

## 大人のダイエットは「健康診断」がきっかけ

### ご飯を減らしても、7割の人は体重が減っていない!?

### 年齢を重ねるほど「正しい食べ方」が重要に！

#### シリーズ「人生100年時代」

この先のライフステージを、より楽しく、自分らしく暮らす方法を探るシリーズ「人生100年時代」。今回のテーマは、「今どきのダイエット事情」。オレンジページが国内在住の成人女性1240人に調査したところ、ダイエットしようと思った理由の第1位は「健康のため」で、ダイエットに挫折した経験のある人は7割。体重を落としたいと取り組む人が多いものの、結果を出すのがむずかしい、悩み多き実態が見え隠れしています。また、糖質オフダイエットの流行もあり、70.5%の人が主食を抜くことがあると回答している一方で、主食を減らしても体重が「変わらない」が67.8%に上る現状が明らかになりました。

【ダイジェスト】

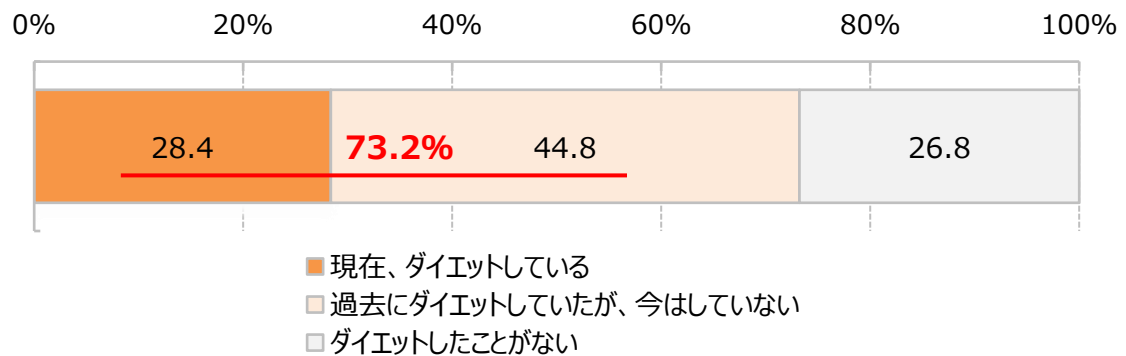
大人のダイエットは「健康診断」がきっかけ

「食べたいものを食べて健康的にやせたい」のが本音

ご飯を減らすだけでは体重は減らない!? 年齢を重ねるほど「正しい食べ方」が重要に！

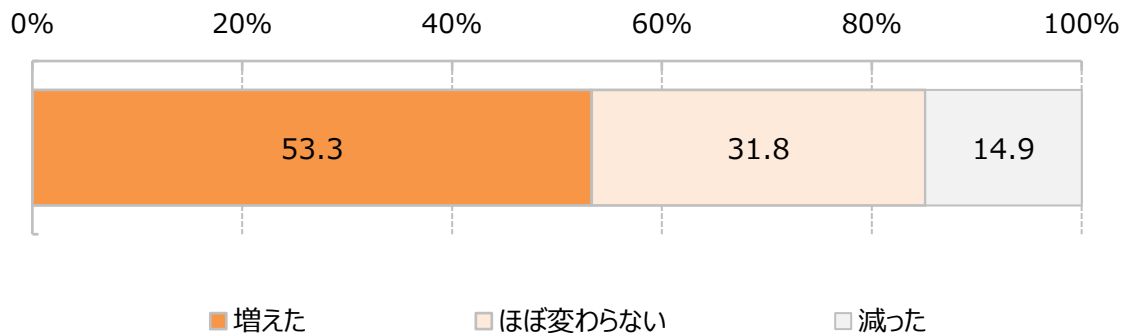
[Q] あなたは現在、ダイエットをしていますか。

(n=1240)



