

## 「コロナ太り」は「おこもり太り」

～新型コロナ流行下でのダイエット意識の変化～

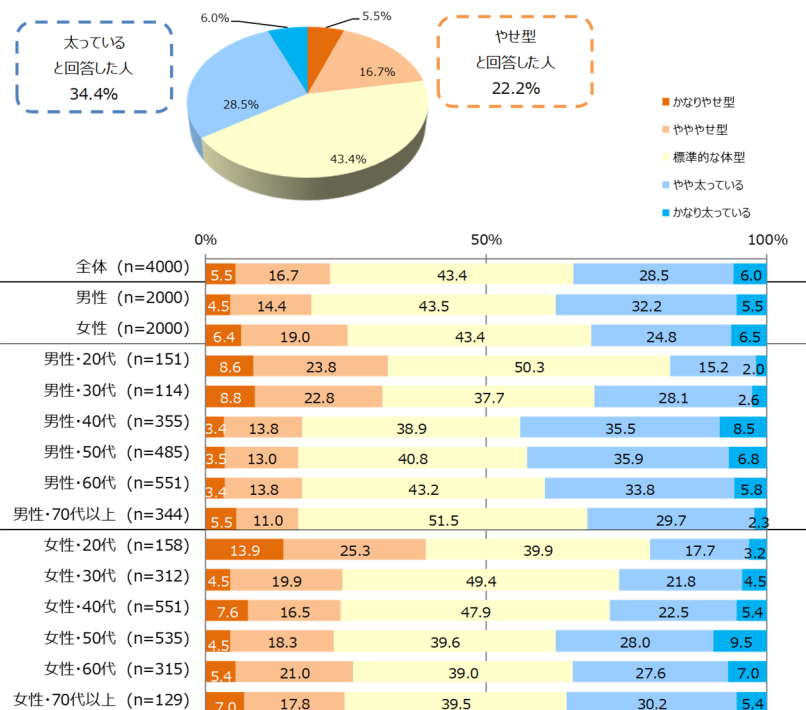
国内1,400社超が利用する日用品流通の情報基盤を運営する株式会社プラネット（所在地：東京都港区、代表取締役社長：田上正勝）は消費財や暮らしにまつわるピックスをお届けする『Fromプラネット』の第144号として、コロナ流行下におけるダイエットに関する意識調査の結果をご紹介します。未掲載のデータもご提供できますのでお気軽にお問い合わせください。

### ■ 日本人の3分の1はメタボ傾向

新型コロナが流行し、自宅にいる時間が長くなった生活がスタンダードになってから半年以上経過しました。10月から「Go to トラベル」も東京発着が対象になり、首都圏の電車も、従来ほどでは無いですが、だいぶ混雑してきました。雑誌などでは「おこもり太り解消特集」なども取り上げられ、コロナ流行収束に少しずつ向かっている気配を感じます。今回は、その中で「ダイエット」に関してどのような意識を持っているのか、実際に体型の変化はどうなっているのか、「食事」と「体型」を中心に調査をしてみました。

まず、本調査の前提としてコロナ流行前の日本人の体型はどのような分布になっていたのでしょうか。最初の質問として「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)のあなたの体型を教えてください。」を聞きました。(図表1)

図表1. 「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)のあなたの体型を教えてください。」への回答



全体では、一番多かったのが「標準的な体型」の43.4%、「太っている」と答えた人が34.4%、やせ型と回答した人が22.2%という結果が出ました。男女別に見ると、男性の「太っている」の回答が女性より8ポイント多く見られます。男女別に年代別に見ると、男性が30代から「太っている」が多くなり、男性40代で、男性20代の2倍を超えています。20代と30代で「かなりやせ型」、「やや痩せ型」の割合がほぼ変わらないことから、男性は30代で標準的な体型の層から太っている層へと移行する人が増えています。40代からはやせ型の割合が減少していることから、やせ型から標準的な体型に、標準的な体型

から太っている層へとシフトしていく様子が見てとれます。一方女性は、30代でやせ型が減少してその後はほぼ横ばいです。太っている層は30代から段階的に増加しています。男性はいわゆる「中年太り」による体型の変化、女性は「結婚、出産」によるもの、または社会進出によって男性同様のストレスを抱えた結果の体型の変化と読み解きます。

