

働く女性の約8割が「正月太り」の経験アリ！

連休が長いほど太りやすくなる傾向に…7割超は**新年のやる気**にも影響

一方で、正月太り解消のダイエットは**約7割が挫折!**?

「コバラサポート」&「紙兔ロペ」が、脱・正月太りを応援！

ダイエットサポート飲料「コバラサポート」を販売する大正製薬株式会社（本社：東京都豊島区・社長：上原茂）では、このたび、20～30代の働く女性を対象とした「正月太り」に関する調査をおこないました。本レポートでは、女性たちの正月太りの実態のほか、体重を元に戻すうえでの専門家によるアドバイスもご紹介しています。

<調査概要>

- ・調査内容：「正月太り」に関する調査
- ・調査期間：2019年12月5日～6日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：【事前調査】20～30代 有職者女性2000名
- 【本調査】20～30代 有職者女性500名（年代別均等割付・事前調査で正月太りの経験があると回答した方）



<イラスト・深川直美>

【1】働く女性たちの「正月太り」の実態を調査

■ 働く女性の約8割が正月太りの経験アリ！ 体重増加は新年のやる気にも影響!?

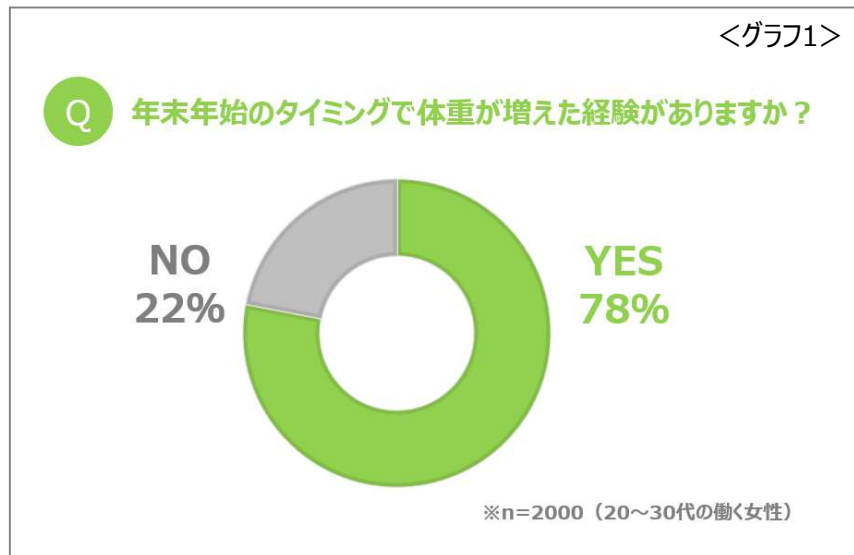
はじめに、事前調査として20～30代の働く女性2,000名を対象に、「年末年始のタイミングで体重が増えた経験がありますか？」と聞いたところ78%が「ある」と回答。約8割と**大多数の女性が正月太りを経験している**ことがわかりました。<グラフ1>

そこで今回は、本調査として、実際に正月太りの経験を持つ女性500名にアンケートを実施。正月太りの実態について詳しく質問しました。

まず、「これまでに、正月太りで最大何キロ体重が増えましたか？」と聞いたところ、平均は「2.6キロ」という結果に。**数日の年末年始のあいだで、体重が大きく増えてしまった女性**が多い様子うかがえます。また、「正月太りの原因」としては、「**食事量が増えたから**」（94%）、「**カロリーの高いものを食べる機会が多かったから**」（66%）、「**運動をする機会が減ったか**

ら」(51%)などが上位となりました。具体的には、「正月休みはずっとコタツにいて、大好きなお餅など常に何かを食べていた」(38歳)、「実家に帰省すると、母がいろいろと美味しいお料理を出してくれるのでどんどん食べてしまった」(29歳)、「正月くらい…という気持ちになり、寒くてゴロゴロ、お腹いっぱいになってゴロゴロ、お酒を飲んでゴロゴロしてしまった」(36歳)などの声があがっています。帰省先や新年会などで、餅・酒などの糖質が高いものやごちそうを食べる機会が多い反面、寒さや気のゆるみで運動不足になりがちな年末年始は、とても太りやすい環境にあると言えます。

さらに、「年末年始の休暇が長いほど、正月太りをしやすくなると思う」と答えた女性も97%に。今年の冬は、12月29日が日曜、1月3日が金曜でその後も休みが続き、9日間の大型連休になった企業も多かったため、いつも以上に正月太りしやすい年であったと言えます。また、「正月太りは、新年のやる気に影響がおよぶと思いますか?」と聞くと、71%の女性が「そう思う」と回答。正月の体重増加は、年始の仕事や家事のモチベーションにも支障をきたしてしまう可能性が高いようです。

