



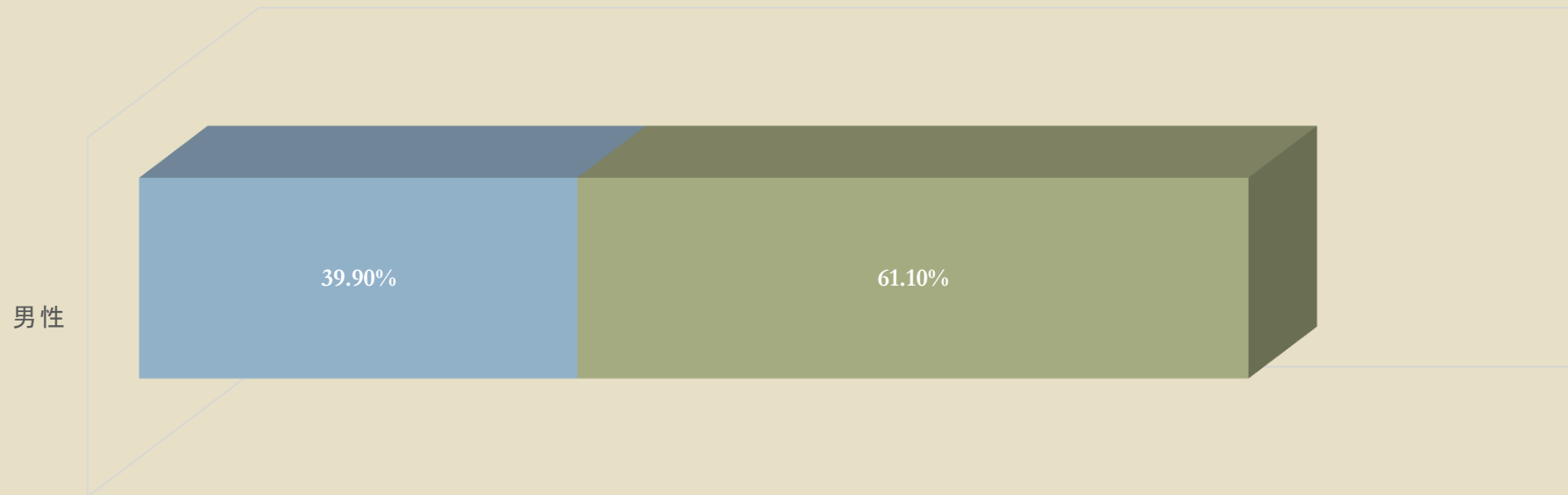
# 効果的なダイエット は何か？

21611274 中島麻莉奈

21611210 周夢瑩

21411229 夏目俊成

## 男性ダイエットの割合



ダイエットしたことある  
ダイエットしたことない

男性

39.90%

61.10%

男性はダイエットをしていない人の割合のほうが多いことがわかる。

