



ニュースリリース

2025年1月21日

## 筋力の衰えを実感している人、約9割！

### 「ほぼ1000人にききました」が調査結果を発表。

#### ～筋力のために意識するのは「睡眠」と「野菜の摂取」～

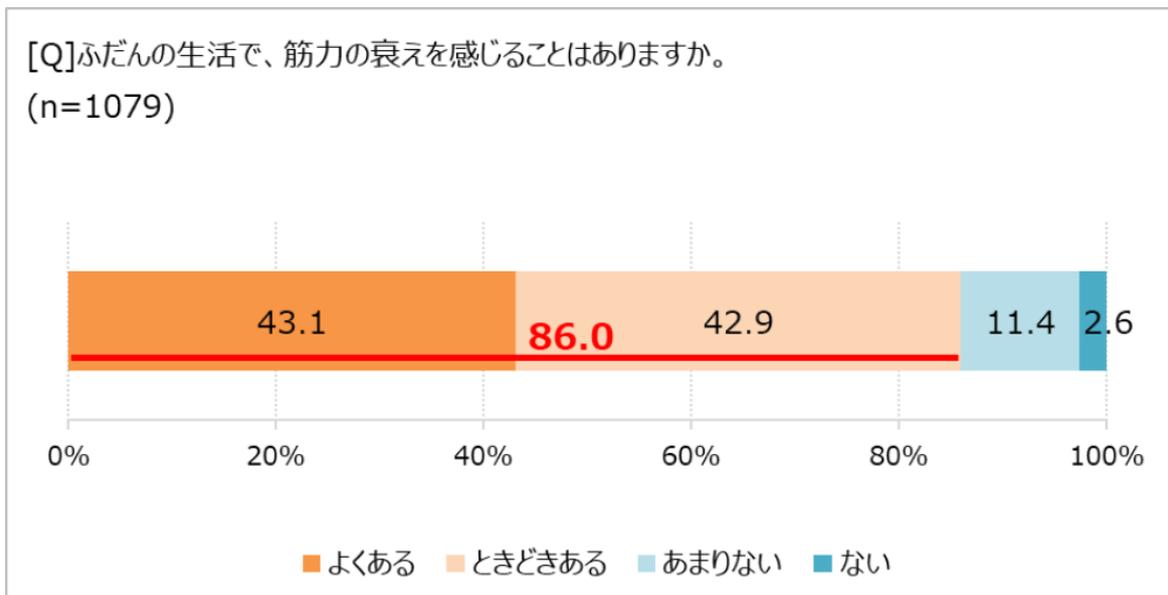
くらしにまつわる旬の話題やちょっとしたトピックをオレンジページが読者アンケートでリサーチする、「ほぼ1000人にききました」。年が明け、お正月太りも気になる時期。健康のために適度な運動が大事といわれているけれど、ふだんから運動しているかや、自分の筋力についての実感を、オレンジページが国内在住の20歳以上の女性1079人に調査。運動が必要だと思いつつ実践できていない実態や、日常生活の中で筋力の衰えを実感している人が多数いることなどがわかりました！

