

「大暑の日」(7月22日) 目前! 全国の20歳~69歳の男女1000人に聞いた

## 「夏太りに関する調査」

「夏太り経験者」は4割以上! 一方なぜ太るのか理解しているのはわずか2割

“朝食を食べていない人ほど” 夏太りの傾向があることが判明!

管理栄養士 麻生れいみ氏オススメ!

朝食に食物繊維の豊富な野菜類や大豆類を摂って「夏太り」予防

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング(所在地:東京都渋谷区)では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行なっております。今回2016年7月13日(水)~2016年7月14日(木)の2日間、全国の20歳~69歳の男女1000名を対象に「夏太り」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

### <調査背景>

夏は、露出も多く、ダイエットを行なう女性も多いのではないのでしょうか。夏は暑く、汗をかくため、痩せやすいと思う方も多いかもしれませんが、近年「夏太り」と言葉が報じられるようになりました。そこで今回は、大暑の日を直前に控えたこの時期に全国の20歳~69歳の男女を対象に「夏に太った経験」や「夏は他の季節に比べて三食しっかりと摂れていると思いますか」など、「夏太り」に関する調査を行ないました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

### 【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歳~69歳の男女を対象に実施
3. 有効回答数: 1000名(20代、30代、40代、50代、60代 男女: 各100名)
4. 調査実施日: 2016年7月13日(水)~2016年7月14日(木)

### ◆「夏太りに関する調査」主な質問と回答

#### ◆実際に夏に太ってしまった経験は?

全体では41.6%、男性は37.2%、女性は46.0%に経験が「ある」。

#### ◆夏に太りやすい理由を知っている?

全体では「はい」と回答した方は24.6%に留まる結果に。夏太りを37.2%が「知っている」と回答したのに対し、その理由を知らない方が多く12.6ポイントの差となった。

#### ◆三食しっかりと摂れていなかったのは以下のうちどれ?

最も多いものは「朝食」となり54.0%と半数以上の方が回答。とくに夏に太った経験のある方の64.1%が「朝食」と回答した。

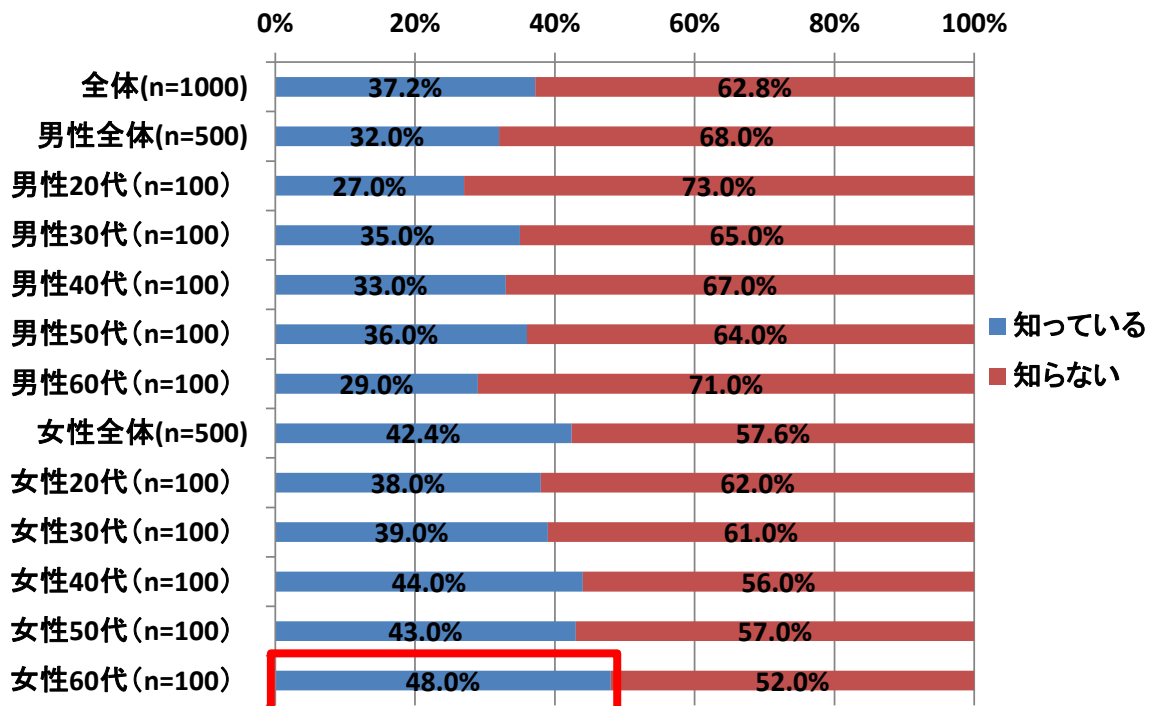
#### ◆他の季節に比べて夏によく摂っている食べ物は?

