

新型コロナ自粛下、1か月で「太った」女性は4割。

生活リズムが不規則になった女性、規則的な生活を続ける女性より「太った」のは2倍

株式会社ナリス化粧品(代表者：村岡弘義 本社：大阪市福島区)は、20～59歳の全国の女性、2,023名に新型コロナウイルス感染拡大影響下にある今年4月以降の1か月の生活に関するアンケート調査を行いました。(実施期間：1次調査2020年4月30日～5月7日、2次調査2020年5月7日～5月10日調査方法：インターネットによるアンケート調査)大幅に外出頻度が減り、生活リズムが不規則になったり、体重が増えたと感じている女性が多いことがわかりました。合わせて、当社健康管理士から、規則正しい生活の重要性とダイエットのコツについて、アドバイスします。



【調査トピックス】

1、外出頻度「減った」8割超。「大幅に減った」約5割。

「変わらない」12.8%。「増えた」のは、3.6%。

2、増えた家事1位「料理」4割超、次いで「家の中の掃除」、「食事の片づけ」。

すべての職種で、増えた家事1位は「料理」。「食事の後片付け」「食料の買い出し」など、食事に関わる家事の時間が増。

3、体重「増えた」のは4割超。30代後半は、5割が「太った」。

「3キロ以上増えた」5.0%、「2～3キロ増えた」8.4%、「1～2キロ増えた」18.8%、「計っていないが太ったように思う」8.0%。ほぼすべての職種で約4割が「体重が増えた」。ほとんどの世代で4割以上が「太った」が、なかでもいちばん太ったのは、35歳～39歳で、47.7%の約半数が「太った」。

4、不規則になったのは、「就寝時間」「起床時間」「仕事をする時間」の順。

不規則になった女性、規則的な生活を続けている女性よりも「太った」のは約2倍。生活のリズムの乱れは、学生が1位。

5、テレワーク「している」のは、3割。

都道府県別で、テレワーク「している」上位は、「東京都」51.5%、「神奈川県」41.5%、「千葉県」32.3%、「兵庫県」32.2%、「福岡県」30.3%の順。

本件に関するお問い合わせ先

株式会社 ナリス化粧品 経営企画室 広報 横谷(よこたに)

〒553-0001 大阪市福島区海老江1丁目11番17号 TEL:06-6346-6672

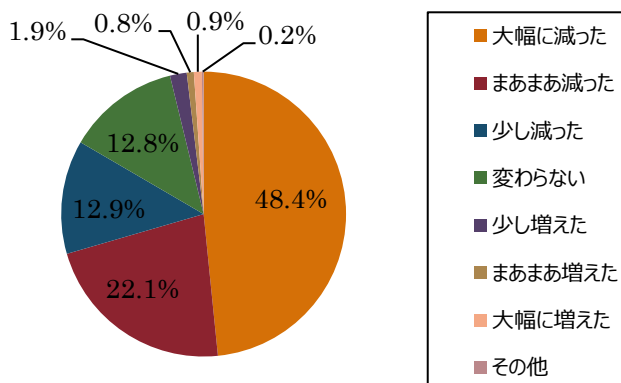
FAX:06-6346-6569 E-mail:narispr@naris.co.jp HP:https://www.naris.co.jp

【調査結果】

1. 外出の頻度、「減った」8割超。「大幅に減った」約5割。

20～59歳の全国の女性約2,000人に、今年3月までと、4月以降を比較して、外出の頻度をきいたところ、48.4%の女性が、「大幅に減った」と答えました。「まあまあ減った」22.1%と、「少し減った」12.9%と合わせると83.4%と8割を超える女性の外出が減ったことがわかりました。

