

## 報道関係者各位

※「30代からのダイエット」に関する意識・実態調査レポート

2016年5月25日  
大鵬薬品工業株式会社

## “やせたら着ようと思う服” 平均 5.4 着… ダイエット女性、成功の目安は半数超が「体重」よりも「体型」！ 脂肪が落ちづらい 30代以降は「脂肪量貯金」に要注意！？ 89%が“脂肪量貯金”が貯まりやすい生活習慣を自覚

大鵬薬品工業株式会社（本社：東京、社長：小林 将之、以下「大鵬薬品」）は「30代からのダイエット」に関する意識・実態調査を行いました。その結果、脂肪が落ちづらくなる30代からは「目標体重」より「目標体型」を目指す人が多いこと、一方で「脂肪量貯金」の貯まりがちな生活習慣からなかなか抜けられない実態が明らかになりました。

### ■ 30代からは、93%が10～20代と比べ「脂肪が落ちづらい」自覚アリ！

薄着になる季節を前に、体のラインに危機感を覚えている人も多いのではないでしょうか。特に30代以降は、10～20代と比較して脂肪が落ちづらくなるといわれ、体型について悩む人が増える傾向にあるようです。そこで、今回、大鵬薬品では今ダイエットに取り組んでいる（または取り組みたいと考えている）30～50代の女性500名を対象に「30代からのダイエット」について調査しました。

#### 【調査概要】

調査名：「30代からのダイエット」に関する意識・実態調査

調査期間：2016年4月20日（水）～4月21日（木）

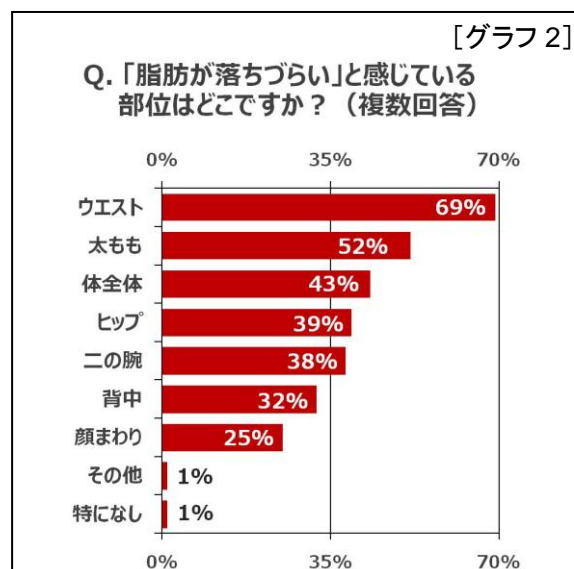
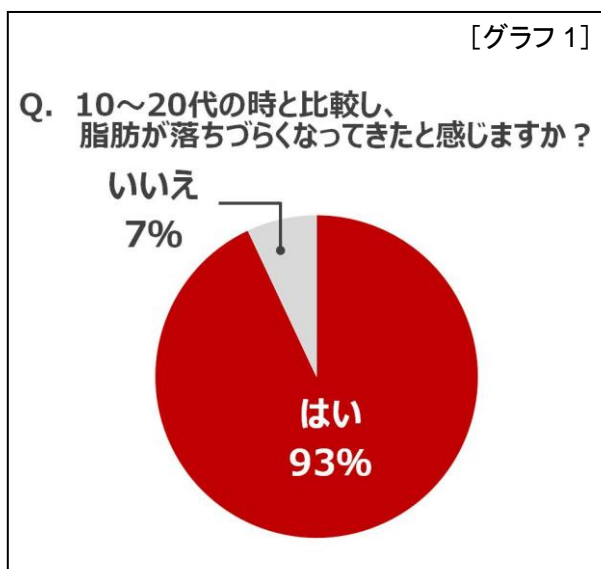
調査対象：「現在ダイエットをしている」または「ダイエットをする予定である」と回答した30～50代の女性 500名  
※年代別均等割付

調査方法：インターネット調査 ※各数値は小数点第1位で四捨五入しているため合計が一致しない場合があります。

はじめに、ダイエット女性たちに「30代に入ってからの変化」についてたずねました。その結果、**93%が「10～20代の時と比較し、脂肪が落ちづらくなってきた」と回答**しています。[グラフ1] さらに、61%の女性が「ここ数年、ダイエットを始めては諦めるを繰り返している」と答えました。ここからは、30代以降の女性は10～20代の時と比較し、**「脂肪が落ちないこと」に悩まされがちなこと、そしてダイエットの成果が出づらいこと**がわかります。

さらに、女性たちが「脂肪が落ちづらい」と感じている部位についてたずねました。その結果、**1位に「ウエスト」（69%）、2位に「太もも」（52%）、3位に「体全体」（43%）が続きました**。[グラフ2] ここからは、ウエストや太ももなどの部位を気にする女性が多い一方で、体全体が気になる人が約4割もいることがわかります。

