

**【30年で3万人の肥満治療をした、肥満外来専門医が指南】**  
**ダイエット最大の敵「食欲コントロール」に意志の強さは無関係！**  
**さらに、気候の変動で梅雨時期は食欲が暴走！？**  
**成功のカギは、2つの食欲ホルモン「レプチン」「グレリン」のバランス**

マーケティング & リサーチ会社である株式会社シタシオンジャパン(所在地: 東京都中央区、代表取締役会長兼社長: 小出紘道)は、「女性のダイエットに関する調査」を実施いたしました。【調査実施期間: 2014年3月25日~27日、調査対象者: ダイエット経験のある20~40代女性300名】

調査の結果、ダイエットに失敗したことがある女性は約8割で、その多くが失敗の理由を「自分の意志が弱いから」だと考えていることが分かりました。ダイエットの成功には、「自分の意志の強さ」が重要だと考える一方、約9割の女性がストレスや季節の変化などによって食欲が増進すると感じており、ストレスと季節変化は食欲に関連があることが明らかになりました。

本調査の結果を受けて、肥満外来の専門医・佐藤桂子医師は次のようにコメントしています。  
「近年、食欲調整ホルモンとして注目されている食欲を抑制するホルモンの『レプチン』や増進するホルモンの『グレリン』は、ストレスや自律神経の変化を受けやすく、季節の影響を強く受ける人もいます。そのため、ダイエットを意志の強さだけで成功させることは困難であり、レプチンの分泌を促進する方法を上手に取り入れることがダイエット成功の近道です。」

本リリースでは、ダイエットの失敗要因と身体メカニズムから、ダイエット成功のポイントを提案します。

## 1. 成功者が少ないダイエットの実態

ダイエット失敗経験のある女性は約8割  
ダイエット成功には「食欲コントロールが重要」と考えながらも  
失敗の理由は「自分の意志が弱いから」が92.7%  
自分の意志では「食欲コントロールできない」ことが浮き彫りに

## 2. ストレスや季節変化は食欲暴走のきっかけに！

食欲が増す理由の第1位は「ストレス」で82.7%  
また、間食が多い人は梅雨時期に体調が悪くなる傾向に

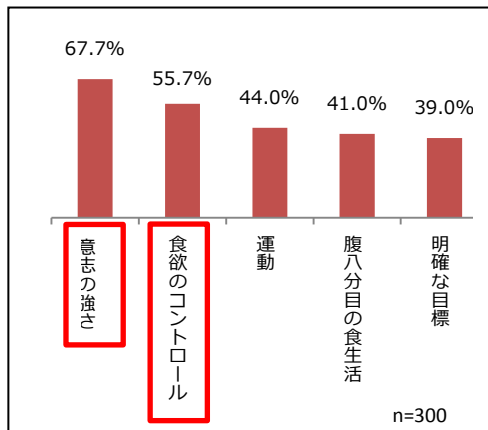
## 3. ダイエット成功のカギは、 2つの食欲ホルモン「レプチン」と「グレリン」のバランス

自分の意志ではコントロールできない食欲は、  
ストレスや自律神経の影響を受けやすい。  
2つの食欲ホルモンのバランスを整える方法を意識した生活が  
ダイエット成功のカギ！

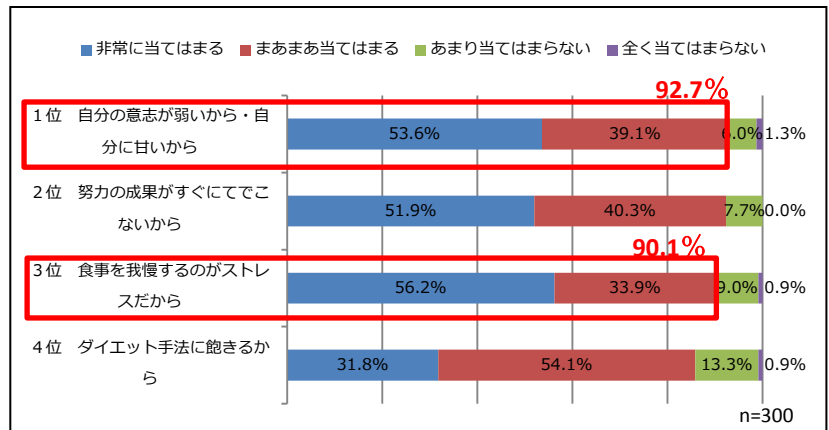
## 1. 成功者が少ないダイエットの実態

調査によると、ダイエット失敗経験のある女性は77.7%と約8割にのぼり、ダイエット成功の難しさが浮き彫りになりました。ダイエットの失敗理由の1位は「自分の意志が弱いから・自分に甘いから」で92.7%、3位には「食事を我慢するのがストレスだから」が90.1%となりました。ダイエットを成功に導くためには、強い意志で食欲をコントロールすることが重要だと考えている女性が多いのにも関わらず、食欲コントロールが難しい理由はどこにあるのでしょうか。

