

## 自分は「太っている」と答えた人が「普通」を抜いて1位に

### 自分は「このままじゃいけない」と思う人の3割は体型が「普通」

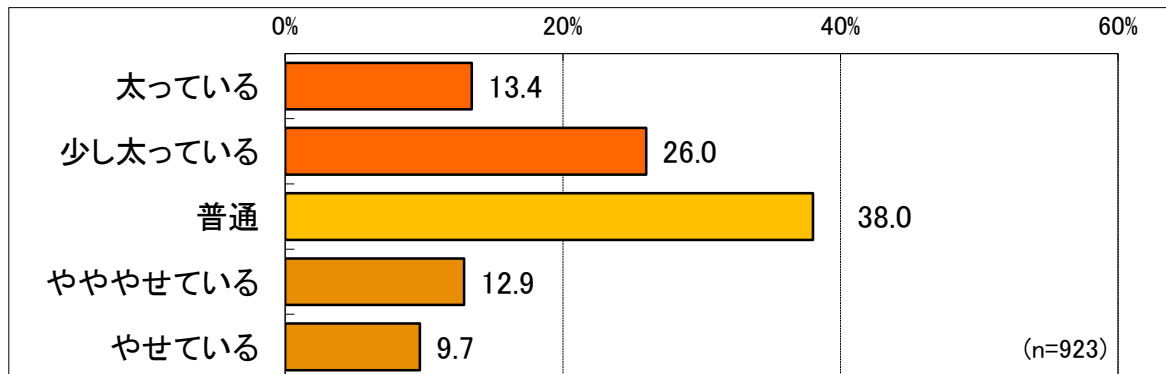
### ダイエットでお金をかけたTOP3は「食品」「サプリメント」「運動具」

「オレンジページ暮らし予報」が、女性を対象にダイエットについて調査しました。ここ数年、芸能界やファッション界に“ぽっちゃりした女性のかわいらしさ”をクローズアップする動きもありますが、「“ぽっちゃりさん”と“おやせさん”、どちらの体型でいたいですか？」の問いに「ぽっちゃりさんがいい」と答えた人はわずか5.9%。「おやせさんがよい」は34.5%、いちばん多かったのは「普通がよい」で51.7%でした。このように、相変わらず「やせたい・太りたくない」が本音の今、女性はどう感じ、どう行動しているのか……？ 暮らし予報調査の数字から興味深い結果が浮かび上がりました。

#### 【ダイジェスト】

自分は「太っている」と答えた人は39.4%、「普通」だと答えた人38.0%を抜いて1位に  
自分の体型を「このままではよくない」と思う人は54.5%、そのうち3割は「普通」体型の人  
やせるためにお金をかけた人はダイエット経験者の55.2%。1位は「ダイエット食品」

