



## キリン食生活文化研究所

2016年5月26日  
レポート vol.57

---

～あなたのくらしのアンケート～  
**メタボ**

# サマリー

## 健康上のリスクも大きい「メタボ」。メタボ対策継続に有効なのは？

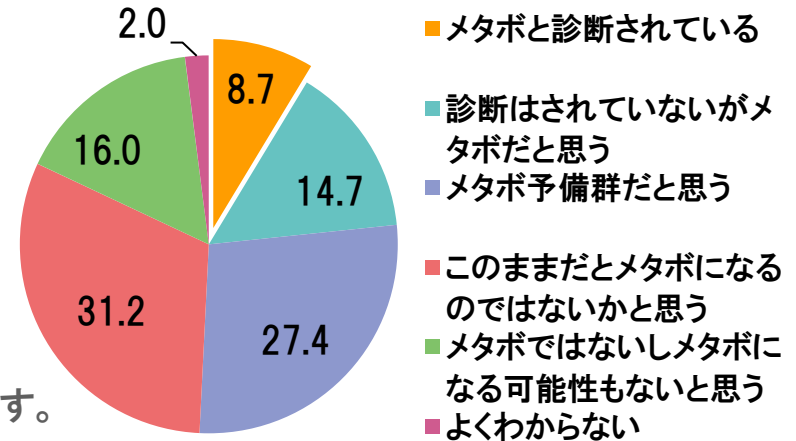
キリン食生活文化研究所は、「メタボ」について調査を実施(2016年3月29日～4月5日、全国、ウェブ調査)、男女20～69歳 計17,346名の方の回答をまとめました。

「メタボと診断されている」人は9%、「診断されていないがメタボだと思う」が15%、「メタボ予備軍」が27%と、あわせて5割の方が、メタボ・メタボ予備軍であると意識されているようです。

メタボの原因として挙げられたのは、「運動不足」が圧倒的に多く、次いで「カロリーオーバー」でした。女性では「間食」、「甘いものの食べ過ぎ」、「糖質のとりすぎ」が、男性では「食事バランス」、「不規則な生活」、「お酒の飲み過ぎ」がトップ5に入りました。

メタボ対策を継続できている人は3割で、「挫折してはまた始める」人が33%と多くなっています。継続できない理由は「つい食べ過ぎる」がトップ。メタボと診断されている人では「食べ過ぎ」、「飲み過ぎ」、「効果が出ない」が全体より高くなっています。メタボ対策継続に有効なことでは、「摂取と消費カロリーのわかりやすい表示」、「食べ過ぎ・飲み過ぎリカバリーのヒント」、「毎日実行できそうなヒント」が挙げられました。その他の自由回答にもメタボ対策を続ける工夫が。このレポートがメタボ解消の参考になればうれしいです。

