

太ったのはあなただけじゃない！「正月太り」経験者は76.1%も！

体重増加を気にしつつも「何もしなかった」人は46.7%

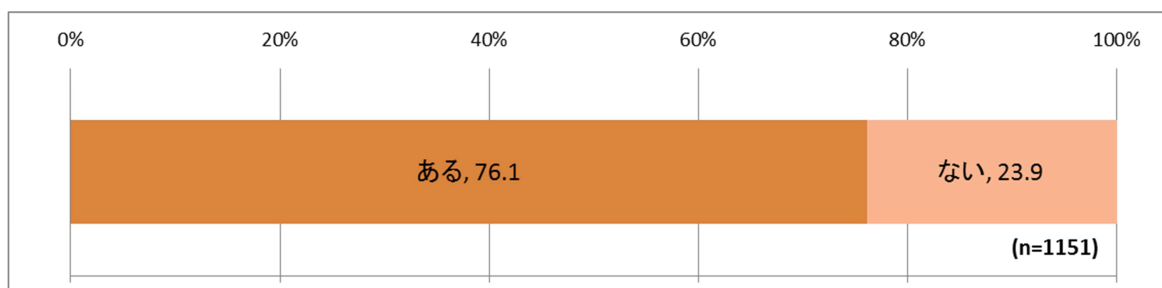
「飲み食い集中期間」後は、せめて替えたい「いつものビール」

食べれば、飲めば太る。「わかっちゃいるけど……」というのが年末年始です。忘年会、クリスマスと段階を踏み、お正月や新年会で最終段階に突入する「飲み食い集中期間」を過ごし、はっと気づくのは年明けで、体重計に乗ってびっくり、愕然！ そんな後悔と反省の時期を迎えた今お届けするのは、大反響だった一昨年に続き「オレンジページ暮らし予報」が実施した「正月太り」に関する調査結果です。

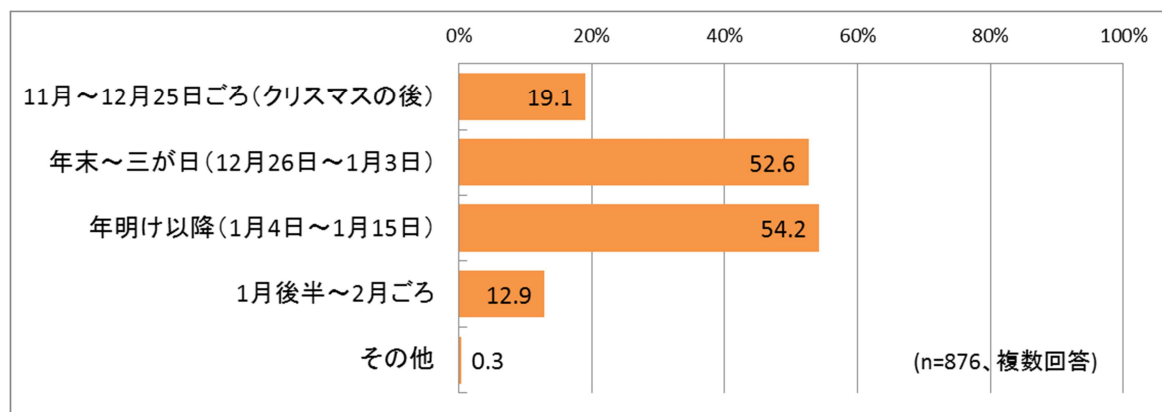
【ダイジェスト】

「正月太り」の経験者は76.1%、体重増に気づくのが年明けという人が最多で54.2%
体重増加を気にしつつも「何もしなかった」人は46.7%。ダイエットは1週間続かず
「飲み食い集中期間」後は、せめて替えたい「いつものビール」