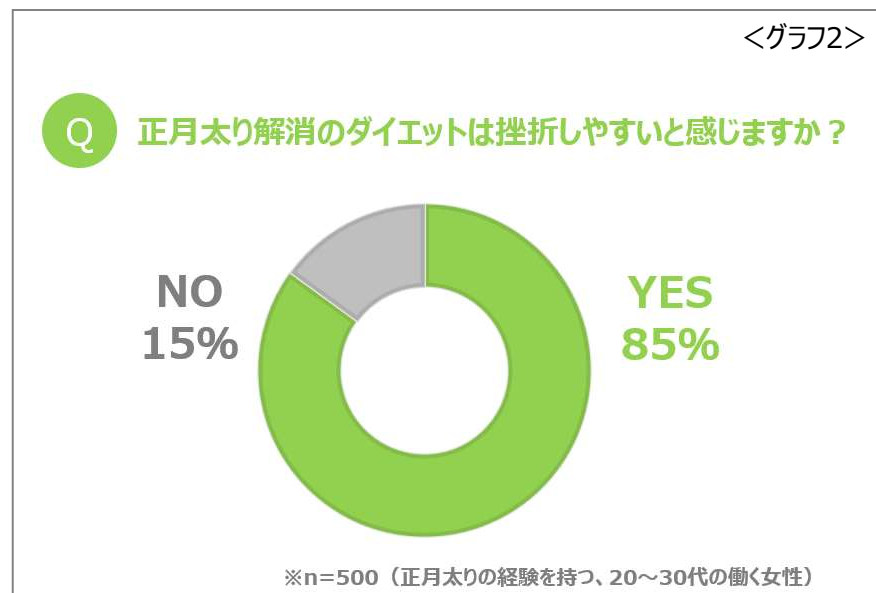


■ 寒くて運動が億劫、イベントが多い…正月太り解消のダイエットは挫折しやすい!?

そこで、「正月太りの後、体重を元に戻すためにダイエットをしたことがありますか?」と質問したところ、63%が「ある」と回答。年末年始に増えた体重をそのままにすることなく、意識してダイエットに取り組む人が多いようです。

しかし一方で、「正月太り解消のダイエットは挫折しやすい」と感じている女性も85%に。<グラフ2> その理由としては、「寒くて運動したいという気持ちにならない」(80%)、「新年会など飲み会やイベントの機会が多い」(59%)、「厚着でごまかせるため後回しになってしまう」(41%)などが上位となっています。

また、実際にダイエット経験者の68%が、「正月太り解消に向けたダイエットの途中で挫折した経験がある」と回答。約7割の女性が、体重が元に戻る前にあきらめてしまった経験があるようです。



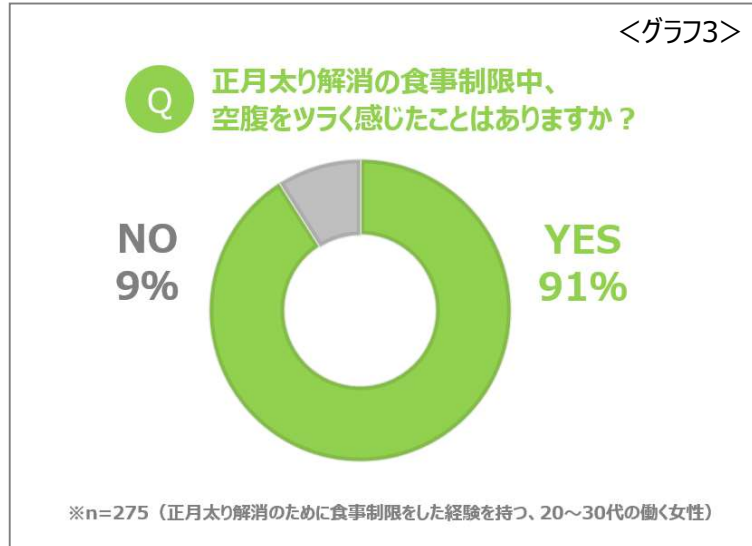
■ 正月太り解消のダイエット方法TOPは「食事制限」！ 一方で空腹のツラさも…



なお、具体的な「正月太り解消のダイエット方法」について聞くと、「**食事制限**」が**87%**で**最多**となり、「筋トレ」（43%）、「有酸素運動」（36%）などを大きく上回りました。ダイエットにおいては、運動以上に食事を重視している女性が多いことがわかります。