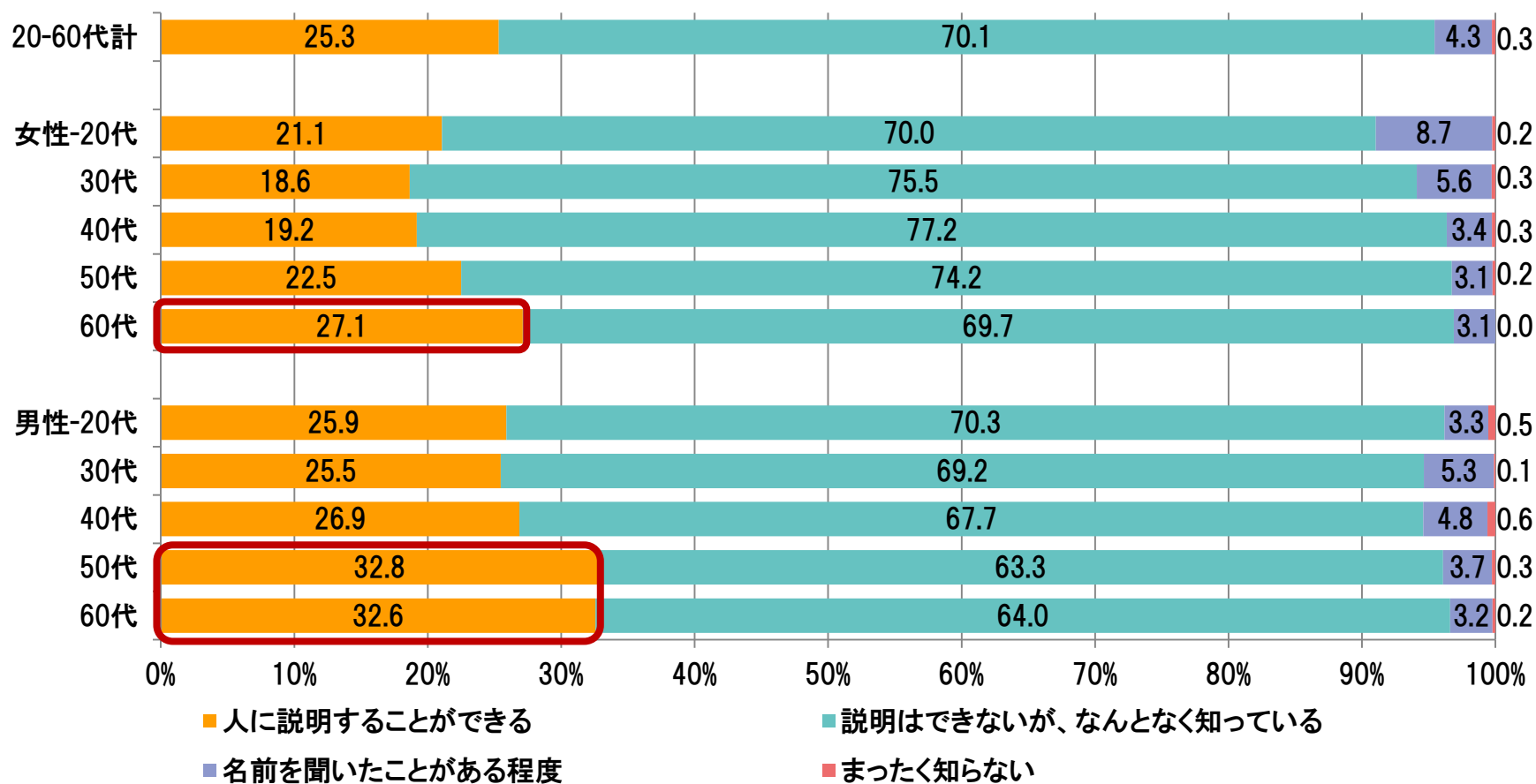
Q.あなたはご自分をメタボだと思いますか？



## Q.あなたは、「メタボ」という言葉を知っていますか？（男女・年代別）

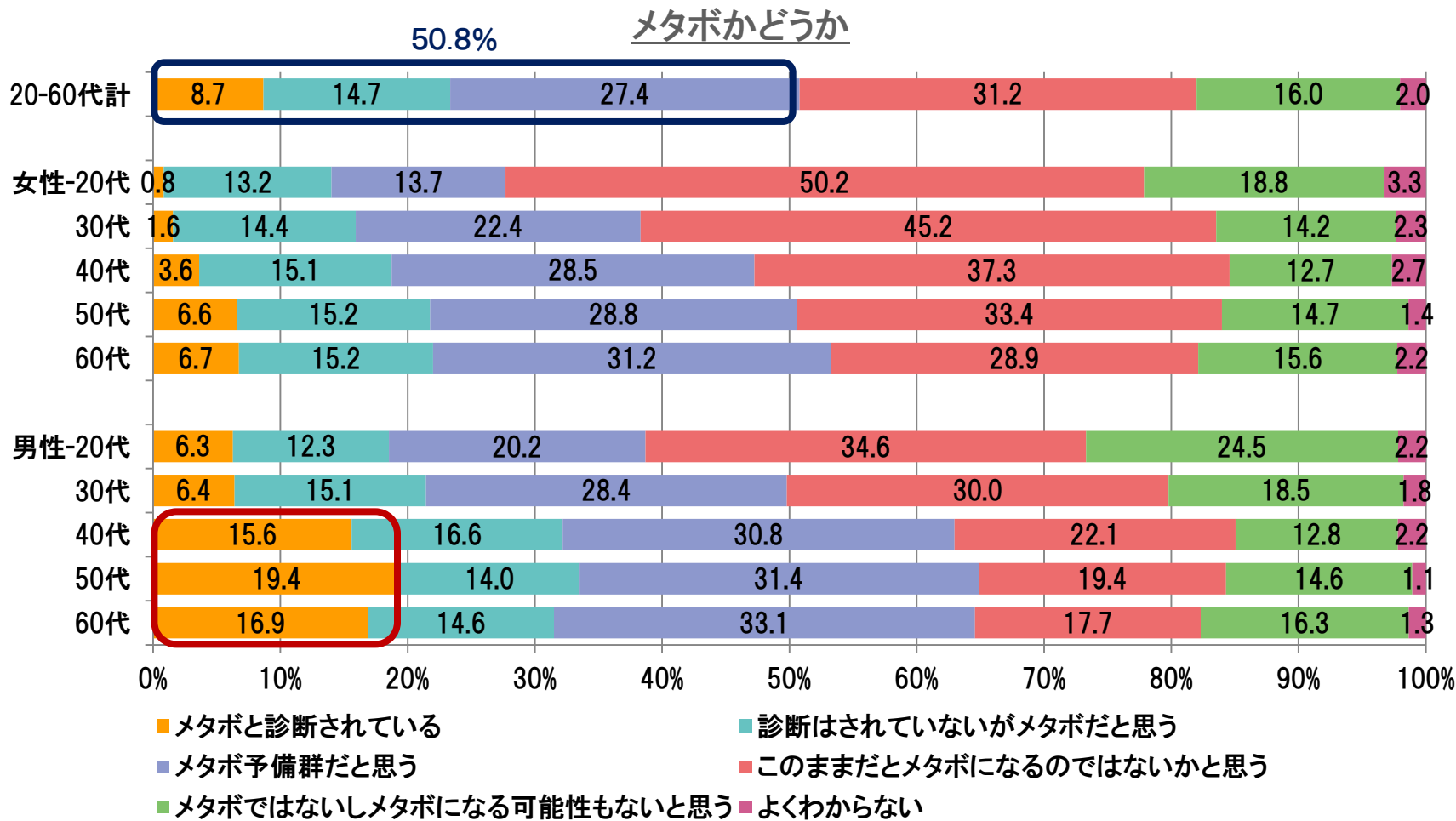
“メタボ”という言葉の認知は、「なんとなく知っている」も含めると95%を超える。その中で、「人に説明することができる」とする人は25%で、50代・60代男性では3割を超えて高い。女性も60代が高め。

