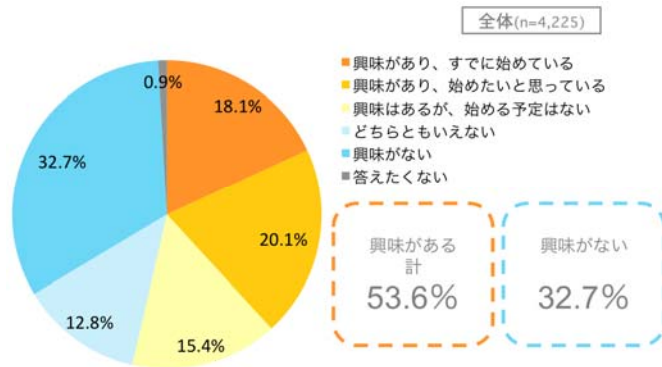


男性は健康のために、女性はキレイになるために「ダイエット」する ～ダイエットで引き締めたいのは…男性は“お腹”に集中、女性は“全身”のあらゆる部位～

国内1,200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、日用品にまつわるトピックスをお届けする『Fromプラネット』の第53号としてダイエットに関する意識調査の結果をご紹介します。

■ 40代男性の5割超、40代女性の約7割が「ダイエット」に興味あり



◆男女別

	合計	興味があり、すでに始めている	興味があり、始めたいと思っている	興味はあるが、始める予定はない	どちらともいえない	興味がない	答えたくない	興味がある計	興味がない
男性	2555	16.8	15.3	13.7	13.4	40.0	0.8	45.8	40.0
女性	1670	20.0	27.6	18.0	12.0	21.4	1.0	65.6	21.4

(%)

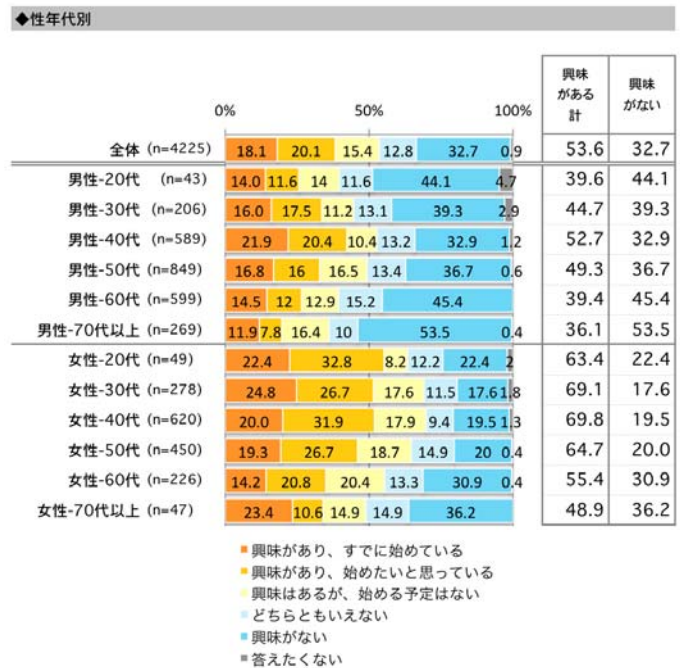


表1 「あなたは“ダイエット”に興味がありますか」についての回答

調査機関: インターワイヤード株式会社が運営するネットリサーチ『DIMSDRIVE』実施のアンケート「ダイエット」。
期間: 2016年11月17日～12月2日、DIMSDRIVE モニター4,225人が回答。表2～表5、エピソードも同アンケートです。

新しい年を迎えました。年末年始に食べすぎて、ダイエットを心に誓う人もいるのではないのでしょうか。今回は、ダイエットについてアンケートを実施。やせたい部位や実行しているダイエット方法などについてまとめました。

