

メタボ対策を続けるコツとやりがいは？

メタボ対策を続けるコツややりがいについて、「メタボ対策積極層」に聞いてみました。

メタボ対策を続けるコツ

以下の会話に当てはまる文章を、自分のイメージに合うように記入してもらいました。

そういえば、キミはメタボ対策をやっているそうだね。

ああ、今でも続けているよ。続けるコツは、「」だよ。



無理しないこと／手軽・簡単に行うこと

- ・無理な運動、食事制限をしないこと。(30代・未婚)
- ・日常生活に取り入れること。(50代・夫婦のみ世帯)
- ・何かをしながら、どこでもできる簡単な運動をすること。(60代・夫婦のみ世帯)

楽しむこと

- ・好きな音楽を聴きながら。(40代・未婚)
- ・体を動かすことを趣味にして多人数ですること。(40代・未婚)

目標を持つこと

- ・低いゴール設定。(30代・夫婦のみ世帯)
- ・やせたら小遣いアップ。(40代・夫婦あり世帯)

メタボ対策の中で見つけたやりがいや楽しさ

減量を実感／達成感・満足感を得られる

- ・ウォーキングを3ヶ月続けて、腹が少し引っ込んだといわれる。(40代・夫婦あり世帯)
- ・毎日、体重・体脂肪率・基礎代謝を測定しグラフ化する。波はあっても長く見た時に改善されているのがわかるとやりがいがある。(40代・夫婦あり世帯)

メタボ対策そのものが楽しい／人とのコミュニケーション

- ・ウォーキングサークルを作り仲間と楽しんでいる。(60代・夫婦のみ世帯)
- ・スポーツクラブに入っているがストレス発散に良い。妻と一緒に入っているので、一緒に行動したり会話が增えた。(40代・夫婦あり世帯)



まとめ

メタボの解消・予防につながる行動について、「メタボ対策非積極層」でも半数以上が取り組みたいと思っていました。しかし、取り組み意向があっても、行動に繋がっていない人は多く、「忙しいこと」「面倒であること」を理由にあげていました。

一方で、「メタボ対策積極層」では、限られた時間の中でも対策を行うことができているようでした。ストレスを上手に解消しているようにもみられ、日々をアクティブ・前向きに過ご

していました。食生活についても、食事の団楽を重視し、食材の選択等にも気を配っていました。

メタボ対策を実現するためには、無理せず身近なことを楽しみながら取り組むこと、目標を設定し達成感を感じるようにすることがコツになるようです。メタボ対策を通じて、生活がさらに楽しいものとなり、充実感を生み出す可能性もあるのではないのでしょうか。

調査概要

調査対象：30-60代 男性
サンプル数：(P.2) メタボ・メタボ予備群層：3336名
非メタボ・メタボ予備群層：10540名
※レポートには各年代が同人数となるように補正したデータを使用。
(P.3-8) メタボ・メタボ予備群層（対策積極層）：200名（各年代50名）
メタボ・メタボ予備群層（対策非積極層）：200名（各年代50名）
非メタボ・メタボ予備群層：200名（各年代50名）

調査方法：インターネット調査
実施期間：(P.2) 2008年11月21日～2008年12月1日
(P.3-8) 2008年12月2日～2008年12月4日

本レポートの文章・データ・イラストおよび写真を許可なく複写、複製、転載することを禁じます。

日清オイリオグループ株式会社

■お問合せ先

生活科学研究室

<http://www.nisshin-oillio.com>

ホームページでは、バックナンバーをご覧ください。

〒104-8285 東京都中央区新川1-23-1 TEL.03-3206-5218



揮発性有機化合物を含まない大豆油のNon-VOCインキを使用しています。