

ダイエット経験に関する実態調査

～ダイエットにかけたお金は100グラムあたりいくら？～

自主企画レポート

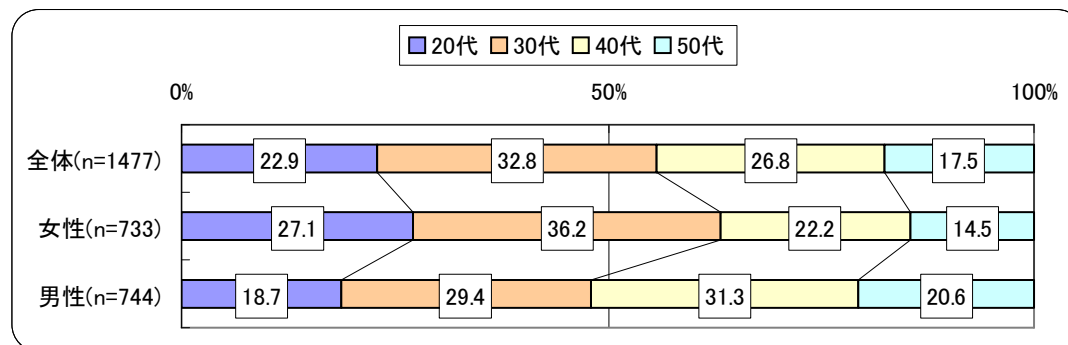
2009年 6月



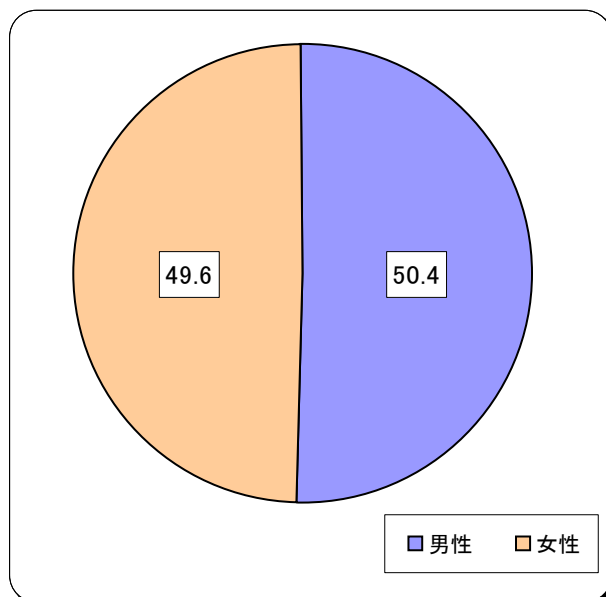
株式会社メディアインタラクティブ
150-0002 東京都渋谷区渋谷3-26-18 矢倉ビル6F
Tel:03-6826-5000 Fax:03-6419-8375

- 性年齢 20～49歳の男女（アイリサーチモニター）
- 調査エリア 全国
- 対象条件 過去にダイエットに取り組み成功体験のある方
- 調査期間 2009年5月14日～5月18日
- 有効回収 1477名
- 調査機関 株式会社メディアインタラクティブ

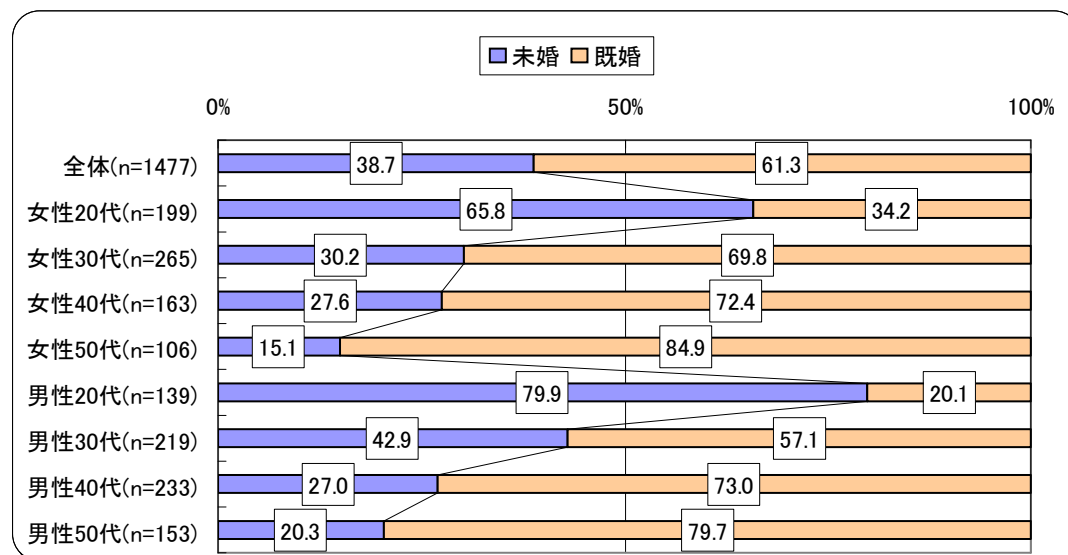
〈年代〉



〈性別〉



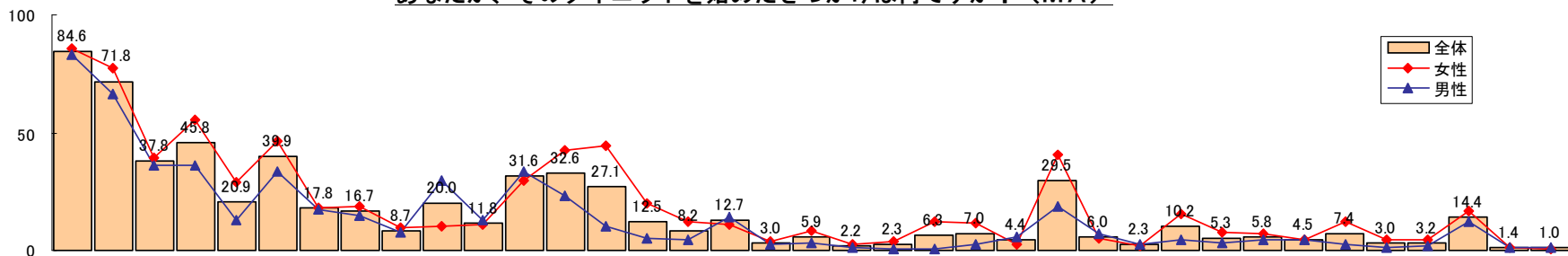
〈未既婚〉



▶ ダイエットを始めるきっかけは、体重増加の自己認識から

- 「自分自身」で「体重が増えた・重いと実感したから」という理由が男女・年代問わず80%以上と最も高かった。
- 「体型が気になりだしたから、贅肉が気になり始めたから」も7割という結果に・・・。
- 女性の特徴では、他に「鏡に映る自分の姿を見てがっかり」「好みの服が着たい・お洒落がしたい」「見た目をよくしたい
- 「キレイになりたい」が上位に挙げられている。一方、男性も、「好みの服が着たい・お洒落がしたい」を除いて、ほぼ女性と同様の結果となった。
- また、年を取るにつれて、「健康管理のため・痩せると健康にいい」と、健康のためにダイエット始めた傾向も見られる。中でも、40～50代の男性は、「健康診断がよくなかった・医者に注意された」ことが4割に達しているのが興味深い。

あなたが、そのダイエットを始めたきっかけは何ですか？ (MA)



