

～2016年・トレンド予測レポート～

炭水化物抜き、夕食抜き…<〇〇抜き>系ダイエットは、もう古い？

新たなブームの予感、『夜バナナダイエット』に注目！

「引き算」ではなく「足し算」のダイエットで、健康的&キレイにやせる！

専門医の解説コメントや、モニターによるダイエット試験結果も紹介

生活者の意識・実態に関する調査をおこなうトレンド総研(東京都渋谷区)は、2016年のダイエットトレンドとして、『夜バナナダイエット』に注目し、レポートいたします。

▽レポート内容

- 1: 概要紹介…『夜バナナダイエット』とは
- 2: 調査結果…現代女性のダイエットに対する意識と実態
- 3: 専門家コメント…専門医・管理栄養士が語る『夜バナナダイエット』
- 4: モニター結果…モニターによるダイエット試験結果



1:【概要紹介】『夜バナナダイエット』とは

「夜バナナダイエット」とは、夕食約30分前にバナナ2本(可食部約80gから100gのもの)を食べて、その後にお湯もしくは緑茶など、約200mlの水分を摂るというダイエット方法です。

バナナは1本あたりおよそ86キロカロリー(可食部100gあたり)程度と、ごはんやパンよりもカロリーが低い一方で、満腹感が得やすい食べ物。また、糖質・脂質などの代謝促進に関係するビタミンB群、むくみを抑えるカリウム、整腸作用のある食物繊維など、ダイエットをサポートする栄養素も豊富に含まれています。

バナナがダイエット食材として認知され出したのは、2008年前後に「朝バナナダイエット」が一大ブームとなってからのことです。それまでは、ダイエットのイメージがそれほど強くなかった「バナナ」ですが、このブームをきっかけに、食事に取り入れる人が増えました。

そして、いま新たに注目されはじめているのが、このバナナを「朝」ではなく「夜」に食べる「夜バナナダイエット」。夕食前に適度な満腹感を得られるため、強いストレスを感じることなく、その後の夕食量およびカロリーを大きく減らすことが可能です。脂肪が蓄積しやすいとされる「夜」に食べることが、このダイエットの1つのポイントになっています。

ここ数年は、「炭水化物抜き」「プチ断食」「夕食抜き」など、特定の栄養素や食事自体を抜く<〇〇抜き>系のダイエットがトレンドとなっていましたが、こうした「引き算」のダイエットは、食欲を抑えるのが難しかったり、身体に負担をかけたりするケースも多いとされています。一方で、この『夜バナナダイエット』は、1日3食しっかり食べながらも、必要な栄養素を効率よく摂取できるダイエットメソッド。「引き算」ではなく「足し算」のダイエットで、美しく健康的な体型を目指すことができると注目を集めています。

2:【調査結果】現代女性のダイエットに対する意識と実態

はじめに、現代女性のダイエットに対する意識と実態について調べるため、今年(2015年)にダイエットをおこなった20～40代女性500名に対して調査をおこないました。

【調査概要】

- ・調査名:「ダイエット」に関する調査
- ・調査期間: 2015年10月6日(火)～10月8日(木)
- ・調査対象: 20～40代女性 500名 ※2015年にダイエットをおこなった方 (年代別に均等割付)
- ・調査方法: インターネット調査

