

# 夏から秋にかけて美容悩み上位には、『冷え』『むくみ』『便秘』がランクイン!! 女性の約半数は『毎日むくんでいる』という結果に!? 経験者が語る!!効果のあるダイエット法第1位は『食事制限』 約3割がダイエットで『自分に自信が持てるようになった』と実感!?

株式会社メタボリック(代表取締役社長:西田和弘 本社:東京都渋谷区、以下メタボリック <http://www.mdc.co.jp>) は、2018年7月に、20代以上の女性300名を対象に、インターネット調査にて実施した「むくみとダイエット」に関する調査の結果を発表いたします。

## 1.調査サマリー

- ①夏から秋にかけての体の美容悩み上位には、『冷え』『むくみ』『便秘』がランクイン!!  
猛暑でも冷えに悩む女性が多数!!女性の約半数は『毎日むくんでいる』という結果に!?  
『むくみ』は運動不足の他、『冷え』に通じるエアコンと冷たいものの過剰摂取が原因だった!?  
むくみ対策は第1位が『マッサージ・ストレッチをする』第2位『湯船につかる』第3位『適度な睡眠をとる』!!
- ②むくみを異性に指摘された経験のある女性は、14.0%と少数派!!  
しかし、むくみが原因で太ったと感じた女性は約8割と、異性より自分が気になっていることが判明!?  
ダイエット経験者が語る、効果のあった**ダイエット法第1位は『食事制限』**という結果に!!  
ダイエット後の変化としては、32.1%が『自分に自信が持てるようになった』!!

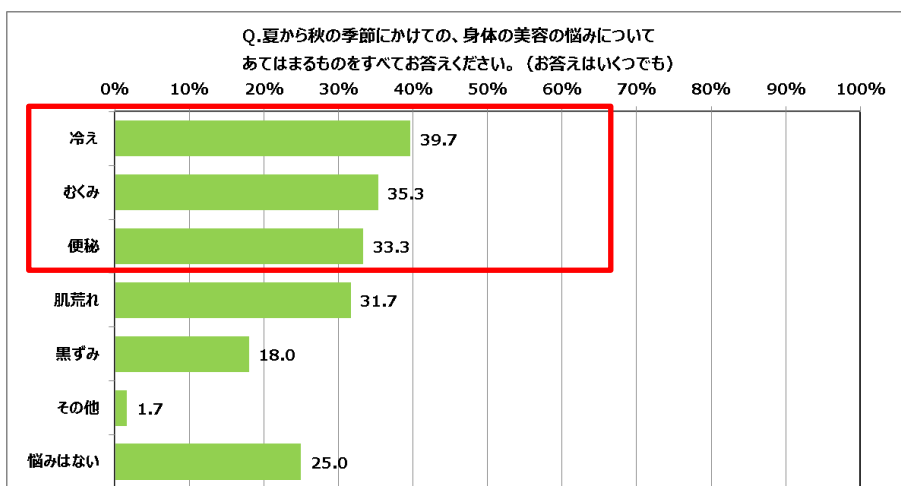
## 2.調査概要

- 調査日：2018年7月19日(木)～2018年7月25日(水)
  - 調査方法：インターネット調査
  - 調査人数：300名
  - 調査対象：全国に住む20～49歳の女性
- ※本リリースの調査結果・グラフをご利用いただく際は、必ず【メタボリック調べ】とご明記ください。

