

20代・30代女性の5人に1人は糖質制限を既に経験済み！

しかし、経験者の約半数は外食を我慢しているという結果も・・・

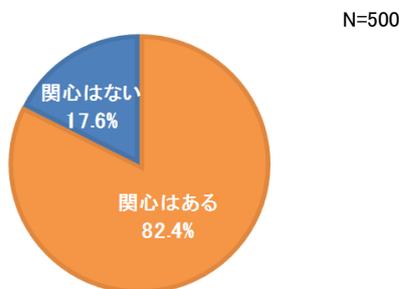
～この夏は、外食を楽しみながら“ファミレス糖質制限”を～

株式会社すかいらーく(本社・東京都武蔵野市、代表取締役社長兼 CEO・谷 真、東証一部:証券コード3197)が展開する、唯一全都道府県に店舗を運営する国内最大のファミリーレストラン「ガスト」では、このたび夏本番に向けて、20代・30代女性を対象にダイエットに関する意識調査を行いました。

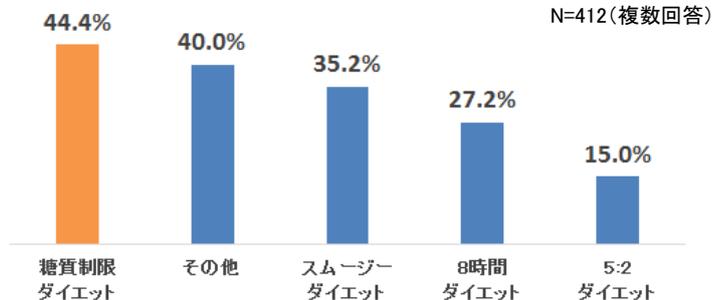
■ 圧倒的に注目度の高い「糖質制限」

- ・82.4%の女性が「**ダイエットに関心がある**」と回答。夏はほとんどの女性がダイエットに関心をもち、中でも今年、最も注目度の高いダイエット方法は「**糖質制限ダイエット**」であることが分かりました。
- ・20代・30代女性の**5人に1人**(ダイエットに関心の高い女性の中では**4人に1人**)が、すでに糖質制限ダイエットを試したことがあり、実践しやすさ、手軽さから既に多くの方がチャレンジしていることが伺えます。
- ・しかし上記の内、**42.7%**の女性が**外食や中食を控えた**と回答。糖質を適正に控えれば、お肉や魚を中心に食事を楽しみつつ取り組める糖質制限ですが、外食を“我慢している”人も多く見受けられ、その魅力を活かしきれていないことが分かりました。

①ダイエットに関心はありますか？

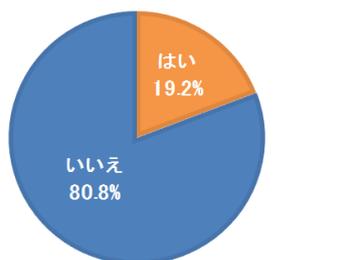


②今、一番気になるダイエット方法は何ですか？



- ① ダイエットに関心のある女性は82.4%。さらに年代別にみると、20代が84.9%、30代は79.7%で20代の方が関心の高い。
- ② ダイエットに関心のある人が気になるダイエット方法は、**糖質制限ダイエットがトップの44.4%**。

③糖質制限ダイエットを過去に試したことはありますか？



④糖質制限ダイエットを実施した際、外食店や中食を活用されましたか？

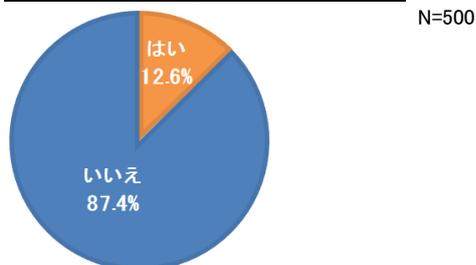


- ③ 糖質制限ダイエットを過去に試したことがある女性は**約2割**。ダイエットに関心の高い女性に限れば**4人に1人(22.8%)の方がすでに糖質制限ダイエットを経験**している。
- ④ 糖質制限ダイエットを試したことがある人のうち**42.7%**が、外食店や中食を控えている。

