

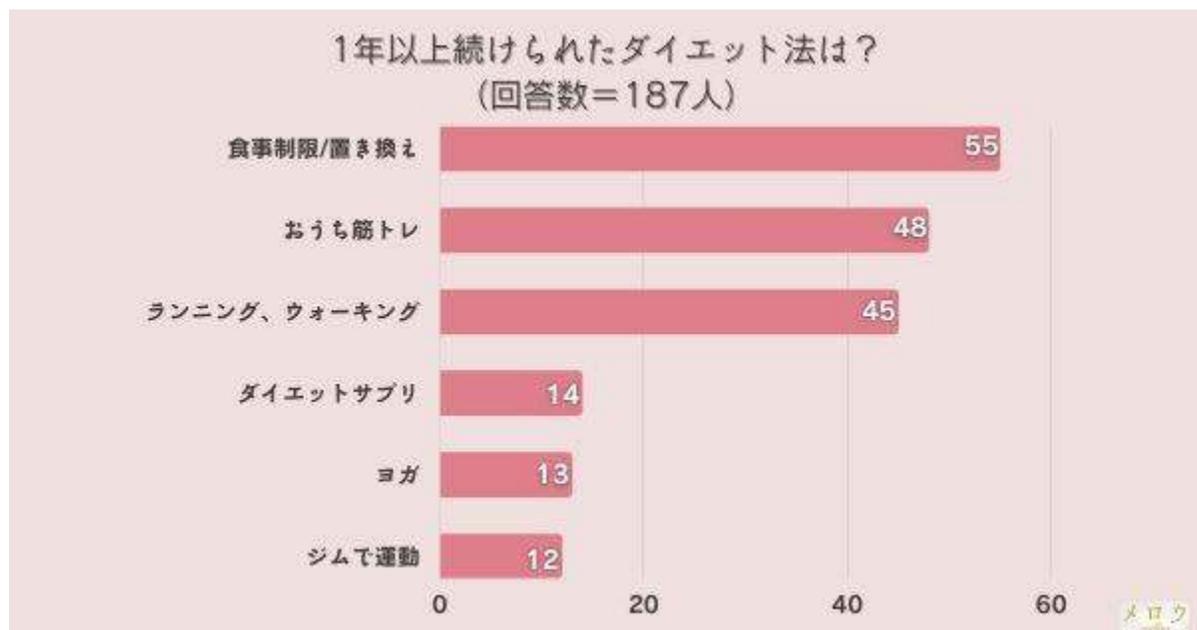
ARINA株式会社が運営する20代~50代18人の女性による美容レビューサイト「mellow-メロウ-」(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)は、日本全国18歳以上の方を対象に「1年以上続けられたダイエット法は？」とアンケート調査を実施しました。その結果を公表します。

- 調査方法: インターネット調査
- 調査人数: 200人(10代:1人、20代:46人、30代:87人、40代:44人、50代:17人、60代以上:5人)
- 調査主体: ARINA株式会社、mellow-メロウ-
- 調査時期: 2022年3月23日
- 調査レポート: <https://arina-p.co.jp/mellow/cosmetics-38/>

* 本アンケート結果を引用する場合は「mellow-メロウ-」のURL(<https://arina-p.co.jp/mellow/>)を使用してください。

調査結果

「1年以上続けられたダイエット法は？」とアンケート調査した結果、1位は『食事制限／置き換え』でした。



1位: 食事制限／置き換え

- 効果を実感できるから継続できる。
- ルーティンになれば辛い。
- 糖質制限を続けている。
- 夜の白米抜きはかなり効果があった。
- 1日の摂取カロリーをノートに付けて食事のコントロールしていました。

- 食費を節約出来るし、食べること以上の趣味が出来たから続けられた。

2位:おうち筋トレ

- YouTubeで手軽にできるから。
- 無理なくマイペースにできることもあって非常に有効。
- ジムやヨガのようにお金をかけなくても続けられるし、隙間時間や好きな時間に自分のペースで行えるから。
- 10秒だけでもいいから何もしない日を作らないようにしたら、ハードルが下がって長続きしました。
- おうち筋トレをしていくことで、ダイエットにつながりました。

3位:ランニング、ウォーキング

- 周りの人達と一緒にやっていたから。
- 手軽に出来て、隙間時間でやっていました。
- もともと走ったり、歩いたりすることが好きだから。
- 一駅分歩くだけ、など、お金もかからず簡単にできるから。
- 特に道具を用意したりしなくて良いし、出かけたついでに出来るから。
- 電車移動を徒歩にしたりして自然と運動量を減らすようにして、習慣化させやすかった。

4位:ダイエットサプリ

- 毎日かかさず飲むだけで良くて楽だったから。
- 飲むだけなのでズボラで継続が苦手な自分でも実際に現在続けられているから。
- 最初は運動でウォーキングとかしていたのですが、気分によってはやる気がおきない日とかもあり、続けることが出来なかったのですが、サプリだとだるい日があっても毎日続けることができたためです。
- かなりお金は使いましたが、長く続けられました。

5位:ヨガ

- 短い時間でも効果が感じられ、楽だから毎日できる。
- お家でできるし意外と簡単だから。
- ダイエットはもとより、リラックス効果もあり、楽しみながら続けられると感じているため。
- 朝起きてすぐしていた。目覚めも良くなったし、姿勢も良くなった。
- 即効性は無いけど、まずはむくみから少なくなっていった必要な筋肉が鍛えられてくると代謝が上がったら、食べ過ぎても太りにくい体質になったから。

6位:ジムで運動

- 体重の減りが早い。会員になりさえすれば、費用を考えると通う習慣が付くから。
- 応援してくれるトレーナーの存在があるから。
- 継続して続いているから。

- ジムに通うことで自分を戒められるから。
- 駅前のジムだったため、仕事帰りにリフレッシュがてら寄っていた。ストレス発散も兼ねていたため続けられていると感じている。

【総括】今回のアンケートで1年以上続けられたダイエット法1位は『食事制限／置き換え』でした

即効性があり、減量を実感できることから「食事制限／置き換え」を実践している方が多くいました。カロリーや糖분을摂りすぎている場合はすぐに効果が出そうですね。

また、おうち筋トレやウォーキングも同様に、集中的に行うのではなく、日常生活の中で少し意識して続けているという意見が多くありました。ダイエット方法ではなくいかに日常に落とし込むかが長続きの秘訣のようです。

ARINA株式会社は、運営するメディア「mellow-メロウ-」を通じて、1人でも多くの方が、自分にぴったりの商品と出逢えるよう、社会に貢献してまいります。

■ARINA株式会社について

ARINA株式会社は、“メディアを通じ子育てを豊かに”を企業の**Vision**に掲げ、皆様の生活に寄り添ったライフスタイルメディアの展開やオウンドメディアの受託事業を展開しております。