



2012年7月12日

株式会社オークローンマーケティング

【報道関係各位】

—夏本番！2012 ダイエット事情意識調査—

本当は怖い女性が浴びせる同性への視線…女性が気になる女性のボディパーツは、
「お腹の肉／背中の肉／脚線」が3トップ。

「痩せたら可愛くなりそうな女性タレント」柳原可奈子さんが堂々の第1位！

エクササイズ DVD やボディデザインマシーンを通じて、健康なカラダとココロに貢献するショッピングブランド「エクサボディ」を展開する株式会社オークローンマーケティング(本社:名古屋市東区、代表取締役社長:ハリー・A・ヒル)は、夏本番を目前に、20歳～49歳の女性630名を対象として、『2012 ダイエット事情意識調査』を実施しました。調査結果は、以下のとおりです。

<調査ダイジェスト>

- ①“ダイエット”は女性にとって、永遠のテーマ！？「77%」の女性がダイエット経験あり。
さらに、“痩せ願望”をもつ女性は、「83%」にも上る！
- ②“痩せ願望”が強いわりに、今夏のダイエットチャレンジャーは「48.6%」と5割を切る結果に。
目標値を達成せずして、インターバルを置いているケースが大半を占める。
- ③ダイエット経験回数は、「3回」が最多。次いで「10回」と、世の女性はダイエットにかけては積極的で関心度が高い。
- ④女性がダイエットを決意する指標は、「+5kg」が最多。きっかけは、他人による指摘ではなく、自意識に依るところが大きい。
- ⑤ダイエット法は「食事管理」がダントツ1位。ストレッチやエクササイズも併用して、バランス良く。
ダイエット中、テレビに映し出されると最も辛いのは「焼肉」。
- ⑥自分のボディサイズ、どれだけ正確に把握していますか？
ダイエットを通じてシェイプアップしたいパーツは「ウエスト」がトップ。そのわりに、現状のウエストサイズを把握している人は「17.6%」と少ない。
- ⑦同性の視線は厳しい！ 女性が気になる女性のボディパーツ「お腹の肉／背中の肉／脚線」が3トップ。
- ⑧理想のボディ系統を大調査！ 人気を二分するのは、全身ほっそりの「スレンダー系」と、女性らしくしなやかな「ふわとろ系」。年代差が垣間見える結果に。
- ⑨痩せたら可愛くなりそうな女性タレントは、「柳原可奈子さん」が堂々の第1位！

■調査概要■

調査名:夏本番！2012 ダイエット事情意識調査

調査方法:WEB モニターによるアンケート調査

調査時期:2012年6月27日(水)～29日(金)

調査対象:日本全国在住の20～49歳女性630サンプル(20代:210名、30代:210名、40代:210名)

株式会社 オークローンマーケティング

【本社】〒461-0005 名古屋市東区東桜1-13-3 NHK名古屋放送センタービル14F TEL:052-950-1124 FAX:052-950-1524

【Head Office】NHK Nagoya Broadcasting Center Bldg. 14F, 1-13-3, Higashi Sakura, Higashi-ku, Nagoya Japan 461-0005 TEL / +81 52-950-1124 FAX / +81 52-950-1524

NTT
docomo

当社はNTTドコモグループです。

OJ M2201090_1-01



①“ダイエット”は女性にとって、永遠のテーマ！？「77%」の女性がダイエット経験あり。

さらに、“痩せ願望”をもつ女性は、「83%」にも上る！

女性の多くは、現在の体型に満足していません。「今よりも痩せたい」という“痩せ願望”をもつ女性は「83%」に上ります。20代、30代、40代と年代別に結果を見ると、年齢を重ねるほど痩せ願望が高まっていることがわかります。一般に、加齢とともに基礎代謝が落ち痩せにくくなるといわれることから、年齢を重ねるごとに減量に対する意識が高まっていくのかもしれませんが。

