

2013年5月8日  
株式会社オールアバウト

**どうするあなたの「万年肉」! ?**  
**「体型の変化」に関する調査を実施**  
～主婦の92.1%が「昔よりもぜい肉がついた」と感じていると回答～  
～All Aboutの精鋭ガイドが独自のダイエットメソッド「1分アクションダイエット」、  
「さつまいも美ダイエット」、「美人下着」を電子書籍として出版～

総合情報サイト「All About」を運営する株式会社オールアバウト(本社:東京都渋谷区、代表取締役社長兼 CEO:江幡哲也)は、女性ユーザ計784名を対象に、「体型の変化」に関する意識調査を実施いたしました。それに伴い、約660名いるAll Aboutガイドの中から「ボディケア」、「美容サプリメント」、「ダイエット」のテーマで活躍している3名がそれぞれのメソッドを紹介する電子書籍を発売いたしました。

**【調査結果のポイント】**

1)	<b>昔と比べて体型が変わり(88.1%)、体重も増え(63.5%)、 ぜい肉がついたと感じている(62.8%)女性が多数</b>
2)	<b>最もぜい肉がついた部位は「おなか(72.2%)」</b> 次に多かったのは「腰まわり(51.0%)」。 ぜい肉がついた原因として一番多かったのは「運動量が落ちたこと(48.6%)」。 「子どもの食べ残しを食べること(57.3%)」も要因のひとつとして考えられます。
3)	<b>2人に1人が「ダイエット経験者」、うち約半数が「食事・カロリー制限」を実施</b> さらにダイエット経験者の2人に1人が「長続きしなかった」と回答。 その理由は「気力がもたない(24.5%)」、「成果が出ない(22.7%)」。

**【All Aboutの精鋭3ガイドが電子書籍を出版!】**※5月末までAppleのiBookstoreでの先行独占配信となります。

**■清香式「1分アクションダイエット」/「ダイエット」ガイド 和田 清香 著**

たった1分でも、効果的なアクションを積み重ねれば効果的にダイエットすることが可能!しかも、1分だからアクションを起こしやすいのもポイントです。お腹やお尻、二の腕などパーツごとのエクササイズのほか、食事やお風呂など日常生活の中のアクションも紹介します!

**■絢子式「さつまいも美ダイエット」/「美容サプリメント」ガイド 鈴木 絢子 著**

なぜ「さつまいも」がダイエットによいのでしょうか? リバウンドせず、食べるうちに美肌にもなるその驚くべき栄養素と共に、毎日続けられる簡単レシピ&管理栄養士が考えた特選レシピをご紹介します!

**■奈央子式「美人下着」メソッド/「ボディケア」ガイド 山田 奈央子 著**

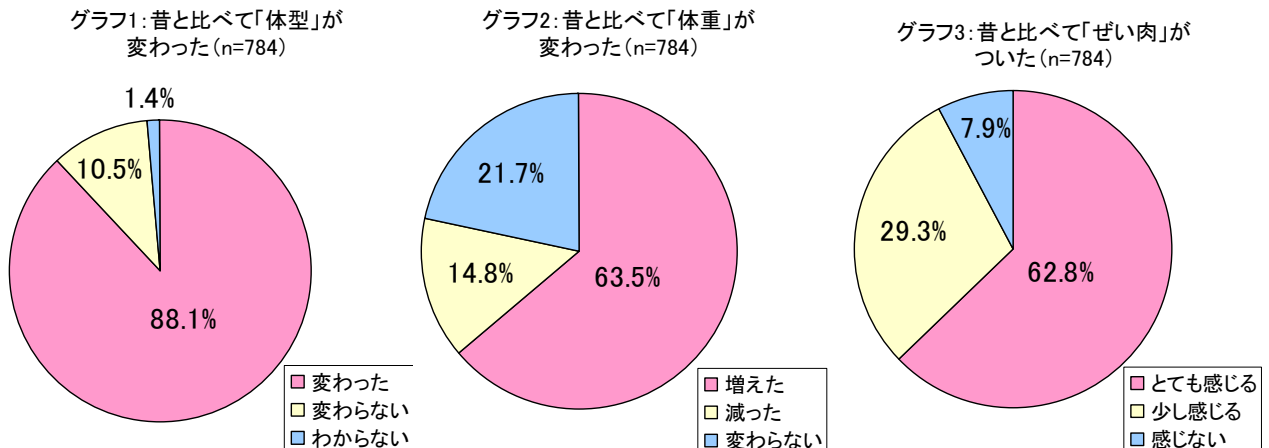
年齢とともにたるんでくる体型。ですが、自分にあった下着を正しく着ければ理想の美ボディをキープできるだけでなく、マイナス3kgやせて見せる効果も。理想的な下着の見つけ方と正しいつけ方をご紹介します。