### 「メタボ」という言葉の認知



## Q.ご自分をメタボだと思いますか？（男女・年代別）

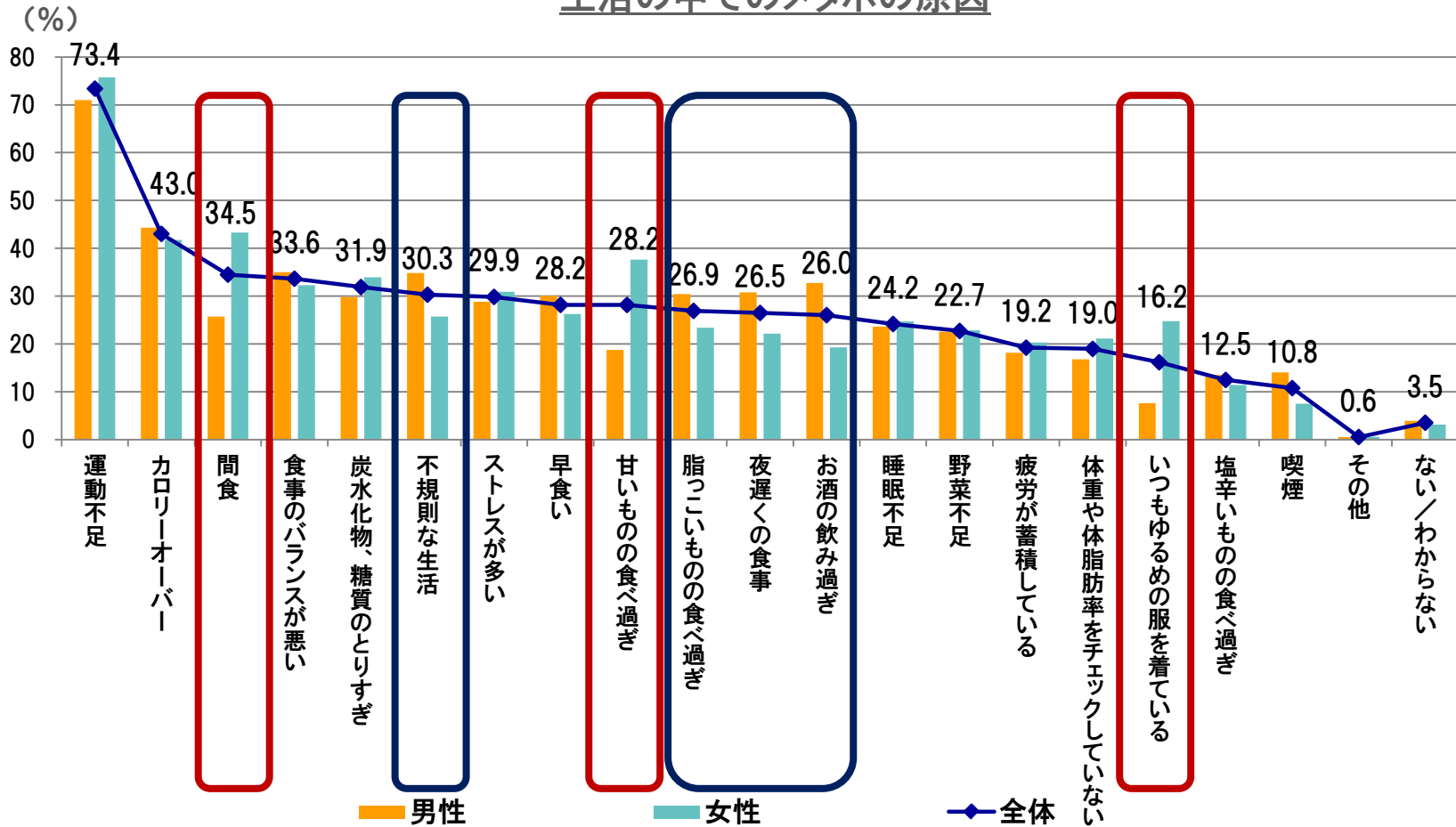
「メタボと診断されている」人は全体では9%。男性は40代以降で1割を超える。「メタボだと思う」、「予備軍だと思う」まで含めると全体で51%。40代以上の男性と50代・60代女性が高め。一方、「メタボになる可能性がない」とするのは全体で16%で、20代男性を除き、性・年代にかかわらず2割未満と少ない。



## Q.メタボになる原因として思い当たることは？（男女別）

メタボの原因を聞いたところ、「運動不足」が73%と圧倒的に多く、次が「カロリーオーバー」の43%だった。女性は「間食」が2位で、男性に比べ「甘いものの食べすぎ」や「いつもゆるめの服を着ている」が高い。男性では「不規則な生活」や「夜遅くの食事」、また「脂っこいもの」や「お酒」の取りすぎが目立つ。

