

スローカロリーシュガーモニター調査「ダイエット時の食事と生活に関する意識」

三井製糖(株)のスローカロリープロジェクトでは、全国の20代～50代の男女100名を対象に、「ダイエット時の食事と生活に関する意識」について独自調査を実施した。スローカロリーシュガーモニターに3カ月間、スローカロリーシュガーを摂ってもらい、各モニターには「食事と運動」の両側面から生活習慣病予防・改善の一助となるよう、専門家による情報を提供(12回のメールマガジン配信)。この期間内に3回アンケートを実施して、その結果を分析した。有効回答者72名で、70名(97%)が女性。

同調査によるとパートナー・家族の健康診断で気になる項目の1位は「メタボリックシンドローム」。自分の健康診断の結果で気

になる項目の1位は「コレステロール」。ダイエット中に「つらい」と思うことの1位は「体重がなかなか減らない」、2位「食事制限」（甘い物、好物、量が食べられない、空腹感）。この2つが過半数を占めた。食事制限が続かない理由は、5割以上が外食や家族の食欲に誘発されるから。減量が成功しても、4割以上が体調不良、肌トラブルの弊害を抱える。

「スイーツを食べる頻度」は、8割が週2～3回以上。好きなスイーツはケーキ/シュークリームが4割以上。買ってみたい健康スイーツは「カロリー控えめ/太らない」。ヘルシー食に期待することは、見た目、分量、味わいの全て。でも太らないこと。

スローカロリーシュガーを摂り始めて3カ月後の変化は「体重が減った」40%、「何も変化がない」37%、「お腹周りが細くなった」33%、「体重が増えた」9%、「お腹周りが太くなった」3%、その他9%。