

今年のお正月、43.6%が「正月太り」を経験

正月明けは「増えた体重をとにかく戻したい」59.8%

ふだんから体重を意識している人の正月太り度は？

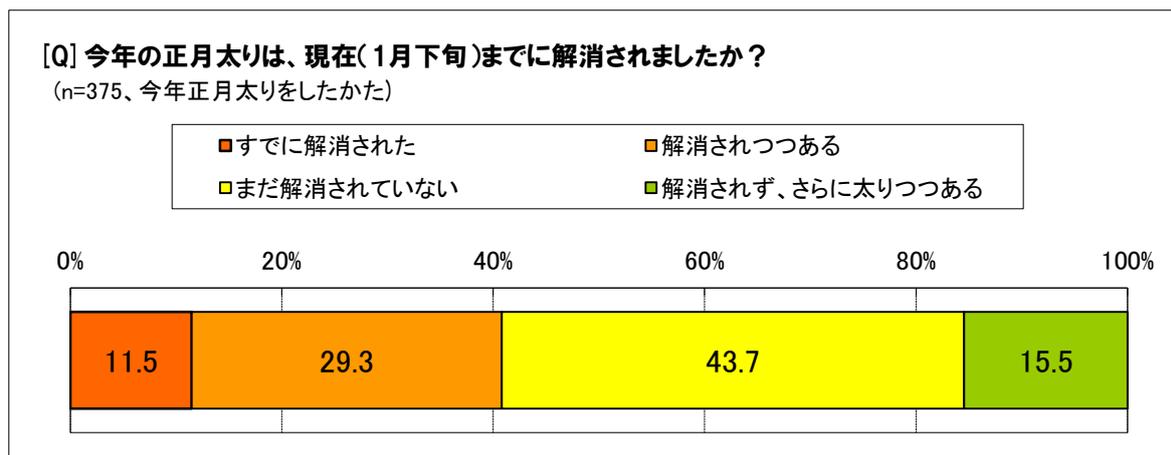
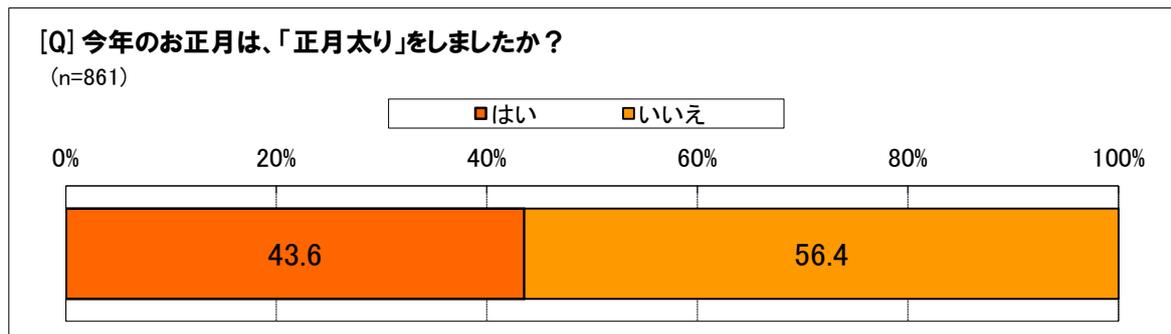
「オレンジページくらし予報」では、全国の女性を対象に「正月太り」について、1月下旬に調査を実施しました。「今年(2018年)のお正月に『正月太り』をした」と回答したのは全体の43.6%。そのうち、調査実施時までに正月太りが解消されたと回答したのは11.5%と、短期間での解消は難しい模様。また、体重が増えないようにふだんから意識している人と、していない人で、正月太りの有無に差は見られるのか、実態を探りました。