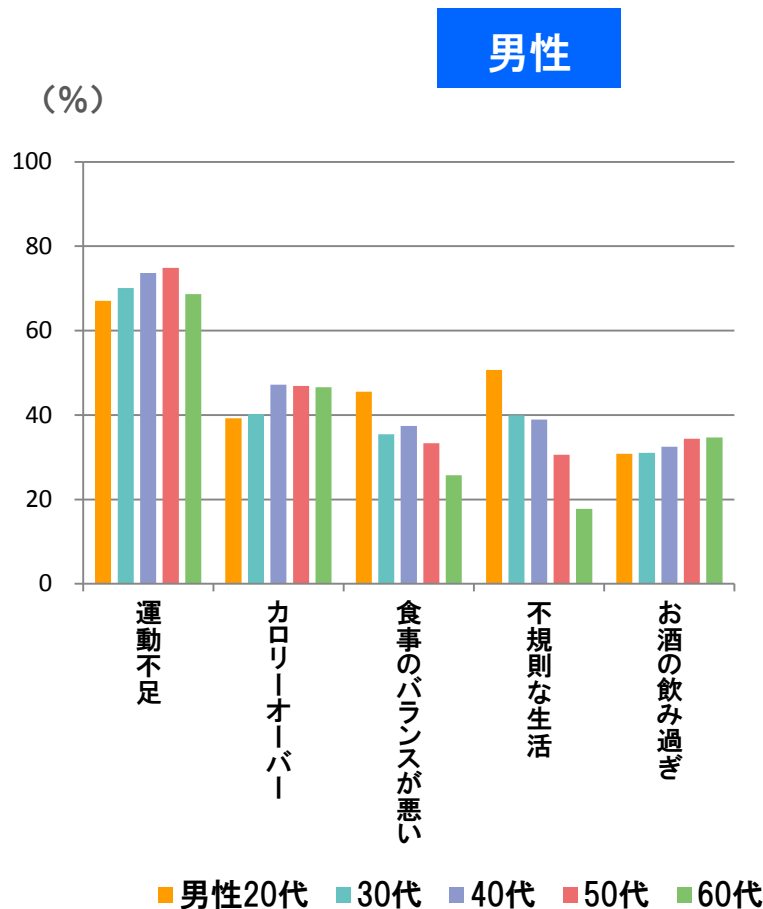
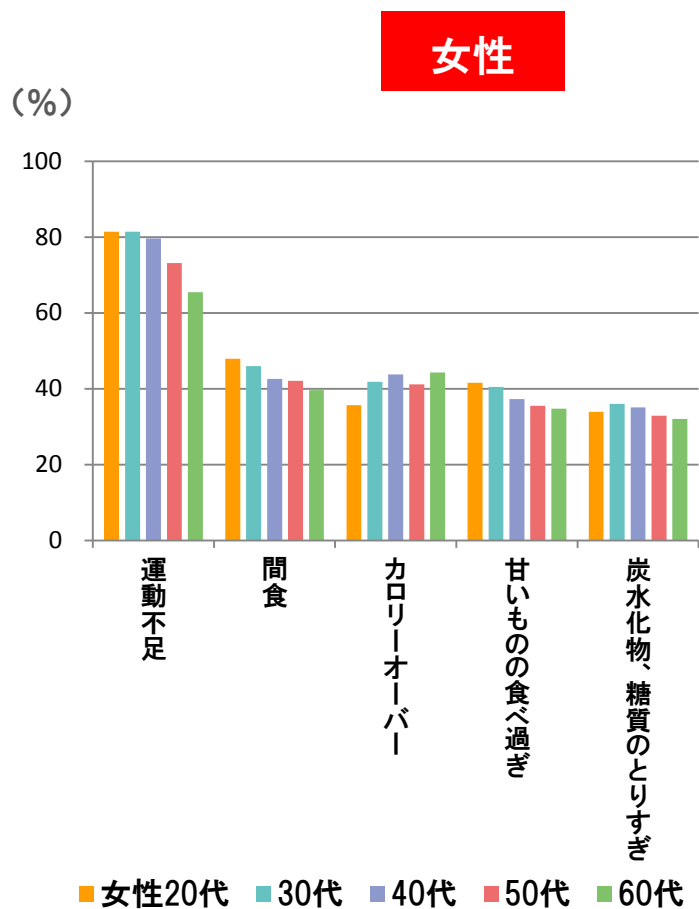
### 生活の中でのメタボの原因



## Q.メタボになる原因として思い当たることは？（男女・年代別）

メタボ原因の男女トップ5の回答を年代別に見た。女性では「運動不足」や「間食」、「甘いもの」は若年ほど高く、「カロリーオーバー」は30代以上で高い。男性では、「運動不足」が40代・50代で高い他、メタボが増える40代以上で「カロリーオーバー」が多くなる。若年層では「食事バランス」や「不規則な生活」が高め。