	n=	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30							
全体	1477	84.6	71.8	37.8	45.8	20.9	39.9	17.8	16.7	8.7	20.0	11.8	31.6	32.6	27.1	12.5	8.2	12.7	3.0	5.9	2.2	2.3	6.3	7.0	4.4	29.5	6.0	2.3	10.2	5.3	5.8	4.5	7.4	3.0	3.2	14.4	1.4	1.0
女性	733	86.1	77.4	39.6	55.4	28.9	46.2	18.3	18.8	9.5	10.4	10.8	29.5	42.3	44.3	19.8	12.1	10.9	3.7	8.3	2.7	3.8	12.3	11.5	2.7	40.7	4.9	2.2	15.7	7.6	7.2	4.2	12.4	4.6	4.6	16.5	1.5	0.8
男性	744	83.1	66.4	36.0	36.4	12.9	33.6	17.3	14.7	7.9	29.4	12.8	33.6	23.0	10.2	5.4	4.3	14.4	2.4	3.5	1.6	0.8	0.4	2.6	6.0	18.4	7.0	2.4	4.8	3.0	4.4	4.8	2.4	1.5	1.9	12.4	1.2	
20代	338	81.1	75.7	33.1	49.7	22.5	29.6	20.7	15.4	13.9	6.2	8.0	21.6	41.4	33.1	15.1	13.3	24.0	4.4	11.2	4.7	5.0	5.9	13.3	7.1	41.1	5.3	3.6	18.9	9.2	8.9	5.3	10.1	4.1	5.3	10.9	1.8	1.2
30代	484	88.6	74.0	40.7	44.2	21.9	39.9	20.7	19.4	9.9	11.8	9.1	28.5	34.7	29.8	15.9	10.1	13.0	4.3	6.2	1.7	3.1	11.6	8.7	4.1	31.2	6.8	1.7	11.0	5.6	6.2	3.7	7.4	2.1	2.9	15.1	0.4	1.0
40代	396	80.8	67.7	37.6	43.7	20.7	44.2	12.6	15.2	5.3	31.1	12.6	34.6	28.5	24.0	10.1	4.5	8.1	1.5	3.8	1.5	-	3.5	3.0	3.8	25.8	5.6	1.8	5.6	3.0	4.5	5.6	7.8	3.8	2.3	16.7	1.8	1.0
50代	259	87.3	69.1	38.6	47.1	17.0	46.7	16.6	15.8	5.0	36.3	20.5	45.6	23.2	19.3	6.6	3.5	4.2	1.2	1.5	0.8	0.8	1.2	1.5	2.3	16.6	5.8	2.7	4.6	3.1	3.1	3.5	3.1	2.3	2.7	14.3	1.9	0.8
20代女性	199	80.9	74.9	35.2	56.3	27.1	34.2	21.1	18.6	15.6	4.0	6.0	21.6	49.7	45.7	19.1	16.1	21.1	5.5	15.1	5.5	7.5	10.1	19.1	4.5	49.7	3.0	3.0	26.1	11.1	10.6	6.0	14.6	5.0	6.5	12.1	2.0	1.0
30代女性	265	87.9	78.9	39.2	50.6	27.2	46.0	16.6	19.6	9.8	5.3	7.5	27.5	41.1	44.5	24.2	14.0	9.8	3.8	8.3	1.9	4.5	20.4	12.1	1.5	39.6	5.7	1.9	15.1	7.5	6.4	2.6	11.7	3.4	4.2	15.1	0.8	0.8
40代女性	163	85.9	76.7	45.4	58.9	35.0	57.7	16.0	19.0	4.3	14.1	13.5	30.7	40.5	47.2	20.2	8.6	6.1	3.1	4.3	1.8	-	8.6	6.7	3.1	41.1	4.9	1.8	10.4	4.9	6.7	5.5	15.3	6.7	2.5	22.7	1.8	1.2
50代女性	106	91.5	79.2	39.6	60.4	27.4	51.9	20.8	17.0	5.7	29.2	23.6	47.2	34.0	36.8	9.4	5.7	1.9	0.9	1.9	0.9	0.9	1.9	2.8	1.9	25.5	6.6	1.9	5.7	5.7	3.8	2.8	5.7	3.8	5.7	18.9	1.9	-
20代男性	139	81.3	77.0	30.2	40.3	15.8	23.0	20.1	10.8	11.5	9.4	10.8	21.6	29.5	15.1	9.4	9.4	28.1	2.9	5.8	3.6	1.4	-	5.0	10.8	28.8	8.6	4.3	8.6	6.5	6.5	4.3	3.6	2.9	3.6	9.4	1.4	1.4
30代男性	219	89.5	68.0	42.5	36.5	15.5	32.4	25.6	19.2	10.0	19.6	11.0	29.7	26.9	11.9	5.9	5.5	16.9	5.0	3.7	1.4	1.4	0.9	4.6	7.3	21.0	8.2	1.4	5.9	3.2	5.9	5.0	2.3	0.5	1.4	15.1	-	1.4
40代男性	233	77.3	61.4	32.2	33.0	10.7	34.8	10.3	12.4	6.0	42.9	12.0	37.3	20.2	7.7	3.0	1.7	9.4	0.4	3.4	1.3	-	-	0.4	4.3	15.0	6.0	1.7	2.1	1.7	3.0	5.6	2.6	1.7	2.1	12.4	1.7	0.9
50代男性	153	84.3	62.1	37.9	37.9	9.8	43.1	13.7	15.0	4.6	41.2	18.3	44.4	15.7	7.2	4.6	2.0	5.9	1.3	1.3	0.7	0.7	0.7	0.7	2.6	10.5	5.2	3.3	3.9	1.3	2.6	3.9	1.3	1.3	0.7	11.1	2.0	1.3

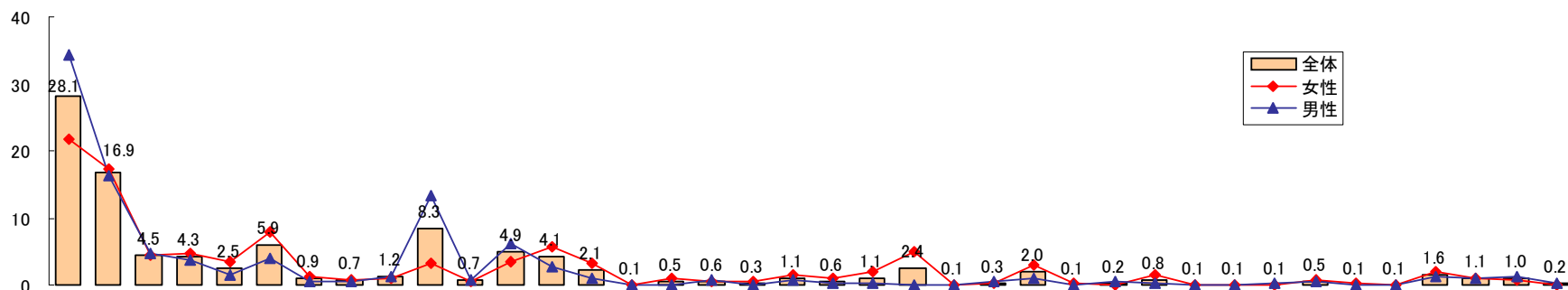
ダイエットを始めたきっかけ(最も大きなきっかけ)



▶ 最も大きなきっかけも、体重増加がきっかけである

- 「体重が増えた・重いと実感したから」「体型が気になりだしたから、贅肉が気になり始めたから」という2つの理由で全体の4割強を占めている。
- 40～50代男性では、「健康診断がよくなかった・医者に注意された」ことが2割を占めており、データとして現実を知らしめられることでようやくダイエットを始めている。

あなたが、そのダイエットを始めたきっかけは何ですか？(最も大きなきっかけ・動機) (SA)



