

## 正月太りで増える体重は平均 2.2kg !

### 1 カ月以内に「食事や飲酒の制限」などで解消したい意向が

「オレンジページ net (<http://www.orangepage.net/>)」では、正月太りに関するアンケートを実施いたしました。その結果、「75.3%」の人が正月太りした経験があり、平均増加体重は「約 2.2kg」で、「食べ過ぎたときだけ正月太りする」「年々、正月太りしやすくなってきた」という実感を持っていることが明らかになりました。

#### 【ダイジェスト】

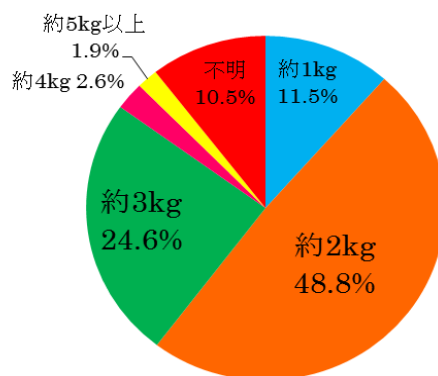
**平均増加体重約 2.2kg を 1 カ月以内に解消！ 増えたままやせられない人が 19.2%も**

**年々正月太りしやすくなり、体重増になっている実感あり。一方、いっそ気にしない「達観派」も**

**正月太りの原因は「ゴロゴロしてしまう」「食べっぱなし」「餅」「クリスマスのごちそう」!?**

**解消法はやはり「食事や飲酒の制限」がトップ！ 気楽にできる「ウォーキング・散歩」も人気**

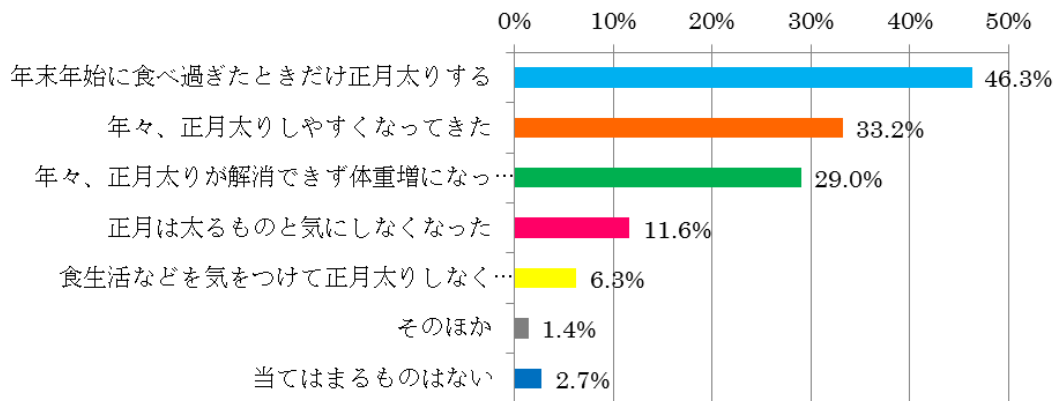
#### Q. 正月太りして増えてしまった体重は？



**平均増加体重約 2.2kg を 1 カ月以内に解消！ 増えたままやせられない人が 19.2%も**

正月太りを経験したことがある人は、75.3%。増加体重については、約 2kg と答えた人が 48.8%で最も多く、約 3kg (24.6%)、約 1kg (11.5%) と続き、平均すると約 2.2kg 増えることがわかりました。その解消にかかる期間は、1 カ月以内が 30.2%でトップですが、2 番目に多いのは「増えたままで解消されない (19.2%)」となり、2 週間以内 (16.7%) と答えた人を上回り、それほど多い体重増加ではないながらも、悩みが深い様子も読み取れます。