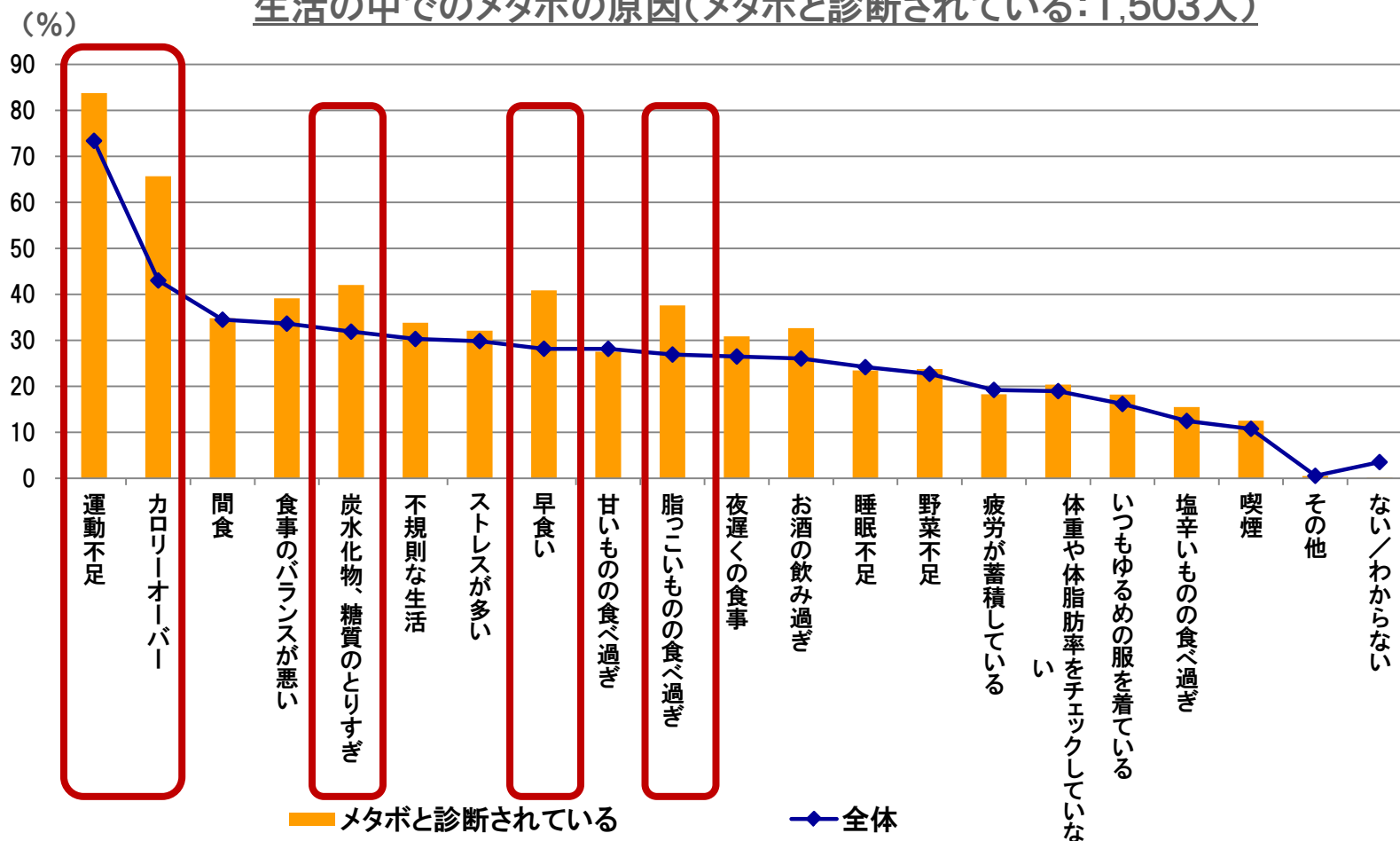
### 生活の中でのメタボの原因



## Q.メタボになる原因として思い当たることは？（メタボの人）

メタボの原因として思い当たることのうち、メタボと診断されている人が全体と比べて10ポイント以上高いのは、「カロリーオーバー」、「早食い」、「脂っこいものの食べ過ぎ」、「運動不足」、「炭水化物、糖質の取りすぎ」。特に「カロリーオーバー」で差が大きい。

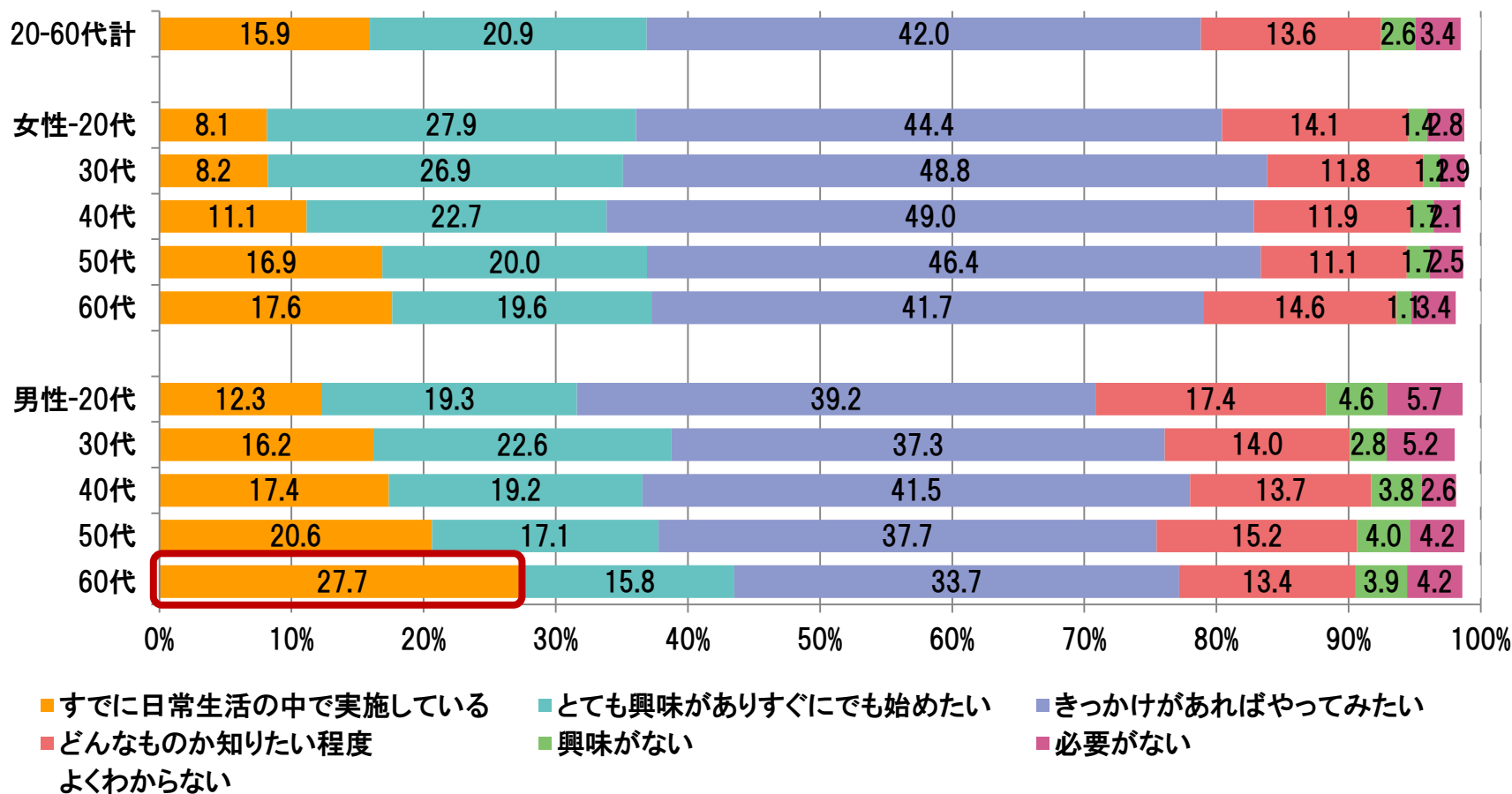
生活の中でのメタボの原因(メタボと診断されている:1,503人)