また、過去に何らかのダイエットにチャレンジした経験があるか尋ねたところ、77%の女性が「経験あり」と答えています。前述の“痩せ願望”をもつ女性の比率「83%」に照らして考えると、やや少ないことから、「痩せたい気持ちはあるが、実際にダイエットに挑んだことはない」ものぐさな女性の存在もうかがえます。

Q. あなたは「痩せたい」と思いますか。(単一回答、回答者数:630名)

	はい	いいえ
全体	83.0%	17.0%
20歳～29歳	80.5%	19.5%
30歳～39歳	82.9%	17.1%
40歳～49歳	85.7%	14.3%

Q. 過去に何らかのダイエットにチャレンジした経験がありますか。(単一回答、回答者数:630名)

	はい	いいえ
全体	77.0%	23.0%
20歳～29歳	70.5%	29.5%
30歳～39歳	78.1%	21.9%
40歳～49歳	82.4%	17.6%

②“痩せ願望”が強いわりに、今夏のダイエットチャレンジャーは「48.6%」と5割を切る結果に。

目標値を達成せずして、インターバルを置いているケースが大半を占める。

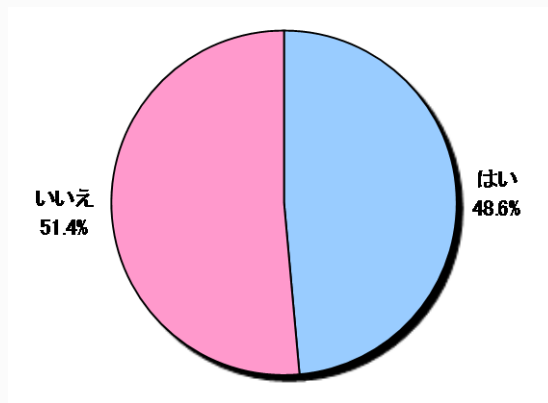
減量を願って止まない女性たちに今夏のダイエット状況について尋ねたところ、目下ダイエットに励んでいる女性の割合は「48.6%」と、半数を下回る結果となりました。痩せたい気持ちがありつつも、今夏ダイエットに取り組んでいない理由については、「特に理由はない(28.6%)」、「挫折したため(26.6%)」、「必要に迫られていないため(26.6%)」という消極的な理由がほぼ同率で挙がっています。目標体重を達成し、めでたくダイエット生活を卒業した方はわずか「7.8%」という結果から、大半が目標値をクリアしないままインターバルを置いていることがわかります。ダイエットを継続するには、モチベーションの維持が必要不可欠ということでしょうか。

その他の理由としては、「妊娠中または授乳中」という回答が5.7%を占めています。“痩せ願望”が強い女性も、妊娠中／授乳中とあらば話は別。可愛い我が子のために、ダイエットは小休止です。他に、「体調不良や転職により痩せた」という、健康面が憂慮される回答も見受けられました。



Q. あなたは、この夏ダイエットに取り組んでいますか。

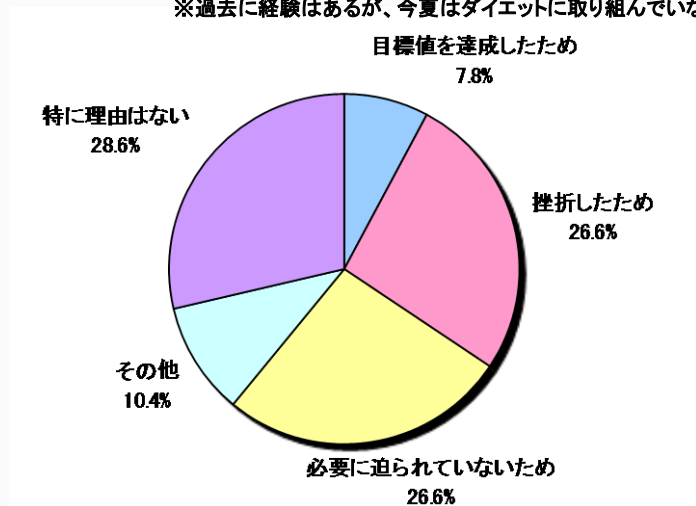
(単一回答、回答者数:630名)