【ダイジェスト】

今年のお正月、43.6%が「正月太り」を経験。平均1.9kg増

正月明けのダイエットでは「増えた体重をとにかく戻したい」59.8%

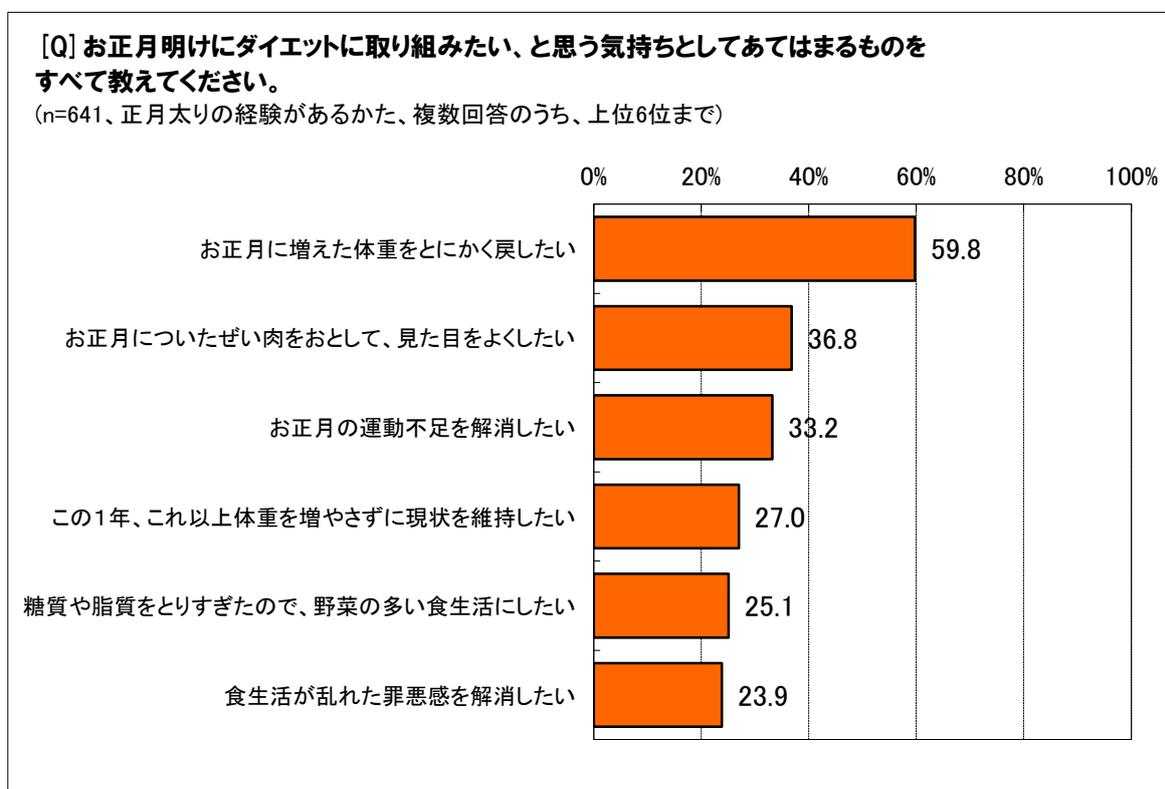
ふだんから体重が増えないよう意識している人としていない人、実際の正月太り度は？



今年のお正月、43.6%が「正月太り」を経験。平均 1.9kg 増

今年お正月太りをした、と回答したのは全体の 43.6%。増えた体重の平均は約 1.9kg でした。今年に限らず「今までに正月太りした経験があるか」と聞いてみると、「はい（正月太りしたことがある）」が 74.4%と 4 人に 3 人が正月太り経験者で、2013 年に実施した調査※での 75.3%とほぼ変化はありませんでした。今年の正月太り、アンケート実施時の 1 月下旬までに解消されたかについては、「すでに解消された」が 11.5%、「解消されつつある」が 29.3%。しかし「まだ解消されていない」43.7%が最も多く、一度正月太りしてしまうと、2～3 週間で元に戻すのは厳しいようです。さらに「解消されず、さらに太りつつある」という層も 15.5%存在しました。

