

平成30年1月10日

報道関係各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）
株式会社ルネサンス

正月太り解消！“おにぎりダイエット”に注目 腹囲が平均約2cm減、7割以上がお腹痩せに成功！ 今年はおにぎりダイエットで見た目をスリムに！！

～JA全農×ルネサンスの「おにぎりダイエットプログラム」を実践した一般の方537人のデータを発表～

JA全農と株式会社ルネサンスは、2017年10月より全国のスポーツクラブルネサンス（計91店舗）を対象に、共同開発した「おにぎりダイエットプログラム」(<http://onigiridiet.com>) キャンペーン第2弾の参加者を募集しました。

おにぎりダイエットプログラムの参加者のうち、アンケートに協力いただいた537人分の調査結果より、1ヶ月間の体験で約7割が腹囲の減少に成功、平均で約2cmも減少しました。また、「おにぎりダイエットがづらい」と回答した人は約2割にとどまり、ダイエットの大敵であるストレスを感じづらく、無理なく効果的なシェイプアップが目指せるダイエット方法であることが分かりました。

＜調査結果トピックス＞

- ① 7割以上の参加者の腹囲が減少！ ※期間中1cm以上の減少成功者を集計
- ② 参加者平均では腹囲が約2cm減少！
- ③ 約4割の人が1.0kg以上の体脂肪量の減量に成功！
- ④ 「おにぎりダイエットがづらい」と回答した人はわずか2割！
- ⑤ プログラム受講者中には13cm以上の腹囲減少に成功した人も！

■プログラム参加者の声

今回の実践者にプログラムに参加した感想を尋ねると、「空腹感なく続けられた。冬場は太りやすいし食欲も増すので続けたい。」(39歳・女性)、「極度の食事制限することなく取り組めたので良かった。」(34歳・男性)、「まったくつらくなかった、これからも続けていこうと思う。」(27歳・男性)など、通常のダイエットと比べて無理なく取り組みやすいという感想が多くあがりました。

また、「楽しくできた。おにぎりで？と思いましたが効果があってよかった。」(49歳・女性)「思った以上に体重に変動がなかったが、腹囲などは引き締まった。」(28歳・男性)など、太ると誤解されてしまいがちなお米へのイメージを覆す体験をした方もいらっしゃいました。

■(株)ルネサンス 事業サポート部 シニアエキスパート 安藤誉からのコメント

日々、食事制限や運動をしているのになかなかダイエットの効果がでない。そんなお悩みをお持ちの方は、もしかしたら日々の食事量と回数がきちんと安定していない事に理由があるからかもしれません。食事量や回数にばらつきがある食生活を送っていると、必要以上に食べた摂取カロリーが体脂肪として蓄積されてしまったり、食事と食事の間隔が空きすぎることにより代謝が落ちてしまう、など痩せにくい体質になってしまいます。このプログラムの狙いは定期的に適度なカロリーを摂る事にあります。炭水化物をきちんと摂る事で空腹感というダイエット時のつらさを抑え、健康的なダイエットを試みませんか。



