

生活総合情報メディア【ヨムーノ】、 「ダイエット」に関する最新の意識調査を実施 半数超が「秋はダイエットに向いていない」と回答！ しかし、今6割以上がダイエットに前向き

涼しくなり、運動しやすい気候になる秋。夏に崩れた生活リズムを整え直したり、新米や秋スイーツなど誘惑が増えるなかで「そろそろダイエットを再開しようかな……」と考える方も多いのではないでしょうか？

今回、30～59歳の既婚女性145名に実施したアンケートでは、「秋はダイエットに向いている」と考える方は4割弱にとどまりつつも、見た目や体重への違和感をきっかけに、6割以上がダイエットに前向きな実態が明らかに。また秋ならではの誘惑や、パートナーの協力度など、現代女性のリアルなダイエット事情が浮き彫りとなりました。



株式会社ベビーカレンダー（旧社名：株式会社クックパッドベビー、本社：東京都渋谷区、代表取締役：安田啓司、以下「ベビーカレンダー」）が運営する生活総合情報メディア「ヨムーノ」は、「ヨムーノメイト（※1）」を中心とした、30～59歳の既婚女性145名を対象に「ダイエット」に関するアンケート調査を2025年10月に実施しました。

【調査サマリー】

- 1) 6割以上が、今ダイエットに前向きな姿勢！
- 2) 数字より"見た目"重視!? 71.3%が「体型が気になって」ダイエット開始
- 3) ダイエット方法の王道は「食事制限＆有酸素運動」！ "ながら運動"やアプリを活用も
- 4) 誘惑が多すぎる!? 秋は半数以上が「ダイエットに向いていない」と感じる季節
- 5) 協力的なパートナーは42.6%。ダイエットは“ひとりで頑張る”もの？

調査概要

調査名：ダイエットに関するアンケート

調査手法：インターネットによるアンケート調査

調査期間：2025年10月14日～10月20日

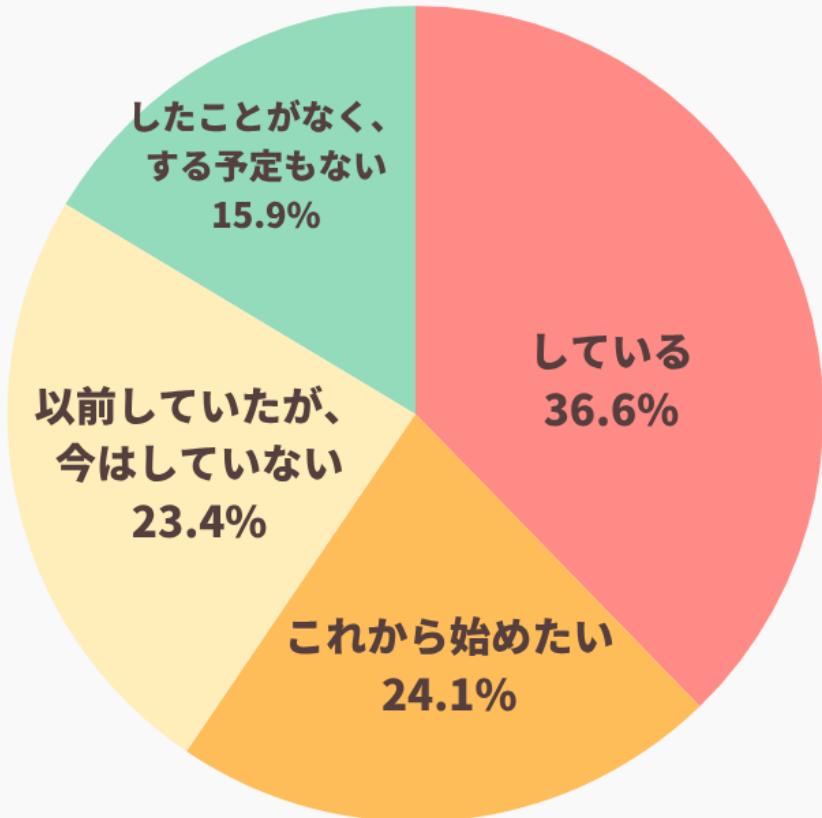
調査対象：「ヨムーノメイト（ヨムーノ公式インスタグラマー）」を中心とした、30～59歳の既婚女性145名

