



株式会社 **タニタ**

〒174-8630 東京都板橋区前野町1-14-2 TEL.03-3558-8116 FAX.03-3968-2110

(報道資料)

タニタ体重科学研究所レポート2007

「ランニング愛好者と体脂肪」調査報告書

2007年10月4日

株式会社 タニタ

タニタ体重科学研究所

体組成計、体脂肪計、ヘルスマーターなど家庭用計量計測機器のトップメーカーである株式会社タニタ（東京都板橋区前野町1-14-2、社長・谷田大輔）は、このたびランニングと体脂肪率の相関関係やランニング愛好者と体脂肪の実態を把握するため、日本で初めて「ランニング愛好者と体脂肪」調査を実施しました。

調査対象はランニング初心者から40年以上のベテランまでの市民ランナー計1475名で内訳は男性1139名、女性336名。調査手段はインターネット調査で「ランネット」（日本最大のランニングポータルサイト）を利用しました。

調査内容については今回は、ランナーが自分の体脂肪をはかったことがあるか、ある場合はその頻度、そして自分の体脂肪率はどの程度かを聞き、それにそのランナーのランニング歴、月間走行距離、フルマラソンランナーのタイム等をクロスして集計・分析しました。さらにランナーの体重と体脂肪の関係と一般人の体重と体脂肪の関係を比較しました。

その結果見えてきたのは、ランニング愛好者には「肥満」判定される人が極めて少ないということ。やはりランニング歴が長い人、月間走行距離が長い人、フルマラソンの完走タイムの速い人ほど体脂肪率が低いこと。同じ体重でも一般の人と比べて体脂肪率が低く、体がしまっていることなどです。

走りすぎへの注意、無理のない範囲でランニングを楽しむことなどは大変重要ではありますが、最近いわれている肥満の解消やメタボリックシンドロームの予防にはランニングはかなり効果的であることがわかりました。

調査の概要は、添付資料の通りです。



タニタ体重科学研究所レポート 2007

**「ランニング愛好者と体脂肪」
調査報告書**

2007年10月

株式会社 タニタ

< 調査概要 >

調査目的

ランニング愛好者と体脂肪率の相関関係について調査し、ランニング愛好者と体脂肪の実態を把握する。さらに肥満予防あるいは肥満解消の手段としてのランニングの有効性を検証する。

調査対象

ランニング初心者から40年以上のベテランまでの市民ランナー 計1475名、内訳は男性1139名、女性336名(p4)

調査主体

(株)タニタ

調査手段

インターネット調査。「ランネット」(日本最大のランニングポータルサイト)利用

調査期間

2007年6月25日～7月21日

応募誘引

回答者 計38名に、商品券・体組成計・ランニングソックスなどを抽選で提供

調査協力

(株)ランナーズ

< 主な集計結果と分析 >

1) 体脂肪率への関心が極めて高い 97%が計ったことがある (p6)

体脂肪をはかったことがあるとの回答は、97%に及び、その上、週5回以上～毎日計測している人の合計は42%を数えた。ランニング愛好者の体脂肪率に関する関心の高さがうかがえた。

2) 体脂肪を減らしたいのならやはり“めざせランナー”

体脂肪率 平均男15.7%、女21.4% (p7)

体脂肪率の男性平均は15.7%、女性は21.4%となり、肥満判定(注1)と比べてみると、男性で「肥満」に該当するのは、562人中わずか12人、「軽肥満」該当者48人を合わせても、合計60人、10.7%と極めて少ない。女性にいたっては、177人中、「肥満」も「軽肥満」も0人であり、女性ランナーに肥満者はいなかった。

3) ランニング歴が長いほど、体脂肪率も落ちている (p9)

ランニング歴ごとに体脂肪率の平均値を算出し、グラフ化してみると、ランニング歴が長くなるにつれ、体脂肪率が落ちていく傾向にあることがわかった。1年未満のビギナーと2年以上ではこの差が大きい。この傾向は女性において顕著であった。

4) たくさん走るほど、体脂肪率が低い (p 1 0)

月間走行距離ごとに体脂肪率の平均値を算出しグラフ化してみると、やはりたくさん走っている人ほど体脂肪率が低い傾向にあることが読み取れた。特に月間平均走行距離25kmのランナーと同75kmのランナーではその差が大きい。男女別では、男性の場合のほうが顕著であった。

5) フルマラソンランナーと体脂肪率 完走タイムが速いほど、体脂肪率が低い (p 1 1)

フルマラソンの完走タイムごとに体脂肪率の平均値を算出しグラフ化してみると、完走タイムが速くなるにつれ体脂肪率も低い傾向が読み取れた。速く走りたいランナーにとって指標の一つとして体脂肪率をチェックすることは有効といえる。

6) ランニング愛好者は“引き締まった体”である (p 1 2)

一般人のデータと今回の回答者を同じ体重の平均値を算出し比べてみたところ、若干のばらつきはあるものの、ランニング愛好者のほうが同じ体重でも、体脂肪率が低い傾向にあることがわかった。つまりランニング愛好者は引き締まった体であった。この傾向は女性のほうが顕著であった。

結 論

ランニング愛好者を対象とした本格的な幅広い体脂肪率調査は、日本で初めて(ランナーズ調べ)の試みであり、調査の結果、やはりランニングは運動量(パフォーマンス)が高く、体脂肪率の低減、つまり肥満予防、または肥満の解消に効果があることがわかった。また合わせて体の引き締め効果も高かった。このことは、ランニング愛好者のみならず、体質改善やメタボリック症候群解消のためにこれから運動(ジョギングやランニングのような気軽に誰でも始められる基礎的運動)をスタートしようと考えている人々への指標・動機づけになるかもしれない。フルマラソンの完走タイムと体脂肪率の相関関係の調査からは、体脂肪率が運動パフォーマンスにもたらす関連性を実証することができた。10年以上のランニング歴を調べてみたら男性18.5%、女性7.9%に及んだ。ランナーにとって「走破タイム」という明らかな数値目標があることが、ランニングを長く続ける、挑戦するというモチベーションになっているといえるかもしれない。

