

2022年4月12日

株式会社 asken

4月12日『パンの記念日』
年間20kg減量したダイエッターが食べているパンランキング発表
1位『ブランパン』、全粒粉パン、フランスパンも人気
 ～国内 No.1 AI 食事管理アプリ「あすけん」食事ランキング～



株式会社 asken は、自社が開発・運営を行う国内 No.1(※1)の AI 食事管理アプリ「あすけん」(以下あすけん)を利用するユーザーの食事記録データを集計し、最新の食事の傾向や人気の食品などについて取りまとめたレポート「あすけん食事ランキング」を発表しています。

今回は、4月12日の『パンの記念日』に合わせ、年間20kgの大幅な減量に成功したユーザー(202名)が食べていたパンの種類を集計。トップ10ランキングの1位は、「NLブランパン(ローソン)」でした。2位には全粒粉入り食パン、3位にはフランスパンがランクインしました。「パンは太りやすい」「ダイエット=パンNG」と思われがちですが、本ランキングでは、ブラン(小麦ふすま)パン、全粒粉パン、ライ麦パンなどの「全粒穀物」といわれる穀類を使ったパンの登録数が上位に並び、太りにくいパンを上手に食べていることが特徴的でした。

	メニュー名	エネルギー(kcal)	登録数
1	NLブランパン(ローソン)	65kcal(1個)	1063
2	麦のめくみ 全粒粉入り食パン(パスコ)	155kcal(6枚切り1枚)	750
3	フランスパン*	87kcal(3cm)	653
4	BASE BREAD(ベースブレッド)(ベースフード)	264kcal(メープル)	611
5	石窯全粒粉ブレッド(タカキベーカーリー)	119kcal(1枚)	467
6	超熟ライ麦入り(パスコ)	149kcal(6枚切り1枚)	451
7	おから蒸しパン*	54kcal(1個)	403
8	全粒粉入りブラン食パン(神戸屋)	150kcal(1枚)	368
9	NLブラン入り食パン(ローソン)	122kcal(1枚)	387
10	クロワッサン*	219kcal	212

*メーカー指定なし

対象:2021年4月~2022年3月の期間中20kgの体重減があったユーザーが食べたパンメニュー。
 同じ商品名・メーカー名でメニュー登録データが複数あるものは、同一商品として合算しました。
 エネルギーの出典:あすけん調べ

食物繊維が摂れるだけじゃない！全粒穀物のパンが選ばれる理由

全粒穀物とは、外皮や胚芽といった部分を精製していない穀物のことを言います。通常は、穀類が精製される過程で外皮や胚芽は取り除かれてしまいますが、食物繊維やビタミン・ミネラル類が含まれていることなどから、栄養価の高い食品として注目され、「全粒穀物」を使ったパンやパスタなどの人気が高まっています。

例えば普通の小麦粉と全粒粉の小麦粉を比べると、カリウムは3.7倍、鉄は3.4倍、ビタミンB1は3.8倍、食物繊維は4.1倍もの量を含んでいます(※2)。食物繊維は、脂質・糖・ナトリウムなどを吸着して身体の外に排出する働きがあるため、これらの摂り過ぎが要因となる肥満や糖尿病、高血圧など生活習慣病の予防・改善にも効果が期待できます。

また、全粒穀物は、血糖コントロールや糖尿病発症リスクの低下に役立つと言われ、さまざまな効果が期待されています。健康な人を対象とした研究で、穀物からの食物繊維の摂取は、野菜や果物からの食物繊維の摂取と比べ、摂取量が多いほど糖尿病発症リスクが低くなる可能性があると言われていています(※3)。血糖コントロールに食物繊維は欠かせないため、野菜や果物からだけでなく、全粒穀物からも積極的に補うようにするといいでしょう。

なぜフランスパン？鍵は「低脂質」「噛み応え」

本ランキングでは、「フランスパン」の登録が3位にランクインしています。その理由としてまず1つ目に考えられるのは、原材料がシンプルで低脂質、ということが考えられます。フランスパンの一般的な原材料は、小麦粉、水、塩、イーストとシンプルです。3cmの厚さのフランスパン1つ(約25g)なら87kcalと、一般的な食パン6枚切り1枚(148kcal)と比べて、低脂質なため低カロリーです。

2つ目の理由として考えられるのは、フランスパンは外側の皮が固いので噛む回数が増え、ゆっくり食べられるという点です。急いで食べるよりも、よく噛んでゆっくり食べた方が食後のエネルギー消費量が大幅に増えたという研究報告もあり(※4)、「よく噛むこと」はダイエットに役立つ行動と言えます。

またパンにバター・マーガリン・ジャムなどを一緒に食べたくなりますが、ダイエット中は量を少な目にし、つけ過ぎないように気を付けましょう。

簡単手作り！小麦粉不使用、低糖質で罪悪感なしのおから蒸しパンも人気

7位にランクインした【おから蒸しパン】は、おから・砂糖・卵・ベーキングパウダーだけで手作りができるパンです。おからは、豆腐を作る工程で豆乳を絞った後に残る部分で、近年では乾燥させた「おからパウダー」も人気です。おから蒸しパンは、低糖質で低カロリー、食物繊維・たんぱく質・カルシウムをプラスできて満足感もある優れたもの。手作りなら甘さも調節でき、様々なアレンジができるので、主食や間食としても飽きずに美味しく食べられる一品です。

