

(報道関係者各位)

2009年6月17日

株式会社メディアインタラクティブ

ダイエット経験に関する実態調査

～決意してスタートしてもなかなか成功しにくいダイエット その実態は？～
ダイエットにかけたお金、100グラムあたり379円！

株式会社メディアインタラクティブ(本社:渋谷区、代表:橋本光伸)は全国の20歳以上のインターネットユーザーを対象に、「ダイエット経験に関する調査」を実施しました。調査方法はインターネットリサーチ。調査期間は2009年5月14日～5月18日、有効回答数は1477人から得られました。

ダイエット関連マーケットが拡大する中、「やせたい」という願望は若い女性を中心に日本で生活する現代人にとっては切実なテーマとなっており、ダイエットの効能や新たな手法、ダイエット食品等の情報も氾濫しています。

一方で、成功の難しさやダイエット後のリバウンド、急激なダイエットによる健康面への影響の問題も指摘されています。

今回、全国の「ダイエット成功体験者」を対象に、ダイエット方法や取り組み方、ダイエット中の意識、お金のかけ方などを調査しました。

対象者(ダイエット成功体験者)はスクリーニング調査(事前調査)によって抽出しました。

【調査結果概要】

【1】ダイエットの情報源、女性の半数は「テレビの情報番組・健康番組」で！

ダイエット情報の収集経路で最も高かったのが、「テレビの情報番組・健康番組」でした。特に女性は半数がここから情報を集めており、どの年代層も高いのに対して、「インターネットの美容・健康サイト」は年代が高くなるにつれ割合が減少する傾向にあります。

【2】ダイエット期間は1年以内が大多数。 取り組みは費用負担を掛けないエコノミー型が半数に！

ダイエットに取り組む期間は、「1年未満」が8割を占め、男女ともに年齢が上がるにつれて取組期間も長くなってきていることが特徴的となっています。

ダイエット成功までに掛けたお金は、「0円」回答が半数を占めており、間食や普段の食事に気をつけたり、ウォーキングなど身近にできることを実践し体重減に成功していることがうかがえます。

【3】ダイエット成功者、100グラム減量に掛けたお金は平均379円！

ダイエットに成功した体重を掛かった金額で100グラムあたりに換算してみると、全体では379円という結果でした。男女別でみると女性は516円、男性は243円という結果となり、女性は男性の倍以上お金を掛けていることが分かりました。とりわけ20代女性は749円、50代女性は628円と、他の年代と比べ突出した金額になっています。

【4】ダイエットのつらさ、6割「つらくない」。ただし空腹時に悪魔のささやき…辛苦な逸話が多数

ダイエットのつらさは、全体の64%が「つらくなかった」と回答。ただし20代男性と、20代女性では全体と異なる傾向がやや見られました。ダイエット時のエピソードは、「空腹時にスーパーの菓子パンの前で「今日くらい食べちゃえよ！」と悪魔の声と戦っていたとき」「家で飲料は水しか飲まなかったのに、ビールCMが流れるとつらかった」などが挙げられています。