コメント:

ランニング愛好者に関する今回の調査は、日頃のランニングの継続で肥満の重要な指標である体脂肪率が、男女ともに医学的に問題になる肥満域なしという素晴らしい結果でした。有酸素運動を代表するランニングの継続が適正な体脂肪率の維持をもたらし、これがメタボリックシンドロームなど生活習慣病予防に益することを予見させてくれる成績でもありました。

ただ無理は禁物です。慢性の膝関節障害や若い女性の低体脂肪率などへの配慮は十分望まれるところです。

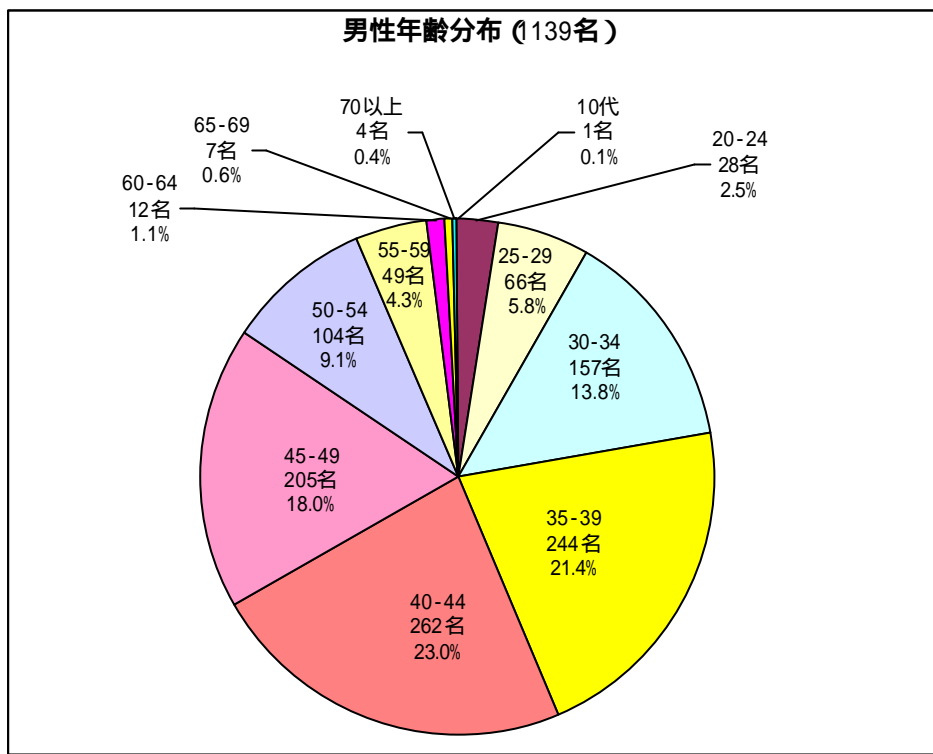
タニタ体重科学研究所 所長

日本生活習慣病予防協会 理事長 医学博士 池田 義雄

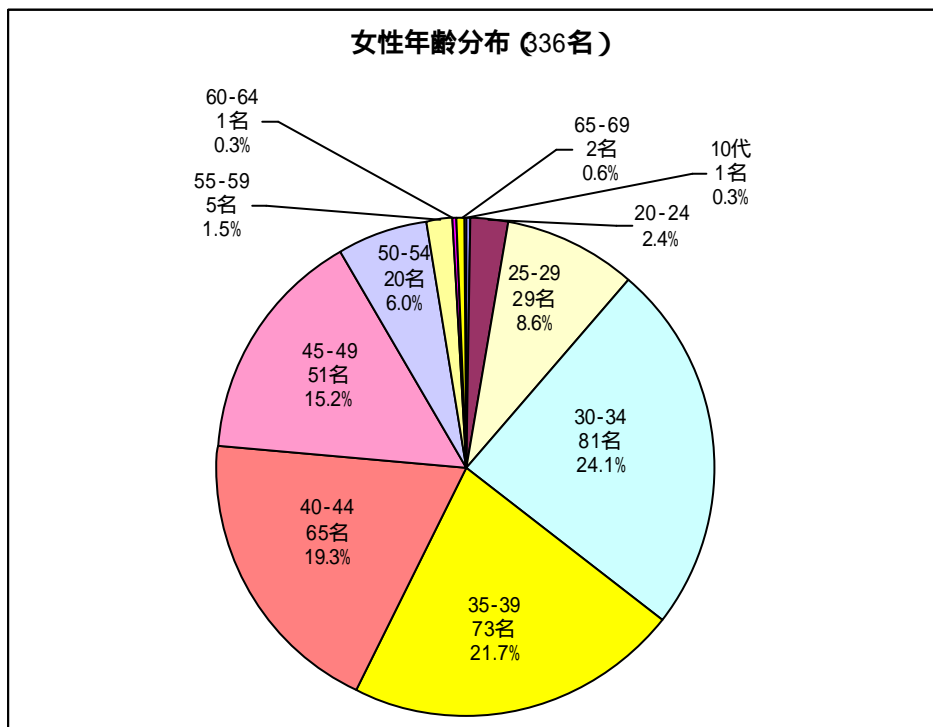
注1：体脂肪率は、体脂肪計メーカー間で若干の数値の違いが出るため、詳細の検討部分ではタニタ製品使用者のみに調査対象を絞って集計・分析した。肥満判定も同様にタニタの肥満判定表に基づいた。

なお全回答者1475名中、体脂肪計・体組成計を「もっていない・わからない」を除く1182名の使用している主なメーカーは、タニタ749名(62.5%)、O社346名(29.3%)、N社23名(1.9%)であった。

