

# メタボ対策に関する意識と行動

～メタボ対策に **積極的な人** と **非積極的な人** を比較して～

## 調査背景

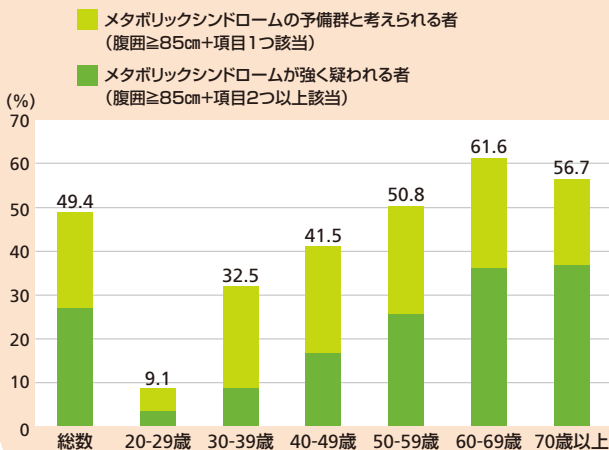
最近日常会話で、『メタボ』という言葉をよく耳にするようになりました。『メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群、通称：メタボ）』は、肥満に加えて、高血圧、高血糖、脂質異常といった、心疾患、脳血管疾患等を引き起こす危険因子を複数持った状態のことを指します。現在、メタボリックシンドロームの人の割合は予備軍も含めると男女共に40歳以上で高く、男性では2人に1人に達しています（図1）。心疾患、脳血管疾患は、死亡原因の上位であり、これらの病気を引き起こすリスクをできるだけ未然に防ごうと、2008年4月から特定健康診査・保健指導がスタートしました。



心疾患、脳血管疾患のリスクを低減するには、『メタボ』にならないこと、『メタボ』になってもその状態を解消することが重要です。そこで、生活科学研究室では、BMI25以上の人を便宜的に「メタボ・メタボ予備群層」、25未満の人を「非メタボ・メタボ予備群層」と定義し※、両者の食・運動行動に差があるのか、メタボ対策に取り組むための促進・阻害要因は何かを探ることを目的として、30-60代男性を対象にアンケート調査を行いました。

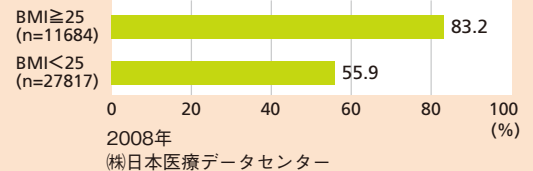
※BMIとは肥満度を表す指数であり、体重 (Kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) で算出されます。BMI25以上の人の約8割が血圧・血糖・血中脂質のいずれかのリスクを持っている（メタボ予備群・メタボ）といわれています。（図2）

図1 メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）の状況（男性、20歳以上）



平成19年国民健康・栄養調査  
厚生労働省健康局総務課生活習慣病対策室

図2 BMI区分別 血圧/血糖/血中脂質のいずれかのリスク保持率（男性、30-59歳）



## 目次

調査背景	1
メタボ層と非メタボ層の食・運動行動	2
メタボ対策に積極的に取り組むのはどんな人？	3
メタボ対策にどうしたら取り組むようになるの？	6
メタボ対策を続けるコツとやりがいは？	8
まとめ	8

# 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、遺伝的要素などがあるとされています。  
 ※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

