

<ダイエットに関する意識調査>

夏本番！ダイエットで女性が気になる箇所と男性が見ている箇所にギャップが！

**女性が痩せたいのは、お腹、太もも、二の腕だけど…
男性は、顔、あご、首周りも見ている！？**

「有名人理想のスタイル総選挙」では、AKB48がまさかの全員落選！

1都3県美容検索サイト「レッツビューティ」(<http://www.enjoytokyo.jp/beauty/>)では、露出が増え、ボディラインが気になる夏に向け、8月1日(水)から「ダイエット特集」をスタートし、話題の痩身や小顔矯正などを紹介します。

そこで、「レッツビューティ」を運営する株式会社ぐるなび(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:久保征一郎)は、男女を対象にダイエットに関する意識調査を実施しました。

女性が痩せたい体の箇所は、お腹や太もも、二の腕など、服を着ていれば見えないところが中心だったのに対して、男性が気にする女性の体の箇所は、顔やあご、首周りなど、常に見えるところが気になるという結果となり、男女間のギャップが浮き彫りになりました。

また、理想のスタイルだと思う女性有名人の調査を実施したところ、今をときめく人気アイドルグループAKB48のメンバーはTOP5から全員落選するという結果になりました。

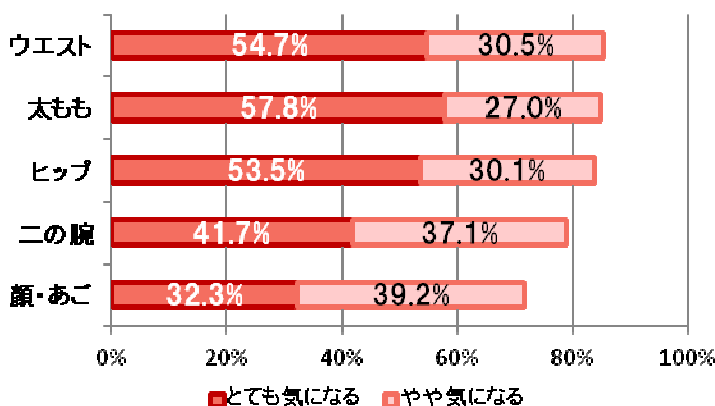
【調査概要】

- 調査方法: インターネット調査
- 調査期間: 6月22日(金)～6月25日(月)
- 調査対象: 20代～40代の男女
- サンプル数: 1354人(男性666人、女性688人)

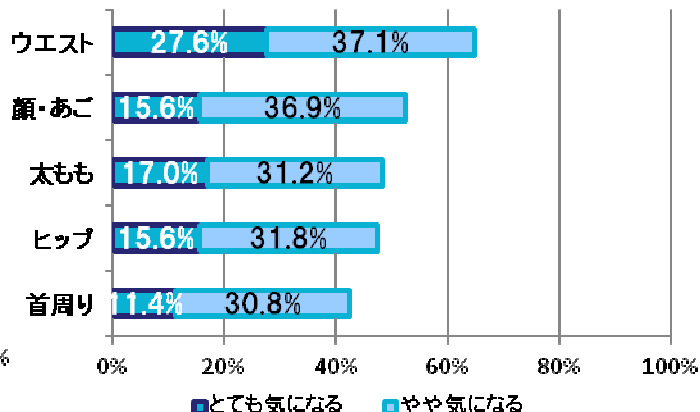
1

女性が痩せたい箇所は“見えないところ” 男性が気になる女性の体の箇所は“見えるところ”

**Q1. これから夏にかけて、
脂肪やたるみが気になる箇所はありますか？**
※n=688(女性)、選択形式、単一回答、上位5位



**Q2. 男性に聞きます。これから夏にかけて、
脂肪やたるみが気になる女性の体の箇所はありますか？**
※n=666(男性)、選択形式、単一回答、上位5位



男女ともに気になる女性の体の箇所は「ウエスト」となりました。女性では85%以上(とても気になる54.7%+やや気になる30.5%)が気になると回答し、男性でも6割以上(とても気になる27.6%+やや気になる37.1%)が目につくようです。

