

【ダイエットに関する意識調査】

ダイエット経験のある既婚女性に聞いた！結婚後のダイエット実態調査
既婚女性の 60.8%は現在もダイエットを実施中！
ダイエットを決意させるのは身近な『あの人』からの一言！

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～60代の女性1,034人を対象としたダイエットに関する実態調査を実施しました。

今回、過去にダイエット経験があり、現在もダイエットを実施中の既婚女性 309 人(以下、ダイエット実施中の既婚女性)の結婚後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：「ダイエットに関するアンケート」
- ・対象者：20代～60代の過去にダイエット経験がある 508 人のうち現在もダイエットを実施中の既婚女性 309 人
- ・調査期間：2017 年 6 月 23 日(金)～2017 年 6 月 29 日(木)
- ・調査方法：インターネット調査
- ・その他：構成比は小数点第 2 位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》

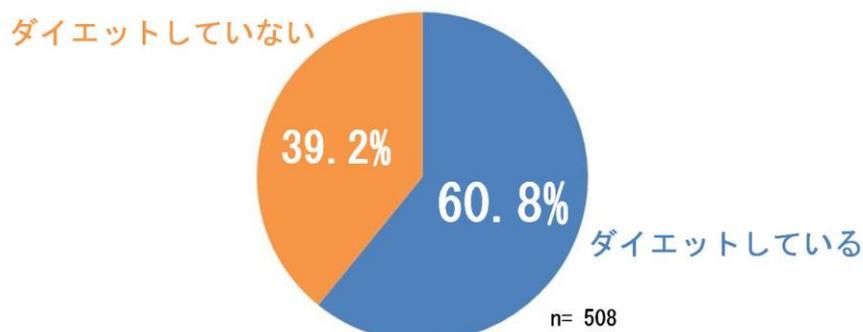
- ① **既婚女性の 60.8%が現在もダイエット実施中。**
ダイエット開始のきっかけは、「自らの気付き」と回答する人が多数。
- ② **ダイエット達成までの目標期間は、3 ヶ月以内が最も多い結果に！**
半数以上が 1 年以内にダイエットを達成したいと回答
- ③ **最も多くの人実践・今後も続けたいダイエットは**
「食事量と摂取カロリーのコントロール」
- ④ **既婚女性のダイエットを決意させるのは「夫」！**
身近な人の言葉ほどダイエットを決意するきっかけになることが判明！

■既婚女性の 60.8%が現在ダイエット中と回答！

ダイエット開始のきっかけは、「自らの気付き」と回答する人が多数。

過去にダイエットを行ったことのある既婚女性 508 人へ『あなたは現在ダイエットをしていますか？』と尋ねたところ半数以上の 309 人が「ダイエットしている (60.8%)」と回答しました。

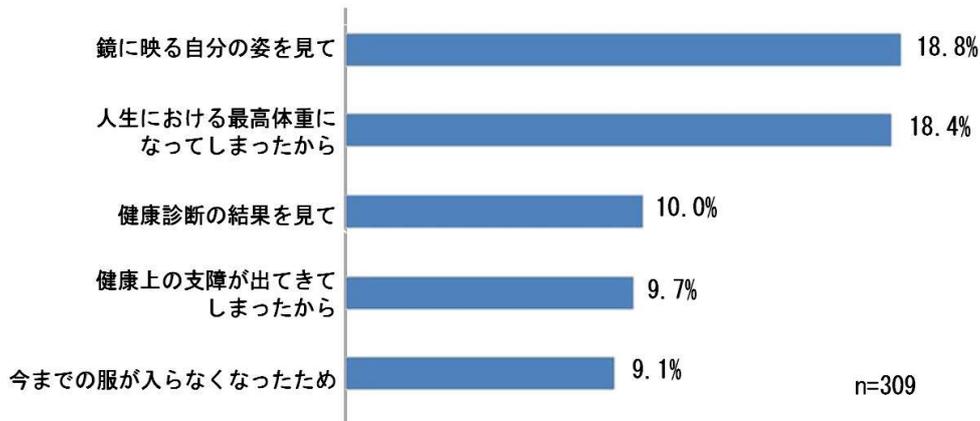
Q. あなたは現在ダイエットをしていますか？ (単一回答)



さらに、はいと答えた 309 人へ『現在行っているダイエットを始めた主なきっかけは何でしたか?』という質問に対し、最も多かった回答は「鏡に映る自分の姿を見て(18.8%)」、次いで「人生における最高体重になってしまったから(18.4%)」など自らの気づきからダイエットを開始する傾向にあることが分かりました。

Q. 現在行っているダイエットを始めた主なきっかけは何ですか? (単一回答)

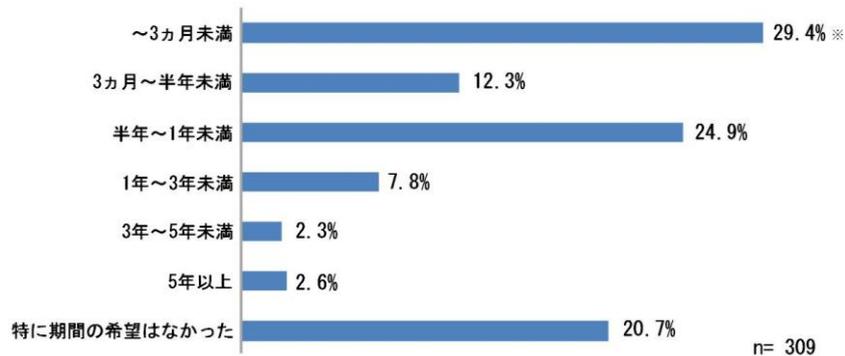
※上位5位を抜粋



■ダイエット達成までの目標期間は3ヶ月以内!

