

今年「正月太りした」男女ともに約5割 正月太り、年齢を重ねるほど繰り返しダイエットも失敗

正月太り解消ダイエットの成功者は運動よりも食事・間食調整で

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、25歳～54歳の全国の働く男女1,869名を対象に、今年のお正月の過ごし方についてアンケートを実施しました。(実施日：2026年1月10日～16日 実施方法：インターネットによる自社調査 調査対象：全国の25歳～44歳の男性 n=937 女性 n=932 合計 n=1,869 質問内容によってnは異なります。)「正月太り」は今や市民権を得た言葉となっていますが、約半数が体験している実態が明らかになりましたので、その内容を以下にまとめます。なお、この調査は当社の栄養調整食品「ぐーぴたつ」のマーケティング活動の一環として行ったものです。

【調査トピックス】



① 今年の正月休みの期間、約3割が9日間。

正月休みの日数は、正月太りと関係がない。

最も「太った」と感じているのは、正月休み期間が2日間の人。

② 「正月太りした」と感じているのは男女ともに約5割。

「正月太りした人」の約9割が正月太りは初めてではない。

もっとも「太った」と感じているのは、30代後半女性。男性は50代前半が「太った」。

50代以上は4割以上が10回以上正月太りしている。

③ 「正月太りした」人が正月休み期間中に普段よりも増えたこと、 男女ともに1位は「食事の量」。

男性は女性に比べて「飲酒の量・飲酒の回数」が多く、女性は「間食の回数・間食の量」が多い。

④ 正月太り解消ダイエットをしようと思っている人は約8割。

そのうち、これまで正月太り解消ダイエットに成功しているのは約5割。

25歳～29歳では、男女ともに約7割が正月太り解消ダイエットに成功している。

50歳～54歳では、男性の約半数、女性の約7割が成功していない。

⑤ 正月太り解消ダイエット成功者のダイエット方法、運動よりも食事。

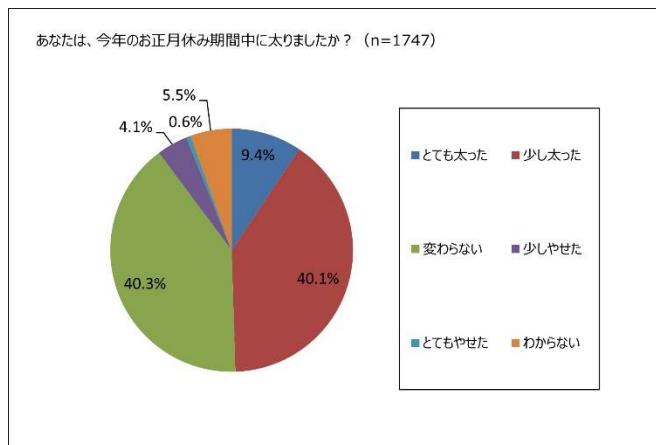
【調査結果】

① 今年の正月休みの期間、約3割が9日間。

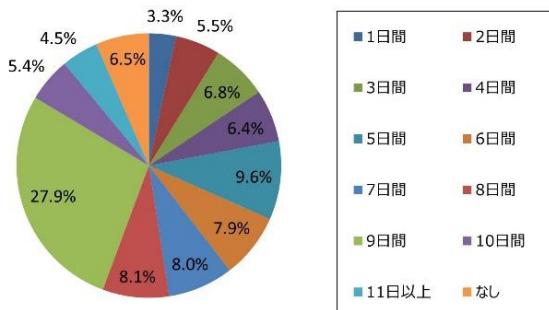
全国の25歳～54歳の働く男女1,869名（うちわけ 男性937名 女性932名）に、インターネットで今年（2025年12月末～2026年1月頭まで）の正月休みの期間について聞きました。最も多かったのは「9日間」で、27.9%と約3割でした。その他は大きな差がなく、「5日間」の9.6%、「8日間」の8.1%と続きます。1週間以上の正月休みがあつた人を合わせると53.9%で、半数以上となりました。一方で「なし」は、6.5%でした。

