

報道関係各位

2023年1月18日
株式会社クロス・マーケティング

2023年は、「体力」「体重」「基礎代謝」に着目 糖質は制限、食物繊維は積極的に摂取

－お正月明けの健康意識に関する調査（2023年）－

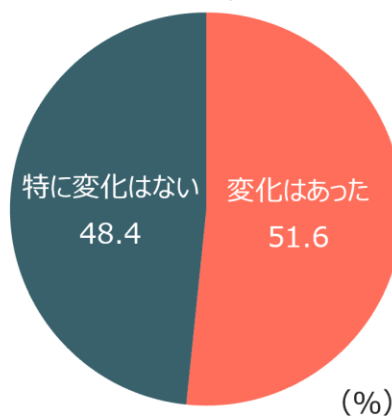
株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「お正月明けの健康意識に関する調査（2023年）」を実施しました。お正月に美味しいものをたくさん食べて、お正月太りが気になる方もいるのではないのでしょうか。今回は、「お正月明けの身体の状態」「お正月に食べて良かったもの・印象に残ったもの」「自身の体重・体形・スタイルをどうしたいか」「体重・体形・スタイルのために取り組みたいこと」について聴取しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230118newyear/>

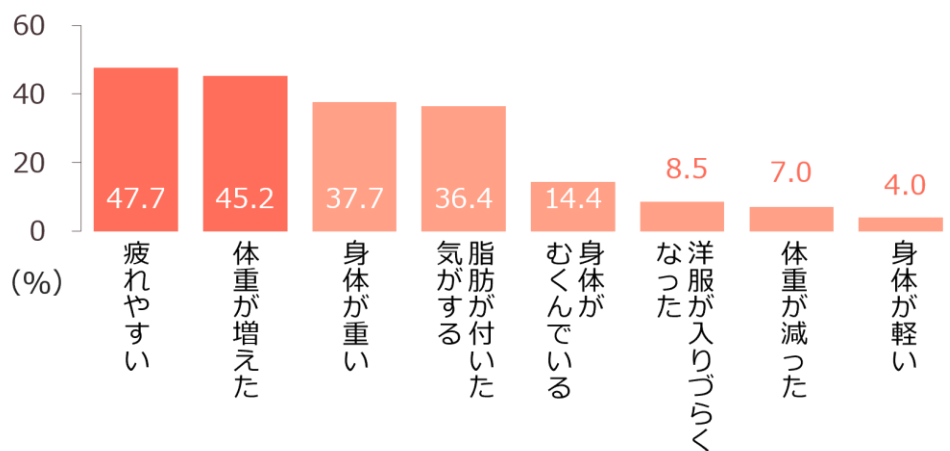
■調査結果

- ✓ お正月明けの身体の状態は、「変化あり」が半数超え。「疲れやすい」「体重が増えた」が4割台。〈図1・図2〉
- ✓ お正月に食べて良かったもの・印象に残ったものを聴取したところ、「おせち」「お餅」「年越しそば」といった年末年始ならではの料理だけでなく、「寿司」「すき焼き」「カニ」といった高級料理も多くあがった。〈図3〉
- ✓ 自身の体重・体形・スタイルをどうしたいかは、「体力をつけたい」「体重を減らしたい」「基礎代謝を上げたい」が上位3項目にあがる。〈図4〉
年代別でみると、30代は「身体のシルエットをよくしたい」、50代は「体力をつけたい」「腸内環境を整えたい」「内臓脂肪を減らしたい」、60代は「体力をつけたい」「体幹を鍛えたい」の割合が高い。
- ✓ 体重・体形・スタイルのために取り組みたいことを運動面と食事面で確認した。運動面では、「ウォーキングをする」「家で筋トレやストレッチなどをする」が3割台。〈図5〉
性別では、「ランニング・ジョギングをする」において、男性が女性より11.5pt高い。
- ✓ 食事面では、「カロリー」「糖質」制限する、「食物繊維」「水分」を意識的に摂りたいが2割台。〈図6〉
男性に比べ女性は「食物繊維」「水分」「発酵食品」を摂りたい意識が高い。

〈図1〉 お正月明けの身体の変化
(単一回答：n=1,100)



〈図2〉 お正月明けの身体の状態
(複数回答：お正月明け身体変化ありベース：n=568)



〈図3〉 お正月に食べて良かったもの・印象に残ったもの (自由回答から一部抜粋：n=1,100)