Q. この夏ダイエットに取り組んでいない理由は何ですか。

(単一回答、回答者数:192名※)

※過去に経験はあるが、今夏はダイエットに取り組んでいない方が対象



③ダイエット経験回数は、「3回」が最多。次いで「10回」と、世の女性はダイエットにかけては積極的で関心度が高い。

これまでのダイエット経験回数を尋ねたところ、「3回」が最も多く(21.3%)、次点で「10回」という回答(17.3%)が続きました。この結果からも、女性は減量を叶えるために、あの手この手と断続的にダイエットに励んでいることがわかります。

Q.これまでに何回ぐらいダイエットに挑戦したことがありますか。(単一回答、回答者数:498名※)

※過去にダイエット経験がある、もしくは今夏ダイエットに取り組んでいる方が対象

ダイエット経験回数	回答者の割合(人数)
3回	21.3%(106人)
10回	17.3%(86人)
5回	16.7%(83人)
2回	16.3%(81人)
1回	11.8%(59人)
4回	4.0%(20人)
20回	0.4%(15人)
30回	3.0%(9人)
0回	1.6%(8人)
15回	1.4%(7人)
7回	1.2%(6人)
50回	1.0%(5人)
6回	1.0%(5人)
8回	0.8%(4人)
17回	0.4%(2人)
11回	0.2%(1人)
12回	0.2%(1人)

④女性がダイエットを決意する指標は、「+5kg」が最多。

きっかけは、他人による指摘ではなく、自意識に依るところが大きい。

では、実際のところ、ダイエットを決意するボーダーラインとは、何 kg 増の時点なのでしょう？

調査結果によれば、元の体重より「5kg」増えたときと答えた方が、36.1%と最多でした。次いで「3kg」、「10kg」という回答が続くことから、軌道修正が利く段階で早めに対処しようとするタイプと、“10kg 増”という大台に乗って初めて決断に至るタイプに二分されるようです。

Q. 元の体重より何 kg 増えたときに、ダイエットを決意しましたか。(単一回答、回答者数:498名※)

※過去にダイエット経験がある、もしくは今夏ダイエットに取り組んでいる方が対象

増加体重(kg)	回答者の割合(人数)
5	36.1%(180人)
3	23.9%(119人)
10	12.4%(62人)
2	7.6%(38人)
4	4.0%(20人)
8	3.0%(15人)
20	2.8%(14人)
7	2.6%(13人)
6	2.2%(11人)
1	1.2%(6人)
15	1.0%(5人)
30	0.6%(3人)
0	0.4%(2人)
9	0.4%(2人)
1.5	0.2%(1人)
3.5	0.2%(1人)
12	0.2%(1人)
14	0.2%(1人)
18	0.2%(1人)
40	0.2%(1人)
50	0.2%(1人)
53	0.2%(1人)

また、ダイエットを始めたきっかけとしては、「いつも着ているサイズの服が着られなくなったため(55.9%)」、「写真に写っている自分をみて(46.8%)」と、他の誰から指摘を受けるでもなく、飽くまで“自分自身が気になった”という自意識に基づく回答が上位に挙がっています。年代別の調査結果をみると、20代女性の場合、「スタイルの良い人を見て(45.9%)」という回答が30代・40代と比べて抜き出ており、自身の理想に近い他者に触発されるケースが多いようです。また、若さゆえか「恋をしたため(13.5%)」といった甘酸っぱい回答も目立ちます。一方、「いつも着ているサイズの服が着られなくなったため」という回答に関しては、40代の回答率が63.6%と最も高く、40代女性にとっては「いつも着ているサイズの服を着られなくなる」ことが重要なバロメーターになっていることがうかがえます。その他特筆すべきものとして、「健康のため」という回答が40代女性の間で散見されました。

