



〈正月太りとダイエットに関する調査〉

**TOPIC①：発覚？ 太った実感を持つ人が最も気にしたパーツは？**

**TOPIC②：ダイエット経験者の約6割がリバウンド！**

- ・今、ダイエット願望を持つ人も知らぬ間にリバウンド予備軍！？
- ・専家が指南。リバウンドしない正月太り解消のポイントとは？

“結果にコミットする”をコンセプトにプライベートジムを運営する RIZAP 株式会社は、全国の 20 歳～59 歳の男女 800 人（RIZAP 会員でない方）を対象に、「正月太りとダイエットに関する調査」を実施しました。

その結果、5 割以上もの人がこの年末年始に正月太りを実感している実態が明らかになりました。また、過去にダイエットを経験したことがある人の約 6 割が、ダイエット後にダイエット以前よりも体重が増えてしまうリバウンドをしていることがわかりました。

調査結果をもとに、リバウンドをした経験がある人のダイエットの傾向やダイエット後の過ごし方を検証するとともに、専門家によるリバウンドしない正月太り解消ダイエットのポイントをご紹介します。

**= 調査結果ダイジェスト =**

- **5 割以上の方が正月太りを実感。太ったパーツはお腹が最多で、平均 2.09kg 増加。**  
年末年始にかけて、全体の 52.8%の人が太ったと実感しており、増加した体重の平均は 2.09kg。
- **ダイエット経験者の約 6 割にリバウンド経験。男性は 40 歳を境にリバウンド率急増！？**  
ダイエット経験がある人の 57.4%が、リバウンドをしたことがあると回答しました。
- **リバウンドをした人のダイエット方法は「食事管理」が最多。基礎代謝を上げる筋トレに取り組んだ人は 2 割未満。**  
リバウンドした人のダイエット方法は「カロリーコントロール、糖質制限などの食事管理」（71.7%）が最多、次いで多かったのは「ウォーキングやジョギング、水泳、エクササイズ」（38.1%）でした。
- **現在ダイエット願望を持つ人の多くはリバウンド予備軍！？**  
**トライしたいダイエット方法がリバウンド経験者と同じ傾向。**  
ダイエット願望を持っている人が取り組もうとしているダイエット方法は、過去にリバウンドした人が行ってきたダイエット方法と同じ傾向がみられました。
- **RIZAP でのボディメイク経験者のリバウンド率は 7%**  
RIZAP でボディメイク終了後、持続してプログラムを受けないで 1 年間過ごした方々に対し、1 年後の体型や生活習慣を調査したところ、リバウンドした方は 7%。93%の方がリバウンドしていないことがわかりました。

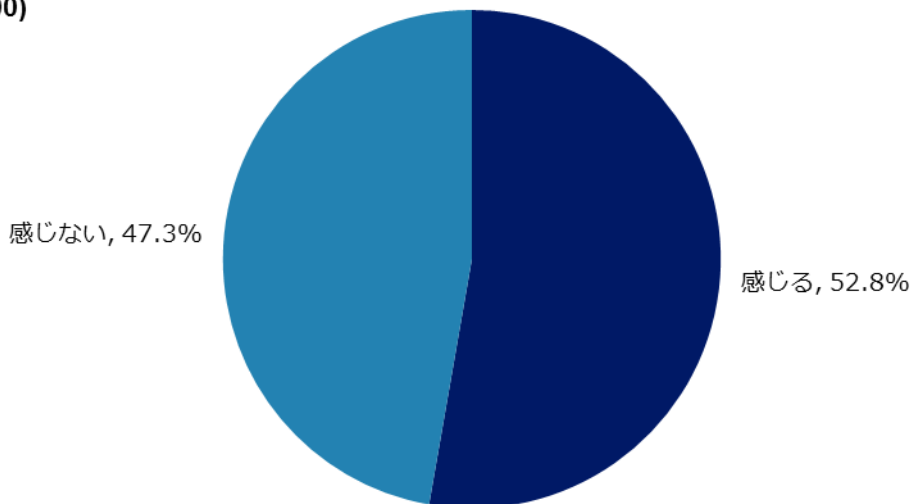
RIZAP の「太りにくいカラダ」づくりについて 公式サイトで公開中。 <http://www.rizap.jp/rebound/>

