

令和4年3月28日
株式会社アイスタット
News Release

株式会社アイスタット マンスリーレポート
- ダイエットに関するアンケート調査 -
(調査期間：2022年3月21日)

本やテレビ、Webなどで話題のダイエット方法！ 痩せたいと思っている方には必見かと思いますが、実際にどのくらいの人が効果を信用しているのでしょうか。また、自身の体型によって、ダイエット方法に対する考え・意識は違うのでしょうか。

株式会社アイスタット（本社：東京都杉並区、代表取締役社長：志賀保夫）は、ダイエットの実態・意識を知る目的として、ダイエットに関する調査を行いました。

業界最大規模のモニター数を誇るセルフ型アンケートツールFreeasy を運営するアイブリッジ株式会社（本社：大阪府大阪市）の会員 30 歳～ 59 歳を対象に調査を実施しました。

調査結果サマリー

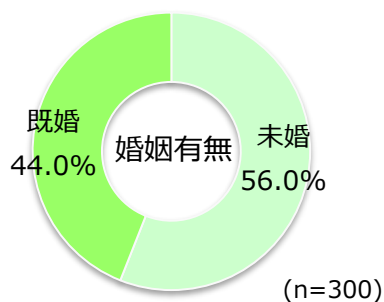
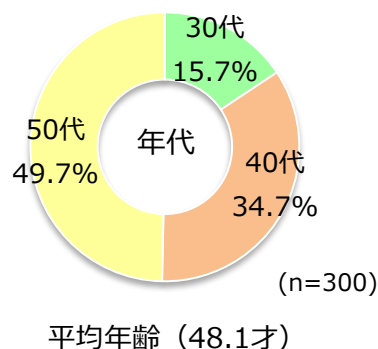
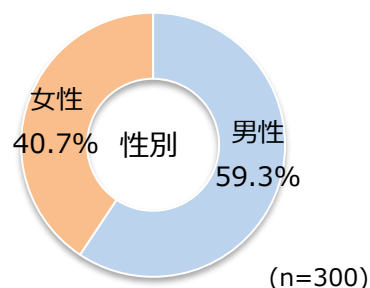
- ✓ 最近、話題のダイエット方法の効果は、信用できないと思っている人が約8割近く！
「肥満型」の人ほど効果が信用できる、「やせ型」の人ほど効果が信用できない！
- ✓ 「効果が期待できるダイエット法」「現実的にできそうなダイエット法」は、どちらも「間食・おやつ・飲酒量の制限」が第1位！
- ✓ ダイエットの成功率「100%」「75%」の人ほど「やせ型」が多く、成功率「0%」「25%」の人ほど「肥満型」が多い！
- ✓ ダイエットを成功させる秘訣の第1位は「持続」の48.3%、第2位は「手軽」の32.7%！
- ✓ 「規則正しい食生活」「体を動かしている」「間食・おやつ・飲酒量の制限」を心がけている人は、「やせ型」が最も多い！

調査概要

形式	Webアンケート形式
調査期間	2022年3月21日
回答者	セルフ型アンケートツールFreeasyに登録している30歳～59歳の会員300人
調査機関	株式会社アイスタット

【回答者属性】

	全体	300名	100.0%
性別	男性	178名	59.3%
	女性	122名	40.7%
年代	30代	47名	15.7%
	40代	104名	34.7%
	50代	149名	49.7%
有 婚 無 姻	未婚	168名	56.0%
	既婚	132名	44.0%
職 業	会社員(正社員)	108名	36.0%
	会社員(契約・派遣社員)	16名	5.3%
	経営者・役員	5名	1.7%
	公務員(教職員を除く)	4名	1.3%
	自営業	27名	9.0%
	自由業	12名	4.0%
	医師・医療関係者	1名	0.3%
	専業主婦	39名	13.0%
	パート・アルバイト	37名	12.3%
	無職	46名	15.3%
	その他	5名	1.7%
居 住 地	北海道・東北地方	30名	10.0%
	関東地方	120名	40.0%
	中部地方	35名	11.7%
	近畿地方	68名	22.7%
	四国・中国・九州地方・沖縄	47名	15.7%

