

【春向けダイエット調査結果】

約8割が「ダイエット中に食べてはいけない」と決めたものを食べた経験あり
ダイエット中にどうしても食べたいものは「スイーツ」と「スナック菓子」
半数近くが春までに「-5キロ」が目標、家族の卒園式や結婚式が動機付けに

健康で豊かな生活を応援する、株式会社えんばく生活（本社：東京都中央区 代表取締役：高佳子）は、20代～50代の自社会員女性118名を対象に今年の春に向けたダイエットについての調査を実施しました。

【調査の概要】

▼低糖質ダイエッターが我慢できずに食べてしまうものは、「ケーキやドーナツ等のスイーツ（67%）」
「ポテトチップス等のスナック菓子(47%)」と判明



▼約80%の女子がダイエット中に「食べてはいけないと決めていたもの」を食べてしまった経験アリと回答

▼約4割の女子がえん麦や米粉等のヘルシーな穀物を使った、低糖質パンやピザをダイエットに摂り入れたいと回答。

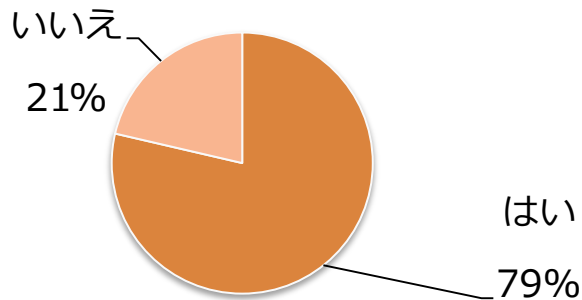
▼春までにダイエット、目標体重は「マイナス5キロ」の人が42%と最も多く、気になる部位は93%が「お腹」と回答。

- ▼ 約 80%の女子がダイエット中に「食べてはいけないと決めていたもの」を食べてしまった経験あり
- ▼ 食べてしまったものは、「ケーキやドーナツ等のスイーツ (67%)」「ポテトチップス等のスナック菓子 (47%)」。

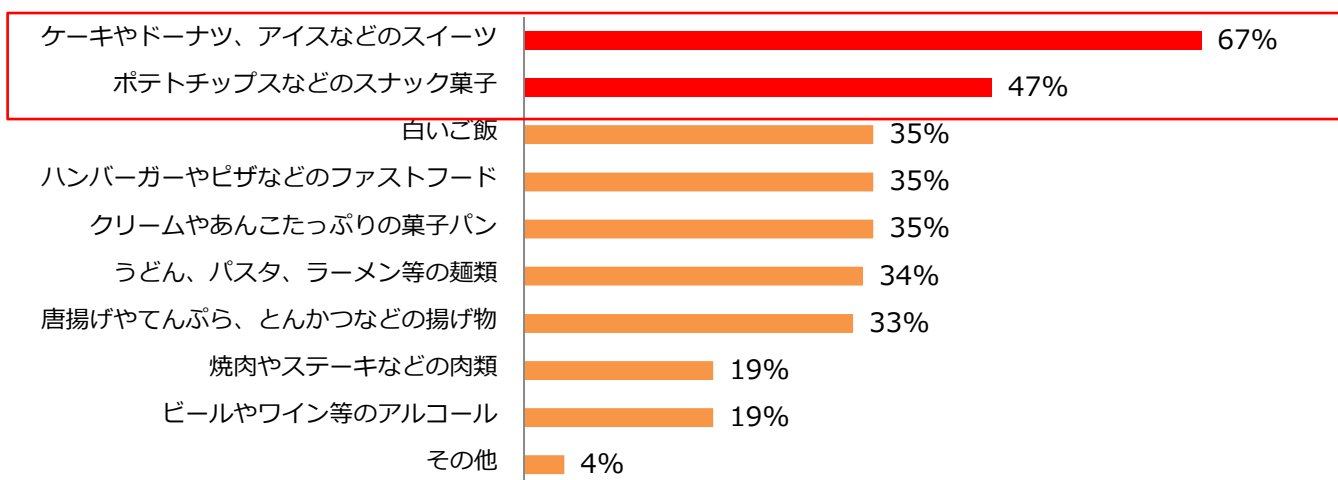
過去ダイエット中に食べてはいけないと決めた物を食べてしまった経験があると回答した人は 79%。ほとんどのダイエットターが誘惑に負けてしまっているということが明らかになりました。食べてしまった物を聞いたところ、約 7 割が「ケーキやドーナツアイスなどのスイーツ」、約半分の女性が「ポテトチップスなどのスナック菓子」と回答。さらに、ダイエットが成功したかどうかを聞いたところ、約 7 割は失敗に終わってしまったという結果に。ダイエット攻略の秘訣は誘惑とどう向き合うかということになりそうです。

