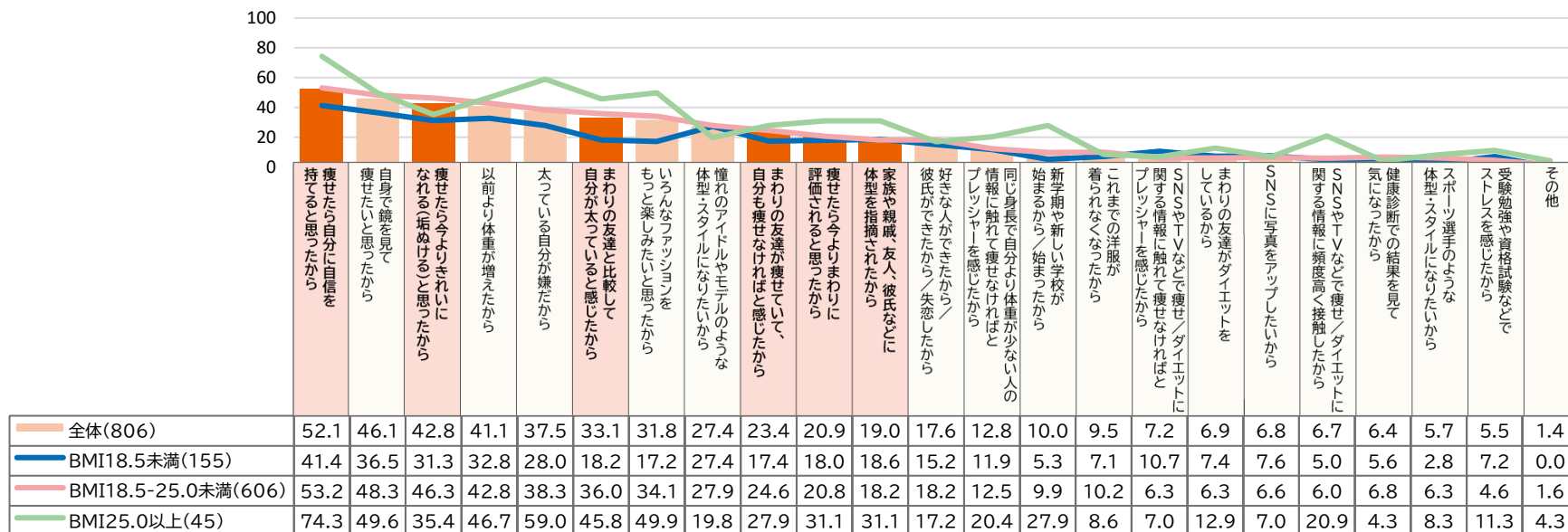


自分に自信を持つためでもあり、周囲も気にしながら始めるダイエット

全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査では、普通体重の人は、痩せている人と比較して「自分に自信を持つため」「きれいになるため」など、自信を高める手段としてダイエットを始めた人の割合が高く、**痩せ＝きれいになれる＝自信が持てるという思考がある**と考えられます。また、「まわりの友達と比較して太っていると感じたから」「まわりの友達が痩せているから」など、**身近なまわりの人との比較や評価がきっかけになっている人が2～3割いることも分かりました。**

さらに、痩せている人は、「同じ身長で自分より体重が少ない情報に触れた」「SNSなどで痩せ／ダイエットに関する情報に触れた」などの**痩せに関する情報接触がきっかけ**となっている割合が高いことが分かりました。

