

報道関係各位

《夏到来！ビアガーデンなどの誘惑が多い、この時期のダイエット対策を調査！》  
**お酒を飲みながらのダイエット成功率は『約6割』と判明！**  
～ダイエット中でもお酒を飲む「飲酒ダイエット女子」が主流に～

無理のない健康的なダイエットを推奨する「低GIゆるダイエット委員会」を運営する、株式会社えんぱく生活（本社：東京都中央区 代表取締役：高佳子）は、『お酒とダイエットの関連性』について全国の、ダイエット経験があり、飲酒習慣のある女性196人（20代～50代）に調査を実施しました。

＜主な調査結果まとめ＞

【1】「ダイエット中にお酒を飲んでいた」と回答した女性は76%、その内約6割（57%）がダイエットに成功したと回答。

【2】81%の女性が「ダイエット中に飲み会に誘われた際、参加した」と回答、ダイエット中でも飲み会等には積極的に参加している女性が主流であることが判明。

【3】ダイエット中にお酒を飲む際気を付けていることを聞いたところ、「1位：カロリーや糖質、GI値の低いおつまみを食べるようにした、2位：お酒を飲む量を少な目にした、3位：飲み会前後の食事を調整した」という結果に。

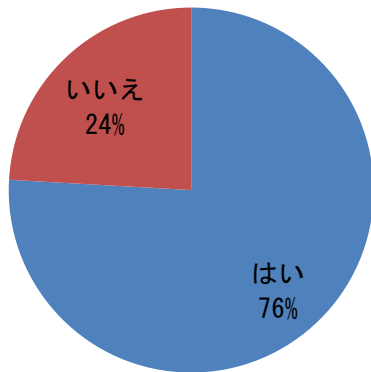
本調査により、おつまみの種類やお酒の量を調整することで、飲酒をあきらめずにダイエットを成功させている、「飲酒ダイエット女子」が主流になっており、自分の楽しみをあきらめずに、ダイエットを成功させている女性が増えている実態が鮮明となりました。



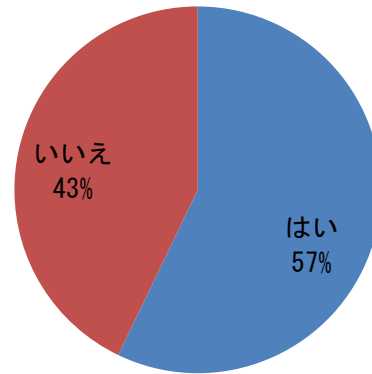
## ◆お酒を飲みながらのダイエット成功率は約6割と判明！

ダイエット中にお酒を飲んでいただけると回答した女性は76%に上り、そのうち、57%がダイエットに成功したと回答しました。

Q1. ダイエット中にもアルコールは飲んでいましたか？  
(n=196)



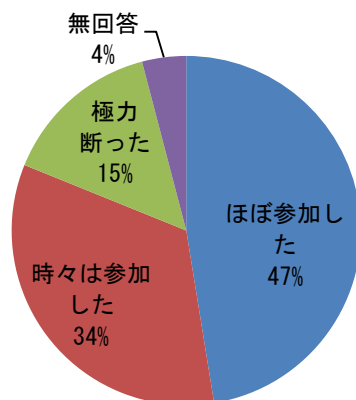
Q2. Q1 ではいと回答した方にお尋ねします。アルコールを摂取しながらのダイエットは成功しましたか？ (n=148)



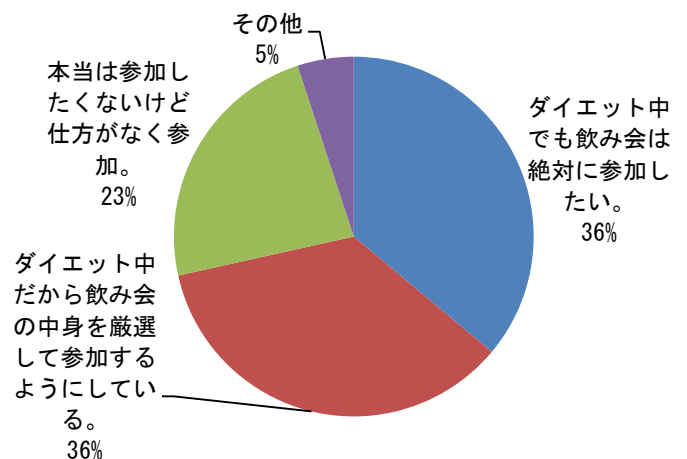
## ◆ダイエット中に飲み会に誘われたらどうする？！81%の女性が参加を表明！

ダイエット中に飲み会に誘われた時どうしたかについて質問したところ、「ほぼ参加した」と回答した人が47%、「時々参加した」と回答した人が34%となり、約8割の女性がダイエット中でも飲み会に参加している実態が明らかになりました。また、ダイエット中に飲み会に誘われた時の気持ちを調査したところ、「ダイエット中でも飲み会は絶対に参加したい」と回答した人が36%、「ダイエット中だから飲み会の中身を厳選して参加するようにしている」と回答した人が36%、「本当は参加したくないけど仕方がなく参加」と回答した人が23%となりました。ダイエット中でも飲み会には中身を厳選するなどして積極的に参加している実態が明らかになりました。