20kgの大幅減量をしたユーザーのみなさんが、食物繊維やビタミン・ミネラル類が摂れて食べ応えがあるパンを選んでいることは、注目すべき点と言えるでしょう。

太りにくいパンの食べ方がわかるコラムを公開

あすけんでは、本ランキング発表に合わせ「パン好きさん必読！太りにくいパンの食べ方」コラムを公開しました。(URL: <https://column.asken.jp/purpose/purpose-15632>) この他にも、管理栄養士・栄養士監修のもと、ダイエットや筋トレなど健康管理に役立つ食事や栄養情報のコラムを発信しています。

また、市販食品のカロリーや栄養素を調べたい時は、「あすけん」のバーコード検索でパッケージのバーコード (JAN コード) を読み取るだけで、簡単にチェックができます。ぜひ毎日の食生活にお役立てください。

asken は、これからも人々が食事の選択力を身につけ、食生活を改善し、健康的な毎日を送るサポートをしてまいります。

※1 日本国内 AppStore と GooglePlay の「ヘルスケア (健康) /フィットネス」カテゴリにおける、2021 年 1 月～12 月のダウンロード数および収益の合算 (data.ai 調べ)

※2 日本食品標準成分表 2020 年版(八訂)

※3 Matthias B. Schulze, DrPH; Mandy Schulz, DrPH; Christin Heidemann, DrPH; et al, “Fiber and Magnesium Intake and Incidence of Type 2 Diabetes A Prospective Study and Meta-analysis”, Arch Intern Med 2007, 167:956-65

※4 Hamada Y, Kashima H, and Hayashi N., “The number of chews and meal duration affect diet-induced thermogenesis and splanchnic circulation”, Obesity, Volume 22, Issue 5, May 2014, pages E62-E69

- ・レポート内容を利用いただく際は、「マンスリーレポート あすけん食事ランキング」とクレジットの記載をお願いいたします。
- ・本リリースに記載されているデータの詳細やその他の登録データについて、取材も承ります。お気軽にご連絡ください。

【本リリースに関するお問い合わせ先】

株式会社 asken 広報・PR 担当：多田 (ただ)

Tel:03-3379-1213 mobile:080-8195-9041 E-mail: grp_asken_pr@asken.inc

<参考資料>

AI 食事管理アプリ「あすけん」

「あすけん」は、ダイエットや健康に関心を持つ国内会員数 700 万人（海外含め 730 万人）（※5）を超える国内 No.1 の AI 食事管理アプリです。

10 万以上のメニューからの食事登録や、写真を撮って画像解析によるメニュー登録をすることが可能で、カロリーだけでなく 14 種類の栄養素バランスも瞬時に表示されます。AI 栄養士からの食事内容や食生活のアドバイスも毎日見ることができ、次の食事で何を食えばよいのかがわかるため、食事の選択力が身につき食生活の改善に役立ちます。「革新的な優れたサービス」への内閣総理大臣表彰制度である第 3 回日本サービス大賞「優秀賞」を受賞しました。



公式ウェブサイト：<https://www.asken.jp>

※5 2022 年 4 月現在の累計会員数

株式会社 asken

株式会社 asken は、AI 食事管理アプリ「あすけん」の運営会社です。学校や企業向けフードサービスを提供する株式会社グリーンハウスの 100% 子会社で、約 2000 人の管理栄養士・栄養士が在籍する栄養学の知見と AI をかけ合わせ「ひとびとの明日を、今日より健康にする」ことをミッションに 2007 年に創業しました。ウェブサービスに始まり、2013 年にスマートフォンアプリをリリースしたことをきっかけに会員数が急増、またカナダでの先行リリースに続き、2017 年からはアメリカでも事業を展開し、国内外でユーザーの長期的な健康増進をサポートしています。個人向けサービスの他にも企業のヘルスケア事業における協業や健康保険組合向けのソリューションの提案も行っています。

株式会社 asken

株式会社 asken は、栄養学の知見と AI をかけあわせ「ひとびとの明日を、今日より健康にする」ことをミッションに、下記の事業を展開しています。

- ・国内個人向けサービス：国内最大級 AI 食事管理アプリ「あすけん」の開発・運営
- ・医療機関向けサービス：病院での栄養指導の一助として、あすけんの食事記録と管理者向けシステムの提供
- ・法人向けサービス：企業の従業員の食生活改善、市民の健康増進などを目的としたあすけんの団体向け利用
- ・海外個人向けサービス：北米でのスマホアプリ「Asken Diet」の開発・運営。

社名：株式会社 asken

代表者：代表取締役社長 中島 洋

設立：2007 年 10 月 1 日

所在地：〒163-1442 東京都新宿区西新宿三丁目 20 番 2 号 東京オペラシティタワー42F

コーポレートサイト：<https://www.asken.inc>

株主：株式会社グリーンハウス(100%出資) <https://www.greenhouse.co.jp>

以上