「そうめんや冷やし中華などの冷たい麺類」が第1位。夏太り経験者は「アイスクリームやかき氷など冷たく甘いデザート」、「カレー、牛丼、豚丼、うなぎ丼などの丼類」など糖質をよく摂っている傾向に。

#### ◆夏は他の季節と比較して運動をする?

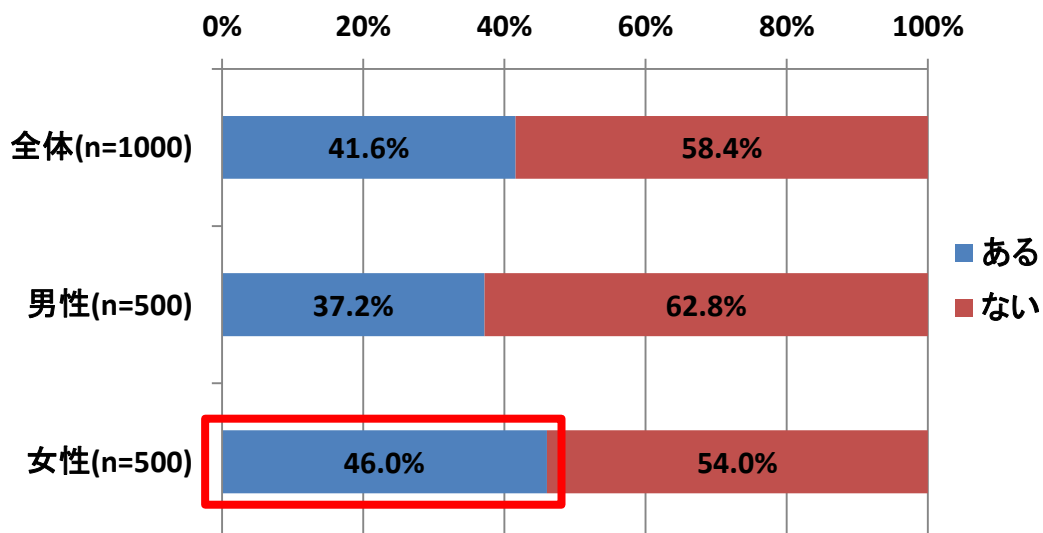
「しない」と「どちらかというとしない」の合計は夏太り経験者が73.3%。一方、夏太り経験未経験者は75.9%。夏太り経験の有無にかかわらず夏は運動をしない傾向に。

