

1年間で最も太っていたのはいつ？年間の体重変化を大公開 男性は正月、女性はゴールデンウィークの時期に注意！

～ WM(わたしムーヴ)利用者12万人の統計データを集計 ～

ドコモ・ヘルスケア株式会社(東京都渋谷区、代表取締役社長:和泉正幸、以下ドコモ・ヘルスケア)は、会員数200万人を超える健康プラットフォーム WM(わたしムーヴ)®に蓄積されたからだデータの内、1年間(2015年11月1日から2016年10月31日まで)の体重データを集計・分析いたしました。

WM(わたしムーヴ)は、体重をはじめとした歩数・睡眠等のからだデータを記録・蓄積できるサービスです。ここに蓄積されたデータから、自分の運動・食事・睡眠の習慣に気づくことで、「いまより健康的な自分になる」ことをサポートします。

今回の調査では、WM(わたしムーヴ)を利用している男女のうち122,645人の体重データにもとづき、年間の体重変化の傾向を分析しました。その結果、男性が最も太っていたのは「正月休み明け」の時期、女性は「ゴールデンウィーク明け」の時期であったことが判明しました。

また、今回の調査結果に対し、管理栄養士や健康運動指導士としてもご活躍中の小島美和子先生に分析コメントをいただきました。

<2016年 平均体重の変化に関するからだデータ調査概要>

- ・調査主体 : ドコモ・ヘルスケア株式会社
- ・調査期間 : 2015年11月1日～2016年10月31日
- ・調査方法 : WM(わたしムーヴ)蓄積データから算出した体重データの集計・分析
- ・調査対象 : WM(わたしムーヴ)を利用している男女122,645人(男性:78,870人/女性:43,775人)

<調査結果サマリー>

- ・1年間で最も太っていたのは男性が「正月休み明け」、女性は「ゴールデンウィーク明け」
- ・ダイエット効果? 20代・30代女性は、夏に向けて体重が大きく減少
- ・1年間で最も体重変動が大きいのは20代男性!

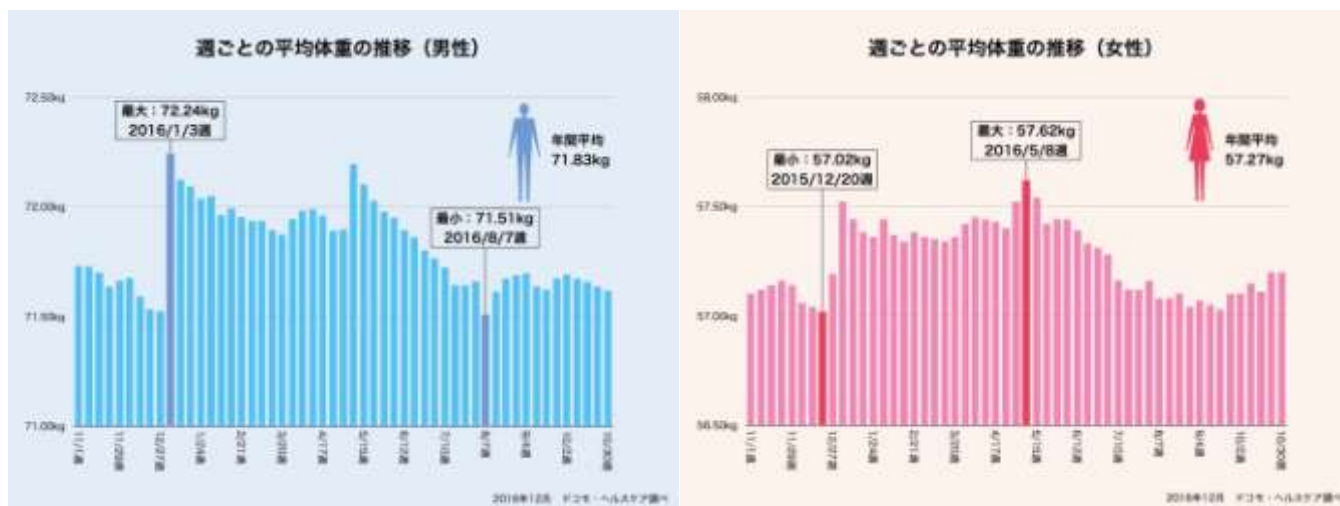
※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ドコモ・ヘルスケア調べ】とご明記ください。

