

50代以上女性、25%が20歳のころより10kg以上増加！

体重増の理由第1位は「代謝力が落ちたから」

65%が「ふだんの生活で太らないよう意識して行動」

「オレンジページくらし予報」では、全国の20代～60代女性を対象に「ダイエット」についてアンケートを実施。また、50代後半～60代女性の座談会を開き、「おとな世代」のダイエット観を探りました。

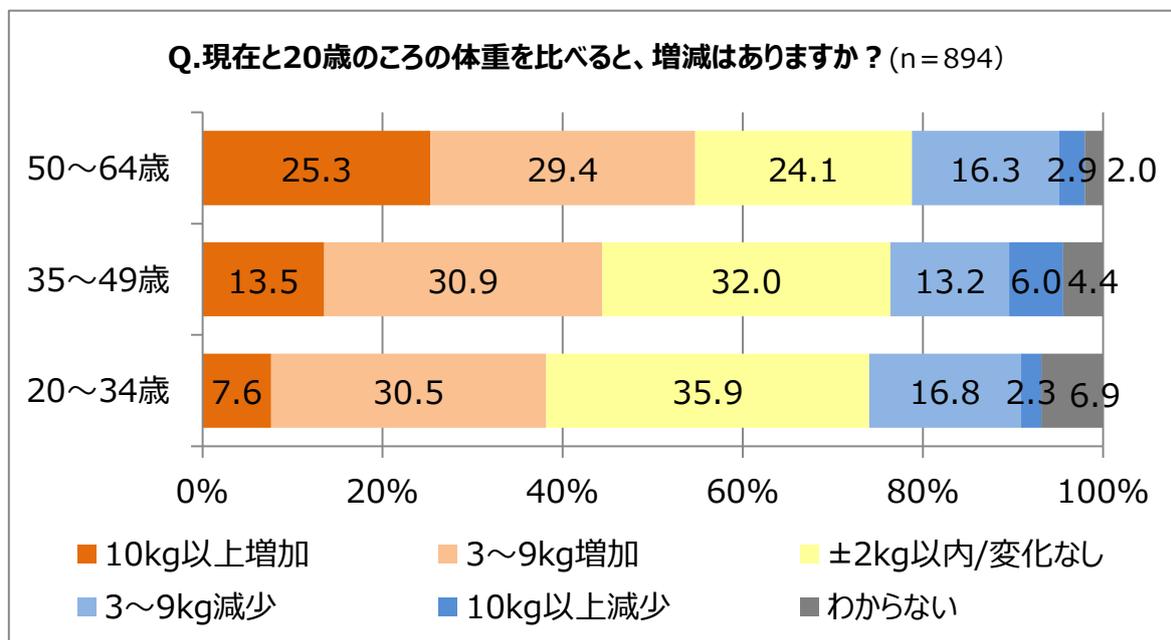
50～64歳の女性では、「20歳のころより10kg以上、体重が増加した」が25%、「3kg以上の増加」は55%と半数以上が「太った」と回答しています。また、「ふだんの生活で太らないよう意識して行動している」は65%と、ダイエットは生活の一部となっていることが伺えます。しかし、若いころのダイエットとは求めるゴールに変化が見られ、「やせる」ことより「ふつう」を志向するダイエットのマインドシフトが「おとな世代」に起こっていることが、今回の調査で浮かび上がりました。

