



「体形やダイエットについてのアンケート」まとめ

妊娠力の低下や寝たきり予備軍の増加などのリスクが懸念され、社会問題化している「若い女性の痩せすぎ」。オフィスで働く女性のための情報紙「シティリビング」読者、20代~30代の女性に体形への意識やダイエット経験について調査した。

身長と体重を記入してもらい、BMIを算出したところ、「**痩せ**」とされるBMI19以下は**45.5%**。20代では51.1%と半数を超えている。体脂肪率は不明なので一概には言えないが、スレンダー女子が多いことは確か。それでも「自分の体形がちょうどいい」と思う人は4人に1人程度で、**75.0%**が「**今より痩せたい**」と考えている。

痩せたい理由は、「好きなファッションを着こなしたい」がダントツトップで79.3%。「異性の目を気にしている」は24.9%とさほど多くはない。20代で、「自分に自信を持ちたい」「好きな芸能人やモデルのようになりたい」が多いのが特徴。

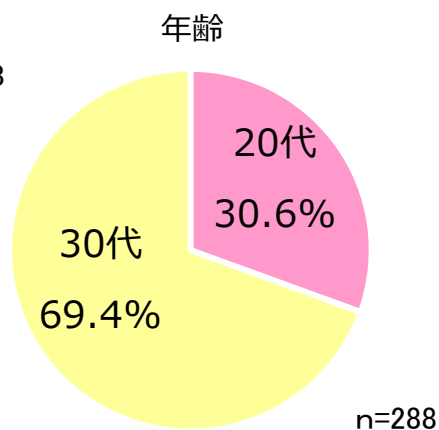
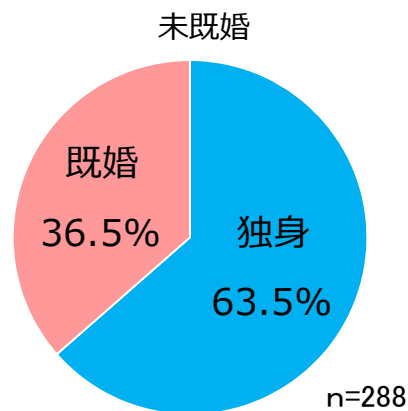
「ダイエットをしたことがない」は18.1%にとどまり、8割以上が何らかの形でダイエットをしている。ダイエット経験がある人のうち**約4割が、ダイエットが原因の体調不良を経験**。FAでは、生理不順、無月経、肌あれ、集中力の低下などの症状をあげる声が散見される。「会社を休んだことが何度もある」という声もあり、社会的にも企業のにも損失が出ているといえる。

平日の朝食は、毎日食べている+ほぼ食べているを合わせると80.9%。ただし、朝食の内容、質は不明だ。

「自分は健康だと思うか」の問いには、35.1%が「いいえ」と回答。その理由をFAで挙げてもらったところ、**冷え、疲れやすい、体力がない**が多く見られる症状。



「体形やダイエットについてのアンケート」 回答者プロフィール



【居住地】

No.	カテゴリ一名	n	%
1	北海道	7	2.4
2	青森県	2	0.7
3	岩手県	0	0.0
4	宮城県	7	2.4
5	秋田県	1	0.3
6	山形県	1	0.3
7	福島県	1	0.3
8	茨城県	0	0.0
9	栃木県	1	0.3
10	群馬県	2	0.7
11	埼玉県	17	5.9
12	千葉県	17	5.9
13	東京都	72	25.0
14	神奈川県	25	8.7
15	新潟県	1	0.3
16	富山県	0	0.0
17	石川県	1	0.3
18	福井県	0	0.0
19	山梨県	1	0.3
20	長野県	0	0.0
21	岐阜県	1	0.3
22	静岡県	1	0.3