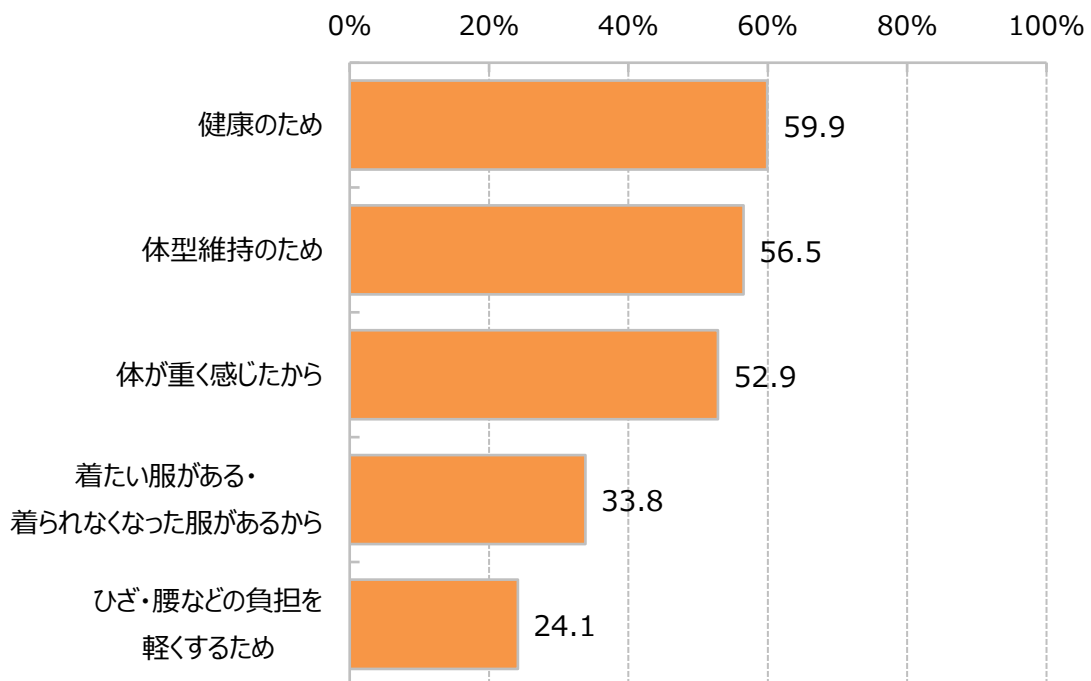
[Q] あなたの体重は、20代のころと比べて変化しましたか。

(n=1240)



[Q] ダイエットしようと思った理由を教えてください。

(n=908、ダイエットしたことのある人、複数回答のうち上位5つ)

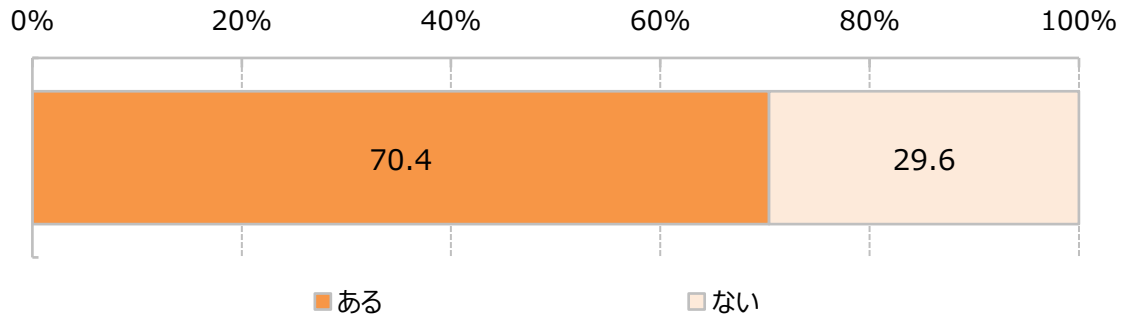


## 大人のダイエットは「健康診断」がきっかけ

年齢を重ねても元気な体で生き生き過ごすには、毎日の健康管理が大切。体重コントロールもそのひとつです。実際、20代より体重が増えたという人が53.3%と半数以上を占め、多くの人にとって、年齢とともにダイエットの必要性は増している模様。また、ダイエットの経験がある人73.2%にその理由をきいたところ、「健康のため」が59.9%で1位に。ダイエットを始めたきっかけが、「毎年、健康診断のたびに体重が1kgずつ増えてきたから」(40代・パート)、「健康診断で妊娠中と同じ体重になっていてショックだった」(50代・パート)など、「健康診断の結果を見て」という人が目立つことから、健康診断の結果を定点観測的に利用している人が目立つことが読み取れます。