※1.ヨムーノメイトとは

編集部がスカウトした「暮らし全方位ジャンルのマニア」によるインスタグラマー組織

1) 6割以上が、今ダイエットに前向きな姿勢！

現在、ダイエットをしていますか？



ヨルノ

Q1 現在、ダイエットをしていますか？ (n=145)

現在、ダイエットを「している」または「これから始めたい」と答えた方は60.7%にのぼりました。

また、「以前はしていたが、今はしていない」と回答した方を含めると、ダイエット経験者が大多数を占め、「したことなく、する予定もない」と回答した未経験者はわずか15.9%という結果でした。

30～50代の女性にとって、ダイエットは“特別なこと”ではなく、日常の一部として捉えられている様子が伺えます。

2) 数字より"見た目"重視!? 71.3%が「体型が気になって」ダイエット開始

ダイエットを始めようと思うきっかけは何ですか？

(単位: %)

80

71.3

体重（数字）が気になった

写真・鏡に映った自分を見て

健康診断の結果

産後太りが戻らない

パートナーや家族の言葉

季節の変わり目で気分を切り替えたくて

SNS・インフルエンサーの影響

友人・知人の言葉

26.3%

1.6 その他

2.5 特になし

ヨルノ

Q2 ダイエットをしよう、始めようと思うきっかけとして、当てはまる選択肢をすべてお選びください。

(n=122)

(※Q1でダイエットを『している』『これから始めたいと思っている』『以前していたが、今はしていない』

いずれかを選択した方に聞きました。複数選択)

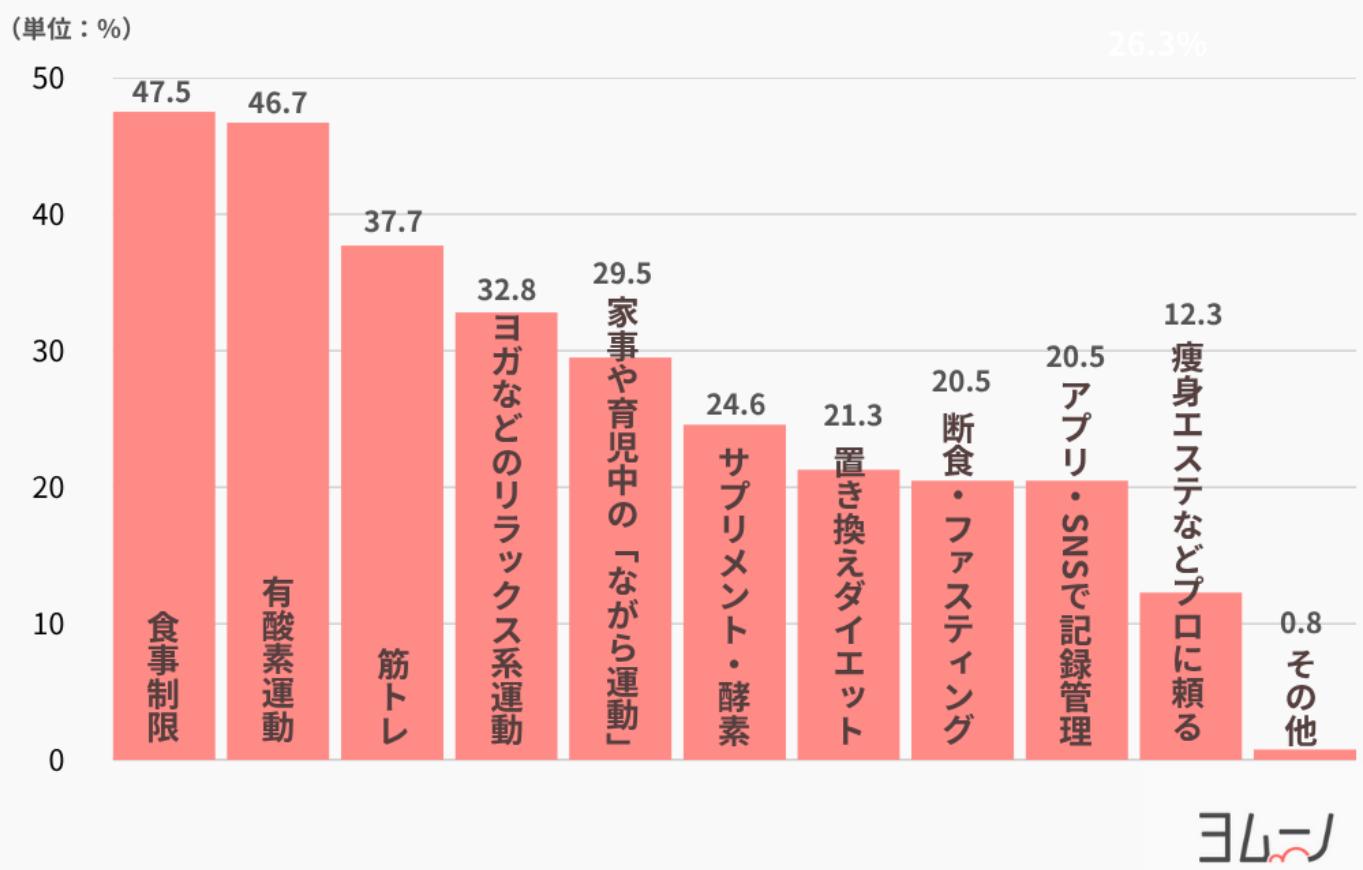
「体型（見た目など）が気になった（71.3%）」と回答した方は、「体重（数字）が気になった（56.6%）」と回答した方より約15%も多く、ダイエットのきっかけとして数字より見た目がより重視されていることが分かりました。

