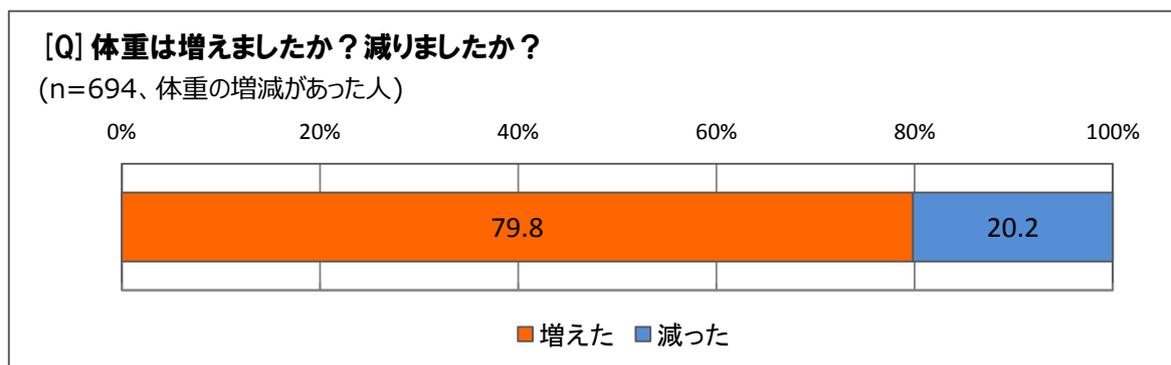
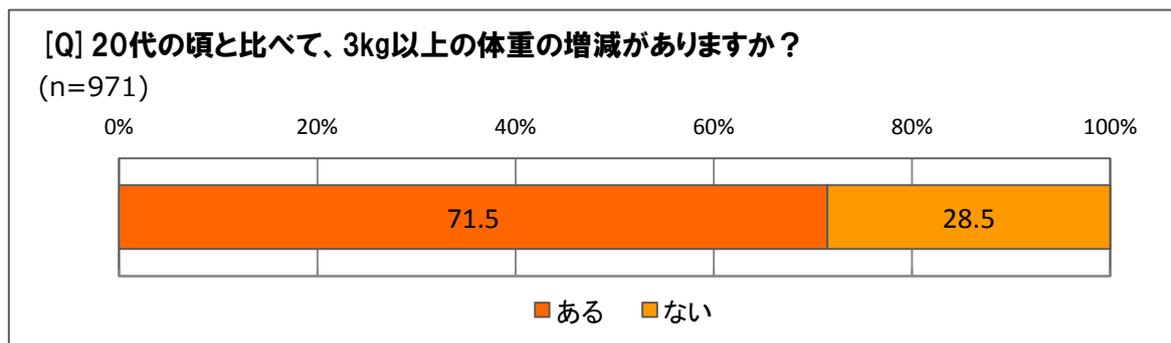


40代以上の71.5%が 20代の頃と比べて「3kg以上体重の増減あり」 79.8%が「太った」と回答し、「10kg以上増加」が28.0%！

「オレンジページ暮らし予報」では、40代以上を対象に、「体重の変化」について調査を実施しました。対象者のうち、「20代の頃と比べて3kg以上体重の増減があった」人は71.5%。さらに「体重は増えたのか、減ったのか」を聞いたところ、79.8%が「増えた(太った)」と回答。うち、「10kg以上増えた人」は28.0%に達しました。40代以上の年齢に伴う体重の変化について、増減値や考えられる体重変化の原因、体重が増えた人、減った人、それぞれが健康に関して心配に思っていることなどを探りました。

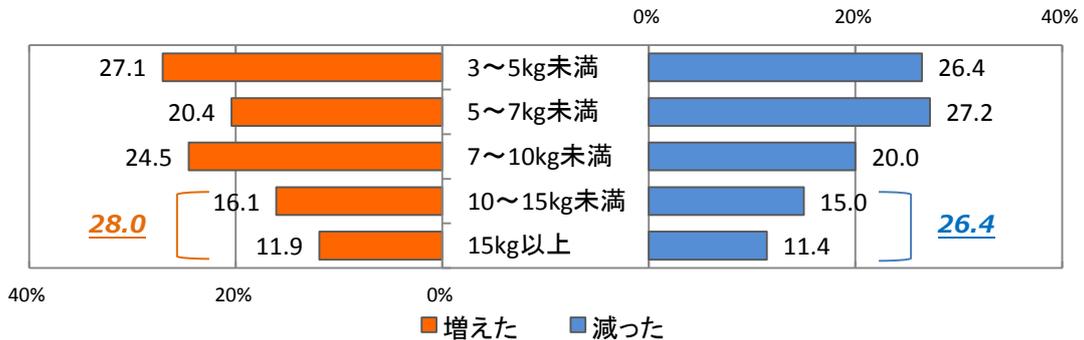
【ダイジェスト】

3kg以上体重が変化した人が71.5%。うち79.8%が「太った」
太った原因のトップ3は「運動不足」「代謝が下がった」「加齢・更年期」
太ると「生活習慣病」、やせると「うつ」「骨粗しょう症」への不安が増加



