

NEWS RELEASE

2015年1月8日

報道関係者各位

トレンド総研

※トレンドレポート「2014年のダイエット振り返り調査」

実施率は女性の41%、2014年ダイエット事情を徹底調査！ 最大の敵は「食欲」、成功率53%の原因に迫る ポイントは“サプリ×食欲抑制”、注目のアフリカマンゴノキとは!?

年末・年始のシーズン、ついつい食べ過ぎてしまった人も多いのではないのでしょうか。2015年を迎え、「今年は〇kg痩せる！」と新年の目標も立てた人もいます。 「ダイエット」に関する話題が注目を集めるこのタイミングですが、トレンド総研(東京都渋谷区、URL:<http://www.trendsoken.com>)では、ダイエットに関する調査を行いました。

はじめに、アンケートを通じて、2014年のダイエットトレンドを探りました。今回、トレンド総研では、2014年にダイエットに関連して注目された5つのワード、「ゆる断食」、「白湯ダイエット」、「ココナッツオイル」、「ふくらばぎダイエット」、「ジュースクレンズ」をピックアップ。各ワードの認知率や、それぞれを利用したダイエットの経験率などを探りました。また、一方で、女性たちがダイエット方法に求めるポイントなどについても調べました。

本調査で明らかになったのは、サプリメント利用に対するニーズの高さです。そこで、ダイエットに用いるサプリメントについて詳しく知るために、ダイエットやサプリメントに関する書籍も執筆する、医学博士の齋藤 嘉美氏に取材を依頼。ダイエット向けのサプリメントについて、その分類やそれぞれの成分に期待される効果について、うかがいました。

■ レポート内容

- 1.トレンドやニーズが明らかに！ 2014年のダイエット事情を徹底調査…………… P.2～P.3
2014年のダイエットトレンドを明らかにするために、20代～40代の女性500名にアンケート調査を実施。
- 2.医学博士・齋藤 嘉美氏に聞く、「ダイエット向けサプリメント」と「食欲のコントロール」…………… P.3～P.4
齋藤氏に、ダイエット向けのサプリメントに関する取材を実施。「アフリカマンゴノキ」についても解説。

Summary

<主な調査結果>

- ① 20代～40代の女性2,744名の内、「2014年にダイエットを行った」という人は4割以上
- ② 2014年にメディアで取りあげられることの多かった5つのダイエット方法の認知度ランキング
同率 1位:ゆる断食・白湯ダイエット(いずれも37%)
3位:ココナッツオイル(28%) 4位:ふくらばぎダイエット(22%) 5位:ジュースクレンズ(13%)
- ③ 「2014年に購入したダイエットアイテム」の1位は「サプリメント」
- ④ 「2014年に行われたダイエットの成功率」は53%
- ⑤ ダイエットにおいて、特に大変だと思うことの最多回答は、7割が選んだ「食欲のコントロール」

<主な取材内容>

- ①ダイエット向けに利用されるサプリメントの成分は3つに分類することが可能
 - ・体内脂肪の燃焼を促す:ガルニシア、カプサイシン、カテキン、オルニチン、カルニチン、α-リポ酸 など
 - ・カロリーの吸収を抑制する:ギムネマ、サラシア、ファビノール、コレウスフォルスコリ、小麦アルブミン、キトサン、レシチン など
 - ・身体を太りにくい状態にするもの:
ハネセンナ(キャンドルブッシュ)、食物繊維、マグネシウム、カフェイン、カプサイシン、アフリカマンゴノキの種子エキス など
- ②「食欲のコントロール」に対して注目の成分は、「アフリカマンゴノキのエキス」

1. トrendやニーズが明らかに！ 2014年のダイエット事情を徹底調査

はじめに、2014年のダイエット事情を探るために、20代～40代の女性を対象にアンケート調査を実施しました。

【調査概要】 調査名:2014年のダイエット事情に関する調査

調査対象 事前調査:20代～40代の女性 2,744名 ※年代別に均等割り付け

本調査:事前調査で「2014年にダイエットを行った」と回答した女性 500名 ※年代別に均等割り付け

調査期間:2014年12月16日(火)～2014年12月19日(金)

