

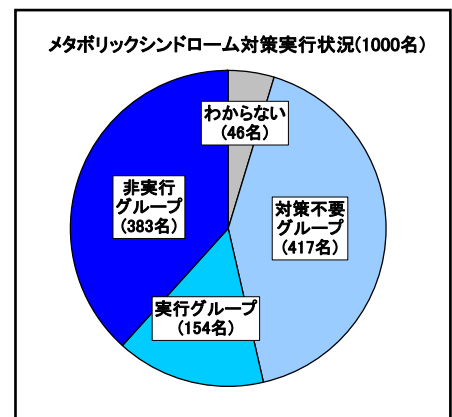
メタボリックシンドローム対策も、健康も、継続のコツは運動と食事に対する意識にあり

- メタボリックシンドローム対策「非実行」・「実行」・「対策不要」グループ別の健康意識調査 -

ロンザジャパン株式会社は、2009年12月、一般消費者男女1000名を対象にインターネットによる「メタボリックシンドローム対策の実行状況と、運動・食事に関する意識調査」を実施した。今回の調査で、メタボリックシンドローム対策(予防を含む)を実行している人は、全体の15.4%(1000名)であることがわかった。同社が2008年7月に実施した調査ではメタボリックシンドローム対策の実行者は34.1%(1000名)であり、1年余りの間に半分以下に減少していることが判明した。メタボリックシンドローム健診(特定健康診査・特定保健指導)の制度開始から2年経ち、内閣府の調査(2009年3月時点)ではメタボリックシンドロームの言葉も意味も知っている人は9割近くと、認知は浸透しているものの、今回の調査からは、実際の対策として運動や食事といった生活改善を実行・継続することの難しさを実感している人が多いことが明らかになり、このことがメタボリックシンドローム対策離れにつながっていることが伺える。一方で、メタボリックシンドローム対策を継続実行している人、対策の必要がない健康な人は、運動・食事ともに意識してコントロールしていることが改めて確認され、今後の健康に向けた取り組みの参考となる。

メタボリックシンドローム対策実行状況により運動・食事に対する考え方や環境に差/『非実行グループ』は消極的、『実行グループ』、『対策不要グループ』は意欲的

メタボリックシンドローム対策の実行状況別に、『非実行グループ』(383名)、『実行グループ』(154名)、メタボリックシンドロームまたはその予備軍に該当せず、特に対策を実行する必要のない『対策不要グループ』(417名)の3グループに分けて、食事と運動に関する意識・環境を比較した。その結果、『非実行グループ』では、運動・食事をコントロールすることに対して全体的に消極的な傾向が見られた。一方、『実行グループ』と『対策不要グループ』では、共通して、運動・食事をコントロールすることに対して全体的に積極的な傾向が見られた。さらに、『実行グループ』では、6割の人がサプリメント/健康食品の摂取に意欲的であり、脂肪代謝関連素材であるL-カルニチンの認知度は70.8%と、他のグループよりも10ポイント近く高い結果になった。(同調査結果:L-カルニチン認知度61.7%/1000名)



- 『非実行グループ』は、運動したくない! ? - 消極理由ベスト3は、1位「面倒くさい」、2位「時間がない」、3位「一緒に取り組める知人・友人がいない」

運動に対する考え方や環境9項目について質問したところ、『非実行グループ』(383名)では、1位「面倒くさい」(66.1%)、2位「十分な時間がない」(57.4%)、3位「一緒に取り組める友人・知人がいない」(55.9%)が上位を占めた(別添グラフ1-a)。しかし、「体力・持久力がつく」という意識の人も4割以上にのぼり、運動を行うことのメリットを頭では認識しているものの、「時間がない」ことや「一緒に運動できる知人・友人がいない」こと、「施設がない」ことなどの外部環境を理由にして「面倒くさい」運動を敬遠する消極的な姿勢が目立った。

