

# メタボ対策に積極的に取り組むのはどんな人？

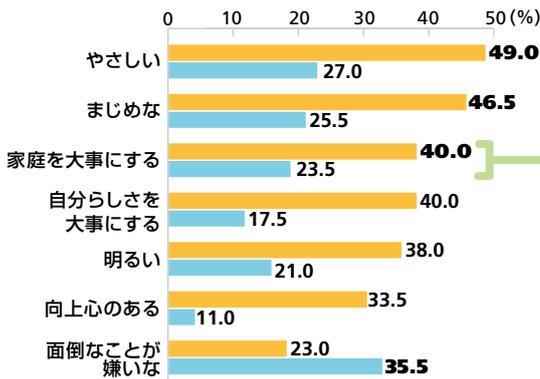
メタボの人の中でも、メタボ対策に積極的な人と非積極的な人では、それぞれの性格、属性及び食・運動・生活行動等にどのような違いがあるのでしょうか？ 生活科学研究室では、(表1)に基づいてメタボ対策に関する取り組みを点数化し、〈メタボ対策積極層・非積極層の分類基準〉に従い「メタボ対策積極層」と「メタボ対策非積極層」を定義化し、比較を行いました。

## 性格・属性

積極層は、やさしく、まじめ、そして家族を大事に

### 自分に当てはまると思う言葉

【複数回答】 ■ メタボ対策積極層 ■ メタボ対策非積極層



〈メタボ対策積極層・非積極層の分類基準〉

【メタボ対策積極層】

①BMI指数が25以上、かつ②点数の合計が上位20%に該当するもの、かつ③「減量・ダイエット」または「メタボリックシンドロームの解消・予防」のいずれかに取り組み意向がある

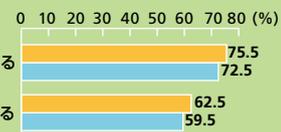
【メタボ対策非積極層】

①BMI指数が25以上、かつ②点数の得点が下位20%に該当するもの

(表1)

カテゴリー	項目	点数	「あてはまる」と答えた割合 (%)	
			メタボ対策積極層 (n = 200)	メタボ対策非積極層 (n = 200)
食	たくさん野菜を摂るようにしている	1	96.0	28.5
食	栄養バランスのいい食事をとっている	1	87.5	7.0
食	カロリーを意図して食事している	1	77.5	3.0
食	間食をとらないようにしている	1	74.5	23.5
食	食べ過ぎた次の日は、食事の量を減らすように調整している	1	71.0	6.5
食	よく噛んで、早食いにしないようにしている	1	56.5	3.0
食	飲酒をほとんど毎日している	-2	26.0	53.5
食	深夜(寝る前)に、食事を摂ることが週に2回以上ある	-1	18.0	45.0
運動	日常生活の中でなるべく歩くようにしている	1	93.5	8.5
運動	こまめに体を動かすように心がけている	1	93.0	3.5
運動	ジョギング・ウォーキングを週に1回以上行っている	2	86.0	0.5
運動	筋力トレーニング・ストレッチ等を週に1回以上行っている	2	77.5	0.5
運動	スポーツを週に1回以上行っている	2	74.0	1.0
運動	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	-1	29.5	38.5
生活	体重を週に1回以上量っている	1	76.5	20.5

### 結婚している、子供がいる人



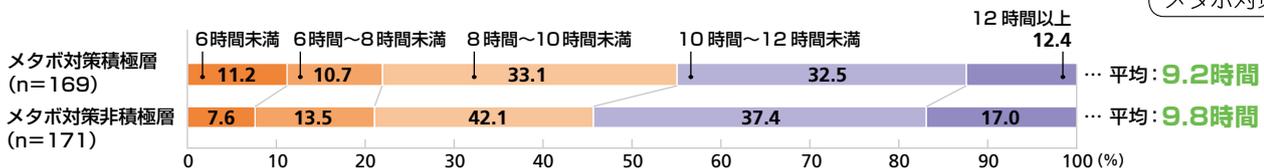
「性格」について表す43の言葉の中から、「自分に当てはまると思う言葉」を全て選択したところ、「積極層」は、「やさしい」「まじめな」「家庭を大事にする」等の堅実で温かみのあるものや、「自分らしさを大事にする」「向上心がある」「明るい」等の個性を大事にしたり、前向きな姿勢のものが多くみられました。一方、「非積極層」は、「面倒なことが嫌いな」が多くみられました。属性として、「結婚している」「子供がいる」にあまり差はみられませんでした。



