

ダイエットに関するアンケート調査

30代～40代の約8割、「自分は痩せにくい」と感じる。

きっかけは「服が入らなくなった」約5割、方法は「食事制限」「運動」が主流。

インターネット通販サイト「ネットプライス」を運営する株式会社ネットプライス（本社：東京都品川区 代表：代表取締役社長兼 CEO 佐藤輝英 <http://www.netprice.co.jp/>）は、この度、全国の男女を対象に「ダイエットに関するアンケート調査」を実施いたしました。

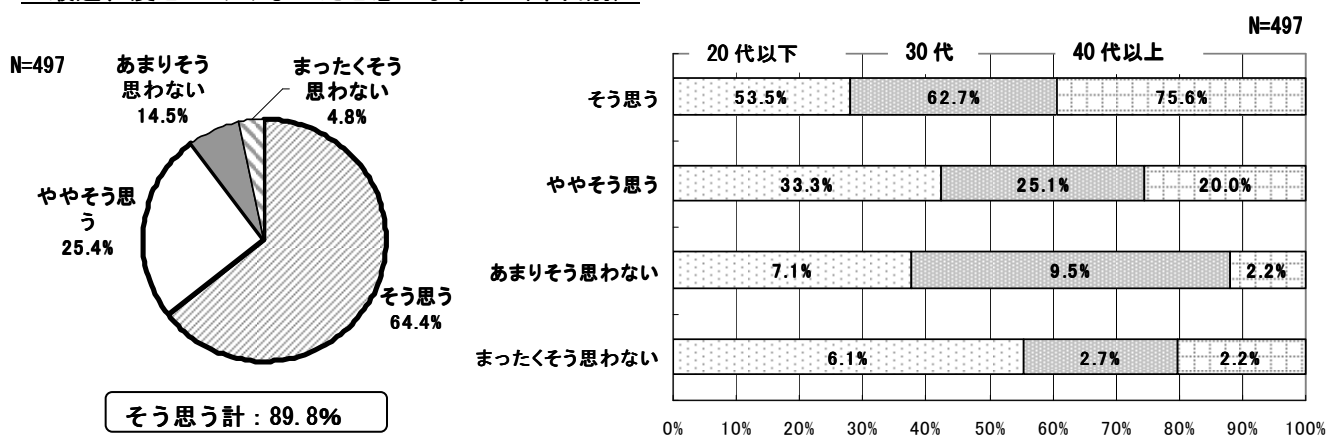
【アンケート実施概要】

調査方法	携帯電話でのインターネットリサーチ
調査対象	全国のネットプライス会員の男女（主要層：20代～40代）
有効回答数	497 サンプル（男性：56名、女性441名）
調査実施期間	2010年3月25日（木）から2010年3月30日（火）まで

【アンケート調査結果の概要】

- 全体の約8割が「自分は痩せにくくなった」と感じている。
- きっかけは、「服が入らなくなった」約半数。理由として多いのは、“産後太り”。
- 痩せたい部位は、“下半身”が多数。そのなかでも、“太もも”を細くしたい人が最も多い。「ミニスカート」などを履きたいという、脚を強調するファッションへの願望が高い。
- 女性は理想の体型やお洒落など目的実現のためダイエットをする。男性の場合は、目的は「特になし」。
- 方法は、「食事制限」「運動」が主流。そのほか、「サプリメント」「補整下着」など、日常生活に無理なく取り入れられる方法を好む。

