

メタボ層と非メタボ層の食・運動行動

食・運動行動に関する項目（※1）について、「メタボ・メタボ予備群層（メタボ層）」と「非メタボ・メタボ予備群層（非メタボ層）」（※2）を比較してみると、大きな差はありませんでしたが、以下のような傾向がみられました。

- ※1 今回は、食：11項目、運動：7項目について調査しました。メタボリックシンドロームの原因要素には、食・運動行動等の生活習慣の他に、遺伝的要素などとされています。
 ※2 ここでは、BMI25以上の人をメタボ層（n=3336）に、BMI25未満の人を非メタボ層（n=10540）と定義しました。



メタボ層は、辛党!?

● 食行動

【複数回答】

メタボ層		非メタボ層			
1	たくさん野菜を摂るようにこころがけている	71.0	1	たくさん野菜を摂るようにこころがけている	70.9
2	たくさん水分を摂るようにこころがけている	68.6	2	たくさん水分を摂るようにこころがけている	63.9
3	コーヒーを毎日2杯以上飲んでいる	56.1	3	コーヒーを毎日2杯以上飲んでいる	55.7
4	辛いものを食べるのが好きだ	54.2	4	栄養バランスのいい食事をこころがけている	54.7
5	栄養バランスのいい食事をこころがけている	50.9	5	間食をとらないようにしている	53.7
11	よく噛んで、早食いにしないようにしている	29.1	9	よく噛んで、早食いにしないようにしている	36.4

・「メタボ層」では、「辛いものを食べるのが好きだ」が上位にあがりました。「非メタボ層」の方が、「よく噛んで、早食いにしないようにしている」が多くみられました。

メタボ層・非メタボ層とも、日常生活での運動は大事!

● 運動行動

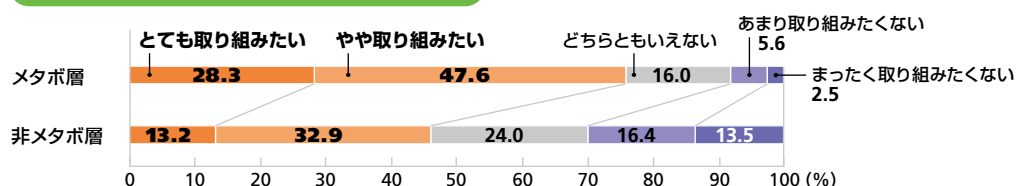
【複数回答】

メタボ層		非メタボ層			
1	日常生活の中でなるべく歩くようにしている	54.2	1	日常生活の中でなるべく歩くようにしている	56.6
2	こまめに体を動かすように心がけている	45.3	2	こまめに体を動かすように心がけている	49.8
3	エレベーターやエスカレーターがあれば階段を使わない	32.1	3	ジョギング・ウォーキングを週に1回以上行っている	32.2
4	ジョギング・ウォーキングを週に1回以上行っている	30.0	4	エレベーターやエスカレーターがあれば階段を使わない	30.6
5	登山やハイキングなどのアウトドアの活動を年に1回以上行う	23.1	5	登山やハイキングなどのアウトドアの活動を年に1回以上行う	25.2

・「メタボ層」「非メタボ層」とも、「日常生活の中でなるべく歩くようにしている」等、普段の生活の中に運動を取り入れている様子がみられました。

メタボ層の70%以上は、メタボ解消の取り組み意向あり!

● メタボ解消・予防の取り組み意向



・「非メタボ層」でも40%以上の方が取り組みたいと思っており、将来の健康のためにメタボ対策を意識している様子が推察されます。