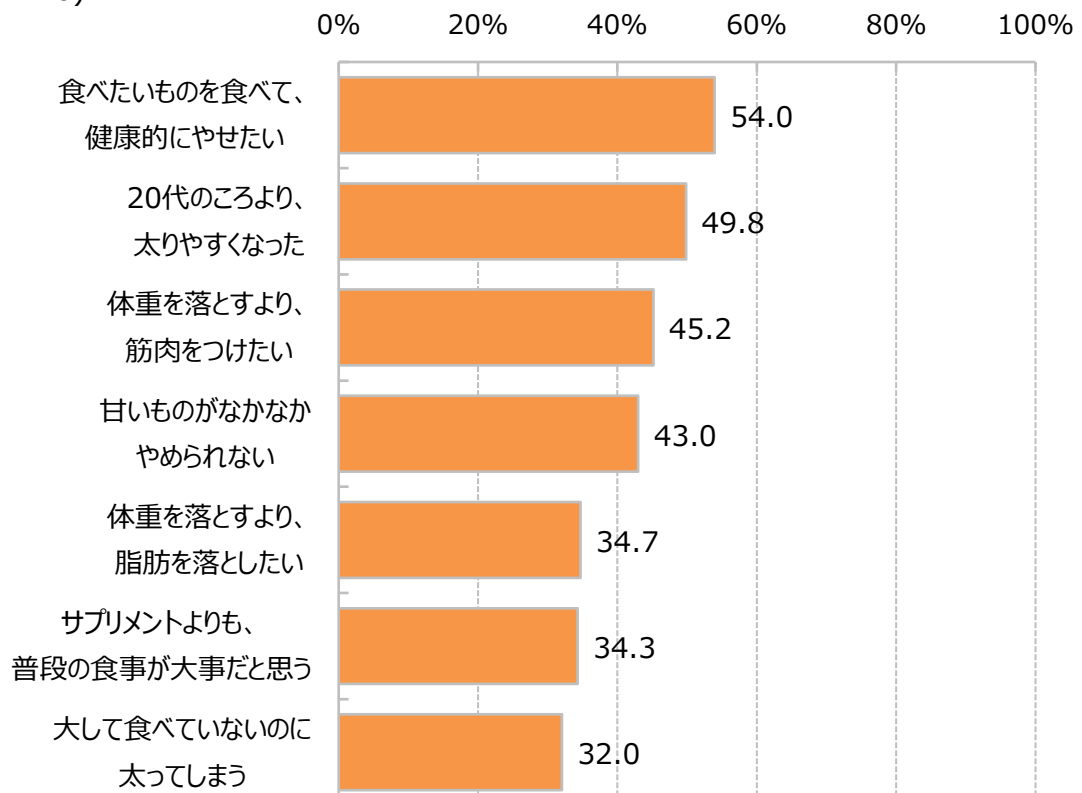
[Q] ダイエットに挫折した経験はありますか。

(n=1240)



[Q] 体重管理・健康管理について、あなた自身の考えに近いものをお選びください。

(n=1240)