No.	カテゴリ一名	n	%
23	愛知県	23	8.0
24	三重県	1	0.3
25	滋賀県	3	1.0
26	京都府	7	2.4
27	大阪府	51	17.7
28	兵庫県	17	5.9
29	奈良県	8	2.8
30	和歌山県	2	0.7
31	鳥取県	1	0.3
32	島根県	0	0.0
33	岡山県	0	0.0
34	広島県	0	0.0
35	山口県	0	0.0
36	徳島県	0	0.0
37	香川県	0	0.0
38	愛媛県	1	0.3
39	高知県	0	0.0
40	福岡県	11	3.8
41	佐賀県	1	0.3
42	長崎県	0	0.0
43	熊本県	2	0.7
44	大分県	1	0.3
45	宮崎県	0	0.0
46	鹿児島県	1	0.3
47	沖縄県	0	0.0
	不明	0	0.0
	全体	288	100.0

リビングくらしHOW研究所は女性の意識と行動を分析・研究する、リビング新聞グループのマーケティングカンパニーです。
あらゆる消費の中心に存在する女性生活者と、より深く、効果的なコミュニケーションを実現するための情報を発信しています。
ウェブサイト<http://www.kurashihow.co.jp> 問い合わせTEL03-5216-9420FAX03-5216-9430

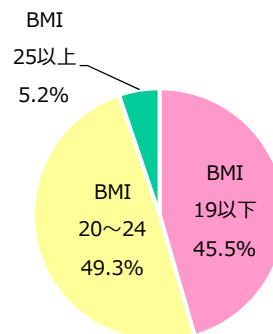


【設問一覧】

- Q1 現在の身長と体重を教えてください。
- Q2 自分の体形についてどう思いますか？
- Q3 今より「痩せたい」と思っていますか？
- Q4 Q3で「痩せたい」と答えた方にうかがいます。あと何キロやせたいですか？
- Q5 Q3で「痩せたい」と回答した人に聞きます。痩せたい理由としてあてはまると思うものを下記から選んでください(複数回答)
- Q6 食事を抜いたり、食事量を減らしたり、ダイエット食品に置き換えたり、といったダイエットをしたことがありますか？
結果と現状も教えてください。
- Q7 ダイエット経験のある方にうかがいます。
ダイエットが原因の体調不良の経験はありますか？ ある方は、ダイエット方法と、どんな体調不良が起こったかを教えてください。
- Q8 あなたは、平日には毎日朝食を食べていますか？
- Q9 Q8で「食べないほうが多い」「まったく食べない」と答えた人にうかがいます。その理由を教えてください。(複数回答)
- Q10 ご自分は健康だと思いますか？
- Q11 Q10で「いいえ」と答えた方にうかがいます。どういう理由でそう思いますか？

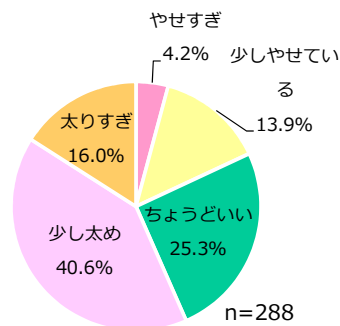


Q1 現在の身長と体重を教えてください。



		合計	BMI 19以下	BMI 20~24	BMI 25以上
全体		288 100.0	131 45.5	142 49.3	15 5.2
年齢	20代	88 100.0	45 51.1	39 44.3	4 4.5
	30代	200 100.0	86 43.0	103 51.5	11 5.5

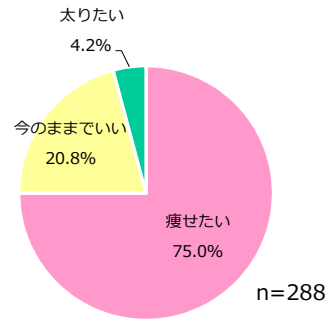
Q2 自分の体形についてどう思いますか？



		合計	やせすぎ	少しやせている	ちょうどいい	少し太め	太りすぎ
全体		288 100.0	12 4.2	40 13.9	73 25.3	117 40.6	46 16.0
年齢	20代	88 100.0	3 3.4	13 14.8	22 25.0	39 44.3	11 12.5
	30代	200 100.0	9 4.5	27 13.5	51 25.5	78 39.0	35 17.5

