

47 都道府県の 20~50 代女性 1880 人に聞いた

「食事制限ダイエットに関する調査」**話題の糖質オフダイエット実践者の生の声
効果は感じるも、2人中1人が体調不良を実感****ダイエット王国 青森・栃木・熊本は4人に3人がダイエットを経験**

総合マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（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、独自で調査を行なっております。今回 2016 年 3 月 7 日(月)~3 月 8 日(火)の 2 日間、全国 47 都道府県の 20~50 代の女性 1880 名(各都道府県 40 名)を対象に夏前に気になる「食事制限ダイエット」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。

<調査背景>

夏目前！春は肌の露出が多くなる季節を前に、ダイエットに勤しむ女性が増加する季節。この度、全国 47 都道府県の 20~50 代の女性 1880 名(各都道府県 40 名)に、「どのようなダイエットに取り組んできたか」「どんな失敗をしてしまったか」など、『女性の気になるダイエット』について意識・実態調査を行ないました。

以下、調査データをお送りいたしますので、報道のご参考にしていただければ幸いです。

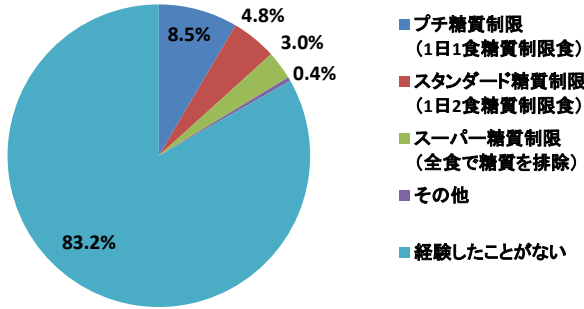
【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが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：アイリサーチ登録モニターのうち、全国 47 都道府県の女性 20~50 代を対象に実施
3. 有効回答数：1880 名(20 代~50 代各年代：女性 10 名ずつ × 47 都道府県)
4. 調査実施日：2016 年 3 月 7 日 (月) ~2016 年 3 月 8 日 (火)

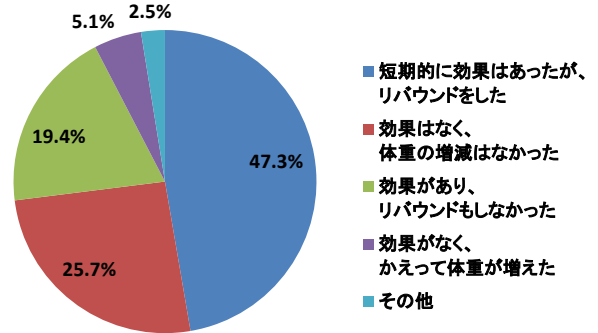
◆「食事制限ダイエットに関する調査」主な質問と回答**■話題の糖質オフダイエット実践者の生の声
効果は感じるも、2人中1人が体調不良を実感****■ダイエット女子の脳内を大解剖
23.7%の甘えた女子が「空腹を我慢できず」にダイエットを断念****■ダイエット王国は青森！栃木・熊本がそれに続く
上位の都道府県で4人に3人がダイエットを経験**

話題の糖質オフダイエット実践者の生の声 効果は感じるも、2人中1人が体調不良を実感

Q1. 糖質オフ(制限)ダイエットを行なったことがありますか。どのような食事制限をしていましたか。(単数回答)【n=1880】



Q2. 糖質オフ(制限)ダイエットでどのような結果が得られましたか。(単数回答)【n=315】

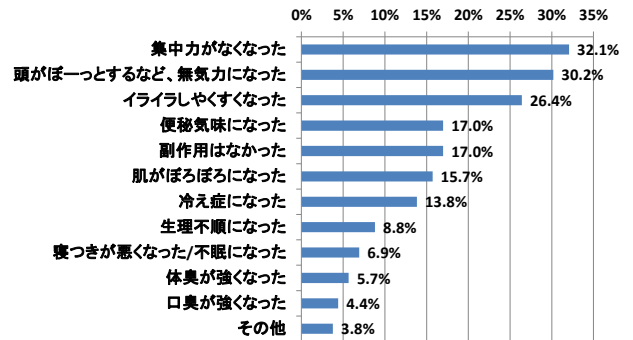


最近話題の糖質オフ(制限)ダイエット。全体の17%、約6人に1人が糖質オフ(制限)ダイエットを行なったことがあると回答しています。さらに、どのような糖質制限を行なったのかを合わせて確認したところ、3%が本格的に朝昼夕で糖質制限を排除する「スーパー糖質制限」を行なっていると回答しました。

