

【ダイエットに関する意識調査を実施】

40 代以上の男女の 7 割超が「痩せにくくなった」と実感 結果の出ないダイエットで過半数が挫折・・・「1 か月継続の壁」とは？

～「安静時のエネルギー消費量」を向上させるタンサ（短鎖）脂肪酸で、
がんばりすぎずに「太りにくいカラダ」づくりを！～

太りにくいカラダづくりに役立つとして注目を集める、腸内細菌が生み出す代謝物質「タンサ（短鎖）脂肪酸」。江崎グリコでは、2022 年 6 月より、短鎖脂肪酸の働きを研究し、腸からの健康寿命延伸につながる生活を啓発する「タンサ脂肪酸プロジェクト」を推進しています。今回、太りにくいカラダづくりに関する生活者の行動実態を明らかにするため、20～50 代の男女 400 名を対象に、「ダイエットに関する意識調査」を実施しました。

ダイエットに関する意識調査／結果サマリ

- ・「以前に比べて痩せにくくなった」と答えた人は 40 代・50 代で 76.0%。
20 代：54.0%⇒30 代：62.0%と年代が上がるにつれて増加。
- ・ダイエット経験者の 63.9%が、結果が出る前にやめた「ダイエット離脱経験」あり。
- ・ダイエット離脱者の過半数が直面する「1 か月継続の壁」。その理由は、
「我慢することが多く、ストレスがかかる」（56.6%）、
「がんばろうという気持ちが続かない」（52.6%）、
「生活の中で習慣化することが難しい」（36.2%）など。



調査結果から、年齢とともに「痩せにくさ」を感じる人が増える中、ダイエットを試みても、我慢やストレスを感じたり、モチベーションが続かなかったりして、結果が出る前にやめてしまう人が多い状況が明らかになりました。

■「がんばりすぎダイエット」でストレスを溜めるより、「安静時のエネルギー消費量」を向上。無理せず、いつのまにかエネルギーを消費する、タンサ（短鎖）脂肪酸^{※1}を生み出す食生活とは？

当社の研究では、短鎖脂肪酸を生み出しやすい食生活である^{※2}Glico 独自のビフィズス菌 GCL2505 株と水溶性食物繊維イヌリンを継続摂取することで、基礎代謝量と関連する「安静時のエネルギー消費量」が向上することが明らかになっています^{※3}。

実は、人が 1 日に消費するエネルギー量の約 6 割を占めるのが、何もしていない「安静時のエネルギー消費量」だと言われており^{※4}、この数字は運動によるエネルギー消費量を上回ります。ただ、前述の調査（N=400）において、「安静時のエネルギー消費量のほうが、運動時のエネルギー消費量よりも多い」と知っていたのは約 3 割（28.8%）でした。「安静時のエネルギー消費量」の理解浸透には、まだ伸びしろがありそうです。



無理な運動や食事制限によって、カラダへの負担やストレスをかけてしまっは、すこやかな毎日とは言えません。短鎖脂肪酸を生み出し、腸内環境から「いつのまにかエネルギー消費」をサポートすることで、太りにくいカラダづくりを目指しませんか。

※1 Canfora EE et al. *Sci Rep.* 2017;7(1):2360.

※2 Baba Y et al. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2025, 89, 1191-1202.

※3 Baba Y et al. *Nutrients.* 2024, 16, 2345.

※4 Ravussin E. *Science.* 2005, 307, 530-531.

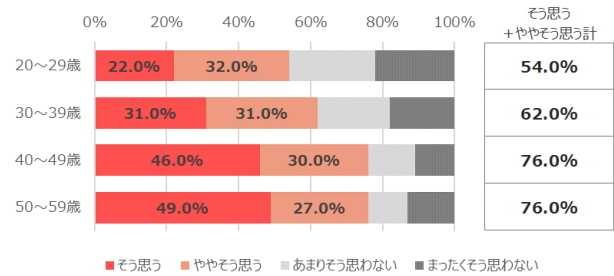
ダイエットに関する意識調査 / 結果詳細

■ 40 代以上の 7 割超が「以前に比べて痩せにくくなった」と回答。年代が上がるにつれスコアは上昇。

以前に比べて痩せにくくなったと思うか。という質問に対して「そう思う」「ややそう思う」と回答した人の合計は、20 代で 54.0%、30 代で 62.0%、40 代になると 76.0%。年代が上がるにつれて、高くなります。