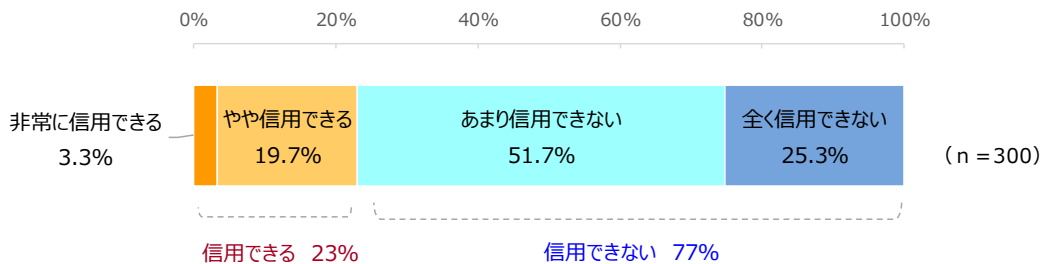


主な分析結果

最近、話題のダイエット方法の効果は、信用できないと思っている人が約8割近く！

最近、本やテレビ、Webなどで話題のダイエット方法について効果を聞いたところ、「あまり信用できない」が51.7%で最も多く、次に「全く信用できない」の25.3%、「やや信用できる」の19.7%、「非常に信用できる」の3.3%の順で続いた。信用有無別に分類すると「信用できる」が23%、「信用できない」が77%で、約8割近くの人が不信を感じている結果であった。世間で痩せる!と話題・トレンドとなっているダイエット方法でも、信用できない人が圧倒的に多いようです。

【図1】 最近、本やテレビ、Webなどで話題のダイエット方法の効果について、あなたはごどう思いますか。（回答は1つ）



(横%表)

		話題のダイエット方法		n
		信用できる	信用できない	
全体		23.0	77.0	300
年代	30代	36.2	63.8	47
	40代	20.2	79.8	104
	50代	20.8	79.2	149
性別	男性	22.5	77.5	178
	女性	23.8	76.2	122
体型	肥満型	33.3	66.7	39
	ぽっちゃり型	28.6	71.4	70
	普通体型	21.5	78.5	144
	やせ型	10.6	89.4	47

各項目を縦に見て最大値に彩色

▶ 話題のダイエット方法について、「信用できる」と回答した人は「30代」「女性」「肥満型」で最も多かった。一方、「信用できない」と回答した人は「40代」「男性」「やせ型」で最も多かった。

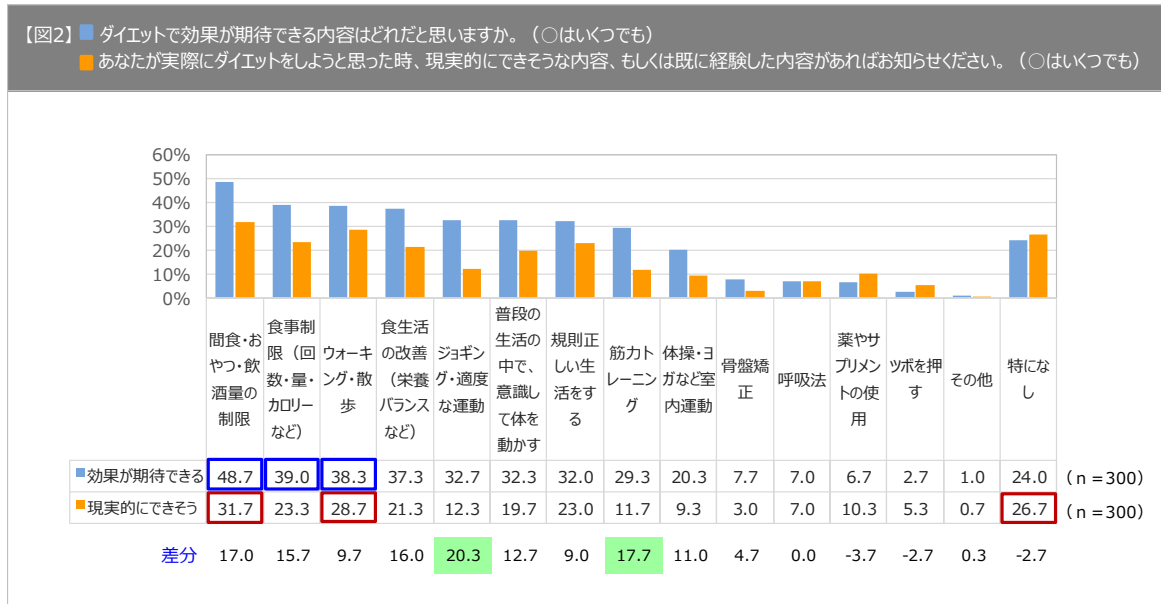
▶ 体型が「やせ型」傾向になるにつれ、信用できない割合が多くなっている結果は、留意されたい。

「効果が期待できる」「現実的にできそう」なダイエット法は、どちらも「間食・おやつ・飲酒量の制限」が第1位！

ダイエットの経験有無に関わらず、効果が期待できるダイエット方法を複数回答で聞いたところ、「間食・おやつ・飲酒量の制限」が48.7%で最も多く、次に「食事制限（回数・量・カロリーなど）」の39.0%、「ウォーキング・散歩」の38.3%と続いた。

