

報道関係各位

《30代～50代女性のダイエット・リバウンドに関する意識調査》

**3人に2人がダイエットに成功するも、その後9割がリバウンドを経験**  
**一方、食後血糖値をコントロールする「低GIダイエット」のリバウンド率は4割**  
ダイエット難民な大人女子の最新ダイエット事情を調査

健康で豊かな生活を応援する、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、ダイエットとリバウンドについて全国の女性138人（30代～50代）に調査を行いました。

その結果、99%の女性がダイエットを実践したことがあり、減量に成功したのは60.9%でしたが、その内9割（90.5%）がダイエット後にリバウンド経験をしたことがあると回答しました。

一方、ダイエットの大敵である「食後の血糖値上昇」を抑える食事を取ることで、食事は通常のままでも健康的に減量を目指すことができる方法として人気を集めている「低GIダイエット」の実践者は、リバウンド率が4割（42.9%）にとどまり、一般的なカロリー制限や特定の食べ物に特化した一食置き換えダイエットなどの食事制限をするダイエット方法に対し、半分以下であることが分かりました。

本調査により、カロリー制限や一食置き換えダイエット、有酸素運動や筋トレなどで一時的に体重が減少する人は一定数いるものの、無理な食事制限や運動はリバウンドを誘発するという事実とともに、食後の血糖値コントロールに着目した低GIダイエットの特長が鮮明になりました。

【主な調査結果】

**▼6割がダイエットに成功するも、その後9割がリバウンドを経験**

30代～50代の女性の99%がダイエットを経験。内、ダイエットの成功率は6割（60.9%）と高めだが、9割がその後リバウンドしているという実態が鮮明になった。

**▼効果を実感したダイエット1位「カロリー制限」、2位「有酸素運動」、3位「一食置き換えダイエット」**

一方で失敗したダイエット1位「一食置き換えダイエット」、2位「カロリー制限」、3位「単品ダイエット」という結果となった。

**▼食後の血糖値をコントロールする「低GIダイエット」実践者のリバウンド率は一般のダイエットの半分以下！**

全体のダイエット実践者のリバウンド率が90%であるのに対し、低GIダイエットのリバウンド率は43%で半分以下という結果に。

**▼実践している「低GIダイエット」の具体的な方法**

- ・白米や小麦粉の代わりに玄米や全粒粉など黒のものに変えた
- ・GI値の高いものは基本的に摂らない
- ・サラダから食べる食べ順ダイエットを実践。おなかが空きづらくなり、食べ過ぎを防ぐことができている

**▼8割がゆっくり着実に痩せる『ゆるダイエット』を支持！中でも『低GIダイエット』への感心度は95%**

大人女子の75%が「ゆっくりと着実に痩せる」ダイエット法を好んでおり、「低GIダイエット」については、95%が実践しているか興味を持っているという結果に。

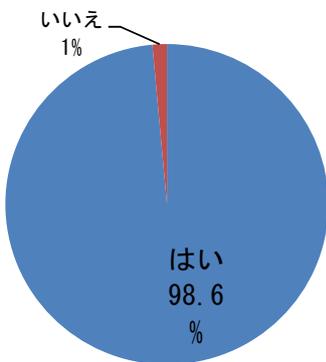
◆ 30代～50代の女性の99%がダイエット経験あり!

内、ダイエット成功者は60%。そのうち90%がリバウンドを経験している。

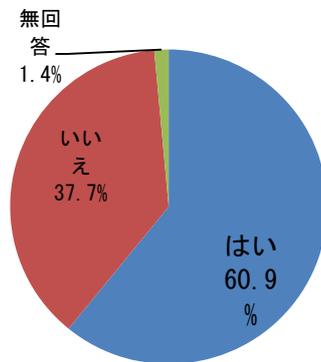
30代～50代の女性のダイエットの実態を調査したところ、ほぼ全員の98.6%の女性がダイエットの経験があると回答しました。また、ダイエットが成功したかどうかについては、60.9%が成功したと回答。しかし、成功者のうち、90.5%がリバウンドしたと回答しました。

ダイエットについては、カロリー制限や一食置き換えダイエットや有酸素運動や筋トレ等で一時的に体重が減少する人は一定数いるものの、無理な食事制限や運動はリバウンドを誘発するという事実が鮮明になりました。