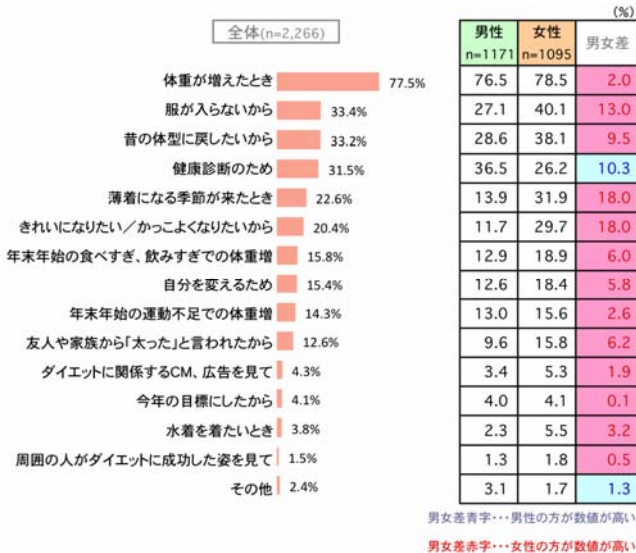
はじめに、ダイエットに興味があるかどうか、またダイエットを始めているかどうかを聞きました。すると、「興味があり、すでに始めている」「興味があり、始めたいと思っている」「興味はあるが、始める予定はない」を合わせた、「興味がある」計は53.6%。ダイエットに興味がある人が半数を超えていることがわかりました。

ただし、「興味がある」の3項目を比べると、最も多かったのは「興味があり、始めたいと思っている」の20.1%で、これから始めようという人。次いで、「興味があり、すでに始めている」の18.1%、「興味はあるが、始める予定はない」の15.4%となりました。ダイエットに興味はあっても、実際に始めるまでには少々距離があるのかもかもしれません。

男女別に見ると、「興味がある」計は、男性で45.8%なのに対し、女性では65.6%。女性のほうが20%も高くなっていました。中でも女性は、「興味があり、始めたいと思っている」が27.6%と高く、4人に1人以上。男性の15.3%と比べ、10%以上の差がありました。男性に比べ、女性には、実際に始めていなくても、「ダイエットしたい」人が多いことがわかります。

性年代別では、「興味がある」計は、女性の40代で69.8%と最も高く、次いで高かったのが女性の30代で69.1%と、いずれも約7割。30代・40代女性のダイエットへの関心の高さがうかがえます。一方、男性でも「興味がある」計は40代で52.7%と最も高くなっていました。男女ともに、ダイエットへの関心は40代で高まると言えそうです。

■ ダイエットのきっかけ…男性は「健康診断のため」、女性は「服が入らないから」



性年代別 (全体10位まで)	合計 (n)	体重が増えたとき	服が入らないから	昔の体型に戻りたいから	健康診断のため	薄着になる季節が来たとき	きれいになりたい／かっこよくなりたから	年末年始の食べすぎ、飲みすぎでの体重増	自分を変えたいため	年末年始の運動不足での体重増	友人や家族から「太った」と言われたから
全体	2266	77.5	33.4	33.2	31.5	22.6	20.4	15.8	15.4	14.3	12.6
男性-20代	17	94.1	11.8	17.6	17.6	11.8	11.8	5.9	5.9	5.9	17.6
男性-30代	92	77.2	18.5	21.7	21.7	17.4	17.4	20.7	23.9	10.9	8.7
男性-40代	310	80.3	25.5	28.1	33.9	13.2	15.2	13.2	14.5	12.6	11.9
男性-50代	419	77.3	26.0	31.0	39.6	17.7	11.7	12.9	10.7	15.8	9.8
男性-60代	236	73.7	30.1	27.5	39.4	9.3	7.6	11.0	9.7	10.6	8.5
男性-70代以上	97	63.9	40.2	30.9	41.2	8.2	5.2	10.3	11.3	11.3	3.1
女性-20代	31	77.4	29.0	41.9	19.4	25.8	32.3	22.6	32.3	19.4	29.0
女性-30代	192	76.6	35.4	36.5	20.3	29.7	35.9	17.7	25.0	11.5	16.1
女性-40代	433	82.4	43.0	37.6	24.7	33.0	31.4	20.8	20.1	17.3	17.8
女性-50代	291	76.3	39.5	39.9	31.3	35.7	27.5	19.6	13.4	16.2	12.4
女性-60代	125	73.6	40.8	37.6	28.0	26.4	21.6	12.8	11.2	13.6	15.2
女性-70代以上	23	78.3	43.5	34.8	39.1	17.4	13.0	13.0	13.0	17.4	4.3