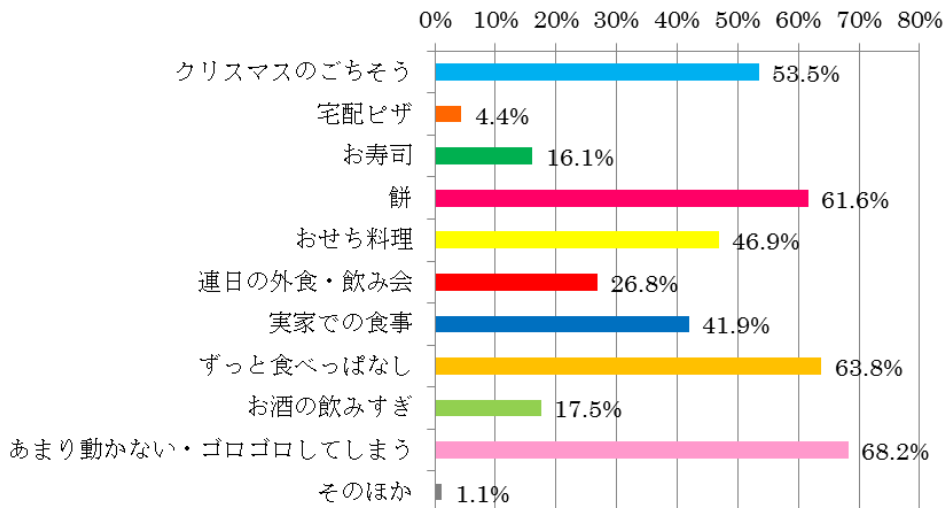
## Q. 正月太りに関する実感で近いものを選んでください（複数回答可）



### 年々正月太りしやすくなり、体重増になっている実感あり。一方、いっそ気にしない「達観派」も

正月太りに関する実感を聞いたところ、トップ回答は「年末年始に食べ過ぎたときだけ正月太りする（46.3%）」。しかしながら、「年々、正月太りしやすくなってきた（33.2%）」「年々、正月太りが解消できず体重増となっている（29%）」が続いており、年齢とともに一時的な体重増では片づけられない危険な時期となっていることがわかります。一方で、「食生活などを気をつけて正月太りしなくなった（6.3%）」という回避成功派や、「正月は太るものと気にしなくなった（11.6%）」という達観派の意見も。

## Q. 正月太りの原因だと思うメニューや食生活は？（複数回答可）

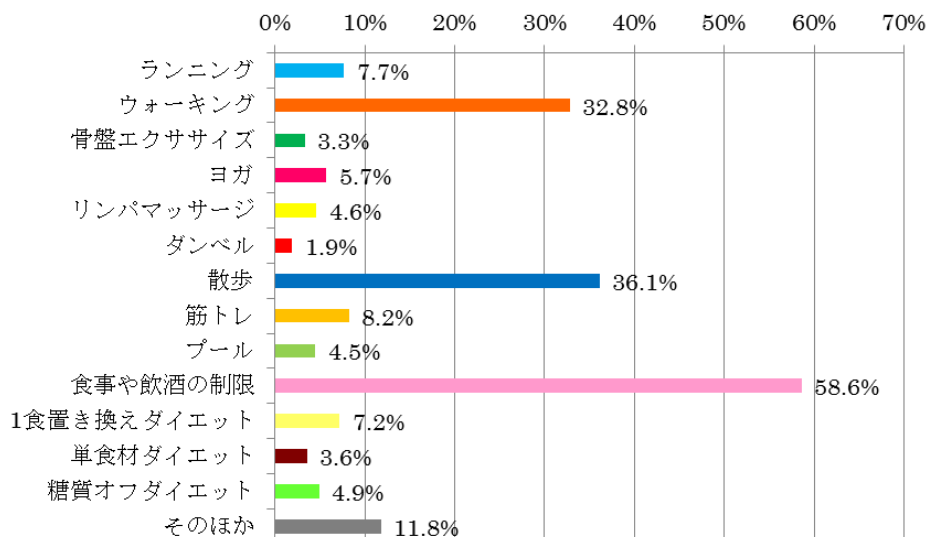


### 正月太りの原因は「ゴロゴロしてしまう」「食べっぱなし」「餅」「クリスマスのごちそう」!?

何が正月太りの原因と感じるかと聞くと、「あまり動かない・ゴロゴロしてしまう（68.2%）」「ずっと食べっぱなし（63.8%）」が挙がり、まさに「寝正月」な生活が浮き彫りに。具体的なメニュー名として「餅（61.6%）」「クリスマスのごちそう ※チキンやケー

キなど (53.5%)」と答える人が目立ちました。

### Q. 正月太りを解消するために行うことは？（複数回答可）



#### 解消法はやはり「食事や飲酒の制限」がトップ！ 気楽にできる「ウォーキング・散歩」も人気

食べ過ぎたことに反省の色が強いだけに、正月太りの解消法では「食事や飲酒の制限 (58.6%)」がダントツ。エクササイズ系では、「散歩 ※初詣に歩いて行く、ペットの散歩をするなど (36.1%)」「ウォーキング (32.8%)」という意見が多く、日常のなかで気軽に取り入れやすいライトなダイエットを実践している様子です。