一方、『実行グループ』(154名)では、「体力・持久力がつく」(73.4%)、「決まった運動をしている」(69.5%)、「ストレス発散になる」(63.6%)と、運動に対して前向きであり、併せて「工夫して時間を」作り出し、「家族の理解・協力」を得ながら、積極的に楽しんで運動を行っている様子がうかがえる(別添グラフ1-b)。

同様に、『対策不要グループ』(417名)では、「体力・持久力がつく」(63.8%)、「ストレス発散になる」(58.8%)、「運動することが楽しい」(48.9%)と、運動に対して前向きな傾向が見られた(別添グラフ 1-c)。

このことから、運動のプラス作用を認識し、積極的に楽しんで運動を行うことがメタボリックシンドロームの対策の継続や、健康の改善・維持につながっていると考えられる。

● **食事コントロール⇒メタボリックシンドローム改善はわかっているけど・・・ - 『非実行グループ』は、「面倒くさい/ストレスになる/気にせずに食べたい」、「一緒に取り組める友人・知人がいない」、「成果が出ない・出にくい」など食事コントロールに消極的**

健康的な食習慣や食事に気を配ることに対する考え方や環境 8 項目について質問したところ、『非実行グループ』(383名)では、1 位「食事をコントロールすることで健康になれると思う」(58.5%)、2 位「面倒くさい/ストレスになる/気にせずに食べたい」(56.1%)、3 位「一緒に取り組める友人・知人がいない」(47.0%)が上位を占めた(別添グラフ 2-a)。運動と同様、食事のコントロールのメリットを認識しながらも、なかなか実行に移すことができない実態が浮かび上がった。

一方、『実行グループ』(154名)では、1 位「食事をコントロールすることで健康になれると思う」(77.3%)、2 位「情報や知識を得て食事に気を配っている」(66.2%)、3 位「目標や理由がある」(64.3%)と、運動と併せて食事改善にも積極的に取り組む姿が浮かび上がった(別添グラフ 2-b)。

また、『対策不要グループ』(417名)では、1 位「食事をコントロールすることで健康になれると思う」(72.2%)、2 位「家族の理解・協力がある」(49.2%)、3 位「情報や知識を得て食事に気を配っている」(46.3%)と、運動と同様、食事に対しても前向きな意識を持っている。(別添グラフ 2-c)。なかでも、「時間や手間をかけて食事に気を配っている」(45.6%)、「食事について考えるのが楽しい」(35.0%)という 2 項目に関しては、『対策不要グループ』は他グループを上回っており、普段から楽しみながら食事に気を配るという習慣が身につけているために健康を保つことができていることが予想され、ひいてはメタボリックシンドロームと無縁でいられる可能性がある。

● **男性は数値改善などの“成果・効果”、女性は美容・スタイルなど“他人からの評価” - メタボリックシンドローム対策を継続するモチベーションに男女の違い**

『実行グループ』(154名)のメタボリックシンドローム対策の継続期間を見ると、1年以上の人が一番多く(43.5%)、次に半年以上(16.9%)、3ヶ月以上(14.9%)と続いた(別添グラフ 3)。

メタボリックシンドローム対策を 3ヶ月以上実行している人(116名)に、継続のモチベーションを自由記述してもらったところ、男女での違いが見られた。男性(78名)は、体重・体脂肪率の減少などの数値で“効果・成果”が目に見えて分かること、女性(38名)は、「スタイルをよく見せたい」、「若く見られたい」など“他人からの評価”を気にすることがモチベーションになっているという特徴があった。また、「頑張り過ぎない」、「無理をしない」という回答が男女共通して見られた。

自由記述の一部抜粋:

■男性:「始めた当初からどんどん体重が落ちていき、体が締まっていくのがわかるから」(20代)、「全身が映る大きな鏡と体重計を身近なところに置き、毎日のように測る事、体重100gとウエストが減る事の喜びを実感して」(50代)、「健康維持の為に運動していたら、だんだん体が軽くなってきた為」(30代)、「やはり、効果があがっている事です。数値的にも、随分改善されて来ましたから」(40代)、「腹の出っ張りが無くなった。鏡で見えて、自分の姿がちょっとはましに見えること」(30代)