また、「そう思う」「ややそう思う」と答えた人に対して、どのような時に痩せにくくなったと感じるかを尋ねたところ、「食べる量を減らしても体重が減らない。（40 代男性）」や、「おなか周りのお肉が減りづらい。（40 代女性）」といった意見が挙がりました。

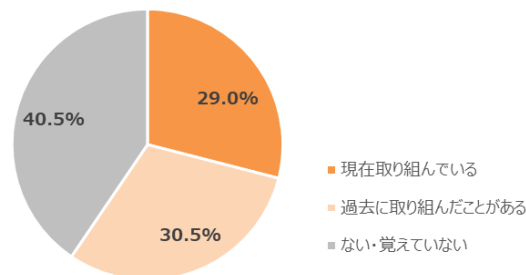
Q：以前に比べて痩せにくくなったと思いますか？ (N=400)



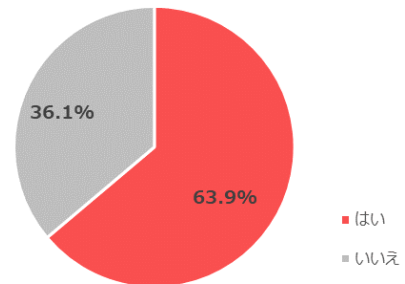
■ ダイエット経験者の 6 割超が、結果が出る前にやめた「ダイエット離脱経験」あり。

ダイエットについて、「現在取り組んでいる」「過去に取り組んだことがある」を合わせたダイエット経験率は回答者全体で 59.5%。一方で、ダイエット経験者の 63.9%が、ダイエットを「結果が出る前にやめたことがある」と回答しました。

Q：これまでにダイエットに取り組んだことはありますか？
※ダイエット＝美容や健康を目的とした
体型コントロールや減量のこと。(N=400)



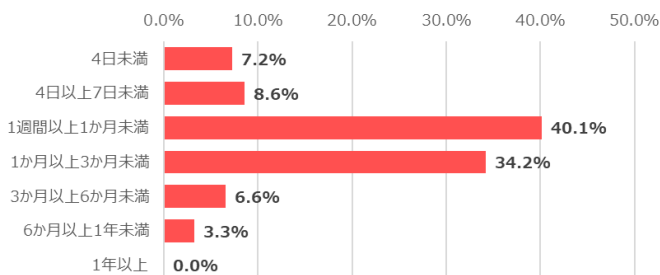
Q：ダイエットを「結果が出る前にやめたこと」はありますか？
(N=238 ダイエット経験者ベース)



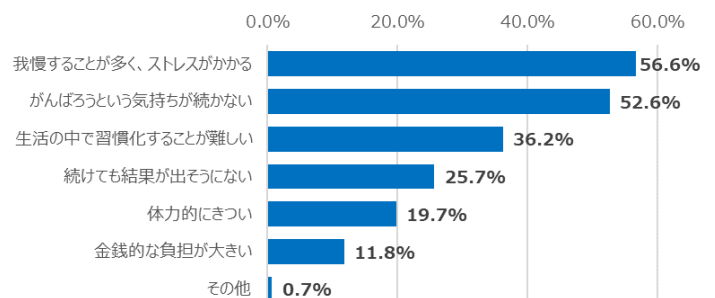
■ ダイエット離脱者の過半数が直面する「1 か月継続の壁」。さらには 9 割が「3 か月未満」で断念！我慢やストレス、「がんばれない」ことがダイエットをやめるきっかけに。

ダイエット離脱者に「やめてしまったダイエット」の継続期間を聞くと、55.9%が「1 か月未満」と回答。さらに、「3 か月未満」と答えた人の合計は 9 割を超えており、ダイエットを継続するハードルの高さが伺えます。ダイエットをやめてしまった理由としては、「我慢することが多く、ストレスがかかる」（56.6%）、「がんばろうという気持ちが続かない」（52.6%）、「生活の中で習慣化することが難しい」（36.2%）などが上位の理由として挙げられました。

