

2024年7月24日

報道関係者各位

「ケトン体」成分事務局

<全国の20代～50代の男女1,000名に聞いた「体型に関する意識実態調査」>

**トライしたことがあるダイエットは「糖質制限」が全世代で1位！一方、6割以上は食事制限・運動ダイエットに失敗…
68%が摂取してみたいと回答！海外セレブから人気に火が付いた「ケトン体」ダイエットとは？**

ケトン体は神様からのプレゼント！“太りにくく、やせやすい、自分らしい体型キープに役立つ”最新のダイエット法について池谷敏郎先生が解説

「ケトン体」成分事務局は、世界中で注目されているケトン体の最新情報や専門家による知見を発信すべく発足されました。体内の脂肪燃焼回路を動かす仕組みとして注目されている「ケトジェニックダイエット」。糖質の摂取量を抑えることで、体内の脂肪の燃焼を促し、ケトン体というエネルギー源を作りだす食事療法のことです。海外セレブから火が付いたケトジェニックダイエットの人気は世界中に広がっている中、注目されている理由や背景、最新情報を発信していきます。

今回は、体型に関する意識について、全国の20代～50代の男女を対象にアンケート調査を実施しました。その結果、トライしたことがあるダイエットは全世代「糖質制限ダイエット」が1位になりました。しかし、そのうち6割以上の人は「食事制限ダイエット」と「運動によるダイエット」に失敗していることも分かりました。体型についての意識は「とにかくやせたい」（34.9%）よりも、「自分らしい体型をキープしたい」（65.1%）が多い結果になりました。また、新しいダイエットの方法として、太りにくく、やせやすい、自分らしい体型キープに役立つ「ケトン体」を摂取してみたいと回答した人は67.9%もいることが分かりました。今回の調査結果を受けて、医学博士の池谷敏郎先生から、これまで流行したダイエットが長続きしづらい理由や、太りにくく、やせやすい、自分らしい体型キープに役立つ「ケトン体」ダイエットについても解説コメントをいただきました。

調査サマリー

1. 実際にトライしたことがあるダイエットランキング、**男女ともに「糖質制限ダイエット」が1位**
女性は世代別に「朝バナナ」など置き換えダイエットや「ビリーズブートキャンプ」など懐かしダイエットもランクイン！
2. 「**食事制限ダイエット**」と「**運動によるダイエット**」にトライした経験がある人はどちらも**7割越え！**
しかし、いずれのダイエットも**6割以上の人**が**「減量に失敗」「リバウンドした」**など**ダイエットに失敗した**と回答
3. 身体についての意識は「とにかくやせたい」（34.9%）よりも
「自分らしい体型をキープしたい」（65.1%）が多い結果に
4. 93%の人が「今よりも太りにくい体になりたい」/89%の人が「今よりもやせやすい体になりたい」と回答
「自分らしい体型」をキープするためには、やせ意識よりも“太りにくい”体質になりたい意識が高い？
5. **67.9%の人が太りにくく・やせやすくなり、自分らしい体型をキープに役立つ「ケトン体」を摂取してみたいと回答**
また、「ケトン体」で体型が維持できそうと回答した人も66%という結果に

【調査概要】

調査名 : 全国20代～50代男女の体型に関する意識実態調査
調査主体 : 「ケトン体」成分事務局
調査方法 : インターネットによるアンケート調査
調査期間 : 2024年6月7日（金）～2024年6月11日（火）
調査対象者 : 全国の20代～50代男女1,000名
20代男女100名（男性50名、女性50名）
30代男女400名（男性200名、女性200名）
40代男女400名（男性200名、女性200名）
50代男女100名（男性50名、女性50名）