次に、現実的にできそうなダイエット方法を複数回答で聞いたところ、「間食・おやつ・飲酒量の制限」が31.7%で最も多く、次に「特になし」の26.7%、「ウォーキング・散歩」の28.7%と続いた。

図2の結果より、効果は期待できるものの、現実的にできそうを回答しなかったダイエット方法について、全体の割合から調べた。第1位は差分が最も大きい20.3ポイントの「ジョギング・適度な運動」、第2位は差分が17.7ポイントの「筋力トレーニング」であった。上位は難易度が高いダイエット方法のため、納得のいく結果であった。



【参考資料】～ 解析目的により、%の算出方法が異なり、解釈の仕方も変わる！～

(全体 n 数 = 300)		飲酒量・おやつ・制限	食事制限	散歩・ウォーキング	食生活の改善	ジョギング・適度な運動	普通の生活の中で、意識して体の中を動かす	規則正しい生活をする	筋力トレーニング	室内運動・ヨガなど	骨盤矯正	呼吸法	薬やサプリメントの使用	ツボを押す	その他	特になし
※ % ➡ 横に見て最小値1位・2位に彩色																
① 図2「効果が期待できそう」を回答	n	146	117	115	112	98	97	96	88	61	23	21	20	8	3	72
② 図3「現実的にできそう」を回答	n	95	70	86	64	37	59	69	35	28	9	21	31	16	2	80
③ 「効果期待」と「現実的にできそう」を回答	n	83	59	68	54	31	46	45	29	19	6	13	13	6	1	64
「効果期待」の回答割合と「現実的」の回答割合の比較（差分：①割合－②割合）	%	17.0	15.7	9.7	16.0	20.3	12.7	9.0	17.7	11.0	4.7	0.0	-3.7	-2.7	0.3	-2.7
「効果期待」を回答した人のうち、「現実的」を回答した割合（③÷①×100）	%	56.8	50.4	59.1	48.2	31.6	47.4	46.9	33.0	31.1	26.1	61.9	65.0	75.0	33.3	88.9
全体300人のうち、「効果期待」と「現実的」を回答した割合（③÷300人×100）	%	27.7	19.7	22.7	18.0	10.3	15.3	15.0	9.7	6.3	2.0	4.3	4.3	2.0	0.3	21.3

(横%表)

		効果が期待できるダイエット方法															n	
		食事制限	普段の生活の中で、意識して体を動かす	体操・ヨガなど室内運動	食生活の改善	間食・おやつ・飲酒量の制限	呼吸法	筋力トレーニング	規則正しい生活をする	ツボを押す	ウォーキング・散歩	ジョギング・適度な運動	骨盤矯正	薬やサプリメントの使用	その他	特になし		
全体		39.0	32.3	20.3	37.3	48.7	7.0	29.3	32.0	2.7	38.3	32.7	7.7	6.7	1.0	24.0		300
体型	肥満型	51.3	43.6	30.8	46.2	56.4	12.8	33.3	35.9	5.1	41.0	30.8	7.7	5.1	0.0	20.5		39
	ぽっちゃり型	40.0	31.4	20.0	34.3	51.4	8.6	28.6	35.7	4.3	44.3	35.7	11.4	4.3	0.0	12.9		70
	普通体型	36.8	31.3	19.4	35.4	47.9	6.3	30.6	30.6	1.4	36.8	31.3	5.6	8.3	2.1	26.4	144	
	やせ型	34.0	27.7	14.9	40.4	40.4	2.1	23.4	27.7	2.1	31.9	34.0	8.5	6.4	0.0	36.2	47	

各項目を縦に見て最大値に彩色 「彩色の値」から「全体の値」を差し引いた値を降順ごとに並び替え

(横%表)

		現実的にできそうなダイエット方法															
		間食・おやつ・飲酒量の制限	体操・ヨガなど室内運動	ツボを押す	ウォーキング・散歩	呼吸法	ジョギング・適度な運動	食事制限	薬やサプリメントの使用	普段の生活の中で、意識して体を動かす	規則正しい生活をする	骨盤矯正	筋力トレーニング	食生活の改善	その他	特になし	n
全体		31.7	9.3	5.3	28.7	7.0	12.3	23.3	10.3	19.7	23.0	3.0	11.7	21.3	0.7	26.7	300
体型	肥満型	41.0	15.4	10.3	33.3	7.7	12.8	12.8	12.8	17.9	20.5	2.6	5.1	23.1	0.0	33.3	39
	ぽっちゃり型	37.1	7.1	5.7	27.1	7.1	11.4	28.6	14.3	17.1	22.9	2.9	8.6	15.7	0.0	17.1	70
	普通体型	28.5	8.3	2.8	29.2	6.9	12.5	23.6	9.7	22.2	25.0	2.1	13.9	22.9	1.4	25.7	144
	やせ型	25.5	10.6	8.5	25.5	6.4	12.8	23.4	4.3	17.0	19.1	6.4	14.9	23.4	0.0	38.3	47

