

報道関係者各位

2015年1月15日
株式会社ディーエイチシー

“心機一転ダイエット”必見、2015年のダイエット事情調査！

“短期集中型”と“食べたい”気持ちのコントロールが成功のカギ

～「食べたい」にアプローチ！新ダイエットサプリ「満足習慣ダイエット」～

ダイエットサプリメント「満足習慣ダイエット」の発売を2014年12月に開始した、株式会社ディーエイチシー(本社:東京都港区、代表取締役会長 兼CEO:吉田 嘉明、以下:DHC)は、アンケート調査「2015年のダイエットに関する意識・実態調査」を実施しました。50%前後の成功率にとどまる女性のダイエットに対するその悩みの実態に迫った本調査の結果を報告致します。

■ 年末年始を過ごし、あなたの体重は大丈夫？ 女性のダイエット成功率は…約50%

忘年会、クリスマス、お正月と、年末年始を振り返って、体重計が気になり始めている方も多いのではないのでしょうか。新年を迎えて、ダイエットの決意を固める人も多いこの時期。DHCでは、「2015年にダイエットをしよう」と考えている20代～40代の女性500名を対象に、アンケート調査を実施しました。

今回の調査では、2015年のダイエットについて聞きました。

はじめに、その具体的な意気込みを聞いてみると、「ぽっこりお腹をへこませたい！健康のために走りたい！」(32歳・福井県)というように、**ダイエットの決意の裏側には、「健康でいたい」と「キレイになりたい」といった気持ちがある**ようです。実際に、「ダイエットを始めようと思った理由」

を複数回答形式でたずねたところ、最も多かったのが「健康のため」(61%)という回答。次点には「女性からキレイに見られたいから」(39%)が続き、「自分を変えたいから」、「着たい服があるから」が37%と、同率で並びました。[グラフ1]

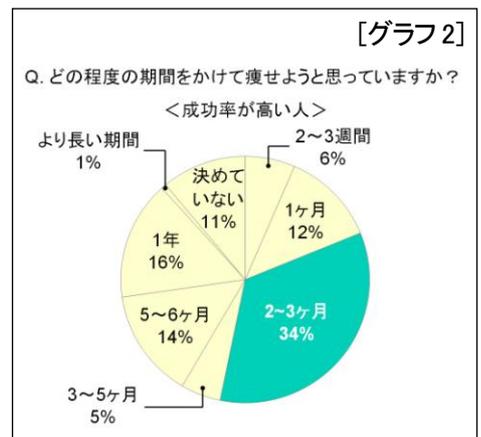
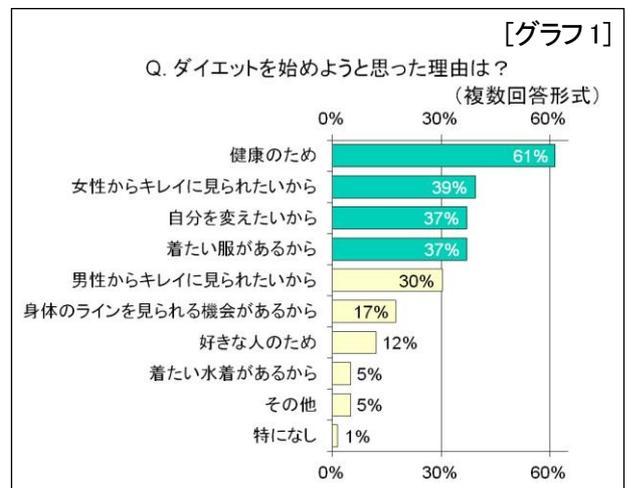
このように、決意を新たに始める方も多い2015年のダイエットですが、その成功までの道のりは平坦なものではありません。今回の調査でも、「これまでのダイエットの成功率」をたずねると、最も多かった回答は「50%以上60%未満」(24%)で、次点は「40%以上50%未満」(12%)。その**平均値も「51.3%」で、女性のダイエットの成功率は50%前後にとどまる**ことが分かりました。

■ ダイエットの成功要因に迫る！ 成功する人は“短期集中型”のダイエット

一方で、2015年に行おうとしているダイエットの内容についても調べました。「目標の体重」と「ダイエット期間」をそれぞれ聞きました。「**目標の体重**」については、その**平均は「現状より-5.5kg」**。「**ダイエット期間**」は「**2～3ヶ月**」(29%)、「**5～6ヶ月**」(21%)という回答が多い結果となりました。