Q 「正月太り」をした経験はありますか？



Q 「正月太り」したと感じた時期はいつでしたか？

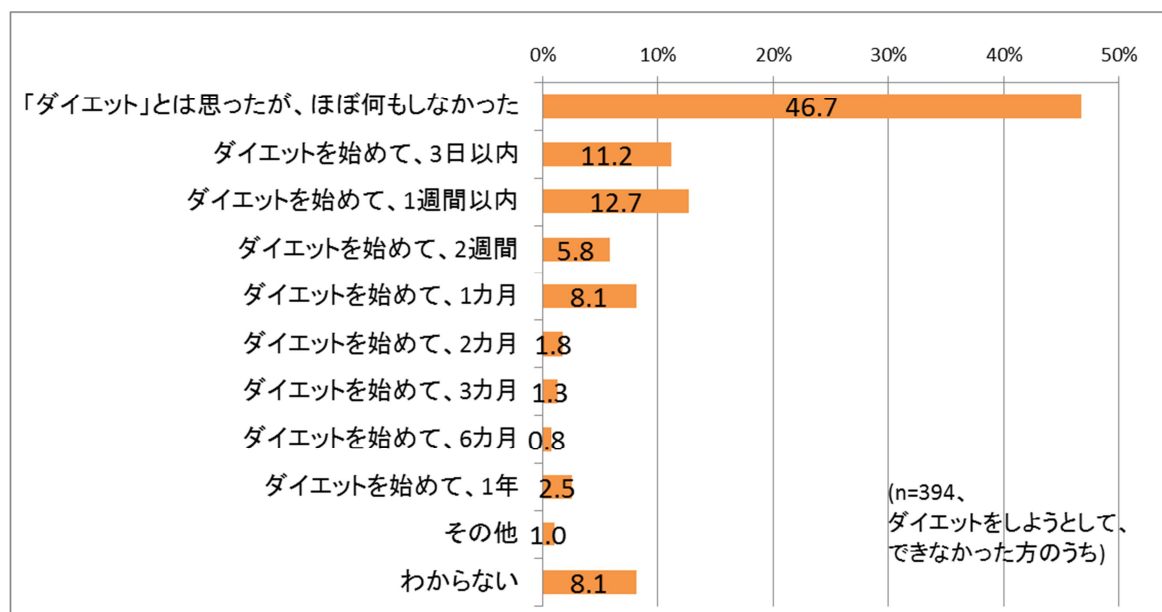


「正月太り」の経験者は 76.1%、体重増に気づくのが年明けという人が最多で 54.2%

「オレンジページくらし予報」一昨年の調査が明らかにしたのは、よく言われる「正月太り」の実際の数値。平均増加体重「2.2 kg」というのがそれです。今年も「正月太り」に関する調査を実施したところ、「経験がある」と答えた人が一昨年の 75.3%から 76.1%とほぼ同率。「原因になったと思うことは？」という問いへの複数回答では、やはり「食べ過ぎ、食べっぱなし」が 86.1%で 1 位。これは 2 位の「ごちそうを食べる機会、飲み会が多かった」59.6%、3 位「動かなかった」57.8%を大きく上回ります。結局、冬に太るのは、やはり食べ過ぎ&飲み過ぎが最大の原因という当たり前のことを多くの人が自覚していることが数値で示されました。

「正月太りした」と感じた時期 TOP 2 は年末～三が日 (52.6%)、年明け以降 (54.2%)。ここで気づけなかった人も「新年会」というトドメのポイントを超え 1 月後半に気づく (12.9%) という具合。つまり、年末から 1 月上旬をピークに、日本中で「あ、太った」と感じる人がいるということです。

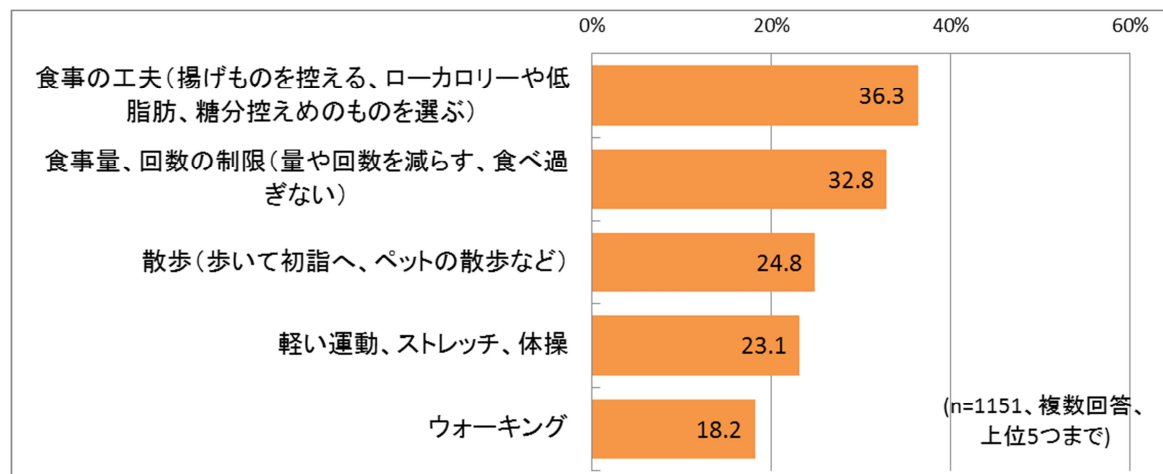
Q 「ダイエットをしよう」として、できなかった方にうかがいます。ダイエットできず、あきらめた・中断したのはスタートしてどれくらいでしたか？