Q3. ダイエット中に飲み会に誘われた時、どうしましたか？ (n=196)



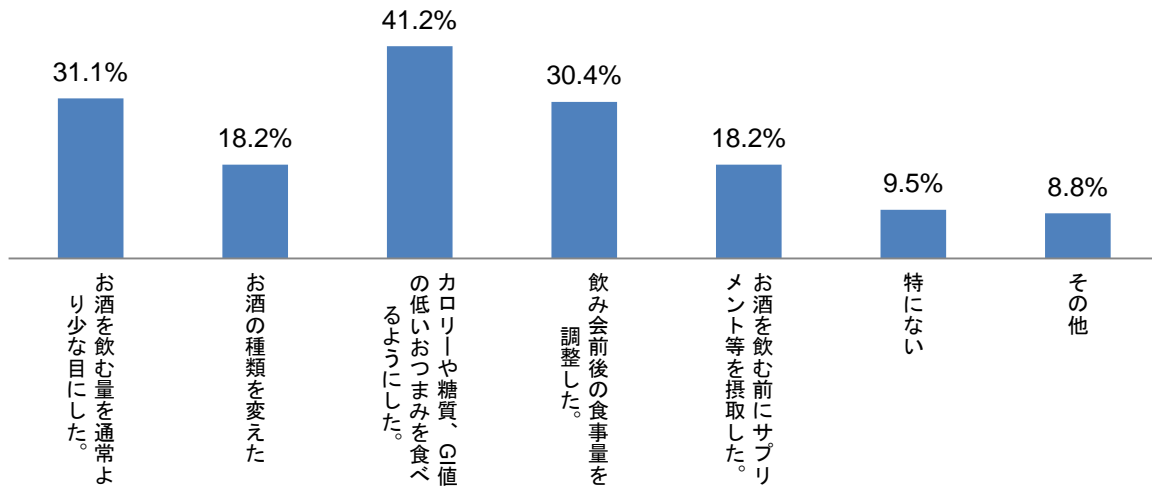
Q4. ダイエット中に飲み会のお誘いが来たとき、どのような気持ちでしたか？ (n=159)



**◆ダイエット中にお酒を飲む際、気を付けたことベスト3は、「1位：カロリーや糖質、GI値の低いおつまみを食べるようにした、2位：お酒を飲む量を少な目にした、3位：飲み会前後の食事量を調整した」**

ダイエット中にお酒を飲む際気を付けたことは、「カロリーや糖質、GI値を気にしたおつまみを食べるようにした」と回答した人が41%となり、「飲み会前後の食事量を調整した」と回答した人が30%となりました。お酒を飲むときはついつい気が大きくなり、おつまみを食べてしまうもの。ダイエット中は、おつまみの内容をきちんとコントロールすることが成功の秘訣となっているようです。

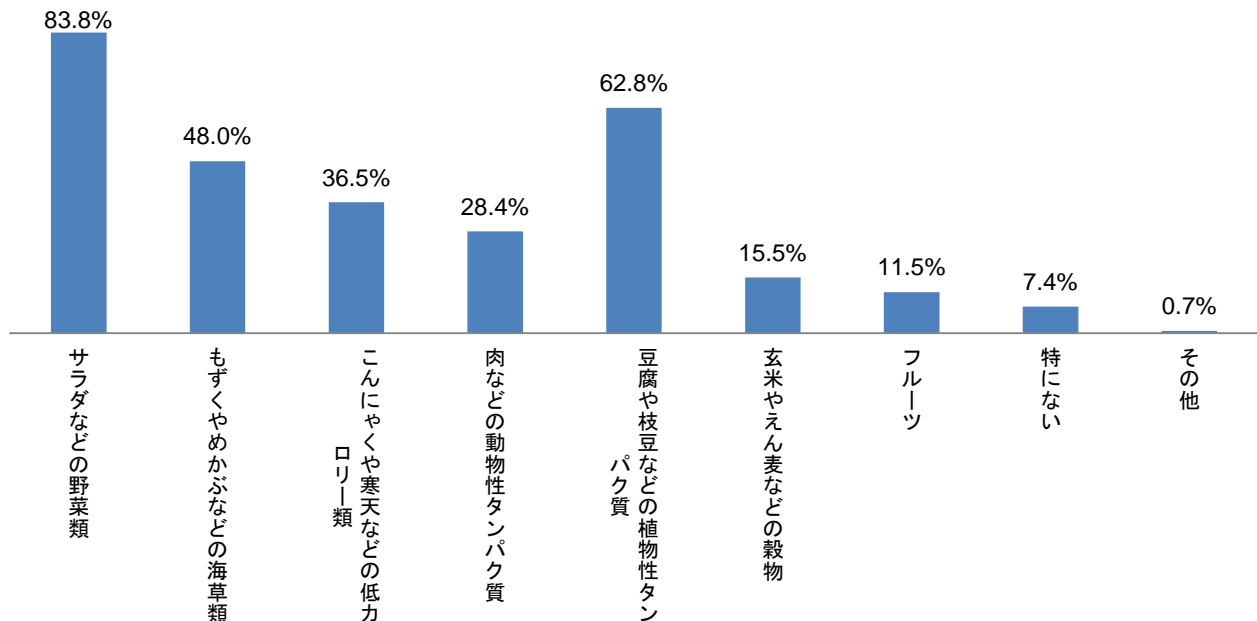
Q5. ダイエット中にお酒を飲む際、気を付けていたことを全てお選びください。(n=148)