また上位には、「写真・鏡に写った自分を見て（54.1%）」「健康診断の結果（24.6%）」が続き、「パート

ナーや家族の言葉（14.8%）」「SNS・インフルエンサーの影響（12.3%）」「友人・知人の言葉（9.0%）」などは下位という結果に。他人の言葉や外部からの刺激よりも、自分自身の“視覚的・数字的な違和感”がダイエットの動機になっている方が多いようです。

3) ダイエット方法の王道は「食事制限＆有酸素運動」！"ながら運動"やアプリを活用も

実際に取り組んだことのあるダイエット方法は何ですか？



Q3 実際に取り組んでいる、取り組んだことのあるダイエット方法は何ですか？当てはまるものをすべてお選びください。 (n=122)

(※Q1でダイエットを『している』『これから始めたいと思っている』『以前していたが、今はしていない』いずれかを選択した方に聞きました。複数選択)

約半数が「糖質制限、カロリー制限などの食事制限（47.5%）」「ウォーキング、ジョギングなどの有酸素運動（46.7%）」に取り組んだ経験がありました。食事制限や運動など定番かつ実践しやすい方法は根強く支持されており、今もダイエット方法の“王道”であると言えそうです。

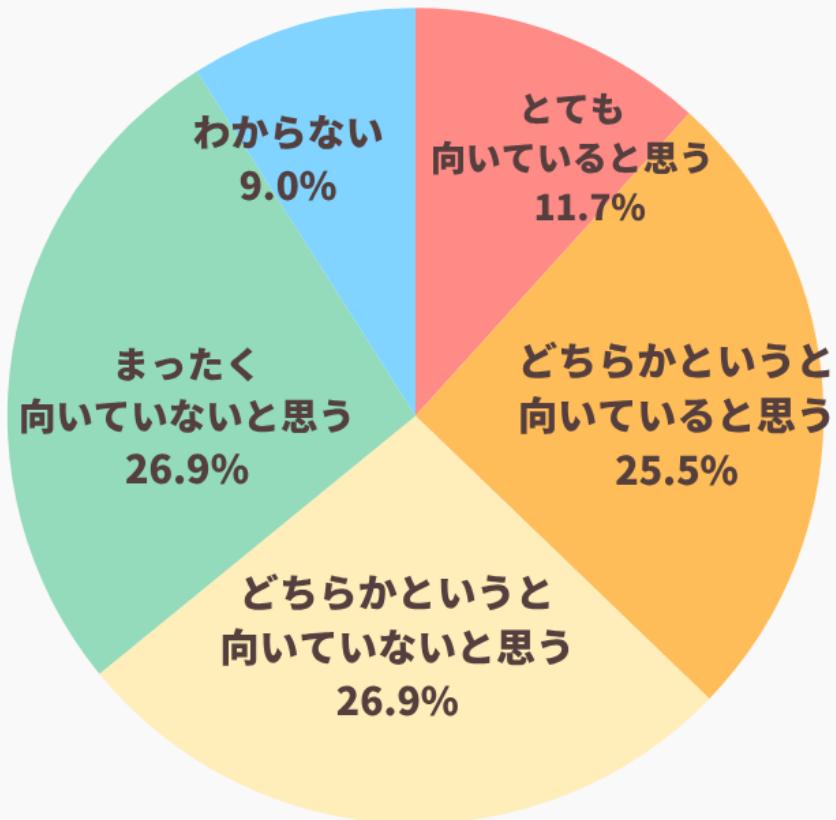
また、家事や育児と両立しながらできる「ながら運動（29.5%）」や、「アプリ・SNSで記録管理（20.5%）」など、生活に無理なく取り入れるスタイルが定着しつつあることも分かりました。