### ■ 「おこもり太り」現象は、4人に1人

次に「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)に比べて、体重の増減はありましたか。」を聞きました。コロナ流行前に比べて、体重が「増えた」と回答した方は26.5%であり、「減った」11.6%の2倍以上の差が出ています。性別のグラフを見ると、「増えた」と回答した割合は女性の割合が30.0%と男性より約7ポイント多いことが見てとれます。また年齢別グラフでは「減った」と回答した割合が男女ともに20代が多く、男性の21.9%、女性の19.6%と全体の平均値を10ポイント近く上回っていました。これはコロナ流行に伴い、実家以外に住んでいる若年層がアルバイトの働き口が減少し、食費を削らざるをえないという学生事情が数字となって表れた結果と推定します。(次項目図表2)

## ■ 若者に顕著な食事“量”の減少。コロナが若者の財布を直撃？

次に、「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)と比べて、食事の量(一日あたりの総量)は、どのように変わりましたか。」を聞きました。(図表3)

20代に食事の量が「減った」が顕著に見られます。男性の19.2%、女性の18.4%が減ったと回答しています。この数字と図表2の体重が「減った」と答えた方の数値(男性の21.9%、女性の19.6%)とは、かなり近い値を示しています。

ダイエットのためにあえて食事を減らしたのではなく、収入減によって食事量や回数を減らすことを余儀なくされた可能性もあると推察されます。

新型コロナによって、学生のアルバイト先であった飲食店が休業し、アルバイト収入に影響を受けました。職業別で見ると、コロナ前と比べて体重が「やや減った」、「かなり減った」の合計が、全体で11.6%であるのに対して、学生は19.1%と最も高い比率となっていました。

一方で、食事の量が「増えた」と回答した数は、男性が8.7%、女性が13.9%です。図表2と照らし合わせてみますと、「増えた」と回答した数は、男性が22.9%、女性30.0%でした。食事量との相関性はあまりみられないようです。それでは食事の質はどう変化したのでしょうか。

## ■ 食事の“質”に対する考え方の多様化

次に「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)に比べて、食事の質はどう変化しましたか。(お答えはいくつでも)」を聞きました。(図表4)

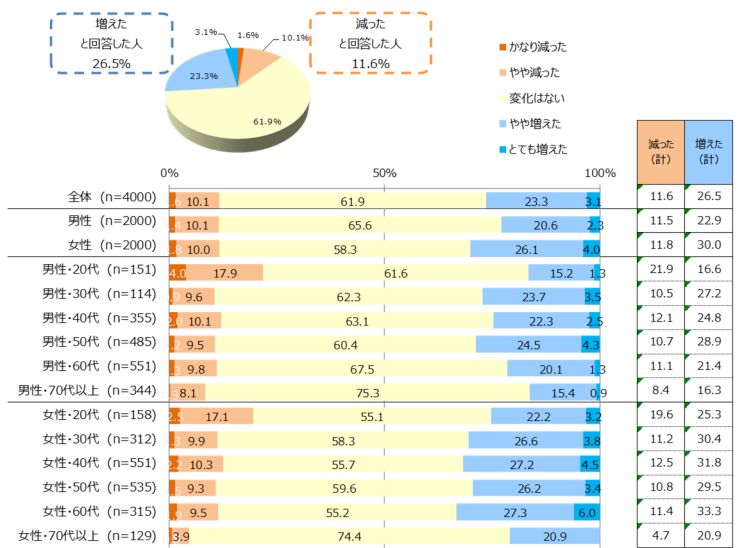
コロナ流行前との食事の質について最も高いのは、「変化はない」(59.9%)でした。次いで「太らないように気をつけた食材を選ぶようになった」(18.1%)、「免疫力を高める食材を食べるようになった」(17.7%)、「栄養価の高い食材を食べるようになった」(11.9%)、「栄養価の高い食材を食べるようになった」(11.9%)と続いています。免疫力を高める食材、栄養価の高い食材がコロナ太りの一要因であるかもしれませんが、食事の問題以外の要因がありそうです。