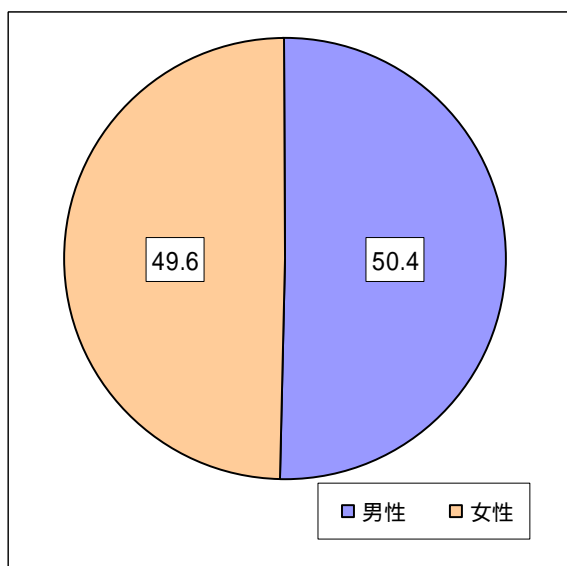
ダイエット経験に関するアンケート 調査結果要約

. 調査の概要

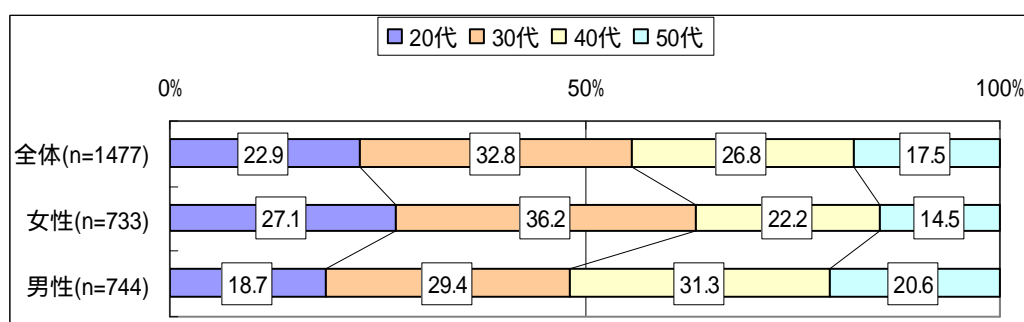
1. 調査の方法: 株式会社メディアインタラクティブの運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施した。
2. 調査の対象: アイリサーチ登録モニターのうち 20 歳以上・全国を対象に、過去にダイエットに成功した経験を有する人に対して実施した。
3. 有効回答数: 1477人。
4. 調査実施日: 2009年5月14日～5月18日。