ダイエットの成功に重要だと思うこと

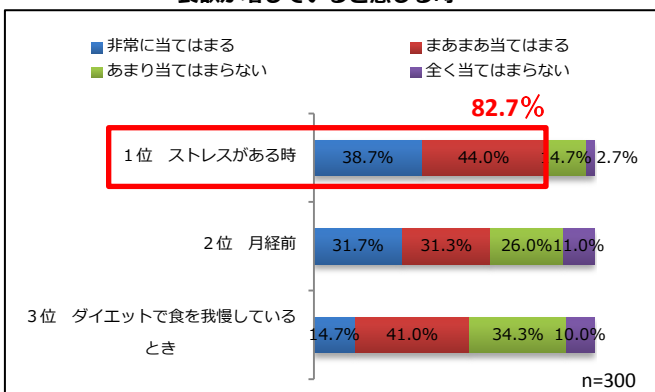


現在・過去ダイエットの失敗の理由



## 2. ストレスや季節変化は、食欲暴走のきっかけに！

食欲が増していると感じる時

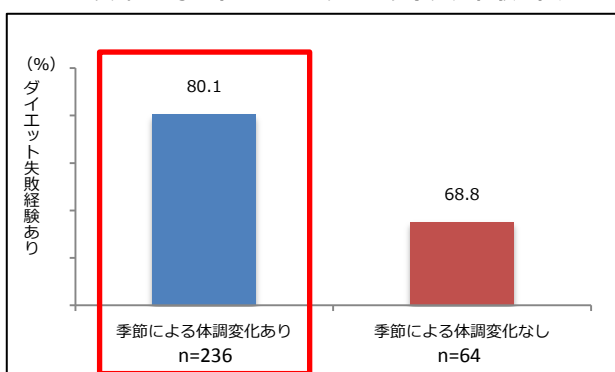


ダイエットには、強い意志で食欲をコントロールすることが重要だと考えている女性が多いですが、食欲が増す理由として、「ストレス」が82.7%であり、ストレスが食欲コントロールの障壁となっていることが分かりました。また、76.6%もの女性は「ダイエットがうまくいかないこと自体がストレス」と感じており、それゆえ食欲がさらに増すという悪循環におちいっているようです。

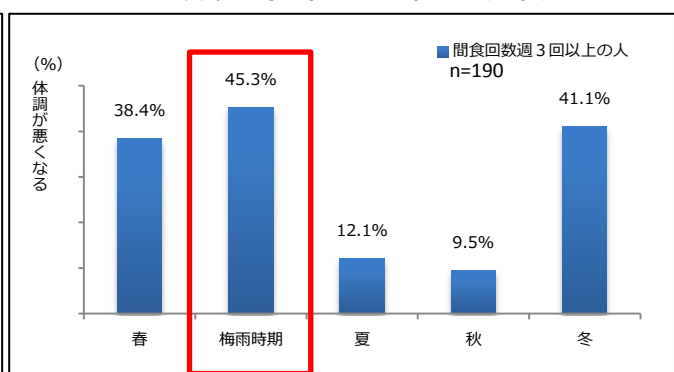
さらに、ストレスを感じている女性の64.4%が、週3回以上間食すると回答していることから、ストレスと食欲には関係があることが分かりました。

また、季節・気候の変化の影響を受けやすい人は、変化を受けにくい人よりもダイエット失敗率が高くなること、さらに、間食が多い人(週3回以上)は、特に梅雨時期に体調が悪くなりやすいことが分かりました。体調を崩しやすいこれからの梅雨時期は、ダイエットに失敗する可能性が高くなりそうです。