① 1年間で最も太っていたのは男性が「正月休み明け」、女性は「ゴールデンウィーク明け」

WM(わたくしムーヴ)に蓄積された1年間(2015年11月1日から2016年10月31日まで)の体重データを集計し、週ごとの平均体重を確認したところ、1年間で最も太っていたのは、男性は正月休み明け(2016年1月3日から1月9日)の時期で72.24kg、女性はゴールデンウィーク明け(2016年5月8日から5月14日)の時期で57.62kgと判明しました。

また、女性も年末年始では体重が増加し、正月休み明けのタイミングには男性と同様に太りやすい傾向が見られました。性別によって最も太っていた時期は異なりますが、体重が増加する時期や年間の体重の推移は、おおむね同じということが分かりました。

○グラフ1: 週ごとの平均体重の推移(男性) / グラフ2: 週ごとの平均体重の推移(女性)



○表1: 1年間の太っていた週ランキング

	男性	女性
第1位	正月休み明け 2016/1/3週 72.24kg	ゴールデンウィーク明け 2016/5/8週 57.62kg
第2位	ゴールデンウィーク明け 2016/5/8週 72.19kg	ゴールデンウィーク明け 2016/5/15週 57.54kg
第3位	正月休み明け 2016/1/10週 72.12kg	正月休み明け ゴールデンウィーク中 2016/1/3週、2016/5/1週 57.52kg

<調査結果への小島先生分析コメント> 大型連休は食べる量が増え動く量が減るため、体重が増加しやすい

正月やゴールデンウィークは、普段より食べる量が増えて動く量が減るため、摂取カロリーに対して消費カロリーが下回りやすくなります。この状態が数日続くため、それぞれの期間が大幅な体重増加につながっていると考えられます。

また、男性は冬から春にかけての間に大きく体重が減少しますが、女性は体重の減少量が小さく、体重が減少しないままゴールデンウィークの連休を迎えるため、ゴールデンウィーク明けのタイミングの体重が1年間の上位になっているようです。

全体としては、女性より男性の方が、体重が大幅に増加し、その後徐々に減少する傾向があります。これは、男性の筋肉量が多く基礎代謝が高いため、体重が増加しても元に戻りやすいことを表していると言えます。

② ダイエット効果？ 20代・30代女性は、夏に向けて体重が大きく減少

週ごとの平均体重を性別・年齢ごとに確認したところ、男女ともに推移している体重が20代から徐々に増加し、40代において最も重く、その後年代が上がるにつれて減少する傾向があるということがわかりました。

すべての性別・年齢において、夏に向けて体重が減少する傾向にあります。20代女性と30代女性では特に大きく減少する傾向があることが判明しました。

○グラフ3: 年齢ごと週ごとの平均体重の推移(男性) / グラフ4: 年齢ごと週ごとの平均体重の推移(女性)



<調査結果への小島先生分析コメント> 年代によって代謝や生活習慣が変わり、体重も変わる

人のからだは年齢とともに基礎代謝が低下するため、徐々に太りやすい体質となっていきます。特に40代以降は筋肉量が大幅に減少するため、その傾向は大きくなります。生活習慣病のリスクも高まるため、40代後半から食生活や運動量に気を付ける人が増えます。その結果、40代から50代にかけての体重減少につながっていると考えられます。