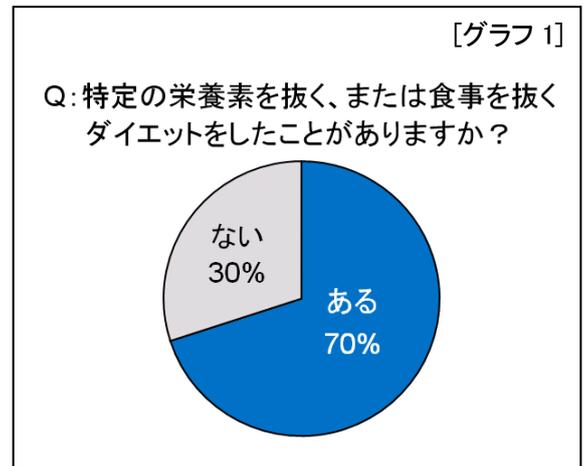
■2015年のダイエット、女性たちの成功率はわずか1割台…

まず、今年ダイエットにチャレンジした女性の「ダイエット成功率」を調べたところ、**「目標体重に到達し、ダイエットに成功した」人は17%とわずか1割台**に。また、数少ない成功者たちの中でも、ダイエット終了後に「リバウンドした」人が31%と約3人に1人にのぼっており、リバウンドなくダイエットに成功することの難しさがうかがえる結果となりました。

■炭水化物抜き、プチ断食…<〇〇抜き>系ダイエットの経験者は7割！

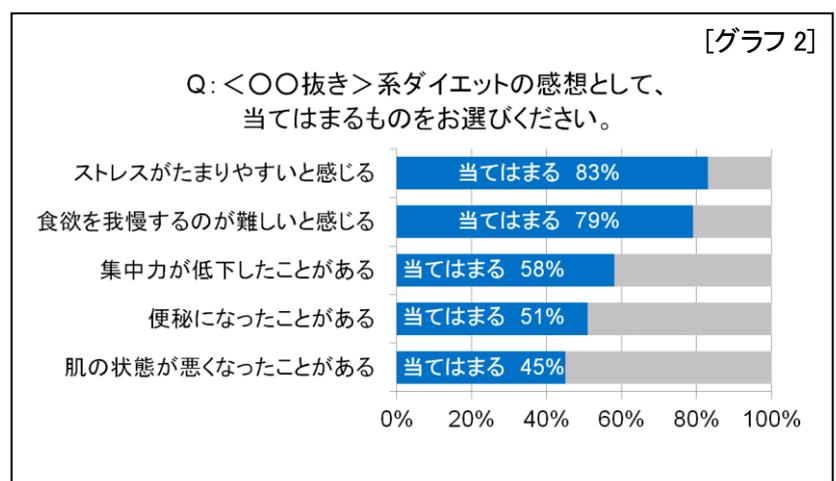
続いて、「最近チャレンジをしたダイエット方法」を聞いたところ、**「炭水化物抜きダイエット」という回答が最も多く、44%と半数近く**に。また、「糖質制限ダイエット」(25%)、「プチ断食・ファステイング」(23%)、「夕食抜きダイエット」(20%)などの回答も多く、食事制限の中でも特に、**「特定の栄養素を抜く」「食事を抜く」という<〇〇抜き>系のダイエット**に注目が集まりがちであると言えそうです。

そこであらためて、<〇〇抜き>系ダイエットの経験者の割合を調べたところ、「特定の栄養素を抜く、または食事を抜くダイエットをしたことがある」女性は、70%という結果に。[グラフ 1] 実に、**全体の7割もの女性が<〇〇抜き>系ダイエットにチャレンジした経験を持っている**ようです。



■人気の<〇〇抜き>系ダイエットには、デメリットも多い!?

しかし、こうした<〇〇抜き>系のダイエットにはデメリットも多い様子。前述の経験者たちに、<〇〇抜き>系ダイエットの感想を聞いた質問では、**「ストレスがたまりやすいと感じる」と答えた人が83%、「食欲を我慢するのが難しいと感じる」と答えた人が79%**にのぼっています。また「集中力が低下したことがある」(58%)、「便秘になったことがある」(51%)、「肌の状態が悪くなったことがある」(45%)、という人も多く、問題点の多さが浮き彫りになりました。[グラフ 2]