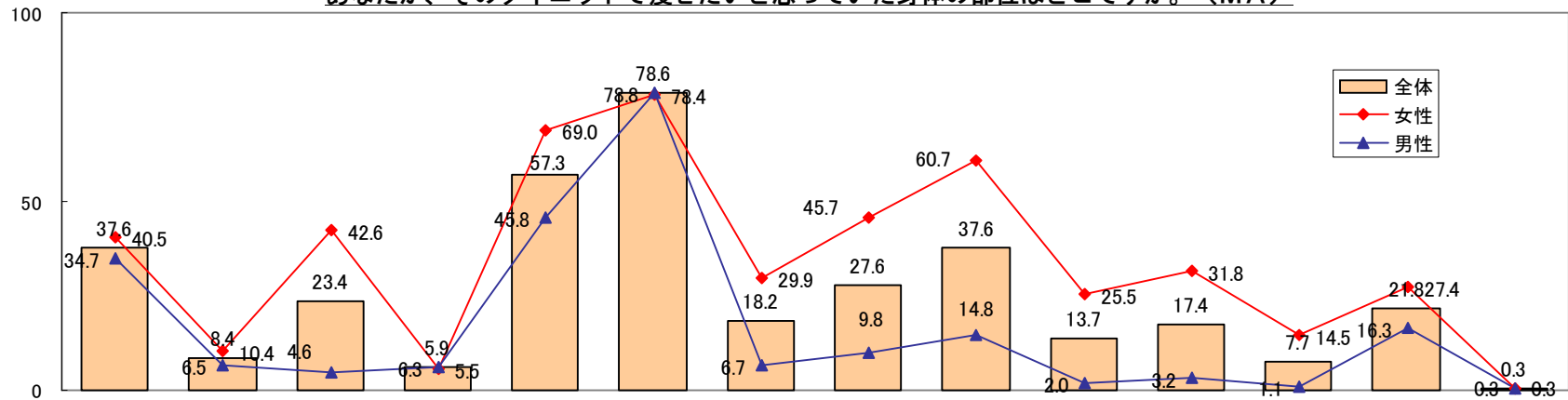
	n	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100
全体	1477	28.1	16.9	4.5	4.3	2.5	5.9	0.9	0.7	1.2	8.3	0.7	4.9	4.1	2.1	0.1	0.5	0.6	0.3	1.1	0.6	1.1	2.4	0.1	0.3	2.0	0.1	0.2	0.8	0.1	0.1	0.1	0.1	0.5	0.1	0.1	1.6	1.1	1.0	0.2																																																													
女性	733	21.8	17.3	4.4	4.8	3.4	7.9	1.2	0.8	1.0	3.1	0.5	3.5	5.6	3.1	0.1	1.1	0.4	0.4	1.5	1.0	1.9	4.9	0.1	0.3	3.0	0.3	-	1.4	-	-	-	0.7	0.3	0.1	1.9	1.1	0.8	0.1																																																														
男性	744	34.3	16.4	4.6	3.8	1.6	3.9	0.5	0.5	1.3	13.3	0.8	6.2	2.6	1.1	-	-	0.8	0.1	0.7	0.3	0.3	-	-	0.4	0.9	-	0.4	0.3	0.1	0.1	0.3	0.4	-	0.1	1.3	1.1	1.2	0.3																																																														
20代	338	22.2	26.0	3.8	5.0	3.0	2.1	0.9	0.3	1.8	0.9	0.9	2.7	3.6	3.8	-	0.6	1.8	0.3	1.8	1.2	2.7	3.6	0.3	0.6	3.6	0.3	-	1.5	-	-	-	0.3	0.3	0.6	-	1.5	0.9	1.2	0.3																																																													
30代	484	31.0	16.5	6.2	4.1	1.7	7.0	1.4	1.4	1.7	3.5	0.4	2.5	3.9	2.3	0.2	0.6	0.6	0.4	0.8	0.4	1.4	4.8	-	0.6	2.1	0.2	0.2	1.0	-	-	0.2	0.6	-	-	0.6	0.4	1.0	-																																																														
40代	396	30.6	11.1	3.0	3.8	3.5	7.1	0.5	0.5	0.8	14.9	0.5	6.3	5.1	1.3	-	0.5	-	-	1.0	0.8	-	-	0.3	-	-	1.3	-	-	0.3	0.3	0.3	-	1.0	-	0.3	2.3	1.5	1.0	0.5																																																													
50代	259	26.6	14.3	4.2	4.2	1.9	6.9	0.4	-	-	16.6	1.2	10.0	3.5	0.8	-	0.4	-	0.4	0.8	-	-	-	-	-	0.8	0.4	-	-	-	-	-	-	0.4	2.7	1.9	0.8	-																																																															
20代女性	199	19.1	20.1	3.5	5.5	3.5	3.0	1.0	-	2.0	-	0.5	2.5	4.5	3.5	-	1.0	1.5	0.5	2.5	2.0	4.5	6.0	0.5	0.5	4.5	0.5	-	2.0	-	-	-	0.5	1.0	-	1.5	0.5	1.0	0.5																																																														
30代女性	265	22.3	16.6	6.8	4.2	1.9	9.4	1.9	1.9	0.8	1.5	-	1.9	4.5	3.4	0.4	1.1	-	0.8	1.1	0.8	1.9	8.7	-	0.4	2.6	0.4	-	1.9	-	-	-	0.8	-	-	0.8	0.8	0.8	-																																																														
40代女性	163	24.5	14.1	1.8	3.7	6.7	11.7	1.2	0.6	0.6	4.9	0.6	2.5	9.2	3.1	-	1.2	-	1.2	0.6	-	0.6	-	-	2.5	-	-	0.6	-	-	-	-	1.2	-	-	3.7	1.8	1.2	-																																																														
50代女性	106	21.7	18.9	3.8	6.6	1.9	7.5	-	-	-	10.4	1.9	11.3	4.7	1.9	-	0.9	-	0.9	-	-	-	-	-	-	1.9	-	-	-	-	-	-	-	-	0.9	2.8	1.9	-																																																															
20代男性	139	26.6	34.5	4.3	4.3	2.2	0.7	0.7	0.7	1.4	2.2	1.4	2.9	2.2	4.3	-	-	2.2	-	0.7	-	-	-	-	0.7	2.2	-	-	0.7	-	-	-	-	-	1.4	1.4	1.4	-																																																															
30代男性	219	41.6	16.4	5.5	4.1	1.4	4.1	0.9	0.9	2.7	5.9	0.9	3.2	3.2	0.9	-	-	1.4	-	0.5	-	0.9	-	-	0.9	1.4	-	0.5	-	-	-	-	0.5	0.5	-	0.5	-	1.4	-																																																														
40代男性	233	34.8	9.0	3.9	3.9	1.3	3.9	-	0.4	0.9	21.9	0.4	9.0	2.1	-	-	-	-	-	0.9	0.9	-	-	-	-	0.4	-	-	-	-	-	-	-	0.4	1.3	1.3	0.9	0.9																																																															
50代男性	153	30.1	11.1	4.6	2.6	2.0	6.5	0.7	-	-	20.9	0.7	9.2	2.6	-	-	-	-	0.7	0.7	-	-	-	-	-	-	-	1.3	0.7	-	-	-	-	2.6	2.0	1.3	-																																																																

痩せたいと思っていた部位

▶ 「お腹・下腹・横腹」を痩せさせたいは、男女共通の悩み！

- 痩せたいと思っていた部位のトップは「お腹・下腹・横腹」で、男女とも8割近くに達した。次いで「ウエスト・腰まわり」（女性7割、男性4割強）、「顔・あご」「太もも」の順となった。
- 「顔・あご」は男女共通の部位であるのに対し、「太もも」「ヒップ」は、圧倒的に女性が高く、中でも20代~30代の女性でこの傾向が高いことがうかがえる。

あなたが、そのダイエットで痩せたいと思っていた身体の部位はどこですか。(MA)



	全体	顔・あご	首	二の腕	胸	ウエスト・腰まわり	お腹・下腹・横腹	背中	ヒップ	太もも	ひざ上	ふくらはぎ	足首	全体的に	その他の部位
全体	1477	37.6	8.4	23.4	5.9	57.3	78.6	18.2	27.6	37.6	13.7	17.4	7.7	21.8	0.3
女性	733	40.5	10.4	42.6	5.5	69.0	78.4	29.9	45.7	60.7	25.5	31.8	14.5	27.4	0.3
男性	744	34.7	6.5	4.6	6.3	45.8	78.8	6.7	9.8	14.8	2.0	3.2	1.1	16.3	0.3
20代	338	49.7	9.2	33.7	8.9	58.6	73.4	21.6	35.8	51.8	19.8	24.0	9.2	21.0	-
30代	484	41.9	8.1	25.2	7.0	61.6	79.3	20.9	32.2	43.2	17.6	20.0	11.0	18.8	0.2
40代	396	30.8	9.3	17.4	2.8	52.8	81.1	16.7	21.7	29.0	8.1	12.4	5.6	26.0	0.5
50代	259	23.9	6.6	15.8	4.6	54.8	80.3	11.2	17.4	21.6	6.9	11.6	3.1	22.0	0.4
20代女性	199	48.7	11.1	48.7	4.5	64.3	73.9	28.6	48.7	69.3	30.2	35.2	13.6	26.6	-
30代女性	265	43.0	9.1	42.6	6.0	74.0	78.9	30.9	49.1	63.8	30.2	34.3	19.2	24.2	0.4
40代女性	163	35.6	13.5	41.1	3.7	65.0	81.0	33.1	42.9	55.8	19.0	27.0	12.9	32.5	0.6
50代女性	106	26.4	7.5	33.0	8.5	71.7	82.1	24.5	35.8	44.3	15.1	26.4	6.6	29.2	-
20代男性	139	51.1	6.5	12.2	15.1	50.4	72.7	11.5	17.3	26.6	5.0	7.9	2.9	12.9	-
30代男性	219	40.6	6.8	4.1	8.2	46.6	79.9	8.7	11.9	18.3	2.3	2.7	0.9	12.3	-
40代男性	233	27.5	6.4	0.9	2.1	44.2	81.1	5.2	6.9	10.3	0.4	2.1	0.4	21.5	0.4
50代男性	153	22.2	5.9	3.9	2.0	43.1	79.1	2.0	4.6	5.9	1.3	1.3	0.7	17.0	0.7