毎年1月は、正月太りで増えた体重を元に戻すため、低カロリーメニューやバランスのとれた食事、気軽なエクササイズに注目が集まる**プチ・ダイエット月間**であるといえます。

※アンケート詳細は次ページ以降に。

#### 正月太りが気になる1月！ オレンジページは誌面&WEBで「正月太り解消」を徹底サポート！



<http://www.orangepage.net/features/8/>

「**オレンジページ net**」では「これひと皿で大満足！ 300kcal以下の低カロレシピ」を大特集。雑炊や貝だくさんスープ、春雨やしらたきなどのヘルシー麺のレシピをご紹介します。



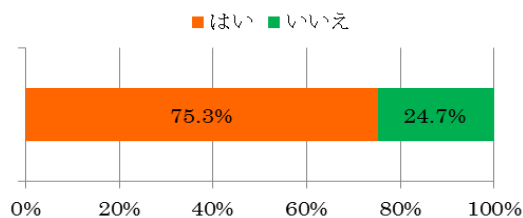
『オレンジページ 2/2号』（1月17日発売）は一冊まるごと「やせ体質」大特集号！

- ・選ぶなら「やせる肉」100kcal 台ぞくぞく！鶏むね&豚ももレシピ
- ・「やせ副菜」で、もっと食物繊維を！
- ・その食生活とダイエット法ではやせません。太る習慣にビシッとダメ出し！
- ・ワタナベマキさんのおからスイーツ
- ・「骨盤座ぶとん」で座るだけダイエット
- ・東急ハンズ&ロフトで売れてる やせグッズきました！