## 5割以上の人が年末年始で太ったことを実感。

### 太ったパーツはお腹が最多で平均 2.09kg 増加。

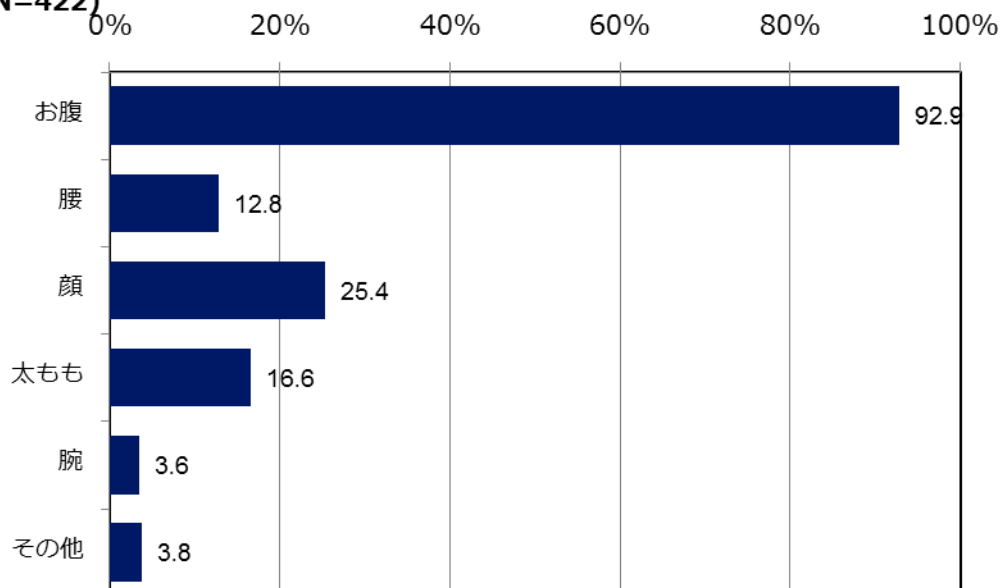
年末年始に調査した結果、太ったと実感している人は全体の 52.8%。太ったと感じているパーツは「お腹 (92.9%) が最も多く、次いで顔 (25.4%) が多く挙げられました。増加した体重の平均は 2.09kg で、太った原因として思い当たる生活習慣は「食べ過ぎ」(91.7%) が最も多く、次いで「運動不足」(54.0%) が多く挙げられました。体重を戻したい期間は「1 カ月以内」(42.7%) が最も多く、次いで多かったのは「1 週間以内」(26.1%) と、短期間で体重を戻すことを望んでいる人が多いことが明らかになりました。

**Graph1.** 今年の年末からお正月にかけて、太ったと感じますか？(単一回答)  
(N=800)



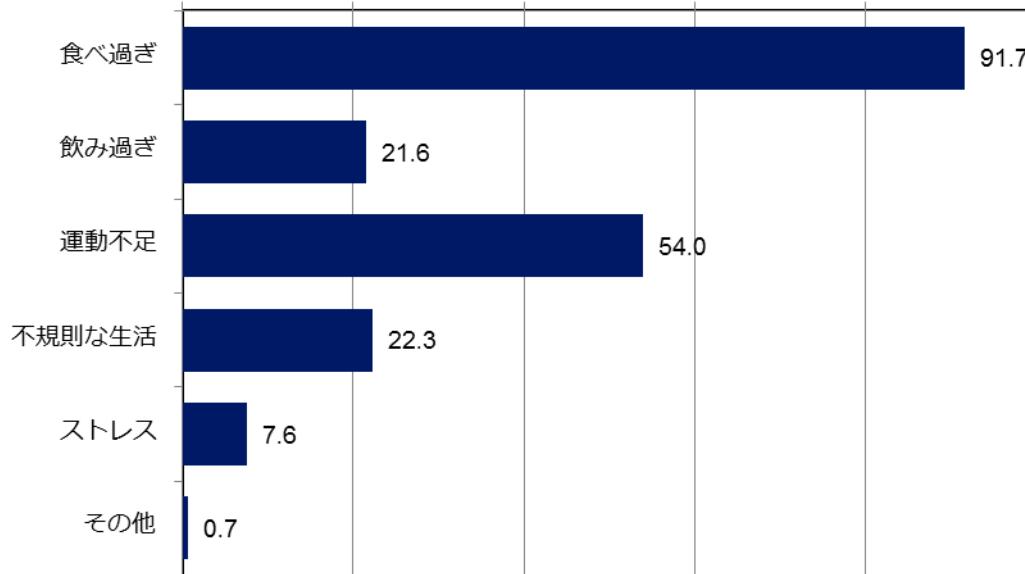
**Graph2.** 太ったと感じる体のパーツはどこですか？当てはまると思うものを選択してください。(回答はいくつでも)

(N=422)



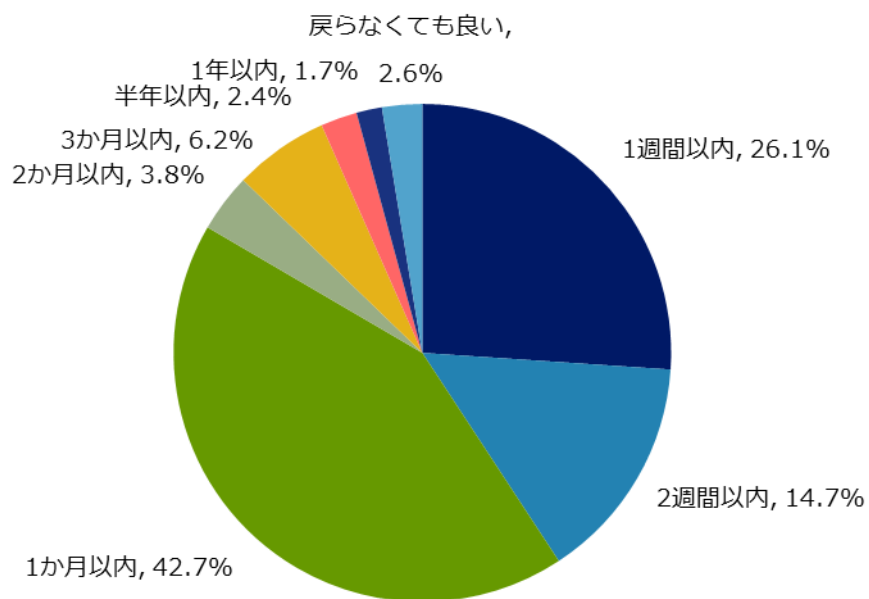
**Graph3. その原因は何だと思えますか？当てはまると思うものを全て選択し  
てください。(回答はいくつでも)**

