

【報道関係各位】

夏直前！20～40代男女に聞くダイエットに関するアンケート

- こんなに多い！6割がダイエット＆ダイエット予備軍
- 王道・地道系がランクイン 人気のダイエット法ランキング
1位「カロリーコントロール」2位「ウォーキング」3位「筋カトレーニング」
- ダントツ！引き締めたい部位「お腹・ウエスト」8割
- 叶うものなら叶えたい！理想体重は「今よりマイナス6.8kg」

2014年6月6日
株式会社マクロミル

株式会社マクロミル（本社：東京都港区、代表取締役会長兼社長：杉本哲哉）が運営する「MEDIA Ch.（メディアチャンネル）」は、20～40代の男女を対象に今年のダイエットに関するアンケートを実施しました。調査手法はインターネットリサーチ。調査期間は2014年5月28日（水）～5月29日（木）。有効回答数は1000名。

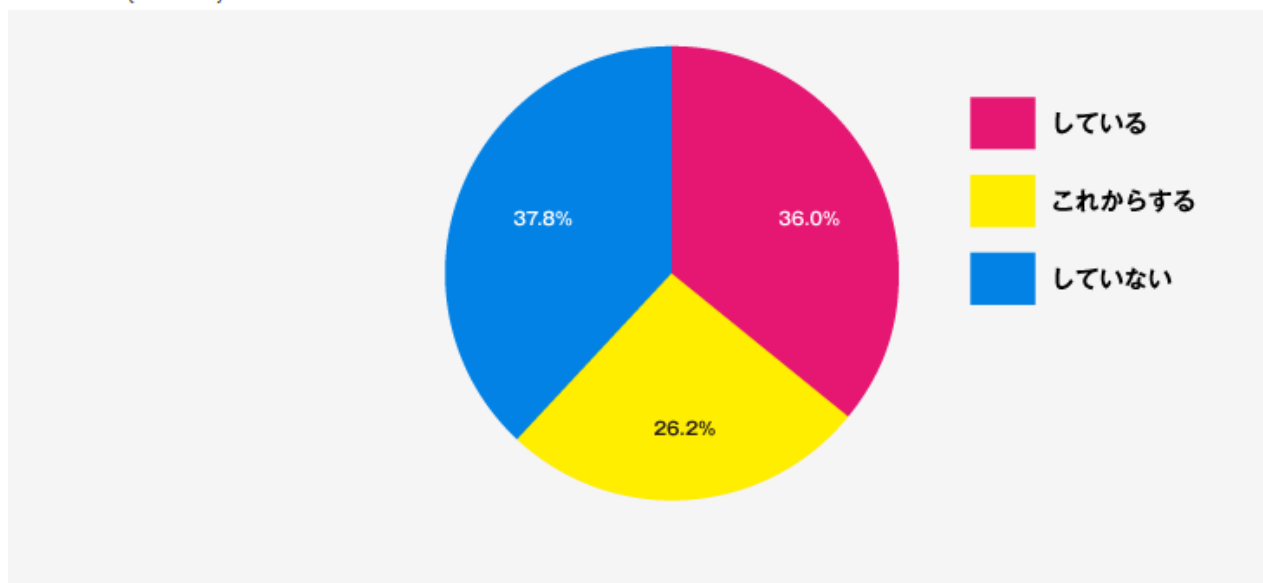
【調査結果概要】

■ こんなに多い！6割がダイエット＆ダイエット予備軍

現在ダイエットをしているかどうか尋ねたところ、36%が「している」と回答しました。「これからする」26%と合わせると、約6割の人がダイエット中もしくはダイエット予備軍であることがわかりました。

