

差し色だけでは解決しない栄養バランス “つもり食”の思わぬ落とし穴 働く女性の4人に1人が「やせすぎ」！食生活の実態

エバラ食品工業株式会社（本社：神奈川県横浜市、代表取締役社長：宮崎 遵）は、子どもからシニアまで724人の男女を対象に、「食事と栄養に関する、意識と実態の調査」をインターネット調査で実施しました（有効回答数719人）。医学博士・管理栄養士の本多京子先生によると、多くの料理が並んだ一見バランスのよさそうな夕食でも栄養バランスが偏っていることがわかりました。また、20～30代の働く独身女性は、食事をとる回数が少なく、4人に1人が「やせすぎ」の傾向にあり、料理に苦手意識を持っていることもわかりました。

エバラ食品ではこの調査結果を受け、お肉と野菜を手軽にバランスよくとる方法を紹介することで、若い女性の健康で美しい体づくりのお役立ちができると考えました。そこで、ダイエットの意識が高まる夏前のタイミングに、料理初心者でも簡単に手早く作れるおしゃれな健康食「ブロッコリーライスで食べる！黄金タコライス」を提案してまいります。

「食事と栄養に関する、意識と実態の調査」サマリー

✓ SNS 映え重視！？彩り豊かな“つもり食”に隠された落とし穴

外見上は栄養バランスのよさそうな食事でも、栄養バランスに偏りがある人がほとんど。差し色感覚で野菜を足すだけでは不十分

✓ スタイルを気にして、健康は気にしている“つもり”な若年女性

20～30代の働く独身女性の4人に1人がBMI値18.5未満の「やせすぎ」

✓ レシピがないと作れない！？2人に1人が基礎調味料を使いこなせない

若年女性の53.0パーセントが「基礎調味料をうまく使いこなせない」と感じている

✓ メニューを考えるのに苦労 レパートリーが少ないと感じている人が7割超

若年女性の73.6パーセントが「料理のレパートリーが少ない」と感じている

✓ やせたい？時間がない？欠食率の高さが目立つ若年女性

若年女性の40.8パーセントが朝食を毎日食べていない。2日に1回以下の人は18.5パーセント

✓ たんぱく質源は手軽にとれる卵がトップ

たんぱく質源は卵が断トツに高い。次いで、豆腐や鶏むね肉が多い

■ 調査概要

調査期間 2018年3月13日（火）～16日（金）、3月30日（金）～4月2日（月） 計8日間

調査対象および有効回答数 合計719人（男性122人、女性597人）

① 小学生の子どもを持つ女性（※1） 240人

② 20～30代の働く独身女性 238人

③ 60歳以上のシニア 241人

調査方法 インターネット調査（※2）

調査地域 全国

※1 対象①は、回答者自身ではなく小学生の子どもについてのアンケートです。

※2 小数点以下第2位を四捨五入しているため、合計が100.0パーセントにならない場合があります。



本多京子（ほんだ きょうこ）先生

医学博士/管理栄養士/NPO 日本食育協会理事

スポーツ選手の栄養指導や食育に長年携わる。テレビや雑誌では、健康と栄養に関するアドバイスやレシピを多数提供。

主な出演番組 NHK『ごごナマ』、『きょうの料理』、『趣味どきっ』他

雑誌、新聞の出演多数。著書は60冊を超える。

SNS 映え重視！？彩り豊かな“つもり食”に隠された落とし穴

今回の調査では、夕食の写真を撮影し、食べたメニューを記入してもらいました。すると、20～30代の働く独身女性は他の調査対象区分に比べて外食率が高く、自炊をしても極端に食べる量の少ない人が多く見受けられました。また、品数が多くカラフルで栄養バランスがとれていそうな食事でも、管理栄養士から見ると栄養バランスに偏りがあることがわかりました。



