

～痩せたい男たち～ 男性の3人に1人がダイエット中！

20代はランニング、30代は美容、40代はメタボ・・・年代別ダイエットする男性像が見えた

ロンザジャパン株式会社は、一般消費者男女 1,000 名を対象にインターネットによる「健康に関する調査」を 2008 年 1 月に実施した。もはやダイエットは女性だけの関心事ではなく、メタボリックシンドローム予防や美容を目的とした「痩せたい男たち」が意外に多い実態が浮き彫りになった。同時に、年代別のダイエットへの目的や取り組み方の違いも明らかになった。また、ダイエットしている男性の間で昨今愛好家人口の増えている「ランニング」に取り組む人が多いこともわかった。

● 男性全体の3人に1人がダイエットしていると回答、年代別では30代が最多

ダイエットをしていると回答した男性は 34.0% (500 名中 170 名) で、男性全体の 3 人に 1 人がダイエット中であることがわかった (別添グラフ 1-a)。年代別に見ると、30 代の割合が多く、41.6% に上る。次いで、60 代の 35.1%、40 代の 34.4%、20 代の 29.6%、50 代の 28.4% となる (別添グラフ 1-b)。

● ダイエット中の男性のメタボリックシンドロームに対する認知度 (78.2%) は、ダイエットをしていない男性の認知度 (57.0%) より 21.2 ポイント高い。年代別にみると 40 代のダイエット中の男性の認知度が 86.0% と最高

「メタボリックシンドローム」について「知っている」と回答したダイエット中の男性は 78.2%^{*1}、ダイエットをしていない男性が答えた 57.0% と比べると 21.2 ポイントも高くなっていることから、メタボリックシンドロームを意識したダイエットをしている状況が浮かび上がる (別添グラフ 2-a)。ダイエット中の男性を年代別で見ると、30 代から 50 代の認知が高く、特に 40 代は 86.0% と最高で、ダイエットをしていない男性の認知度 (59.8%) との差は 26.2 ポイントに上る。ダイエット中とダイエットをしていない男性の認知度の差が一番大きいのは 30 代で 28.1 ポイントとなった (別添グラフ 2-b)。

^{*1} 「何となく知っている」と答えた男性を除き、「知っている」と回答した男性のみの数字

● ダイエットの目的は、すべての年代で「健康のため」が最多、美容を目的としたダイエットは 20 代・30 代が中心

「健康のため」と回答したのはダイエット中の男性全体の 77.1%、「健康と美容のため」と「美容のため」を合わせて美容を目的としたダイエットをしている人は 20.6% となった (別添グラフ 3-a)。年代別に見ると、「健康のため」のダイエットでは 40 代の 88.4% が最多、60 代の 84.6% が続く。健康も含めた美容に最も関心があるのは 30 代の 28.8%、美容のみを目的としているのは、20 代の 8.1% が最多となった (別添グラフ 3-b)。

● ランニングでダイエット—— ダイエット中の男性の約 3 割が「ランニング」をしていると回答。年代別では 20 代の 45.9% が他を大きく引き離しトップ

ダイエットをしていない男性の中で「ランニングしている」人の割合は 5.2% であるのに対して、ダイエット中の男性で「ランニングしている」人は約 3 割の 28.8% となり、ダイエットをしていない男性を 23.6 ポイント上回る結果となった (別添グラフ 4)。年代別で見ると、特に 20 代の差が顕著で、ダイエットをしていない男性の 4.5% に対し、ダイエットをしている人は 45.9% で 41.4 ポイントもの差が出る結果となり、20 代の「ランニングでダイエット」という実態が浮き彫りとなった。

- **ダイエット中の男性の約半数(48.2%)が何らかの栄養素を使用(別添グラフ 5-a)。ダイエット中の男性に最も関心が高い栄養素は、脂肪燃焼に必須の栄養素「L-カルニチン」**

一般的に流通しているもののうち 19 種類の栄養素に関する認知を聞いたところ、ダイエット中の男性とダイエットしていない男性の間で最も高く認知度の差がでる栄養素は L-カルニチンで、その差は 20.4 ポイントとなった(ダイエット中の男性の認知度:45.9%、ダイエットしていない男性の認知度:25.5%) (別添グラフ 5-b)。この結果から、脂肪燃焼に必須の栄養素 L-カルニチンは、ダイエット中の男性の間で認知されていることがわかる。また、栄養素の使用率においても、ダイエットしている男性の間で使用率が高まる素材としてアミノ酸に次いで L-カルニチンが高かった(別添グラフ 5-c)。

