

～「おなかまわりが健康的で美しい人」を応援するナーベルプロジェクトが調査～

## おなか周りがたるんでいると感じている女性は89.6% 理想は今よりマイナス5.99cm！

※ナーベル…英語で“おへそ”のこと(navel)。本プロジェクトではおへそを中心としたおなかまわりのことを指します。

「おなかまわりが健康的で美しい人」を応援するナーベルプロジェクトでは、10代～50代の男女1000名を対象に、理想のナーベル(おなか周り)についてアンケート調査を行いました。  
以下、その結果を発表致します。

※“ナーベル・ビューティー”とは、英語のnavel(おへそ)という言葉からヒントを得た「おなかまわりが健康的で美しい人」のこと。老若問わず、おなかまわりを美しくしようという「意思」を持ち、「行動」されている人、全ての方を指します。

### 調査トピックス

- 自分自身のナーベル(おなか周り)がたるんでいると感じている女性は89.6%
- 男性の4人に1人は、たるんだおなか周りの女性に魅力を感じていないと判明
- 現実と理想のウエスト平均値の差は、5.99cm！2サイズ分の差が出る結果に
- 現実のウエスト平均値を下回っている女性は、20代で67%、40代で38%
- 世の風潮は、手軽に健康的で美しいおなか周りを手に入れたい  
～ナーベル(おなか周り)にかかる費用の平均は3,693円～

### ナーベル公式

**【女性】 身長×0.38**

**【男性】 身長×0.43**

ナーベル・ビューティーに近づけるよう、我々ナーベルプロジェクトでは、理想のウエストが計算できるナーベル公式を独自に開発致しました。

※調査対象の15歳～59歳男女の身長・理想のウエスト数値から計算  
(例)160cmの女性の場合：160cm×0.38=60.8cm

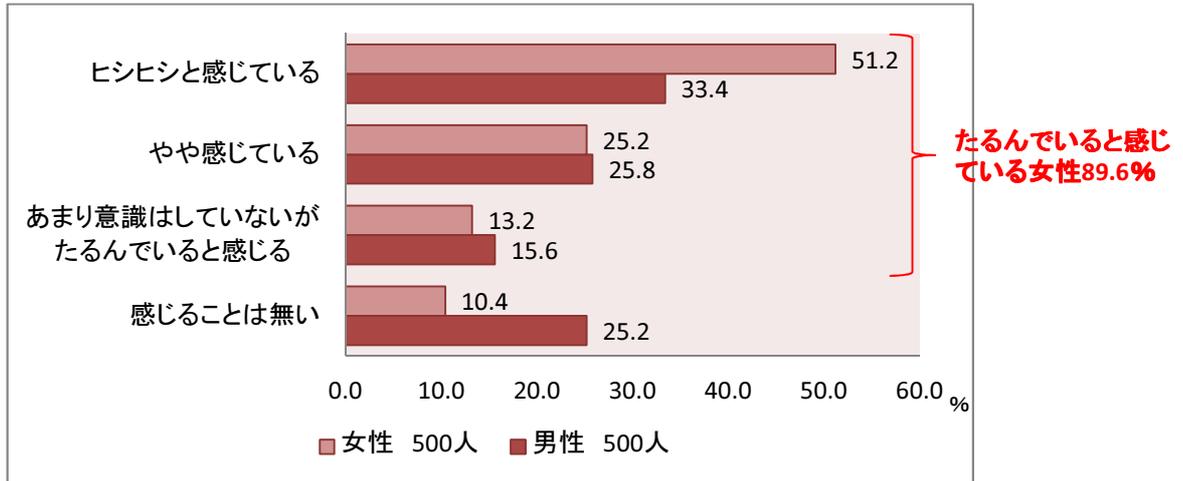
#### 【調査概要】

- 調査方法 : インターネット調査
- 調査実施期間 : 2012年6月11日(月)～2012年6月12日(火)
- 対象者 : 15歳～59歳 男性500名 女性500名 計1000名
- 地域 : 全国