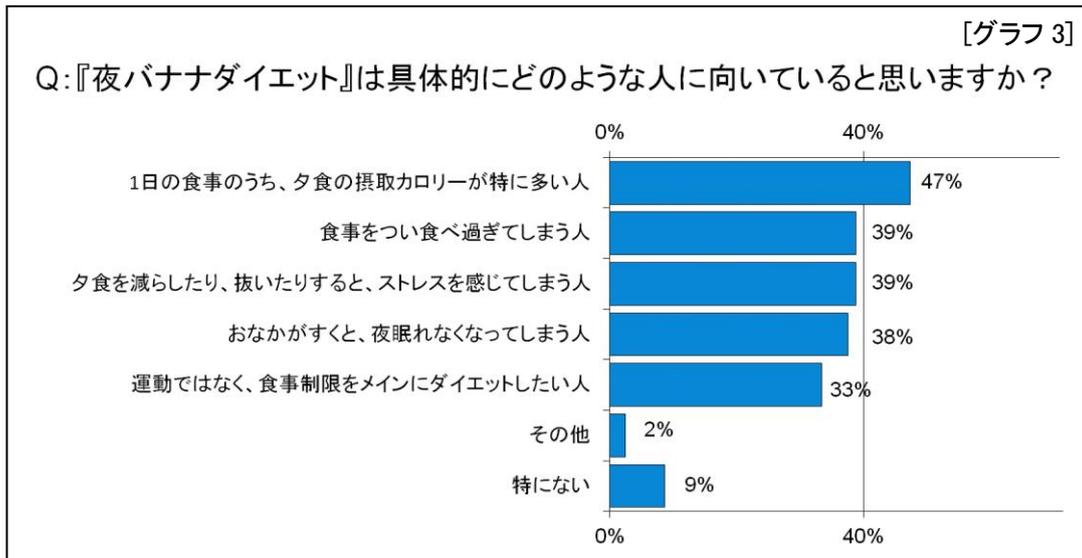


そこであらためて、女性たちに「理想だと思うダイエット方法」を聞いたところ、**「無理なく続けやすい」が75%で最多**に。また、「リバウンドしづらい」(65%)、「ストレスが少ない」(55%)、「三食しっかり食事を摂ることができる」(31%)、「**ダイエットをしながら健康な体作りができる」(26%)**などの回答も上位となりました。

■6 割以上の女性が『夜バナナダイエット』に興味あり！

こうした理想をかなえるダイエット方法が『夜バナナダイエット』です。今回のアンケート回答者に『夜バナナダイエット』への興味・関心を聞いたところ、**64%の女性が「興味がある」と回答**しました。また、『夜バナナダイエット』は具体的にどのような人に向いていると思うかを聞くと、「**1日の食事のうち、夕食の摂取カロリーが特に多い人**」(47%)、「**食事をつい食べ過ぎてしまう人**」(39%)、「**夕食を減らしたり、抜いたりすると、ストレスを感じてしまう人**」(39%)、「**おなかがすくと、夜眠れなくなってしまう人**」(38%)などが上位にあがっています。[グラフ 3]

ちなみに、『朝バナナダイエット』派と『夜バナナダイエット』派、分けられるとしたらどちら派ですか？という質問では、「**朝派**」が**46%**、「**夜派**」が**31%**、「**どちらも同じくらい支持する**」が**23%**に。一大ブームを巻き起こした『朝バナナダイエット』に引けをとらない割合の女性が『夜バナナダイエット』を支持する結果となりました。



3:【専門家コメント】 専門医・管理栄養士が語る『夜バナナダイエット』

続いて、医学博士の松生恒夫先生、パーソナル管理栄養士の三城円さんから、『夜バナナダイエット』のメカニズムや、他のダイエット方法との違いについてお話をお伺いしました。

■夕食における摂取カロリーを減らすことが、ダイエットの近道！

日本人は比較的、夕食に重きを置く人が多い傾向にあります。また夕食は、料理そのものが高カロリーであったり、朝・昼に比べて量を多く食べたり、お酒を飲んだり、太りやすい食事パターンになりやすいものです。しかしこれは裏を返すと、夕食における摂取カロリーを減らすことができれば、ダイエットが容易になるということ。

