

報道関係者各位

2019年5月29日

出前総合研究所

夏はもうすぐ！ダイエットの実態を調査
出前メニューをダイエットの食事に「利用したい」が4割
～ライスを野菜に置き換えるダイエットに役立つ出前メニューも豊富に～

夏に向けてダイエットを始める人が増え始めるこの季節、出前・デリバリーに関する調査研究と情報発信を行う『出前総研』は、出前館会員を対象にダイエットに関する調査を行いましたので、その結果を報告いたします。

<調査結果サマリ>

1. ダイエット実態

ダイエット経験者は、全回答者の73.0%でした。女性では80%以上がダイエットの経験があると回答しました。

● **実施したことのあるダイエット**

- 1位 食事制限 (63.5%)
- 2位 ダイエット食品・サプリ (42.8%)
- 3位 ウォーキング (38.4%)

4位に「糖質制限(34.0%)」、6位に「断食・プチ断食(26.8%)」と上位は食事系のダイエットが占めました。

● **ダイエット中の食事で重要なこと**

- 1位 満腹感がある (60.9%)
- 2位 美味しい (54.7%)
- 3位 飽きない (52.4%)

2. ダイエットにおける出前利用

● **ダイエット中の出前の利用意向**

- ダイエット中の食事として出前を利用したい (38.9%)
- ダイエット中の食事として出前を利用したくない (35.0%)
- どちらともいえない (26.1%)

● **ダイエット中におすすめの出前メニュー**

「ヘルシー食」ジャンルの店舗にはサラダ専門店やスムージー専門店のほか、野菜をたっぷり使ったサンドイッチ専門店、油分の多い鶏皮を剥いて調理したハンバーガー、台湾のローカロリーのデザート「豆花(トウファ)」を提供する店舗など様々な店舗があります。

「ヘルシー食」ジャンル以外にも、カレーハウス CoCo 壱番屋ではライスを糖質の少ないカリフラワーにした「CoCo de オフカレー弁当」が注文できるなど、手軽に糖質制限やカロリーコントロールができる出前メニューを紹介します。

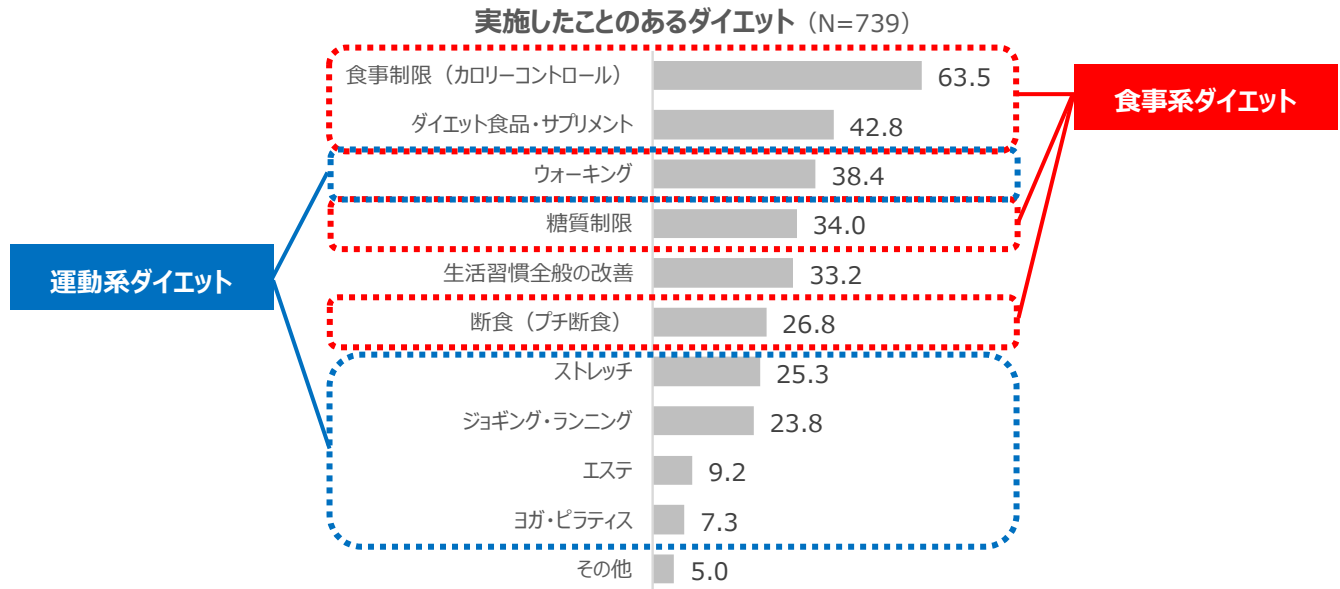
【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

Tel: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail: dri@yumenomachi.co.jp

