

全国 20 歳～69 歳の男女 1000 人に聞いた
「with コロナ時代の自分磨きに関する調査」

**自粛期間に自分磨きに取り組み、
その効果を実感している女性は 64.0%**

**減量成功者の間食は「ヨーグルトやチーズなどの乳製品」
明暗をわけたのはたんぱく質か！？**

生活者起点の研究&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 2020 年 10 月 30 日（金）～2020 年 11 月 2 日（月）の 4 日間、20 歳～69 歳のうち、新型コロナウイルスの流行による外出などの自粛期間中に在宅時間が増えた男女 1000 人を対象に「with コロナ時代の自分磨き」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>

新型コロナウイルスが流行し、現在もリモートワークを続ける方は多いようです。通勤時間が減り、その時間を資格の取得や体力づくりなど“自分磨き”に充てる方も多いのではないのでしょうか。2020 年 4 月 7 日の緊急事態宣言から 8 カ月が経過し、自分磨きの成果がどのようになっているのか調査を行いました。是非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、新型コロナウイルスの流行による外出などの自粛期間中に在宅時間が増えた、全国の 20 歳～69 歳の男女を対象に実施
3. 有効回答数：1000 名（女性：年代割付 5 セル各 140 名ずつ、男性：年代割付 5 セル各 60 名ずつ）
4. 調査実施日：2020 年 10 月 30 日（金）～2020 年 11 月 2 日（月）

◆ 「with コロナ時代の自分磨きに関する調査」 主な質問と回答

◆ 外出自粛期間中の各時間の増減は？：「間食」、「自分磨き」の時間が増え、減った時間は「外食」、「運動」、「通勤」

浮いた時間を自分磨きに充てたり、食生活に気を遣うようになった女性が多いのかもしれませんが。一方で、外食が減った分、つつい間食をしてしまったという女性もいるのではないのでしょうか。

◆ 自粛期間に体重の増減は？：「体重が減った」と回答した女性は 14.3%、男性は 21.3%に留まる
増えたと回答した女性は計 41.6%、男性でも計 33.9%。自分磨きに成功する方がいる反面、体重が増えてしまったという方も多いようです。

