

糖質や高カロリーの食事に対する罪悪感が薄まる
注目のキーワード「ギルトフリー」

- 普段の食事に“罪悪感”を感じる(76.1%)
- 最も“罪悪感”を感じるのは「糖質」(48.4%)
- ギルトフリー食材を取り入れた家庭料理が「食事を楽しむことにつながった」(85.3%)

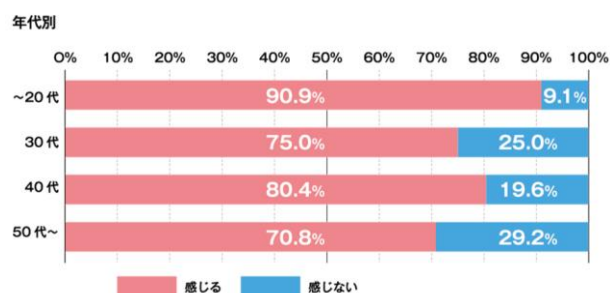
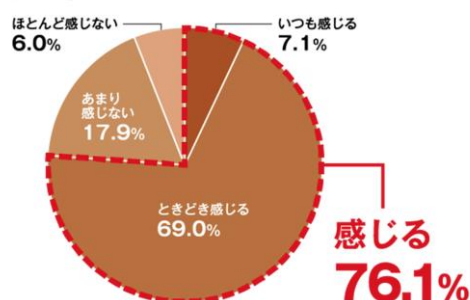
料理写真共有アプリ「SnapDish」のユーザーを対象に行ったギルトフリー商品のトライアルキャンペーンで、184人がアンケートに回答

マルコメ株式会社（本社：長野市、代表取締役社長：青木時男）は、料理写真共有アプリの「SnapDish（スナップディッシュ）」を運営するヴァズ株式会社（本店：東京都練馬区、代表取締役：舟田善）と、「大豆のお肉」「糖質50%オフのスイーツ粉」「糀甘酒の素」を使ったギルトフリー料理に挑戦するキャンペーンを実施。参加者を対象にした、食事と“罪悪感”に関するアンケートをまとめました。

4人に3人が罪悪感を「感じることもある」、20代以下では9割も！

本アンケートは、2019年9月に料理写真共有アプリ「SnapDish」で「大豆のお肉」をはじめとする当社のギルトフリー食材のモニターキャンペーンを通じて回答を募りました。「食事をする時に罪悪感を感じるか」を聞いたところ、76.1%が「感じる」と回答。特に20代以下では9割(90.9%)、40代では8割(80.4%)が「罪悪感を感じている」という結果になりました。罪悪感を感じる理由(自由回答)では美味しい食事はたくさん食べたいけれど、ダイエットや健康も諦めたくないジレンマから、罪悪感に陥ってしまうという声が多く寄せられました。「ギルトフリー」というキーワードによって、菓子・スイーツのジャンルだけでなく、普段の食事に関しても同様に“罪悪感”を払拭したい、減らしたい、という生活者ニーズが顕在化した結果となりました。

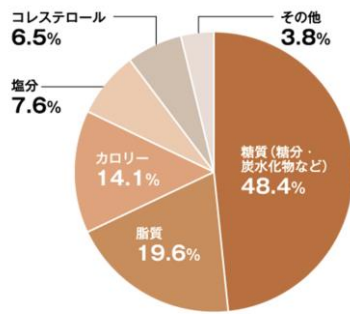
ふだん食事をする時に、「罪悪感」を感じることはありますか？



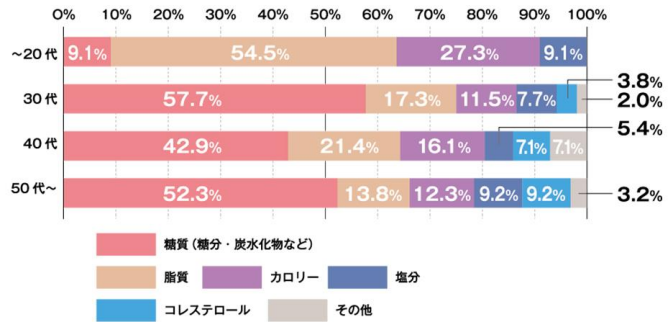
いちばん“罪悪感”を感じる食品成分は「糖質」

最も“罪悪感”を感じる食品成分を聞いたところ、半数弱(48.4%)が「糖質」と回答。次いで「脂質」が19.6%、「カロリー」が14.1%となりました。年代別では、20代以下で「脂質」が最も多く、30代以降は「糖質」に罪悪感を感じるという結果になりました。