Q1. あなたは夏は太りやすいということを知っていますか。(単数回答)【n=1000】



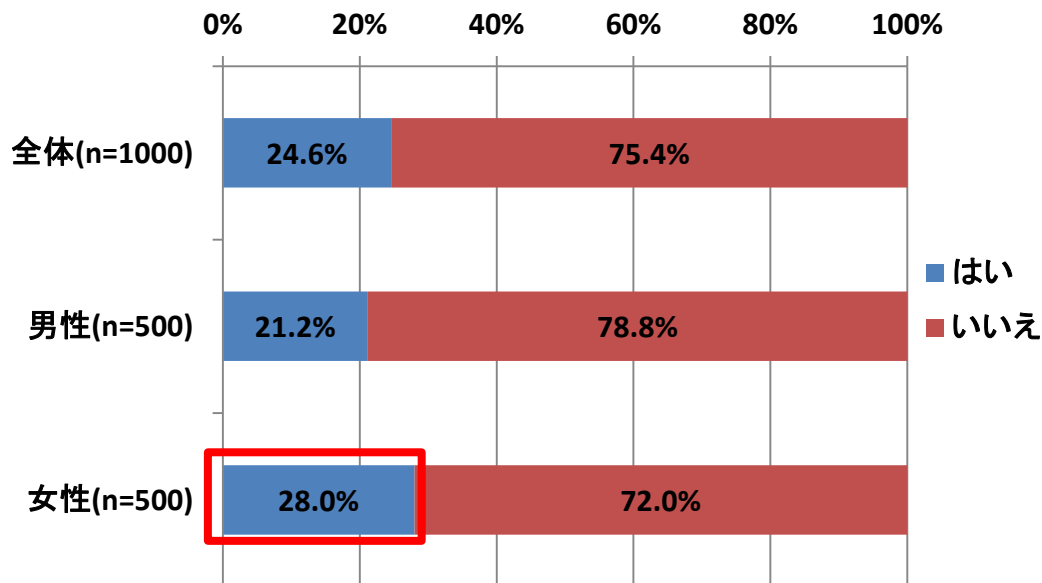
冬は外気との温度差があるので基礎代謝が上がり、カロリーを消費するのですが、夏の暑さでかく汗は、実はほとんどエネルギーを使っていないと言われています。夏は太りやすいということを知っているかとお聞きしたところ、全体の約4割が「知っている」と回答しました。男性は32.0%に対し、女性は42.4%と高く、とくに60代の女性の認知は約半数となっています。

Q2. あなたは実際に夏に太ってしまった経験はありますか。(単数回答)【n=1000】



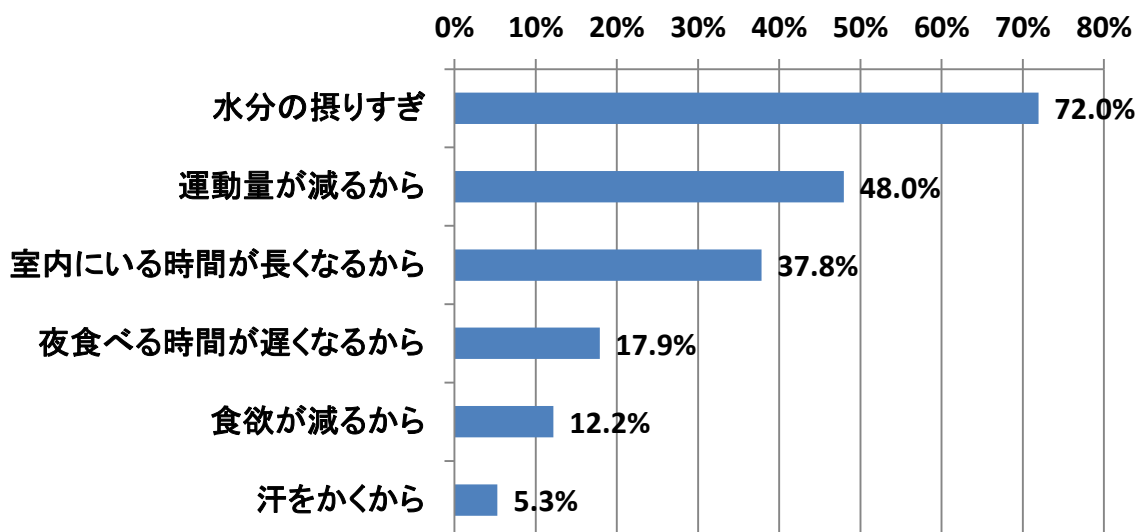
実際に夏に太ってしまった経験をお聞きすると、全体では41.6%、男性は37.2%が「ある」と回答しました。また、女性は男性と比較して8.8ポイント高く46.0%に経験が「ある」ことがわかりました。女性の約半数は夏に太ってしまった経験があるようです。

Q3. あなたは夏に太りやすい理由を知っていますか。(短数回答)【n=1000】



夏に太りやすい理由を知っているかとお聞きしたところ、全体では「はい」と回答した方は24.6%に留まる結果となりました。「夏は太りやすいということを知っていますか」という質問では37.2%が「知っている」と回答したのに対し、その理由を知らない方が多く12.6ポイントの差となっています。性別で比較をすると、男性は21.2%、女性は28.0%と男性よりも女性の方が多く夏に太りやすい理由を知っている結果となりました。また、「夏は太りやすいということを知っていますか」という質問では女性は42.4%「知っている」と回答したのに対し、その理由を知っている方は28.0%と14.4ポイントの差となりました。

