

平成28年7月5日

報道各位

全国農業協同組合連合会（JA全農）  
株式会社ルネサンス

## 夏本番！まだ間に合う“おにぎりダイエット”

# 減量成功率約7割！この夏はおにぎりで無理なくダイエットを！！

～JA全農×ルネサンスの「おにぎりダイエットプログラム」体験モニター731人のデータを発表～

JA全農と株式会社ルネサンスは、2016年2月15日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」キャンペーンの受講者を募集しました。

1か月間に渡るダイエットプログラムの受講者は計962人で、プログラム受講後にアンケートを実施。アンケートに協力いただいた731人分の調査結果より、「おにぎりダイエットプログラム」は、減量成功率は約7割で、身体に負担が少なく無理なく続けられるダイエット方法であることが分かりました。また、「おにぎりダイエットがっらい」と回答した人は約2割で、ダイエットの大敵であるストレスを感じづらいつという利点があることが分かりました。

### ＜調査結果トピックス＞

- ① 約7割の人が1か月のダイエットプログラムで減量に成功。 ※期間中500g以上の減量成功者を集計。
- ② 「おにぎりダイエットがっらい」と回答した人はわずか2割！
- ③ 5人に1人が2kg以上の減量に成功。
- ④ プログラム受講者中には8kg以上の減量に成功した人も！

### ■プログラム受講者の声

今回の実践者にプログラムに参加した感想を尋ねると、「手軽で満腹感がある。」(63歳・女性)、「カロリー計算ができて、無理なくできた。これからも続ける。」(25歳・女性)、「無理な食事制限なく続けやすかった。」(25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、「お米を食べる＝太ると思っていたが楽に行うことができてよかった。」(35歳・女性)「食事の大切さを実感。お米の良さを見直した。」(53歳・女性)など、太ると思わ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

成功の鍵は食べる量と回数が日々安定していることです。このダイエット法で減量できた方の特徴として、受講前は日々の食べる量や回数のばらつきが大きいことがあげられると思います。必要以上に食べた時の消費できないカロリーが体脂肪として蓄積されるわけですから。このプログラムが極端な低カロリーや低糖質でないことと、お米という日本人には無くてはならないものであることが、ダイエット時のつらさを抑え、健康的にダイエットを成功させているのだと思います。本プログラムを通じて、性別、体重、生活活動等の個体差に応じた糖質の適切な摂取方法を学ぶことで、長く続けることができるうえに、健康的な食生活習慣を身に付けられることが最大のポイントでしょう。



＜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) 花岡、渡邊 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（むらさみ） TEL:03-5600-7811 FAX:03-5600-8898

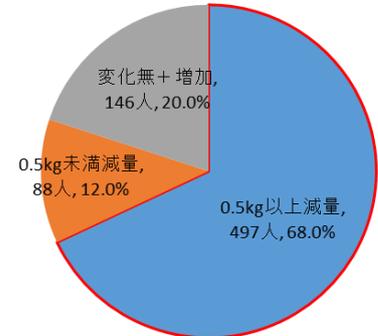
URL:<http://www.s-re.jp>

① 約7割の人が1か月のダイエットプログラムで減量に成功 ※期間中500g以上の減量成功者を集計

今回実施された1か月間のおにぎりダイエットプログラムで、約7割(68.0%)の人が減量に成功しました。

【おにぎりダイエットプログラム減量成功者(人)】 (n=731) 小数点第2以下四捨五入

	(人)	(%)
0.5kg以上減量	497	68.0%
0.5kg未満減量	88	12.0%
変化無+増加	146	20.0%
合計	731	100.0%



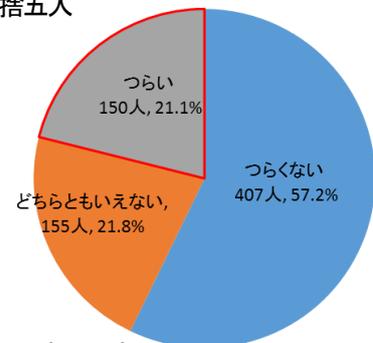
② 「おにぎりダイエットがづらい」と回答した人はわずか2割!