※n=30未満は参考値
全体比較 +5pt以上 +10pt以上
-5pt以下 -10pt以下

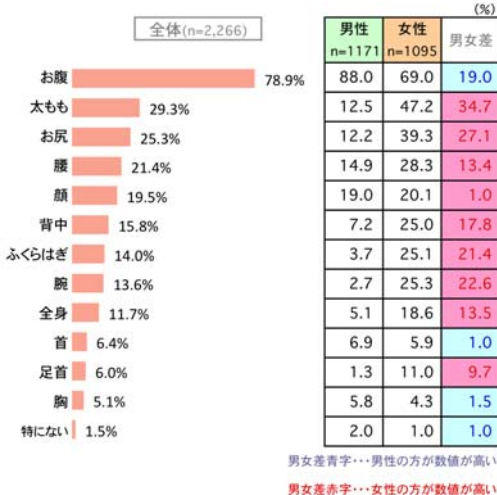
表2 「ダイエットに興味を持ったきっかけは何ですか」についての回答

次に、ダイエットに興味を持ったきっかけは何かを聞きました。最も高かったのは「体重が増えたとき」で、男女ともに75%を超えました。男女別に注目すると、ほとんどすべての項目で女性の数値が男性を上回りました。中でも、「薄着になる季節が来たとき」「きれいになりたい／かっこよくなりたから」の項目では、男女差は18%にも上っています。女性は、見られることを意識した理由でダイエットに興味を持つ傾向があると考えられます。

一方、男性で女性の数値を上回ったのが、「健康診断のため」の36.5%。男性の中では、他の項目を抑え2位にランクインしています。さらに性年代別に見ると、「健康診断のため」は男性の50代以上で高くなっていました。中高年代で男性は、健康への関心が高まることがわかります。同じ中高年代でも、女性の40代以上では「服が入らないから」が高くなっていました。中高年男性は健康への意識から、中高年女性は服や容姿が気になるから。それぞれダイエットのきっかけが違うことがわかります。

驚きなのは、「昔の体型に戻りたいから」の項目で、最も高いのが女性の20代であること。各年代で数値に大きな変動は見られませんが、女性が体型の変化を意識し始める年齢はかなり早いようです。

■ 引き締めたい部位…男性は「お腹」、女性は「太もも」から「腕」まで広範囲



性年代別 (全体10位まで)	合計 (n)	お腹	太もも	お尻	腰	顔	背中	ふくらはぎ	腕	全身	首
全体	2266	78.9	29.3	25.3	21.4	19.5	15.8	14.0	13.6	11.7	6.4
男性-20代	17	64.7	17.6	5.9	5.9	47.1	5.9	5.9	17.6	5.9	17.6
男性-30代	92	76.1	15.2	10.9	9.8	23.9	10.9	2.2	3.3	6.5	8.7
男性-40代	310	85.8	16.5	14.5	15.5	23.9	6.8	3.5	4.2	6.5	6.8
男性-50代	419	92.1	12.4	13.1	15.5	22.2	7.4	4.5	2.1	3.8	7.4
男性-60代	236	89.0	8.1	9.3	15.7	9.3	7.6	3.0	1.7	5.9	7.6
男性-70代以上	97	90.7	7.2	10.3	15.5	4.1	3.1	3.1	0.0	3.1	0.0
女性-20代	31	61.3	61.3	48.4	32.3	38.7	32.3	35.5	38.7	16.1	22.6
女性-30代	192	69.3	58.9	44.3	25.5	30.2	25.5	26.6	24.5	17.2	4.2
女性-40代	433	64.7	46.9	39.7	25.2	16.6	21.5	26.3	24.2	23.3	5.3
女性-50代	291	71.5	48.5	38.8	32.3	18.2	31.6	27.5	27.5	15.5	7.6
女性-60代	125	80.8	29.6	30.4	32.8	19.2	20.0	13.6	24.0	10.4	4.0
女性-70代以上	23	65.2	17.4	30.4	30.4	4.3	21.7	8.7	13.0	30.4	0.0