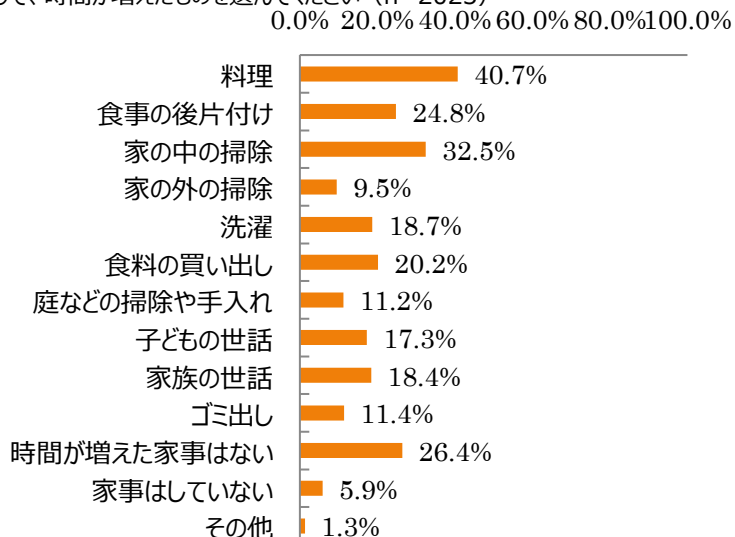
あなたの4月以降の外出の頻度について、今年3月までと4月以降を比較して、あてはまるものを選んでください（n=2023）



2. 増えた家事、「料理」が1位で4割超。次いで、「家の中の掃除」、「食事の後片付け」。

増えた家事の種類について、聞いたところ、4割を超える女性が「料理」と答えました。次いで、「家の中の掃除」32.5%、「食事の後片付け」24.8%と続きました。「料理」、「食事の後片付け」と合わせて、「食料の買い出し」20.2%と、家族が自宅で食事をする回数が増えたことにより、食事に関わる家事にかかる時間的負担が増えたことがわかりました。

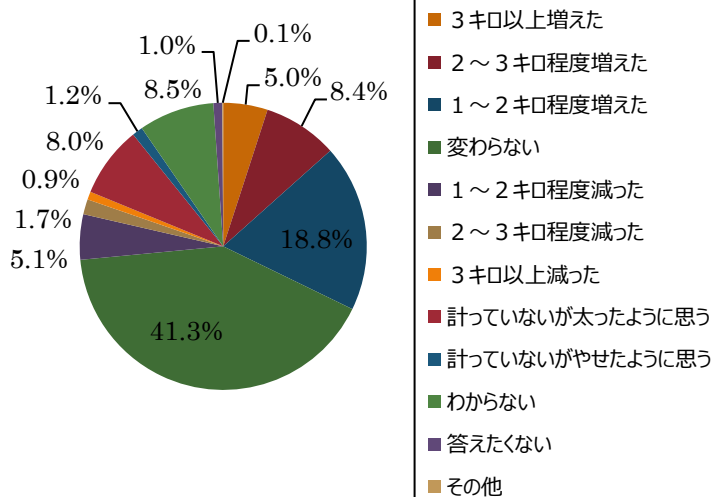
あなたがやっている家事のなかで、この4月以降、今年3月までと4月以降を比較して、時間が増えたものを選んでください（n=2023）



3. 体重が「増えた」女性は4割超。30代後半では、約5割が「太った」。

「3キロ以上増えた」5.0%、「2～3キロ増えた」8.4%、「1～2キロ増えた」18.8%と「計っていないが、増えたように思う」を合わせると、40.2%と4割を超える女性が「太った」「体重が増えた」と答えています。年代別で見ると、ほとんどの世代で約4割の女性が「太った」「体重が増えた」と答えています。35歳～39歳の女性は、47.7%と約5割の女性が「太った」「体重が増えた」と答えています。職種別で見ると、「会社員（事務系）」45.1%、「会社員（技術系）」42%と会社員の女性が、「太った」「体重が増えた」と感じているようです。

あなたの4月以降の体重の増減について、今年3月までと4月以降を比較して、あてはまるものを選んでください（n=2023）



あなたの4月以降の体重の増減について、今年3月までと4月以降を比較してあてはまるものを選んでください

(年代別)

