

7割以上の女性が自宅でのファスティングは困難と回答

アイウェルネス調べ「ファスティングに関する意識調査 PART2」

- ・66.1%の女性がファスティングは仕事や日常生活に良い影響があると思うと回答
- ・5割以上の女性がファスティング専門施設を利用してみたいと回答

ファスティング（断食）が体験できるアイウェルネス伊豆高原（所在地：静岡県伊東市、支配人：皆川淳志）を運営するアイウェルネス株式会社（所在地：埼玉県さいたま市北区、代表取締役社長：澤田泰行）は、「ファスティング（断食）」を知っている全国の女性630名を対象に、「ファスティングに関する意識調査」を実施いたしました。

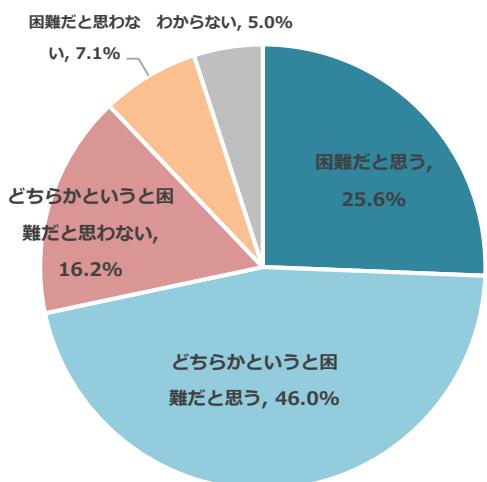
前回の調査に関しては、下記よりご覧いただけます。

【ファスティングに関する意識調査 PART1】 <https://bit.ly/3FKtrRS>

アイウェルネス調べ「ファスティングに関する意識調査 PART2」 結果概要

- ・約7割の女性がファスティングに興味があると回答
- ・ダイエット以外でファスティングに期待する効果、最多回答は「デトックス効果」
- ・66.1%の女性がファスティングは仕事や日常生活に良い影響があると思うと回答
- ・7割以上の女性が自宅でのファスティングは困難と回答
- ・5割以上の女性がファスティング専門施設の存在を知らないと回答
- ・5割以上の女性がファスティング専門施設を利用してみたいと回答

[TOPICS] あなたは、自宅で「ファスティング（断食）」を実践することは困難だと思いますか？
(n=437・単一回答方式)



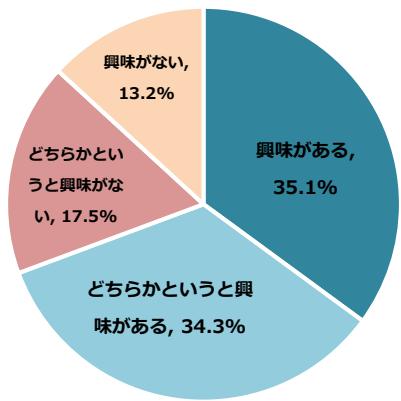
7割以上の女性が 自宅でのファスティングは困難と回答

「ファスティング（断食）」に興味があると回答した437名を対象に、自宅で「ファスティング（断食）」を実践することは困難だと思うか質問したところ、71.6%が「困難だと思う」（困難だと思う：25.6%、どちらかというと困難だと思う：46.0%）と回答しました。