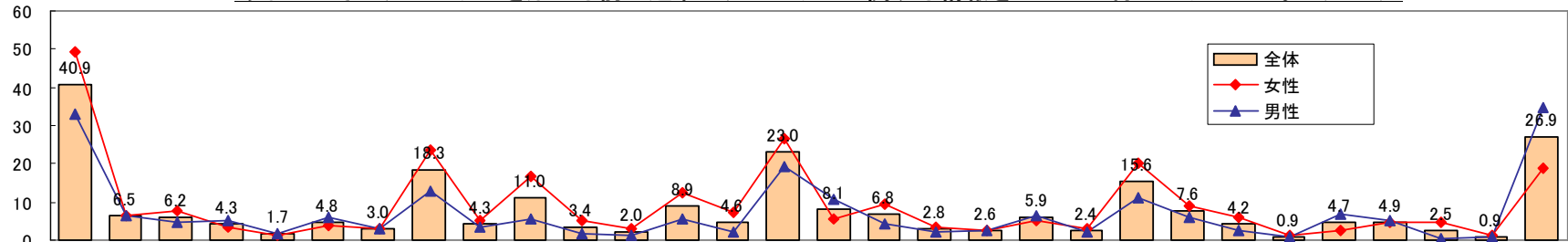
ダイエット情報の収集経路



▶ 「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。

あなたはそのダイエットを始める前と途中でダイエットに関する情報をどこから得ていましたか。(MA)



n=	全体	女性	男性	20代	30代	40代	50代	女性20代	女性30代	女性40代	女性50代	男性20代	男性30代	男性40代	男性50代
テレビの情報番組・健康番組	1477	733	744	338	484	396	259	199	265	163	106	139	219	233	153
テレビの通販番組	409	49.1	32.8	45.6	40.9	39.4	37.1	52.8	47.5	48.5	47.2	35.3	32.9	33.0	30.1
その他のテレビ番組	6.5	7.6	4.7	7.7	7.4	5.3	5.0	7.5	6.8	5.5	5.7	7.9	8.2	5.2	4.6
テレビCM	6.2	3.3	5.2	5.9	4.3	2.8	2.8	6.5	4.5	1.8	5.7	5.0	4.1	3.4	7.2
ラジオの番組	4.3	1.5	1.9	0.9	3.1	1.3	0.8	-	3.0	1.2	0.9	2.2	5.0	1.3	0.7
新聞の記事	1.7	3.7	5.9	3.6	4.8	4.0	7.7	3.0	3.8	3.1	5.7	4.3	5.9	4.7	9.2
新聞の広告・チラシ	4.8	3.1	2.8	3.0	2.9	1.5	5.4	2.0	3.4	2.5	5.7	4.3	4.3	0.9	5.2
雑誌の記事	18.3	23.7	13.0	25.4	21.1	13.6	11.2	31.2	24.2	20.9	13.2	17.3	17.4	8.6	9.8
雑誌の広告	4.3	5.2	3.4	4.4	5.0	3.0	4.6	5.0	6.4	3.7	4.7	3.6	3.2	2.6	4.6
美容・健康雑誌の記事	11.0	16.8	5.4	13.6	13.4	8.6	6.9	19.1	19.2	13.5	11.3	5.8	6.4	5.2	3.9
美容・健康雑誌の広告	3.4	5.2	1.6	3.6	3.7	3.5	2.3	4.5	5.7	6.1	3.8	2.2	1.4	1.7	1.3
通販誌	2.0	3.0	1.1	2.1	2.9	1.0	1.9	2.0	4.2	1.8	3.8	2.2	1.4	0.4	0.7
ダイエット成功本	8.9	12.3	5.6	13.9	9.9	6.6	4.2	18.1	11.3	11.0	5.7	7.9	8.2	3.4	3.3
料理本・料理雑誌	4.6	7.1	2.2	7.4	3.3	4.3	3.9	10.1	5.3	8.0	4.7	3.6	0.9	1.7	3.3
康サイト	23.0	26.6	19.4	29.0	27.1	18.9	13.5	33.7	30.9	20.2	12.3	22.3	22.4	18.0	14.4
インターネットの美容・健康	8.1	5.6	10.6	10.7	7.6	7.3	6.9	8.0	5.7	3.1	4.7	14.4	10.0	10.3	8.5
インターネットの医療系サイト	6.8	9.3	4.3	12.7	7.6	3.5	2.3	16.6	9.1	4.3	3.8	7.2	5.9	3.0	1.3
ブログ・SNS	2.8	3.5	2.0	4.1	2.1	2.5	3.5	4.5	2.3	3.7	4.7	4.7	0.9	1.7	2.6
インターネットのショッピングモール	2.6	2.6	2.6	2.1	2.1	3.3	3.1	2.0	2.6	3.1	2.8	2.2	1.4	3.4	3.3
ネット広告	5.9	5.2	6.6	9.2	6.6	4.0	3.1	7.5	5.7	3.1	4.7	11.5	7.8	4.7	3.3
インターネットの掲示板	2.4	2.9	2.0	0.9	3.5	2.0	3.1	1.0	3.8	2.5	4.7	0.7	3.2	1.7	2.0
メールマガジン	15.6	20.1	11.3	16.9	18.8	11.1	15.1	20.6	23.0	15.3	18.9	11.5	13.7	8.2	12.4
友人・知人からの話	7.6	9.0	6.2	9.5	6.6	5.1	10.8	11.6	7.2	6.1	13.2	6.5	5.9	4.3	9.2
家族からの話	4.2	5.9	2.6	5.6	4.5	2.8	3.9	7.0	6.0	3.7	6.6	3.6	2.7	2.1	2.0
ドラッグストアなどの店頭	0.9	1.1	0.8	0.3	0.6	1.3	1.9	-	0.8	1.2	3.8	3.8	0.5	1.3	0.7
薬剤師からの話	4.7	2.6	6.7	2.4	2.3	5.8	10.4	-	1.5	3.7	8.5	5.8	3.2	7.3	11.8
ドラッグストアなどの店員	4.9	4.8	5.1	4.7	5.4	4.0	5.8	3.5	4.5	6.1	5.7	6.5	6.4	2.6	5.9
士・栄養士などの話	2.5	4.6	0.4	2.7	2.7	1.5	0.8	7.0	4.5	3.7	5.7	5.8	0.5	-	0.7
医療従事者(医師・看護)	4.9	2.5	5.1	4.7	5.4	4.0	5.8	3.5	4.5	6.1	5.7	6.5	6.4	2.6	5.9
スポーツインストラクター	0.9	4.8	0.4	0.3	2.3	1.5	1.2	-	0.8	1.2	3.8	3.8	0.5	-	0.7
エステティシヤンの話	2.5	4.6	0.4	4.4	2.7	1.5	1.2	7.0	4.5	3.7	5.7	6.5	0.7	-	0.7
その他	0.9	1.1	0.7	0.9	0.8	0.8	1.2	0.5	0.8	1.8	1.9	1.4	0.5	-	0.7
情報収集は特にしなかった	26.9	18.7	34.9	23.4	25.8	29.8	29.0	17.6	18.1	20.2	19.8	31.7	35.2	36.5	35.3

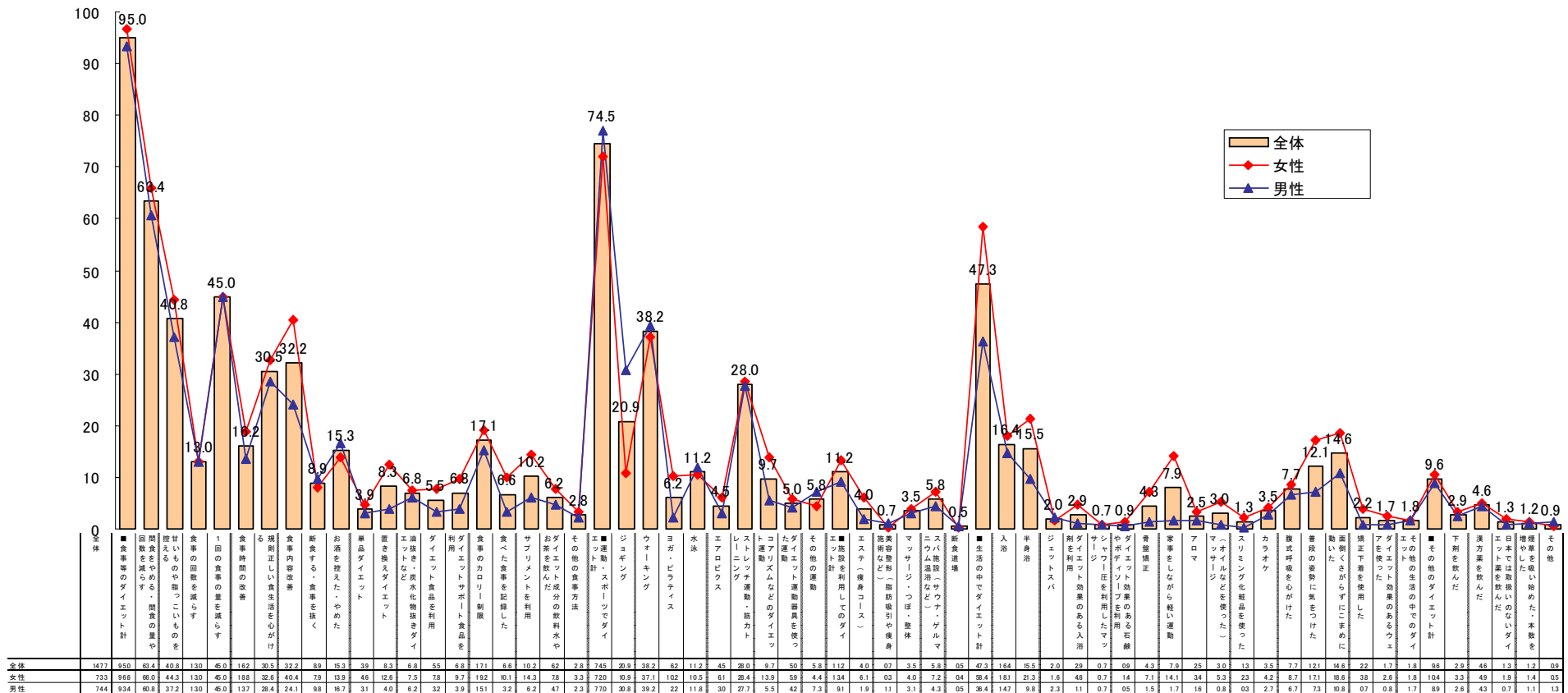
▶ 間食はダイエットの敵！

●「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。

あなたは、どのような方法でそのダイエットに取り組みましたか？ (MA)



