

【ダイエットに関する意識調査】

20～50 代女性の約 80%が「たるみ」を意識

大人女子の体型キープのポイントは『たんぱく質の補給』にあった！

約 65%が朝食時にたんぱく質を十分に摂取できていない事が判明

～医学博士 中村格子先生監修「おたるみさま・おふとりさまの解消法」を紹介～

女性の美と健康を追求するダイエットサポート食品「スリムアップスリム」を販売するアサヒグループ食品株式会社(本社 東京、社長 尚山勝男)は、20 代～50 代の女性を対象とした「ダイエットに関する意識調査」を行いました。調査結果と共に、医学博士 中村格子先生監修の「美・くびれエクササイズ」をご紹介します。

< 調査概要 >

- ・調査タイトル:「ご自身に関するアンケート」
- ・対象者:20 代～50 代の女性 731 名
- ・調査期間:2016 年 12 月 27 日(火)
- ・調査方法:インターネット調査
- ・その他:構成比は小数点第 2 位以下を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

《調査結果サマリー》

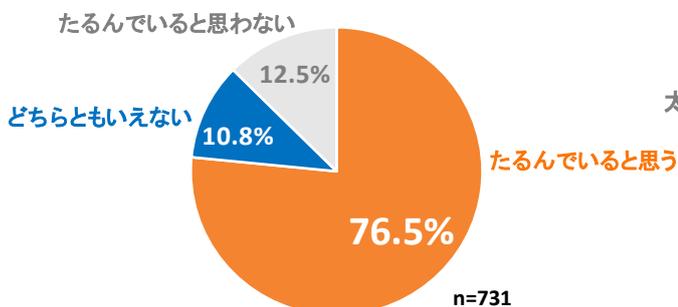
- ①20～50 代は『肥満』よりも『たるみ』を意識していることが判明
- ②3 人に 1 人が既にダイエットをしており、73.0%がダイエット意向あり！
ダイエットの目的は「健康」と「引き締め」のためが上位に
- ③もっとも痩せたいパーツ 1 位は「下腹」2 位「太もも」3 位「ウエスト」
- ④朝食に十分なたんぱく質を摂取できているのはわずか 35%

今回の調査では全体の 49.0%が自身の体型に対し『肥満意識』を持ち、『たるみ意識』に関しては 76.5%と『肥満意識』を上回ることが判明しました。また、現在『ダイエットをしている人』は全体の 30.2%、『これからダイエットをしたいと思っている人』は 42.8%と、全体の 73.0%にダイエット意向があることが分かりました。ダイエットを行う目的は『健康』と『体の引き締め』がもっとも多い事が判明しました。20 代～50 代の女性が痩せたいと思うパーツは『下腹』に次いで『太もも』、『ウエスト』と続きました。食生活に関する調査では『1 日に必要なたんぱく質摂取量』が足りていた人は全体の 67.6%いるものの、朝食に関しては十分なたんぱく質を摂取できていた人はわずか 34.9%という結果となりました。

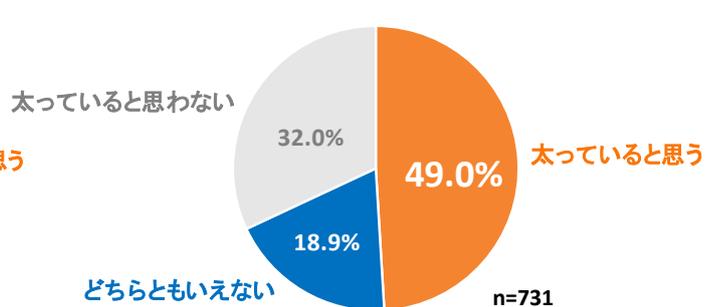
■大人女子の“たるみ意識”は“肥満意識”を上回ることが判明！

『あなたは現在、ご自身がたるんでいると思いますか？』という質問をしたところ、76.5%が「たるんでいると思う」と回答しました。一方で、『あなたは現在、ご自身が太っていると思いますか？』という質問に対しては、「太っていると思う」と回答した人が49.0%という結果となり、たるみ意識は肥満意識を上回る事が分かりました。