次に正月休みが1日以上あつた1,747名の男女に、正月休み期間中に太ったか否か聞きました。全体では、「とても太った」が9.4%、「少し太った」が40.1%で合わせると49.5%と約半数の人が太ったと答えました。「変わらない」は40.3%、「少しやせた」は4.1%、「とてもやせた」は0.6%とやせた人は合わせて4.7%と少数派でした。

正月太りをしたか否かと、正月休みの期間を掛け合わせて見てみました。「とても太った」が最も多かったのは「11日以上」と答えた人でしたが、「とても太った」と「少し太った」人を合わせた割合で見てみると、最も「太った」と答えたのは「2日間」の正月休みの人でした。当社では正月休みの期間が長くなればなるほど、太ったと感じる割合が増えるのではないかと予想していましたが、正月休みの日数と自身が感じる正月太りには相関がありませんでした。



あなたの今年のお正月休みは何日ありましたか？（n=1869）



あなたは、今年のお正月休み期間中に太りましたか？

		とても太った	少し太った	変わらない	少しやせた	とてもやせた	わからない	
		1747	9.4%	40.1%	40.3%	4.1%	0.6%	5.5%
あなたの今年のお正月休みは何日ありましたか？	1日間	62	12.9%	21.0%	56.5%	6.5%	0.0%	3.2%
	2日間	103	3.9%	61.2%	27.2%	3.9%	0.0%	3.9%
	3日間	127	6.3%	43.3%	36.2%	7.9%	2.4%	3.9%
	4日間	119	5.9%	35.3%	44.5%	7.6%	1.7%	5.0%
	5日間	180	12.2%	41.1%	38.9%	3.3%	0.6%	3.9%
	6日間	148	9.5%	33.1%	47.3%	3.4%	0.7%	6.1%
	7日間	149	11.4%	38.3%	43.0%	2.7%	0.7%	4.0%
	8日間	152	12.5%	41.4%	34.2%	4.6%	0.0%	7.2%
	9日間	522	8.2%	41.2%	39.8%	3.3%	0.2%	7.3%
	10日間	101	9.9%	40.6%	41.6%	2.0%	0.0%	5.9%
	11日以上	84	14.3%	34.5%	42.9%	4.8%	1.2%	2.4%

② 「正月太りした」と感じているのは男女ともに約5割。「正月太りした人」の約9割が正月太りは初めてではない。

正月太りをしたと感じているのは、「とても太った」9.4%、「少し太った」40.1%を合わせて49.5%でしたが、性別で見ると男性「とても太った」10.8%、「少し太った」37.6%で合わせて48.4%。女性は「とても太った」8.0%、「少し太った」42.6%を合わせて50.6%の人が「太った」と答えているため、男女に大きな差はないことがわかります。

これを年齢性別で見てみると、男性は年齢を重ねるほど、「太った」と感じている人が多い傾向があることがわかり、50歳～54歳では56.8%と6割近くに上ります。女性は「太った」と感じているのは35歳～39歳が58.5%で最も多く、50

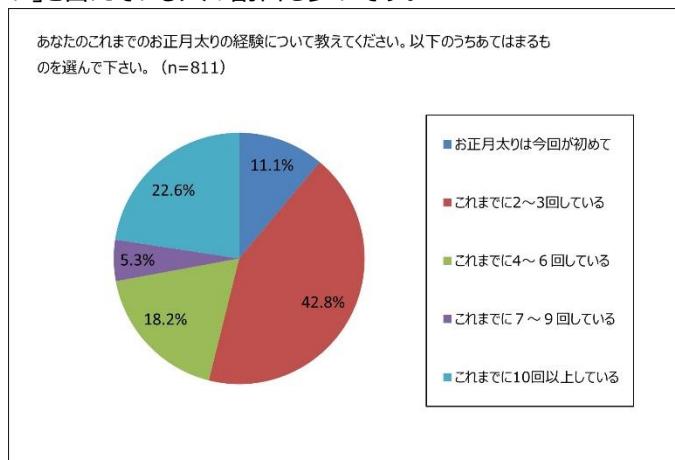
あなたは、今年のお正月休み期間中に太りましたか？

		とても太った	少し太った	変わらない	少しやせた	とてもやせた	わからない
	1747	9.4%	40.1%	40.3%	4.1%	0.6%	5.5%
男性	869	10.8%	37.6%	41.5%	4.0%	0.6%	5.4%
女性	878	8.0%	42.6%	39.1%	4.2%	0.6%	5.6%