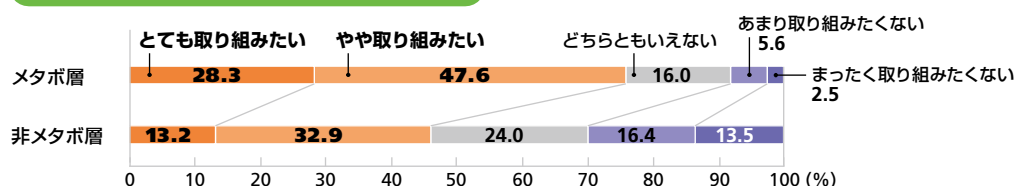
【複数回答】

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。

# メタボ対策に積極的に取り組むのはどんな人？

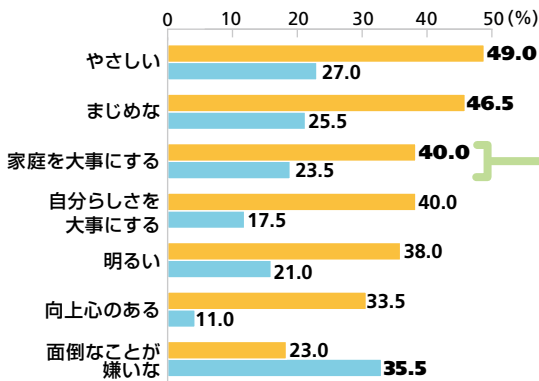
メタボの人の中でも、メタボ対策に積極的な人と非積極的な人では、それぞれの性格、属性及び食・運動・生活行動等にどのような違いがあるのでしょうか？ 生活科学研究室では、(表1)に基づいてメタボ対策に関する取り組みを点数化し、〈メタボ対策積極層・非積極層の分類基準〉に従い「メタボ対策積極層」と「メタボ対策非積極層」を定義化し、比較を行いました。

## 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

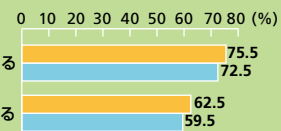
【メタボ対策非積極層】

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



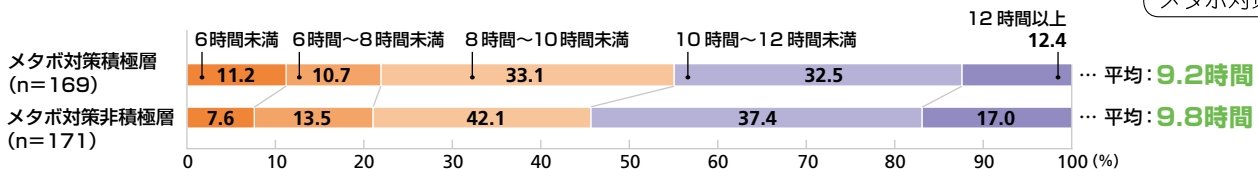
「性格」について表す43の言葉の中から、「自分に当てはまると思う言葉」を全て選択したところ、「積極層」は、「やさしい」「まじめな」「家庭を大事にする」等の堅実で温かみのあるものや、「自分らしさを大事にする」「向上心がある」「明るい」等の個性を大事にしたり、前向きな姿勢のものが多くみられました。一方、「非積極層」は、「面倒なことが嫌いな」が多くみられました。属性として、「結婚している」「子供がいる」にあまり差はみられませんでした。