■女性:「かわいい服を着たい。体型が同年代の人より若く見られたい」(40代)、「いつまでも若くいたいと思うことがあるから」(20代)、「まわりのサポート(があること)や、他人の目を気にするなど」(30代)、「久しぶりに昔の友人に会う前に、少しでもスリムになりたいから」(40代)、「周りに宣言したこと」(20代)

● **メタボリックシンドローム対策の基本である「運動と食事のコントロール」、全体の7割が認識**

『実行グループ』(154名)の、メタボリックシンドロームについて実行している対策(予防を含む)を聞いたところ、「運動をする」(83.1%)、「食事をコントロールする」(68.2%)、「サプリメント/健康食品などを利用する」(20.8%)という結果が出た。『非実行グループ』(383名)のうち、実行をするつもりがない122名を除いた261名の今後実行するつもりである対策(予防を含む)は、「食事をコントロールする」(78.9%)、「運動をする」(77.0%)、「サプリメント/健康食品などを利用する」(24.9%)であった。『実行グループ』・『非実行グループ』ともに、運動と食事での生活改善を行うという、メタボリックシンドローム対策の基本がよく理解されていることが分かった(別添グラフ4)。

● 『実行グループ』を中心に、サプリメント摂取に意欲的

『実行グループ』(154名)はサプリメント/健康食品の摂取にも意欲的で、現在利用している人は44.1%、今後利用する意向である人が60.4%と最も多かった。『非実行グループ』(383名)では現在利用36.6%、今後利用54.0%、『対策不要グループ』(417名)は現在利用35.5%、今後利用47.4%となっており、どのグループにおいてもサプリメント、健康食品の利用を今後増やしていきたい意向がうかがえる(別添グラフ5)。