各項目を縦に見て最大値に彩色 「彩色の値」から「全体の値」を差し引いた値を降順ごとに並び替え

- ▶ 「効果が期待できるダイエット方法」を回答した人について、体型別に調べた。
「肥満型」は9個の内容で、「ぽっちゃり型」は3個の内容で、他の体型層に比べて高かった。
- ▶ 「現実的にできそうなダイエット方法」を回答した人について、体型別に調べた。
「肥満型」は6個の内容で、「ぽっちゃり型」は2個の内容で、「普通体型」は2個の内容で、他の体型層に比べて高かった。

ダイエット経験がある人は57%、一度もない人は43%で、「経験あり」が上回る！

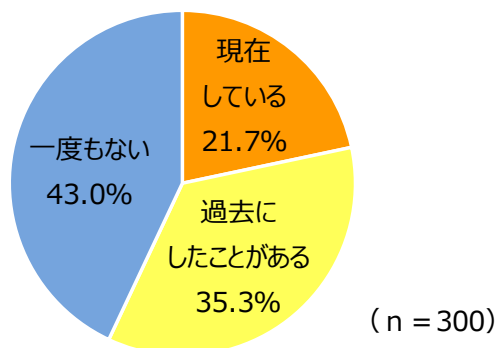
ダイエットの経験があるかを聞いたところ、「一度もない」が43.0%で最も多く、次に「過去にしたことがある」の35.3%、「現在している」の21.7%の順で続いた。経験有無別に分類すると、「経験あり」は57%、「一度もない」は43%で、「経験あり」が上回った。

体型との関連をみると、「現在ダイエット中」と回答した人の体型は「肥満型」が最も多く、「ダイエットの経験が一度もない」と回答した人の体型は「やせ型」が最も多い妥当な結果であった。一方、「過去にしたことがある」と回答した人の体型が「ぽっちゃり型」で最も多い結果は、留意したい。

話題のダイエット方法との関連をみると、「現在ダイエット中」「過去経験あり」を回答した人ほど、話題のダイエットは「信用できる」が多く、「ダイエット経験が一度もない」を回答した人ほど、「信用できない」が多い結果であった。ダイエットの経験有無で信用が左右される結果は非常に興味深い。

【図3】 あなたは、ダイエットの経験がありますか。（回答は1つ）

※ ダイエット → 体重を減らすために、日々の生活とは異なることを実施



(横%表)

		ダイエットの経験			n
		現在している	過去にしたことがある	一度もない	
体型	全体	21.7	35.3	43.0	300
	肥満型	35.9	41.0	23.1	39
	ぽっちゃり型	25.7	45.7	28.6	70
	普通体型	20.8	32.6	46.5	144
	やせ型	6.4	23.4	70.2	47
話題のダイエット	信用できる	39.1	46.4	14.5	69
	信用できない	16.5	32.0	51.5	231

各項目を縦に見て最大値に彩色

(横%表)

		ダイエットの経験			n
		現在している	過去にしたことがある	一度もない	
年代	全体	21.7	35.3	43.0	300
	30代	31.9	27.7	40.4	47
	40代	24.0	37.5	38.5	104
	50代	16.8	36.2	47.0	149
性別	男性	20.2	27.0	52.8	178
	女性	23.8	47.5	28.7	122
婚姻有無	未婚	18.5	35.1	46.4	168
	既婚	25.8	35.6	38.6	132
職業	有職者	22.5	32.9	44.5	173
	パート・アルバイト	18.9	43.2	37.8	37
	専業主婦	23.1	41.0	35.9	39
	無職・その他	19.6	33.3	47.1	51

各項目を縦に見て最大値に彩色

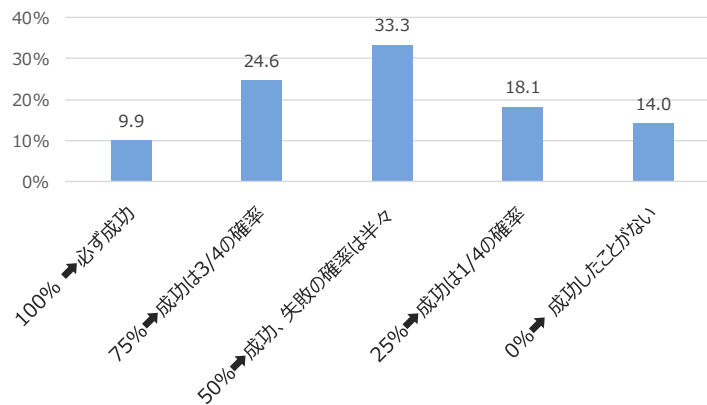
ダイエットの成功率は「半々」が33.3%で最多！ 一方、「必ず成功」は9.9%と低い！