## Q.「メタボ対策」について興味がありますか？（男女・年代別）

メタボ対策への興味度を聞いたところ、「すでに実施している」が16%、「とても興味がありすぐにでも始めたい」が21%と、併せて37%が強い興味を示した。「きっかけがあれば」まで入れると約8割で、全体に女性が高め。20代男性がやや低い他は、年代による差は小さい。「実施者」は60代男性が28%と高い。

「メタボ対策」への興味度

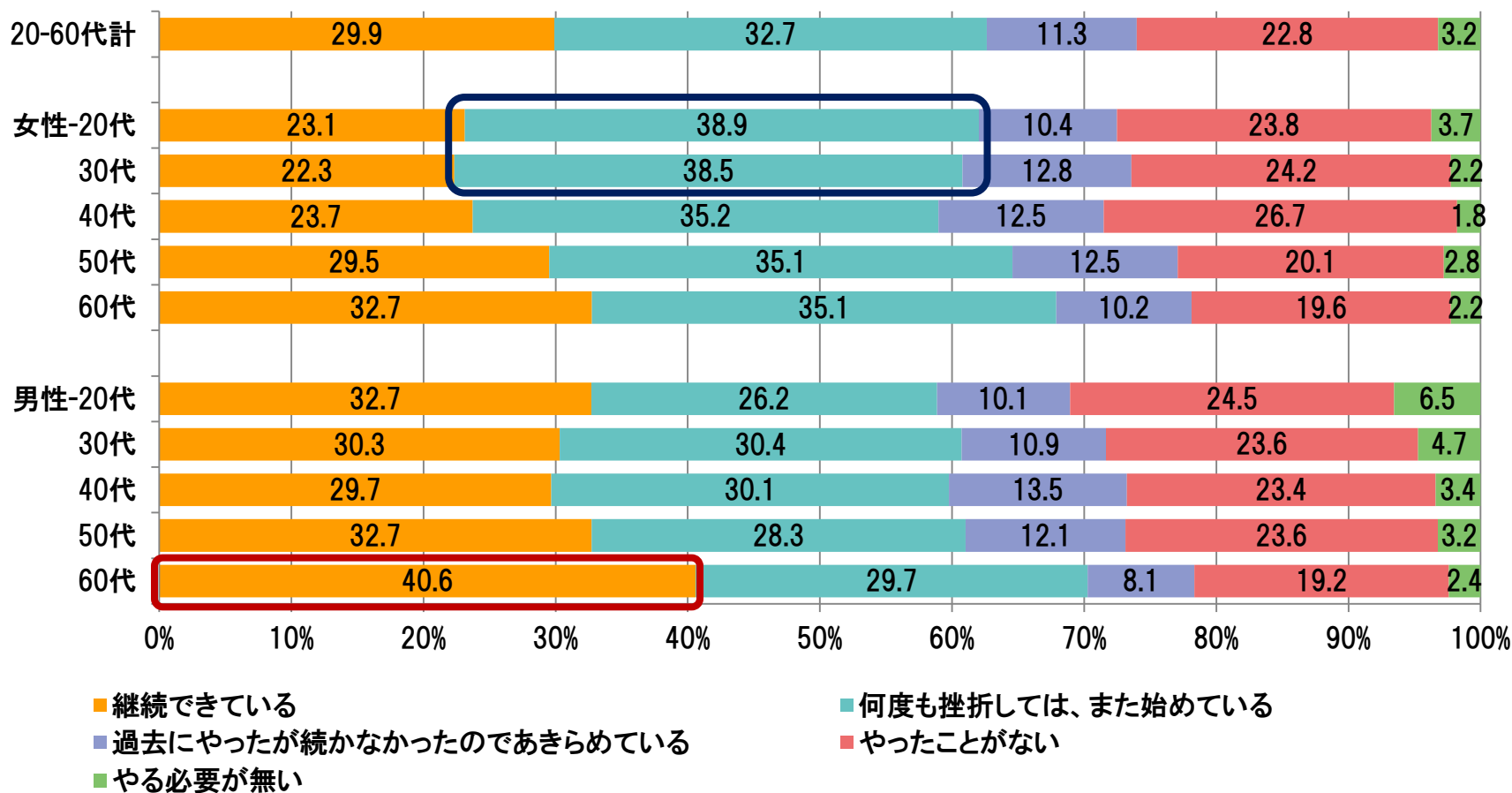




## Q.メタボ対策を継続できていますか？（男女・年代別）

メタボ対策を「何度も挫折してはまた始めている」人が33%と最も多い。次いで、「継続できている」人が30%、「続かなかったのであきらめている」が11%。「挫折してはまた始めている」のは20・30代女性が多く、グラフにはないがメタボと診断されている人では50%に達する。「継続できている」のは60代男性が高め。

