



ニュースリリース

2023年1月17日

「正月太り」約7割が経験アリ。原因のトップは？

「ほぼ1000人にききました」が調査結果を発表。

～年末年始の暴飲暴食だけが理由じゃない!?～

くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にききました」。年末年始の後に気になることといえば、「正月太り」もそのひとつ。そこで今回は、国内在住の成人女性913人に「正月太り」について調査。「正月太り」を経験した人の割合や原因から、解消方法とその効果、さらには日ごろの運動に対する意識まで、意外な「正月太り」の実態に迫ります。

【ダイジェスト】

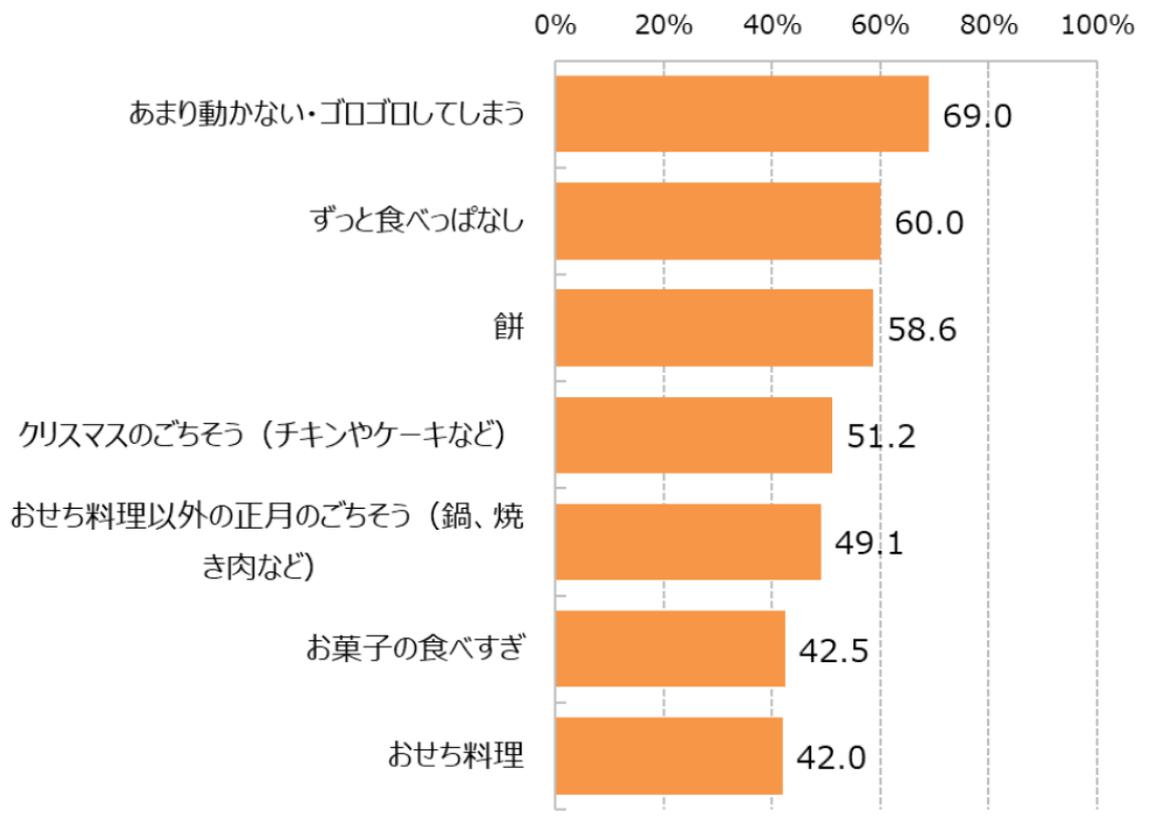
年末年始のゴロゴロ生活が「正月太り」の原因1位

4人に一人が累積正月太り！ 解消はYouTube動画で!?