Q. ダイエットを始めたきっかけは何ですか。(複数回答、回答者数:485名※) ※過去にダイエット経験のある方が対象

	友人・恋人など他人から指摘を受けたため	いつも着ているサイズの服が着られなくなったため	店頭で試着した服が着られなかったため	写真に写っている自分をみて	スタイルの良い人を見て	水着など露出度の高い衣類を着るため	恋をしたため	その他
全体	17.1%	55.9%	17.1%	46.8%	32.6%	15.1%	9.5%	7.0%
20歳～29歳	20.3%	43.9%	18.2%	50.7%	45.9%	26.4%	13.5%	8.1%
30歳～39歳	22.0%	58.5%	17.7%	47.6%	29.3%	11.0%	7.3%	6.1%
40歳～49歳	9.8%	63.6%	15.6%	42.8%	24.3%	9.2%	8.1%	6.9%

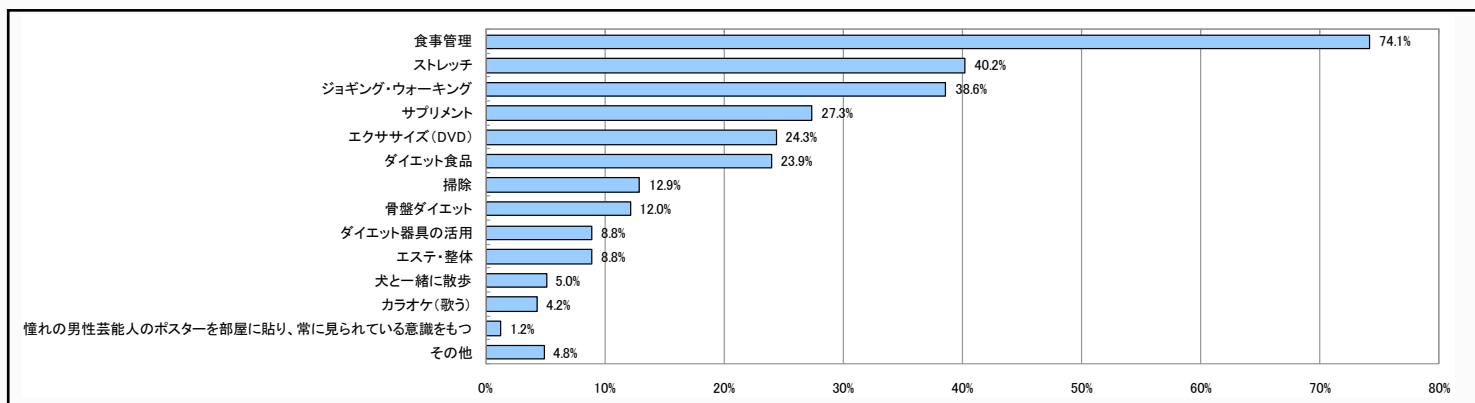
⑤ダイエット法は「食事管理」がダントツ1位。ストレッチやエクササイズも併用して、バランス良く。

ダイエット中、テレビに映し出されると最も辛いのは「焼肉」。

数あるダイエット法の中で、最も多くの人に支持されているベーシックな方法が「食事管理(74.1%)」。併せて、「ストレッチ(40.2%)」、「ジョギング・ウォーキング(38.6%)」、「エクササイズ(24.3%)」などの運動を採り入れながら、ダイエットに取り組んでいるケースが多いようです。ごく少数ではありますが、「憧れの男性芸能人のポスターを部屋に貼り、常に見られている意識をもつ(1.2%)」といった妄想力を活かした特異な方法も見受けられました。

