

報道関係者各位(調査)

2014年(平成26年)6月11日

株式会社ファンケルヘルスサイエンス 大人の女性のダイエットに関するアンケート調査

**大人の女性の54%が「20代の体型に戻りたい」**

**今までダイエットにかけた平均金額約16万円に対し、効果は半分以下の約6万円**

株式会社ファンケルヘルスサイエンス(本社:横浜市中区、代表取締役社長:田多井 毅)は、大人気の「カロリミットシリーズ」から、おいしく食べることを我慢せず、変化する大人の体質にアプローチし、大人のダイエットをサポートする『大人のカロリミット』(30日分、2,800円<税込>)を2014年6月20日(火)より新発売いたします。

何歳になってもダイエットは大きなテーマですが、年齢とともに体質は変わるため、それに合わせたダイエットが必要となります。この度当社は、ダイエットに対する取り組みや悩みなどについて、30代~50代の女性300名を対象にアンケート調査を実施いたしました。

\*\*\*\*\*

**【調査概要】**

- ◇方法: Webによるアンケート
- ◇調査対象: 47都道府県 30代~50代の女性 (各100名)
- ◇調査期間: 2014年5月16日~2014年5月18日
- ◇回答者数: 300名

\*\*\*\*\*

**調査結果概要**

- 1. ダイエット経験者は100%、年齢・体型にかかわらずダイエットは永遠のテーマ**  
30代・40代・50代いずれも、ダイエット経験者は100%でした。体型別でも、痩せている/やや痩せている人の約18%、標準的な人の約30%近くが現在もダイエット中と回答。女性にとってダイエットは切り離せない、永遠のテーマであることがわかりました。
- 2. 今までダイエットにかけた平均金額約16万円に対し、効果は半分以下の約6万円**  
今までダイエットにかけた総額の平均は約16万円でしたが、かけた金額に対し効果があったと感じている金額は約6万円と、かけた金額の半分も効果が得られなかったという結果になりました。費用対効果の面で、「賢くダイエット」が課題となっているようです。
- 3. 上位3位は楽々ダイエット方法、「手軽・簡単・無理せず続けられる」がダイエットの主流**  
実践したことのあるダイエット方法としては1位「炭水化物制限ダイエット」、2位「食べる順序ダイエット」、3位「ダイエットサプリメント」と、いずれも運動などによるものではなく、手軽に取り入れられるもの。痩せたいけれどストイックなダイエットは敬遠される傾向が伺えます。
- 4. 54%が「できるなら20代の体型に戻りたい」!**  
54%が「20代の体型に戻りたい」と回答。一方、20代の体型に戻りたい人全体の55%が特に運動はしておらず、20代のベストな体型に戻りたいと思いつつも、なかなか努力できない様子が見受けられます。
- 5. 30代の頃よりも痩せにくくなったと感じる人は40代・50代の82%、その理由は代謝にあった**  
30代の頃よりも痩せにくくなったと回答した人は、全体の82%と高い結果に。その理由としては「代謝が落ちたから」が1位で、多くの人が年齢とともに体質が変化しダイエットが難しくなっていることを実感しているようです。

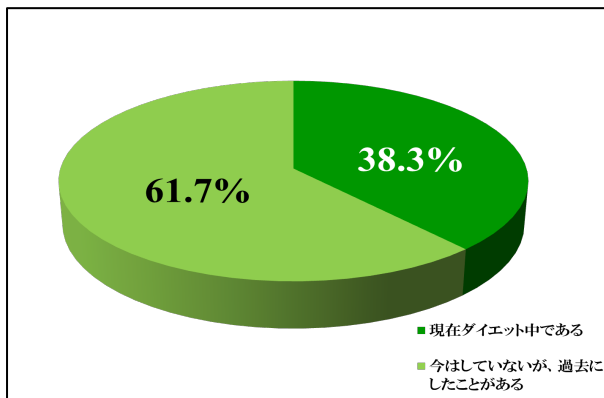
※本リリースに含まれる調査結果をご掲載頂く際は、必ず「ファンケルヘルスサイエンス調べ」と明記してください。

## ■ ダイエット経験者は100%、年齢・体型にかかわらずダイエットは永遠のテーマ

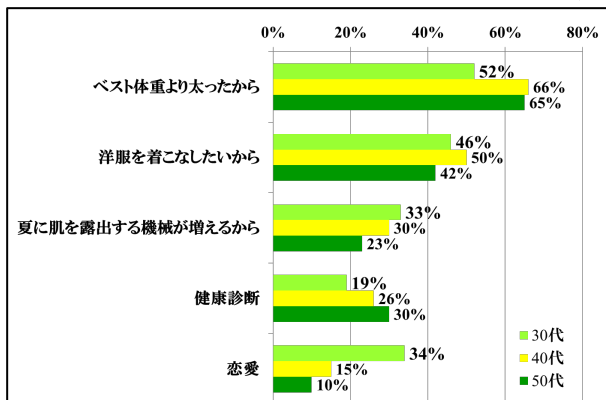
30代・40代・50代いずれも、ダイエット経験者は100%でした。現在の体型別では標準的な人の30%、痩せている/やや痩せているという人でも18%が現在もダイエット中と回答し、女性にとってダイエットは年齢や体型にかかわらず、永遠のテーマであることが分かりました。また、ダイエットのきっかけについては、1位「ベスト体重より太ったから」、2位「洋服を着こなしたいから」、3位「夏に肌を露出する機会が増えるから」という結果となりました。