【ダイジェスト】

「やせる」ことより「ふつう」を志向、「おとな世代」でダイエットのマインドシフトが始まる？

65%が「ふだんの生活で太らないよう意識して行動」、まずは「ウォーキング」46.1%

「お腹回りが浮き輪の人を見ると反面教師」太った人を目にしてダイエットを決意！



「やせる」ことより「ふつう」を志向、「おとな世代」でダイエットのマインドシフトが始まる？

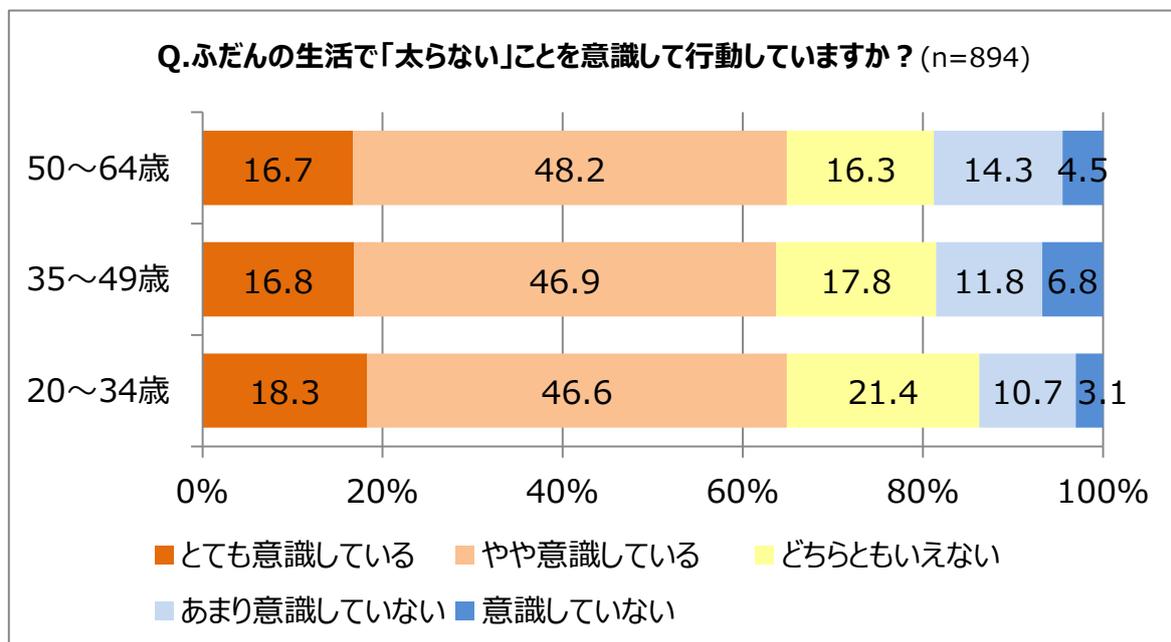
「現在と20歳のころの体重を比べると、増減はありますか？」という質問に、「10kg以上増加」と回答したのは、50～64歳で25.3%、35～49歳13.5%、20～34歳7.6%。10kg以上増加した方に「思い当たる理由」を挙げてもらうと、50～64歳では「代謝力が落ちた」「運動不足」がともに66.1%で一番多く、次いで「食べ過ぎ」「おやつ、お菓子、間食が多かった」いずれも58.1%。35～49歳では「運動不足」が74.3%で一番多く、次いで「食べ過ぎ」62.9%、「代謝力が落ちた」58.6%と続きます。(20～34歳はサンプル数が少ないため割愛)

「運動不足」や「食べ過ぎ」で太るのはもちろんのことですが、50代以上の「おとな世代」では体質の変化によって「体重増」となっている、と多くの女性が感じているようです。

ただ「若いころの体重を基準にダイエットを考えるのは危険です」と語るのは、管理栄養士の足立香代子先生。目標とする体重の範囲は、若い世代と50代以上では異なり、若いころは「標準範囲内」と判定される体重が、50代以上では「やせ」と判定されることもあると言います。

アンケートで「どんな体型でいたいですか？」と聞くと、「ふつうがよい」との回答が、50～64歳で60.8%、35～49歳では49.8%、20～34歳は37.4%。世代間の体型意識の違いがわかります。

「おとな世代」のダイエットでは「やせる」より「太りすぎない」という意識が大切と足立先生もおっしゃっていますが、「やせる」ことより「ふつう」を志向するダイエットのマインドシフトが「おとな世代」に起こっていることが、今回の調査で浮かび上がりました。