. 回答者の概要

1. 性別



2. 年代

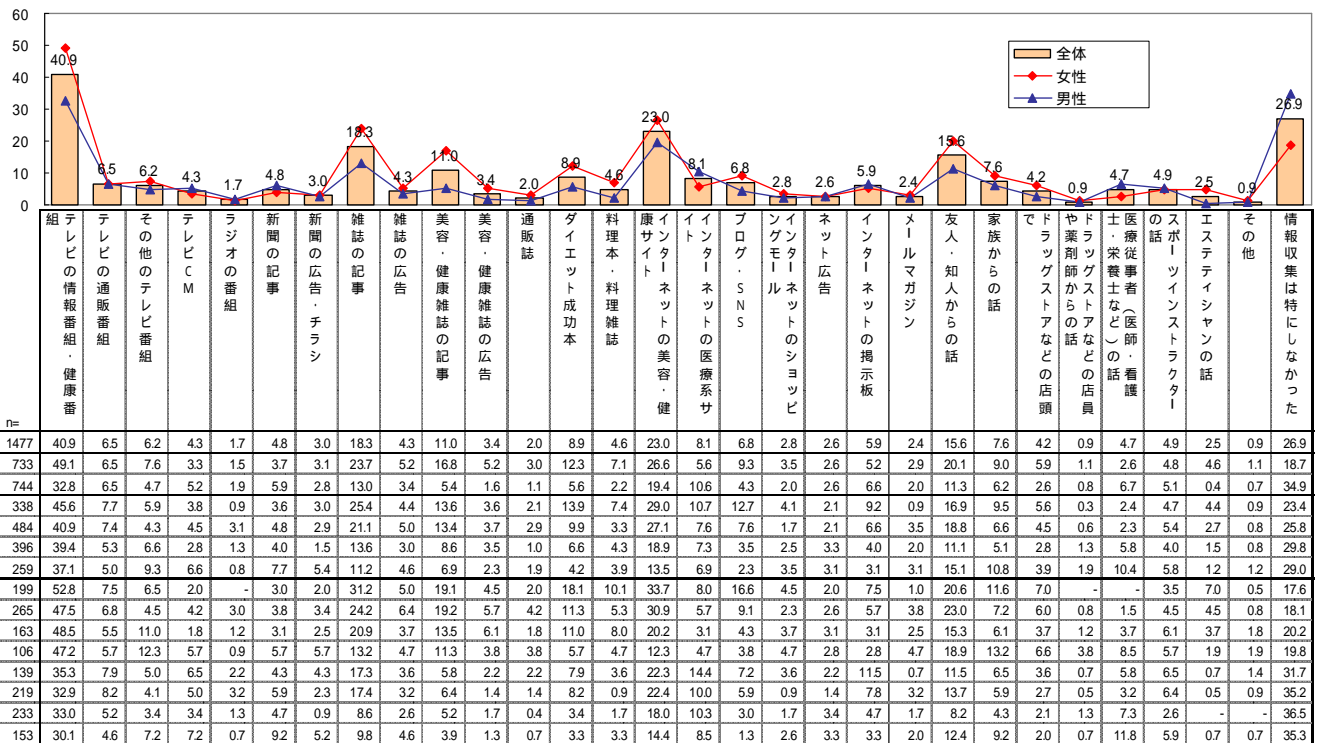


調査結果 (設問抜粋)

1. ダイエット情報の収集経路 (複数回答)

「テレビの情報番組・健康番組」は、ダイエット情報の宝庫！

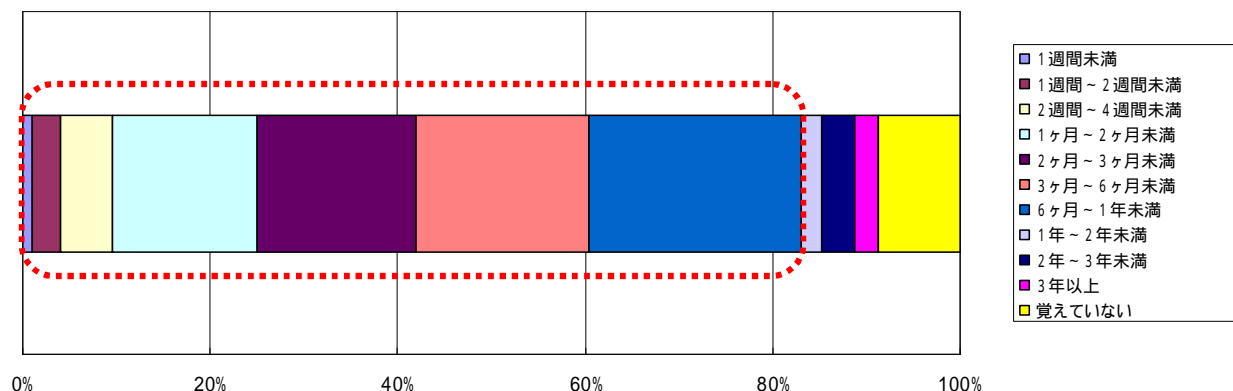
- ・ ダイエット情報の収集経路で最も高かったのが、「テレビの情報番組・健康番組」であった。特に女性は半数がここから情報を集めている。
- ・ 女性はどの年代層も「テレビの情報番組・健康番組」が高いのに対し、「インターネットの美容・健康サイト」は、年代が高くなるにつれ収集経路が減少する傾向にある。
- ・ また、男性は「情報収集は特にしなかった」が3割強に達しており、ダイエットの情報を得ることなくダイエットする傾向が見られるのが特徴的である。



2. ダイエットに取り組んだ期間(単一回答)

ダイエットに取り組む期間は「1年」以内が大多数。

- ・ ダイエットに取り組む期間は、「1年未満」までで8割を占めている。
この期間の中では特に際立って集中した期間はなく、「6ヶ月～1年未満」「3ヶ月～6ヶ月未満」「2ヶ月～3ヶ月未満」「1ヶ月～2ヶ月未満」で同程度ずつ分散している。
- ・ また、男女とも年齢が上がるにつれ、取り組む期間が長くなってきていることが特徴的である。