20代働く独身女性



30代働く独身女性

▼品数の多い食卓例



<20代働く独身女性の夕食>

自宅で作ったハンバーグ2個、
コンソメスープ1杯、
ガーリックライス1杯

<30代働く独身女性の夕食>

豚バラ大根1皿、
きのこと炊き込みご飯お茶碗1杯、
れんこんきんぴら1皿、
ブロッコリーと卵のオイモヨサラダ1皿、
ウーロン茶1杯

<30代働く独身女性の夕食>

白米お茶碗1杯、
自宅で作ったミネストローネ1杯、
自宅で作ったプリの照り焼き半切れ分
スーパーで購入した絹豆腐1個、
醤油をかけた生卵1個、
キュウリとセロリ6スライス

<バランス判定>

不足：ビタミン類、食物繊維、
カルシウム
過剰：カロリー、塩分

<バランス判定>

不足：ビタミン類、食物繊維、鉄分
カルシウム
過剰：カロリー、塩分

<バランス判定>

不足：食物繊維、カルシウム
過剰：カロリー、塩分

※夕食メニューは原文ママ、一部固有名詞を修正しています

本多先生は「一見すると品数もあり、カラフルな野菜が入っていて、見た目には栄養バランスがよさそうですが、多くの人の食事でも、ビタミン類、食物繊維、鉄分やカルシウムなどのミネラル類が不足しがちなことがわかりました。品数の多い食卓例にあげた3人のように、何にどのくらいの栄養素が入っているのかを把握せず、トマトやキュウリ、アボカドなどカラフルな差し色食材を取り入れ、栄養バランスがとれている“つもり食”になっている方が多く見受けられます。例えば、差し色によく使われるトマトでは100グラム（大玉トマトの約半分）で1.0グラム、レタスでは100グラム（約3分の1個）で1.1グラムの食物繊維しかとれません（※3）。1日に必要な食物繊維量は、成人男性で20グラム以上、女性で18グラム以上（※4）ですので、これだけではまったく足りないことがわかります。最近では、SNSに自分の食事をアップする女性も多くいますが、『栄養バランス』よりも『写真映え』を気にしているのかもしれませんがね。食事の中に差し色感覚で野菜を足すだけでは、不足しがちなビタミン類や食物繊維、鉄分、カルシウムは補えません。また、過剰になりがちな塩分は味付けの仕方を工夫したり、薬味を使うことで減らすことができます。上手に塩分量をコントロールしたいですね」と指摘しています。

※3 日本食品標準成分表2015年版

※4 日本人の食事摂取基準2015年版

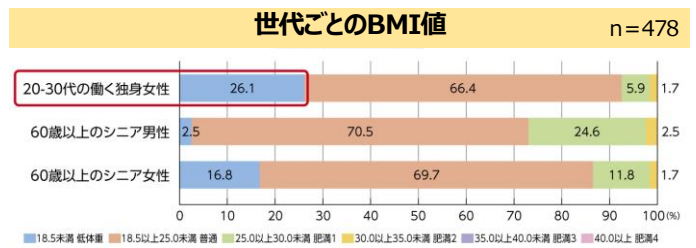
●20～30代の働く独身女性の主な食事傾向

不足傾向	過剰傾向
ビタミン類、食物繊維、鉄分、カルシウム	カロリー、塩分

スタイルを気にして、健康は気にしている“つもり”な若年女性

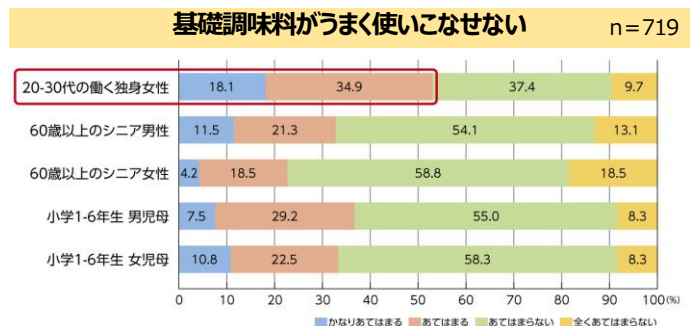
調査によると、20～30代の働く独身女性の4人に1人に当たる26.1パーセントがBMI値18.5未満の低体重にあたるということがわかりました。