**◆ダイエット中に実際に食べていたおつまみは「1位：サラダなどの野菜類、2位：豆腐や枝豆などの植物性タンパク質、3位：もずくやめかぶなどの海藻類」と判明**

「飲酒ダイエット女子」がダイエット中に食べているおつまみを調査したところ、「サラダなどの野菜類」と回答した人が84%、「豆腐や枝豆などの植物性タンパク質」と回答した人が63%となりました。

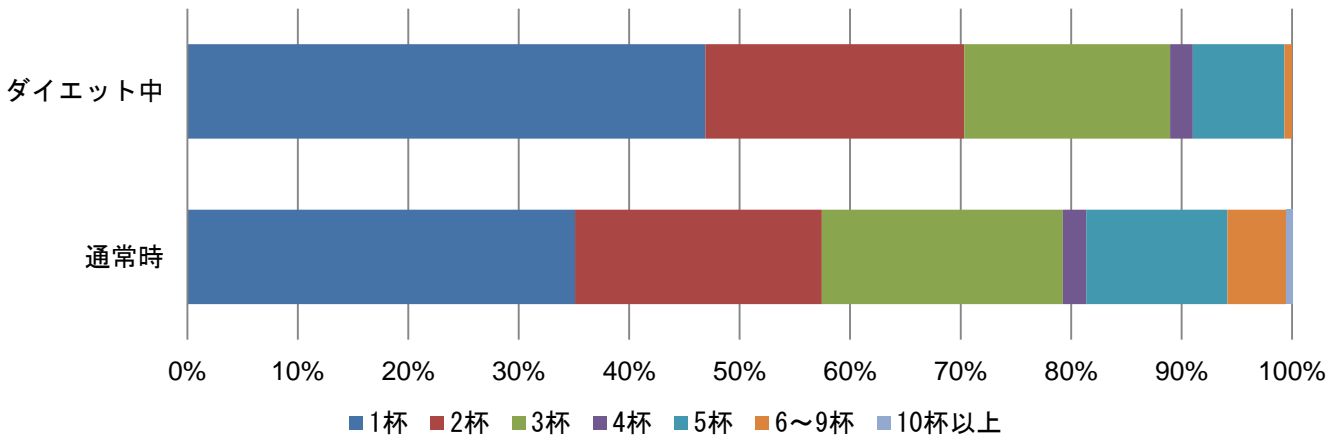
Q6. ダイエット中に意識して食べるようになった・もしくは食べる頻度が増えた食べ物はありますか？(n=148)



## ◆気になるダイエット中の飲酒量はグラス3杯以内が鉄則！？

ダイエット中の飲酒量を調査したところ、通常時の飲酒量が3杯以下と回答した人は76%となったのに対し、ダイエット中は、89%の人が3杯以下と回答しました。ダイエット成功のためにはお酒の量はほどほどにするのが鉄則のようです。

Q7. ダイエット中のアルコール合計飲酒量を教えてください。(n=148)



### ■調査対象

- ・対象条件：20代～50代の女性  
ダイエット経験のある飲酒習慣のある女性
- ・実施期間：2015年6月2日～6月8日
- ・調査方法：メールによるWEBアンケート
- ・有効サンプル数：196サンプル

### ※『低GIゆるダイエット委員会』について

えんぱく生活では、「低GI」の効果に注目し、低GI食品を気軽に摂り入れることで、普段の生活リズムを維持しながら、効率的に痩せることができるダイエット法を推進する目的で「低GIゆるダイエット委員会」を新たに設立しました。健康や美容に役立つ情報の発信や体験型のイベントを行うことで「低GIダイエット」の推進に努めています。

■「低GIゆるダイエット委員会」公式ホームページ <http://yuru-gi.diet/>

■「低GIゆるダイエット委員会」公式Facebookページ <https://www.facebook.com/yuru.gi.diet>

【この件に関する報道機関からのお問い合わせ】

(株)えんぱく生活 広報担当：黒岩 須藤  
TEL:03-5542-0866 E-mail: [press@oatlife.co.jp](mailto:press@oatlife.co.jp)