# 食習慣と糖に関する 20～60 代男女 1000 人の実態調査

## 「健康のためにカロリー摂取量を気にしている人ほど糖質（＊注1）の摂り過ぎ傾向にある‘過糖族’であることが判明！！」

～カロリーだけを気にしていても、血糖値は下がらず、肥満は防げない！～

サッポロビール株式会社は、栗原クリニック　東京･日本橋院長であり前慶応義塾大学特任教授の栗原 毅先生監修のもと、全国の20～60代の男女1000名を対象に、「食習慣と糖に関する実態調査」を実施しました。調査結果のトピックは以下の通りです。（詳細は、次頁以降の調査資料をご参照ください。）

**【調査結果トピック】**

**◆基準値（＊注2）（男性 250g／女性 200g）に対し、実際に一日の食事で摂取している糖質の総量の平均は男性 309g（角砂糖（＊注3）約 15 個分が過剰）、女性 332g（角砂糖約 33 個分が過剰）と過剰摂取傾向。**

**◆基準値（男性 250g／女性 200g）を超えて、糖質を摂取している人の割合は 73.5%で、男性 62.4%に対し女性は 84.7%と、女性の方が過糖質傾向。**

**◆カロリー摂取量を意識している人ほど、糖質の摂り過ぎ傾向にある。全回答者の中で基準値を超えて糖質を摂取している人の割合は 73.5%。それに対し「カロリーの摂り過ぎに注意をしている」と回答した人の内、基準値を超えて糖質を摂取している人の割合は 83.0%と高い。**

（注 1）：糖質とは、炭水化物から食物繊維を抜いたもの。日本人の主食であるご飯や、パン、麺類に多く含まれる。
（注 2）：糖質摂取量の基準値は、栗原医師の提唱する 1 日あたりの糖質摂取量の推奨値。
（注 3）：角砂糖の換算に関しては、角砂糖 1 個あたりを糖質 4ｇとして換算。小数点以下を切り捨てて表記。
「日本食品標準成分表 2010」に基づき算出。

栗原　毅　医師

**“ダイエットや肥満防止には気にすべきはカロリーよりも、糖質”**

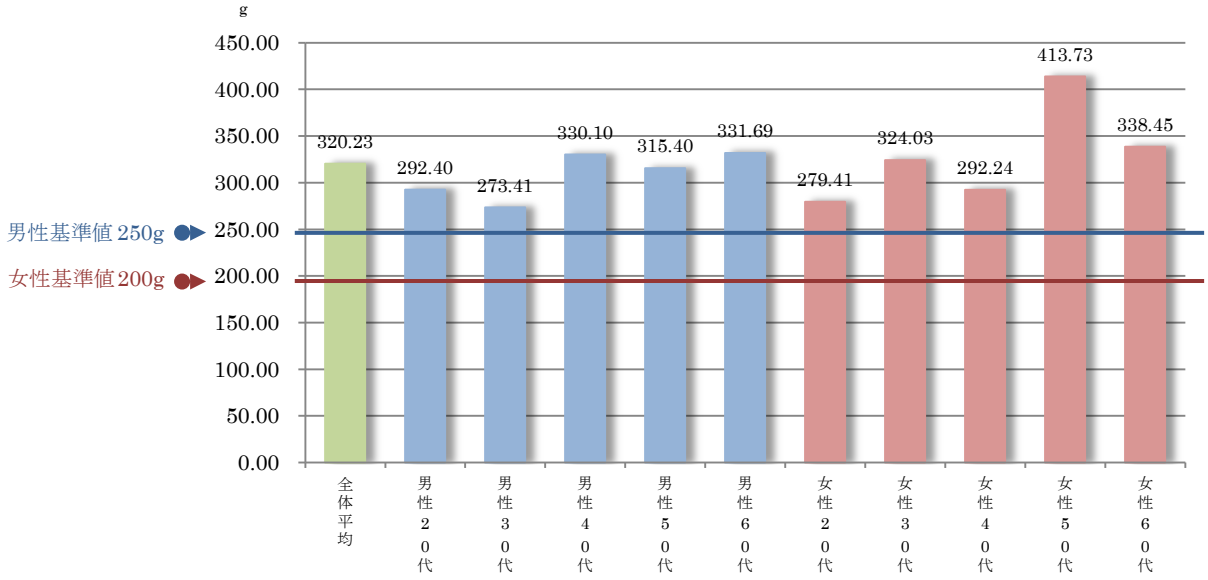
糖尿病や肥満に悩む多くの人たちは、カロリーに関してはある程度の知識があり注意していても、糖質については意外に知らず注意をしていない場合が多く、頑張っている割に期待する効果が出ないという傾向があります。カロリーより糖質を制限することが重要なのです。