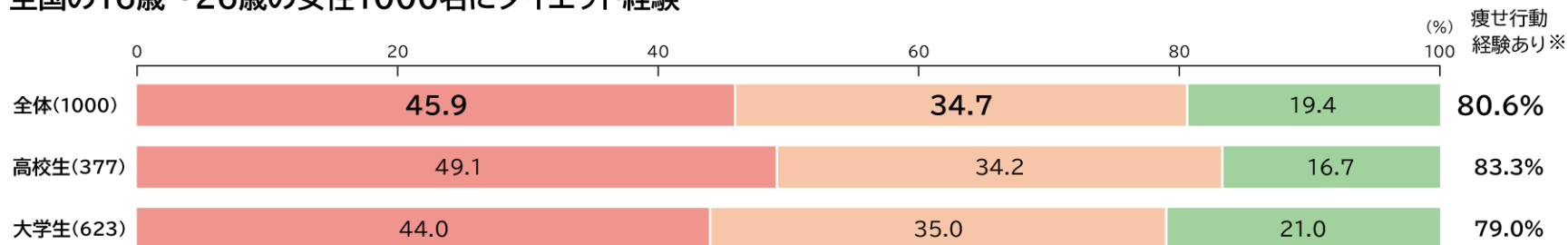


参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」
Q.あなたが痩せるための行動を始めたきっかけとしてあてはまるものを全てお選びください。対象:全国の16歳～23歳の女性1000名

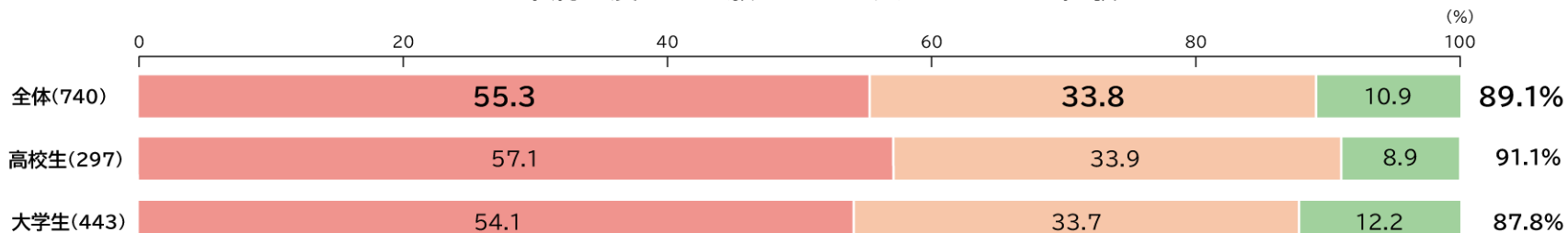
若い日本女性の8割がダイエット経験あり

全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査では、**80.6%がダイエット経験あり**、中でも、**BMI25.0未満の痩せたい願望がある人では89.1%がダイエット経験があり**、**55.3%が現在ダイエット中**と回答しました。

