

# “がまん”によるイライラが やせられない理由かも 高ストレス女性は「糖質制限」「炭水化物抜き」の制限型 「今ダイエットしている」42.7% 低ストレス者の2倍以上 2019年は「ストレスオフダイエット」 ボディだけでなくマインドも軽やかに

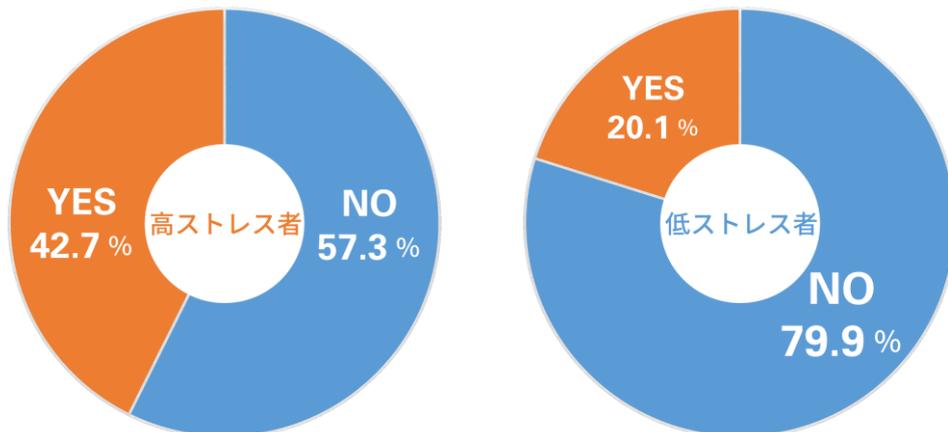
株式会社メディプラス研究所（本社：東京都渋谷区、代表：恒吉 明美）が運営する「オフラボ」では、ココロの体力低下をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同でストレスと心身や肌を調査・研究しています。

年末の忘年会やお正月のにぎやかな集まりなど、ついごちそうを食べ過ぎて、ふと気付くと……。1月の半ば過ぎは、日常のペースを取り戻すのと同時に、ダイエットを考える時期でもあります。

オフラボが2018年4月に行った「ココロの体力測定」本調査で、「現在ダイエットをしていますか？」とたずねたところ、厚生労働省のストレスチェックの基準で算出した高ストレス女性（77点以上）は、約半数の42.7%、低ストレス女性（39点以下）はその半分以下の20.1%という結果でした。

どうやらストレスとダイエットには関連がありそうですが、果たしてどんなダイエットをしているのか？ その方法に注目しました。

<現在ダイエットをしていますか？>



## ■ 低ストレス者は内容よりも「食べ順」を意識した食べ方型ダイエット

高ストレス女性・低ストレス女性、それぞれが行っているダイエットを、両者の行動率で比較しました。

共に「サプリ」「こんにやく」「バナナ」「寒天」といった置き換え型ダイエットが目立ちますが、それ以外では、高ストレス者は「糖質制限」（1.75倍）「炭水化物抜き」（1.70倍）と、「××はNG」という制限型ダイエットの傾向に。低ストレス者は、“ベジタブルファースト”といった「食べ順」（1.71倍）ダイエット。また「肩甲骨」（1.35倍）「ヨガ」（1.25倍）と、食事内容を制限したりがまんするのではなく、食べ方への工夫やフィットネスがストレスオフダイエットのコツのようです。

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
 E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

<ストレスレベル別 実践中のダイエット>

実践中のダイエット	高ストレス者	低ストレス者	
バナナダイエット	4.2	8.9	2.14 倍
食べ順ダイエット	19.3	33.0	1.71 倍
水ダイエット	4.7	7.1	1.52 倍
寒天ダイエット	4.7	7.1	1.52 倍
肩甲骨ダイエット	7.3	9.8	1.35 倍
ヨガダイエット	11.5	14.3	1.25 倍
吐くダイエット	7.8	5.4	1.46 倍
黒酢ダイエット	9.9	6.3	1.58 倍
こんにゃくダイエット	7.3	4.5	1.63 倍
炭水化物抜きダイエット	25.0	14.7	1.70 倍
糖質制限ダイエット	17.2	9.8	1.75 倍
ダイエットサプリメント	15.6	8.9	1.75 倍

(%)

