



20代～40代の女性600人を対象に「女性の健康意識とダイエットの実態」を調査

## 女性の86.7%がダイエット経験者 うち87.3%がダイエット挫折者

終わりのないダイエットループから抜け出すために  
「Smart Fat Management」でサスティナブルなダイエットを！

森下仁丹株式会社(本社:大阪市、代表取締役社長 森下雄司、以下「当社」)は、女性の健康意識とダイエットの実態をテーマにインターネット調査を2020年2月24日～2020年3月1日の間行い、全国の20～40代の女性600名の有効回答を得ました。

薄手の衣類に衣替えをしたり、新生活で新しい出会いが続く春は、冬にため込んだ脂肪や体の健康が気になる季節です。今回行った調査では、20代～40代の女性600人を対象に、健康維持のためのダイエット経験の有無や挫折してしまう理由、理想的なダイエット方法などについて回答を得ました。主な調査結果は以下のとおりです。

### 女性の87%がダイエット経験者 女性のダイエットは永遠に終わらない?!

- 女性の86.7%がダイエット経験者。年代に関係なく一定数いることから、女性にとってダイエットは終わりのない永遠の課題
- ダイエットのきっかけは「痩せている方がきれいだと思うから」(56.5%)、よくやるダイエット方法は「食事制限」(73.8%)

詳細は2頁目をご参照ください

### ダイエット挫折者も87% 続かないダイエットは時代に逆行したアンサスティナブル

●ダイエット経験者のうち87.3%がダイエット挫折者

- ツライことTOP3 ①すぐに結果が出ない ②我慢ばかりでストレスがたまる ③ひとりではモチベーションが続かない
- ダイエットもSDGs? 持続可能な理想のダイエット方法 ①普通の食事でOK ②お金がかからない ③食事制限がない

「女性を選ぶ健康美人は、心身ともにタフでスマートな筋肉女子がランクイン」

詳細は3頁目をご参照ください

### ダイエット女性が減らしたいのは体重よりも体脂肪?!

- ダイエットのホンネ「ダイエットのために努力したくない」67.3%、「食べたいものを食べて健康的に痩せたい」72.7%
- 体重より減らしたいのは実は体脂肪? 「体重より体脂肪コントロールが大事」62.0%、「脂肪燃焼に敏感」54.7%
- 無理せず、健康的に、体脂肪を燃焼させる 話題の機能性表示成分「ロースヒップ由来ティロロサイド」認知率はまだ11.7%

詳細は4頁目をご参照ください

#### 【調査概要】

- 調査名:ダイエット意識に関する調査
- 実施時期:2020年2/24(月)～3/1(日)
- 調査対象:20代～40代の女性738人
- 調査手法:インターネット調査
- 調査地域:全国
- 有効回答数:600(先着回答:年代均等割付)
- 実施機関:オリコン・モニターサーチ

#### 【リリースについてのお問合せ先】

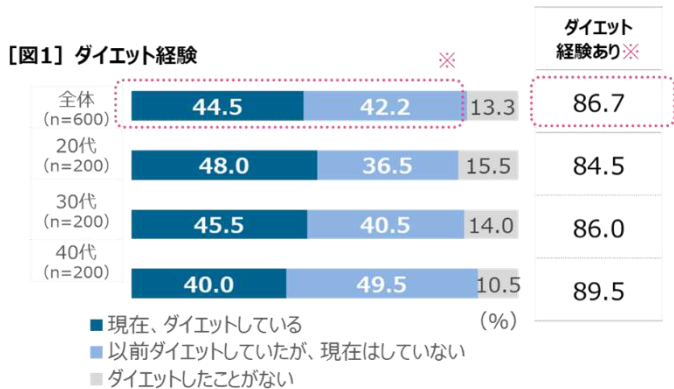
森下仁丹株式会社 広報担当 担当:武田・竹中 TEL:06-6761-1134 FAX:06-6761-8108



