太りやすさの総合解説

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、2か月にわたる緊急事態宣言の後も、多くの方が在宅勤務や外出自粛を続けています。このような状況の中、民間企業の調査によると、成人の4割ほどが、平均で２‐３Kg体重が増加したと答えたということをスポーツ庁が報告しています(6)。いわゆる『コロナ太り』が確実に蔓延しているといえるでしょう。

（中略）

意外と思われるかもしれませんが、人が成人した時の肥満度（BMI)は、遺伝的な要因で70%程度は説明できます※※

太りやすさのリスクコントロール方法

この検査で太りやすいという結果だからといって、外出自粛で体を動かさいことにより必ず太るというわけではありません。生活習慣など環境を整えることで、体重をコントロールすることができます。

（中略）

朝食を食べる習慣による太りやすさのリスクの違い

朝食を習慣的に食べるか	太りやすさのリスク
食べる	※※倍
食べない（女性）	※※倍
食べない（男性）（★）	※※倍

※この表での太りやすさとは腹囲（腹部肥満）で判定しています
※★：あなたのアンケート結果

外食の頻度による太りやすさのリスクの違い

外食の頻度／週	太りやすさのリスク
※回以下	※※倍
※回以上（女性）	※※倍
※回以上（男性）（★）	※※倍

※この表での太りやすさとは肥満度（BMI）で判定しています
※★：あなたのアンケート結果