

2026年3月2日

【世界肥満デーに考える“動いていない時間（安静時）”の健康意識】

約3人に1人は平日の運動時間が「5分未満」健康習慣は「コスパ」「メンパ」「タイパ」重視
約90%が知らない新たな健康指標「安静時エネルギー消費」とは？
見過ごされていた生活習慣の“B面”！動いていない時間を可視化するチェックシート3月2日公開

江崎グリコ株式会社は、3月4日の「世界肥満デー」を前に、働き世代の“動いていない時間（安静時）”の健康意識に関する調査を実施しました。調査の結果、体のエネルギー消費の理解度に関する質問では、「体が24時間エネルギーを消費している」と理解している人は17.0%という結果に。また、動いていない時間も消費される「安静時エネルギー消費」について知らない・理解していない人は約90%ということが明らかになりました。

調査では、健康習慣においては「コスパ」に続き、「メンパ」「タイパ」^{※1}が重視される傾向が見られ、健康習慣でも“時間効率”や“心の平穏”を求めることが判明。健康のために運動習慣^{※2}が重要と考える人は66.0%にのぼる一方で、約3人に1人が、平日に運動に使える時間が「1日5分未満」と回答し、日常生活では十分な運動時間を確保できていない実態も明らかになりました。

「安静時エネルギー消費」は、呼吸や内臓の働きなど、生命を維持するために常に消費されるエネルギーです。この「安静時エネルギー消費」は、1日に消費される総エネルギー量の約60%を占めるとされています。^{※3}また、その量は年齢とともに低下すると言われています。今回の調査結果を受け、「安静時エネルギー消費」への関心を高めるとともに、その気づきを日々の生活に取り入れていただくことが、新しい健康のサポートにつながると考えます。

調査トピックス

- ① 動いていない時間も消費される「安静時エネルギー消費」について、知らない・理解していない人と回答した人は約90%
- ② 全体の半数が平日1日6時間以上、約10%は12時間以上座って生活している結果に！
53.5%が健康面で後ろめたさを感じているなど“座りすぎ”への意識もうかがえる結果に
- ③ 働き世代の約3人に1人が、平日の運動時間は「1日5分未満」
健康に重要だと思うことは「運動習慣」（66.0%）が最多。
一方で、実際には運動時間を確保できていない実態が明らか！
- ④ 健康習慣で重視されるのは「コスパ」に続き、「メンパ」「タイパ」
健康習慣で重視するポイントとして「お金をかけすぎない」（46.3%）、「無理なく続けられる」（46.0%）、「短時間で効果実感」（41.5%）が上位。健康にもコスパ・メンパ・タイパが求められる傾向に！

また、動いていない時間の「見過ごされてきた生活習慣」を「生活習慣 B 面」と題し、自身の動いていない時間を可視化するチェックシート、「生活習慣 B 面診断」を2026年3月2日に江崎グリコ公式サイトにて公開します。

※1 コスパ（コストパフォーマンス）：費やした金銭に対する成果・満足度 メンパ（メンタルパフォーマンス）：心理的負荷に対する成果・満足度
タイパ（タイムパフォーマンス）：費やした時間に対して得られる成果・満足度

※2 運動習慣：1回30分以上の運動を週2回以上、継続して行うこと

※3 Horton ES. *Am J Clin Nutr.* 1983, 38, 972-977.