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(21.1%)にとどまりました。また、推奨する食事量について半数以上(57.2%)の人がつらくないと回答したことから、食事量につらさを感じずに実践できたことが分かりました。

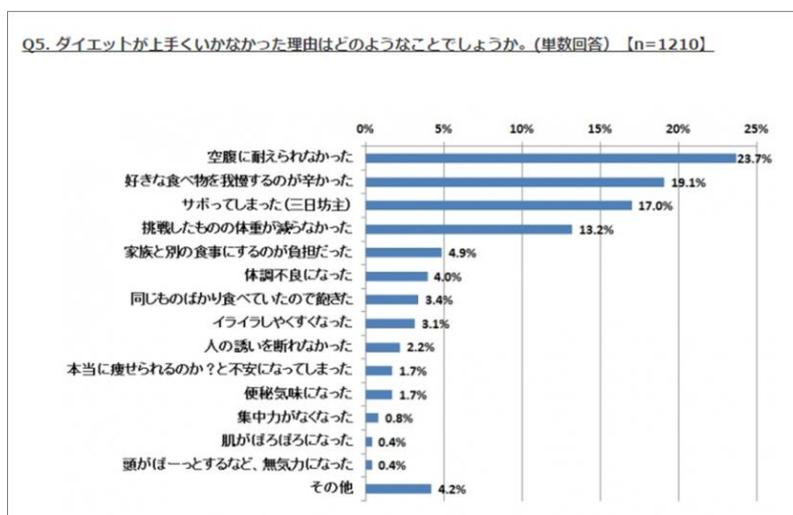
一方、2016年3月にネオマーケティング社が実施した「食事制限ダイエット」に関する調査※<sup>1</sup>によると、ダイエットが上手くいかなかった理由に関する質問において、半数以上の人が「空腹に耐えられなかった」(23.7%)「好きな食べ物を我慢するのがつらかった」(19.1%)等の食についての課題・悩みでダイエットを断念してしまったと回答しています。おにぎりダイエットはこうした悩みを克服した、「つらくない」ダイエットであるといえます。

【プログラムで推奨する食事量について】 (n=712) 小数点第2以下四捨五入

	(人)	(%)
つらくない	407	57.2%
どちらともいえない	155	21.8%
つらい	150	21.1%
合計	712	100.0%



【ご参考】※<sup>1</sup> ネオマーケティング社が実施した「食事制限ダイエット」に関する調査

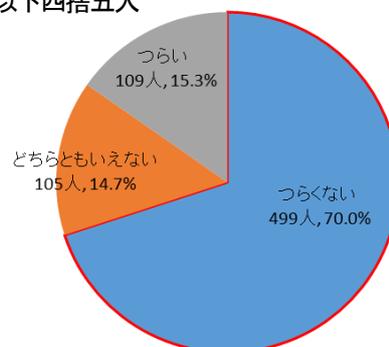


おにぎりを食べ続けることについては7割が「つらくない」と回答

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、7割の人がつらさを感じていないことから、おにぎりダイエットは日常的に無理なく取り組むことができ、ダイエット時に感じがちな食事量の制限によるストレスが少なく、実践しやすいダイエットであるといえます。

【おにぎりを食べることのつらさについて】 (n=713) 小数点第2以下四捨五入

	(人)	(%)
つらくない	499	70.0%
どちらともいえない	105	14.7%
つらい	109	15.3%
合計	713	100.0%

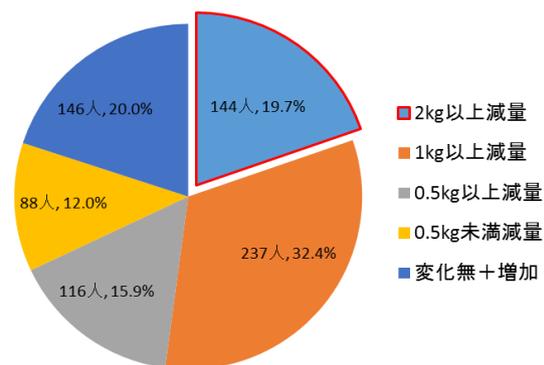


### ③ 5人に1人が2kg以上の減量に成功

また、5人に1人は2kg以上の減量に成功しました。また、参加者の平均は1kgでした。このことから、参加者の一部が平均減量値を上げているのではなく、比較的多くの人が効果を得られたと言えます。

【体重減量別の人数】 (n=731) 小数点第2以下四捨五入

	(人)	(%)
2kg以上減量	144	19.7%
1kg以上減量	237	32.4%
0.5kg以上減量	116	15.9%
0.5kg未満減量	88	12.0%
変化無+増加	146	20.0%
合計	731	100.0%



### ④ プログラム受講者中には8kg以上の減量に成功した人も！

ダイエットプログラムの参加者には、1か月で8kg以上の減量に成功した人もおり、個人差はあるものの、おにぎりダイエットは減量に効果的であることが実証されました。

【体重減量平均 (kg)】 =1kg (n=731)

