

2010年12月1日
ロンザジャパン株式会社
ニュートリション事業部

男女の意識はこんなに違う！？ダイエットに見られる男女の差 ダイエットの経験・意識に関する調査

ロンザジャパン株式会社は、2010年7月、一般消費者男女1,000名を対象にインターネットによる「ダイエットの経験・意識に関する調査」を実施しました。

今回の調査で、これまでにいわゆる「ダイエット」の経験がある人は全体の約7割存在し、さらに現在ダイエット中の人は全体の3人に1人の割合であることがわかった。また、一般的に男性よりも女性の経験者のほうが多く、その実施方法の傾向も異なることがわかった。男性が行うダイエット方法はより運動との相関が強く、女性のそれはより食事との相関が強いという結果が得られた。

男女いずれにおいても、いわゆる「ダイエット」の継続期間が3ヶ月を超えるとその成果への満足度が高まっている傾向の結果が見られることから、一つの目安としてダイエットを3ヶ月継続して取り組むことが、満足感が得られる成功の秘訣といえる可能性がある。

また、「ダイエット」の目標については、男性では体重や体脂肪率などの体指標の数値改善を目指し、女性では体型や他者からの評価など感覚的な変化を目指す傾向にあるという違いも見られた。

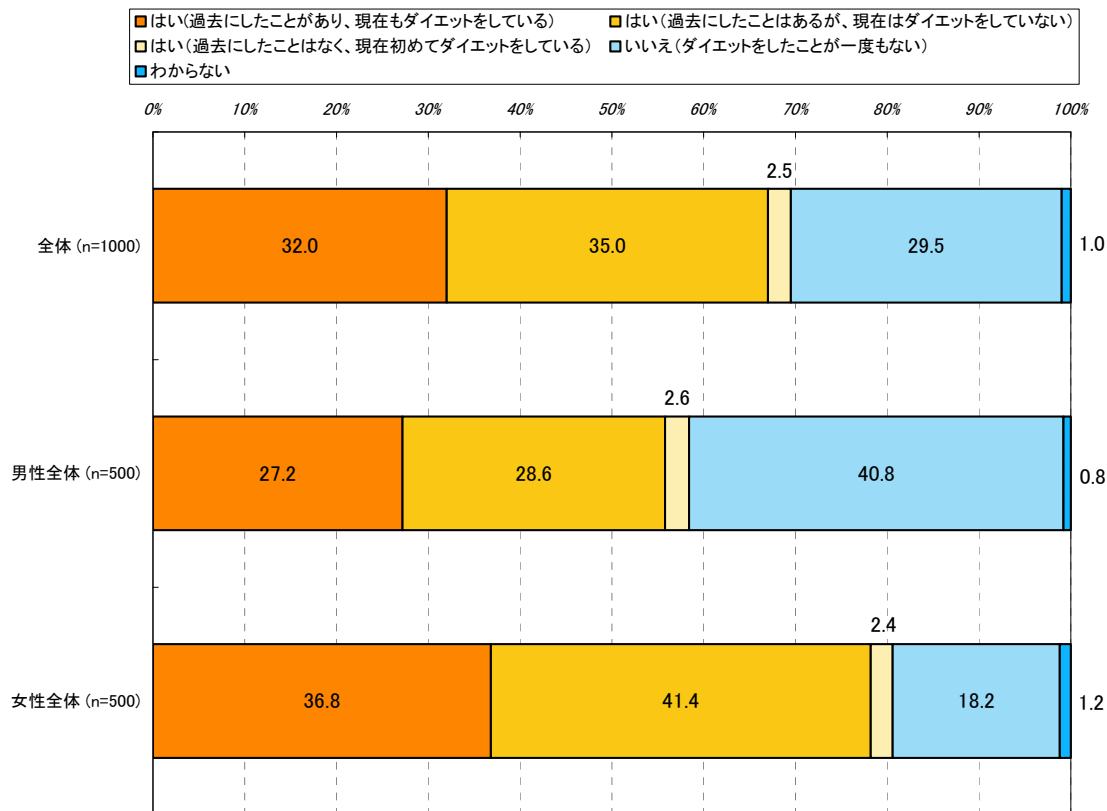
■調査概要

調査対象者： 20歳から59歳の男女1,000名
 性年代別： 各125名(男/女 20代・30代・40代・50代)
調査方法： インターネット
実施日： 2010年7月24日～25日