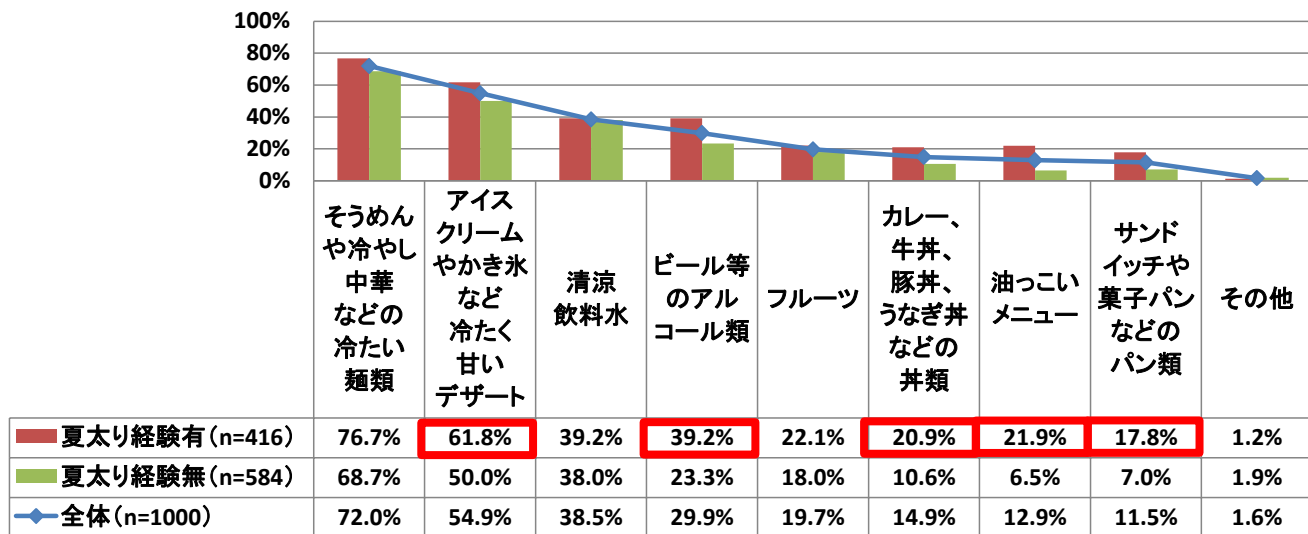
Q4. 夏に太りやすい理由を知っているという方にお伺いします。以下の中から夏に太りやすい理由として当てはまると思うものを、全てお答えください。(複数回答)【n=246】



夏に太りやすい理由を知っていると回答した方に対し、その理由をお聞きしました。最も多い回答は「水分の摂りすぎ」で72.0%が回答しています。次いで「運動量が減るから」48.0%、「室内にいる時間が長くなるから」37.8%、「夜食べる時間が遅くなるから」17.9%という順になりました。

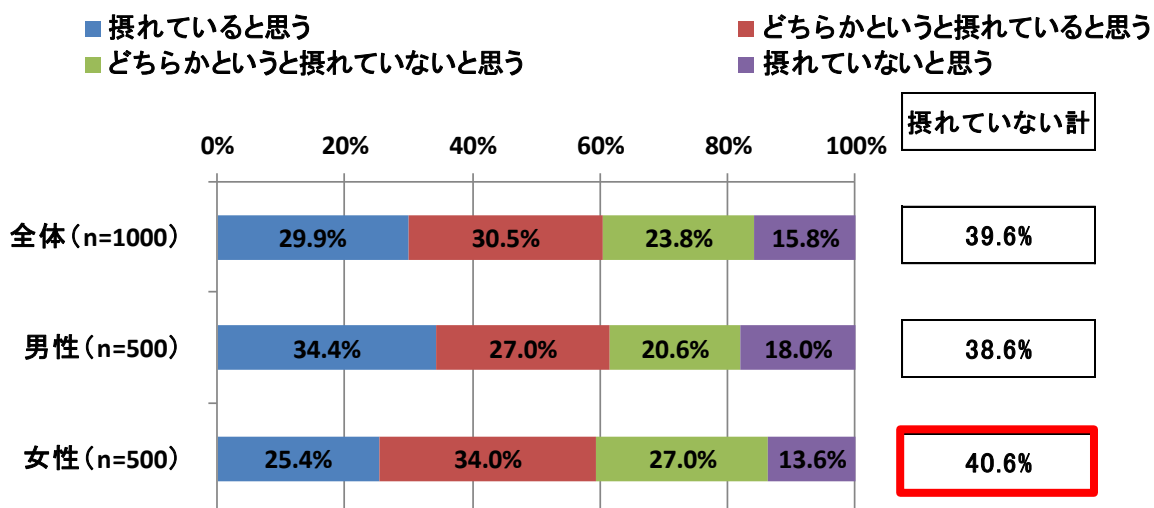
実は全て夏に太りやすい理由に該当しているのですが、「食欲が減る」12.2%や「汗をかくから」5.3%はほとんどの人が太る理由と考えていないことがわかります。

