

## <SNSネイティブ世代のダイエット意識調査> 「痩せたい理由」は恋愛より“推し”がきっかけ？ 約3人に1人が「医療ダイエット」に興味あり

トレンダーズ株式会社（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：黒川涼子、東証グロース上場：証券コード 6069）が運営する、“理想に出会える”美容医療の専門メディア「Art+（アートプラス）」（<https://artplus-brow.jp/>）は、10～20代のSNSネイティブ世代の女性360名を対象に、「ダイエット」についてのアンケートを実施いたしました。

### ■ダイエットのきっかけは？“映え・推し”への意識も

「あなたが『痩せたい!』と思うタイミングはいつですか?」という質問に対し、もっとも多かったのは「痩せている子を見たとき」（32.5%）と、他人と体型を比較したシーンが1位となりました。

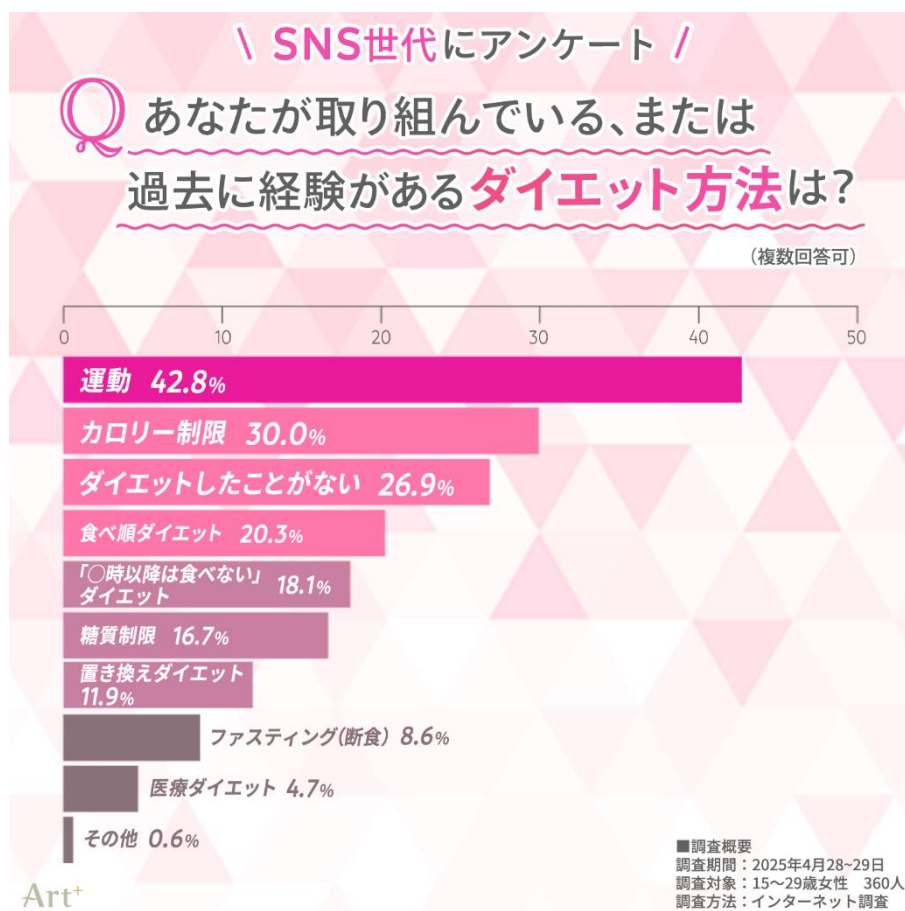
次いで、「着たい・欲しい洋服があるとき」（31.9%）、「常に痩せたい」（29.7%）、「写真が盛れないとき」（26.7%）など、自分の“外見の映り方”を意識したタイミングが上位に挙がっています。



さらに、「推し活をするとき」（25.0%）や「推しに会うとき」（24.2%）といった、“推し”との関係性にまつわるシーンもランクイン。これらは「パートナーと会うとき」（19.2%）を上回っており、“恋愛よりも推し”という令和ならではの価値観や姿勢がうかがえます。

