

平成 29 年 6 月 26 日

【ダイエットに関する意識調査】

先輩花嫁に聞いた！結婚式前後のダイエット実態調査

半数以上が「食事量や摂取カロリーの調整」で減量 しかし結婚式後 5 人に 1 人が 3kg 以上リバウンドしたことが判明

アサヒグループ食品株式会社(本社 東京、社長 尚山勝男)が展開する、女性の美と健康を追求するダイエットサポート食品「スリムアップスリム」ブランドは、20代～50代の女性 40,000 人を対象としたダイエット調査を実施しました。

今回、結婚式までにダイエットをしたと回答した既婚女性 6,000 人(以下ダイエット実施者)の結婚式までのダイエットに関する調査結果をまとめました。

< 調査概要 >

- ・ 調査タイトル：「ご自身に関するアンケート」
- ・ 対象者：20代～50代の結婚式に向けてダイエットをした既婚女性 6,000 人
- ・ 調査期間：2017 年 4 月 7 日
- ・ 調査方法：インターネット調査
- ・ その他：構成比は小数点以下を四捨五入しているため、合計しても 100 とならない場合があります。

「調査結果サマリー」

- ① **結婚式に向けて体重を落とした人 86.8%!**
半数の 44.6%が『-1～3kg 未満』体重を落としたと回答
- ② **結婚式に向けて行ったダイエットは、「食事量や摂取カロリーの調整」が 1 位。**
- ③ **結婚式後 1 年以内に体重が増加した人は 42%と判明!**

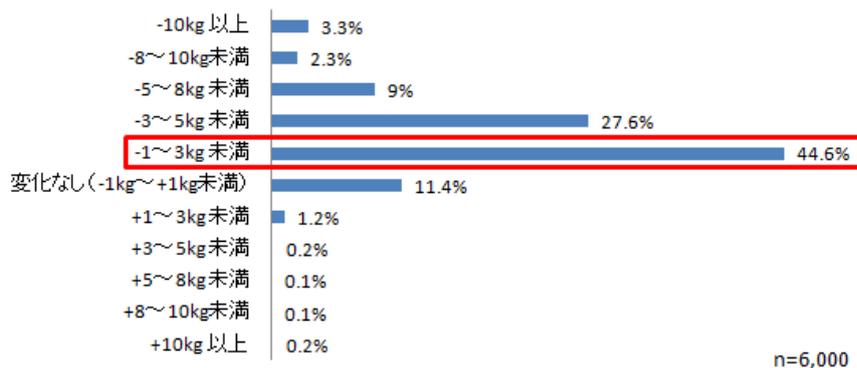
今回の調査では、ダイエット実施者全体の 86.8%が結婚式に向けて体重を落としたと回答。半数以上の 64.4%が「食事量や摂取カロリーの調整」で結婚式に向けてダイエットを実施していたことがわかりました。また、42%の人が 1 年以内に、体重が増加したことが判明しました。

■結婚式に向けて体重を落とした人 86.8%!

実際に、落とした体重は「-1～3kg 未満」が 1 位と判明

ダイエット実施者へ『結婚式に向けて落とした体重は何kgですか?』という質問をしたところ、1位が「-1～3kg未満(44.6%)」、次いで「-3～5kg未満(27.6%)」となり、全体の86.8%の人が結婚式に向けて体重を落としたことがわかりました。

Q.結婚式に向けて落とした体重は何kgですか?



**■結婚式に向けて行ったダイエットは、「食事量や摂取カロリーの調整」が1位。
「運動」よりも「食事」に気をつける傾向に。**

ダイエット実施者へ『結婚式に向けて行ったダイエットは何ですか?』という質問をしたところ、64.4%の人が「食事量や摂取カロリーの調整を行った」と回答。次いで、『バランスの良い食事』29.3%となり、多くの人が「食事」に気を付けていたことが判明しました。

Q.結婚式に向けて行ったダイエットは何ですか?



■結婚式後1年以内に体重が増加した人は42%。

5人に1人が3kg以上体重が増加したことが判明。

結婚式後1年以内の体重変化について、42%の人が体重が増加し、5人に1人が3kg以上体重が増加したことがわかりました。

Q.結婚式後1年以内の体重変化はありましたか?