なお、脂肪代謝関連素材であるL-カルニチンの認知度は、『実行グループ』が70.8%で、他グループを10ポイント近く上回った(別添グラフ6)。

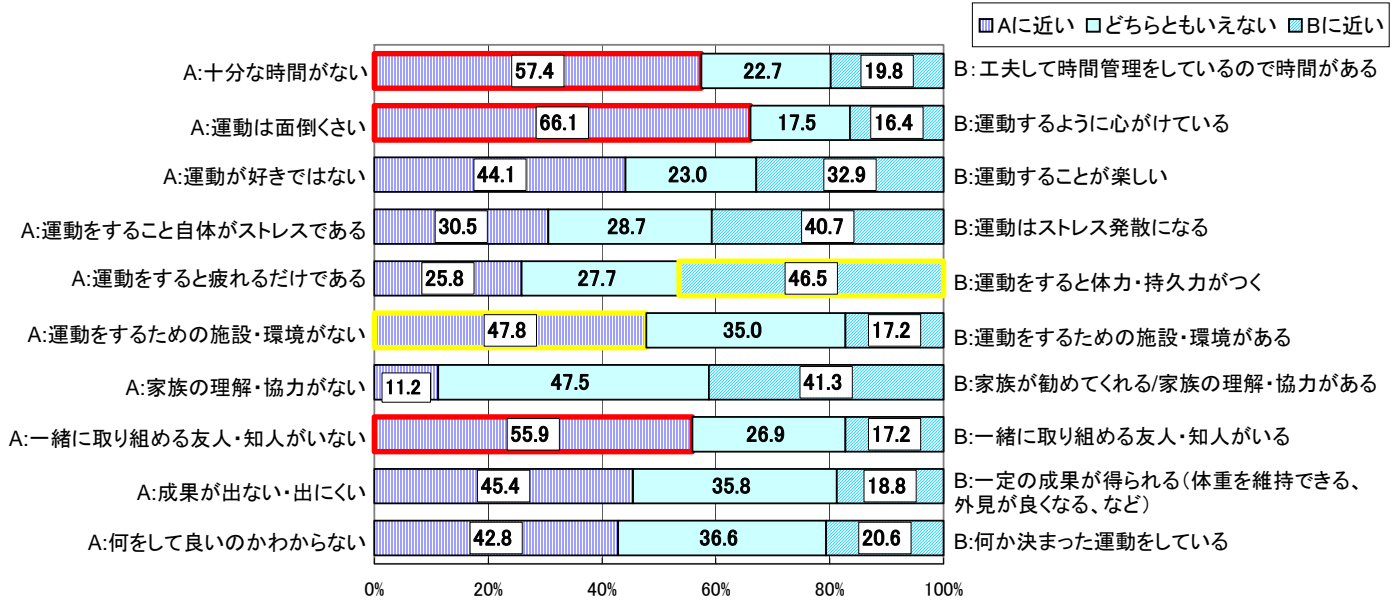
**【調査概要】**

調査対象者: 20歳から59歳の男女1,000名  
性年代別: 各125名(男/女 20代・30代・40代・50代)  
調査方法: インターネット  
調査期間: 2009年12月5日～6日

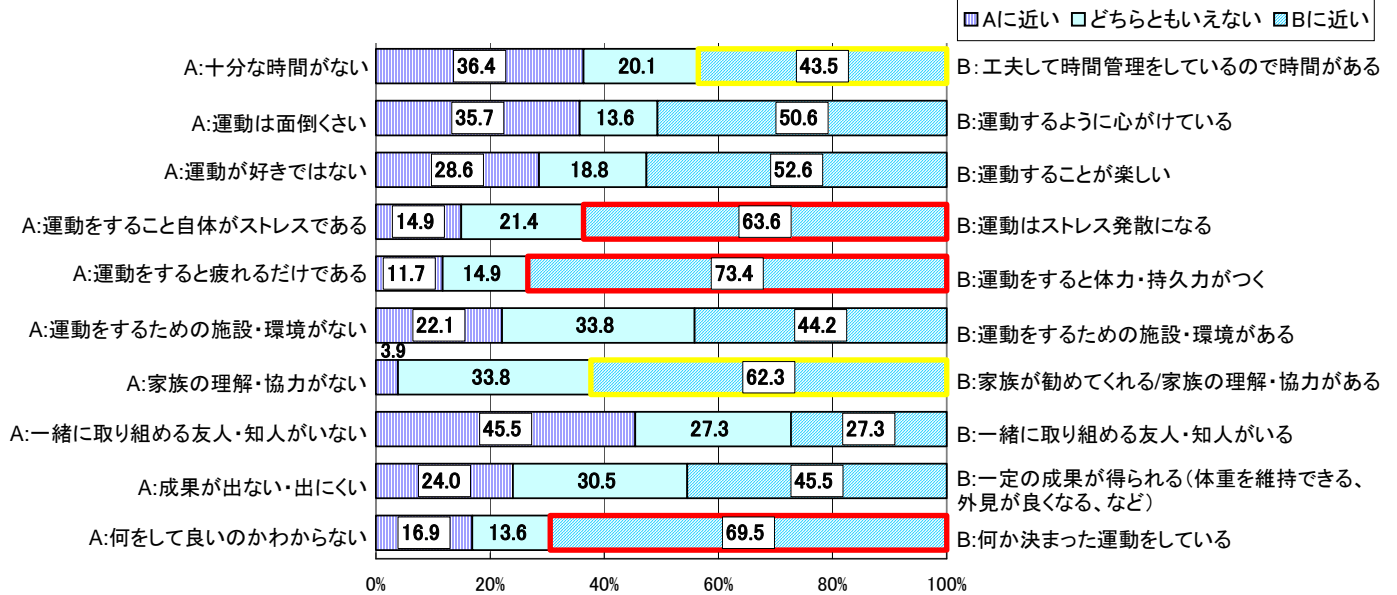
###

(資料)