「現在ダイエット中」「過去ダイエット経験あり」と回答した171名に、ダイエットの成功率を聞いたところ、「成功率50% ➡ 成功、失敗の確率は半々」が33.3%で最も多く、次に「成功率75% ➡ 成功は3/4の確率」の24.6%の順で続いた。一方、「成功率100% 必ず成功」の人が9.9%と1割弱であったことから、いかに痩せることが難しいかが示された。

体型別にみると、成功率「100%」「75%」の人ほど「やせ型」が多く、成功率「0%」「25%」の人ほど「肥満型」が多い妥当な結果であった。

【図4】 あなたがダイエットを始めた時の成功率（Best体重まで戻る確率）は、どの位ですか。（回答は1つ）

図3で「現在ダイエット中」「過去ダイエット経験あり」と回答した方のダイエット成功率（n = 171）



(横%表)

		ダイエットの成功率				
		100% 必ず成功	75%	50%	25%	0%
全体		9.9	24.6	33.3	18.1	14.0
体型	肥満型	0.0	20.0	16.7	33.3	30.0
	ぽっちゃり型	6.0	8.0	48.0	28.0	10.0
	普通体型	13.0	35.1	33.8	7.8	10.4
	やせ型	28.6	35.7	14.3	7.1	14.3
話題の ダイエット	信用できる	8.5	28.8	32.2	23.7	6.8
	信用できない	10.7	22.3	33.9	15.2	17.9
年代	30代	10.7	28.6	28.6	14.3	17.9
	40代	10.9	29.7	29.7	15.6	14.1
	50代	8.9	19.0	38.0	21.5	12.7
性別	男性	14.3	25.0	35.7	14.3	10.7
	女性	5.7	24.1	31.0	21.8	17.2
婚姻 有無	未婚	11.1	23.3	36.7	17.8	11.1
	既婚	8.6	25.9	29.6	18.5	17.3
職業	有職者	12.5	27.1	33.3	18.8	8.3
	パート・アルバイト	4.3	34.8	34.8	17.4	8.7
	専業主婦	4.0	12.0	16.0	32.0	36.0
	無職・その他	11.1	18.5	48.1	3.7	18.5

各項目を縦に見て最大値に彩色

【カイ2乗検定】

体型 と ダイエットの成功率

クラメル 関係係数	0.297
p 値	0.000
判定	[**]

独立性（カイ2乗）の検定

クロス集計を行った結果が、母集団においても関連性があるといえるかを調べる。
判定[*]は母集団に関連性があるといえる。

クラメル関係係数

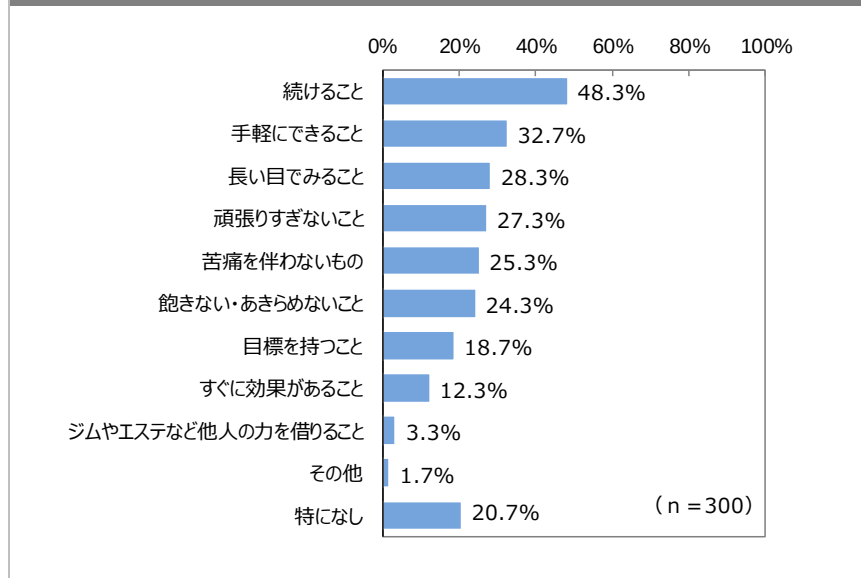
クロス集計表における行要素と列要素の関連の強さを示す指標

ダイエットを成功させるコツ、秘訣の第1位は「持続」の48.3%、第2位は「手軽」の32.7%！

ダイエットを成功させるコツ、秘訣を複数回答で聞いたところ、「続けること」が48.3%で最も多く、次に「手軽にできること」の32.7%、「長い目でみること」の28.3%の順で続いた。

体型別にみると、「手軽にできること」「苦痛を伴わないこと」「ジムやエステなど他人の力を借りること」を回答した人は「肥満型」で最も多かった。これより、「肥満型」は自身に甘いダイエット方法を望まれている傾向があることがうかがえた。

