖を助けるためヨーグルトとの相性もバツグン。自然な甘みも加わり、美味しさもアップします。

全体的に、食事バランスを重視したアドバイスを受けているあすけんユーザーのダイエッターが、必要な栄養をしっかり補おうとしている姿勢が見えるランキングとなりました。

ビタミン・ミネラルが不足すると、効率的にエネルギーを作り出すことができない状態、いわゆる「代謝が悪い」状態になり、太りやすい身体になるため、ダイエット中こそ栄養バランスよく食べることが重要です。シリアルや野菜ジュース、ヨーグルトといった手軽に食べられる食材を活用しながら、理想のカラダづくりを目指していきたいですね。

今後もあすけんは、「食べて痩せるダイエット」を応援していきます。

【関連情報】

より詳しいカテゴリー別のランキングが下記でご覧いただけます。

＜2016年！ダイエッターが積極的に食べていた市販食品ランキングを発表＞

http://wordpress-admin.asken.jp/glossary/glossary-8376/

【「あすけん」概要】

＜Androidアプリ＞

URL：<https://play.google.com/store/apps/details?id=jp.co.greenhouse.asken&hl=ja>

対応機種： Android 4.0以上推奨

＜iPhoneアプリ＞

対応機種： iOS 8.0以降

URL：<https://itunes.apple.com/jp/app/asuken-daiettoapuride-wu-liaonokarori/id687287242?mt=8>

＜PC＞

URL： <http://www.asken.jp/> (またはキーワード「あすけん」で検索)

【「あすけん」について】

「あすけん」は、ユーザーが食事や運動内容を入力すると自動的に管理栄養士からの生活改善アドバイスを受けられる国内最大級の健康管理・ダイエットサイトです。2008年4月よりサービスを開始し、2016年5月末現在、会員数は約80万人となっております。

【ウィットについて】

ウィットは、株式会社グリーンハウスの100％子会社として2007年10月に設立。ダイエットサイト「あすけん」を独自開発し、企業健康保険組合向けのソリューションや、個人向けサービスを展開しています。

ウィットは、「より多くの人に『食の賢い選択力』を伝える」を目標に、利用してくださった方々に「私の人生を豊かにしてくれた」と感じていただけるサービスの運営を目指しています。

社名　　　： 株式会社ウィット

設立　　　： 2007年10月1日

所在地 ： 〒163-1417 東京都新宿区西新宿三丁目20番2号　東京オペラシティタワー17F

サイトURL： <http://www.w-it.co.jp/>

株主　　　： 株式会社グリーンハウス(100％) <http://www.greenhouse.co.jp/>

【グリーンハウスグループについて】

グリーンハウスグループは、コントラクトフードサービス事業（官公庁・オフィス・工場・学校・病院・シルバー施設などでのフードサービスの提供）をはじめレストラン事業、ホテルマネジメント事業など、食とホスピタリティに関連した様々な事業を展開しており、2016年3月末の従業員数は約33,000人、グループ年商は海外実績を含め約1,370億、店舗数は約2,500店輔となっております。

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ウィット

〒163-1477 東京都新宿区西新宿3-20-2　東京オペラシティタワー17F

担当　： 岸 亜悠美(きし あゆみ)

TEL　 ： 03-3379-1213

e-mail： kishiay@greenhouse.co.jp