

平成 28 年 2 月 1 日

【20 代～40 代女性の「ダイエットに関する意識調査」】

約 80%の女性は「今より体重を落としたい」と考えている！？

ダイエット目標のキーワードは『あと 3kg』だった！

～約 70%がまず行うダイエット方法は、食事に関する改善！～

アサヒグループ食品株式会社

アサヒグループ食品株式会社（本社 東京、社長 唐澤範行）は、ダイエットに関心のある 20～49 歳の女性 900 人を対象に、ダイエットに関する意識調査として、2015 年 11 月 4 日（水）～11 月 5 日（木）にインターネット上でアンケートを実施しました。アンケートの中で、約 80%の女性が今よりも体重を落としたいと考えており、中でも約 40%の女性が“3kg”前後痩せたいと考えていることがわかりました。更に、目標達成までにかかる期間、理想とするダイエットのイメージの特徴や傾向が見えてきました。

■「ダイエットに関する意識調査」調査概要

調査期間：2015 年 11 月 4 日（水）～11 月 5 日（木）

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：全国のダイエットに関心のある 20 歳～49 歳の女性計 900 人

20 代、30 代、40 代 各世代 300 人

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、必ず「アサヒグループ食品株式会社」と明記ください。

《調査結果概要》

■ダイエットしたい女性は約 80%！目標はマイナス 3kg！

■ダイエット期間設定は 1 ヶ月で計画的に！

■回答者の約 70%がまず行うダイエット方法は、食事に関する改善！

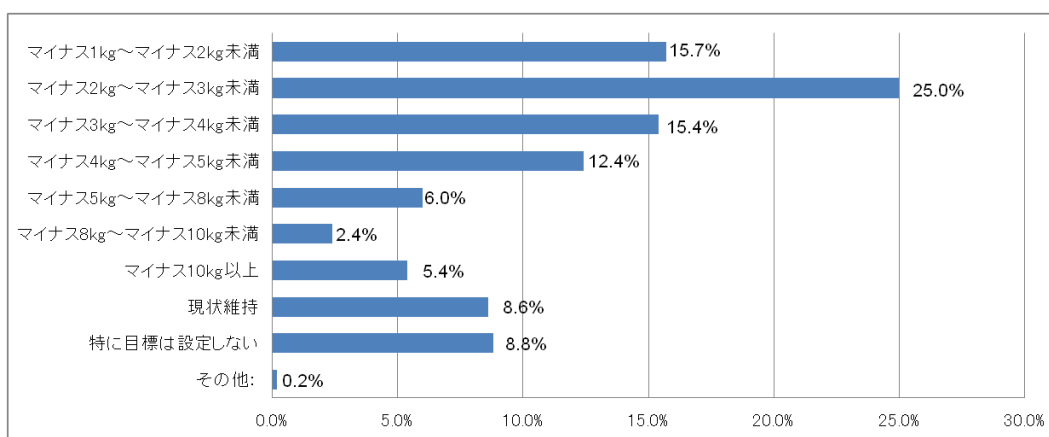
■ライフスタイル最優先！ダイエットに求められるのはやはり”手軽さ”！

調査結果詳細

■キーワードは『あと3kg』!?ダイエットの目標体重が判明！

ダイエットを行う際の目標体重を聞いたところ、約80%の女性が今よりも体重を落としたいと考えており、目標とする体重はマイナス2kg～3kgと答えた方が最も多い25%、次いでマイナス1kg～2kgが15.7%、マイナス3kg～4kgが15.4%と続き、3kg前後のダイエットを考えている人は全体の40.4%にあたるということがわかりました。また、現状維持と答えた方も約10%になり、自身の体型に大きな不満がある方よりも、少しだけ調整したり、今の体型をキープしたいと考えている方が多い傾向にあることがわかりました。