## ■自分のナール(おなか周り)がたるんでいると感じている女性は89.6%

調査結果から、約9割の女性が自分自身のナール(おなか周り)について「たるんでいる」と感じていることが判明致しました。おなか周りは脂肪がつきやすい上に、脚や二の腕に比べ露出されることも少なく、たるんだまま改善を余り試みていない方が、男性・女性共に多いように読み取れます。健康的で美しいナール(おなか周り)を保つ事が、いかに困難なことであるかわかる回答結果となりました。

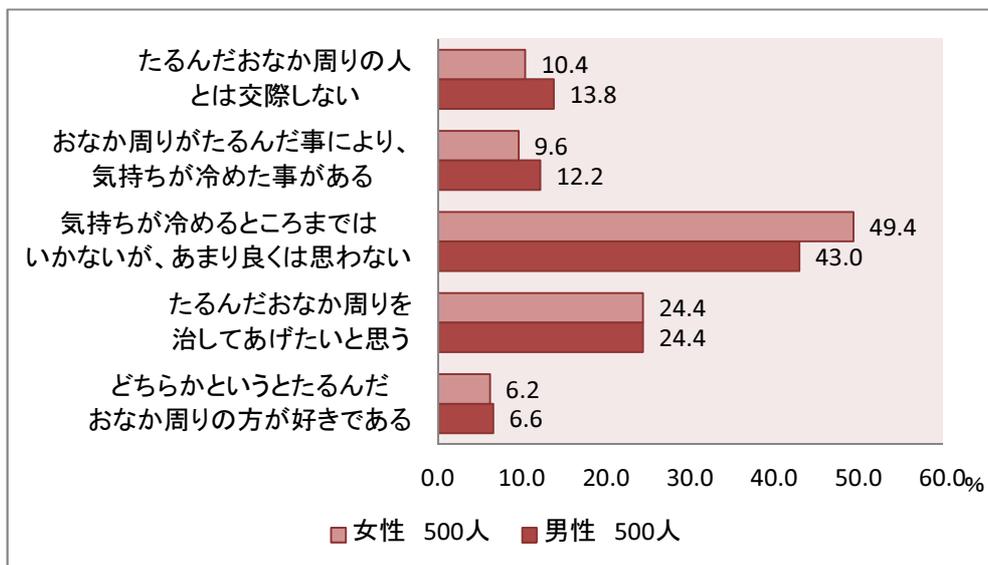
質問:あなたは、自分のおなかまわりが「たるんでいるな」と感じた事がありますか？(感じていますか？)



## ■男性の4人に1人は、たるんだおなか周りの女性に魅力を感じていないと判明

恋人や夫(妻)のたるんだおなか周りに対しても、7割の人が好ましくないと答えています。中でも、「たるんだおなか周りの人とは交際しない」と答えた男性は13.8%、「たるんだおなか周りを見て気持ちが冷めた事がある」と答えた男性は12.2%に昇り、26%の男性、実に男性の4人に1人はおなか周りがたるんだ女性に対し、魅力を感じないと答えています。女性側は、「たるんだおなか周りの人とは交際しない」と答えた方が10.4%、「たるんだおなか周りを見て気持ちが冷めた事がある」と答えた方が9.6%であり、男性のおなか周りがたるんでいる事で好意を持ってない女性も20%いる結果となりました。

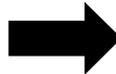
質問:恋人や、夫(妻)のナール(おなか周り)がたるんでいたとしたら、どのように感じますか？



## ■現実と理想のウエスト平均値の差は、5.99cm！2サイズ分の差が出る結果に

15歳～59歳女性の理想のウエストの平均値は60.50cm、一方現実のウエスト平均値は66.49cmであり、5.9cmも開きがあることがわかりました。この値は、ボトム2サイズ（※JYASPO規格より）分の差に匹敵します。理想のウエストになるためには、2サイズダウンさせるだけの減量が必要という事になります。