<この件に関する問い合わせ>

■JA全農「おにぎりダイエットプログラム」PR事務局

(共同ピーアール株式会社内) 後藤、古荘 TEL 03-3571-5238 FAX: 03-3571-5380

■株式会社ルネサンス

パブリックリレーション部: 芝原・村角 (むらぐみ) TEL: 03-5600-7811 FAX: 03-5600-8898

URL: <http://www.s-re.jp>

調査詳細

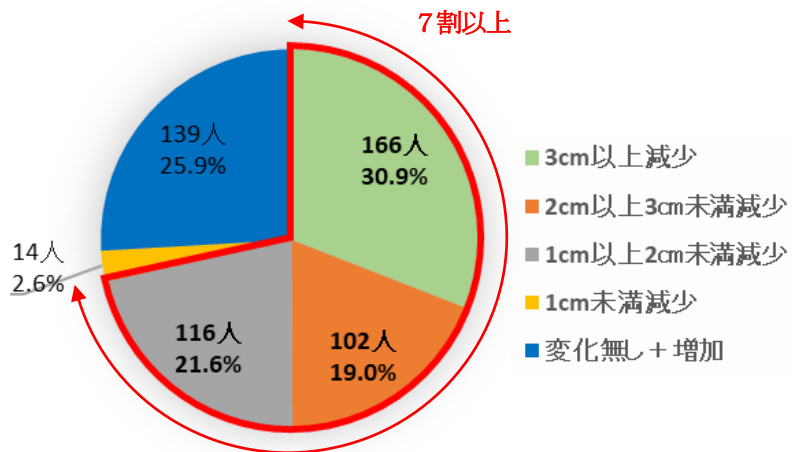
① 7割以上の人の腹囲が減少 ※期間中1cm以上の減少成功者を集計

② 参加者平均では腹囲が約2cm減少

参加者の7割がプログラム期間中に1cm以上腹囲が減少し、平均では約2cmの減少に成功しました。

【腹囲減少別の人数】 小数点第2位以下四捨五入

	人	(%)
3cm以上減少	166人	30.9%
2cm以上3cm未満減少	102人	19.0%
1cm以上2cm未満減少	116人	21.6%
1cm未満減少	14人	2.6%
変化無し+増加	139人	25.9%
合計	537人	100.0%

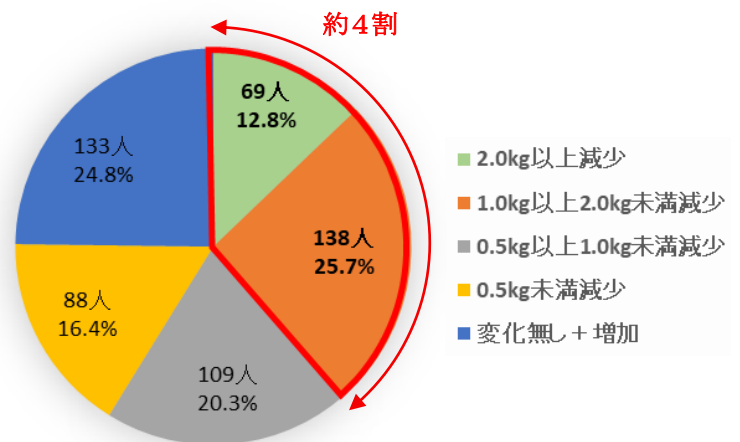


③ 約4割の人が1.0kg以上の体脂肪量の減量に成功

約4割(38.5%)が1.0kg以上の体脂肪量の減量に成功しました。

【体脂肪量減量別の人数】 小数点第2位以下四捨五入

	人	(%)
2.0kg以上減少	69人	12.8%
1.0kg以上2.0kg未満減少	138人	25.7%
0.5kg以上1.0kg未満減少	109人	20.3%
0.5kg未満	88人	16.4%
変化無し+増加	133人	24.8%
合計	537人	100.0%



④ 「おにぎりダイエットがづらい」と回答した人はわずか2割!

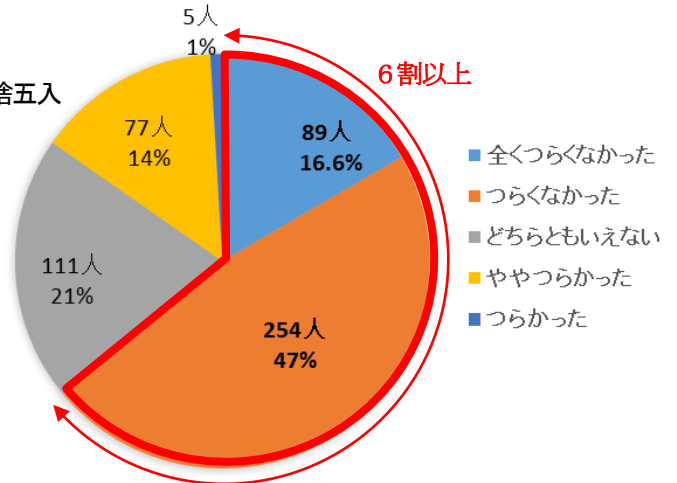
おにぎりダイエットの食事量につらさを感じた人は、わずか約2割(15.3%)にとどまりました。また、推奨する食事量について6割以上(63.9%)の人がつらくないとの回答を得ました。

