

## 2013年正月太りをした女性がなんと半数！3人に1人が約2kg増！

### “正月太り”に関する実態調査を20～50代男女1,600人に実施

<http://www.shinagawa-skin.com>

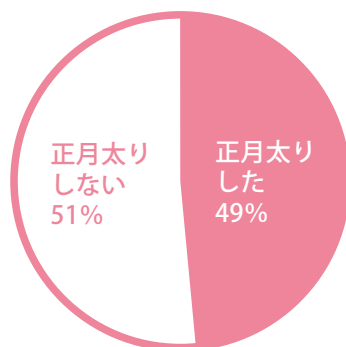
医療法人社団 翔友会（東京都港区港南 理事長 綿引 一）が運営する、品川スキンクリニックは2013年を迎え、“正月太り”に関する実態調査を20代～50代男女1,600人（女性800人・男性800人）を対象に実施しました。

また、品川スキンクリニック 品川院 院長 弓削田 浩主 医師に効果的な部分痩せのメニューや無理なダイエットによる悪影響について伺いました。

#### ■正月太りした女性が約半数！

女性に対して、「今年のお正月で“正月太り”をしましたか？」と質問したところ、正月太りした（388人）、正月太りしない（412人）という結果になり、約半数（49%）の女性が正月太りを実感していることが分かりました。

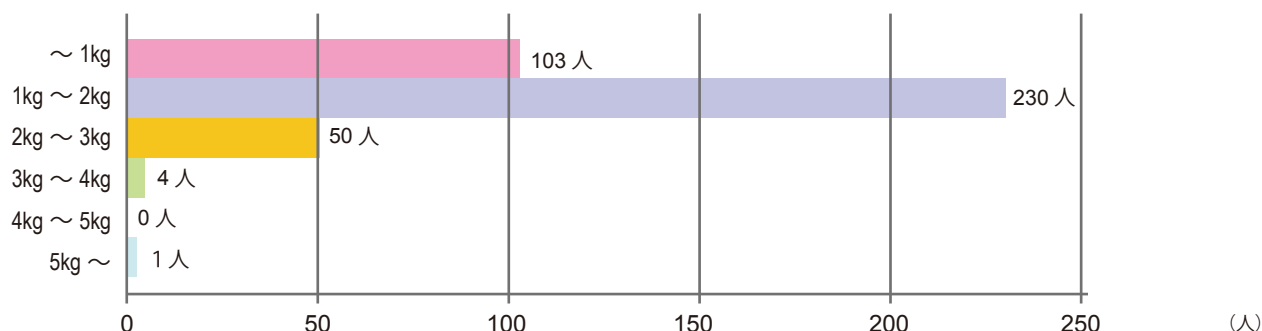
「今年のお正月で“正月太り”をしましたか？」



#### ■お正月の7日間で1kg以上太った人が7割以上！

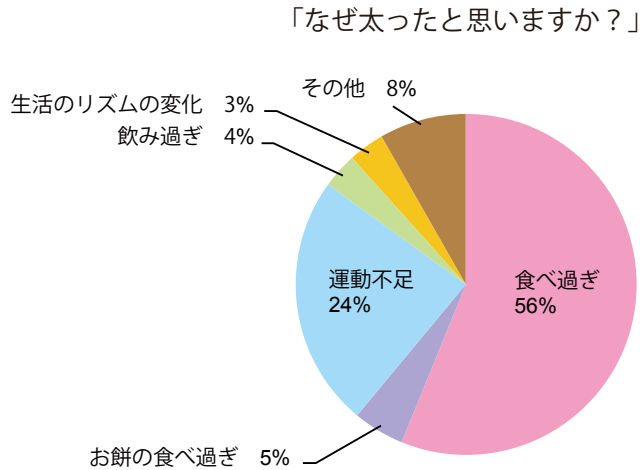
正月太りをしたと回答した人に、「お正月の7日間でどのくらい太りましたか？」と具体的な数字を質問したところ、1位1kg～2kg（230人）、2位～1kg（103人）、3位2kg～3kg（50人）、4位3kg～4kg（4人）、5位5kg～（1人）、6位4kg～5kg（0人）という結果になりました。1位の1kg～2kgが、正月太りをした人の約6割を占め、1kg～2kgの中間値1.5kgをカロリーで換算すると、10,500kcal（体重1kgを7,000kcalとした場合）。なんとお餅約91個分余分にカロリーを摂取したことになります（お餅1個50gあたり116kcalとした場合）。