65%が「ふだんの生活で太らないよう意識して行動」、まずは「ウォーキング」46.1%

「ふだんの生活で「太らない」ことを意識して行動していますか？」という質問には、「とても意識している・やや意識している」と回答したのは50～64歳で64.9%、35～49歳63.7%、20～34歳では64.9%と、世代の差がほとんどありません。ダイエットの経験も50～64歳で70.2%、35～49歳70.8%、20～34歳では77.9%と、若い世代がやや高いものの、35～64歳では大きな差異

は見られません。しかし「ちょっと太ってきた／体型が気になる」などの悩みの解消に取り入れている行動では、50～64歳で一番多いのが「ウォーキング」46.1%、35～49歳「食事や飲酒の制限」46.1%、20～34歳でも「食事や飲酒の制限」53.4%、と差がでました。「おとな世代」のダイエットでは「食べ過ぎ」もさることながら、まずはカラダを動かすことで「太らないように」と行動をしていることが伺えます。

Q.他人を見て「太っているなあ」と目につくポイントは、どこですか？(n=894、複数回答の内、上位5位)

	1位	2位	3位	4位	5位
50～64歳	からだ全体のシルエット 67.3	お腹やウエスト 59.2	下腹のポッコリ 56.7	洋服のしわやライン、 キツそうな感じ 41.6	腰からお尻 40.4
35～49歳	からだ全体のシルエット 68.3	お腹やウエスト 54.1	下腹のポッコリ 52.1	顔つき、顔の印象、 フェイスライン 41.1	腰からお尻 38.6
20～34歳	からだ全体のシルエット 72.5	お腹やウエスト 50.4	顔つき、顔の印象、 フェイスライン 49.6	下腹のポッコリ 42.0	太ももから足先 38.2

「お腹回りが浮き輪の人を見ると反面教師」太った人を目にしてダイエットを決意！

「他人を見て「太っているなあ」と目につくポイントは、どこですか？」という質問には、どの世代も「からだ全体のシルエット」が1位に挙げられますが、「おとな世代」の特徴は「洋服のしわやライン、キツそうな感じ」が4位と上位にあがり、「人のふり見てわが身を振り返る」ところにあります。

ダイエットに興味のある50代後半～60代の女性の座談会でも、

「(お腹回りが)浮き輪の人を見ると反面教師になる。女を捨てているのかな？」(57歳)

「後ろから見て盛り上がった脇。日本人はもっと後ろ姿を気にするべき」(60歳)

「パツンパツンのTシャツを着ている人を見るとやめればいいのかと思う」(63歳)

など、洋服の着こなしへの厳しいコメントには「そう、そう」と座談会一番の盛り上がりが見られました。

また、「おとな世代」のダイエットとして

「体重の増減というより、中性脂肪を減らす食生活に改善したい」(56歳)

「体重ではなく、ウエストを作るとか太ももを細くなど、見た目が整えばいいかな」(56歳)

「この年になると弊害がでてくるので、頑張らないダイエットがいい」(57歳)

などの声が上がリ、座談会でも、若いころとは違う「おとな世代」のダイエット意識が浮かび上がりました。



小社から発行の『おとなの健康 vol.5』では“「ほぼよく」やせて、健康寿命を延ばす”を特集。肥満は万病の元。でも、「おとな世代」はただ体重を落とすのもダメ。気にすべきものはカロリーではなく食後血糖値。間食をしないほうが太ることも。1万歩という歩数だけにこだわったウォーキングではやせない……。ひと昔前と大きく違う健康的なダイエットの方法を徹底解説しています。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住・20代～60代の女性（有効回答数 894 人）
- 調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2016 年 4 月 22 日～4 月 26 日

座談会概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・首都圏（一都三県）在住・50代後半～60代の女性
- 実施数：6名×2グループ ●調査手法：フォーカスグループインタビュー
- 調査実施日：2017年7月26日 ●会場：オレンジページ コトラボ新橋

●「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた“暮らしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて<次の暮らし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB上でのアンケート調査、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 32 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＝325,758部（2016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

暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

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 Tel. 03-3436-8421