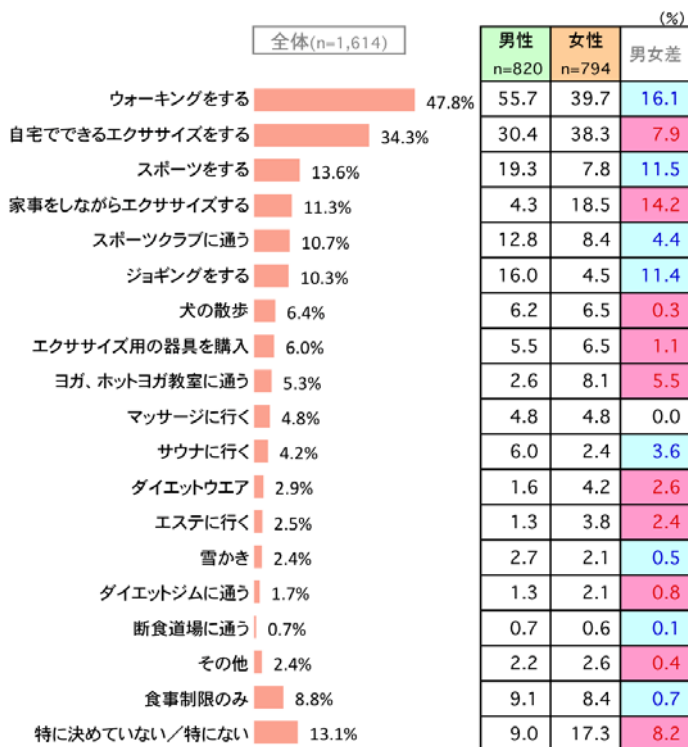
※n=30未満は参考値
全体比較 +5pt以上 +10pt以上
-5pt以下 -10pt以下

表3 「体のどの部位を引き締めたいですか」についての回答

ダイエットに興味がある人は、体のどこを引き締めたいと思っているのでしょうか。調査の結果は「お腹」78.9%が断トツ1位。特に男性の回答は「お腹」に集中していました。これに対して女性は、1位の「お腹」以外に、「太もも」「お尻」「腰」…とほとんどの項目で男性の数値を大きく上回り、体の各部位に広く意識が向けられていることがわかります。特に「太もも」は女性では47.2%で、男女差は34.7%にも。「背中」「ふくらはぎ」「腕」など、男性では1桁の項目が、女性ではいずれも25%で、男女の意識の差が浮き彫りになっています。体のあらゆる部位を引き締めたい女性の願望は、男性には想像しにくいかもしれません。

性年代別でも、男性と女性の違いは顕著に見られ、女性では引き締めたい部位が幅広い年代で広範囲にわたっていました。意外なのは「顔」で、男性の30代～50代で20%を超えていました。女性の20代・30代よりは低いものの、女性の40代～60代を上回る数値です。「小顔願望」が、若い女性だけでなく、男性にも広がっているという思いがけない結果となりました。