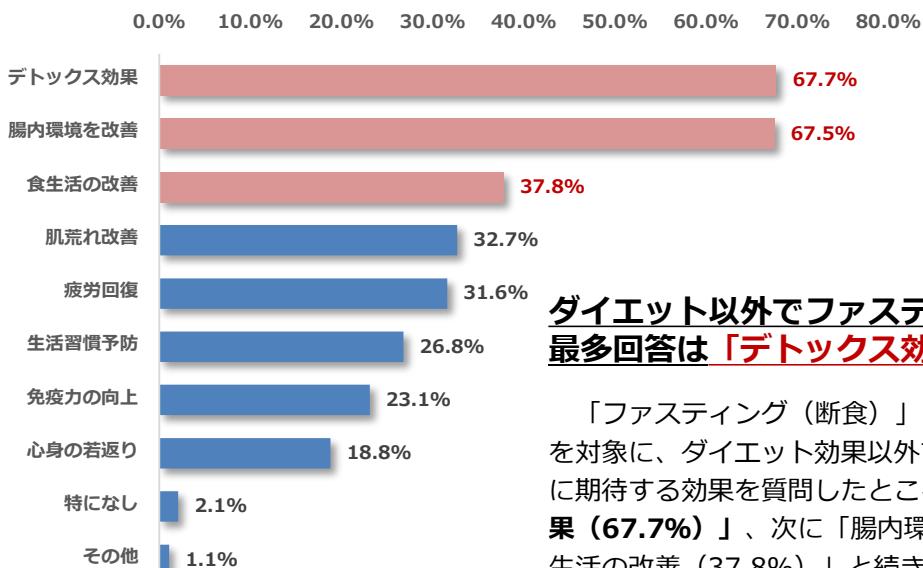
Q1.あなたは、ダイエット方法のひとつ、「ファスティング（断食）」に興味はありますか？ (n=630・単一回答方式)

約7割の女性がファスティングに興味があると回答

「ファスティング（断食）」を知っている全国の女性630名を対象に、「ファスティング（断食）」に興味があるか質問をしたところ、69.4%が「興味がある」（興味がある：35.1%、どちらかといふと興味がない：34.3%）と回答しました。



Q2.あなたがダイエット効果以外に「ファスティング（断食）」に期待する効果を教えてください。 (n=437・単一回答方式)



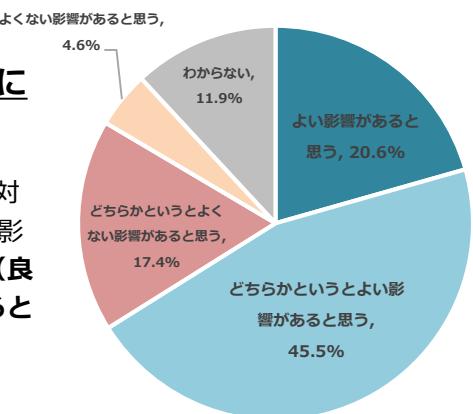
**ダイエット以外でファスティングに期待する効果、
最多回答は「デトックス効果（67.7%）」**

「ファスティング（断食）」に興味があると回答した437名を対象に、ダイエット効果以外で「ファスティング（断食）」に期待する効果を質問したところ、**最多回答は「デトックス効果（67.7%）」**、次に「腸内環境を改善（67.5%）」、「食生活の改善（37.8%）」と続きました。

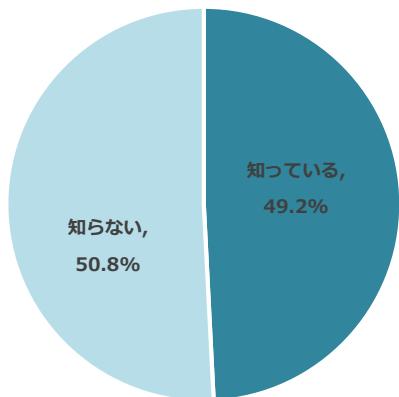
Q3.「ファスティング（断食）」は仕事や日常生活にどのように影響すると思いますか？ (n=437・単一回答方式)

66.1%の女性がファスティングは仕事や日常生活に 良い影響があると思うと回答

「ファスティング（断食）」に興味があると回答した437名を対象に、「ファスティング（断食）」仕事や日常生活にどのように影響するか質問したところ、66.1%が「良い影響があると思う」（良い影響があると思う：20.6%、どちらかといふと良い影響があると思う：45.5%）と回答しました。



Q4.あなたは「ファスティング（断食）」専門の施設があることを知っていますか？ (n=630・単一回答方式)