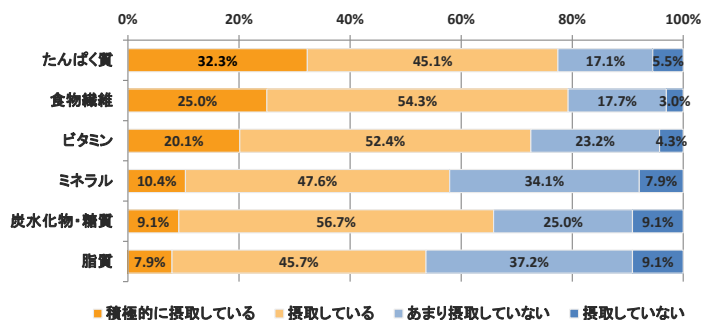
◆ 減量成功者はたんぱく質を

「積極的に摂取している」と回答

「積極的に摂取している」と回答した方が最も多い栄養素はたんぱく質で、32.3%が回答しました。食物繊維やビタミンよりも多い結果となっています。

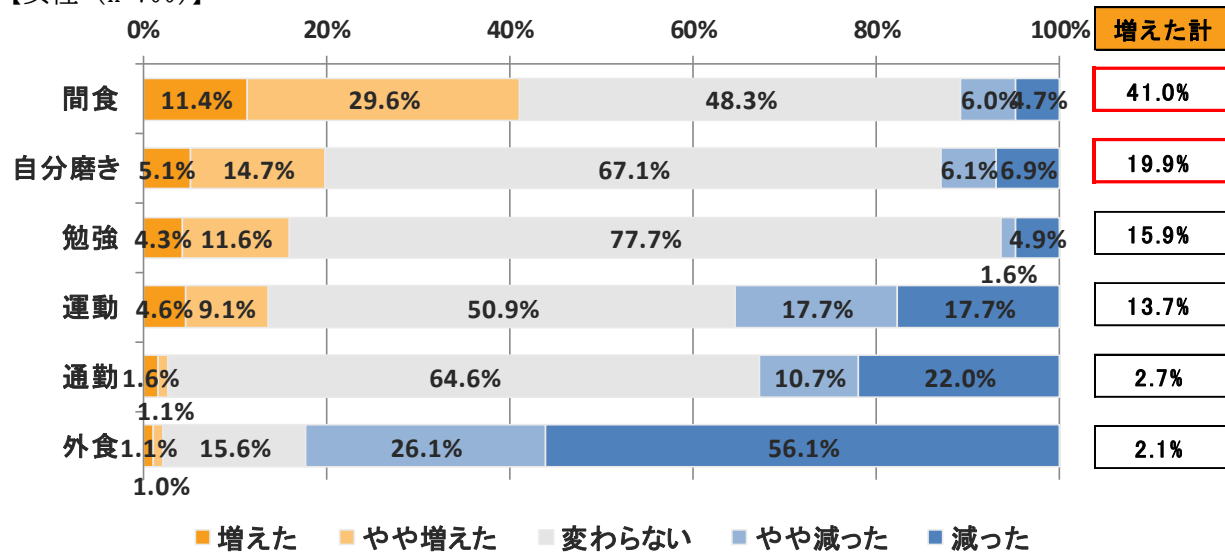
◆ 減量成功者の間食は「ヨーグルトやチーズなどの乳製品」と判明

「体重が減った」と回答した方は間食で「ヨーグルトやチーズなどの乳製品」を摂っていることがわかりました。

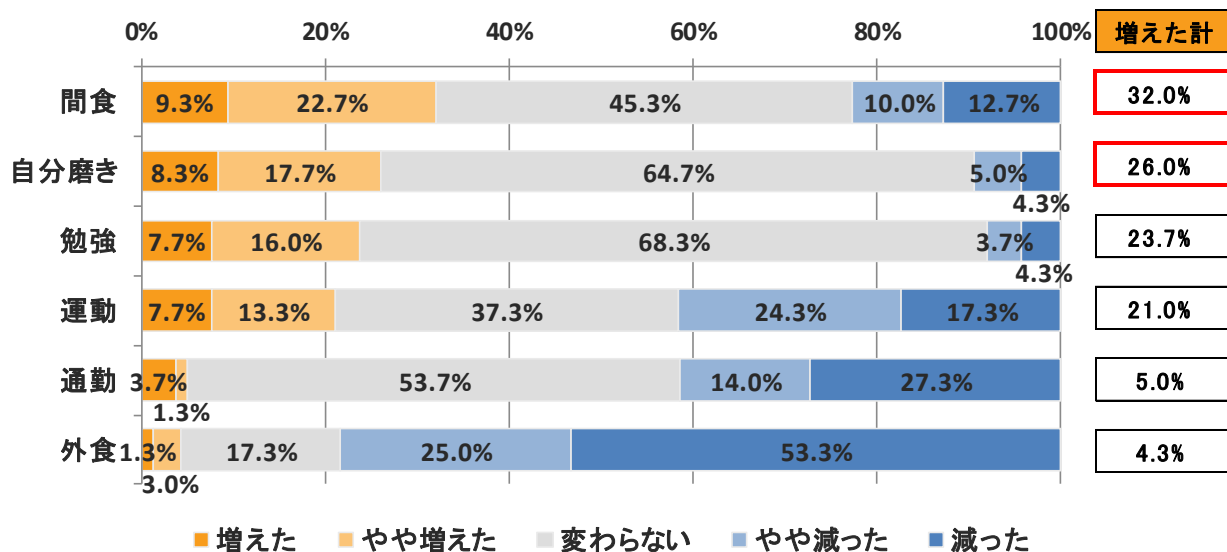


Q1. 新型コロナウイルスの流行による外出自粛期間中の各項目についてあてはまるものをお答えください。(単数回答)