ダイエットの取り組み方法



	n=	■食事等のダイエット計	間食をやめる・間食の量や回数を減らす	甘いものや脂っこいものを控える	食事の回数を減らす	1回の食事の量を減らす	食事時間の改善	規則正しい食生活を心がける	食事内容改善	断食する・食事を抜く	お酒を控えた・やめた	単品ダイエット	置き換えダイエット	油抜き・炭水化物抜きダイエットなど	ダイエット食品を利用	ダイエットサポート食品を利用	食事のカロリー制限	食べた食事を記録した	サプリメントを利用	お茶を飲んだ	その他の食事方法	■運動・スポーツでダイエット計	ジョギング	ウォーキング	ヨガ・ピラティス	水泳	エアロビクス	ストレッチ運動・筋力トレーニング	コアリズムなどのダイエット運動	ダイエット運動器具を使う	その他の運動
全体	1477	95.0	63.4	40.8	13.0	45.0	16.2	30.5	32.2	8.9	15.3	3.9	8.3	6.8	5.5	6.8	17.1	6.6	10.2	6.2	2.8	74.5	20.9	38.2	6.2	11.2	4.5	28.0	9.7	5.0	5.8
女性	733	96.6	66.0	44.3	13.0	45.0	18.8	32.6	40.4	7.9	13.9	4.6	12.6	7.5	7.8	9.7	19.2	10.1	14.3	7.8	3.3	72.0	10.9	37.1	10.2	10.5	6.1	28.4	13.9	5.9	4.4
男性	744	93.4	60.8	37.2	13.0	45.0	13.7	28.4	24.1	9.8	16.7	3.1	4.0	6.2	3.2	3.9	15.1	3.2	6.2	4.7	2.3	77.0	30.8	39.2	2.2	11.8	3.0	27.7	5.5	4.2	7.3
20代	338	93.8	69.8	41.7	16.3	42.6	20.1	33.4	30.2	12.4	14.8	4.1	6.2	8.6	7.4	6.8	16.0	7.4	8.6	5.3	1.8	79.9	33.1	34.6	8.6	10.4	4.4	37.0	15.1	4.7	6.2
30代	484	95.2	62.6	38.2	15.7	44.6	19.0	27.7	33.1	8.9	16.1	3.9	9.3	6.4	6.6	8.5	16.5	7.0	12.4	8.1	3.3	74.2	20.7	35.5	7.2	13.6	3.9	30.6	11.8	4.8	4.1
40代	396	94.2	63.4	41.4	8.8	45.2	15.2	30.6	32.8	7.1	14.6	3.3	9.6	5.3	3.0	5.3	19.9	6.1	10.9	5.3	2.8	69.7	14.9	37.1	3.8	8.1	4.8	21.0	7.1	5.1	6.8
50代	259	97.3	56.4	43.2	10.0	48.6	7.7	31.7	32.0	6.9	15.4	4.2	6.9	7.7	4.6	5.8	15.4	5.8	7.3	5.4	3.1	75.7	14.7	49.4	4.6	12.4	5.4	22.4	2.7	5.8	6.9
女性20代	199	95.5	73.9	47.7	17.6	46.2	19.6	34.2	37.2	11.1	13.1	4.5	8.5	6.5	9.5	8.0	17.6	11.6	10.6	6.0	2.5	76.9	18.1	35.7	12.6	10.1	6.0	35.2	18.1	5.5	5.5
女性30代	265	96.2	63.8	40.0	14.3	46.0	20.8	32.5	41.1	6.8	14.7	4.5	14.0	7.5	8.7	11.3	18.9	10.9	17.7	10.6	3.8	72.5	10.6	38.1	11.7	11.7	4.2	27.5	16.6	6.0	2.6
女性40代	163	98.2	66.3	46.0	8.0	41.7	21.5	33.7	42.3	8.6	16.0	4.3	16.6	8.0	4.9	10.4	23.9	8.0	14.7	7.4	3.7	65.6	4.9	33.1	6.1	7.4	7.4	25.8	10.4	6.1	5.5
女性50代	106	97.2	56.6	46.2	8.5	45.3	8.5	28.3	41.5	3.8	10.4	5.7	10.4	8.5	6.6	7.5	16.0	8.5	12.3	4.7	2.8	71.7	7.5	43.4	8.5	13.2	9.4	21.7	4.7	5.7	4.7
男性20代	139	91.4	64.0	33.1	14.4	37.4	20.9	32.4	20.1	14.4	17.3	3.6	2.9	11.5	4.3	5.0	13.7	1.4	5.8	4.3	0.7	84.2	54.7	33.1	2.9	10.8	2.2	39.6	10.8	3.6	7.2
男性30代	219	94.1	61.2	36.1	17.4	42.9	16.9	21.9	23.3	11.4	17.8	3.2	3.7	5.0	4.1	5.0	13.7	2.3	5.9	5.0	2.7	76.3	32.9	32.4	1.8	16.0	3.7	34.2	5.9	3.2	5.9
男性40代	233	91.4	61.4	38.2	9.4	47.6	10.7	28.3	26.2	6.0	13.7	2.6	4.7	3.4	1.7	1.7	17.2	4.7	8.2	3.9	2.1	72.5	21.9	39.9	2.1	8.6	3.0	17.6	4.7	4.3	7.7
男性50代	153	97.4	56.2	41.2	11.1	51.0	7.2	34.0	25.5	9.2	19.0	3.3	4.6	7.2	3.3	4.6	15.0	3.9	3.9	5.9	3.3	78.4	19.6	53.6	2.0	11.8	2.6	22.9	1.3	5.9	8.5