あなたは、今年のお正月休み期間中に太りましたか？

		とても太った	少し太った	変わらない	少しやせた	とてもやせた	わからない	
		1747	9.4%	40.1%	40.3%	4.1%	0.6%	5.5%
男性	25歳～29歳	137	15.3%	32.1%	38.7%	5.8%	0.7%	7.3%
	30歳～34歳	153	11.8%	35.9%	39.9%	5.9%	1.3%	5.2%
	35歳～39歳	161	9.9%	35.4%	50.3%	0.6%	0.6%	3.1%
	40歳～44歳	138	8.7%	34.1%	42.8%	4.3%	0.7%	9.4%
	45歳～49歳	155	8.4%	43.2%	38.7%	5.8%	0.0%	3.9%
	50歳～54歳	125	11.2%	45.6%	37.6%	1.6%	0.0%	4.0%
女性	25歳～29歳	145	7.6%	49.0%	33.8%	4.1%	0.0%	5.5%
	30歳～34歳	152	9.2%	40.8%	38.2%	3.3%	2.6%	5.9%
	35歳～39歳	164	7.3%	51.2%	32.9%	4.3%	0.0%	4.3%
	40歳～44歳	139	10.1%	36.0%	43.2%	4.3%	0.0%	6.5%
	45歳～49歳	150	5.3%	44.0%	40.7%	3.3%	0.7%	6.0%
	50歳～54歳	128	8.6%	32.0%	47.7%	6.2%	0.0%	5.5%

歳～54 歳は「太った」と感じている人が 40.6%で全世代、性別の中で最も少ない結果でした。女性は 40 代以上は「変わらない」と答えていた人の割合も多いです。



にとどまり、88.9%と約 9 割の人が複数回にわたって正月太りを経験しています。最も多いのは「2～3 回」で 42.8%ですが、「10 回以上」の割合も 22.6%と多いことがわかりました。年齢性別で見てみると、年齢が高いほど「10 回以上」正月太りしていると答えた人の割合が高くなる傾向があり、50 歳～54 歳では、男性で 42.0%、女性で 41.5%とともに 4 割以上となります。また「今回が初めて」やこれまでに「2～3 回」が最も多かったのは、男女ともに 25 歳～29 歳でした。

次に今年の正月休みに正月太りしたと答えた 811 名の男女に、これまでの正月太りの経験について聞きました。全体では正月太りの経験は「今回が初めて」と答えたのは 11.1%で約 1 割

あなたのこれまでのお正月太りの経験について教えてください。

		お正月太りは今回が初めて	これまでに2～3回している	これまでに4～6回している	これまでに7～9回している	これまでに10回以上している	
		811	11.1%	42.8%	18.2%	5.3%	22.6%
男性	25歳～29歳	59	23.7%	50.8%	6.8%	3.4%	15.3%
	30歳～34歳	69	11.6%	46.4%	18.8%	10.1%	13.0%
	35歳～39歳	71	7.0%	52.1%	18.3%	4.2%	18.3%
	40歳～44歳	57	7.0%	40.4%	14.0%	5.3%	33.3%
	45歳～49歳	78	11.5%	34.6%	32.1%	2.6%	19.2%
	50歳～54歳	69	4.3%	31.9%	17.4%	4.3%	42.0%
女性	25歳～29歳	75	18.7%	62.7%	13.3%	1.3%	4.0%
	30歳～34歳	71	9.9%	52.1%	16.9%	5.6%	15.5%
	35歳～39歳	93	12.9%	46.2%	16.1%	6.5%	18.3%
	40歳～44歳	56	8.9%	33.9%	23.2%	10.7%	23.2%
	45歳～49歳	72	5.6%	29.2%	22.2%	4.2%	38.9%
	50歳～54歳	41	12.2%	22.0%	17.1%	7.3%	41.5%