メタボ対策非積極層

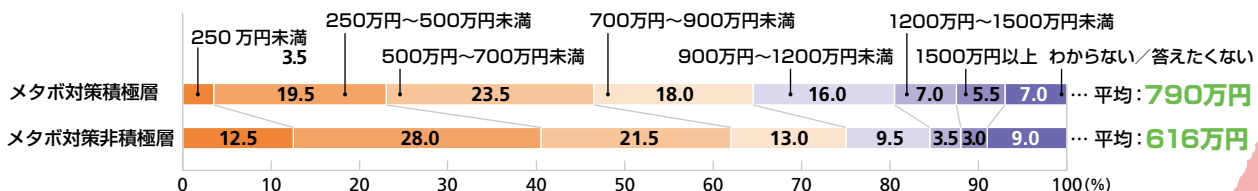
## 積極層の方が、勤務+通勤時間が短い傾向に

### 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

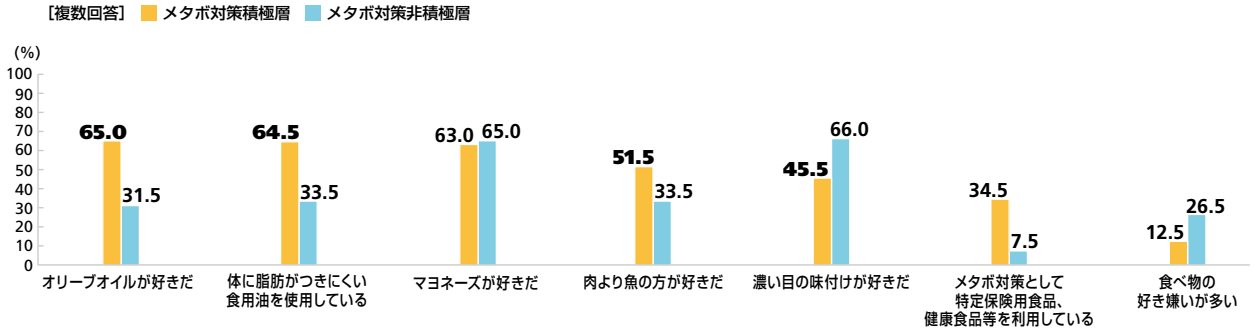
### 世帯年収



## 食行動

### 積極層は、「オリーブオイル」「肉より魚」好き

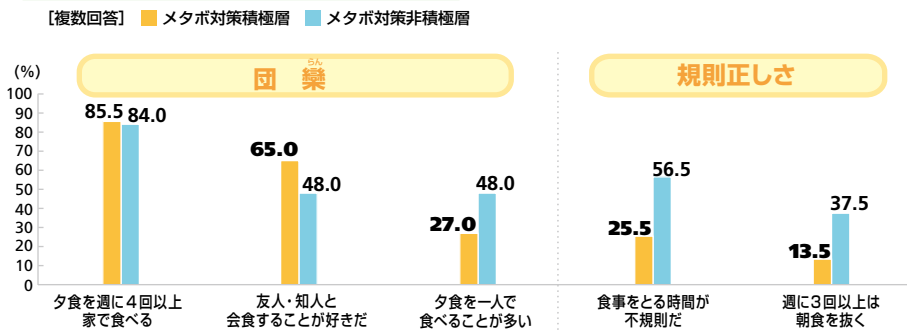
#### 食べ物の好み



・「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

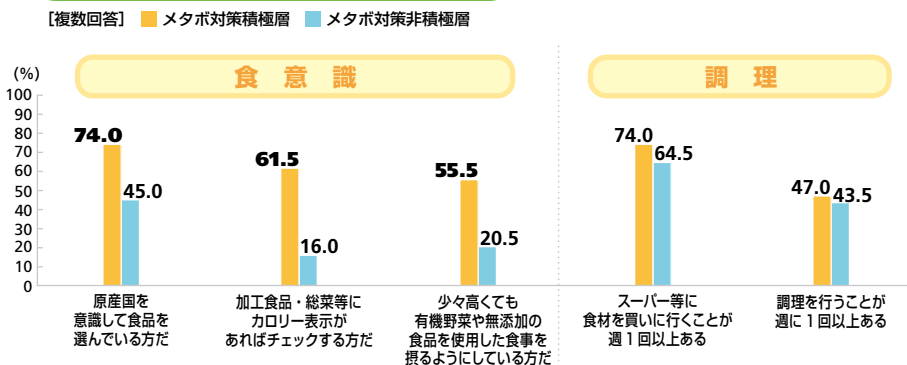
#### 食事の摂り方



・「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

