

食の楽しみと体重管理の間で揺れ動く現代人 「シノベイト 健康的な生活に関する調査」

グローバル・マーケティング・リサーチ会社のシノベイトは、2009年2月、世界12ヶ国、10,300名を対象に、健康的な生活に関する意識調査を実施いたしました。

主な調査結果

- 1) ファーストフードを食べて埋め合わせに運動。矛盾に満ちた行動を取る現代人
- 2) ファーストフードをやめられない ブルガリア人が第1位
- 3) 肥満対策：1位は運動量を増やす、2位は食べる量を減らす
- 4) ビキニ作戦：スペインのダイエットの動機は水着姿を美しく見せるため
- 5) 嫌なことは食べて忘れるーブリジット・ジョーンズに英・米の女性は共感
- 6) 中国では女性喫煙者は非難の対象・・・喫煙率：男性52% v s 女性3%
- 7) やっぱり肥満は自分の責任

◆調査概要

実施機関:シノベイト 実施時期:2009年2月

対象国(12カ国): ブラジル、ブルガリア、カナダ、中国、インド、マレーシア、オランダ、スペイン、スウェーデン、アラブ首長国連邦(UAE)、イギリス、アメリカ

対象者: 10,300名

1)ファーストフードを食べて、埋め合わせに運動。矛盾に満ちた行動を取る現代人

巨大な脂っこいハンバーガーをランチに食べて、夕食はほんの少しのレタスだけで済ませます。ジョギングに行き、一息つくのにタバコに火を点ける。低脂肪の食事をビール3杯で流し込む。おかしいと思わないだろうか？いや、それほどでもない。たぶん理想的な行動ではないだろうが、いたって普通の行動なのだ。シノベイトは2009年2月に第2回「健康的な生活」に関するグローバル意識調査を実施し、健康、体重管理、食と運動に関する態度について調べた。これにより、食と体重に関しては、人は必ずしも論理的な行動をとらないことがわかった。

タコスをお口に押し込み、ナゲットをかじり、ポテトチップスを食べる。世界12ヶ国の対象者の3分の1はファーストフードが好きで止められないと言っている。しかし、人々の多くはこの行動の代償を違った形で払わなくてはならない。37%は悪癖の埋め合わせのために運動をしていると言っている。

シノベイト メディア担当のエグゼクティブディレクターであるスティーブ・ガートンは述べている。

「これらの態度は道理にかなっていないように見えますが、食べ物、健康、体重管理に関して、人は本質的に矛盾した行動を取ります。私たちは、2007年後半にも同じ調査を実施しましたが、人が食に関して迷い、揺れ動いている状況は以前とほとんど変わりません。人々の態度や行動は、国や文化により違いがあるだけでなく、一人の人間の中でも矛盾しているのです。」

「この調査で尋ねた態度に関する質問は、人がどれほど混乱しているかを知る決め手となりました。全体の55%が好きなのを好きな時に食べていると言っています。しかし、同時に71%は食べ物には気を付けており、健康のために努力していると言うのです。結局、食を楽しみと見なすか、エネルギー源とみなすかというところに立ち戻るのです。ほとんどの人はこの2つの間で揺れ動いています。」

2)「ファーストフードをやめられない」ブルガリア人が第1位

アメリカとイギリスがファーストフードの大量消費国であることを知らない人はいない。しかし、今年度の調査結果では、両国ともファーストフード中毒という点で他の国に打ち負かされた。驚くべきことに、ブルガリア人の68%はファーストフードをやめられないと言っているのだ。

シノベイトブルガリアのマネージングディレクター、ストヤン・ミハイロフによると、昨年の調査に不参加だったブルガリアでは現在、国民の多くがファーストフードに夢中のようなのだ。「アメリカやイギリスなどの成熟したファーストフード市場と比較して、ブルガリア人はファーストフードチェーンを目新しく感じており、ある意味、流行の先端を行くものと思っています。また、都市部では手軽なランチの選択肢が限られているので、テイクアウトしたい会社員にとっては普通の昼食なのです。さらに、ファーストフードの消費は伸び続けており、減少する気配がありません。」