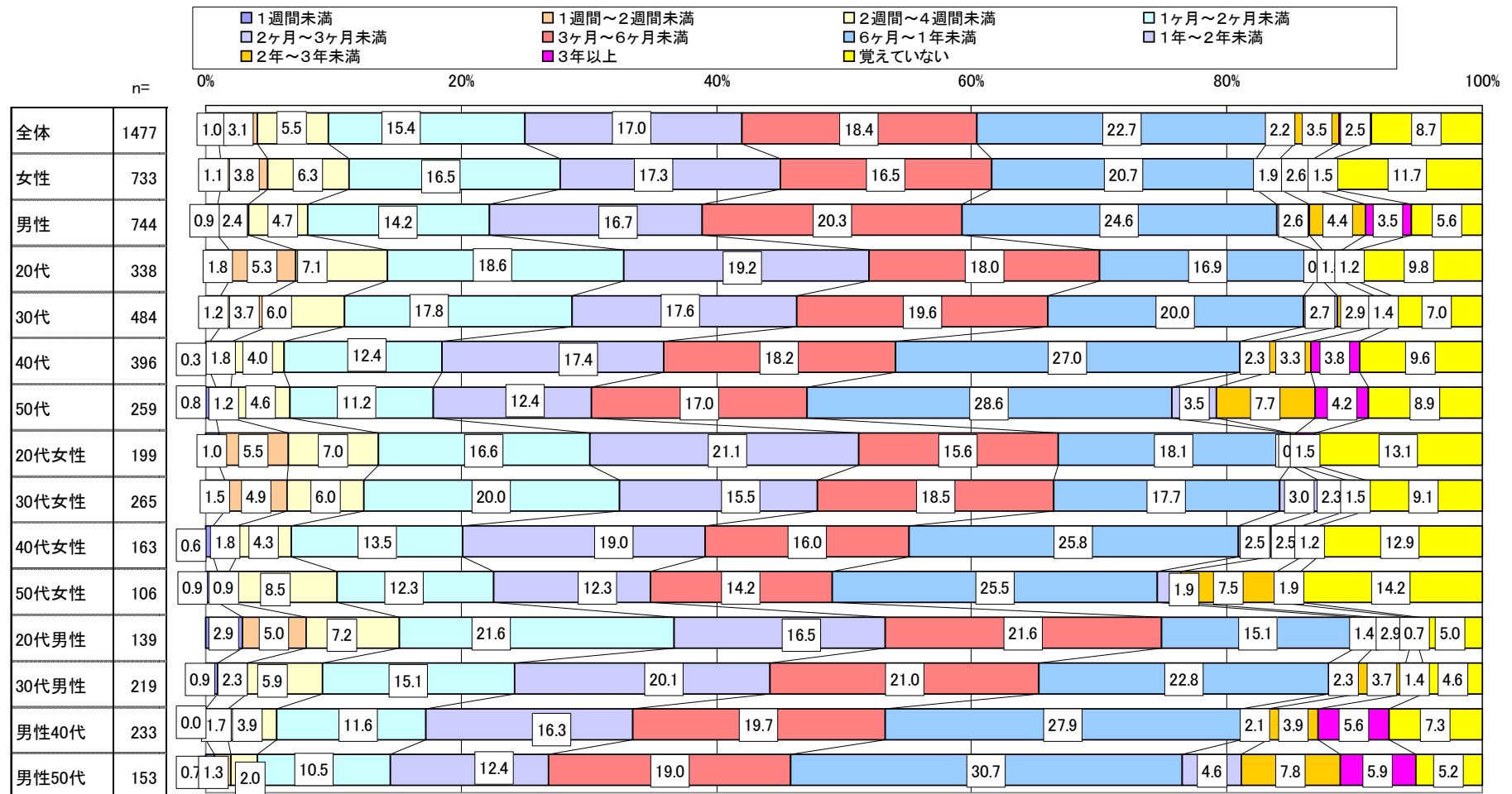
	n=	■施設を利用してのダイエット計	エステ（痩身コース）	美容整形（脂肪吸引や痩身施術など）	マッサージ・つぼ・整体	スパ施設（サウナ・ゲルマニウム温浴など）	断食道場	■生活の中でダイエット計	入浴	半身浴	ジェットSPA	剤を利用	ダイエット効果のある入浴	シャワー	シャワー圧を利用したマッサージ	やボディソープを利用	骨盤矯正	家事をしながら軽い運動	アロマ	（オイルなどを使った）マッサージ	スリミング化粧品を使った	カラオケ	腹式呼吸を心がけた	普段の姿勢に気をつけた	面倒くさがらずにこまめに動いた	矯正下着を使用した	アをを使った	ダイエット効果のあるウェア	■その他の生活の中でダイエット計	漢方薬を飲んだ	日本では取扱いのないダイエット薬を飲んだ	煙草を吸い始めた・本数を増やした	その他
全体	1477	11.2	4.0	0.7	3.5	5.8	0.5	47.3	16.4	15.5	2.0	2.9	0.7	0.9	0.9	4.3	7.9	2.5	3.0	1.3	3.5	7.7	12.1	14.6	2.2	1.7	1.8	9.6	2.9	4.6	1.3	1.2	0.9
女性	733	13.4	6.1	0.3	4.0	7.2	0.4	58.4	18.1	21.3	1.6	4.8	0.7	1.4	7.1	14.1	3.4	5.3	2.3	4.2	8.7	17.1	18.6	3.8	2.6	1.8	10.4	3.3	4.9	1.9	1.4	0.5	
男性	744	9.1	1.9	1.1	3.1	4.3	0.5	36.4	14.7	9.8	2.3	1.1	0.7	0.5	1.5	1.7	1.6	0.8	0.3	2.7	6.7	7.3	10.8	0.7	0.8	1.7	8.9	2.6	4.3	0.7	1.1	1.3	
20代	338	16.9	8.0	0.9	4.7	7.4	0.3	56.5	24.0	21.3	1.8	7.4	0.9	2.1	6.2	8.6	3.0	5.3	1.8	6.5	8.6	15.1	12.7	3.0	2.1	0.6	10.7	4.4	3.8	3.3	1.8	0.6	
30代	484	11.0	3.5	0.4	4.1	5.8	-	48.1	16.3	15.9	1.4	2.1	0.2	0.6	4.8	8.7	3.1	4.1	1.9	3.3	8.3	14.0	15.5	2.5	2.1	2.3	9.7	2.7	4.3	0.8	1.2	0.8	
40代	396	8.8	2.0	0.8	2.0	5.6	0.3	42.4	11.6	13.4	1.3	1.3	0.3	0.5	2.5	6.1	1.3	1.3	0.5	1.8	7.1	7.3	15.9	2.0	1.3	2.3	8.8	1.5	5.8	0.5	0.3	1.3	
50代	259	8.1	2.7	0.8	3.1	3.9	1.9	41.3	13.9	10.4	4.2	1.2	1.9	0.8	3.5	8.1	2.7	0.8	0.8	2.3	6.6	12.0	13.5	1.2	1.2	1.5	9.3	3.5	4.2	0.8	1.9	1.2	
女性20代	199	18.1	10.1	-	4.0	8.5	-	63.3	23.6	27.6	0.5	10.6	0.5	2.0	8.0	11.6	4.0	8.0	2.5	8.0	8.5	17.6	14.6	4.5	2.0	1.0	12.1	4.0	4.5	4.0	2.0	0.5	
女性30代	265	11.3	4.9	-	4.2	6.4	-	58.5	19.2	21.5	1.1	3.0	0.4	1.1	7.5	15.5	3.4	6.8	3.4	3.0	10.2	20.0	21.1	4.2	3.4	1.5	9.4	2.6	3.8	1.1	1.5	0.8	
女性40代	163	12.9	4.3	0.6	3.7	8.6	-	58.3	13.5	17.2	0.6	2.5	-	1.2	6.1	12.3	1.8	2.5	1.2	3.1	9.2	11.7	21.5	3.7	2.5	3.1	11.0	3.1	6.7	1.2	0.6	0.6	
女性50代	106	10.4	4.7	0.9	3.8	4.7	2.8	49.1	12.3	15.1	6.6	1.9	2.8	0.9	5.7	17.9	4.7	0.9	0.9	1.9	4.7	17.0	15.1	1.9	1.9	1.9	8.5	3.8	5.7	0.9	0.9	-	
男性20代	139	15.1	5.0	2.2	5.8	5.8	0.7	46.8	24.5	12.2	3.6	2.9	1.4	2.2	3.6	4.3	1.4	1.4	0.7	4.3	8.6	11.5	10.1	0.7	2.2	-	8.6	5.0	2.9	2.2	1.4	0.7	
男性30代	219	10.5	1.8	0.9	4.1	5.0	-	35.6	12.8	9.1	1.8	0.9	-	-	1.4	0.5	2.7	0.9	-	3.7	5.9	6.8	8.7	0.5	0.5	3.2	10.0	2.7	5.0	0.5	0.9	0.9	
男性40代	233	6.0	0.4	0.9	0.9	3.4	0.4	31.3	10.3	10.7	1.7	0.4	0.4	-	-	1.7	0.9	0.4	-	0.9	5.6	4.3	12.0	0.9	0.4	1.7	7.3	0.4	5.2	-	-	1.7	
男性50代	153	6.5	1.3	0.7	2.6	3.3	1.3	35.9	15.0	7.2	2.6	0.7	1.3	0.7	2.0	1.3	1.3	0.7	0.7	2.6	7.8	8.5	12.4	0.7	0.7	1.3	9.8	3.3	3.3	0.7	2.6	2.0	

▶ 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。

あなたがそのダイエットに取り組んでいた期間はどれくらいですか。(SA)



