

ファスティング経験者の89.3%が、今後もファスティングを実践したいと回答 アイウェルネス調べ「ファスティングに関する意識調査」

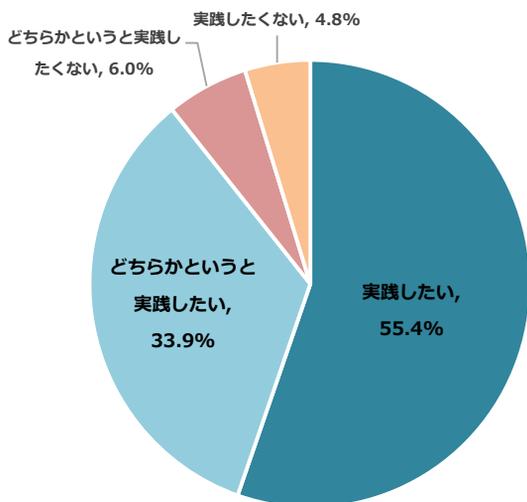
- ・約7割の女性がファスティングに興味があると回答
- ・5割以上の女性がファスティングでダイエットを成功させる自信が無いと回答

ファスティング（断食）が体験できるアイウェルネス伊豆高原（所在地：静岡県伊東市、支配人：皆川淳志）を運営するアイウェルネス株式会社（所在地：埼玉県さいたま市北区、代表取締役社長：澤田泰行）は、「ファスティング（断食）」を知っている全国の女性630名を対象に、「ファスティングに関する意識調査」を実施いたしました。

アイウェルネス調べ「ファスティングに関する意識調査」 結果概要

- ・ **約7割**の女性がファスティングに興味があると回答
- ・ ファスティングを経験したことがある女性は**約4割**
- ・ ファスティング経験者の**89.3%**が、今後もファスティングを実践したいと回答
- ・ **5割以上**の女性がファスティングでダイエットを成功させる自信が無いと回答
- ・ ファスティングが失敗すると思う理由**TOP3**、「空腹感」「ストレス」「リバウンド」
- ・ ファスティングは複数より個人で、**73.2%**の女性が回答

【TOPICS】あなたは、今後も「ファスティング（断食）」を実践したいと思いますか？ (n=630・単一回答方式)

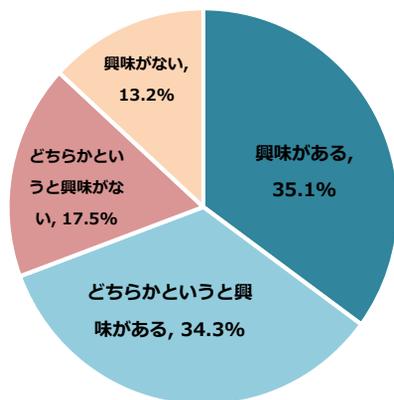


ファスティング経験者の**89.3%**が、 今後もファスティングを実践したいと回答

「ファスティング（断食）」を実践したことがあると回答した251名の方を対象に、今後も「ファスティング（断食）」を実践したいと思うか質問したところ、**89.3%**が「**実践したい**」（実践したい：55.4%、どちらかという与实践したい：33.9%）と回答しました。

この結果から、ファスティングを実施したことにより、何らかのポジティブな影響があったことが想定されます。

Q1.あなたは、ダイエット方法のひとつ、「ファスティング（断食）」に興味はありますか？
(n=630・単一回答方式)



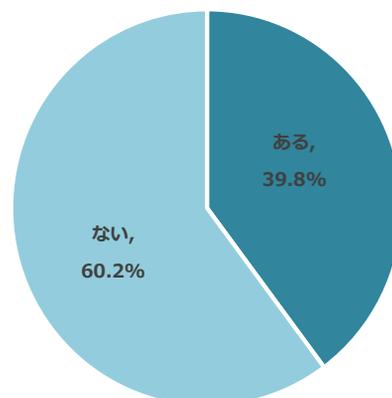
約7割の女性がファスティングに興味があると回答

「ファスティング（断食）」を知っている全国の女性630名を対象に、「ファスティング（断食）」に興味があるか質問をしたところ、**69.4%**が「興味がある」（興味がある：**35.1%**、どちらかという興味がある：**34.3%**）と回答しました。