一方、2017年4月に総合マーケティング支援を行うネオマーケティング社が実施した「食事ダイエット」に関する調査※¹によると、食事ダイエットをする上で抱える悩みに関する質問において、7割以上の人が「お腹が空きやすい」(71.3%)と回答しています。しかしながら、おにぎりダイエットのアンケート結果は「お米は腹持ちもよく間食しなくなった」(68歳・女性)、「おにぎりを食べて痩せるというのは驚いた。空腹でつらいということがないので続けられそう」(47歳・女性)といった参加者の感想が得られました。

※1調査期間：2017年4月13日(木)～4月14日(金)、調査対象：食事ダイエットをしている全国の20歳～59歳の女性400人(20代・30代・40代・50代：各100人)、調査方法：インターネット調査

【プログラムで推奨する食事量について】 小数点第2 以下四捨五入

	人	(%)
全くつらくなかった	89 人	16.6%
つらくなかった	254 人	47.3%
どちらともいえない	111 人	20.7%
ややつらかった	77 人	14.3%
つらかった	5 人	0.9%
合計	536 人	100.0%

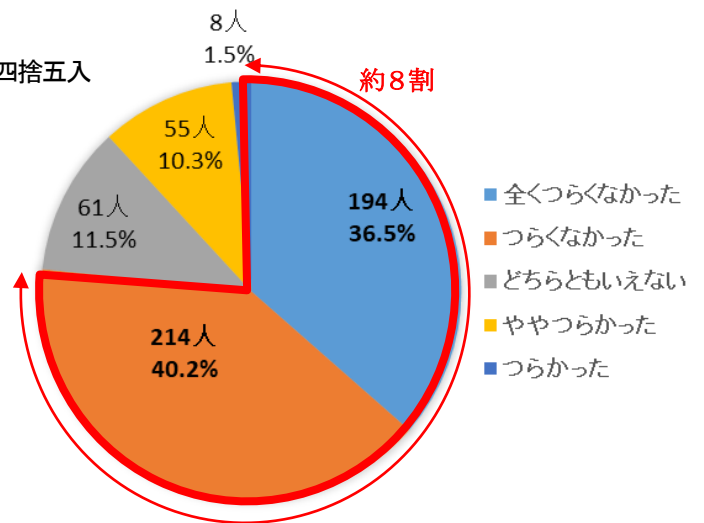


おにぎりを食べ続けることについては約8割が「つらくない」と回答

また、毎食おにぎりを食べ続けることは、一見つらいようにも思えますが、約8割(76.7%)の人がつらさを感じていないという回答が得られました。

【おにぎりを食べることのつらさについて】 小数点第2 以下四捨五入

	人	(%)
全くつらくなかった	194 人	36.5%
つらくなかった	214 人	40.2%
どちらともいえない	61 人	11.5%
ややつらかった	55 人	10.3%
つらかった	8 人	1.5%
合計	532 人	100.0%



⑤ プログラム受講者中には13 cm以上の腹囲減少に成功した人も！

ダイエットプログラムの参加者には、1ヶ月で13 cm以上の腹囲減少に成功した人もいました。(結果には個人差があります。)

【腹囲減少データ (抜粋)】

(開始前) Aさん：	86.0 cm	→(開始後)	73.0 cm…13.0 cmの減少！(52歳・女性)
Bさん：	106.5 cm	→	95.0 cm…11.5 cmの減少！(62歳・男性)
Cさん：	90.0 cm	→	79.0 cm…11.0 cmの減少！(47歳・女性)

■全国のスポーツクラブ ルネサンス (計 91 店舗) でのキャンペーン第2弾概要

- 【実施時期】** 2017年10月～12月の間で1ヶ月間プログラム実施
【受講者数】 ダイエットプログラムの参加者計 884人
実施終了後のアンケート協力者人数計 537人



<「おにぎりダイエットプログラム」概要>

- 【名称】** 「おにぎりダイエットプログラム」
オリジナルWEBサイト (URL: <http://onigiridiet.com>)

【内容】

おにぎりダイエットの かんたん3ステップ!