回答者プロフィール（性・年代別）



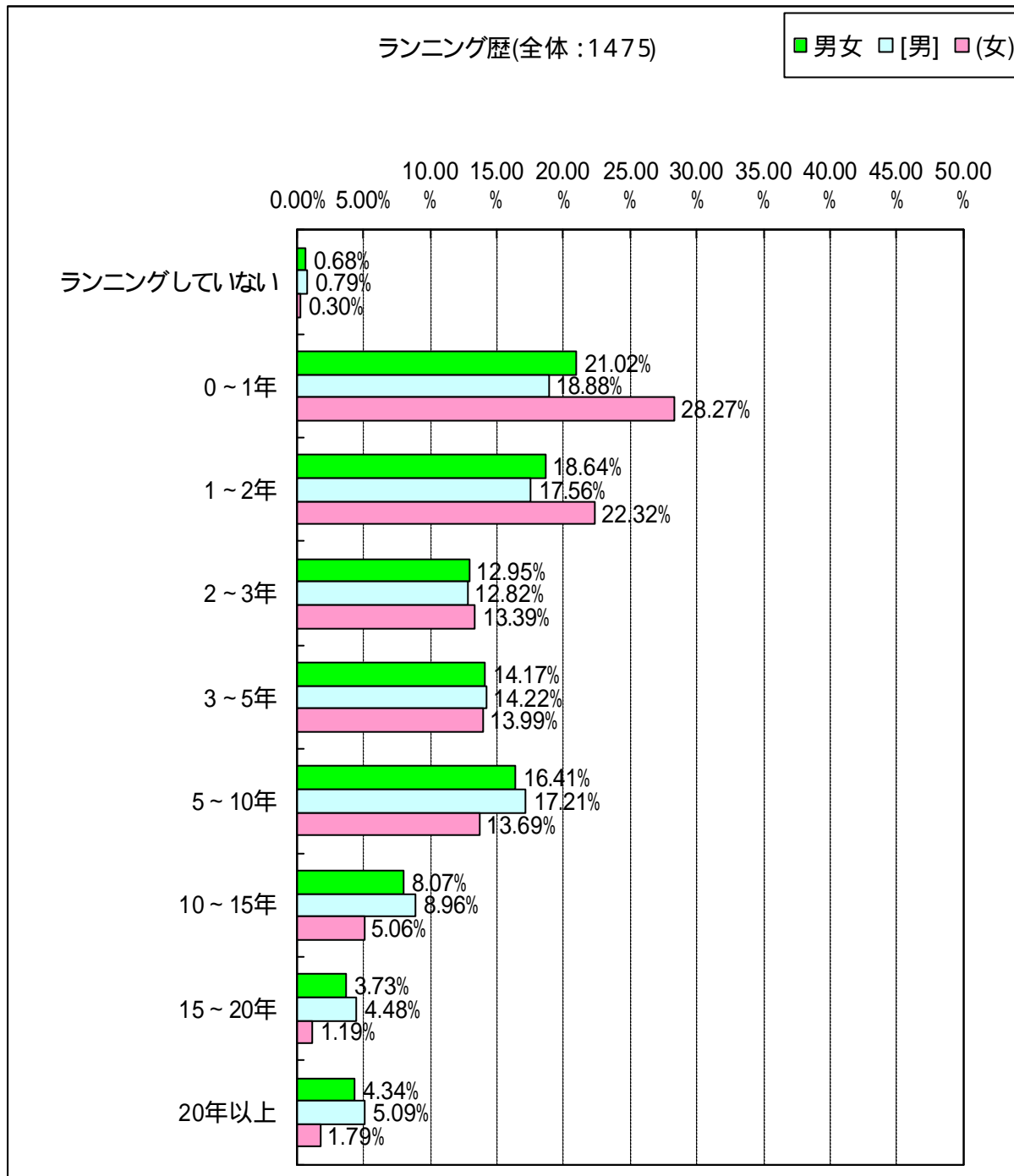
N = 1 1 3 9



N = 3 3 6

回答者プロフィール（性別・ランニング歴）

今回の回答者のランニングへの関わりを示す指標としてランニング歴を聞いた。



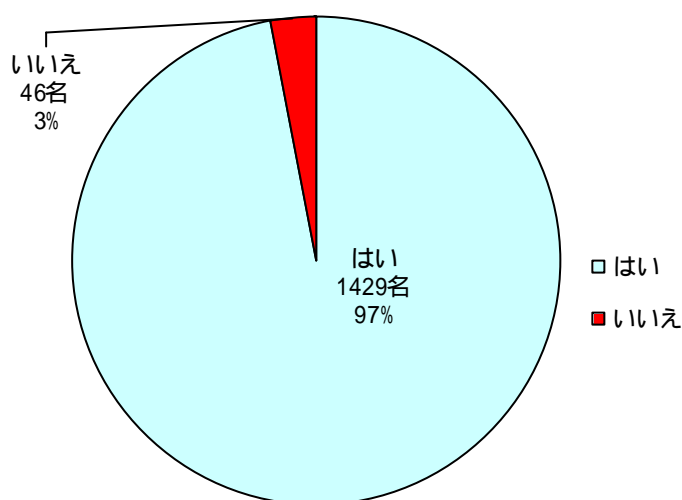
N=1475

< 主な集計結果と分析 >

1) 体脂肪率への関心が極めて高い 97%が計ったことがある

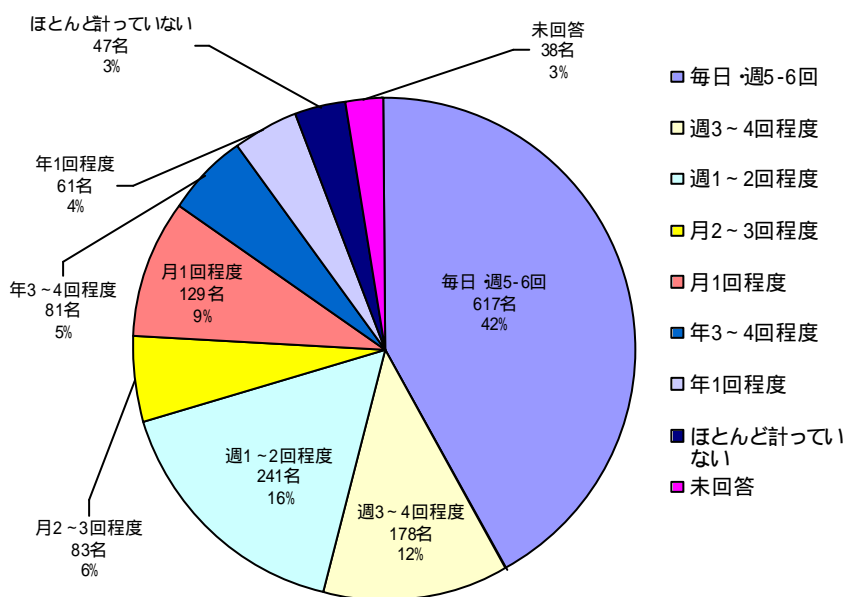
体脂肪をはかったことがあるとの回答は、97%に及んだ。その回数を聞くと、週5回以上～毎日計測している人の合計は42%を数えた。一方、「年1回程度」「ほとんど計っていない」は合わせて7%しかいなかった。ランニング愛好者の体脂肪率に関する関心はかなり高いことがうかがえた。

体脂肪率を計ったことがありますか (全体 :1475)



N = 1 4 7 5

体脂肪率を日常的に計っていますか (全体 :1475)



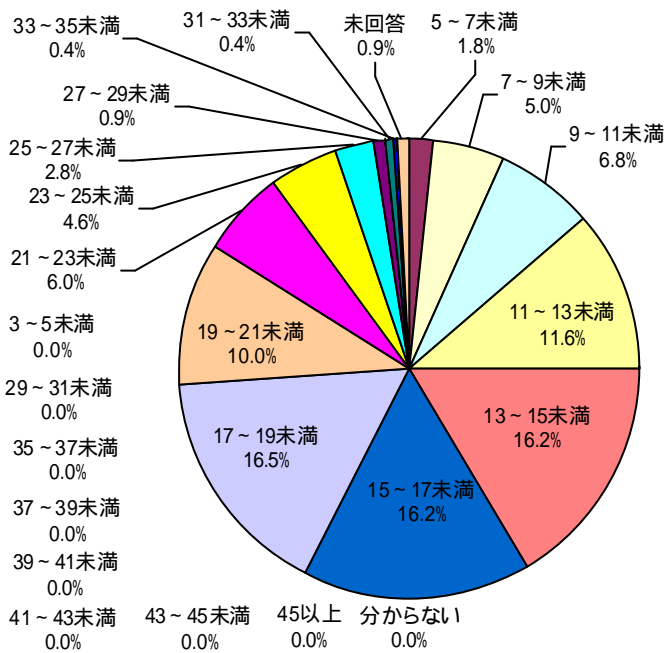
N = 1 4 7 5

2) 体脂肪を減らしたいのならやはり“めざせランナー”

体脂肪率 平均男 15.7%、女 21.4%