「Tシャツの上から二段、三段腹が分かるようだ、かなり引いてしまう」(30代・男性)

「水着になって屈んだ際の腹回りのたるみ」(40代・男性)

など、薄着や水着になる分、余計に目立ってしまうお腹のラインは男性も気になる部分のようです。

しかし、2位以下は女性と男性の意識の差が見られました。中でも特徴的なのは、女性では5位だった「顔・あご」が男性では2位に、女性ではトップ5圏外だった「首周り」が男性では5位だった点です。男性は女性に比べて、“見えるところ”の脂肪、むくみ、たるみが気になるようです。

太ももやヒップなど、特に薄着で露出が多くなる夏は、体のダイエットに注力する女性が多いと思いますが、顔や首回りなどのケアはできていますか？顔のむくみを取る効果があるとして、小顔マッサージが流行っていますが、夏本番に迫った今、顔のむくみ・たるみ、脂肪ケアをするなら、プロに任せた方がいいのかもしれない。

2

女性の約4割は脂肪、たるみが気になりながらも、何の対策もせず

Q3. Q1で、各部位が気になる女性にお聞きします。
体の各部位の脂肪やたるみをケアするために何か取り組んでいますか？

※選択形式、単一回答

	ウエスト (n=586)		太もも (n=584)		ヒップ (n=575)	
1	特に取り組んでいない	39.9%	特に取り組んでいない	44.7%	特に取り組んでいない	46.6%
2	運動	32.9%	運動	29.5%	運動	28.7%
3	セルフマッサージ	12.6%	セルフマッサージ	15.9%	セルフマッサージ	11.1%

女性が気になる体の箇所トップ3のウエスト、太もも、ヒップに関して、脂肪やたるみが気になると答えた女性に何かケアをしているか聞いたところ、約4割の女性が「特に何も取り組んでいない」と答えています。気にはなるけれど、取り組むのは腰が重たい、といったところでしょうか？

3

気の毒だけど、思わず笑ってしまう!? ダイエット失敗談

女性にはフリーアンサーで、夏にまつわるダイエットや体のケアに関する失敗談を答えてもらいました。

Q4. 女性に対してお聞きします。夏にまつわる、ダイエットや、体のお手入れに関する失敗談や面白いエピソードを教えてください。

※n=688(女性)、自由回答

元の体重以上に戻っちゃった…リバウンド編

- ・頑張りすぎて、夏が来る前にリバウンドした (20代)
 - ・1週間野菜ダイエットをしたら、食べ物ばかりの夢を見て、リバウンド (30代)
- ダイエットの最大の敵と言えばリバウンドです。リバウンドしないダイエットは永遠の課題のようですね。

“ほっそり”のつもりが“がっちり”に…体格編

- ・脚をほっそりさせたくて、ヒンズースクワットを毎日一生懸命やっていたらふくらはぎがガッチリしてしまった (20代)
 - ・最近ジムで水泳をするようになり、筋肉がついてノースリーブを着たらたくましくなっていた (30代)
- 女性とはいえ、ダイエットには適度に筋肉をつけることも大切です。でも、やりすぎると逆に体格が良くなってしまい、残念な結果になることもあるようです。

頑張りすぎて体調を崩しちゃった…体調不良編

- ・食事制限だけのダイエットを夏に行ったことで体力を落としてしまい、夏風邪をひいて治らなかった (30代)
 - ・頑張りすぎて、ダウンしてしまい、点滴で太ってしまった (30代)
- ダイエットで体調を崩してしまっては本末転倒です。健康的なダイエットをこころがけ、くれぐれも、体調管理にはご注意を。

夏までに間に合わず…着る物でカバー編

- ・目標に達せず浴衣に逃げる (30代)
 - ・尻もモモも脇の下もどうにもならないので、半袖単パンみたいな水着を買った (40代)
- 「夏には必ずコレを着る！」とダイエットを頑張っても、目標を達成できないこともあります。その結果、本当に着たかったものではなく、体型をカバーできる浴衣や水着で諦めたという声も…。

その他

- ・夏にと思い、エステに申し込んだが、混んでいて、結局通い始めるのが秋になった (30代)
- ・夏にラップを巻いて過ごしていたらあせもだらけになった (30代)

