

「アイスクリームダイエット」「バナナダイエット」
 「ゆで卵ダイエット」「りんごダイエット」…いろいろ試してきました！

2022年6月15日

『素敵なあの人』が60代女性の「ダイエット」を大調査

60代女性の5割が「**現在ダイエット中**」2割が「**スポーツクラブ入会中**」

ダイエットに成功したら、スキニーをはきたい！ シャツをインしたい！ 水着を着たい！

ファッション雑誌販売部数トップシェア(※)の株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行する『素敵なあの人』は、「60代女性のダイエット」について読者アンケートを実施しました。

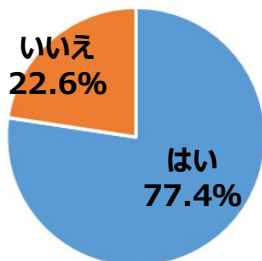
『素敵なあの人』は、2019年9月に月刊創刊した日本初となる60代女性向けファッション誌です。これまでに40～60代など幅広い世代をターゲットにした健康情報誌などはありませんでしたが、60代向けファッションに特化した雑誌は本誌が初めてです。

今回の調査によると「今、ダイエットをしていますか？」という質問に対し、51.1%が「はい」と回答。「痩せるための運動は何をしていますか？」という質問では、1位「ウォーキング」(45.9%)、2位「筋力トレーニング」(19.5%)、3位「ヨガ」(11.3%)、4位「ダンス」(4.5%)という結果に。また、19.5%の人がスポーツクラブに入会しており、令和の60代女性は積極的に運動をしていることがわかりました。また、痩せたい部分は、1位「お腹」、2位「二の腕」、3位「太もも」。目標体重は、-5kgが19.5%と一番多く、ダイエットに成功したら、「スキニージーンズをはきたい」「シャツをインしたい」「ノースリーブのワンピースを着たい」「水着を着たい」という声が多く挙がりました。さらに「ダイエットの情報はどこから得ていますか？」という質問では、1位「雑誌」(51.5%)、2位「インターネット」(45.5%)、3位「テレビ」(36.6%)、4位「SNS」(20.1%)、5位「友人」(11.9%)と、複数の手段でダイエット情報を収集しているようです。また、「今まで挑戦したダイエットで一番面白い・奇抜なダイエット方法は？」という質問では、りんごダイエットやバナナダイエット、ゆで卵ダイエット、アイスクリームダイエット、テーピングダイエットなど様々なダイエット方法が挙がりました。

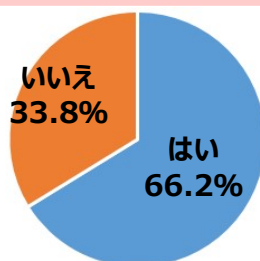
『素敵なあの人』は、60代の女性にとって最適なアイテムや本当に必要な情報を、わかりやすく丁寧に発信することでお悩みを解決し、新しい60代女性が生き生きと過ごせる社会に向けて、その一翼を担えるよう尽力してまいります。

※日本ABC協会 雑誌発行社レポート2021年下半期(7～12月)より

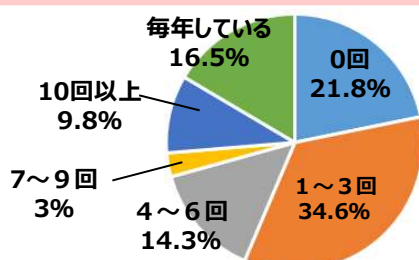
ダイエットをしたことがありますか？



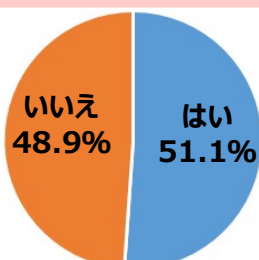
ダイエットに失敗したことがありますか？



何回ダイエットをしたことがありますか？



今、ダイエットをしていますか？



『素敵なあの人』8月号
 発売日:2022年6月16日
 特別価格:1180円(税込)

