

## 秋に体脂肪がつくのはなぜ？ 食習慣を徹底調査！ “秋に変わる食習慣 TOP3”を発表 “他のものと比べて続けやすい”との声も！ 体脂肪が付きやすい秋に、 乳酸菌で体脂肪を減らす「カラダカルピス」発売中

アサヒ飲料株式会社

“体脂肪を減らす”独自の乳酸菌を配合した機能性表示食品「カラダカルピス」を発売中のアサヒ飲料株式会社（本社 東京、社長 岸上克彦）は、30～40 代男女 500 名を対象に「秋の脂肪のつきやすさ」に関する調査を行いました。

### ◆秋は体脂肪が付きやすい？ 食・運動・ファッションから検証！

すっかり寒くなり、年末に近づく 11 月。さんまや鮭、きのこに新米など、秋が旬の美味しい食べ物を堪能したという人も多いのではないのでしょうか。思わずご飯をおかわりする回数が増えたり、秋季限定のスイーツをチェックしたりしてしまい、秋の間にたくわえた「体脂肪」が気になるという人もいることでしょう。

そこで今回、「秋」はどの程度体脂肪のつきやすい季節なのか、30～40 代で“体脂肪が気になっている”と回答した男女 500 名を対象に調査を行いました。

また、体脂肪が気になるシーズンにすすめしたい「カラダカルピス」をモニター 43 名に 84 日間継続飲用してもらい、続けたいと思うかどうか、オススメしたいと思うかをききました。

#### 〔「秋の脂肪のつきやすさ」に関する意識・実態調査概要〕

- ・調査期間：2017 年 10 月 17 日～10 月 18 日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・調査対象：30～40 代 “体脂肪が気になっている” と回答した男女 500 名

#### 〔「カラダカルピス」飲用モニター調査概要〕

- ・調査期間：2017 年 7 月 21 日～10 月 12 日 ※84 日間
- ・調査方法：カラダカルピスを 1 日 1 本飲用
- ・調査対象：20～50 代男女モニター 43 名

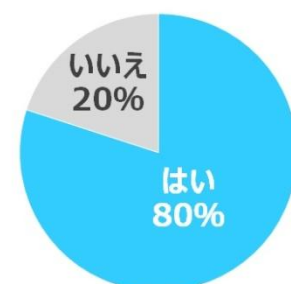
はじめに、秋は他の季節と比較し、「体脂肪」が付きやすい季節だと思うかきくと、80%が「はい」と回答。[グラフ 1] 多数の人が「秋=体脂肪のつきやすい季節」と認識しているようです。その理由をきくと、「美味しいものが多い季節で、体のラインが見えにくい服装になるので気にせずに食べてしまう」（38 歳・女性）、「寒くなり運動が億劫になっている」（32 歳・男性）など様々のようです。

秋に脂肪が付きやすくなる理由として、食習慣や運動する習慣、ファッションの変化も考えられます。そこで「秋の変化」全体についてきくと、「美味しい旬の食べ物が増えると思う」（94%）と答えた人が多数を占め、「寒くなり、運動するのが億劫だと思う」（74%）、「服で体型を隠せるようになると思う」（69%）と考える人を上回る結果に。

秋の「体脂肪のつきやすさ」は食習慣の変化に関わっていることが垣間見える結果になりました。

[グラフ 1]

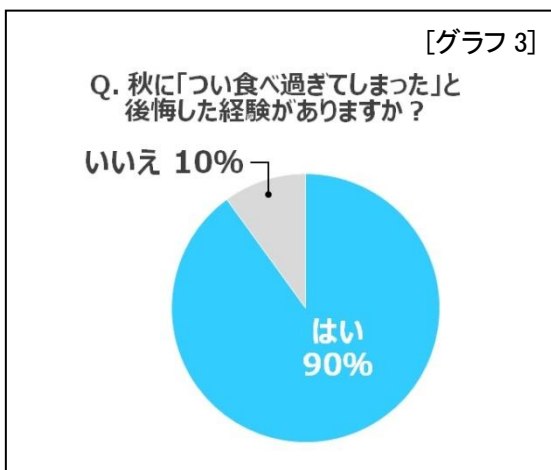
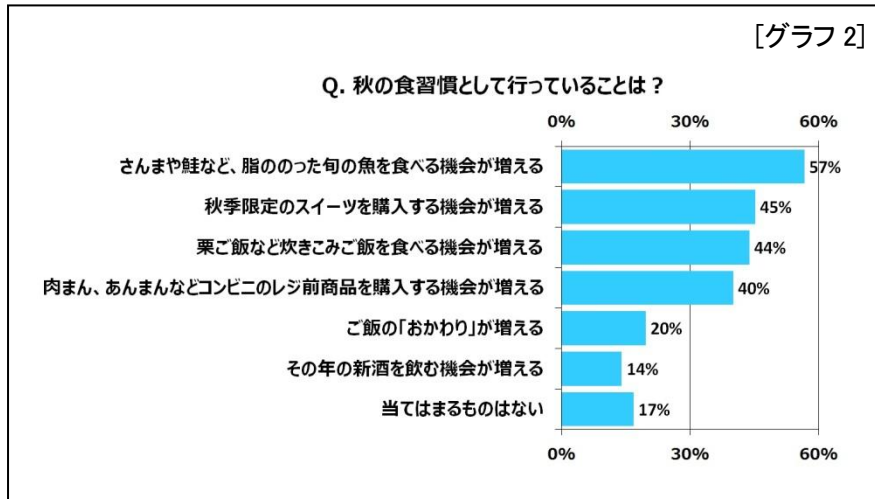
Q. 秋は他の季節と比較し、「体脂肪」が付きやすい季節だと思いますか？