## 【調査結果】

### 1) 昔と比べて体型が変わり(88.1%)、体重も増え(63.5%)、ぜい肉がついたと感じている(62.8%)女性が多数！

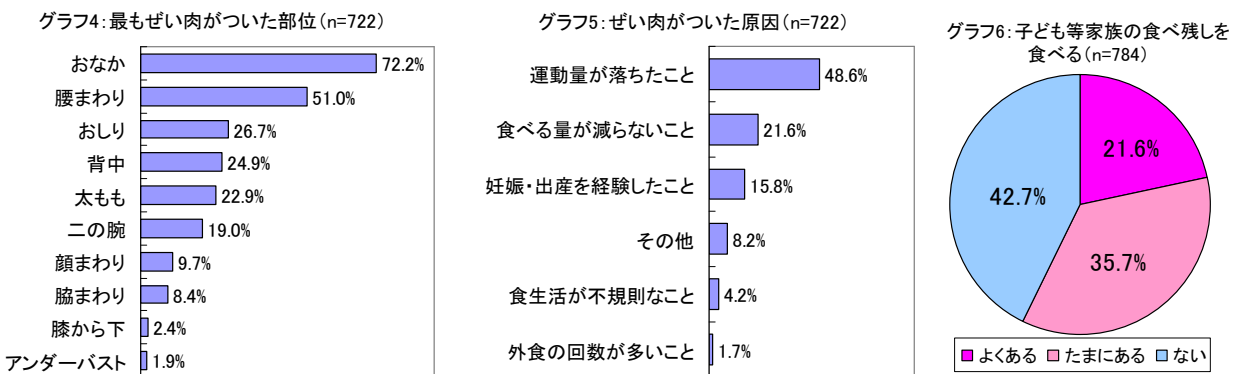
今回の調査で、昔に比べて「体型」、「体重」、「ぜい肉がついたかどうか」について聞いたところ、88.1%が「体型が変わった」、63.5%が「体重が増えた」、62.8%が「ぜい肉がついた」と回答。年を経るごとに落ちにくくなる「ぜい肉」はずっと体にまとわりつき、“万年肉”として女性の悩みとなっていることが伺えます。

#### 【グラフ1】【グラフ2】【グラフ3】



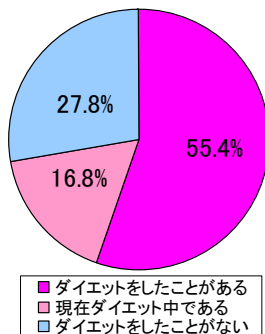
### 2) 最も“ぜい肉=万年肉”がついた部位は「お腹(72.2%)」！！

さらに、ぜい肉がついたと感じている人に対して「最もぜい肉がついた部位」についても聞いたところ、「おなか(72.2%)」が一番多く、次に「腰まわり(51.0%)」が挙げられました。ぜい肉がついてしまった要因として考えられることは「運動量が落ちたこと(48.6%)」が一番多かったですが、一方で「子どもや家族の食べ残しを食べる」と回答した人も57.3%(よくある、たまにある合計)と半数以上いたことから、食べる量が昔に比べて増えている可能性もあることがわかりました。【グラフ4】【グラフ5】【グラフ6】