Q. あなたはダイエットを行う際、どのように目標体重を設定しますか。



1位：マイナス2kg～3kg 25.0%

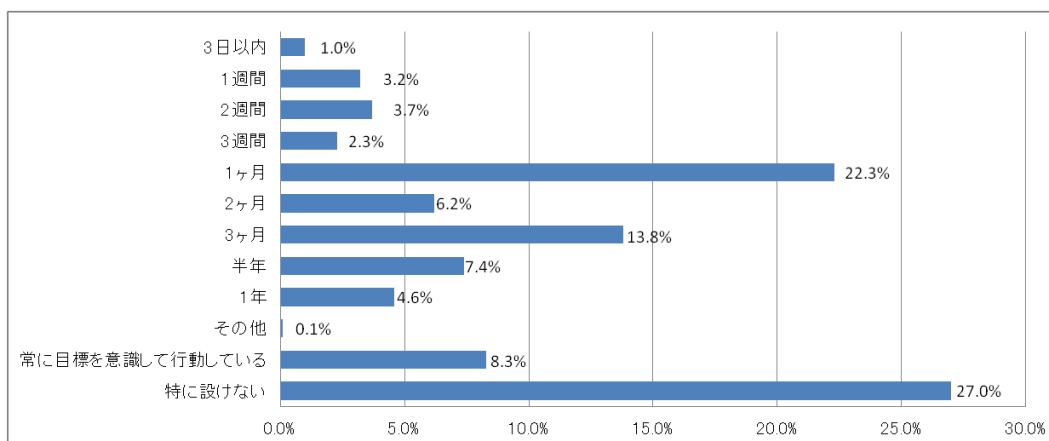
2位：マイナス1kg～2kg 15.7%

3位：マイナス3kg～4kg 15.4%

■計画的なダイエットは1ヶ月が勝負！

ダイエットを行う際の目標期間について伺ったところ、期間を定めずに自分のペースで行う方が最も多くみられましたが、僅差で1ヶ月と答えた方が22.3%、ついで3ヶ月が13.8%と、計画的にダイエットに臨んでいる方が多いことがわかる結果になりました。

Q. あなたが、ダイエットを行う際に設定する目標期間を教えてください。

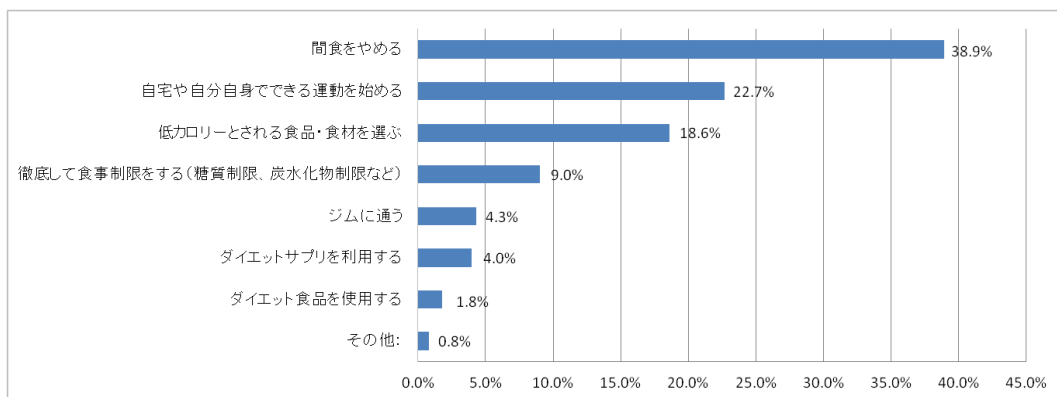


1位：特に設けない	27.0%
2位：1ヶ月	22.3%
3位：3ヶ月	13.8%

■ ダイエットをするなら、まず食事から。求められるダイエットとは！？

ダイエットをする際、まず行う方法として食事に関する改善と答えた方は70%以上にのぼりました。内訳としては、「間食をやめる」「低カロリーとされる食品・食事を選ぶ」「ダイエット食品を利用する」という結果に。一方で、自宅の運動やジムといった体を動かすダイエットを挙げた方は30%未満に留まりました。