■ダイエットの経験(1) - 約7割の人がダイエット経験者

20代～50代の男女1,000名にダイエットの経験について聞いたところ、現在「ダイエット」を行っている人は全体(n=1,000)の34.5%(345名)と3人に1人の割合である。また、現在・過去を含めてダイエット経験のある人は、全体の69.5%(695名)、未経験者は29.5%(295名)であった。

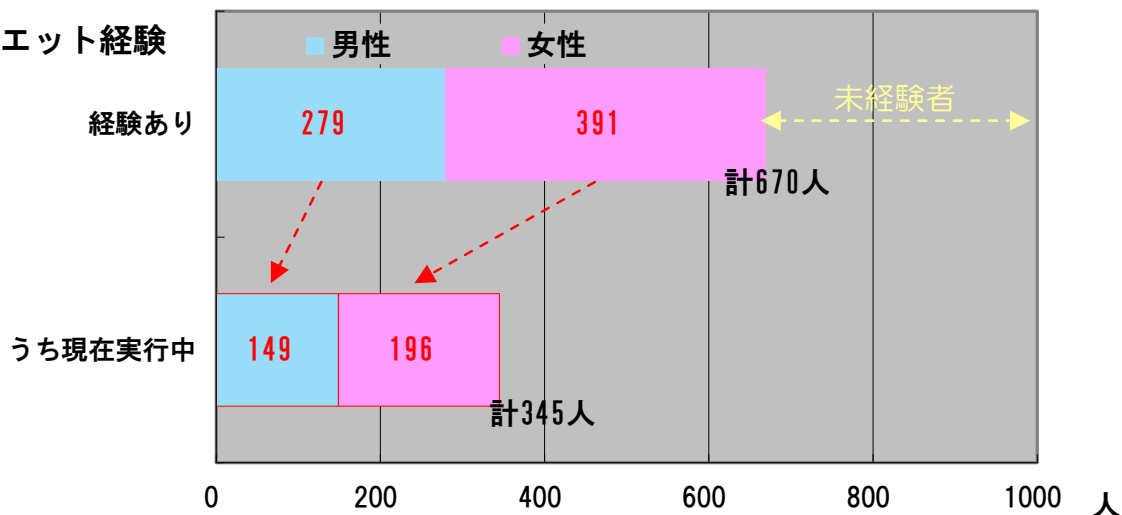
Q1:あなたはこれまで「ダイエット(減量)」をしたことがありますか？



■ダイエットの経験(2) - 3人に1人が現在ダイエット中、女性は男性よりも現在・過去ともにダイエット実行者・経験者が多い

これまでにダイエットを経験したことのある人は、全体(n=1,000)の約7割で、未経験者は全体の約3割。また、現在ダイエットを行っている人は345人で、3人に1人の割合である。男女で比較すると、女性は男性よりもダイエット経験者および現実行者が多い。

ダイエット経験



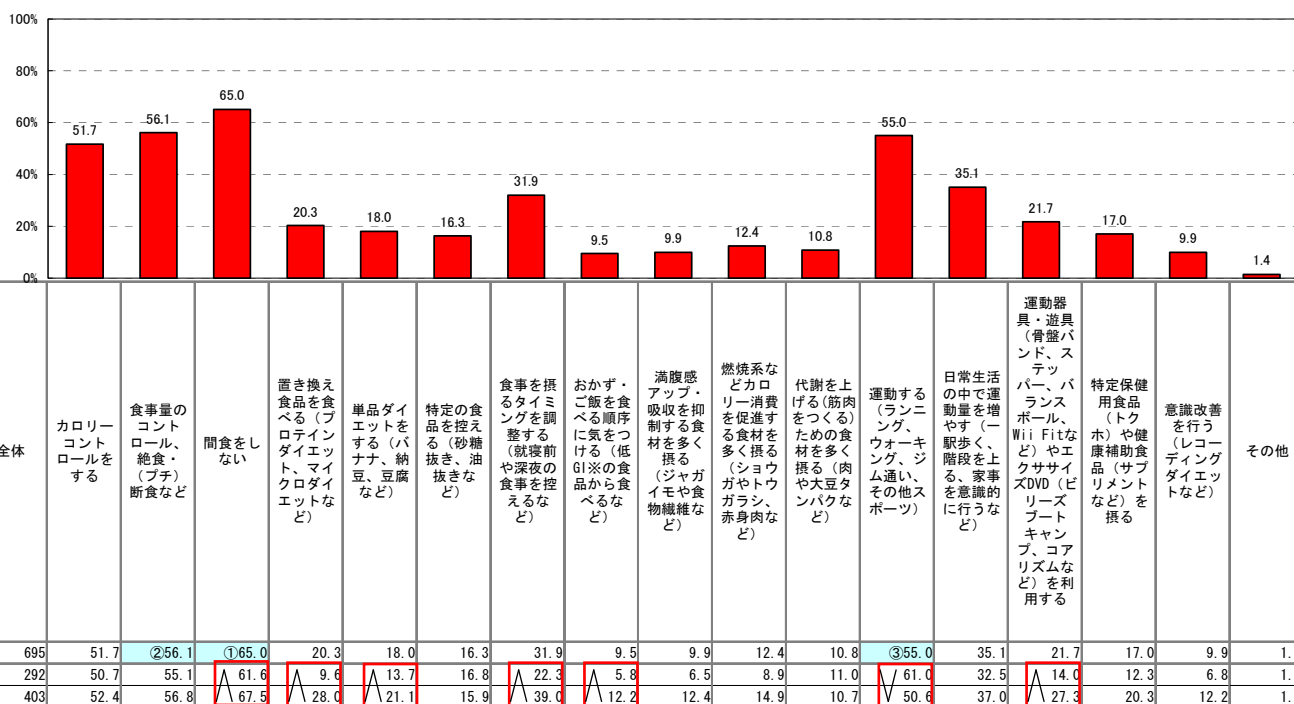
■ダイエット方法に見る男女差 - 男性は「運動」、女性は「食事」の傾向。女性は何でも試してみたい？！

