

報道関係者各位(調査)

ダイエット中の飲み会攻略は、前後の食事量の調整と低カロリーメニューのオーダー  
サプリメントなどのお助けアイテムを活用する人も！

# アルコールとダイエットの意識と実態調査 ～現代女性の当世飲み会事情～

株式会社ファンケル(本社:横浜市中区、代表取締役社長執行役員:成松義文)では、20代から50代のお酒が飲める女性483名を対象に、アルコールとダイエットの意識と実態について調査を実施しました。

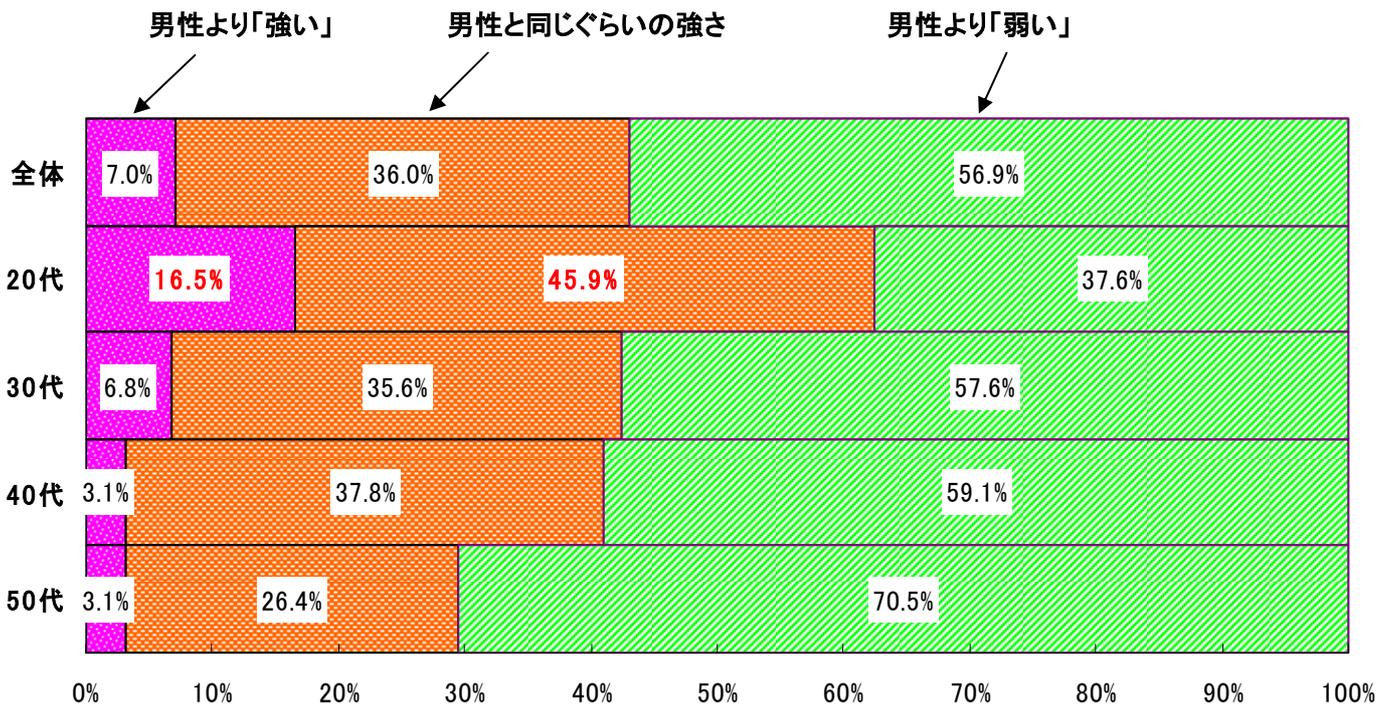


【調査結果の要約】 カッコ内は実数

## ◆20代女性の60%以上が、アルコールの強さが 男性並み、もしくは男性より強いと意識

あなたは一般的な男性と比較して、どのくらいお酒に強いと思うか質問したところ、全体では、男性より「強い」との回答が7.0%に止まりました。しかし、**20代では、男性より「強い」が16.5%、男性と同じぐらいの強さが45.9%になり、20代の女性では、合わせて62.4%の方が男性並み、もしくは男性より強いと意識していることが明らかになりました。**恋愛に積極的な若い女性を表す“肉食女子”といった言葉が定着しているように、お酒を飲むことに関しても若い女性の“強さ”を反映する結果となりました。

