



シニア女性の「ダイエット」に関する調査結果 シニア女性の4人に1人は、ダイエット中 「若々しい自分でいたいから」

50代からの生きかた暮らしかた応援月刊雑誌「いいきいき」(発行部数20万部)を発行する、いいきいき株式会社(本社:東京都新宿区、社長:宮澤孝夫)は、シニア女性の「ダイエット」についてアンケートを実施しました。

「ダイエット」に関する調査

【調査概要】

調査方法 : アンケート用紙郵送

調査対象 : 55歳～74歳女性、「いいきいき」定期購読者

有効回答数: 264人

実施期間 : 2013年7月19日郵送、2013年8月6日までの到着分

※アンケート内容は最後のページにございます

結果まとめ :

- シニア女性のダイエットの現状
 - 現在ダイエットをしている 25%
 - 必要は感じているがダイエットをしていない 40%
 - ダイエットの必要は感じていない 35%
- ダイエットの目的
 - 1位 若々しい自分でいたい
- ダイエットは必要と感じているが、していない理由
 - 1位 ついさぼってしまうから
- やってみたいダイエット
 - 1位 ロングブレスダイエット

<このリリースに関するお問い合わせ先>

いいきいき株式会社 広報担当 村上・土屋

【TEL】03-3261-1321

【FAX】03-3261-1377

【メール】c-murakami@e-ikiiki.co.jp

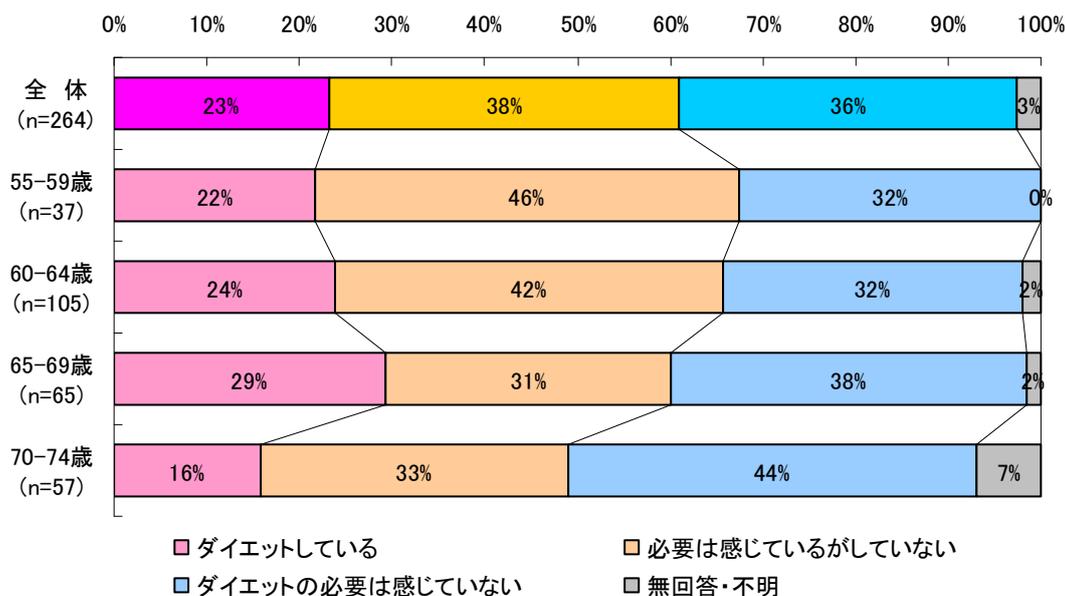
【所在地】〒101-0051 東京都千代田区神田神保町2-2 共同ビル神保町6階

結果：

【 現在ダイエットをしているかどうか 】

ダイエットをしているシニア女性は約 25%、必要は感じているがしていない人は約 40%、ダイエットの必要を感じていない人は約 35%という結果でした。
約 6 割のシニア女性は、ダイエットに関心があることが分かりました。

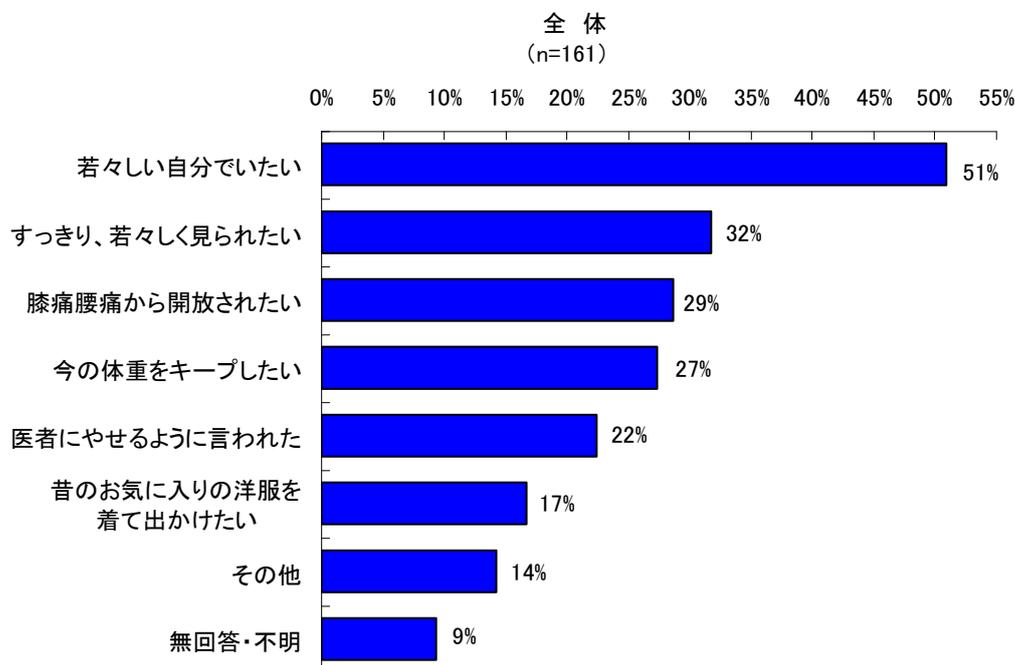
ダイエットをする・しないの境目は、70 歳。60 代後半が最もダイエットをしている人が多いですが、70 代になるとダイエットをしている人の割合が大幅に減少し、ダイエットの必要性を感じない人が大幅に増加しました。



