

報道関係各位

2023年11月29日
株式会社クロス・マーケティング

基礎代謝の低下を感じるのは「痩せにくい」「冷えやすい」とき 代謝アップには「ウォーキング」と知っていても実施は少ない

－基礎代謝に関する調査（2023年）－

株式会社クロス・マーケティング（本社：東京都新宿区、代表取締役社長：五十嵐 幹）は、全国20歳～69歳の男女を対象に「基礎代謝に関する調査（2023年）」を実施しました。冬は基礎代謝は上がるとされています。普段の生活で基礎代謝は意識されているのでしょうか。今回は「基礎代謝について知っていること」「基礎代謝量を向上させるために効果があると思うこと・実行していること」などを聴取しました。

◆自主調査リリースの続きはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231129bmr/>

■調査結果

✓ 自分の基礎代謝量を「知っている」人は26.0%。〈図1〉

年齢が若いほど自分の基礎代謝を認識しており、20代では「ほぼ正確に知っている」が7.3%、「およそ知っている」は27.3%となり、合わせて34.5%と認知率は高い。

✓ 「基礎代謝が上がると痩せやすくなる」の認識は41.7%。女性は高く50.2%。〈図2〉

女性は基礎代謝についての知識やイメージが豊富で、「筋肉量が少なくなると基礎代謝は下がる」「基礎代謝があがると冷えにくくなる」が4割台と高い。

✓ 基礎代謝量の向上に効果があると思うことは「有酸素運動：ウォーキング」が36.1%、向上のために実行していることは「お風呂に入る」が29.8%でTOP。〈図3〉

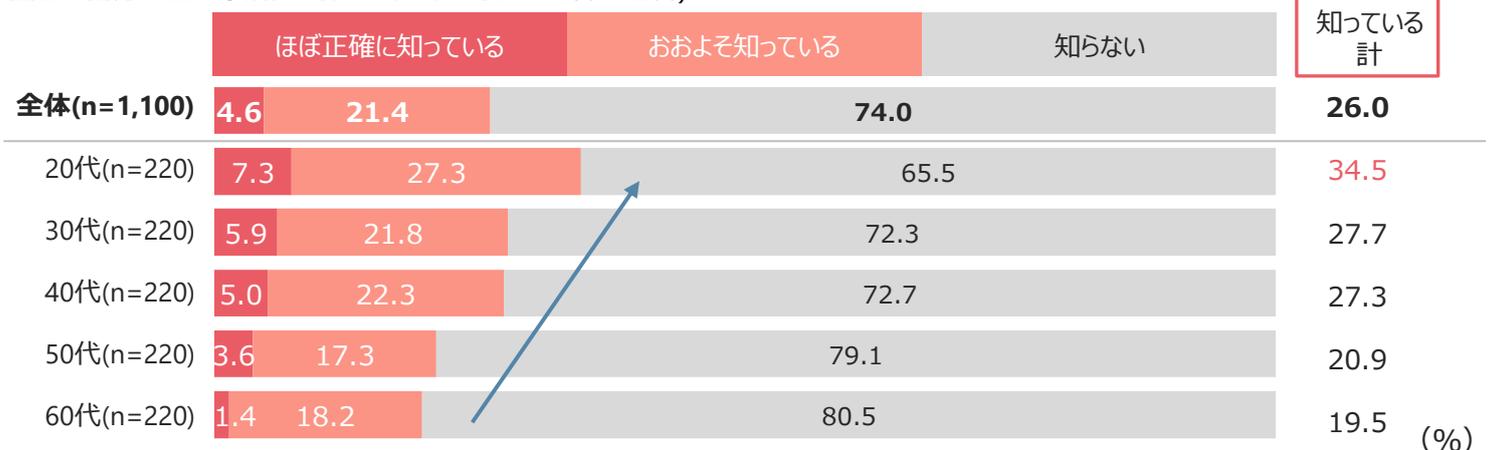
効果があると思うことを年代別で見ると、「お風呂に入る」は20～30代の認知が高く、60代は、「ウォーキング」の認知が高い。向上のために実行していることでは、50～60代で「発酵食品」「食物繊維」の摂取と「ウォーキング」の実施が目立った。