一番、罪悪感を感じる食品成分はどれですか？



年代別



ギルトフリーの料理体験が食事を楽しむことにつながった人は、85.3%！

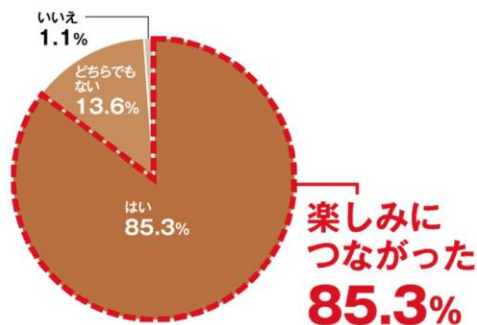
「大豆のお肉」をはじめとするマルコメの商品を用いて料理してもらったところ、77.7%がギルトフリーを実感したと回答。また、85.3%がいつもの料理と比べて食事を楽しむことにつながった、と回答しました。その理由として、次のような声が寄せられました。(自由回答、一部抜粋)

- ・お肉の油を気にせず料理ができて、カロリーオフのメニューが作りやすかった！(30代・東京都・女性)
- ・作りながら、食べながら、これは大豆だー！体に良いことをしている！と思うと、作るのも食べるのも自然と楽しかったです。(30代・福岡県・女性)
- ・言わなければ家族もお肉と区別がつかなかった。お肉を使用する場合と同じように美味しく食べて、更にヘルシーなら、おかわりはやめておこうという我慢もなく、量も満足できたように思う。(40代・京都府・女性)
- ・大豆のお肉なのに、家族が肉と思って食べているところが楽しめました。(40代・福岡県・女性)
- ・罪悪感がなく、身体に良いものを食べているという実感がありました。(50代・香川県・女性)

■SnapDish「ギルトフリー料理に挑戦！」投稿一覧 (<http://bit.ly/2kPMI2T>)

■動画「ギルトフリー料理・体験の声」(<https://youtu.be/griyDu1cbjg>)

「ギルトフリー料理」は、いつもの料理と比べて食事を楽しむことにつながりましたか？



[狙い]

お肉の代わりに料理に使える高たんぱくで低脂質の「大豆のお肉」や、小麦粉不使用でグルテンフリーの「糖質50%オフのスイーツ粉」に、砂糖代わりの発酵甘味料として「糀甘酒の素」を使った「ギルトフリー料理」に挑戦してもらうことで、当社のギルトフリー商品を料理感度の高いSnapDishユーザーに啓発。手軽さと認知拡大を図る。

[内容]

- ・SnapDishユーザーへの「ギルトフリー料理」モニター募集
- ・SnapDishへの「ギルトフリー料理」写真投稿募集

食事と罪悪感に関するアンケート調査概要

期間:2019年9月2日～9月10日

対象:マルコメ商品(大豆のお肉・糖質50%オフのスイーツ粉・糀甘酒の素)のモニターを対象にアプリ内で回答

回答数:184人(10～60代の男女)

SnapDish(スナップディッシュ)を運営するヴァズ株式会社について

「SnapDish」は、料理写真によるユーザー間のコミュニケーションによって毎日の「食シーン」をサポートするサービスとして2011年5月より提供開始の無料アプリです。ダウンロード数は2018年4月時点で210万回を超え、料理専門の写真投稿アプリとしては最大規模となります。ヴァズは、「SnapDish」に蓄積された2,000万点を超える料理スナップと、家庭料理情報のディープラーニングを活用した「美味しそう」を判別するAIカメラの開発など、ユーザーに向けて「日々の料理の新しい楽しみ方」を提案、食ビジネスのマーケティング支援を行っています。



<公式サイト>

SnapDish (<https://snapdish.co/>)

ヴァズ株式会社 (<http://vuzz.com/>)

画像データは、マルコメオフィシャルサイト>ニュース>ニュースリリース内の「画像のみダウンロード」ボタンから取得できます。

報道関係者様
からの
お問合せ先

マルコメ株式会社
マーケティング部
広報宣伝課 其田、多和
お問い合わせフォーム

お客様
からの
お問合せ先

マルコメお客様相談室
0120-85-5420
月～金 9:00～17:00
(土・日・祝日・お盆・年末年始を除く)