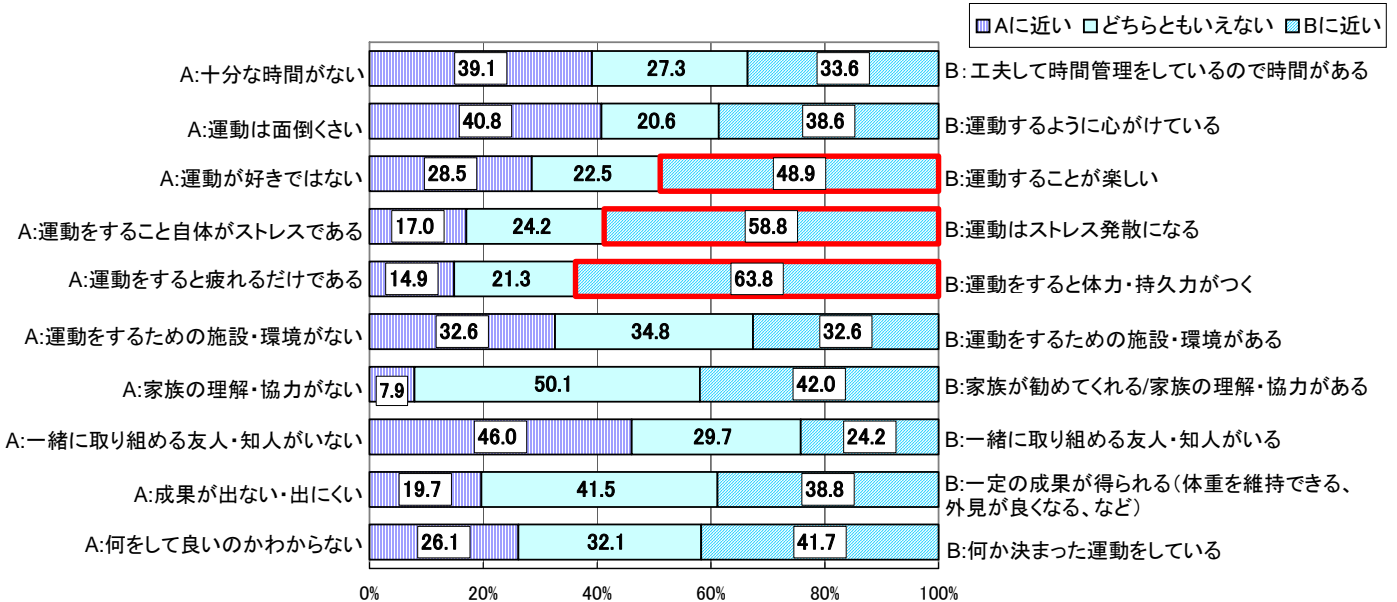
■別添グラフ 1-a 運動に関する考え方や環境について：非実行グループ（383名）