【女性 (n=700)】



【男性 (n=300)】

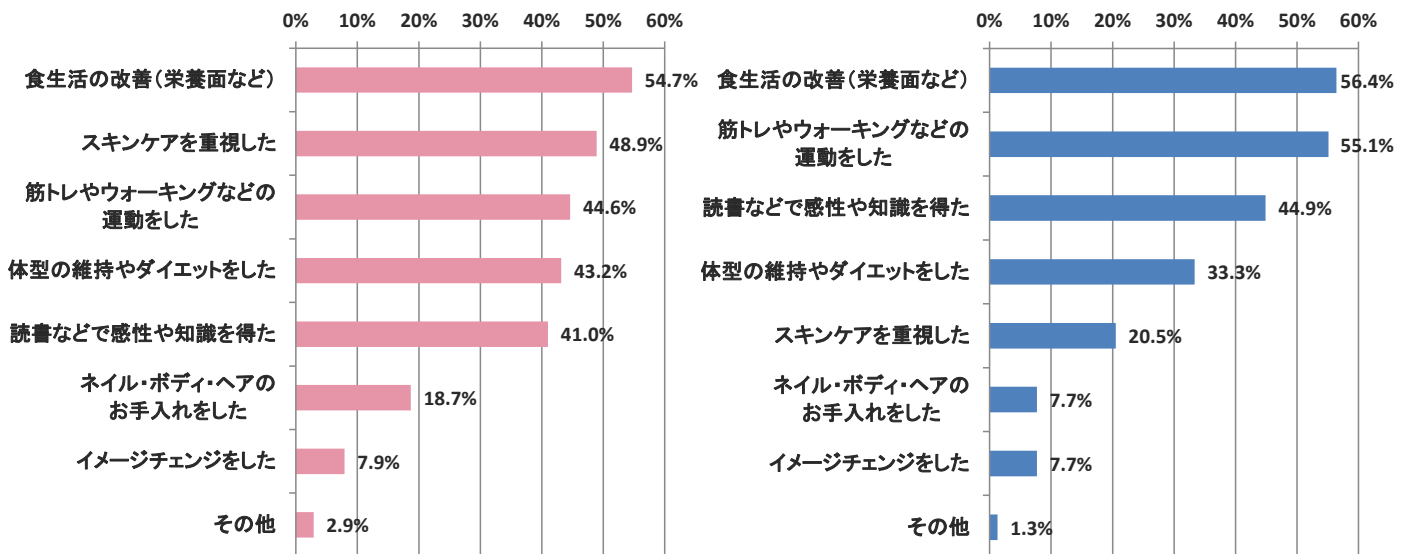


新型コロナウイルス流行による、外出自粛中の生活についてお聞きしました。女性は間食が増えたと回答した方が多く、計41.0%となりました。次いで、自分磨きの時間が増えたと回答した方が多く19.9%となっています。減った時間は外食、運動、通勤の順となっています。通勤の時間を自分磨きに充てたり、高カロリーになりがちな外食を減らし自分磨きをした女性が多いのかもしれませんが。また、外食が減った分、ついつい間食をしてしまったという女性もいるのではないのでしょうか。男性を見てみると、男性も女性と同じく間食が増えた人が最も多く計32.0%、次いで自分磨きが多く計26.0%となっています。減った時間は外食、運動、通勤の順となりました。

Q2. 新型コロナウイルスの流行による外出などの自粛期間中に、あなたが行った自分磨きをお答えください。(複数回答)