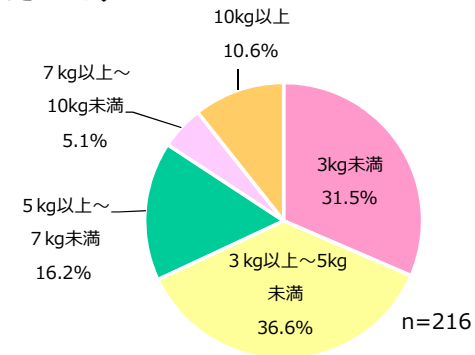


Q3 今より「痩せたい」と思っていますか？



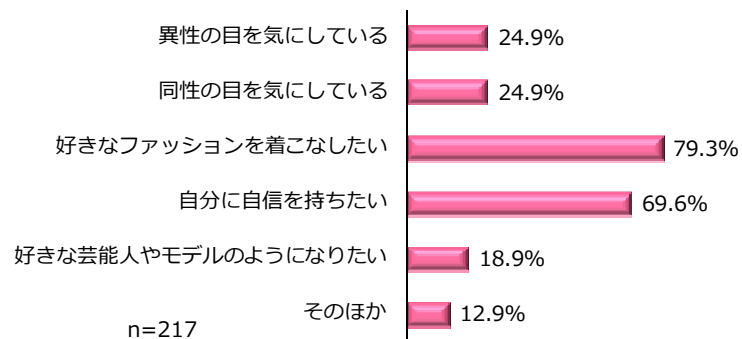
		合計	痩せたい	今のままでいい	太りたい
全体		288	216	60	12
		100.0	75.0	20.8	4.2
年齢	20代	88	66	19	3
		100.0	75.0	21.6	3.4
30代	200	150	41	9	
		100.0	75.0	20.5	4.5

Q4 Q3で「痩せたい」と答えた方にうかがいます。
あと何キロやせたいですか？



		合計	3kg未満	3kg以上~5kg未満	5kg以上~7kg未満	7kg以上~10kg未満	10kg以上
全体		216	68	79	35	11	23
		100.0	31.5	36.6	16.2	5.1	10.6
年齢	20代	66	20	24	10	3	9
		100.0	30.3	36.4	15.2	4.5	13.6
30代	150	48	55	25	8	14	
		100.0	32.0	36.7	16.7	5.3	9.3

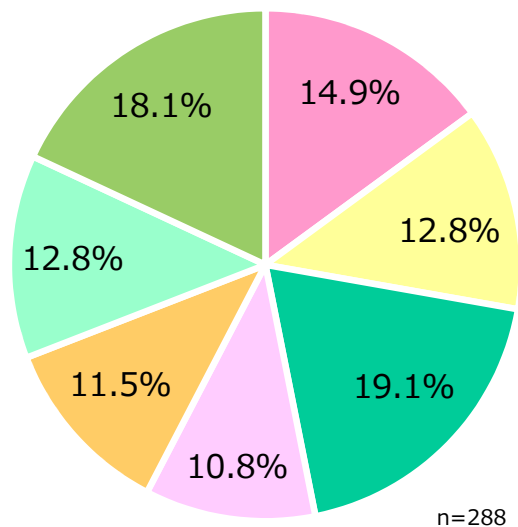
Q5 Q3で「痩せたい」と回答した人に聞きます。痩せたい理由としてあてはまると思うものを下記から選んでください(複数回答)



		合計	異性の目を気にしている	同性の目を気にしている	好きなファッションを着こなしたい	自分に自信を持ちたい	好きな芸能人やモデルのようになりたい	その他
全体		217	54	54	172	151	41	28
		100.0	24.9	24.9	79.3	69.6	18.9	12.9
年齢	20代	66	27	22	54	56	20	7
		100.0	40.9	33.3	81.8	84.8	30.3	10.6
30代	151	27	32	118	95	21	21	
		100.0	17.9	21.2	78.1	62.9	13.9	13.9



Q6 食事を抜いたり、食事量を減らしたり、ダイエット食品に置き換えたり、といったダイエットをしたことがありますか？
結果と現状も教えてください。



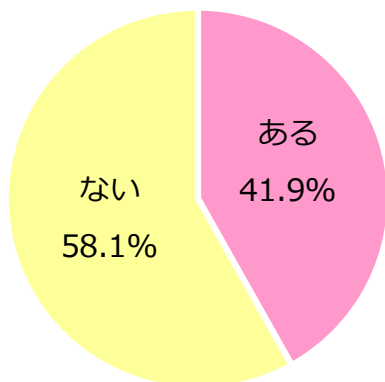
- ダイエットをしてやせた。今はしておらず、リバウンドはしていない
- ダイエットをしてやせた。今も継続中で、リバウンドはしていない
- ダイエットをしてやせた。今はしていないが、リバウンドをしている
- ダイエットをしてやせた。今も継続中だが、リバウンドをしている
- ダイエットはしたが、やせない。今も継続中
- ダイエットはしたが、やせなかった。今はしていない
- ダイエットをしたことはない