		3キロ以上増	2～3キロ程度増	1～2キロ程度増	変わらない	1～2キロ程度減	2～3キロ程度減	3キロ以上減	計っていないが太ったように思う	計っていないがやせたように思う	わからない	答えたくない	その他
全体	2023	5.0%	8.4%	18.8%	41.3%	5.1%	1.7%	0.9%	8.0%	1.2%	8.5%	1.0%	0.1%
20～24歳	242	7.9%	5.8%	17.8%	34.3%	7.0%	3.3%	2.1%	7.0%	3.3%	9.1%	2.5%	0.0%
25～29歳	246	4.9%	8.9%	17.5%	36.6%	6.5%	0.8%	1.6%	8.9%	1.6%	9.3%	2.8%	0.4%
30～34歳	254	5.1%	10.6%	17.3%	40.9%	6.7%	1.2%	0.8%	7.9%	2.4%	5.9%	1.2%	0.0%
35～39歳	262	6.1%	10.7%	20.2%	36.6%	3.1%	3.1%	0.4%	10.7%	0.0%	8.0%	0.8%	0.4%
34～44歳	257	4.7%	8.6%	20.6%	40.9%	4.7%	1.2%	0.4%	7.8%	0.8%	9.7%	0.4%	0.4%
45～49歳	260	2.7%	8.1%	18.5%	43.5%	4.6%	1.9%	0.4%	8.8%	0.4%	11.2%	0.0%	0.0%
50～54歳	243	2.9%	7.0%	18.1%	50.6%	4.1%	0.8%	1.2%	6.6%	0.8%	7.8%	0.0%	0.0%
55～59歳	259	6.2%	6.9%	20.1%	47.1%	4.2%	1.2%	0.4%	5.8%	0.4%	6.9%	0.8%	0.0%

あなたの4月以降の体重の増減について、今年3月までと4月以降を比較してあてはまるものを選んでください

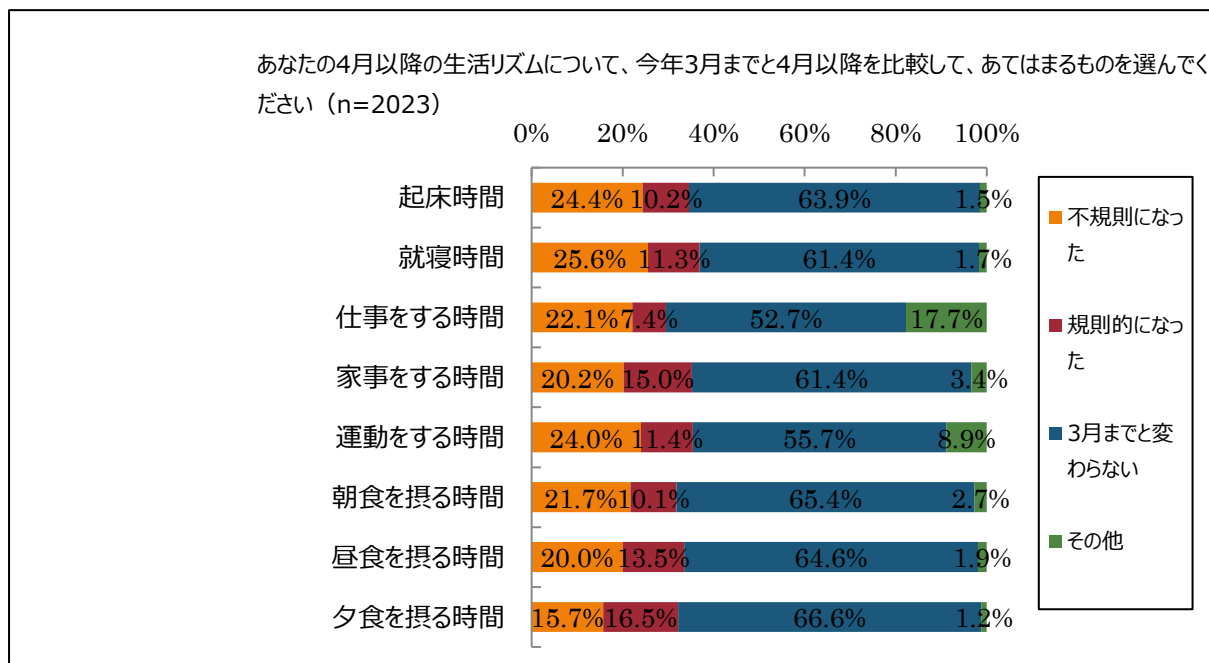
(職種別)