Q5. あなたが、他の季節に比べて夏によく摂っていると思う食べ物は何ですか。当てはまると思うものを全てお答えください。(複数回答)【n=1000】



他の季節に比べて、夏によく摂っていると思う食べ物をお聞きしました。最も多い回答は全体では「そうめんや冷やし中華などの冷たい麺類」となり72.0%が回答しました。夏に太ってしまった経験の有無で比較をしてみると、夏に太った経験がない方よりも夏に太った経験がある方が多く回答する傾向にあり、とくに「アイスクリームやかき氷など冷たく甘いデザート」、「ビール等のアルコール類」、「カレー、牛丼、豚丼、うなぎ丼などの丼類」、「油っこいメニュー」、「サンドイッチや菓子パンなどのパン類」は夏に太ってしまった経験がある方が10ポイント以上の差をつける結果となっています。

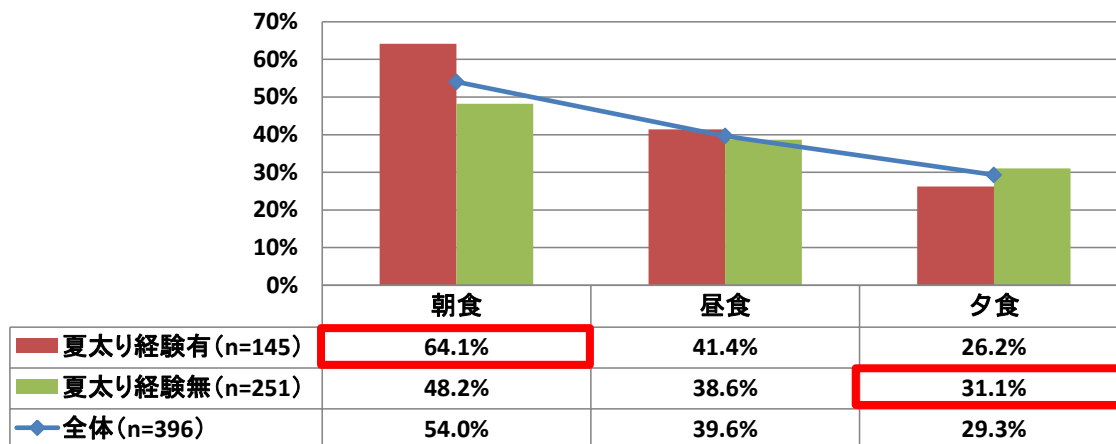
Q6. あなたは夏は他の季節に比べて三食しっかりと摂れていると思いますか。(単数回答)【n=1000】



夏は他の季節に比べて三食しっかりと食事を摂れているかをお聞きしたところ、「摂れていると思う」と回答した方は全体で29.9%に留まる結果となりました。「摂れていないと思う」、「どちらかという摂れていないと思う」を合計すると39.6%となり、性別で比較をすると、男性は38.6%、女性は40.6%となりました。わずかではありますが女性の方が三食しっかりと食事を摂れていないことがわかります。