③ 「正月太りした」人が正月休み期間中に普段よりも増えたこと、男女ともに 1 位は「食事の量」。

正月太りしたと答えた 1,747 名の男女に普段よりも増えた行動について聞きました。全体で最も多かったのは「食事の量」で 37.0%。男性は 35.1%で女性が 38.8%だったので女性の方が多くの結果でした。年齢性別で見てみると、「食事の量」や「食事の回数」が比較的多いのは女性、「飲酒の回数」や「飲酒の量」が比較的多いのが男性でした。また、「間食の回数」や「間食の量」など、間食に関する行動は女性の方が普段よりも増えたと答えていた割合が高いことがわかりました。「会食の機会」や「運動の機会」は男性の方が多い傾向であるようです。

以下の選択肢の中で、あなたの正月休み期間中に普段よりも増えたことを選んでください。

		食事の量	間食の回数	飲酒の回数	飲酒の量	間食の量	食事の回数	外出の機会	外食の機会	会食の機会	旅行・行楽の機会	運動の機会	あてはまるものはない	
		1747	37.0%	29.1%	23.0%	22.2%	21.5%	20.5%	19.2%	14.0%	9.0%	8.0%	3.4%	21.2%
男性	25歳～29歳	137	33.6%	24.1%	27.0%	24.1%	13.1%	27.0%	20.4%	12.4%	9.5%	12.4%	6.6%	22.6%
	30歳～34歳	153	40.5%	30.7%	27.5%	28.8%	17.6%	25.5%	18.3%	17.6%	12.4%	9.8%	5.2%	14.4%
	35歳～39歳	161	34.8%	31.1%	23.0%	27.3%	18.0%	16.8%	16.1%	13.0%	11.2%	8.1%	2.5%	22.4%
	40歳～44歳	138	27.5%	17.4%	31.9%	27.5%	11.6%	9.4%	24.6%	10.1%	9.4%	8.7%	6.5%	21.0%
	45歳～49歳	155	37.4%	29.0%	27.7%	21.9%	23.2%	18.1%	16.1%	15.5%	12.3%	5.8%	5.2%	27.1%
	50歳～54歳	125	36.0%	20.8%	23.2%	28.8%	18.4%	15.2%	17.6%	17.6%	4.0%	4.8%	0.8%	20.0%
女性	25歳～29歳	145	47.6%	33.8%	20.0%	17.9%	31.0%	26.2%	20.0%	13.8%	7.6%	7.6%	3.4%	14.5%
	30歳～34歳	152	42.1%	34.9%	15.1%	19.7%	26.3%	24.3%	21.1%	12.5%	6.6%	8.6%	1.3%	21.1%
	35歳～39歳	164	38.4%	25.0%	19.5%	15.9%	29.3%	20.7%	18.9%	15.2%	7.9%	7.9%	2.4%	26.2%
	40歳～44歳	139	43.2%	38.8%	20.9%	19.4%	26.6%	22.3%	18.0%	15.1%	9.4%	8.6%	1.4%	23.7%
	45歳～49歳	150	28.0%	32.7%	23.3%	18.7%	16.7%	21.3%	18.7%	10.7%	7.3%	5.3%	2.0%	20.7%
	50歳～54歳	128	33.6%	29.7%	16.4%	17.2%	25.0%	18.8%	21.9%	14.1%	9.4%	8.6%	3.9%	20.3%