メタボ対策非積極層

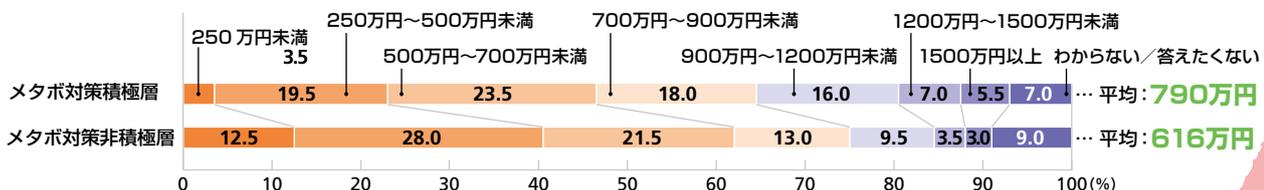
## 積極層の方が、勤務+通勤時間が短い傾向に

### 通勤時間と勤務時間の合計時間【仕事をしている人】



## 積極層の方が、高収入の傾向に

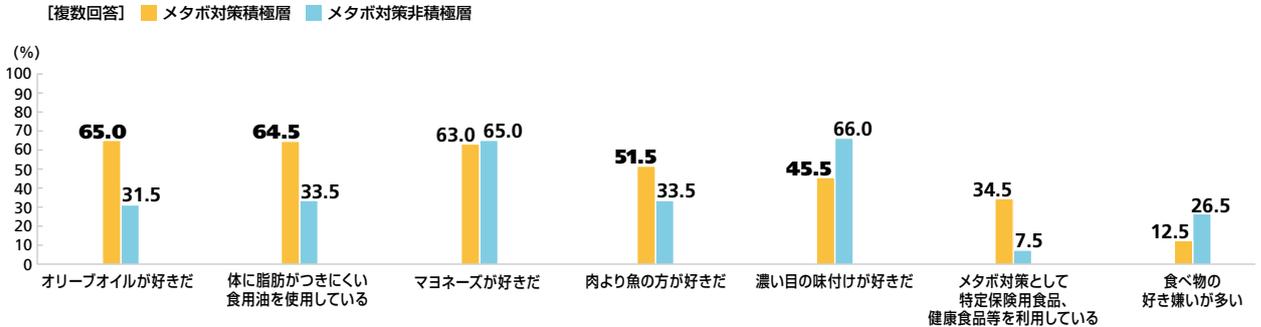
### 世帯年収



## 食行動

### 積極層は、「オリーブオイル」「肉より魚」好き

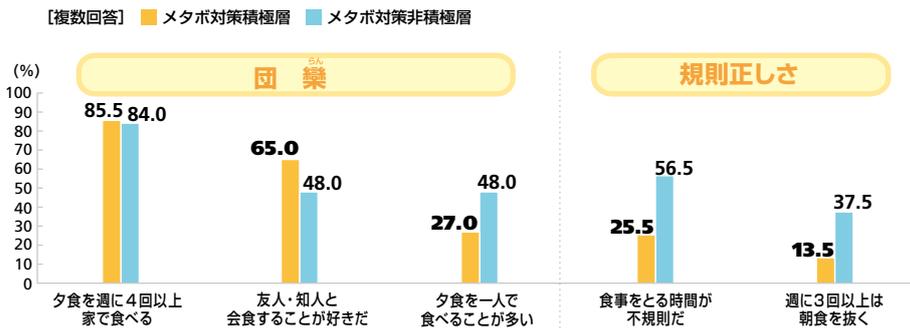
#### 食べ物の好み



・「積極層」では「オリーブオイル」「肉より魚」を好み、「体に脂肪がつきにくい食用油を使用している」が多く、「濃い目の味付けが好きだ」は少なくみられました。「マヨネーズが好きだ」は、ほとんど差がみられませんでした。

### 積極層は、食卓での団欒と規則正しい食生活

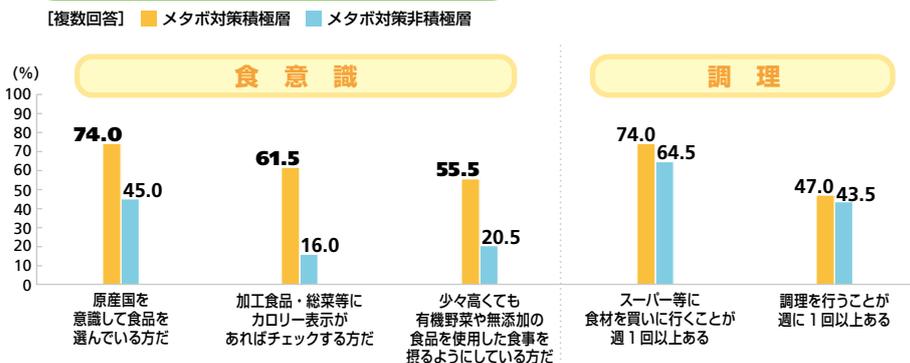
#### 食事の摂り方



・「積極層」は、「友人・知人と会食することが好きだ」が多く、「夕食を1人で食べるが多い」「週に3回以上は朝食を抜く」等が少ないことから、規則正しい食生活を送り、「食」のシーンを楽しんでいる様子が見受けられました。