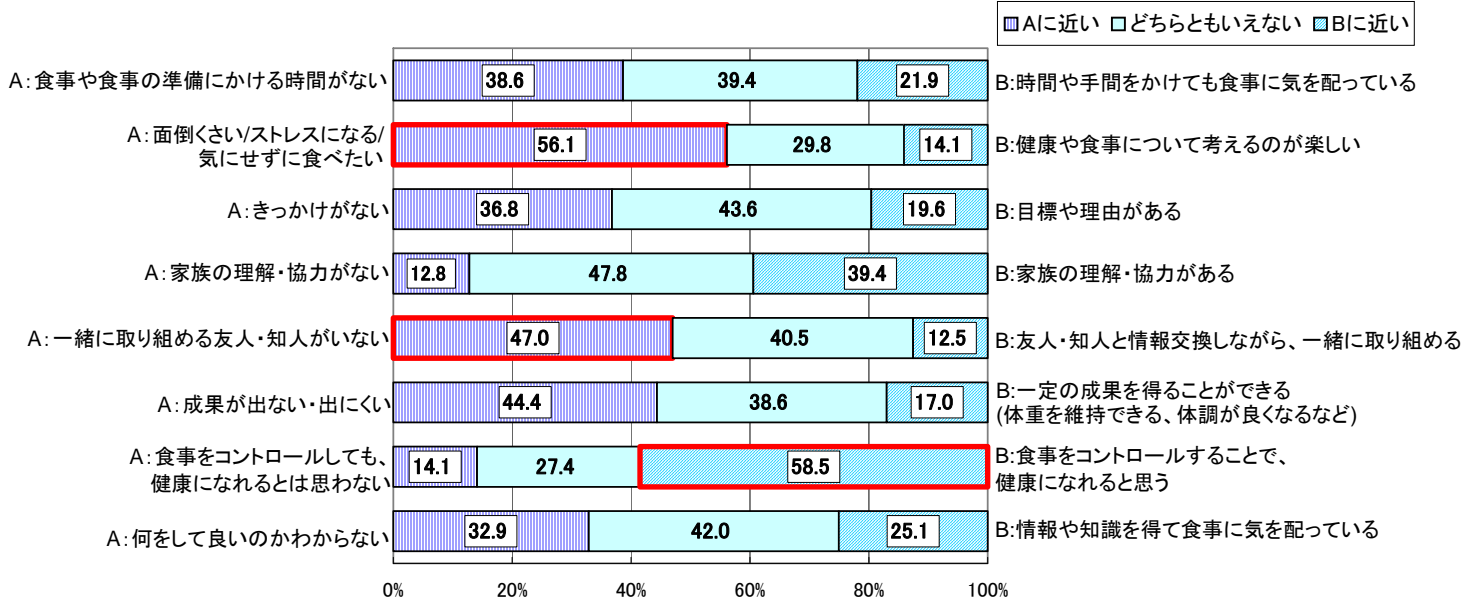
■別添グラフ 1-b 運動に関する考え方や環境について：実行グループ（154名）



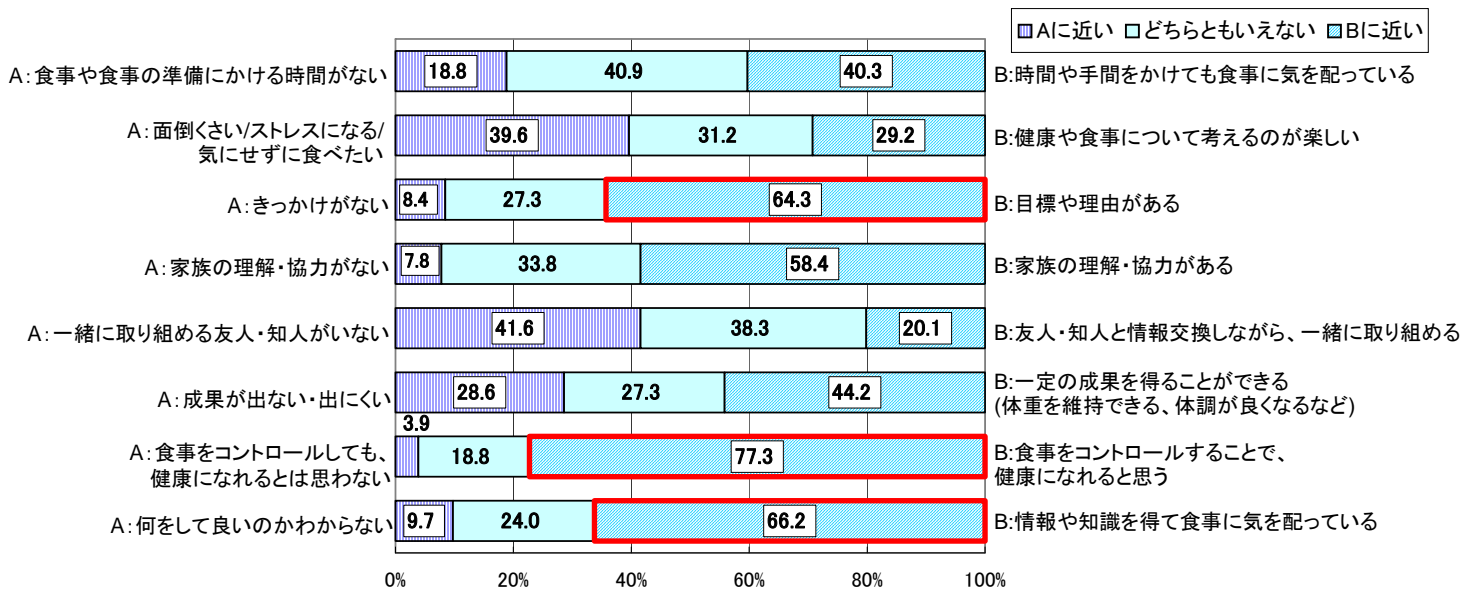
■別添グラフ 1-c 運動に関する考え方や環境について：対策不要グループ（417名）