【女性 (n=139)】

【男性 (n=78)】

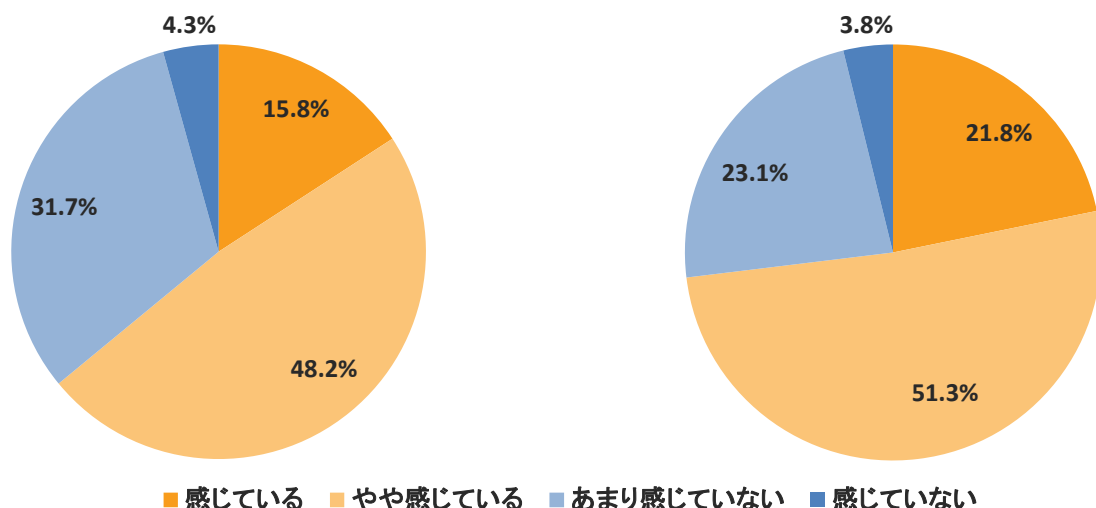


前問で自分磨きの時間が増えたと回答した方に対し、実際にどのような自分磨きをしたかをお聞きしました。その結果、女性・男性ともに「食生活の改善(栄養面など)」が最も多い結果となっています。次いで、女性は「スキンケアを重視した」48.9%、「筋トレやウォーキングなどの運動をした」44.6%と続きます。男性の第2位以降は、「筋トレやウォーキングなどの運動をした」55.1%、「読書などで感性や知識を得た」44.9%という結果になりました。

Q3. 新型コロナウイルスの流行による外出などの自粛期間中に、あなたが行った自分磨きの効果は表れてきたと感じていますか。(単数回答)

【女性 (n=139)】

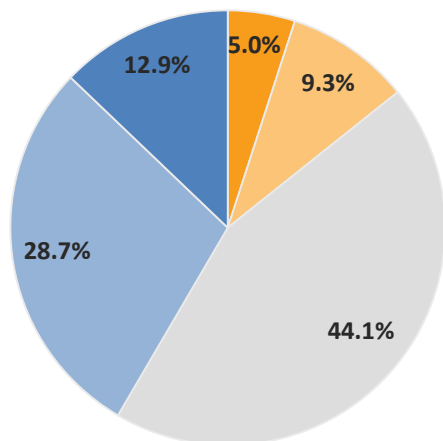
【男性 (n=78)】



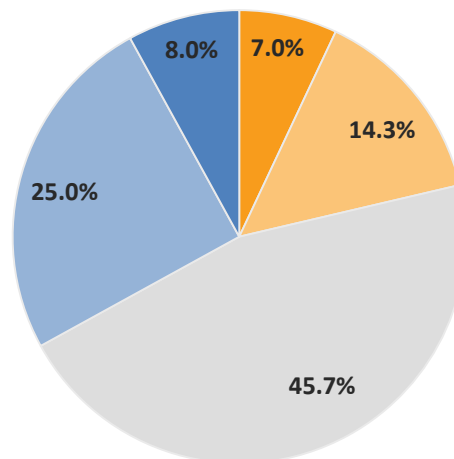
コロナ禍でのニューノーマルな生活が定着してきたなかで、自分磨きをしている女性のうち計64.0%、男性のうち計73.1%が自分磨きの効果を感じていることがわかりました。新型コロナウイルス流行による自粛期間中に自分磨きの効果を感じた方の中には、イメージチェンジに成功した方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

Q4. あなたは、新型コロナウイルスの流行による外出などの自粛期間に体重の増減はありましたか。
(複数回答)

【女性 (n=700)】



【男性 (n=300)】



■ 体重が減った ■ 体重がやや減った ■ 体重に変化はない ■ 体重がやや増えた ■ 体重が増えた

新型コロナウイルスの流行による、外出自粛期間中の体重の増減についてお聞きしたところ、「減った」と回答した女性は14.3%、男性は21.3%に留まる結果となっています。減った体重をお聞きしたところ、「15kg減った」と回答した方もいらっしゃいました。その一方で、女性では計41.6%が「体重が増えた」と回答しています。男性でも計33.0%が「体重が増えた」と回答しました。自分磨きに成功する方がいる反面、体重が増えてしまったという方も多いようです。