Q. あなたは一般的な男性と比較して、どのくらいお酒に強い、と思いますか？(単数回答)



## ◆ダイエット中に「飲み会」に誘われた時、飲み会の内容によって、参加するかどうかを決める方が64.8%

お酒の席はダイエットの天敵！できれば避けたいものです。しかし、誘われた時に「ダイエット」を理由に、むげに断れないのも女心です。お酒が飲める女性(483名)に、ダイエット中に「飲み会」誘われたらと質問したところ、「飲み会の内容によって決める」との回答が最も多く**64.8%**に達し、「ダイエット最優先。飲み会には参加しない」と意志が固い方はわずか3.7%に止まりました。

### Q. ダイエット中に「飲み会」に誘われた時、どうしますか？(単数回答)

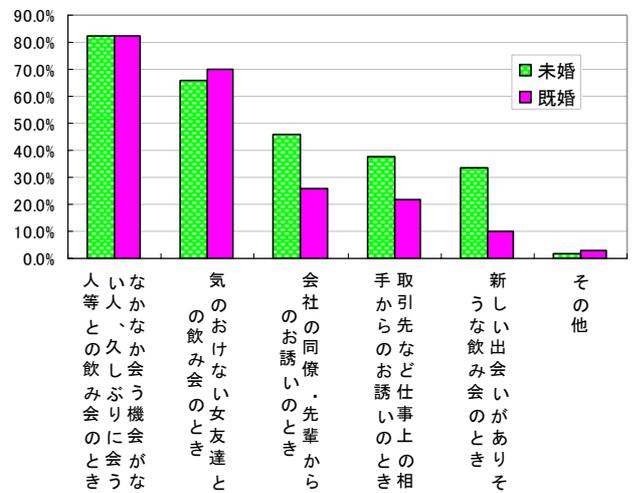
来るもの拒まず、参加する	31.5%(152)
<b>飲み会の内容によって、参加するかどうかを決める</b>	<b>64.8%(313)</b>
ダイエット最優先。飲み会には、参加しない	← 3.7%(18)

## ◆ダイエット中でも断れない飲み会は、「久しぶりに会う人との飲み会」や「気のおけない女友達との飲み会」

また、「新しい出会いがありそうな飲み会」も、独身女子にとっては、大切な飲み会の一つとして考えていることが判明しました。

### Q. ダイエット中でも断れない！という飲み会(複数回答)

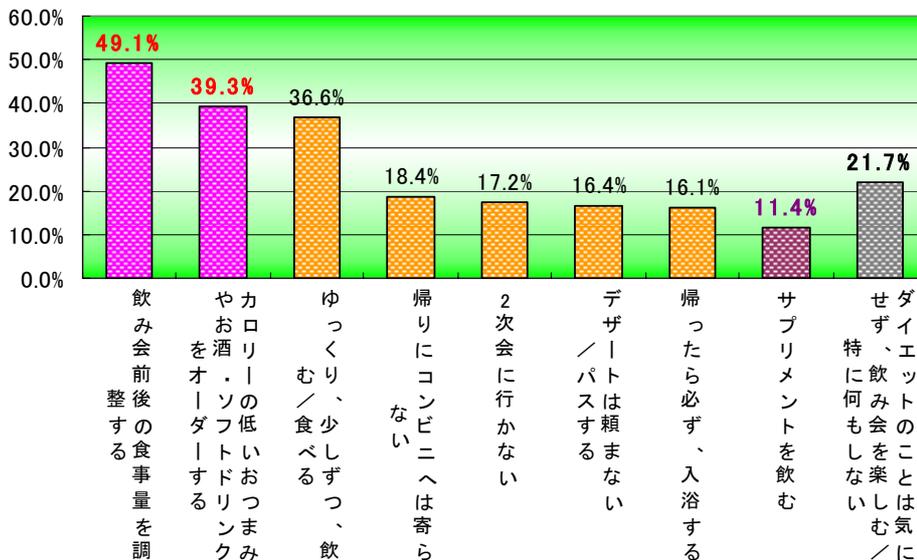
久しぶりに会う人との飲み会	82.4%(398)
気のおけない女友達との飲み会	68.5%(331)
会社の同僚や先輩からの誘い	32.5%(157)
取引先などからの仕事上のお誘い	26.9%(130)
新しい出会いがありそうな飲み会	17.8%(86)



