

女性の4人中3人は「やせたい願望」あり！

〈1カ月〉を乗り切れるかどうか

ダイエットの成功と挫折の分かれ目に

日増しに気温が上がり薄着のシーズン到来です。そこで気になるのが、鏡に映った自分の体型……。この季節、ダイエットを意識する方も多いのではないのでしょうか。そこで「オレンジページくらし予報」では「ダイエットに関する調査」を実施いたしました。やせたい願望の割合から、成功&挫折のワケなど、ダイエットを始める前に知っておきたい実情レポートをお届けします。

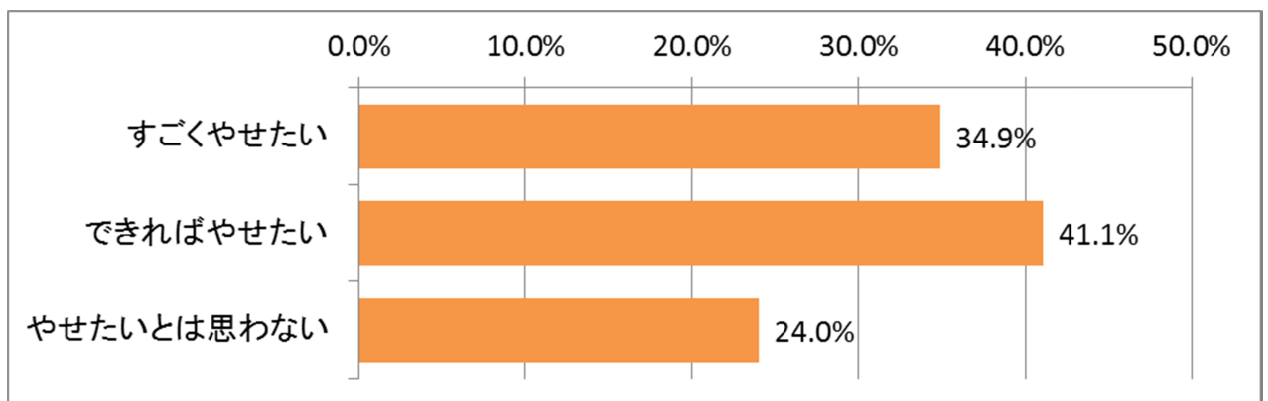
【ダイジェスト】

女性の4人中3人は「やせたい願望」あり。そして、だれもが一度はダイエットー!?

栄光のゴールには長期戦が必須。成功と挫折の分かれ目は〈1カ月〉

ダイエット成功者に聞く、気になるダイエット法とは？

Q あなたは現在「やせたい」と思っていますか？(n=1181)



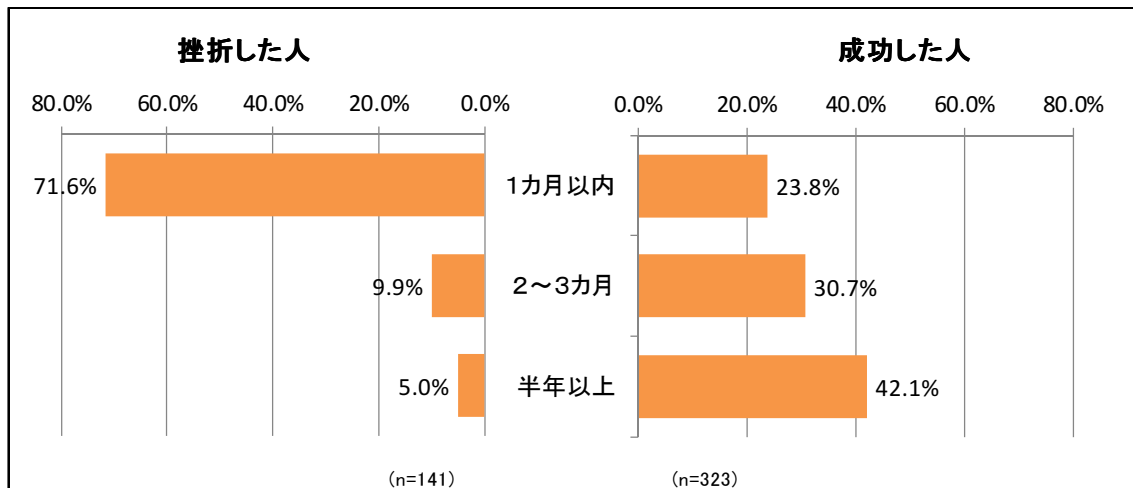
4人中3人は「やせたい願望」あり。そして、だれもが一度はダイエットー!?

