

ダイエット経験者の4割が「2回以上のリバウンド経験あり」、  
“理想のスタイル”第1位は「藤原紀香」

## ダイエットと理想のスタイルに関するアンケート

インターネット調査会社の株式会社マーシュ(東京都世田谷区駒沢、代表:町田正一)は、全国の10代～40代の女性を対象に、ダイエットと理想のスタイルについてインターネットでアンケートを実施しました。

調査期間: 2012年9月18日(火)～9月20日(木)

### 調査結果トピックス

9割近い88.7%の女性が、自分の体型・スタイルに何らかの不満が「ある」と回答(ある・少しあるの合計)。

不満がない女性は、わずか6.6%(あまりない・ないの合計)。

「ダイエットをしている」と答えた女性は37.0%、「過去にしていたが今はしていない」という女性は37.3%で、進行中の人も含めたダイエット経験者は7割を超える。

ダイエットの目的は、「痩せるため/体重を落とすため」が55.4%と過半数。

「痩せるというよりは、より理想的な体型・スタイルになるため」という女性が40.5%。

ダイエットの目標として意識しているものは、「体重」がトップ(81.1%)。次に「見た目 - ボディライン」(75.3%)、

「見た目 - 全体のバランス」(57.4%)、「体脂肪率」(56.8%)、「ウェスト、ヒップなどのサイズ」(53.7%)。

行っているダイエットの方法として最も多いのは、「食事制限(回数、量、カロリーなどを減らす)」(60.1%)。

現在ダイエット中、または過去にダイエットしたことがある女性のうち58.1%がリバウンド経験が「ある」と回答。

「2回以上リバウンドしたことがある」という女性は、「1回だけリバウンドしたことがある」という女性のおよそ3倍。

『あなたが最も理想的だと思うスタイルの女性』として1人だけ名前をあげてもらったところ、180名を超えるタレント・モデル・女優などの名前があげられた。

10代～40代まで全体での第1位は、「藤原紀香」。第2位は「米倉涼子」、第3位は「香里奈」。(図1)

年代によってランキングに変化が見られ、第3位の「香里奈」は、10代の中ではトップとなっている。(図2)

調査結果URL [http://www.marsh-research.co.jp/mini\\_research/mr201209diet.html](http://www.marsh-research.co.jp/mini_research/mr201209diet.html)

### 調査概要

調査対象者: 全国の10代(高校生以上)～40代女性

有効回答数: 800s

割付: 10代: 25.0%/20代: 25.0%/30代: 25.0%/40代: 25.0%

調査項目:

- ・属性(性別、年代、居住地、職業、未婚・子ども有無)
- ・現在の自分の体型・スタイルについての不満有無(単一回答)
- ・現在ダイエットをしているかどうか(単一回答)
- ・【現在ダイエット中】ダイエットの目的(単一回答)
- ・【現在ダイエット中】ダイエットの目標として意識しているもの(複数回答)
- ・【現在ダイエット中】ダイエットの方法(複数回答)
- ・【現在ダイエット中または経験者】リバウンド経験の有無(単一回答)
- ・最も理想的だと思うスタイルの女性タレント、モデル、女優など(自由回答)

実査期間: 2012年9月18日(火)～9月20日(木)

調査方法: インターネット調査

調査機関: 株式会社マーシュ \*アンケートモニターサイト「D STYLE WEB」の登録会員を対象に実施

Q4. あなたが最も理想的だと思う“スタイル”の女性タレント、モデル、女優などの名前を1人あげてください。  
国内・海外を問いません。

(自由回答を集計)

【図1】

最も理想的なスタイルの女性 全体ランキング

総合順位	最も理想的だと思うスタイルの女性	年齢	票数(人)	10代順位	20代順位	30代順位	40代順位
1位	藤原 紀香	41歳	43	-	3位(同)	1位	1位
2位	米倉 涼子	37歳	37	8位	3位(同)	2位	2位
3位	香里奈	28歳	27	1位	-	3位	6位(同)
4位	綾瀬 はるか	27歳	20	2位	9位(同)	6位	10位
5位	長谷川 潤	26歳	19	4位	2位	-	-
5位	ローラ	22歳	19	5位(同)	-	4位	6位(同)
7位	安室 奈美恵	35歳	16	10位	5位	8位	-
7位	上戸 彩	27歳	16	5位(同)	6位	-	-
7位	長澤 まさみ	25歳	16	-	1位	-	-
10位	富永 愛	30歳	15	-	9位(同)	7位	10位

(H24年9月時点)

※各年代200人 ※「-」は11位以下

【図2】

最も理想的なスタイルの女性 年代別ランキング

■10代

順位	最も理想的だと思うスタイルの女性	年齢	票数(人)
1位	香里奈	28歳	11
2位	綾瀬 はるか	27歳	9
3位	佐々木 希	24歳	9
4位	長谷川 潤	26歳	7
5位	上戸 彩	27歳	6
5位	ローラ	22歳	6
5位	新垣 結衣	24歳	6

■20代

順位	最も理想的だと思うスタイルの女性	年齢	票数(人)
1位	長澤 まさみ	25歳	11
2位	長谷川 潤	26歳	10
3位	米倉 涼子	37歳	9
4位	藤原 紀香	41歳	9
5位	安室 奈美恵	35歳	6

■30代

順位	最も理想的だと思うスタイルの女性	年齢	票数(人)
1位	藤原 紀香	41歳	12
2位	米倉 涼子	37歳	10
3位	香里奈	28歳	9
4位	ローラ	22歳	8
5位	SHIHO	36歳	7

■40代

順位	最も理想的だと思うスタイルの女性	年齢	票数(人)
1位	藤原 紀香	41歳	19
2位	米倉 涼子	37歳	13
3位	黒木 瞳	51歳	7
4位	松嶋 菜々子	38歳	5
5位	杉本 彩	44歳	5

※各年代200人 ※年齢はH24年9月時点のもの