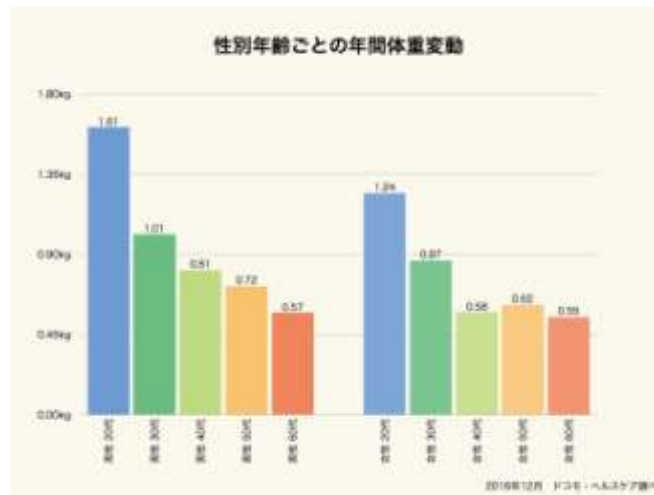
女性は40代半ばから50代半ばまでの更年期に、一気に基礎代謝が低下して、おなか周りに脂肪が付きやすくなります。50代後半になると更年期も終了し、からだのリズムが整ってくるため、体重も安定してくる考えられます。

20代女性と30代女性で夏に体重が減少するのは、夏に向けてダイエットする人が増えるためです。雑誌等でもダイエット特集が組まれ、ダイエットに取り組む人が増えていきます。その結果、栄養不足による夏バテも増えて、それも体重減少に影響していると思われます。

③1年間で最も体重変動が大きいのは20代男性！

性別・年齢ごとに1年間の体重変動(最大体重と最小体重の差)について確認したところ、最も1年間の体重変動が大きかったのは、20代男性で平均1.61kgでした。次に体重変動が大きかったのは、20代女性で1.24kgでした。また、年齢が上がるにつれて、体重変動が小さくなっていくということも判明しました。

○グラフ5:性別年齢ごとの年間体重変動



<調査結果への小島先生分析コメント> 加齢とともに基礎代謝・体重変動の幅が減少する

体重変動が大きくなる一番の要因は筋肉量です。筋肉量が多いほど基礎代謝は高くなります。特に男性の20代は筋肉量が多く基礎代謝が高いため、食べ過ぎなどにより一時的に増加した体重も元に戻しやすく、体重変動の幅が大きくなります。また、40代以降になると筋肉量が減少するため、基礎代謝も大幅に低下します。その結果、増加した体重を元に戻しにくくなります。食べ過ぎが減るため体重の増加量も減りますが、体重を元に戻す力も弱いため体重変動の幅は小さくなります。

若い頃は多少食べ過ぎても短い期間で体重を元に戻すことができますが、加齢とともに体重を元に戻しにくくなります。そのため、食べ過ぎや飲み過ぎの程度を徐々に小さくする必要があります。例えば、増えた体重を1週間単位で元に戻していた人でも、徐々にその期間を短くして、40代以降では増えた体重を1日(最大でも2日)で元に戻すように積極的に食事や運動量を調節することが大事です。

■今回の調査分析にコメントをいただいた方

管理栄養士、健康運動指導士、食コンディショニングプロデューサー

小島美和子先生



年末年始は、いつもと違う生活リズムや食生活になりがちです。運動量は減り、食生活もいつもと変わり、体重が増えやすい要素がそろいますので、食べ過ぎ・飲み過ぎには注意しましょう。

今後も、ドコモ・ヘルスケアは、多様なヘルスケアサービスやウェアラブル機器等の提供を通じ、生涯にわたるライフスタイルをお客様へ提案し、健康的な生活を送るためのサポートを行ってまいります。

※ドコモ・ヘルスケア自社サイト内の健康情報コンテンツ「+healthcare (<http://www.d-healthcare.co.jp/column/>)」では、他にもウォーキングや睡眠に関する役立つ情報を配信しています。

※2016年10月31日現在の最新のデータを用いて調査を行っているため2016年8月3日発表の調査「1年で最も痩せている時期はお盆休み中と判明！」(<http://www.d-healthcare.co.jp/newsrelease/20160803/>)と若干数値に差がありますが、年間での傾向は変わりません。

※本調査は、WM(わたしムーヴ)の利用規約、プライバシーポリシーに従い個人情報を特定できない統計データに加工して集計・分析を行っております。