#### Q 現在、あなたの体型はどれに当たりますか？

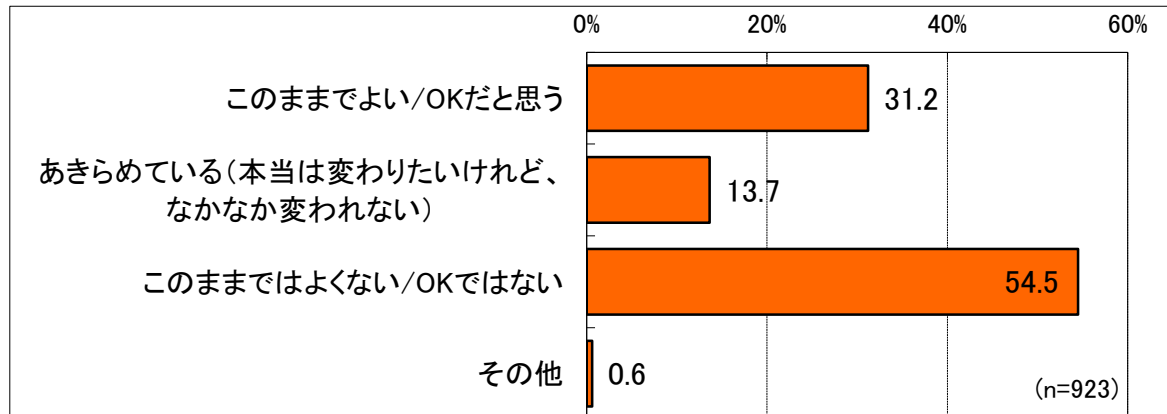


#### 自分は「太っている」と答えた人は39.4%、「普通」だと答えた人38.0%を抜いて1位に

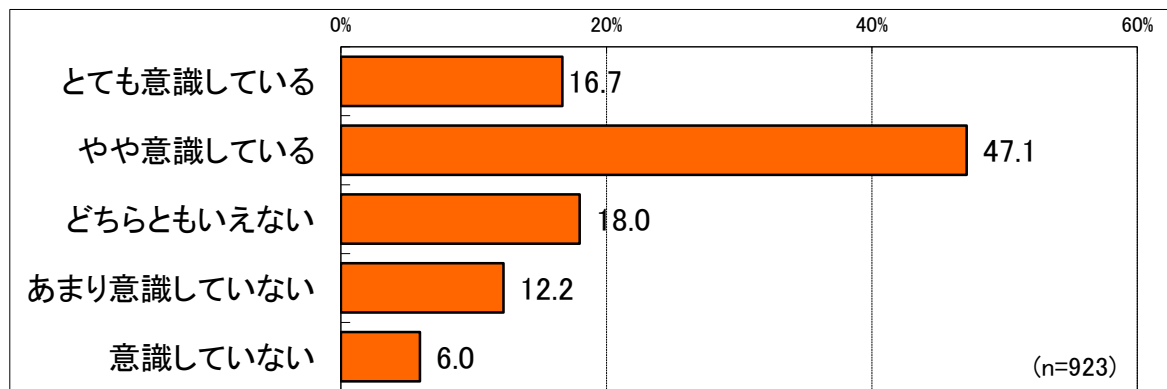
「現在、あなたの体型はどれに当たりますか？」という質問に、「太っている・少し太っている」を選んだ人は39.4%、「普通」が38.0%と、自分のことを「太っている」と答えた人が、自分を「普通」だと答えた人よりもわずかながら多い、という結果になりました。これは「自分による自分の体型の主観的な位置づけ」で、体脂肪のパーセンテージやBMI値を参考に掲げて得た回答ではあ

りません。「普通」と答えた人も見る人によってはやせて見えたり、太って見えたりするのですが、今回の調査で重要なのは「自分が自分を、全体の中でどこにおいているか」が、数値化された点です。他人から見てまったく太っていない、と思われる人でも、当人の「理想の姿」からは遠い場合「私は太っている」と自分を位置づけるケースが多くあることが想像されます。