『現在行っているダイエットはどれくらいの期間で達成しようと思いましたか?』との質問に対して、「3ヶ月未満(29.4%)」という回答が最も多く、次いで「半年~1年未満(24.9%)」という結果となりました。半数以上が1年以内で目標の達成を目指していることが分かりました。

Q. 現在行っているダイエットはどれくらいの期間で達成しようと思いましたか? (単一回答)



※3ヶ月未満とは「3日以内」、「4日~1週間未満」、「1週間~1ヶ月未満」、「1ヶ月~3ヶ月未満」と回答した合計になります。

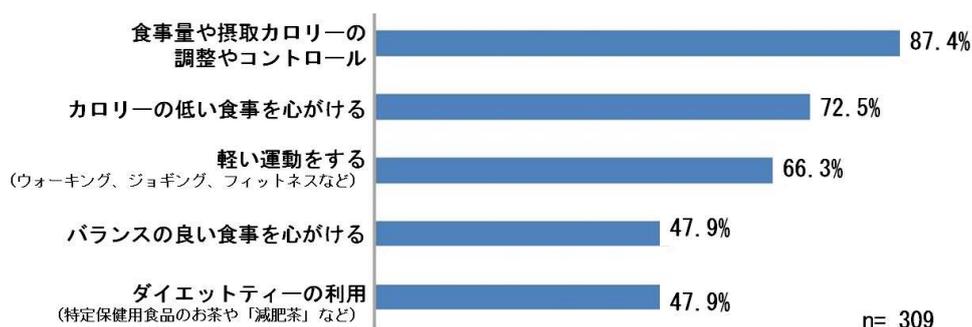
■最も多くの人実践・今後も続けたいダイエットは

「食事量と摂取カロリーのコントロール!」

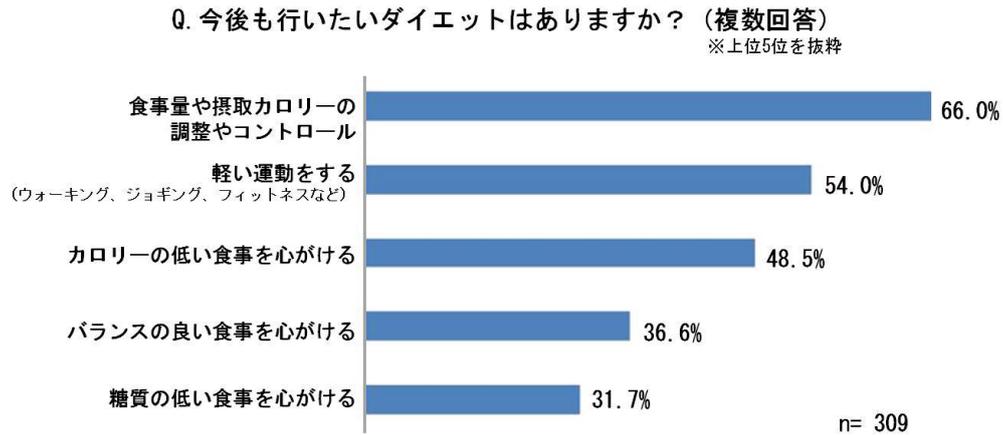
過去から現在までに実践したことがあるダイエットについて質問したところ、1位に「食事量や摂取カロリーの調整やコントロール(87.4%)」、2位に挙げたのは「カロリーの低い食事を心がける(72.5%)」と、食生活の改善が多いことが判明しました。

Q. これまで行ったことがあるダイエットを教えてください (複数回答)

※上位5位を抜粋



さらに、今後も行いたいダイエットについて質問したところ、前問と同様、「食事量と摂取カロリーの調整やコントロール(66.0%)」が1位という結果になりました。



■既婚女性のダイエットを決意させるのは「夫」！

身近な人の言葉ほどダイエットを決意するきっかけとなることが判明！

前段にてダイエットのきっかけが体型変化や体重増加に対する自らの気づきであった一方で、『周囲の誰に「太ったね」「太っているね」と言われるとダイエットを決意しますか?』という質問に関しては1位に「夫(47.2%)」、2位に「家族・親戚(44.0%)」とより身近で親密な関係性にある人物からの指摘がダイエットを始めるきっかけになることが判明しました。

また、「友人」という関係性の場合においては、「異性の友人(22.7%)」よりも「同性の友人(42.4%)」と回答した人が多く、同じ女性からの意見の方が耳を傾けやすいことが判明しました。