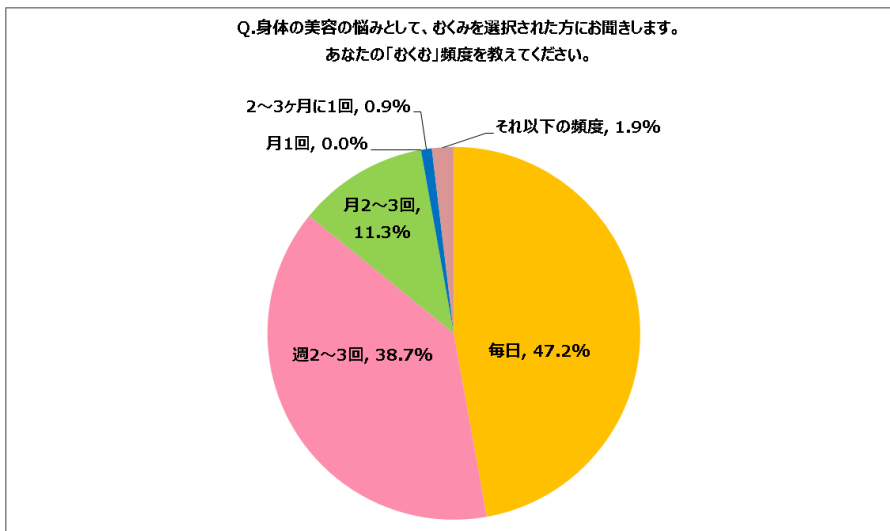
## 3.調査結果

1 **夏から秋にかけての体の美容悩み上位には、『冷え』『むくみ』『便秘』がランクイン!!**  
猛暑でも冷えに悩む女性が多数!!女性の約半数は『毎日むくんでいる』という結果に!?  
『むくみ』は運動不足の他、『冷え』に通じるエアコンと冷たいものの過剰摂取が原因だった!?  
むくみ対策は第1位が『マッサージ・ストレッチをする』第2位『湯船につかる』第3位『適度な睡眠をとる』!!

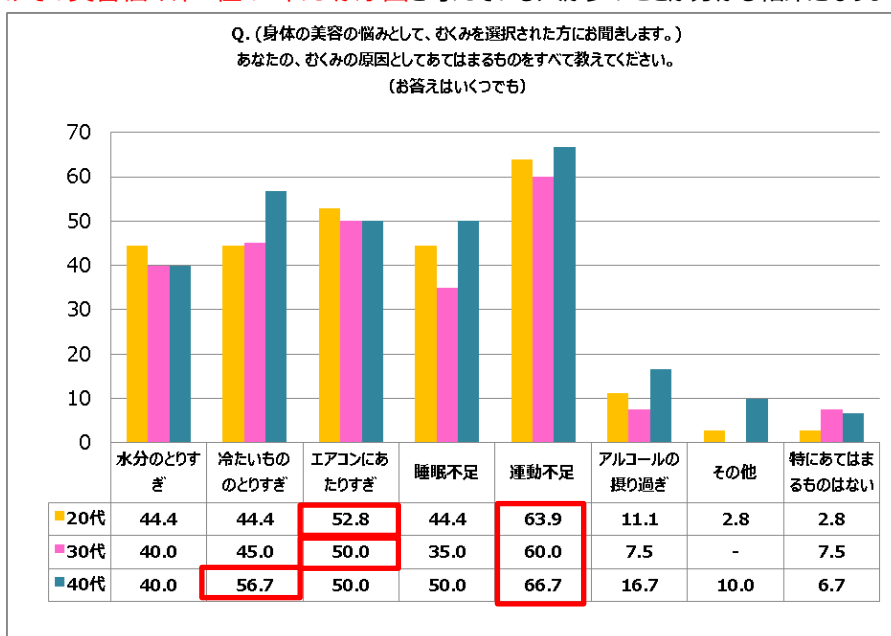
20歳～49歳までの女性に「夏から秋の季節にかけての、身体の美容の悩みについてあてはまるものをすべてお答えください。(お答えはいくつでも)」と質問したところ、むくみの要因の一つとされる『冷え(39.7%)』が最も多く、次に『むくみ(35.3%)』、『便秘(33.3%)』と続く結果になりました。