また、「ファーストフードをやめられない」と答えたイギリス人とアメリカ人は、それぞれ44%であった。シノベイトヘルスケア北アメリカのシニアバイスプレジデント、グレッグ・チュウは、アメリカ人はおいしくて便利なファーストフードに対して愛憎入り混じった感情を持っていると述べている。「ファーストフードを食べている最中でも、アメリカ人は心の底では“健康的ではない”と感じています。でも、空腹で忙しく働いている時、最も重要なのは便利さと味です。そして、体重の増加に気づいた時に、ファーストフードを食べるのをやめるという最も簡単な対処法をとるのです。そのうちにまた便利という要素が復活して、食べて、太って、またやめてというサイクルを繰り返すのです。」

3)肥満対策…1位は運動量を増やす、2位は食べる量を減らす

こんなに太るなんてあり得ない！このように感じる瞬間が私たちのほとんどに起こる。人々は自分のお腹の脂肪とどう戦っているのだろうか？全12カ国の回答のトップ3は、運動量を増やす(45%)、食べる量を減らす(41%)、食べ物のタイプを変える(27%)であった。

体重の増加に対して運動量を増やすことで対処する人が多いのはアラブ首長国連邦(UAE) (69%)と中国(65%)だった。中国に関しては、シノベイト中国のCEO、ダリル・アンドリューによると、純粋なプラグマティズム(実用主義)が大きな役割を果たしているらしい。「中国人は情熱を持って彼らの食を愛しています。また、生活の時間帯は食事時間を基本的に考えられています。そして、いまだに“今日は食事したか”が挨拶です。このような環境では、運動量を増やすことによって体重を少し減らす方がずっと簡単です。ほとんどの中国人にとって、食べる量を減らしたり、食べ物のタイプを変えたりすることは、生活の妨げになるのです。」

お腹の脂肪に対して食べる量を減らすことで戦う人が多いのは、UAE(56%)、ブラジル(56%)、アメリカ(55%)、カナダ(53%)、スペインとイギリス(両国とも52%)であった。シノベイトUAEの定性調査ディレクター、アデリナ・ムスタタは、ドバイ周辺地域の人々は体重の増加に対して、あらゆる手段で対処しようと言っている。「UAEは海外からの駐在員が多い国で、この国に来ると多くの駐在員が太ります。これが有名な「ドバイの石」なのです。これにはいくつかの原因があります。動かない(ドバイでは歩かない)、外食(多くの人々は家で食べるよりも外食する)、砂糖摂取量の増加(中東は甘党の人が多く、炭酸飲料は他国より甘い。また、ほとんどのフレッシュジュースは砂糖入り)。自分に何が起こったかに気づくと、多くの駐在員は元の体重に戻すために様々な手段を取ります。」

一方、全体の24%は体重の増加を経験したことがないと答えており、インド人が53%でトップである。しかし、これも矛盾しているとシノベイトヘルスケアインドのリサーチディレクターであるモニカ・ガングワニは言う。「インドは現在、非常に豊かになってきており、肥満やその他の生活習慣病が驚くべき勢いで増加しています。その中で、体重が変わらないのは自制心のある生活様式をインド人が送っているからだ、と半分以上の都市部のインド人は信じています。」

4)ピキニ作戦：スペインのダイエットの動機は水着姿を美しく見せるため

UAEと同様に、スペインの人々は減量のために様々なことをする。減量の動機は健康のためというよりは見た目の問題だ。シノベイトスペインのマネージングディレクターであるフリオ・ヴィドローザは、「ピキニ作戦」だと言う。

多くのスペイン人は体重の問題に、運動と食餌療法によって対処している。さらに、23%はデトックス、29%は家庭用運動器具、20%はダイエット食品(バータイプの食品やシェイク)などを試したことがあり、4分の一は体重の維持、減量のために、医師、食餌療法士、栄養士のアドバイスを受けたことがあると答えている。

「この調査は、だんだんと暖かくなる冬の終わりに行われ、ちょうどその頃人々の関心は夏のビーチでのバカンスに向かいます。そして、“この夏、私は水着が似合うだろうか？”という昔ながらの疑問が出てくるのです。スペイン人の間では毎年春になると、再びダイエット熱が高まり、これを“ピキニ作戦”と呼んでいます。」