体脂肪率の男性平均は15.7%、女性は21.4%となり、肥満判定(資料1)と比べてみると、男性で「肥満」に該当するのは、562人中わずか12人、「軽肥満」該当者48人を合わせても合計60人、10.7%と極めて少ない。女性にいたっては、177人中、「肥満」も「軽肥満」も0人であり、女性ランナーに肥満者はいなかった。「肥満」予防にはマラソンはかなり効果が高いことがわかる。

体脂肪率 (男性 562名) 単位 = %

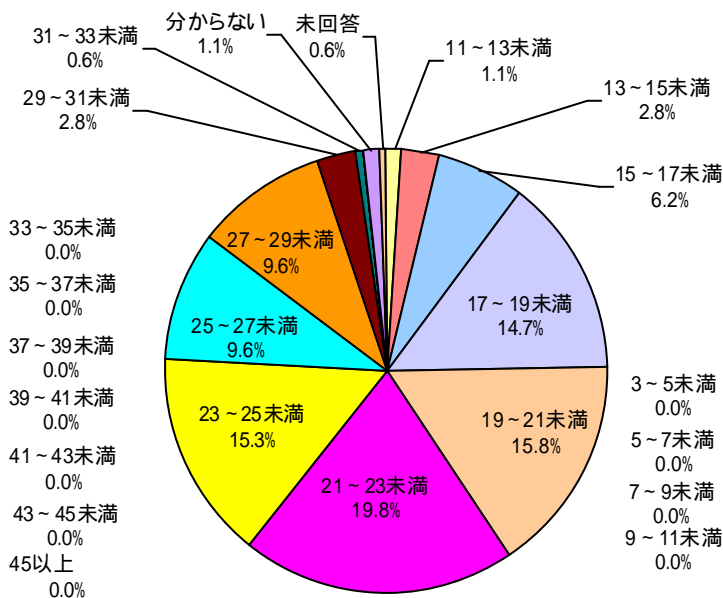


- 3~5未満
- 5~7未満
- 7~9未満
- 9~11未満
- 11~13未満
- 13~15未満
- 15~17未満
- 17~19未満
- 19~21未満
- 21~23未満
- 23~25未満
- 25~27未満
- 27~29未満
- 29~31未満
- 31~33未満
- 33~35未満
- 35~37未満
- 37~39未満
- 39~41未満
- 41~43未満
- 43~45未満
- 45以上
- 未回答

3~5未満	0
5~7未満	10
7~9未満	28
9~11未満	38
11~13未満	65
13~15未満	91
15~17未満	91
17~19未満	93
19~21未満	56
21~23未満	34
23~25未満	26
25~27未満	16
27~29未満	5
29~31未満	0
31~33未満	2
33~35未満	2
35~37未満	0
37~39未満	0
39~41未満	0
41~43未満	0
43~45未満	0
45以上	0
分からない	0
未回答	5
合計	562