体重増加を気にしつつも「何もしなかった」人は 46.7%、ダイエットは 1 週間続かず

この調査結果から浮かび上がるのは、多くの人は多少の体重増加では“おいしく食べる・飲む”はあきらめないということ。「ダイエットしようとは思ったが、ほとんど何もしなかった人」が 46.7% とほぼ過半数。2 週間続いたという人が 5.8% でした。やせたい気持ちは山々なれど「おいしいものが食べたい」「一日の終わりのお酒だけはやめたくない」「運動は苦手」と、本音が勝ってしまう傾向が見えます。平均 2.2 kg くらいだから、いつもの生活に戻れば体重も戻ると高をくくってしまいがちですが、加齢によってだんだんやせにくくなるのは事実。「おいしいものを食べて、おいしいお酒を飲む」というのは心にも栄養を与えてくれますが、やはり何かは替えないと何年後かの自分に謝らなければいけない羽目になりそうです。

Q ご自身やご家族が「正月太り」にならないために、または「正月太り」を解消するために心がけていることがありますか？



「飲み食い集中期間」後は、せめて替えたい「いつものビール」

では「正月太り」にならぬよう、また解消するよう心がけていることは？ 調査結果からもわかるとおり「調理に工夫、食事や飲み物の量を減らす」という答えが 40% 近いなか、8.7% が「飲酒の工夫(カロリー控えめのお酒、糖質オフタイプのお酒を選ぶ)」と回答。「カロリー、糖質、プリン体などがオフ(またはゼロ)タイプのお酒を選ぶことがありますか？」という問いにも、〈本人と同居の家族が月 1 日以上飲酒する家庭の人〉の 61.8% が「選ぶ、選ぶことがある」と答えています。自分の体調などに応じて積極的に「オフ」や「ゼロ」を食生活に取り入れている様子が見える結果となりました。今は「体重や体のことが気になるけれど、おいしいものを食べたり飲んだりするのはやめられない」という多くの人たちのために、様々なタイプのアルコール飲料が販売されています。麒麟ビール株式会社(東京都・中野区)から発売されている「淡麗グリーンラベル(発泡酒) 350ml 缶・500ml 缶」と「淡麗プラチナダブル(発泡酒) 350ml 缶・500ml 缶」「麒麟 のどごし オールライト(リキユール発泡性①) 350ml 缶・500ml 缶」の 3 種類は、今まさに「いつものビールを替えようかな」と考える人におすすめできる商品。「淡麗グリーンラベル」は糖質 70% オフ、「淡麗プラチナダブル」は糖質、プリン体ゼロ、「のどごし オールライト」は糖質、プリン体ゼロに加えてカロリーもオフ。気軽においしくご飯を食べて、お酒を楽しむ生活を続けながら「正月太り」を解消するには、こうした商品をうまく取り入れることも一つの手のようです。

Sponsored by キリンビール株式会社

アンケート概要

- 調査対象: オレンジページ暮らし予報モニター会員・国内在住の女性 20 歳以上
(有効回答数 1151 件)
- 調査方法: インターネット調査 ●調査期間: 2015 年 11 月 14 日～11 月 18 日

●「オレンジページ暮らし予報」について

オレンジページ暮らし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員 1 万人の声を集めたリサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。暮らし予報では、20 代後半から 50 代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を 6 つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB 上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、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 31 周年を迎える生活情報誌。30 代～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数＝336,755 部(2015 年印刷証明書付発行部数)。

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

コトデザイン部 暮らし予報担当

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418

<http://www.kurashi.orangepage.jp/>

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報室 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421