

### 30～50代女性に聞いた体型維持・ダイエットに関する調査結果を公開

## 7割が体型維持・ダイエットが続かない原因は「面倒で億劫になったから」と回答

体型維持・ダイエット効果が期待できる食品について、

## 6割以上が家族の影響で普段の献立に取り入れることをやめたことが判明

今回、30代～50代女性へ体型維持・ダイエットに関する意識調査を実施したところ、体型維持・ダイエットが続かない最大の原因は「面倒で億劫になった」、続ける秘訣は「手軽に続けられて習慣化すること」ということが判明しました。その他、体型維持・ダイエットをする際に取り組むことや、ダイエット効果が期待できる食品を取り入れての体型維持・ダイエットにおいて家族がハードルになっている可能性が明らかになりましたので紹介いたします。

また、はくばくはこの結果を受け、食物繊維豊富な「もち麦」をより手軽においしく食べられるクックパッド監修「もち麦ランチ」レシピを2022年4月15日（金）に特設サイトで公開しています。

特設サイト：<https://www.hakubaku.co.jp/brand/mochimugi/lunch/>

資料の最後には、「もち麦」にダイエット効果が期待できるファクトや、その他体にいい食品である理由などを記載していますので、ご確認いただけますと幸いです。

### ◎ 体型維持・ダイエットに関する意識調査トピック

- ① 30～50代女性の89.2%が久々に会う友人や家族から「変わらないね」と思われたいと回答！  
そのために取り組んでいること1位は「食事での体型維持・ダイエット」
- ② 体型維持・ダイエットを挫折してしまう最大の原因は「面倒になって億劫になってしまった」  
続けるコツは「厳し過ぎず手軽に続けられて習慣化すること」ということが判明
- ③ 約6割が家族の影響で、体型維持・ダイエット効果が期待できる食品を「普段の献立に取り入れることをやめた経験がある」「自分用だけに取り入れた」と回答
- ④ 平日ランチのメリットだと感じること1位「時間をかけずに食べられる」2位「家族に気を使わずに食べられる」

### ◎ 体型維持・ダイエットに関する調査結果詳細

- ① 30～50代女性の89.2%が久々に会う友人や家族から「変わらないね」と思われたいと回答！

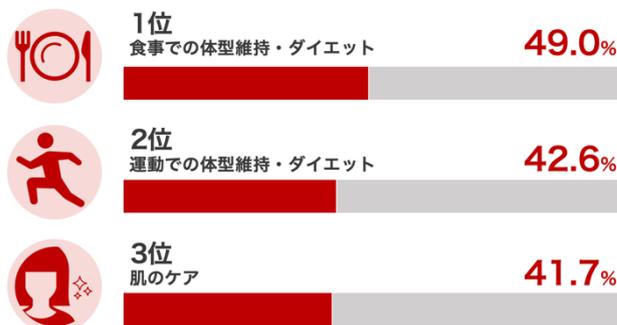
そのために取り組んでいること1位は「食事での体型維持・ダイエット」

89.2%が友人や家族との久しぶりの再会で「変わらないね」と思われたい、という気持ちに共感できると回答。そのために取り組みたいこと・取り組んでいることについては、1位「食事での体型維持・ダイエット（49.0%）」2位「運動での体型維持・ダイエット（42.6%）」3位「肌のケア（41.7%）」という結果になりました。また、「食事での体型維持・ダイエット」と回答した人が最も多かった年代は50代（57.1%）となっており、年齢が上がるにつれ、手軽にできる食事面を工夫する傾向にあるようです。

Q.久しぶりに会う友人や家族との再会で「(いい意味で)変わらないね」と思われたいという気持ちに共感できますか？



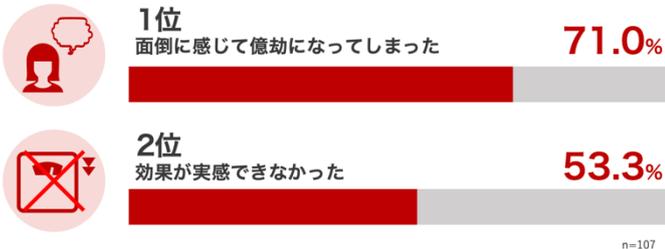
変わらないと思われるために取り組みたいこと・取り組んでいること



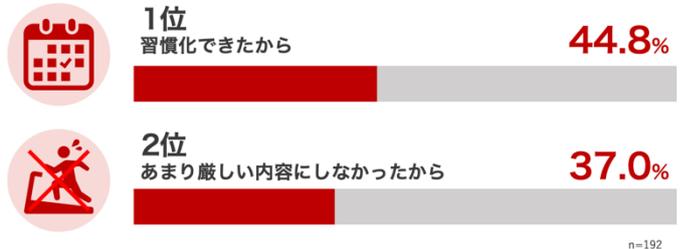
② **体型維持・ダイエットを挫折してしまう最大の原因は「面倒になって億劫になってしまった」**  
**続けるコツは「厳し過ぎず手軽に続けられて習慣化すること」ということが判明**