具体的なダイエット方法を教えて！（アンケートの声より）

- ・通勤時に1駅前で降りて、ウォーキングをするようにしています。（41歳）
- ・掃除などの家事時間や隙間時間に、家で必要以上に大きく体を動かしています。（43歳）
- ・毎晩1時間のウォーキング、朝食はしっかり食べて昼・夜は少なくしています。また、週3～4日サウナに行き、寝る前は足痩せ筋トレ、足のマッサージでむくみ対策を。（34歳）
- ・昼食をタンパク質を含むスープに置き換えてます。（43歳）
- ・4ヶ月間、毎日ダイエットアプリに体重、食事の記録をしています。（51歳）

4) 誘惑が多すぎる!?秋は半数以上が「ダイエットに向いていない」と感じる季節

「秋はダイエットに向いている」と思いますか？



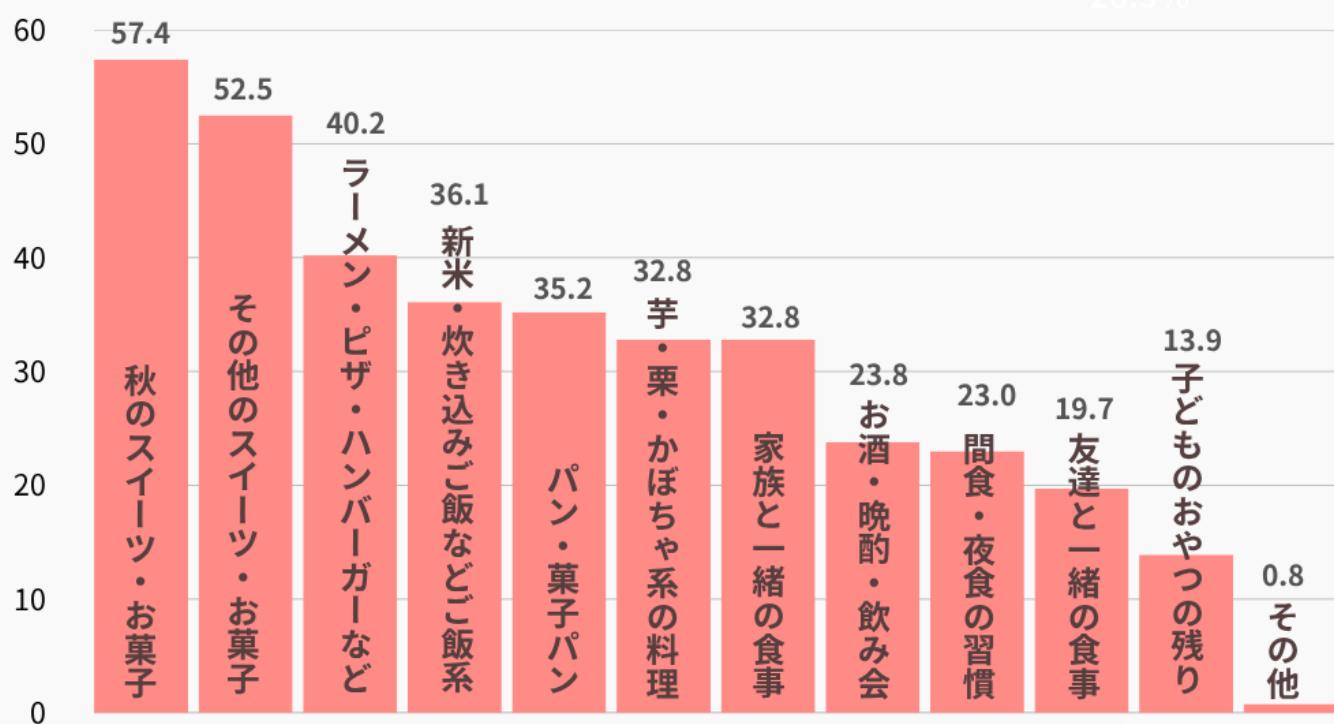
ヨムニ

Q4 「秋はダイエットに向いている」と思いますか？ (n=145)