実際に、女性たちに「ダイエットを始めたきっかけ」をきくと、「アラサーになり、くびれのない、いわゆる“ドラム缶体型”になってきたこと」（30歳・静岡県）、「40歳過ぎてから代謝が悪く下半身が太くなり今までの服が入らなくなった」（44歳・福島県）など、**年齢とともに落ちづらくなる体の脂肪と、「体型の変化」に対する悩み**が聞かれる結果となりました。

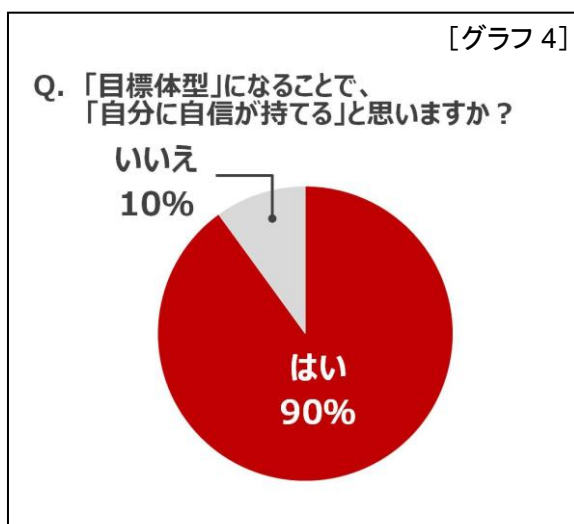
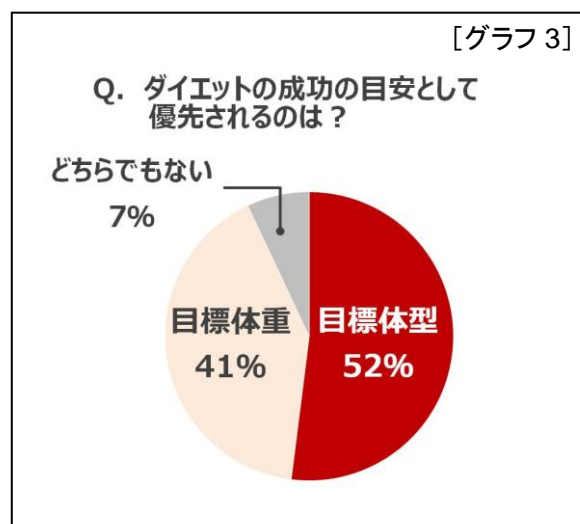


## ■「やせたら着よう」と思う服は平均 5.4 着！

そんな「体型の変化」に悩まされがちな女性たちに、「ダイエットの成功の目安として優先されること」をたずねると、「目標体型になること」（52%）が「目標体重になること」（41%）を上回りました。[グラフ 3] やはり、「30代からのダイエット」においては「体重」だけの**変化ではなく「体型」の変化が重視されている**ことがわかります。

「目標体型になること」が女性たちにもたらすメリットを聞くと、9割の女性が「目標体型」になることで「自分に自信が持てると思う」（90%）と回答しました。[グラフ 4] さらに、「服選びの幅が広がると思う」と回答した女性も89%に上ります。具体的にどうなったら「目標体型になった」といえるかをたずねると、「最終目標はSサイズ！でもMサイズになったら万々歳」（38歳・東京都）など「服のサイズダウン」を挙げる人、「20代のころにかっこよくはけていた高価なジーンズをまたはきこなせるようになること」（42歳・東京都）と「若いころの服をまた着こなすこと」を挙げた人など、「やせていた時の服を着られるようになること」が「目標体型」の重要な指標になっていることがわかります。

