

全国の20～69歳の女性1000人に聞いた  
**「女性の健康意識と代謝に関する調査」**  
**コロナ太りを解消したい女性、約5割！？**  
**運動や食事制限による厳しいダイエットより、**  
**これからの季節、代謝を上げて太りにくい体づくりが鍵に！**

女性の健康&キレイをサポートする、健康生活情報誌『からだにいいこと』を発刊する株式会社からだにいいこと（所在地：東京都千代田区）と、生活者起点のリサーチ&マーケティング支援を行う株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）は2021年11月29日（月）～2021年12月1日（水）の3日間、全国の20～69歳の女性を対象に「代謝」をテーマにインターネットリサーチを共同で実施いたしました。

<調査背景>

新型コロナウイルス感染症の拡大によって人々の生活が制限されて以降、外出機会や運動する機会が減ったことで、自身の体調変化に課題を感じた方も多くいらっしゃるのではないのでしょうか。また、これから冬本番をむかえ、特に女性は冷えや肩こり、むくみなどの不調を抱える方も増えてきます。このような背景から、女性の健康意識と代謝に関する実態を把握するためのアンケート調査を実施いたしました。ぜひ報道の一資料としてご活用ください。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20～69歳女性
3. 有効回答数：1000名
4. 調査実施日：2021年11月29日（月）～2021年12月1日（水）

◆「女性の健康意識と代謝に関する調査」主な質問と回答

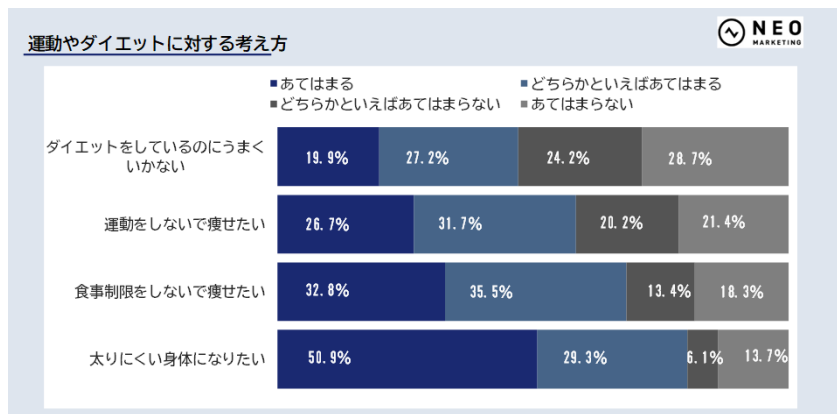
◆女性の約5割が、「コロナ太りを解消したい」と回答。これから「代謝を上げたい」と思っている女性、8割弱。

新型コロナウイルス感染症の流行以降、「コロナ太りを解消したい」と思っている方が48.0%と、約5割もいることがわかった。その他、運動機会の減少や代謝の低下、体重の増加を感じている方も。また、今後「代謝を上げたい」と思っている方が76.3%もいることが明らかに。