✓ 基礎代謝が落ちたと感じるのは「太りやすい・痩せにくくなった時」が36.2%で最多。女性は45.1%。〈図4〉

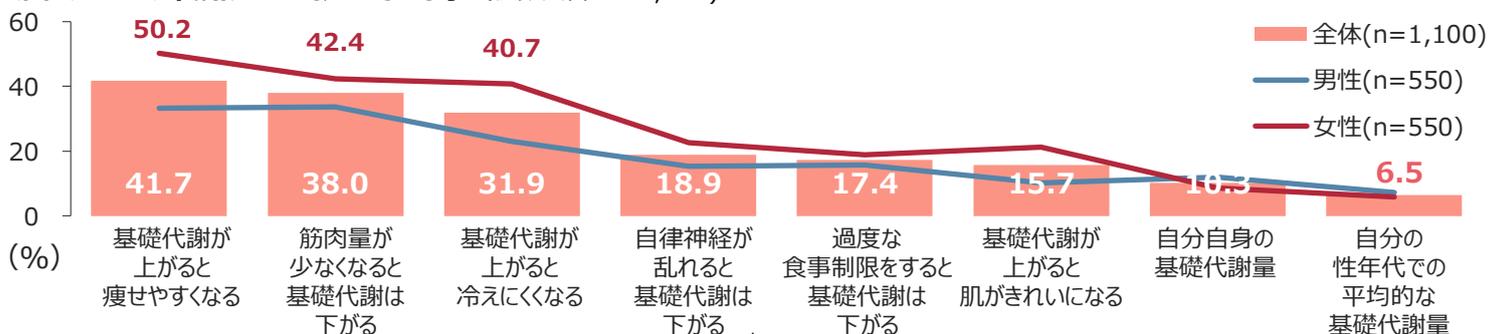
「身体の冷えを感じた時」が24.9%で続く。

✓ 身体を温めることを「温活」と意識して実行している人は9.2%。〈図5〉

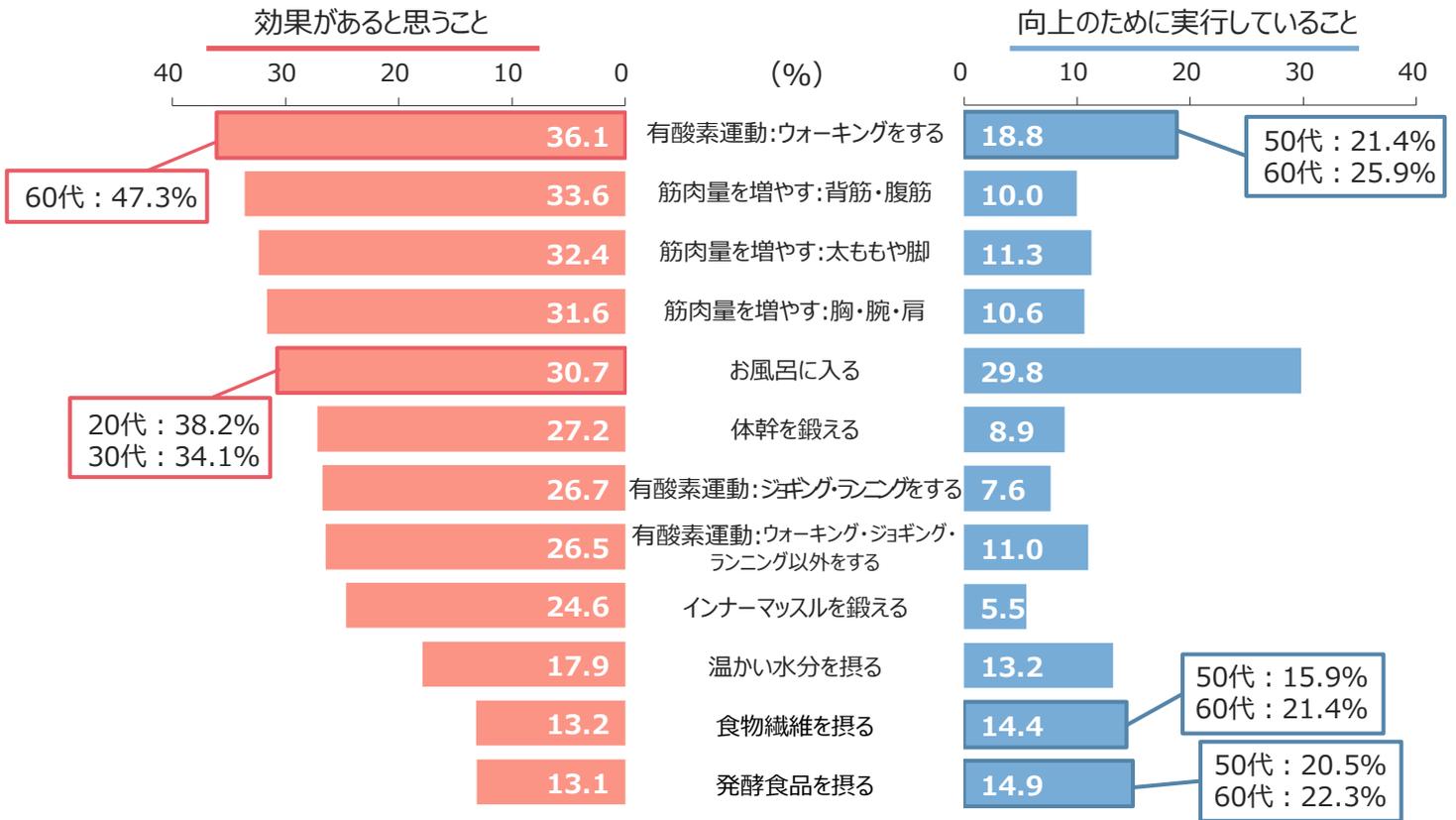
〈図1〉 自分の基礎代謝量を知っているかどうか（単一回答）



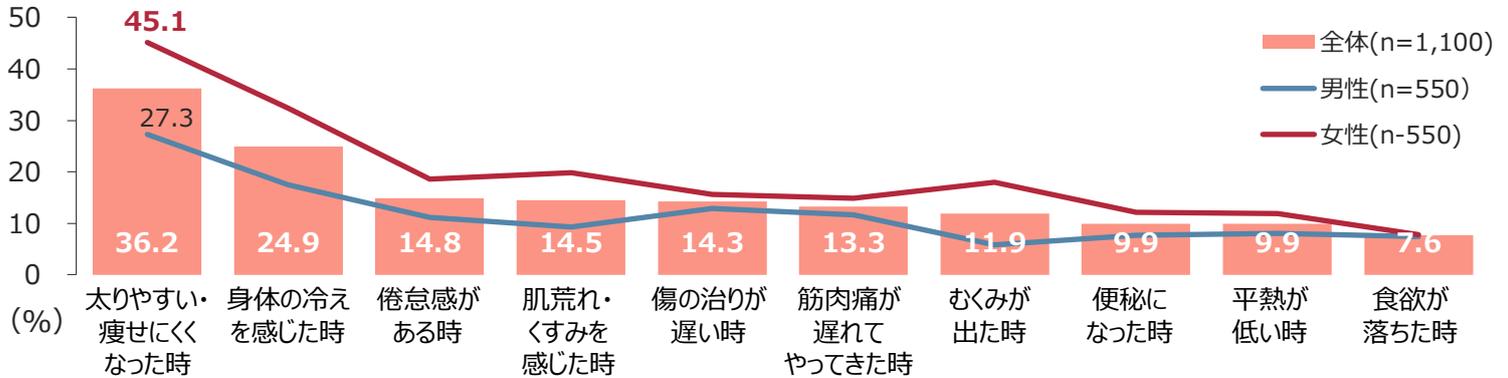
〈図2〉 基礎代謝について知っている事（複数回答 n=1,100）



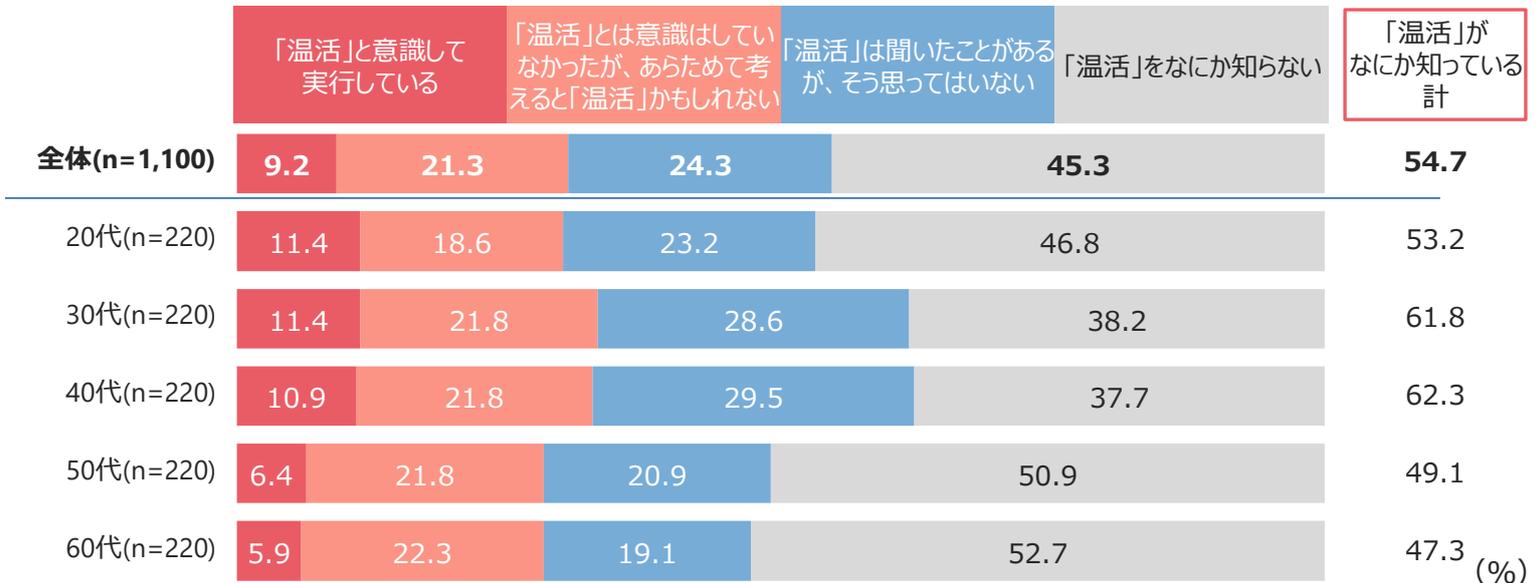
<図3> 基礎代謝量の向上のために効果があると思うこと・実行していること
 (複数回答：n=1,100：「効果があると思うこと」の上位12項目を表示)



<図4> 基礎代謝量の低下を感じる時 (複数回答 n=1,100)



<図5> 身体を温めることを温活と思っているか (単一回答)