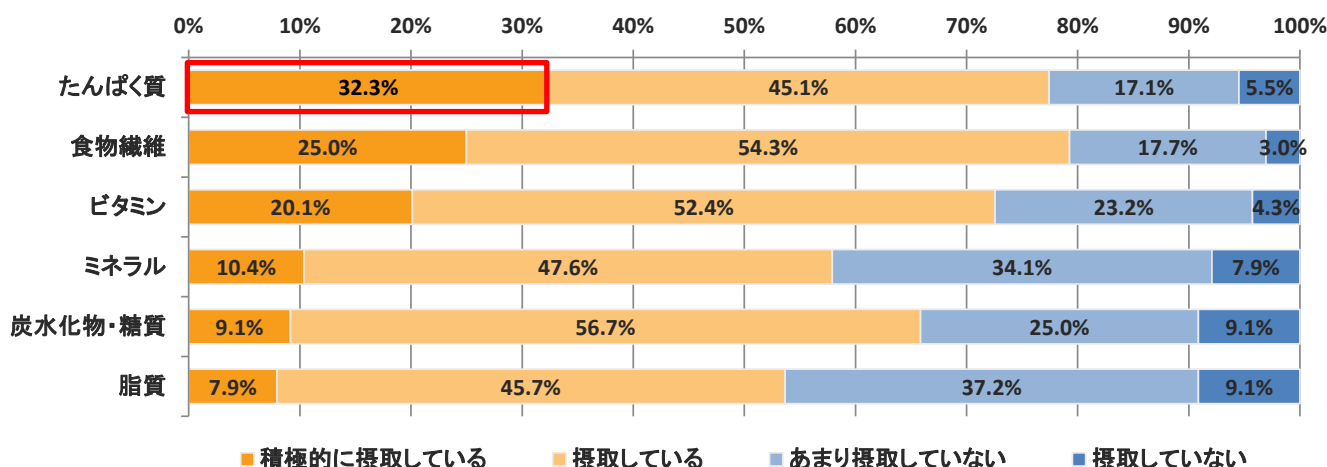
Q5. あなたが家にいるときに間食で良く食べるものをお答えください。(複数回答)

【家にいるときに間食する食べ物ランキング TOP3】

	体重が減った (n=164)		体重に変化はない (n=446)		体重が増えた (n=390)	
1位	チョコレート	45.1%	チョコレート	58.1%	チョコレート	60.8%
2位	ヨーグルトや チーズ などの乳製品	43.9%	スナック菓子	47.5%	スナック菓子	59.0%
3位	クッキー・ビスケット	42.7%	クッキー・ビスケット	42.2%	アイス類	53.1%

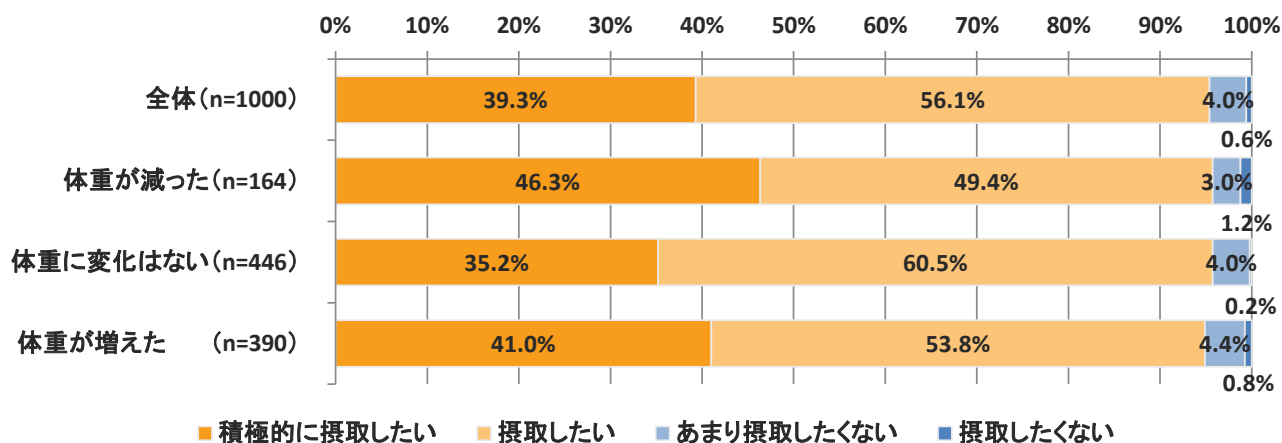
Q1. では新型コロナウイルス流行による、外出自粛中の生活で間食が増えたと回答した方が多い結果となりました。そこで、家にいる際の間食についてお聞きしました。その結果、すべてにおいて第1位はチョコレートとなりました。また、「体重に変化はない」、「体重が増えた」と回答した方に比べ、「体重が減った」と回答した方は「ヨーグルトやチーズなどの乳製品」を積極的に摂っていたことがわかりました。ダイエット成功のカギはヨーグルトやチーズなどの乳製品にあるのかもしれない。