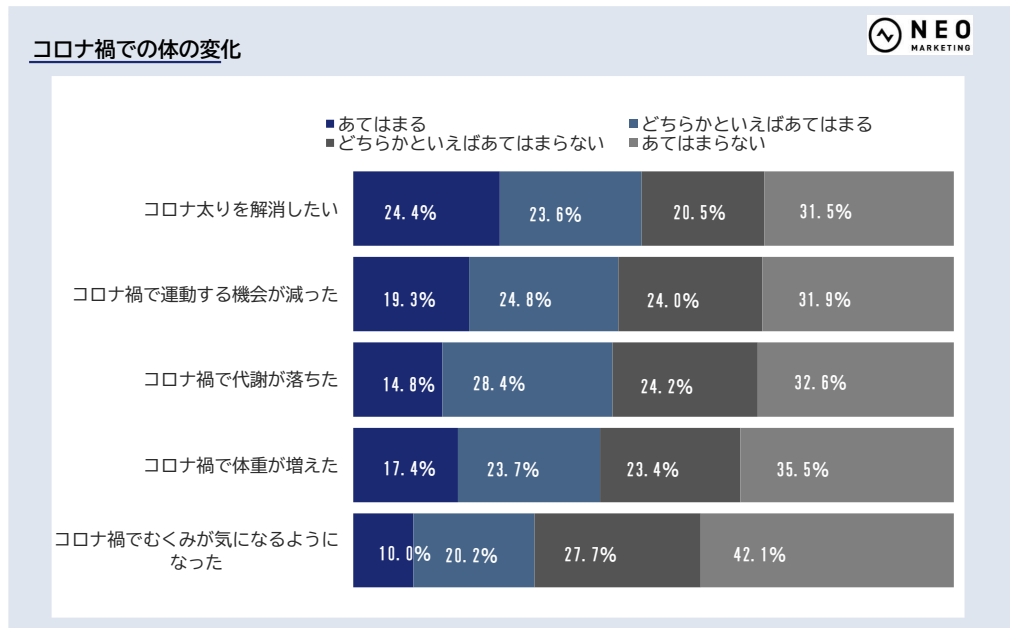
◆ダイエットの難しさからか、そもそも「太りにくい体」になりたいと思う女性が8割

「太りにくい身体になりたい」ということについて、80.2%が「あてはまる」、「どちらかといえばあてはまる」と回答。

「ダイエットがうまくいっていない」ことに課題を持っている一方で、「運動をしないで痩せたい」、「食事制限をしないで痩せたい」という思いを多くの方が持っていることがわかった。