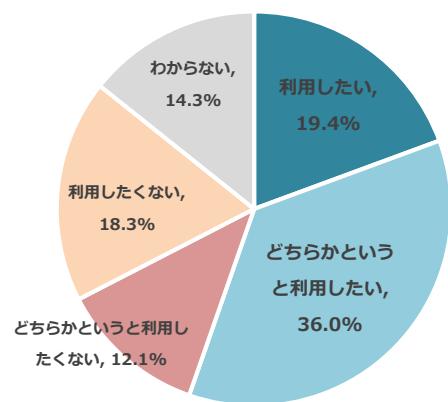
5割以上の女性がファスティング専門施設の存在を知らないと回答

「ファスティング（断食）」を知っている全国の女性630名を対象に、「ファスティング（断食）」専門の施設があることを知っているか質問したところ、49.2%が言っている、50.8%が知らないと回答しました。

Q5.あなたは「ファスティング（断食）」をする際、ファスティング専門の施設を利用したいと思いますか？(n=630・単一回答方式)

5割以上の女性がファスティング専門施設を利用するみたいと回答

最後に、「ファスティング（断食）」をする際、ファスティング専門の施設を利用したいと思うか質問したところ、55.4%が「利用したい」（利用したい：19.4%、どちらかというと利用したい：36.0%）と回答しました。



今回の調査の結果から、自宅での「ファスティング（断食）」は、様々な誘惑もあり、困難だと感じている女性が多いことが分かりました。また、「ファスティング（断食）」専門施設に対してのニーズから、「ファスティング（断食）」を成功させるには、環境を変えることや、専門的な知識やサポートが必要だと感じている女性が多いことが分かりました。

前回の調査に関しては、下記よりご覧いただけます。

【ファスティングに関する意識調査 PART1】 <https://bit.ly/3FKtrRS>

<調査概要>

調査対象	15歳から59歳、全国の女性、 「ファスティング（断食）」を知っている方
有効回答数	630名
調査期間	2022年11月4日～2022年11月6日
調査方法	インターネットリサーチ

※本リリースによる調査結果をご利用いただく際は、「アイウェルネス調べ」と付記のうえご使用くださいますようお願い申し上げます。

アイウェルネス伊豆高原について

アイウェルネス伊豆高原は、1973年創業、「海」「山」「湖」「高原」に囲まれ、保養地として有名な伊豆高原に立地。完全個室のファスティング（断食）ホテルです。

1970年に医学博士故馬淵通夫が現在の伊豆の地にみどり会保養所として創設。「慢性病の根治」を目指して、西洋医学と代替医療の東洋医学を併せた総合医療を行なっていました。

「病の原因は食にあり」と、治療の根幹を食事療法におき、その一環として断食療法も行なっていました。1973年に「伊豆健康センター」を設立。2009年4月に「アイウェルネス伊豆高原」に名称が変更。現在もなお、医学博士・馬淵通夫先生の理念を受け継ぎ、多くのみなさまに提案し、ご提供しております。



アイウェルネスならではのファスティング

ファスティング(断食)中は、一定期間食事をしないで過ごすことですが、何も口にしないというわけではありません。水分を摂りながら空腹を抑えつつ、ゆっくりと食事の量を戻していくことが大事です。しかし、自己流でファスティングを行うと、途中で断念したり、いきなり食事の量を戻してリバウンドしたり、体調不良になったりと、上手くいかないケースが多くあります。

アイウェルネス伊豆高原は食への誘惑が少ない環境と、各種アクティビティやリフレッシュ器具などを使った専門スタッフによるサポート体制とで、初めての方でも結果につながるファスティング体験をご提供します。

【新型コロナウイルス感染拡大防止のための取り組みについて】

当ホテルでは、お客様に安心してファスティング（断食）のお時間をお過ごしいただくために、またスタッフの健康と安全のため、「予約・施設の制限」「検温」「マスクの着用」等、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取り組みを徹底しています。

<https://www.izu-wellness.com/deal3/>

会社概要

法人名	アイウェルネス株式会社
代表	澤田 泰行
設立	2012年4月2日
営業所	アイウェルネス伊豆高原
所在地	〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1737
電話番号	0557-54-0011
URL	https://www.izu-wellness.com/



【報道関係者からのお問い合わせ先】
アイウェルネス株式会社 担当：木村・加藤
電話：048-667-0001
E-mail：support@aimegane.com