● 全国の16歳～26歳の女性1000名にダイエット経験



● 全国の16歳～23歳の女性1000名の中でBMI25.0未満の痩せたい願望がある人のダイエット経験



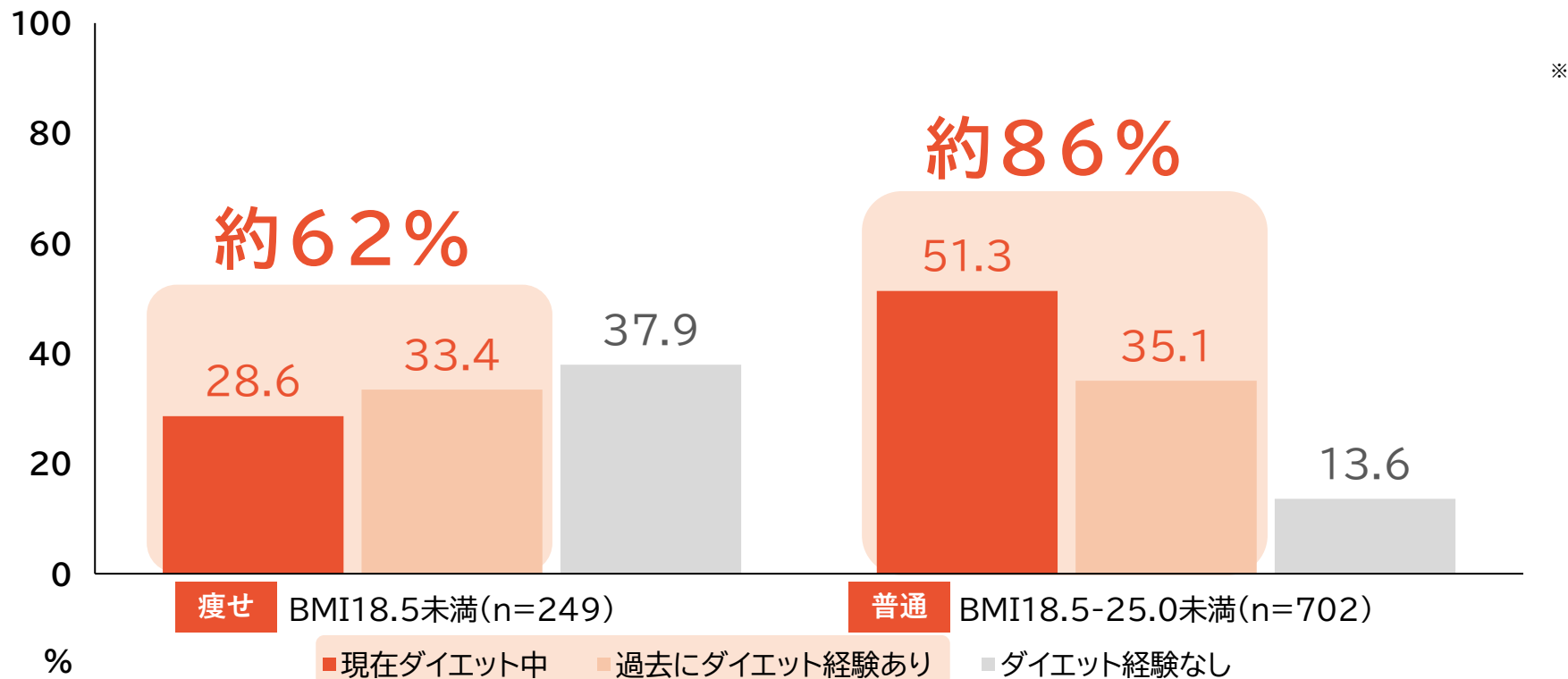
■ 現在、痩せるために行動をしている
 ■ 現在、痩せるために行動はしていないが、過去に痩せるために行動していた
 ■ 今まで痩せるために行動したことはない

※現在、痩せるために行動をしている
現在、痩せるために行動はしていないが、過去に痩せるために行動していたを合算

参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高校生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」
Q.あなたは、ご自身が痩せるために何かしらの行動を現在していますか。または過去にっていましたか。 対象:全国の16歳～23歳の女性1000名

若い日本女性の8割がダイエット経験あり

全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査では、痩せている人の**62%**、普通体重の人では**86.4%**が**ダイエット経験あり**、もしくは**現在ダイエット中**と回答しました。