数値については、小数点第1位までの掲載としています。回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

【本件に関するお問い合わせ】

「ケトン体」成分事務局 担当：近藤・佐藤

E-mail : press@ketone-charge.jp / TEL : 03-6452-4978 / FAX 03-6701-2930

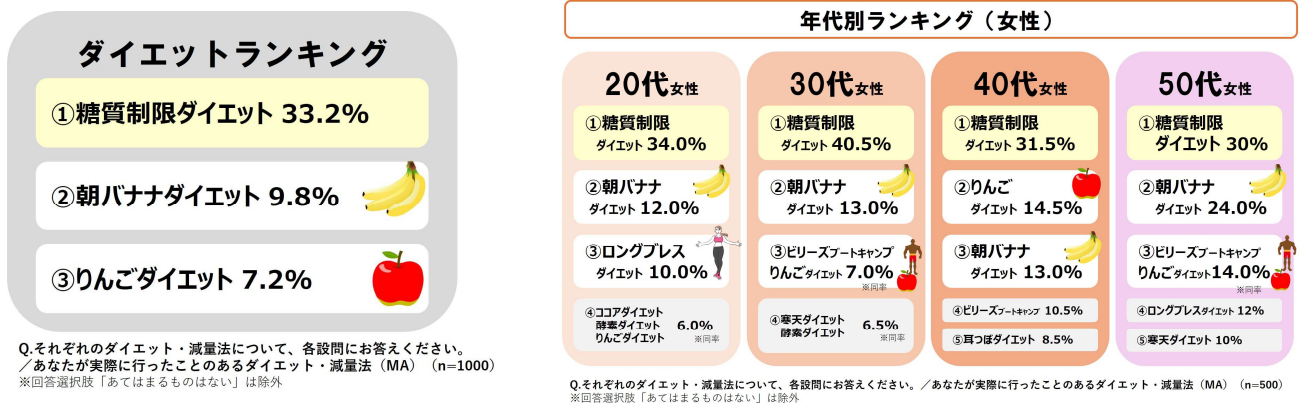
■ 調査結果

1. 実際にトライしたことがあるダイエットランキング、男女ともに「糖質制限ダイエット」が 1 位

女性は世代別に「朝バナナ」など置き換えダイエットや「ピリーズブートキャンプ」など懐かしダイエットもランクイン！

まず、対象者に「実際に行ったことのあるダイエットや減量法」を聞いたところ、男女ともに「糖質制限ダイエット」が 1 位という結果となりました。「糖質制限ダイエット」とは、一般的に白米などの主食となりうる炭水化物の量を減らしたり、甘いものを食べないようにしたりすることで、糖質の摂取量を抑えて減量をする方法として知られています。

つぎに、美容感覚が高く、トレンドへの関心も高い女性に絞り各世代別に見てみると、すべての世代で「糖質制限ダイエット」が 1 位、つぎに「朝バナナダイエット」が各世代の 2 位もしくは 3 位にランクインしていることが分かりました。30 代～50 代の女性では「りんごダイエット」もランクインしており、1 食を 1 つの食材に置き換えるダイエットは、カロリーや糖質の量を抑えることで短期的に効果が出やすくなるため、女性の皆さんはトライしたことがある人気ダイエットのようでした。そのほかに、20 代女性と 50 代女性で「ロングプレスダイエット」が、30 代～50 代女性では「ピリーズブートキャンプ」など、一度は耳にしたことがある、中には試したことがある人もいるような、なつかしの運動系ダイエットもランクインしました。



【池谷敏郎先生コメント】

ダイエットの敵は「継続の難しさ」。糖質制限ダイエットは手間や費用がネックで、挫折してしまう人も

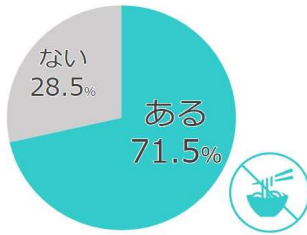
糖質制限ダイエットは、短期的には結果が出やすいのでトライされる方も多いようですが、糖質制限食は作ったり、出先で糖質制限食を探したりすることに手間がかかり、費用も普段より掛かってしまうこともあり継続がしづらいダイエットです。一方、りんごやバナナは、手に入りやすい食材で、腹持ちもよく食材自体の栄養バランスがよいので、年代問わずに人気のダイエットのようです。ただ、毎日同じものを食べていると飽きてしまうもの。トライしてみたものの、長くは続かなかったという人も多いのではないのでしょうか。そのほかにも、トレンドの運動系ダイエットは、周りがやっているのを見て、自分もトライした人が多いと思います。ただ、想像よりも運動量の多いダイエットが多く、途中で挫折してしまった人はきっと多いはず。自分の理想の体型を、長期的に維持できるダイエット法を見つけるのは非常に難しいことです。

2. 「食事制限ダイエット」と「運動によるダイエット」にトライした経験がある人はどちらも 7 割越え！

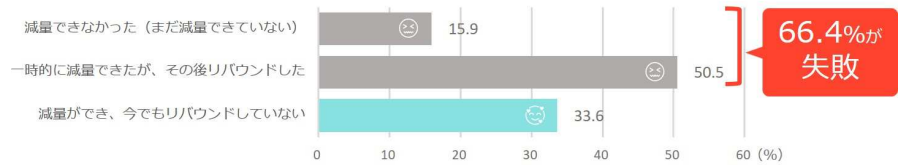
しかし、いずれのダイエットも 6 割以上の人が「減量に失敗」「リバウンドした」などダイエットに失敗したと回答

食事の量、質、回数など食事（IN）を制限するダイエットをしようとしたことのある人は 7 割を超えます（71.5%）。しかしその中で減量ができ、今でもリバウンドしていないという「ダイエット成功者」はわずか 3 割（33.6%）。66.4%が減量できなかった、あるいは減量は一時的でその後リバウンドしてしまったと、「ダイエットに失敗」しています。

食事の制限によるダイエットをしようとしたことがあるか

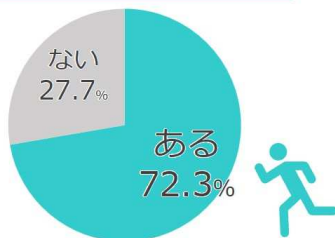


食事の制限によるダイエット・減量の結果



では運動によりエネルギー消費 (OUT)をあげるダイエットはどうでしょうか。運動によるダイエットをしようとしたことのある人は、食事制限よりも多く72.3%、4人に3人はトライしたことがあります。そのうち減量ができ今もリバウンドしていないという人は35.4%。やはり64.6%は減量できなかったか、リバウンドしてしまっとうまくいっていないことがわかりました。

運動の制限によるダイエットをしようとしたことがあるか



運動の制限によるダイエット・減量の結果



【池谷敏郎先生コメント】

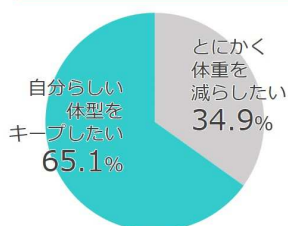
IN (摂取カロリー) / OUT (消費カロリー) のコントロールではない、「太りにくく、やせやすい体質改善」がポイント

