

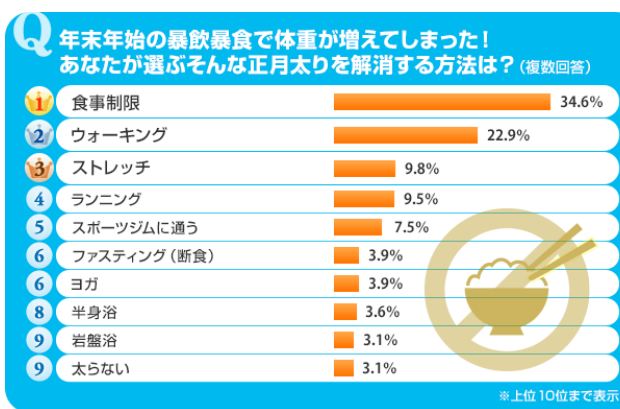
2016年12月16日

株式会社 リクルート 住まいカンパニー

てっとり早く取り組みやすいけれど、三日坊主の可能性も？
年末年始の暴飲暴食で体重増……そんな正月太りを解消する方法は？
 ～くらしの「気になる！」を徹底調査「SUUMOなんでもランキング」～

株式会社リクルート住まいカンパニー（本社：東京都千代田区 代表取締役社長：野口孝広）が運営する不動産・住宅サイト『SUUMO（スーモ）』は、住まいや暮らしに関する様々なテーマについてアンケート調査を実施し、調査結果を「SUUMOなんでもランキング」としてご紹介しています。今回のテーマは、「年末年始の暴飲暴食で体重増……そんな正月太りを解消する方法は？」。調査結果をまとめましたのでお知らせします。

「食事制限」や「ウォーキング」など、お金がかからず、すぐにできるものが上位に



年末年始が近づいてきました。忘年会にクリスマスパーティー、そして新年会……度重なる暴飲暴食に、新年会が終わるころにはお腹はぼっこり、頬はふっくらなんてことに。そんな正月太りに、みんながどう立ち向かうのかを調査してみました。

第1位、3人に1人が試していたのが「食事制限」。「夜食せずに我慢すれば食べ過ぎ分は1ヶ月くらいで戻る」「食事制限（糖質制限）程効果があるものはない」など、効果は上々のよう。また、「一番お金もかからず、手っ取り早いから」というように、気軽にできるのがうれしいところ。2位は「ウォーキング」22.9%。こちらも「体に負担がかからず、お金もかからない」「運動しやすい服装と靴があれば、お金をかけずに手軽に出来るから」など、手軽にお金がかからないのが選ばれる大きな理由のようです。

以下、3位には「ストレッチ」、4位には「ランニング」、5位に「スポーツジムに通う」が続きます。こうして見ると、上位には手っ取り早く、楽に始められるものが多いことが分かります。共通するのは、「道具がなくてもできる」「すぐできる」「お金がかからない」こと。

ちなみに「太らない」と回答した人はわずか3%。つまり97%もの人が正月太りを経験しており、年末年始に気が大きくなって食べ過ぎると仕事始めのころには体重が恐ろしいことに……。全体的に、お金がかからず手っ取り早いものがズラリと並んだ今回のランキング。でも、お金がかからない、すぐに出来るということは、三日坊主に終わる可能性も大。一度ついた脂肪は頑張りなないとすぐには落ちません！ 来年こそは本気のダイエット、頑張りましょう！

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここいない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】
 株式会社リクルート住まいカンパニー 企画統括室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ
 メール：sumai_press@r.recruit.co.jp 電話：03-6835-5290

2016年12月9日

株式会社 リクルート 住まいカンパニー

【フリーコメント抜粋】

「運動は苦手だし、食べないのも無理」「効いている実感がある」「家でこっそりできる」など

- 食事制限：夜ご飯を食べずに我慢すれば、食べ過ぎ分が1カ月くらいで戻るから。（29歳・男性）
- 食事制限：普段から当たり前になっているスイーツやパンなどの間食を減らす。（50歳・女性）
- ウォーキング：通勤や用事で最寄りまで自転車で行くのを、歩くことに変えるだけでいい。（22歳・女性）
- ストレッチ：運動は苦手だし、食べないのも無理だから。（27歳・女性）
- ランニング：汗をかいて、効いている実感があるから。（23歳・女性）
- スポーツジムに通う：お金を払ったら、(行かないと)もったいないから通いそう。（33歳・女性）
- ファスティング（断食）：食費が減る。（49歳・男性）
- ヨガ：家でこっそりできる。（47歳・女性）
- 半身浴：代謝を高めてあげることで痩せやすくなる。（54歳・女性）
- 岩盤浴：少し熱いが、寝ているだけで、汗をたくさんかけるから。（58歳・女性）

<調査概要>

【調査実施時期】2016年9月30日～2016年10月2日

【調査対象者】全国の20～59歳までの男性208名・女性208名

【調査方法】インターネット調査

【有効回答数】416

※無断転用禁止。引用の際はSUUMO（スーモ）編集部までご一報ください

「SUUMOなんでもランキング」コーナーでは、住まいに関する様々なテーマについてアンケートを実施し、結果をまとめた記事を隔週で発表してまいります。

▼（最新）年末年始の暴飲暴食で体重増……そんな正月太りを解消する方法は？

http://suumo.jp/article/nandemorank/rank/hitori_kyujitsu/16109/

▼「冬が来たなあ・・・」と感じる瞬間はいつ？

http://suumo.jp/article/nandemorank/rank/hitori_kyujitsu/16097/

▼不動産・住宅サイト『SUUMO（スーモ）』はこちら

<http://suumo.jp/>

▼リクルート住まいカンパニーについて

<http://www.recruit-sumai.co.jp/>

【本件に関するお問い合わせ先】

<http://www.recruit-sumai.co.jp/support/inquiry.html>

リクルート住まいカンパニーはこれからも、ひとりひとりにあった「まだ、ここにはない、出会い。」を届けていきます。

【本件に関するメディア掲載・取材に関するお問い合わせ先】

株式会社リクルート住まいカンパニー 企画統括室 統括部 カンパニー・コミュニケーショングループ
メール：sumai_press@r.recruit.co.jp 電話：03-6835-5290