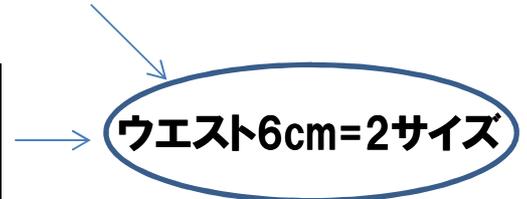
女性 500人	
現実のウエスト	66.49cm
理想のウエスト	60.50cm



**理想と現実の差は5.99cm**

※アンケート結果より

レディース・女子サイズ (単位cm)						
表示	SS	S	M	L	O	XO
身長	150	155	160	165	170	175
胸囲	77	80	83	86	89	92
ウエスト	58	61	64	67	70	73



※単数表示サイズ表(JYASPO規格より)

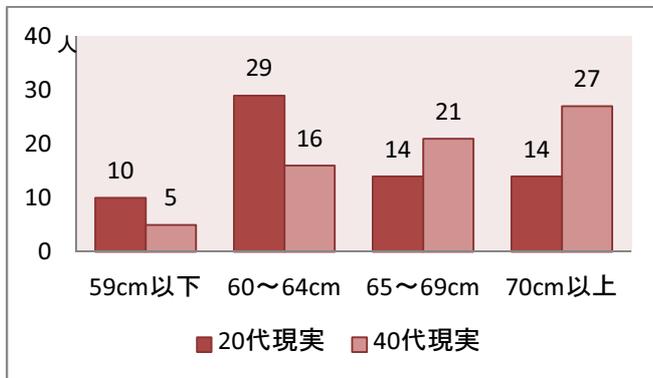
## ■現実のウエスト平均値を下回っている女性は、20代で67%、40代で38%

調査結果から、年齢が上がるにつれて現実でのウエストの平均値も大きくなる傾向がみられました。これは、お産経験や、年齢と共に基礎代謝が低下することで脂肪が付きやすくなるなど、様々な要因が考えられます。世代別をみるために、20代と40代を例にとり比較しました。

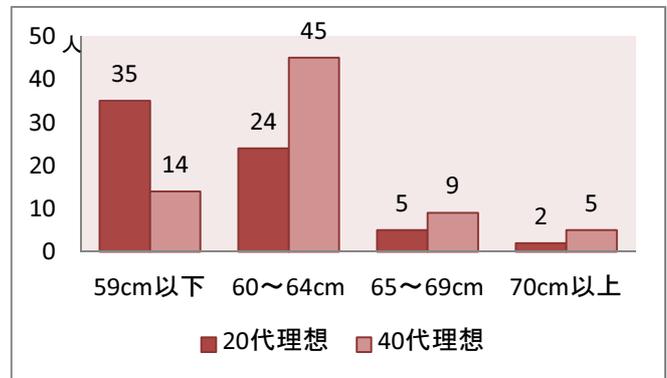
現実のウエストが、平均の66.49cm以下の女性は20代が45名、40代が26名と20名近くもの差が現れました。また、64cm以下と65cm以上の人数の分布をみても、64cm以下は20代が40代の約2倍の人数がいるのに対し、65cm以上では40代が20代の約2倍となっています。40代は、ウエストの数値が上がるにつれて人数も増加しています。

理想のウエストに関しては、59cm以下を一番理想と考えている20代に対し、40代は60cm～64cmを理想とする女性が一番多い結果となりました。さらに、20代の現実のウエスト平均は'65.19cm'、理想のウエスト平均は'59.58cm'と、理想と現実の差が5.61cmですが、40代の現実のウエストの平均は'67.86cm'、理想のウエスト平均は'61.56cm'となり、理想と現実の差が6.3cmと、20代に比べ理想と現実の差に開きが出ている回答結果となりました。