N = 562

体脂肪率 (女性 177名) 単位 = %



- 3~5未満
- 5~7未満
- 7~9未満
- 9~11未満
- 11~13未満
- 13~15未満
- 15~17未満
- 17~19未満
- 19~21未満
- 21~23未満
- 23~25未満
- 25~27未満
- 27~29未満
- 29~31未満
- 31~33未満
- 33~35未満
- 35~37未満
- 37~39未満
- 39~41未満
- 41~43未満
- 43~45未満
- 45以上
- 分からない
- 未回答

3~5未満	0
5~7未満	0
7~9未満	0
9~11未満	0
11~13未満	2
13~15未満	5
15~17未満	11
17~19未満	26
19~21未満	28
21~23未満	35
23~25未満	27
25~27未満	17
27~29未満	17
29~31未満	5
31~33未満	1
33~35未満	0
35~37未満	0
37~39未満	0
39~41未満	0
41~43未満	0
43~45未満	0
45以上	0
分からない	2
未回答	1
合計	177

7

N = 177

資料 1 :

タニタの体脂肪率判定表

男性	18~39歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	40~59歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	60歳~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
女性	18~39歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	40~59歳	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45
	60歳~	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45

やせ
-標準
+標準
軽肥満
肥満

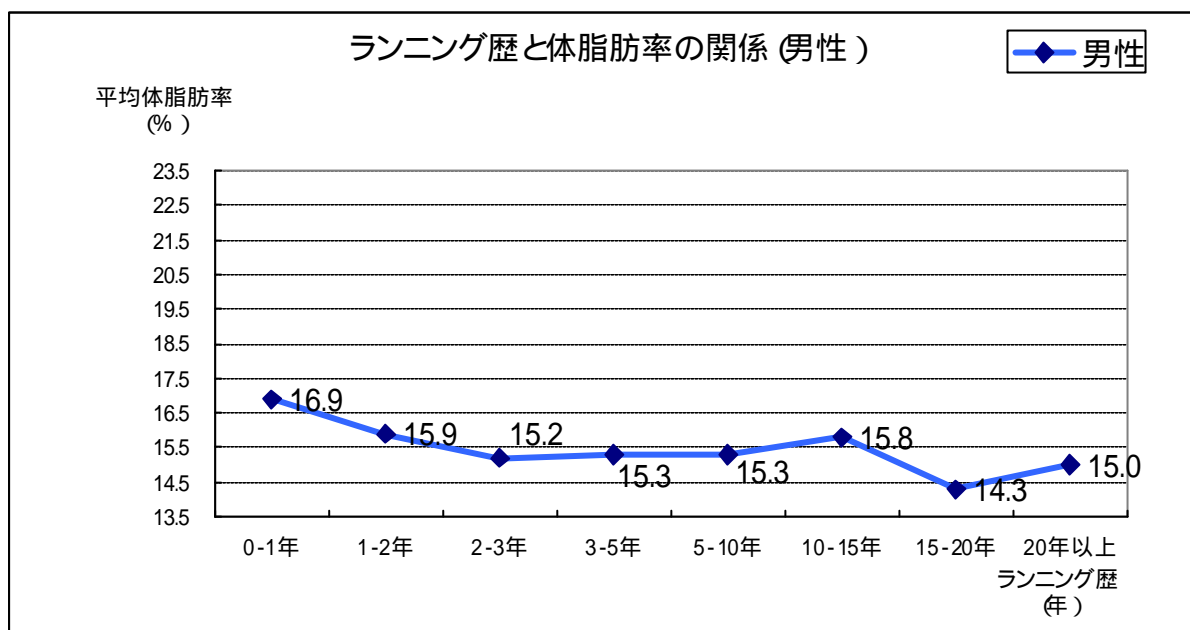
() WHOと日本肥満学会の肥満判定に基づきDXA(二重X線吸収法)によって作成

注 2 この判定表はタニタ体重科学研究所が日本肥満学会等で発表済みのものである。「肥満」「軽肥」は上記の体脂肪率判定表をもとに、年齢も把握して判定した。

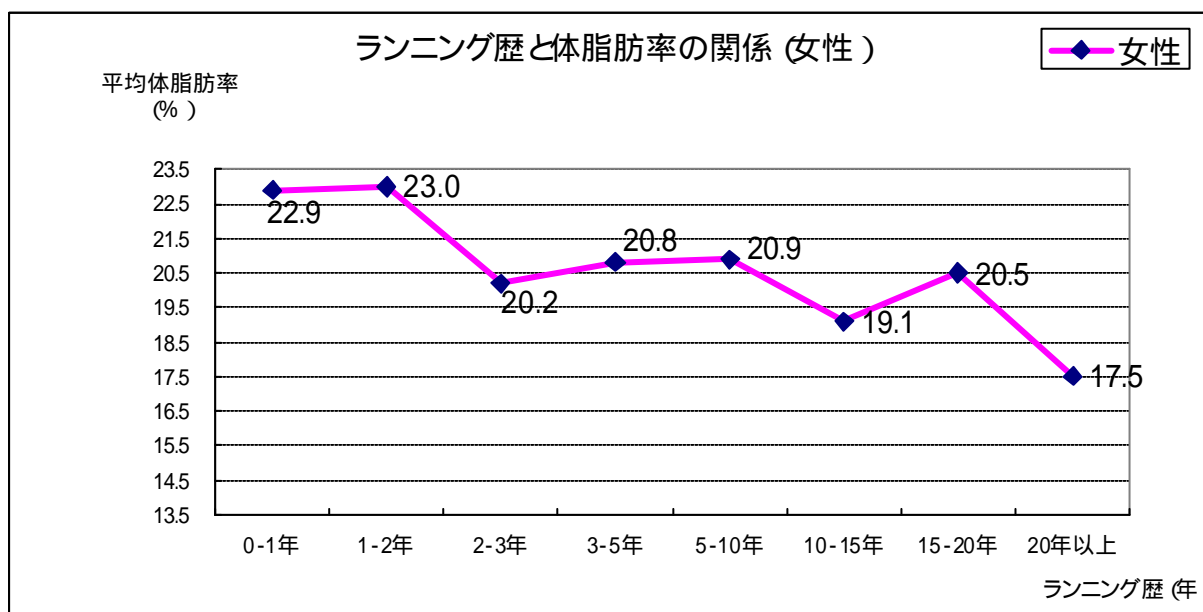
3) ランニング歴が長いほど、体脂肪率も落ちている

ランニング歴ごとに体脂肪率の平均値を算出し、グラフ化してみると、ランニング歴が長くなるにつれ、体脂肪率が落ちていく傾向にあることがわかった。1年未満のビギナーと2年以上ではこの差が大きい。この傾向は女性において顕著であった。