# 20代～40代女性のダイエット実態

## 女性の8割以上※がダイエット経験者 女性にとってダイエットは終わりのない永遠の課題

20代～40代の女性600人を対象に、ダイエットに関する調査を行いました。まず、ダイエットの経験について聞くと、44.5%が「現在、ダイエットしている」、42.2%が「以前ダイエットしていたが、現在はしていない」と答えており、全体の86.7%がダイエット経験があります。年代別に見ても、20代84.5%、30代86.0%、40代89.5%となり、年代に関わらず女性の多くがダイエット経験があります【図1】。女性にとってダイエットは、終わりのない永遠の課題となっているようです。

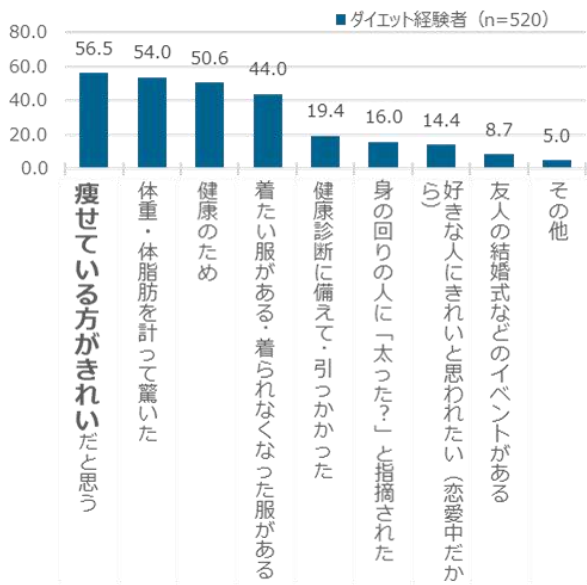


※「現在、ダイエットしている」と「以前ダイエットしていたが、現在はしていない」人を合わせた割合

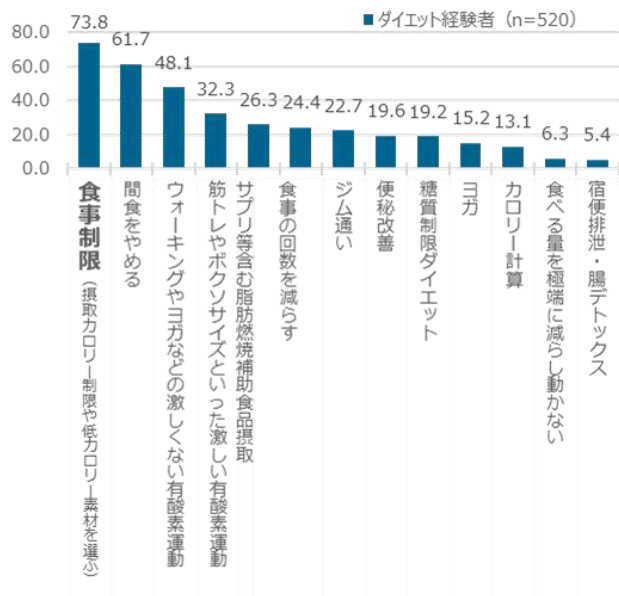
## ダイエットのきっかけは「容姿」、試したことがあるダイエット方法は「食事制限」

ダイエット経験があると答えた520人の女性に、ダイエットを始めようと思った理由を聞きました。「痩せている方がきれいだと思う」(56.5%)、「体重・体脂肪を計って驚いた」(54.0%)、「健康のため」(50.6%)の順となり、ダイエットに取り組む動機として健康を重視する意見が多いものの、やはり美容目的でダイエットに取り組む女性の方が僅かながら多いようです【図2】。試したことがあるダイエット方法を聞くと、摂取カロリー制限や低カロリー素材を選ぶ「食事制限」(73.8%)がトップで、次いで「間食をやめる」(61.7%)、カロリーを消費し代謝を促すウォーキングやヨガなどの「激しくない有酸素運動」(48.1%)、筋肉を鍛えて健康的に体を引き締める筋トレやボクササイズなどの「激しい有酸素運動」(32.3%)の順となりました【図3】。さすがに「食べる量を極端に減らし動かない」(6.3%)のような無謀なダイエットをする女性は少なくなっていますが、スポーツで筋肉をつけて痩せるカラダを作っていくよりも、手軽にできる食事制限に取り組む女性の方が多いようです。