多くの女性が挑戦する糖質オフ(制限)ダイエット、その成果について質問したところ「効果があり、リバウンドもしなかった」と答えたのは19.4%と回答しています。その一方「短期的に効果があったが、リバウンドした」と回答したのは47.3%と、糖質オフ(制限)ダイエット実践者の約2人に1人が成功後にリバウンドしてしまったことが明らかになりました。リバウンドせずキープできているのは約5人に1人のようです。

Q3. 糖質オフ(制限)ダイエットでどのような体調の変化がありましたか。(複数回答)【n=159】

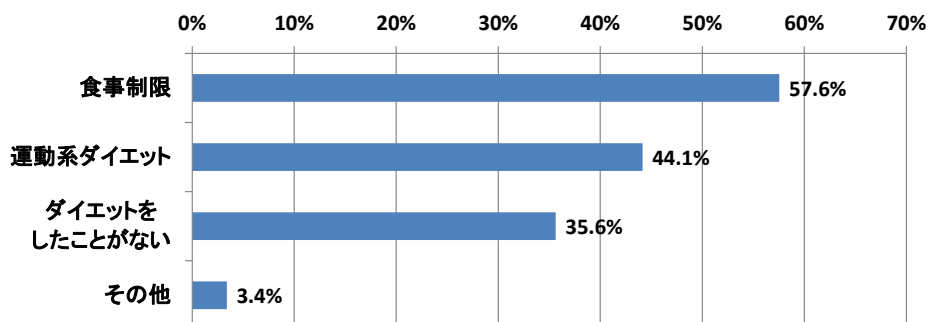
また、糖質オフ(制限)ダイエットの実践者315名に、ダイエット時にどのような体調変化があったかを確認したところ「ダイエットが原因で体調不良になった経験がある」と回答したのは159名(50.5%)と、実に2人中1人も女性が、なにかしらの体調不良を感じたと回答しています。体調不良の細かな内容を見ていくと「集中力がなくなった」(32.1%)「頭がぼーっとするなど、無気力になった」(30.2%)「イライラしやすくなった」(26.4%)といった精神的な側面だけでなく、「肌がぼろぼろになった」(15.7%)「体臭が強くなった」(5.7%)「口臭が強くなった」(4.4%)といった肉体的な変化についても声が上がりました。



きれいになりたいと美と健康を意識して取り組んでいるダイエットのはずですが、体に異変をきたしてしまい、本末転倒している実践者も多々いるようです。今回の調査結果によると、短期的にみると効果の上がるダイエット方法のようです。しかし、エネルギー源として生活の欠かすことのできない糖の制限は身と心を減ぼしかねず、糖の摂取方法を見直す必要があるのかもしれない。

ダイエット女子の脳内を大解剖 23.7%の甘えた女子が「空腹を我慢できず」にダイエットを断念

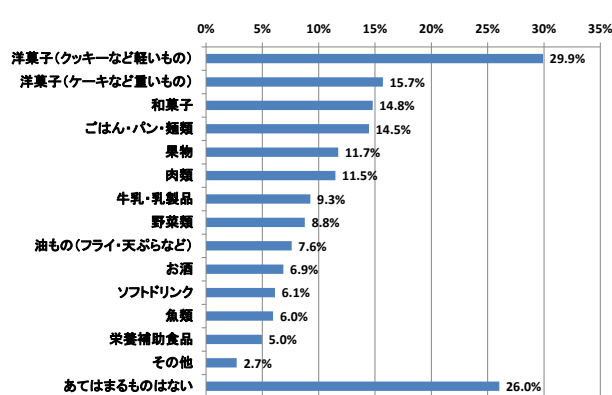
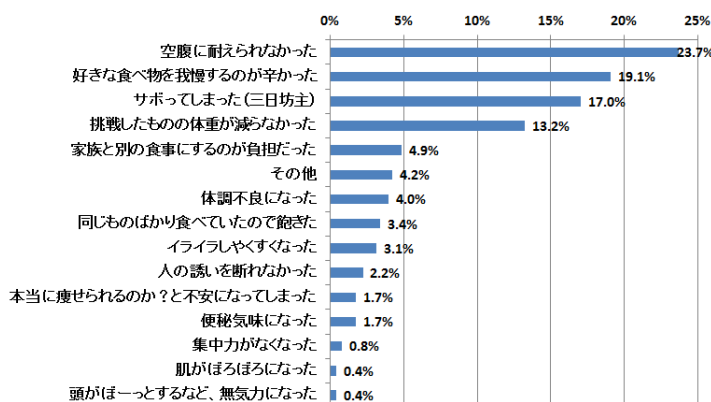
Q4. あなたが、経験したことがあるダイエットをお答えください。(単数回答)【n=1880】