ふだんの食生活こそ「正月太り」解消の決め手に

[Q]「正月太り」の原因として思い当たるメニューや食生活は？

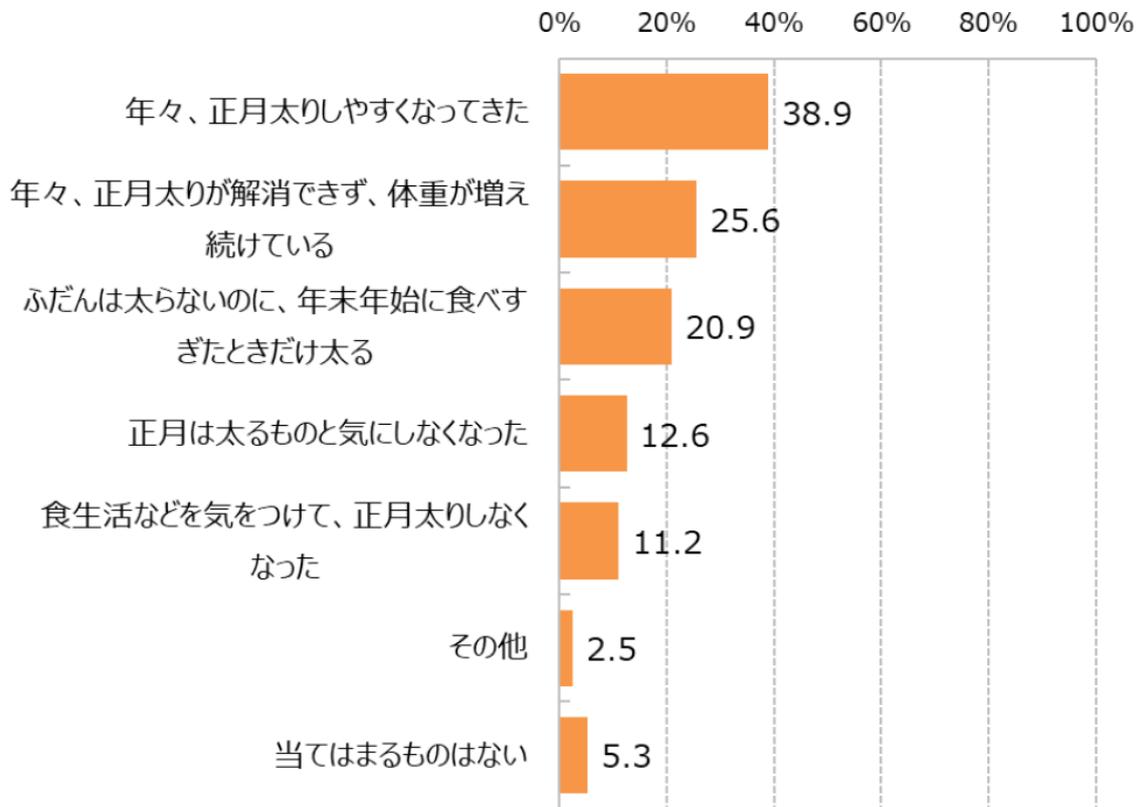
(n=645・正月太りを感じたことがある人・複数回答のうち上位7項目)



年末年始のゴロゴロ生活が「正月太り」の原因 1 位

これまでに正月太りを実感したことがある人は、なんと 70.6%。かなり多くの人が「正月太り」を経験しています。原因の 1 位は、年末年始のだらだら食べや、餅やクリスマスのごちそうといったハイカロリーな料理を抑え、「あまり動かない・ゴロゴロしてしまう」69.0%が 1 位に。ふだんとは違う食生活に加えて、正月休みで運動量が減ってしまうことが原因だと考えている人が多いよう。実際、正月太りの解消法として、炭水化物やおやつを減らすといった食生活の見直しだけでなく、ウォーキングや積極的に階段を使うなど運動量を増やす方法が目立ちました。

[Q]「正月太り」に関して、あなたの実感に近いものをお選びください。
(n=645・正月太りを感じたことがある人)