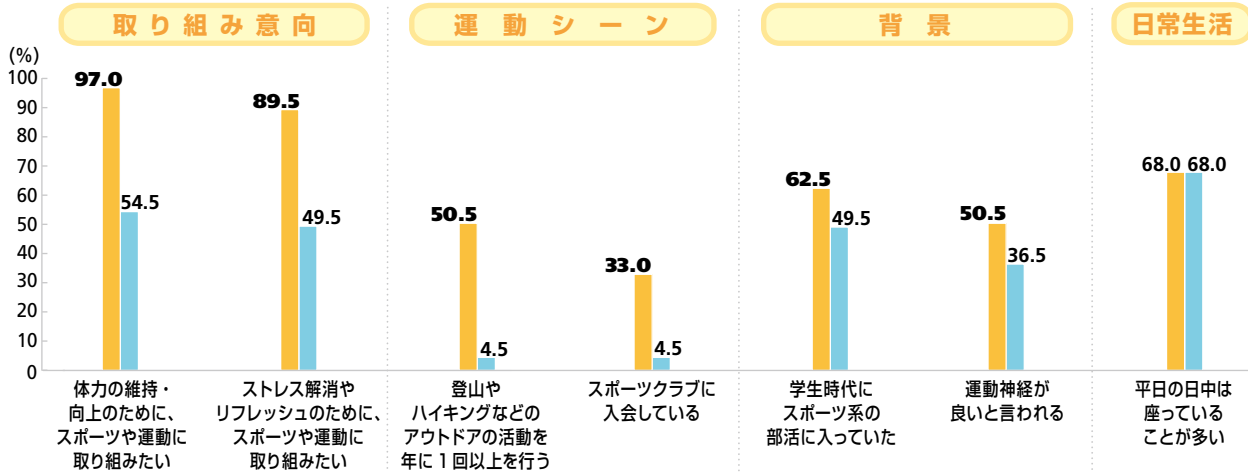


## 運動・生活行動

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。

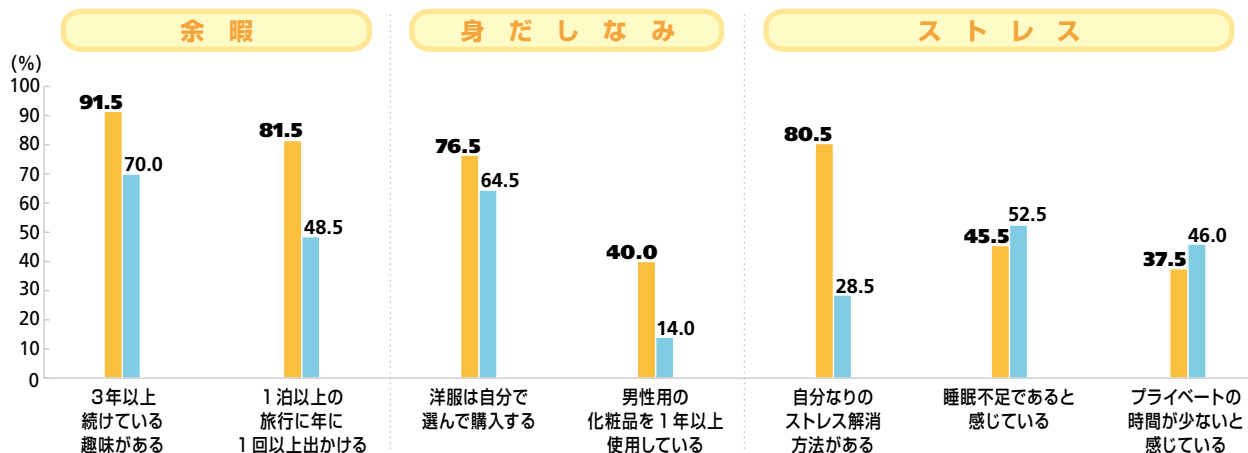


メタボ対策積極層

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



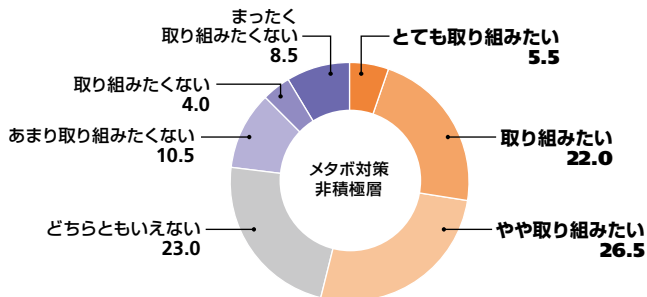
「積極層」は、「3年以上続けている趣味がある」等が多く、余暇を充実させている様子が伺えました。「洋服は自分で選んで購入する」等も多く、身だしなみにも気をつけていることが推察されます。また、「積極層」は、「自分なりのストレス解消法がある」が大幅に多くみられ、「プライベートの時間が少ないと感じている」等が少ないことから精神的なゆとりがみられます。