季節や気候による体調変化とダイエット失敗経験の関連



季節や気候による体調悪化と間食回数の関連



### 3. 食欲のコントロールに意志の強さは無関係

食欲調整に関係する2つのホルモンはストレスや自律神経の影響を受けやすい

食欲抑制ホルモン「レプチン」と増進ホルモン「グレリン」の分泌バランスを整える2つの方法を意識した生活を ～肥満外来 佐藤桂子医師～

佐藤桂子医師は、この結果に関して次のように述べています。

食欲のメカニズムは、まだ解明されていないことが多いのですが、近年、脂肪細胞から分泌される「レプチン」と胃から分泌される「グレリン」が食欲コントロールに作用していることが分かりました。レプチン分泌量は体脂肪量に比例しており、脂肪が増加するとレプチンも増加し食欲を抑制しようとします。※1 逆に、脂肪量が減少すると、レプチンも減少し、生命を維持するために、胃から「グレリン」が分泌され食べることを促します。ダイエットが成功しにくいのは、脂肪量が減るとレプチンが減少して食欲が増すためにリバウンドが起こることが多いからです。

さらにレプチンやグレリンは、ストレスの影響を受けることが分かっています。ストレスが増加したり、睡眠不足や季節・気候の影響等で自律神経が乱れたりすると、レプチンが減少しグレリンが増加します。そのため、ストレスが多い人や季節などの影響を受けやすい人が意志だけで食欲をコントロールすることは非常に難しいのです。

※1 肥満症の場合、レプチン分泌量が多くても抵抗性の状態にあり食欲抑制の効果が得られないことが知られています。

・レプチンの分泌を減少させずグレリンを増加させないためには、以下の方法が有効と考えます。

#### ① 十分な睡眠

睡眠不足になると自律神経が乱れてレプチンの分泌が減少、グレリンの分泌が増加し食欲コントロールが難しくなります。痩せたいなら、まずきちんと眠ることが重要です。

#### ② サポート成分を賢く取り入れる

**食欲調整ホルモンへの作用が期待される、食品成分「酵母ペプチド DNF-10」**

野生動物に肥満はありません。それは、自然体で生活を営んでいるからです。

人工環境に身を置く私たちは、ストレスを感じやすくなり、季節変化による自律神経バランスの乱れもおこりやすくなります。

そのため、食欲コントロールがうまくできないのは、あなたの意志が弱いからではありません。

今までは、食品で直接食欲バランスを調整することは難しかったですが、近年、韓国で発見された、「酵母ペプチド DNF-10」という自然由来の成分は、レプチン分泌を増加し、グレリンの分泌を抑制することが研究で解明されつつあります。※2

この成分を含んだサプリメントもあるので、時には科学の力をうまく活用して、ストレスのないダイエットを行いましょ。

※2 Jung EY, et al. Yeast hydrolysate can reduce body weight and abdominal fat accumulation in obese adults. Nutrition. 2014;30(1):25-32

## 【監修者紹介】



### よみせ通り診療所

佐藤桂子ヘルスプロモーション研究所 所長 佐藤桂子

30年で3万人の肥満治療をした肥満外来の専門医

日本肥満学会 日本内科学会 日本糖尿病学会 日本プライマリケア連合会所属  
これまで多くの症例を診て、糖尿病となる前に体重オーバーの時期がある事に気がつき、体重コントロールの重要性を指導。

肥満学会の東京宣言発表に立ち会い、その後メタボリック症候群の概念が確立。患者会などでメタボリックシンドロームのとらえ方を指導し続ける。現在、診療所所長として在宅医療に従事しつつ、予防医学、ゲノム診断、生活習慣病などの啓発活動を行っている。



2013年、書籍「ダイエット外来の寝るだけダイエット」を出版。発売1週間で4刷と好評を博す。

## ■調査実施概要

「ダイエットに関する調査」

調査対象者：ダイエット経験のある20～40代女性300名

調査方法：インターネット調査

調査実施会社：株式会社シタシオンジャパン

調査実施期間：2014年3月25日～27日

## ■株式会社シタシオンジャパンのご紹介<<http://www.citation.co.jp/>>

シタシオンジャパンは、総合マーケティング&リサーチ会社です。「調査」「コンサルティング」に留まることなく、現状課題や目的達成という企業の課題解決フローを「総合的」に支援することを目指しており、1)マーケティングリサーチ事業、2)マーケティングコンサルテーション事業、3)診断事業の3つを軸としたクライアント協業型のマーケティング支援活動を実施しています。

<本リリース資料全般に関する報道関係者様お問い合わせ先>  
株式会社シタシオンジャパン「女性のダイエットに関する調査」広報事務局  
ブルーカレント・ジャパン株式会社担当：芳賀(はが)、小武海(こぶかい)  
Tel: 03-6204-4141 Email: kimishige.haga@bluecurrentgroup.com