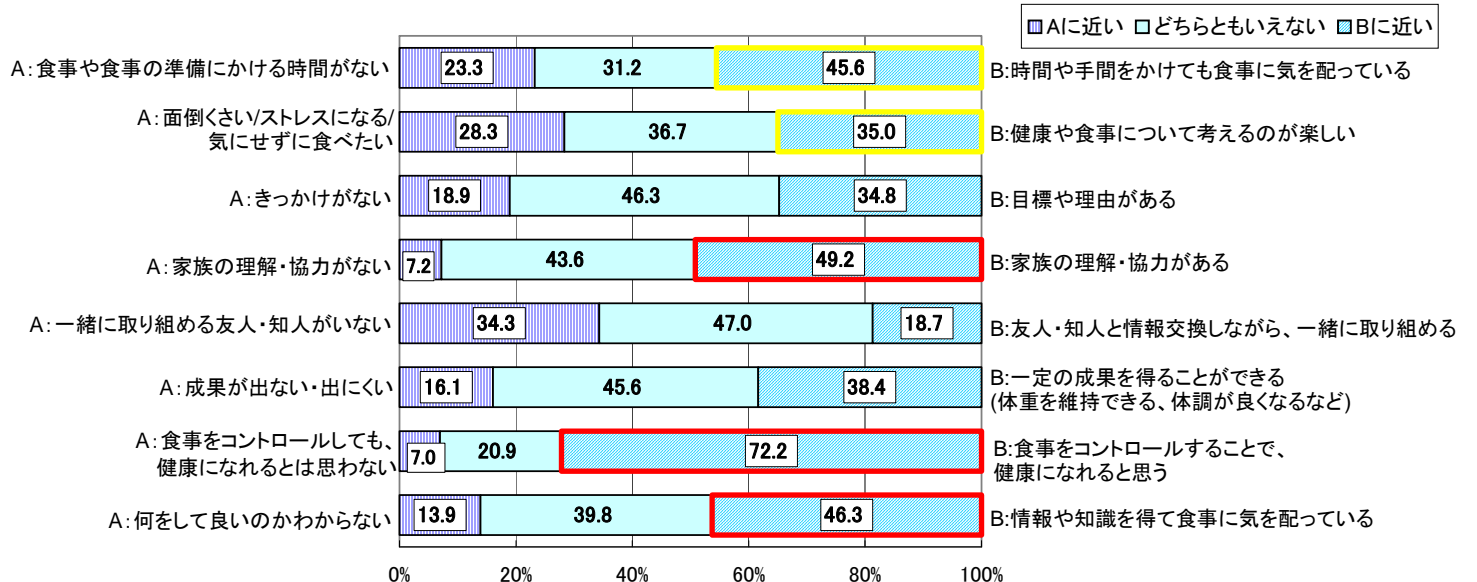
■別添グラフ 2-a 健康的な食習慣や食事に気を配ることに対する考え方や環境について：非実行グループ（383名）