ダイエット経験者(695名)に今まで経験したことのあるダイエット方法(16項目)について聞いたところ、1位は「間食をしない」(65.0%、452名)で、2位「食事量のコントロール」(56.1%、390名)、3位「運動をする」(55%、382名)と続き、食事のコントロール、運動という基本的なアプローチが多いことがわかった。

また、男女において方法の差異が見られた。運動と食事での差異が顕著で、「運動をする」の項目は、男性 61.0% (292名中 178名)、女性 50.6% (403名中 204名)となっている。一方、食事関連の項目では「置き換え食品を食べる」(男性 9.6%、女性 28.0%)、「間食をしない」(男性 61.6%、女性 67.5%)、「食事を摂るタイミングを調整する」(男性: 22.3%、女性:39.0%)、「おかず・ご飯を食べる順序に気をつける」(男性:5.8%、女性:12.2%)。以上のことから、大まかに言って男性は運動との相関が強く、女性は食事との相関が強い傾向があることがうかがえる。

また、男女において、ダイエットの取り組みに対する違いも見られた。女性は、「特定の食品を控える」「代謝を上げる」を除く全ての項目で、男性を上回っており、女性は色々なダイエット法を試し、男性は運動など、方法を絞り込んでじっくり取り組む傾向にあることがうかがえる。