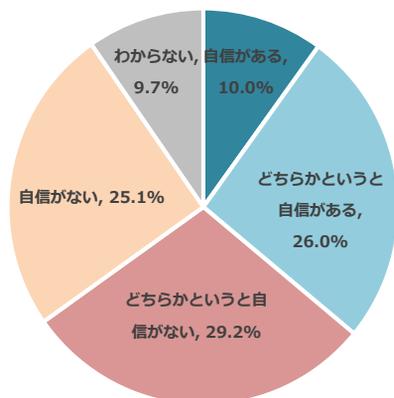
Q2.あなたは、「ファスティング（断食）」を実践したことはありますか？
(n=630・単一回答方式)

ファスティングを経験したことがある女性は約4割

「ファスティング（断食）」を実践したことがあるか質問をしたところ、「ある」と回答した方が**39.8%**、「ない」と回答した方は**60.2%**という結果になりました。



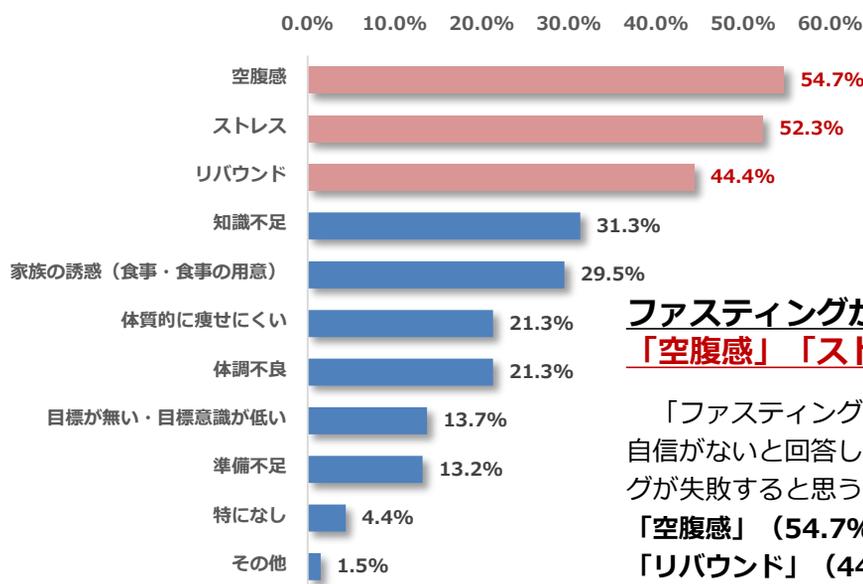
Q3.あなたが「ファスティング（断食）」を実践した場合、ダイエットを成功させる自信はありますか？
(n=630・単一回答方式)



5割以上の女性がファスティングでダイエットを成功させる自信が無いと回答

次に、「ファスティング（断食）」を実践した場合、ダイエットを成功させる自信があるか質問したところ、**36.0%**が「自身がある」（自信がある：**10.0%**、どちらかという自信がある：**26.0%**）、**54.3%**が「自身が無い」（自信がない：**25.1%**、どちらかという自信がない：**29.2%**）と回答しました。

Q4.あなたが失敗すると思う要因を教えてください。(n=342・複数回答方式)