【図5】 ダイエットを成功させるコツ、秘訣は何だと思いますか。（○はいくつでも）
※ダイエット経験有無に関わらず、お答えください。



(横%表)

		ダイエットを成功させるコツ、秘訣											n
		手軽にできること	苦痛を伴わないもの	ジムやエステなど他人の力を借りること	長い目でみること	頑張りすぎないこと	続けること	飽きない・あきらめないこと	目標を持つこと	すぐに効果があること	その他	特になし	
全体		32.7	25.3	3.3	28.3	27.3	48.3	24.3	18.7	12.3	1.7	20.7	300
体型	肥満型	43.6	35.9	5.1	20.5	25.6	43.6	28.2	17.9	15.4	0.0	20.5	39
	ぽっちゃり型	32.9	27.1	1.4	40.0	32.9	52.9	28.6	22.9	15.7	1.4	8.6	70
	普通体型	32.6	23.6	4.2	27.8	28.5	47.9	23.6	18.8	13.2	2.8	22.2	144
	やせ型	23.4	19.1	2.1	19.1	17.0	46.8	17.0	12.8	2.1	0.0	34.0	47

各項目を縦に見て最大値に彩色

「彩色の値」から「全体の値」を差し引いた値を降順ごとに並び替え

		ダイエットを成功させるコツ、秘訣											n
		長い目でみること	続けること	飽きない・あきらめないこと	目標を持つこと	頑張りすぎないこと	苦痛を伴わないもの	すぐに効果があること	手軽にできること	ジムやエステなど他人の力を借りること	その他	特になし	
全体		39.2	63.2	32.2	22.8	37.4	32.7	18.1	42.7	2.9	2.3	0.6	171
ダイエットの成功率	100% 必ず成功	58.8	82.4	47.1	35.3	23.5	5.9	5.9	23.5	0.0	11.8	0.0	17
	75%	31.0	78.6	26.2	21.4	42.9	28.6	11.9	38.1	0.0	2.4	2.4	42
	50%	43.9	57.9	28.1	21.1	36.8	45.6	12.3	45.6	3.5	1.8	0.0	57
	25%	38.7	61.3	32.3	19.4	41.9	29.0	35.5	41.9	3.2	0.0	0.0	31
	0%	29.2	37.5	41.7	25.0	33.3	33.3	29.2	58.3	8.3	0.0	0.0	24

各項目を縦に見て最大値に彩色

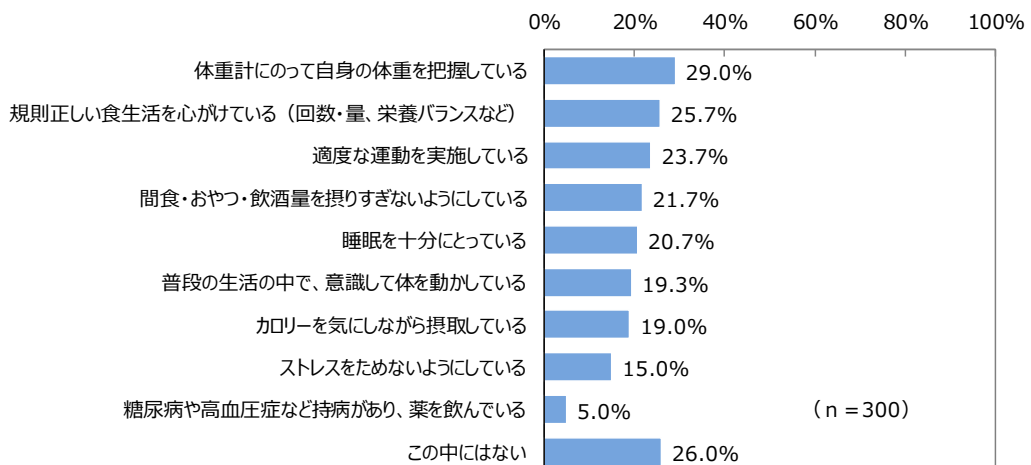
「彩色の値」から「全体の値」を差し引いた値を降順ごとに並び替え

「規則正しい食生活」「体を動かしている」「間食・おやつ・飲酒量の制限」を心がけている人は、「やせ型」が最も多い！

日頃の生活習慣を複数回答で聞いたところ、「体重計にのって自身の体重を把握している」が29.0%で最も多く、次に「規則正しい食生活を心がけている（回数・量、栄養バランスなど）」の25.7%、「適度な運動を実施している」の23.7%の順で続いた。