### Q 自分の体型についてどう思いますか？



### Q ふだんの生活で「太らない」ことを意識していますか？

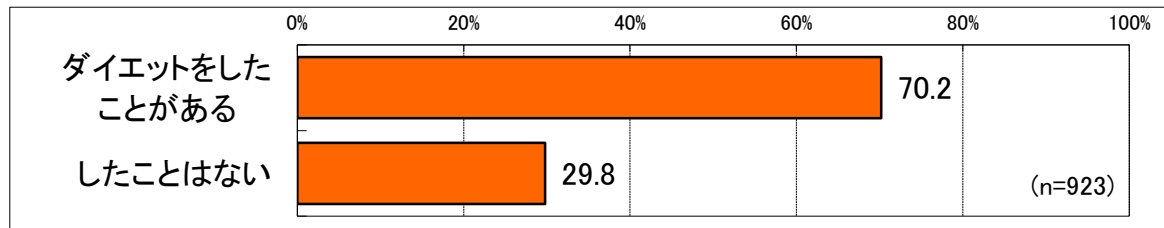


### 自分の体型を「このままではよくない」と思う人は 54.5%、そのうち 3 割は「普通」体型の人

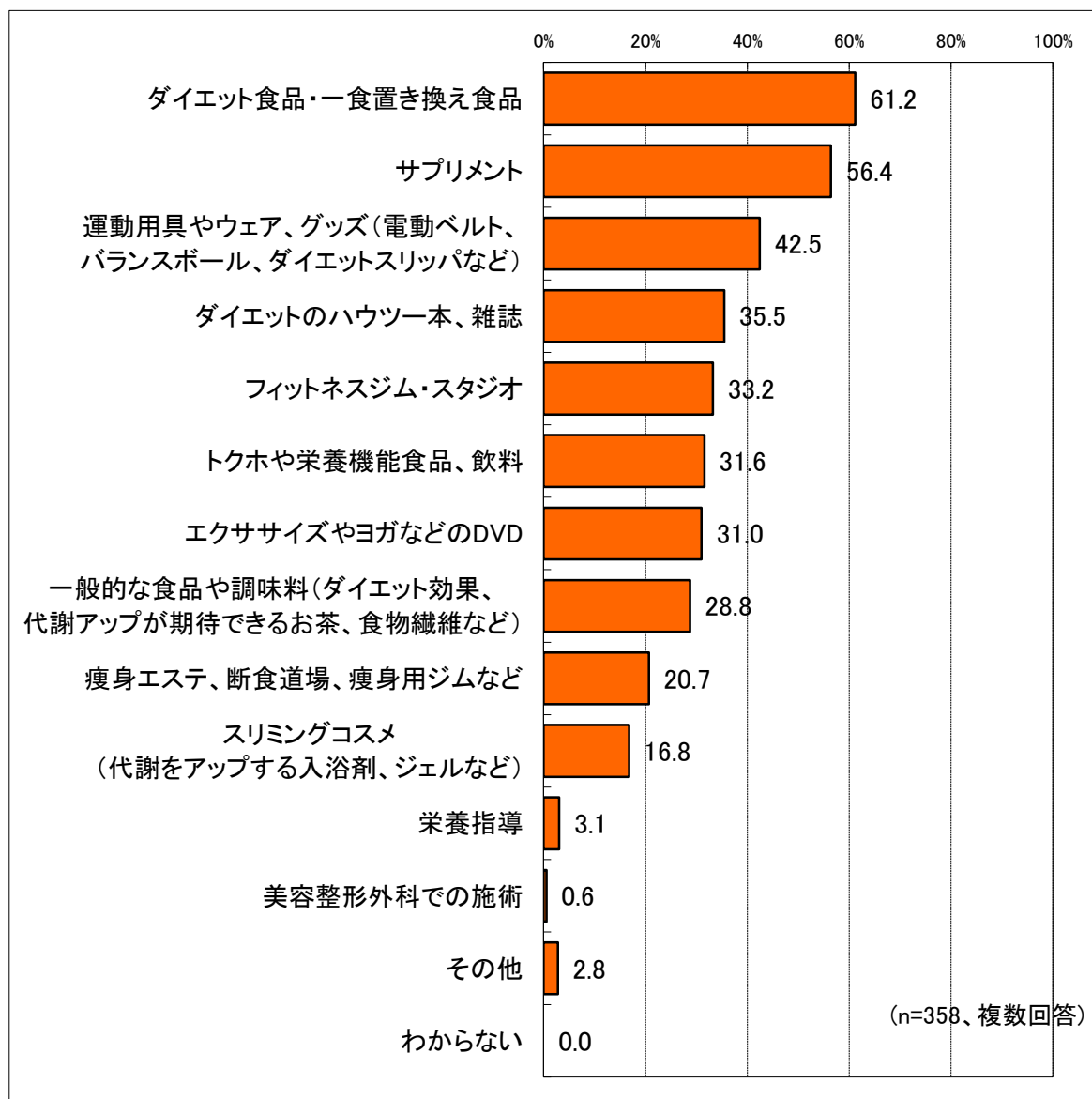
4割近くの女性が自分を「太っている」と位置づけた今、そんな自分をどう思っているのでしょうか。「自分の体型についてどう思いますか？」という質問に対する1位は「このままではよくない」で、半数以上の54.5%でした。さらに「このままではよくない」と答えた人の体型別内訳を見ると、一番多いのは「太っている」とした人58.1%、そして次に多かったのが自分を「普通」と答えた人31.8%だったのです。つまり、「このままではよくない」と思う人の3割は「自分の体型は普通」としている人、ということに。これは「自分は見た目普通だと思うけれど、もっとやせたい」という人が結構たくさんいる、ということになります。さらに「ふだんの生活で“太らない”ことを意識していますか？」という問いの結果を見ると、「とても」「やや」を合わせて63.8%の人が「意識している」と答えています。「ちょっと太ったな」と思ったときにしていることのTOP3は「食事・飲酒の制限」(44.3%)、「ウォーキング」(38.9%)、「散歩」(32.3%)でした。フリーアンサーでも「座っているときはひざが離れないように意識する。鏡で体型チェック、たまに遠くのスーパーまで歩いて買い物に行く。デパートの中を歩き回る。エスカレーターよりも階段