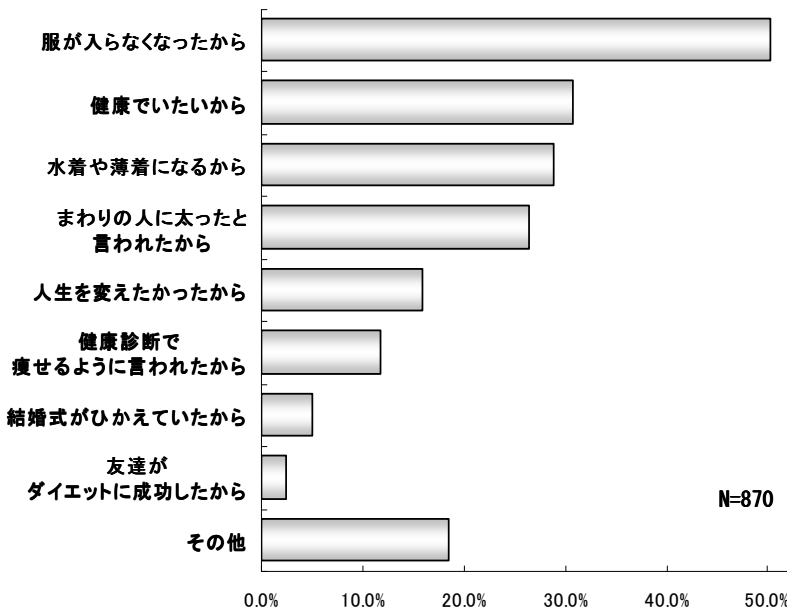
■最近、痩せにくくなったと思いますか（年代別）



「痩せづらい」と思っている人は全体の約8割も。

「痩せにくくなったと感じるか」という質問に対し、「そう思う」「ややそう思う」と答えた人数は全体の約8割を占めています。年代別内訳を見ると、「そう思う」「ややそう思う」と答えた人数は年齢を重ねるにつれて増加傾向にあり、40代では約9割になります。このことから、年齢を重ねることで痩せづらくなっていると悩む人が多いことがわかります。

■ **ダイエットを始めたきっかけ（複数回答可）**

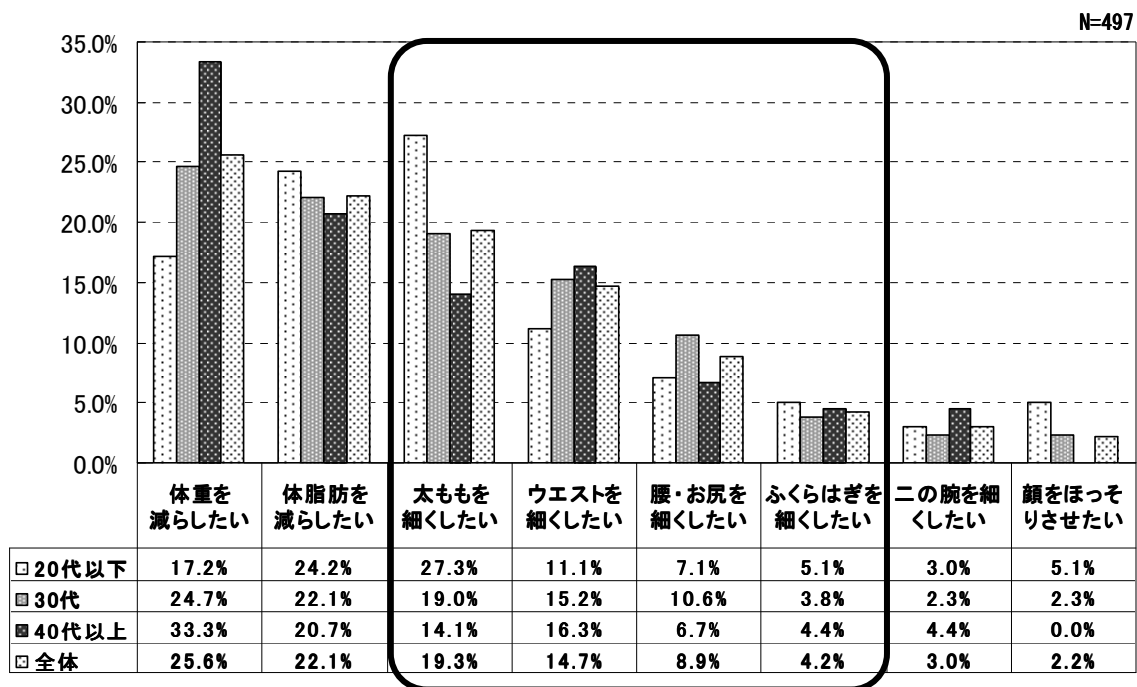


“産後太り”に悩む女性多数。

「ダイエットを始めたきっかけは何か」という質問に対し、「服が入らなくなった」という回答が半数を占めました。そのほか、40代以上では「健康でいたいから」、30代以下では「まわりの人に太ったと言われたから」「人生を変えたかったから」などの意見が目立ちました。

自由回答では、「出産して体重が戻らなくなったから（女性：30歳）」「出産して腰周りに肉がついて落ちにくくなった（女性：31歳）」と“産後太り”についての意見が多数寄せられました。30代から痩せにくくなったと気にする人が増える要因として、“産後太り”がひとつのきっかけとなっているのではないかと考えられます。

そのほか、「乗り物に乗っている時にお腹の肉だけ揺れるのを感じたから（女性：37歳）」「免許証の更新で写真を撮り、前の免許証と比べて二重顎になっていたので愕然したから（女性：41歳）」という意見も寄せられました。



■ **ダイエットにどのような効果・部位を求めますか**

下半身痩せ望む声、約5割弱。

「ダイエットにどのような効果・部位を求めますか」という質問に対し、全体では、「体脂肪を減らしたい」「体重を減らしたい」と全体的なダイエットを望む人が過半数を占め、健康を考慮してダイエットを考える様子が見えられます。痩せたい「部位」では、太もも・ウエスト・腰・お尻・ふくらはぎなど、特に“下半身痩せ”を望む人が約5割弱を占める結果となりました。