「とても向いていると思う」「どちらかというと向いていると思う」と回答した方は合計37.2%。一方、「どちらかというと向いていないと思う」「まったく向いていないと思う」と回答した方は合計53.8%と、過半数が「秋はダイエットに向いていない」と思っていることが分かりました。

ダイエット中に「つい誘惑されてしまうもの」は何ですか？

(単位: %)




Q5 ダイエット中に「つい誘惑されてしまうもの」はありますか？当てはまる選択肢をすべてお選びください。

過去にダイエットをしていた、今はしていない場合は、ダイエットをしていた当時について教えてください。

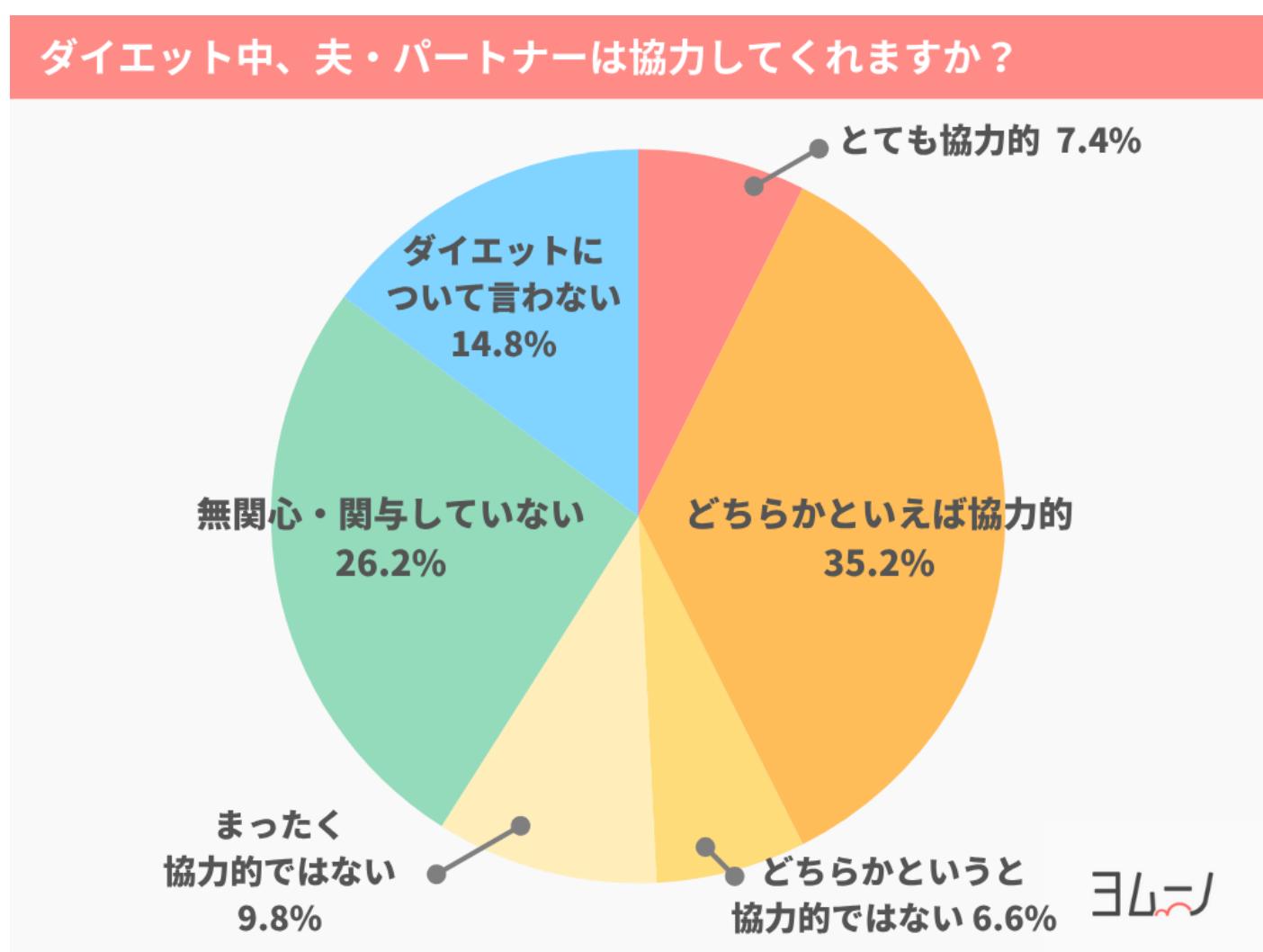
(n=122)