【図2】 ダイエットを始めるきっかけ



【図3】 試したことがあるダイエット



## 20代～40代女性のダイエットが成功しない理由

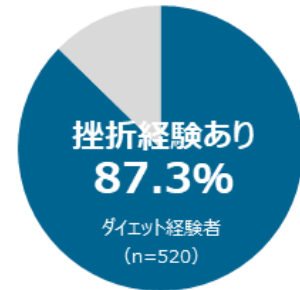
### □ ダイエット経験者の87%が挫折経験者 ダイエットにもサステイナブルな方法を！

ダイエット経験者520人に、ダイエットの挫折経験を聞くと、87.3%が「挫折したことがある」と答えました【図4】。

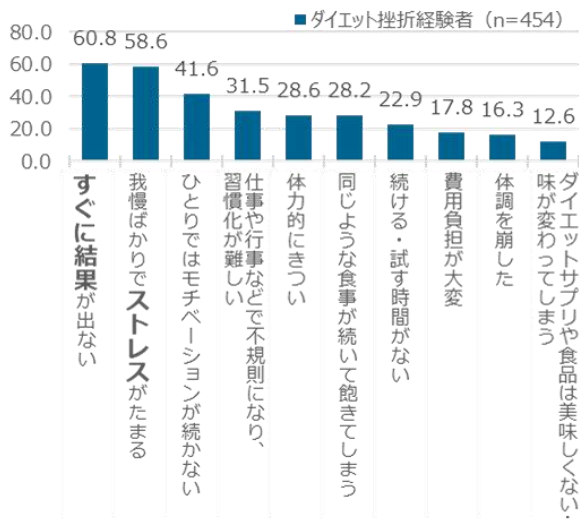
そこで挫折経験のある454人にダイエットでツライと感じることを聞くと、「すぐに結果が出ない」(60.8%)、「我慢ばかりでストレスがたまる」(58.6%)、「ひとりではモチベーションが続かない」(41.6%)などの意見が上位に挙げられました【図5】。

また、どんな方法であればダイエットを続けられたと思うかと聞くと、「普段の食事のままでいい」(68.7%)、「お金がかからない」(63.9%)、「食事制限がない」(43.6%)が上位の意見となりました【図6】。持続可能な社会が求められる現代、ダイエットにも「我慢せず」「結果が出る」サステイナブルな方法が求められているようです。

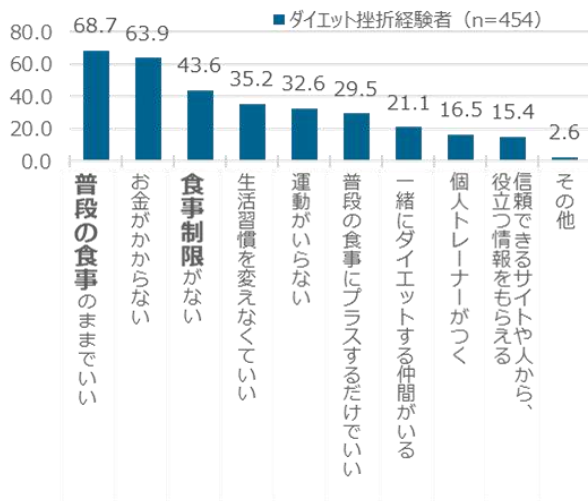
【図4】ダイエットの挫折経験



【図5】ダイエットでツライと感じること



【図6】続けられるダイエットとは



### ダイエットコラム 女性が選ぶ健康美人は、心身ともにタフでスマートな筋肉女子

「健康美」と聞いてイメージする著名人の名前を自由にあげてもらいました。その結果、1位「中村アンさん」80票、2位「ローラさん」(70票)、3位「菜々緒さん」(57票)の順となりました。いずれの顔ぶれも、筋肉女子、腹筋美人として名を馳せたツワモノ女子たち。肉体的にも精神的にも強い、しなやかな女性を選びました。