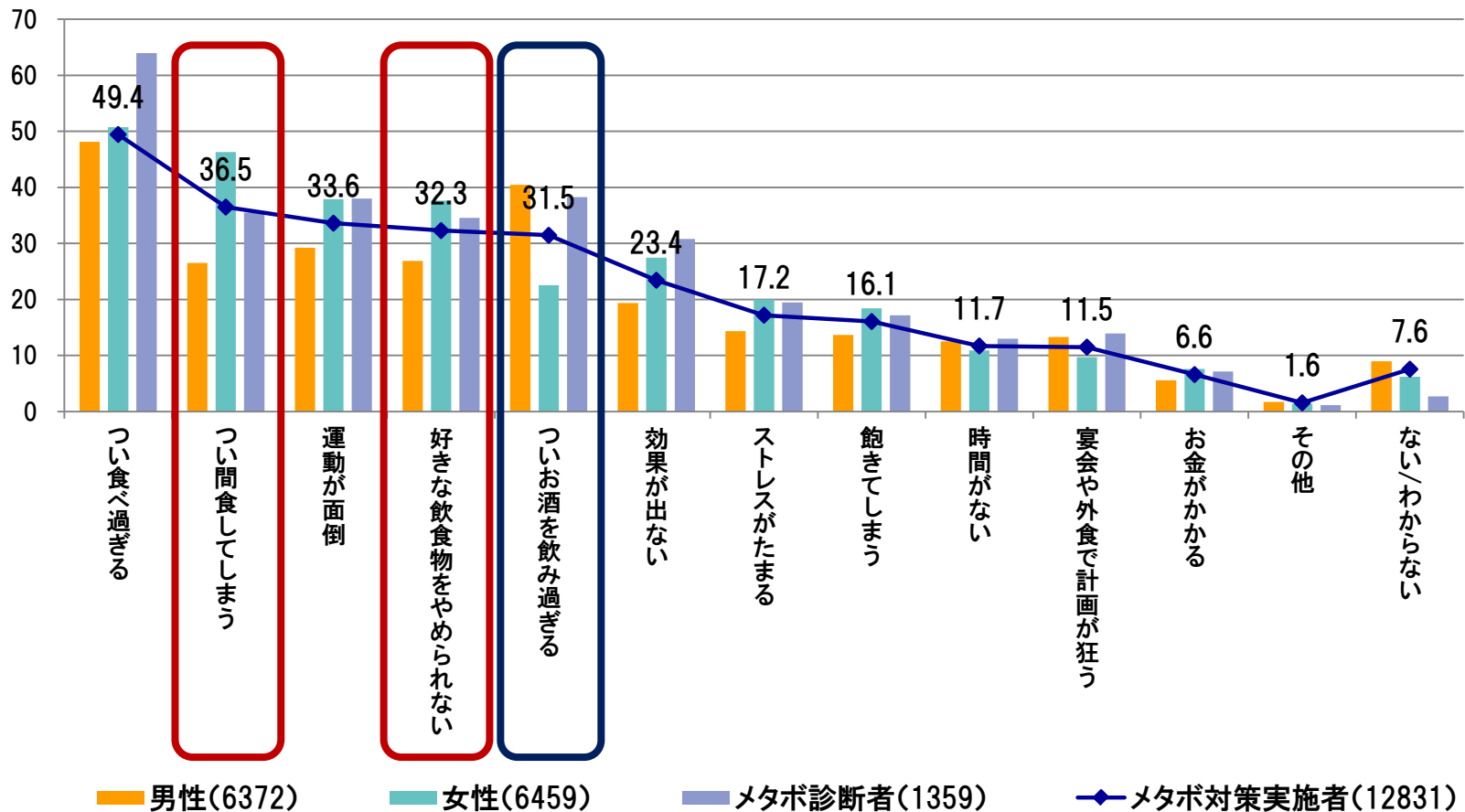
メタボ対策継続状況



## Q.メタボ対策が続かない理由？（男女別/メタボ対策実施者）

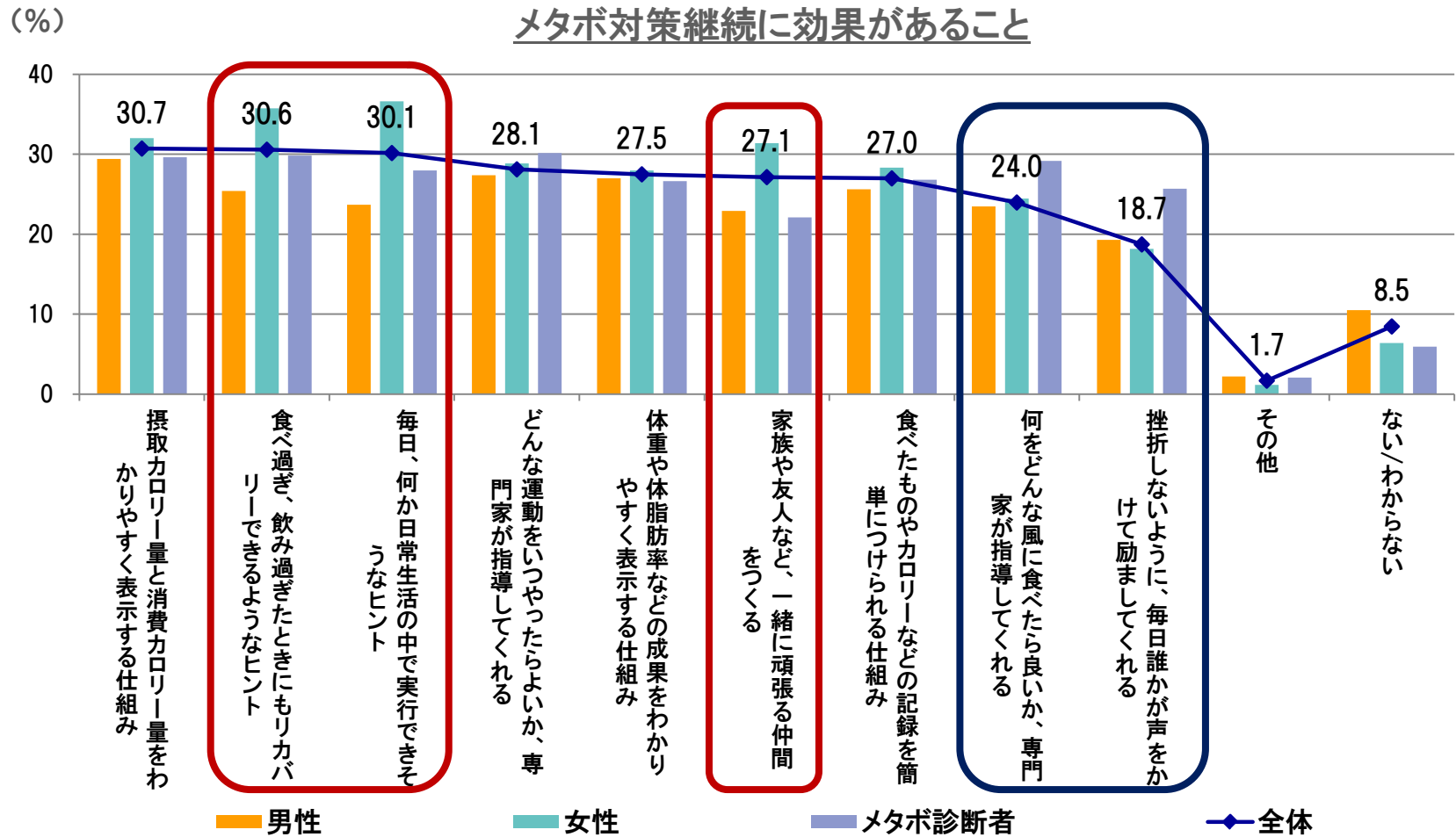
メタボ対策実施者に続かない理由を聞いた。全体では「食べ過ぎる」が49%と圧倒的1位。男性では「お酒を飲み過ぎる」も41%と高い。女性で高いのは「間食」と「好きな飲食物をやめられない」。「運動が面倒」や「効果が出ない」も高め。メタボ診断者では「食べ過ぎ」、「飲み過ぎ」、「効果が出ない」が全体より高い。

(%) メタボ対策が続かない理由（メタボ対策実施者 12,831人）



# Q.メタボ対策継続に効果があると思うのは？（男女別/メタボ対策実施者）

メタボ対策継続に効果があることとしては、僅差ながら「摂取と消費カロリーのわかりやすい表示」、「食べ過ぎ・飲み過ぎリカバリーのヒント」、「毎日実行できそうなヒント」が上位を占めた。女性ではこれらの「ヒント」や「一緒に頑張る仲間」が高め。「専門家による食事指導」、「毎日の励まし」はメタボ診断者で高い。



## Q.メタボ対策継続に効果があると思うのは？（その他・自由回答）

メタボ対策継続に有効なこと「その他」の自由回答から、対策実施者の回答をピックアップした。全体としては「意志力」を挙げる人が多かったが、「インターバル的なやり方」などで無理せず続けることや、「芸能人」、「子ども」など人からの応援、食にかかわる知識やサービス、アプリを活用することも有効なようだ。

### メタボ対策継続に効果があること（自由回答／メタボ対策実施者）

我慢は長続きしないので、**インターバル的なやり方**（3日我慢4日発散）があればいいと思う。（50代男性）