(N=422) 0% 20% 40% 60% 80% 100%



**Graph4. どのくらいの期間で体重を戻したいですか？(単一回答)**

(N=422)



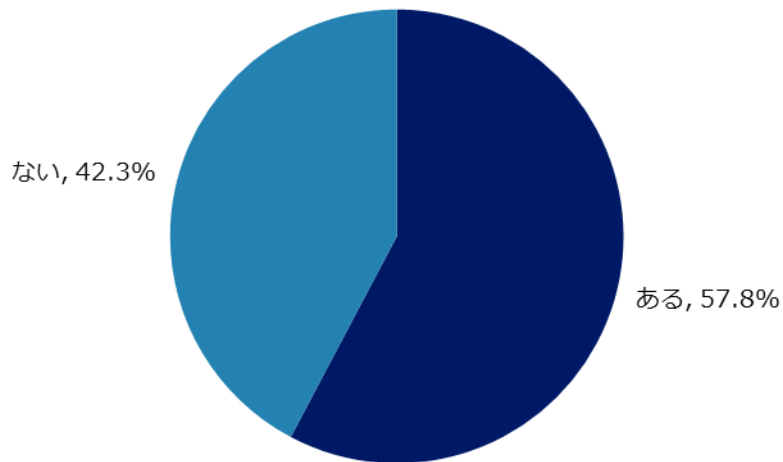
## ダイエット経験者の約 6 割がリバウンドを経験。

### 男性は 40 歳を境にリバウンド率が急増！？

全体の 57.8%が過去にダイエット経験があり、そのうちの約 6 割にあたる 57.4%が、ダイエット後にダイエット以前の体重より増えてしまうリバウンドをしたことがあると回答しました。全年代男女別のリバウンド経験率は男性より女性の方が多傾向ありますが、性別・年代別では 40 代男性が最多の 70.9%、次いで多かったのが 50 代男性（63.8%）でした。男性は 40 歳を境にリバウンド経験率が急増する傾向が明らかになりました。

Graph5. 過去にダイエットをしたことがありますか？(単一回答)

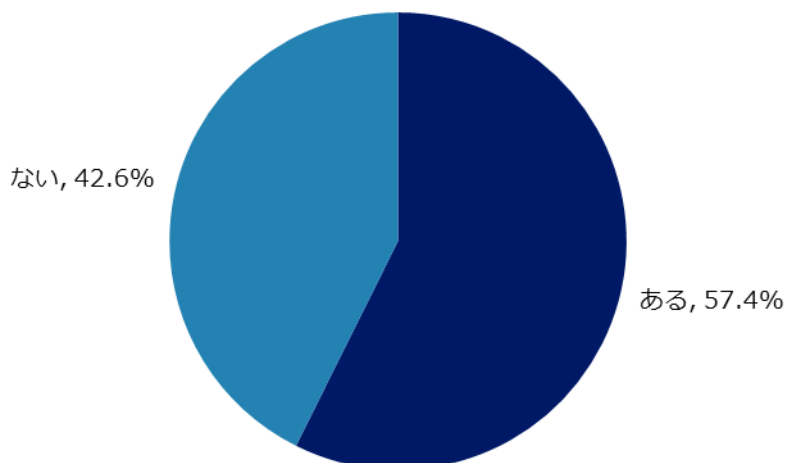
(N=800)



Graph6. ダイエットをして、その後リバウンドをしたことがありますか

(単一回答)

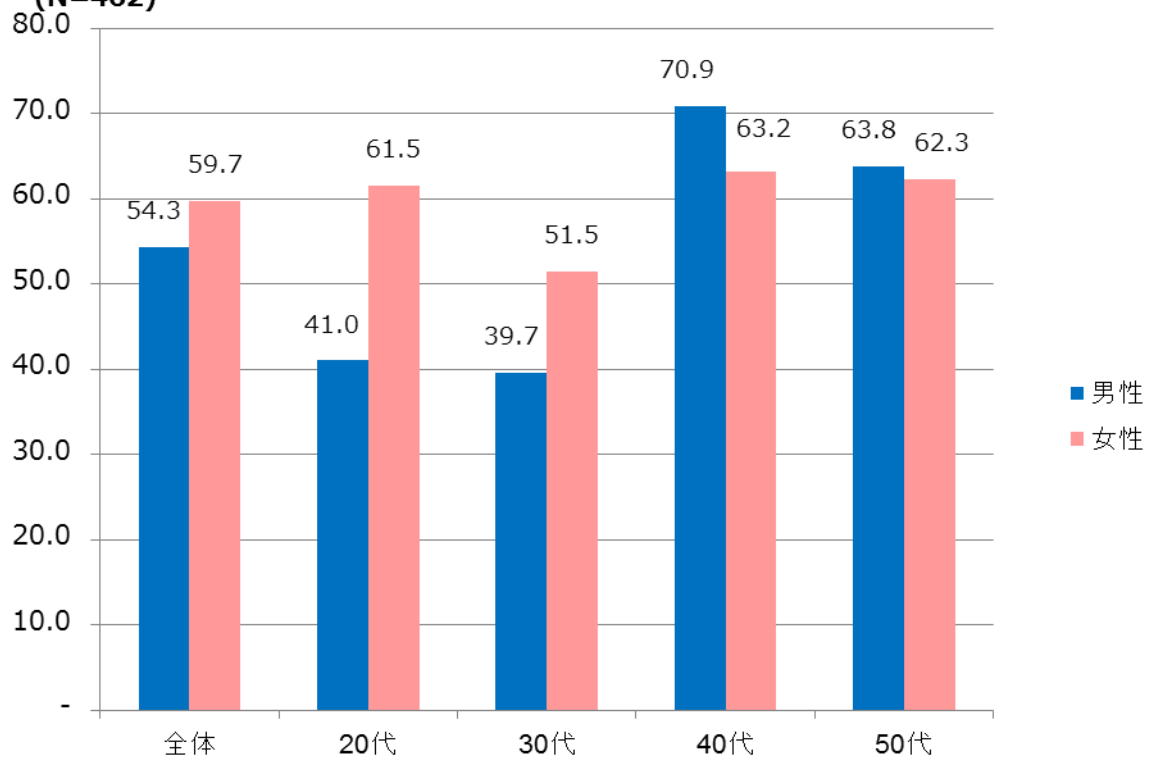
(N=462)