## ◆ダイエット中でも断れない飲み会で実践している攻略テクニック

ダイエットのことは、気にせず、飲み会を楽しむ方も**21.7%**います。しかし、**飲み会前後の食事量の調整(49.1%)**や**低カロリーのおつまみやドリンクを注文(39.3%)**したり、つついスイーツに手が伸びるコンビニへ立ち寄るのをやめたりなど、細かな工夫を積み重ね、努力している様子が判明しました。また、**サプリメントを飲む(11.4%)**などの、お助けアイテムを活用する方もいます。

### Q. ダイエット中の飲み会攻略テクニックで、普段から実践していることは？(複数回答)



## ◆ダイエット中のアルコールの選び方に誤解！

ダイエット中の攻略テクニックとして、「カロリーの高いおつまみやお酒・ソフトドリンクをオーダー」するのは、2 番目に多い方法でしたが、実はカロリーの認識に誤解があることが判明しました。

### Q. 最もカロリーが高いと思うアルコールは？(単数回答)

	実際にカロリーの高い順番(同量)		カロリーが高いと思うアルコール(アンケート結果)
1番	焼酎	1	日本酒 38.3%(185)
2番	日本酒	2	ビール 32.1%(155)
3番	生グレープフルーツサワー	3	生グレープフルーツサワー 14.1%(68)
4番	ワイン	4	ワイン 7.5%(36)
5番	ハイボール	5	ハイボール/焼酎(同率) 3.9%(19)
6番	ウーロンハイ	7	ウーロンハイ 0.2%(1)
7番	ビール		

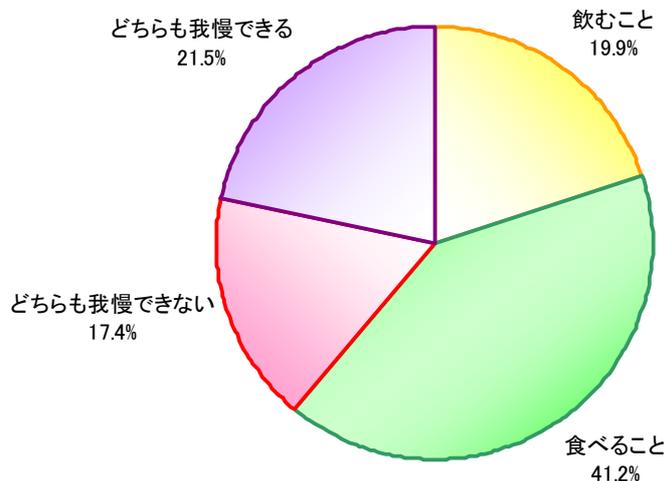
同じ量では、焼酎は意外にカロリーが高く、カロリーが高いと思われていたビールは、同じ量では最もカロリーが低くなっています。

## ◆飲み始めてしまったら、「飲む」のも「食べる」のも、我慢が難しい！

ダイエット中の飲み会では、カロリーに気をつけた食事や飲み物をチョイスしたり、食べる量を少なくしたりと意識的にコントロールしている様子が伺えました。

しかし、「飲む」のも「食べる」のも両方我慢できる方は 21.5%に止まり、また「飲むこと」よりの「食べること」の方が、我慢が難しいようです。

### Q. 飲み会に参加して、我慢できないと感じるのは？(単数回答)



## ■調査概要

- ・対象条件: 20～59 歳のお酒が飲める女性(学生除く)
- ・調査エリア: 全国
- ・調査手法: インターネット調査
- ・調査時期: 2010 年 8 月下旬
- ・有効回答: 計 483 サンプル