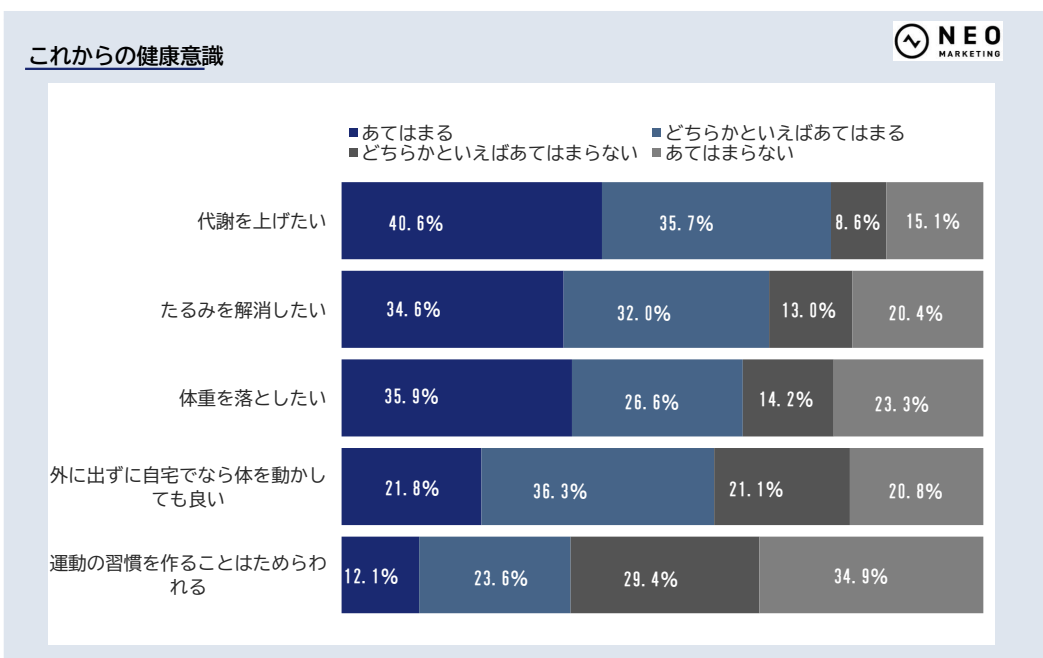


## コロナ禍での体の変化と、これからの健康意識



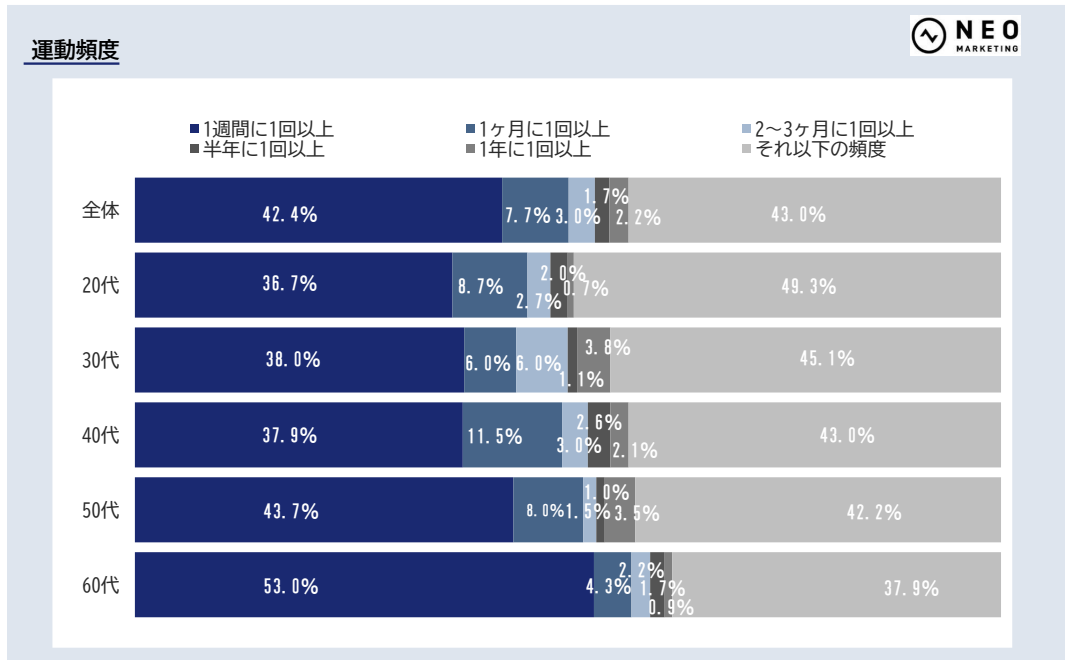
まず、新型コロナウイルス感染症の流行～現在までで、生活・身体についてあてはまることをお聞きしたところ、「コロナ太りを解消したい」ということについて「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答した方が48.0%と最も多くなりました。

また、「コロナ禍で運動する機会が減った」「コロナ禍で代謝が落ちた」「コロナ禍で体重が増えた」について、あてはまると回答した方も、いずれも4割を超える結果となっています。



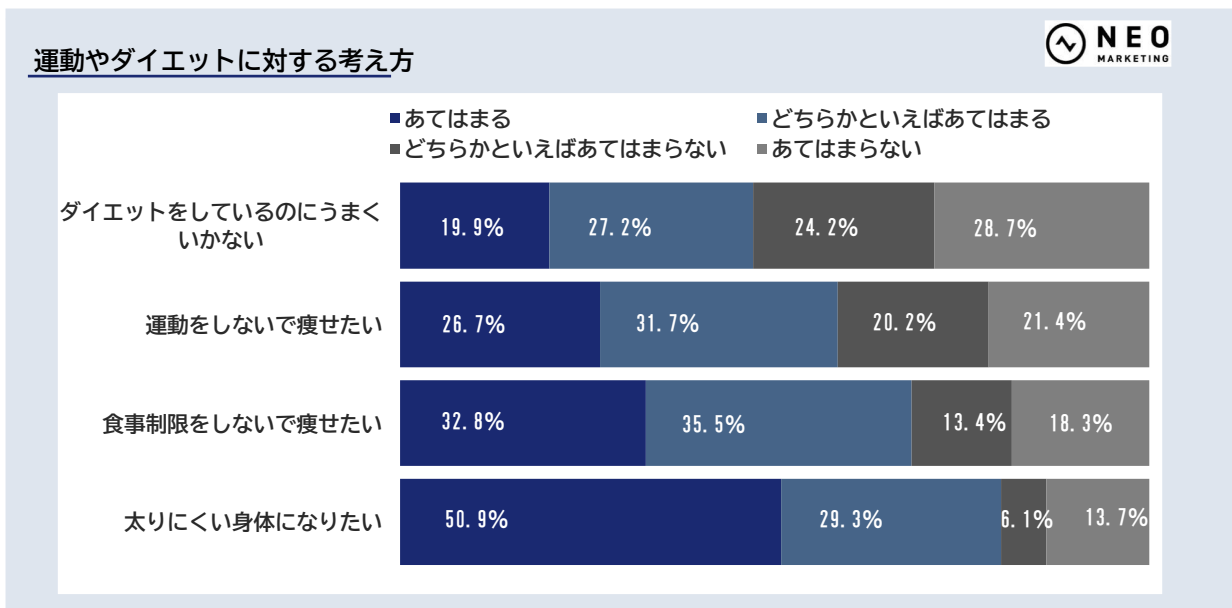
次に、今後のお気持ちについて伺うと、「代謝を上げたい」と回答した方が76.3%という結果となりました。次いで「たるみを解消したい」が66.6%、「体重を落としたい」が62.5%と続いています。多くの方が、コロナ禍において運動機会の減少、代謝の低下、体重の増加に課題を感じ、今後改善していきたいと思っていることがわかりました。