本多先生は「やせたい、太りたくないという気持ちが強く、栄養バランスではなく、太りにくそうな食材ばかりを食べたり、パンケーキなど栄養素の偏った軽食で済ませたりしがちです。こうした食事の影響もあり、冷え性や便秘、倦怠感のある人が多いのも特徴です」と指摘しています。



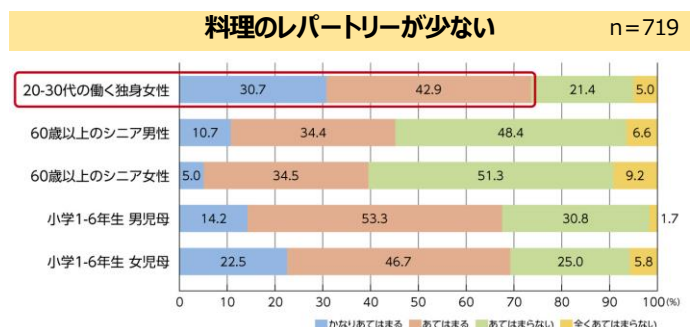
レシピがないと作れない！？ 2人に1人が基礎調味料を使いこなせない

調査によると、20～30代の働く独身女性の53.0パーセントが「基礎調味料をうまく使いこなせない」と感じていることがわかりました。本多先生は「料理経験の浅い若年層にとって基礎調味料はなじみが薄く、ハードルが高いのかもしれない」とコメントしています。



メニューを考えるのに苦労 レパートリーが少ないと感じている人が7割超

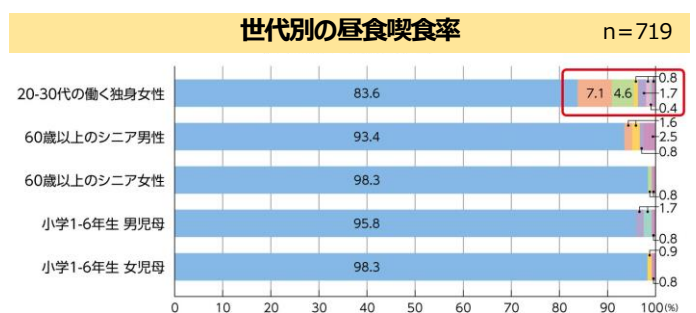
調査によると、20～30代の働く独身女性の73.6パーセントが「料理のレパートリーが少ない」と感じていることがわかりました。本多先生は「自分自身で意識してレパートリーを増やせば、料理や食材の栄養素にも興味がわき、料理も楽しくなってくると思います。自分で料理をして食べる機会が減っているので、食材の生かし方や調味料の加減がわからず料理の苦手意識につながっているのでしょう」とコメントしています。



やせたい？ 時間がない？ 欠食率の高さが目立つ若年女性

調査によると、20～30代の働く独身女性の40.8パーセントが朝食を毎日食べておらず、2日に1回以下の方は18.5パーセントにもおよびました。また、16.4パーセントが昼食を毎日食べていないこともわかりました。夕食の実態調査ではカロリーが過剰に摂取される傾向にありましたが、それとは逆にやせすぎた女性が多いのは、こうした欠食率の高さが原因かもしれません。

本多先生は「太りたくないという気持ちや、仕事が忙しく食べる時間がとれないことが欠食につながり、やせすぎの要因になっているのでしょう。しかし、自分の心と体をイキイキとさせるためにも、まずは食事を見直さなくてははいけません。20～30代だとちょっとした体の不調がでてもすぐに深刻な病気にはつながりませんが、栄養の偏りややせすぎは、肌荒れにつながったり、気持ちが不安定になったりと、その後の人生にも大きく影響します。今から食生活を見直してほしいですね」とコメントしています。