こうしたダイエットの内容は成功率にも影響すると言えるかもしれません。というのも、ダイエットの成功率が高い人と低い人では、ダイエットの方法に違いが見られました。

先述のダイエットの成功率において、60%以上と、成功率が高いと答えた人たちでは、「目標の体重」の平均値は「現状より-4.5kg」。「ダイエット期間」は「2～3ヶ月」という回答が最多。[グラフ2] 一方、40%未満とダイエットの成功率が低い人たちでは、「現状より-7.3kg」とより大きな目標を、「ダイエット期間」では「5～6ヶ月」とより長期間で予定を立てていることが明らかになりました。**ダイエットの成功率が高い人ほど、“短期集中型”のダイエットをしている**ようです。



■最大の敵は「食欲」！ 開始3～5日後に始まる辛さと上手に付き合うためには？

このように、なかなかハードルの高いダイエット。その「辛くなってくるタイミング」についても聞きました。この質問に対しては、**32%が選んだ「開始3～5日後」という回答が最多で、「開始2～3週間後」(23%)、「開始1週間後」(20%)と続きます。**

さらに詳しく調べてみると、この回答については、「ダイエット期間」と密接なつながりがあることが明らかになりました。ダイエット期間に関わらず、ダイエットの辛さは「開始3～5日後」にピークを迎えた後に、その辛さはダイエット期間の終わりに向けて収束していきます。しかし、**長期間のダイエット期間を予定した人ほど、ダイエットの辛さは長続きするのです。**

また、「**ダイエットの最大の敵は何だと思いますか？**」と複数回答形式で聞くと、ダイエットの成功率に関わらず、**最も多かった回答は「食欲」(39%)**でした。

[グラフ3] “食べたい”という気持ちをコントロールするのは、なかなか難しいものです。“短期集中型”でも、“長期間型”でも、**ダイエットでは“食べたい”という気持ちと上手に付き合うことが、ダイエット成功のカギ**になりそうです。さらに、こうした“食べたい”をコントロールできれば、ダイエット成功後のリバウンド防止にもなると言えるでしょう。

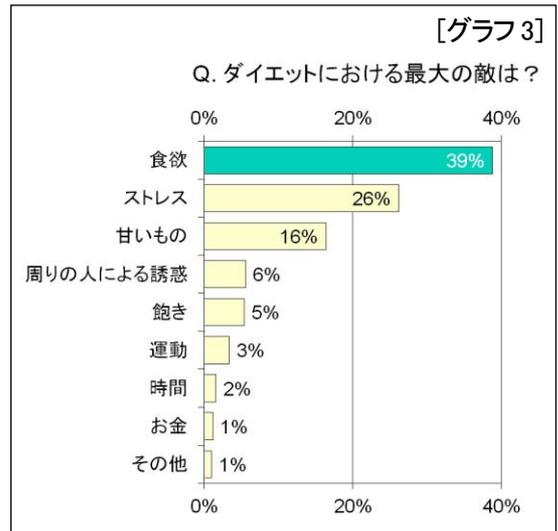
【調査概要】

調査名:2015年のダイエットに関する意識・実態調査

調査期間:2014年12月16日(火)～12月19日(金)

調査対象:「2015年にダイエットをしよう」と考えている20代～40代の女性500名

調査方法:インターネット調査



■“食べたい”気持ちと上手に付き合うには… ダイエットサプリ「満足習慣ダイエット」

DHCが2014年12月に発売を開始した「満足習慣ダイエット」は、「食べたい」にアプローチして、食事量のコントロールによって満足できることを目指したダイエットサプリメントです。主成分はアフリカマンゴノキエキス。中央・西アフリカやインドに生育する高木であるアフリカマンゴノキは、過剰な食欲の対策として、現地の採集狩猟民族により古くから利用されてきました。

その役割は、満足感と重要なかわりを持つホルモン、「レプチン」のはたらきのサポート。満足感を助け、食べ過ぎ防止を応援します。さらに、燃焼サポートや溜め込み対策、炭水化物へのアプローチなどのはたらきもあり※、ダイエットサポート成分として注目されています。

「満足習慣ダイエット」はアフリカマンゴノキエキス末 320mg(1日目安量当たり)のほか、同じく食べ過ぎ対策に役立つ、ジャガイモ抽出物、グルコマンナン、インゲン豆エキス末も配合しました。

「食べたい」が止まらず、大盛りやおかわりがやめられない方、小食スリムを目指しませんか。

※出典:Food style 21 15(4), 53-57, 2011-04

【URL】 <http://www.dhc.co.jp/goods/goodsdetail.jsp?gCode=32426>



■このリリースに関するお問い合わせ先■

株式会社ディーエイチシー 〒106-8571 東京都港区南麻布2-7-1

【TEL】 0120-333-906 (24時間受付・年中無休 ※年末年始をのぞく)