Press Release

2018 年 3 月 13 日
株式会社マイナビ

マイナビウーマン 「働く女性のマインド調査」を発表

5 割以上の女性がダイエットには「痩せる」以外の目的がある！
ダイエット方法に変化の兆し！ 「ラクしてやせる」から「楽しんでやせる」へ

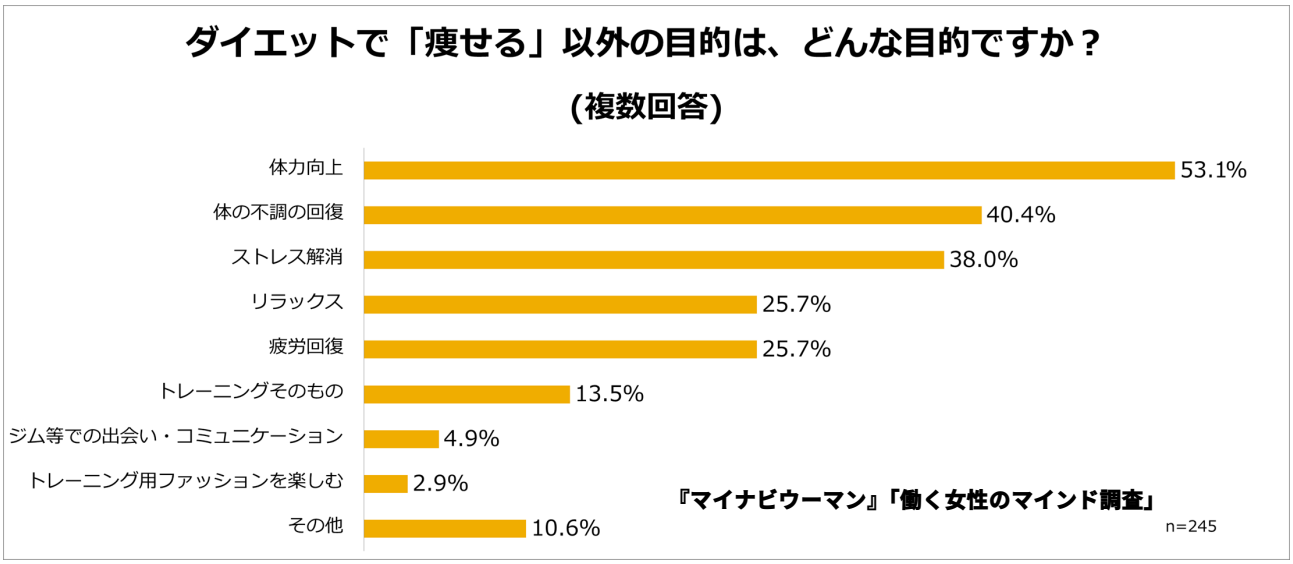
株式会社マイナビが運営する社会人女性向け情報サイト『マイナビウーマン』（https://woman.mynavi.jp/）は、「働く女性のマインド調査」を発表しています。今回は、20 代～30 代の働く女性のダイエットに関する意識調査を発表しました。

◆調査結果のポイント◆

① ダイエットの目的は「痩せる」だけじゃない！5 割以上の女性が「痩せる」以外の目的アリ
② ダイエット方法の選び方は「ラク」より「楽しめる」こと
③ 理想の体型は“ほどよく筋肉がついた「メリハリボディ」”

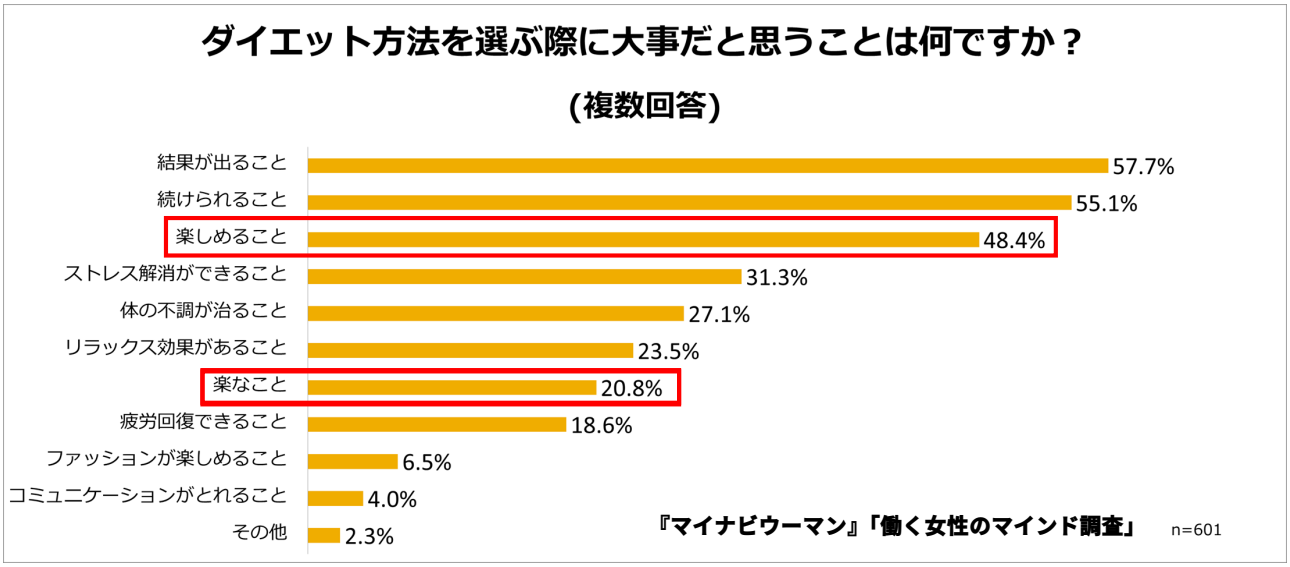
【①ダイエットの目的は「痩せる」だけじゃない！5 割以上の女性が「痩せる」以外の目的アリ】