3. ダイエットの取り組み方法(複数回答)

間食はダイエットの敵！

- ・ 「間食を止める・間食の量や回数を減らす」が最も高く全体の6割強に達した。
またこの傾向は、女性の方が男性より高い結果となっている。
次いで多い方法は、「1回の食事の量を減らす」、「甘いものや脂っこいものを控える」となっている。

体を動かすこともダイエットにとっては必要！

- ・ 「ウォーキング」や「ストレッチ運動・筋力トレーニング」もそれぞれ3～4割弱見られ、食事だけでなく体を動かすことも取り組んでいることがわかる。

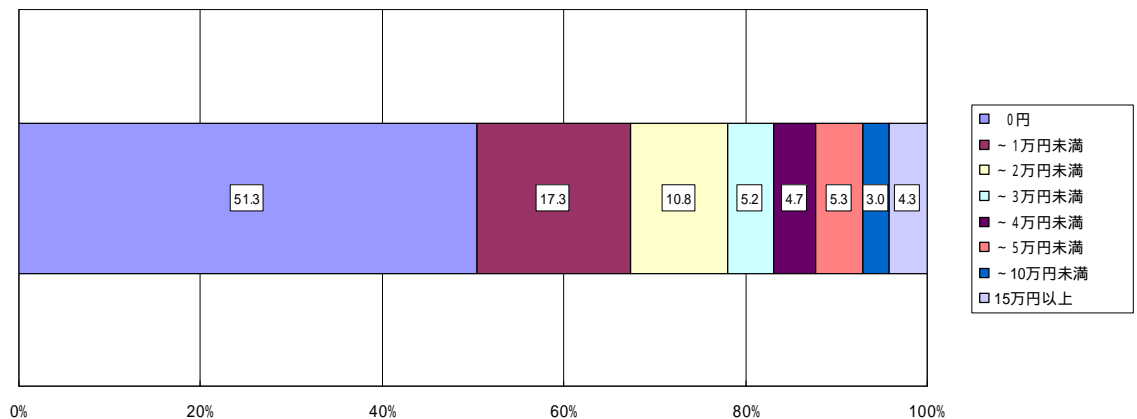
4. ダイエットの成功までにかけた金額(単一回答)

ダイエットの成功者の半数は、まったくお金をかけていない！！

- ・ ダイエットを成功するまでにかけた金額が「0円」という人が半数を占めており、間食や普段の食事を気をつけたり、ウォーキングなど身近にできることを実践することで体重を減らすことに成功している。男性と女性では、男性の方がややこの傾向が高い。
- ・ また、お金をかけてダイエットをする場合、2万円未満までが3割程度を占めた。

ダイエットに15万円以上かけたという人も！

- ・ 20代の女性や50代の中では、15万円以上かけたという人も1割弱おり、お金をかけても痩せたい！という意識の強さが見られる。



5. 100gダイエットするのにかけた金額(単一回答)