		合計	ダイエットをしてやせた。今はしておらず、リバウンドはしていない	ダイエットをしてやせた。今も継続中で、リバウンドはしていない	ダイエットをしてやせた。今はしていないが、リバウンドをしている	ダイエットをしてやせた。今も継続中だが、リバウンドをしている	ダイエットはしたが、やせない。今も継続中	ダイエットはしたが、やせなかった。今はしていない	ダイエットをしたことはない
全体		288 100.0	43 14.9	37 12.8	55 19.1	31 10.8	33 11.5	37 12.8	52 18.1
年齢	20代	88 100.0	17 19.3	12 13.6	17 19.3	9 10.2	6 6.8	9 10.2	18 20.5
	30代	200 100.0	26 13.0	25 12.5	38 19.0	22 11.0	27 13.5	28 14.0	34 17.0



【ダイエット方法とどんな体調不良だったか(FA抜粋)】

Q7 ダイエット経験のある方にうかがいます。
ダイエットが原因の体調不良の経験はありますか？



		合計	ある	ない
全体		227	95	132
		100.0	41.9	58.1
年齢	20代	68	23	45
	30代	159	72	87
		100.0	45.3	54.7

年齢	都道府県	ダイエット方法と体調不良の内容
37	神奈川県	カロリーを大幅制限したとき、肌がかさかさ肌荒れがとてもひどかったです。
31	大阪府	生理不順、イライラ、
26	愛知県	一食置き換えダイエット(プロテインドリンク)をして、一日5キロ程度のスロージョギングをしていた。3か月で6キロ痩せたが、立ちくらみがひどくなり、イライラすることが多かった。
36	埼玉県	・朝食をシリアルだけにしたが、逆に太ってしまった。・炭水化物をぬくダイエットをしたが、ひどい便秘になってしまった。
34	神奈川県	糖質制限ダイエット。なんだか毎日頭がぼーっとしていた気がします。
27	埼玉県	ここ2年位炭水化物をなるべく控えていました。白米はほぼ食べていなかったのですが、やはりバランスよく食べないと疲れやすくなったり息切れがするようになるし体重も落ちにくくなりました。また初めて健康診断で貧血と診断されて今通院中です。とほほ。
37	大阪府	食事量を減らした。ストレスがたまっていらした。
28	東京都	食事制限をしたが、制限のしすぎで貧血気味になり体力も落ち、見た目的にも健康ではなくなった。
31	東京都	単品だけ食べるダイエットをしていて免疫が下がり風邪を引いた。断食していて、貧血を起こした。
39	愛知県	リンゴダイエットとか、グレープフルーツダイエットとか、一食のみをずっと食べ続けることで当然栄養不足になりフラフラ、イライラ。
31	東京都	貧血になりやすくなります
28	秋田県	食事制限(一日1000キロカロリー以内、炭水化物抜き)と運動。頭がぼーっとする、めまい、たちくらみ、低血糖、貧血、抜け毛が増える、髪が薄くなる、便秘、生理が遅れる、止まる、不眠、イライラ、ムダ毛が濃くなる、摂食障害(拒食、過食)になった
35	東京都	糖質制限 いらいらしました
33	東京都	糖質制限ダイエットは痩せたけど体力も落ちて風邪をひきやすくなった
36	愛知県	食事を節制し過ぎたのか、力が入りにくくなったことがある 運動した後に手が震えたり…なので、今は食事は減らさないようにしています
39	宮城県	置き換えダイエットは体質に合わなかったようで、風邪をひきやすかった。
36	大阪府	どんなダイエットでも共通して、イライラしてしまうこと。
33	奈良県	炭水化物抜きダイエット 貧血とめまい
27	大阪府	野菜ジュースなどの水分だけのダイエット。丸2日間ほぼ水分だけで過ごし、3日目にお風呂に入ったら動悸が激しくなり気分が悪くなり裸のまま動けなくなってしまいました。。
37	熊本県	カロリーを抑えるために手がしびれたりした
29	東京都	生理不順
35	東京都	炭水化物を摂取しないダイエットをしたら、生理不順になりました。
28	奈良県	リンゴや蕎麦ばかり食べてました。風邪をひきやすくなりました
32	福岡県	グレープフルーツを沢山食べる。食べ過ぎたのか胃が痛くなり、痛みのせいで一時的に痩せたがすぐに戻った。