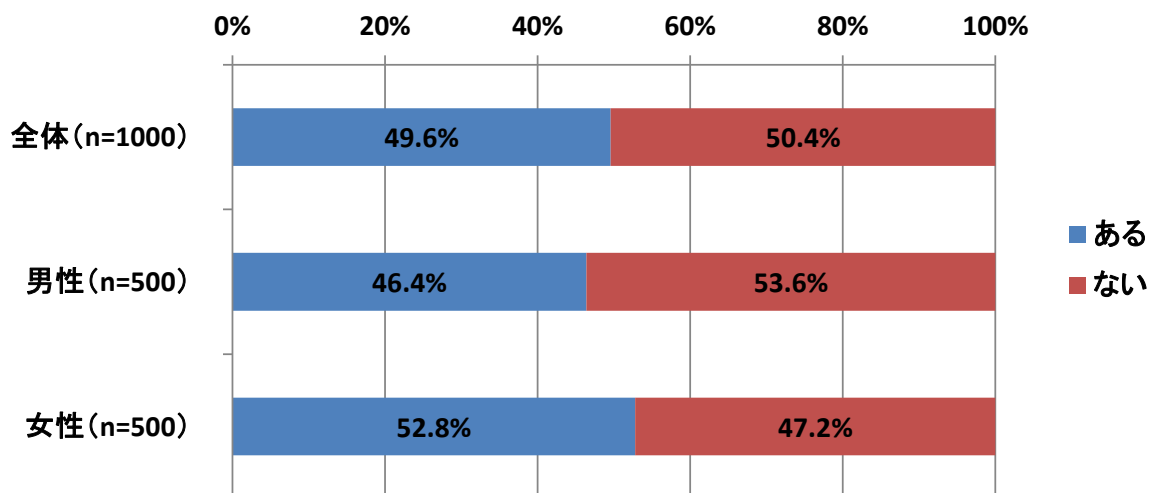
2016. 7. 21

Q7. 三食しっかり、「摂れていない」、「どちらかという摂れていない」方にお伺いします。しっかり摂れていなかったのは以下のうちどれですか。当てはまると思うものを、全てお答えください。(複数回答)【n=396】



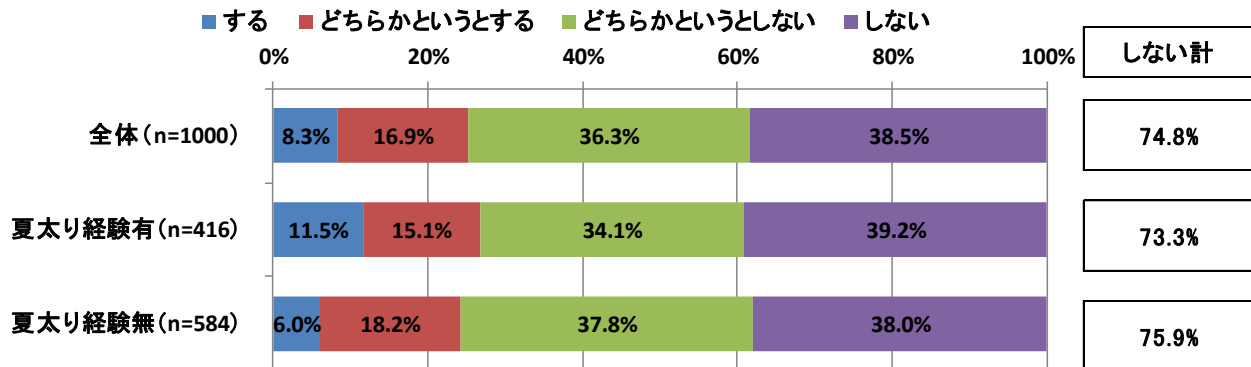
三食しっかり「食事を摂れていない」、「どちらかという摂れていない」と回答した方に対し、しっかり摂れていなかった食事をお聞きしました。最も多いものは「朝食」となり 54.0%と半数以上の方が回答しました。とくに夏に太った経験のある方の 64.1%が「朝食」と回答しています。また、「夕食」は夏太り経験がある方より、夏太り経験がない方に多いようです。「朝食」を摂らないことが夏に太ることに関係があるのかもしれませんが。