Q. あなたはどんなダイエットに取り組んでいますか(いましたか)。(複数回答、回答者数:498名※)

※過去にダイエット経験がある、もしくは今夏ダイエットに取り組んでいる方が対象

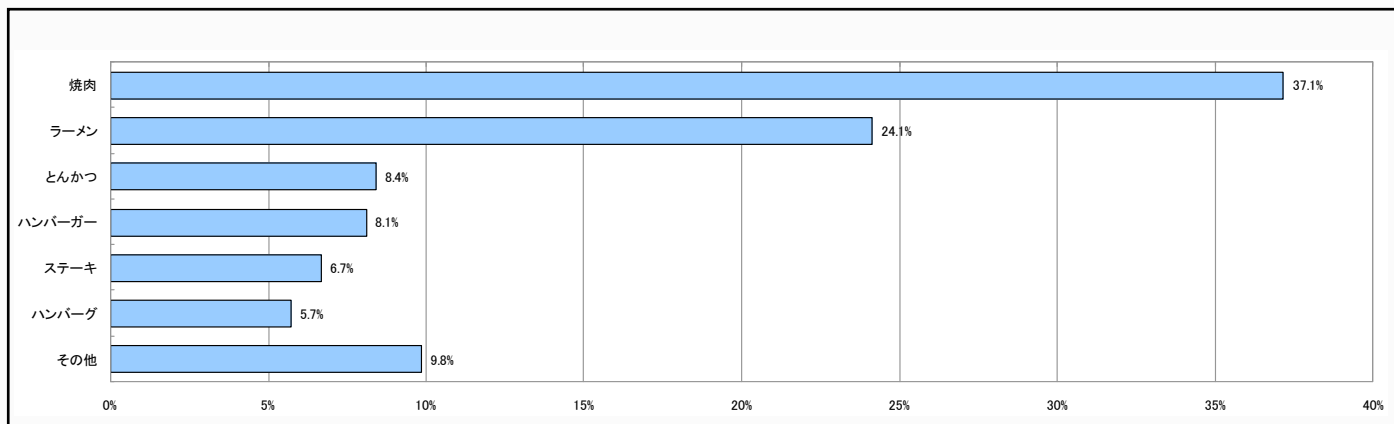


また、「食事管理」を実践しているダイエッターにとって目の毒となるのが、不用意にテレビに映し出される食べ物の数々—ということで、ダイエット中にテレビを見ていて最も辛く感じる食べ物を訊いてみました。

その結果、「焼肉(37.1%)」と「ラーメン(24.1%)」が上位 2 項目に挙がりました。摂取カロリーに関して自制心を働かせている最中、沸沸と湧き出る食欲に打ち勝つのは至難の業です。

Q. ダイエット中にテレビを見ていて、最も辛く感じる(であろう)食べ物は次のうちどれですか。

(複数回答、回答者数: 630 名)



⑥自分のボディサイズ、どれだけ正確に把握していますか？

ダイエットを通じてシェイプアップしたいパーツは「ウエスト」がトップ。そのわりに、現状のウエストサイズを把握している人は「17.6%」と少ない。

ダイエットを通じてシェイプアップしたいパーツは、「ウエスト(74.3%)」と「太もも(65.7%)」が 2 トップ。ダイエットは、まず現状のサイズを把握するところから始まります。しかし、最もシェイプアップしたいはずの「ウエスト」サイズを正確に把握しているのはわずか「17.6%」という結果が明らかになりました。自分の身体とはいえ、身長・体重以外の 3 サイズ(バスト/ウエスト/ヒップ)を把握している人の割合は総じて低い傾向にあります。ウエスト・太ももとも、ただ単に体重を落とすだけではサイズダウンが見込みづらいパーツだけに、各パーツに適したエクササイズを採り入れる必要がありそうです。

Q. ダイエットを通じて、シェイプアップしたいパーツはどこですか。(複数回答、回答者数: 630 名)

	ウエスト	ヒップ	二の腕	足首	ふくらはぎ	太もも	その他	特にない
全体	73.7%	52.2%	50.6%	24.0%	44.6%	65.7%	5.6%	6.7%
20歳~29歳	72.4%	53.8%	54.3%	26.7%	53.3%	73.8%	5.2%	7.1%
30歳~39歳	71.9%	54.3%	49.0%	25.2%	41.4%	63.3%	5.7%	7.6%
40歳~49歳	76.7%	48.6%	48.6%	20.0%	39.0%	60.0%	5.7%	5.2%