主食を減らした分を野菜で補おうと、ポテトサラダを選んだり、人気の春雨を食べている場合も、それらは原料にイモやでんぷんを多く含むため、せっかく主食を抜いても、糖質制限にはなっていません。また、洋菓子は和菓子に比べ脂分が多いですが、脂分が糖の吸収を抑えるため洋菓子の方が糖質の制限という面では優れています。ヘルシーなイメージのある蕎麦やフルーツも実は過糖質な食べ物なのです。

このように、糖質には意外な落とし穴が多く、制限が難しいのですが、過度に糖質コントロールをすることはお薦めしません。そこでキーワードとなるのが「難消化性デキストリン」です。食事と一緒に「難消化性デキストリン」を上手に体内に取り込めば、糖の吸収スピードが穏やかになり、血糖値の急激な上昇が抑えられ、過剰な糖質摂取を防ぐことになります。

## 主な調査結果

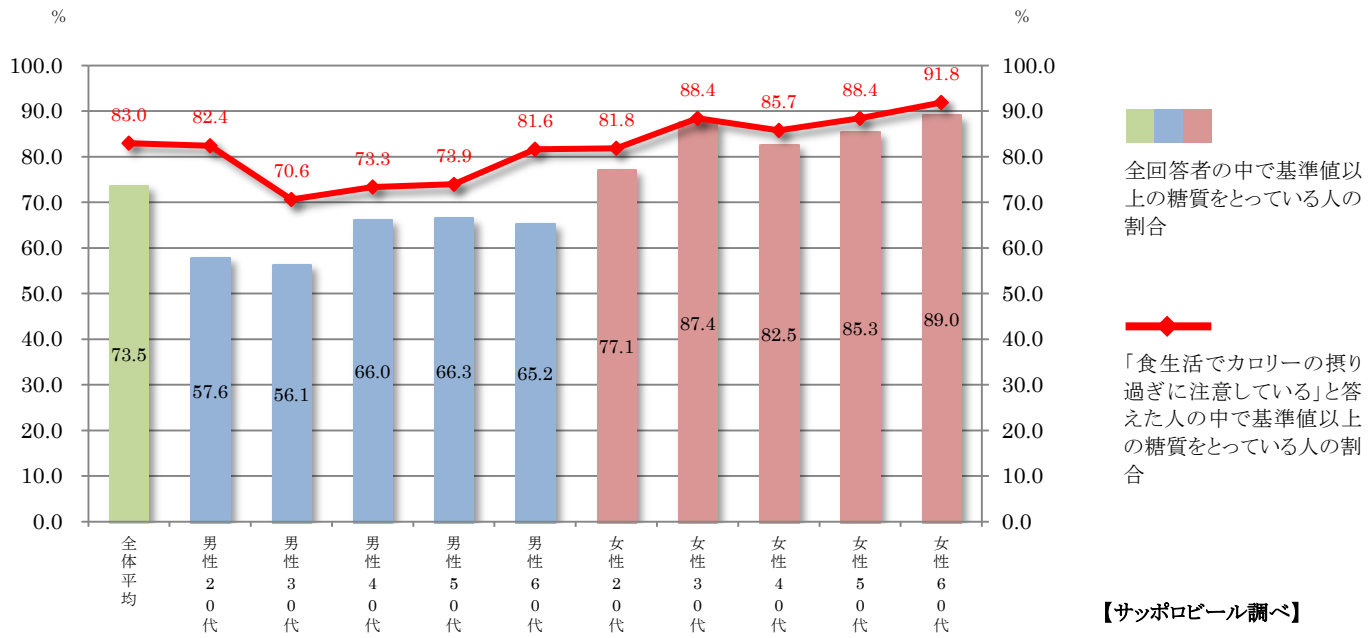
### ■一日の食生活で摂取している糖質量




【サッポロビール調べ】

（栗原医師）
「全体平均の 320.23g は角砂糖に換算すると約 80 個分に相当する量となり、多くの人が知らず知らずのうちに如何に過剰に糖質を摂取してしまっているのかが分かります。特に 50 代女性では 400g（角砂糖換算で約 104 個相当）を超える量ですが、これはこの年代層の「糖質を中心とした間食が多い」生活習慣が一因と考えられます。