(※Q1.でダイエットを『している』『これから始めたいと思っている』『以前していたが、今はしていない』いずれかを選択した方に聞きました。複数選択)

「秋のスイーツ・お菓子（モンブラン・スイートポテトなど）」と回答した方が57.4%で最も多く、「新米・炊き込みご飯などご飯系（36.1%）」「芋・栗・かぼちゃ系の料理（32.8%）」と回答した方も一定数おり、「秋はダイエットに向いていない」と感じる方が全体の半数以上となった背景には、“秋の味覚”が大きく関係していることが伺えます。

また、「その他のスイーツ・お菓子（52.5%）」「ラーメン・ピザ・ハンバーガーなどハイカロリーなもの（40.2%）」が2位・3位と続く結果に。甘いものやジャンキーな食事は、ダイエットの大敵であり続けていることが浮き彫りになりました。

5) 協力的なパートナーは42.6%。ダイエットは“ひとりで頑張る”もの？



Q6 ダイエット中、夫・パートナーは協力してくれますか？過去にダイエットをしていて、今はしていない場合は、ダイエットをしていた当時について教えてください。 (n=122)

（※Q1.でダイエットを『している』『これから始めたいと思っている』『以前していたが、今はしていない』いずれかを選択した方に聞きました。）

「とても協力的（7.4%）」「どちらかといえば協力的（35.2%）」と回答した方を合わせると、4割以上の夫・パートナーがダイエットに協力的であることが分かりました。

一方、「無関心・関与していない（26.2%）」「ダイエットについて言わない・言っていない（14.8%）」や「どちらかというと協力的ではない（6.6%）」「まったく協力的ではない（9.8%）」を合わせると、半数以上が「無関心・非協力的」であり、1人で頑張る女性が多いことが伺えます。

「ダイエットに協力的な夫・パートナー」のエピソード（アンケートの声より）

- ・プロテインバーやプロテインドリンクなどを購入してきてくれることが多いです。（43歳）
- ・ダイエットメニューに、文句も言わず合わせてくれています。（47歳）
- ・前は遅い時間まで一緒に晩酌していましたが、ダイエットを始めてからは早めに終わらせて一緒に片付けたりしてくれるように。（44歳）

「ダイエットに非協力的な夫・パートナー」のエピソード（アンケートの声より）

- ・こっちが我慢していても、お構いなしに目の前で美味しいものを食べています。（49歳）
- ・食べることが楽しみな人なので、食事制限などは反対派！（34歳）
- ・運動することには協力的だが、夫は「運動した分は食べたほうが良い」という考えなので、ごはんやお菓子、晩酌のお誘いなど誘惑されることも多いです。（38歳）

思わず「イラッとした」「モチベが上がった」「ダイエットのきっかけになった」、夫・パートナーからの一言は？（アンケートの声より）

- ・私の後ろ姿を撮影した画像を笑いながら見せてきたのをきっかけに、本気モードになりました。（51歳）
- ・夫の出すぎたお腹が視界に入るたび、ダイエット頑張ろうと反面教師にしています。（46歳）
- ・本当に悪気なく「手がクリームパンみたいだね」と言われ（……ムチムチ？）ショックでした！（38歳）

ダイエットは“自分の違和感”がスイッチに。秋の誘惑との戦いも！

今回の調査から、30～50代の既婚女性にとって、ダイエットは一時的なチャレンジではなく、日常の中に根づいた継続的なテーマであることが明らかになりました。特に、自身の体型や写真に映った姿など、“見た目の変化”に気づいたときが行動を起こすきっかけになる傾向が強く、体重や健康診断の数値以上に、感覚的な違和感がスイッチとなっている様子がうかがえます。