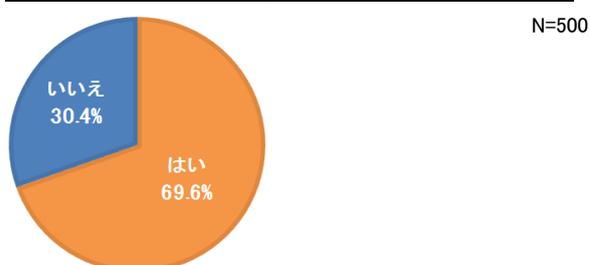
■ **まだまだ知られていない?! 実はファミレスは糖質制限にオススメ**

「ファミリーレストランに糖質制限メニューがたくさんあることを知っているか」の質問には、**87.4%**が「知らない」と答えた一方、**69.6%**の女性が、「もしファミリーレストランで糖質制限ができるメニューがあれば、**試したい**」と回答。多くの女性が、**外食で適したメニューがあれば積極的に利用してみたい**と考えていることが分かりました。

⑤ファミレスでは、糖質制限に向いているメニューがたくさんあることを知っていますか？



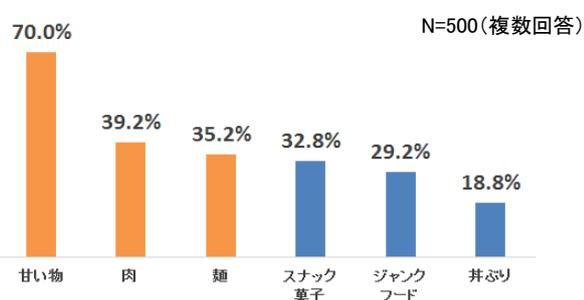
⑥ファミレスで糖質制限できるメニューのオススメ表記があった際は、試してみたいですか？



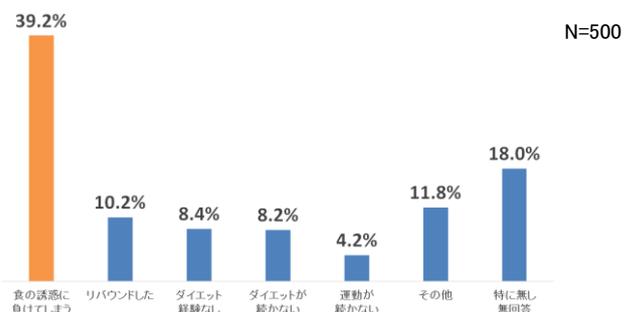
■ **ダイエット中に恋しいのは「甘いもの」「肉」「麺類」**

ダイエット中に食べたくなるもののトップ 3 は、「**甘い物**」、「**肉**」、「**麺類**」でした。失敗の理由も甘い物を食べ過ぎた、夜ご飯を我慢したが結局夜食を食べてしまったなど、**約4割**の人が**食の誘惑に負けてしまう**と回答しています。この「食の誘惑」とうまく付き合う事が成功の鍵となるといえます。

⑦ダイエット中に、食べたくなるものは何ですか？



⑧今までダイエットに失敗したエピソードを教えてください。



【今までダイエットに失敗したエピソード】

- ・ストレスが溜まって好きな**チョコレート食べ過ぎた**(33歳)
- ・夜ご飯を減らすと、お腹が空いて結局**夜食を食べてしまう**(24歳) など

ゲストでは、ダイエット中に食べたくなるメニューの上位である甘い物、麺類を気兼ねなく食べていただくため、冷やしサラダタンタン麺(糖質 0 麺)や糖質控えめのスイーツなど、糖質が気になる方にオススメのメニューを販売しております。また、おかずの単品注文によりサラダや副菜などさまざまなメニューとの組み合わせや、ソースやドレッシング、付け合わせ抜きなどを調整することも可能と、糖質を気にする方々にも多様なバリエーションでお食事を安心して楽しんでいただくことができます。