### ■全回答者の中で基準値以上の糖質をとっている人の割合と「食生活でカロリーの摂り過ぎに注意している」と答えた人の中で基準値以上の糖質をとっている人の割合



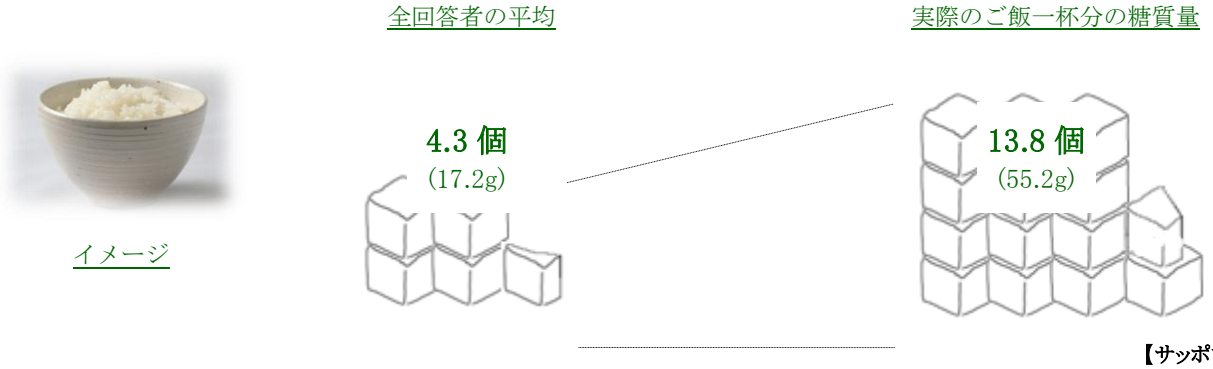

【サッポロビール調べ】

注）「カロリー」：「熱量=エネルギー」の単位。炭水化物、たんぱく質、脂質からなる
「糖質」　：　炭水化物から食物繊維を抜いたもの

（栗原医師）
全体回答者に比べ「食生活でカロリーの摂り過ぎに注意している」と答えた人の方が糖質を過剰摂取している傾向が見られます。これはカロリーと糖質の違いを正しく理解していない故の結果と思います。カロリーは過剰摂取しないにこしたことはないですが、むしろ気にするべきは糖質なのです。カロリー制限に意識を向け過ぎて、食べたいものを食べないというより、糖質を少し気にしながらしっかり食べれば太らないのです。

## ■茶碗一杯のご飯に含まれる糖質は、角砂糖にすると何個分と思いますか？

全回答者の平均が 4.3 個だったが、実際はご飯一膳（150g：大人用普通茶碗に 8 割盛った量）に含まれる糖質量は角砂糖に換算すると 13.8 個分に相当し、認識と実際の差が 3 倍以上という結果になった。

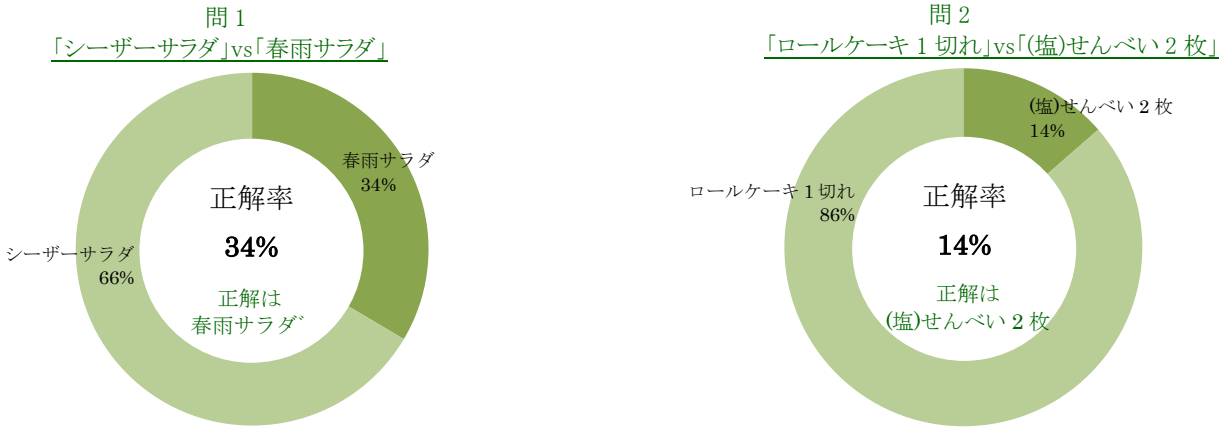



【サッポロビール調べ】

（参考）人気メニューに含まれる糖質量
カレーライス1人前=約 33 個、天丼=約 28 個、味噌ラーメン=約 24 個、中華丼=約 23 個、ナポリタン=約 22 個、お寿司=約 18 個