## ■ダイエット法は堅実派多数、話題の「糖質制限」などは少数にとどまる

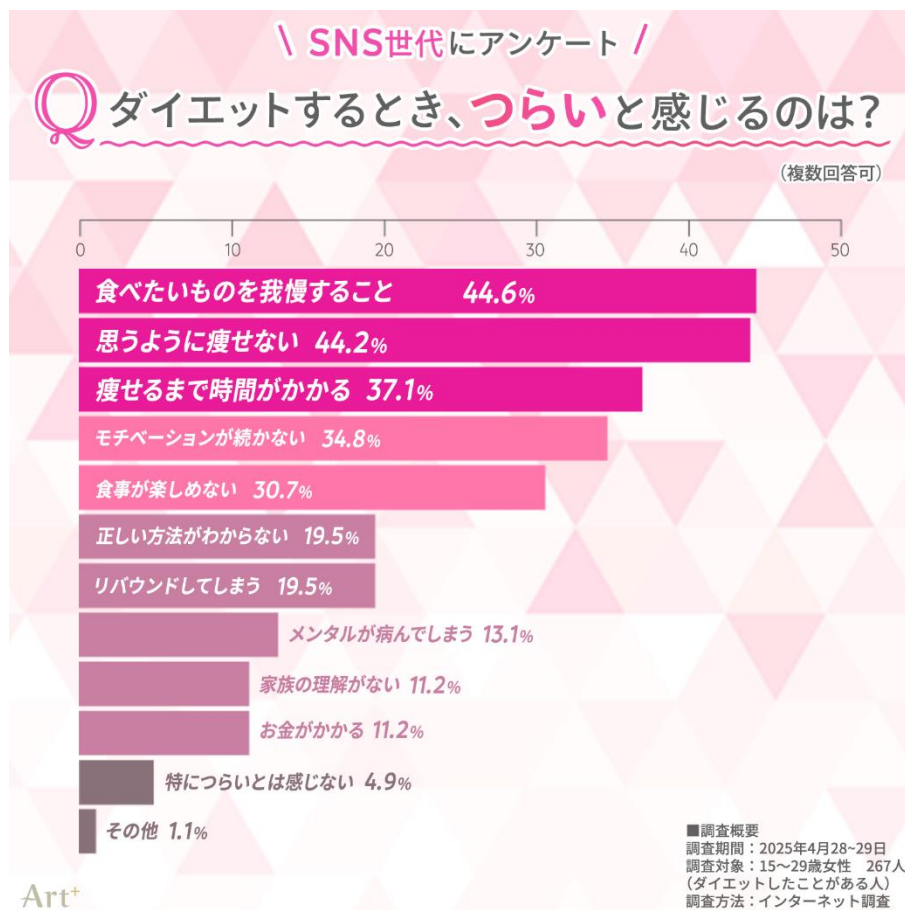
続いて、取り組んでいる、または取り組んだことがあるダイエット方法について尋ねたところ、「運動」(42.8%)、「カロリー制限」(30.0%)がTOP2となりました。一方で「ダイエットしたことがない」という回答も3割近くみられ、若年層の中にはダイエットの経験がない層も一定数存在することがわかりました。



そのほかには、「食べ順ダイエット」(20.3%)、「『〇時以降は食べない』ダイエット」(18.1%)、「糖質制限」(16.7%)、「置き換えダイエット」(11.9%)など、食事の摂り方を工夫するダイエット方法が挙がりました。いずれも実践者は1~2割程度にとどまっており、一定の認知を得ている方法ではあるものの、実際に取り入れている人は少ないようです。