■ ダイエットに成功したら何がしたいですか

コメント	性別	年齢
ミニスカートやホットパンツを履きたい	女性	19
足魅せファッションを着こなしたい！	女性	20
可愛い服を着る	女性	25
水着で歩く！	女性	25
身体のラインがやや出る服を着る	女性	26
お気に入りの昔の服が着たい	女性	40
今まで諦めていた洋服を着たい	女性	29
婚活	女性	34
恋愛	女性	40
お洒落して彼氏つくりたい	女性	41
結婚式の写真撮影	女性	32
運動する	女性	34

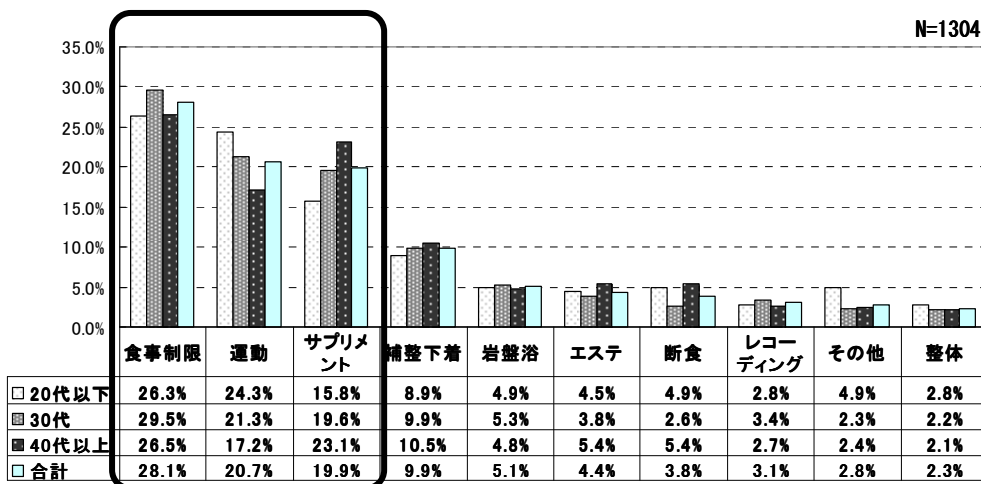
女性「脚見せたい」、男性「特になし」。

女性の多くが、ダイエットに成功したら「ミニスカートを履きたい」「スキニーを履きたい」など“脚見せ”やタイトなファッションスタイルなど、脚をきれいに見せたいという願望を持っていることが見受けられました。そのほか、「昔のお気に入りの服をもう一度着たい」「(着たいと思うけど) 着られない服を買いたい」など、過去の体型に戻りたい、理想の体型になりたいという思い、「婚活」「お洒落して彼氏を作りたい」など、自分に自信を持ってから未来のパートナーを見つけないという思いも見受けられました。なかには、「運動」と答えた人もおり、「運動してから痩せる」のではなく、「痩せてから運動したい」といった意見も寄せられました。

こうした意見から、「体型を服で隠している」、「服を選ばざるを得ない」といった悩みをかかえている人が多いことが伺えます。そして、ダイエットはその先の夢を実現する第一歩であり、達成すれば本人の大きな自信につながるとも言えます。

男性に関しては、自由回答の中で（求める効果・部位は）「特になし」という回答が目立ちました。女性のダイエットは、ダイエットの先に「脚を見せたい」「可愛い服を着たい」などの目的がありますが、男性のダイエットは、ダイエット自体が目的となっていると考えられます。

■ どんな方法でダイエットを行いましたか？（複数回答可）



日常生活に取り入れやすい方法が主流。

ダイエット期間に関する自由回答では、「続けようとしても三日坊主」という意見がある一方、「年中常にダイエット」「ずっとしている様なもん」との意見が見られました。これらの意見から、あまりダイエットに成功している人は少ないことが伺えます。また、ダイエット方法については、カロリーを控えるなど「食生活の改善」、ジョギングや筋トレなどの「運動」、「サプリメント」「補整下着」など日常生活に簡単に取り入れやすい方法が好まれる傾向があると考えられます。

<株式会社ネットプライスの会社概要>

社名：株式会社ネットプライス	【お問い合わせ先】
代表者：代表取締役社長 佐藤輝英	株式会社ネットプライス 広報担当 田中
本社所在地：東京都品川区北品川四丁目7番35号	電話：03 (5739) 3350
設立：2004年12月	F A X：03 (5739) 3606
資本金：1億2500万円	E-mail：pr@netprice.co.jp