しかし、**正月太り解消の食事制限をしていたときのこと**について聞くと、「**空腹をツラく感じたことがある**」人が**91%**に。<グラフ3> また、「**食欲が我慢できなかったことがある**」（95%）、「**反動でドカ食いをしたことがある**」（84%）など、本末転倒な結果に陥ったことのある女性も少なくないようです。

そこで、「**食事制限中、無理なく食欲がおさえられるアイテムがあれば使用してみたいと思いますか？**」と聞くと、実に**92%**が「**そう思う**」と回答。多くの女性が、空腹感をやわらげるアイテムを求めていることがわかりました。



【2】ダイエットのプロが教える、正月太り解消のコツ

それでは、年末年始に増えた体重を元に戻すためには、どのような点を意識してダイエットに取り組みればよいのでしょうか。今回は、調査結果をふまえて、美容家・ダイエットインストラクターの飯塚美香さんに正月太り解消のコツを教えてくださいました。

<専門家プロフィール>

飯塚美香（いづつかみか） / 美容家・ダイエットインストラクター

有限会社アイアール代表取締役。美容コミュニティサイト「キレイナビ」運営のほか、通販番組出演、雑誌やWEBでの美容コラム執筆・監修、サプリメントプロデュースなど美容家として幅広く活動中。また、日本ダイエット健康協会認定インストラクター等の資格を生かし、全国各地でセミナー・イベントも開催。外側だけでなく体の中からの健康的な美しさを追求している。



■ ごちそうを食べたり、お酒を飲んだり…年末年始は太りやすいワナがたくさん！

年末年始は、忘年会やお正月、新年会などでごちそうを食べたり、お酒を飲んだりする機会がたくさんあります。さらに、煮物や栗きんとんの入ったおせち、お餅の入ったお雑煮など、**お正月に食べるものは糖質もカロリーも高め**。また、ビールや日本酒なども糖質・カロリーが高いので要注意です。

さらに、**お正月は、お盆休みやゴールデンウィークとは違い、アクティブに過ごすよりも自宅や実家、温泉でのんびり過ごす方が多い傾向**にあります。お正月は日頃の疲れをいやし、ゆっくり過ごしたい時。しかし、まったく体を動かさずに糖質が多めの食事をとっていると、**脂肪が溜まりやすいだけでなく、血糖値の急上昇により逆に体がだるくなって、さらに運動が億劫になるという悪循環**に陥りがちです。また、年末年始はスポーツジムやエステなども休業している店舗が多いため、普段はきちんと運動や体型維持の努力をしている人も、ついお休みモードになってしまいます。

このように、**いつもよりも摂取カロリーは多いにもかかわらず、消費カロリーが少なくなりがち**な年末年始は、どうしても太りやすくなってしまいます。

■ その食欲はホンモノ？ ダイエット成功のコツは「食欲を見極めること」！

正月太り解消のためには、やはり食事と運動が重要です。特に、ある程度の食事制限はダイエットにおいて、必要不可欠なもの。**食事制限中の空腹感がツライという方は、まずその食欲が本物の食欲なのかを確認**してみましょう。

食欲には体が空腹状態になった時の**本物の食欲『代謝性食欲』**と、**ウソの食欲『認知性食欲』**があります。ウソの食欲である『認知性食欲』は、食事の時間になったからという理由や、食べ物を見たり食べ物の話をしたりするなど、外部からの刺激で起こる食欲のこと。何かを食べたくなかった時、その食欲が本物なのか、ウソなのかをまず考えてみると良いでしょう。

そして、**どうしてもお腹を満たしたい、間食をしたいという時は極端に我慢せずに低カロリーのもので満たしてあげる**ことも大切です。我慢し過ぎはストレスになり、リバウンドの原因になります。

食欲を上手にコントロールしながら、ストレスを溜めないように工夫することがダイエットに挫折しないためのコツと言えるでしょう。

■ 食欲コントロールの強い味方！ ダイエットのプロもおすすめの「コバラサポート」



食欲を上手にコントロールするうえでは、お腹を満たしてくれるダイエットサポートアイテムを活用するのもおすすめです。

たとえば、**ダイエットサポート飲料「コバラサポート」**は、**カロリー調節中に小腹が空いた時の強い味方**。甘いものを我慢している時でも、適度な甘みが満足感を与えてくれます。さわやかな炭酸で後味はスッキリ。また、空腹時の胃酸のような強酸性の液体の中では、炭酸の泡を含んだゼリーになって膨らみます。空腹時に1本飲むだけでお腹がずっと落ち着いてくれるはずですよ。