あなたは現在ダイエットをしていますか？

対象：全員（N=1000）単一回答



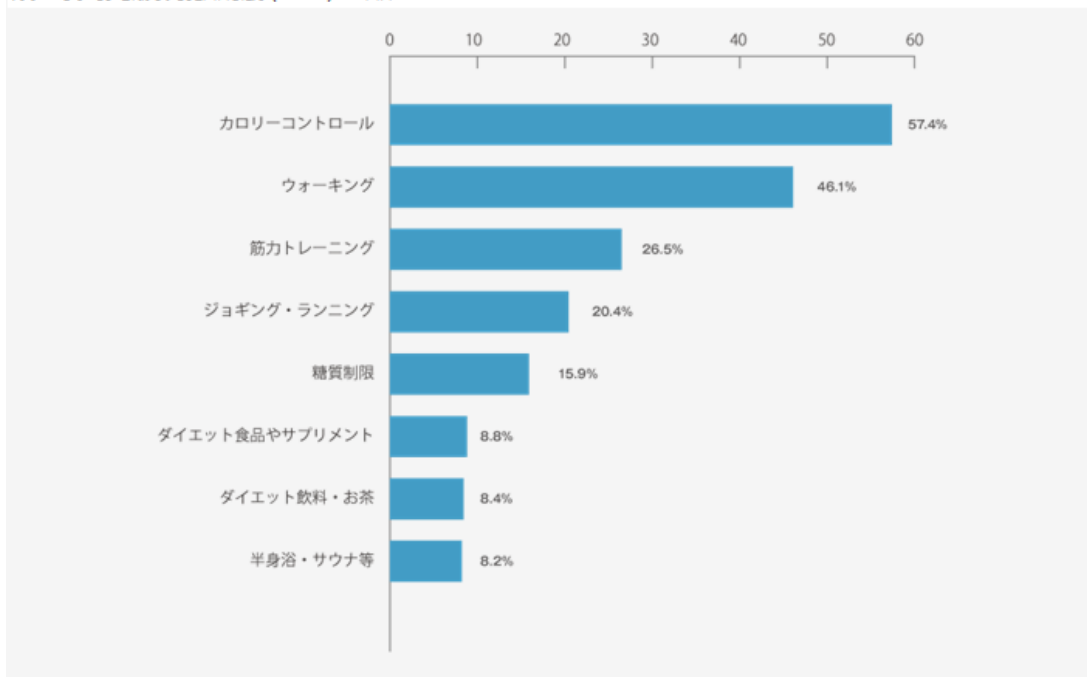
■王道・地道系がランクイン 人気のダイエット法ランキング

1位「カロリーコントロール」2位「ウォーキング」3位「筋カトレーニング」

現在している、もしくはこれからするダイエット方法を尋ねました。1位は「カロリーコントロール」57%、2位は「ウォーキング」46%、3位は「筋カトレーニング」27%となりました。