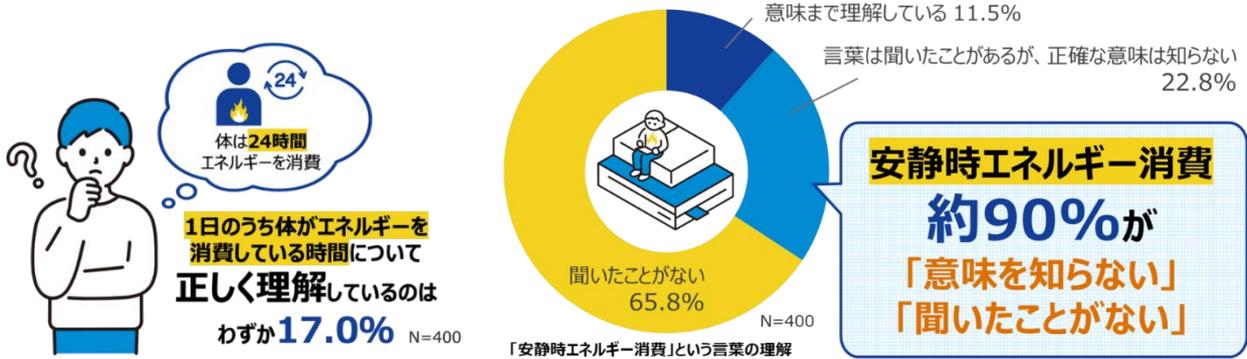
調査結果

①「動いていない時間」のエネルギー消費について意識している人は少ない？

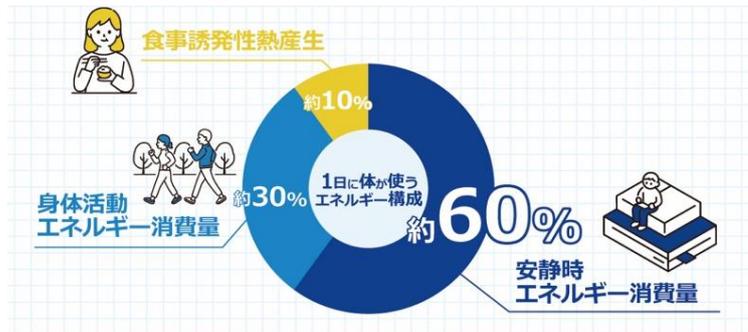
「安静時エネルギー消費」について知らない・理解していないと回答した人は約 90%という結果に

「1日のうち、体がエネルギーを使っている時間」を問う質問に対して、正しく「24時間」と回答できた人は全体の17.0%に留まり、8割以上（83.0%）が同じ質問に対して誤認、または「分からない」という結果となりました。

「安静時エネルギー消費」について、全体の88.5%が「正確な意味は知らない」「聞いたことがない」と回答し、認知は低い状況です。



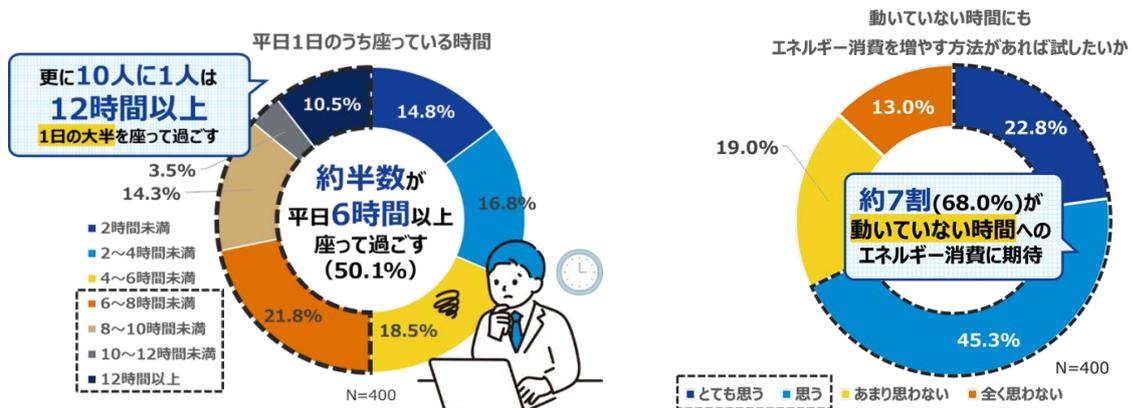
また運動・家事などで使われる「身体活動エネルギー消費」の方が、「安静時エネルギー消費」よりも1日のエネルギー消費の割合が大きいと答えた人は40.9%となり、「運動していない＝エネルギーを消費していない」という認識を持っている可能性が明らかとなりました。しかし実際には、1日に消費されるエネルギーの約60%を占めている「安静時エネルギー消費」は健康を考えるうえで重要な視点のひとつなのです。



