

報道関係各位

平成27年5月13日
株式会社 クロス・マーケティング

新たなダイエット法として定着の予感？ 約8人に1人が断食・ファスティングを経験 そのなかで4割以上の人がある効果を実感

＜断食に関する調査＞

株式会社クロス・マーケティング(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:五十嵐 幹)は、首都圏(1都3県)に在住する20歳～69歳の男女を対象に、「断食に関する調査」を実施しました。

■調査結果 (一部抜粋)

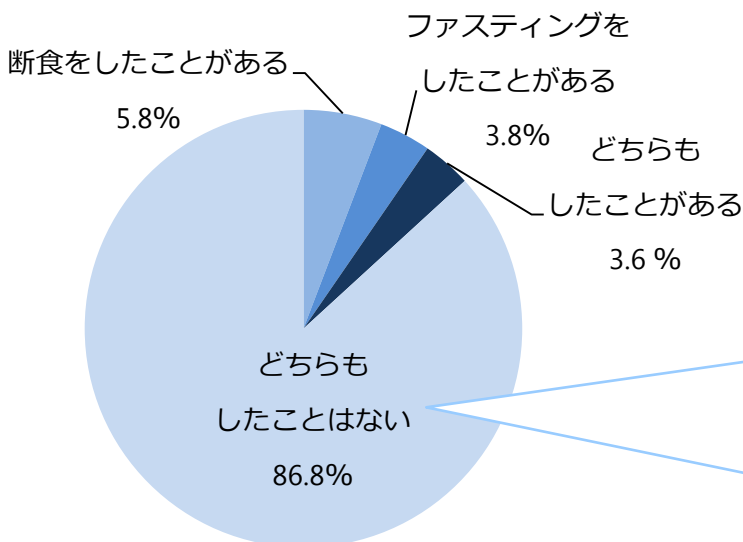
- ✓ 20～60代の断食、もしくはファスティング経験者は13.2%と、大多数の人は未経験であることがわかった。また、未経験者のうち、断食／ファスティングに興味のある人は19.6%となった <図1><図2>
- ✓ 断食／ファスティングを行った目的は68.2%大半の人が「ダイエット」と回答。さらに、断食／ファスティングを行った感想としては、「期待した効果が全て得られた」が6.1%、「期待した効果がほぼ得られた」が34.8%と、40.9%の人が効果を実感している結果に <図3>

■断食／ファスティングの種類について

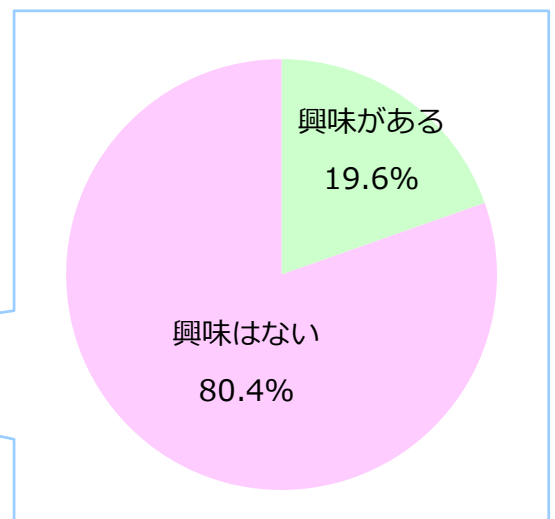
本調査では、断食とファスティングの方法について以下の5通りを提示し、それぞれの内容をご確認いただいたうえでアンケートに回答していただきました。

- 半断食：昼と夜にお粥や果物を少量だけ摂取して行う方法
- 半日断食：半日を水のみを摂取して過ごす方法
- 1日断食：24時間、水のみを摂取して過ごす方法
- 本断食：48時間以上、水のみを摂取して過ごす方法
- ファスティング：栄養価が高く消化の良い酵素ドリンクなどを摂取して行う方法

<図1> 断食／ファスティング経験の有無



<図2> 断食／ファスティング興味の有無



<図3> 断食／ファスティングを行った効果

		(n)	期待した効果が 全て得られた	期待した効果が ほぼ得られた	どちらとも いえない	期待した効果が あまり得られ なかった	期待した効果が 全く得られ なかった	その他
全体		66	6.1	34.8		37.9	9.1	12.1
性別	男性	27	7.4	29.6		44.4	7.4	11.1
	女性	39	5.1	38.5		33.3	10.3	12.8
職業	有職者	51	5.9	37.3		37.3	11.8	7.8
	専業主婦	8	12.5	37.5		37.5		12.5
	大学生	0						
	大学院生	0						
	専門学生・短大生	0						
	その他	1				100.0		
	無職	6	16.7		50.0		33.3	

※n=29以下は参考数値となります。

■調査内容

- 属性設問(性別・年齢・居住地・職業・業務内容・婚姻状況・子の有無・同居者・業種)
- 断食・ファスティング経験の有無(SA)
- 断食・ファスティングの経験数(SA)
- 断食・ファスティングを行った目的(MA)
- 断食・ファスティングを行った期間(SA)
- 断食・ファスティングを行った場所(MA)
- 断食・ファスティングの方法(MA)
- 断食・ファスティングの方法を選んだ理由(FA)
- 断食・ファスティングを行った感想(SA)
- 断食・ファスティングへの興味の有無(SA)
- 行ってみたい断食・ファスティング方法(SA)
- 行ってみたい断食・ファスティング方法を選んだ理由(FA)
- 行ってみたい断食・ファスティングの場所(SA)
- 行ってみたい断食・ファスティングの場所を選んだ理由(FA)

■調査概要

調査手法 : インターネットリサーチ(クロス・マーケティング アンケートモニター使用)
 調査地域 : 首都圏(東京、神奈川、千葉、埼玉)
 調査対象 : 20～59歳の女性
 調査期間 : 2015年5月2日(土)～5月3日(日)
 有効回答数 : 500サンプル

【会社概要】

会社名 : 株式会社クロス・マーケティング <http://www.cross-m.co.jp/>
 所在地 : 東京都新宿区西新宿3-20-2 東京オペラシティタワー24F
 設立 : 2003年4月1日
 代表者 : 代表取締役社長兼CEO 五十嵐 幹
 事業内容 : マーケティングリサーチ事業

◆本件に関する報道関係からのお問い合わせ先◆

広報担当: 東海林(しょうじ) TEL : 03-6859-2252 FAX : 03-6859-2275
 E-mail : pr-cm@cross-m.co.jp

《引用・転載時のクレジット表記のお願い》

本リリースの引用・転載時には、必ず当社クレジットを明記いただけますようお願い申し上げます。
 <例>「マーケティング・リサーチ会社のクロス・マーケティングが実施した調査によると・・・」