『夜バナナダイエット』は、**＜腹持ちがよく＞、＜満腹感を得られ＞、＜腸にも優しく＞、＜低カロリー＞のバナナを夜に食べることで、自然に夕食の量を抑えられ、過食を防ぐ**ことができます。腹持ちのよいバナナであれば、夜中に空腹感に苦しむこともなく、無理せずに続けられるのでリバウンドする可能性も少ないといえます。

■「引き算」ではなく「足し算」のダイエット方法は、ストレスを感じにくく続けやすい

『夜バナナダイエット』は、**体に良い成分を多く含むバナナを食べながらダイエット効果が期待でき、過度な食事制限が必要ないためストレスフリーでリバウンドもしにくい理想的なダイエット法**であると言えます。

ダイエットで失敗する大きな原因は「食欲」です。空腹に耐えきれずに途中であきらめてしまったり、食事制限の反動で食べ過ぎを起こしてリバウンドしてしまったりするパターンが多くみられます。その点、『夜バナナダイエット』は「**空腹を感じないダイエット法**」であり、この「食欲」と戦う必要がありません。

そもそも食事を減らすうえで重要な「満腹感」は、食べたものの容積に比例します。バナナは、1本あたりわずか86kcal(可食部100gあたり)と容積あたりのカロリーが低いことがポイントです。また、<〇〇抜き>など、食べる量を減らす「引き算」のダイエットは「食べたいのに食べられない」というストレスが生じますが、**バナナをプラスする「足し算」のダイエットは、満足感がしっかり得られます。**さらにバナナには、ストレスを防ぐ働きのあるセロトニンの材料になるトリプトファンというアミノ酸が多く含まれているほか、トリプトファンからセロトニンへの変換を促すビタミンB₆も多く含むので、**ストレスを抑えるのにも効果的**です。

『夜バナナダイエット』は、**体に良い成分を多く含むバナナを食べながらダイエット効果が期待でき、過度な食事制限が必要ないためストレスフリーでリバウンドもしにくい理想的なダイエット法**と言えるでしょう。

松生 恒夫(まついけ つねお) ー医学博士ー

1955年東京都生まれ。80年東京慈恵会医科大学を卒業。83年同大学第三病院内科助手、94年松島病院大腸肛門病センター診療部長などを経て、2003年松生クリニックを開業。腸のスペシャリストとしてメディアでも活躍中で、自らのクリニックに便秘外来を設け、地中海式食生活や漢方療法なども診療に取り入れ効果をおいている。医学博士、日本内科学会認定医、日本消化器内視鏡学会専門医・指導医。『「排便力」をつけて便秘を治す本』(マキノ出版)、『腸内リセット健康法』(講談社+α 新書)、『40歳からの腸内改造』(筑摩書房)、『いつもスッキリ! 快腸美人』(永岡書店)など腸に関する著書多数。



■ビタミンB群が代謝を促進、食事の消化吸収も穏やかに

バナナには、炭水化物をエネルギーへ変換する際に必要なビタミンB₁や、たんぱく質の代謝に欠かせないビタミンB₆が含まれています。夜にバナナを食べることは、このような「**ビタミンB群**」が**夕食で摂った糖質やタンパク質、脂質などの代謝を促進**することになり、**太りにくく、燃えやすい体づくりにつながる**と言えます。

さらに、夕食前にバナナを食べると、ゆるやかに血糖値が上がる性質を持っているバナナが先に消化吸収されるため、その後の**食事の消化吸収が穏やかになる**と考えられます。また、バナナの甘みはストレスを軽減させ、食べ過ぎになる前に満腹感を覚えるようになるので、食事の量を適度に抑えやすくなります。

■バナナはむくみ対策や腸内環境の改善にも効果的

バナナには、**利尿作用のある「カリウム」が多く含まれています。**カリウムが不足すると、疲れやすい、体がむくむといった不調につながりますので、この点からもバナナを食べることは効果的だと言えるでしょう。