※表外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

■ 7割が「ダイエットしていない」低ストレス女性、食べ方習慣では「噛むこと」を意識

さて、低ストレス女性のダイエット傾向では“食べ方”への意識の高さが見られましたが、日常の食習慣ではどのようなことに気をつけているのでしょうか。

高ストレス女性と比較して「1日30品目が目標」が1.62倍、「お味噌汁を1日2杯」が1.60倍と、毎日の食事では体にいいとされる品目数、発酵食品など内容を気遣っている傾向に。

「噛むことを意識」は1.69倍でしたが、噛むことによるストレスオフ効果は、科学的にも実証されています。低ストレス女性は約7割が「ダイエットしていない」との回答でしたが、これらの食べ方習慣が“ダイエット知らず”の秘訣なのかもしれません。

<ストレスレベル別 食べ方習慣>

食べ方習慣	高ストレス者	低ストレス者	
噛むことを意識している	24.6	41.5	1.69 倍
1日30品目を目指している	12.2	19.8	1.62 倍
お味噌汁を1日2杯飲むようにしている	9.6	15.3	1.60 倍
お腹一杯食べるのが好き	43.1	32.6	1.32 倍
飲み会の最後にシメを頼むことが多い	21.8	15.3	1.42 倍
ゼロカロリー食品・飲料を選ぶようにしている	22.7	14.2	1.60 倍

(%)

※表外の倍率は、低ストレス者÷高ストレス者（ブルー）、高ストレス者÷低ストレス者（オレンジ）

【 プレスリリースに関するお問い合わせ 】

メディアプラス 広報事務局 担当：柴山（携帯 070-1389-0172）  
E-mail : pr@netamoto.co.jp TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788

## 【調査概要】

「ココロの体力測定2018」  
方法 | インターネット調査  
期間 | SCR調査 2018年3月7日～3月17日

(SCR調査)  
対象 | 全国、20～69歳、14万人 (男女各7万人)  
項目 | 15問  
分析データについて | 厚生労働省の「ストレスチェック制度の健康状態項目」を基に独自加工して、点数化  
集計データについて | 集計したデータを、県・年齢を実際の人口でウエイト修正を行い活用

(本調査)  
期間 | 2018年4月7日～20日  
サンプル数 | 1800人

今回抽出対象者 | 女性 (本調査より)  
高ストレス者450人、低ストレス者556人  
ダイエツト行動者：高ストレス者192人、低ストレス者112人

## ■ オフラボとは

オフラボ (ストレスオフラボ) は、「ココロの体力低下」をしている日本人の心の状態を見える化し、脳科学者などの専門家や他社企業と共同で、エビデンスに基づいてストレスと身体や肌を調査・研究する (株) メディプラス研究所を中心としたプロジェクトです。

可視化しにくいストレスを顕在化するだけでなく、心のバランスが取れていて、身体も肌も健やかな状態、「ストレスオフ」を提唱。ウェアラブルセンサでメンタルコンディションを測定するサービスを展開するWINフロンティア (株) と共同で研究し、ストレスオフな状態へと導くさまざまなセルフケアを検証しています。

ミッションは「ストレスオフを日本の文化に」。ストレスオフな社会の定着を目指し、活動しています。

>>> Facebookページ「株式会社メディプラス研究所」で最新の調査やオフラボ記事情報を公開中！

## ■ ココロの体力測定

東邦大学名誉教授・脳生理学者 有田秀穂氏の監修のもと、全国の20～69歳の男女各7万人 (合計14万人) を対象に「ココロの体力測定」 (ストレス指数チェック) を実施。

2015年12月より厚生労働省から義務付けられている、「ストレスチェック制度」の対象となる従業員規模50人以上の企業だけでなく、義務化の対象にならない有職者や専業主婦まで含めて、広くストレス状態を計測・数値化しています。

## ■ オフラボ運営会社

社名 : 株式会社メディプラス研究所  
代表取締役 : 恒吉明美  
所在地 : 〒150 - 0013 東京都渋谷区恵比寿4-6-1 恵比寿MFビル2F (株式会社メディプラス内)  
設立 : 2013年12月  
URL : <https://mediplus-lab.jp>

【プレスリリースに関するお問い合わせ】

メディプラス 広報事務局 担当：柴山 (携帯 070-1389-0172)  
E-mail : [pr@netamoto.co.jp](mailto:pr@netamoto.co.jp) TEL 03-5411-0066 / FAX 03-3401-7788