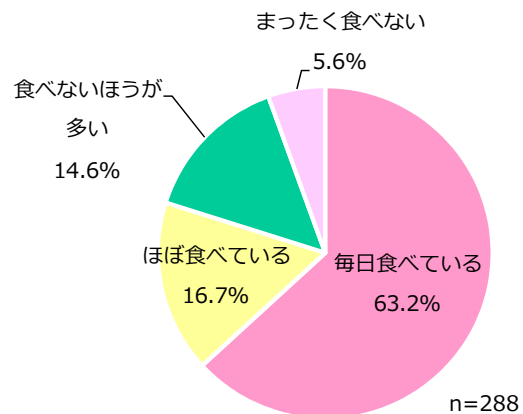
【ダイエット方法とどんな体調不良だったか(FA抜粋)】

年齢	都道府県	ダイエット方法と体調不良の内容
37	埼玉県	糖質制限。イライラがひどかった
39	大阪府	鉄欠乏性貧血 肌荒れ 便秘 骨粗しょう症気味で転倒しただけで骨折
33	大阪府	食事抜きで胃痛、肌荒れと生理不調になった経験があります。
31	神奈川県	2日間オレンジジュースダイエットを学生時代にしたとき、何も食べられないことにイライラして疲労感も普段より倍以上出た
30	東京都	油分の多い食事を控えていたら、顔の肌がカサカサになって粉をふいた・・・
30	奈良県	1日の総摂取カロリーを1,000キロ以下にした(基本的には3食食べるが)。生理が止まるし、今まで以上に寒がりになり、冬の夜は電気毛布を切った状態では寝られなくなった。
36	東京都	コールドプレスジュースによるファスティング。即効性はあるし、意外と空腹は辛くなかったのですが、頭痛と眠気はすごかったです。本当はNGなのですが、塩分を含む飴をなめたりする頭痛は治ることがわかったので、一日1個程度は採るようにしています。
26	愛知県	単純に食事の量を減らしたらなんだか元気が出ないし、生理不順になり、髪もぼさぼさになり、あまりいいことがなかったです。現在はしっかり歩いてしっかり食べ、現状維持しています。
38	愛知県	食事を減らしたり、油ものを食べない様にした。肌荒れがあったり、貧血になった。
31	愛知県	高校生の時に食事の置き換えダイエット(市販のもの)で痩せましたが、8か月くらい生理が止まりました。
32	神奈川県	ここぞというときに断食や食事制限をすると、やりすぎなのか必ず体調を崩します。いつも続かないので長期的なダイエットができず、短期で痩せようとするので...何を食べてもすべて吐き出したり、結局病院に行つて点滴を打つはめになる。結果痩せるけど、体型はあまり変わらず、その後食べ始めると戻る。
33	神奈川県	食事制限や過剰な運動をしたこともあったが、摂食障害になり10年程悩まされた。今は全くダイエットすることなく過ごしている。
36	大阪府	炭水化物、とくに米を極力食べないようにしました。体重は少し減ったような気がします。これを1年ほど続けたら、肌が荒れてきました。皮膚科にいくと、アトピーのようなもの・・・と。アトピー体質ではなかったのに、びっくり。大人になってアトピーの症状が出ることもある、と初めて知りました。ダイエットが直接の原因ではないかもしれませんが、他にあまり生活を変えていなかったのに、これかな・・・と。
36	山梨県	エネルギー不足で体力が落ちた気がする
36	千葉県	徹底したカロリー計算とダンベルとウォーキングで半年で15キロ落としました。生理がとまりました。
36	東京都	耳つぼダイエットで痩せたが、結構急激に体重が落ちた。そのせいで、ホルモンバランスが崩れ、生理不順が半年続いた
34	京都府	節食から栄養失調になった
22	愛知県	貧血、低血圧、生理不順、過食症が起こった。
30	東京都	便秘。肌質の低下。
30	京都府	あまり食べない。夜あまりねられない。たちくらみがする。
31	愛知県	置き換えダイエット 便秘
39	兵庫県	食事を減らす⇒肌が荒れた。疲れやすくなった。
37	東京都	免疫力が落ち、風邪をひきやすくなり、会社を休んだことが何度もある。治る頃に、また誰かの風邪をもらって・・・の繰り返し。
28	大阪府	夜ご飯を通常の半分にして夜はDVDエクササイズ。おなかやすいストレスでいきびが増え初めて貧血になった。
33	東京都	サプリメントを多く飲んでいたら、朝起きたときの吐き気と頭痛が続くようになってしまった
36	和歌山県	個人的に合う合わないってあると思いますが、水を1.5リットル飲むというもの。冷え性になりました。あと、グリーンスムージを冬にしてしまつて、これもお腹を壊しました。
30	東京都	自律神経失調症
29	東京都	お肉は脂っこいので、食べると太ると思い、お肉を食べないダイエットをしたら、風邪を引きやすくなり、肌もカサカサになった。

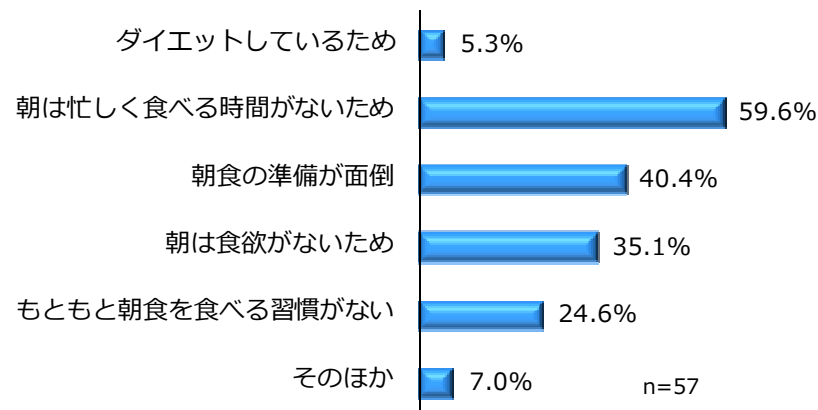
年齢	都道府県	ダイエット方法と体調不良の内容
33	大阪府	拒食症
37	神奈川県	学生時代にダイエットのし過ぎで拒食症になった！でもその後、過食症になり激太り！自律神経失調症の様な、精神不安定な日々が長く続いた・・・生理も止まった！！貧血にもなった！！
31	東京都	ぼーっとして思考回路が正常じゃなくなり、ミスが増える。落ち着いて考えようとしても頭が回らない。朝、起きづらくなった。
30	愛知県	好きな人が出来た。自然と食欲が無くなった。生理不順
38	宮城県	炭水化物を抜いたり極度な運動を強いたため、体がふらふら貧血状態になり、生理がストップしてしばらくこなかった。健康診断では低体重と診断され、体に力がはいらなくなったりした。
39	愛媛県	朝ご飯は、ヨーグルトと納豆とバナナだけ。昼は置き換え食事。夜はヨーグルトとバナナ。常に身体がだるくてやる気は出ない。膝は痛くなるし、髪は薄くなった。
29	大阪府	痩せるサプリメントを飲んで、吐き気がした
37	東京都	豆腐とキャベツのみの生活を続けて、肌荒れ(顔中吹き出物)が酷かった。
28	神奈川県	ダイエット方法: 食事制限、ジムでの運動 体調不良の症状: 生理不順、めまい、ふらつき、だるい
36	愛知県	シェイクなどの、食事置き換えダイエット。一切運動をしないで食事制限だけで痩せたので、筋肉が無くなり胸もおしりもたるんだ。免疫力が落ち、風邪をひきやすくなった。
33	東京都	夜炭水化物を抜く。生理不順になった。
33	東京都	極端に摂取カロリーを低くして、食事制限のみのダイエットをしたことがありますが、体力はない、イライラする、肌はボロボロで、全然良い結果になりませんでした。
34	大阪府	炭水化物を抜いていたら貧血で倒れた
26	埼玉県	食事制限で消化の悪いものばかり摂取してたせいか、便秘がちになってしまった。
33	大阪府	ふらふら。力が出ないから少しの動作もしんどかった 3.4年生理がとまった
27	大阪府	断食合宿。酵素の効果でふらふらになりすぎて2日間寝たきりに。
25	鹿児島県	りんごばかり食べていて、体重は落ちましたが、なにを食べたらいいのかわからなくなり。ダイエットの終わりが分からなくなりました。ガリガリに痩せるときは自分の骨が体にあたり痛かったです。
39	大阪府	貧血
32	千葉県	炭水化物を抜くダイエットをして、1週間で3kg減ったものの、食べられないことへのストレスで白髪が増えた。
30	埼玉県	カロリー制限と運動の両方。体力がなくなったのと暴食してしまい、リバウンド。
27	京都府	カロリー制限で、頭痛や低血圧
28	東京都	無月経
37	熊本県	食事制限したら手足がしびれた
28	大阪府	顔色が悪くなって、何となくやる気がなくなった
34	大阪府	炭水化物抜きダイエット 便秘になった
29	栃木県	食事を減らしたダイエットしたら、肌荒れや胸がやせてしまった。
32	兵庫県	便秘
34	東京都	スムージーダイエット 体重は落ちたが体力が、疲れやすくなった。
38	佐賀県	お肌が乾燥したり張りがなくなった
33	福岡県	食事制限 イライラした。お腹が空いて眠れない。



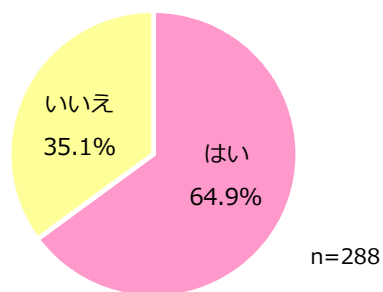
Q8 あなたは、平日には毎日朝食を食べていますか？



Q9 Q8で「食べないほうが多い」「まったく食べない」と答えた人にうかがいます。その理由を教えてください。(複数回答)



Q10 ご自分は健康だと思えますか？



		合計	はい	いいえ
全体		288 100.0	187 64.9	101 35.1
年齢	20代	88 100.0	62 70.5	26 29.5
	30代	200 100.0	125 62.5	75 37.5



Q11 健康ではないと思う理由 (FA抜粋)

年齢	都道府県	健康ではないと思う理由
37	神奈川県	疲れやすい、ぐっすり眠った気がしない。イライラするので。
29	愛知県	眠りが浅く、毎日のように夢を見る。
21	静岡県	冷えやすい
34	神奈川県	すぐに疲れることや、寝つきが悪いこと。
23	兵庫県	疲れやすく、よく気分が悪くなる、冷え性
27	埼玉県	疲れやすい 冷え 息切れしやすくなった
37	大阪府	常にだるい
38	大阪府	疲れ・肩こり・冷え性
31	東京都	疲れやすすぎて息切れがします
28	秋田県	過敏性腸症候群と脂漏性皮膚炎という病気を患っているため
39	神奈川県	貧血だから
38	兵庫県	すでに生理不順なのでむしろ太って健康的になりたい。
29	福岡県	体力がない
37	兵庫県	自律神経の働きが良くないため、冷え性がひどく、むくみや不眠の症状もある
34	和歌山県	多血症や高脂血症と言われたことがあるため
36	愛知県	冷え性、生理不順、甲状腺障害…… ダイエット以外の原因もあるけど、あまり健康ではありません
39	宮城県	持病があるし、冷え症を自覚しているから。一週間くらい会社を休んでしまった事があり、それから栄養バランスや食事内容に気を付けるようになった。3食食べて適度な運動が一番健康体への近道だと思いました。
26	大阪府	冷え性、むくみ、頭痛、腰痛
33	京都府	冷え性なので。
24	福岡県	腹痛が多い
32	福岡県	疲れやすい。体力の低下
35	埼玉県	寝不足が続いているから。
33	大阪府	太りすぎだと思います
32	埼玉県	産後痩せて体力が落ちた。腰痛もあり、抵抗力が落ちた。
37	大阪府	疲れやすい
30	東京都	休日何時間寝ても身体がだるい。頭痛が月に2~3回起きる。吐き気や嘔吐もあって心配。
21	東京都	胃腸の調子が慢性的に良くない。体がだるい。
32	神奈川県	下半身の冷え 生理痛がひどい
29	山形県	健康診断で経過観察だから。コレステロール
35	埼玉県	疲れやすい、冷え性
36	東京都	太りすぎだから！ これでも8キロ痩せたんですけど。
31	大阪府	体力がない
38	愛知県	疲れやすく貧血がひどい。
31	愛知県	ストレスで不整脈を発症し、動悸もとてもひどい。
27	宮城県	口内炎がよく出来るから。
31	愛知県	便通があまり良くない。アトピーがあるから。
36	千葉県	健康に見えるけれども、疲れやすいし、むくみやすいし、皮膚のトラブルは治らないし。
38	東京都	疲れやすい、ストレスが溜まる。