5) 嫌なことは食べて忘れる:ブリジット・ジョーンズに英・米の女性は共感

2001年の映画『ブリジット・ジョーンズの日記』では、アメリカ人のレネー・ゼルウィガーが実際よりもっとイギリス人らしい「ブリジット・ジョーンズ」を演じて人気を博した。食べ物を気分結びつけやすく、感情的に食べるのがアメリカとイギリスの女性たちである。

全12ヶ国の対象者の29%が「私は落ち込んでいる時にジャンク・フードを食べる傾向がある」と答え、男女別では、女性が34%、男性が24%だった。これが、イギリスの女性では55%、アメリカの女性では54%に跳ね上がった。

「ブリジット・ジョーンズ人気には理由があります。それは、イギリス女性の食べ物と気分に関する現在進行中の戦いを完璧に捉えているからです。悪いニュースや退屈さに対しては、条件反射のように、紅茶と甘いもので気分を一新します。ついてなかった一日も、夜、グラスにたっぷりの白ワインを1、2杯飲めば、だいぶ気持ちが楽になります。」と、シノベイト イギリスのCEOであるジル・テルフォードは言っている。

この調査では、イギリスが12ヶ国中、最も飲酒する人が多い国であることがわかった。イギリス人の27%が毎日もしくは、ほぼ毎日アルコールを飲んでおり、その内訳は男性が33%、女性が21%だった。イギリスでは男性よりも女性の方がよくタバコを吸う。全体の30%が毎日喫煙し、女性では33%、男性では27%だった。

6) 中国では女性の喫煙者は非難的・・・喫煙率:男性52% vs. 女性3%

中国が世界の主要なプレーヤーになって、中国人は良くも悪くも他の文化の影響に晒されるようになった。「西洋的」な健康関連の流行が中国で進むのか、そしてどのように中国はそれに取り組むかを見るのは興味深い。

タバコ会社にとって中国は「未来」だとよく言われている。シノベイトの調査結果では、中国人の28%がタバコを吸い、その内訳は男性が52%、女性はたった3%だった。ダリル・アンドリュースは述べる。「中国は今でもやや保守的な社会で、タバコを吸う女性は間違いなく非難され、モラルが低いというイメージを持たれます。喫煙率は、男女平等が広く当り前のことになる前の西洋社会でも見られたような割合に似ています。他に興味をそそる中国の結果として、71%の対象者が他の悪癖を埋め合わせるために運動をすると答えています(この数字は全参加国の結果37%に比較して著しく高い)。中国人は孝行、道教、陰陽などで説明しようとしています。中国の思想はすべてバランスを重視し、度を越すことを避けるのです。何かで行き過ぎると、他のことでバランスを取ろうとします。」

7) やっぱり肥満は自分の責任

肥満になるのは政府のせい？ 社会のせい？ 誰を責めたらよいのか？ ほとんどの人は肥満の責任はその人自身にあると思っている。全対象者の4分の一は不健康な食べ物の選択が原因だと思い、23%は不規則な時間に食べるなどの不健康な食事習慣に原因があると思っている。

「全対象者のほぼ半数が、食べ物の選択に肥満の原因があると思っています。ここでまた食べ物が我々の生活において果たす複雑な役割に立ち帰るのです。」と、スティーブ・ガートンは言う。肥満の原因として3番目に多く挙げられたのが「遺伝」で、つまり全対象者の18%が肥満は仕方のないことだと信じている。一方、さらに18%が肥満は運動不足が原因だと言っている。11%は世界的に肥満が増えている原因は「自制心のなさ」にあると言い、特にイギリス(19%)とアメリカ(17%)で他の国よりもこう答えた人が多かった。

シノベイトについて www.synovate.com

シノベイトはAegis Group plcのマーケティング・リサーチ部門として、世界62カ国に広がるネットワークを駆使し、クライアントに必要なグローバル・サポートと総合的なマーケティング・リサーチ・サービスを提供しております。

[内容のお問い合わせ]

シノベイト株式会社 担当: 山口 真理子

〒105-0001 東京都港区虎ノ門3-18-19

TEL **03-5408-3853**

FAX **03-5408-3851**

E-mail **japan@synovate.com**