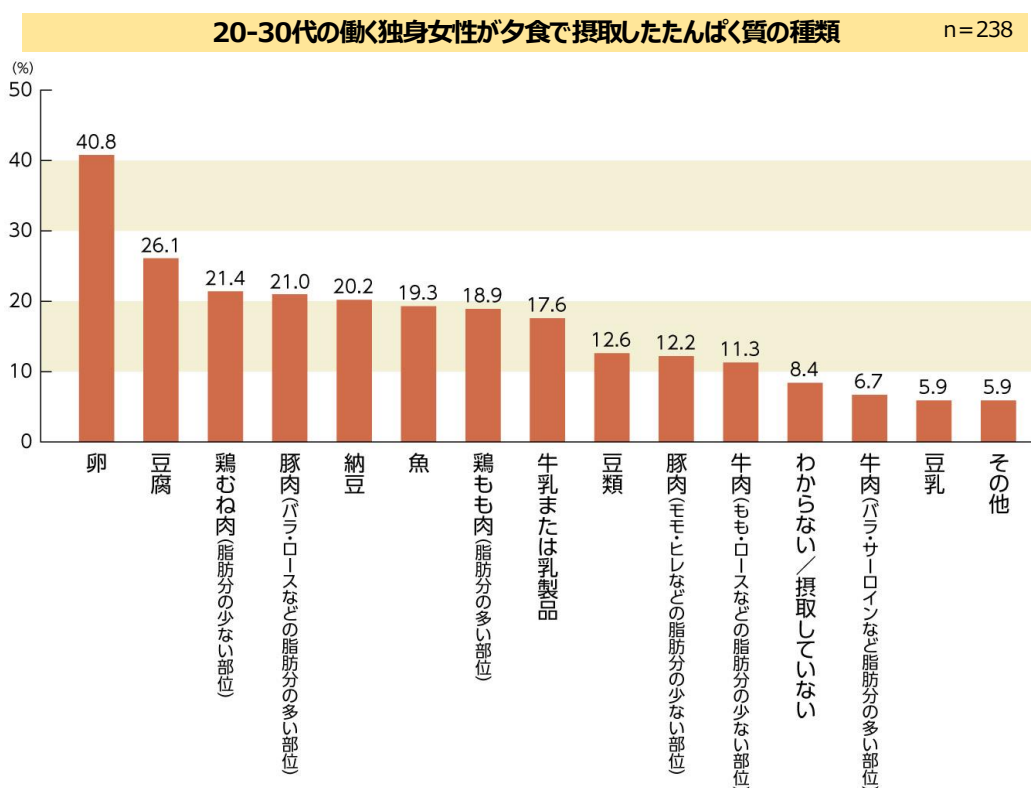


たんぱく質源は手軽にとれる卵がトップ

“つもり食”で不足するビタミン、ミネラルを牛肉と豚肉で解消！

下のグラフを見ると、20～30代の働く独身女性のたんぱく質源は、卵が断トツに高く、次いで、豆腐や鶏むね肉が多いことがわかりました。

本多先生は「これらのたんぱく質源だけでは、今回の調査で明らかになった“つもり食”によるビタミン、ミネラル不足は解消できません。たんぱく質食品は量だけでなく、同時に含まれているビタミンやミネラルにも注目しましょう。牛肉や豚肉、レバーなどは、たんぱく質をとりながら、不足しがちなビタミン、ミネラルを補給することができます。牛赤身肉は、特に女性に必要な鉄分を効率よく摂取することができます。野菜や大豆など植物性食品にも鉄分（非ヘム鉄）は含まれますが、肉や魚などの動物性食品に含まれる鉄分（ヘム鉄）の方が5～10倍も効率よく体内に吸収されるのです。またヒレやももなどの豚赤身肉は、糖質のエネルギー代謝に欠かせないビタミンB₁を多く含んでいます。糖質が代謝されないと、体の中に脂肪として蓄積されてしまったり、疲れやすくなってしまいますので、甘いものが好きな人や倦怠感のある人におすすめの食材です。さらに、ヒレやももなどの豚赤身肉なら、成人女性に必要な1日分のビタミンB₁推奨量（1.1ミリグラム）をたった100グラム程度で摂取することができるのも魅力です」とコメントしています。