< たるみ意識 >



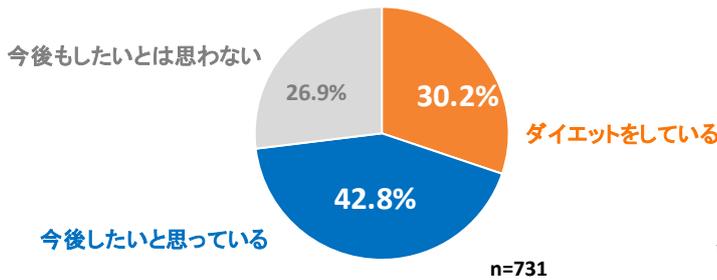
< 肥満意識 >



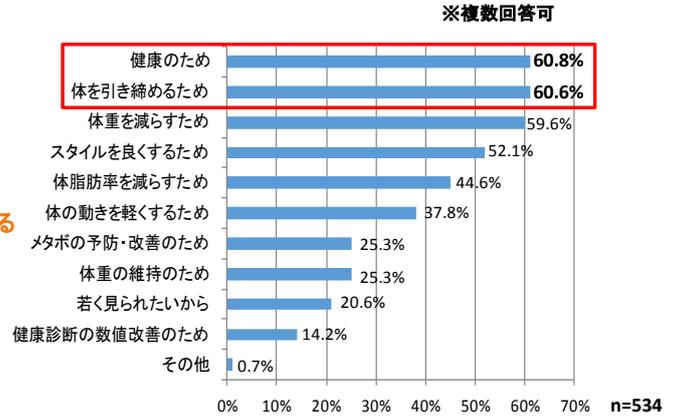
■ **現在、約 3 人に 1 人がダイエットをしている事が判明！**

『あなたは現在ダイエットをしていますか？』という質問をしたところ30.2%と3人に1人が既に「ダイエットをしている」ことが判明しました。また、42.8%が「ダイエットをしていないが、今後したいと思っている」と回答し、全体の73.0%の人に、ダイエット意向があることが分かりました。また、ダイエット意向がある人へ、『ダイエットをする目的』を聞いた結果、「健康のため」60.8%、「体を引き締めるため」60.6%が上位に上がりました。

< ダイエット意向調査 >



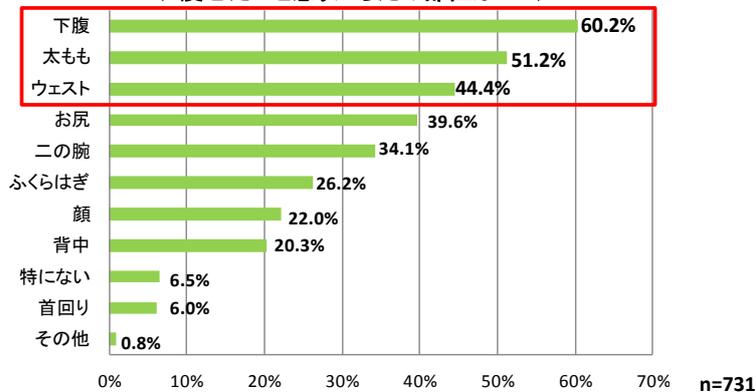
< ダイエットを行う目的は？ >



■ **痩せたいパーツ 1 位は「下腹」！ 2 位「太もも」3 位「ウエスト」である事が判明！**

20代～50代の女性へ『あなたが痩せたいと思うからだの部位はどこですか？』という質問をしたところ、60.2%が「下腹」と回答し、次いで、「太もも」51.2%、「ウエスト」44.4%という結果となりました。

< 痩せたいと思うからだの部位は？ >

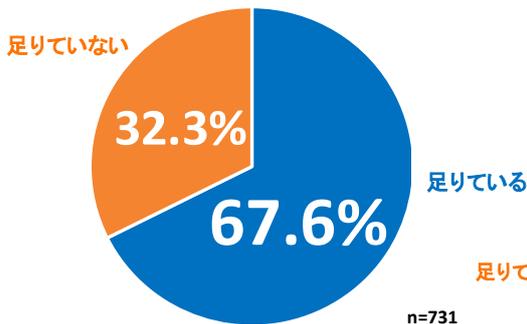


■ **引き締めに欠かせない“たんぱく質”**

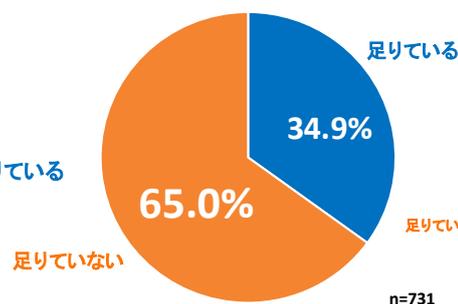
「朝食」で十分に摂取出来ているのはわずか 35%！

20代～50代の女性へ調査前日の食事内容を調査したところ、67.6%が「1日のたんぱく質摂取量は足りている」結果になりました。摂取のバランスについて「朝食」「昼食」「夕食」ごとの摂取量を見ても、もっとも足りていないのは「朝食」ということが分かりました。