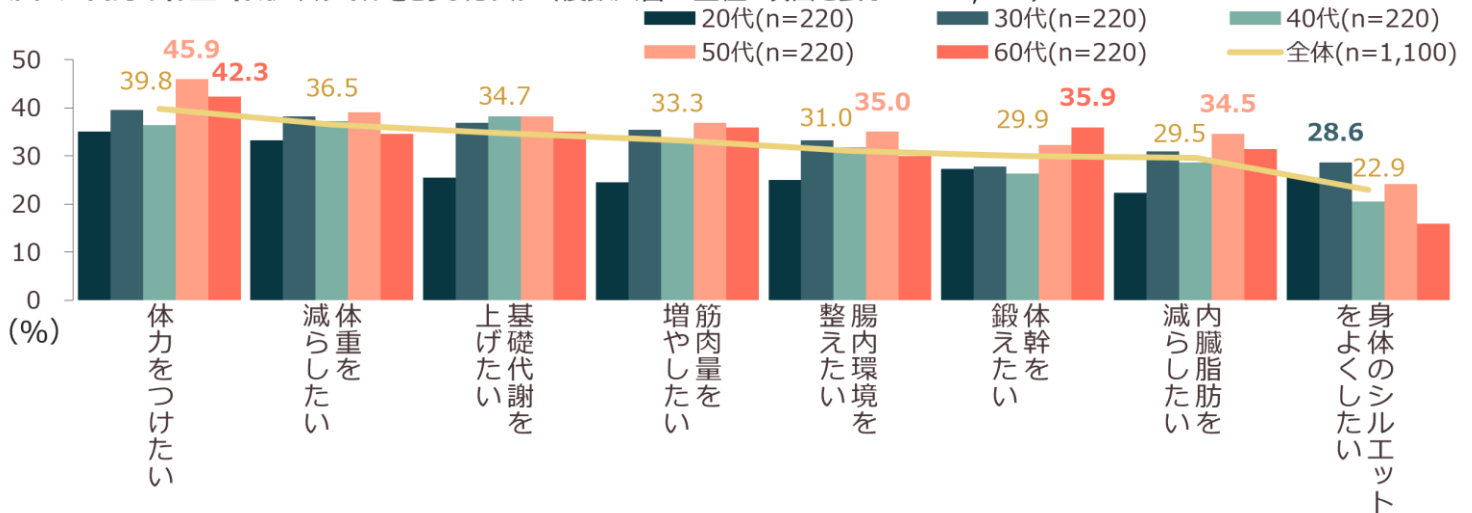
お正月ならではの料理

- ・ 自分で作った糖質少なめのおせち料理と自家製玄米餅を食べて過ごした。身体が軽くてスッキリした感覚だった。(女性30代)
- ・ めちゃくちゃ美味しいお雑煮が出来た。家族からも絶賛され、年頭から気分がいい。(女性60代)
- ・ 年越しそば。例年食べている蕎麦をかえたため違った味がたのしめた(男性30代)

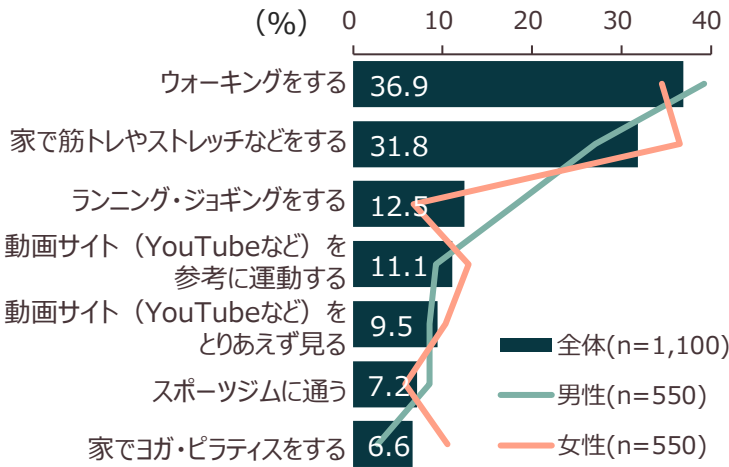
高級料理

- ・ お寿司、すき焼き、おせちを家族で食べた。毎日ごちそうなので普通のご飯に戻すのが寂しかった(女性40代)
- ・ 近所の酒蔵で購入した最高級の日本酒を、ふるさと納税のタラバガニをつまみに、お正月のひと時を過ごした。(男性50代)
- ・ 角煮やローストビーフを手作りして上手くできて皆に喜んでもらった。(女性50代)

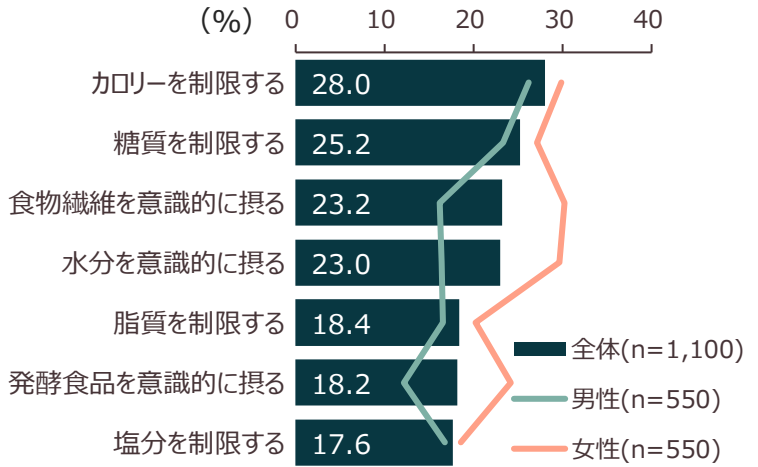
<図4> 自身の体重・体形・スタイルをどうしたいか (複数回答：上位8項目を表示：n=1,100)



<図5> 体重・体形・スタイルのために取り組みたいこと/運動 (複数回答：上位7項目を表示：n=1,100)



<図6> 体重・体形・スタイルのために取り組みたいこと/食事 (複数回答：上位7項目を表示：n=1,100)



■ 調査項目

- 属性設問
- 自身の体重・体形・スタイルをどうしたいか
- 昨今の状況下で、現在、あなたが「してもいい」と思う外出を伴う行動
- 体重・体形・スタイルのために取り組みたいこと
- お正月明けの身体の状態
- お正月に食べて良かったもの・印象に残ったもの

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20230118newyear/>

■ 調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用)
 調査地域 : 全国47都道府県
 調査対象 : 20~69歳の男女
 調査期間 : 2023年1月13日 (金) ~1月15日 (日)
 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

「引用・転載時のクレジット表記のお願い」

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
 <例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」