#### 【ダイジェスト】

買い物やペットボトルの開栓 etc.。日常の何気ない動作で筋力低下を実感

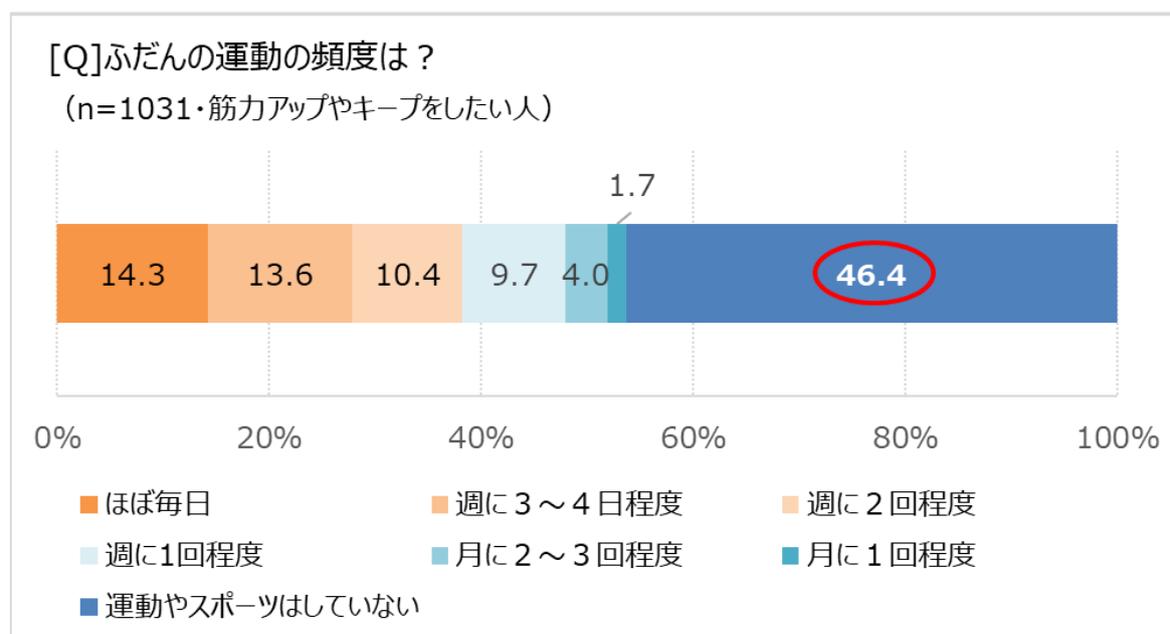
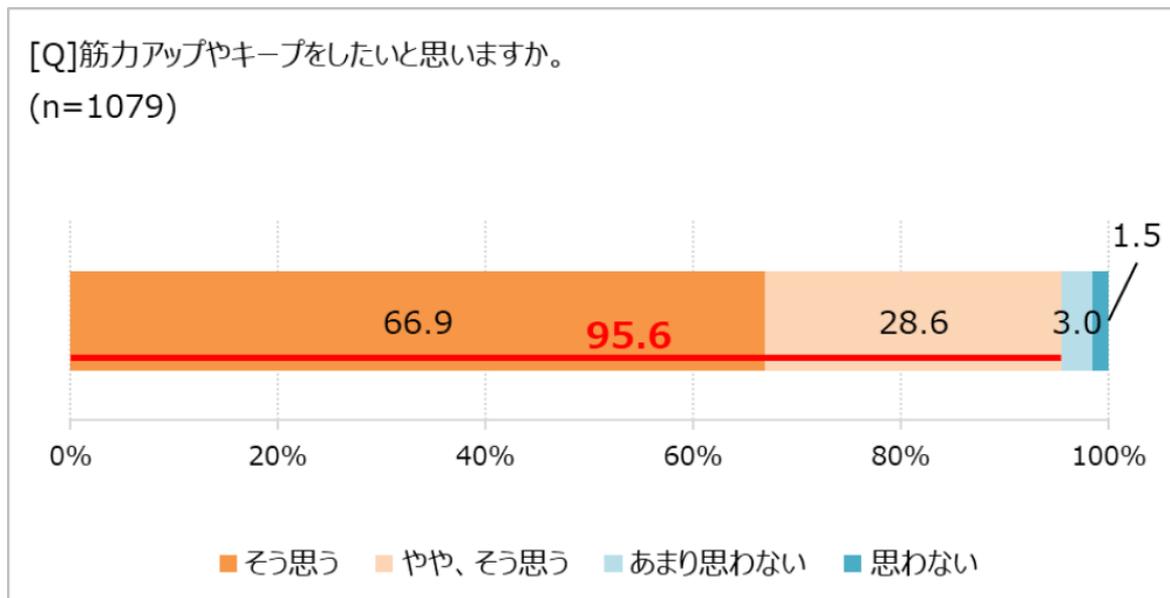
「筋力アップ・キープしたい」95.6%。意識するのは「睡眠」と「野菜」