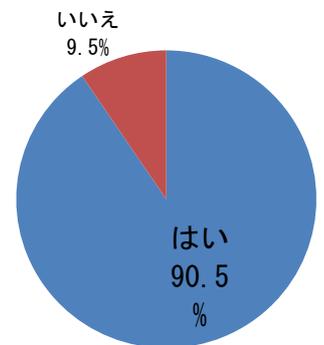
Q. 今までダイエットしたことはありますか? (N=138)



Q. ダイエットは成功しましたか? (N=138)



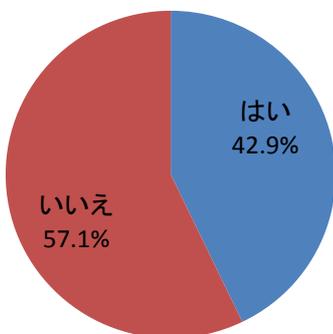
Q. ダイエット成功した方にお尋ねします。リバウンドしましたか? (N=95)



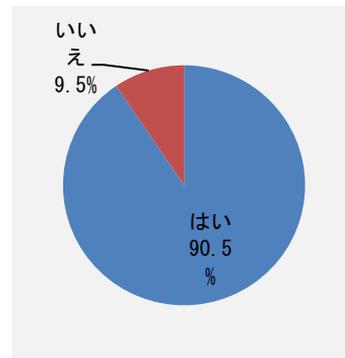
◆ 「低GIダイエット」実践者のリバウンド率は一般のダイエットの半分以下

「低GIダイエット」の実践者にリバウンドの有無もしくは兆しを聞いたところ、42.9%の人が「リバウンドの兆しがある」と回答しました。これは当調査の全体のリバウンド率90.5%の半分以下となりました。また、体重の減少幅について聞いたところ、平均の減少は5.2キロとなり、全体の平均が9.2キロとなり、「低GIダイエット」は他のダイエットと比べ体重の減少幅は小さくなることが分かりました。

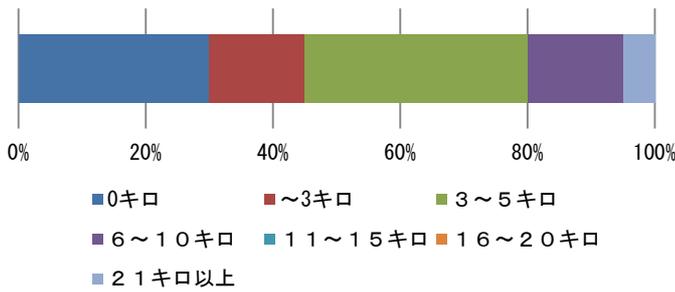
Q. 「低GIダイエット」を実践された方にお尋ねします。リバウンドしましたか? もしくはその兆しはありますか? (N=21)



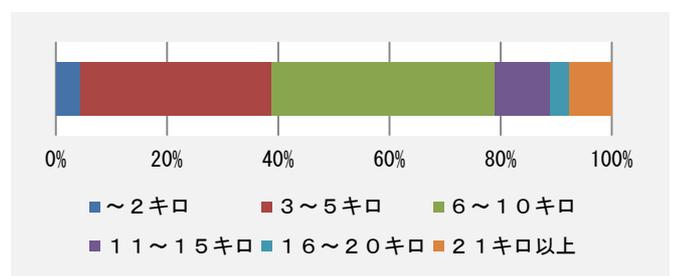
参考) 全体のダイエット成功者のリバウンド率 (N=95)



Q. 低GIダイエットを実践された方にお尋ねします。どれくらい体重は減少しましたか？ (N=20)



参考) ダイエット成功者全体の体重減 (N=90)