### 積極層は、食材の選択にも気配り！

#### 食意識・調理に関する行動



・「積極層」は、「原産国を意識して食品を選ぶ」等、「食材選び」に気配りをしていました。一方で「調理」に関する行動にはあまり差がみられませんでした。



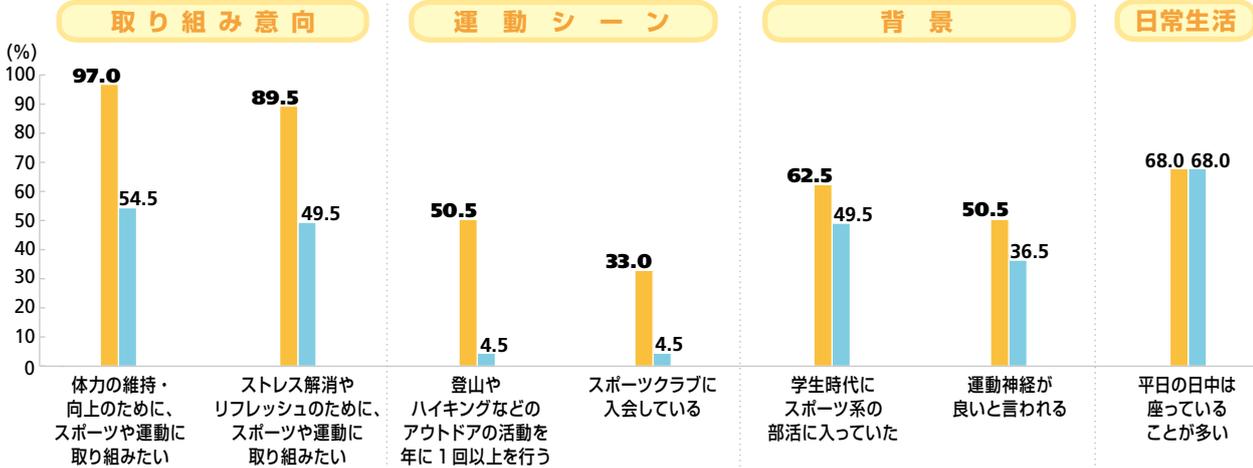
メタボ対策積極層

## 運動・生活行動

積極層は、余暇でも日常でも運動！

### 運動行動

【複数回答】 ■ メタボ対策積極層 ■ メタボ対策非積極層



「積極層」は、「体力の維持・向上」「ストレス解消・リフレッシュ」のために、ほとんどの人に運動に取り組む意向がありました。また、「登山やハイキングを行う」等の余暇での運動や、「スポーツクラブに入会している」等の日常的な運動についても多くみられました。「学生時代にスポーツ系の部活に入っていた」等の運動に関する背景についても多くみられました。一方で、日常生活の「平日の日中は座っていることが多い」に、差はみられませんでした。

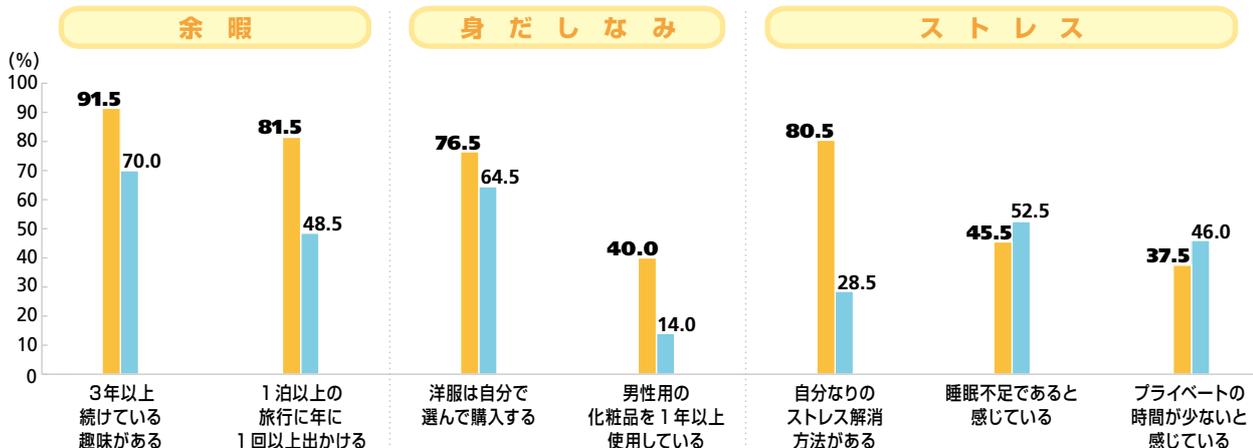


メタボ対策積極層

積極層は、余暇を楽しみ、ストレス解消も上手

### 生活行動

【複数回答】 ■ メタボ対策積極層 ■ メタボ対策非積極層



「積極層」は、「3年以上続けている趣味がある」等が多く、余暇を充実させている様子が伺えました。「洋服は自分で選んで購入する」等も多く、身だしなみにも気をつけていることが推察されます。また、「積極層」は、「自分なりのストレス解消法がある」が大幅に多くみられ、「プライベートの時間が少ないと感じている」等が少ないことから精神的なゆとりがみられます。