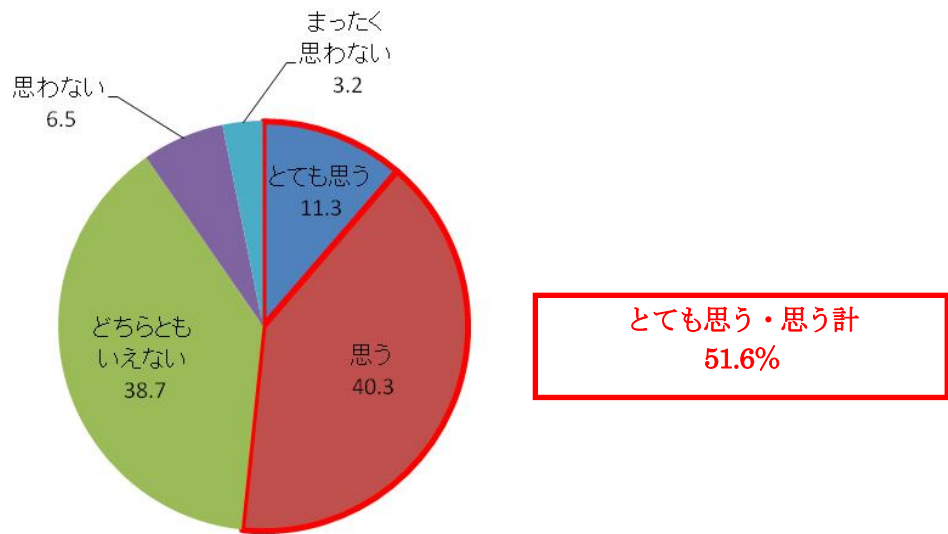


◆半数以上が、お米を食べることは美容に良いと回答

美容・健康への意識を「あなたは、お米を食べることは美容に良いと思いますか」の質問では、半数以上の人  
が「とてもそう思う」「思う」と回答しました。また、お米摂取の頻度別にみると、毎日食べる派は約7割（とて  
も思う 22.0%、思う 43.5%の合計）が美容に良いと考えているのに対し、ほとんど食べない派は半数に満たない  
約4割（とても思う 3.5%、思う 34.5%の合計）の回答で、毎日食べる派ほどお米を食べることは美容に良いと考  
えていることが分かりました。