Graph7. ダイエットをして、その後リバウンドをしたことがありますか？

(単一回答)

(N=462)



## リバウンドをした人のダイエット方法は「食事管理」が最多。

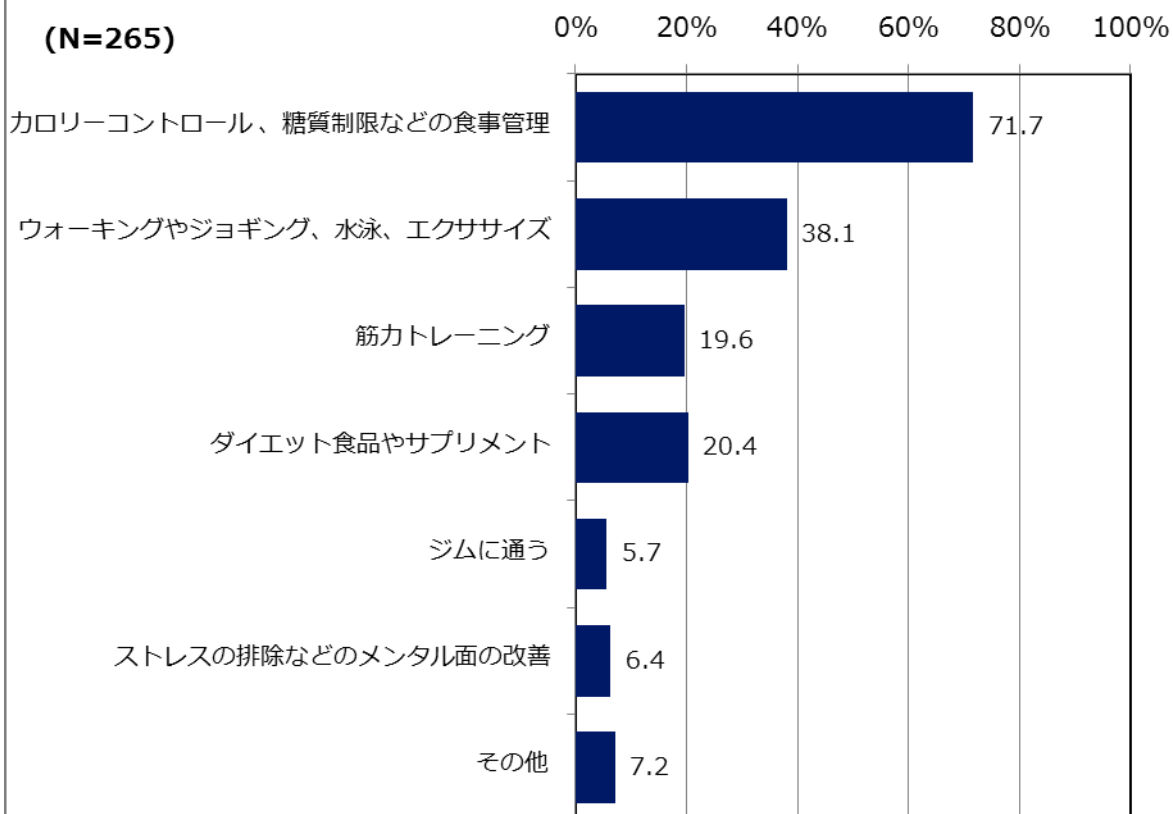
### 基礎代謝を上げる筋トレに取り組んだ人は2割未満。

過去にダイエット後にリバウンドしたことがある人が、リバウンドした際に行ったダイエット方法は「カロリーコントロール、糖質制限などの食事管理」が最多で71.7%、次いで多かったのは「ウォーキングやジョギング、水泳、エクササイズ」(38.1%)でした。一方で、太りにくいカラダを作る上で重要な基礎代謝を上げる筋力トレーニングに取り組んだ人は19.6%にとどまりました。また、リバウンドをした人はダイエット後の生活について、半数近い45.7%が「運動、食事管理とも継続しなかった」と回答しました。