体型維持・ダイエット経験のある人の35.8%が途中で挫折しまった経験があると回答。挫折してしまった理由は、1位「面倒になって億劫になってしまった（71.0）」、2位「効果が実感できなかった（53.3）」ということが判明しました。一方で、続けられた人の理由は1位「習慣化できたから（44.8）」、2位「あまり厳しい内容にしなかったから（37.0%）」となり、体型維持・ダイエットを続ける秘訣は、あまり厳しくなく、手軽に続けられて習慣化することにあるようです。

体型維持・ダイエットの取り組みを途中でやめた理由



体型維持・ダイエットの取り組みを続けられた理由

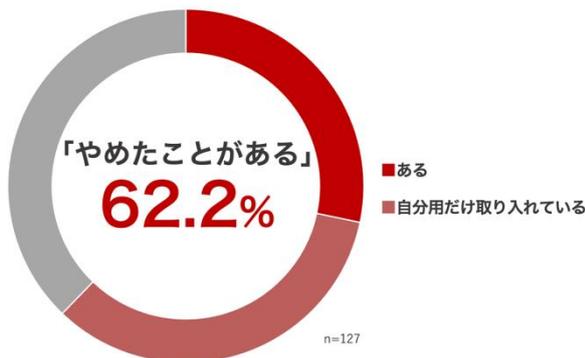


③ **約6割が家族の影響で、体型維持・ダイエット効果が期待できる食品を**

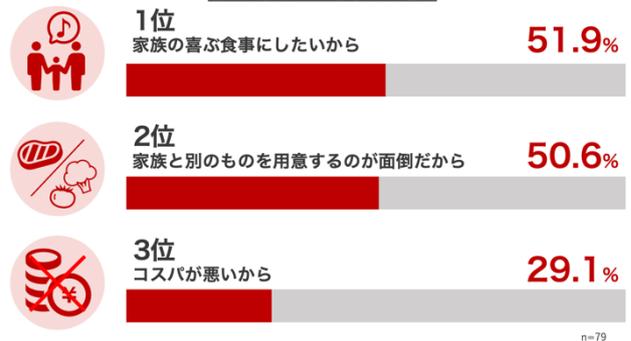
「普段の献立に取り入れることをやめた経験がある」「自分用だけに取り入れた」と回答

体型維持・ダイエット効果が期待できる食品を取り入れたことのある人のうち、62.2%が家族の影響で「普段の献立に取り入れることをやめた経験がある」「自分用だけに取り入れた」と回答。またその理由として、1位「家族と別のものを用意するのが面倒だから（51.9%）」、2位「家族の喜ぶ食事にしたいから（50.6%）」、3位「コストが悪いから（29.1%）」となり、食材を工夫することによる体型維持・ダイエットにおいて、家族がハードルとなってしまう可能性が伺える結果となりました。

Q.家族の影響で、普段の献立に健康維持や体重維持・減少が期待できる食材を取り入れることをやめた経験はありますか？



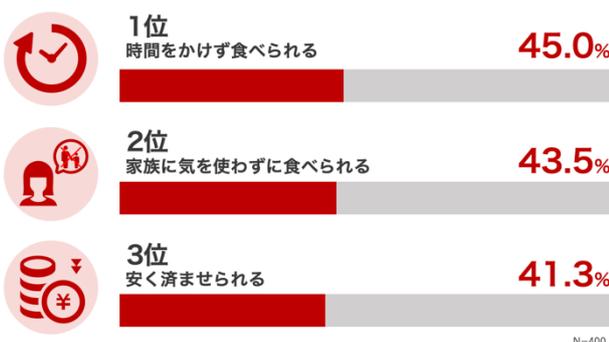
家族の影響で、普段の献立に健康維持や体重維持・減少が期待できる食材を取り入れることをやめた理由



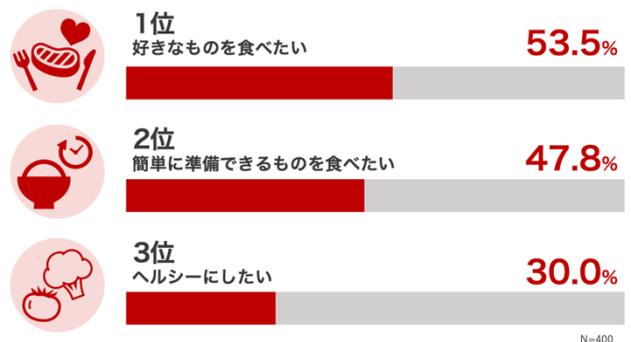
④ **平日ランチのメリットだと感じること 1位「時間をかけずに食べられる」2位「家族に気を使わずに食べられる」**

