

**ウォーキングに食事制限・・・女性の永遠のテーマ「ダイエット」**  
**“成功した！！”“失敗した・・・”**  
**「去年はダイエットに挑戦しなかった」が約6割？**

女性がサバ読みする体重はマイナス何キロ？

成功・失敗したダイエット法は？

主婦と企業の対話の場を提供し独自メソッド「クチコミュニティ・マーケティング」を実践しているハー・ストーリー(本社:広島県広島市 代表取締役社長:日野 佳恵子)は、20代～60代の女性生活者を対象に【ダイエット】の実態調査を行った。

昨年2011年にダイエットに挑戦していないと答えた回答者は約6割。

本当はダイエットに興味がない??

お正月太りも気になるこの時期。

果たして、ダイエットは女性の永遠のテーマなのか。

**■ダイエットに挑戦した人は、41.5%。ダイエットをしなかった人は、57%。**

女性生活者1300人の内、540人の41.5%が2011年ダイエットに挑戦していた。

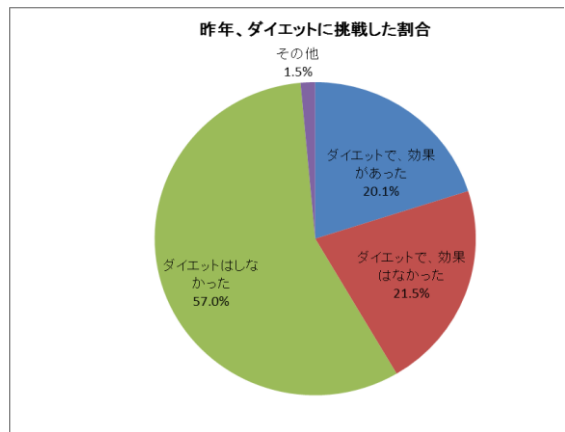
- ・ ダイエットに挑戦して、効果のあった人は、261人で、20.1%
- ・ ダイエットに挑戦して、効果のなかった人は、270人で、21.5%

ダイエットに挑戦した2人に1人、ダイエットの成功と失敗の明暗にわかれる。

**■ダイエットに成功した人は、平均3.6キロの減量。**  
**2キロ以上の減量で、ダイエットは成功。**

ダイエットをして効果があった人は、平均4.9ヶ月間、ダイエットに挑戦し、平均3.6キロの減量を実現。  
ダイエット効果がなかった人は、平均3.9ヶ月間挑戦したと回答しており、1ヶ月の差で明暗をわけた。

なお、2キロ以上の減量を実現した人は、ダイエットの効果があったと回答している。



**■女性の体重は、実数値と公表値が異なる可能性は、26.5%。-3.6キロサバを読む**

女性が、体重を聞かれた際に、実際の体重より少ない体重を答える人が、26.5%。その内、ダイエットに挑戦した人は、-4キロ。挑戦していない人は全体平均で、実際の体重よりも、3.6キロ少ない体重を答えるようだ。歳も体重も少なく言うのが女心。との回答もあった。

なお、女性が、公表する体重は、

ダイエットを挑戦し、効果のあつた人	50.3キロ
ダイエットを挑戦し、効果のなかつた人	51.8キロ
ダイエットをしなかつた人	49.2キロ

サバを読まないと回答した63%は、ダイエットをしなかつた人であった。

**■もっとも効果のあつたダイエット TOP10**

順位	回答数	もっとも効果のあつたダイエット
1位	18	ウォーキング
2位	16	食事制限ダイエット
3位	14	間食をしない
3位	14	置き換えダイエット
5位	13	カーヴィーダンス
6位	12	炭水化物抜きダイエット
7位	8	夜9(7.8)時以降は飲食しない。
8位	7	スポーツジム通い
8位	7	筋トレ(腹筋など)
10位	6	ジョギング

**■効果がなかつたダイエット TOP10**

順位	回答数	効果がなかつたダイエット
1位	43	食事制限ダイエット
2位	17	ウォーキング
3位	15	サプリメント
4位	13	置き換えダイエット
5位	10	間食をしない。
6位	9	炭水化物控えめダイエット
7位	8	適度な運動
8位	7	お菓子を食べない
9位	6	バナナダイエット
9位	6	骨盤矯正ダイエット

■ダイエットの効果がなかった理由から、ダイエットの手法に原因があったのではなく「お菓子の誘惑に負けた」、「効果が出る前に挫折した」など、自身の意識、忍耐力が失敗の原因であった。

順位	回答数	効果がなかったダイエット	効果がなかった原因(自由記述)
1位	43	食事制限ダイエット	・加齢による新陳代謝が鈍くなってきた(T.T) ・子供と一緒にいれば我慢できるが、幼稚園に行っている間について間食してしまい失敗がまんてストレスがたまった。結局食べてしまった。
2位	17	ウォーキング	・運動した分食べていた ・毎日、距離を決めてやらなかった。運動量が少なかったと思う。 ・ついつい さぼりがちで…。後は 意志の弱さかも…。
3位	15	サプリメント	・サプリメントが高かったのも、もったいなくてちゃんと飲めなかった。 ・サプリメントに頼りすぎ、普段と何も変わらない生活を送りすぎた。もっと運動とか効果的にすればよかった…。
4位	13	1食置き換えダイエット	・次の食事の時にドカ食いしてしまった ・おなかがすいてしまい、別な食べ物を食べてしまった。そして、ついつい外食が増えて、太った。 ・その時は効果があったが、見事に我慢していたお菓子でリバウンドした。
5位	10	間食をしない。	・意志の弱さ。食べる量を調節出来なかった為。 ・ついつい食べてしまう
6位	9	炭水化物控えめダイエット	・子どもに「お母さん、もう食べないの？あーん、して」と言われると、弱いんです。 ・するたびに3日坊主だったため ・満足感が得られず、すぐおなかがすく。
7位	8	適度な運動	・効果がすぐ出ないので途中であきらめてしまう ・つい食べ過ぎること
8位	7	お菓子を食べない	・お菓子の誘惑に負け、食べてしまったから。 ・我慢ができなかったこと ・忍耐力がない
9位	6	バナナダイエット	・朝、食事を取らないタイプの人には不向きなんだと感じた ・もっと期間を頑張ればよかった ・途中でギブアップ。
9位	6	骨盤矯正ダイエット	・1カ月続けるのも大変で、家事の合間に運動しないといけなくて、なかなかつづけれなかったから ・毎日続けることができなかった。

■調査概要

※20代～60代の女性生活者1300人に【ダイエット】の実態を調査

【調査期間】2011年12月22日～12月31日

【調査方法】インターネット調査

【調査対象】全国の20代～60代の女性生活者 1300人

本件に関する問い合わせ  
株式会社 ハー・ストーリー 広報 高橋 ひろ子  
TEL 03-5775-1581(平日10:00～18:00)  
問い合わせフォーム: <https://www.herstory.co.jp/MailForm/index.php5>