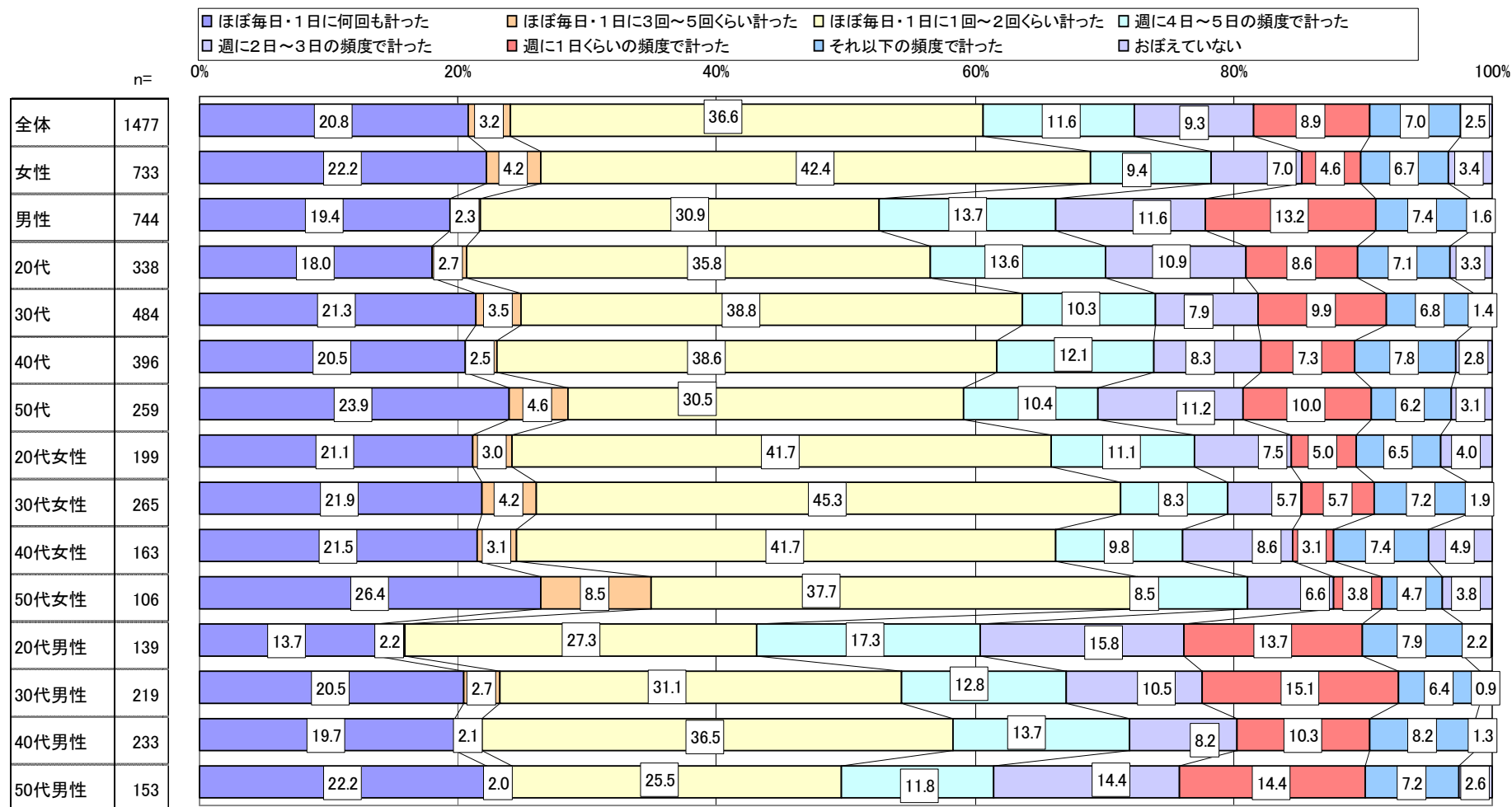
ダイエット期間中、体重計で計った回数



▶ 女性は「ほぼ毎日」が7割！男性も半数が「ほぼ毎日」！

- 中でも30代女性と50代女性に特徴的な傾向が見られる。30代女性は「毎日1～2回くらい計る」が多く、50代女性は「1日に何回も計る」という人が他の年代層に比べて多い。
- また、20代男性は体重を計る頻度が他層に比べ低く、年齢的に若いためかダイエットの意識が他の年代ほど強くない傾向が推察される。

そのダイエット期間中、あなたは体重計でどれくらいの頻度で体重を計りましたか。(SA)



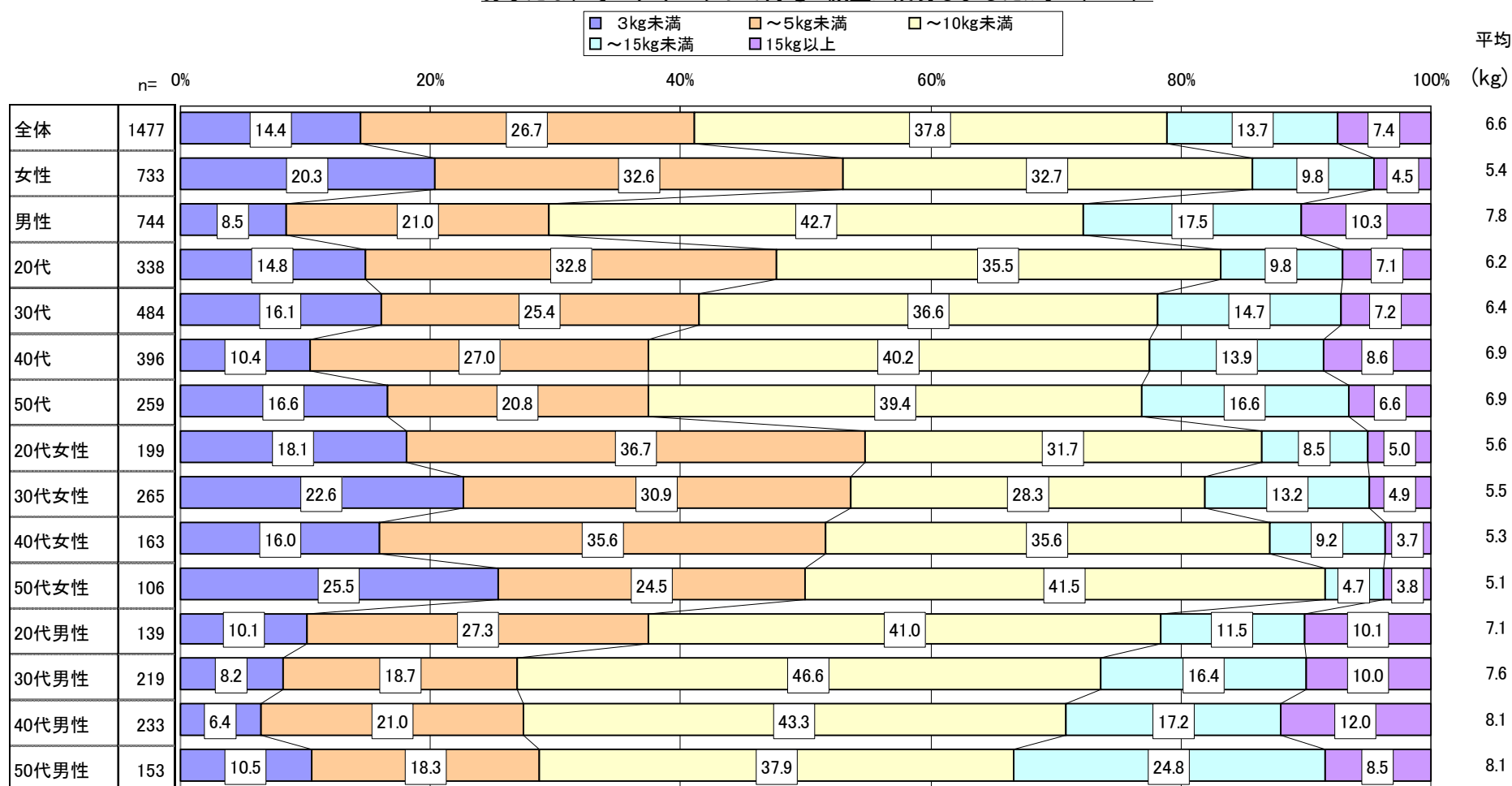
ダイエットの成功で減量した体重



▶ 4割近い人が10kgの減量に成功！ さらに男性の10人に1人が15kg以上の減量に成功！！

- 性別で見ると、女性は「～5kg未満」「～10kg未満」がそれぞれ3割強なのに対し、男性は「～10kg未満」が4割を超え、さらに2割近い人が「～15kg未満」の減量に成功している。
- また、50代男性では、1/4が「～15kg未満」のダイエットに成功。
- 「15kg以上」の減量に成功した人では、女性より男性の方が多結果となった。

あなたは、そのダイエットで何kgの減量に成功しましたか。(SA)