②全体の約半数（50.1%）が、平日1日のうち6時間以上座って過ごしていることが明らかに

1日のうち6時間以上座って過ごしている人は約半数（50.1%）にのぼり、さらに10人に1人（10.5%）は12時間以上と、1日の半分以上を座って過ごしていることが分かりました。長時間座っている、ほとんど動かない時間が続くことに対して、健康面で後ろめたさを感じている人は53.5%という結果に。特に女性は64.0%、男性は43.0%と、女性の方が座っている時間の長さに対して、より後ろめたさを感じていることが分かりました。

一方で、「動いていない時間にもエネルギー消費を増やせる方法があれば試したい」と回答した人は約7割（68.0%）にのぼりました。理由としては、「簡単に続けやすそうだから」（55.1%）、「無理なく生活に取り入れられそうだから」（39.3%）が上位に挙がっています。運動習慣の重要性は認識しつつも、心理的な負担は減らしたいという気持ちが、動かない時間への健康投資を試したいきっかけになっていることがうかがえます。

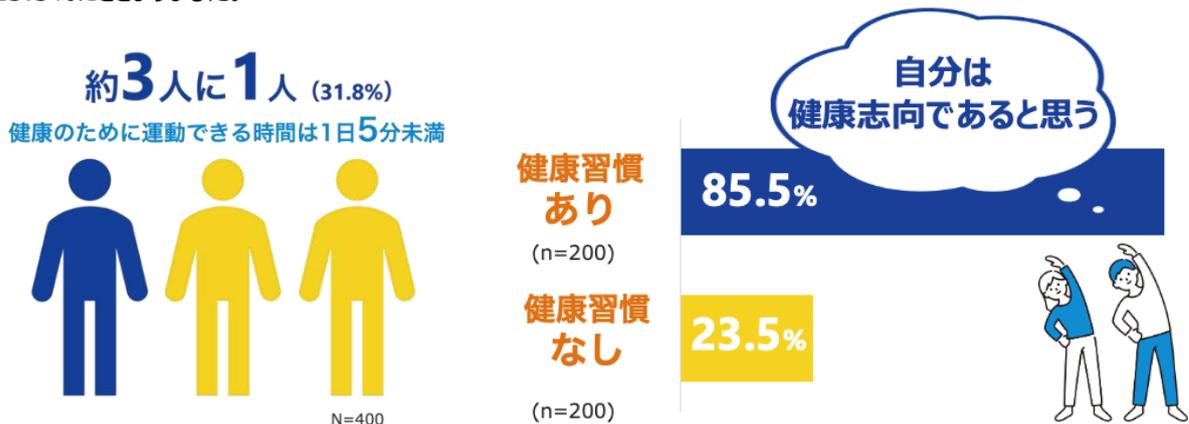


③動き世代の約 3 人に 1 人が平日における「健康のために運動できる時間は 1 日 5 分未満」

健康のために重要だと思ふこととして、最も多く挙げたのは「運動習慣」（66.0%）という結果に。しかしその一方で、平日に健康のための運動に使える時間が「1 日 5 分未満」と回答した人は約 3 人に 1 人（31.8%）にのぼり、日常生活では十分な運動時間を確保できていない実態が明らかになりました。

運動習慣の有無で見ると、運動習慣がない人の 55.5%が「運動に使える時間は 1 日 5 分未満」としており、時間を確保できていない層に運動習慣がない人が多いことが明らかになりました。さらに、運動習慣がない人の 48.0%は、健康のために「特に実践していることはない」と回答しています。一方で、運動習慣がある人で健康のために「特に実践していることはない」とした割合は 3.5%にとどまり、健康習慣の有無によって大きな差が見られました。この結果により運動ができていないことが、「健康のために何もできていない」という認識につながっている可能性がうかがえます。