ステップ① 1日の消費カロリーを知る/ステップ② 1日のおにぎり個数を決める/ステップ③ 体を動かす

- ・年代/性別の基礎代謝基準値×運動量で1日の消費カロリーがわかる計算式を紹介。
- ・消費カロリーに合わせて、おにぎりを中心とした食事のとり方、推奨する食事メニューやトレーニングメニューを紹介。

(食事メニュー 一部抜粋)

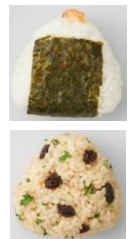
たんぱく質が摂れるおにぎり: 「鮭のおにぎり」「豚しょうが焼きのおにぎらず」など

ビタミンがとれるおにぎり: 「カレーピラフおにぎり」「レーズンとパセリの玄米おにぎり」など

ミネラルが摂れるおにぎり: 「梅干しのおにぎり」「桜えびと青のりのおにぎり」など

タンパク質が摂れるおかず: 「鶏の唐揚げ」「卵焼き」など

食物繊維が摂れるおかず: 「きんぴらごぼう」「いんげんとしめじのごま和え」など



【プログラム監修者】

ダイエットプログラム監修

(株)ルネサンス 事業サポート部 シニアエキスパート 安藤 誉

スポーツクラブ内外のダイエットプログラム、トレーニングプログラムの開発からトレーナー育成に専門担当者として携わる。各種企業の出版物、WEB媒体のフィットネスコンテンツ監修を数多く手がけ、一昨年、解剖学系エクササイズの名著で200万部発行されたベストセラーの続編「ドラヴィエのコアトレーニングアナトミ」を全監修。



レシピ監修

管理栄養士 柴田 真希

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。

「私は『炭水化物』を食べてキレイにやせました。」「ココナッツオイル使いこなし事典」(共に世界文化社)、「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)など著書多数。



※「おにぎりダイエット」リーフレットより抜粋

「レジスタントスターチ」
おにぎりダイエットのベースにあるレジスタントスターチは、消化性低分子の存在、糖質の消化速度を遅くし、血糖値の上昇を抑え、満腹感を持続させ、おにぎりダイエットの効果を高めます。冷たいおにぎりが取り入れられる「レジスタントスターチ」

食後の血糖の上昇が抑えます。冷たいおにぎりやおにぎりダイエットの効果を高めるには、レジスタントスターチの多いおにぎりを食べます。

なるほど！
これが
おにぎり
ダイエット

なぜ、おにぎりでも、おにぎりできるの？
近年、欧米各国からヘルシーな食事と注目されている和食・米・野菜・豆・海藻などを食べていたかつての日本人には、ダイエットの必要はありませんでした。
おにぎりダイエットは、欧米の食事のように脂肪を摂りすぎることがないから、また、主食のお米にミネラル・ビタミン・たんぱく質が摂れる食材を組み合わせ、一食の食事として成り立つ栄養バランスに優れた食べ物だから、そして、おにぎり1個のカロリーを算すれば、食事のカロリー計算がカンタンだからです。

お米1食でおにぎり3個(1食約100g)

「おにぎり+トレーニングで、効率ダイエット」

炭水化物制限をして摂取カロリーを減らせば、短期的な効果を得ることは可能です。しかしそれには反動が起こりがちで、炭水化物を戻したとたんリバウンドすることになりかねません。リバウンドを繰り返すと体はどんどん衰えていくので、無茶な食事制限をするという悪循環に、これでは健康的なダイエットを続けることはできません。少ないおにぎりを高ペーシングを行えば、おにぎりの炭水化物は優先的に運動のエネルギー源となってくれます。トレーニングができない日はおにぎりの個数を減らすなどのカロリーコントロールをして、ムリなく継続的なダイエットを実施しましょう。

「お米は、魅力的なダイエット食品です。」

お米は太りやすいと思われている方が多いのですが、実は魅力的なダイエット食品。お米には私たちが必要とする栄養のほとんどを詰めた「マルチ栄養」といえます。体を動かす燃料「炭水化物」、細胞の材料「たんぱく質」、燃料を燃やす「ビタミンB群」、排出物を高める「食物繊維」など、現代の食事では「おにぎり」が不足しがちな栄養素の多いのも優秀な点。このバランスで代謝を活性化するため、内臓脂肪が蓄積してお腹から膨れやすくなります。ただし、早食いは要注意。よく噛んで食べることで、ダイエット効果が高まります。