さらに、バナナに含まれる「**食物繊維**」は**排便を促す作用があり、悪玉菌が作る有毒物質を体の外に出す働き**が期待できるほか、バナナに含まれる「**オリゴ糖**」は**食物繊維とともに善玉菌の餌となるため、腸内環境を改善する効果にもつながる**と考えられます。また、悪玉菌が優位になり腸内環境が乱れると、便秘や下痢を繰り返したり、肌荒れ、免疫力の低下、メンタルの不安定化につながるということが指摘されており、バナナを食べることは、こうした症状の予防策としても効果的と言えるのではないのでしょうか。

三城 円(さんじょう まどか) ーパーソナル管理栄養士ー

大学卒業後、シダックス(株)(病院勤務)入社。その後、筑波大学大学院修士課程体育研究科に入学し、同大学院修士課程修了(体育学)。自身のダイエット・摂食障害の経験から、食べる恐怖や罪悪感を持ち、ひとりで苦しんでいる人が多いことを知り、2011年“パーソナル管理栄養士”として独立。くわばたりえダイエットサポートなど“食べるダイエットで食の自立”を基本として、3年間で300名以上の食事カウンセリングをおこなう。「健康なときこそ、食の相談は管理栄養士にするのが当たり前な社会づくり」を目指し、2015年「栄養士・管理栄養士キャリアデザイン塾」をスタートさせる。雑誌・書籍などの執筆・監修、テレビ出演など多数。



4:【モニター結果】モニターによるダイエット試験結果

最後に、『夜バナナダイエット』にチャレンジしたモニターの試験結果についてご紹介します。

※試験データ監修:「バナナ大学」<http://www.banana.co.jp/>

■モニター結果例Ⅰ:46歳女性／ダイエット期間1か月半



<体重測定結果>

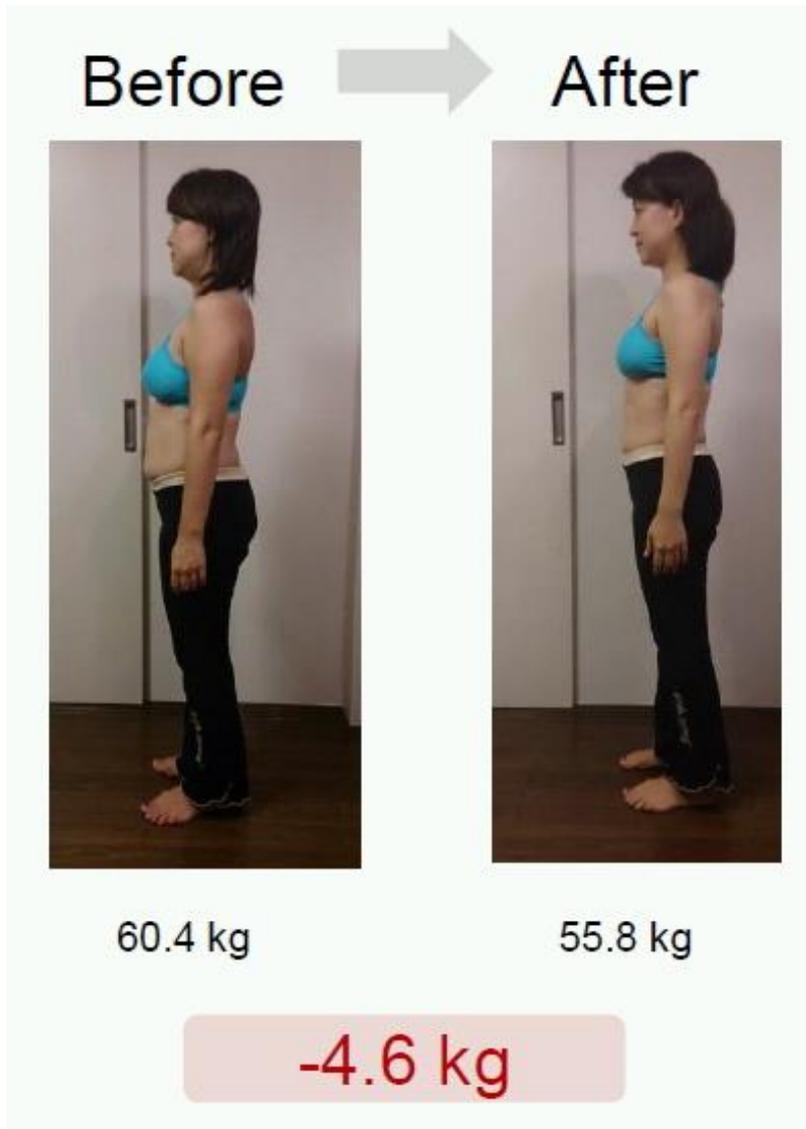
ダイエット前:67.5kg ⇒ ダイエット後:62.0kg(-5.5kg)