世の中では実に多くのダイエット方法が紹介されていますが、「やせる」ために必要なことは、ごくシンプル。食事などからの摂取カロリー (IN) が運動などの消費カロリー (OUT) を上回れば太り、逆になればやせます。従来の IN (摂取カロリー) / OUT (消費カロリー) をコントロールするダイエットは多くの人が失敗します。なかなか成果が出ず諦めてしまう人もいれば、成果が出たとしても続けるのはキツすぎて、リバウンドしてしまう方も多いのではないのでしょうか。年をとるにつれ、基礎代謝や運動能力が低下し、疲れやすくなります。そうなるダイエットはますます成功しにくくなります。加齢に伴う代謝の低下を補うような、「太りにくく、やせやすい体」になる体質改善ができれば、これらの課題はクリアされます。



3. 身体についての意識は「とにかくやせたい」(34.9%) よりも「自分らしい体型をキープしたい」(65.1%) が多い結果に

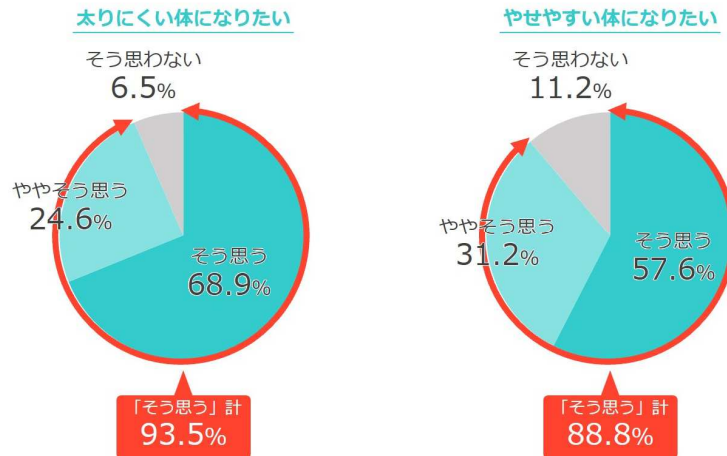
自分の身体についての今の考え



今の自分の身体についての考えを聞いたところ、「とにかく体重を減らしたい」人よりも、年齢・環境などを踏まえて納得・満足できる「自分らしい体型をキープしたい」と考える人のほうが多く、その割合は65.1%と30ポイント近い差がありました。「やせること」偏重ではなく自分らしい体型キープへの関心が高いことがわかります。

4. 93%の人が「今よりも太りにくい体になりたい」/89%の人が「今よりもやせやすい体になりたい」と回答 「自分らしい体型」をキープするためには、やせ意識よりも“太りにくい”体質になりたい意識が高い？

自分の身体に対して、「太りにくい体になりたい」に対して「そう思う」と回答した人は 93.5%、「やせやすい体になりたい」人は 88.8%でした。ともに高い数値でしたが、「太りにくい体になりたい」と思う人のほうが 4.7%高いという結果でした。「自分らしい体型」をキープするためにはそもそも「やせたい！」と常に意識しなくてすむ「太りにくい」体質になることをより望んでいるのかもしれない。



【池谷敏郎先生コメント】

自分らしい体型キープのカギとなる「ケトン体」。これまでは、厳しい糖質制限をやり抜いた人だけに与えられるものだった

私たちの体は通常、食事で摂取した糖質を分解してエネルギー源としています。また、糖質が不足した際には脂肪を分解してケトン体という別のエネルギー源をつくり、細胞内にあるミトコンドリアという小器官でエネルギーに変換しています。ミトコンドリアは細胞のエネルギー生産工場ともいわれ、代謝の改善に重要です。ミトコンドリアの活性化は脂肪の燃焼にプラスの作用をもたらすのです。

本来、体の中では糖質の枯渇した際に、新たなエネルギー源として脂肪から作りだされる「ケトン体」。これまで現代人にとってケトン体は、**厳しい糖質制限をやり抜いた人だけが与えられる、“神様からのプレゼント”**のようなものでした。ただ、体内でケトン体が発生するほどの**厳しい糖質制限は、多くの人が挫折してしまっています**。そのケトン体を外から補充できるとしたら、非常に画期的なダイエット法になり得るわけですが、近年、**食品としてケトン体を摂取する方法が登場してきており、今後さらに「ケトン体」摂取によるダイエットに、国内でも注目が集まっていくでしょう**。ケトン体という新しいエネルギー源を活用できる体とは、車で例えれば「ハイブリッドカー」のようなものです。これまでの IN/OUT ダイエットとは異なるコンセプトで、ハイブリッドなエネルギー消費経路を活用することで、自分らしい体型をキープする助けになり、より健康に生きていけると考えられます。

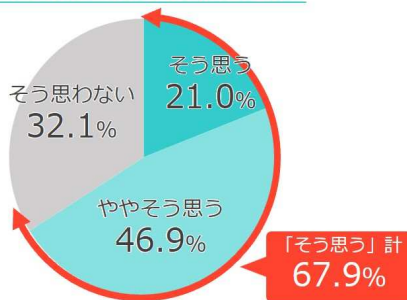


5. 67.9%の人が太りにくく・やせやすくなり、自分らしい体型をキープに役立つ「ケトン体」を摂取してみたいと回答 また、「ケトン体」で体型が維持できそうと回答した人も66%という結果に