さらに、「健康志向である」と回答した割合は、運動習慣がある人では 85.5%に達した一方、運動習慣がない人では 23.5%にとどまりました。



④健康習慣に対して重視されるのは「コスパ」に続き、「メンパ」「タイパ」

健康習慣に対する考え方として重視するポイントは、「お金をかけすぎずに取り組めること」（46.3%）が最多となりました。続いてほぼ同率で、「心理的な負担が少なく、無理なく続けられること」（46.0%）、「できるだけ短い時間で効果を実感できること」（41.5%）が上位に挙がっています。

上記の結果から、健康分野でも、コストパフォーマンス（コスパ）に加え、メンタルパフォーマンス（メンパ）やタイムパフォーマンス（タイパ）を重視する傾向が広がっていることが明らかになりました。健康もまた、「どれだけ効率よく取り組めるか」が問われる時代へと移り変わっているのかもしれません。



<調査概要>

内容 : 動いていない時間に関する調査

対象者 : 20~59歳の男女

人数 : 400人 (①運動習慣のある男女(200名)、②運動習慣のない男女(200名))

期間 : 2026年2月

※グラフ内の数値は小数第二位を四捨五入している関係上、合計値が100.0%にならない場合がございます。

日本肥満症予防協会 執行理事の佐野喜子先生によると、「健康づくりは小さな成功体験の積み重ねがポイント」として、今回の調査にコメントをいただきました。

本調査結果についてのコメント



日本肥満症予防協会 執行理事 佐野喜子 先生

栄養学を専門に神奈川県立保健福祉大学保健福祉学部栄養学科教授を経て現在は特定保健指導、糖尿病性腎症重症化予防対策の実務担当者育成に携わっている。

本調査では、働き世代には手が付けにくい「運動習慣」でありながら、健康には“重要”と示されています(66%)。一方で、身体が24時間常にエネルギーを消費している「安静時エネルギー消費」への認知度は低迷していることが示されました。健康づくりの課題は短期に成果を出すことなく、「いかに継続するか」が重要です。行動を変えたいが、忙しくて具体的な計画が立てられない方にはスモールステップ（小さな目標設定による成功体験）の積み重ねが自己効力感を高めます。安静時という日常の時間を味方につけることは持続可能な健康戦略といえるでしょう。

■ 動いていない「B面時間」、あなたは把握できていますか？

江崎グリコ公式サイトで「生活習慣 B面診断」チェックシートを公開！

運動や食事といった生活習慣は、これまで多くの健康診断やセルフチェックの中で可視化されてきました。これらをA面とした場合、座るといった動いていない時間も使われる「安静時エネルギー消費」は、見過ごされがちな領域でした。当社は、これまで注目度が低かった、動いていない時間、すなわち「生活習慣のB面」に目を向ける試みとして、「生活習慣 B面診断」チェックシートを公開します。

「生活習慣 B面診断」は、簡単なチェックシートへの回答を通じて、日常的生活行動から動いていない時間を可視化し、自身の生活「B面」の傾向をタイプ診断するツールです。

江崎グリコは、1日の大半を占める「安静時エネルギー消費」について考えるきっかけを提供し、健康的なライフスタイルづくりに寄与することで、当社のパーパス「すこやかな毎日、ゆたかな人生」を実現してまいります。

「生活習慣 B面診断」チェックシート：<https://www.glico.com/jp/health/contents/lifestyle/>

生活習慣 B面診断 チェックシート

「自分の1日は、実はほとんど目で見えていない」という気づきを得るためのチェックシートを作成

PART 1 平日のあなたの1日「動かない時間」を振り返るチェック

Q1. 日常的に体を動かしている時間はどれくらいありますか？（通勤・通学・立ち仕事・家事などの合計）
 15分以上 10分以上～15分未満 5分以上～10分未満 5分以下～4分未満 4分以下

