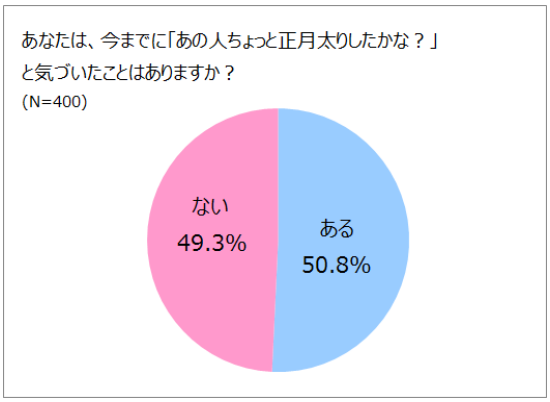
報道関係者各位
プレスリリース

2015年3月4日
イーマインターナショナル株式会社

正月太りは意外と周囲に気づかれている！？
「あの人ちょっと正月太りした？」と気づいた経験がある人は 50.8%

イーマインターナショナル株式会社が運営するトータルエステティックサロン SBS TOKYO では、今年の正月に正月太りした 20 代～40 代の女性 300 人を対象に、今年の正月にどのくらい体重が増えたのか、体のどの部分が太ったのか、周囲からの評判などについて、男性 100 人に対しては、正月太りした女性についてどう思うかについてアンケート調査を行い、調査結果を公開しました。



調査結果 URL：
http://www.sbsgrace.com/column/diet/diet04.html

【調査トピックス】

（1）正月明けの体重は平均 2.0kg 増、最大 5.0kg

（2）正月太りで太ったと感じる部分は「お腹」（89.0%）

（3）正月太りした人が年末年始によく食べていたものは「おもち」（50.7%）

（4）「あの人ちょっと正月太りした？」と気づいた経験があるという人は 50.8%

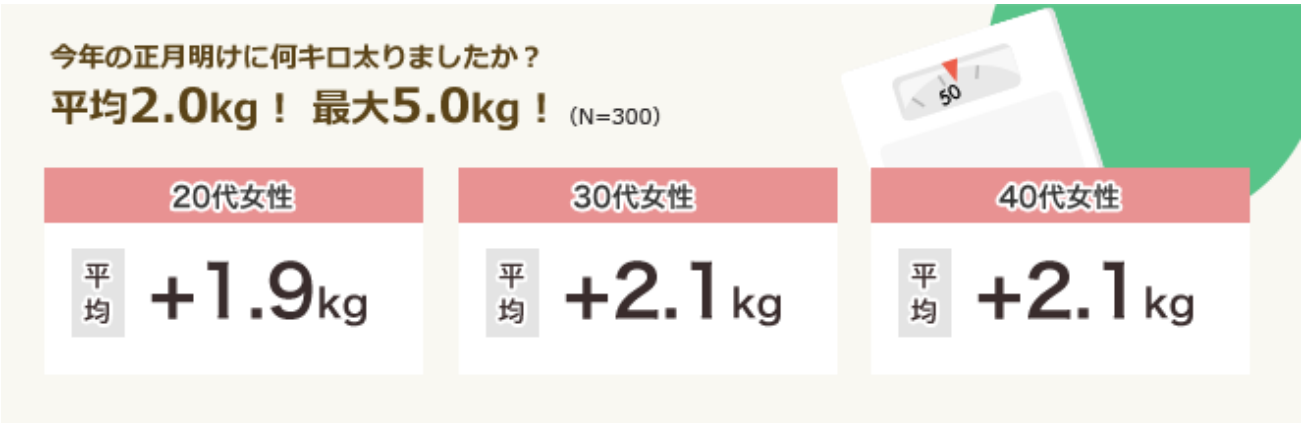
【調査概要】

調査タイトル：体型についてのアンケート
調査期間：2015年1月8日～1月11日
調査方法：インターネットリサーチ
調査対象：20歳～49歳の男女400人（男性100人、女性300人）
調査協力会社：株式会社エコンテ