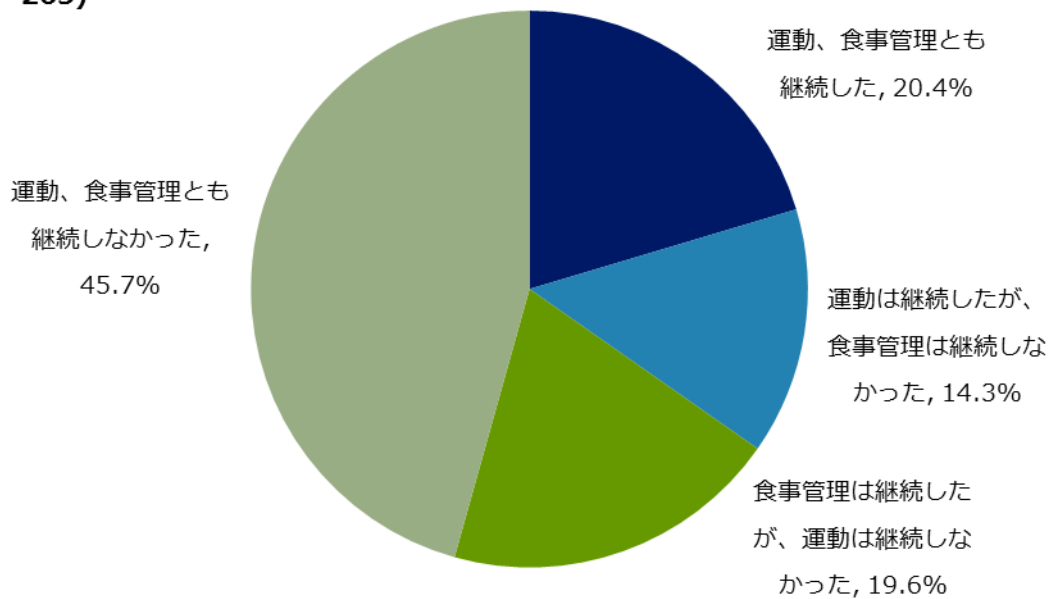
なお、リバウンドを経験した人が、ダイエットで減量した体重は平均7.26kgで、リバウンド時にダイエット前の体重から増加した体重は平均で5.77kgでした。過去にリバウンドをしたことがある人は、体重を落とすことには成功しても、その後太りにくいカラダを作ることや、痩せた体をキープする意識が低かったことが明らかになりました。

Graph8. リバウンドした際は、どのような方法でダイエットを行っていましたか？当てはまるものを全て選択してください。(回答はいくつでも)

(N=265)



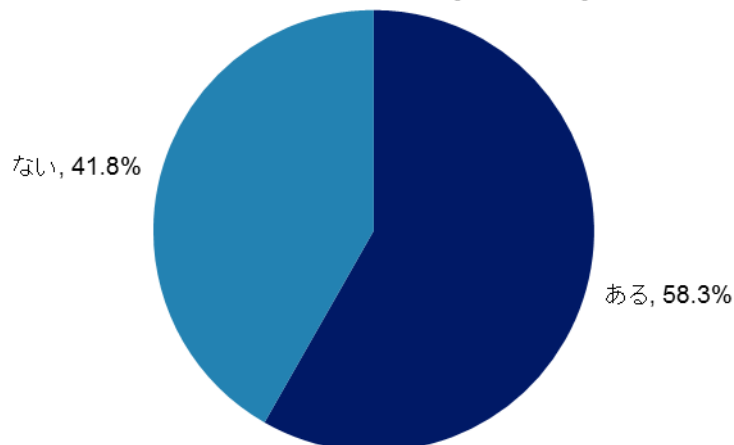
Graph9. リバウンドをした際の、ダイエット終了後の生活についてお聞きします。ダイエット終了後、運動及び食事管理を継続しましたか？(単一回答)  
(N=265)



**現在ダイエット願望を持つ人の多くはリバウンド予備軍！  
取り組みたいダイエットがリバウンド経験者と同じ傾向。**

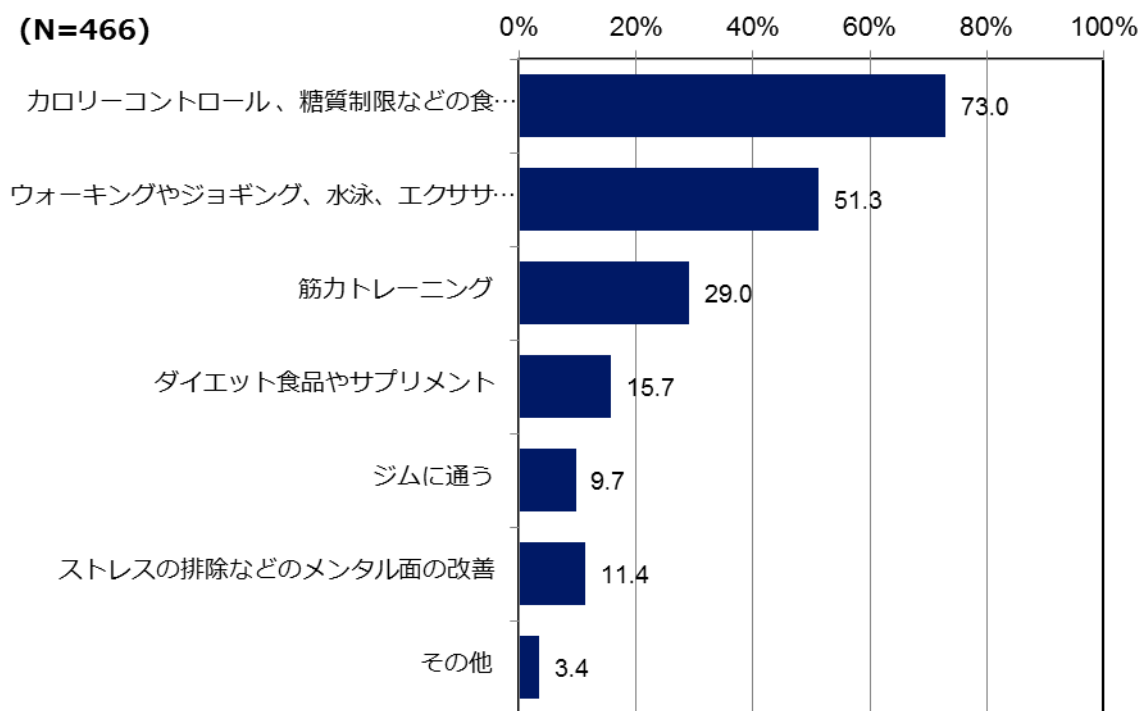
全体の 58.3%の人が現在ダイエット願望が「ある」と回答しました。取り組みたいダイエットの方法は「カロリーコントロール、糖質制限などの食事管理」(73.0%)が最多で、次いで多かったのは「ウォーキングやジョギング、水泳、エクササイズ」(51.3%)でした。基礎代謝を上げる筋トレをしたいと考えている人は3割未満にとどまりました。現在ダイエット願望を持っている人が取り組もうとしているダイエット方法は、過去にリバウンドした人が行ってきたダイエット方法と同じ傾向がみられました。