では、体型別ではどうでしょうか。コロナ流行前のももとの体型との比較をしてみたのが、図表5(次項目)です。

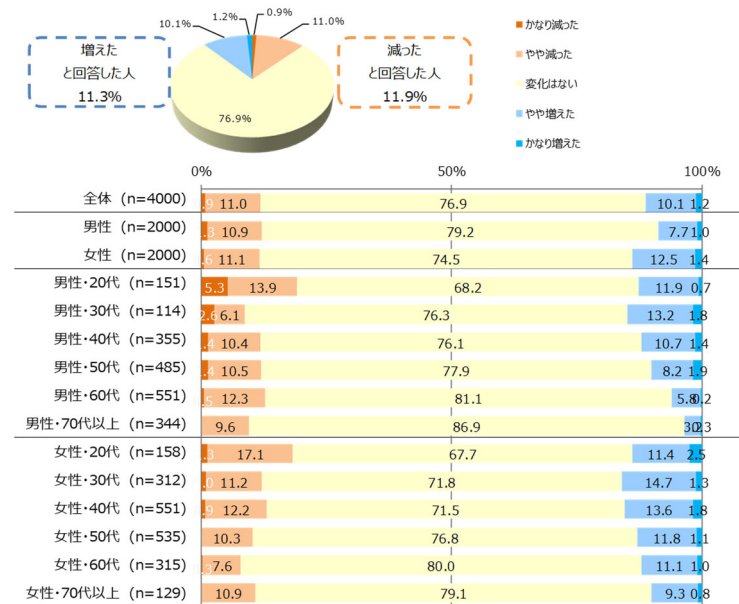
図表5からは、コロナやせに関してはももとの体型によらず、どの体型からも3割程度の比率になっています。影響なしは標準体型の人の約半数が該当しています。

注目はコロナ太りの項目です。コロナ太りに該当する割合が、やせ型体型の人が11.6%に対して、太め体型の50.7%がより太ったという結果が見てとれます。体質なのか、食生活なのか、いずれにしてもコロナ太りがもともと太めの層を中心に起きている姿が浮かび上がってきました。

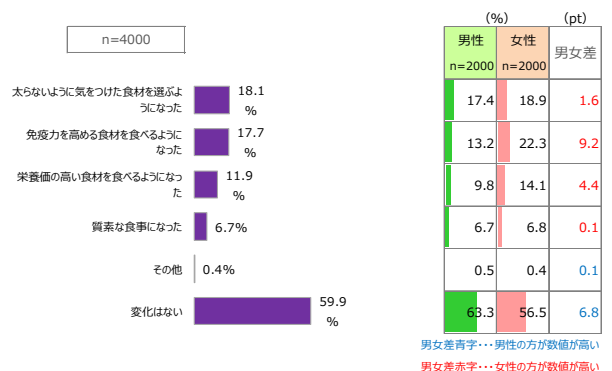
図表2. 「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)に比べて、体重の増減はありましたか。」への回答



図表3. 「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)と比べて、食事の量(一日あたりの総量)は、どのように変わりましたか。」への回答



図表4. 「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)に比べて、食事の質はどう変化しましたか。(お答えはいくつでも)」への回答



## ■ 体力・免疫力は落ちた人が増えている

次に「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)と比べて、体力や免疫力はどう変わったと感じていますか。」を聞きました。

図表6は体力についてのグラフです。コロナ流行前(2月以前)に比べて、体力が落ちたと回答した方が38.2%であり、増えたと回答した3.8%の10倍ほどの差が出ています。

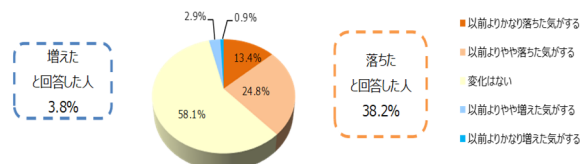
では、免疫力に関してはどう感じているのでしょうか。図表7は免疫力に対する感じ方のグラフです。コロナ流行前との免疫力については、「以前よりかなり落ちた気がする」は5.9%、「以前よりやや落ちた気がする」(14.0%)を合計すると20.0%でした。

図表4の質問に対し、免疫力を高める食材を食べるようになったと答えた人が17.7%、栄養価の高い食材を食べるようになったと答えた人が11.9%いましたが、体力、免疫力が落ちたと感じている人の割合は、それよりも高い値を示しています。

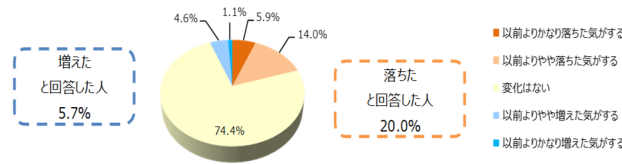
図表5. 自己認識する体型タイプ別での、体重増減の傾向

	全体	自己認識する体型タイプ			
		やせ型	標準体型	太め体型	
全体	4000	22.2	43.4	34.4	
コロナ後の体重増減	コロナやせ	465	35.3	34.0	30.8
	影響なし	2477	24.2	47.6	28.2
	コロナ太り	1058	11.6	37.7	50.7