Q8. 夏に食欲不振になったことがありますか。(単数回答)【n=1000】



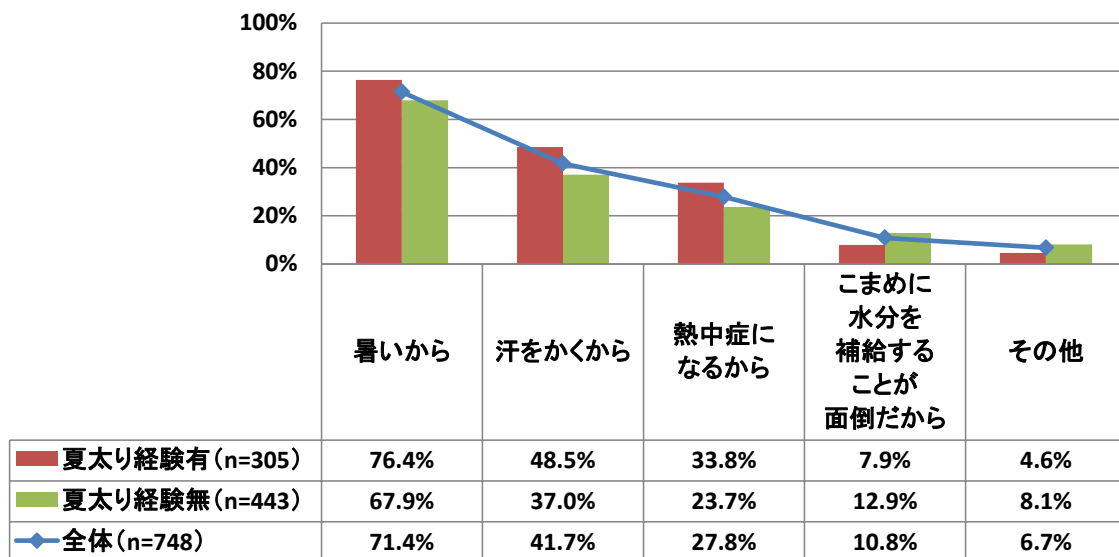
夏に食欲不振になった経験の有無をお聞きしたところ、全体では 49.6%と約半数の方が「ある」と回答しました。性別で比較をすると、男性は 46.4%、女性は 52.8%が食欲不振の経験が「ある」ことがわかりました。男性よりも女性の方が夏に食欲不振の経験があるようです。

## Q9. 夏は他の季節と比較して運動をしますか。(単数回答)【n=1000】



夏は他の季節と比較して運動をするかをお聞きしたところ、全体で最も多い回答は「しない」となり 38.5%が回答しました。夏太りの経験の有無で比較をすると、「しない」と「どちらかというとしない」の合計は夏太り経験がある方は 73.3%に対し夏太り経験がない方は 75.9%となりました。夏太り経験の有無にかかわらず夏は運動をしないという方が多いようです。運動よりも食事に夏太りの原因があるのでしょうか。

## Q10. 夏は運動を「しない」、「どちらかというとしない」方にお伺いします。夏に運動をしない理由は何ですか。(複数回答)【n=748】



夏に運動を「しない」、「どちらかというとしない」と回答した方に対しその理由をお聞きしました。全体で最も多い回答は「暑いから」となり 71.4%が回答しました。暑さで運動をしたくないという方が多いようです。次いで「汗をかくから」41.7%、「熱中症になるから」27.8%となりました。上位 3 項目全て、夏太りの経験がある方に多いことがわかります。

## ■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>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

## ■「アイリサーチ」

URL : <http://www.i-research.jp/>

## PRESS RELEASE

2016. 7. 21

## ■管理栄養士 麻生れいみ氏 考察

毎日暑い日が続き、いよいよ夏も本格化してきた印象です。そんな中、今回は大暑の日を直前に控えたタイミングで夏太りに関する調査を実施しました。この調査から夏太りについてはある程度認知されていますが、なぜ夏太りするかの原因までわかっている人は少ないことが明らかになりました。

そもそもなぜ夏は太りやすいのでしょうか。夏は夏バテなどの影響で食が細くなり、どちらかという痩せてしまうというイメージを持たれている方が多いかもしれませんが、夏だからこそ起こりうる“糖質中心の食生活”や“運動不足”などが深く夏太りと関係しています。