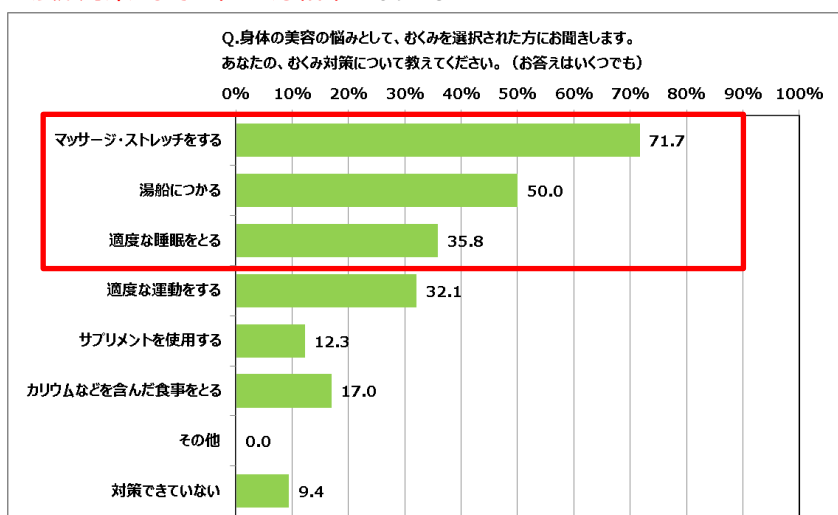
夏から秋にかけての体の悩みが『むくみ』だと回答した方に、「むくみ頻度」について質問したところ、『毎日（47.2%）』が約半分を占めており、『むくみ』が日常の悩みであることが分かりました。



次に、「むくみの原因」を年代別に調査したところ、全年代第1位が『運動不足』でした。しかし、第2位には20代・30代が『エアコンにあたりすぎ』、40代が『冷たいものとりすぎ』という、夏から秋にかけての美容悩み第1位の“冷え”が原因と考えている人が多いことが分かる結果となりました。



また、「むくみの症状」について調査を行ったところ、第1位が『脚が太く見える（78.3%）』続いて第2位が『身体がだるい（61.3%）』、第3位が『靴下の跡がなかなか消えない（47.2%）』という結果となりました。併せて、「むくみ対策」に関して質問したところ、第1位が『マッサージ・ストレッチをする（71.7%）』、続いて第2位が『湯船につかる（50.0%）』、第3位が『適度な睡眠をとる（35.8%）』と続きました。血流を良くする方法が対策として上位にくる結果になりました。



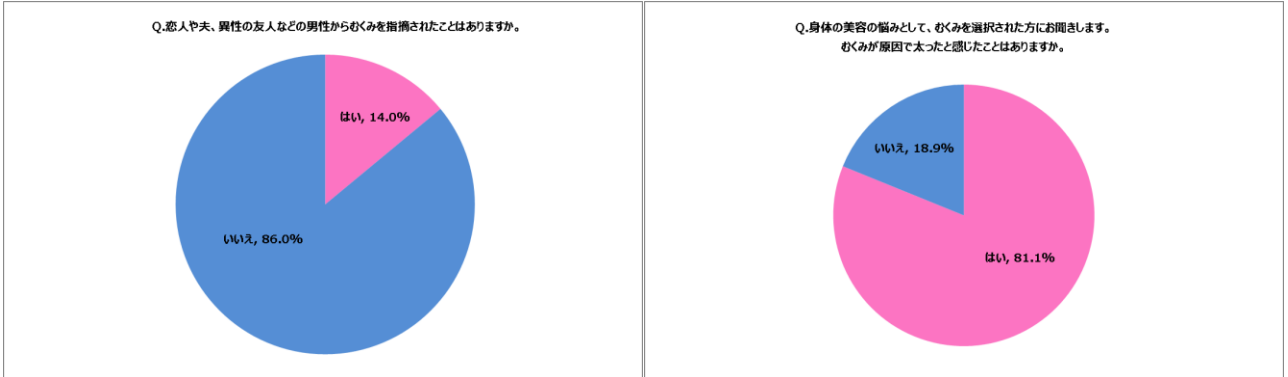
むくみを異性に指摘された経験のある女性は、14.0%と少数派!!

しかし、むくみが原因で太ったと感じた女性は約8割と、異性より自分が気になっていることが判明!?