【調査結果】

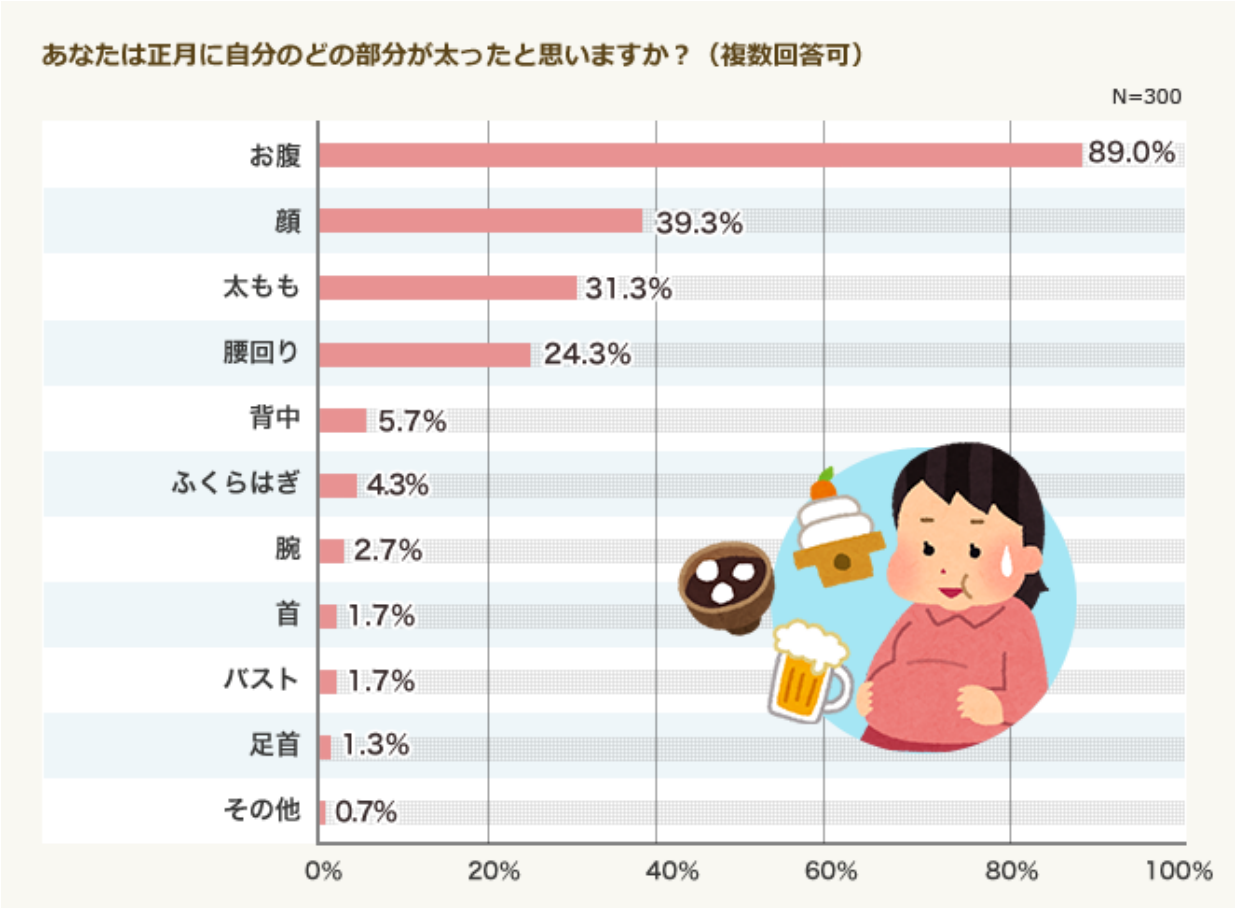
調査結果　URL：　http://www.sbsgrace.com/column/diet/diet04.html