詳細に以下のグラフを見てみると、男性はランニング開始から1～2年で緩やかに体脂肪率が落ち、ほぼその後は落ち着いて維持していた。女性に関しては、始めてから1～2年は落ちないが、2～3年後に目立った効果をもたらすという違いが明らかとなり、その後は若干の変動はあるものの、体脂肪率は総じて低い水準で維持されるということも判明した。



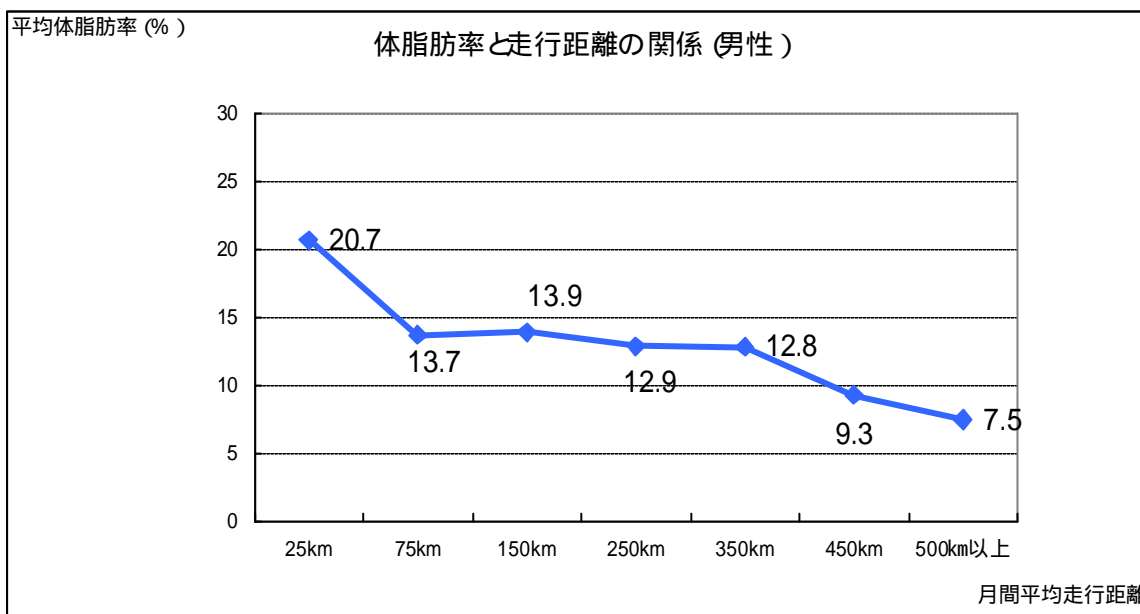
N = 562



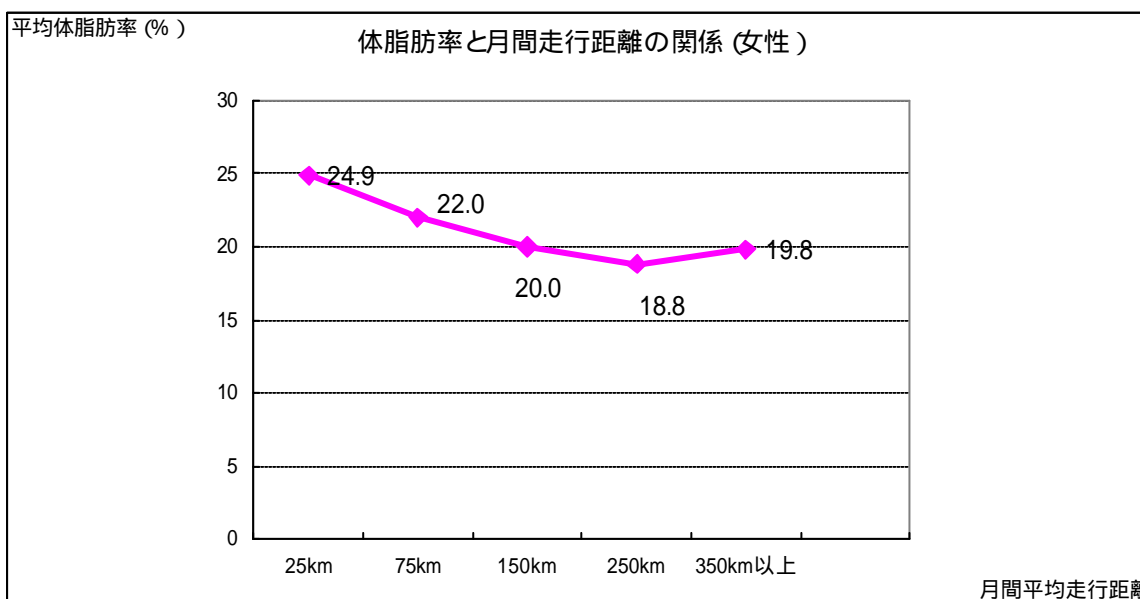
N = 177

4) たくさん走るほど、体脂肪率が低い

月間走行距離ごとに体脂肪率の平均値を算出し、グラフ化してみると、やはりたくさん走っている人ほど体脂肪率が低い傾向にあることが読み取れた。特に月間平均走行距離25kmのランナーと同75kmのランナーではその差が大きい。男女別では、男性の場合のほうが顕著である。75kmをすぎると体脂肪率の変化は少なくなるが、これはこのあたりからコンスタントに走り込むといったランナーが増えてくることうかがえる。