なお、飲むタイミングもご自身のライフスタイルにあわせて上手に工夫してみるとよいと思います。1日の中で、比較的の間隔が開いているのが、昼食から夕食までの時間。夕方にお腹が空いて、間食をしてしまう方も多いのではないのでしょうか。**間食でお菓子をつまんでしまう人は、「コバラサポート」に置き換えることで、ダイエットのストレスを軽減**できるでしょう。また、**夕食後に口寂しくなった時や、お腹が空いて眠れない時にも大活躍**します。

年末年始に増えた体重が気になっている人は、正月太り解消に向けて「コバラサポート」を活用してはいかがでしょうか。

【3】脱・正月太り！「コバラサポート」で食べすぎマネジメント！



炭酸飲料

「コバラサポート」は、大正製薬の「特許技術」により、空腹時に飲むとおなかの中でふくらんで空腹感を軽減できる**ダイエットサポート飲料**です。ダイエットに取り組む女性の多くが悩まされる“空腹感”をやわらげる為に開発されました。ごはんの前におなかが空いてついつい間食をしたくなったり、おなかが空いてなにか食べたいけど余計なカロリーを摂りたくないときなどにぴったり。正月太り解消に向けた“食べすぎマネジメント”に、ぜひ「コバラサポート」をお役立てください。

<ブランドサイト> <https://brand.taisho.co.jp/kobara/>

【4】「紙兎ロペ」のキャラクターが冬のダイエットを応援する新キャンペーンをスタート



さらに、2020年1月14日（火）からは、**20～30代女性に人気のショートアニメ「紙兎ロペ」とコラボレーションした「コバラサポート×紙兎ロペ 第3弾 正月太り対策キャンペーン」**をスタートします。

2019年夏・秋に続くコラボキャンペーンの第3弾となる今回のテーマは、「正月太り」です。本企画では、「紙兎ロペ」に登場するロペとアキラ先輩が、コバラサポーターズとして「コバラサポート」の魅力を紹介。「紙兎ロペ」独特の世界観の中で、正月太りの解消に向けて頑張るダイエッターの皆様を応援いたします。

まず、TwitterではコバラサポートTwitter公式アカウント(@kobara_support)をフォローし、本キャンペーンツイートをリツイートして頂いた方の中から**抽選で200名様にAmazonギフトコード500円分**をプレゼントするキャンペーンを実施。さらに、指定の薬局で「コバラサポート」をご購入いただいた方に、「紙兎ロペ」の手鏡やメモ帳を進呈する**「限定グッズプレゼント企画」**もおこないます（先着順／各店舗なくなり次第終了）。今回の企画でしか手に入らない、ファン必見のオリジナルグッズを手に入れるチャンスです。

キャンペーン情報の詳細は、2020年1月14日（火）より、「コバラサポート」公式サイト内キャンペーン特設ページにおいてご案内予定です。今年の冬は、「紙兎ロペ」のキャラクターと一緒に、ダイエットの成功を目指してみたいかがでしょうか。

<キャンペーン特設ページ> <https://brand.taisho.co.jp/kobara/challenge/kobara-robe/>



【商品ラインアップ】**■コバラサポートR**

パーソナルトレーニングジムを運営するRIZAP株式会社とのコラボレーション商品。
カロリーゼロ、糖質ゼロの飲みやすい炭酸飲料。

■コバラサポート ふくらみplus キウイ&パイン風味

糖類ゼロ、カロリーゼロで飲みやすいキウイ&パイン風味の炭酸飲料。

従来品（*）より「もっとふくらむ」満足感を高めた商品。

*コバラサポート りんご風味

■コバラサポート コラーゲンin ヨーグルト風味

コラーゲンよりも分子量の小さなコラーゲンペプチドを採用。

1缶あたり32kcalと低カロリー。

ヨーグルト風味で、すっきり飲みやすい微炭酸飲料。

■コバラサポート りんご風味

すっきりとしたりんご風味で、飲みやすい微炭酸飲料。

1缶でレタス約1.5個分の食物繊維（※）を含み、31kcalと低カロリー。

※出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）（レタス1個300gとして）

【紙兎ロペについて】

下町を舞台に、紙兎「ロペ」と紙リス「アキラ先輩」の2人の、なにもないようでいて、それなりに楽しい日常を描くショートアニメーション。シュールでゆる〜い会話による独特の世界観が人気を呼んでいる。映画、CM、DVD、グッズ、アプリ、イベントなど多角的に展開中。

<公式サイト> <https://kamiusagi.jp/>