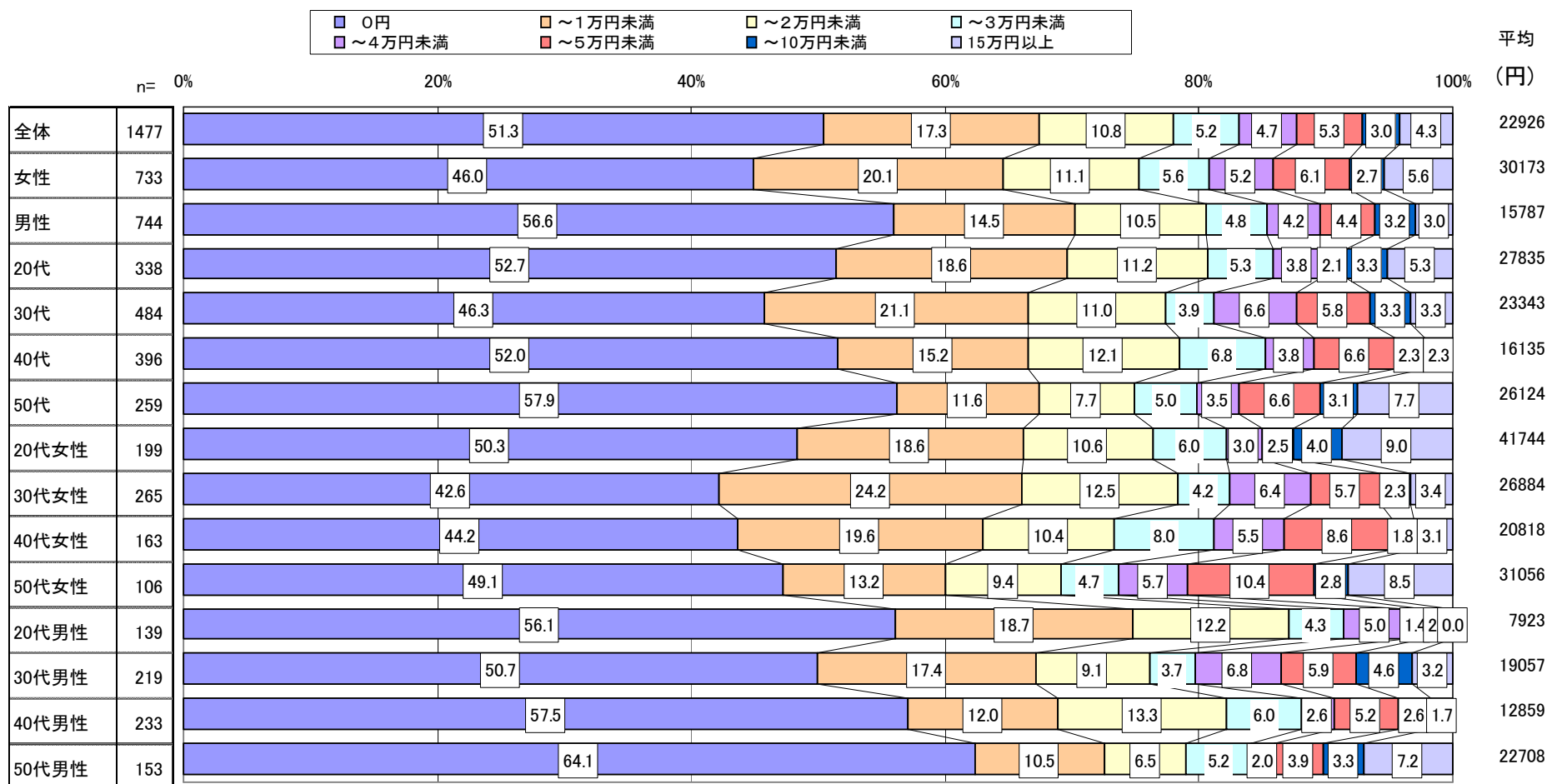


ダイエットの成功までにかけた金額

▶ 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。

あなたは、そのダイエットの成功までに、いくらくらいのお金をかけたイメージしていますか。(SA)



100グラムダイエットするのにかかった金額



▶ ダイエット100g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100g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。

あなたは、そのダイエットの成功までに、いくらくらいのお金をかけたイメージしていますか。(SA)

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

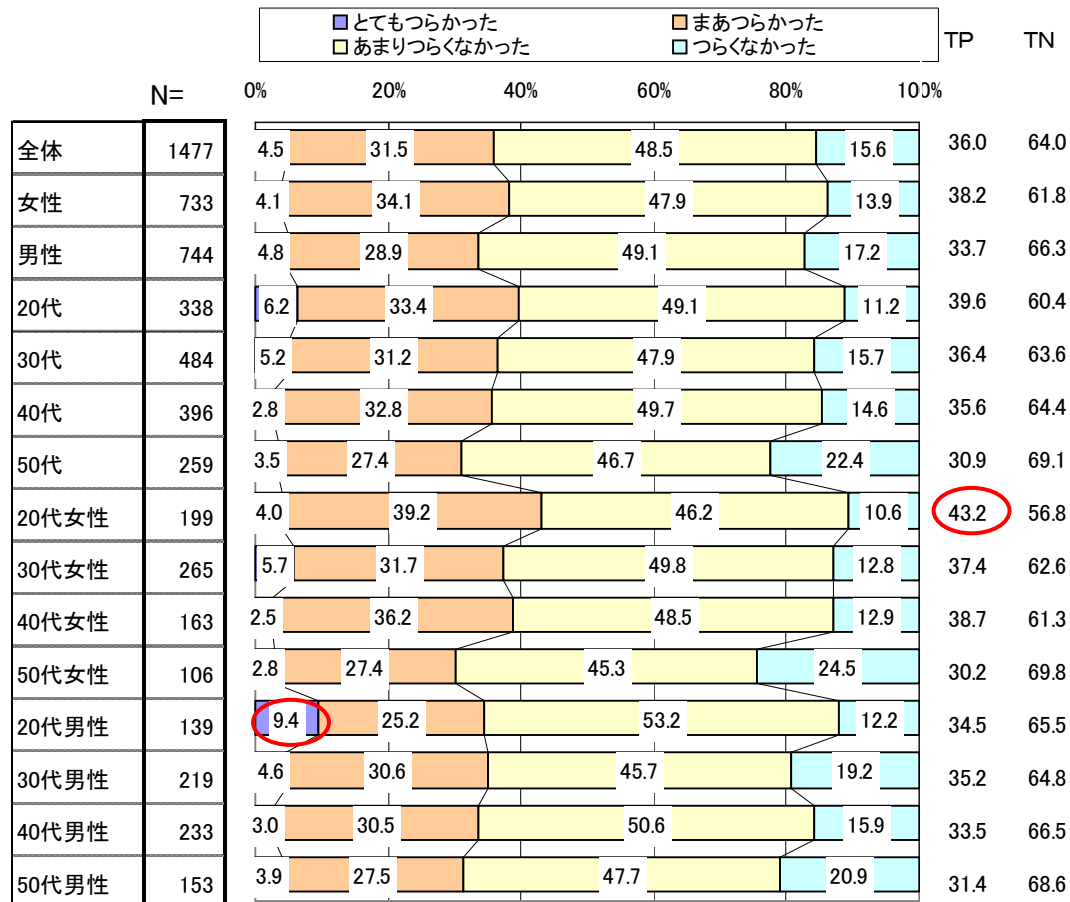
▶ ダイエットのつらさは、以外にないの？

●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、20代女性（「つらかった」（TP：43.2%））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、それを乗り越れば自分自身、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。

あなたにとってそのダイエットはつらいものでしたか。（SA）



ダイエット中もっともつらかったエピソード(抜粋)

- おなかがすいたときとろ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りましたことですね。(50代女性)
- テレビで見る食べ物のCMが怖かった。(食べな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)
- 着たい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、周りの見る目が変わった。(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)
- 自分との戦いなので、自己管理に対する自信がついた。(40代男性)
- 高血圧症で7年通院していたが血圧が標準値になった。(50代男性)

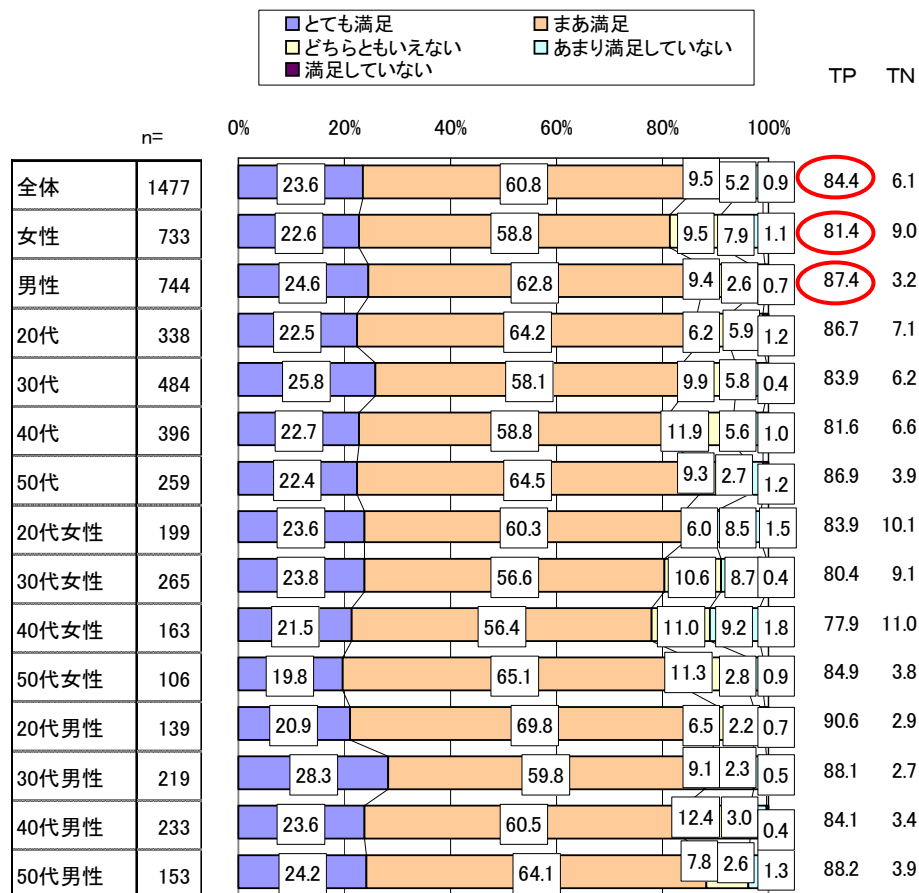
ダイエット成功の満足度／自分の体型の自己評価



▶ 8割はダイエットの結果に満足！

- 全体では8割がダイエット成功に満足している。男性はさらに満足度が高く9割近くに達している。
- 自分の体型を「ちょうどいい」と認識している人は4割。
- 太っていると自己分析している人を見ると、男性は「やや太っている」、女性は「太っている」と認識している。

あなたは、そのダイエットに成功して満足ですか。（SA）



あなたの現在のご自分の体型評価についておたずねします。（SA）