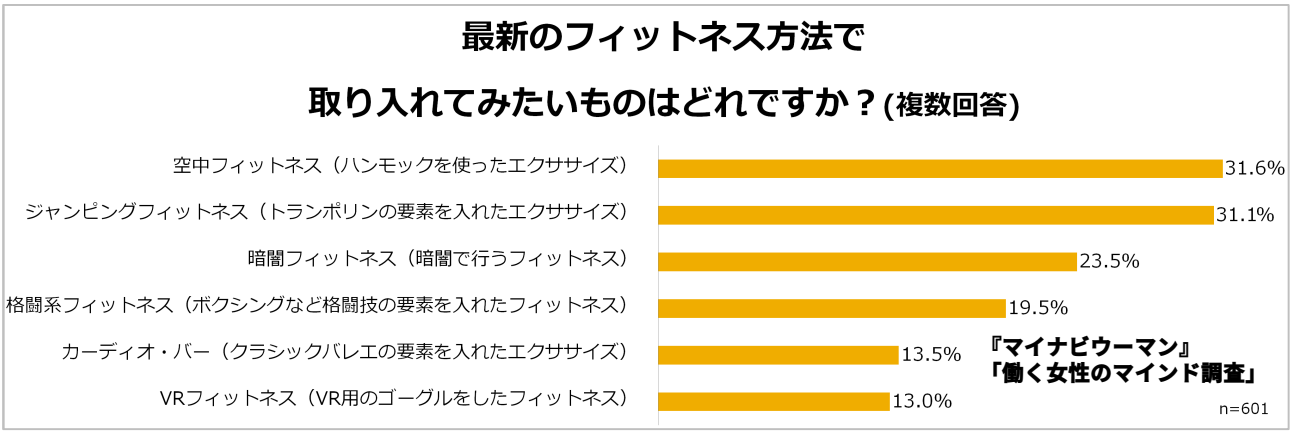
78.7%の女性がこれまでにダイエットの経験がある（「現在ダイエットをしている（29.1%）」＋「過去にダイエットをしたことがある（49.6%）」）と回答しました。注目すべき点としては、51.8%の人がダイエットに「痩せる」以外の目的があると回答。その目的を複数回答で聞いたところ、「体力向上のため（53.1%）」が最も多く、次いで「体の不調の回復のため（40.4%）」、「ストレス解消のため（38.0%）」という結果でした。女性たちはダイエットに「痩せる」のみならず、プラスアルファの効果を求めているようです。



【②ダイエット方法の選び方は「ラク」より「楽しめる」こと】

ダイエット方法を選ぶ際に大事だと思うことについては、「結果が出ること（57.7%）」、「続けられること（55.1%）」、「楽しめること（48.4%）」という順でした。一方、「食べるだけダイエット」に代表されるような、「楽なこと」は 20.8%と少数でした。女性にとってダイエットは「ラク」より「楽しめること」が重視されていることが分かります。また、最新のフィットネス方法で、取り入れてみたいものは「空中フィットネス（ハンモックを使ったエクササイズ）」が 31.6%、「ジャンピングフィットネス（トランポリンの要素を入れたエクササイズ）」が 31.1%という結果でした。