## ◆限定スイーツ、炊きこみご飯…秋に変わる食習慣 TOP3 は？

### 5人に1人は秋に「ごはんのおかわり率」がアップ！

そこで、次に秋の食習慣の変化を深掘りしました。まず、秋の食習慣として行っていることを挙げてもらうと、1位に「さんまや鮭など、脂ののった旬の魚を食べる機会が増える」(57%)、2位に「秋季限定のスイーツを購入する機会が増える」(45%)、3位に「栗ご飯など炊きこみご飯を食べる機会が増える」(44%)という結果に。体脂肪がつきそうな、脂や糖質の多い食べ物を摂る機会が増えるという人が多いようです。[グラフ2]



さらに、5人に1人は「ご飯の『おかわり』が増える」(20%)と回答。新米の美味しい秋は、「おかわり」率が上がるという人もいるようです。そんな秋に、「つい食べ過ぎてしまった」と後悔した経験がある人は9割にも上ります (90%)。[グラフ3]

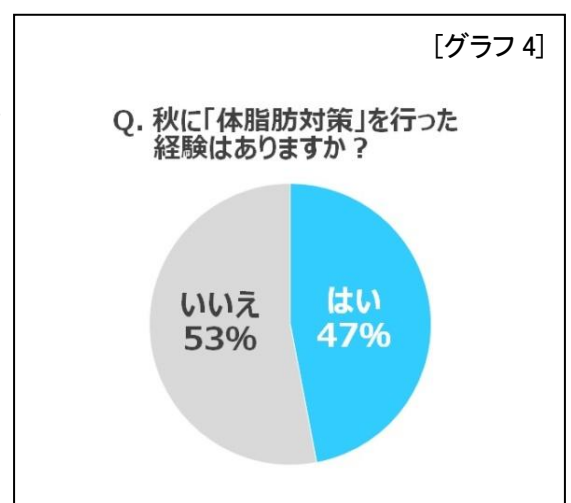
体脂肪が気になる人にとっては、食べすぎた後悔も大きくなるシーズンと言えるかもしれません。

## ◆秋こそ体脂肪を減らしたい！ ポイントは「続けやすさ」「簡単さ」にあり

では、“食べ過ぎ要注意”の季節である秋に、体脂肪対策を行っている人はどの程度いるのでしょうか。次に「秋に『体脂肪対策』を行った経験」をきくと、「経験あり」と回答した人は約半数(47%)。[グラフ4] さらに、「秋こそ『体脂肪』を減らしたい」という人も約7割見られ(67%)、秋の「体脂肪対策」への意識の高さがうかがえる結果になりました。

「秋の体脂肪対策」として実際に行ったことをきくと、「旬の食べ物を食べないのは日本人として損なので我慢せずに食べる。その分、移動する時はバスや車を徒歩に変えたりする」(37歳・男性)、「食べ過ぎてしまうので、サプリメントを飲んだ」(47歳・男性)など秋の食欲と上手く折り合いをつけて体脂肪対策をしている人も多いことが分かります。

さらに、これだったら実践できると思う「秋の体脂肪対策」としては「つらい対策は続かないので、続けられる方法」(30歳・女性)、「食べたいものを我慢したり、減らしたりするとそれはそれでストレスになるので、体脂肪のつきにくいものを食べられたらいいなと思います」(32歳・女性)など、“継続しやすさ” “簡単さ” を望む声が聞かれます。「体脂肪のつきやすい食習慣」に陥りがちなことが調査でわかった秋のシーズン、手軽に、続けやすい方法で「体脂肪対策」をしてみませんか。