（栗原医師）
意外と間違いが多いのが主食であるお米に対する認識です。日本人の主食である白米には 1 膳あたり 55g 強もの糖質が含まれていることから、ご飯の量を控えれば効果的に肥満予防やダイエットをすることが可能です。また、ご飯を食べる時のポイントが 3 つあります。まずは、かまずに飲み込むような食べ方はせずに、一口 30 回を目安に、ゆっくりかんで食べること。1 回の食事に最低でも 15 分くらいかけることです。2 つ目は、食べる順番を変えること。野菜やきのこ、海藻などの食物繊維が多く含まれる食事を先に食べ、ある程度おなかを満たしてから、肉・魚、そしてお米へと食べ進むのがコツです。さらに油や酢を味方につけることです。この 3 つのポイントを守りながらご飯を食べれば急激な血糖値の上昇を抑え、満腹感も得ることができ、糖尿病や肥満の予防・改善につながるのです。

## ■どちらに多く糖質が含まれていますか？




【サッポロビール調べ】

（栗原医師）
春雨はイモや豆のデンプンから作られているため糖質が高い食べ物です。お米が原料となるせんべいも、糖質が高い食べ物なのです。このように一見糖質が低そうな食品にも、思わぬ落とし穴があります。食品に含まれる糖質は、その結合数によって単糖類、少糖類、多糖類に分類され、結合数が少ないものほど吸収が早いので、単糖類である果物等も摂り過ぎると太りやすくなる食品のため要注意です。

## ― 調査概要 ―

回 答 数 ： 1000 名（有効回答数 1035 名）
男 女 比 ： 男性 50%・女性 50%
年 代 比 ： 20 代：男性 85 名、女性 83 名
30 代：男性 114 名、女性 111 名
40 代：男性 106 名、女性 103 名
50 代：男性 101 名、女性 102 名
60 代：男性 112 名、女性 118 名
調査期間 ： 2015 年 2 月
集計方法 ： ①数値は小数点第二位で四捨五入
②「過糖族」は、栗原医師より提言いただいた 1 日あたりの糖質摂取量の推奨値(成人男性：250g 成人女性：200g)を超えた回答者の総称として使用。
③推奨値の計算方法として 1 日の摂取必要カロリー男性 1,800kcal/女性 1,600kcal を、糖質：タンパク質：脂質＝5：3：2 として算出された糖質のカロリー男性 900kcal/女性 800kcal を 1g＝4kcal に換算し導き出す。
④食品に含まれる糖質量の算出については、管理栄養士 松原郁実による監修のもと作成。

## ― 調査監修者プロフィール ―

<u>栗原 毅（くりはら たけし）</u>

栗原クリニック東京・日本橋院長。前慶應義塾大学特任教授。前東京女子医科大学教授。脂肪肝の改善こそがメタボリックシンドロームの予防・改善に役立つと提唱。治療だけでなく予防医療にも力を入れている。血液サラサラの提唱者の一人でもある。

（略歴）
- 1978 年 北里大学医学部を卒業
- 1978 年 東京女子医科大学消化器病センター内科入局
- 1997 年 東京女子医科大学青山病院・同成人医学センター助教授
- 2004 年 中国中医研究院客員教授
- 2005 年 東京女子医科大学教授
- 2005 年 東京女子医科大学特定関連診療所・戸塚ロイヤルクリニック所長
- 2007 年 慶應義塾大学教授・特任教授（～2015 年 3 月）

（最近出版された主な著書）
・「コレステロールと中性脂肪を下げる！実践編 200％の裏ワザ」（日東書院）
・「コレステロールと中性脂肪を下げる！200％の基本ワザ」（日東書院）
・「脂肪肝をぐんぐん解消する！200％の基本ワザ」（日東書院）
・「ニッポンの長寿食」（主婦の友社）
・「肝機能をしっかり高めるコツがわかる本」（学研パブリッシング）
・「フルーツをやめれば、健康になる」（学研パブリッシング）
・「糖質ちょいオフダイエット 90 日ダイアリーつき」（講談社）
・「禁酒しないでγGTP を下げる本」（宝島社）
・「血液サラサラで美人になる！」（マガジンハウス）