## ■ダイエットはツライもの 理由1位は「食べたいものを我慢」

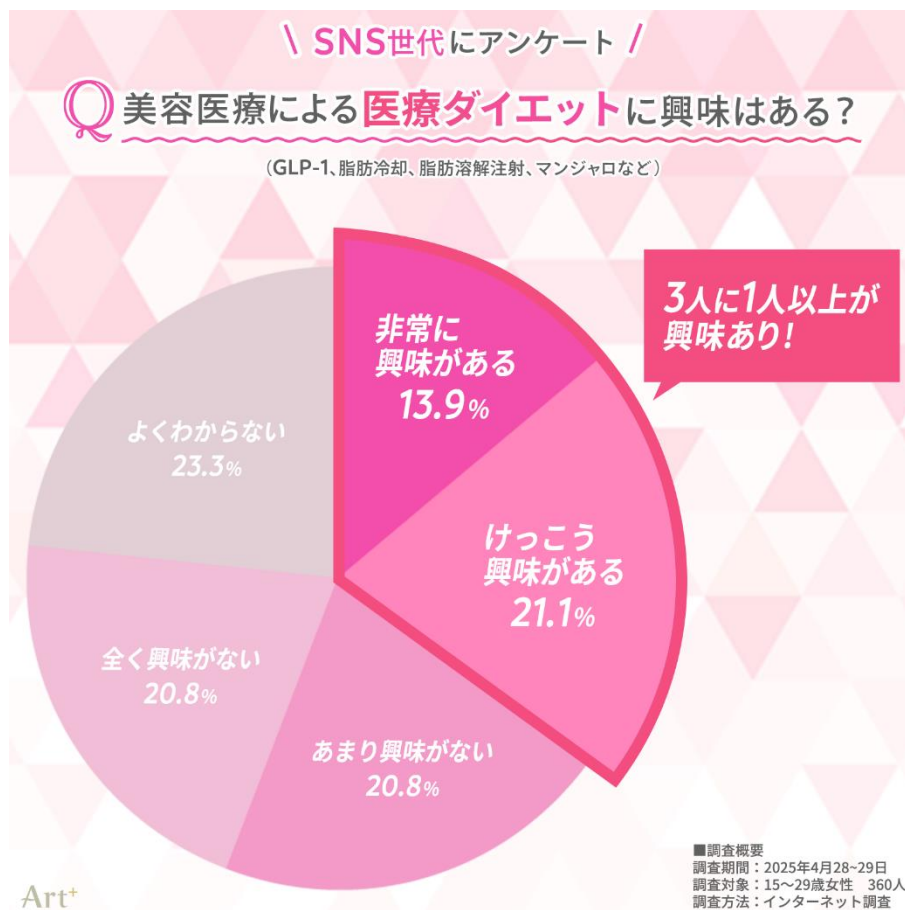
ダイエット経験者に「ダイエットのときつらいと感じるのは何ですか？」と尋ねたところ、「食べたいものを我慢すること」(44.6%)、「思うように痩せない」(44.2%)、「痩せるまで時間がかかる」(37.1%)が上位となりました。



このような“我慢しているのに成果が出にくい・時間がかかる”という状況がダイエットによるストレスの主な要因になっていることがわかります。

### ■SNS ネイティブ世代、約 3 人に 1 人が「医療ダイエット」に興味あり

「美容医療による医療ダイエットに興味はありますか？」という質問に対しては、「非常に興味がある」(13.9%)、「けっこう興味がある」(21.1%)を合わせて、SNS ネイティブ世代の約 3 人に 1 人 (35.0%) が医療ダイエットに関心があることがわかりました。



今回は 10～20 代の SNS ネイティブ世代の女性を対象に「ダイエット」について調査しました。今後も Art+ は、忙しい日々の中でもキレイを叶えられるような情報について発信をしてみたいです。

※本リリースは、10～20 代女性のダイエット意識や行動を把握することを目的としており、無理な減量や過度なダイエット行為を推奨するものではありません。

※本調査における「医療ダイエット」とは、医療機関で行われる痩身施術全般（内服薬、注射、医療機器を用いた施術など）を指します。

#### ◆調査概要

実査委託先：サーベロイド

調査期間：2025 年 4 月 28～29 日

調査対象：15～29 歳女性（有効回答数：360）

調査方法：インターネット調査

※小数点第二位以下を四捨五入しているため、合計値が 100%にならない場合があります。

#### ◆「Art+」とは？

「理想に出会える”美容医療の専門メディア”」をコンセプトに、美容医療・医療分野に関する信頼性の高い情報を発信する Web メディア。日本全国のクリニック情報を網羅し、専門家監修のもとユーザーに適切な選択肢を提供。ユーザー1 人 1 人が理想のクリニックと出会い、彩りにあふれた理想の自分に出会えることを応援するメディアです。

**《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・転載にあたって使用許諾は不要ですが、必ず当社クレジットをご明記ください。  
なお、引用・転載の際は公開後で構いませんのでその旨をご連絡いただけますと幸いです。
- 例：「Art+（アートプラス）調べ」「Art+（アートプラス）が実施した調査によると…」
- ・「Art+」へのリンクをお願いいたします。 ※媒体特性等により難しい場合は不要です。

Art+ URL：<https://artplus-brow.jp/>

■このリリースに関するお問い合わせや資料・取材をご希望の方は下記までご連絡ください■

トレンドーズ株式会社 <https://www.trenders.co.jp/>

担当：行谷（なめがや）

メールアドレス：[artplus\\_info@trenders.co.jp](mailto:artplus_info@trenders.co.jp)