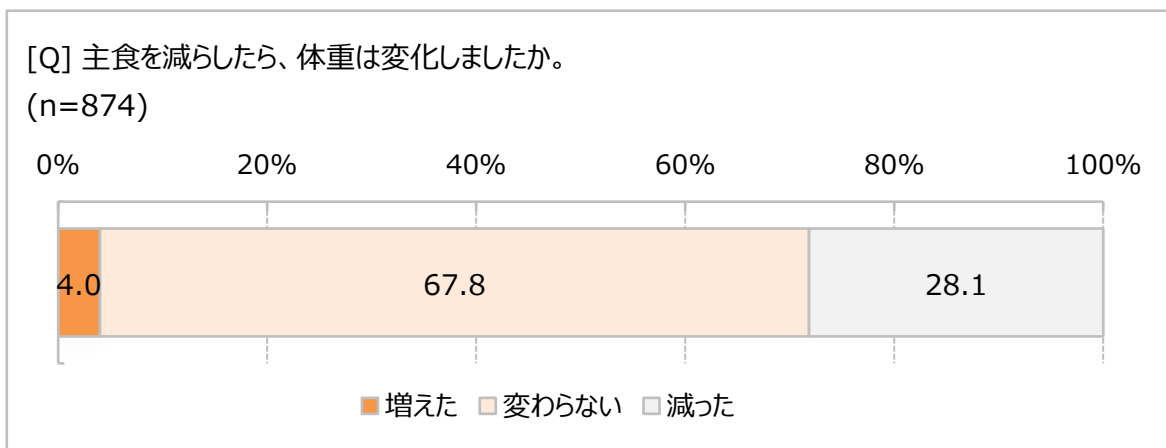
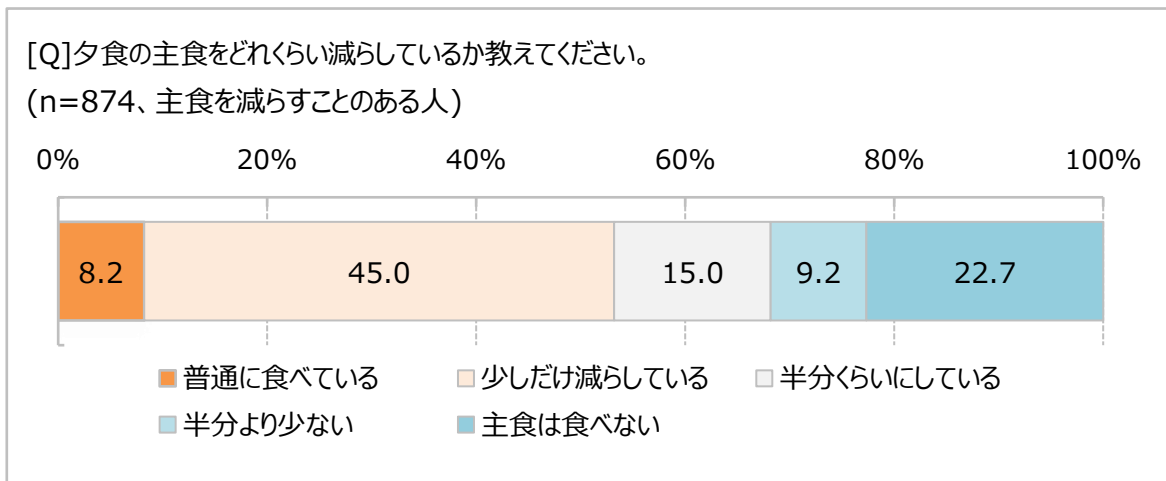
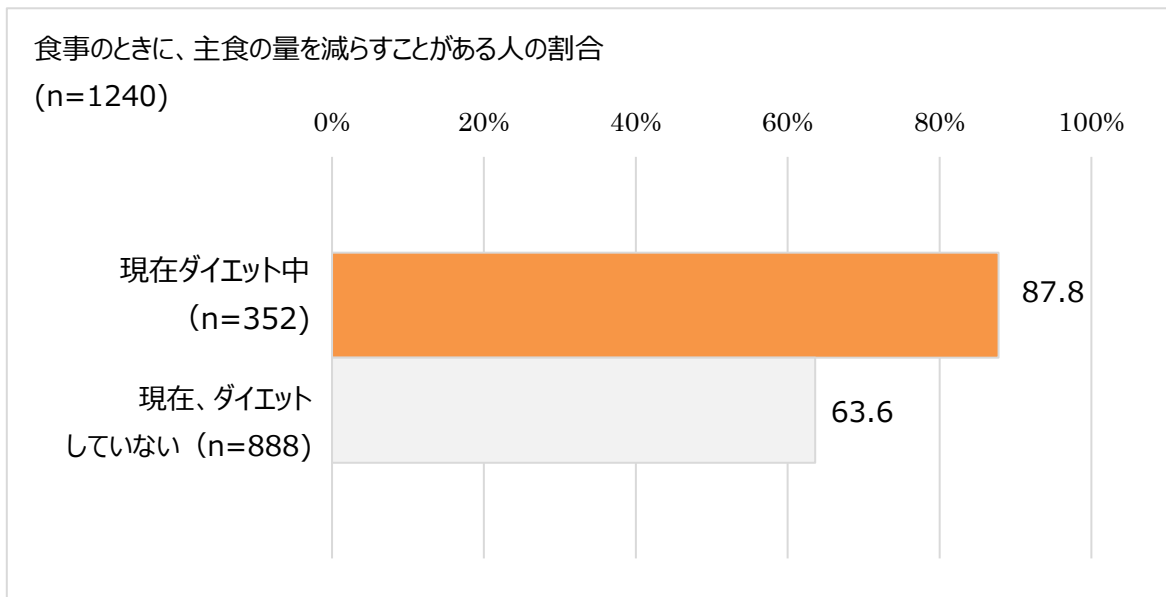