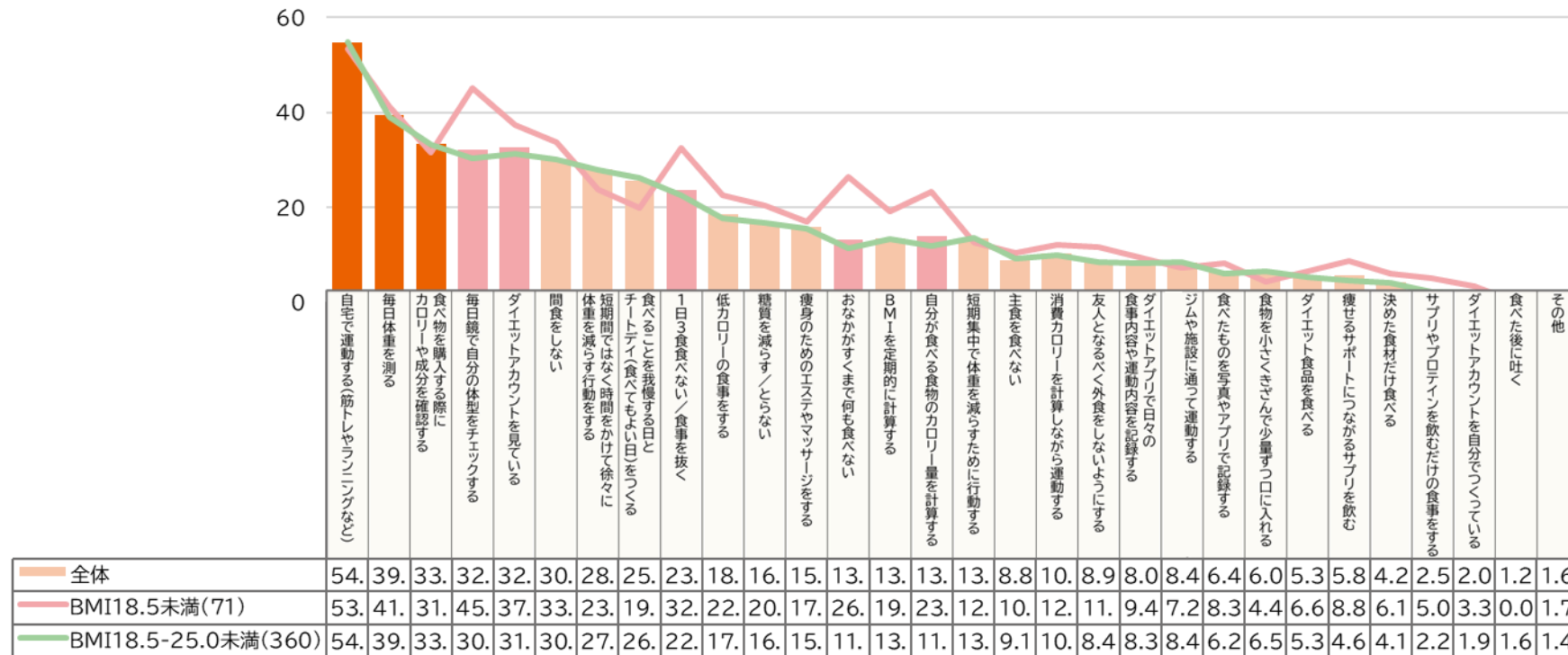


※現在、痩せるために行動をしている
現在、痩せるために行動はしていないが、過去に痩せるために行動していたを合算

参照資料)
マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」
Q.あなたは、ご自身が痩せるために何かしらの行動を現在していますか。または過去にっていましたか。 対象:全国の16歳～23歳の女性1000名

全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査で現在ダイエット中と回答した人は、痩せている人、普通体重の人で共通して「自宅で運動する」「毎日体重を測る」「ダイエットアカウントを見ている」などの痩せるための行動をとっていたことが分かりました。

また、痩せている人に限って調査結果を見ると、「毎日鏡で体型チェック」「SNSダイエットアカウント見る」「食事を抜く(欠食)」「おなかですくまで何も食べない」「カロリーの量計算」の項目の割合が高いことが特徴的で、ダイエットに対して勤勉性が見られます。