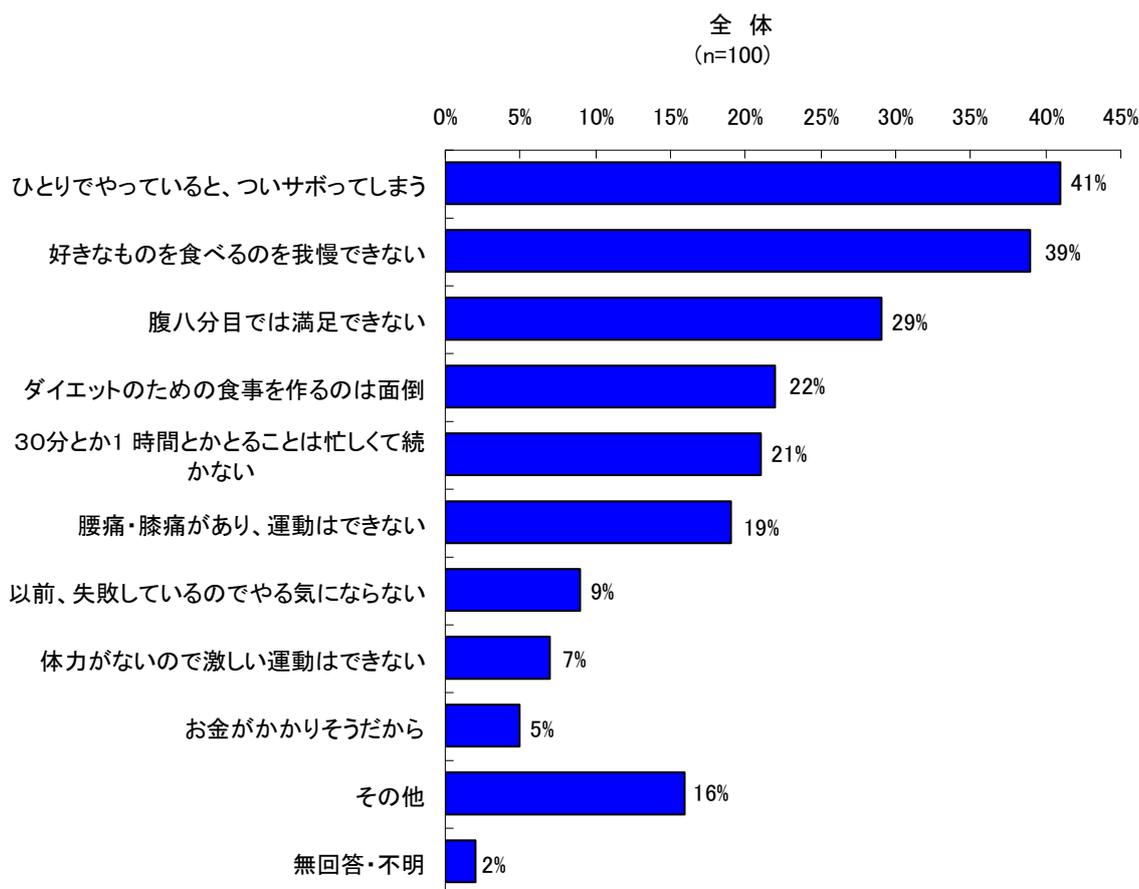
【 ダイエットの目的 】

※複数回答、「ダイエットをしている」と「必要は感じているがしていない」と答えた人

1 位は「若々しい自分でいたい」で、2 位の「他人から若々しく見られたい」を大幅に上回る結果でした。
他者評価より、自己評価を重視して、ダイエットをしていることが分かりました。



【 ダイエットの必要は感じているが、していない理由 】 ※複数回答
 「ついサボってしまう」と「食べるのを我慢できない」が上位でした。



【 やってみたいダイエット 】 ※複数回答
 今流行りの「ロングブレスダイエット」が1位でした。
 出向くようなダイエットではなく、自宅でも簡単に出来るものに人気がありました。