Q6. 各栄養素についてあてはまるものをお答えください。(複数回答)【n=164】



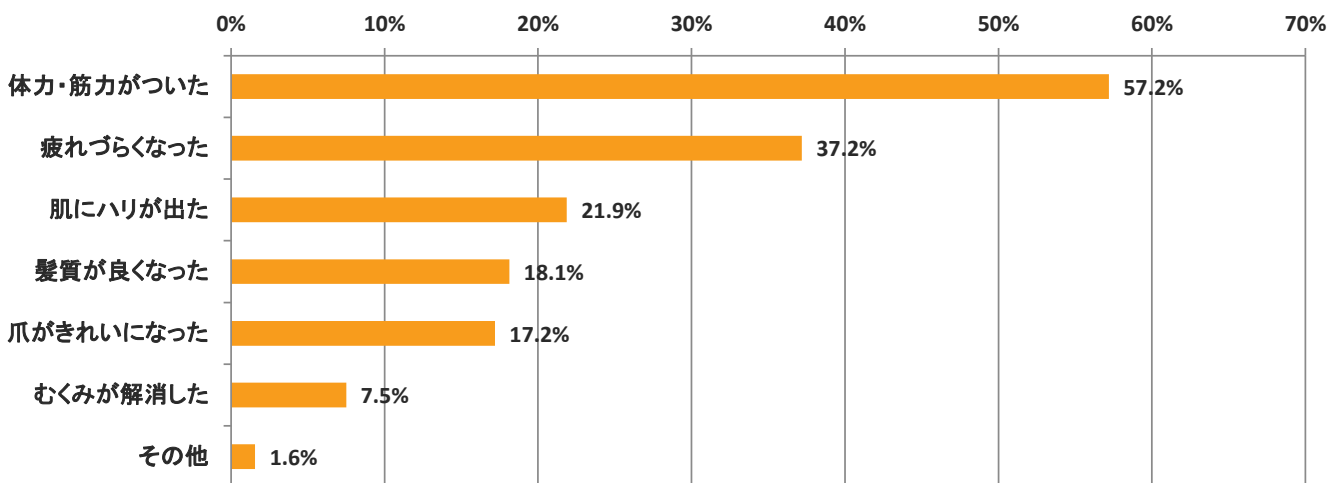
そこで、新型コロナウイルス流行による外出などの自粛期間に体重が減った方に対し、栄養素の摂取状況についてお聞きしました。「積極的に摂取している」と回答した方が最も多い栄養素はたんぱく質となり、32.3%が回答しました。食物繊維やビタミンよりも多い結果となっています。前問では、体重が減った方の家にいるときに間食する食べ物ランキングの第2位に「ヨーグルトやチーズなどの乳製品」がランクインしましたが、たんぱく質を摂取するために「ヨーグルトやチーズなどの乳製品」を食べているのかもしれない。