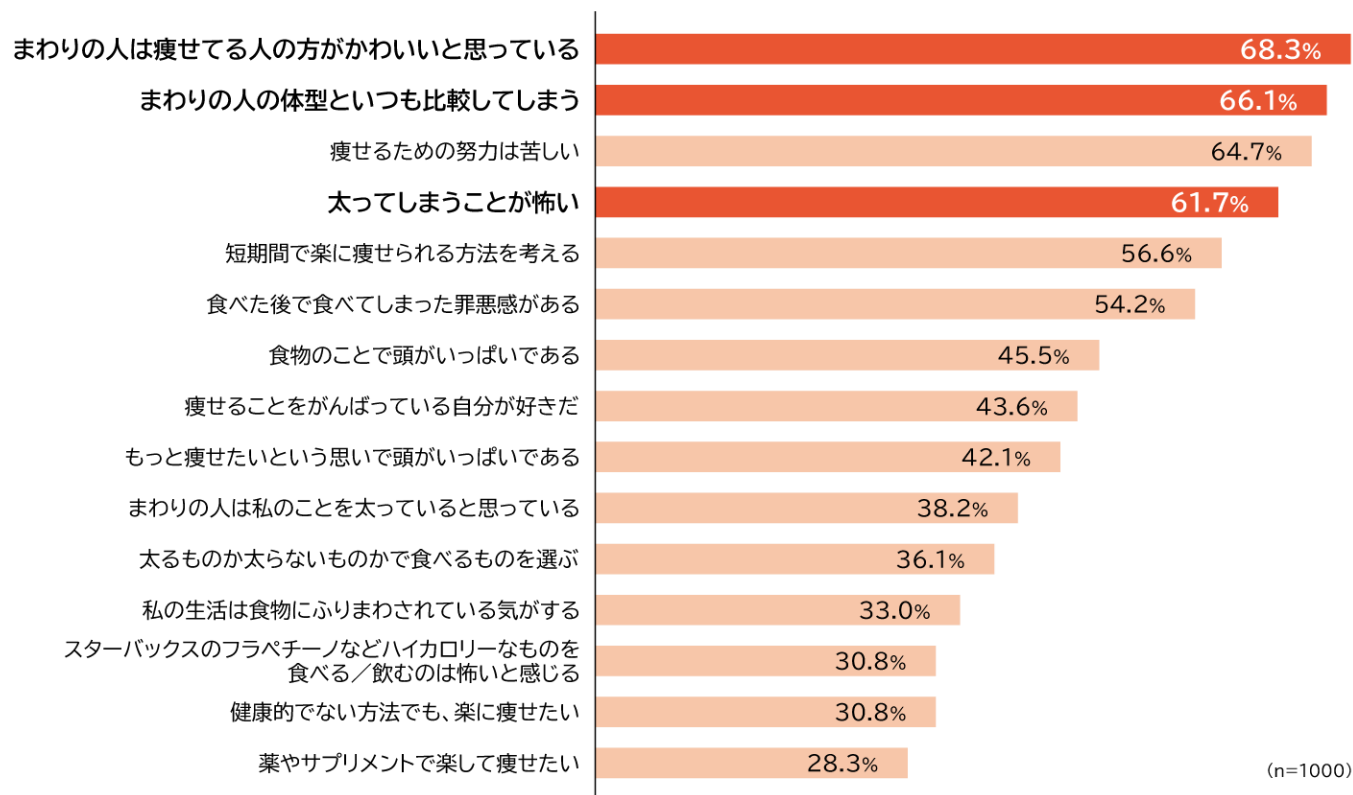


※ジムや施設に通って運動する：筋トレ、ランニング、水泳、ピラティス、ヨガ、ウォーキングなど

参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」Q.あなたが現在痩せるためにやっている/過去に行っていた内容についてそれぞれすべて教えてください。対象:全国の16歳～23歳の女性1000名のうち、現在ダイエット中と回答した人

