

## ダイエットに関する意識調査

# ダイエット経験者「自分の体型に不満」93.2%

## ダイエットをやめる理由「気力が続かない・・・」

マーケティングリサーチを行う株式会社メディアインタラクティブ（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するために、独自で調査を行っております。今回、2011年7月26日～27日の2日間に、全国の20代～30代のダイエット経験がある女性500名を対象に「ダイエットに関する意識調査」をテーマにした、インターネットリサーチを実施いたしました。今年も夏の到来とともに、ダイエット関連商品やサービスの露出が盛んとなり、活況を呈しています。女性にとっての永遠のテーマである、ダイエット。現代女性はどうか実行しているのか、調査いたしました。

### 【調査概要】

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
2. 調査の対象：全国の20代～30代のダイエット経験がある女性
3. 有効回答数：500人
4. 調査実施日：2011年7月26日(火)～7月27日(水)

### 【調査結果概要】

#### 【1】ダイエット経験者自分が太っている65.8%、体型に不満93.2%

ダイエット経験者の体型についての意識とその満足度についてですが、65.8%の女性が自分について、太っていると思っており、ちょうどいい、もしくは痩せていると答えた方は3割強にとどまりました。一方、体型について満足している人は少数で、ほぼ大多数が不満だと考えているそうです。単純に、「痩せたい」という気持ちだけではなく、「メリハリをつけたい」、「足を長く見せたい」など理想のカラダ作りの要望はみなそれぞれだと思いますが、どこまで行っても満足はできないオンナゴコロが読み取れます。

#### 【2】ダイエットをやめる理由トップは「気力が持たない」

ダイエットをやめるときは、ダイエットに成功した時、ではなく、多くは失敗に終わるケースが多いようです。気力が持たない・・・、体重が減らない・・・そんな理由で中座してしまうことがダイエット失敗の理由のようです。一方、成功で終わるケースも比較的多く、理想の体重を手に入れてダイエットをやめることがいいのかどうかはわかりませんが、体重管理は常に心がけたいですね。

#### 【3】チャレンジしたダイエット方法トップは「食事制限」

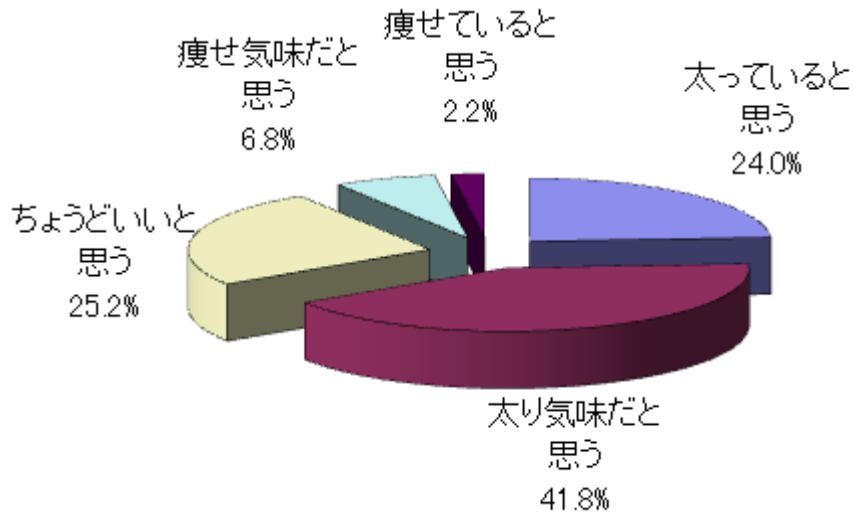
チャレンジしたことが多かったダイエット方法のランキングでは、食事制限がトップ。ついでジョギング・ウォーキング、そしてサプリなどのダイエット食品によるものがランクインしました。食べるものと運動するものがそれぞれ5種類ずつトップ10に入っており、偏りはそれほどありませんでした。