Q. 過去ダイエット中に、「食べてはいけないと決めていた物」を食べてしまった経験はありますか？

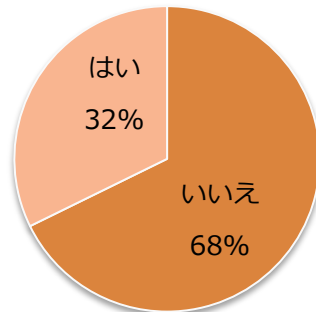
(N=118)



Q. 前問で「はい」と回答された方にお尋ねします。何を食べましたか？あてはまるものすべてをチェックしてください。



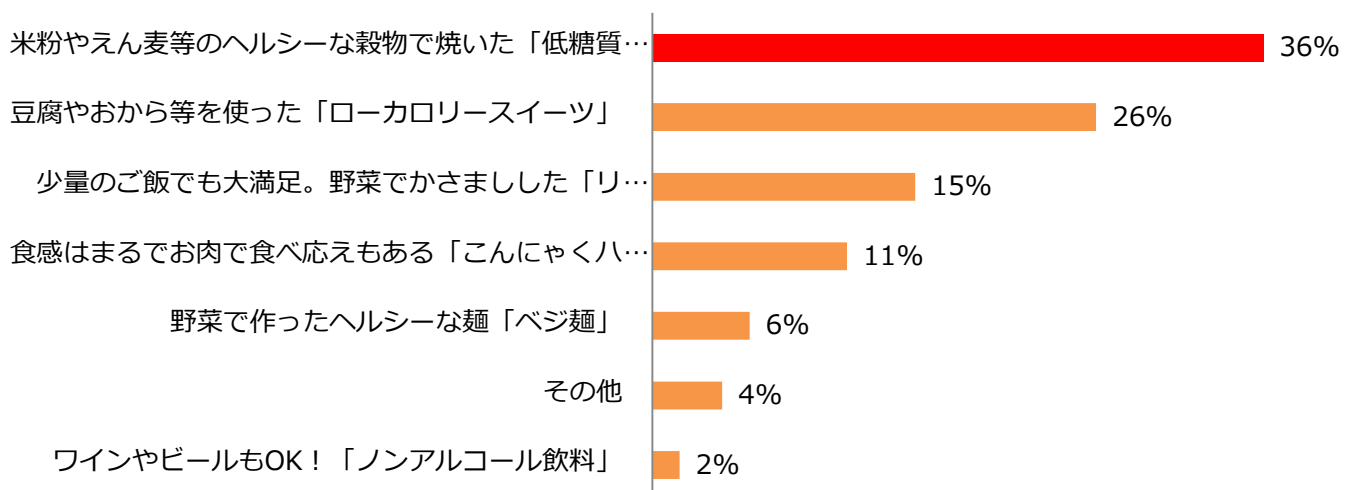
Q. 前問で「はい」と回答された方にお尋ねします。そのダイエットは成功しましたか？



▼4割の女子がえん麦や米粉等のヘルシーな穀物を使った、低糖質パンやピザをダイエットに摂り入れたいと回答。

今春ダイエットを決意した女性に摂り入れたい物を聞いたところ、「米粉やえん麦等のヘルシーな穀物で焼いた低糖質パンやピザ」と回答した人が36%に。また26%の女性が「豆腐やおから等を使ったローカロリースイーツ」を摂り入れたいと回答しました。スイーツやパンを上手にダイエットに摂り入れることがダイエット成功の秘訣といえそうです。