		3キロ以上増	2～3キロ程度増	1～2キロ程度増	変わらない	1～2キロ程度減	2～3キロ程度減	3キロ以上減	計っていないが太ったように思う	計っていないがやせたように思う	わからない	答えたくない	その他
全体	2023	5.0%	8.4%	18.8%	41.3%	5.1%	1.7%	0.9%	8.0%	1.2%	8.5%	1.0%	0.1%
会社員(事務系)	402	6.5%	9.5%	23.4%	40.5%	4.5%	0.7%	0.7%	5.7%	0.7%	6.0%	1.7%	0.0%
会社員(技術系)	93	8.6%	5.4%	23.7%	35.5%	6.5%	1.1%	3.2%	4.3%	3.2%	8.6%	0.0%	0.0%
会社員(その他)	211	2.4%	9.5%	20.4%	41.7%	5.7%	2.8%	0.9%	5.2%	2.4%	8.1%	0.9%	0.0%
自営業	60	1.7%	10.0%	18.3%	43.3%	5.0%	3.3%	0.0%	6.7%	3.3%	8.3%	0.0%	0.0%
自由業	38	0.0%	2.6%	13.2%	39.5%	5.3%	2.6%	0.0%	10.5%	2.6%	18.4%	5.3%	0.0%
専業主婦	517	5.4%	9.9%	18.0%	41.6%	5.0%	0.8%	1.0%	8.1%	1.0%	8.3%	0.6%	0.4%
パート・アルバイト	423	3.8%	7.3%	18.0%	42.1%	5.7%	2.8%	0.7%	11.3%	0.2%	7.3%	0.5%	0.2%
学生	125	7.2%	4.0%	18.4%	37.6%	8.0%	2.4%	0.8%	11.2%	0.8%	8.0%	1.6%	0.0%
その他	154	5.8%	7.8%	8.4%	46.1%	1.3%	1.3%	0.6%	7.1%	1.9%	17.5%	1.9%	0.0%

4.生活リズムが不規則になったのは、「就寝時間」「起床時間」「仕事をする時間」。

特に学生の生活リズムが不規則に。

「起床時間」、「就寝時間」、「仕事をする時間」、「家事をする時間」、「運動をする時間」、「朝食を摂る時間」、「昼食を摂る時間」と、「夕食を摂る時間」（15.7%）以外の生活のほとんどについて、20%を超える女性が、「不規則になった」と答えています。職種別で見ると、学生では、「起床時間」で48%、「就寝時間」で47.2%と、生活の基本である、起床・就寝の時間について、約半数の女性のリズムが不規則になったことがわかります。



あなたの4月以降の生活リズムについて、あてはまるものを選んでください

	2023	起床時間			
		不規則になった	規則的になった	3月までと変わらない	その他
全体	2023	24.4%	10.2%	63.9%	1.5%
会社員(事務系)	402	24.1%	10.7%	63.4%	1.7%
会社員(技術系)	93	21.5%	14.0%	62.4%	2.2%
会社員(その他)	211	21.8%	10.4%	64.5%	3.3%
自営業	60	21.7%	6.7%	68.3%	3.3%
自由業	38	26.3%	2.6%	65.8%	5.3%
専業主婦	517	23.0%	7.7%	68.7%	0.6%
パート・アルバイト	423	24.3%	8.7%	65.7%	1.2%
学生	125	48.0%	24.0%	27.2%	0.8%
その他	154	16.9%	10.4%	72.1%	0.6%

あなたの4月以降の生活リズムについて、あてはまるものを選んでください

	2023	就寝時間			
		不規則になった	規則的になった	3月までと変わらない	その他
全体	2023	25.6%	11.3%	61.4%	1.7%
会社員(事務系)	402	23.6%	12.9%	62.2%	1.2%
会社員(技術系)	93	22.6%	17.2%	58.1%	2.2%
会社員(その他)	211	25.6%	10.9%	60.7%	2.8%
自営業	60	26.7%	8.3%	61.7%	3.3%
自由業	38	26.3%	5.3%	63.2%	5.3%
専業主婦	517	24.6%	8.5%	66.0%	1.0%
パート・アルバイト	423	25.5%	9.5%	63.1%	1.9%
学生	125	47.2%	20.8%	31.2%	0.8%
その他	154	17.5%	13.6%	66.9%	1.9%