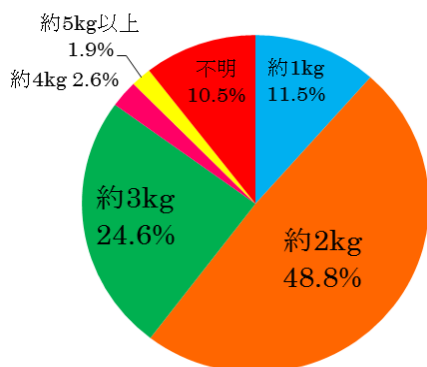
## アンケート結果詳細

- 調査対象：オレンジページ net モニター会員（有効回答数）1,370人
- 調査方法：インターネット調査 ●調査期間：2013年12月20日～12月26日

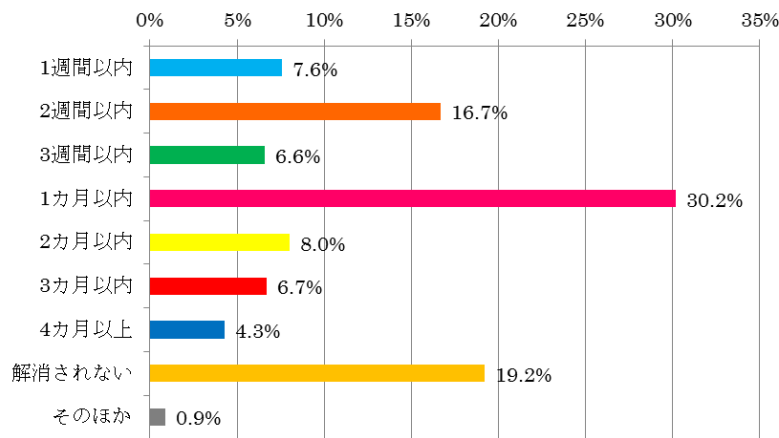
Q. 正月太りした経験はありますか？



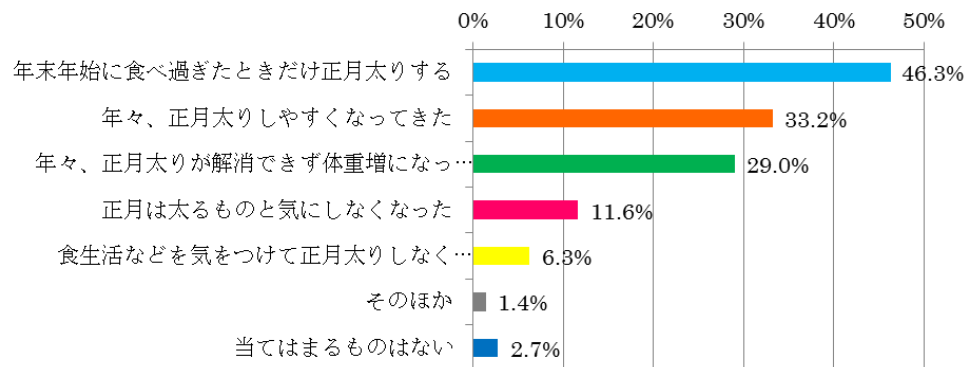
Q. 正月太りして増えてしまった体重は？



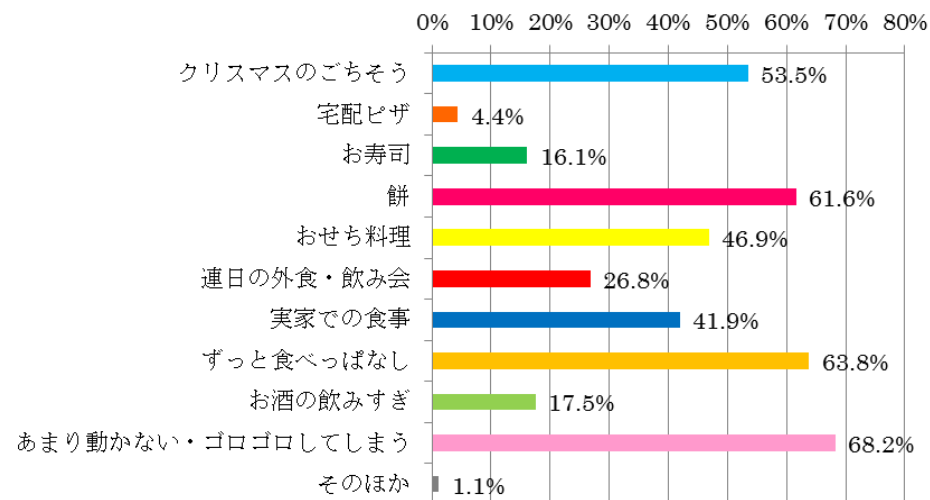
### Q. 正月太りはどのくらいの期間で解消する？



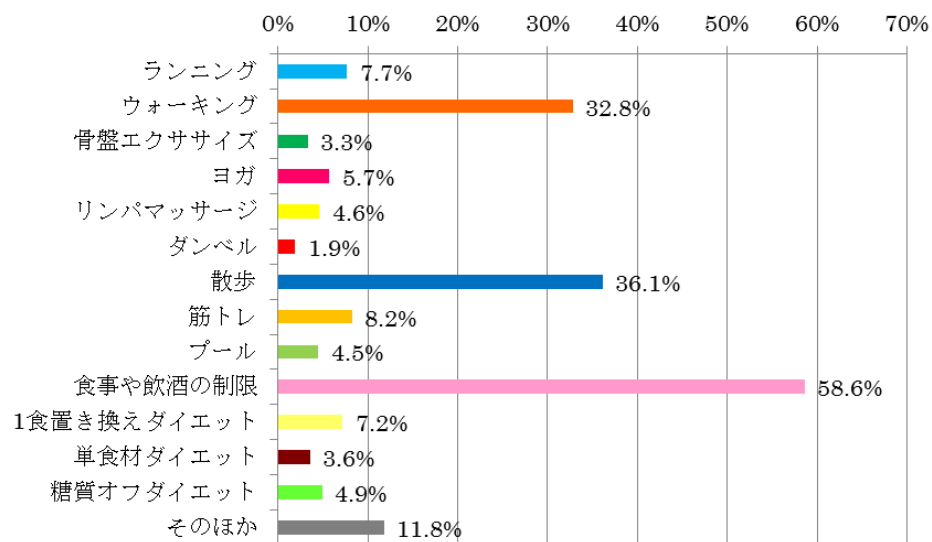
### Q. 正月太りに関する実感で近いものを選んでください（複数回答可）



### Q. 正月太りの原因だと思うメニューや食生活は？（複数回答可）



## Q. 正月太りを解消するために行うことは？（複数回答可）



### 『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、創刊 28 周年を迎えた生活情報誌。30 代～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を抱えています。発行部数=385,487 部（2012 年度印刷証明書付き）。

### この資料に関するお問い合わせ・取材お申し込み

株式会社オレンジページ

メディア事業部 暮らし予報担当

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8416

<http://www.orangepage.jp/service/monitor/>

※仕様およびデザインは改良のため予告なく変更することがあります。