以下は、正月休み期間中に普段よりも増えた行動を示す表です。

		食事の量	間食の回数	飲酒の回数	飲酒の量	間食の量	食事の回数	外出の機会	外食の機会	会食の機会	旅行・行楽の機会	運動の機会	あてはまるものはない	
		1747	37.0%	29.1%	23.0%	22.2%	21.5%	20.5%	19.2%	14.0%	9.0%	8.0%	3.4%	21.2%
あなたは、今年のお正月休み期間中に太りましたか？	とても太った	164	62.2%	50.6%	39.0%	37.2%	35.4%	52.4%	32.9%	27.4%	19.5%	18.3%	7.3%	2.4%
	少し太った	701	54.9%	37.7%	25.8%	28.0%	30.7%	25.2%	21.7%	18.0%	10.0%	8.7%	2.4%	6.8%
	変わらない	704	17.6%	18.6%	16.8%	15.3%	11.8%	10.9%	15.6%	9.1%	6.2%	5.1%	3.0%	36.8%
	少しやせた	72	5.6%	11.1%	22.2%	15.3%	9.7%	5.6%	12.5%	2.8%	8.3%	11.1%	9.7%	29.2%
	とてもやせた	10	10.0%	30.0%	10.0%	10.0%	20.0%	0.0%	30.0%	0.0%	30.0%	10.0%	20.0%	0.0%
	わからない	96	31.2%	20.8%	21.9%	11.5%	11.5%	15.6%	8.3%	7.3%	2.1%	4.2%	1.0%	40.6%

また、正月休み期間に普段より増えた行動とご自身の「正月太り」の意識を掛け合わせて見てみました。「とても太った」と感じている人は、上位 8 項目のすべ

てで最も高い割合です。特に「食事の量」「食事の回数」「間食の回数」が増えたと答えてる割合が高く、5割以上となっています。

④ 正月太り解消ダイエットをしようと思っている人は約8割。そのうち、約5割がこれまで正月太り解消ダイエットに成功している。

今年、正月太りしたと感じている人の25.5%が「必ずダイエットをしようと思っており、「できればダイエットをしよう」と思っている51.4%と合わせた76.9%の8割近い人がダイエットをしようと思っているようです。

正月太り解消のためのダイエットをしたいと答えたうちの558名にこれまでの正月太り解消ダイエットの経験を聞いてみました。全体では、「とても成功している」6.6%、「まあ

あなたは、今年のお正月休み太りを解消するためのダイエットをしようと思いますか？

		必ずしよう と思っている	できればし ようと思っている	あまりする つもりはない	全くするつ もりはない	考えてい ない	わからな い	
		811	25.5%	51.4%	13.4%	3.3%	5.2%	1.1%
男性	25歳～29歳	59	47.5%	33.9%	10.2%	3.4%	5.1%	0.0%
	30歳～34歳	69	27.5%	44.9%	14.5%	5.8%	5.8%	1.4%
	35歳～39歳	71	19.7%	57.7%	11.3%	7.0%	2.8%	1.4%
	40歳～44歳	57	22.8%	50.9%	10.5%	1.8%	14.0%	0.0%
	45歳～49歳	78	23.1%	48.7%	19.2%	0.0%	5.1%	3.8%
	50歳～54歳	69	27.5%	42.0%	14.5%	2.9%	11.6%	1.4%
女性	25歳～29歳	75	24.0%	54.7%	13.3%	6.7%	1.3%	0.0%
	30歳～34歳	71	21.1%	56.3%	15.5%	4.2%	2.8%	0.0%
	35歳～39歳	93	15.1%	61.3%	15.1%	2.2%	4.3%	2.2%
	40歳～44歳	56	32.1%	50.0%	12.5%	0.0%	5.4%	0.0%
	45歳～49歳	72	27.8%	52.8%	13.9%	2.8%	2.8%	0.0%
	50歳～54歳	41	26.8%	61.0%	4.9%	2.4%	2.4%	2.4%