#### Q. 健康美と聞いてイメージする著名人

Q. 健康美と聞いてイメージする著名人		全体 (n=600) (票)		
1位	中村アンさん	80	7位 田中みな実さん	22
2位	ローラさん	70	8位 深田恭子さん	21
3位	菜々緒さん	57	9位 森星さん	14
4位	綾瀬はるかさん	38	10位 長澤まさみさん/北川景子さん	13
5位	長谷川潤さん	26	榮倉奈々さん	12
6位	米倉涼子さん	23	藤田ニコルさん	10

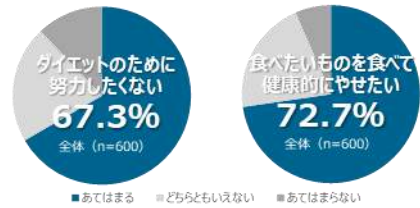
## 20代～40代女性にとっての理想的なダイエット方法

### □ 女性のホンネ 食べたいものを食べて健康的に痩せたい、体重より減らしたい体脂肪

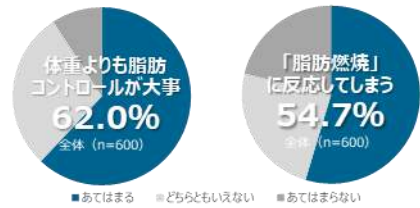
全員にダイエットに対する意見を聞くと、67.3%が「ダイエットのために努力したくない」と答え、72.7%が「食べたいものを食べて健康的に痩せることを目指したい」と答えています【図7-1】。終わりのないダイエットに奮闘するダイエット女子たちですが、「ダイエットも食事制限もちっともしたくない！」が本音のようです。

一方で、脂肪に対する意見を聞くと、「ダイエットは体重よりも体脂肪コントロールが大事だ」（62.0%）、「脂肪燃焼」というキーワードに敏感に反応してしまう」（54.7%）という女性が過半数を超えています【図7-2】。女性は体重以上に体脂肪が気になり、体脂肪を減らしたいとより強く望んでいるようです。

【図7-1】 ダイエットに対する意見



【図7-2】 脂肪に対する意見



## 森下仁丹の独自素材「ローズヒップエキス」で賢く上手に脂肪と付き合う“Smart Fat Management”をサポート

脂肪はエネルギーに変わる大切な栄養で、健康のためにも摂取が必要です。しかし、必要以上の体脂肪の蓄積はなくなってほしいもの。そこで、今注目されているのが、森下仁丹の独自素材である「ローズヒップエキス」。ローズヒップエキスに含まれる「ローズヒップ由来ティロロサイド」には体脂肪を減らす機能があることが確認されています。

女性の認知率は【図8】の通り、11.7%とまだまだ知られてませんが、ローズヒップエキスは「体脂肪を減らす機能」を訴求できる機能性表示食品対応素材として、サプリメントをはじめ、飲料や菓子製品など、さまざまな食品に採用されています。

【図8】 ローズヒップ由来ティロロサイド



詳しくは「ローズヒップ由来ティロロサイド WEB サイト」をご覧ください <https://rosehip-tiliroside.com>

本調査リリース内容の転載にあたりましては、  
「森下仁丹株式会社調べ」と付記の上ご使用いただきますようお願いいたします。

### 【リリースについてのお問合せ先】

森下仁丹株式会社 広報担当 担当: 武田・竹中 TEL:06-6761-1134 FAX:06-6761-8108