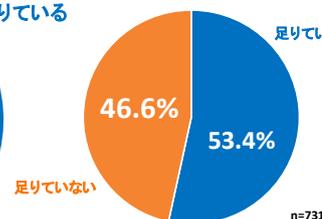
< 1日のたんぱく質摂取量 >



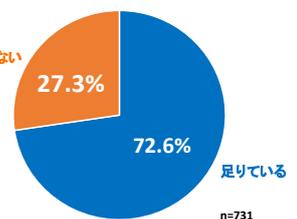
< 朝食 >



< 昼食 >



< 夕食 >

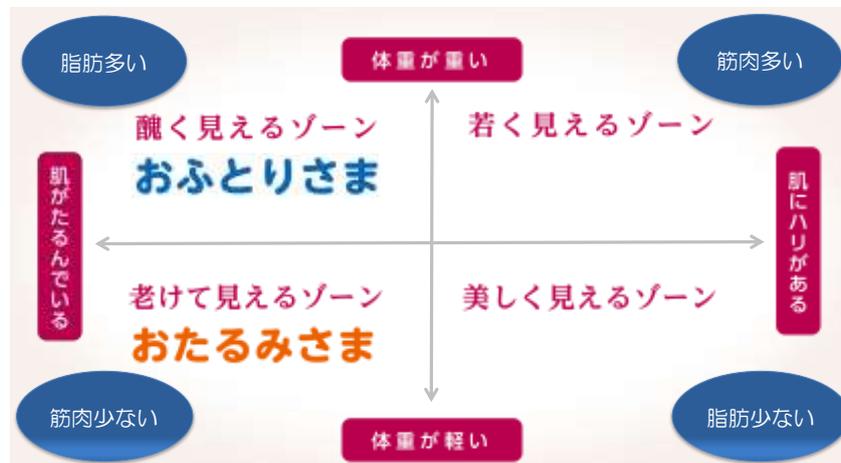


医学博士・スポーツドクター中村格子先生に聞く おたるみさまとおふとりさまの解消法 ～1日2分×3週間 美・くびれエクササイズ～

■太っているのではなく、たるんでいるだけ!?

下図は、筋肉と脂肪のバランスを図式化したものです。脂肪が多く筋肉が少ない醜く見えるゾーンを「おふとりさま」、脂肪も筋肉も少なく老けて見えるゾーンを「おたるみさま」と名付けました。どちらのタイプも筋肉を増やすことがきれいなボディラインをつくるために重要です。筋肉を作るために必要不可欠なのが「たんぱく質」。一日に必要なたんぱく質の目安量は体重(kg)×1gです。(たとえば体重 50kg なら 50×1g=50g となります。)一度に吸収できるたんぱく質の量は決まっているので、3食に分けてしっかり摂っていきましょう。

(整形外科医師 医学博士・スポーツドクター:中村格子)



出典: 中村格子「40代からはやせてもきれいになれません! (オレンジページ刊)」

■あなたは、おたるみさま?それとも、おふとりさま?簡単 web チェック!

「おたるみさま」「おふとりさま」は、「スリムアップスリム」の会員サイト「clubSUS」で簡単にチェックでき、サイト内ではそれぞれにあったエクササイズを動画で紹介しています。

中村格子先生監修「健康キレイを叶える 美・くびれエクササイズ」

<http://www.asahi-slimup.com/exercise/>



【中村 格子 (なかむら かくこ)】

整形外科医師 医学博士・スポーツドクター、
Dr. KAKUKO スポーツクリニック院長

横浜市立大学客員教授、よこはま健康づくり広報大使

2017 年よりスリムアップスリム「健康キレイを叶える美・くびれエクササイズ」監修

《略歴》

1966 年生まれ。各種競技の日本代表チームドクターとしてアスリートを支える傍ら「健康であることは美しい」をモットーに健康で美しい人生をサポートしている。2014 年東京代官山にクリニックスタジオをオープン。

臨床整形外科医としてのキャリアと多くのトップアスリートの健康管理・指導経験からエクササイズを提案。特別な道具やテクニックは一切必要なく、体力に自信がない人、運動が苦手な人でも安心して取り組めるエクササイズが特長。テレビ・雑誌などのメディアでも活躍中。

近著『40 代からはやせてもきれいになれません！』(オレンジページ)など著書多数。『大人のラジオ体操』(講談社)はシリーズ累計 80 万部を超えるベストセラー。



【「スリムアップスリム」シェイクシリーズとは】

食事の代わりに、美容ドリンクとしても使用可能な高付加価値シェイクです。1 日 1 食置き換えることで、計算上約 40 日間で、約 3kg 相当のカロリー摂取を減らすことができます。カロリーコントロール中に不足しがちなたんぱく質、食物繊維やビタミン・ミネラルに加え、美容ケア成分もバランス良く配合したシェイクシリーズは、2 月 27 日に新発売した『乳酸菌＋スーパーフードシェイク ミックスベリーラテ』をはじめ計 6 種類の味を展開しています。



＜商品についてのお問合せ先＞

アサヒグループ食品株式会社 お客様相談室 電話：0120-630611