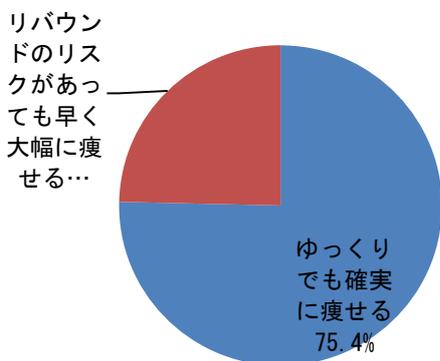


**◆様々なダイエットを経験してきた大人女子の75%が「ゆっくり確実に痩せる」『ゆるダイエット』を支持！中でも『低GIダイエット』への感心度は95%**

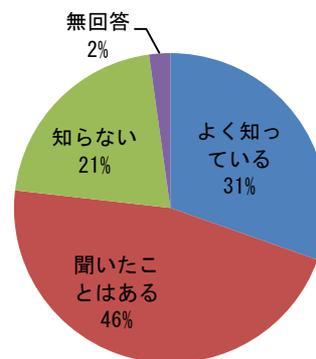
ダイエットに関する考え方について調査したところ、「リバウンドのリスクがあっても大幅に痩せる」と回答した人が 24.6%、「ゆっくりでも確実に痩せる」と回答した人が 75.4%となり、「ゆるダイエット派」が多数を占めることが明らかになりました。

また、「ゆるダイエット」の代表格である「低GIダイエット」について調査したところ、77%の女性が「低GI」についての認知があり、血糖値とダイエットの関連性についても 75%の女性が知っていると回答しました。また、「低GIダイエットを実践したことがありますか？」という問いに対して、「以前やったことがある」「現在実践している」を合わせると、24%の人が実践した経験があり、「興味はあるがまだやっていない」と回答した人が 72%に上り、「低GIダイエット」への関心度は 95%を超えることが明らかになりました。

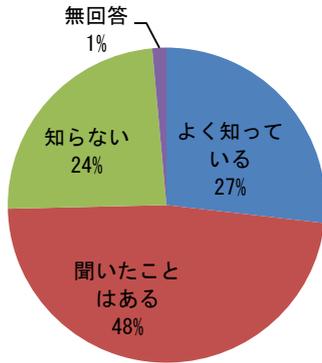
Q. あなたのダイエットに関する考え方で一番あっているものはどちらですか？ (N=138)



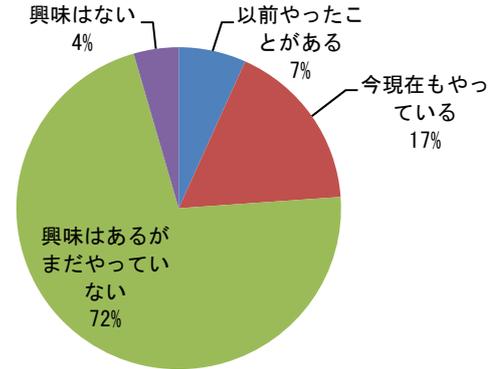
Q. 「低GI」という言葉を知っていましたか？ (N=138)



Q. 血糖値とダイエットが関連していることはご存知でしたか？ (N=138)



Q. 「低 GI ダイエット」を実践したことはありますか？ (N=138)

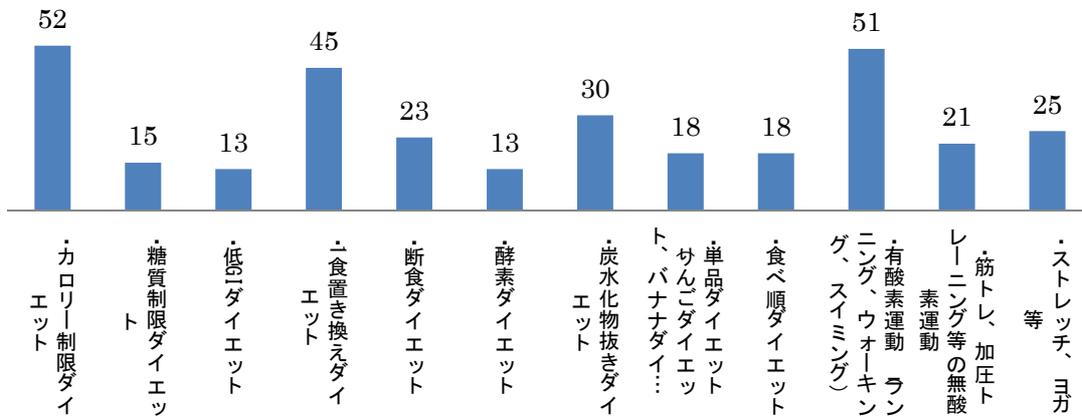


Q. 「低 GI ダイエット」を実践したことはありますか？ (N=138) Q. 実践した「低 GI ダイエット」を教えてください。

- 白米や小麦粉の代わりに玄米や全粒粉など黒のものに変えた。
- GI 値の高いものは基本的に摂らない
- サラダから食べる食べ順ダイエットを実践。おなかがすきづらくなり、食べ過ぎを防ぐことができた。
- 炭水化物を減らすのを意識し、食べ過ぎないようにしました。すると、翌朝スッキリ目覚めもよくお通じもあり体重も減りました。

