

お正月太りに関する意識調査

お正月で・・・太った:47.6% 痩せた:1.4%

女性の半数近くが「お正月太り」を経験

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、2012年1月11日～12日の2日間に、全国の20歳～39歳の女性500名を対象に「お正月太りに関する意識調査」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。

常に女性の悩みのタネとなっているダイエット。お正月といえば、冬で露出もなく、寒いので外で動き回ることも少なくなり、長期休みで食べてしまう・・・という太る要素が満載の時期と言われていきます。実際にお正月にはみんな太ってしまうのでしょうか。太ってしまったとしたらダイエットに取り組むのでしょうか。そしてその結果は・・・。

気になる女性の冬のダイエット事情を調査致しました。

【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歳～39歳の女性
3. 有効回答数：500名
4. 調査実施日：2012年1月11日(水)～1月12日(木)

【調査結果概要】

【1】お正月で・・・太った：47.6% 痩せた：1.4%

お正月に太ったと回答した人が47.6%と女性の半数近くとなっています。お正月後といえば、お正月太りを解消する方法を特集したwebや雑誌をよく見かけることから、ダイエットの需要があることが分かります。

【2】正月太りの原因は「食べ過ぎ」が93.3%と圧倒的

「食べ過ぎ」が93.3%と圧倒的に多い結果となりました。お正月といえば、年越しそばにおせちにお餅と普段は食べないものが目白押しとなり、ついつい食べ過ぎてしまうものです。また、「長期休みで体を動かさなかったから」が50.8%と続いています。これも「食べ過ぎ」と一緒でお正月なので仕事が休暇となり、いつもより体を動かしていない状態が続いていることが原因と考えられます。

【3】チャレンジしたダイエットTOP3「食事制限」「筋トレ・ストレッチ」「サプリメント」

「食事制限」が70.7%と他の方法を引き離し、最も多い結果となりました。食べる＝太るというイメージもあり、食事制限が一番身近で始めやすい方法なのかもしれません。

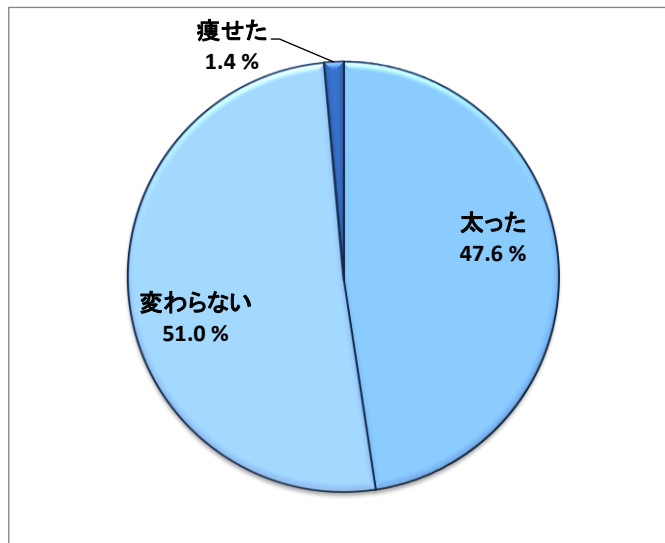
次に、「筋力トレーニング・ストレッチ運動」が27.2%、「サプリメント」が25.8%と続いています。この上位3つに共通することはやはり「始めやすい」ということではないでしょうか。摂取するものを1品に絞ったダイエット方法や、ヨガなどの知識が必要な方法、脂肪吸引や美顔器具などの高額なお金がかかる方法は、思いついた日にすぐ始めるにはハードルが高いと考えられます。