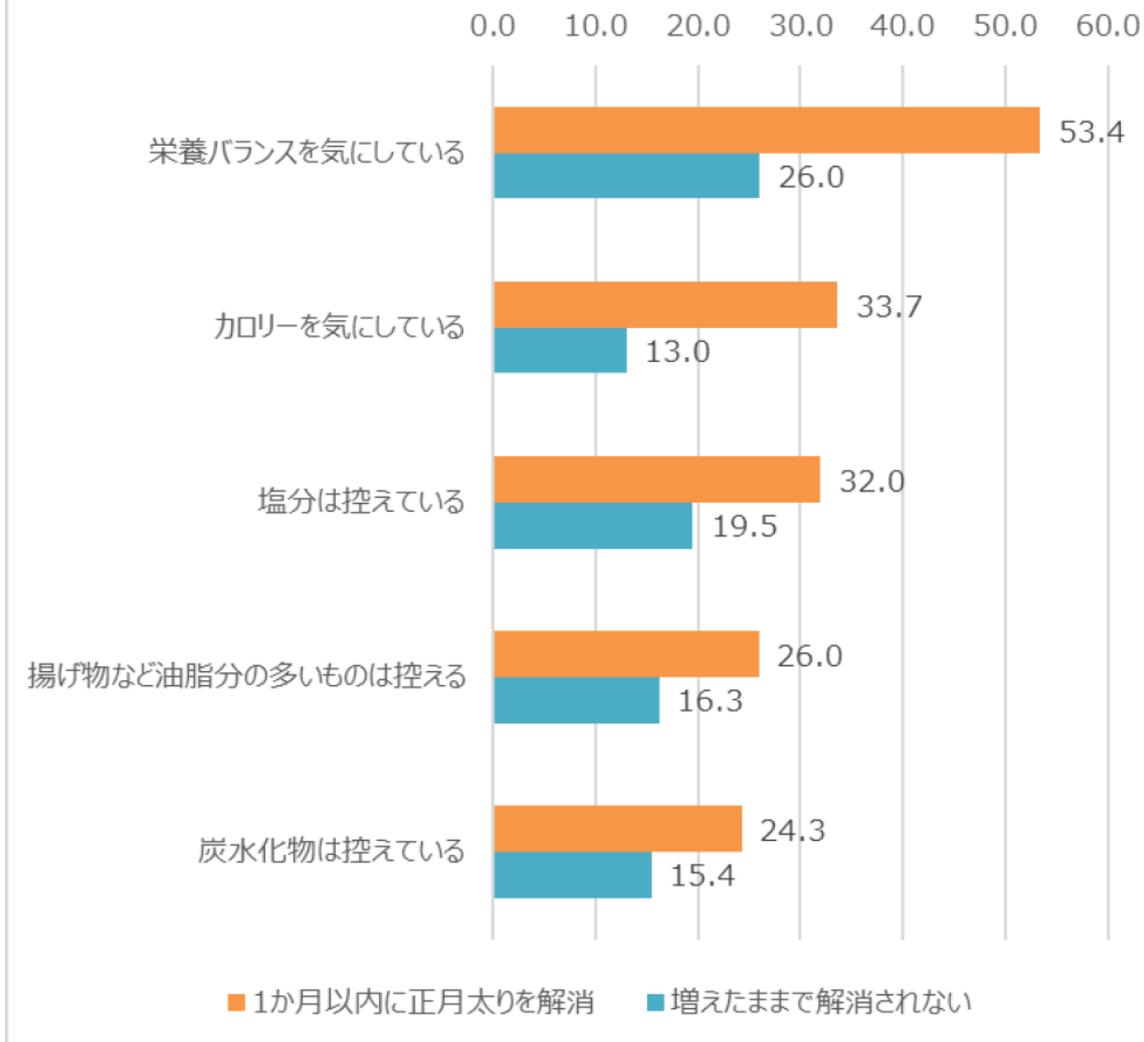


4人に一人が累積正月太り！ 解消はYouTube動画で!?

ほかにも注目すべき結果が。じつは正月太り経験者のうち、「年々、正月太りしやすくなっていく」人は38.9%、「年々、解消されず体重が増えつづけている」が25.6%いることが明らかに。正月太りで増えた体重は「約2kg」という人が多く、これが解消されずにどんどん増えていくとなると、かなりの体型変化になりそう!?

ふだんの運動意識についても調査したところ、正月太り経験者の90%が「筋力アップしたい」と回答。未経験者の74.2%より16ポイントも高い結果となりました。ここ数年、話題の「筋活」で累積した正月太りを「健康的に解消したい」という意識の表れでしょうか。やってみたい筋力アップの方法としては「YouTubeなどの動画を利用して」が全体の38.5%と急上昇。2018年より20ポイントも増えていました。「人目を気にせず自分のペースでできる」、「お金がかからない」など、気軽にできるところが人気のようです。

[Q]ふだんの食生活に当てはまるもの
(n=645・正月太りを感じたことがあるひと)



ふだんの食生活こそ「正月太り」解消の決め手に

「正月太り」の原因をさらに掘り下げてみると、「年々、正月太りを解消できず体重が増えつづけている」と回答した人は、1カ月以内に解消した人と比べて「正月太りの原因」として回答した項目数が圧倒的に多いことが判明。特に多かったのは、クリスマスや正月のごちそう、連日の外食、飲み会、お菓子やお酒のとりすぎなど。しかも、年末年始だけでなく、ふだんの食生活でも、栄養バランスやカロリー、塩分を気にしている割合が低く、揚げものなど油脂分が多いものを控える割合も低い傾向が。どうやら、正月太りが解消できなくなっているのは、年末年始だけでなく、日ごろの食生活にも原因がありそうです。

「正月太り」というと、一時的な体型の変化ととらえがち。でも、今回の調査から、その後きちんと解消できるかどうかは、ふだんの生活が影響していることがわかりました。「年々、解消できず体重が増えている」人は運動不足を実感している割合も高め。食生活に加え、日ごろから意識して体を動かすことも必要なようです。一年のはじめに、あらためて毎日の生活習慣を見直すきつ

かけにできるといいですね。

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913人)

●調査方法:インターネット調査

●調査期間:2023年11月10日～11月19日

●「ほぼ1000人にききました」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生活感度の高い読者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、「暮らしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。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38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。

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

次の暮らしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp