

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割以上の人人がその効果を実感

<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）

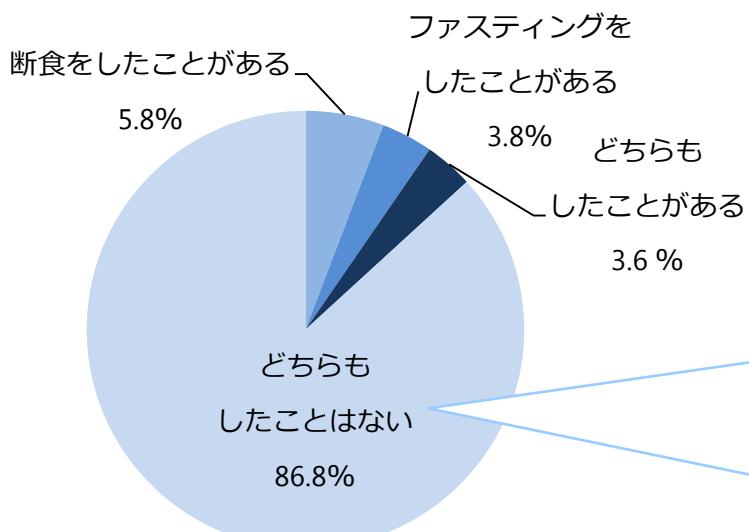
- ✓ 20～60代の断食、もしくはファスティング経験者は13.2%と、大多数の人は未経験であることがわかった。また、未経験者の中、断食／ファスティングに興味のある人は19.6%となった <図1><図2>
- ✓ 断食／ファスティングを行った目的は68.2%大半の人が「ダイエット」と回答。さらに、断食／ファスティングを行った感想としては、「期待した効果が全て得られた」が6.1%、「期待した効果がほぼ得られた」が34.8%と、40.9%の人が効果を実感している結果に<図3>

■断食／ファスティングの種類について

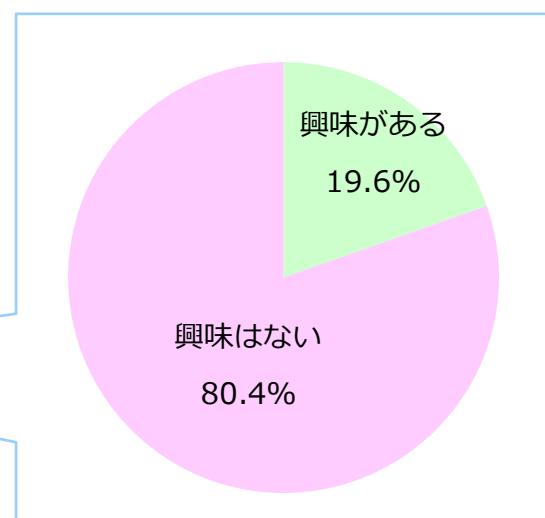
本調査では、断食とファスティングの方法について以下の5通りを提示し、それぞれの内容をご確認いただいたうえでアンケートに回答していただきました。

- 半断食：昼と夜にお粥や果物を少量だけ摂取をして行う方法
- 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

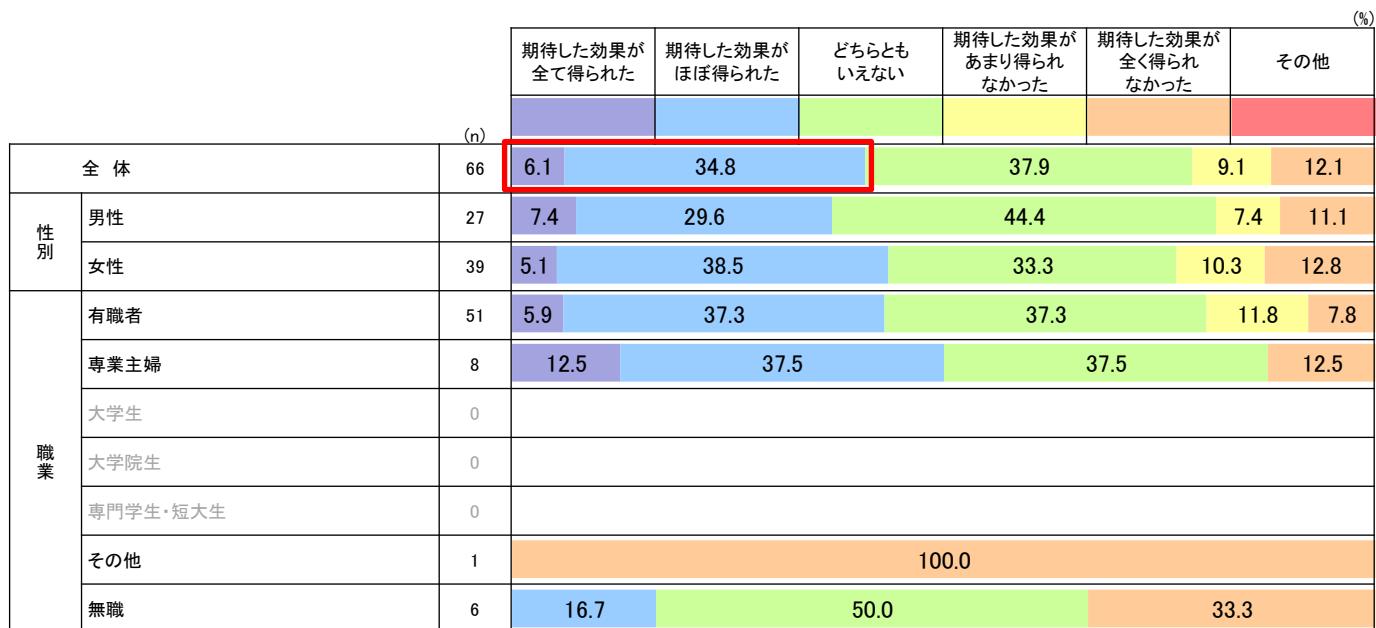
<図1> 断食／ファスティング経験の有無



<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=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)
- いつてみたい断食・ファスティングの場所(SA)
- いつてみたい断食・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…」