[Q] 20代の頃と比べて、どのくらい体重が増えましたか？ 減りましたか？

(3kg以上増えた人：n=554、3kg以上減った人：n=140)

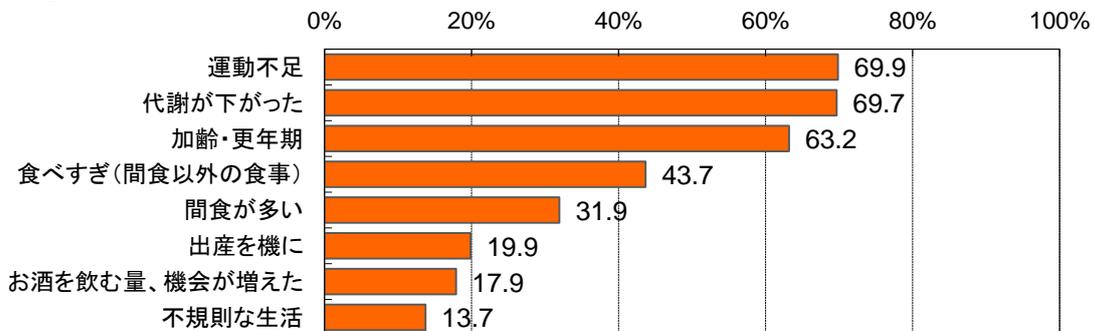


3kg以上体重が変化した人が71.5%。うち79.8%が「太った」

「20代の頃と比べて3kg以上体重の増減があった」人は71.5%。年を重ねても、若い頃と体重が変わらないという人は少数派のよう。さらに、3kg以上体重の増減があった人に「増えたのか、減ったのか」を聞いたところ、79.8%が「増えた（太った）」と回答。やせる人よりも太る人のほうが圧倒的に多いことがわかりました。増えた体重、減った体重を伺うと、増えた人では「3~5kg未満」、減った人では「5~7kg未満」が、最も多い回答でした。10kg以上の増減があった人も多く、10kg以上増えた人は28.0%、10kg以上減った人は26.4%にのびりました。若い頃とは見た目の印象がかなり変わっていると考えられます。

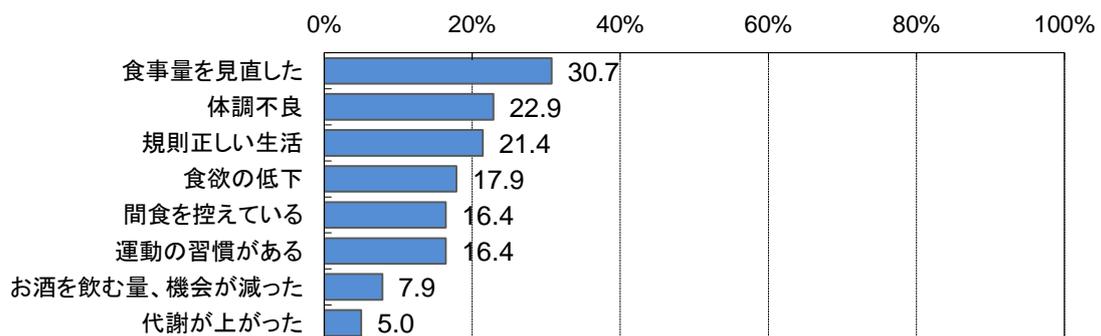
[Q] 体重が増えた原因は何だと思いますか？

(3kg以上増えた人、n=554、複数回答の上位8位まで)



[Q] 体重が減った原因は何だと思いますか？

(3kg以上減った人、n=140、複数回答の上位8位まで)