ダイエット100グラムあたり379円！

- ・ ダイエットに成功した体重をかかった金額で100g²に換算してみると、全体では379円かかったことがわかった。

また、これを男女別で見ると女性は516円、男性は243円という結果となり、女性は男性の倍以上かかっていることがわかった。

20代女性・50代女性はさらなる結果に！

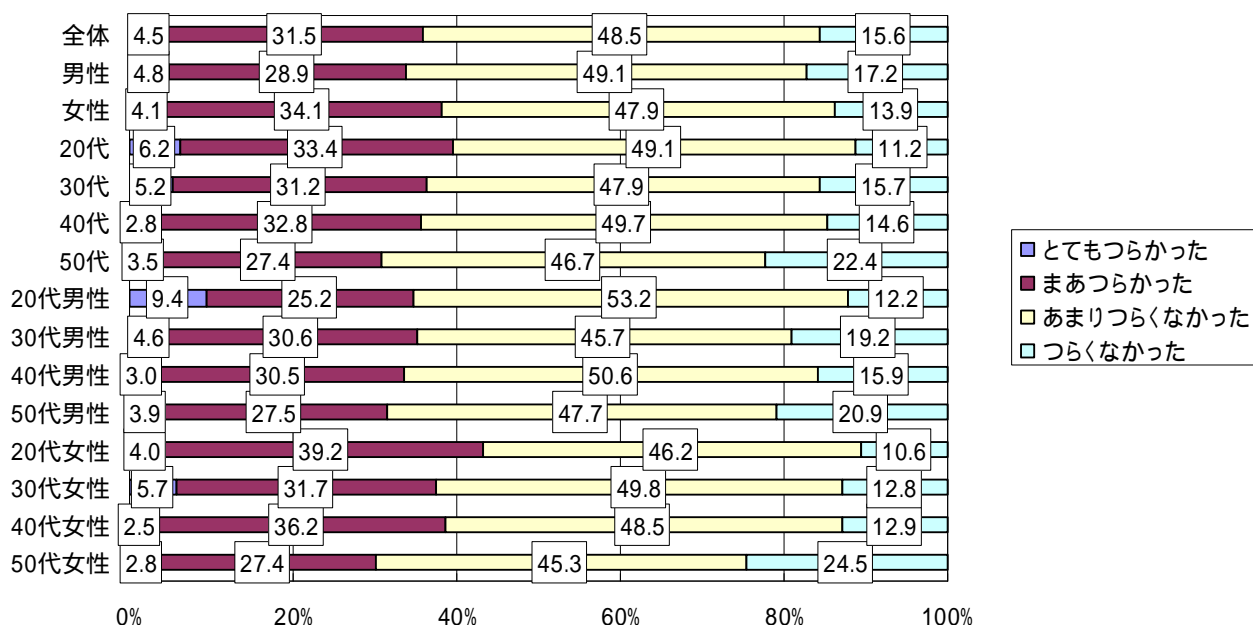
- ・ 20代女性は749円、50代女性は628円と、他の年代層と比べ突出した金額の高さであった。

	n=	0円	1000円未満	2000円未満	3000円未満	4000円未満	5000円未満	6000円未満	8000円未満	10000円未満	15000円未満	20000円未満	30000円未満	40000円未満	50000円未満	50000円以上	無回答	最大値	平均
全体	1477	-	8.9	9.1	6.8	5.3	1.7	2.4	3.2	1.0	3.9	1.6	1.7	0.7	0.5	1.2	52.1	50000	378.5
女性	733	-	8.0	10.6	6.8	7.0	1.6	2.7	3.5	1.1	4.8	2.0	1.8	0.7	0.7	1.9	46.7	50000	516
男性	744	-	9.7	7.7	6.7	3.6	1.7	2.2	3.0	0.9	3.0	1.1	1.6	0.7	0.3	0.5	57.4	12500	243.1
20代	338	-	9.5	10.4	5.6	4.7	1.8	2.1	2.4	0.3	3.0	1.2	2.1	0.6	0.6	2.1	53.8	50000	511.5
30代	484	-	9.9	11.4	6.0	7.0	1.2	3.3	4.5	1.4	3.5	1.2	0.8	1.0	0.8	0.8	46.9	20000	342.3
40代	396	-	8.3	8.3	8.6	4.8	2.8	2.3	2.3	1.0	4.3	1.5	1.8	0.5	-	0.8	52.8	12500	289.6
50代	259	-	6.9	4.6	6.9	3.5	0.8	1.5	3.5	1.2	5.0	2.7	2.7	0.4	0.4	1.5	58.3	12000	408.6
20代女性	199	-	7.0	11.6	5.5	5.5	2.0	2.5	2.0	0.5	3.5	1.5	2.5	1.0	1.0	3.0	50.8	50000	749.1
30代女性	265	-	8.3	13.2	6.4	9.4	1.1	3.4	4.2	1.9	4.2	1.5	0.4	0.4	1.1	1.1	43.4	20000	386.8
40代女性	163	-	9.2	9.2	9.2	5.5	1.8	1.8	3.7	0.6	6.7	2.5	2.5	1.2	-	0.6	45.4	9091	368.6
50代女性	106	-	7.5	4.7	6.6	5.7	1.9	2.8	4.7	0.9	5.7	3.8	2.8	-	-	3.8	49.1	12000	628.1
20代男性	139	-	12.9	8.6	5.8	3.6	1.4	1.4	2.9	-	2.2	0.7	1.4	-	-	0.7	58.3	5000	171.3
30代男性	219	-	11.9	9.1	5.5	4.1	1.4	3.2	5.0	0.9	2.7	0.9	1.4	1.8	0.5	0.5	51.1	6667	288.6
40代男性	233	-	7.7	7.7	8.2	4.3	3.4	2.6	1.3	1.3	2.6	0.9	1.3	-	-	0.9	57.9	12500	234.3
50代男性	153	-	6.5	4.6	7.2	2.0	-	0.7	2.6	1.3	4.6	2.0	2.6	0.7	0.7	-	64.7	4500	256.6