「お正月の7日間でどのくらい太りましたか？」



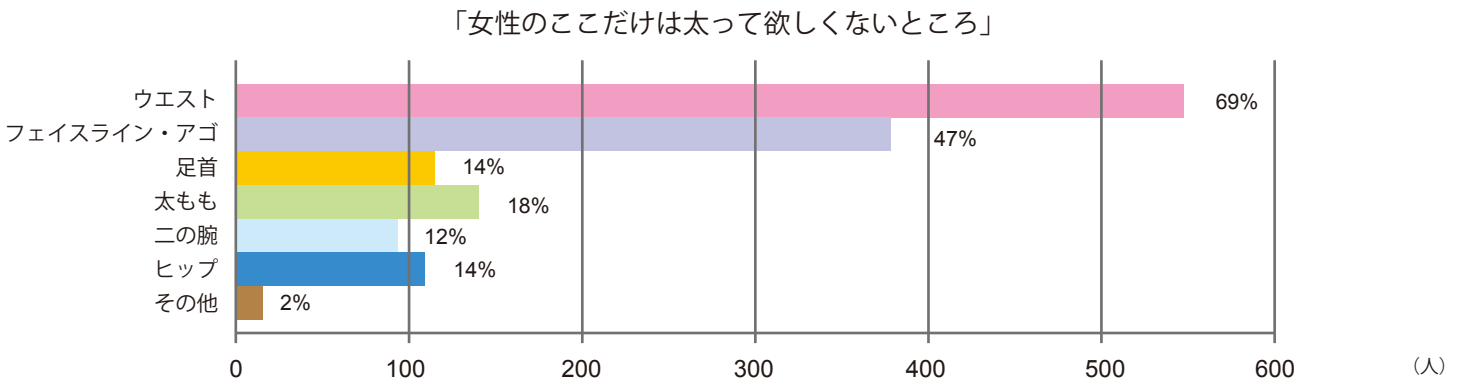
## ■太った理由は、食べ過ぎ・動かない・生活パターンの変化！

正月太りをしたと回答した人に「なぜ太ったと思いますか？」と質問したところ、1位 食べ過ぎ（218人） 2位 運動不足（93人） 3位 お餅の食べ過ぎ（19人）が上位としてあげられました。また、普段のダイエットをお正月だからと我慢せずに食べてしまった。（40代女性）昼間からダラダラ飲む食べるを繰り返してしまった。（50代女性）実家のおもてなし料理が豪華だったので、つい食べ過ぎてしまった。（30代女性）など、お正月を満喫した代償として、「幸せなお肉」を得た方も少なくないようです。



## ■ウエスト・フェイスラインは太って欲しくない男性多数！

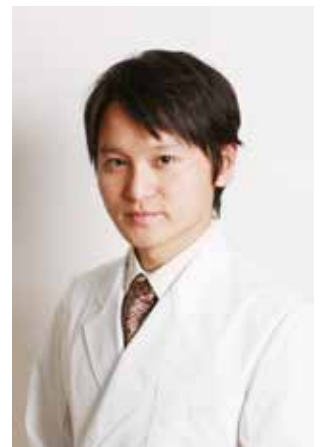
男性に対して、「女性のここだけは太って欲しくないところ」を質問したところ、1位 ウエスト（548人）、2位 フェイスライン・アゴ（378人）、3位 太もも（140人）、4位 足首（115人）、5位 ヒップ（109人）、6位 二の腕（93人）、7位 その他（15人）という結果になりました。ウエスト周りやフェイスライン、太ももなどもっとも太り易い部分が痩せていて欲しいと願う男性が非常に多いことが改めて分かりました。部分痩せが可能になれば、男性受けするメリハリのあるカラダに近づけそうです。