あなたは、これまでのお正月太りのダイエットに成功していますか？

		とても成 功してい る	まあまあ 成功して いる	あまり成 功してい ない	全く成 功してい ない	ダイエット をしたこ とはない	わからな い	答えたく ない	
		558	6.6%	40.1%	36.0%	12.2%	2.0%	2.9%	0.2%
男性	25歳～29歳	37	21.6%	51.4%	21.6%	5.4%	0.0%	0.0%	0.0%
	30歳～34歳	45	13.3%	57.8%	20.0%	6.7%	2.2%	0.0%	0.0%
	35歳～39歳	50	6.0%	38.0%	50.0%	4.0%	0.0%	2.0%	0.0%
	40歳～44歳	39	2.6%	33.3%	51.3%	12.8%	0.0%	0.0%	0.0%
	45歳～49歳	52	3.8%	34.6%	38.5%	15.4%	0.0%	7.7%	0.0%
	50歳～54歳	47	6.4%	38.3%	31.9%	17.0%	4.3%	2.1%	0.0%
女性	25歳～29歳	46	6.5%	60.9%	23.9%	4.3%	0.0%	4.3%	0.0%
	30歳～34歳	49	4.1%	42.9%	36.7%	10.2%	2.0%	4.1%	0.0%
	35歳～39歳	62	6.5%	35.5%	30.6%	17.7%	4.8%	4.8%	0.0%
	40歳～44歳	42	7.1%	40.5%	28.6%	16.7%	2.4%	4.8%	0.0%
	45歳～49歳	57	3.5%	24.6%	50.9%	14.0%	3.5%	1.8%	1.8%
	50歳～54歳	32	0.0%	28.1%	46.9%	21.9%	3.1%	0.0%	0.0%

まあ成功している」40.1%で合わせて46.7%と約半数がこれまでダイエットに成功しています。ただし、細かく見ていくと、男女ともに年齢を重ねるにつれて、ダイエットの成功の割合が少なくなっていく傾向が見られます。「とても成功している」と「まあまあ成功している」を合わせた「成功している」よりも、「あまり成功していない」と「全く成功していない」を合わせた「成功していない」人の割合は男女ともに34歳までは「成功している」が多く、「成功していない」人を上回っています。35歳を超えると「成功している」と「成功していない」人の割合が同等、もしくは「成功していない」の方が上回るようになります。男性は35歳以上でも、年齢で見るとそこまで大きな差は見られないものの、女性は45歳～49歳で64.9%、50歳～54歳で68.8%がダイエットに成功していないと答えています。

⑤ 正月太り解消ダイエット成功者のダイエット方法、運動よりも食事。

以下のダイエットのうち、今回のお正月太りを解消するために、あなたが行おうと思っているダイエットを選んでください。

		食事の 量を減ら す	運動を 増やす	食事の 内容を 変える	食事の 回数を 減らす	間食の 量を減ら す	飲酒の 量を減ら す	間食の 回数を 減らす	飲酒の 回数を 減らす	外食の 機会・回 数を減ら す	サブリメン トを飲む	間食の 内容を 変える	飲食の 内容を 変える	あてはま るものは ない	その他	
		624	43.6%	38.8%	32.4%	26.0%	23.4%	21.3%	19.4%	13.3%	10.7%	9.9%	9.0%	8.8%	1.8%	0.3%
男性	25歳～29歳	48	45.8%	41.7%	14.6%	33.3%	25.0%	31.2%	14.6%	12.5%	4.2%	10.4%	8.3%	20.8%	6.2%	0.0%
	30歳～34歳	50	52.0%	48.0%	26.0%	42.0%	22.0%	20.0%	20.0%	16.0%	14.0%	24.0%	4.0%	8.0%	2.0%	0.0%
	35歳～39歳	55	40.0%	27.3%	21.8%	32.7%	25.5%	25.5%	25.5%	30.9%	12.7%	10.9%	9.1%	7.3%	0.0%	0.0%
	40歳～44歳	42	45.2%	57.1%	19.0%	14.3%	9.5%	23.8%	28.6%	9.5%	7.1%	7.1%	7.1%	0.0%	2.4%	0.0%
	45歳～49歳	56	50.0%	42.9%	30.4%	25.0%	28.6%	21.4%	25.0%	10.7%	10.7%	12.5%	5.4%	12.5%	3.6%	0.0%
	50歳～54歳	48	58.3%	60.4%	25.0%	8.3%	27.1%	18.8%	10.4%	4.2%	14.6%	4.2%	0.0%	2.1%	2.1%	2.1%
女性	25歳～29歳	59	27.1%	28.8%	33.9%	47.5%	22.0%	30.5%	15.3%	11.9%	11.9%	6.8%	15.3%	5.1%	1.7%	0.0%
	30歳～34歳	55	25.5%	23.6%	47.3%	23.6%	7.3%	12.7%	12.7%	12.7%	10.9%	10.9%	10.9%	12.7%	0.0%	0.0%
	35歳～39歳	71	38.0%	38.0%	38.0%	32.4%	25.4%	26.8%	19.7%	11.3%	14.1%	9.9%	9.9%	9.9%	1.4%	0.0%
	40歳～44歳	46	52.2%	34.8%	50.0%	19.6%	26.1%	17.4%	23.9%	15.2%	13.0%	13.0%	19.6%	10.9%	0.0%	0.0%
	45歳～49歳	58	46.6%	32.8%	39.7%	8.6%	29.3%	8.6%	17.2%	13.8%	6.9%	5.2%	8.6%	8.6%	1.7%	1.7%
	50歳～54歳	36	52.8%	38.9%	38.9%	13.9%	33.3%	16.7%	22.2%	8.3%	5.6%	2.8%	8.3%	5.6%	0.0%	0.0%

