

ウィズコロナの食生活を 「ギルトフリー」プロジェクトで応援

外出自粛期間中、

- 食事への“罪悪感”が「増した」(55%)
- コロナ太りを「意識した」(67%)
- コロナ太りを意識した人の対策は、
「ヘルシーな食材を使う」が1位に

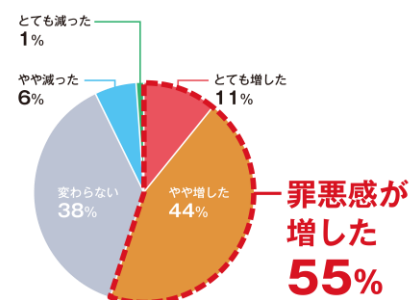
料理写真共有アプリ「SnapDish」のユーザーを対象に行った
ギルトフリー商品のモニターキャンペーンで、243人がアンケートに回答

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）と当社のギルトフリー商品のモニターキャンペーンを実施、参加者を対象にした「外出自粛期間中の食生活」に関するアンケートをまとめました。

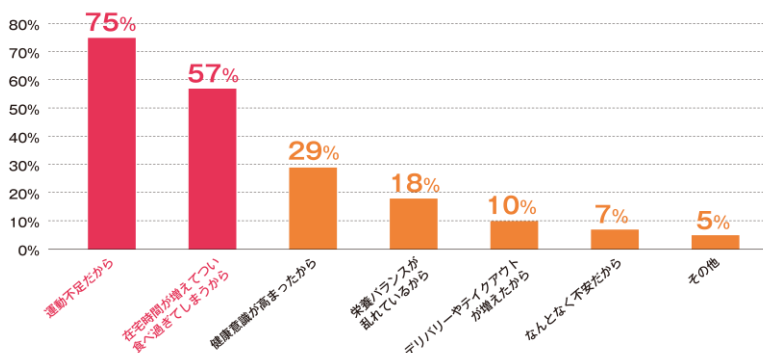
外出自粛期間中、食事への罪悪感「増した」が55%

「ギルトフリー」は、罪悪感のない料理や食材を意味するワード。当社では、“第4のお肉”といわれる「大豆のお肉」、砂糖代わりに発酵甘味料として料理にも使える「糨甘酒」、小麦粉代わりにグルテンフリー食材として「大豆粉」を、ギルトフリー商品と位置づけています。新型コロナウイルス感染症による外出自粛が続くなか、2020年2月以前と比較した自粛期間中の「食事への罪悪感」について聞いたところ、半数以上の55%が罪悪感が「増した」と回答。その理由として「運動不足だから」が75%で最多となり、「在宅時間が増えて、つい食べすぎてしまうから」が57%と、「健康意識が高まったから(29%)」以下と大きく差がつく結果となりました。一方、罪悪感が「変わらない」「減った」人では、「時間があり、食生活が丁寧になり、ポジティブな健康志向になったと感じる」ほか「動けなくなった分、食事に気をつけるようになったのでプラスマイナスゼロ」「外食が減り、手づくりごはんが増えた」など、食生活を健康的に変えたという回答が多く見られました。