Q7. あなたは今後、たんぱく質を積極的に摂取したいと思いますか。(単数回答)【n=1000】



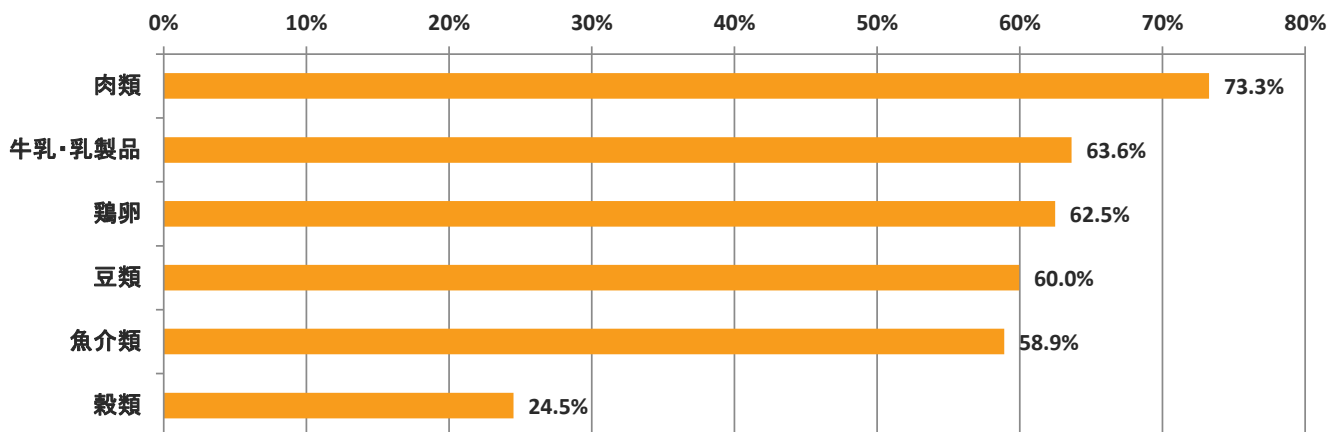
たんぱく質について、今後も積極的に摂取したいかをお聞きすると、合計 95.4%の方が「摂取したい」と回答しました。体重の変化で比較をすると、どのカテゴリも合計 9 割以上が「摂取したい」と回答しています。特に体重が減った方の「積極的に摂取したい」と回答した方は 46.3%と他と比較し高い数値であることがわかります。

Q8. あなたは、たんぱく質を摂取することによってどのような効果を感じましたか。(単数回答)
【n=320】



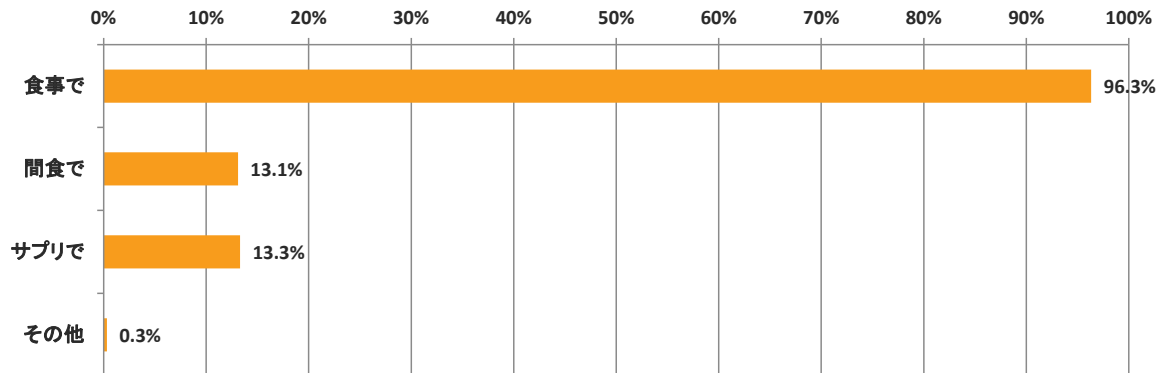
たんぱく質を摂取したことにより、効果を感じている方に対し、具体的にどのような効果を感じているかをお聞きました。その結果、「体力・筋力がついた」が最も多く57.2%、次いで「疲れづらくなった」37.2%、「肌にハリが出た」21.9%となっています。たんぱく質を摂取することにより多くのメリットを感じているようです。