Q. ダイエットを行うと決めた時、あなたが最初にとる行動はどれが近いですか。



1位：間食をやめる	38.9%
2位：自宅や自分自身でできる運動を始める	22.7%
3位：低カロリーとされている食品・食材を選ぶ	13.8%

■ ダイエットへの関心は高いものの、

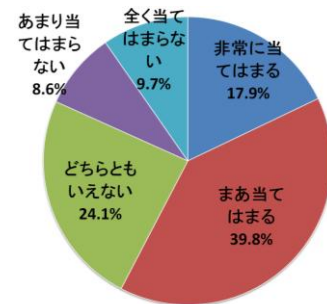
生活スタイルを変えない「あまり頑張らないダイエット」を望む方が多い傾向に

ダイエットに取り組む際の意識に関する質問をしたところ、「ダイエットに関する正しい知識が知りたい」方は約60%と過半数を超えましたが、「好きなものを我慢してでも目標達成したい」方は20%弱、「自分の生活スタイルを変えずにダイエットをしたい」方は70%という結果になりました。ダイエットへの関心や体型の改善を考える方は多いものの、「あまり頑張らず、ライフスタイルを変えずにできるダイエット」を望む方が多い傾向にあることがわかりました。

厳しいトレーニングが必要なものから、手軽に摂れるサプリメントまで、ダイエットに関する情報が膨大になり、ライフスタイルも多様化している今だからこそ、体重を減らすことだけのダイエットではなく、ライフスタイルに寄り添い、毎日をより楽しむための一つとして、ダイエットが求められていることがわかる結果となりました。

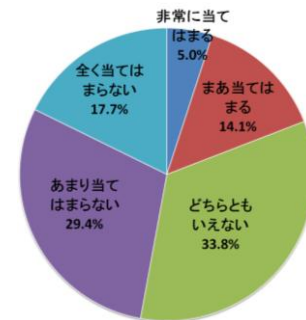
Q. ダイエットに関する正しい知識をもっと知りたい

- 1位：まあ当てはまる 39.8%
- 2位：どちらともいえない 24.1%
- 3位：非常に当てはまる 17.9%
- 4位：全く当てはまらない 9.7%
- 5位：あまり当てはまらない 8.6%



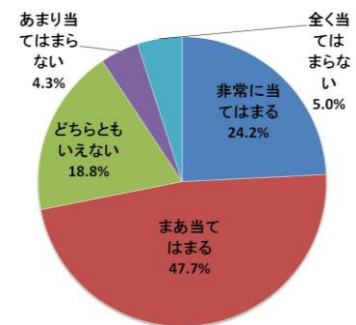
Q. ダイエットは、好きなものを我慢してでも目標達成したい

- 1位：どちらともいえない 33.8%
- 2位：あまり当てはまらない 29.4%
- 3位：全く当てはまらない 17.7%
- 4位：まあ当てはまる 14.1%
- 5位：非常に当てはまる 5.0%



Q. 自分の生活スタイルを変えずにダイエットしたい

- 1位：まあ当てはまる 47.7%
- 2位：非常に当てはまる 24.2%
- 3位：どちらともいえない 18.8%
- 4位：全く当てはまらない 5.0%
- 5位：あまり当てはまらない 4.3%



■あと3kgまで40日。定番人気のシェイクに新フレーバーが登場！

ダイエットサポート食品ブランド「スリムアップスリム」の人気定番アイテムであるシェイクシリーズから新発売となった『スリムアップスリム 酵素+スーパーフードシェイク 抹茶ラテ』は、1日1食置き換えると、計算上約40日間で、約3kg相当のカロリー摂取を減らすことができます※1。

日本発のスーパーフード「抹茶」に活性型酵素※2をプラスした、ダイエットサポートシェイクです。コラーゲン、ソイプロテイン、食物繊維、ヒアルロン酸+C・Q10、ビタミン&ミネラル、美体質乳酸菌®など、現代女性に不足しがちな栄養やダイエットサポート成分、独自の美容ケア成分をバランス良く配合しています。

※1 栄養素等表示基準値より1日摂取目安を2,200kcalとして算出しています。

※2 活性のある酵素を含有した穀物発酵エキス末を使用

<お客様からのお問合せ先>

アサヒグループ食品株式会社 お客様相談室 電話 : 0120 - 630557