・・・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：小林

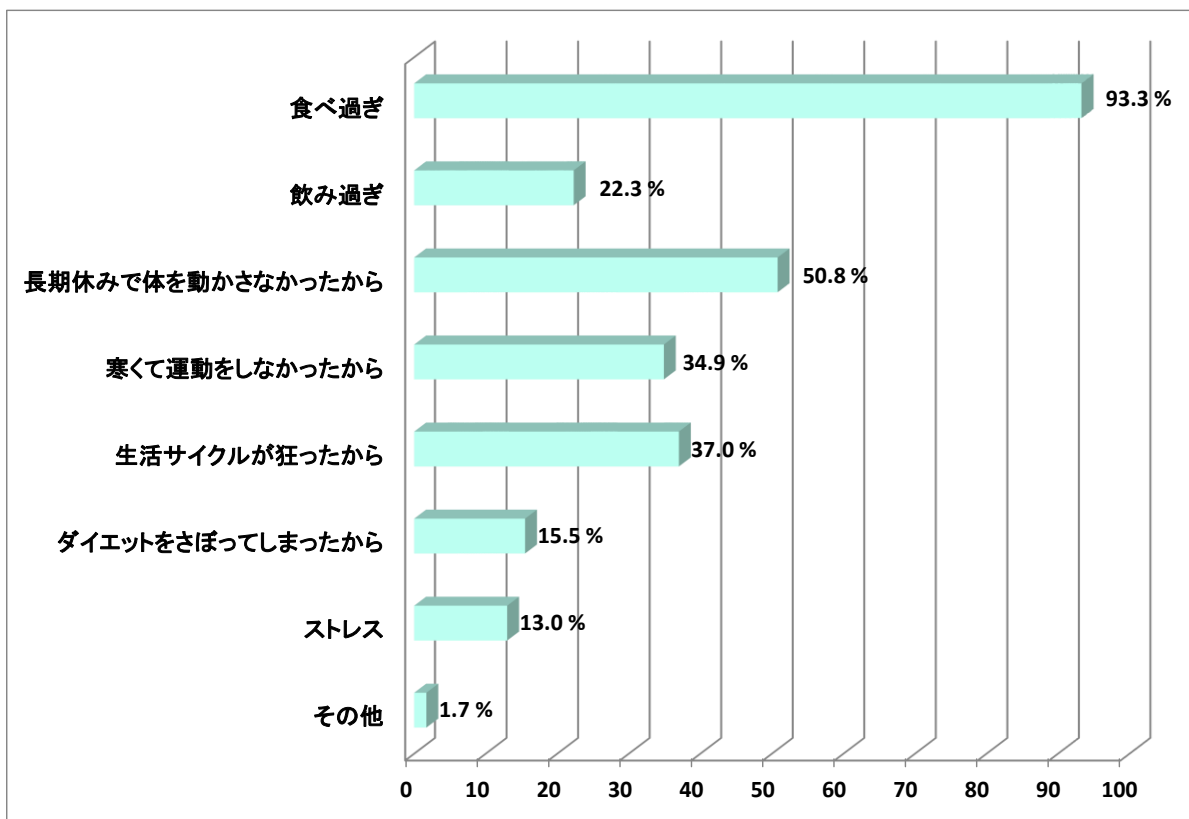
E-mail：pr@i-research.jp

Q あなたはお正月太りをしましたか。(お答えは1つ) (N=500)



お正月に太ったと回答した人が 47.6%と女性の半数近くとなっています。お正月後といえば、お正月太りを解消する方法を特集した web や雑誌をよく見かけることから、ダイエットの需要があることが分かります。

Q あなたがお正月に太ったきっかけは何だと思いますか。(お答えはいくつでも) (N=238)

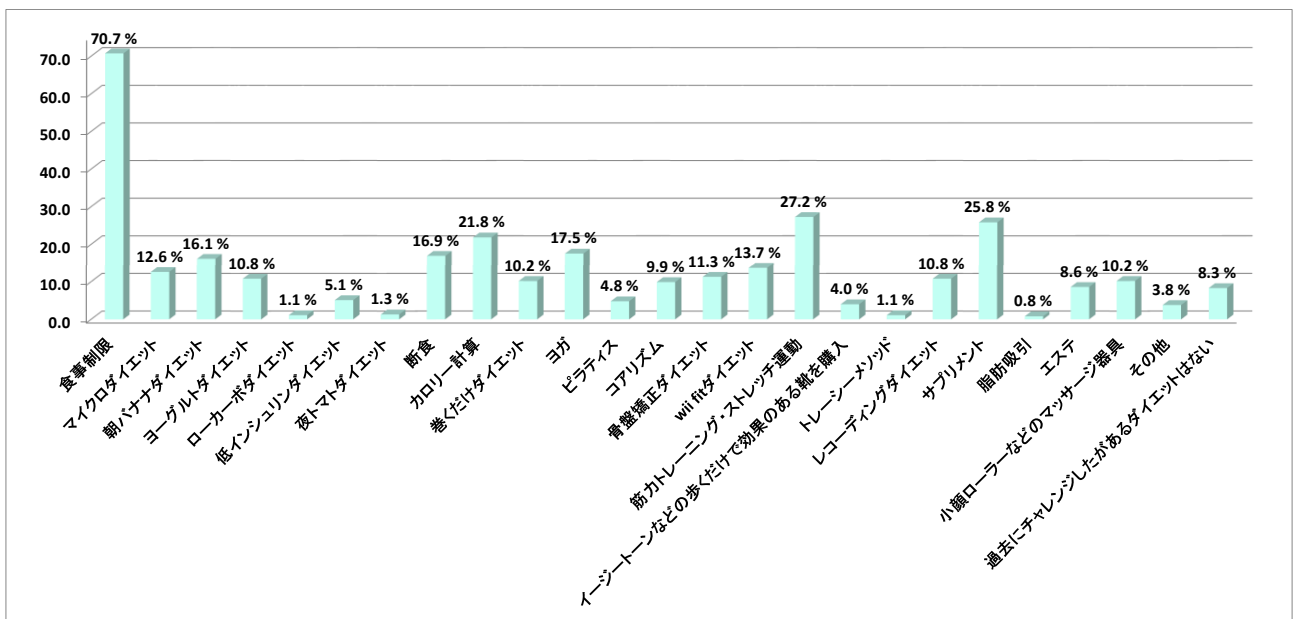


「食べ過ぎ」が93.3%と圧倒的に多い結果となりました。お正月といえば、年越しそばにおせちにお餅と普段は食べないものが目白押しとなり、ついつい食べ過ぎてしまうものです。

また、「長期休みで体を動かさなかったから」が50.8%と続いています。これも「食べ過ぎ」と一緒でお正月なので仕事が休暇となり、いつもより体を動かしていない状態が続いていることが原因と考えられます。ダイエットにいつもと違う環境は大敵です。

Q. あなたが過去にチャレンジしたことがある、ダイエット方法を教えてください。

(お答えはいくつでも) (N=372)



「食事制限」が70.7%と他の方法を引き離し、最も多い結果となりました。食べる＝太るというイメージもあり、食事制限が一番身近で始めやすい方法なのかもしれません。

次に、「筋力トレーニング・ストレッチ運動」が27.2%、「サプリメント」が25.8%と続いています。この上位3つに共通することはやはり‘始めやすい’ということではないでしょうか。摂取するものを1品に絞ったダイエット方法や、ヨガなどの知識が必要な方法、脂肪吸引や美顔器具などの高額のお金がかかる方法は、思いついた日にすぐ始めるにはハードルが高いと考えられます。

【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

【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：小林

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 3-26-18 矢倉ビル 6F

・・・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：小林

E-mail : pr@i-research.jp