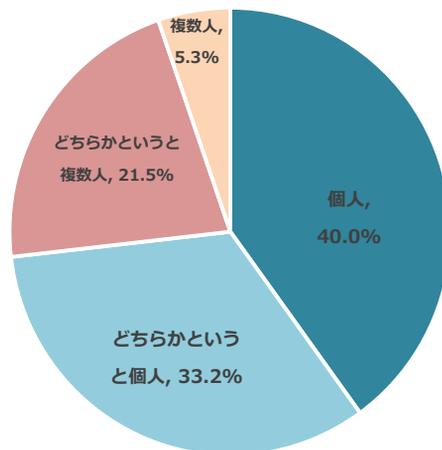
ファスティングが失敗すると思う理由TOP3 「空腹感」「ストレス」「リバウンド」

「ファスティング(断食)」でダイエットを成功させる自信がないと回答した342名の方を対象に、ファスティングが失敗すると思う理由を質問したところ、**最多回答は「空腹感」(54.7%)、次に「ストレス」(52.3%)、「リバウンド」(44.4%)**と続きました。

Q5.あなたが「ファスティング(断食)」を実践する場合、個人と複数(知人など)、どちらがより効果につながりそうですか?(n=630・単一回答方式)

ファスティングは複数より個人で、**73.2%**の女性が回答

「ファスティング(断食)」を実践する場合、個人と複数(知人など)、どちらがより効果につながるとするか質問したところ、**73.2%が「個人」(個人:40.0%、どちらかという個人:33.2%)**、26.8%が「複数人」(複数人:5.3%、どちらかという複数人:21.5%)と回答しました。



<調査概要>

調査対象 15歳から59歳、全国の女性、「ファスティング(断食)」を知っている方
有効回答数 630名
調査期間 2022年11月4日~2022年11月6日
調査方法 インターネットリサーチ

※本リリースによる調査結果をご利用いただく際は、「アイウェルネス調べ」と付記のうえご使用くださいようお願い申し上げます。

アイウェルネス伊豆高原について

アイウェルネス伊豆高原は、1973年創業、「海」「山」「湖」「高原」に囲まれ、保養地として有名な伊豆高原に立地。完全個室のファスティング（断食）ホテルです。

1970年に医学博士故馬淵通夫が現在の伊豆の地にみどり会保養所として創設。「慢性病の根治」を目指して、西洋医学と代替医療の東洋医学を併せた総合医療を行なっていました。

「病の原因は食にあり」と、治療の根幹を食事療法におき、その一環として断食療法も行なっていました。1973年に「伊豆健康センター」を設立。2009年4月に「アイウェルネス伊豆高原」に名称が変更。現在もなお、医学博士・馬淵通夫先生の理念を受け継ぎ、多くのみなさまに提案し、ご提供しております。



アイウェルネスならではのファスティング

ファスティング(断食)中は、一定期間食事をしないで過ごすことですが、何も口にしないというわけではありません。水分を摂りながら空腹を抑えつつ、ゆっくりと食事の量を戻していくことが大事です。しかし、自己流でファスティングを行うと、途中で断念したり、いきなり食事の量を戻してリバウンドしたり、体調不良になったりと、上手くいかないケースが多くあります。

アイウェルネス伊豆高原は食への誘惑が少ない環境と、各種アクティビティやリフレッシュ器具などを使った専門スタッフによるサポート体制とで、初めての方でも結果につながるファスティング体験をご提供します。

【新型コロナウイルス感染拡大防止のための取り組みについて】

当ホテルでは、お客様に安心してファスティング（断食）のお時間をお過ごしいただくために、またスタッフの健康と安全のため、「予約・施設の制限」「検温」「マスクの着用」等、新型コロナウイルス感染症の拡大防止に向けた取り組みを徹底しています。

<https://www.izu-wellness.com/deal3/>

会社概要

法人名	アイウェルネス株式会社
代表	澤田 泰行
設立	2012年4月2日
営業所	アイウェルネス伊豆高原
所在地	〒413-0232 静岡県伊東市八幡野1737
電話番号	0557-54-0011
URL	https://www.izu-wellness.com/



【報道関係者からのお問い合わせ先】

アイウェルネス株式会社 担当：木村・加藤
電話：048-667-0001
E-mail：support@aimegane.com