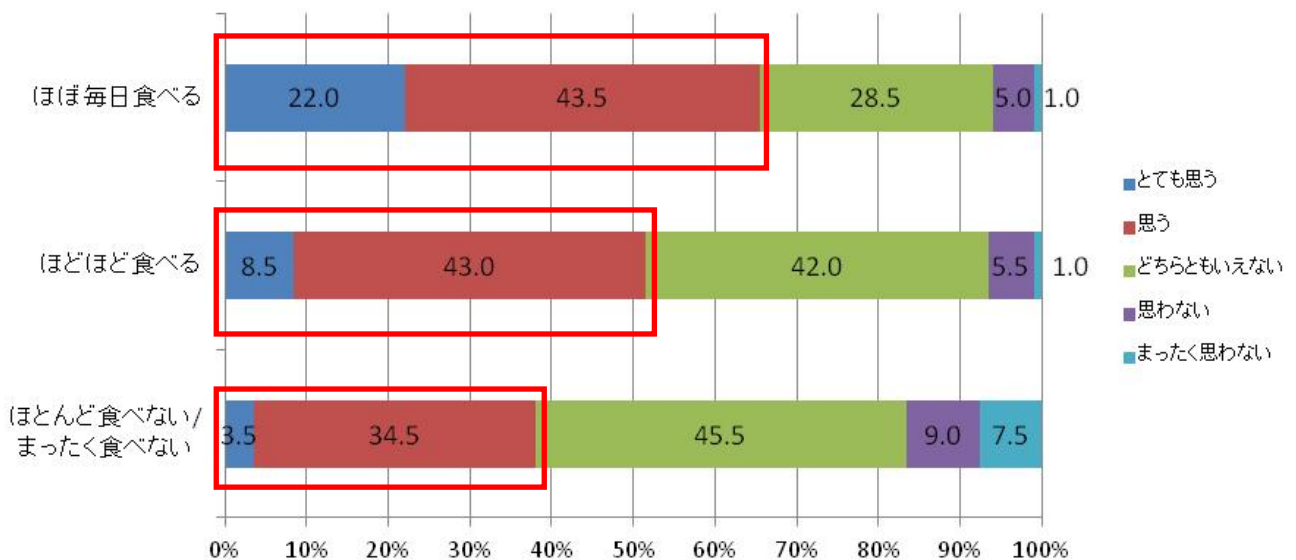
「あなたは、お米を食べることは美容に良いと思いますか？」

n=600 /単位：%



「あなたは、お米を食べることは美容に良いと思いますか？」（頻度別）

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果/単位：%



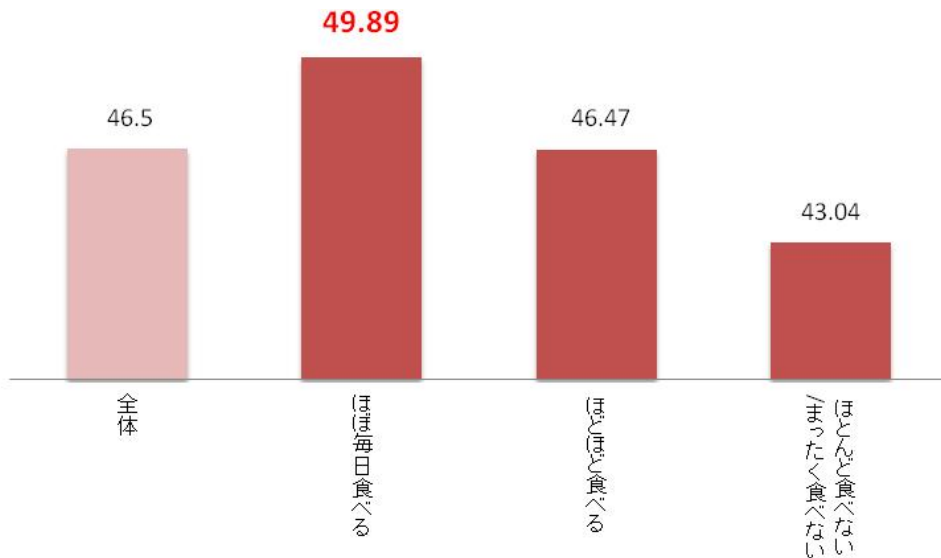
◆お米を毎日食べる派は、自分の体型への満足度が高い傾向に

「あなたのご自身の体型は100点満点中何点ですか?」の質問では、ほぼ毎日食べる派の平均49.9点が最も高く、ほどほど食べる派46.5点で、ほとんど食べない/まったく食べない派の43.0点が最も低い点数となりました。お米の摂取頻度が高いほど、自分の体型満足度が高い傾向にあるようです。管理栄養士の柴田真希さんは、「お米を毎日食べている人ほど、バランスの良い食生活を送っているという自信から、ダイエットの必要性を感じている人が少ないことが表れていると考えられます。」とコメントしています。

また、体の部位別に「現在のあなたご自身の体の部位は満足していますか?」と質問したところ、「満足している」と答えた部位は、1位が顔の大きさ(23.7%)、2位が胸(21.0%)、3位が背中(18.2%)という結果になりました。