4

「有名人理想のスタイル総選挙」今をときめくAKB48はまさかの全員落選！

(本文敬称略)

Q5. あなたが『美脚』だと思ふ女性有名人は誰ですか？(選択形式、複数回答)

【女性が選ぶ『美脚』女性有名人TOP5】(n=688)

順位	項目	%
1	観月ありさ	32.1
2	長澤まさみ	25.1
3	米倉涼子	23.4
4	藤原紀香	17.4
5	山田優	15.4

※13位 小嶋陽菜(AKB48) 1.7%

【男性が選ぶ『美脚』女性有名人TOP5】(n=666)

順位	項目	%
1	長澤まさみ	30.8
2	香里奈	18.9
3	米倉涼子	14.9
4	観月ありさ	14.6
5	佐藤江梨子	12.8

※12位 小嶋陽菜(AKB48) 5.4%

女性の1位は「観月ありさ」でした。「脚が細いだけでなく、長いから」(20代・女性)など、細くてすらっとしているため、という声が多くありました。一方、男性の1位は「長澤まさみ」(30.8%)でした。「決して細すぎない健康的な脚」(40代・男性)など、締まっている健康的な脚に票が集まりました。美脚の考え方も男女で違うようです。

Q6. あなたが『綺麗なくびれ』だと思ふ女性有名人は誰ですか？(選択形式、複数回答)

【女性が選ぶ『綺麗なくびれ』女性有名人TOP5】(n=688)

順位	項目	%
1	釈由美子	11.2
2	優香	10.6
3	ほしのあき	10.5
4	熊田曜子	10.0
5	道端ジェシカ	7.0

※12位 大島優子(AKB48) 0.9%

【男性が選ぶ『綺麗なくびれ』女性有名人TOP5】(n=666)

順位	項目	%
1	熊田曜子	15.5
2	釈由美子	9.8
	ほしのあき	
4	優香	9.5
5	佐々木希	7.8

※11位 大島優子(AKB48) 1.5%

女性では「釈由美子」(11.2%)がトップでした。鍛えあげられたしなやかな肉体のイメージから「筋肉美でありながらセクシーなくびれ」(30代・女性)などの声がありました。男性1位の「熊田曜子」(15.5%)は、「バストとヒップが大きいにも拘らずウエストが細いから」(40代・男性)と、グラビアで見せるセクシーな姿が評価されたようです。

Q7. あなたが『小顔』だと思ふ女性有名人は誰ですか？(選択形式、複数回答)

【女性が選ぶ『小顔』女性有名人TOP5】(n=688)

順位	項目	%
1	安室奈美恵	33.3
2	小西真奈美	22.8
3	観月ありさ	16.7
4	吉川ひなの	16.6
5	木村カエラ	8.9

※8位 篠田麻里子(AKB48) 4.4%

【男性が選ぶ『小顔』女性有名人TOP5】(n=666)

順位	項目	%
1	小西真奈美	16.8
2	安室奈美恵	14.7
3	剛力彩芽	9.9
4	観月ありさ	9.2
5	榮倉奈々	7.8

※8位 篠田麻里子(AKB48) 5.9%

女性の1位は「安室奈美恵」(33.3%)でした。小柄ながらも「8頭身」と言われる体型のため、「それほど身長が高くないのにスタイルがすごく良く見えるのはあの顔の小ささがあるからこそだと思う」(20代・女性)との声がありました。男性の1位は「小西真奈美」(16.8%)でした。「身長からのバランスがすごく小さいから」(30代・男性)など、こちらは身長が高いため、小顔がより引き立っているイメージのようです。

一方で、今話題の“AKB48”ですが、モデル業もこなす篠田麻里子などいながら、どのメンバーもTOP5にランクインしませんでした。学校のクラスにいそな親しみやすさで人気を集めているためでしょうか、美脚、くびれ、小顔などの「スタイルが良い」というイメージに結びつく人は少ないようです。

＜本件に関するお問い合わせ先＞
株式会社ぐるなび 総合政策室 広報
TEL:03-3500-9700 MAIL:pr@gnavi.co.jp