（1）正月明けの体重は平均 2.0kg 増、最大 5.0kg



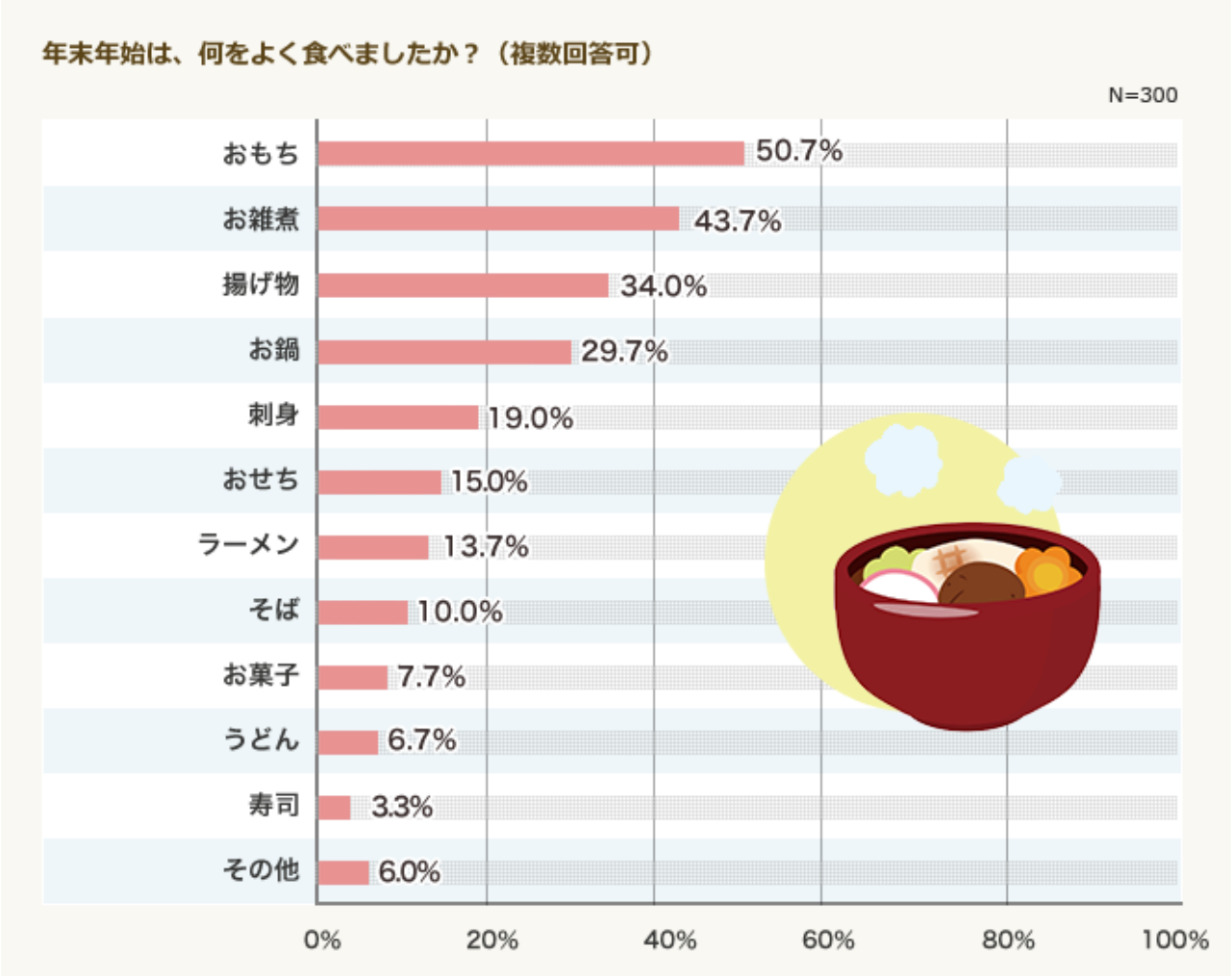
今年正月太りしたかどうかについて聞いた事前調査によると、「正月太りした」ことを自覚している女性の割合は、39.5%を占めました。また、何キロ太ったか聞いてみたところ、正月太りの平均は2.0kg増、最大5.0kg増という結果になりました。年代別に見ると、20代に比べて、30代、40代の体重増加の平均値が0.2kg多くなっていますが、大きな差は見られませんでした。

（2）正月太りで太ったと感じる部分は「お腹」（89.0%）



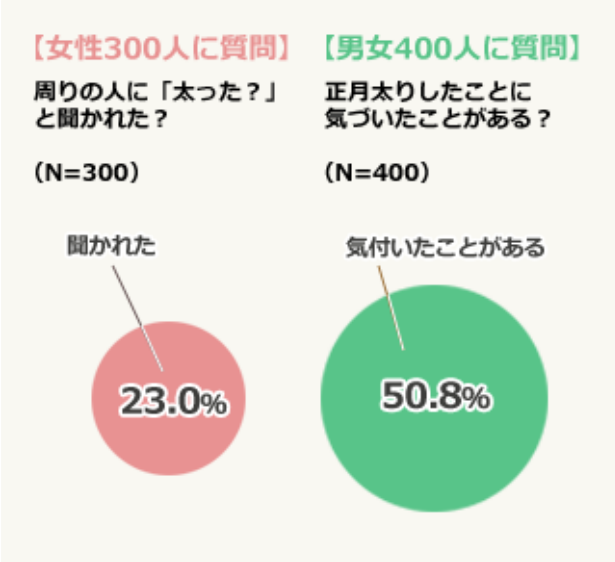
正月太りした女性 300 人に、どの部分が太ったと感じるかを聞いてみたところ、9 割近くの人が「お腹」と回答しました。お腹周りや腰周りは、いつも着ている制服やスカートがきつい…など、自分で気づきやすい部分なのかもしれません。また、「顔」と「太もも」が太ったという人も 3 割以上にのぼり、比較的多くの人が普段から太ったことを気にしている部分のようです。

