

－「ダイエットプラス」管理栄養士へのアンケート調査－  
**管理栄養士の9割以上が「おやつを食べる」と回答**  
 ～食べ過ぎたときは次の食事内容で調整～

メドピア株式会社（東京都渋谷区、代表取締役社長 CEO：石見 陽）の連結子会社である株式会社フイツプラス（東京都文京区、代表取締役社長：高橋 宏幸）は、「正しく食べる」をコンセプトに管理栄養士がダイエットや健康管理をサポートする、パーソナル食事トレーニング「ダイエットプラス」を運営しています。このたび、「ダイエットプラス」で食事のアドバイスを行っている管理栄養士に対して、「管理栄養士のおよつの食べ方」についてのアンケートを実施いたしました。



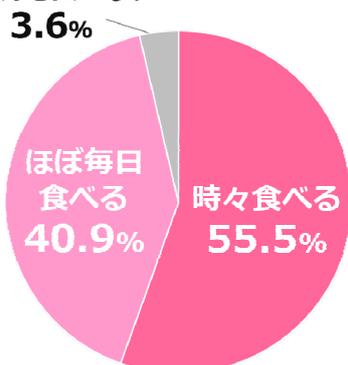
### ■サマリー

- 「おやつを日常的に食べていますか？」の質問に対し、55.5%の管理栄養士が「毎日ではないが時々食べる」、40.9%の管理栄養士が「ほぼ毎日食べる」と回答し、**9割以上の管理栄養士がおやつ（間食）を食べていることが分かった。**
- **おやつを食べるタイミングは「午後」が最も多く、67人（63.2%）であった。**続いて多かったのは「夕食前後」で18人（17.0%）であり、最も少なかったのは「深夜」で4人（3.8%）だった。
- **食べ過ぎたときの対処法は、「夕食を中心に、次の食事内容や量で調整する」という声が大半を占め、**具体的には「野菜を多めにとる」「主食などの糖質や、脂質を抑える」という調整方法が多かった。
- また、**ダイエット中におすすめのおやつは、ゼリーとフルーツが同数で1位だった。**ゼリーはこんにゃくゼリーやゼロキロカロリーゼリー、寒天を勧める声が多く、フルーツはビタミンを摂取できるという理由が多かった。その他、ミネラルなどの栄養価が高いナッツや、噛み応えのある乾物類、タンパク質の摂取できるヨーグルトなどがランクインした。

### ■調査結果

#### 【1】「日常におやつを食べますか？」

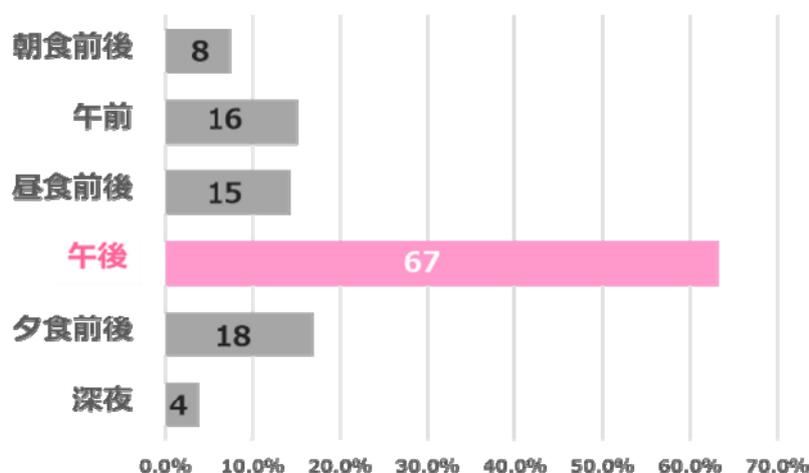
ほとんど食べない



順位	回答	回答数 (人)	占有率
1	毎日ではないが時々食べる	61	55.5%
2	ほぼ毎日食べる	45	40.9%
3	ほとんどおやつは食べない	4	3.6%
	合計	110	100.0%