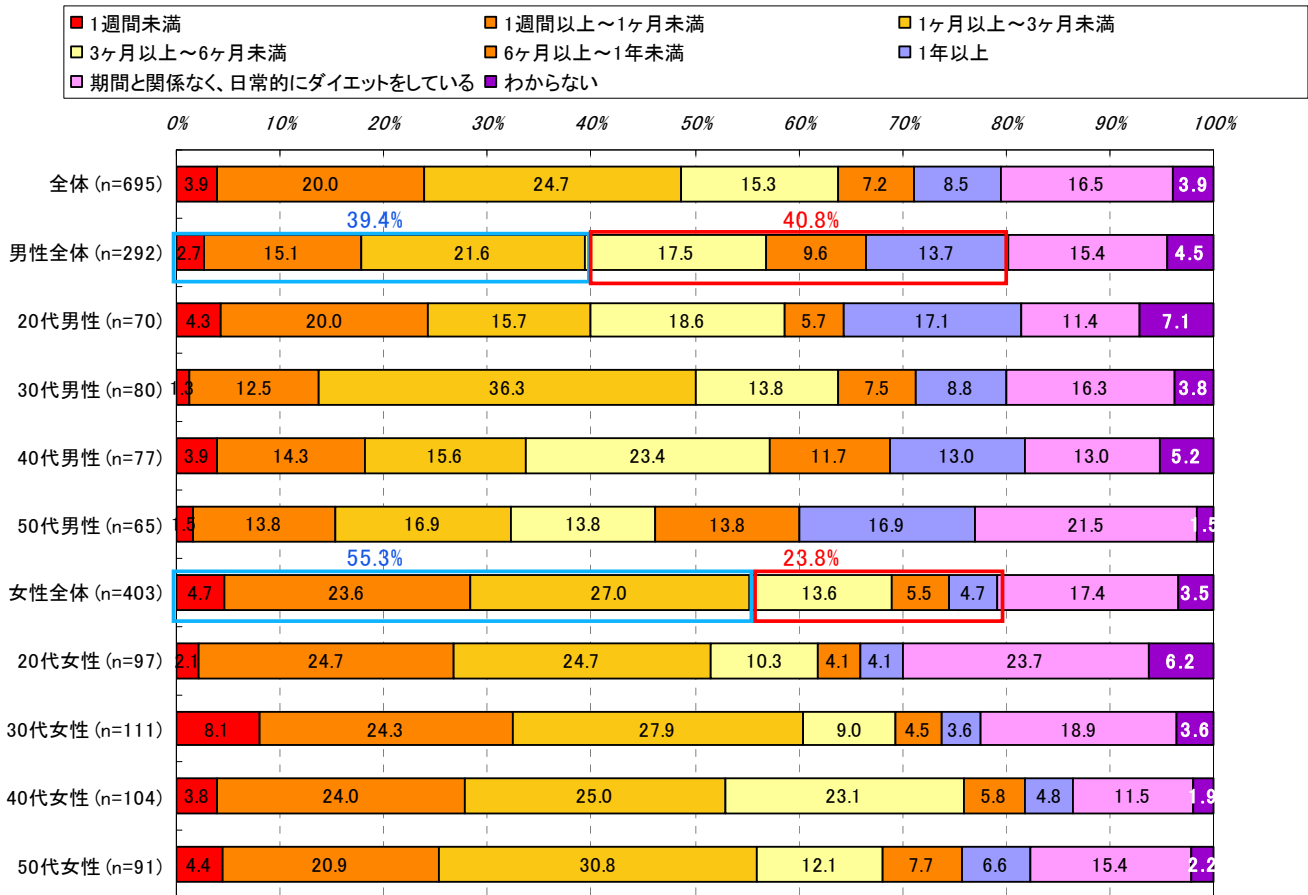
Q2:以下にあげるダイエット方法のうち、あなたが経験したことのあるものを選んでください。



■ダイエットの期間に見る男女差 - ダイエットの継続期間、女性の5割が3ヶ月未満、男性の4割が3ヶ月以上。女性は3ヶ月未満の短期間ダイエットを繰り返している？

ダイエット期間を「3ヶ月未満」「1週間未満」「1週間以上～1ヶ月未満」「1ヶ月以上～3ヶ月未満」の合計と「3ヶ月以上」「3ヶ月以上～6ヶ月未満」「6ヶ月以上～1年未満」「1年以上」の合計で区切ってみると、男性ダイエット経験者(292名)は「3ヶ月未満」が39.4%(115名)、「3ヶ月以上」が40.8%(119名)。女性ダイエット経験者(403名)は「3ヶ月未満」55.3%(223名)、「3ヶ月以上」23.8%(96名)であった。男女で比較すると、男性の方がダイエットの期間が長い傾向にあり、女性は3ヶ月未満の短いダイエットを繰り返している層が多い傾向にある。