太った原因のトップ3は「運動不足」「代謝が下がった」「加齢・更年期」

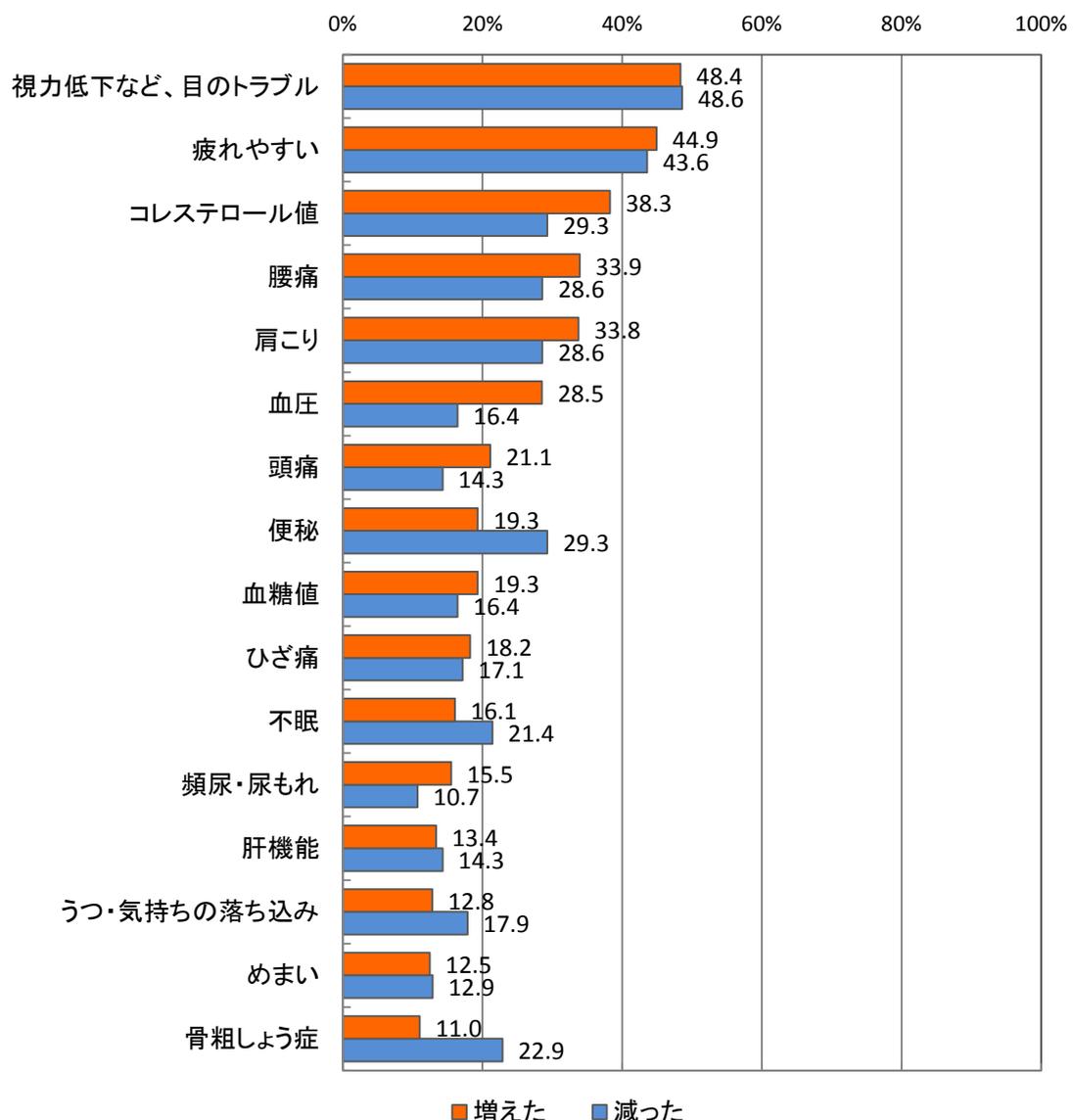
体重が増えた原因のトップは「運動不足」で69.9%。自覚しつつも、運動習慣を身につけるのはなかなか難しいようです。ほかに「代謝の低下」「加齢・更年期」といった年齢によるものや、「食事・間食の食べすぎ」「お酒を飲む量・機会が増えた」など食生活に関するものが挙がりました。また、「出産を機に」という人も19.9%にのぼり、産後体重が戻らないケースも。

一方、体重が減った原因のトップは「食事量を見直した」30.7%。年齢が上がるにつれて、食べる量を減らすようになったと考えられます。ほかに、「規則正しい生活」「運動の習慣がある」「間食を控えている」を挙げた人も多く、食事や生活習慣が、体重の増減を左右する大きな要因となっていることがわかります。

[Q] 今、健康に関して「心配」に思っていることはありますか？

(3kg以上増えた人：n=554、3kg以上減った人：n=140、

それぞれ複数回答の上位16位まで)



太ると「生活習慣病」、やせると「うつ」「骨粗しょう症」への不安が増加

「目のトラブル」「疲れやすい」は、体重が増えた人も減った人も、多く挙げた不調でした。体重の増減別に見てみると、体重が増えた人は、減った人よりも「コレステロール値」「血压」「血糖値」など生活習慣病につながる数値を心配する回答が多く、「糖尿病にならないか心配」（50代・女性・10～15kg未満増加）、「体重増加による心臓への負担が心配」（50代・女性・15kg以上増加）などの声がありました。一方、体重が減った人は、増えた人よりも「便秘」「不眠」「うつ・気分の落ち込み」「骨粗しょう症」などを心配する回答が多く、「食事の量が少なめなので、必要な栄養素が足りていないのではないかと思う」（50代・女性・5～7kg未満減少）「ぐっすり眠ることができない」（40代・男性・10～15kg未満減少）などの声が。体重が増えた場合と、減った場合とで、心配する病気や不調が異なる傾向があるという、興味深い結果になりました。

今回の調査で、40代以上では加齢による体重変化が多くの人に見られることがわかりました。それに伴い、健康への不安も高まるよう。体重を適正にコントロールすることは、健康を保ち、病気への心配を減らすために、大切だと考えられます。

アンケート概要

●調査対象：オレンジページメンバーズ・国内在住の40代以上（有効回答数971人）

●調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2018年8月23日～8月27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=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