### 「食べたいものを食べて健康的にやせたい」のが本音

ダイエットに挫折した経験がある人は70.4%。挫折したダイエット方法は、「りんごしか食べないダイエット。続かないのは当たり前(笑)」(40代・パート)、「カロリー制限ダイエット。おかずのカロリーが少ないからと油断し、食べすぎてしまった」(40代・専業主婦)、「お米を食べない。パワーが出なくて断念」(60代・フルタイム)など。「○○しか食べない」や「○○を食べない」ダ

ダイエットは、ほかにもいろいろな食材で流行ったけれど、栄養のかたよりやカロリー不足など、長く続けるには難しいよう。

体重管理の理想でもっとも多かったのは、「食べたいものを食べて、健康的にやせたい」54.0%。しかも、単に体重を落とすのではなく、「筋肉をつけたい」が45.2%、「脂肪を落としたい」が34.7%など、毎日の食事を楽しみながら、単にやせるだけではなく健康も維持したいという意識が見て取れます。



## ご飯を減らすだけでは体重は減らない!? 年齢を重ねるほど「正しい食べ方」が重要に!

ご飯やパン、清涼飲料水などに含まれる糖質を減らす「糖質オフダイエット」の流行もあり、主食を減らすことがある人は、ダイエットをしている人で 87.8%、ダイエットをしていない人でも 63.6%に上ります。しかも、主食を減らすことがある人で見てみると、夕食は「普通に食べる」は 8.2%のみ。「半分くらい」と「半分より少ない」は合わせて 24.2%、「食べない」22.0%と、思った以上の人が主食を減らしている実態が明らかになりました。

ただしそのダイエット効果はというと、体重が変わっていない人が全体で 67.8%もいるのは、ちょっと驚きの数字。「大して食べていないのに太る」32.0%、「ダイエットをしてもなかなか効果が出ない」31.1%と感じている人も多いことから、糖質の量だけでなく、食事全体を見直したり、運動などと組み合わせたりする必要があるのかもしれません。成功した人たちのなかには、「夜の炭水化物を半分にし、子どもと YouTube で選んでいろんなダンスする。1 カ月で 5kg 落ちた」(30 代・パート)、「夕食から次の食事まで 12~16 時間あける。筋膜ローラーを使ってストレッチなどをして、3kg 減!」(40 代・専業主婦) など、ストイックになりすぎず、適度な運動も取り入れつつ楽しみながら続けるためのマイルールをつくっているケースも数多く見られました。

年齢とともに体重の増加が気になりはじめたら、今までの食生活を見直す絶好のチャンス。ただし、過度な食事制限を続けると、心身にかなりの負担がかかります。ダイエットの本来の目的は、健康で元気に過ごせる体を手に入れること。単に体重を減らすことではありません。栄養バランスの整った規則正しい食生活を基本に、楽しく続けることが成功への近道です。

### 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 20 歳以上の女性(有効回答数 1240 人)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査期間:2022 年 3 月 2 日~8 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 35 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=249,627 部(2021 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