以上の調査結果をもとに、品川スキンクリニック 品川院 院長 弓削田 浩主 医師に効果的な部分痩せのメニューや無理なダイエットによる悪影響について伺いました。

**Q1.** 手軽に部分痩せできる方法を教えてください。

**A1.** 手軽に部分痩せしたい方には、「Newヴィーナス痩身」がオススメです。“エステ”と“クリニック”のメリットを融合させた最新レーザー治療で、多重周波数 RF トリートメントで皮下層～皮下脂肪の深層部までまんべんなくトリートメントを行い、バキュームセラピーで脂肪をほぐし液状化された脂肪を除去・排出します。2週間に1回、1クール計4回で効果を期待でき、ウエストや太もも、二の腕などの部分痩せができるので、メリハリのあるカラダ作りに効果的です。



品川スキンクリニック 品川院  
院長 弓削田 浩主 医師

Q2. 運動が苦手なので、食事制限で痩せてみたいのですが・・・。

A2. 無理な食事制限によるダイエットをするとお顔のタルミや頬がこけてしまう原因になりかねません。お顔がタルミ頬がこけると、口角も下がり、年齢よりも老けて見えてしまうことが多くあります。せっかくのダイエットで小顔を目指しても、魅力が半減してしまっただけでは勿体ないですね。小顔に近づくお手軽な方法としては、エラのボツリヌス・トキシン注入がおすすめです。ボツリヌス・トキシンはタンパク質の一種で、筋肉の動きを弱める働きがあるため、エラが気になる方に効果的です。又、お顔全体（頬・フェイスライン・アゴ）からスッキリ小顔になりたい方には、「小顔エンジェルリフト」がオススメです。切らずに糸によってフェイスラインをグッと上げることで小顔に近づくことができ、特殊な糸により継続的にコラーゲン生成が促され、美肌効果も期待できます。2013年は若々しく・小顔でスタートされてはいかがでしょうか。

#### 【調査概要】

“正月太り”に関する調査

- ・調査期間：2013年1月3日～2013年1月7日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：20代～50代男性800人・女性800人  
(日本メディカルサポート株式会社調べ)

## 『品川スキンクリニック』とは

2010年の新宿院オープン以来、一人でも多くの方に少ない負担で高品質な医療を受けて頂くことをモットーに、美のかかりつけ医として多くの患者様に支持され続け、わずか2年の間に全国で8院を開院するまでに至りました。

昨年に開院した品川院では、クリニック特有の無機質な空間とはかけはなれた、高級ホテルを思わせるラグジュアリーな空間を造り上げた他、メンズ専用エリアを併設する等、時代のニーズに合った様々な試みが常に注目を集めております。

肌に対しての美意識が年代を問わず向上しつつある今、エステに通う感覚でありながら医師の診察の元、美容医療を提案できる美容皮膚科は今後も更に伸びると考えます。品川スキンクリニックでは安心・安全を大前提に、一人でも多くの患者様に満足頂ける技術・サービスの提供に努め、患者様満足度 No.1 を目指していく所存です。



品川スキンクリニック 品川院

## 『品川スキンクリニック』概要

- ◆クリニック名 : 品川スキンクリニック
- ◆診療科目 : 美容皮膚科
- ◆所在地 : 品川・新宿・池袋・渋谷・立川・名古屋・梅田・熊本
- ◆ご予約・お問合せ : 0120-575-900
- ◆主な治療 : 皮膚科レーザー治療・エイジングケア・プチ整形
- ◆URL : <http://www.shinagawa-skin.com>

#### 【本件に関するお問合せ】

日本メディカルサポート株式会社  
品川クリニックグループ PR 室  
E-mail: [pr@shinagawa.com](mailto:pr@shinagawa.com)