現在している（これからする）ダイエット方法を教えてください。

対象：「している」「これからする」と回答した方（N=622）複数回答

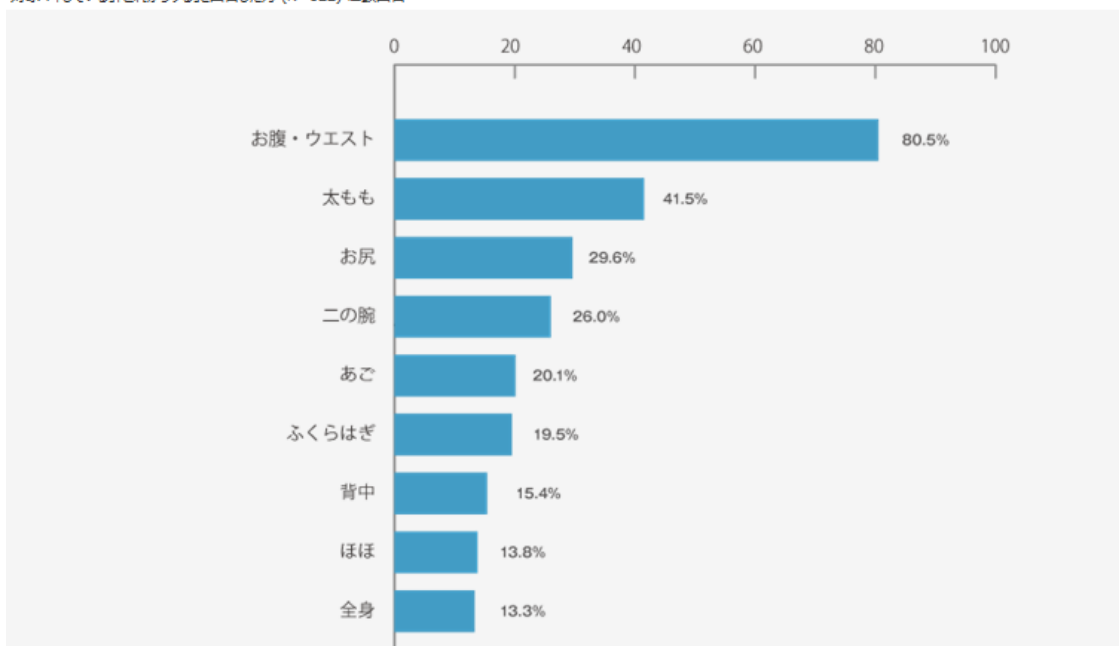


■ダントツ！引き締めたい部位「お腹・ウエスト」8割

ダイエットで体のどこを引き締めたいか訪ねたところ、1位は「お腹・ウエスト」で81%でした。続いて「太もも」42%、「お尻」30%という結果になっています。

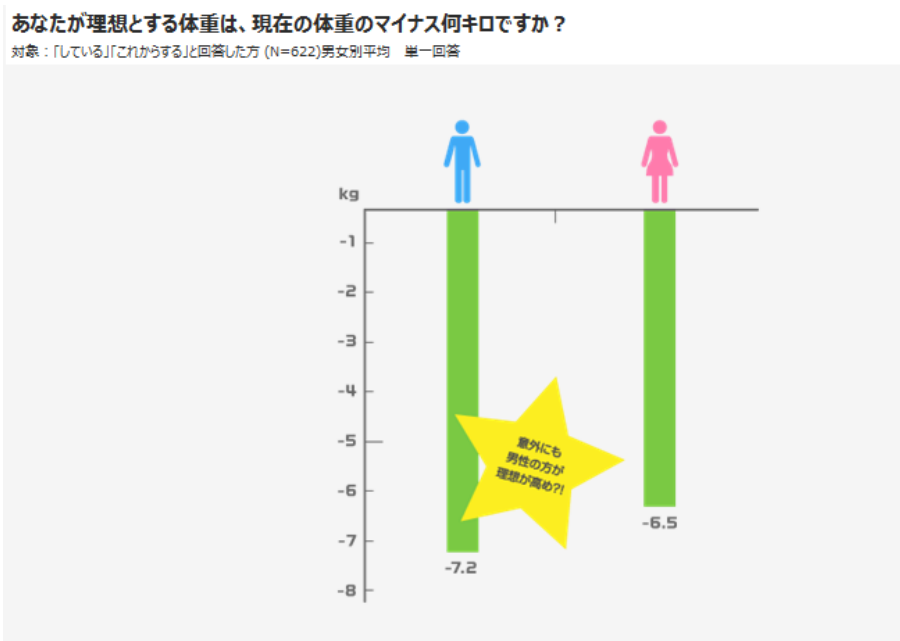
あなたは、ダイエットで体のどこを引き締めたいですか？

対象：「している」「これからする」と回答した方（N=622）複数回答



■叶うものなら叶えたい！理想体重は「今よりマイナス 6.8kg」

実際の体重と理想の体重にはどれほどの差があるのでしょうか。現在ダイエットをしている人とこれからする予定の人に、理想とする体重は現在の体重のマイナス何 kg か尋ねました。男女平均では今より「マイナス 6.8kg」となりました。男女別では、男性がマイナス 7.2kg、女性がマイナス 6.5kg と、意外にも男性のほうが現実と理想体重との差が大きい結果になりました。



<調査概要>

調査方法 : インターネットリサーチ
 調査対象 : 全国 20-49 歳 男女
 調査日時 : 2014 年 5 月 28 日 (水) ~5 月 29 日 (木)
 有効回答数 : 1000 名
 調査機関 : 株式会社マクロミル

<詳細 URL>

<http://media.macromill.com/20140606diet/>

<MEDIA Ch. (メディアチャンネル) とは?>

「メディアが欲しくなる調査データを掲載」
 お目当ての調査データが無ければ、調査の依頼も可能！無料です！
 尚、MEDIA Ch.のアンケート結果は、メディアの方に限らず、どなたでもご自由に引用・転載いただけます。引用・転載の際は、コチラ (<http://media.macromill.com/quote/>) からお申し込みの上、「出典：マクロミル MEDIA Ch.」とクレジットの明記をお願いいたします。

<サイトURL>

<http://media.macromill.com/>

調査結果の引用・転載に関するお問い合わせ
 株式会社マクロミル メディアチャンネル編集部
 TEL : 03-6716-0707 MAIL: press@macromill.com