外出自粛前（2020年2月以前）と比べ自粛期間中、
食事への「罪悪感」はどう変化しましたか？

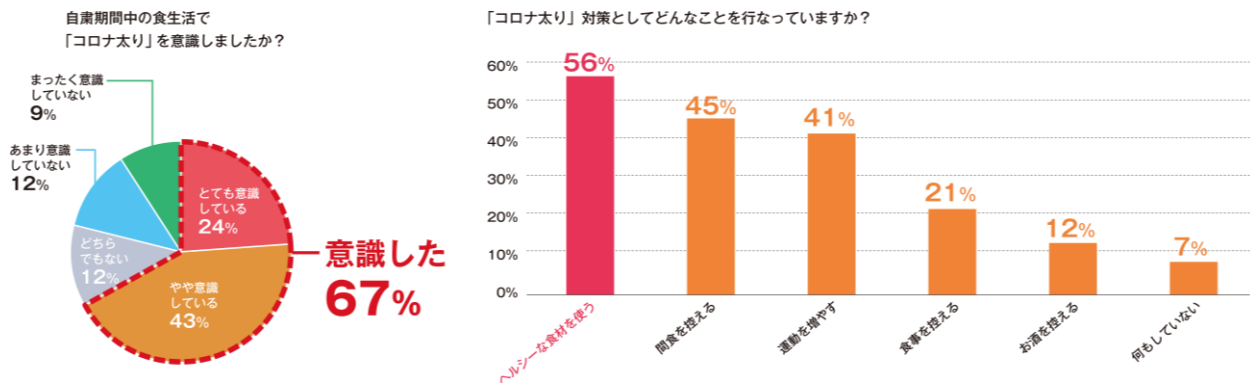


「罪悪感が増した」と感じる理由



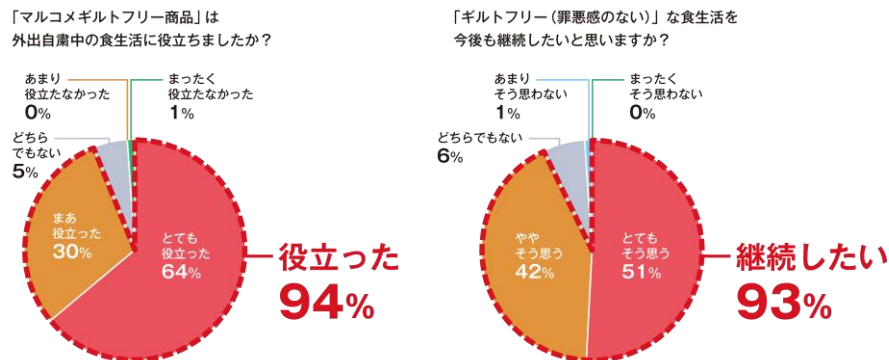
67%がコロナ太りを「意識した」

自粛生活での「運動不足」や「つい食べ過ぎてしまった」結果として、67%が「コロナ太りを意識した」と回答。「太ったなど実感した」「子どもたちの体重が増えて、普段と同じボリュームの食事ではいけないと感じた」など、意識だけでなく実際に太ってしまったという声も寄せられました。また、コロナ太り対策としては「意識した」人の半数以上(56%)が「ヘルシーな食材を使う」と回答。何かを控えたり、我慢することでストレスを感じるよりもヘルシーな食材を取り入れて、免疫力や健康を維持しようという意識の表れといえるかもしれません。



ギルトフリーな食生活を「継続したい」が93%

今回、アンケートの対象となった「マルコメギルトフリー商品」体験者のうち、94%がギルトフリーの商品は外出自粛中の食生活に「役立った」と回答、93%がギルトフリーな食生活を今後も「継続したい」と回答しました。これらの結果から今後の“ウイズコロナ”でも罪悪感のないギルトフリーな食生活が受け入れられていくと予想しています。



■「ギルトフリー」実感の声

- ✓「おうち時間が増え、家で肉や小麦を使った料理をする機会が増えたが、代わりに使用してカロリー過多の罪悪感がぐんと減った。」(30代・神奈川県・女性)
- ✓「運動不足で栄養も気になる成長期の子どもに積極的に食べさせられた」(京都府・30代・女性)
- ✓「コロナ自粛での体重増加が著しく、健康に気をつけなきゃという意識が高くなりました。ここで抑えているのだから他にもヘルシーな食事を、と気を使い食材も選ぶようになりました！」(千葉県・30代・男性)
- ✓「不安からなのか甘い物やカロリーが高い食材をよく食べたような気がします。ギルトフリーと兼ねて健康を意識した食生活への大きなお助けになりました」(福岡県・40代・女性)
- ✓「美味しいのに、脂質、糖質を削減することができるので、同じレシピでも身体に良い感じがしている。」(神奈川県・40代・男性)
- ✓「カロリーオフで、使い方が簡単。お腹いっぱいになっても罪悪感から解放される。」(大阪府・50代・女性)

外出自粛期間中の食生活に関するアンケート概要

調査方法: SnapDish登録ユーザーのうちマルコメギルトフリー商品体験者300名を対象にWebアンケート調査
調査期間: 2020年5月19日～5月22日
回答者数: 243人(20～60代の男女)

ギルトフリープロジェクト概要

当社は、おうちごはんをユーザー同士の料理アイデア交換で応援するSnapDishと2020年4月に、罪悪感のない食事を提案する「ギルトフリープロジェクト」を立ち上げました。今回、第1弾の投稿企画として「集まれ！ギルトフリー料理」を実施。SnapDishのユーザーから希望者300名を募り、当社のギルトフリー商品(大豆のお肉レトルト3種、糀甘酒の素、大豆粉)をお届け、それらを活用して作った「ギルトフリー料理」のアイデアを交換する場を設けて計1,699件(※)が投稿されました。

※キャンペーン終了日の2020年5月19日時点



・キャンペーンページ(PCでは右枠「みんなの投稿料理を見る」で一部表示)

<https://snapdish.co/s3/campaigns/457/index.html>

・全投稿一覧

<https://snapdish.co/search/%E9%9B%86%E3%81%BE%E3%82%8C%EF%BC%81%E3%82%AE%E3%83%AB%E3%83%88%E3%83%95%E3%83%AA%E3%83%BC%E6%96%99%E7%90%86>

本プロジェクトを通じて、より多くの人々へ美味しくヘルシーな食生活、よりポジティブに楽しんでいくことができるライフスタイルを今後も提案していきます。

<ギルトフリープロジェクト 今後の活動予定>

- ・2020年8月～9月 投稿企画「発酵ラボ」
- ・2020年12月～2021年1月 投稿企画「試してみよう！甘酒煮」

SnapDish(スナップディッシュ)について

「SnapDish」(スナップディッシュ)は、料理写真専用の投稿アプリです。2,300万を超えるユーザーからの料理投稿データを解析、「美味しそう」をスコア判定する「AI料理カメラ」を搭載しています。運営者であるヴァズ株式会社は、料理に特化したコミュニケーションプラットフォームやビッグデータを活用しながら食に関する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、植田

[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)