<20代・40代現実のウエスト比較図>



<20代・40代理想のウエスト比較図>



	66.49cm以下	66.49cm以上
20代現実	67%	33%
40代現実	38%	62%

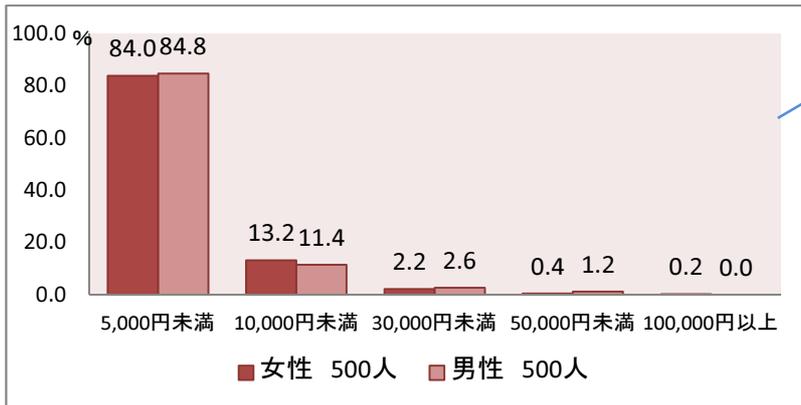
	60.50cm以下	60.50cm以上
20代理想	73%	27%
40代理想	48%	52%

## ■世の風潮は、手軽に健康的で美しいおなか周りを手に入れたい ～ナーベル(おなか周り)にかかる費用の平均は3,693円～

美しいナーベル(おなか周り)を手に入れるためには、美しくなろうとする意識を持ち、体の外からと内からの両方のケアが必要です。

理想のおなか周りを手に入れる為の対応策に挙げられた回答として、ナーベルにかかる費用の平均額は“3,693円”や、行動では“腹筋”、“規則正しい生活”、食材では“野菜や食物繊維の豊富な食材の摂取”など、無理をせずに『健康的で美しいナーベル(おなか周り)』を得たいと考える方が多いことがわかりました。

質問:美しいナーベル・ボディ(健康的で美しいおなかまわり)を手に入れるために、あなたはいくらまで出せますか？



男性も女性も大多数はお金をかけずに、美しいナーベル(おなか周り)を手に入れたいと考えているようです。実際に出しても良いとされる金額の平均は3,693円でした。エステや美容整形のように、高額な料金が発生するものは敬遠されがちであり、10万円以上出しても良いとする人は、1000人中、わずか1名(女性)のみという結果となりました。

質問:美しいナーベル・ボディ(健康的で美しいおなかまわり)を得る・キープするためには、食生活の見直しも必要になりますが、(健康的で美しいおなかまわりを得るためには)どのような食材を摂るべきだと思いますか？

美しいナーベル・ボディをつくる為に必要な内側ケアとして、“野菜(278人)”と“食物繊維の豊富な食材(198人)”と答えた方が大多数にのぼり、回答の傾向としては、“野菜やキノコ類などの低カロリーな食材”と、食物繊維の豊富な“こんにゃく(42名)”や“大豆製品(15名)”、“整腸作用のある“ヨーグルト(17名)”など、腸内環境を整える食材の2系統が回答として多く挙げられました。腸に老廃物が溜まった便秘の状態は、下腹が出る原因にもなります。腸内環境を整えることが、重要視されている事がわかります。

質問:美しいナーベル・ボディ(健康的で美しいおなかまわり)を得る・キープするためには、どのような生活環境や運動が効果的だと思いますか？

外見的な美しさを形成するのに効果的と考えられる行動として一番多く寄せられたのは、“腹筋”の108名です。その他“規則正しい生活”や“適度な運動”などの回答も多く寄せられました。また、女性の答えからは“フラフープ、ヨガ、カーヴィーダンス、ベリーダンス”など、おなか周りに効きそうな最近メディアでも話題のエクササイズも見受けられました。ベリーダンスはトルコでは、ギョベッキダンス(おへそダンス)と言われており、おなか周りの美しさを強調したダンスであると言われています。

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず【ナーベルプロジェクト調べ】とご明記ください。

※下記URLのリンク内でも本調査結果を公開しております。

- ・ナーベル・ビューティーコンテスト公式サイト (<http://www.navel-beauty.jp/>)
- ・ナーベル・ビューティーコンテストFacebookページ (<http://www.facebook.com/navelproject>)