『素敵なあの人』60代女子の「ダイエット」事情大調査！

ダイエット方法は？

- 1位 食事制限
- 2位 運動
- 3位 サプリメント
- 4位 エステ

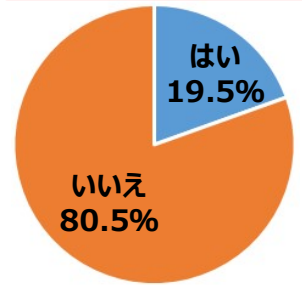
痩せるための運動は何をしてる？

- 1位 ウォーキング
- 2位 筋トレ
- 3位 ヨガ
- 4位 ダンス
- 5位 ピラティス

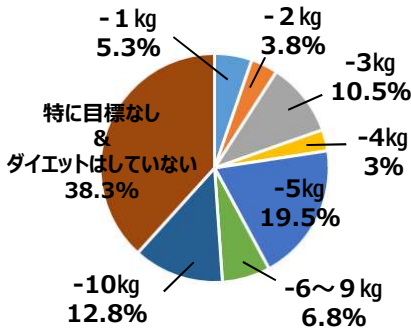
痩せるためのダンスは何をしてる？

- K-P O P
TRFのダンスDVD
ジャズ
バレエ
水中エクササイズ

スポーツクラブに入会しますか？



何kg痩せたい？



どこを痩せたい？

- 1位 お腹
- 2位 二の腕
- 3位 太もも

痩せたいと思う理由は？

オシャレを楽しみたい
服が似合わない
洋服を着こなしたい

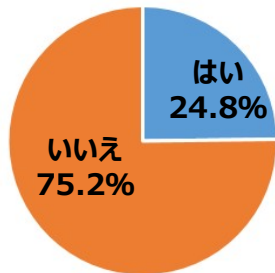
ダイエットに成功したらやりたいことは？

スキニージーンズをはきたい
シャツをインしたい
ノースリーブのワンピースを着たい
水着を着たい

ダイエット情報はどこから得ていますか？

- 1位 雑誌(51.5%)
- 2位 インターネット(45.5%)
- 3位 テレビ(36.6%)
- 4位 SNS(20.1%)

友達とダイエットの話をしますか？



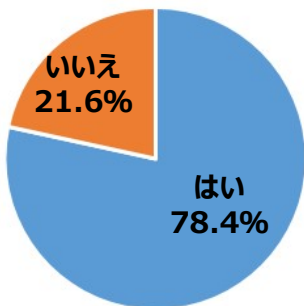
痩せにくいと感じたのは何歳から？

- 30代...20.1%
40代...29.1%
50代...29.1%
60代...8.2%
感じたことはない...13.5%

痩せたら心配なことはありますか？

しわが増えそう
皮がたるみそう
老けて見えそう

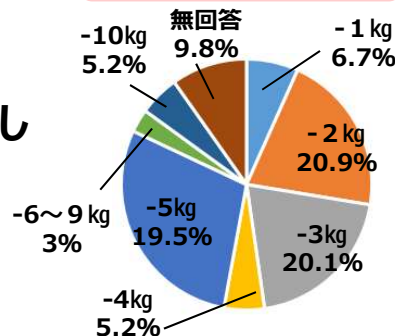
着やせに興味はありますか？



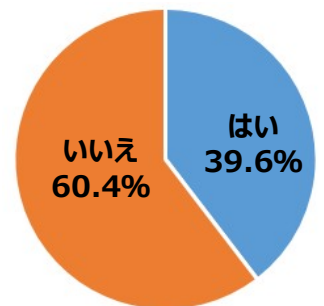
どの着やせ方法に興味がありますか？

- 1位 細見えする洋服の着こなし
- 2位 補正下着
- 3位 ガードル

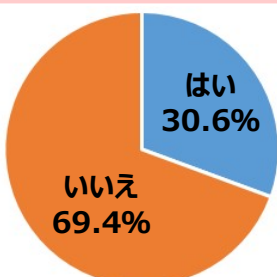
着やせは何kg痩せて見せたいですか？



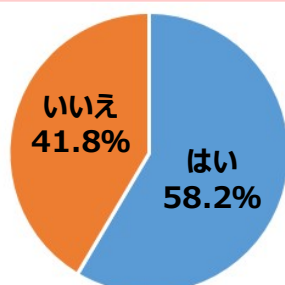
ダイエット商品を購入したことがありますか？



糖質制限していますか？



糖質制限に興味はありますか？



今まで挑戦したダイエットで一番面白い・奇抜なダイエット方法は？

★アイスクリームダイエット ★グレープフルーツダイエット
★バナナダイエット ★りんごダイエット
★ゆで卵ダイエット ★テーピングダイエット
★お風呂場でジャンプしてなるべくお腹を揺らす
→お湯に浸かりまた繰り返す