Graph10. 現在ダイエット願望はありますか？(単一回答)  
(N=800)



Graph11. どのような方法でダイエットしようと思いますか？当てはまるものを全て選択してください。(回答はいくつでも)

(N=466)



**【調査概要】「正月太りとダイエットに関する調査」**

調査対象：全国の男女 800 名

調査地域：全国

調査方法：インターネット調査

調査期間：2016年1月4日（月）～1月6日（水）

※当リリース記載のグラフ等のデータの提供ご希望がございましたら、PR事務局までお問い合わせ下さい。



# RIZAPボディメイクプログラム行い、持続してプログラムを1年間受けていないボディメイク経験者200名を追跡調査。

## 1年後、リバウンドした人は全体の7.0%

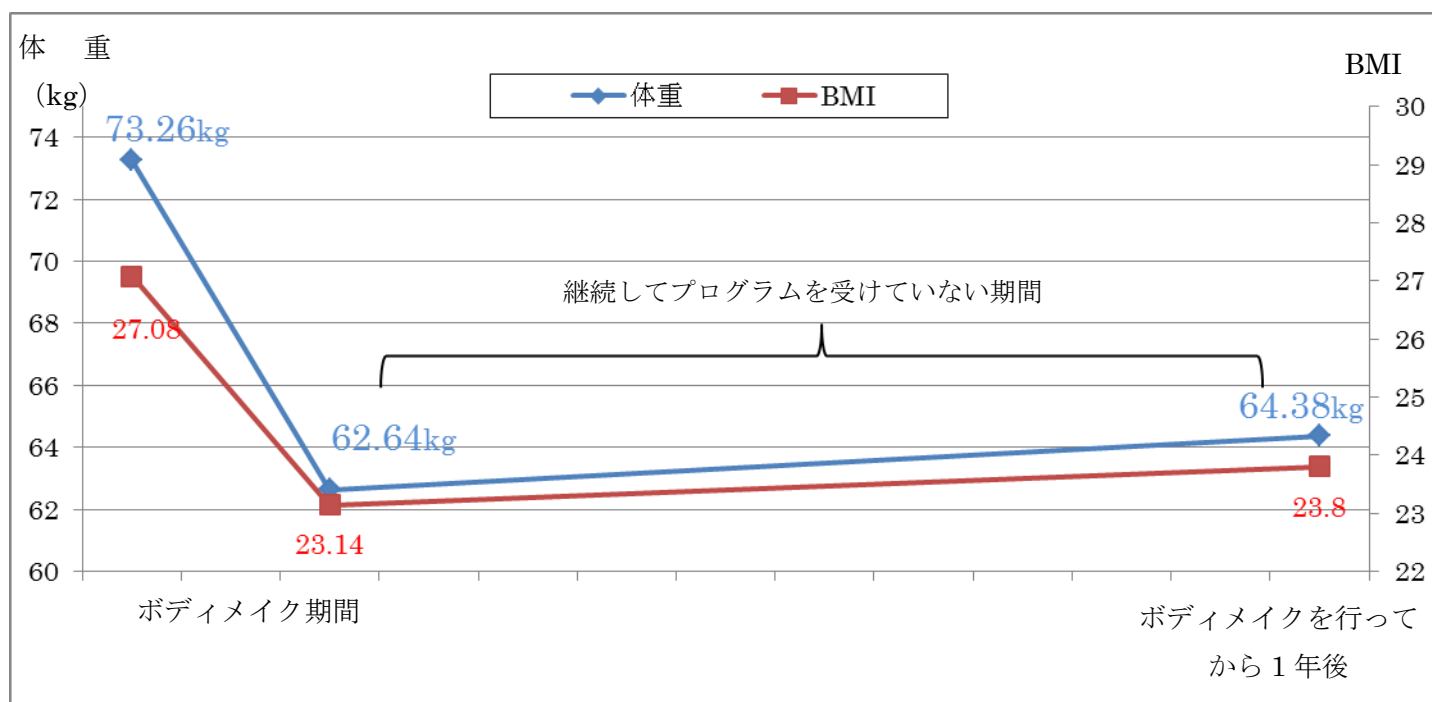
RIZAPでは、当社でボディメイクを行い、持続してプログラムを1年間受けられていない方に対し体型や生活習慣について追跡調査を行いました。200名の方から回答があり1年後の体重変化は平均で+1.74kgでした。ボディメイク開始前の体重以上に増加した人は全体の7%で、93%の人がリバウンドしていないことがわかりました。