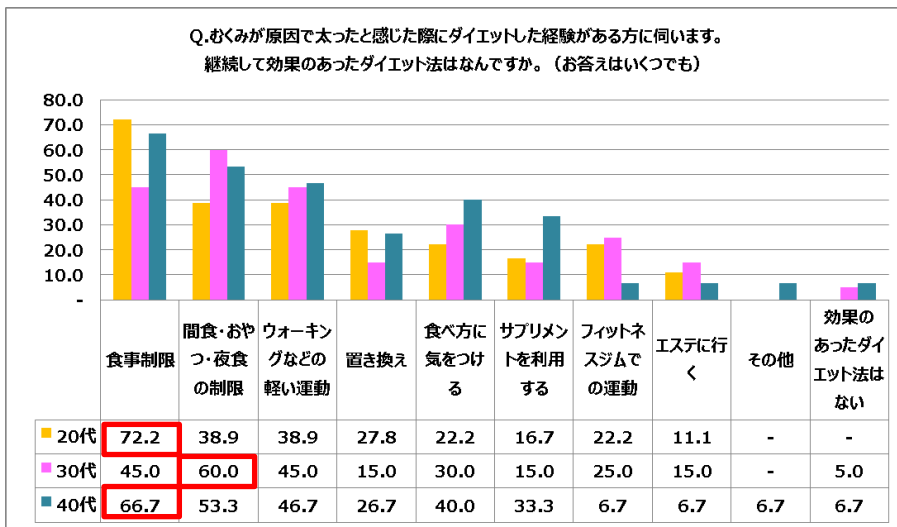
ダイエット経験者が語る、効果のあった**ダイエット法第1位は『食事制限』**という結果に!!

ダイエット後の変化としては、**32.1%が『自分に自信が持てるようになった』**!!

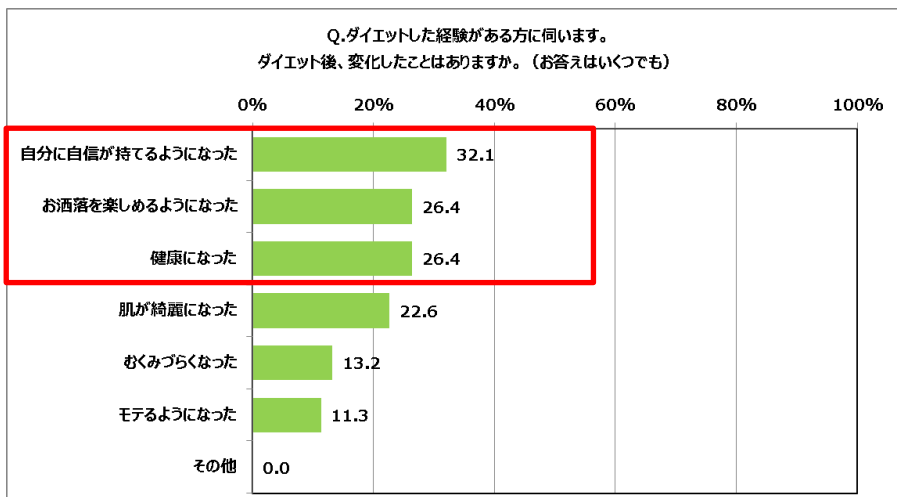
「恋人や夫など、異性にむくみを指摘されたことがありますか。」と質問したところ、『はい (14.0%)』、『いいえ (86.0%)』と、指摘された経験がない人の方が多いことが分かりました。しかし、「むくみが原因で太ったと感じたことはありますか。」と質問したところ、『はい (81.1%)』、『いいえ (18.9%)』と、太ったと感じた人が8割を超える結果となり、異性からの指摘はないものの、自分でむくみが原因で太ったと自覚している女性が多いということが分かりました。



次にむくみが原因で太ったと感じると回答した方に「**ダイエットを実行したか**」と聞いたところ、『**ダイエットをした/している (61.6%)**』が半数以上を占める結果となりました。また、ダイエットを実行したと回答した方に、年代別で「**継続して効果のあったダイエット法**」を聞いたところ、20代・40代の第1位は『**食事制限**』、30代の第1位は『**間食・おやつ・夜食の制限**』と食事に関するダイエット法が上位に並ぶ結果となりました。



続いて、ダイエットをした経験がある方に、「**ダイエット後の変化**」について聞いたところ、第1位『**自分に自信が持てるようになった (32.1%)**』、第2位は『**お洒落を楽しめるようになった (26.4%)**』と、『**健康になった (26.4%)**』が同順位となる結果となりました。



## 4.イースト×エンザイム ダイエット 商品概要

カラダを内側から整えて、スッキリ・クリアな健康美をかなえるブランドです。  
(シリーズURL : <http://www.mdc.co.jp/prmo/yeastenzyme/>)