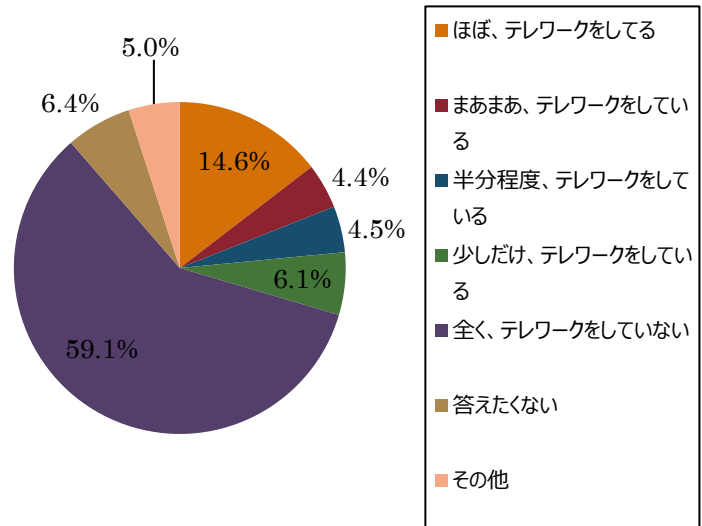
生活が不規則になったと答えている女性のうち、「体重が増えた」、「計っていないが、太ったような気がする」という方を合計すると、56.3%に対して、3月までと変わらない生活をしている女性は、「体重が増えた」「計っていないが、太ったような気がする」が、32.7%と、生活のリズムが不規則になった女性は、それまでと変わらない生活をしているよりも2倍近く、「太った」と感じていることも判明しました。

		3キロ以上増えた	2～3キロ程度増えた	1～2キロ程度増えた	変わらない	1～2キロ程度減った	2～3キロ程度減った	3キロ以上減った	計っていないが太ったように思う	計っていないがやせたように思う	わからない	答えたくない	その他
全体	2023	5.0%	8.4%	18.8%	41.3%	5.1%	1.7%	0.9%	8.0%	1.2%	8.5%	1.0%	0.1%
不規則になった	494	10.7%	12.8%	21.7%	27.5%	5.7%	1.4%	0.8%	11.1%	1.2%	6.5%	0.4%	0.2%
規則的になった	206	5.8%	11.7%	25.2%	29.6%	5.3%	5.3%	1.9%	5.8%	2.4%	4.4%	1.9%	0.5%
3月までと変わらない	1293	2.8%	6.2%	16.7%	49.0%	4.9%	1.2%	0.7%	7.0%	1.0%	9.7%	0.8%	0.1%
その他	30	3.3%	6.7%	16.7%	20.0%	0.0%	0.0%	3.3%	13.3%	0.0%	20.0%	16.7%	0.0%

5.テレワーク「している」のは、3割。

全体では、29.6%と3割未満の女性が、テレワークを実施していると答えました。都道府県別で実施率が高いのは、「東京都」51.5%、「神奈川県」41.5%、「千葉県」32.3%と、関東圏が上位3位を占めました。次いで「兵庫県」32.3%、「福岡県」30.3%であることがわかりました。年代別に見てみると、年齢が若いほど、テレワークを実施している女性が多く、20歳～24歳では、約4割、25歳～44歳は、約3割、45歳以上になると3割を下回る実施率であることがわかりました。

あなたの今年4月以降の勤務形態について教えてください。(n=1367)



あなたの今年4月以降の勤務形態について教えてください。

		ほぼ、テレワークをしている	まあまあ、テレワークをしている	半分程度、テレワークをしている	少しだけ、テレワークをしている	全く、テレワークをしていない	答えたくない	その他
全体	1367	14.6%	4.4%	4.5%	6.1%	59.1%	6.4%	5.0%
20歳～24歳	127	23.6%	3.9%	3.1%	8.7%	46.5%	10.2%	3.9%
25歳～29歳	210	15.2%	4.3%	6.2%	5.2%	59.0%	6.7%	3.3%
30歳～34歳	197	17.8%	4.1%	7.1%	4.6%	52.8%	8.1%	5.6%
35歳～39歳	176	14.2%	6.8%	4.5%	6.2%	55.1%	6.8%	6.2%
40歳～44歳	176	17.0%	2.3%	4.5%	6.2%	56.8%	8.5%	4.5%
45歳～49歳	177	8.5%	4.0%	5.1%	6.2%	65.0%	5.1%	6.2%
50歳～54歳	155	11.0%	5.2%	1.3%	8.4%	68.4%	0.6%	5.2%
55歳～59歳	149	10.1%	4.7%	2.7%	4.0%	69.1%	4.7%	4.7%