Q. 以下の選択肢の内、一番あなたのダイエットに摂り入れたい物は何ですか？（N=118）

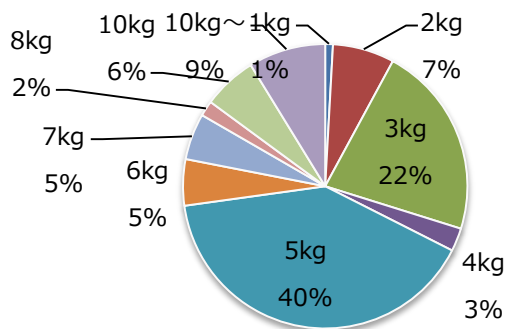


▼春までにダイエット、目標体重は「マイナス5キロ」の人が40%と一番多く、気になる部位は93%が「お腹」と回答。

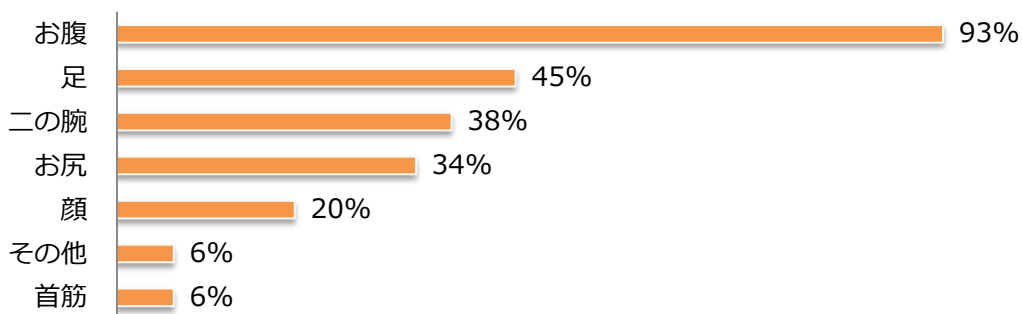
目標体重は、「マイナス5キロ」と回答した人が40%と一番多く、気になる部位は93%とほぼすべての女性が「お腹」と回答しました。また、自由記述で今年の冬にダイエットを決意した理由を聞いてみたところ、「子供の卒業式、入学式のため」や「娘の結婚式が6月にあるため」などと子供のイベントのためと回答した方が目立ちました。また、「春に服を買う」や「夏に向けて」と回答した方も多くみられました。

冬のダイエットは、春からの自分や家族の新生活に向けて素敵な自分に変身するための準備になっているといえそうです。

Q. あなたは春までに何キロ体重を落としたいと思いますか？ (N=118)

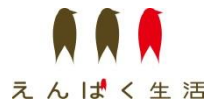


Q. 特に肉付きが気になる部位はどこですか？ (N=118)



Q. なぜ今年の冬にダイエットを決意したのですか？ (自由記述)

- ・春に子供の卒業式、入学式があるので 記念写真を少しでもキレイに残したいので。(40代・女性)
- ・娘の結婚式が6月にあるので、着物を着るため(50代・女性)
- ・夏に向けて(40代・女性)
- ・春に服を買いたいから。(50代・女性)
- ・冬は寒いので、外での運動が出来なくなり運動不足になりがちで、太りやすく、ダイエットしたいと思った(30代・女性)



2016年2月16日
株式会社えんばく生活

■ 『えんばく生活』 概要

社名：株式会社えんばく生活

設立：2013年8月

代表者：高 佳子

事業内容：機能性食品、えん麦製品の原料仕入れ・研究・開発・製造・販売

本社所在地：〒104-0032 東京都中央区八丁堀 4-7-1

URL：<http://www.oatlife.co.jp/>

【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】
(株)えんばく生活 広報担当：佐藤
TEL:03-5542-0866 E-mail：press@oatlife.co.jp