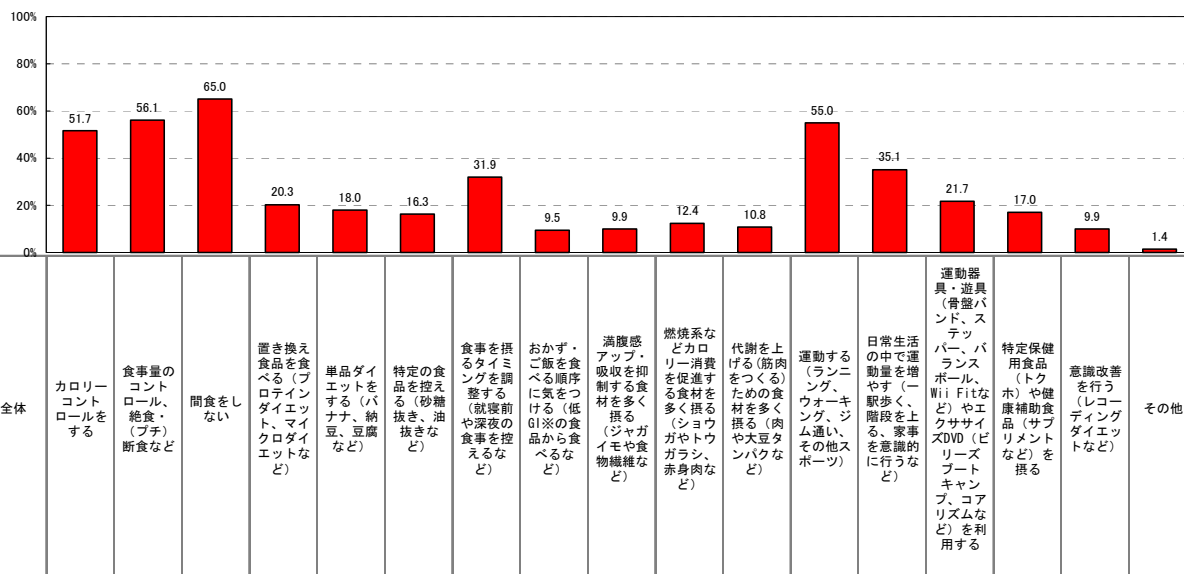
Q3:あなたのこれまでのダイエットの平均的な継続期間をお答えください。



■ダイエット継続期間に見るダイエット方法の違い…ダイエット継続期間が3ヶ月以上の男女は、3ヶ月未満の人よりも、運動・食事管理を重視したダイエットを実行している

ダイエット継続期間が「3ヶ月未満」と「3ヶ月以上」のグループで比較すると、「3ヶ月以上」のグループは、「カロリーコントロールをする」「運動する」「運動器具・遊具を利用する」の項目において、「3ヶ月未満」のグループよりも、男女共通してポイントが高い。よって、ダイエット期間が継続する傾向のある人は、短期間の人よりも、運動、食事管理を行っているといえ、運動、食事管理に対する意識が高いことがうかがえる。