Q2. 通勤中や仕事中（デスクワーク時など）、座りっぱなしの時間はどのくらいですか？
時間

Q3. くつろいでいる時間（テレビ・スマホ・PCなど）や、ほとんど体を動かさずに過ごしている時間はどのくらいですか？
時間

Q4. 平均睡眠時間はどのくらいですか？
時間

Q5. Q2～Q4を合計すると、1日のうち「ほとんど体を動かさずに過ごしている時間」はどのくらいですか？
時間

Q6. 体を動かさずに過ごしている時間も、エネルギーを使っていること（安静時エネルギー消費）を知っていますか？
 知っている 知らない

1日のエネルギー消費量で割合が大きいのは・・・？

安静時エネルギー消費 60%
身体活動エネルギー消費 30%
基礎代謝エネルギー消費 10%

■ 安静時エネルギー消費
座りや寝ている状態でも消費されるエネルギー

■ 身体活動エネルギー消費
散歩・歩行・乗り車（自転車）などのエネルギー

■ 基礎代謝エネルギー消費
生命維持活動に必要で、睡眠中も消費されるエネルギー

PART 2 あなたのB面：時間（Q5の結果を記入ください）
B面タイプ診断

1 アクティブ度チェック
 休日を除く1日、外出することが好き 車を動かすことでストレス発散が得意
 歩数計アプリや健康管理アプリを使っている 階段とエスカレーターがあったら、階段を選ぶ

2 メンタル重視チェック
 何かを知るなら、無理なく生活の中に取り入れたい 誰よりも早く寝るより、心の余裕を保ちたい
 習慣化するには、継続しやすいのが大事 自分にとって心地よい時間を大切にしたい

3 時間効率チェック
 仕事や家事・育児などで、自分のための時間が取れない 「ながら」で健康づくりができるなら試みたい
 何事も効率や時短を重視する 忙しい中、健康のことは後回しになりがち

あなたのB面タイプは・・・？

1 アクティブ度チェックで3個以上か、最も☑があったあなたは・・・
2 「メンタル重視チェック」で最も☑があったあなたは・・・
3 「時間効率チェック」で最も☑があったあなたは・・・
4 「メンタル重視チェック」と「時間効率チェック」が両方でも最も☑があったあなたは・・・

TYPE 1 **アクティブ B面タイプ**
家でゆとり過ごすより、外に出て体を動かすようなアクティブな傾向がある。
・週末など、多く体を活動的に使うなど、日中でも自然と体を動かす工夫をしている。
・健康管理に意識が高く、実践している。
あなたのB面は、もっともアクティブ。アクティブな傾向が顕著でストレスが少なく、工夫を取り入れるのがイデアル。

TYPE 2 **メンタル重視 B面タイプ**
・運動のしやすさや、メンタルのケア、睡眠の質や時短を重視している。
・継続が難しいが、気持ちを取り戻すのは嬉しい。
あなたのB面は、心の余裕が重要。無理なく取り入れられる生活習慣がフィットします。

TYPE 3 **タイム重視 B面タイプ**
・仕事や家事、育児などで、自分のための時間が取れない。
・通勤や、プライベートも、効率的にこなすのが得意。
・「時間が足りなくて困っている」と感じている。
あなたのB面は、時間がない中でも健康、効率的な時間をどう使うかが鍵のヒントに。

TYPE 4 **「メンタル重視」&「タイム重視」のハイブリッド B面タイプ**
・「心のゆとり」と「時間のゆとり」の両方を大切にしたいハイブリッドタイプ。
あなたのパーパスでもっとも重視しているテーマを両方とも大切にしたいB面のタイプです。

● あなたのB面タイプ結果は次のページへ

■ 3月4日は「短鎖脂肪酸の日」でもあります～江崎グリコの「タンサ®脂肪酸プロジェクト」について

当社は、人々の健康寿命を延伸することをひとつの使命と考え、腸の健康と腸内細菌の研究に注力しています。近年、腸と密接に結びついた様々な疾病が人々の健康課題となる中、ビフィズス菌と短鎖脂肪酸の研究と啓発活動によって、健康寿命の延伸に寄与したいと考え、2022年6月に「タンサ脂肪酸プロジェクト」を立ち上げました。生活者の方々への短鎖脂肪酸に関する分かりやすい情報の発信と、当社独自のビフィズス菌である GCL2505 株のヒトへの作用に関する臨床研究等を進めております。

タンサ（短鎖）脂肪酸プロジェクトサイト：<https://cp.glico.com/tansa/>