# メタボ対策にどうしたら取り組むようになるの？

メタボ対策に積極的に取り組む人と取り組まない人の行動の背景にはどのような違いがあるのでしょうか？

## 非積極層でも、半数以上に取り組み意向あり！

### メタボ解消・予防の取り組み意向



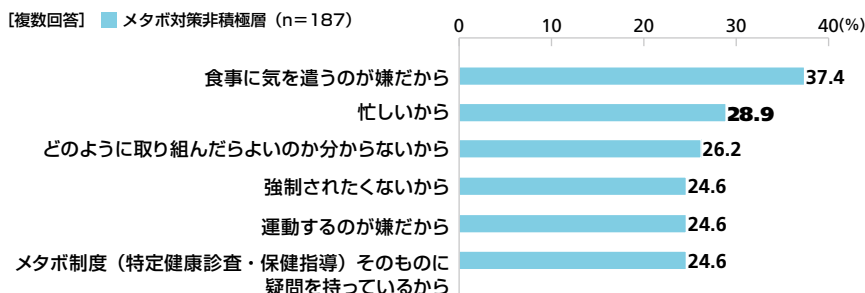
・実際にはメタボ対策に取り組めていない人が多い「非積極層」でも、半数以上に取り組みたいという気持ちはあるようです。



メタボ対策非積極層

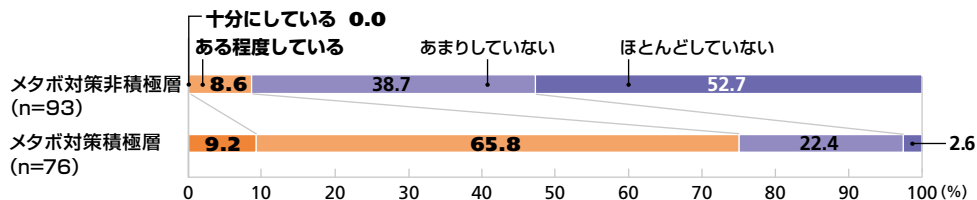
## 非積極層は、「忙しい」もメタボ対策を行わない理由だけど…？

### メタボ対策を行わない理由 [メタボ解消・予防に取り組んでいない人]



## 積極層は、忙しくてもメタボ対策実施中

### メタボ解消・予防の取り組み状況 [勤務時間と通勤時間の合計が10時間以上の人]



・「非積極層」のメタボ対策を行わない理由として、「忙しいから」という理由が上位にあげられたことから、勤務・通勤時間の合計が10時間以上である、「非積極層」と「積極層」の取り組み状況を比較しました。この結果、「十分にしている」「ある程度している」と答えた割合は、「非積極層」で約10%だったのに対し、「積極層」では75%でした。メタボ対策ができない理由として、忙しいことをあげてしまいがちですが、限られた時間の中でも対策を行うことは可能なようです。