## 現在の運動頻度について



現在、どの程度運動しているか、その頻度を伺いました。「1週間に1回以上」運動すると回答した方は、全体で42.4%となり、年代別でみると60代が53.0%と最も多くなっています。一方で、1年に1回以下の頻度でしか運動しないと回答した方は、全体では43.0%となっています。運動自体が嫌いな方、コロナ禍で運動機会が減った方などもいて、定期的に運動をする方としない方が二極化している様子が伺えます。

## 運動やダイエットに対する考え



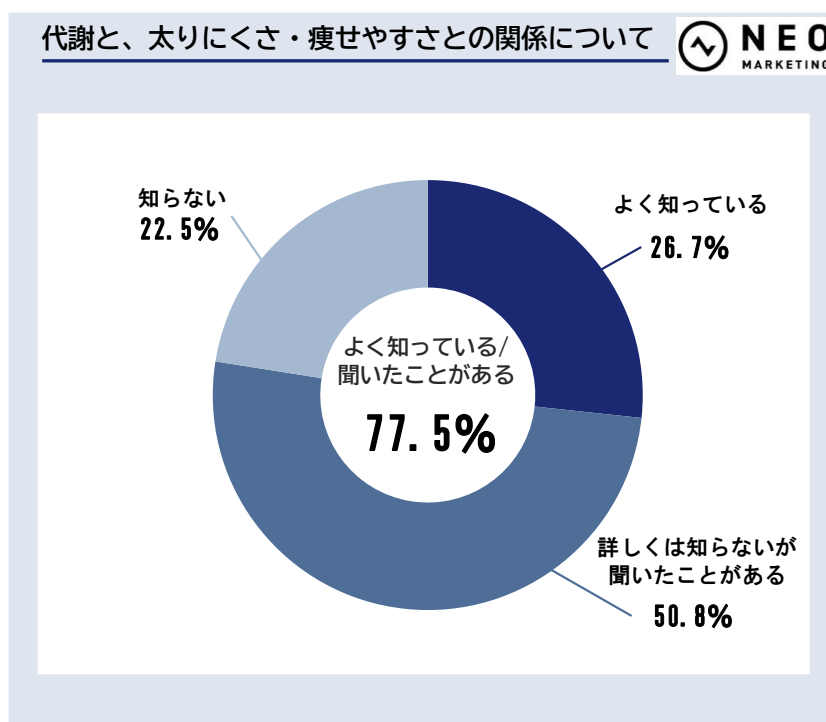
運動やダイエットに対する考えを聞きました。それぞれの考えについて、「あてはまる」「どちらかといえばあてはまる」と回答した方は、「太りにくい身体になりたい」が80.2%、「食事制限をしないで