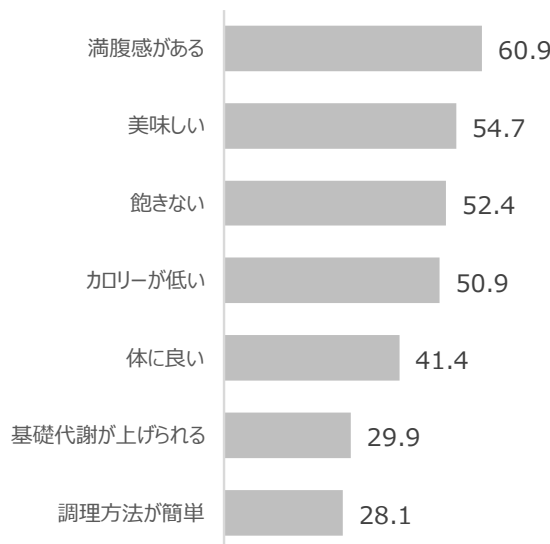
これまでにダイエットをしたことがある人は、回答者全体の 73.1%で、女性では 80%以上がダイエットの経験がありました。

実施したことの多いダイエットでは「食事制限（カロリーコントロール）」が 63.5%で最も多く、次いで「ダイエット食品・サプリメント」が 42.8%で、「糖質制限」や「断食（プチ断食）」も含めて食事系ダイエットが上位にきました。



ダイエット中の食事ではどういったことが重要だと思うか聞いたところ、最も多かった回答は「満腹感がある」で 60.9%、次に「美味しい」の 54.7%、「飽きない」の 52.4%と続きました。普段よりも食事の量や食べられるもの、間食が減るダイエット時期、食事の味や満腹感は重要な要素と考えられます。

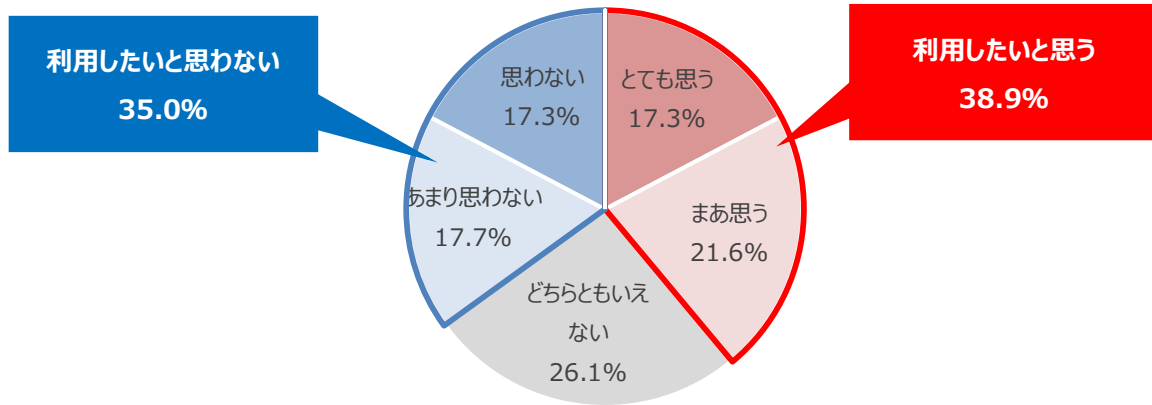
ダイエット中の食事で重要なこと (N=739)



次に、ダイエット中の出前の利用について聞きました。

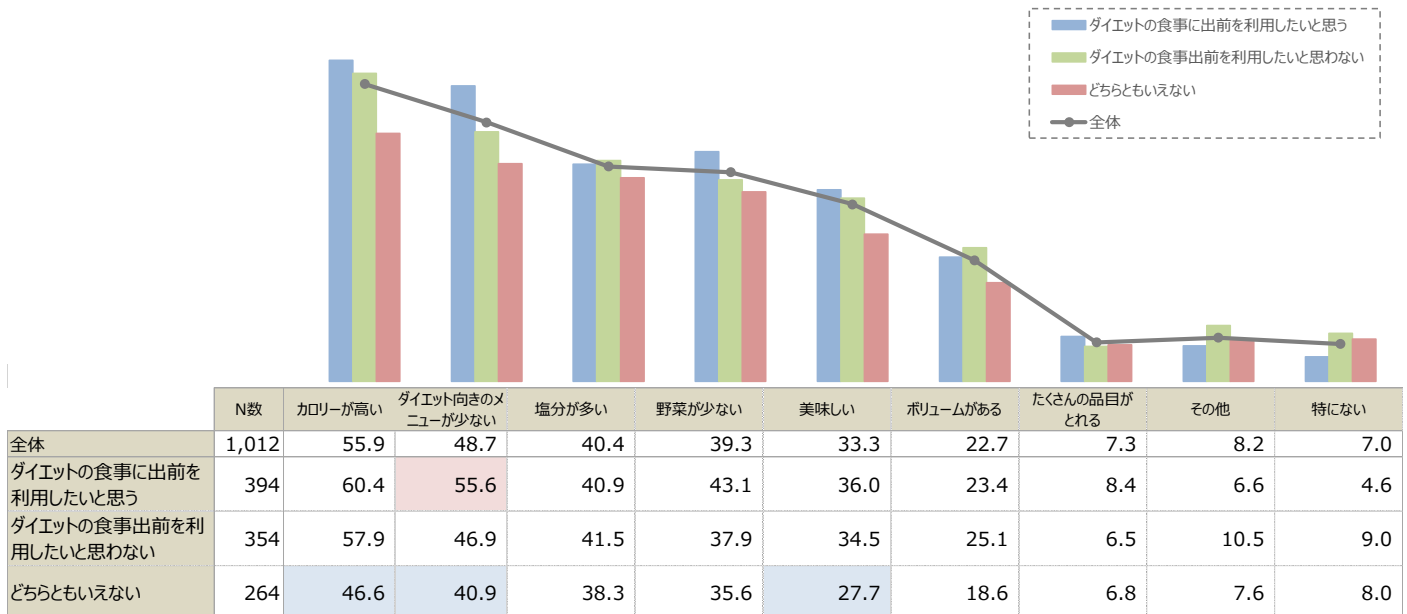
ダイエット中の食事として出前を「利用したいと思う（とても思う+まあ思う）」と回答したのは全体の 38.9%で、「利用したいと思わない（思わない+あまり思わない）」は 35.0%という結果でした。