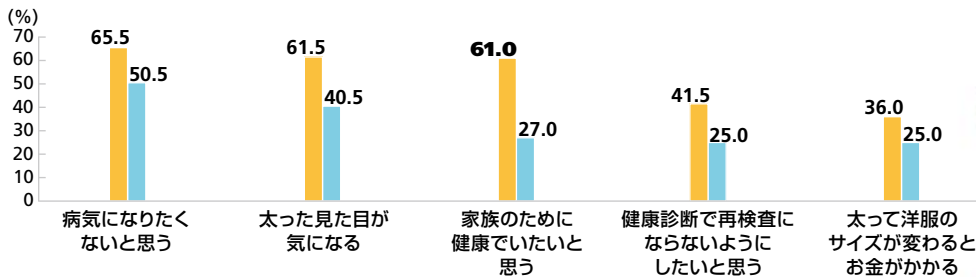


メタボ対策積極層

## メタボ対策のきっかけは、家族を思う気持ちから

### メタボ解消・予防に取り組むきっかけとなった(なると思われる)こと

【複数回答】 ■ メタボ対策積極層 ■ メタボ対策非積極層



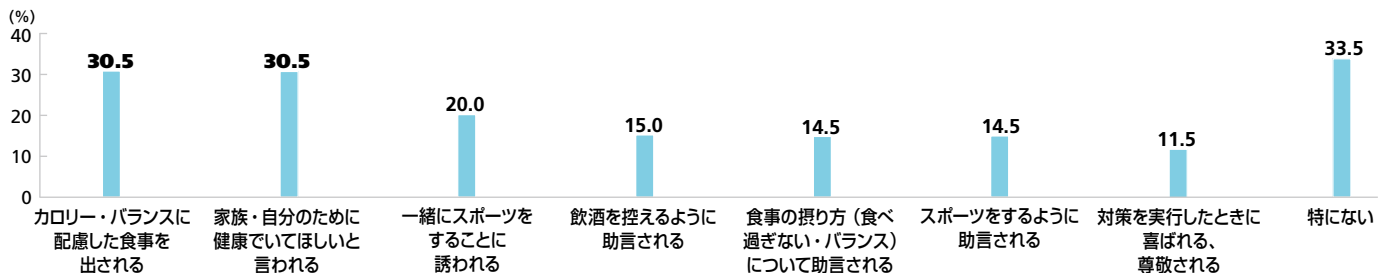
・「積極層」の方が、「家族のために健康でいたいと思う」が大幅に多くみられたのには、性格について「家庭を大事にする」と答えた人が多かったことも、背景としてあるのかもしれませんが。

## 妻や恋人からの働きかけが、メタボ対策に取り組むきっかけに

メタボ対策非積極層

### 妻や恋人からの働きかけで、メタボ解消・予防に取り組むきっかけとなった(なると思われる)こと

【複数回答】 ■ メタボ対策非積極層



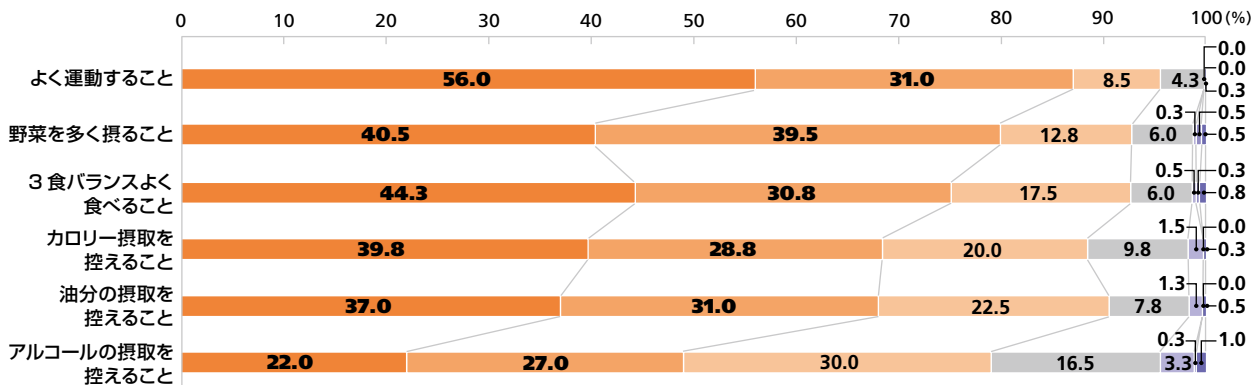
・「非積極層」でも、「カロリー・バランスに配慮した食事を出される」「家族・自分のために健康でいて欲しいと言われる」などの妻や恋人からの働きかけが、メタボ対策の取り組みの一助となるようです。

## メタボ解消には「よく運動すること」「野菜を多く摂ること」が重要!

### メタボ解消に重要だと思うこと

メタボ対策積極・非積極層

■ とても重要である ■ 重要である ■ やや重要である ■ どちらともいえない ■ あまり重要ではない ■ 重要ではない ■ まったく重要ではない



・「積極層」と「非積極層」とをあわせてみると、「カロリー摂取を控えること」等の何かの摂取を控えるよりも、「よく運動すること」等の行動をおこすことを重要だと考えている人が多いようです。

# 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。