<減量データ> (抜粋)

Aさん (49才 男性)	開始時 86kg⇒終了時 78kg	8kgの減量に成功
Bさん (22才 女性)	開始時 49.4kg⇒終了時 47.4kg	2kgの減量に成功
Cさん (63才 男性)	開始時 74.1kg⇒終了時 70.3kg	3.8kgの減量に成功



## ■全国のスポーツクラブ ルネサンス (計91店舗) での体験キャンペーン概要

【実施時期】	2016年2月15日(月)より参加者募集開始 2016年2月～5月の間で1か月間プログラム実施
【受講者数】	ダイエットプログラムの受講者計962人 実施終了後のアンケート協力者人数計731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、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ィ」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」とシンプルおかず『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のがレジスタントスターチ(難消化性デンプン)の存在。糖として消化されにくい成分です。ごはんは、温かいままよりも冷えたほうがレジスタントスターチの量が増えます。冷たいごはんの代表格であるおにぎりは、デンプンが吸収されにくいのです。

食後の血糖の上昇が抑えます。冷たいごはんやおにぎりは、レジスタントスターチのほたらきにより血糖の上昇がゆるやかです。\*グラフはイメージです。

**なるほど！  
これが  
おにぎり  
ダイエット**

**なぜ、おにぎりで  
ダイエットできるの？**

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。おにぎりがダイエットに良いと言われる理由は、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、たんぱく質等が摂れる食材を組み合わせて、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個のカロリーを覚えれば、食事のカロリー計算がカンタンだからです。

お米1合でおにぎり3個(1個約100g)

**「ムリなくカンタン」  
「おにぎりダイエットプログラム」**

「カロリー計算は複雑で面倒」というダイエットの声を受け、炭水化物の量と栄養のコントロールがトレーニングなおにぎりダイエットをクロスアップ、トレーニングと組み合わせ、効率的なアップをめざします。

**おにぎり+トレーニングで、  
効率ダイエット。**

**お米の栄養学**

「炭水化物抜きダイエット」のブームにより、お米を食べると太ると勘違いしている方がいます。お米は炭水化物だけでなく、たんぱく質やビタミン、食物繊維にミネラルなどの栄養素をバランス良く含んでいます。パンや麺類などの炭水化物と異なり、ごはんは塩分やコレステロールを含みません。同じ量なら、パンよりもごはんの方が低カロリー。お米を食べる量を上手にコントロールすれば、ダイエットの敵ではなく味方になる食材です。ごはんを中心としたバランスの良い食事で、健康的なダイエットを身につけましょう。

**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れば、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。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痩せにくくなり、無茶な食事制限をすることで悪循環に。これでは健康的なダイエットを続けることができません。脂肪の少ないおにぎりを食べてトレーニングを行えば、ごはんの糖質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践しましょう。

**あなたの1日の消費カロリーを知らう**

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**

×  ×  kg =  kcal

年齢	男性	女性
18~29	24.0	23.6
30~49	22.3	21.7
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。**

ダイエットは、体を使うエネルギー(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でカンタンに食事のカロリー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からはじめましょう。

**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日の食事に配分します。1日のカロリー配分の基本 \*昼と夜は逆も可

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

もっと減量をすすめたい場合おにぎりの個数でカロリーをコントロールします

1日あたりのおにぎりの個数	朝	昼	中	夜
▲-1個まで	▲-1個まで	▲-2個まで	▲▲-3個まで	▲▲▲-4個まで

\*おにぎり1個の大きさの目安はコンビニのおにぎり(100g:約お米1/3合)

**まずは、「1日の消費エネルギー」を理解しよう**

私たちが1日に使うエネルギーは、大きく分けて左の3つ。中でも基礎代謝の占める割合が大きくなっています。トレーニングで筋肉をつけると、基礎代謝量があるため、筋トレはダイエットの効率アップにつながります。

- 基礎代謝** 生命活動を維持するために、何もせずじこしていても消費するエネルギー。身体が大きい(同じ体重の場合、筋肉が占める割合)が高い。
- 活動代謝** 日常生活や運動で消費するエネルギー。活発に身体を動かしている(大きな身体を動かすほど)高くなる。
- DIT** 食事誘発性熱産生のこと。食べること(咀嚼)で消費するエネルギー。よく噛むことや小分けの食事を多くする方が高くなる。

## 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 成清一臣
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	8,067名（平成27年8月1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 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	1,058名（2016年3月31日現在）
会員数	個人会員 403千人（2016年3月31日現在）
施設数	134店舗（2016年5月31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