【参考データ】

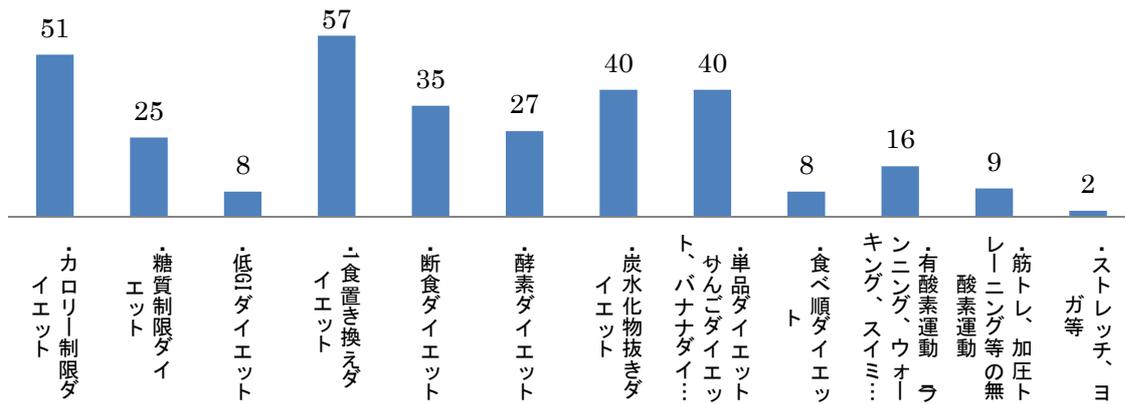
Q. 効果を実感したダイエットを教えてください。(N=138) 複数回答



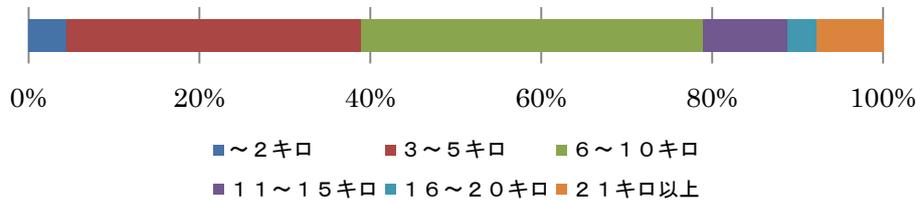


えんぱく生活

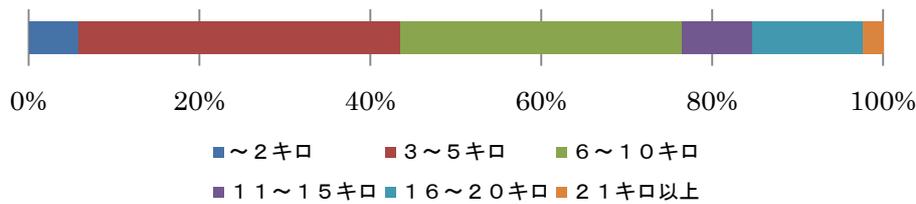
Q. 今まで失敗したダイエットがあれば教えてください (N=138) 複数回答



Q. ダイエットに成功した方にお尋ねします。何キログラム減量できましたか? (N=90)



Q. リバウンドされた方にお尋ねします。何キロくらいリバウンドされましたか? (N=86)



■調査対象

- ・対象条件：30代～50代の女性
- ・実施期間：2015年4月7日～4月13日
- ・調査方法：メールによるWEBアンケート
- ・有効サンプル数：138名（30代 31サンプル、40代 68サンプル、50代 41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 舩木 須藤  
TEL:03-5542-0866 E-mail: [press@oatlife.co.jp](mailto:press@oatlife.co.jp)