調査方法:インターネット調査

調査実施機関:楽天リサーチ株式会社

◆ 2014年のダイエットトレンドは!? 話題の5つのダイエット方法も、これからの注目の高まりに期待

はじめに、事前調査として、女性2,744名に「2014年にダイエットを行いましたか?」と聞きました。その結果、「**2014年にダイエットを行った**」という人は**41%**と、4割を超えます。「行うつもりはなかった」という人は33%にとどまり、残りの26%は「行おうと思ったが、行えなかった」と回答。「ダイエットを行いたい」という意向があった人は67%にのぼります。[グラフ 1] 多くの女性にとって、ダイエットは共通のテーマだと言えるでしょう。

そこで、「2014年にダイエットを行った」という人の中から500名を選出し、より詳しくダイエットに関する質問を行いました。

最初に調べたのは、2014年に注目を高めたダイエット方法についてです。2011年の「カーヴィーダンス」、2012年の「ロングプレスダイエット」、2013年の「糖質制限ダイエット」、「食べ順ダイエット」というように、毎年、注目のダイエット方法が現われていますが、2014年も、様々なダイエット方法が話題となりました。トレンド総研では、今回、**2014年にメディアで取り上げられることの多かった5つのダイエット方法**をピックアップ。それぞれのダイエット方法について、その認知度と実施率を調べてみました。

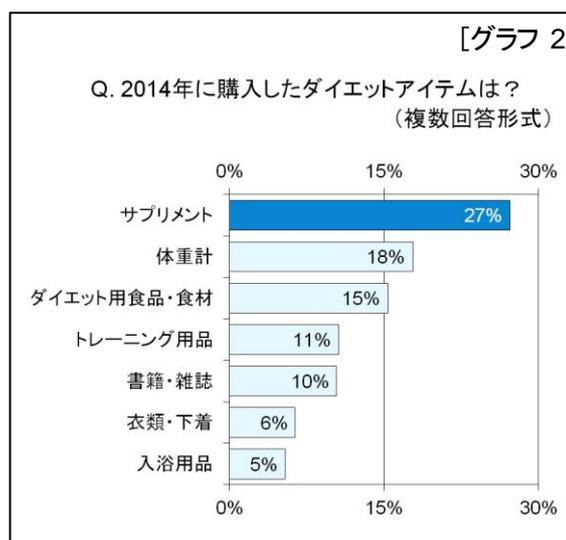
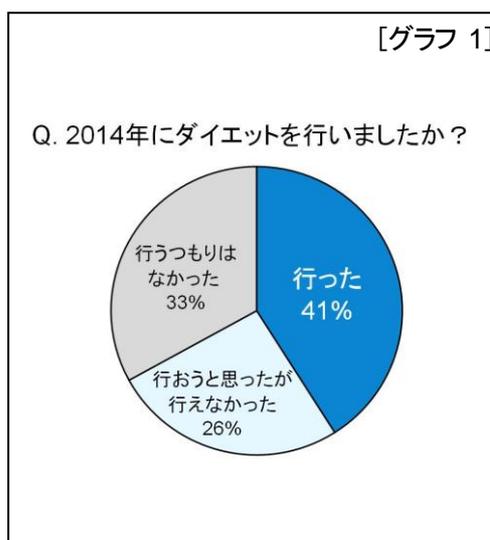
【2014年にメディアで取り上げられることの多かった5つのダイエット方法】

- ①ゆる断食 ②白湯ダイエット ③ココナッツオイル ④ふくらはぎダイエット ⑤ジュースクレンズ

まず、**認知度**については、**37%の人が知っていた「ゆる断食」と「白湯ダイエット」がトップ**。以下、「ココナッツオイル」(28%)、「ふくらはぎダイエット」(22%)、「ジュースクレンズ」(13%)と続きます。しかし、これらのダイエット方法について、実際に試してみたという人はごく一部で、認知度トップの「ゆる断食」と「白湯ダイエット」でも、実施率は10%。その他の方法については、いずれも3%以下でした。**いずれもメディアで話題となったダイエット方法ですが、広く取り入れられるまでは至らなかった**ようです。

それでは、2014年に行われることの多かったダイエット方法は、どのような方法なのでしょうか。「**2014年に行ったダイエット方法**」を複数回答形式でたずねたところ、最も多くの人が行っていたのは、「食事の制限」(66%)。以下、「有酸素運動」(35%)、「筋力トレーニング」(27%)、「サプリメントの利用」(21%)と続きます。また、**2つ以上のダイエット方法を選ぶ人も多く、複数のダイエット方法を組み合わせて行うという人が多い**ことが分かりました。