ダイエット中の出前利用意向 (N=1,012)



各回答者に出前の食事のイメージを聞いたところ、どの層でも出前の食事は「カロリー高い」、「ダイエット向けのメニューが少ない」という印象が上位にきました。特に、ダイエットに「出前を利用したいと思う」と回答した層では、半数以上の 55.6%が「ダイエット向けのメニューが少ない」と考えていました。

出前の食事のイメージ



【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

Tel: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail : dri@yumenomachi.co.jp

ダイエット中の食事での出前の利用意向有無にかかわらず、「出前メニューは、カロリーが高くボリュームもあってダイエットに向かない」という印象は強いことがうかがえます。

一方で、出前館の注文データによると、「ヘルシー食」ジャンルの2019年4月の注文数は前年同月比で141.8%伸びています。「ヘルシー食」ジャンルの店舗にはサラダ専門店やスムージー専門店のほか、おかゆ専門店や野菜をたっぷり使ったサンドイッチ専門店、油分の多い鶏皮を剥いて調理したハンバーガー、台湾のローカロリーのデザート「豆花（トウファ）」を提供する店舗など様々な店舗があります。

先述の調査では、ダイエット中の食事は「満腹感」があって、「美味し」くて、「飽きない」もののニーズが高いです。ダイエット中は食事がワンパターンになりがちですが、出前の食事を活用して、今年の夏に向けてダイエットを始めてみるのもいいかもしれません。

最後に、ダイエット中の食事を充実させるのにおすすめの出前メニューを紹介します。カレーハウス CoCo 壱番屋ではライス含糖質の少ないカリフラワーにした「CoCo de オフカレー弁当」を2018年12月から販売しており、出前でも注文することが可能です。また、宅配弁当の京香では、すべてのお弁当でライスをキャベツとブロッコリーに変更でき、手軽に糖質制限が可能です。

CoCo de オフカレー弁当 A	京香特製から揚げ弁当	まぐろアボカドサラダ	ヘルシーチキンバーガーセット
			
793 円	890 円 (ライスをキャベツとブロッコリーに変更すると、+80 円)	1,100 円	1,600 円
カレーハウス CoCo 壱番屋	手作り弁当 京香	サンクスネイチャー	SALADAISE

今後も『出前総研』では、最新の出前・デリバリーに関する調査研究と情報発信を行って参ります。

※本リリースに記載されている会社名および商品・サービス名は、各社の商標または登録商標です。
 ※本リリースに記載されている価格はすべて税込価格です。また、価格は地域によって異なる場合があります。

【調査概要および参考データ】

ダイエットに関する調査

調査期間：2019年5月17日～5月19日

調査対象：全国の出前館利用者 1,012人

【出前総研 概要】

これまでの『出前館』運営により蓄積してきた経験と知見を活かし、自ら情報を発信していくことにより、日本の出前・デリバリーを含めた中食産業、外食産業を中心とした「食」産業の活性化に貢献していくことを目的に開設された機関です。出前・デリバリーを含む中食に関する領域を総合的に調査・研究し、情報発信しております。また、日本最大級の宅配ポータルサイト『出前館』の運営によって得た様々なデータや、その経験を活かしたメニュー開発、プロモーションや配送等の出前・デリバリーに関連するコンサルティング活動も同時に行っております。

(『出前総研』：<https://dri.themedia.jp/>)

【運営会社：夢の街創造委員会株式会社 概要】

■設立：1999年9月9日

■資本金：11億1,330万円（2018年8月末現在）

■所在地：（大阪本社）〒541-0056 大阪市中央区久太郎町3-6-8 御堂筋ダイワビル8階
 （東京本社）〒100-0005 東京都千代田区丸の内1-8-1 丸の内トラストタワーN館11階

■代表者：代表取締役社長 中村 利江

■WEBサイト：<http://www.yumenomachi.co.jp/>

■主な事業概要：日本最大級の宅配ポータルサイト『出前館』<https://demaecan.com/>の運営

【本リリースに関する報道関係者からのお問合せ先】

出前総研 担当：大谷

Tel: 03-4500-9380 FAX:03-4500-9390 Mail: dri@yumenomachi.co.jp