「痩せたい」が68.3%、「運動をしなくて痩せたい」が58.4%となりました。「ダイエットしているのにうまくいかない」と回答された方も、47.1%もいます。

運動や食事制限によるダイエットに対して多くの方が難しさを感じており、そもそも太りにくい身体になることを望んでいることがわかりました。

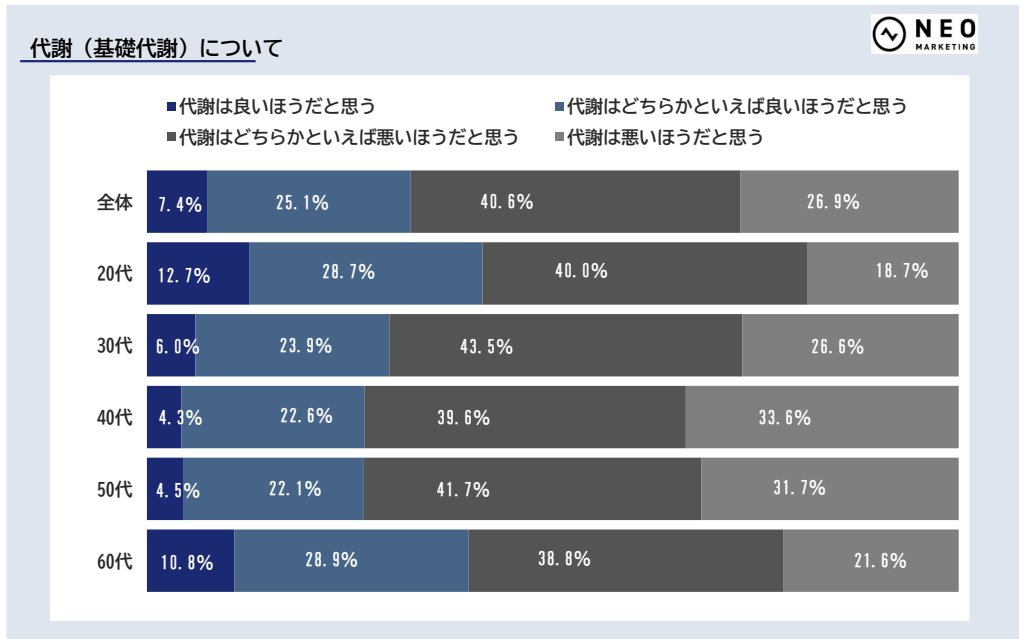
基礎代謝が上がると、運動をしなくてもカロリーを消費しやすくなり、太りにくくなることが知られています。運動や食事制限によるダイエットが難しいという方は、基礎代謝を上げて太りにくい身体になることを目指すことが良いのかもしれませんが。

## 代謝と、太りにくさ・痩せやすさの関係について



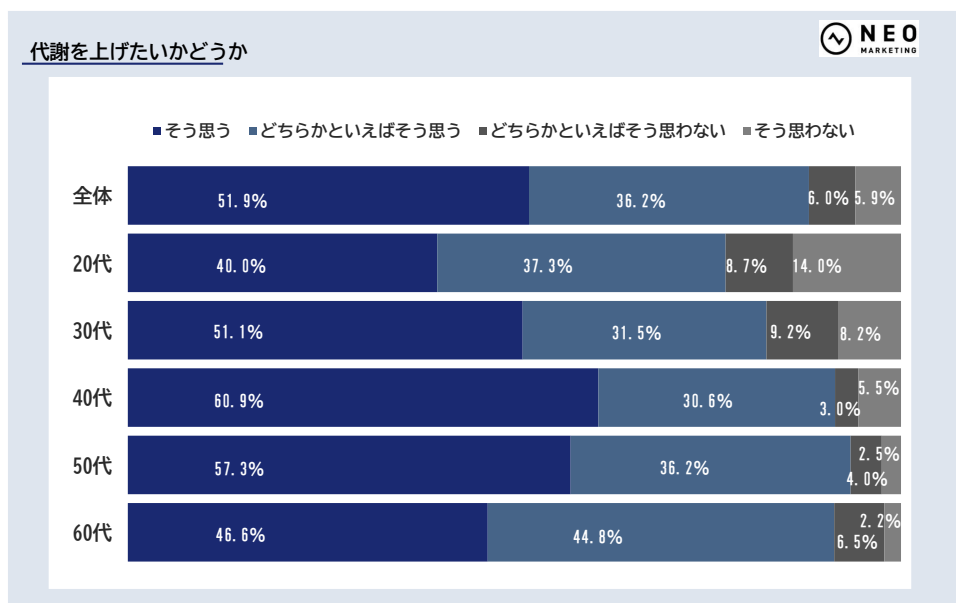
代謝を上げることで、太りやすさや痩せにくさが改善されることを知っているかどうか、伺いました。「よく知っている」が26.7%「詳しくは知らないが聞いたことがある」が50.8%となり、代謝を上げることがダイエットにつながることを知っている方は全体の77.5%となりました。

## 自身の代謝（基礎代謝）について



自分自身の代謝（基礎代謝）について、世の中の女性はどのように考えているのでしょうか。代謝について「悪いほうだと思う」「どちらかといえば悪いほうだと思う」と回答した方が、全体では67.5%と、役7割に迫る結果となりました。年代別で見ると、特に30代～50代が自身の代謝について悪いほうだと考えているようで、7割を上回る結果となりました。代謝を上げることで太りにくくなる、ということは知っているものの、多くの方が自分自身の代謝が悪いと思っていることが明らかになりました。