Q9. あなたが摂取したいと思うたんぱく質の種類をお答えください。(複数回答) 【n=954】



たんぱく質を摂取したいと回答した方に対し、摂取したいと思うたんぱく質の種類をお聞きました。その結果、摂取したいたんぱく質の種類は「肉類」73.3%、「牛乳・乳製品」63.6%、「鶏卵」62.5%がTOP3となりました。Q5.では、体重が減った方の家にいる際の間食で「ヨーグルトやチーズなどの乳製品」が第2位にランクインしました。牛乳や乳製品に含まれる乳たんぱくは手軽に摂取できるたんぱく質として人気なのかもしれません。

Q10. あなたはたんぱく質をどのように摂取したいと思いますか。(複数回答)【n=954】



たんぱく質を摂取したい方法は食事が最も多く 96.3%となりました。厚生労働省「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日のたんぱく質摂取量として、成人の男性で65g、女性で50gを推奨しています。成人女性のたんぱく質推奨量50gを食品にしてみると、ゆで卵で7.7個という数になります。食事だけではたんぱく質を摂取することは難しいと感じる方は、コロナ禍で増えてしまいがちな間食に高たんぱくなおやつなどを上手に取り入れることで、1日に必要なたんぱく質の量を補えるかもしれませんね。

■プロテインマイスター・プロテインひろこさん

運動しないプロテイン愛好家として、健康・美容食としてのプロテインの楽しみ方を提案。
これまでに飲んだプロテインは250種類以上！
「マツコの知らない世界」や「メレンゲの気持ち」などメディアや雑誌で注目を浴びるプロテイン女子。
商品のプロデュースにも多数携わっている。



プロテインひろこさんのコメント

外出自粛やステイホームで大きく生活行動が変わった中、習慣として増えたのが男女共に「自分磨き」。食生活の改善や運動、スキンケア、読書など新しいことにチャレンジしている人が増えています。

そんな中でも最も増えたことは・・・「間食」

テレワーク中、つついお菓手に手を伸ばしてしまう方が多いようです。

外食が減ったことで体重が減った方もいますが、全体の割合としては「体重が増えた！」という方が上回っています。

コロナ太りを解消するためには、日常的に運動を行うことが理想です。

テレワークの合間や仕事の後などに軽い運動をする習慣ができた人も増えてきましたが、なかなか続かない・・・という方も多いもの。そんな方はまずは日々の食生活の改善を意識してみてください。

食生活を見直す中で、「たんぱく質」を摂ることは大切です。

三大栄養素の1つである「たんぱく質」は、身体づくりを行う上でも、美容と健康を維持する上でも大事な栄養素。

PRESS RELEASE

2020.12.14

国立栄養研究所 宮地元彦先生の新論文にて、年齢や性別、運動習慣の有無にかかわらず、いつもの食事に加え、体重1kgあたり0.1g/日のたんぱく質を摂取することで、筋肉量が増えることが世界で初めて明らかになりました。

身体づくりのことを考えると、肉や魚などのおかずが含まれる食事では一度にたんぱく質を約20～30gを摂取できますが、多忙な生活を送る現代人にとっては、朝食の時間が取れず、朝食を抜いたり、コーヒーとパンだけ等ほとんどたんぱく質を取らない人が多い傾向も見受けられます。

いつもの食事だけでたんぱく質を十分に取れていないのであれば、間食でもたんぱく質を多く含む食品を食べるなどの工夫が必要です。

たんぱく質を普段の食事に、小腹が空いたときに、間食として1日10gを目安に多く摂取してみましょう。1日に摂るたんぱく質の量を+10g、それをぜひ習慣化することをおすすめします。

たんぱく質の中でも、「乳たんぱく」が筋肉や血液を作り出す必須アミノ酸をバランスよく摂れるので特におすすめです。

コロナ禍で間食増えた方が男女ともに多かった結果からも、間食も賢く摂取することが望ましいです。最近ではコンビニやスーパーで気軽に買えるお菓子や飲料などでも、乳たんぱくを多く含む商品が出ているので、つつい食べてしまう間食の置き換えとして乳たんぱくを多く含む商品を活用してみてください。

ぜひご自身の生活の中で、食事プラス α のたんぱく質を意識してみてください！

■この調査でを使用し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なうネオマーケティングが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/>