体型別にみると、「規則正しい食生活を心がけている」「普段の生活の中で、意識して体を動かしている」「間食・おやつ・飲酒量を摂りすぎないようにしている」と回答した人は、「やせ型」で多く、「適度な運動を実施している」と回答した人は「普通体型」が多かった。これより、食事面、運動面を心がけている人ほど、「やせ型」「普通体型」が多いことが明らかになった。体型を気にしている方は、参考にさせていただきたい。

【図6】 あなたの日頃の生活習慣をお知らせください。（○はい/つでも）



(横%表)

	日頃の生活習慣										n
	糖尿病や高血圧症など持病があり、薬を飲んでいる	カロリーを気にしながら摂取している	ストレスをためないようにしている	睡眠を十分にとっている	体重計にのって自身の体重を把握している	適度な運動を実施している	規則正しい食生活を心がけている	普段の生活の中で、意識して体を動かしている	間食・おやつ・飲酒量を摂りすぎないようにしている	この中にはない	
全体	5.0	19.0	15.0	20.7	29.0	23.7	25.7	19.3	21.7	26.0	300
体型	肥満型	12.8	23.1	7.7	15.4	28.2	15.4	20.5	15.4	20.5	39
	ぽっちゃり型	5.7	22.9	21.4	24.3	30.0	18.6	21.4	10.0	15.7	70
	普通体型	3.5	19.4	15.3	20.1	29.9	29.2	25.0	22.2	23.6	144
	やせ型	2.1	8.5	10.6	21.3	25.5	21.3	38.3	27.7	25.5	47

各項目を縦に見て最大値に彩色

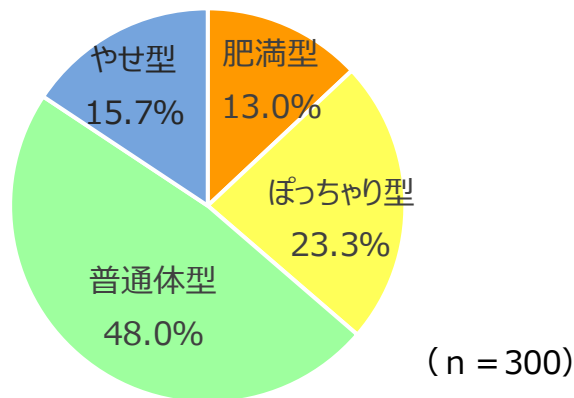
「彩色の値」から「全体の値」を差し引いた値を降順ごとに並び替え

今回の調査回答者は、「普通体型」が48%で最多！「肥満型」が13%で最小！

現在の体型を聞いたところ、「普通体型」が48.0%で最も多く、次に「ぽっちゃり型」の23.3%、「やせ型」の15.7%、「肥満型」の13.0%の順で続いた。

「肥満型」を回答した人の属性をみると、「40代」「男性」「未婚」「専業主婦」が多かった。一方、「やせ型」を回答した人の属性は、「30代」「男性」「未婚」「有職者」が多かった。