Q.自分の身体について、正確な数値・サイズを把握しているのは、下記のうちどれですか。
(複数回答、回答者数:630名)

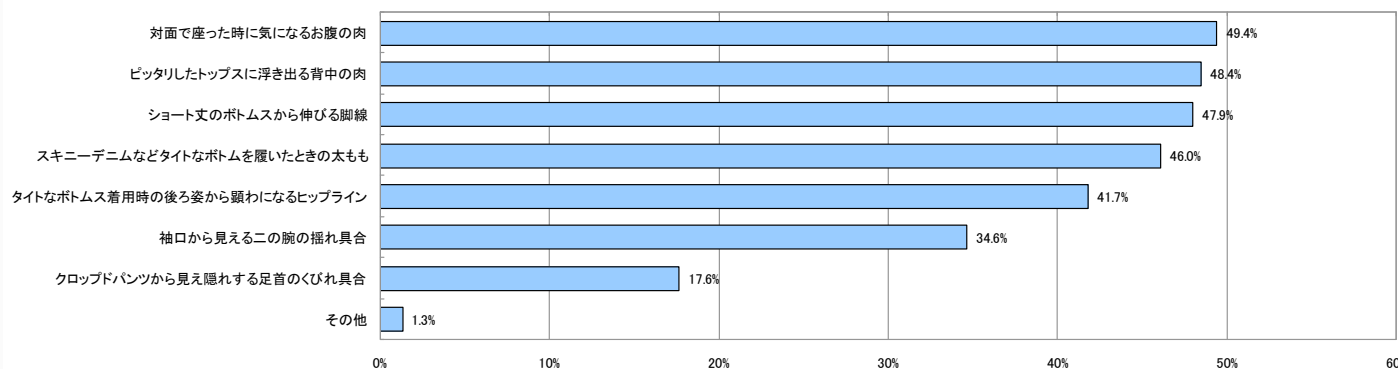
	身長	体重	体脂肪率	バスト	ウエスト	ヒップ
全体	91.0%	80.5%	28.3%	14.9%	17.6%	9.7%
20歳～29歳	91.9%	78.1%	23.3%	13.3%	16.2%	7.6%
30歳～39歳	89.5%	81.9%	24.3%	12.9%	13.8%	8.6%
40歳～49歳	91.4%	81.4%	37.1%	18.6%	22.9%	12.9%

⑦同性の視線は厳しい！ 女性が気になる女性のボディパーツ「お腹の肉／背中肉／脚線」が3トップ。

気にすべきは、男性の視線だけではなく、女性の同性を見る目には、より一層厳しいものがあります。同じ女性として、思わず見てしまう他人のボディパーツを尋ねたところ、ドキリとさせられる回答が続々と挙がってきました。上位3項目には、「対面で座った時に気になるお腹の肉(49.4%)」、「ピッタリしたトップスに浮き出る背中肉(48.4%)」、「ショート丈のボトムスから伸びる脚線(47.9%)」がランクイン。

ウエストから下半身にかけてが主なチェックポイントのよう。お腹の肉や脚なら未だしも、背中肉やヒップラインなど自分では気付にくい箇所も、意外と他人からは見られているというから要注意です。いつ何時見られても大丈夫なように、均整のとれた全方位型美ボディを目指したいものです。

Q. 同じ女性として、思わず見てしまう女性のボディパーツは次のうちどれですか。
(複数回答、回答者数:630名)



⑧理想のボディ系統を大調査！ 人気を二分するのは、全身ほっそりの「スレンダー系」と、女性らしくしなやかな「ふわとろ系」。年代差が垣間見える結果に。

今、多くの女性が理想とするボディとは、一体どんな系統なのでしょう？ そこで、体型を4つの系統に大きく分け、理想のボディ系統を調査してみました。まず1つ目は、女優・藤原紀香さんに代表される「グラマー系」。まさに“ボン・キュッ・ボン”という表現がふさわしい、申し分のないメリハリボディです。続いて2つ目は、女優・伊東美咲さんに代表される「スレンダー系」。グラマーな印象にはやや欠けますが、全体的にほっそりとしたムダのないボディです。3つ目は、モデル・平子理沙さんに代表される「ふわとろ系」。近ごろ脚光を浴びているこの系統のポイントは、女性らしい柔らかさ。バストやヒップなど、女性特有の丸みを残しつつも、くびれるべきパーツはしっかりとくびれている、曲線美を体現したような