最後に、正月太りをしたのでダイエットしようと思っている 624 名に、ダイエットの方法について聞きました。（複数選択のため、合計が 100%にはなりません。）全体の 1 位は「食事の量を減らす」で 43.6%、「運動を増やす」が続き、38.8%です。ともに男性の方が比較的多い傾向があります。女性は「食事の内容を変える」や「間食の量を減らす」などが多い傾向が見られました。

ダイエットの方法と、これまでのダイエットの成功経験をかけ合わせて見てみました。「とても成功している」人は、「食事の量を減らす」「食事の回数を減らす」、「飲酒の量を減らす」、「飲酒の回数を減らす」と多くの項目を選択しているようです。「まあまあ成功している」と答えた人も平均的に多くの選択肢を選んでいます。興味深い内容としては、「とても成功している」と答えた人の「運動を増やす」を選んでいる割合が最も少ないことです。全体的にはダイエットに成功している人ほど、多くの方法を組み合わせていることがわかりました。

以下のダイエットのうち、今回のお正月太りを解消するために、あなたが行おうと思っているダイエットを選んでください。

		食事の量を減らす	運動を増やす	食事の内容を変える	食事の回数を減らす	間食の量を減らす	飲酒の量を減らす	間食の回数を減らす	飲酒の回数を減らす	外食の機会・回数を減らす	サプリメントを飲む	間食の内容を変える	飲酒の内容を変える	あてはまるものはない	その他	
		623	43.6%	38.8%	32.4%	26.0%	23.4%	21.3%	19.4%	13.3%	10.7%	9.9%	9.0%	8.8%	1.8%	0.3%
あなたは、これまでのお正月太りのダイエットに成功していますか？	とても成功している	37	45.9%	29.7%	18.9%	43.2%	21.6%	40.5%	18.9%	32.4%	16.2%	10.8%	16.2%	24.3%	5.4%	0.0%
	まあまあ成功している	224	37.9%	38.4%	35.3%	34.4%	23.7%	22.8%	18.8%	12.9%	12.5%	12.5%	10.3%	12.1%	0.9%	0.4%
	あまり成功していない	201	49.8%	46.3%	36.8%	15.9%	25.4%	18.4%	22.9%	13.4%	10.9%	11.9%	8.0%	5.5%	0.5%	0.5%
	全く成功していない	68	44.1%	33.8%	27.9%	17.6%	25.0%	16.2%	17.6%	5.9%	8.8%	5.9%	8.8%	2.9%	4.4%	0.0%
	ダイエットをしたことない	11	45.5%	54.5%	36.4%	9.1%	36.4%	0.0%	27.3%	0.0%	9.1%	0.0%	0.0%	0.0%	9.1%	0.0%
	わからない	16	43.8%	56.2%	18.8%	0.0%	37.5%	6.2%	12.5%	12.5%	0.0%	0.0%	18.8%	0.0%	6.2%	0.0%