- **年代別、ダイエットする「男性像」が見えてきた**

50代、60代については特に特徴的な傾向は見られなかったが、20代、30代、40代のダイエットする男たちにはその年代別でそれぞれ下記のような特徴が見られる。

- 20代： 半数の人が「走って痩せる」を実行(別添グラフ 4)
- 30代： 健康も気になるが、いつまでも美しくいたい。ダイエットを実行している人が最も多く、栄養素の使用率も一番高い(別添グラフ 6-a)。美容に関連するコラーゲンや CoQ10 も積極的に取り入れる(別添グラフ 6-b)
- 40代： とにかく健康第一、メタボが不安・・・(別添グラフ 3-b)

【調査概要】

調査対象者： 20歳から69歳の男女1,000人

| | 20代 | 30代 | 40代 | 50～69歳 | 合計 |
|----|------|------|------|--------|-------|
| 男性 | 125名 | 125名 | 125名 | 125名 | 500名 |
| 女性 | 124名 | 126名 | 126名 | 124名 | 500名 |
| 合計 | 249名 | 251名 | 251名 | 249名 | 1000名 |

* 今回の調査は男女 1,000 名を対象として実施しましたが、調査分析には男性のダイエットしている人としていない人に関する結果を取り上げています。

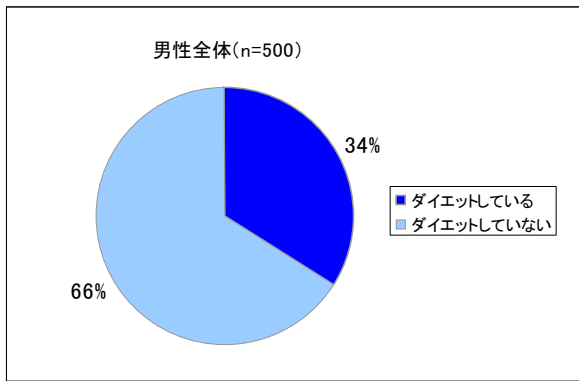
調査方法： インターネット

調査期間： 2008年1月25日～26日

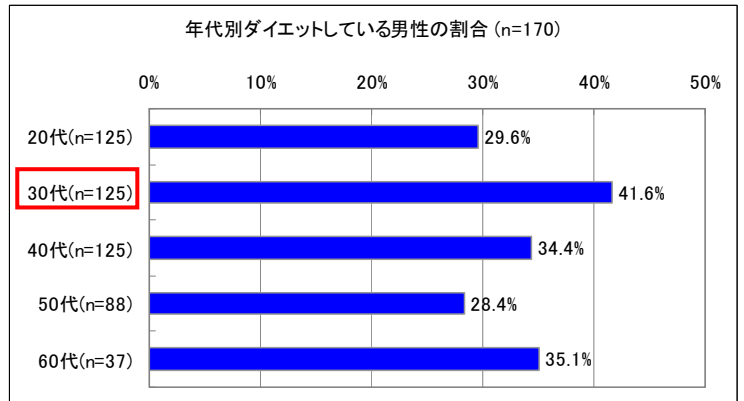
###

【参考資料】

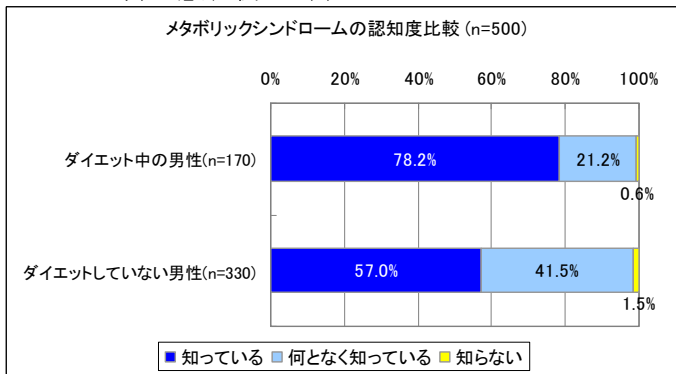
■別添グラフ 1-a: 男性全体の3人に1人がダイエットしていると回答



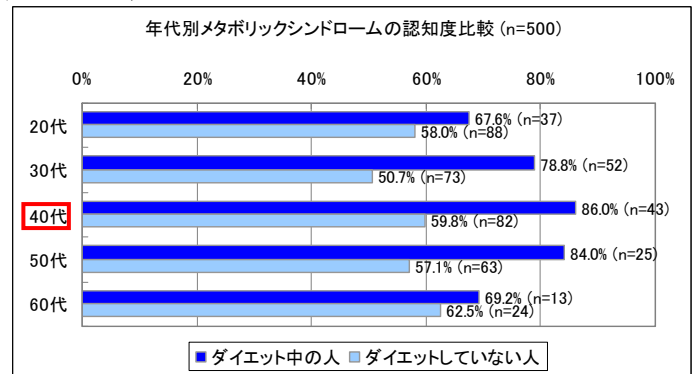
■別添グラフ 1-b: ダイエットに取り組む男性の割合は、30代がトップ、60代も高い関心



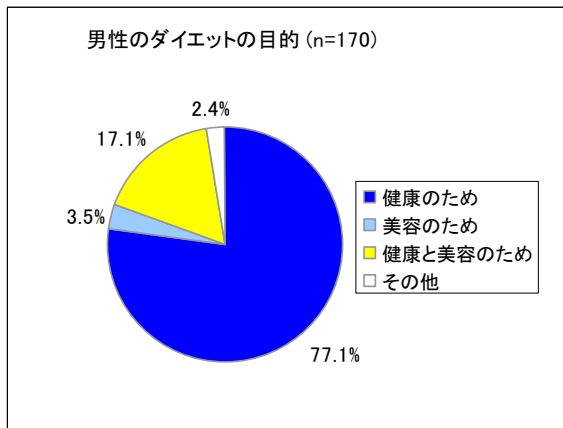
■別添グラフ 2-a: ダイエット中の男性のメタボリックシンドロームに対する意識・関心は高い



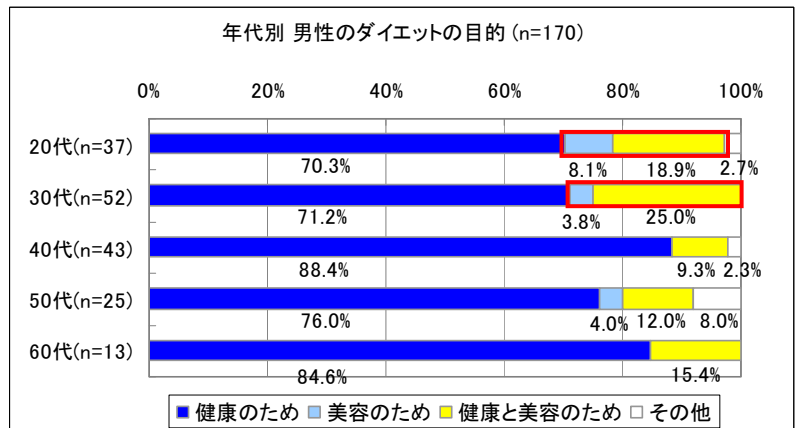
■別添グラフ 2-b: メタボリックシンドロームを「知っている」、40代男性が86%でトップ