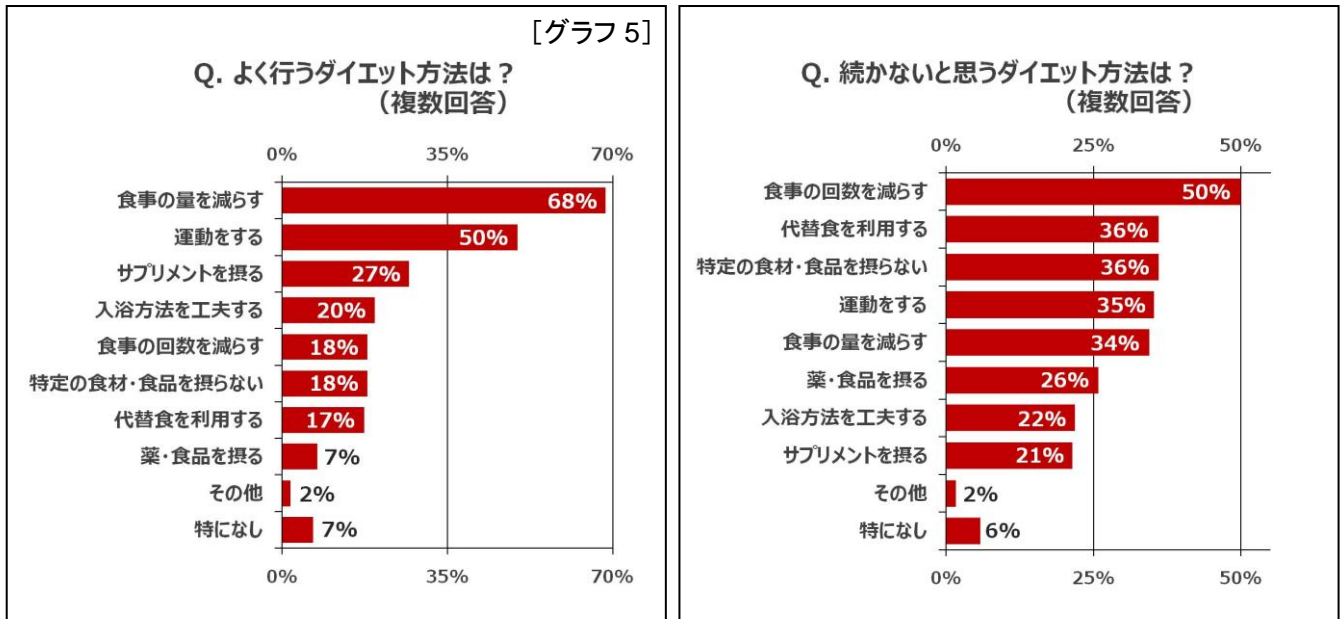
そこで「『やせたら着よう』と思っている服がある」と回答した女性に「やせたら着よう」と**思っている服が何着あるか**と**たずねたところ、「平均 5.4 着」という結果になりました**。具体的には、「履くとピチピチで体型がわかってしまうパンツを、素敵に履きたい」（46歳・東京都）、「今まで着ていたスーツが苦しくなったが、たまにしか着ないので新調するのが悔しい」（35歳・宮城県）など、女性それぞれが「体型」を何とか戻して「やせたら着よう」と情熱をかけている様子が見て取れます。



## ■ ダイエット方法は食事制限、運動、サプリメント…「続かない」悩みも

そんな「目標体型」を目指すために女性たちがよく行うダイエット方法としては、1位に「食事の量を減らす」（68%）、2位に「運動をする」（50%）、3位に「サプリメントを摂る」（27%）が続きました。[グラフ 5] 一方で、「続かないと思うダイエット方法」として1位に「食事の回数を減らす」（50%）、2位に「代替食を利用する」「特定の食材・食品を摂らない」（各36%）、4位に「運動をする」（35%）が上げられました。[グラフ 6]

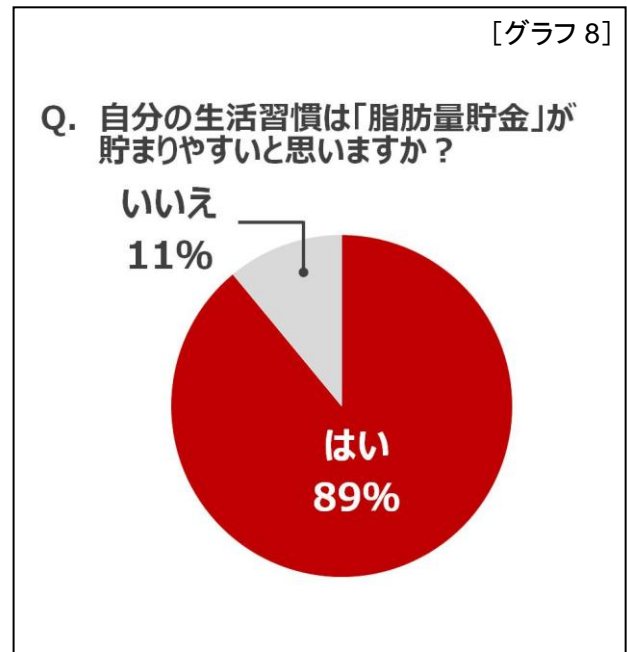
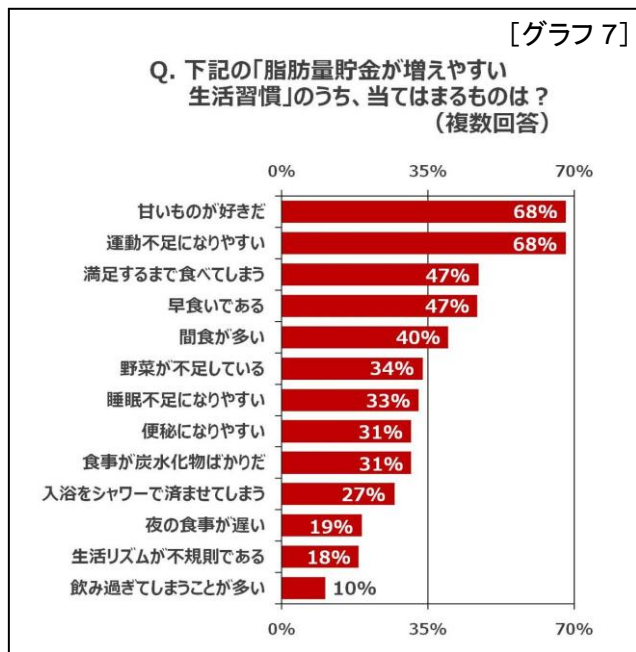
「食事を減らす」「運動をする」は、多くの女性実践している一方で、なかなか脂肪が減りづらい 30 代以降においては、「続かないと思うダイエット方法」だと考えられているようです。