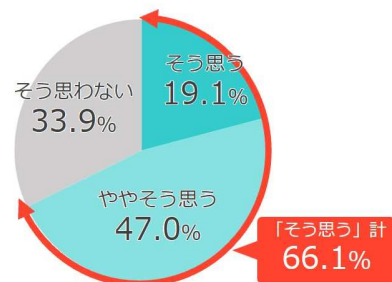
脂肪燃焼回路を活性化し、太りにくくやせやすい体づくりに役立つケトン体について知ってもらい、「ケトン体を摂取してみたいと思うか」について聞いたところ、67.9%の人が「摂取してみたい」と回答しました。

また、「ケトン体を摂取したら、途中でやめることなく、自分らしい体型をキープできそうと思うか」聞いたところ、「そう思う」と回答した人は66.1%にのぼりました。「太りにくく、やせやすい体で自分らしい体型キープ」に役立ちそうだとケトン体に期待が寄せられていることがわかる結果となりました。

ケトン体を摂取してみたいと思う



ケトン体を摂取したら途中でやめることなく、自分らしい体型をキープできそう



【池谷敏郎先生コメント】

ケトン体の摂取で「太りにくく、やせやすい体質」に導くことは、健康課題の改善にもつながってくる

中年以降では体型の変化が気になる人が増えてきます。その変化には内臓脂肪が大きく関係します。「おなかポッコリ」「メタボ」は内臓脂肪増加によるもの。単に見た目が気になるというだけでなく、生活習慣病やがん、脳神経疾患、腎不全、認知症など、さまざまな疾患と内臓脂肪との関連が指摘されており、国も特定健診などを経て啓発を続けています。「太りにくくやせやすい体質」になって体型をキープすることは、日本の健康課題の改善にもつながること。それをサポートするケトン体は、広く健康をキープするための要でもあるのです。

■池谷敏郎先生プロフィール



池谷 敏郎 先生（池谷医院院長/医学博士）

1962年東京都生まれ。東京医科大学医学部卒業後、同大学病院第二内科に入局。97年、医療法人社団池谷医院理事長兼院長に就任。専門は内科、循環器科。生活習慣病、血管・心臓などの循環器のエキスパートとして臨床の現場に立つと同時に、数々のテレビ出演、雑誌・新聞への寄稿、講演など多方面で活躍中。日本内科学会認定総合内科専門医、日本循環器学会認定循環器専門医。『50歳を過ぎても体脂肪率10%の名医が教える 内臓脂肪を落とす最強メニュー』・『60歳を過ぎても血管年齢30歳の名医が教える「100年心臓」の作り方（東洋経済新報社）』・『末梢血管を鍛えると、血圧がみるみる下がる！』（三笠書房）、『代謝がすべて やせる・老いない・免疫力を上げる』（角川新書）、など、著書多数。

■「ケトン体」成分事務局とは

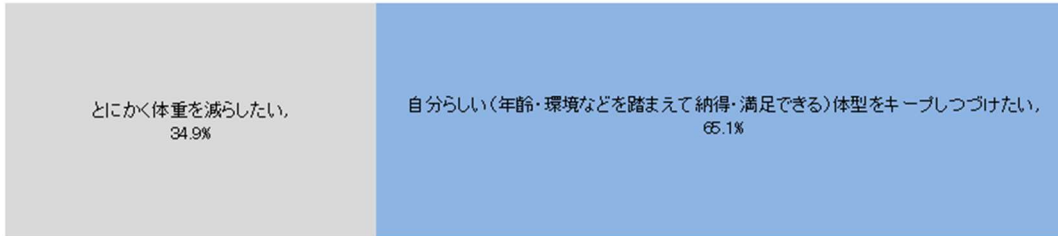


体内の脂肪燃焼回路を動かす仕組みとして注目されている「ケトジェニックダイエット」。糖質の摂取量を抑えることで、体内の脂肪の燃焼を促し、ケトン体というエネルギー源を作り出す食事療法のことです。海外セレブから火が付いたケトジェニックダイエットの人気は世界中に広がっている中、注目されている理由や背景、最新情報を発信していきます。

詳しくはこちら <https://ketone-charge.jp/>

<参考情報>

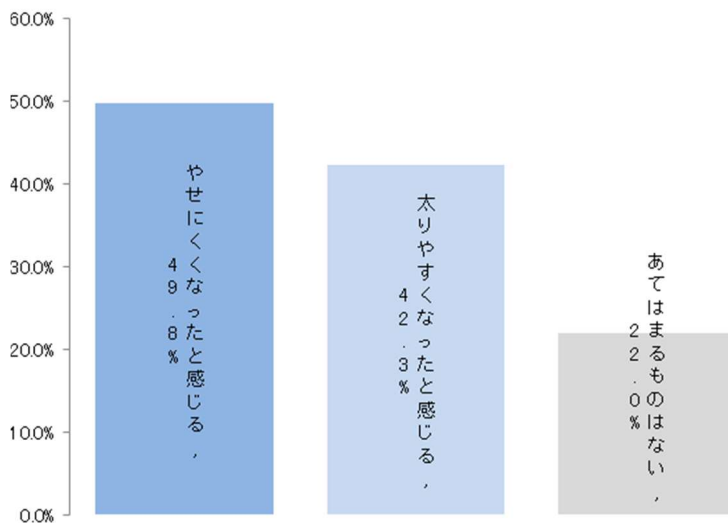
自分の身体に関する、今のあなたのお考えとして、以下のどちらがよりあてはまりますか。(SA) (n=1000)