ボディです。4つ目は、プロビーチバレー選手の浅尾美和さんに代表される「アスリート系」。運動で鍛え上げられた引き締まったボディラインが特徴です。アンケートの結果、理想の No.1 ボディに輝いたのは、年代の壁を超え根強い人気を誇る「スレンダー系(36%)」でした。惜しくも僅差で追いついたのは、新潮流の「ふわとろ系(34.6%)」という結果になりました。この2系統は接戦を繰り広げており、20代、30代に関していえば、僅差で「ふわとろ系」に軍配が上がっています。対照的に、40代女性の間では「スレンダー系」が34.3%と圧倒的な人気を誇ります。体質的に太りにくいイメージのある、生まれもっての華奢ボディ「スレンダー系」か、はたまた、女性ならではのチャームポイントを持ちあわせたとしなやかボディ「ふわとろ系」か—今後の傾向が気になるところです。

Q. あなたが目指す理想のボディは、下記のうち、どの系統ですか。(単数回答、回答者数:630名)

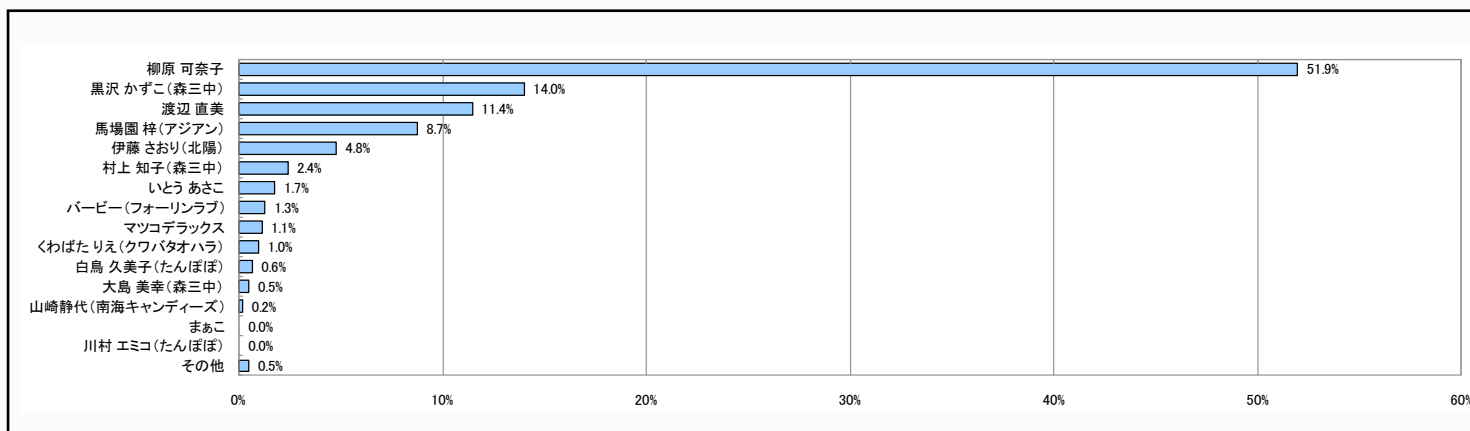
	グラマー系 (代表例：藤原紀香)	スレンダー系 (代表例：伊東美咲)	ふわとろ系 (代表例：平子理沙)	アスリート系 (代表例：浅尾美和)
全体	21.1%	36.0%	34.6%	8.3%
20歳～29歳	18.6%	38.6%	40.0%	2.9%
30歳～39歳	19.5%	35.2%	36.7%	8.6%
40歳～49歳	25.2%	34.3%	27.1%	13.3%