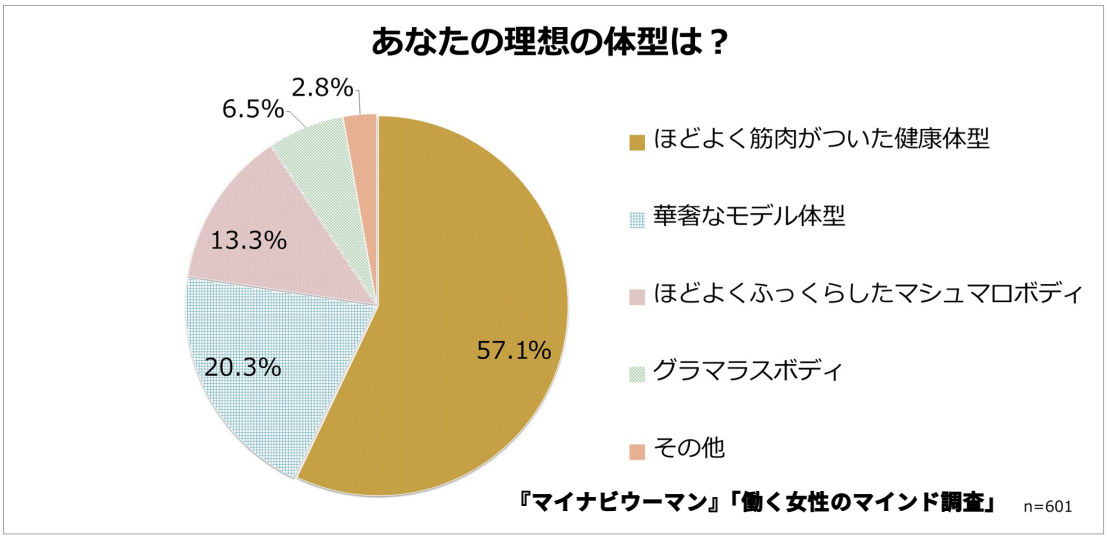




【③理想の体型は“ほどよく筋肉がついた「メリハリボディ」”】

働く女性の「理想の体型」は、約半数以上の 57.1%が「ほどよく筋肉がついた健康体型」と回答。「華奢なモデル体型」「ほどよくふっくらしたマシュマロボディ」は 2 割以下となり、大きく差をつけました。ちなみに、理想の体型を「100 点」としたときの、今の体型の平均点は「50 点」でした。その点数をつけた理由には「筋肉をつけたい」といったワードが頻出し、単に体重を落とすのではなく、ほどよい筋肉をつけた「メリハリボディ」を目指したいという女性の気持ちが垣間見えます。

※コメントの詳細は次ページをご覧ください。



【自分の体型への採点結果とその理由（抜粋）】

採点結果	年齢	コメント
100 点	34 歳	細身で、程よく筋肉がついているので。
84 点	36 歳	痩せてはいるが筋力がないので筋肉をつけたい。
78 点	34 歳	筋力がおちてきていて、お腹周りに脂肪がついてきているから。
75 点	33 歳	もう少し筋肉をつけて基礎代謝をあげたい。
50 点	32 歳	太り過ぎという事はないが、健康的にすっきりとした体形ではないので。
44 点	22 歳	筋肉が少なく脂肪が多いので、しっかり筋肉をつけて体力をつけたい。
38 点	34 歳	標準体重より多く、体脂肪率も多いため、筋肉量を増やしたいが、筋トレ等が続かないため。

◆まとめ◆

プチ断食やりんごダイエット、置き換えダイエットなど、「ダイエット＝我慢」の時代から、「ラクして痩せる」ダイエットブームへ移行して数年。そして今、ダイエットは「ラク」ではなく「楽しむ」時代へと変わりました。「ラクなダイエット」で結果が出ないという経験があったからこそ、結果を出す、楽しいダイエットでモチベーションを維持したいという心理がありそうです。痩せることも大事だけど、ダイエットを通して生まれる楽しみに価値を見い出した女性たち。なにかと忙しい彼女たちにとって、ダイエットしながら楽しめるアトラクションのような“一石二鳥系ジム”が人気なのも納得です。（マイナビウーマン　調査･管理課　桑野好絵）

＜調査概要＞
調査方法：　インターネット調査　／　調査期間：2017 年 12 月 27 日（水）～2018 年 1 月 11 日（木）
調査対象：　22～39 歳の働く女性
回答者数：　601 人

調査結果は、『マイナビウーマン』下記ページでも確認いただけます。
『マイナビウーマン』では、今後も働く女性のマインドを明らかにしてまいります。
URL：https://woman.mynavi.jp/pr/

【本調査に関するお問い合わせ先】
株式会社マイナビ　ウーマン事業部　調査・管理部　佐藤
Tel：03-6267-4554　Fax：03-6267-4071　Email：woman@mynavi.jp