## 代謝を上げることへの意識



そこで、代謝を上げたいかどうかお聞きしたところ、「そう思う」「どちらかといえばそう思う」と回答した方は、88.1%となり、約9割の方が代謝を上げたいと思っていることがわかりました。また、年代別で見ても、どの年代でも代謝を上げたいと回答している方が多く、特に40代以上は、9割以上が代謝を上げたいと回答しています。

## 代謝を上げるために良いと思うこと、行っていること

### 代謝を上げるために良いと思うこと

1位 体が温まる食べ物をとる	68.2%
2位 入浴、岩盤浴をする	61.2%
3位 腸内環境を整える	58.4%
4位 よい睡眠をとる	57.6%
5位 ストレッチやヨガをする	53.5%
6位 筋トレをする	53.2%
7位 たんぱく質をとる	44.8%
8位 よい姿勢を心がける	40.7%
9位 マッサージをする	39.4%
10位 上記の中にあてはまるものはない	11.9%

### 代謝を上げるために行っていること

1位 上記の中にあてはまるものはない	31.4%
2位 体が温まる食べ物をとる	29.2%
3位 入浴、岩盤浴をする	27.8%
4位 腸内環境を整える	25.3%
5位 よい睡眠をとる	21.8%
6位 たんぱく質をとる	20.0%
7位 ストレッチやヨガをする	19.5%
8位 筋トレをする	13.5%
8位 よい姿勢を心がける	13.5%
10位 マッサージをする	10.8%

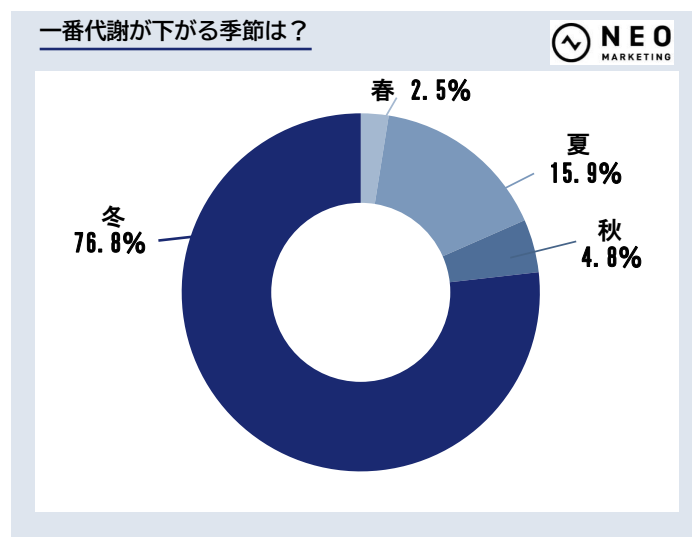
では、代謝を上げるために、具体的にどのようなことをすればいいのでしょうか。代謝を上げるために良いと思うこと、そして、代謝を上げるために行っていることをそれぞれ聞きました。

まず代謝を上げるために良いと思うことについては、「体が温まる食べ物をとる」が68.2%と最も多く、「入浴、岩盤浴をする」が61.2%、「腸内環境を整える」が58.4%と続きます。

次に、実際に行っていることについては、何も行っていないと回答した方が31.4%と、最も多くなりました。次いで「体が温まる食べ物をとる」が29.2%、「入浴、岩盤浴をする」が27.8%という結果となりました。

何も行っていない方が3割以上もいることから、代謝を上げるために良いと思っていることであっても、行動に移せていない方が一定数いるようです。

## 代謝が一番下がる季節とは



1年の中で基礎代謝が一番下がると思う季節について聞いたところ、「冬」と回答した方が76.8%と最も多くなりました。次いで「夏」が15.9%となりました。

じつは、基礎代謝は夏に下がりやすく、冬は基礎代謝が上がる季節だということが言われています。

PRESS RELEASE

2021.12.15



これから代謝が上がりやすくなる冬本番を迎えます。太りにくい身体になるため、この季節に、代謝を上げるための活動を、まずは簡単にはじめられることから、少しずつ習慣化させていってはいかがでしょうか。

■この調査で使った調査サービスはコチラ

ネットリサーチ：<https://neo-m.jp/research-service/netresearch/>

■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「生活者起点のリサーチ&マーケティング支援を行うネオマーケティングと健康生活情報誌『からだにいいこと』を発売する株式会社からだにいいことが共同で実施した調査結果によると……」

■「ネオマーケティング」

URL：<https://neo-m.jp/>

■「からだにいいこと」

URL：<https://www.karakoto.com/>