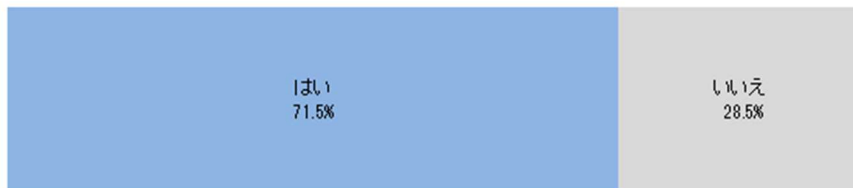
前問で、あなたの考えに近い身体になることは難しいと感じますか。(SA) (n=1000)



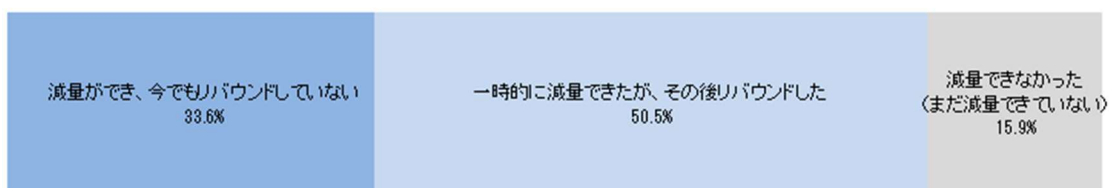
「昔と比べて、今の自身の体が変わったと思うこと」を以下の中からすべてお選びください。(MA) (n=1000)



あなたは今までに「食事の制限（食事の量／質／回数のどれでも結構です）」で、ダイエット・減量をしようとした経験はありますか。（SA）（n=1000）



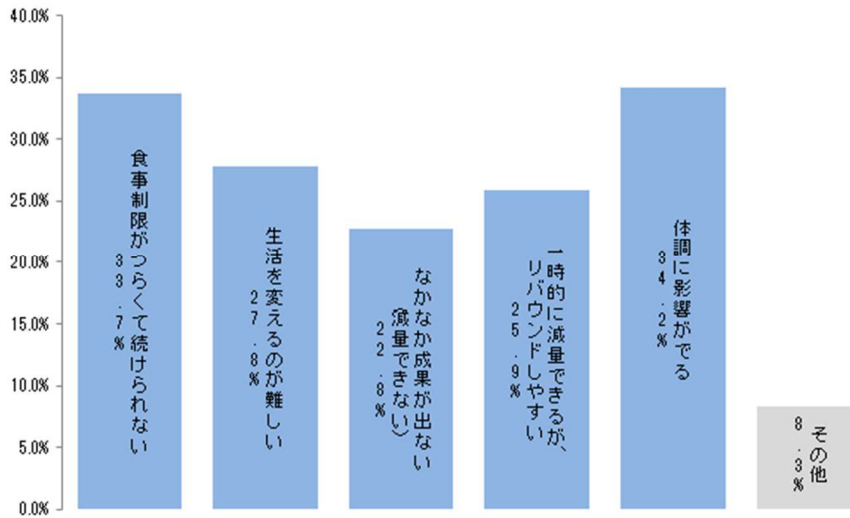
あなたが一番最近「食事の制限（食事の量／質／回数のどれでも結構です）」で、ダイエット・減量をした時の結果としてあてはまるものをお知らせください。（SA）（n=715）



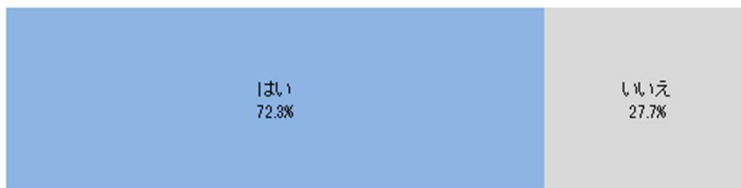
あなたは今後、「食事の制限（食事の量／質／回数のどれでも結構です）」でダイエット・減量をしたいと思いますか。（SA）（n=1000）



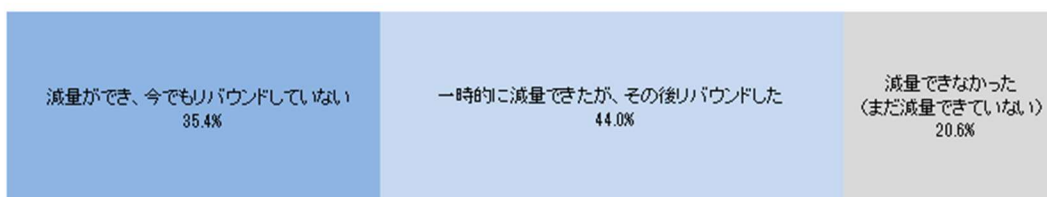
あなたが前問で「今後、食事の制限（量・質・回数）でダイエット・減量したいと思わない」とお答えになった理由としてあてはまるものをすべてお知らせください。（MA）（n=421）



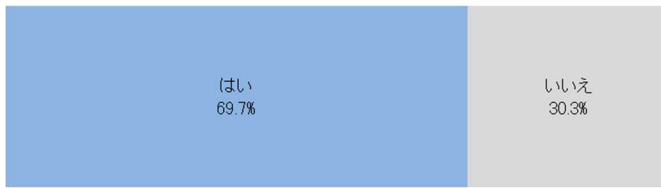
あなたは今までに「運動」で、ダイエット・減量しようとした経験はありますか。（SA）（n=1000）