(リバウンドはRIZAP入会時の体重よりも、1年後の体重が同等以上に増加することを指します)

RIZAPボディメイクプログラムを行ってから1年後の生活習慣について、1日3食毎日食べている人が全体の62.0%、食事の際に糖質を意識している人は「意識している」「まあまあ意識している」を合わせて82.5%にのびりました。また、現在も運動やスポーツをしている人は全体の61.5%にのびりました。RIZAPのボディメイクは体重を落とすだけでなく、筋肉量を増やすことで「太りにくいカラダづくり」を目指しています。これに加え、ボディメイクを行った本人が終了後も体型維持に対する高い意識を持って食事管理や運動を継続していることが、1年後の体重増加量の少なさに寄与していると考えられます。

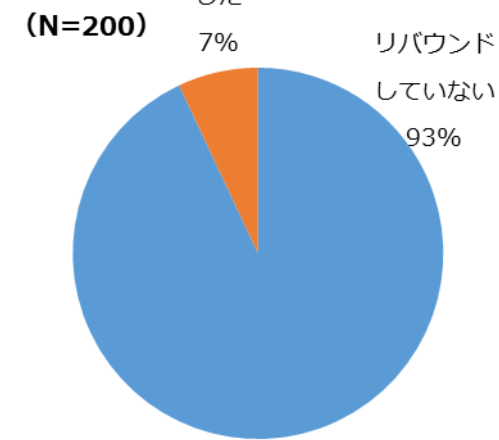
また、RIZAPでは生涯にわたって「理想の体」をサポートすることを目的に月額9,800円から始められる「ライフサポートプログラム」を新設しました。目標達成後も通いやすい価格設定で、高まった意識を継続できるプログラムです。意識の高い生活習慣を過ごすことで、新しい目標設定や人生の楽しさをサポートしていきます。

### ■RIZAPのボディメイクコースを経験したゲスト200名の体重、BMIの平均推移

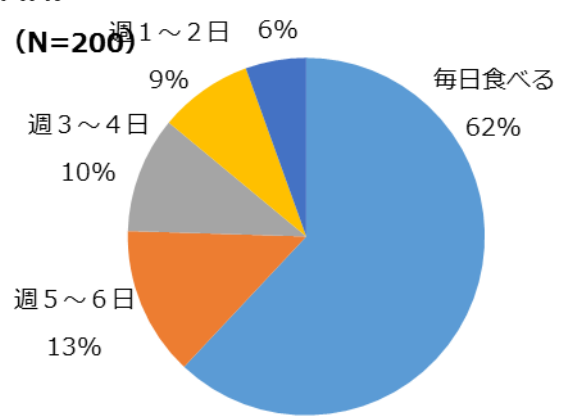


【調査対象】対象者：RIZAPでボディメイクを終了し、持続してプログラムを1年間受けていない方を対象に追跡調査アンケートを実施し、回答が得られた方。

プログラム終了1年後の体重変化（単一回答）

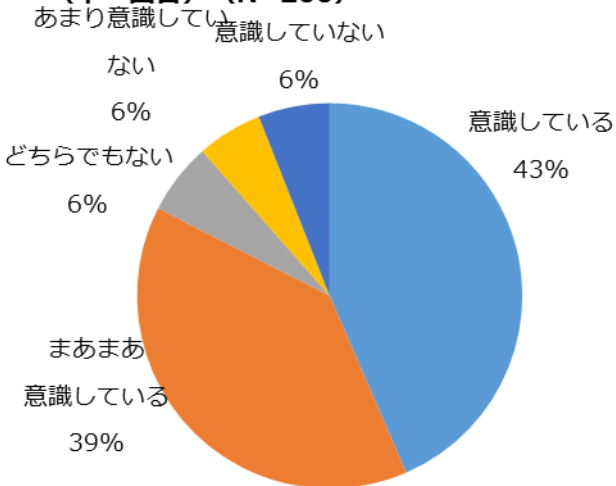


1日3食お召し上がりになりますか？（単一回答）



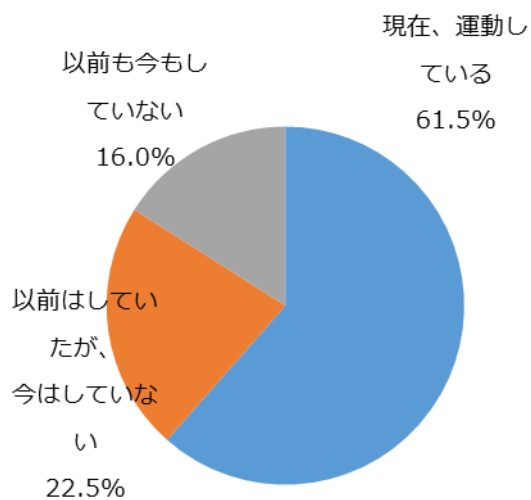
現在も食事をする際に、糖質を意識されていますか？

(単一回答) (N=200)



普段、運動やスポーツをなさっていますか？

(単一回答) (N=200)