6. ダイエットのつらさ(単一回答 / 自由回答)

ダイエットのつらさは、意外にないの？

- ・ 全体の64%が、ダイエットは「つらくなかった」と回答している。
男性と女性の傾向を見ても、多少の差はあるものの、概ねこの傾向は同様であった。
しかし、20代男性(「とてもつらかった」と)と、20代女性(「つらかった」)は、全体と異なる傾向がやや見られた。
辛くてもそれを乗り越えれば、嬉しさ・喜びを実感できる！
- ・ ダイエットの最も辛かったエピソード、最も嬉しいと感じたエピソードを聞くと、ダイエットはつらいと感じても、嬉しさ・喜びを実感できるんだということが伝わってくる。



ダイエット中もっとも辛かったエピソード(抜粋)
 ・おなかですいたときとこるてんでおなかを満たしたとき。3パックも食べた。(50代女性)
 ・お腹がすいた時にたまたまスーパーにいったら、菓子パンの前で五分くらい「今日くらい食べちゃえよ！」という悪魔の声と戦ってた時(30代男性)
 ・お腹が空き、カロリーの低い食べ物は無かったかしらと、日に何度も冷蔵庫を開け閉めしてしまう自分が情けなくなってしまうことですね。(50代女性)
 ・テレビで見る食べ物CMが怖かった。(食べたくなる気持ちを抑えきれなくなりそうだった)(30代女性)
 ・家で飲み物を水しか飲まなかったのでビールのCMが流れるとつらかった。(20代男性)
 ・空腹のあまり 長男(2才)のお尻を噛んでしまった。(40代男性)

ダイエット中もっとも嬉しいと感じたエピソード(抜粋)
 ・鏡で見ても痩せたのがわかった。(多数)
 ・周りからやせたといわれた。(多数)
 ・好きなだけ食べても、軽く運動するだけですぐに体重が元に戻ること。(多数)
 ・昔の服が着れた。おしゃれな服が着れるようになった。(多数)
 ・全体的に引き締まり、ウェディングドレスがきれいに着れた事。(20代女性)
 ・太ももが細くなってミニスカをばんばんはけたこと。(30代女性)
 ・腰がくびれた痩せたねって言われた。(30代女性)
 ・制服のサイズが13から9になったので、交換したら、皆がやせた事に気付き、周りの見方が変わった。(30代女性)
 ・職場の人たちに痩せて、肌も綺麗になったと言われました。(40代女性)

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社メディアインタラクティブ

アイリサーチ事務局:平野 嶋崎

TEL 03-6826-5000 FAX 03-6419-8375

e-mail pr@i-research.jp <http://www.i-research.jp>

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 2-6-11 花門ビル 4F

【引用・転載時のクレジット表記のお願い】

本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>

「インターネット調査のアイリサーチが実施した調査結果によると…」