### ■イースト×エンザイム ダイエット

内側から整ってスッキリ クリアな健康美へ

内側からスッキリしたい時に、ムリ・ガマン・ツライ ダイエットではなくカラダの内側から健康的にキレイになりたい方に  
栄養機能食品【銅・亜鉛】

- ・希望小売価格：30回分 ¥1,400(税別)
- ・販売店舗：全国のドラッグストア各店
- ・内容量：30回分/16.8g(280mg×60粒)
- ・主な成分(2粒当たり)：植物発酵エキス末 125mg、酵母ペプチド 125mg、銅 0.27mg、亜鉛 3.1mg



### ■イースト×エンザイム ダイエット クリーンプラス

体のめぐりと水分に着目し、スッキリめぐる毎日へ

滞っていると感じる時に、めぐりにスイッチを入れたい時に、水分スッキリしたい方に。

- ・希望小売価格：1,650円(税別)
- ・販売店舗：全国のドラッグストア各店
- ・内容量：16.8g (280mg×60粒)
- ・主な成分 (2粒当たり)：植物発酵エキス末 125mg、酵母ペプチド 125mg、キャンドルブッシュ末90mg、コーンシルクエキス末 40mg、メリロートエキス末 40mg



### ■イースト×エンザイム ダイエット ビューティ

カラダの内側を整えながらビューティもサポート

カラダを整えながら、内側からお肌も整えたい方に。

- ・希望小売価格：1,800円(税別)
- ・販売店舗：全国のドラッグストア各店
- ・内容量：15g (250mg×60粒)
- ・主な成分 (2粒当たり)：植物発酵エキス末 125mg、酵母ペプチド 125mg、カゼイ乳酸菌 500億個、パラカゼイ乳酸菌 5億個、セラミド 300μg



### ■イースト×エンザイム ダイエット<ゼリー>

カラダ整ってスッキリ！100種類以上の野菜、果物、野草ぎゅっとつまった酵素ゼリー

「栄養バランスとダイエット」「代替食」「スッキリ」が気になる方に、カラダ整って、スッキリ！

酵素×酵母をリッチにチャージ。1食分のビタミン&ミネラル配合。栄養機能食品【ビタミンB<sub>1</sub>】

- ・希望小売価格：¥213(税別)
- ・販売店舗：全国のドラッグストア各店
- ・内容量：150g
- ・主な成分：植物発酵エキス末 250mg、酵母ペプチド 250mg、キャンドルブッシュ末 45mg、食物繊維 5.6g、ビタミンB<sub>1</sub> 0.4mg
- ※ビタミン (V.B<sub>1</sub>、V.B<sub>2</sub>、V.B<sub>6</sub>、V.B<sub>12</sub>、ナイアシン) ※ミネラル (亜鉛、鉄)



### ■イースト×エンザイム ダイエット<ビューティゼリー>

赤いフルーツパワーうるおって輝く、元気&ビューティ！

「疲れ」「美容」が気になる方のビューティゼリー。うるおって輝く元気&ビューティ！

1日不足分の鉄分・食物繊維配合。

- ・希望小売価格：¥213(税別)
- ・販売店舗：全国のドラッグストア各店
- ・内容量：150g
- ・主な成分：植物発酵エキス末 62.5mg、酵母ペプチド 62.5mg、ポリフェノール 105mg、セラミド 600μg、植物性乳酸菌K-1 10億個、食物繊維 5.4g、鉄分 3.5mg、カフェイン 0mg



すべての人に美と健康を。

株式会社メタボリックは、1991年(平成3年)10月に発足した、健康食品メーカーです。“メタボリック”は英語で、「新陳代謝の」という意味があることから、「健康と美容の基本は新陳代謝にある」という意味を込めて社名としています。そしてメタボリックは創業以来、一貫して最新の研究結果やお客様の声に耳を傾け、最新の注意と好奇心を持って商品開発・販売を行っています。日常生活を通じて健康づくりをサポートする役割を担うべく、新陳代謝にこだわり、より安全で安心な商品作りを通して、お客様の美と健康に貢献できるよう努力を続けてまいります。

<http://www.mdc.co.jp>