■ 男性は体を動かしてやせたい、女性は手軽なエクササイズでやせたい



男女差青字・・・男性の方が数値が高い

男女差赤字・・・女性の方が数値が高い

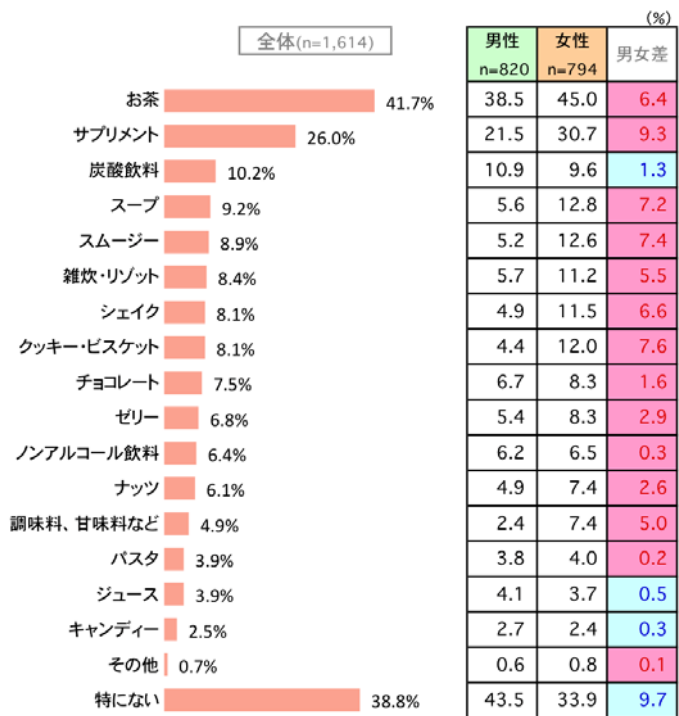
表4 「食事以外のことで、ダイエットのために何をしていますか／何を予定ですか」についての回答

ここからは、具体的なダイエット方法について調べました。まずは、食事制限以外で、ダイエットのためにしていること、あるいはしようと思っていることは何かを聞きました。すると、1位は「ウォーキングをする」47.8%。2位には「自宅でできるエクササイズをする」34.3%が続きました。

男女別に見ると、男性と女性のダイエット方法には違う傾向があるようです。上位8項目のうち、男性の数値が女性を上回っていたのは、「ウォーキングをする」「スポーツをする」「スポーツクラブに通う」「ジョギングをする」の項目。一方、女性のほうが数値が高かったのが「自宅でできるエクササイズをする」「家事をしながらエクササイズする」「犬の散歩」「エクササイズ用の器具を購入」の項目です。

このように、男性は「ウォーキング」「スポーツ」「ジョギング」など、積極的に体を動かしている人が多いことがわかります。これに対して女性は、インドアで家事の合間にできるようなエクササイズで、手軽にダイエットしたいという傾向がうかがえます。健康を気にしてダイエットを始めることが多い男性は、体を動かすことに興味が向くのかもかもしれません。女性のほうはむしろ、あえて“ダイエット”を意識せずに、日常の延長線上でできる方法を選んでいると考えられそうです。

■ ダイエット中でも男性は炭酸飲料、女性は甘いお菓子を止められない？



男女差青字・・・男性の方が数値が高い

男女差赤字・・・女性の方が数値が高い

表5 「『特定保健用食品』『機能性表示食品』『栄養機能食品』の中で、ダイエットに取り入れたことがあるもの、取り入れてみたいものがありますか」についての回答

最近では、さまざまなダイエット向き食品が出ています。そこで今回は、ダイエットのためにどんな「特定保健用食品」「機能性表示食品」「栄養機能食品」を取り入れているかを聞きました。

最も多かったのは「お茶」の41.7%。次いで「サプリメント」の26.0%となりました。どちらも手軽なアイテムと思われますが、「お茶」のほうが普通に食事と一緒に飲みやすく、より取り入れやすいのかもしれない。

3位の「炭酸飲料」は、上位項目のうち唯一、男性の数値が女性を上回っていました。しかし、「炭酸飲料」以外のほとんどの項目で、女性の数値が男性より高くなっていました。男性で10%以上なのは3位までの項目ですが、女性では、8位「クッキー・ビスケット」まで10%を超えています。

前の調査でも、女性には、無理なく手軽にダイエットしたいという傾向がうかがえましたが、ここでも、できれば普段どおり“好きな物を食べてやせたい”という本音がのぞく結果となりました。