「あなたのご自身の体型は100点満点中何点ですか?」

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果/単位:点

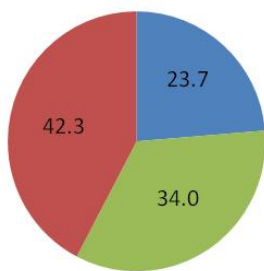


「現在のあなたご自身の体の部位は満足していますか?」

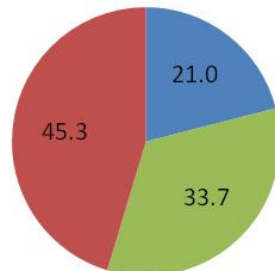
n=600/単位:%

■満足 ■どちらでもない ■不満足

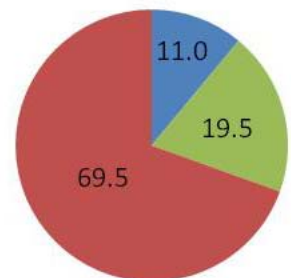
【顔の大きさ】



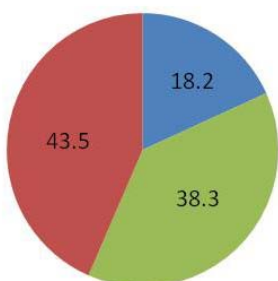
【胸】



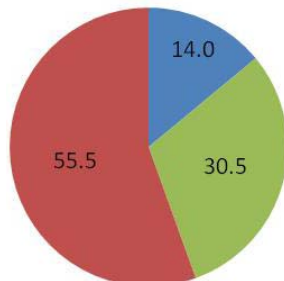
【おなか】



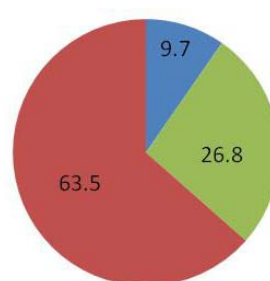
【背中】



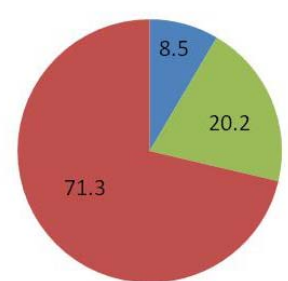
【二の腕】



【おしり】



【太もも】

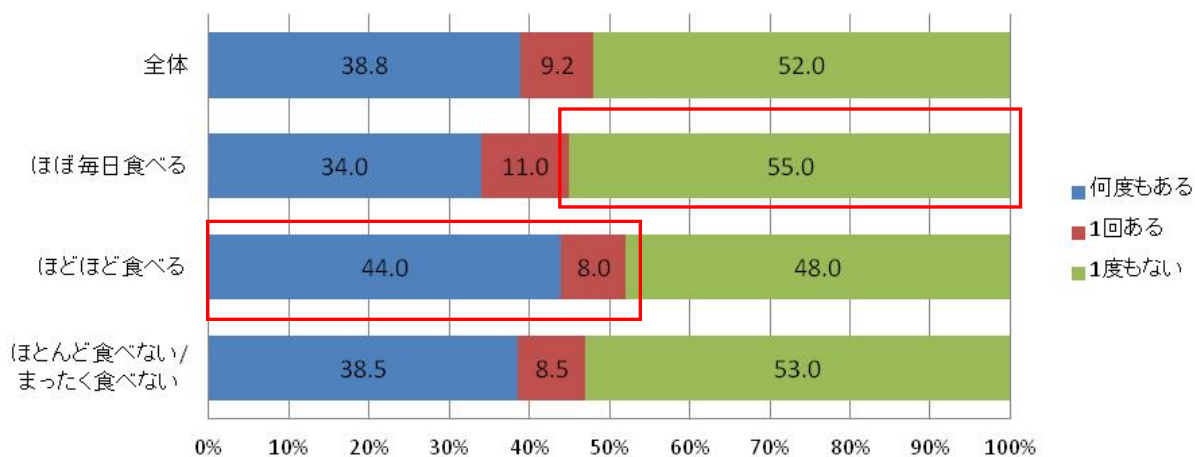


◆お米を毎日食べる派の半数以上は、夏太りを経験したことが一度もないと回答

「あなたは今までに、夏太りしたことがありますか」との質問では、ほぼ毎日食べる派の半数以上が夏太りをしたことが1度もないと回答しました。一方、夏太りの経験ありは、ほどほど食べる派52.0%（何度もある44.0%と1回ある8.0%の合計）が一番高い回答となりました。