を使う」(20代・パート)、「夜遅い時間に食べ過ぎない。食べ過ぎた翌日は量を控える。野菜多め、炭水化物を少なめにする」(30代・フルタイム) —という声が多く寄せられ、日常生活での運動、摂食の工夫で「ダイエットは一生」を実践している人が主流であることがうかがえます。

**Q 今までに「ダイエット」をしたことがありますか？**



**Q ダイエットのためにどんなモノ/サービスにお金を投資しましたか？**



**やせるためにお金をかけた人はダイエット経験者の55.2%。1位は「ダイエット食品」**

「今までに“ダイエット”をしたことがありますか？」という質問には7割の人が「ある」と回答。その「ダイエットをしたことがある」人のうち、「お金をかけたことはありますか」という質問に、

「ある」と答えたのは55.2%。投資先は「ダイエット食品・一食置き換え食品」61.2%、「サプリメント」56.4%、「運動用具やウェア・グッズ」42.5%がTOP3、痩身エステや痩身ジムなどに通った人は20.7%で9位でした（複数回答）。かけた金額はいろいろですが、生活者のリアルなくらしの声を集める「オレンジページくらし予報」の調査で「●百万円かけました」というフリーアナーが多数寄せられるのはめずらしいこと。「下着と一食置き換えサプリ、マッサージクリームなどなどで100万円くらい」（40代・フルタイム）、「120万円くらいかけて、痩身とブライダルエステを1年半くらい」（20代・フルタイム）、「エステ100万円くらい。リバウンドしては繰り返したので正確には覚えていない。美容グッズなども15万円くらい」（40代・パート）などなど。今回は女性のみが対象でしたが、今やダイエットは男性も興味を持つ重要項目。「普通よりもちよつとやせていたい」という願望や、健康志向の高まりとともに、さらにダイエット市場の伸長に注目が集まるのでは、と予想させる調査でした。

#### アンケート概要

●調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・国内在住、20歳以上の女性

（有効回答数923人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2016年4月20日～26日

#### ●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員1万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20代後半から50代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を6つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

#### ●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊31周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=336,755部（2015年印刷証明付発行部数）。

#### この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

コトデザイン部 くらし予報担当

[kurashi@orangepage.co.jp](mailto:kurashi@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

#### 取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

[press@orangepage.co.jp](mailto:press@orangepage.co.jp) Tel. 03-3436-8421