エバラ食品の管理栄養士が考案！

帰宅後10分でできるおしゃれな健康食

栄養バランスのよい食事をしたいと思っても、自分のためだけにあれこれと手間をかけるのは面倒ですね。今回、仕事で疲れて帰った日にもたった10分でできる、栄養バランスに優れたおしゃれなワンディッシュメニューを、管理栄養士の資格をもつエバラ食品の菊岡裕子が考案しました！

菊岡は「ひき肉の代わりに豚もも肉を使うことで、脂質のとり過ぎを防ぐことができるうえ、歯ごたえもあるので満腹感が得られますよ！20～30代の女性に不足しがちな栄養素がしっかりとれるおすすめのメニューです」とコメントしています。



エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 菊岡裕子

管理栄養士/フードコーディネーター1級/お肉検定1級

2006年エバラ食品工業株式会社入社。マーケティング部にてメニュー開発を約10年間担当。

2016年商品開発部にて「プチッとごはんズ」を開発。

2018年コミュニケーション部にてメニュー開発を担当。

ブロッコリーライスで食べる！ 黄金タコライス

メニューのポイント

- ✓ 豚もも肉を使うことで、脂質のとり過ぎを防ぐとともに満腹感アップ！ビタミン B₁による疲労回復効果も♪
- ✓ ブロッコリーを電子レンジで加熱してビタミン C の流出を最小限に！ごはん混ぜれば無理なくカロリーダウン
- ✓ チーズをプラスして不足しがちなカルシウムを摂取
- ✓ 味付けは「黄金の味」1本でOK！おすすめはコチュジャンの辛みが効いた辛口
- ✓ 原料の3分の1がリンゴの「黄金の味」なら、1食あたりの塩分を2.6グラムに抑えられる



<材料（1人分）>

豚もも切り落とし肉	75 グラム
レタス	1~2 枚（約 30 グラム）
トマト	1/4 個（約 50 グラム）
アボカド	1/4 個（約 25 グラム）
ピザ用チーズ	適量（約 20 グラム）
ミックスナッツ	適量（約 10 グラム）
エバラ黄金の味	大さじ 2
サラダ油	適量
〔ブロッコリーライス〕	
ごはん	茶碗 1 杯分（約 150 グラム）
ブロッコリー	3~4 房（約 50 グラム）

<作り方>

- ① 豚肉は一口大に、レタスは1センチ幅に、アボカドとトマトは1センチ角に切り、ミックスナッツは粗くきざみます。
- ② [ブロッコリーライス] ブロッコリーは耐熱容器にのせ、ふんわりラップをかけて、電子レンジ（500W）で約1分30秒加熱し、冷めたら粗みじん切りにしてごはん混ぜます。
- ③ フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、「黄金の味」で味付けします。
- ④ 器に②を盛り、①の野菜・③を盛り、ピザ用チーズとミックスナッツをのせて、できあがりです。

<栄養成分（1人分）>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
666kcal	29.8 g	27.5g	74.0 g	2.6 g

本件に関するお問い合わせ

■ 報道関係の方のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 コミュニケーション部 広報課 電話 045-226-0234 / FAX 045-650-9025

■ お客様のお問い合わせ

エバラ食品工業株式会社 お客様相談室 電話 0120-892-970（フリーダイヤル）