【図7】 あなたの現在の体型をお知らせください。（回答は1つ）



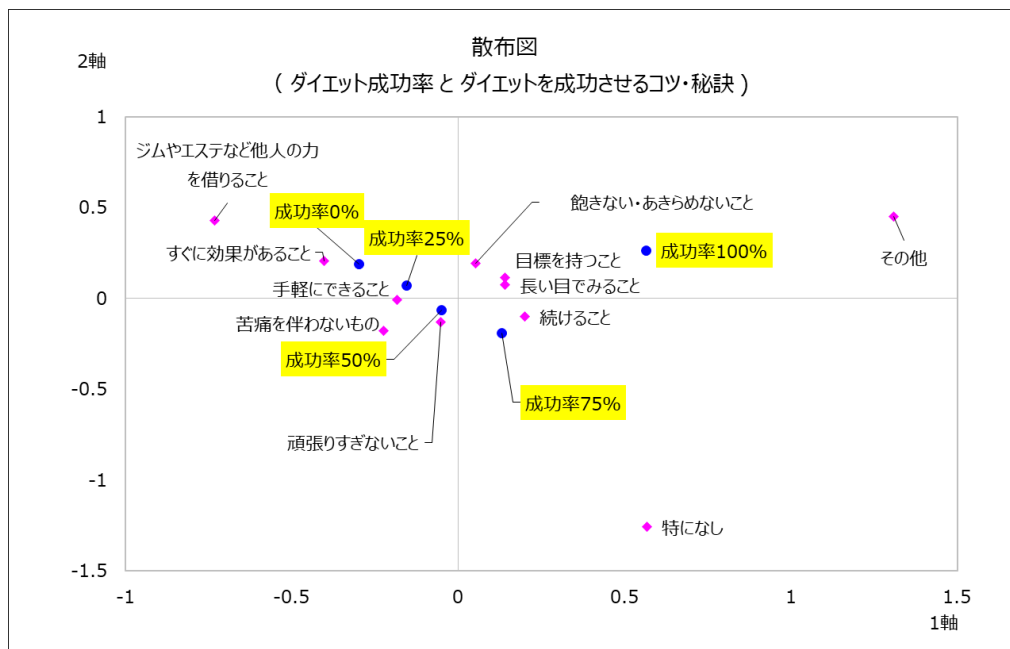
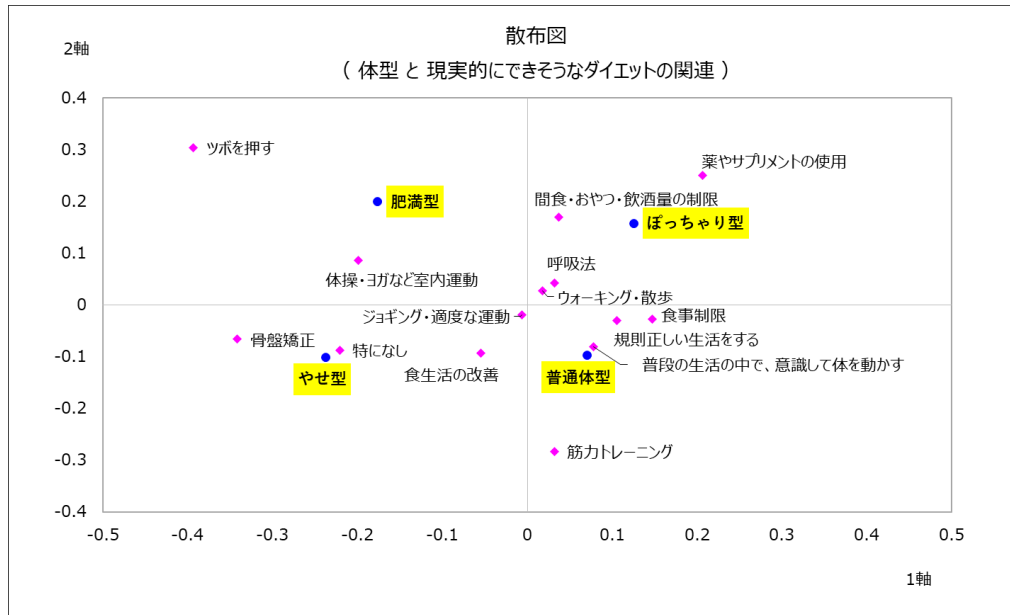
(横%表)

		体型				n
		肥満型	ぽっちゃり型	普通体型	やせ型	
全体		13.0	23.3	48.0	15.7	300
年代	30代	10.6	19.1	51.1	19.1	47
	40代	15.4	17.3	51.9	15.4	104
	50代	12.1	28.9	44.3	14.8	149
性別	男性	13.5	24.2	45.5	16.9	178
	女性	12.3	22.1	51.6	13.9	122
婚姻有無	未婚	13.7	20.8	48.8	16.7	168
	既婚	12.1	26.5	47.0	14.4	132
職業	有職者	13.9	23.1	45.7	17.3	173
	パート・アルバイト	5.4	18.9	64.9	10.8	37
	専業主婦	15.4	20.5	51.3	12.8	39
	無職・その他	13.7	29.4	41.2	15.7	51

各項目を縦に見て最大値に彩色

今月のレベルup コレスポネンス分析 https://istat.co.jp/ta_commentary/correspondence

「どの体型がどのようなダイエットを現実的にできるか」などを明らかにしたい場合があります。クロス集計表を分析すれば把握できることですが、次に示すコレスポネンスを適用するとより明確に結論を出せ、さらに結果をポジショニングマップで表現することができます。コレスポネンスは、各質問のカテゴリを得点化し、その得点を点グラフで表現する方法です。各カテゴリの位置は類似しているカテゴリが近いところにくるようになっています。



サマリーレポートはこちらを参照ください。

こちらを参照ください。

<https://istat.co.jp/investigation/2022/03/result>

統計分析研究所 株式会社アイスタットについて

【株式会社アイスタット（統計分析研究所）会社概要】

◇所在地 〒166-0011 東京都杉並区梅里1-22-26 パラドール東高円寺3F（旧YTビル）

◇設立 2011年6月2日

◇代表者 代表取締役社長 志賀 保夫

◇事業内容 株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。

◆本調査・弊社事業などに関するお問合せ先◆

統計分析研究所 株式会社アイスタット <http://istat.co.jp>

総務部 橋本 有子 (somu@istat.jp) TEL: 03-3315-7637/FAX: 03-3315-7660

サービスのご案内

株式会社アイスタット(統計分析研究所)は、統計学 を礎とした情報サービス業 に従事しています。「わかりやすい統計学」をモットーに、8つのコア・サービスをみなさまにご提供いたします。