スポーツはしないけど……。 「運動未満」で健康を維持したい人が多数



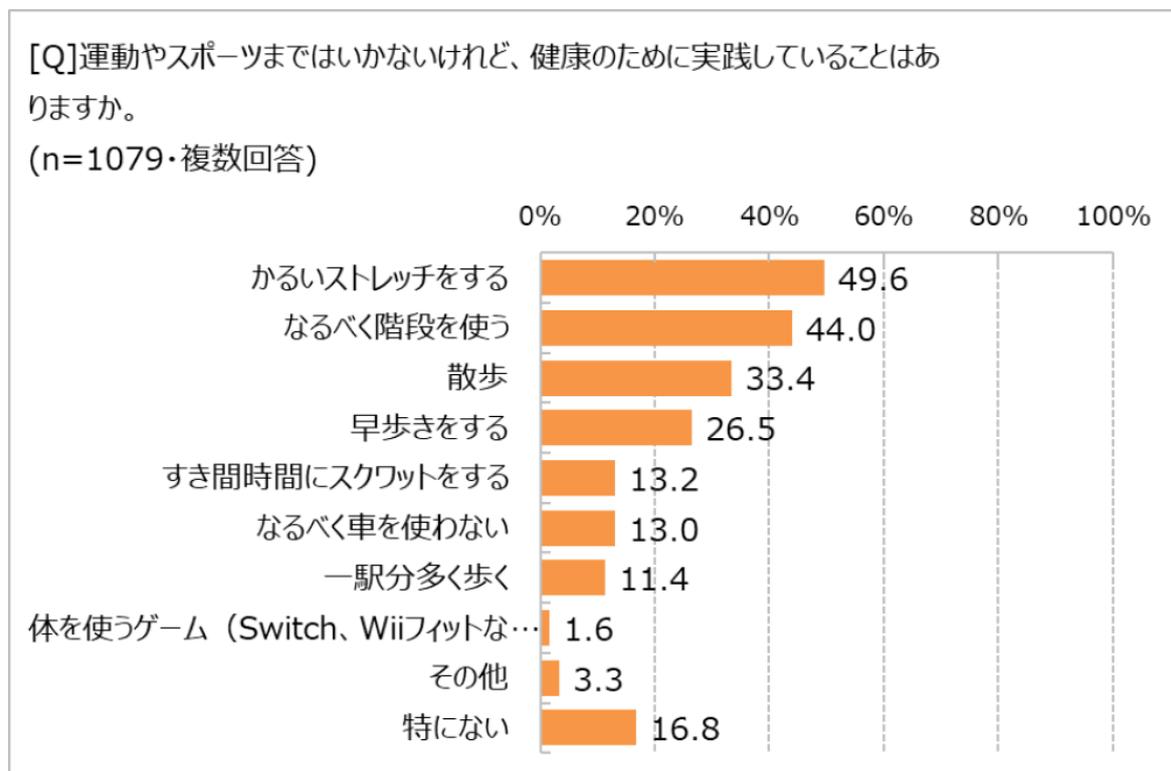
## 買い物やペットボトルの開栓。日常の何気ない動作で筋力低下を実感

今回の調査では、自分は運動不足だと感じている人は 86.0%。また、自分に運動が必要だと思う人が 92.9%に上りました。しかし、ふだん運動を「していない」が 47.5%と半数近く、必要だとは思いつつもできていない実態が明らかになりました。また、自分の筋力についても、衰えを感じるものが「ある」「ときどきある」の合計が9割近くに！ 自由回答では「スーパーで棚の下の方の商品を見た後に立ち上がるのがつらい」(50代・もみ)、「疲れると階段が本当につらい。息が上がるし足が痛い」(30代・こいち)のほか、「ペットボトルのふたを開けられなくなった」との声が多く寄せられ、日常生活の何気ない瞬間に衰えを感じる人が多いようです。



「筋力アップ・キープしたい」95.6%。意識するのは「睡眠」と「野菜」

筋力アップやキープについては95.6%の人が「したい」と回答。理由としては「健康維持・改善のため」78.7%を筆頭に、「将来、長く自分の足で歩きたいから」68.3%、「体力をつけたいから」63.2%が上位に。しかしながら、筋力アップ・キープしたい人のうち、半数近くは特に運動をしていないことが判明。一方で、筋力アップ・キープのために意識していることがあると答えた人は8割程度いました。していることで多かったのは「睡眠時間をしっかりとる」42.4%、「三食きちんと食べる」40.4%でした。食生活だけに絞ってきくと、「野菜をとる」63.5%、「水分をとる」43.3%が上位となり、「動物性たんぱく質をとる」35.3%を大きく上回る結果に。一時的「筋肉のためにはたんぱく質」という傾向と異なり、今回の調査では、生活習慣や、特定の栄養素にかたよらないバランスのいい食事を意識している人が多いことがわかりました。



### スポーツはしないけど……。『運動未満』で健康を維持したい人が多数

運動やスポーツまではいかないけれど、健康のために、日常生活の中で意識して体を動かすようにしている人は約8割。実践していることでは、「軽いストレッチをする」49.6%、「なるべく階段を使う」44.0%、「散歩」33.4%がトップ3となっています。また、「電車の中では立つ」(40代・ミルクティー)、「家事をしながら体を動かす」(50代・みいちゃん)、「買い物に出かけたときは売り場をたくさん歩く」(60代・麴味噌)などの声も寄せられました。体に負担をかけすぎず、無理なく続けられることを実践している人が多いようです。

今回の調査では、運動不足を自覚し、筋力の衰えを実感している人が多数いる一方で、運動を実践できていない人が半数近くに上ることが判明。運動を続けられている人からは、そのモチベーションとして、「ストレッチで体が柔らかくなっていくのを感じたり、腹筋の回数を増やせたりと、

成長を感じられるのが楽しい」(40代・マンモスっこ)、「夫といっしょに20～30分歩いています。おしゃべりの時間にもなっているのが楽しみ」(30代・books)、「ウォーキングでいろんな場所に行って、おみやげを買って帰る」(50代・赤いバイク)などのコメントが。楽しみや自分へのメリットを実感できることを見つけるのが、運動を無理なく続けるポイントといえそうです。

## アンケート概要

●調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数1079人)

●調査方法:インターネット調査

●調査期間:2024年11月15日～11月24日

●「ほぼ1000人にききました」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた生活感度の高い読者が数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めて、「くらしのリアル」な数字、リアルな声を集めたのが「ほぼ1000人にききました」企画です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊39周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

次のくらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp