



Healthy Habits for Happiness

(報道資料)

**30代男性が注目すべきは「ビール腹」より「脚のやせ細り」
タニタのデータが示す体形変化の意外な正体
～累計販売数5万着突破の『i-Suit SUPPORTED BY TANITA』で
春の健康診断シーズンを前に「通勤・オフィスのジム化」を提案～**

2026年3月27日

株式会社はるやまホールディングス

株式会社タニタ

ビジネスパーソンの健康を応援・サポートする、はるやま商事株式会社（本社：岡山県岡山市、代表取締役会長兼社長 治山正史、以下「はるやま」）が、株式会社タニタ（本社：東京都板橋区、代表取締役社長 谷田千里、以下「タニタ」）とコラボレーションして開発した『i-Suit SUPPORTED BY TANITA(アイスーツ サポートド バイ タニタ)』の累計販売数が5万着を突破しました（2026年1月現在）※1。これを機に、両社が持つ「スーツサイズ」のデータと「体組成の統計データ」を組み合わせて分析した結果、ビジネスパーソンが加齢とともに直面する「体形変化の傾向とその一因となる体のサイクル」が分かりました。そこで浮き彫りになったのは、20代から40代の男性ビジネスパーソンが気になるお腹周りの変化の背後にある「脚の筋肉量」の変化です。体形維持と健康づくりには、下肢の筋肉量の維持を意識しながら日常生活で活動量を増やし、トレーニングすることが重要です。春の健康診断シーズン前に、今回分かった体形変化の傾向と体のサイクルとともに、効率的に健康づくりをする方法、それを支えるウェアについて紹介します。

■【体形変化の傾向と悩み】年を重ねる中で現れる「ビール腹」と、脂肪の付き方の変化
スーツのウエストがきつくなる。加齢とともに、多くの男性ビジネスパーソンがこの悩みに直面します。はるやまのスーツ購買データを見ると、10代・20代ではスリムな「Y体」「A体」が主流ですが、30代を境にウエストにゆとりのある「AB体」への移行が顕著となります（図1）。

この悩みとスーツ型の変化を裏付けるように、タニタが持つデータでも、20代から30代にかけてBMIが急上昇する傾向が見られます（図2）。

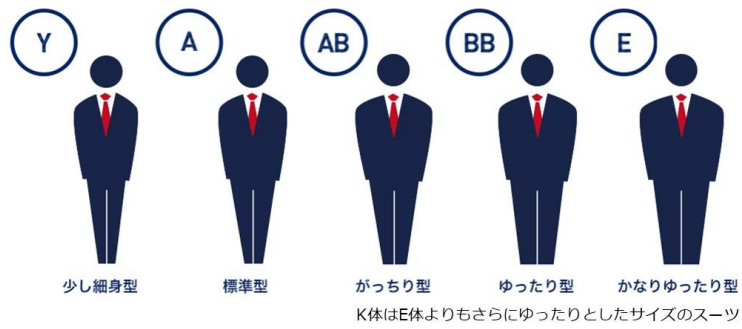
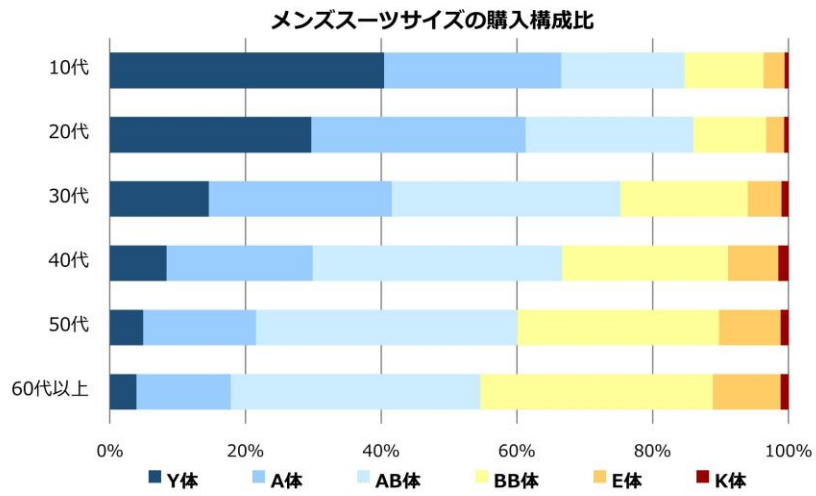


図1 メンズスーツサイズの購入構成比 (はるやま調べ) ※2

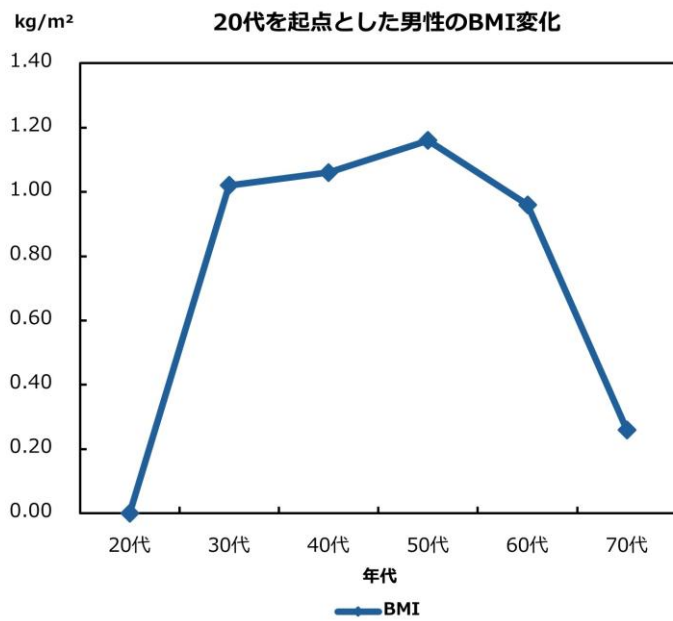


図2 20代を起点とした男性のBMI変化 (タニタ調べ) ※3

さらに脂肪率を部位ごと（脚・体幹部・腕）に分けて年代による変化を見ると、20代までは全部位で大きな差はなく、低く留まっていますが、30代以降はお腹周りの脂肪率が抜きんで高くなるとともに、腕や脚などを含めた全部位で高くなる傾向が見られます。特に50代以上では、体幹部の脂肪率が突出して高まることデータからも読み取れます（図3）。このように、脂肪のつき方の変化は「ビール腹」と呼ばれるウエストの肥大をはじめ、首回りや背中中のラインの厚み、腰回りのシルエットにも影響を及ぼし、全体的に「丸み」を帯びた体形へと移行させます。これは、多くの男性ビジネスパーソンが経験する「以前のようにスーツをスマートに着こなせなくなった」と感じる要因と言えます。

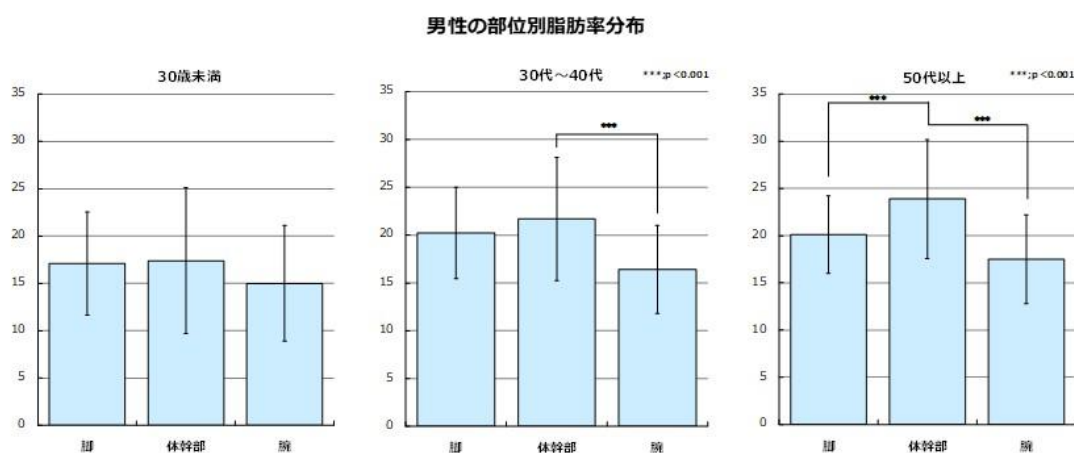


図3 男性の部位別脂肪率分布（タニタ調べ）※3

■ 見落とされがちな「脚のやせ細り」が、体形変化を加速させる

ここで注目しておきたいポイントは、お腹周りを中心とした脂肪の増加の背後で進行している「脚（下肢）の筋肉量」の減少です。タニタが持つデータ（図 4）では、加齢に伴い筋肉量は全部位（脚・体幹部・腕）で低下しますが、特に脚が顕著で、体幹部の筋肉量変化の約 2 倍のスピードで失われていきます。これは、年を取るにつれて、外出が少なくなる他、日常の動作が効率化されて身体活動量が低下するためだと考えられています。

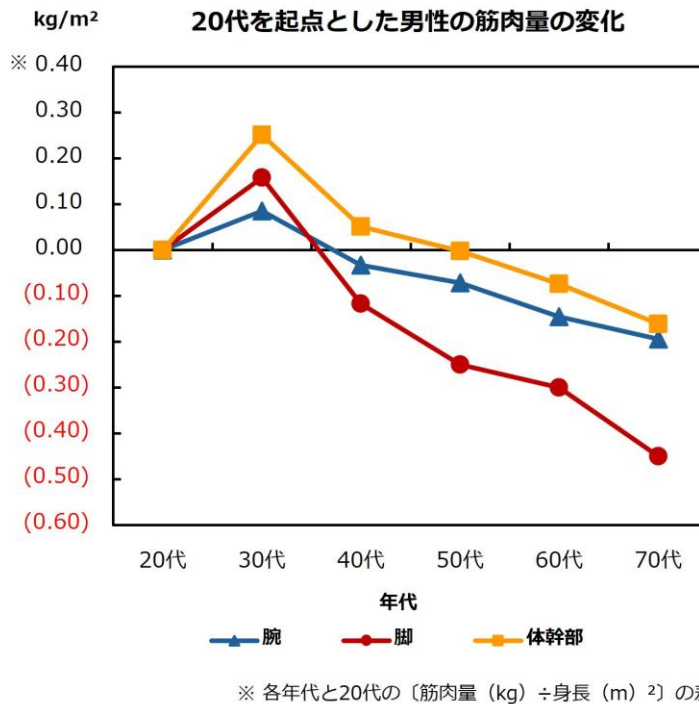


図 4 20代を起点とした男性の筋肉量変化（タニタ調べ）※3

加齢に伴う体形変化の中で「今の体形を維持したい」「理想の体形に近づきたい」という場合、カギとなるのは「脚の筋肉量」です。筋肉量が多い体は基礎代謝量が高く、運動をしなくても多くのエネルギーを消費します。脚（下肢）の筋肉は全身の筋肉の約 6 割から 7 割を占めており、加齢により脚の筋肉が減ることで、総消費エネルギー量が大きく低下します。例えば、同じ体重 70kg でも、筋肉量が 59kg と 46kg の人では、1 日の基礎代謝量には「約 345kcal（おにぎり約 2 個分）」もの差が生じます（図 5）。つまり、脚の筋肉維持を怠ることが、結果として脂肪の蓄積しやすい体質を招き、体形変化を加速させる要因となっているのです。

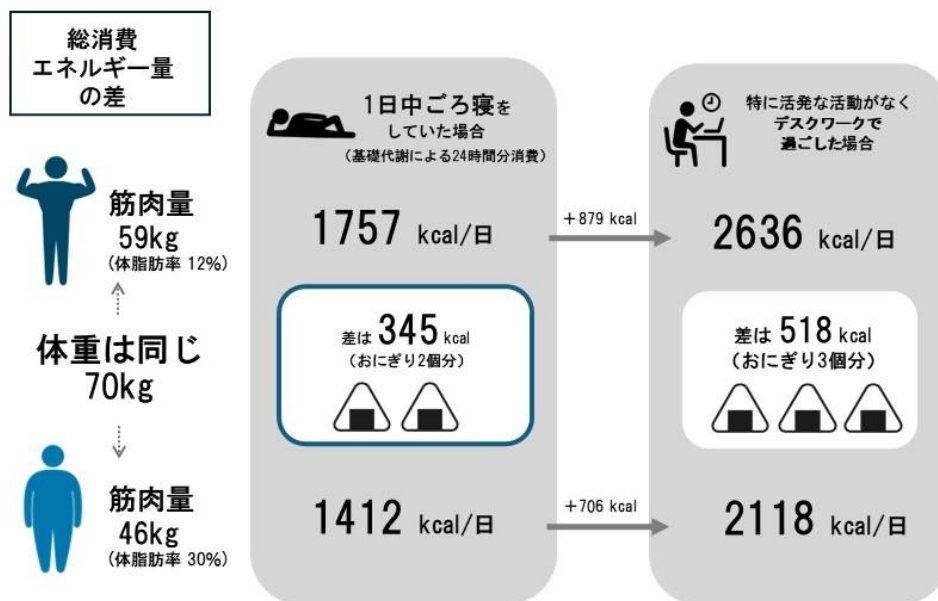


図5 筋肉量および体脂肪率の違いによる総消費エネルギー量の差 ※4

同じ体重でも筋肉量により基礎代謝は大きく異なる。

また、筋肉量は活動を増やした場合の消費エネルギー量の増加にも影響を及ぼす

■「通勤・オフィスのジム化」に『i-Suit SUPPORTED BY TANITA』

体形を維持するカギは、筋肉量を維持する「筋力トレーニング」と脂肪を燃やす「有酸素運動」の両立にあります。忙しいビジネスパーソンが手軽に取り入れられ、長期的に継続しやすいのが、通勤やオフィスでの日常動作を運動に変える「通勤・オフィスのジム化」です。

はるやまとタニタがコラボレーションして開発した『i-Suit SUPPORTED BY TANITA』は360度ストレッチ素材と独自の型紙を採用することで、体の可動域が広がり、従来のスーツよりも動きやすく、歩きやすいことが特徴です。歩幅が大きくなるとともに歩行スピードが向上するので、通勤時や外出時に効率的にウォーキングができます※5。また、スーツ特有の突っ張り感が少ないため※6、仕事の隙間時間にスーツのまま気兼ねなくスクワットなどの筋トレに取り組みやすくなります※7。『i-Suit SUPPORTED BY TANITA』は、ビジネスパーソンの「ちりつも消費」と「プチ筋トレ」をファッションの面からサポートします。



仕事の隙間時間にプチ筋トレ

■ 異業種連携で、日本を健康に

加齢により体形が変化することは必ずしも悪いことではありません。一方で体形変化の裏に潜む体の衰えや健康状態の悪化に早めに気付いて対策をすることで、長く生き生きと働くことができます。はるやまでは2015年に「スーツで日本を健康にする」宣言を行い、ビジネスパーソンの健康サポートに向け、ウェアによる生活の質の向上や健康チェックの場の提供などに取り組んできました。また、タニタでも健康づくりを通して世界の人々が「幸せを感じられる」社会をつくることを理念に、「楽しく続けられる」健康づくりに向けた商品開発やサービスの提供を進めています。今後も異業種の両社で連携して新たな価値を創造し、日本と日本のビジネスパーソンを健康にする取り組みを加速していきます。

- ※1 販売期間 2018年10月6日～2026年1月14日の期間における『i-Suit SUPPORTED BY TANITA』シリーズの累計販売数実績。はるやま調べ。
- ※2 2024年4月～2025年3月販売数量実績に基づく。プライバシーに配慮し、個人を特定しない統計データとして突合・分析しています。
- ※3 出典：Experimental Biology 2004、演題「Aging and fat distribution: segmental evaluation with DXA」。1995～2003年にDXA法（二重エネルギーX線吸収測定法）と体重計量で得られた健康な男性929名（18～86歳）の計測データをタニタで解析。
- ※4 タニタが個別の体組成から算出した基礎代謝量に、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」に基づく身体活動レベル「低い（レベルⅠ）」を乗じて算出した総消費エネルギー量。
- ※5 通常歩行の指示により得られた検証結果より算出し、比較したもの。はるやま従来スーツ着用時 時速6480m/h、『i-Suit SUPPORTED BY TANITA』着用時 時速7200m/h。1時間の歩行で720m/h分の差が出る。タニタ調べ。東京ドームの外周=約760m。

※6 横方向への伸長率が約6倍。「i-Suit」、「織り生地のはるやま従来品」それぞれの生地を用いて、日本工業規格（JISL 1096B 法）により測定。一般財団法人ボーケン品質評価機構 2018年5月22日調べ。

※7 周囲の状況や自身の体力など安全に配慮しながら取り組む必要があります。

※本資料に記載されている情報は発表日現在のものです。このため、時間の経過あるいは後発的なさまざまな事象によって、内容が予告なしに変更される可能性があります。あらかじめご了承ください。