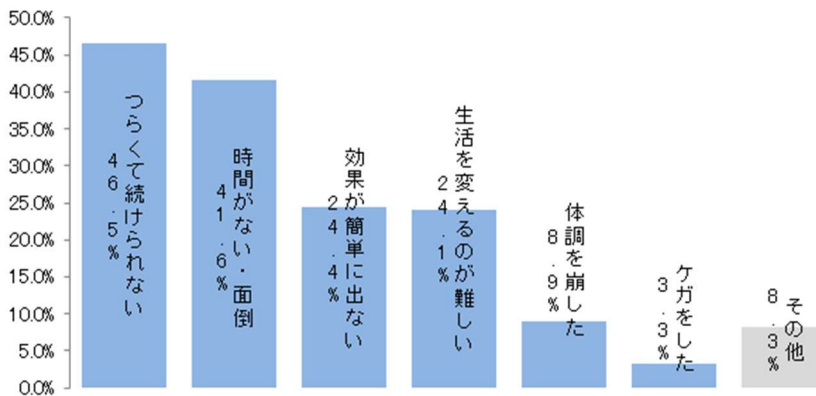
あなたが一番最近「運動」で、ダイエット・減量をした時の結果としてあてはまるものをお知らせください。（SA）（n=723）



あなたは今後、「運動」でダイエット・減量をしたいと思いますか。(SA) (n=1000)



あなたが前問で「今後、運動でダイエット・減量をしたくない」とお答えになった理由としてあてはまるものをすべてお知らせください。(MA) (n=303)



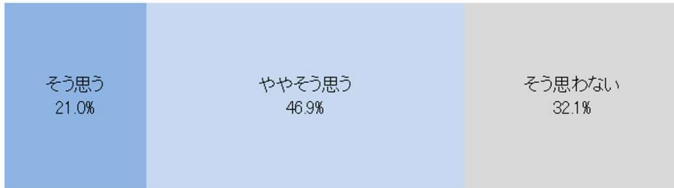
あなたは「自分らしい（年齢・環境などを踏まえて納得・満足できる）体型キープ」のために「無理なく・続けられる”具体的な方法」を何か思いつきますか。(SA) (n=1000)



自分の身体に関する以下の項目に関してあなたの考えをお知らせください。(SA) (n=1000)



説明文を読んで、あなたはケトン体を摂取してみたいと思いますか。(SA) (n=1000)



【説明文】

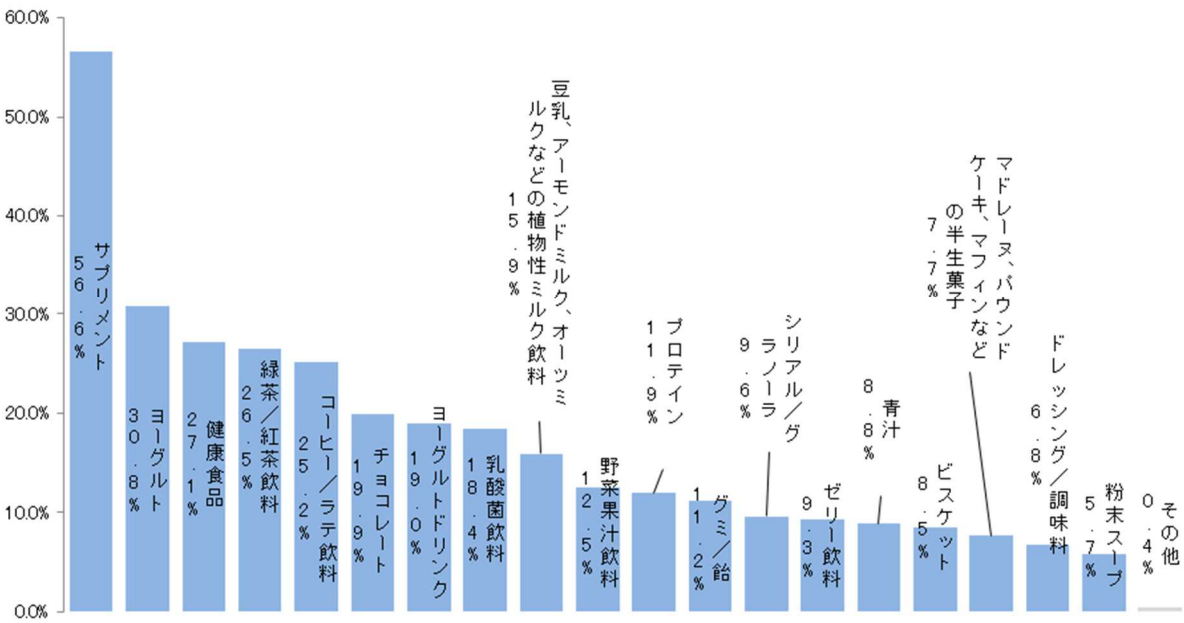
- ・加齢に伴い代謝が落ちると、体型が変わりやすくなる／体型維持するのが難しくなりがちです。
- ・その解決のためには、糖質制限をはじめとする食事制限や、運動がありますが、どちらも続けるのが難しく、一旦減量したとしてもリバウンドしてしまいがちです。
- ・そんな時「ケトン体」という成分を摂ると、ついた脂肪をエネルギーに変えやすくなる「太りにくく、やせやすい体質」になるので、体型が維持できます。
- ・欧米など海外では、ケトン体を含むサプリメント・食品を摂ることが「ケトジェニックダイエット」として一般化しています。
- ・ケトン体を摂取することでつらい食事制限、運動なく、自分らしい体型が維持できるのです。