Q2:以下にあげるダイエット方法のうち、あなたが経験したことのあるものを選んでください。

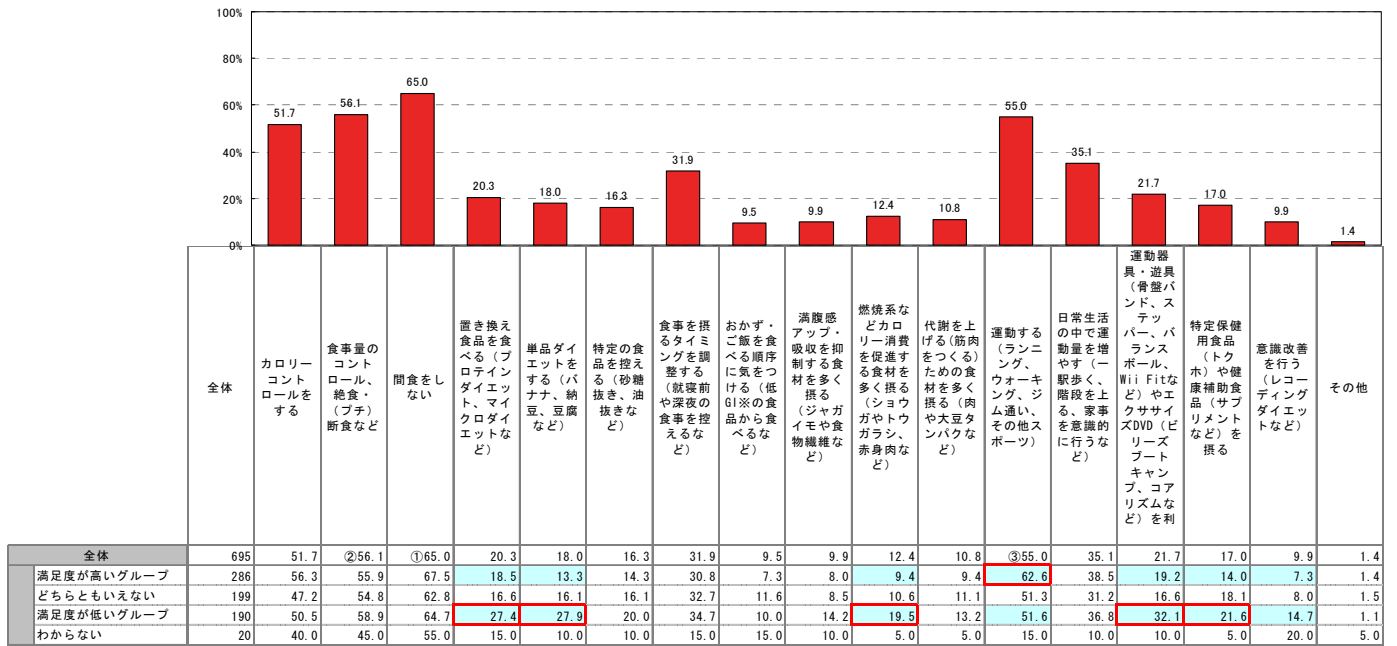


	全体	カロリーコントロールをする	食事量のコントロール、絶食・断食など	間食をしない	置き換え食品を食べる(プロテイン、ダイエット、ロケットなど)	単品ダイエットをする(バナナ、納豆、豆腐など)	特定の食品を控える(砂糖、油など)	食事を摂るタイミングを調整する(就寝前や深夜の食事を控えるなど)	おかず・ご飯を順番に食べる(低GI食品から食べるなど)	満腹感アップ・吸収を抑える食材料を多く摂る(ジャガイモや食物繊維など)	燃焼系などカロリー消費を促進する食材料を多く摂る(ショウガ、ガラシ、赤身肉など)	代謝を上げる(筋肉をつける)ための食材料を多く摂る(肉や大豆タンパクなど)	運動する(ランニング、ウォーキング、ジム通い、その他のスポーツ)	日常生活の中で運動量を増やす(一駅歩を上る、家事を意識的に行うなど)	運動器具・遊具(骨盤バンド、ステッパー、ボール、Wii Fitなど)やエクササイズDVD(ピラティス、プッシュアップ、コアリズムなど)を利用する	特定保健用食品(トクホ)や健康補助食品(サプリメント)を摂る	意識改善を行う(レコーディングダイエットなど)	その他
全体	695	51.7	56.1	65.0	20.3	18.0	16.3	31.9	9.5	9.9	12.4	10.8	55.0	35.1	21.7	17.0	9.9	1.4
男性全体	292	50.7	55.1	61.6	9.6	13.7	16.8	22.3	5.8	6.5	8.9	11.0	61.0	32.5	14.0	12.3	6.8	1.4
男性 3ヶ月未満	115	47.6	54.8	65.2	10.4	14.8	18.3	23.5	3.5	7.0	10.4	10.4	54.8	27.0	9.6	13.9	3.5	2.6
男性 3ヶ月以上	119	53.8	54.6	61.3	7.6	14.3	13.4	18.5	8.4	5.0	5.0	6.7	65.5	37.0	16.8	9.2	8.4	0.8
男性 期間関係なし	45	53.3	62.2	57.8	11.1	13.3	24.4	31.1	4.4	8.9	17.8	24.4	66.7	40.0	20.0	17.8	8.9	0.0
女性全体	403	52.4	56.8	67.5	28.0	21.1	15.9	39.0	12.2	12.4	14.9	10.7	50.6	37.0	27.3	20.3	12.2	1.5
女性 3ヶ月未満	223	45.7	54.7	66.8	22.0	18.8	15.2	39.0	9.4	12.1	11.7	5.8	48.9	36.3	23.8	16.1	9.9	0.9
女性 3ヶ月以上	96	64.6	54.2	71.9	34.4	26.0	15.6	33.3	12.5	10.4	15.6	15.6	57.3	35.4	32.3	27.1	8.3	1.0
女性 期間関係なし	70	64.3	71.4	65.7	41.4	21.4	21.4	51.4	21.4	17.1	25.7	20.0	52.9	42.9	34.3	27.1	22.9	1.4

■ダイエットの成果への満足度別に見るダイエット方法の違い・・・運動はダイエット効果が得られやすい？ダイエットの成果に満足している男女の6割以上が運動を実行。満足度が低いグループは、「置き換え食品」「単品ダイエット」などの実行率が高い

ダイエット経験者(695名)を、ダイエットで得られた成果に対する満足度別「満足」「まあ満足」「どちらともいえない」「やや不満」「不満」「わからない」に分けて、満足度が高いグループ(「満足」「まあ満足」と満足度が低いグループ(「やや不満」「不満」)で比較。満足度が高いグループは運動実行者の割合が、満足度が低いグループよりも相対的に高い。また、満足度が低いグループは、「置き換え食品」、「単品ダイエット」、「燃焼系などカロリー消費を促進する食材」、「運動器具・遊具」、「特定保健用食品」の割合が、満足度が高いグループよりも高い。