「あなたは今までに、夏太りしたことがありますか？」

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果/単位：%

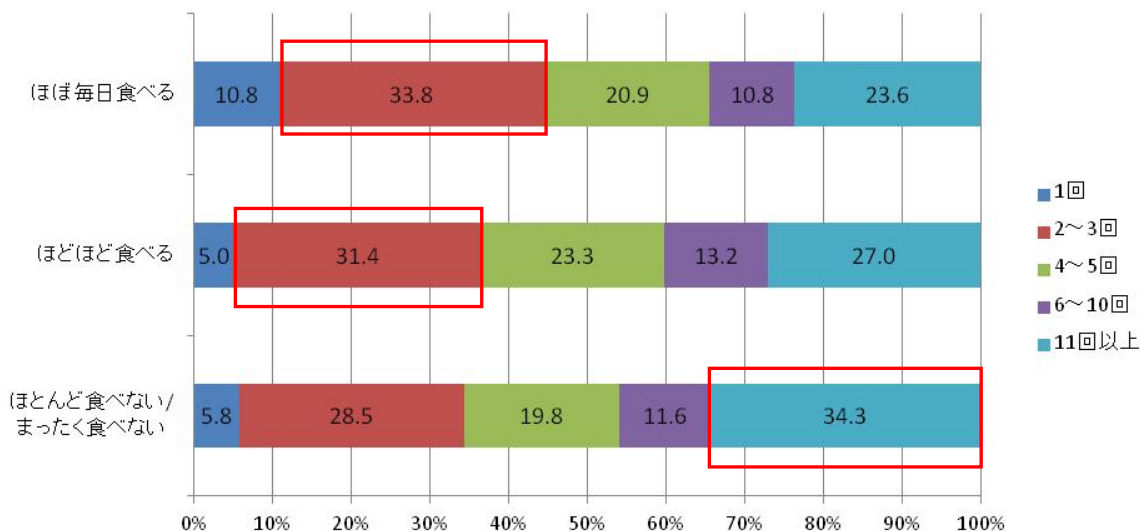


◆ダイエット経験の最も多い回答は、毎日食べる派の「2〜3回」に対し、ほとんど食べない派は「11回以上」

ダイエット経験者（479名）に「これまでのダイエット経験回数」を質問したところ、ほぼ毎日食べる派の経験回数は2〜3回（33.8%）、ほどほど食べる派も同じく「2〜3回」（31.4%）に最も多く回答が集まりました。一方で、ほとんど食べない/まったく食べない派においては、「11回以上」（34.3%）が一番多い回答数を得ています。こうしたことから、お米摂取頻度の低い人ほど、何度もダイエットに挑戦しているようです。

「これまでにダイエットをしたことがあると回答した人。これまでに何回ダイエットをしましたか？」

ダイエット経験者 n=479/単位：%

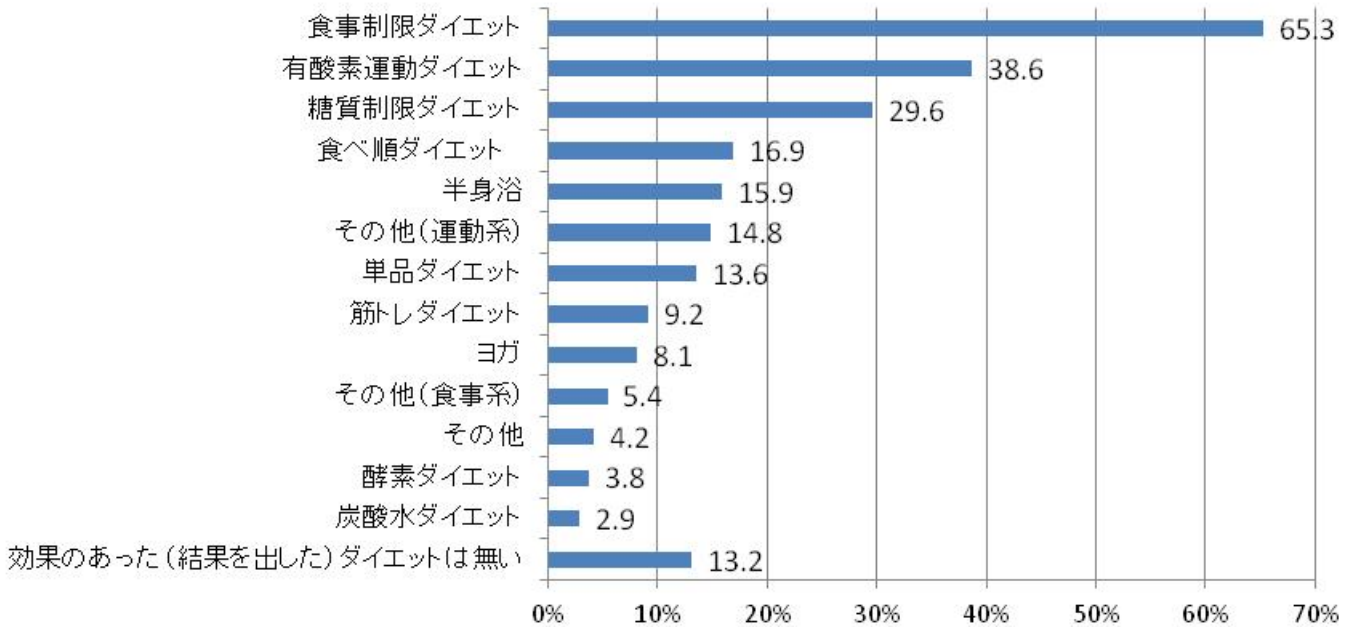


◆効果のあったダイエットは、1位「食事制限」、2位「有酸素運動」、3位「糖質制限」と回答

今までに効果のあったダイエットについて質問したところ、1位は「食事制限（食事量を減らす）ダイエット」、2位は「有酸素運動ダイエット」、3位は「糖質制限（炭水化物ダイエット）」との順位となりました。