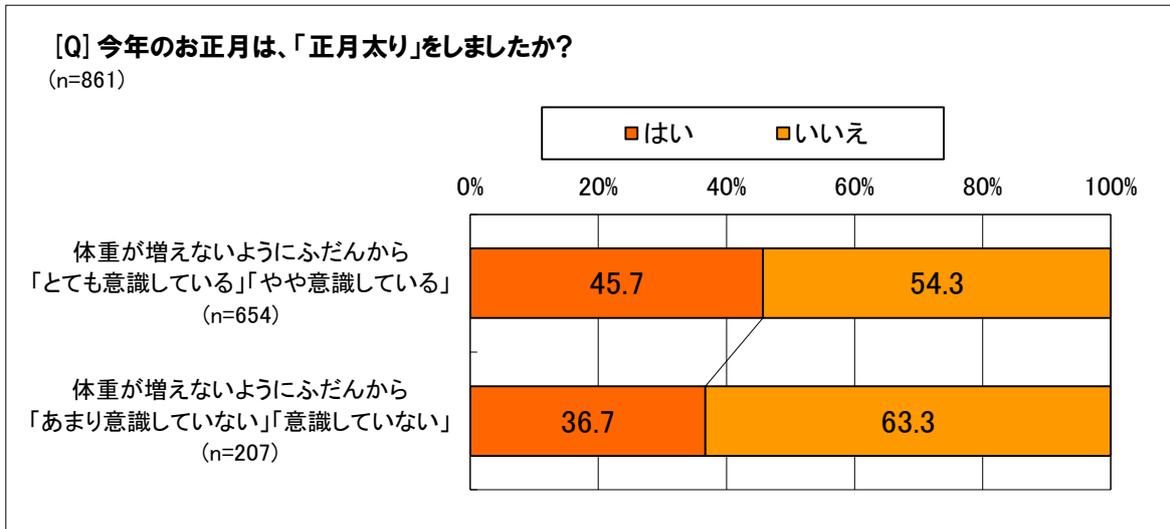
※2013 年 12 月 オレンジページ調べ (n=1370、国内女性)



正月明けのダイエットでは「増えた体重をとにかく戻したい」59.8%

今までに正月太りをした経験があるかたに、「お正月明けにダイエットに取り組みたい、と思う気持ちとしてあてはまるのは？」と聞いたところ、「お正月に増えた体重をとにかく戻したい」59.8%が1位でした。「お正月についたぜい肉をおとして、見た目をよくしたい」「お正月の運動不足を解消したい」「糖質や脂質をとりすぎたので、野菜の多い食生活にしたい」「食生活が乱れた罪悪感を解消したい」という反省モードの回答がそれに続きました。そんな気持ちを後押ししてダイエットに立ち向かうには、家族の指摘や協力も有効なようです。「正月後、子供にお腹の肉を掴まれて、『こんなに掴めるー！』と叫ばれてダイエットしようと思いました」(30代・専業主婦)、『家の中にも鏡餅がいる』と私のことを言われハッとした。戻さなくては！と心に火がつき、歩数計をつけ目標を決めて歩きまわりました」(40代・専業主婦)、「実家への帰省で、食べ物をすすめられ

て、家族全員が正月太りをしてしまうので、誰が一番早く痩せるか、競争している」(40代・パート)などの声が寄せられました。



ふだんから体重が増えないよう意識している人としていない人、実際の正月太り度は？

「体重が増えないように、ふだんから意識していますか？」という質問では、「とても意識している」23.6%、「やや意識している」52.4%と、ふだんから意識している層が合計76.0%でした。この、常日頃から体重増に多かれ少なかれ警戒感を抱いている人たちのなかで、今年正月太りした、と回答したのは45.7%。一方で、ふだん「あまり意識していない」「意識していない」層では36.7%と、意識している人よりも低い、という意外ともいえる結果となりました。

「年に一度のお正月は、ほぼ自分を甘やかします。あとは過ぎたら引き締めます！気持ちも！」(30代・専業主婦)、「毎年恒例の家族旅行で食べてばかりで必ず太るので、お正月休みが終わり次第、通勤を最寄り駅からバスにしていたのを往復一時間かけて歩くように切り替えています」(30代・フルタイム)という自由回答をいただいたのは、おふたりとも「とても意識している」かたでした。意識していない人は、太ったことに気がつかない、気にしないという可能性もありますが、ふだんから意識している人ほど、年末年始は「この時期ぐらいは、いいよね」「正月明けに頑張れば……」など、自分に甘くなるスペシャル期間と考えているのかもしれませんが。

もしかしたら「正月太り」は、ふだんの生活から解放され、おいしいものを食べ、リラックスできる期間だからこそその現象ととらえることもできるのでは。そんな幸せなお正月を過ごせたことに感謝しつつ、お正月明けには心を入替え、新たな気持ちで過ごす“きっかけ”になるものともいえるのではないのでしょうか。

アンケート概要

- 調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の女性（有効回答数 861 人）
- 調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018年1月25日～1月29日

● 「オレンジページくらし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまなくらし情報・くらし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”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く次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページくらし予報」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 33 周年を迎える生活情報誌。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=314,050 部（2017 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

くらしデザイン部

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