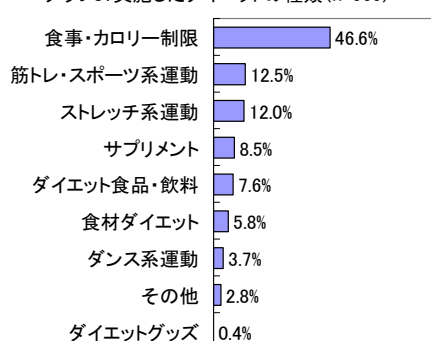


### 3) 2人に1人が「ダイエット経験者」、うち約半数が「食事・カロリー制限」を実施

グラフ7: ダイエットの経験 (n=784)



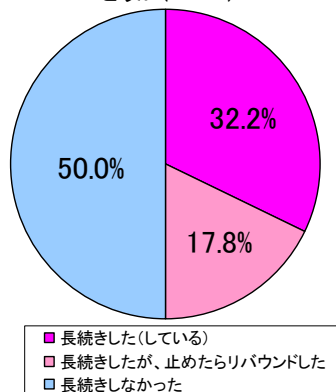
グラフ8: 実施したダイエットの種類 (n=566)



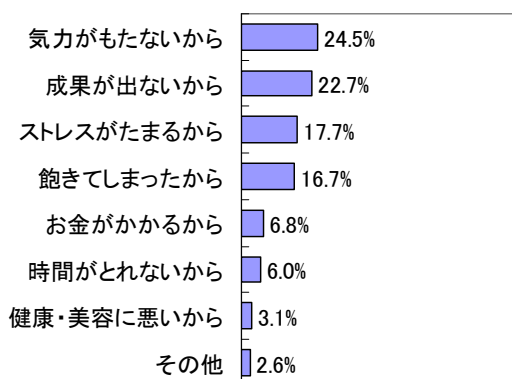
また、全員に“ダイエット”について聞いたところ、約半数の55.4%が「ダイエットの経験がある」、16.8%が「ダイエット中」と回答。その内容は、46.8%が「食事・カロリー制限」がトップでした。【グラフ7】【グラフ8】

ところが、ダイエットが長続きしたかどうかの質問に対しては50.0%が「しなかった」と回答。その理由は、「気力がもたない」「成果が出ない」といったことが挙げられました。【グラフ9】【グラフ10】

グラフ9: ダイエットが長続きしたかどうか(n=566)



グラフ10: ダイエットが長続きしない理由(n=384)



■調査概要

- ・調査期間: 2013年2月1日～2013年2月20日
- ・回収件数: 784件(女性100%)
- ・属性: 【年代】20代6名、30代176名、40代332名、50代以上268名、無回答2名
- ・調査対象: 「All About」ユーザ
- ・調査方法: インターネット

【All Aboutの精鋭3ガイドが電子書籍を出版!】※5月末までAppleのiBookstoreでの先行独占配信となります。

All Aboutでは、年を経るごとについてしまった“万年肉”を撃退するために、3名のガイドによる電子書籍を発売しています。

- ✓ 忙しい主婦の方でも短時間でパッとできて効果が出やすいエクササイズ(=1分アクションダイエット)
- ✓ 手ごろで扱いやすい食べ物を取り入れて美肌も手に入れる(=さつまいも美ダイエット)
- ✓ 着用して目立たなくする(=美人下着メソッド)



※詳しくは「夏までにオフ!さらば万年肉ダイエット」(<http://allabout.co.jp/matome/cl00000000285/>)をご覧ください。

All Aboutについて <http://allabout.co.jp/>

大日本印刷株式会社と株式会社リクルートホールディングスを大株主とする株式会社オールアバウトが運営、約1,200のテーマごとに、専門の知識や経験を持った人＝「ガイド」が、その分野に関する情報を提供する総合情報サイトです。2001年2月15日のサイトオープン以来、順調にユーザ数を伸ばし、月間総利用者数は約 2,950万人(2013年1月実績、スマートフォン、モバイル含む)となっています。独自記事の展開を中心にシステムだけでは到達しない満足度へ”人”が編集・ナビゲートするサービスです。

**本件に関する報道機関からのお問い合わせ先:**  
 株式会社オールアバウト 広報担当: 柏原、大竹  
 TEL:03-6362-1309 FAX:03-6682-4229 E-mail: [pr@staff.allabout.co.jp](mailto:pr@staff.allabout.co.jp)