平日ランチについて尋ねたところ、メリットだと感じること、1位「時間をかけずに食べられる（45.0%）」、2位「家族に気を使わずに食べられる（43.5%）」という結果に。また、平日ランチに対する気持ちとしては「好きなものを食べたい（53.5%）」「ヘルシーにしたい（30.0%）」といった回答が多く見受けられました。

平日のランチのメリットだと感じること

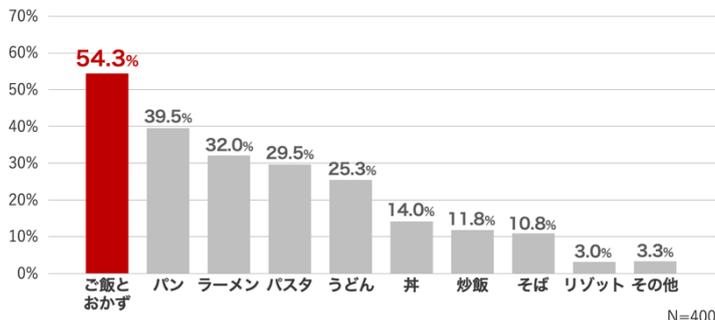


平日のランチに対しての気持ちとしてあてはまるもの



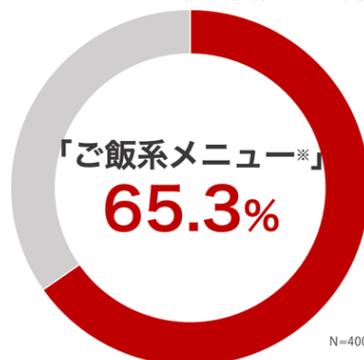
平日ランチで食べることが多いものについては、「ご飯とおかず（54.3%）」が最も人気あることが判明。その他、丼や炒飯なども含めたご飯系を食べることが多いと回答した人は 65.3%となり、ご飯は安定して人気であることがわかりました。

### 平日のランチで食べることが多いもの



### Q.平日のランチで食べることが多いメニューを教えてください

※ご飯とおかず、丼、リゾット、炒飯と回答した人



## ◎ 調査概要

調査名：体型維持・ダイエットに関する意識調査

調査期間：2022年2月7日（月）～2月9日（水）

調査方法：インターネット

エリア：全国

調査対象：30代女性 100名

40代女性 150名

50代女性 150名

## ◎ もち麦について（おいしい大麦研究所より）

### ■ ダイエット効果が期待できる大麦

白米に「うるち米」「もち米」があるように大麦にもうるち性、もち性があります。「もち麦」は、「もち性」の大麦の総称です。大麦の食物繊維量は白米の17倍、その中でも「もち麦」の食物繊維量は25倍にもなります。そして、食物繊維の中でも水に溶ける水溶性食物繊維「β-グルカン」によってさまざまな健康効果が期待できます。

### 健康効果①ダイエット

肥満防止には、食後の血糖値を急上昇させないことが肝心です。大麦のβ-グルカンは、食べたものをゼリー状に包んで胃から腸へゆっくり移動させるので消化吸収に時間がかかり、血糖値の急上昇を防ぐことができます。大麦は胃や腸の中でゆっくり消化されるため、満腹感が持続し、1日の摂取エネルギーを抑えることにもつながります。麦ごはんは白飯より低カロリーなうえ満腹感も持続するので食べ過ぎを防ぐことができます。

### 健康効果②便秘解消

食物繊維には、便秘を解消したり腸の働きを整えたりする作用があることが認められています。実際の研究でも、大麦を食べることで排便量が増え、便秘改善に効果があることが実証されています。

### 健康効果③体質改善

大麦の血糖値の上昇を抑える効果は、糖尿病予防にもつながります。またβ-グルカンには腸内で脂肪の吸収を抑える働きがあり、脂質異常症や動脈硬化の予防になるほか、血中の悪玉コレステロール（LDL）を低減させてくれる作用もあります。

大麦の効用についての詳細やおいしい大麦の選び方などは「おいしい大麦研究所」にてご確認ください。

（おいしい大麦研究所：<https://www.hakubaku.co.jp/omugi-lab/kouyou/>）

資料内画像 URL：<https://bit.ly/3Jr1FZ9>（PASS：hakubaku）

### 本件に関する問い合わせ先

株式会社はくばく 広報担当：手塚 俊彦 携帯：080-1005-2988 E-mail：[pr@hakubaku.co.jp](mailto:pr@hakubaku.co.jp)