⑨ 痩せたら可愛くなりそうな女性タレントは、「柳原可奈子さん」が堂々の第1位！

ダイエットといえば、減量後の変身ぶりが最大の魅せどころ。ダイエットに成功して、痩せたら可愛くなりそうな女性タレントを尋ねたところ、お笑いタレントの「柳原可奈子さん(51.9%)」が堂々の第1位に輝きました。次点の「黒沢かずこさん(森三中)(14%)」、「渡辺直美さん(11.4%)」に大きく差をつけてのランクインです。女性お笑いタレントという性格上、ユーモラスなキャラクター性をフィーチャーされる機会が多い面々ですが、ビジュアルの面においても、今後に期待です。

Q. 下記のうち、痩せたら最も可愛くなりそうな女性タレントは誰だと思いますか。

(単一回答、回答者数:630名)





当社が展開するショッピングブランド「エクサボディ」は、世界中から厳選したエクササイズ DVD・ボディデザインマシンを通じて、お客様が理想とするカラダを手に入れるきっかけを提供するブランドです。

前述⑥にて、シェイプアップしたいパーツの 2 トップに挙げた「ウエスト」と「太もも」の部分痩せをサポートする製品など、以下にてオススメ製品 3 点をご紹介します。

■ウエストシェイプに有効!「ヤーナリズム」

日本にくびれブームを巻き起こした「コアリズム」の開発者の 1 人、ヤーナ・クニツが考案。仕事や家事で忙しい女性のために、1 レッソンはたった 10 分で構成されており、自宅で楽しくダンスするだけで理想のくびれを目指せます。

商品内容: DVD 全 4 枚組

(ヤーナリズム: 3 枚、日本限定ボーナス DVD: 1 枚 ※日本語吹替)

価格: 9,900 円(税込)

<http://www.exabody.jp/goods/YRM01>



■鍛えにくい下半身を効率的にシェイプアップ「レッグマジック X」

内もも、外もも、ヒップなど、普段はあまり使わないたるみやすい部分を集中的に引き締める下半身痩せ専用マシン。

1 セットあたりのエクササイズがたったの 60 秒、レールの上で足をスイスイと開いたり閉じたりするだけで、下半身の引き締め効果が期待できます。

商品内容: レッグマジック X 本体×1、ワークアウト DVD(日本語吹替版)×1、
エクササイズダイアリー×1、取扱説明書、組み立て工具×1

サイズ: 本体/約幅 1070×奥行き 465×高さ(最大)990mm

重量: 本体/約 10kg 材質: 本体/スチール他

価格: 14,700 円(税込)

<http://www.exabody.jp/goods/LGM01>



■上半身/ウエスト/下半身と引き締めたい部位ごとのプログラム構成「TRF イージー・ドウ・ダンスサイズ」

人気ダンス&ボーカルグループ・TRF のダンサー、SAM(サム)、ETSU(エツ)、CHIHARU(チハル)がダンスの要素を取り入れた、オリジナルのエクササイズプログラムを考案。上半身、ウエスト、下半身と引き締めたい部位ごとのプログラム構成となっており、「EZ DO DANCE」をはじめとするメガヒットナンバーの振り付けでダンサーのような引き締まったメリハリボディを目指すことができます。

商品内容: DVD 3 枚組

収録時間: 約 55 分×3 枚 計 165 分 ※特典映像含む

価格: 9,900 円(税込)

<http://trfezdodancercize.jp/>





ダイエット成功のカギは、継続することにあります。これらをサポートツールとして、楽しみながら無理のない範囲で、理想の身体づくりに励みましょう。

この件に関するお問い合わせ先 株式会社オークローンマーケティング 広報：野崎・鈴木
〒105-7111 東京都港区東新橋一丁目 5-2 汐留シティセンター11F
TEL: (03)6746-0324 FAX: (03)6274-5224 MAIL: pr@oaklawn.co.jp