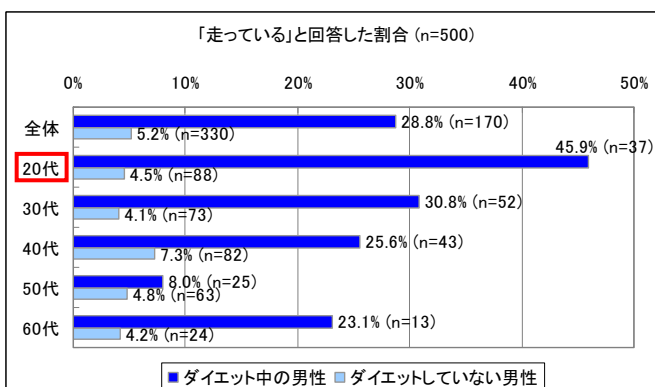
■別添グラフ 3-a: 男性のダイエットの目的は「健康のため」が最多



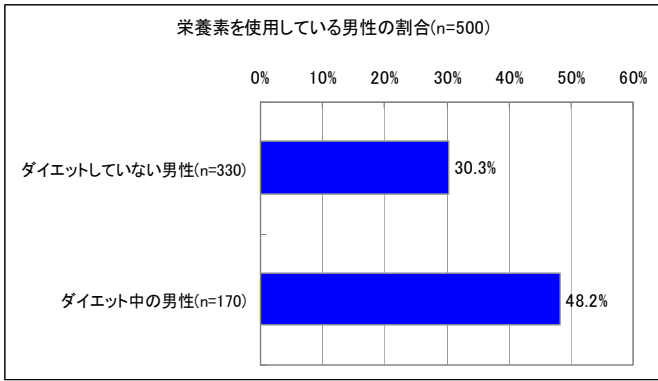
■別添グラフ 3-b: 美容を目的としたダイエットは20代・30代男性が中心



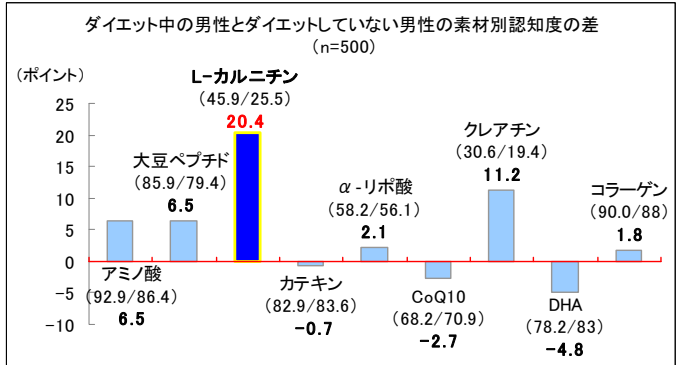
■別添グラフ 4: ランニングでダイエット - ダイエット中の男性の約3割が走っている。実行面では20代がトップ



■別添グラフ 5-a: ダイエット中の男性の約半数がサプリメントなど何らかの栄養素を使用している



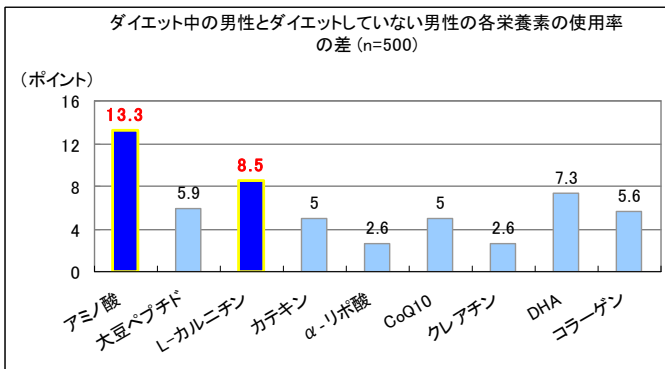
■別添グラフ 5-b: ダイエット中の男性の間で特に関心が高かったのはL-カルニチン、次いでクレアチン



*各栄養素名の下カッコ内の数値は、ダイエット中の男性の認知度/ダイエットしていない男性の認知度(%)を示します。グラフの数値は各素材の認知度(%)の差をポイント数として示します。

*19種類の栄養素のうち、グラフでは9種類を抜粋して掲載

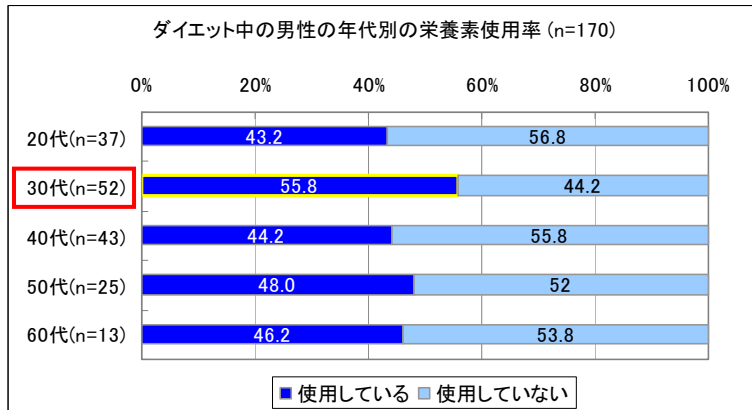
■別添グラフ 5-c: ダイエット中の男性の間でよく使っている素材はアミノ酸、次いでL-カルニチン



*グラフの数値は、ダイエット中の男性の使用率とダイエットしていない男性の使用率との差をポイント数として示します。

*19種類の栄養素のうち、グラフでは9種類を抜粋して掲載

■別添グラフ 6-a: サプリメントなど栄養素使用に最も関心があるのは30代



■別添グラフ 6-b: 化粧品にも用いられている代表的な美容成分を使用しているのは30代で突出