ケトン体を摂取したら「途中でやめることなく、自分らしい体型をキープできそう」と思いますか。(SA) (n=1000)

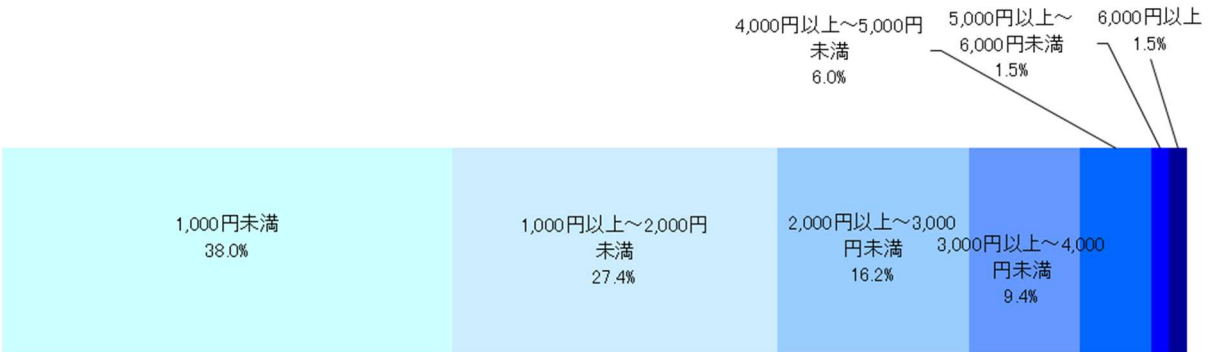


あなたがケトン体を摂取するとしたら以下のどのタイプの商品がよいか、あてはまるものをすべてお知らせください。(MA) (n=679)

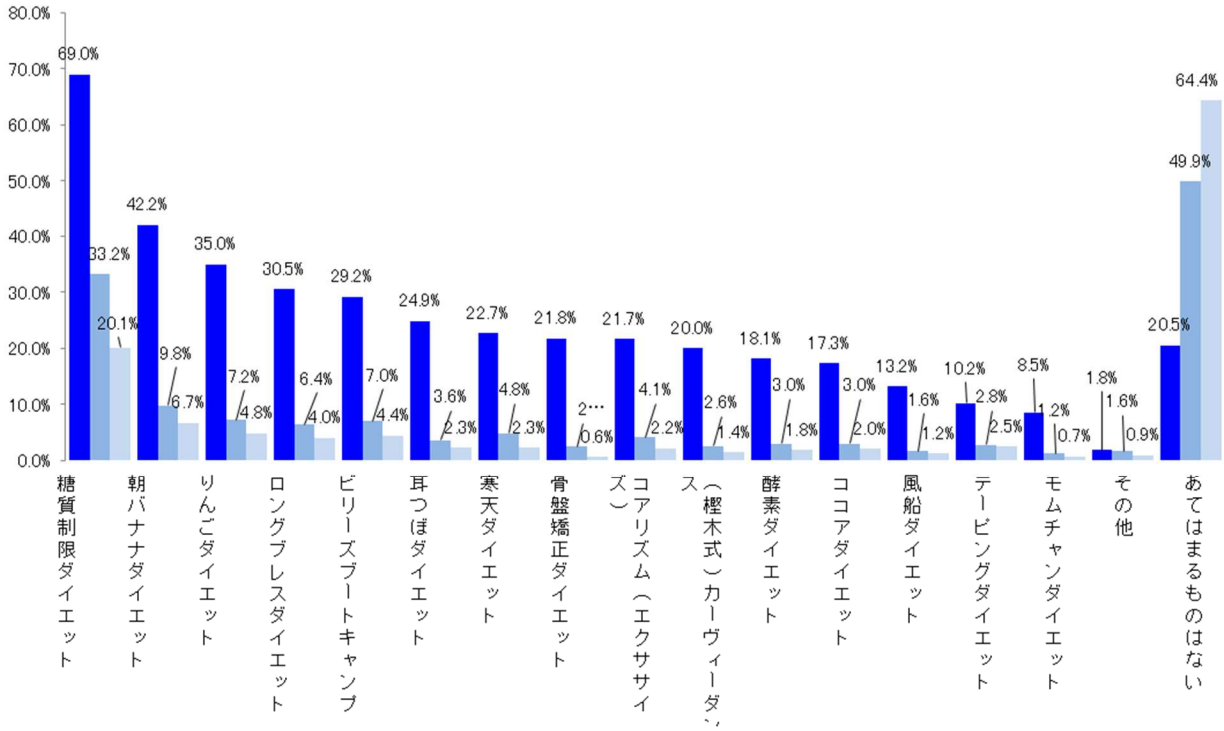
(MA) (n=679)



あなたがケトン体を摂取しつづけたら「月額・最大いくらまで」払えそうですか。(SA) (n=679)