## 専門家解説！リバウンドしない正月太り解消のポイントとは？

今回の調査結果を踏まえ、ダイエット挑戦者の多くが陥るリバウンドの原因と、リバウンドしないダイエットのポイント。失敗しない正月太り解消方法について、日本疫学学会にて「食事制限とレジスタンストレーニングによるダイエットプログラム参加者の身体組成の変化」に関する発表を行った、上村孝司博士が解説します。

### 短期間の体重増加は早めの対処を！

#### 放置すると脂肪が蓄積し体重が落としにくくなる場合も

正月太りなど短い期間で体重増に繋がるような食生活をしてしまった場合、短期間で元に戻すことができる場合があります。具体的には、2、3日くらいで生じた体重増は、

1週間くらいで元に戻すことができます。もちろん体質などにもよりますが、体重増の心配がある場合には、すぐに食事内容を見直したり運動をしたりなど、早めの対処が必要です。逆に、体重増を放置してしまうと身体に脂肪などが蓄積されてしまい、体重を落とすのが難しくなってしまいます。



上村 孝司 博士 (体育科学)

日本トレーニング科学会会員

日本運動生理学会会員

ヨーロッパスポーツ科学会会員

#### リバウンドの原因は一時的に食事、生活を極端に変えるダイエット

ダイエットに挑戦する方は、たいていの場合は食事の内容や生活の内容を極端に変えているのではないのでしょうか。実は、それでダイエットに成功したとしても、食事や生活内容を元に戻してしまえば、体重も元に戻ってしまうのです。調査でも、半数近くの方はダイエット後に運動や食事の管理を継続していません。ダイエットで最も重要なのは、日常的な生活習慣、食生活の習慣を根本から見直すということなのです。加えて、食事だけのダイエットをしてもリバウンドはしやすいので、食事の見直しと運動をバランスよく行っていく必要があります。

#### ダイエット願望を持つ人が希望するダイエット方法はリバウンドしやすい

#### 食習慣、生活習慣、有酸素運動、筋力強化の4つのポイントで、太りにくい身体を作ろう！

現在ダイエット願望が持っている人の傾向について、食事に関していえば、食事制限や単一食品によるダイエットを希望する人が多いですが、これはリバウンドしやすい方法のひとつで、運動を組み合わせる必要があると言えるでしょう。またこの運動についても、ランニングなどの有酸素運動を希望する人が多いですが、実は有酸素運動だけでは身体の基礎代謝（身体が安静時でも消費する必要エネルギー量）は上がりません。身体がエネルギーを多く消費するよう基礎代謝を高めるには、筋力の強化は不可欠です。食習慣、生活習慣、有酸素運動、筋力強化という4つのポイントを通じて、太りにくい身体を作っていくことが重要だと言えるでしょう。

#### RIZAP 経験者のリバウンド率の低さの要因は、筋力強化による太りにくい身体作りと

#### 生活習慣の見直し・改善への高い意識の継続

一般のダイエット経験者の多くがダイエット後にリバウンドをしているのに対し、RIZAP でのダイエット経験者はリバウンド率が2%と低いのは、食生活や生活習慣の見直しをサポートすると共に、筋力強化を通じて太りにくい身体を作ることが実現しているからだと言えるのではないのでしょうか。実際、ライザップでトレー

ニングした人は、体重・体脂肪は大幅に減少している一方で、徐脂肪体重（体重から脂肪量の重さを引いたもの）はわずかな減少で留めることができ、筋肉量を維持しながら体重の減少を実現することができています。また、プログラムを通じて生活習慣の見直しと改善に高い意識を持つことができることで、リバウンドのリスクを減らせているのではないのでしょうか。

### **正月太り解消も、太りにくい身体を作ることを意識してリバウンド回避を**

一般的なダイエットと同様、正月太りの解消も体重を落とすことだけでなく、太りにくい身体を作ることを意識することが重要です。その上で食生活の傾向や生活習慣の見直し、有酸素運動と筋力強化による基礎代謝のアップを組み合わせた運動の管理を実践することをお勧めします。ダイエットは、身体の基礎代謝が上がり体重が落ち始めるまでのはじめの時期が一番しんどいですが、まずは「やってみよう！」という強い意志を持って一歩を踏み出すことが大切なのではないかと思います。


## 科学的に明かされたRIZAPの「太りにくいカラダ」づくり

2016年1月21日～23日に行われた日本疫学会において、上村博士はRIZAPのゲスト1485名を対象に調査を行った「食事制限とレジスタンストレーニングによるダイエットプログラム参加者の身体組成の変化」の発表を行いました。

この調査では、RIZAPでの2ヶ月間の食事制限とトレーニングによって、体重、体脂肪率、体脂肪量、除脂肪体重、BMI、基礎代謝量の各項目について調査を行ったもので、ほとんどの値が統計的に有意に低下する中、除脂肪体重（体重から脂肪量を引いた重さ）はあまり現象が見られなかったことから、結果的に基礎代謝量が向上することが確認されたものです。この結果はRIZAPプログラムが「太りにくいカラダ」づくりを可能にしていることを科学的に示唆するものとなりました。

科学的に証明されたRIZAPの「太りにくいカラダ」づくりについて公式サイトで公開中。

<http://www.rizap.jp/rebound/>



ライザップ・プログラムは、  
**「太りにくいカラダ」をつくる**

**「太りにくいカラダ」づくり、2つのキーワード**