Q2:以下にあげるダイエット方法のうち、あなたが経験したことのあるものを選んでください。

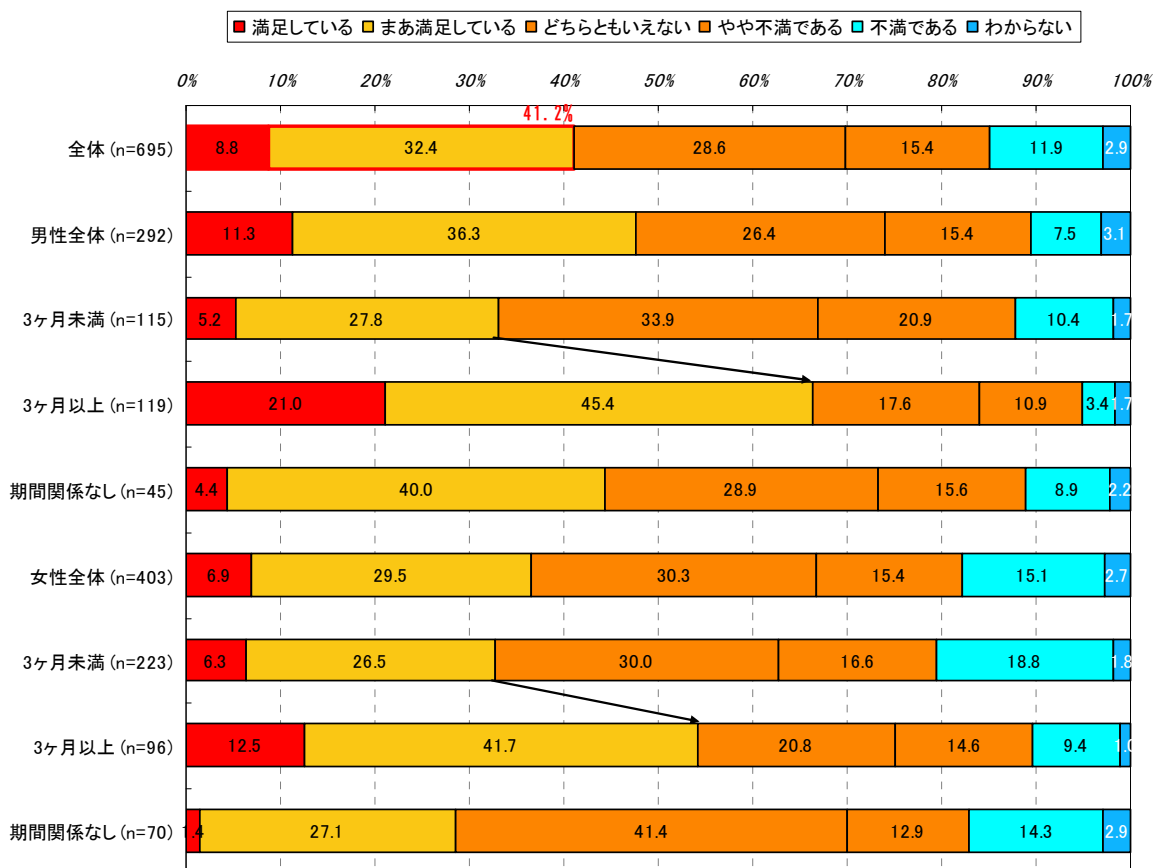


■ダイエット継続期間によるダイエットの満足度の違い(1)・・・ダイエット継続期間3ヶ月以上の男女の5割以上が成果に満足。継続期間が長いほど、満足度が高まる傾向に

ダイエット経験者(695名)のうち、「満足している」「まあ満足している」と答えた人は、41.2%(286名)で、全体の4割が満足している。

また、ダイエット期間「3ヶ月未満」「3ヶ月以上」別に比較すると、男女ともに、「3ヶ月以上」のグループの満足度が「3ヶ月未満」の値を上回っている。期間が長い程、ダイエットの満足度が高まっていく傾向が見られる。