女性が何人か集まったら、かならず聞こえるのが「やせたい」という声。実際の割合はどうなのでしょう。現在「やせたい」と思っているか聞いたところ、「すごくやせたい」「できればやせたい」を合わせると76%、4人のうち約3人が「やせたい願望」を抱えていることがわかりました。そして、これまでダイエットをしたことがありますかという問いに

は、じつに 7 割以上が「ある」と回答。「太っているから」ではなく、「やせてない」からダイエットしなきゃ！という標準体型の人も多いようです。

ダイエットのきっかけや理由としては「結婚式でウェディングドレスをキレイに着るため (30代・フルタイム)」「恋をした相手が細身の女性が好みだったから (30代・フルタイム)」という前向きなものから、「ショーウィンドウに映った自分が太っていてショックだった (50代・自営業)」「スタイルのいい友達に〈豚ちゃん〉って言われた (20代・学生)」などネガティブな気持ちから一発奮起するケースなどさまざまのようです。

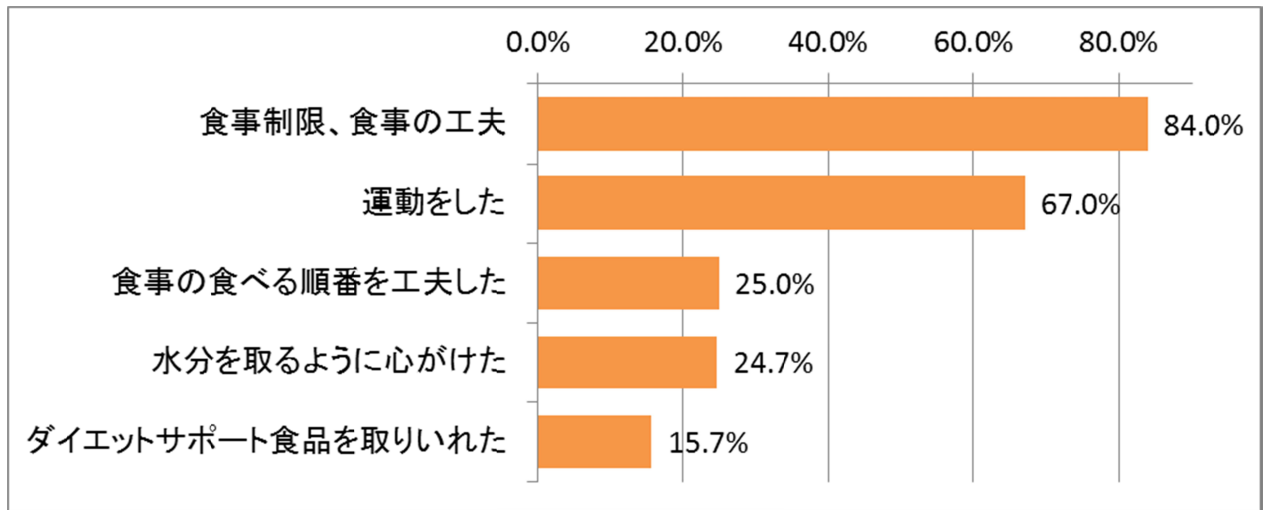
Q どれくらいの期間、ダイエットをしましたか？(複数回答)



栄光のゴールには長期戦が必須。成功と挫折の分かれ目は〈1カ月〉

目標を持ってダイエットを始めたものの、挫折してしまったという話もよく聞きますね。成功と挫折の分かれ目はなんなのでしょう。ダイエット成功組からは「長期プランで無理なく」「1~2カ月はとにかく我慢」という声が寄せられた一方、挫折組は「最初は頑張るが続かない」「めんどろになった」と1カ月で早々にやめてしまった人が7割以上も。2カ月以上からは成功した人の割合が高くなり、半年以上かけた場合は、成功者が圧倒的多数という結果になりました。ダイエットのがんばりどころは1カ月、そして、短くても2カ月以上続ける覚悟が大切なようです。

Q ダイエットに成功した人に聞きます。どんなダイエットをしましたか？(n=324)



ダイエット成功者に聞く、気になるダイエット法とは？

最後は、成功者のダイエット法をご紹介します。トップの回答は「食事制限、食事の工夫」で、成功した人の8割が実行していました。次いで「運動をした」が続き、この2つが圧倒的でした。腹八分でバランスのいい食事に、適度な運動。そんな健康的な毎日が、成功への第一歩といえそうです。

また、長期プランで無理なくやり遂げるのも成功への道。フリーアンサーでは、楽しい運動と食事の工夫を組み合わせる、間食に低カロリーで満腹感のあるダイエットサポート食品を取り入れる、などの回答が。我慢の一手ではなく、ストレスなく続けられる「自分ルール」を見つけて続けられた人が、ダイエット成功という栄光のゴールにたどり着けたようです。

極端に量を減らしたり、食事を抜いたら長続きはしないもの。「急がば回れ」の心意気がダイエットのコツといえそうです。

アンケート結果概要

- 調査対象：オレンジページくらし予報モニター会員・女性（有効回答数）1181人
- 調査方法：インターネット調査
- 調査期間：2015年3月13日～3月18日

●「オレンジページくらし予報」について

オレンジページくらし予報とは、オレンジページ社のモニターのなかでもアクティブな会員 1 万人の声を集めたりサーチ・コミュニティです。当社のモニターには、〈一般女性よりも「食意識」「生活全般に対する意識」が高い〉という特徴があります。くらし予報では、20 代後半から 50 代の生活者が感じていることを引き出します。食意識を軸に対象者を 6 つのタイプに分類し、調査、比較検討することも可能です。WEB 上でのアンケート調査、キッチンスタジオ「オレンジページサロン」を利用した座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

●『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊 30 周年を迎える生活情報誌。30 代～40 代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=348,980 部（2014 年印刷証明書付発行部数）。

この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

メディア事業部 くらし予報担当

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8416

<http://www.orangepage.jp/service/monitor/>

取材お申し込み

株式会社オレンジページ 広報部 遠藤

press@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8421