N=560

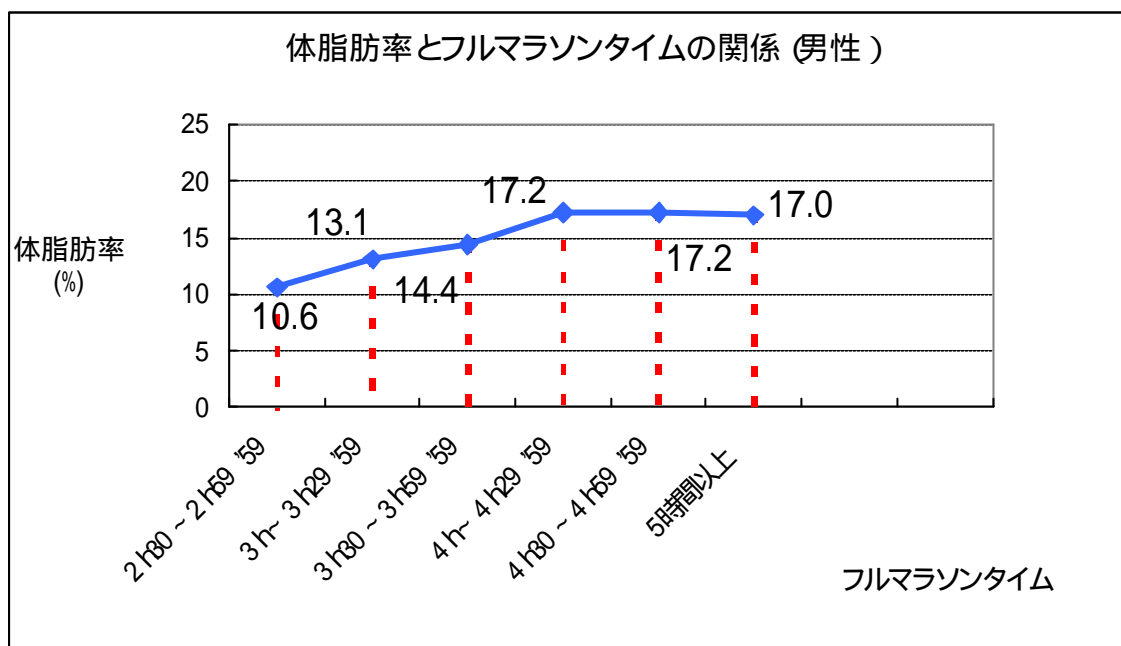


N=176

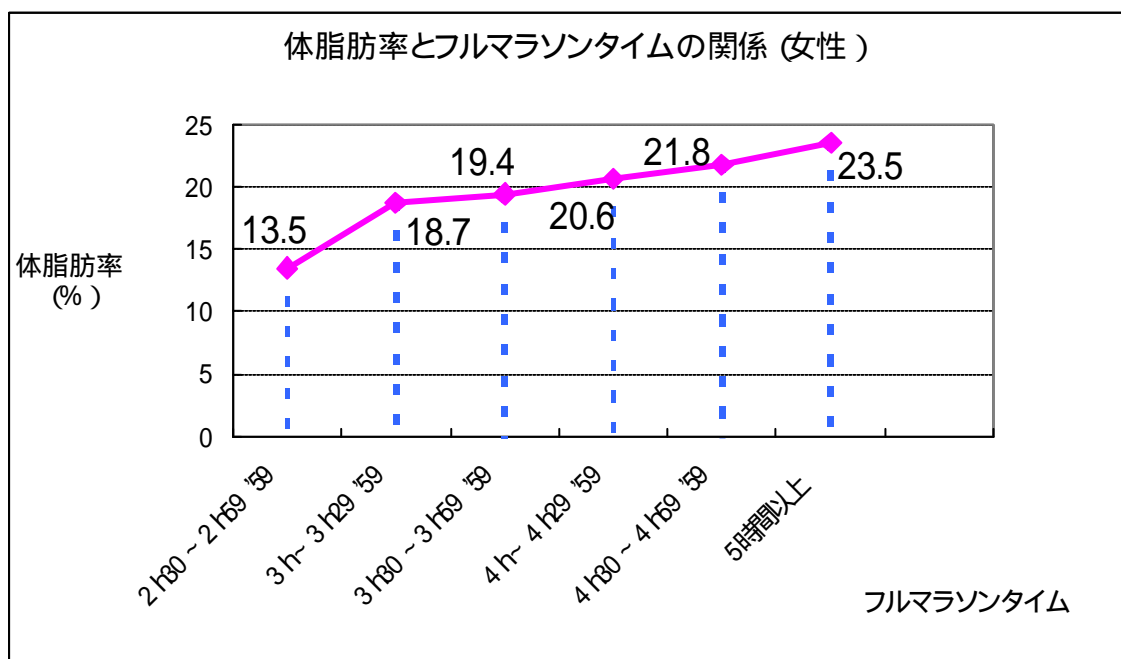
5) フルマラソンランナーと体脂肪率 完走タイムが速いほど、体脂肪率が低い

フルマラソンの完走タイムごとに体脂肪率の平均値を算出しグラフ化してみると、完走タイムが速くなるにつれ体脂肪率も低い傾向が読み取れた。速く走りたいランナーにとって指標の一つとして体脂肪率をチェックすることは有効といえる。

なお市民マラソンにおけるトップクラスランナー（3時間以内の走者）の体脂肪率は、平均で男性10.6%、女性は13.5%とやはり極めて少ない。5時間以上のランナーと比べると、対照的でそれぞれ10%近い差を示している。