無理のない計画

**1回ぐらいサボってもまあいいか**と思って、またやり始める。（50代女性）

好きな**芸能人に褒めてもらう**。（40代男性）

ほめられる・監視

**子供からの注意**。（30代女性）

**妻に監視されるとさぼれない**。（60代男性）

メタボ対策**実行中であることをできるだけたくさんの人に公言する**。（50代女性）

食事を作り管理も出来る**知識と経験**を持っている事。（30代男性）

食事改善の知識

**10分で作ることができるヘルシーレシピ**をすぐに目につく所においておく。（20代女性）

食事サービス

**低カロリー**の食事を、座ったら出してくれるようになればいい。自分で料理すると好きなものを作ってしまい、食生活の改善ができない。（40代女性）

入力や画像で**カロリー計算が簡単にできるアプリ**があると便利。1日のカロリーを越えたら**警告メールやアドバイス**が送られてくる。自分用のアバターやゲーム形式なら長く続くのでは？（40代男性）

アプリを活用

**間食をした時の夕食の量を教えてくれる機能**があるもの。（30代男性）

## Q.機器やアプリを使って定期的に記録しているものは？（男女・年代別）

定期的記録は、全体では「体重」が35%と最も多い。次に「体脂肪率」17%、「血圧」16%、「歩数・活動量」15%が並ぶ。男女とも「血圧」と「歩数・活動量」は年齢が上がるほど多くなる。「体重」は、女性は若年層と年長層で高く、男性は年長層ほど高い。グラフにはないが「食事記録」、「運動記録」は3~4%と低い。

### 定期的に記録しているもの