「今まで効果のあったダイエットについて教えてください。」

ダイエット経験者 n=479/単位%

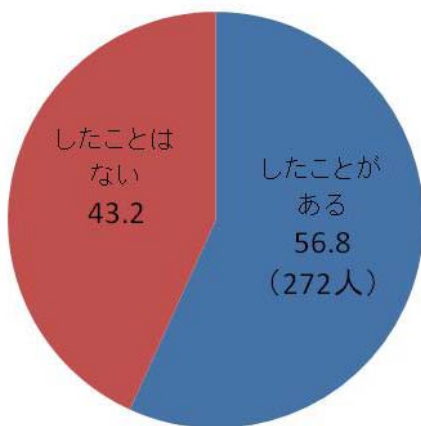


◆4人に3人が炭水化物抜きダイエットで不調になった経験あり

ダイエット経験者（479名）のうち2人に1人（56.8%）が、近年流行の炭水化物抜きダイエットを経験したことがあると回答しました。さらに、炭水化物抜きダイエット経験者（272名）へ効果を質問したところ、4人に3人（72.4%）が体調や肌の調子が悪くなったなど体の不調になった経験があると答えました。

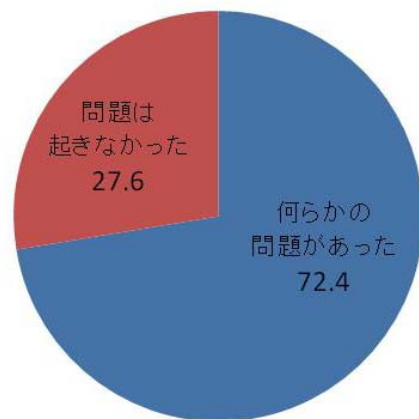
「炭水化物抜きダイエットをしたことがありますか」

ダイエット経験者 n=479/単位：%



「炭水化物抜きダイエットに関する効果をおしえてください」

炭水化物抜きダイエット経験者 n=272/単位：%

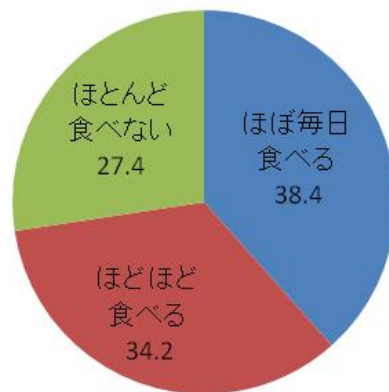


◆**体重を維持できている人は、お米の摂取頻度が高いほど多いことが明らかに**

半年前と現在の体重を比較し、ほぼ変わらない人は310人で、お米摂取頻度別にみると、お米をほぼ毎日食べる派38.4%、ほどほど食べる派34.2%、ほとんど食べない派27.4%の内訳となりました。お米摂取頻度が高いほど、健康的な体型を維持している人が多いことが明らかとなりました。

「半年前と現在を比べた体重がほぼ変わらない人」

n=310/単位：%



◆**お米の摂取頻度が高い人ほど、日頃から意識的にバランスの良い食事をしている傾向**

日頃の食事の栄養バランスについての設問では、摂食頻度別にみると、お米をほぼ毎日食べる派71.0%、ほどほど食べる派63.5%、ほとんど食べない/まったく食べない派59.5%が意識的にバランスの良い食事を摂取していると回答し、お米摂取頻度の高い人ほど、日頃からバランスの良い食事を心がけていることが分かりました。

「バランスの良い食事を摂るように意識している」

n=600 米摂取頻度別(各 n=200)に質問した結果/単位：%



## ～管理栄養士 柴田真希さん プロフィール～

### 《 資格 》

- \*管理栄養士
- \*フードスペシャリスト
- \*1級惣菜管理士
- \*健康・食育シニアマスター
- \*漢方養生指導士(漢方スタイリスト)



女子栄養大学短期大学部卒業後、給食管理、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。  
27年間悩み続けた便秘を3日で治した「雑穀」や「米食の素晴らしさ」を広めるべく、雑穀のブランド「美穀小町」を立ち上げる。  
現在はお料理コーナーの番組出演をはじめ、各種出版・WEB媒体にレシピ・コラムの掲載、食品メーカーのコンサルや飲食店のプロデュースなどを手がける。  
「キレイに痩せたきゃ炭水化物を食べなさい」(impress QuickBooks)、しっかりごはんシンプルおかず「おなかやせ定食」(主婦の友社)、「女子栄養大学の雑穀レシピ」(PHP 出版)、「簡単! 美腸レシピ」(エイムック)、「やっぱり、塩レモン!」魔法の調味料で作る絶品レシピ(河出書房新社)などを出版。