管理栄養士 日本健康食育協会 代表理事
一般社団法人 日本アスリート協会 副代表理事
柏原 ゆきよ YUKIYO KASHIMABARA

STEP 1 消費カロリーを知ろう

あなたの1日の消費カロリーを知ろう

下の(A)表(B)表から自分に当てはまる数値を選んで、現在の体重をかけると、あなたが1日に消費するカロリーが算出できます。

(A)基礎代謝基準値 (B)生活活動指数 (C)体重 消費カロリー

× × × = kcal

A基礎代謝基準値			B生活活動指数			
年齢	男性	女性	ジム	週1回未満	週1回	週2回以上
18~29	24.0	23.6	生活	あまり動かない	動く(歩く)	よく動く(歩く)
30~49	22.3	21.7	指数	1.3	1.5	1.7
50~69	21.5	20.7				
70以上	21.5	20.7				

たとえば 50歳男性、体重70kgで生活活動指数1.5(中程度)の方の場合
(A)21.5 × (B)1.5 × (C)70(kg) = 約2,258kcal

おにぎりダイエットプログラムを 実践していきましょう。

おにぎりダイエットは、体が使うエネルギー(消費カロリー)よりも食事のエネルギー(摂取カロリー)を低く抑えることが肝心です。おにぎりダイエットプログラムは、自分の消費エネルギーに合わせておにぎりダイエットプログラムをコントロールするダイエット法です。代謝量は年齢や体格、活動量によって一人一人異なりますので、まずは自分の消費エネルギーを知ることはじめましょう。

STEP 2 おにぎりの個数を決めよう

ダイエットに適したおにぎりの食べ方を覚えよう

算出した消費カロリーを1日の食事分配到分します。「1日でおにぎり〇個+おかず〇kcal」をまず覚えましょう。こうすればカンタンに実践できます。

消費カロリー	朝	昼	中	夜
~1,500kcal	30%	30%	20%	20%
~2,000kcal	3個	4個	5個	6個
~2,500kcal	4個	5個	6個	7個
~3,000kcal	5個	6個	7個	8個
1日合計	おにぎり 3~4個 おかず 780kcal	おにぎり 4~6個 おかず 920kcal	おにぎり 5~8個 おかず 1,060kcal	おにぎり 6~10個 おかず 1,200kcal

●朝昼の個数でカロリーをコントロールしよう。
 ●運動しない日は一番少ない個数にしましょう。
 ※おにぎり1個の大きさはコンビニのおにぎり(100g)約お米1/3量

STEP 1 消費カロリーを知る

まず、あなたが1日に消費しているカロリーを調べましょう。

STEP 2 おにぎりの個数を決める

消費カロリーに合わせて、1日に食べるおにぎりの数を覚えましょう。

STEP 3 体を動かす

おにぎりの消費を、筋トレで効率よく燃焼して理想のボディへ。

おにぎりダイエットの かんたん3ステップ

各社概要

全国農業協同組合連合会	
代表者	代表理事理事長 神出 元一
所在地	本所 〒100-6832 千代田区大手町 1-3-1 JA ビル
出資金	1,152 億 6,660 万円
設立年月日	1972 年 3 月 30 日
職員数	7,544 名 (平成 29 年 3 月 31 日現在)
事業内容	生産資材・生活用品の供給と共同利用施設の設置 農畜産物の運搬・加工・貯蔵または販売 農業技術・農業経営向上のための教育 連合農業倉庫の経営 家畜市場の設置 畜産生産基盤ならびに畜産ブランド維持のための農業経営 運送事業 建築設計および工事監理 海外の農協組織と提携した農業の開発協力

ルネサンス	
会社名	株式会社ルネサンス
代表者	代表取締役 社長執行役員 吉田 正昭
所在地	東京都墨田区両国 2-10-14 両国シティコア 3階
資本金	22 億 1,038 万円
創業	1979 年 10 月
従業員数	1,101 名 (平成 29 年 3 月 31 日現在)
会員数	個人会員 41 万 6 千人 (2017 年 9 月 30 日現在)
施設数	159 店舗 (2017 年 9 月 30 日現在)
事業内容	フィットネスクラブ、スイミングスクール、テニスクール、ゴルフスクール等のスポーツクラブ事業、自治体や企業等での健康づくり事業、介護リハビリ事業、他関連事業