糖質オフ(制限)ダイエットを中心とした「食事制限ダイエット」。経験したことがあるダイエットカテゴリーについて調査したところ、半数以上が「食事制限ダイエット」(57.6%)と回答しています。トレーニングなどによりダイエットを目指す「運動系ダイエット」(44.1%)と比較してもその数値は高く、多くの女性が比較的日常生活で調整のしやすい食事ですらでどうにかダイエットをしたいと考えている実態が明らかとなりました。

Q5. ダイエットが上手くいかなかった理由はどのようなことでしょうか。
(単数回答)【n=1210】

Q6. ダイエット時についつい手が伸びてしまったものはどのようなものですか。
(複数回答)【n=1210】



また、夏に向けてダイエットを始める女性の反面教師とするべく、ダイエットが上手くいかなかった理由について質問したところ「空腹に耐えられなかった」(23.7%)「好きな食べ物を我慢するのが辛かった」(19.1%)と、半数以上が食についての課題・悩みでダイエットを断念してしまいました。

さらに、ダイエット時についつい手が伸びてしまった食べ物についての回答では、クッキーなどの軽めの洋菓子(29.9%)だけでなく、ケーキをはじめとした重めの洋菓子(15.7%)と、食系の項目ではなく、間食・大好きなスイーツの誘惑についつい負けてしまった女性が多いこともわかりました。

手軽に始めることのできる「食事制限ダイエット」ですが、女子の本能は洋菓子をはじめとした甘いものに惹かれる傾向があるようです。

これからダイエットを考える方々が増えていく季節となりますが、極端な食事制限は挫折しやすく、長期に続けると体調にも影響があるかもしれません。自分の体と相談しながら無理のないダイエットを行なうことが成功への近道ではないでしょうか。

ダイエット王国は青森！栃木・熊本がそれに続く 上位の都道府県で4人に3人がダイエットを経験

Q7.ダイエットを経験したことがある人が多い都道府県ランキング【n=1880】

順位	都道府県	人数
1位	青森県	80.0%
2位	栃木県	75.0%
2位	熊本県	75.0%
4位	岩手県	72.5%
4位	秋田県	72.5%
4位	群馬県	72.5%
4位	千葉県	72.5%
4位	宮崎県	72.5%
4位	鹿児島県	72.5%
10位	宮城県	70.0%
10位	山形県	70.0%
10位	福島県	70.0%
10位	埼玉県	70.0%
10位	富山県	70.0%
10位	和歌山県	70.0%
16位	神奈川県	67.5%
16位	福井県	67.5%
16位	徳島県	67.5%
16位	佐賀県	67.5%
20位	茨城県	65.0%
20位	愛知県	65.0%
20位	京都府	65.0%
20位	奈良県	65.0%
20位	沖縄県	65.0%
25位	石川県	62.5%
25位	兵庫県	62.5%
25位	鳥取県	62.5%
25位	香川県	62.5%
25位	福岡県	62.5%
25位	大分県	62.5%
31位	新潟県	60.0%
31位	長野県	60.0%
31位	島根県	60.0%
31位	広島県	60.0%
31位	長崎県	60.0%
36位	北海道	57.5%
36位	静岡県	57.5%
36位	山口県	57.5%
39位	東京都	55.0%
39位	三重県	55.0%
39位	滋賀県	55.0%
39位	岡山県	55.0%
39位	高知県	55.0%
44位	山梨県	52.5%
44位	岐阜県	52.5%
44位	大阪府	52.5%
44位	愛媛県	52.5%

今回の調査では都道府県別のダイエット実情についても調査いたしました。

調査の結果、青森県（80.0%）が日本全国で最もダイエットをしている女性が多い都道府県だということが明らかとなりました。続いて栃木県・熊本県（75.0%）となりました。ダイエット経験者数が最も少ない山梨県、岐阜県、大阪府、愛媛県の（52.5%）と比べるとその差は歴然です。

■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>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

■「アイリサーチ」

URL : <http://www.i-research.jp/>