【全体を通じた考察】

多くの女性が、新型コロナ感染拡大の状況下、外出を控え、増えた家事に時間を費やしていることがわかります。一方で、生活リズムの崩れや、体重が増加している女性が多いことも判明しました。生活リズムの崩れは、免疫の低下にもつながり、体調を崩してしまいがちになると考えられます。ストレスが多い日常ですが、規則正しい生活や、それぞれに合ったリフレッシュやリラクセスする方法を見つけ出し、健康な心身を維持することが大切だと考えます。

【健康管理診断士からのアドバイス】

当社、プリアージ部プリアージ課 健康管理士、杉浦俊史に規則的な生活リズムの重要性について聞きました。



① 朝食は、栄養バランスが大切です。

朝食は、ダイエットのためにも、身体のリズムを整えるためにも大切です。朝のたんぱく質の摂取は、日中のやる気、夜の睡眠の質にまで関わります。また、ビタミン、ミネラルも身体の調整を促します。バランスの良い朝食をしっかり摂り、朝日を浴びながらストレッチしてみましょう。その日一日、元気に活動できるはずですよ。

② 体重の増減は1か月で、5%までにしましょう。50kgの人なら2.5kgまで。

自宅にいる時間が増え、運動量が減り、活動代謝が落ちてくると、体重の増加と筋肉量の低下が気になる場所です。体重の増減は、ご自身の体重の5%までにしてください。（体重が50kgならば、2.5kgが目安です。）特に女性は、ダイエットを考えると、摂取カロリーを気にするあまり、身体やお肌に必要な栄養素すら摂らなくなる傾向にあります。バランスの良い食事と栄養補給しながら、適度な運動や睡眠を心がけましょう。洗濯をしながら、つま先立ちで歩いてみる、料理をしながら片足立ちで姿勢を正してみるなどの「ながら運動」であれば気軽に取り入れることができます。テレワーク中の椅子をバランスボールに代えてみると、体幹を鍛えることができたり、腰痛予防にも役立ちます。

③ 腸環境を整えましょう。

バランスの取れた食事をして、栄養を吸収できなければ意味がありません。身体やお肌に必要な栄養素を吸収するためには、健康な腸が必要です。腸は、体温を上げることや、免疫バランスを整えること、ホルモンを作り出すことにも関わっている大事な臓器です。余分なものを取り除き、身体、お肌に必要な栄養素を吸収するために食物繊維や発酵食品などを意識して摂りましょう。難しい場合は、バランス食品や、サプリメントを活用することも良いですね。

販売名：ぐーぴたっ 豆乳おからビスケット プレーン

内容量：3枚×3袋入り 価格：オープン価格

参考価格：156円（税抜）168円（税込）

■ 糖類ゼロ&たんぱく質のおなか満足ビスケット

ダイエット時の栄養補給に。豆乳とおからを練りこんださっぱり軽い食感のビスケット。個包装なので、食べすぎを防ぎ、水分と一緒に食べることで、空腹感を満たします。おなかうれしい食物繊維と乳酸菌も配合。やさしい甘さで、ヘルシーなおやつタイムを。

■ 飽きないフレーバーがたくさん

豆乳おからビスケットは、「プレーン」以外に、「ショコラ」「抹茶」「ストロベリー」の4フレーバー展開。果肉やクリームをクッキー生地で作るんだ「しっとりクッキー」は、「ブルーベリーチーズケーキ」「ショコラバナナ」「苺のガトーショコラ」「メープルブリュレ」をラインナップしています。



販売名：食べるシェイク PLUS 香ばしカフェオレ

内容量：330g（33g×10袋）

価格：3,800円（税抜）4,104円（税込）

■ いつもの朝食代わりに、バランスの取れた朝食を

女性にうれしい大豆由来のたんぱく質、11種類のビタミン、4種のミネラルを1日の必要摂取量の1/3配合。筋肉量の低下による基礎代謝の低下を防ぎ、栄養バランスを整えます。

■ 低カロリー。腹持ち持続。

1袋約134Kcal。キヌアパフ、バジルシードで、サクサク食感で満足感。水だけでなく、牛乳や豆乳でも美味しく飲むことができます。「香ばしカフェオレ」「クリーミー苺」「味わい抹茶」の3フレーバーで飽きないダイエットを。

