

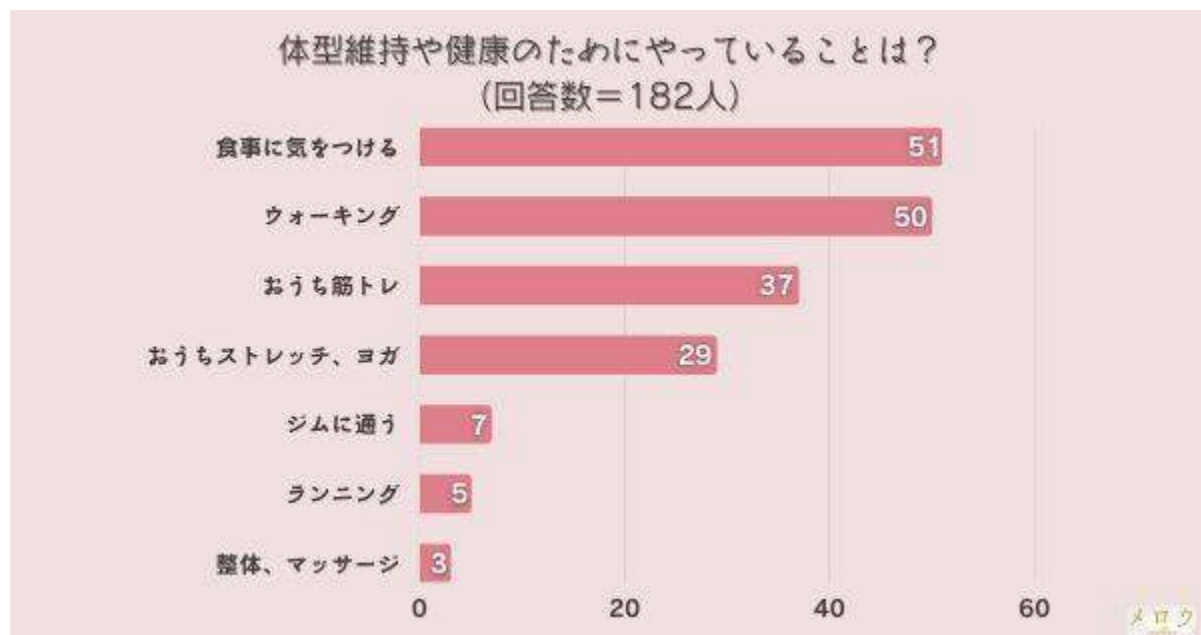
ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「体型維持や健康のためにやっていることは？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:2人、20代:36人、30代:81人、40代:53人、50代:22人、60代以上:6人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年3月23日
- 調査レポート: <https://arina-p.co.jp/mellow/cosmetics-44/>

\* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

## 調査結果

「体型維持や健康のためにやっていることは？」とアンケート調査した結果、1位は『食事に気をつける』でした。



### 1位: 食事に気をつける

- 食事は生きる上ですべての根源だと思っている為。
- 食事は健康の基礎だと思います。好きなだけ食べては太ってしまうので、気をつけています。
- 食事は野菜や和食を中心に食べ過ぎないように気をつけています。

- 続けることが重要なので、きついダイエットはしません。基本は食べたいものを食べる。無理な食事制限はしない。全てほどほどにする、を心掛けています。
- 一番続けやすいからです。
- バランスよく食べる。野菜を多く摂る。

## 2位:ウォーキング

- 体を動かす事が普段無いので毎日1時間ウォーキングするようにしています。
- 仕事帰りに出来るから。
- ウォーキングと言うよりもスロージョグなんですが、定期的にこれをやれば体重と体脂肪率の数値を自由自在にコントロールできます。
- 比較的簡単で続けやすいから。
- ストレス解消にもなるし、一石二鳥だから。
- 健康の為に毎日、ウォーキングをしているから。

## 3位:おうち筋トレ

- 整形外科で自宅でのトレーニングを教えてもらったから。
- 自重トレーニングを毎日欠かさず行い、体型を維持するため。
- マイペースな方なので、自分が一番無理なく続けられる方法だと思ったから。
- いつでも出来るし、工夫すれば十分な負荷もかけられる。お金もかからないので良いと思います。
- 仕事がりモートなので少しでも身体を動かしたいので。
- 筋トレの動画を見ながら時間があるときにしています。

## 4位:おうちストレッチ、ヨガ

- 金を掛けずに手柄にできるから。
- 無理なく家で手軽にできるため。
- テレビを見ながら、簡単にできるから。
- 天候などにも左右されず、一人で黙々とできるから。
- 体を温める為に、できるだけストレッチしています。
- お金を掛けたくなくて、隙間時間に行っているからです。

## 5位:ジムに通う

- 実際に行っていて効果があるから。
- お金を出すことで痩せたいというモチベが上がるし、トレーナーさんにも相談に乗ってもらえるから。
- マシンがあるので効率的なので。
- 自分だけでは何もしそうになく、ジムに行けばトレーニングをしようと思うから。

## 6位:ランニング

- 外で陽を浴びることでエネルギーをもらえるから。
- いつでも好きな時にできて取り組みやすいから。
- 肉体労働の仕事を辞めた途端にどんどん体重が増加し、健康維持のためにも定期的にランニングをするようになりました。好きな音楽を聴きながら気持ちも落ち着かせながら、ゆっくりマイペースに走るだけでも効果はあるのでオススメです。

## 7位: 整体、マッサージ

- 歪みから太りやすくなると聞いてから整体に通い歪み矯正とマッサージで血流あげている。
- 定期的に整体に通うことで、体の歪みを取り、痩せやすく肉が付きにくい体を維持するようにしています。
- 人の手を借りることで、わかることがあるから。

## 【総括】今回のアンケートで体型維持や健康のためにやっていること1位は『食事に気をつける』でした

日常生活の結果ともいえる体型や健康は、すぐに改善できるものではありません。日々、意識することで維持できるものです。

特に毎日取り入れやすい「食事」と「ウォーキング」は、意識している方が多く無理なく続けやすいことがわかりました。

短期的に集中して取り組むのではなく、長期的にできる範囲で生活に落とし込み、習慣化させることが大切です。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

### ■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業のVisionに掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。