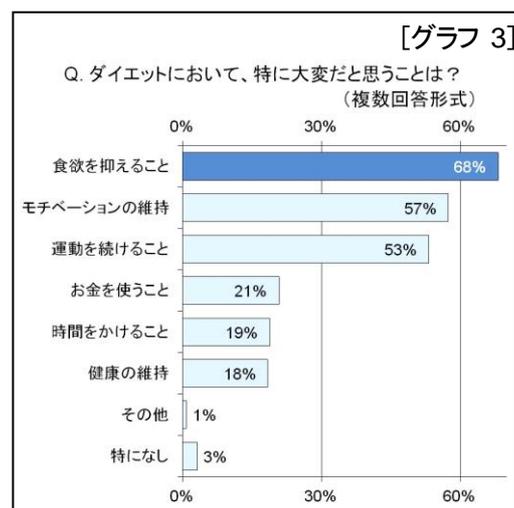
また、同様に、「**2014年に購入したダイエットアイテム**」についても聞きました。すると、「**サプリメント**」(27%)が**最多**の回答になりました。脂肪の吸収を抑制したり、脂肪燃焼を促したりと、目的に合わせて利用することができ、また価格の面でも取り入れやすいのが特長のサプリメント。その手軽さが、広い層からの支持を集めたと言えるかもしれません。ちなみに、2位以下には、「体重計」(18%)、「ダイエット用の食品・食材」(15%)と続きます。[グラフ 2]



◆ 成功率 53%… ダイエット成功のための最大のカギは、“食欲のコントロール”

次に、「2014年に行ったダイエットは成功しましたか？」とたずねたところ、「成功した」という人は53%で、「失敗した」と言う人は47%。**ダイエットの成功率は、およそ半分の割合でした。**それでは、どういった人がダイエットに成功しているのでしょうか。成功グループと失敗グループの違いを分析しました。

ダイエットの成功グループと失敗グループで、行っていたダイエット方法を比較すると、最も大きな違いがあったのは、「食事量の制限」でした。「食事量の制限」をしていたのは、成功グループで73%であったのに対して、失敗グループでは58%。両者には15ポイントの差があります。また、次に差が大きかったのも、「特定の食品・食材の制限」(成功グループ:19%、失敗グループ:12%)と、食事について制限するダイエット方法です。ダイエットにおいて、食べ過ぎやカロリーの摂り過ぎは厳禁。運動など、その他にも効果的なダイエットもありますが、**ダイエットを成功させるためには、食事に気をつけることが非常に重要なこと**のようです。



一方、本調査では、「**ダイエットにおいて、特に大変だと思うこと**」についても聞きました。複数回答形式で答えてもらった本質問に対しては、**68%と、およそ7割が選んだ「食欲を抑えること」が最も多い回答**でした。「モチベーションの維持」(57%)、「運動の継続」(53%)などの回答を上回る結果となりました。ダイエット中、我慢しようと思いつつも、ついつい食べてしまった。そんな経験がある人も多いでしょう。**“食欲のコントロール”は、ダイエットにおける最大の課題である**と言えるかもしれません。[グラフ 3]

2. 医学博士・齋藤氏に聞く、「ダイエット向けサプリメント」と「食欲のコントロール」

今回の調査からは、2014年のダイエット事情が明らかになるとともに、利用しやすいサプリメントがダイエットアイテムとして人気であることや、“食欲のコントロール”がダイエットの成功のカギを握っていることが分かりました。そこで、医学博士の齋藤 嘉美氏に、ダイエット向けのサプリメントについてお話をうかがいました。齋藤氏には、ダイエットサプリメントの全般的なことや、“食欲のコントロール”に悩みを抱える多くの人たちにオススメのサプリメントの利用方法について聞きました。

◆ ダイエット向けサプリメントの3つの分類… 役割を理解して利用することが重要

Q. ダイエットの際に利用するサプリメントについて、お教え下さい。

普段、何気なく使っている人もいると思いますが、**ダイエット向けに利用されるサプリメントは、「体内脂肪の燃焼を促すもの」、「カロリーの吸収を抑制するもの」、「身体を太りにくい状態にするもの」と、大きく3つに分類することができます。**それぞれに期待される効果や、自身の目的に合わせて利用することで、より効果的なダイエットを行うことも可能です。

① 体内脂肪の燃焼を促すもの

代表的なところでは、ガルシニアやカプサイシン、カテキン、オルニチン、カルニチン、α-リポ酸などの成分が該当するものが、「体内脂肪の燃焼を促すもの」というサプリメントの分類です。脂肪分解を促すホルモンであるノルアドレナリンやアドレナリンの働きを助けたり、体内における脂肪の運搬を促したりすることで、脂肪の燃焼をスムーズにします。