N = 337

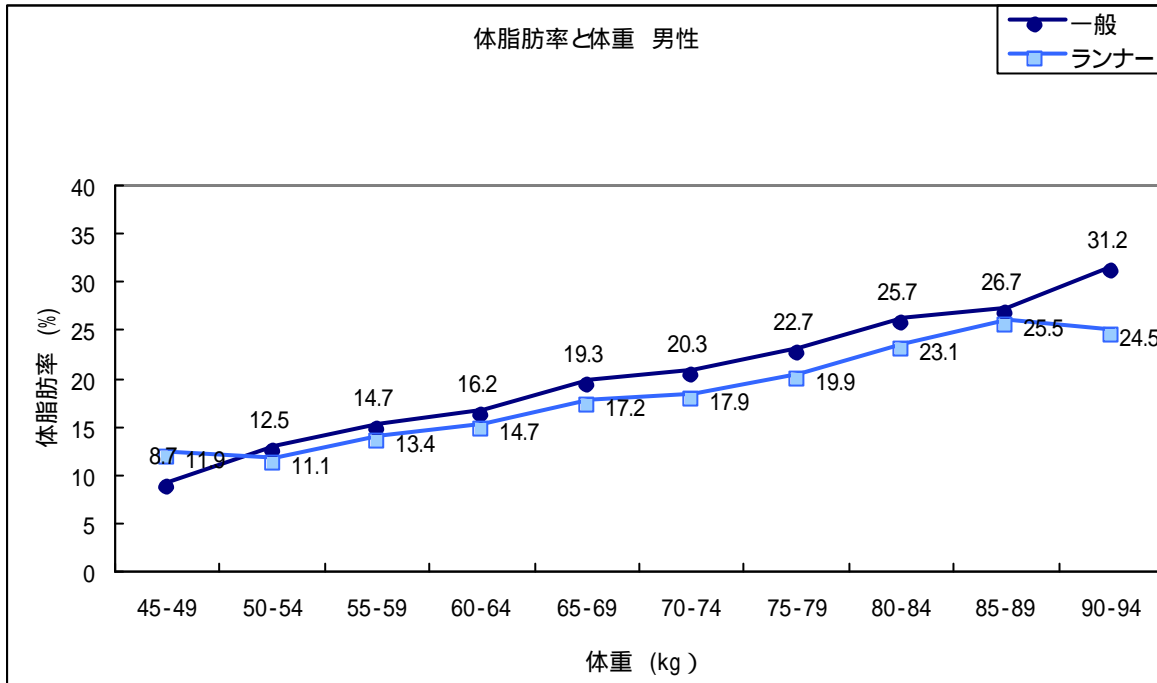


11

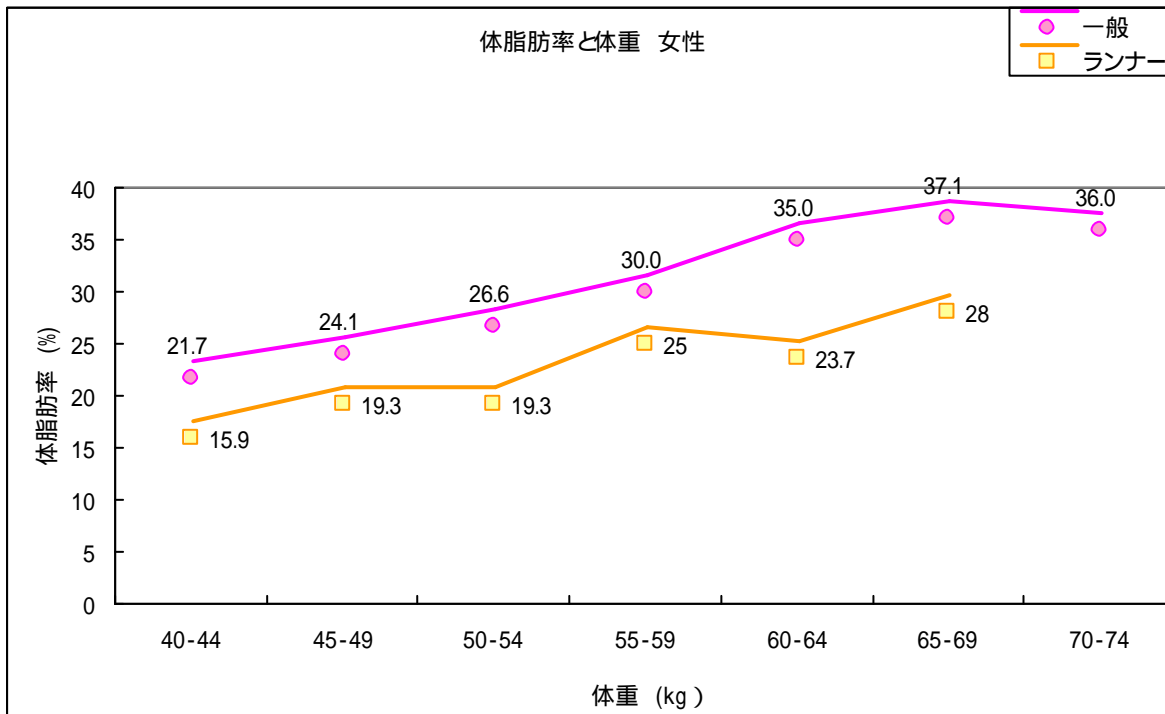
N = 81

6) ランニング愛好者は“引き締まった体”である

今回の回答者と一般人のデータ（注3）を同じ体重の平均値を算出し比べてみたところ、若干のばらつきはあるものの、ランニング愛好者のほうが同じ体重でも、体脂肪率が低い傾向にあることがわかった。つまりランニング愛好者は引き締まった体であった。この傾向は女性のほうが顕著であった。



N = 一般人 201 ランナー 562



N = 一般人 177 ランナー 177

(注3) 一般人のデータは、タニタ開発部生体科学課調査のものに基づいた。