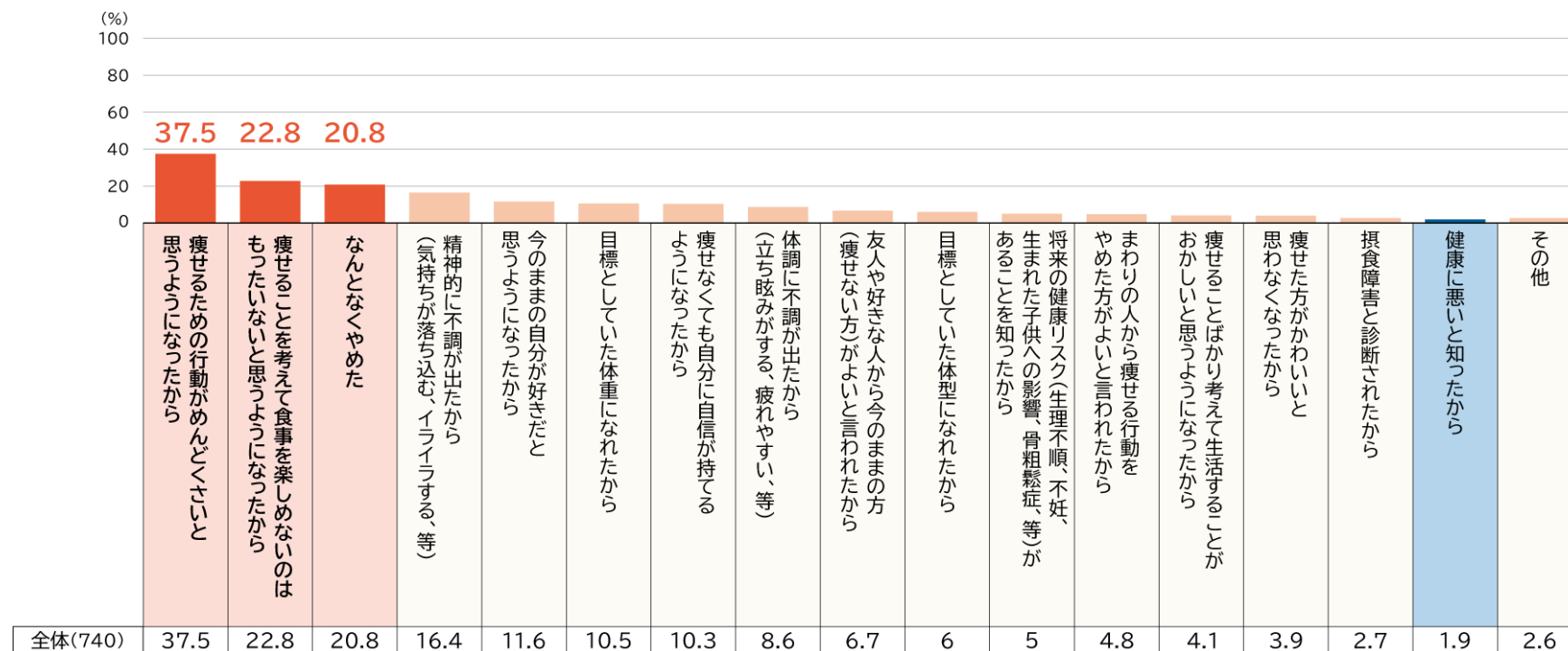
若い日本女性のダイエットの本音

全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査では、痩せへの意識が高くある一方、「痩せるための努力は苦しい」と感じている人が68.3%、「太ってしまうことが怖い」と感じている人が61.7%で、**ネガティブな思いを持ちながらダイエットを行う人が多い**ことが分かりました。



(n=1000)

全国の16歳～23歳の女性1000名を対象に行った調査でBMI25.0未満の痩せたい願望がある人のうち、ダイエットをやめた経験がある人のダイエットをやめた理由として、「痩せるための行動がめんどくさくなった」37.5%、「食事を楽しめないのはもったいない」22.8%、「なんとなくやめた」20.8%と、高い割合を占めているのに対して、「健康に悪いと知ったから」1.9%であり、**痩せ＝健康リスクが結びついていない現状が分かります。**



参照資料) マイウェルボディ協議会「日本の女子高生・女子大学生における痩せ行動とその影響に関する調査」
Q.過去に痩せるために行動していた経験がある方にお聞きします。あなたが現在、痩せるための行動をしていない理由を教えてください。 対象:全国の16歳～23歳の女性1000名のうち、BMI25.0未満の痩せたい願望がある人