ダイエット中でも、男性は炭酸飲料が、女性は甘いお菓子が止められないようです。

■ “炭水化物を控えめに” “毎日歩く”…オーソドックスなダイエット法に支持が

《“あなたのダイエット法や心がけていること、ダイエットにまつわるエピソード”》

【やっぱり、運動】

- 基本的に、仕事が終わって帰ってから、サウナスーツを着て1時間筋トレを行います。その際には、気に入っているミュージカルDVDを見て歌いながら行います。(女性・20代)
- 毎朝空気の良い4時から1時間30分かけて、5～7キロを普通の早さ、早歩き、遅歩き、体操歩きしながらウォーキングを続けています。日曜や祭日や雨の日は休憩日としています。(男性・70代以上)

【やっぱり、食事…食べる時間、順番にも気をつける】

- カロリーの低い物をたくさん食べる。夜の食事はきのこ、こんにゃく、豆腐、野菜を中心にとる。(女性・60代)
- とにかく野菜を山盛りに食べてお腹を満たす。炭水化物は極力抜く。基本的に主食類はとらない。(女性・40代)
- 8対16ダイエットで、食事を12時から20時の間に済ませる。ほかの時間帯は水分だけで過ごす。(女性・50代)
- 夕飯の30分前に豆乳を200ミリリットル飲み、糖分の吸収を抑えるようにしている。さらに野菜から食べ始め、満腹感を早く起こさせる。(男性・40代)
- 食事の際は、野菜を先に炭水化物を最後に、を心がけています。(女性・30代)
- 夜9時以降は食べないようにし、遅くなったときは牛乳を温めて飲んで終わりにしています。(女性・40代)

【日々のちょっとした心がけで】

- 運動が嫌いなので、ウォーキングなどきつくない運動をしている。食事制限も厳しくせず、食べるときはちゃんと食べる。ただし栄養のバランスには気をつける。時間はかかるが着実にゆっくりやせられる。(女性・30代)
- おやつを少し減らすとか、お酒の量を減らすとか、体に無理のないペースでじっくり続けている。(女性・30代)
- 家事をするときなど、面倒くさがらずによく動くようにしています。(女性・30代)
- テレビを見ながら踏み台昇降運動、歯磨きをしながらスクワットなどの“ながら運動”をする。(女性・40代)
- 家にお菓子があるとついつい食べちゃうので、見えないところに置いておく！(女性・40代)

【ダイエット、これで成功しました】

- 目的を持つことが肝心。私の場合は、富士山登頂。登頂達成のために体重を落とし、体力アップ。最初のトライで成功した。以後毎年、富士登山とともに継続。習慣化して、今に至る。(男性・60代)
- 夜は炭水化物を控えめにし、甘い物は午後3時までにとる。毎日できること、習慣にできそうなことを心がけて、妊娠中に1キロ太ったのを、1年で10キロやせました。(女性・40代)
- カロリー計算して毎日歩くことを半年続けただけで、ウエスト25センチ減、体重17キロ減に成功した。余計な金はかけず自分の心がけしただけと思う。(男性・50代)

実行しているダイエット法や心がけていることなど、ダイエットにまつわるエピソードを聞きました。たくさんのダイエット経験談が寄せられましたが、やはり多かったのは食事に関するもの。糖質制限ダイエット、食べる順番ダイエットなど話題を呼んだものだけでなく、“夜遅い時間に食べない”“野菜をたくさんとる”“食べすぎない”など、ごくオーソドックスな回答が集まりました。ハードな運動や食事制限で一気によせるものより、日々のちょっとした心がけを積み重ねる、無理のない方法が支持されている様子がうかがえました。自分にもできそうだと思うものがあったら、今年目標の一つにしてみてもいいかもしれません。

株式会社プラネットとは <http://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 http://www.planet-van.co.jp/news/from_planet.html

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。日用品に関する、旬なトピックスや意外な利用シーンなどをご紹介します。

本件に関するお問い合わせ先

(感想や取り上げてもらいたいテーマなどもお寄せください)

株式会社プラネット 経営本部 経営企画部おなか つのだ(小中、角田)

Tel : 03-6432-0482 / E-mail : keiei@planet-van.co.jp