■ 調査項目

- 属性設問
- 自分の基礎代謝量の認知
- 基礎代謝について知っていること
- 基礎代謝をあげるために効果があると思っていること
- 基礎代謝をあげるために自分でしていること
- 基礎代謝が落ちたと感じる場面
- 基礎代謝をあげるために効果があると思っていること
- 身体を温める活動を「温活」と思っているか

◆クロス集計表のダウンロードはこちらへ ⇒ <https://www.cross-m.co.jp/report/life/20231129bmr/>

■ 調査概要

- 調査手法 : インターネットリサーチ (クロス・マーケティング セルフ型アンケートツール「QiQUMO」使用)
- 調査地域 : 全国47都道府県
- 調査対象 : 20～69歳の男女
- 調査期間 : 2023年11月24日 (金) ～11月27日 (月)
- 有効回答数 : 本調査1,100サンプル

※調査結果は、端数処理のため構成比が100%にならない場合があります

【会社概要】

- 会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <https://www.cross-m.co.jp/>
- 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
- 設立 : 2003年4月1日
- 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
- 事業内容 : マーケティングリサーチ事業、マーケティング・リサーチに関わるコンサルティング

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当 : マーケティング部 TEL : 03-6859-1192 FAX : 03-6859-2275
E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

«引用・転載時のクレジット表記のお願い»

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。

<例> 「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」