Q：「結果が出る前にやめてしまったダイエット」は、どのくらいの期間、取り組みましたか？※該当するケースが複数ある場合は、最も直近のものについてお答えください。
(N=152 ダイエット離脱者ベース)



Q：ダイエットをやめてしまった理由は何ですか？
【複数回答可】
(N=152 ダイエット離脱者ベース)



調査名称：ダイエットに関する意識調査

調査期間：2025 年 7 月 30 日（水）～8 月 3 日（日）

調査方法：インターネット調査

調査対象：全国の 20 代～50 代男女 400 名（各年代 100 名ずつ）

※本資料に含まれる調査結果をご掲載いただく際は、事前連絡の上、必ず『江崎グリコ調べ』と明記下さい。

「安静時のエネルギー消費量」を向上させ、体脂肪を低減させる！ 「タンサ（短鎖）脂肪酸」を生み出す、Glico 独自のビフィズス菌研究とは？

当社では、Glico 独自のビフィズス菌 GCL2505 株と水溶性食物繊維イヌリンを継続摂取し、大腸内で短鎖脂肪酸が生み出されやすい食生活を行うことで※2、どのような健康効果がもたらされるかを研究してきました。その成果のひとつが、GCL2505 株と水溶性食物繊維イヌリンの継続摂取が、「太りにくいカラダづくり」に役立つというものです。

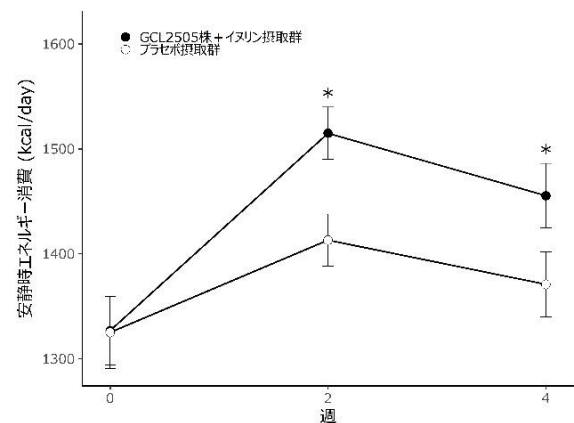
■ 安静時のエネルギー消費量が向上※3

BMI が高め（25 以上 30 未満）の健常な成人男女 40 名を対象にしたヒト試験の結果、GCL2505 株とイヌリンを 4 週間摂取した群は、プラセボ群と比較して、腸内のビフィズス菌が増え、安静時のエネルギー消費量が増加しました。

右図）安静時エネルギー消費量の測定結果

0 週目は平均値とその標準誤差、2 週目、4 週目は推定周辺平均の値とその標準誤差より作図

*：群間で有意な差が認められた（ $p < 0.05$ ）

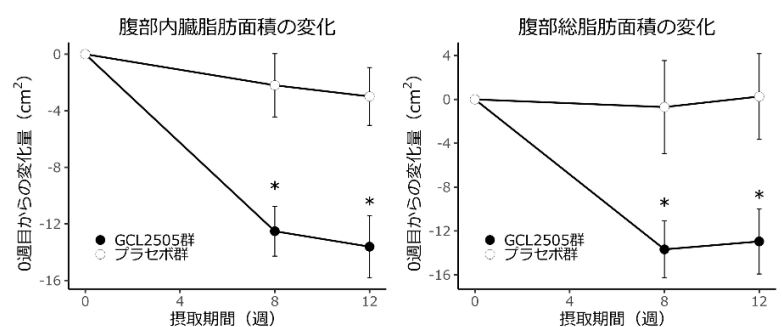


■ 内臓脂肪・体脂肪が低減※5

BMI が高め（23 以上 30 未満）の成人男女 120 名を対象にしたヒト試験の結果、GCL2505 株とイヌリンを 12 週間摂取した群は、プラセボ群と比較して、腸内のビフィズス菌が増え、腹部内臓脂肪と腹部総脂肪が低減しました。

右図）CT 検査結果の抜粋

*：群間で有意な差が認められた（ $p < 0.05$ ）



これらの 2 つの結果は、GCL2505 株とイヌリンの摂取によって腸内のビフィズス菌数が増え、短鎖脂肪酸が産生されたことによるものと推察されます※2。

※2 Baba Y et al. *Biosci Biotechnol Biochem.* 2025, 89, 1191-1202.