図表6. 「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)と比べて、体力はどう変わったと感じていますか。」への回答



図表7. 「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)と比べて、免疫力はどう変わったと感じていますか。」への回答



## ■ 最大の敵はストレスか

次に「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)と比べて、ストレスの感じ方はどう変わりましたか。」を聞きました(図表8)。

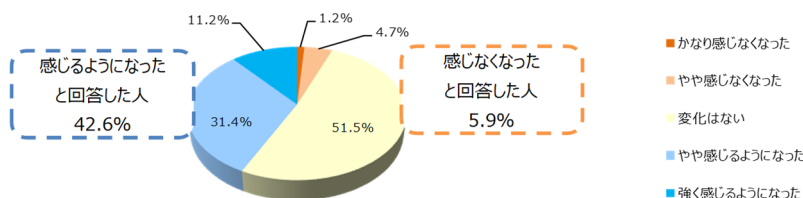
コロナ流行前に比べて、ストレスを感じるようになったと回答した方が42.6%であり、感じなくなったと回答した5.9%と大きな差が出ています。

性別に見るとストレスを感じるようになったと回答した割合は、男性が36.2%、女性が49.2%と女性の約半数がストレスを感じています。また年代別のグラフを見ると、女性は年代が上がるにつれてストレスを感じる割合が増えていき、70代以上になると下がります。在宅ワークや在宅学習などで、ご家族が家の中に常にいることが要因なのではないでしょうか。コロナ太りは「おこもり太り」というよりは「ストレス太り」と言えるのかもかもしれませんね。

「結果として太ってしまった、でもコロナ流行中は痩せることより感染防止だ」と考えている人も多いでしょう。では、コロナ流行が収束したらダイエットを試みる人はどれくらいいるのでしょうか。

次に、コロナで体重が増えたという人に対し「あなたは、新型コロナウイルスが収束したら減量に取り組みますか。 ※すでに取り組んでいる方も含めてお答えください。」を聞きました(次項目 図表9)。

図表8. 「新型コロナウイルス流行前(2020年2月以前)と比べて、ストレスの感じ方はどう変わりましたか。」への回答



	0%	50%	100%		
全体 (n=4000)	4.7	51.5	31.4	11.2	
男性 (n=2000)	4.3	58.5	28.5	7.7	
女性 (n=2000)	5.2	44.4	34.4	14.8	
男性・20代 (n=151)	2.0	13.2	55.6	17.2	11.9
男性・30代 (n=114)	3.8	9.6	54.4	23.7	10.5
男性・40代 (n=355)	6.2	2.7	53.8	28.7	10.4
男性・50代 (n=485)	2.2	2.7	56.3	29.9	8.5
男性・60代 (n=551)	2.5	2.5	61.5	30.5	5.3
男性・70代以上 (n=344)	1.5	1.5	64.2	29.4	4.9
女性・20代 (n=158)	3.9	12.0	49.4	24.7	12.0
女性・30代 (n=312)	6.1	6.1	49.0	27.9	16.0
女性・40代 (n=551)	2.4	5.6	43.9	30.5	17.6
女性・50代 (n=535)	4.1	4.1	39.6	40.6	14.6
女性・60代 (n=315)	2.9	2.9	41.9	41.3	13.7
女性・70代以上 (n=129)	2.3	2.3	55.0	35.7	6.2

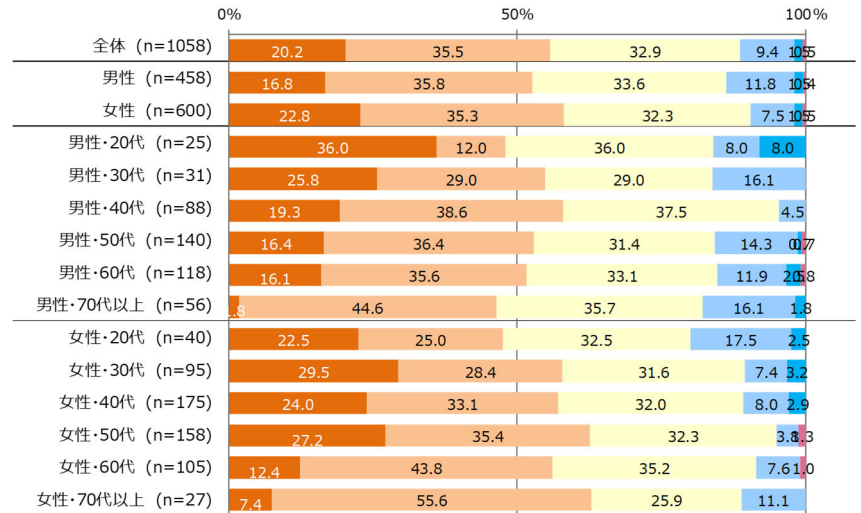
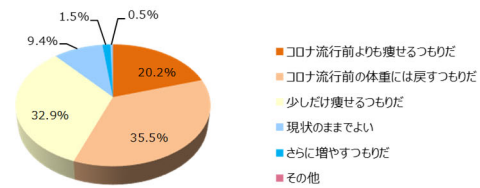
## ■ コロナが収束したら・・・