特に40代・50代では「ベスト体重から太ったから」という理由が顕著に高く、若い頃と比べて体型が変わってしまったことを気にしている様子がうかがえます。

### ■ あなたはダイエットをしたことがあります



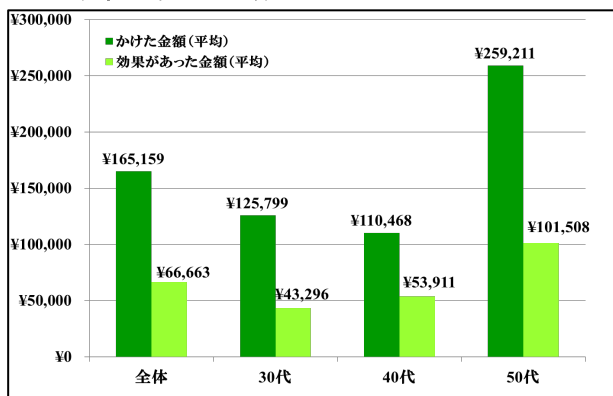
### ■ あなたがダイエットをしようと思ったきっかけは？上位5位抜粋（複数回答）



## ■ 今までダイエットにかけた平均金額約16万円に対し、効果は半分以下の約6万円

今までダイエットにかけた総額は？という質問に対し、平均金額は約16万円でしたが、その総額に対して効果があったと感じている金額は約6万円と半分以下の結果となりました。お金をかけている割には効果が得られない様子が伺え、費用対効果の面で「賢くダイエット」することが課題となっているようです。

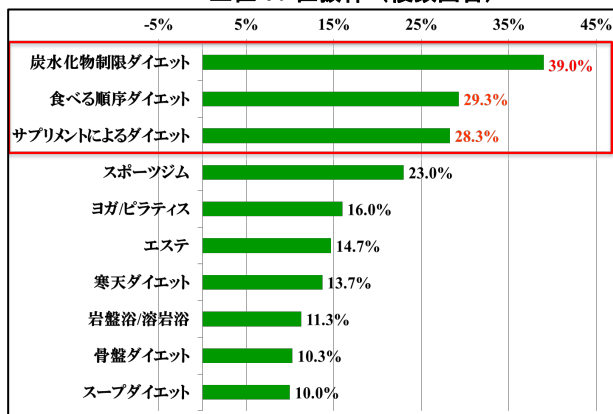
### ■ 今までにダイエットにかけた金額と効果があった金額はどれくらい？



## ■ 上位3位は楽々ダイエット方法、「手軽・簡単・無理せず続けられる」がダイエットの主流

実践したことのあるダイエット方法としては1位「炭水化物制限ダイエット」、2位「食べる順序ダイエット」、3位「ダイエットサプリメント」と、いずれも手軽に取り入れられるものとなっています。痩せたい気持ちはあるけれど、ストイックなダイエットは敬遠されがちで、「手軽・簡単・無理せず続けられる」ものが好まれる傾向にあるようです。

### ■ 実践したことのあるダイエット方法は？上位10位抜粋（複数回答）

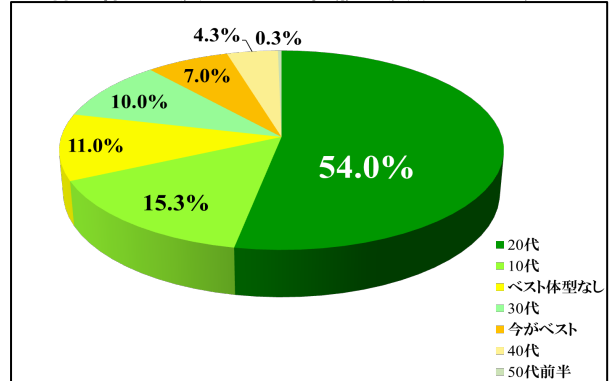


## ■ 54%が「20代の体型に戻りたい」!

「昔の体型に戻れるとしたら何歳に戻りたいですか?」という質問に対し、全体で54%、40代では65%が「20代の体型」と回答しています。

一方、20代の体型に戻りたい人全体の55%が特に運動はしておらず、20代のベストな体型に戻りたいと思いつつも、なかなか努力できない様子が見受けられます。

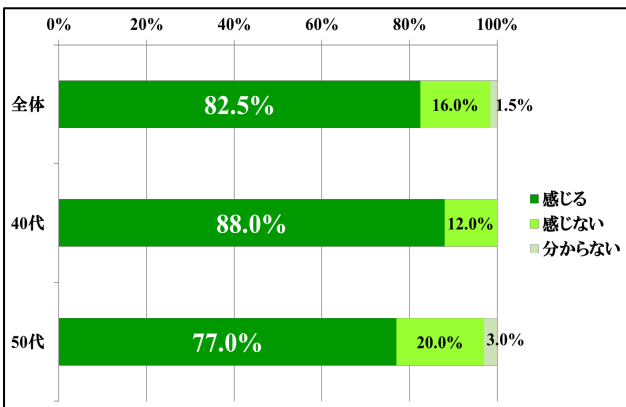
## ■ 昔の体型に戻れるなら何歳に戻りたいですか?



## ■ 30代の頃よりも痩せにくくなったと感じる人は40代・50代の82%、その理由は代謝にあった

30代の頃比べ痩せにくくなったと感じますか?という質問に対しては、40代・50代の82%が「感じる」と回答しました。その理由としては「代謝が落ちたから」が1位で、多くの人が年齢とともに体質が変化し、ダイエットが難しくなっていることを実感しているようです。

### ■ 30代の頃比べ、痩せにくくなったと感じますか? (40代・50代のみ回答)



### ■ 痩せにくくなったと感じる理由を選んでください (上位5位抜粋、複)