■別添グラフ 2-b 健康的な食習慣や食事に気を配ることに対する考え方や環境について：実行グループ（154名）

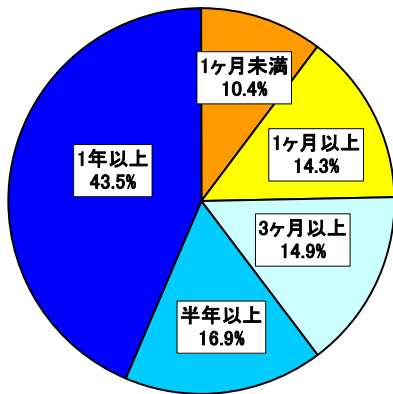


■別添グラフ 2-c 健康的な食習慣や食事に気を配ることに対する考え方や環境について：対策不要グループ（417名）



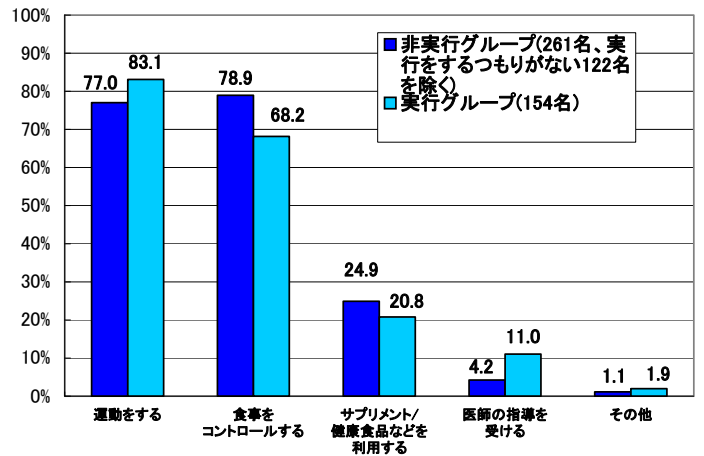
■別添グラフ 3

実行グループのメタボリックシンドローム対策の継続期間(154名)



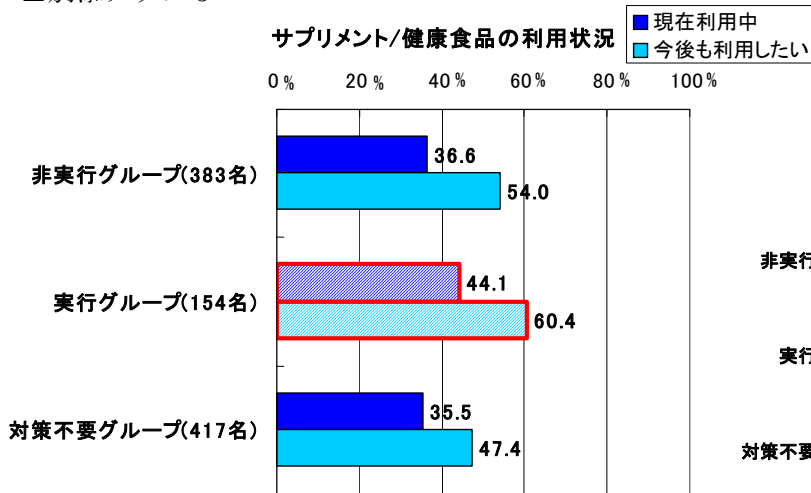
■別添グラフ 4

実行しているメタボリックシンドローム対策(予防を含む)



■別添グラフ 5

サプリメント/健康食品の利用状況



■別添グラフ 6

脂肪代謝関連素材L-カルニチンの認知度