図表9. 「あなたは、新型コロナウイルスが収束したら減量に取り組みますか。」への回答

最も高いのは、「コロナ流行前の体重には戻すつもりだ」(35.5%)でした。次いで「少しだけ痩せるつもりだ」(32.9%)、「コロナ流行前よりも痩せるつもりだ」(20.2%)、「現状のままでよい」(9.4%)と続いています。

性年代別でみると、女性・20代は「少しだけ痩せるつもりだ」が最も高い値を示しています。男性・20代がコロナ流行前よりも痩せるつもりだと回答した割合が36.0%と高い点が気になります。図表5で、もともと太っていた層がコロナ太りになる傾向が見てとれました。その結果、もともとダイエットを考えていた若者がコロナ太りをしてしまい、コロナ流行が終わったら本格的に減量を始めようと考えているのかもしれない。

この半年間、コロナ流行で様々な生活習慣が変わってしまった日本ですが、流行が収束したら、流行前よりも健康でハツラツと元気な日々を過ごしていきたいです。



### 《自由回答から。日々の食事で「毎日食べていたいもの」》

#### 【免疫力を高める食事をとる】

- これから冬（寒い季節）になるので風邪やインフルエンザが流行する恐れがある。それ（コロナなどの感染症の流行）に備えて体力と免疫力をつけなければならないので肉料理やニンニク、ニラ料理などを積極的にとっていききたいです。肉料理はステーキ、焼き肉、ハンバーグなどです。（男性・70代以上）
- コロナウイルスに負けない免疫力をアップするために、ヨーグルト、みかん、バナナ、ニンジンジュース、緑茶、干し柿、キムチ、納豆、キウイフルーツ、アーモンドを積極的に摂りたいと思っている。（女性・60代）

#### 【健康を考えた食事をとる】

- 健康に過ごしたいため、食欲不振の際は、栄養ドリンク、サプリメントを利用している。運動量が減り足ふみになるべくするようにして足腰の萎える事への助けになればとやっている。（男性・70代以上）
- 基礎体力がなく疲れやすいので、サプリメントで補っている。食が細くすぐに満腹になってしまうので、間食や分食をしたり、タンパク質など栄養効率の良い食べ物を取るようにしている。（女性・40代）
- まごはやさしいで豆、ごま・わかめ・野菜・魚・椎茸・芋 バランスよく食べる（女性・60代）
- 栄養バランスと免疫力向上のため、生野菜や野菜ジュースを摂取の習慣。（男性・50代）

調査機関：株式会社プラネットによる調査企画のもとに、株式会社ネオマーケティングにて「コロナ流行下のダイエット」に関する意識調査を実施。

期間：2020年9月24日～28日、インターネットで4,000人から回答を得ています。

株式会社プラネットとは <https://www.planet-van.co.jp/>

メーカー、卸売業、小売業がサプライチェーンとして連携し、生活者へのサービス向上を目指して進化を続ける日本の消費財流通を、情報インフラ運営で支えている上場企業(証券コード2391)です。

From プラネットとは [https://www.planet-van.co.jp/news/from\\_planet.html](https://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html) (バックナンバーもご覧になれます)

株式会社プラネットが発信しているニュースレターです。消費財や暮らしに関する旬なトピックスなどをご紹介します。

#### 本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてほしいテーマなどもお寄せください。今リリースに掲載していない結果や属性データもご紹介できます)

株式会社プラネット 広報部(河合、角田)

E-mail : [koho-pr@planet-van.co.jp](mailto:koho-pr@planet-van.co.jp)