【調査概要】 調査会社: マイナビウーマン 調査対象: 20、30代女性 500名
調査方法: WEB アンケート調査 調査期間: 2016年7月13日(水)~7月14日(木)

【報道関係者からのお問い合わせ先】

株式会社すかいらーく 広報グループ
E-MAIL: pr@skylark.co.jp
TEL: 0422-37-5310 FAX: 0422-37-5275

■ガストの糖質が気になる方に向けたメニュー

※価格はすべて税抜き価格 ※糖質量は分析値によるものです。

1. 冷やしサラダタンタン麺【糖質 0 麺】649 円 ※通常麺は 599 円 <1 食あたり 糖質 **11.7g**>

ほどよい酸味と辛みの胡麻ベースの冷やしタンタン麺。サラダとピリ辛のスープが食欲をそそります。糖質0麺への変更で、通常よりも糖質量とカロリーを抑えられます。

2. 1日分の野菜のベジ塩タンメン【糖質 0 麺】749 円 ※通常麺は 699 円 <1 食あたり 糖質 **12.9g**>

10種類以上の野菜をたっぷりのせた塩タンメン。野菜の旨みがつまったスープは絶品です。

3. マンゴーとマスカルポーネのバニラアイスケーキ 399 円 <1 食あたり 糖質 **12.7g**>

糖質控えめのアイスケーキに、マスカルポーネムース、マンゴーソース、ワッフルチップを添えました。

4. 糖質控えめ・バニラアイスケーキ 299 円 <1 食あたり 糖質 **5.1g**>

バニラ風味が香る糖質控えめのアイスケーキです。

【1】



【2】



【3】



【4】



「糖質が気になる方へオススメ」
文字を入れた糖質アイコン



■ホームページ

http://otpn.jp/pr_toshitsu.php

■販売店舗

ガスト全店※一部店舗により販売有無、価格が異なる場合があります

■その他、糖質が気になる方へのオススメメニュー(あくまで一例です。)

※価格はすべて税抜き価格 ※糖質量は分析値によるものです。

ガストではおかずやサラダ、サイドオーダーなどを組み合わせることで、糖質が気になる方でも様々なバリエーションをお楽しみいただけます。

<メニュー例> ※下記以外にも多数お選びいただけます。

1. チーズINハンバーグ 549円 <1食あたり 糖質 23.0g>
2. トマトとバジルのイタリアンハンバーグ 599円 <1食あたり 糖質 14.7g> 【1】
3. 大葉おろしの和風ハンバーグ 599円 <1食あたり 糖質 17.6g>
4. チキテキ・ピリ辛スパイス焼き 599円 <1食あたり 糖質 5.1g>
5. さばの味噌煮和膳(おかず単品) 499円 <1食あたり 糖質 14.7g>
6. 生ハムのシーザーサラダ 399円 <1食あたり 糖質 1.7g>
7. 若鶏の唐揚げ(5コ) 299円 <1食あたり 糖質 8.6g>



【2】



【3】



【4】



【5】



【6】



【7】



【企業情報】

商号 : 株式会社すかいらーく (SKYLARK CO., LTD)
設立 : 1962年4月4日
代表者 : 代表取締役社長兼 CEO 谷 真
事業内容 : フードサービス事業全般、その他周辺事業
上場市場 : 東京証券取引所第一部(証券コード 3197)
グループ店舗数 : 国内グループ 2,995店 海外を含む 3,040店 (2016年6月30日現在)

【すかいらーくグループ ガスト】

店舗数 : 1,362店舗 (2016年6月30日現在)
URL : <http://www.skylark.co.jp/gusto/>

本リリースは、ステークホルダーの皆様へ当社の商品・サービス等の情報提供を目的としたものであり、当社株式への投資勧誘をするものではありません。投資に関する決定については、皆様ご自身のご判断により行われるようお願いいたします。当社は、サービスの提供を予告なく、中止・変更することがあります。