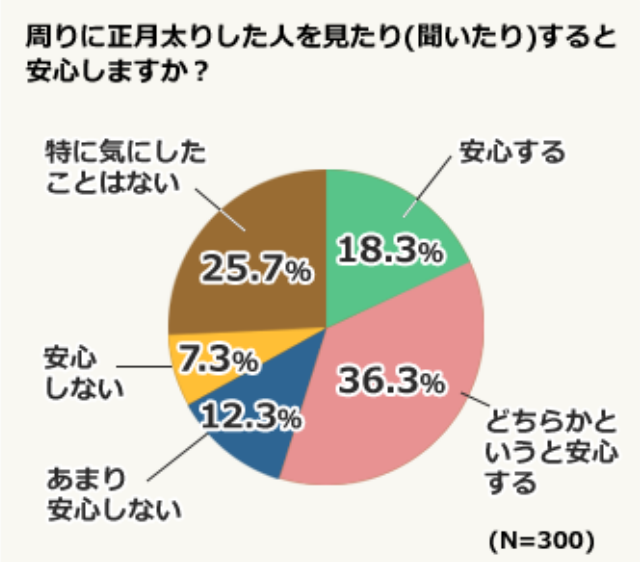
（3）正月太りした人が年末年始によく食べていたものは「おもち」（50.7%）



正月太りをした女性300人に、年末年始によく食べていたものを聞いたところ、「おもち」（50.7%）「お雑煮」（43.7%）が上位を占めていました。おもちは、やはり正月太りの大きな原因の一つになっていることがわかります。次に「揚げ物」（34.0%）や「お鍋」（29.7%）と続いています。比較的高カロリーな「揚げ物」や、ついついダラダラ食べ過ぎてしまう「お鍋」も正月太りの原因となっているようです。

（4）「あの人ちょっと正月太りした？」と気づいた経験があるという人は50.8%





周囲の人からの反応について聞いてみたところ、「太った？」と聞かれた人は約2割程度にとどまりましたが、「あの人ちょっと正月太りしたかな？」と気づいたことがあるという人は50.8%と半数を占めていました。また、周りに正月太りした人を見たり聞いたりすると「安心する」「どちらかというと安心する」と回答した人は、あわせて54.6%と半数以上を占めました。自分がお正月太りをしたことで、周りの人の様子にも敏感になるようです。

＜男性が女性に対して、正月太りした？と気づいた時のエピソード＞

・顔の輪郭が丸くなっていた（30歳／男性）
・お腹まわりなど、いつもと雰囲気が違う（29歳／男性）
・二重あごが気になった（34歳／男性）
・なんとなく顔がたるんでいて、腕のお肉が増えているように見えた（23歳／男性）
・服のボタンがパツンパツンになっていた（25歳／男性）

＜正月太りした女性に対して、どのように感じますか？＞

・お正月だから仕方ないのかなと。ただ、その後は痩せないといけないが（39歳／男性）
・カッコ悪い（29歳／男性）
・少し、老けて見えた（26歳／男性）
・自己管理が甘い（44歳／男性）
・程度にもよるが、ふっくらした方が可愛い（27歳／男性）
・楽しく過ごせたと思う（20歳／男性）
・その後、体重を管理できれば問題なし（46歳／男性）

今回の調査結果から、正月太りを自覚している人の約半数はおもちやお雑煮をよく食べていることから、カロリーの高いおもちを食べる機会が増える正月は太りやすくなっているようです。正月太りしてしまうと男性の目も気になりますが、基本的に「おいしいおせちをたくさん食べて、いいお正月だったのかな」「お正月休みを楽しんだと思う」「健康的」など好意的な意見が多く見られました。

【記事引用について】

記事を引用される場合は、出典がイーマインターナショナルであることを明示して、該当リンク（http://www.sbsgrace.com/column/diet/diet04.html）を同時に掲載するようお願いいたします。

【会社概要】

- ■ 会社名　イーマインターナショナル株式会社
- ■ 代表者　代表取締役社長　広江卓也
- ■ 設　立　2001年11月7日
- ■ 資本金　300万円
- ■ 所在地　〒160−0022 東京都新宿区新宿2−12−4アコード新宿8階
- ■ TEL　03-6273-0811
- ■ ホームページ　http://www.sbsgrace.com/
- ■ 事業内容　エステティックサロンの経営
- ■ 店舗数　16店舗（2014年1月現在）
- ■ 従業員　170名（2014年1月現在）