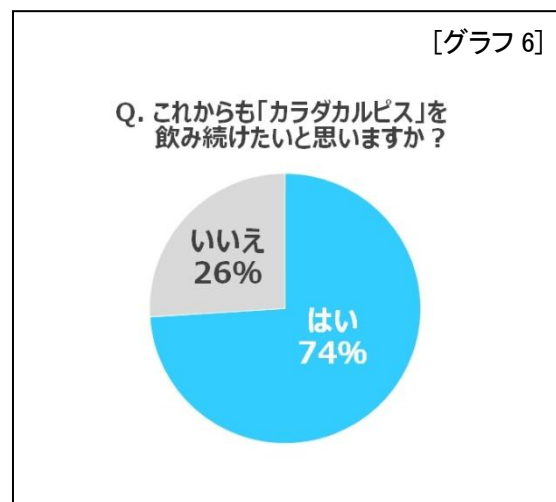
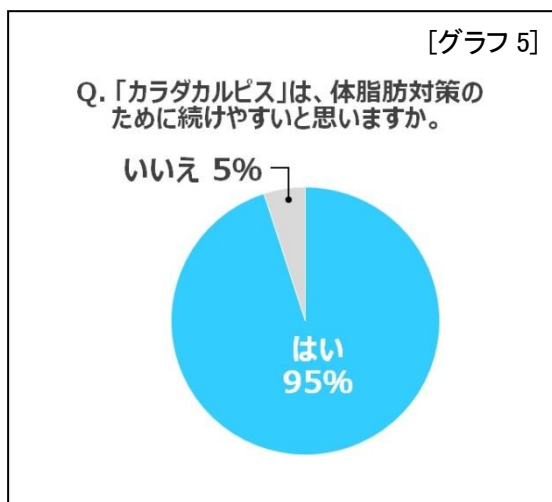
## ◆74%が「これからも飲み続けたい」と回答！ 体脂肪を減らす「カラダカルピス」

機能性表示食品「カラダカルピス」は、「カルピス」由来の乳酸菌科学により選抜された独自の乳酸菌「Lactobacillus (ラクトバチルス) amylovorus (アミロボラス) CP1563 株」を配合した、体脂肪を減らす機能がある乳性飲料です。1日1本を12週間継続して摂取することで、体脂肪を減らす機能があることが実証されています。「カルピス」の甘く爽やかな味わいがカロリーゼロで楽しみ、食事シーンだけでなくいつでもどこでも気軽に体脂肪対策ができます。



今回は、モニター43名に84日間継続して飲用してもらい、満足度やオススメできるかをききました。まず「時間と場所を選ばず続けられる」と回答した人は98%。「体脂肪対策のために続けやすい」と回答した人も95%という結果になりました。[グラフ5] その理由としては、「持ち歩いてもちかにも体脂肪対策をしているという見え方にならないため恥ずかしくない」(30代女性)、「毎朝起床時に飲むと習慣づけられたので、これなら続けられると思いました」(40代男性)などが挙げられており、“手軽さ”や“体脂肪対策と見られないこと”が続けやすさのヒミツのようです。

また、84日間の継続飲用後「これからもカラダカルピスを飲み続けたい」と回答した人は74%も見られます。[グラフ6] 理由としては、「特に意識することなく、体脂肪対策ができるため」(40代男性)、「普通のカルピスよりも軽い甘さなので、毎日飲んでも飽きが来ない点が良いと思います」(40代女性)などの声がきかれる結果となりました。美味しい秋の味覚を楽しみたいシーズンに“体脂肪が気になる”という方は、ぜひご利用ください。



### <商品概要>

商品名：「カラダカルピス」 **機能性表示食品**

届出番号：B20

届出表示：本品には独自の乳酸菌 CP1563 株が含まれ、体脂肪を減らす機能があるので、体脂肪が気になる方および肥満気味の方に適しています。

容器・容量：PET500ml

希望小売価格（消費税別）：160円

発売地域：全国

※本品は「体脂肪を減らす」機能を持った機能性表示食品です。

※食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

※本品は、事業者の責任において特定の保健の目的が期待できる旨を表示するものとして、消費者庁長官に届出されたものです。ただし、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。

※本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。

**本件に関するお問い合わせ先**

トレンダーズ株式会社(担当:海野)

TEL:03-5774-8896 FAX:03-5774-8872 E-mail:[press@trenders.co.jp](mailto:press@trenders.co.jp)

＜お客様からのお問い合わせ先＞

アサヒ飲料株式会社 お客様相談室：フリーダイヤル：0120-328-124

アサヒ飲料 ホームページアドレス：<http://www.asahiinryo.co.jp>

「カルピス」は、アサヒ飲料(株)の登録商標です。

「カラダカルピス」は、アサヒ飲料(株)の商標です。