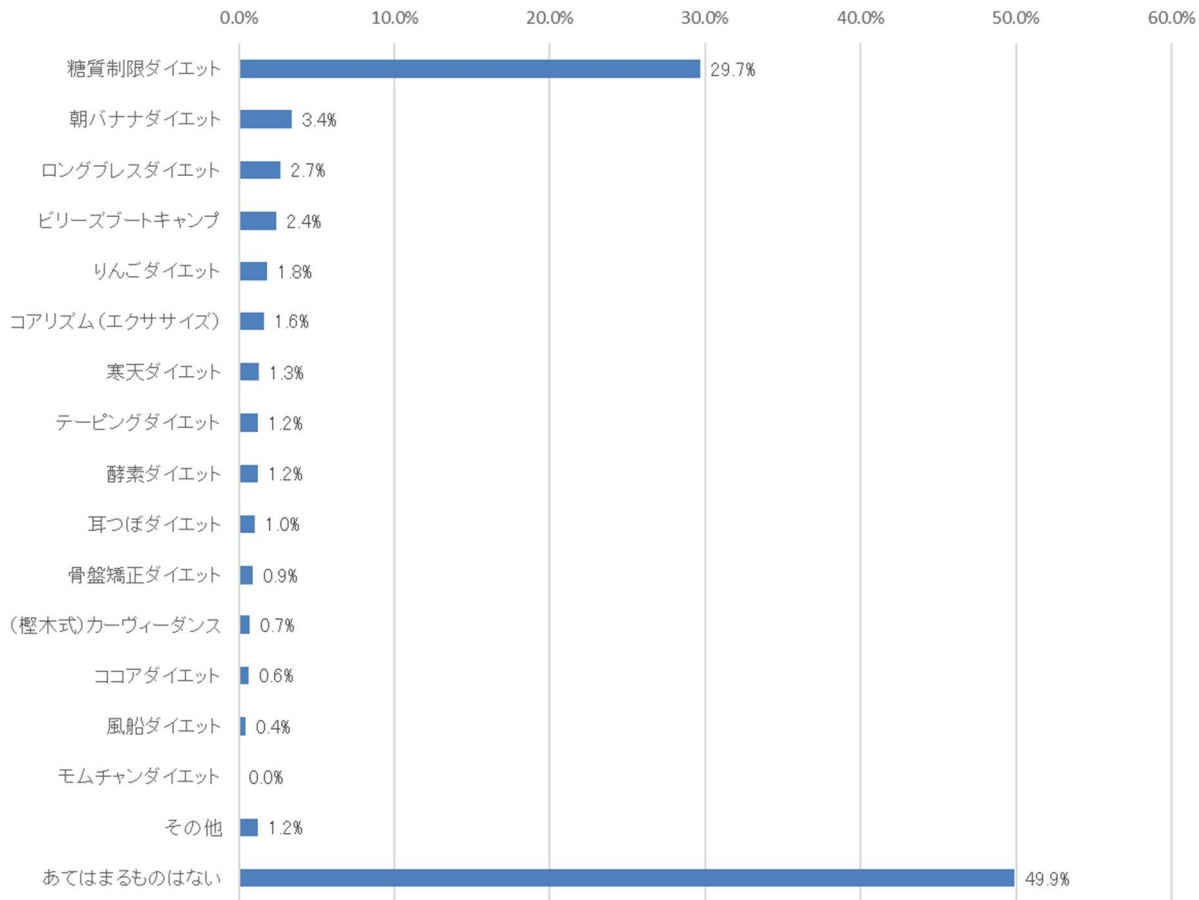


以下のそれぞれのダイエット・減量法について、各設問にお答えください。(MA) (n=1000)

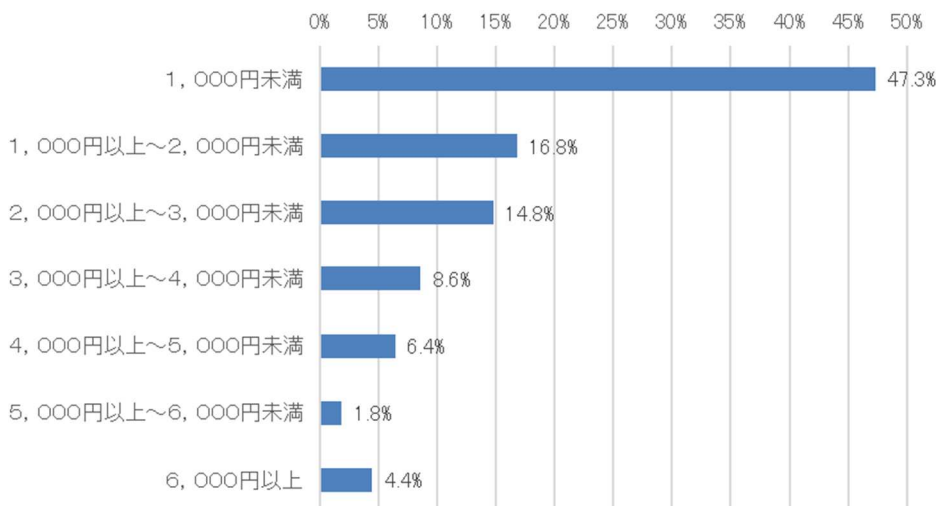


- あなたがご存じな(名前を聞いたことのある)ダイエット・減量法
- あなたが実際に行ったことのあるダイエット・減量法
- あなたが失敗した(続かない・減量できない・リバウンドしたなど)ダイエット・減量法

あなたが一番最近行ったダイエット・減量法をお知らせください。(SA) (n=1000)



あなたが一番最近行ったダイエット・減量法に「月額どれぐらいの金額をかけましたか」。(SA) (n=501)



【本件に関するお問い合わせ】

「ケトン体」成分事務局 担当：近藤・佐藤

E-mail : press@ketone-charge.jp / TEL : 03-6452-4978 / FAX 03-6701-2930