## ■ 悩みの種は「脂肪量貯金」！ 89%が「脂肪量貯金」が貯まりやすいと自覚

最後に、大鵬薬品では「目標体型」を目指すことを阻む、「**体に脂肪がつきやすい**」生活習慣を“**脂肪量貯金が増える**”生活習慣と定義。“脂肪量貯金が増えやすい生活習慣”について、当てはまるものを女性たちに聞きました。その結果、1 位に「甘いものが好きだ」「運動不足になりやすい」(各 68%)、3 位に「満足するまで食べてしまう」「早食いである」(47%)、5 位に「間食が多い」(各 40%)と食生活に関するものが続きました。[グラフ 7] さらに、89%が「自分の生活習慣が“脂肪量貯金が増えやすい”」と自覚。[グラフ 8]

さらに 95%が“脂肪量貯金”が増えやすい生活を目指したいと思う」と答えており、30 代以降の女性にとって、体についてしまった余分な脂肪を減らし、“脂肪量貯金”を減らすことが課題になっていることがわかります。



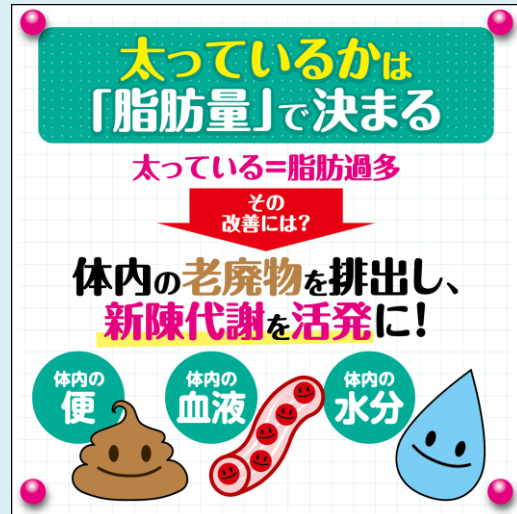
## ■ “余分な脂肪を減らす” 脂肪過多症に効く「扁鵲（へんせき）」

大鵬薬品の「扁鵲」に配合される 11 種類の生薬には、便や血中の老廃物、水分などを体外に排出する作用があります。余分な脂肪を減らすことで、体の中に体脂肪が過剰に蓄積された状態 = 脂肪過多症に効く医薬品です。



60 包

21 包



### 【製品概要】

1. 製品名：扁鵲（ヘンセキ） 第 2 類医薬品
2. 希望小売価格：2g×21 包 1,900 円、2g×60 包 4,800 円（各税抜）
3. 効能・効果：脂肪過多症
4. 用法・用量：食間に水又はお湯にて服用します。  
 成人（16 歳以上） 1 回 1 包、1 日 3 回服用  
 7～15 歳 1 回 1/2 包、1 日 3 回服用  
 7 歳未満 服用しないこと  
 小児に服用させる場合には、保護者の指導監督のもとに服用させてください。
5. 成分・分量：本品 3 包（6.0g）中、下記生薬を含有します。

タクシャ末	0.86g	ダイオウ末	0.43g
ショウキョウ末	0.43g	カンゾウ末	0.43g
ケヒ末	0.43g	シャクヤク末	0.43g
ボタンピ末	0.43g	チョレイ末	0.86g
サイコ末	0.86g	ハンゲ末	0.43g
ショウマ末	0.43g		

添加物は含有していません。

### ▼「扁鵲」詳細はこちら

<http://henseki.jp/hs.html>

## ■ このリリースに関するお問い合わせや取材、資料をご希望の方は下記までご連絡ください ■

トレンドーズ株式会社 <http://www.trenders.co.jp> 担当：海野 秋生（うんの あきみ）

TEL：03-5774-8871 / FAX：03-5774-8872 / mail：[press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)