<コメント>

はじめて3日ほどで、朝にしっかりとのお通じがくるようになり、体重が落ち始めました。最終的には、5kg以上体重が落ちて、キツキツだったワンピースが着られるほどに。特に腰まわりは12cmもサイズダウンし、周りからも「うらやましい」「理想の痩せ方」と言われます。

もともとは、炭水化物のメニューが大好きで、夕食の時にもしっかりと食べていたのですが、バナナ2本+お湯を摂ることで、満腹感をおぼえるタイミングが早くなり、炭水化物の量がかなり減りました。また、肌もつるつるになってきて、乾燥を感じにくくなったのも嬉しいです。

■モニター結果例II:43歳女性／ダイエット期間1か月半



<体重測定結果>

ダイエット前:60.4 kg ⇒ ダイエット後:55.8 kg(-4.6 kg)

<コメント>

もともとそれほどひどい便秘症ではなかったものの、開始翌日から朝のお通じが日課となりました。そのおかげか、肌の調子もよくなり、心なしかトーンが明るくなったような気がします。

体重は最終的に4kg以上ダウン。また、ここ数年デブプリとしたお腹が気になっていましたが、腰回りも10センチ以上マイナスになりました。最近はウエストが隠れる長いチュニックばかり着ていましたが、短いトップスを着る勇氣も出ました。

始める前は、「バナナを毎日食べていたらすぐに飽きてしまうのでは?」、「カロリーの摂りすぎで、逆に太ってしまうのでは?」という不安もありましたが、まったく飽きることはなく、むしろそのおかげで、それほど甘いものを欲しくならなくなりました。また特に食べてはいけないものなどもなく、ママ友とのランチなどもこれまで通り楽しむことができるので、ストレスもまったく感じません。これならいつまでも続けられそうです。

■モニター結果例Ⅲ：33歳女性／ダイエット期間1か月

Before → After



52.6 kg

48.6 kg

-4.0 kg

<体重測定結果>

ダイエット前: 52.6 kg ⇒ ダイエット後: 48.6kg (-4.0 kg)

<コメント>

30代になった途端痩せにくくなり、食べたらそのぶん吸収されたと感じるようになったため、今回ダイエットにチャレンジしました。

ダイエットをはじめて1週間くらいで体が軽くなりました。周りからも、顔がシャープになったと言われます。一番変化を感じたのは、太ももです。以前は入らなかったジーンズがはけるようになりました。肌の乾燥も改善された感じがします。

専門医などのコメントやモニター結果などから、『夜バナナダイエット』は、自然に夕食の量を抑えられ、過食を防ぐことが可能になるほか、ダイエットのサポートにつながる栄養素を効果的に摂取できることがわかりました。また、近年主流になっている<〇〇抜き>のような「引き算」のダイエットではなく、夕食前にバナナを食べるという「足し算」のダイエットであるため、無理なく続けられる点もポイントと言えそうです。

今回、「朝」だけでなく「夜」のダイエットにも活用できることが明らかになった“バナナ”。ライフスタイルや好みにあわせて、好きな時間に『バナナダイエット』を試してみたい方はぜひお試しください。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/> 担当: 山口 真侑(やまぐち まゆ)
TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: info@trendsoken.com