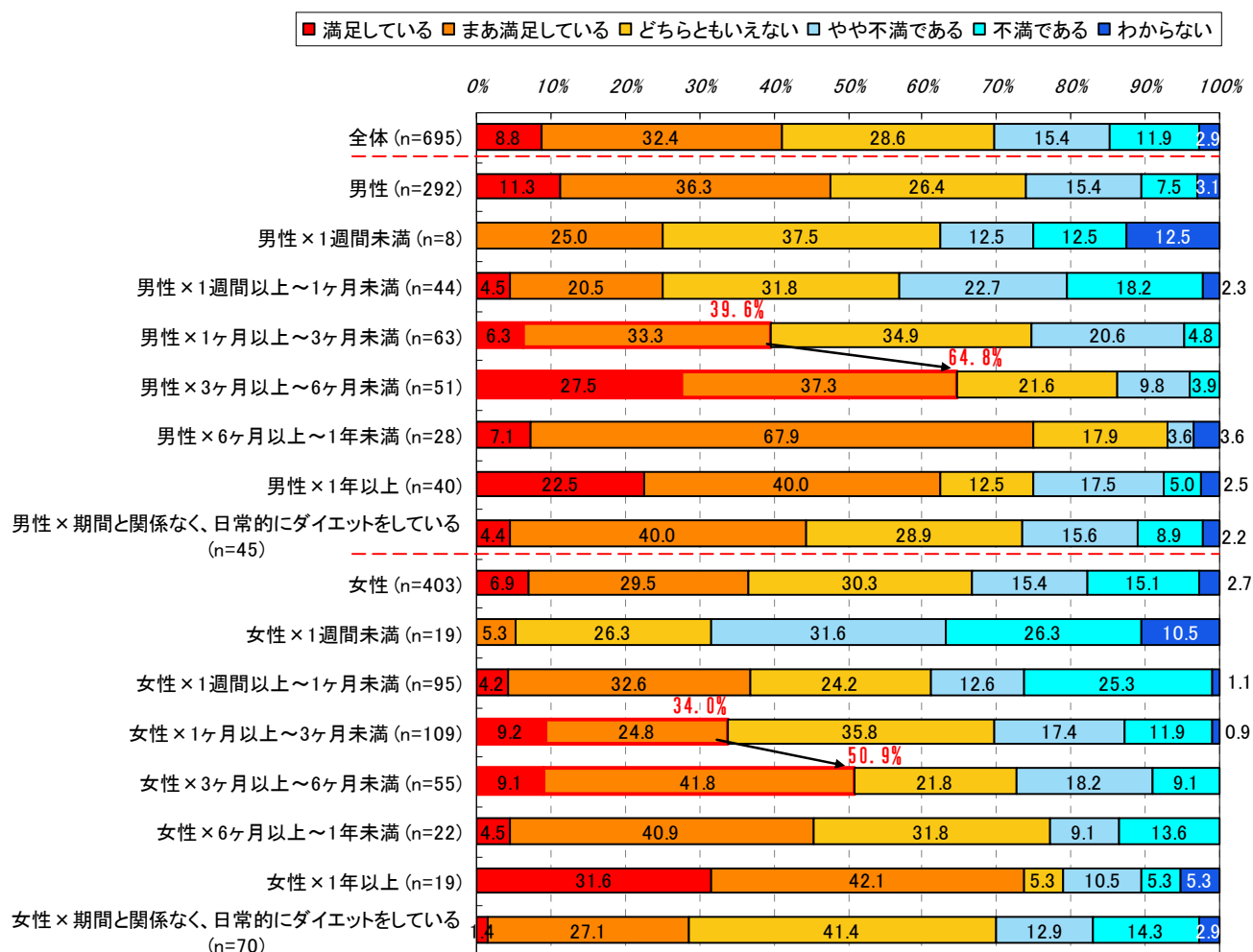
Q4:現在実行中、または過去行ったダイエットで得られた成果は、どの程度満足できるものですか？



■ダイエット継続期間によるダイエットの満足度の違い(2)・・・ダイエットの成果を得るには3ヶ月以上の継続がポイント？
3ヶ月を超えると満足度が大幅にアップ

男女別のダイエット期間ごとに、ダイエットの満足度を比較すると、「1ヶ月以上～3ヶ月未満」では「満足」・「まあ満足」を合わせた回答者が男女でそれぞれ39.6%（男性:292名中116名）、34%（女性:403名中137名）だが、「3ヶ月以上～6ヶ月未満」では男女それぞれ64.8%（男性:292名中189名）、50.9%（女性:403名中205名）と大幅に増えている。ダイエットの期間が3ヶ月を超えると満足度が高まっている結果から、3ヶ月継続して取り組むことを一つの目安とすることができそうだ。

Q4:現在実行中、または過去行ったダイエットで得られた成果は、どの程度満足できるものですか？



■ダイエットの目標にみる男女差 - 男性は数値重視、女性は体型・他人からの評価など感覚的

ダイエットの目標(8項目)について聞いたところ、男女共に「体型の改善」と答えた人が最多であった。男性(n=292)は「体指標数値の改善」(36%、105名)「体指標数値の維持・継続」(17.5%、51名)の割合が女性よりも高く、女性(n=403)では「体型の改善」(56.8%、229名)、「体型の維持・継続」(35%、141名)「他者からの評価の改善」(20.6%、83名)の割合が男性よりも顕著に高くなっていた。以上のことから、男性は数値改善を励みに、女性では感覚的な変化を目標にダイエットに取り組むという、男女の違いが見られる。

Q5:あなたのダイエットの目標は何ですか？