・・・本件に関するお問い合わせ先・・・

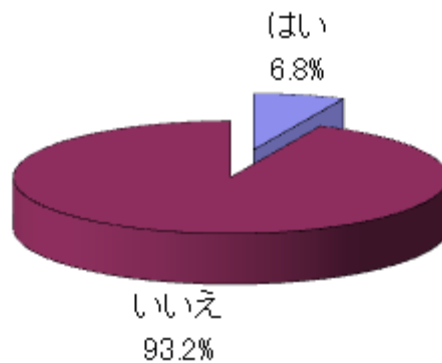
メディアインタラクティブ広報事務局 担当：飯村

E-mail : pr@i-research.jp

Q.あなたの現在の体型についてお答えください。(N=500)

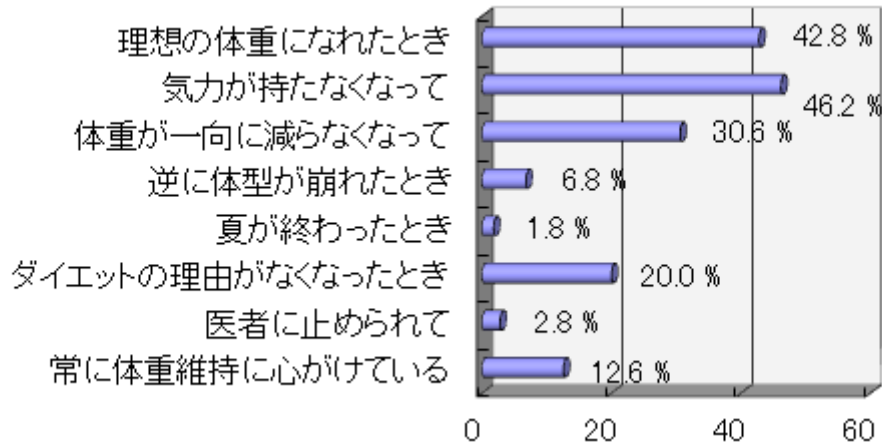


Q.あなたは現在の体型に満足していますか。(N=500)



ダイエット経験者の体型についての意識とその満足度についてですが、65.8%の女性が自分について、太っていると思っており、ちょうどいい、もしくは痩せていると答えた方は3割強にとどまりました。一方、体型について満足している人は少数で、ほぼ大多数が不満だと考えているようです。単純に、「痩せたい」という気持ちだけではなく、「メリハリをつけたい」、「足を長く見せたい」など理想のカラダ作りの要望はみなそれぞれだと思いますが、どこまで行っても満足はできないオンナゴコロが読み取れます。

**Q.ダイエットをやめる時はどんな時でしょうか。(N=500)**



ダイエットをやめるときは、ダイエットに成功した時、ではなく、多くは失敗に終わるケースが多いようです。気力が持たない・・・、体重が減らない・・・そんな理由で中座してしまうことがダイエット失敗の理由のようです。一方、成功で終わるケースも比較的多く、理想の体重を手に入れてダイエットをやめることがいいのかわかりませんが、体重管理は常に心がけたいですね。

**Q.チャレンジしたことのある、ダイエット方法を教えてください。(N=500)**

1	食事制限	377
2	ジョギング・ウォーキング	179
3	ダイエット食品(マイクロダイエットなど)	173
4	サプリメント	140
5	筋トレ	120
6	エクササイズDVD(コアリズムなど)	118
7	朝バナナダイエット	117
8	ダイエット飲料(お茶など)	91
9	こんにゃく・寒天ダイエット	89
10	ヨガ	76

チャレンジしたことが多かったダイエット方法のランキングでは、食事制限がトップ。ついでジョギング・ウォーキング、そしてサプリなどのダイエット食品によるものがランクインしました。食べるものと運動するものがそれぞれ5種類ずつトップ10に入っており、偏りはそれほどありませんでした。

【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メディアインタラクティブが実施した調査結果によると・・・」

【詳細資料無料ダウンロードのお知らせ】

弊社アイリサーチサイトにて本調査における詳細資料の無料ダウンロードサービスを行っております。

ご興味のある方は下記より、アクセスをお願いします。

■無料独自調査データダウンロードサービス

[http://www.i-research.jp/report\\_dl/list.html](http://www.i-research.jp/report_dl/list.html)

【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

広報事務局：飯村崇史

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

e-mail [pr@i-research.jp](mailto:pr@i-research.jp) <http://www.i-research.jp>

〒150-0002 東京都渋谷区渋谷 3-26-18 矢倉ビル 6F