② カロリーの吸収を抑制するもの

食事により吸収する糖分や脂肪分の量を抑制するのが、この分類のサプリメントです。ギムネマ、サラシア、ファビノール(インゲン豆エキス)、コレウスフォルスコリ、小麦アルブミンといった成分は、食事で摂った糖分の分解を抑制し、その吸収量を減らすことができます。一方で、脂肪の吸収量を抑制してくれるキトサンやレシチンといった成分は、食事により摂った脂肪の排出を促してくれます。

③ 身体を太りにくい状態にするもの

便秘解消、むくみ解消、食欲抑制など、身体の状態を改善することにより、太りにくい身体になることができます。こうした効果が期待できるのが、3種類目のタイプのサプリメントです。

例えば、便秘と肥満は関係ありませんが、ハネセンナ(キャンドルブッシュ)や食物繊維、マグネシウムといった成分により便通が良くなれば、基礎代謝が高まり、身体のエネルギー消費が促されることで、身体は太りにくい状態になります。また、カフェインやカプサイシンなどの成分には、食欲を抑制する効果もあります。

それぞれのサプリメントの役割は大きく異なるので、そのことも意識すると良いでしょう。

◆ ダイエットの最大の課題“食欲のコントロール”にオススメのサプリメント、「アフリカマンゴノキ」とは!?

Q. “食欲のコントロール”というダイエットにおける悩みに対して、オススメのサプリメントを教えてくださいませんか？

食欲抑制が期待される成分も様々なものがありますが、注目のものを1つあげるとすると、「アフリカマンゴノキ」というフルーツのエキスでしょう。日本では、あまり聞きなれないものだと思いますが、肥満大国・アメリカで人気を集めているダイエットサプリメントです。日本でも、最近この成分にフォーカスしたサプリメントが登場し、注目を集め始めています。

アフリカマンゴノキは、アフリカやインドなど、湿度の高い熱帯地方に自生する高木です。英語名の“アフリカンマンゴー”からも分かるように、マンゴーに似た果実をつけます。そして、その種子は、食欲を抑制する働きがある食品として古くから利用されてきたと言います。

また、現在ではダイエットやメタボリックシンドロームの予防のためのサプリメントとして利用される、アフリカマンゴノキの種子エキスですが、特定の成分のみにダイエット効果を期待されている訳ではありません。そのエキスの中には、炭水化物の吸収を抑えたり、脂肪がつくのを抑制したりというように、ダイエットにおける様々な効果が期待される成分が含まれています。これらが複合的に働き合うことにより、アメリカでも大きな支持を集めるほどのサプリメントとして期待されているのです。

その中でも注目なのが、アフリカマンゴノキのエキスに期待される食欲抑制効果です。

善玉ホルモンの1種であるレプチンには、脳に満腹であることを伝え、過食を抑える働きがあります。しかし、このレプチンは、特定のタンパク質と結合してしまうと脳内に入ることができず、食欲をコントロールできなくなってしまうのです。アフリカマンゴノキのエキスには、このレプチンの働きを阻害するタンパク質の動きを抑制する働きがあります。**アフリカマンゴノキのエキスにより食欲を制御するレプチンがスムーズに働き、その結果、食欲を抑えることができる**のです。

齋藤 嘉美(さいとう よしみ)

— 医学博士 —

成和会介護老人保健施設「むくげのいえ」施設長を務める医学博士。

東京大学医学部卒業後、東京大学医学部第二内科へ入局。

1968年、東京大学より学位(医学博士)授与。1993年、東京大学医学部講師を退官後、文京第一医院院長に就任した。

文京第一医院では、早くから食事療法を軸として血糖を低下させる機能的食品の指導を始め、

臨床応用で成果を挙げる。

特に毎日手軽に摂取できる「タマネギ濃縮エキス」の摂取を推奨し、

「タマネギ Dr.」の愛称で親しまれている。

近年ではより手軽に摂取できるサプリメントを指導するケースが増加しており、

『この病気にはこんなサプリメント』(2013年・ベガサス社)など、サプリメントに関する著書も執筆多数。

■このリリースに関するお問い合わせや取材、資料ご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンド総研 <http://www.trendsoken.com/>

担当: 川浦 真吾(かわうら しんご) TEL: 03-5774-8871 / FAX: 03-5774-8872 / mail: info@trendsoken.com