まずは運動不足と夏太りの関係についてご説明します。今回の調査で「暑さ」や「汗をかくから」といったに理由で「夏は他の季節に比べて運動をしない」と回答した方が多かったことからわかる通り、一般的には夏は運動不足の傾向が高まります。意外かもしれませんが、外気との温度差が少ない夏は、身体を36度の平熱に保つのに必要なエネルギー…つまり基礎代謝が低くなりがちです。さらには、暑くて体を動かすのが億劫になってしまうことで活動量が低下し、エネルギーが消費されにくくなってしまふことが夏太りの原因のひとつとして考えられます。さらには睡眠不足とエアコン使用が自律神経の乱れを誘発します。結果、脂肪を燃焼する代謝が一段と落ちてしまうのです。

また、夏特有の糖質中心の食生活も夏太りの原因と言えるでしょう。「他の季節に比べて夏によく摂っていると思う食べ物」として多くの方が回答した「そうめんや冷やし中華などの冷たい麺類」、さらに夏に太った経験がある方が経験のない方よりも10ポイント以上高かった「アイスクリームやかき氷など冷たく甘いデザート」、「カレー、牛丼、豚丼、うなぎ丼などの丼類」、「サンドイッチや菓子パンなどのパン類」などはまさにその代表と言える食べ物です。

夏太りを解消するためには、こまめに適切な水分補給を行ないながら、日中に活動するのは危険なほど暑い日もありますので、ラジオ体操や朝晩の涼しい時間のウォーキングなどをして、適度に運動する習慣を持ちましょう。

食生活については、糖質を含む食べ物を控えることが大切ですが、なかなか控えることが難しい人も多いはず。そこで注目して欲しいのが「セカンドミール効果」です。「セカンドミール効果」とは、その日の最初に摂る食事（ファーストミール）が、次に摂った食事（セカンドミール）のあとの血糖値に影響を及ぼすことを指しています。つまり朝食で何を食べるかが大切ということです。もともと私たちの体は、食事を摂ると血糖値が上がりインスリンと呼ばれるホルモンが分泌されます。インスリンは糖をエネルギーに変え、血糖値を下げる働きを持っています。しかし、血糖値が急激に上がってしまうと、インスリンが多く分泌されてしまいます。結果、インスリンには余った糖分を脂肪に変える働きもあるため、そのことが太る原因となってしまうのです。

ですから、血糖値を急激に上げないことが重要になってきます。海外の研究では、朝食に食物繊維が豊富なものを食べると、昼食での血糖値を下げる効果が期待できることがわかっており、今回の調査で“朝食を食べていない人ほど”夏太りの傾向があるという結果が出たことにも納得ができます。

よって、食生活での夏太り対策として、朝食に食物繊維の豊富な野菜類や大豆類などを摂って頂くことをお勧めします。

食生活の見直しと意識的に適度な運動を摂り入れることで、しっかりと夏太り対策を行ないましょう。

## ■麻生れいみ氏プロフィール

大手出版社の編集・ライターを経て、服部栄養専門学校栄養士科卒業。

「夏は冷しゃぶ、冬は鍋」の食事で、健康的に20kg減量に成功。当時、流行していたダイエット法と違っていたため、疑問を抱き栄養学を学ぶ。

管理栄養士として、大手企業の特定保健指導・栄養相談。病院の臨床研究における栄養療法を監修し、医薬に頼りすぎない新しい治療法をサポートしている。日本でも2015年春スタートした、機能性表示食品。自分にあった機能性食品を知って、カラダの内側から健康&キレイをつくるためにも「機能性食品」の情報を正しく理解することが大切であるため研究。

医療現場でも、医療と予防医学、栄養学を深く結びつける役割があると期待され、臨床の場でも応用されつつあるのでレシピに活かせるよう、料理研究をしている。今後は、企業や農家・地域との連携を推進する活動を目指している。また大手飲食店のメニュー開発、服部での調理技術習得から、新規店舗立ち上げ時の新人調理研修にも携わる。

ダイエット指導においては、約6000人を指導。自ら痩せたその理論であった「食べて痩せて健康になる」ダイエット法は、体験を生かした細やかな指導が好評で、減量成功した主婦からその家族、その友人と波及的に広がっている。

レシピブログ「食べて痩せる糖質オフ・低糖質ダイエット」は、ダイエット・ビューティ部門で常時上位ランキング。