※3 Baba Y et al. *Nutrients.* 2024, 16, 2345.

※5 Baba Y et al. *Nutrients.* 2023, 15, 5025.

そもそも、タンサ（短鎖）脂肪酸とは？

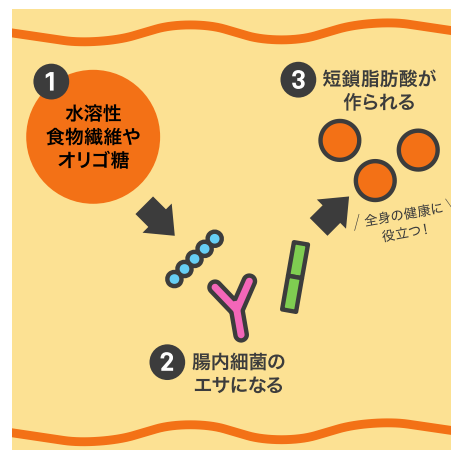
「短鎖脂肪酸」とはビフィズス菌などの腸内細菌が、水溶性食物繊維やオリゴ糖などをエサにして作り出す物質です。近年の研究で、抗肥満作用以外にも、免疫機能の増強や持久力アップなどの健康をサポートする効果があることが明らかになっています。

■腸内環境を整えるためには、多様な腸内細菌に適切なエサを届けることが大切

腸内環境を整え、腸内細菌に短鎖脂肪酸をつくってもらうために意識したいのが、“腸内細菌のエサ”。

「短鎖脂肪酸をたくさん産生できる理想的な腸内フローラ（腸内細菌叢）を目指すためには、ビフィズス菌や酪酸産生菌などをはじめ、さまざまな種類の腸内細菌が腸内にいる状態をつくることと、それらのエサになる食物繊維やオリゴ糖が豊富に含まれる食材や素材を継続的に摂取していくことがカギになります」（福田先生）

野菜や果物、きのこなどに含まれる食物繊維やオリゴ糖が大腸に届くと、腸内細菌のエサとなり短鎖脂肪酸が作られます。特に、チコリやごぼうなどに多く含まれるイヌリンや、バナナなどに多く含まれているフラクトオリゴ糖などの水溶性食物繊維やオリゴ糖が、短鎖脂肪酸の産生に有効なのだそうです。



福田真嗣先生



博士（農学）。慶應義塾大学先端生命科学研究所 特任教授。世界から注目を集める「腸内環境」の最先端研究を行う。株式会社メタジェン 代表取締役社長 CEO。明治大学大学院農学研究科を卒業後、理化学研究所 基礎科学特別研究員などを経て、現在は慶應義塾大学先端生命科学研究所 特任教授。複数の論文が世界的な学術雑誌「Nature」に掲載される。腸内環境を適切にデザインすることで病気ゼロ社会を実現するため、2015 年株式会社メタジェンを設立。＜主な著書＞「改定版 もっとよくわかる！ 腸内細菌叢～“もう 1 つの臓器”を知り、健康・疾患を制御する！～」(2022 年/羊土社) 他。

タンサ（短鎖）脂肪酸とともに ～腸からの健康寿命延伸を目指す Glico～

当社では、短鎖脂肪酸の可能性を追求し、多くの方に知ってもらう活動として、「タンサ脂肪酸プロジェクト」を行っています。また、短鎖脂肪酸を生み出しやすい食生活のコツをお伝えし、短鎖脂肪酸を生み出す Glico 独自のビフィズス菌 GCL2505 株と、水溶性食物繊維イヌリンを含む食品などをお届けすることで、皆さまが手軽に楽しく、短鎖脂肪酸を生み出しやすい食生活を送っていただけるよう、サポートしてまいります。

タンサ^{短鎖}脂肪酸
PROJECT

短鎖脂肪酸に関する情報は、当社のプロジェクトサイトでも紹介しています。短鎖脂肪酸の紹介や、短鎖脂肪酸を増やすための食事を紹介する「タンサ活レシピ」、研究や記事コンテンツ「タンサマガジン」などがあります。ぜひご覧ください。

<https://cp.glico.com/tansa/>