年齢	都道府県	健康ではないと思う理由
34	京都府	やせすぎだから
31	神奈川県	冷えやすい お腹が弱い 体力がない 小食
29	神奈川県	ストレスですぐにおなかが痛くなると、毎日パソコンを見ていて目が疲れ、時々頭が痛くなるため。
31	東京都	体力がない。筋力がない。
37	東京都	体がダル重い、常に眠い、休んでも疲れが取れない。
34	宮城県	もともと虚弱体質で、体力なし、冷え症、胃弱、頭痛もち…。
36	大阪府	睡眠不足
27	東京都	冷え性、月経困難症、不眠など
36	和歌山県	生まれつき難病、その病気が、あちこちの病気を併発させているので。ですが一応健康といえば、健康です。今のところ、歩けるし、食べてはいけないものもないし、ありがたいことです。
38	東京都	体力不足 生活習慣が悪い
30	東京都	冷え性
29	東京都	風邪を引きやすい
39	神奈川県	独り暮らしをしてから、残業が多いこともあり、買って来た惣菜(野菜が少なく、炭水化物と揚げ物が多い)を深夜に食べている。湯船にもつかれない(シャワーのみ)
37	神奈川県	冷え性、疲れやすい！！とにかく今は太っているので、全てが不調！！
27	宮城県	疲れやすい、寝不足
39	大阪府	姿勢が悪い
29	大阪府	冷え性、生理痛がひどい
37	東京都	貧血
36	愛知県	年がら年中だるい。やる気が起きない。
34	大阪府	疲れがとれない、冷え症、便秘がち
33	東京都	偏頭痛もち、プチ不調の日も多いので。
34	大阪府	冷え性、肩凝り、疲れが取れにくい
33	大阪府	健康診断の血液検査でひっかった。生理もこないことが多いし、貧血 先生に80まで生きれないよ！って怒られた。
27	大阪府	極度の肩こり。わずかに不眠症。冷え性。
37	滋賀県	疲れやすい
33	東京都	疲れやすい、便秘がち
38	大分県	疲れやすい
27	京都府	低血圧、手足の冷え性
27	神奈川県	貧血になりやすい
35	福岡県	むくみが酷い
38	千葉県	食が細いので、貧血と中性脂肪が低いため低体温と冷え症
35	新潟県	冷え性、便秘
38	福岡県	疲れやすい
34	大阪府	肩凝りがひどい
29	栃木県	手足が冷える
32	兵庫県	冷え性 生理痛がひどい 胃腸が弱く、蕁麻疹がしょっちゅう出る
34	東京都	疲れやすく、顔色が悪い。
37	東京都	冷え性 腰痛
30	東京都	持病で薬を服用しているので
38	佐賀県	とても疲れやすく冷え症が酷い。よくお腹も下すので…。
35	埼玉県	疲れやすい。
31	東京都	手足の冷え、生理前に体調が乱れる