【全体を通した考察】

ダイエットは現代人の多くにとって今や切り離せない悩みとなっています。「お正月太り」という言葉は長く定着しており、もはや普通のことであるように認識されていますが、それは果たして本当なのか、実態を知るために今回の調査を行いました。正月休みの期間が長ければ長いほど正月太りをするのではないかと予想していましたが、そうではなく、休みが短くともその期間中に食事が増えることなどで、正月太りをしている実態がわかりました。意外と正月太りを解消するダイエットに成功している人の割合が高いものの、成功・不成功に年齢との相関がみられます。年齢を重ねるほど、毎年のように正月太りをする人が増え、正月太りを解消できない人が増えていく実態がわかりました。また、ダイエットの成功者は運動よりも食事の調整を意識していることも確認できました。

また男女によるダイエット方法については、男性は食事や飲酒で調整しようとする傾向があり、女性は間食によって調整しようとする傾向があるようです。どちらにしてもダイエットは偏った方法でなくバランスよく取り組むことが必要であると考えます。

当社が 1997 年から発売している栄養調整食品の「ぐーぴたっ」は、健康的にダイエットに取り組めることを目指し、ダイエット中でも美味しいスイーツのようなフレーバーを味わえるだけでなく、不足する栄養成分を補給することができます。また、水分で膨らむ食物繊維の働きにより満腹感が得られるため、間食としての満足度が高いだけでなく、食事の少し前に食べることで食事の量を減らすことにもつながります。

ぐーぴたつ しっとりクッキー	ブルーベリーチーズケーキ 	メープルブリュレ 	アーモンドショコラ 
名称/内容量	焼菓子・栄養調整食品/3本入り(個包装)		
価格	オープン価格 参考価格: 198円(税抜) 214円(税込)		
特徴	水を含むと膨らむ食物繊維(コンニャクマンナン)配合で、少しの量でもおなか満足のWフレーバーのソフトクッキーバー。身体づくりに必要なカルシウム・たんぱく質や、栄養バランスが崩れがちなダイエット中に必要な鉄をバランスよく配合しています。		
食物繊維量/1本	2.9g	2.5g	2.5g
たんぱく質/1本	0.5g	0.6g	0.6g
カルシウム/1本	21mg	25mg	24mg
鉄/1本	0.4mg	0.3mg	0.5mg
熱量/1本	57kcal	58kcal	59kcal

ぐーぴたつ 豆乳おからビスケット	ソイミルク 	ショコラ 	レモンチーズケーキ 
名称/内容量	焼菓子・栄養調整食品/3枚×3袋入り(個包装) 198円(税抜) 214円(税込)		
価格	オープン価格 参考価格: 198円(税抜) 214円(税込)		
特徴	水を含むと膨らむ食物繊維(コンニャクマンナン)配合で、ちょっとコバラがすいた時に食べやすい一口サイズの豆乳おからビスケット。砂糖・糖類ゼロでもまろやかなやさしい甘さで満足感を得られます。身体づくりに必要なカルシウム・たんぱく質や、栄養バランスが崩れがちなダイエット中に必要な乳酸菌や鉄をバランスよく配合しています。		
豆乳とおからのどこかなつかしいやさしい甘さ。サクサクと食べやすく、ほつとするまろやかな味わい。	カカオの深みのある香りとほろ苦さ、豆乳とおからのやさしい甘さがまじりあう濃厚でリッチな味わい。	レモンのさわやかさとチーズのコクとともに豆乳とおからのやさしい甘さが広がるくなる味わい。	
食物繊維量/1袋	2.1g	2.1g	2.1g
たんぱく質/1袋	0.8g	0.9g	0.8g
カルシウム/1袋	36mg	36mg	38mg
鉄/1袋	0.7mg	0.8mg	0.7mg
糖類			0g
熱量/1袋	51.3kcal	51.9kcal	51.1kcal