“秋”という季節は、過ごしやすく運動に適している反面、モンブランや新米といった「食の誘惑」も多く、ダイエットには不向きだと感じる方も少なくありません。また、ダイエットに対する夫やパートナーの協力度については、協力的と回答した方は4割程度にとどまり、半数以上は無関心・非協力的という結果から、家庭内でも「自分ひとりで取り組むもの」という意識が根強いことも浮き彫りになりました。

秋という季節は誘惑が多い一方で、生活リズムを整える良い機会でもあり、家族の理解と協力があることで、より前向きに、より継続的に取り組める可能性が広がるのではないでしょうか。

＜本リリースに関してヨムーノの記事でもご紹介中！＞

<https://yomuno.jp/posts/131069>

＜「ヨムーノ」メディアに関して＞

『ヨムーノ』（<https://yomuno.jp/>）は、忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」をコンセプトに、人気のショップ情報やグルメ、ファッショントレンド情報、ビューティ、インテリア・収納、節約・マネー等、くらし全方向の「すぐ実践できるトレンド情報」を発信しています。

＜「ベビーカレンダー」メディアに関して＞

『ベビーカレンダー』は、月間PV数3.1億PV、会員登録数が年間約36万人、総勢約100名の医師・専門家が監修する妊娠・出産・育児の情報を網羅した日本最大（※）の育児支援メディアです。妊娠してから赤ちゃんが2歳になるまでの間、赤ちゃんの成長に合わせ、元雑誌編集経験者を中心とした20名以上の編集者が質の高い記

事を毎日提供します。

※2024年11月時点において各メディア（当社選定競合メディア4社）が発表している月間PV数（当社調べ）において

ニュースリリースはこちら▶https://corp.baby-calendar.jp/information_tax/release

＜運営会社「ベビーカレンダー」について＞

社名：株式会社ベビーカレンダー（<https://corp.baby-calendar.jp>）※2021年3月25日 東証マザーズ（現グロース市場）上場

本社所在地：〒151-0053 東京都渋谷区代々木1-38-2 ミヤタビルディング10F

代表者：代表取締役 安田啓司

設立年月日：1991年4月

主要事業：メディア事業、医療法人向け事業

多くの医療専門家監修による、日本最大のPV数を誇る育児支援メディア「ベビーカレンダー」を運営。ベビーカレンダー以外にも、女性のライフスタイルにあわせた情報提供メディアを展開し、事業を拡大中。

＜運営メディア一覧＞

■ベビーカレンダー：医師・専門家監修の妊娠・出産・育児の情報メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/>

■ウーマンカレンダー：オトナ女子によるオトナ女子のためのアンチエイジングメディア

URL：<https://woman-calendar.jp/>

■ムーンカレンダー：生理・恋愛・美容 女性たちのリアルがわかるメディア

URL：<https://moon-calendar.jp/>

■シニアカレンダー：シニア情報メディア

URL：<https://kaigo-calendar.jp/>

■シッテク：恋愛・結婚＆マッチングアプリ紹介メディア

URL：<https://moon-calendar.jp/sitteku/>

■赤ちゃんの名づけ・名前ランキング：赤ちゃんの名前、よみのランキング検索メディア

URL：<https://baby-calendar.jp/nazuke/>

■ヨムーノ：忙しくても「くらしをもっと楽しく賢く！」くらし情報メディア

URL : <https://yomuno.jp/>

＜公式SNSからも最新情報更新中！＞

Instagram : <https://www.instagram.com/babycalendar/>

YouTube : <https://www.youtube.com/channel/UCFbISCMHFCkHiFXsrcksuhA>

Facebook : <https://www.facebook.com/babycalendar/>

X (旧Twitter) : https://twitter.com/baby_calendar

TikTok : https://www.tiktok.com/@babycalendar_official

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社ベビーカレンダー ヨムーノ編集部 担当：池田

TEL : 03-6631-3600 FAX : 03-6631-3601 MAIL : yomuno-info@baby-calendar.jp

※本調査内容をご使用いただく際は、出典の記載をお願い申し上げます。また、画像データ等の改変はご遠慮ください。