## 【2】「おやつを食べるとしたら、いつ食べることが多いですか？」（複数回答）

※1で「食べる」を選択した管理栄養士が回答



## 【3】「おやつを食べすぎたときに、カロリーの帳尻合わせのためにやっていることはありますか？」

※1で「食べる」を選択した管理栄養士が回答。回答一部を抜粋

- ・次の食事で、炭水化物の量を減らし、かみごたえのある野菜海藻を多くとる。水分無糖のものをたくさん飲む。
- ・夕食時間が遅くなり食間が8時間以上空くような場合は、15時から夕方の時間帯で補食を摂るように心がけています。帳尻合わせというよりも、補食を摂ることで夕食時に空腹感があまりなく、軽めの夕食で済ませることができます。
- ・昼食、夕食の量を減らす。お菓子はどうしても糖質が中心になりがちなので、主食の量を減らしたりして調整します。
- ・夕食を鍋にするなど、野菜類とタンパク質、きのこ類や白滝などで調節。
- ・カロリーよりも糖質をとったときに有酸素運動や筋トレをやります。
- ・とにかく歩きます。その後の食事内容の脂質を抑えたりします。
- ・おやつの食べ過ぎは殆どありませんが、もちろんストレッチはします。或いは食事の内容を加減します。(炭水化物を減らす。海藻、きのこ類を使った副菜をプラスする)

## 【4】「ダイエット中の方にオススメするとしたら、どんなおやつをオススメしますか？」

順位	回答	回答数	占有率
1	ゼリー類	21	9.7%
1	フルーツ	21	9.7%
2	ナッツ	18	8.3%
3	乾物（スルメや昆布など）	17	7.8%
4	ヨーグルト	14	6.5%

## ■ 調査概要

調査期間：2017/11/24 ~ 2017/11/30

有効回答：110人（回答者はすべてダイエットプラスに登録する管理栄養士）

調査方法：インターネット調査

## ■管理栄養士による食事トレーニング「ダイエットプラス」について

「ダイエットプラス」は、「正しく食べる」をコンセプトに、食生活から健康的なからだづくりをしたい方々に向けて、管理栄養士によるラボ（店舗）での対面カウンセリングとアプリでの毎食の食事アドバイスを組み合わせた「パーソナル食事トレーニング」サービスを提供しています。ラボは銀座店を始め、スーパースポーツゼビオ（調布・船橋）店内でも展開し、これまでに2万人以上のダイエットをサポートしてきた実績があります。また、管理栄養士の知見を基にしたWEBメディア「Diet Plus」での情報配信や、健康保険組合向けに特定保健指導サービスも提供しています

## ■引用・転載時のお願い

本調査結果の引用・転載時には、必ず下記のとおりクレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

- ・ パーソナル食事トレーニング「ダイエットプラス」 調べ、と明記ください。
- ・ WEB上での引用に際しましては、「ダイエットプラス」に<https://dietplus.jp/>へのリンク付与をお願い致します。

### 【メドピア株式会社の概要】

会社名 : メドピア株式会社  
所在地 : 東京都渋谷区恵比寿4-20-3 恵比寿ガーデンプレイスタワー17階  
設立 : 2004年12月  
代表者 : 代表取締役社長 CEO 石見 陽（医師・医学博士）  
事業内容 : 医師専用コミュニティサイト「MedPeer」の運営、その他関連事業  
URL : <https://medpeer.co.jp>

### 【株式会社フィッツプラスの概要】

会社名 : 株式会社フィッツプラス  
所在地 : 東京都文京区本郷三丁目40-10 三翔ビル本郷4階  
設立 : 2006年3月  
代表者 : 代表取締役 高橋 宏幸  
事業内容 : 管理栄養士による食事トレーニングサービス「ダイエットプラス」の運営、特定保健指導事業  
URL : <https://fitsplus.co.jp/>

---

本件に関するお問い合わせ先

メドピア株式会社・広報担当 藤野・田中 | 電話 : 03-6447-7961 | メール : [pr@medpeer.co.jp](mailto:pr@medpeer.co.jp)