## 女性ダイエットの割合



- ダイエットしたことある
- ダイエットしたことない

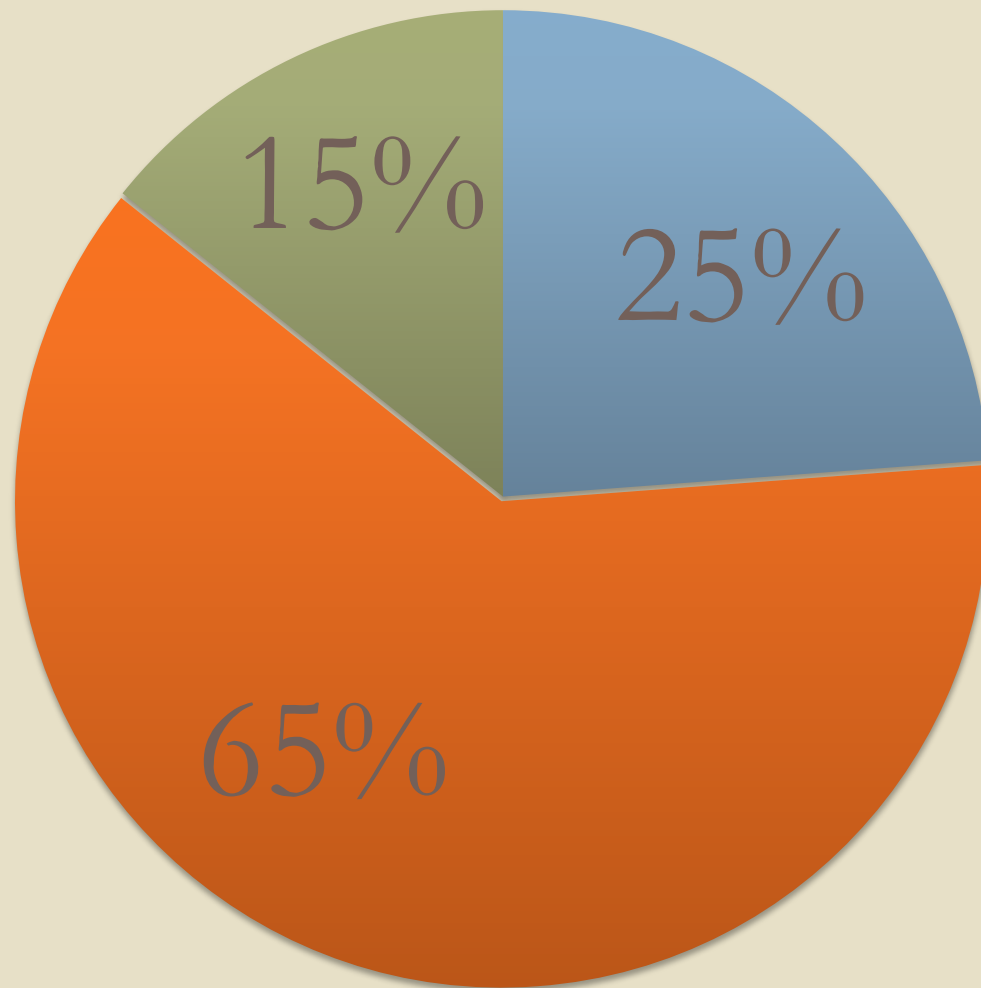
女性

51.60%

48.40%

女性はダイエットをしたことがある人の割合のほうが多い。

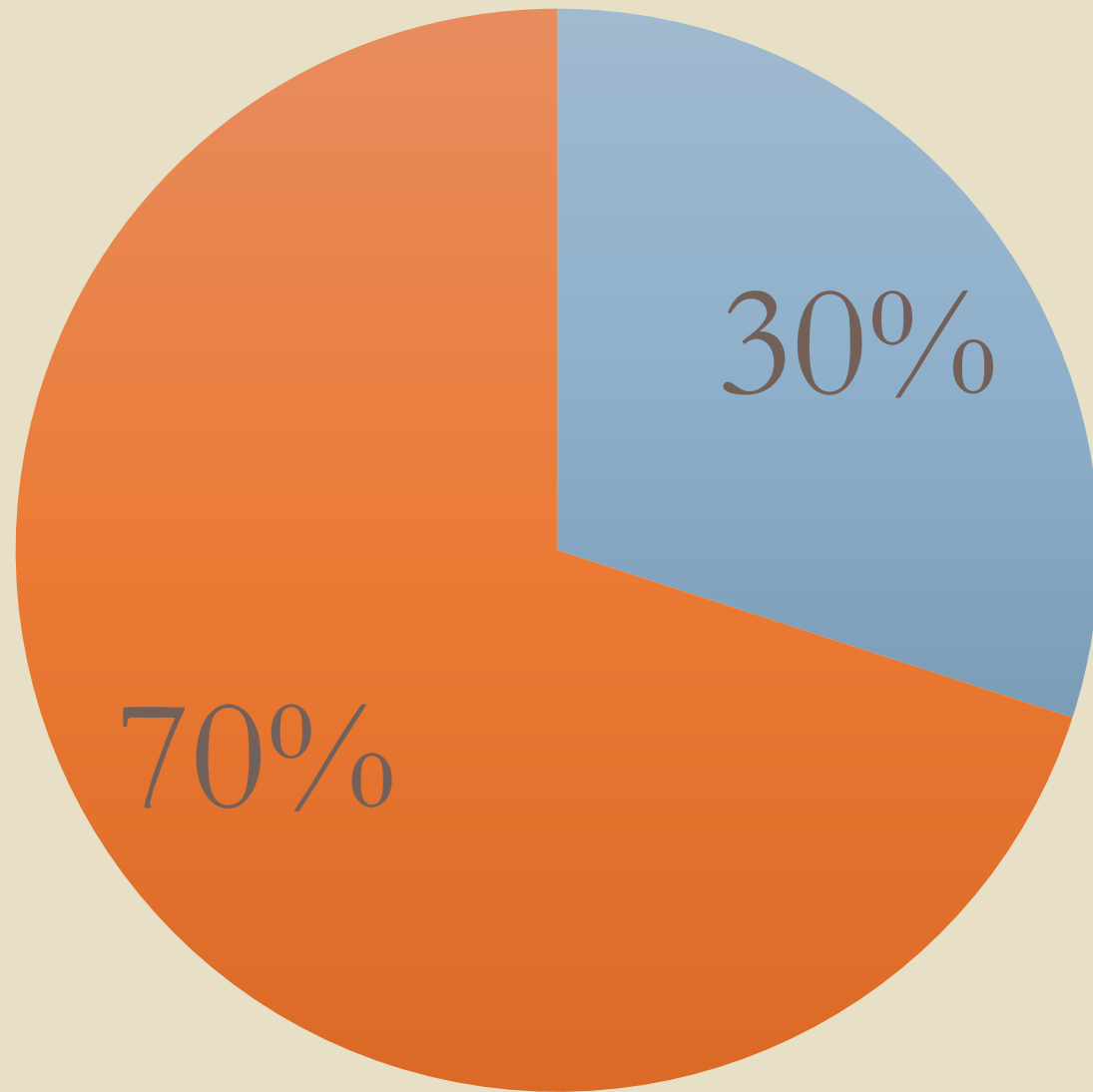
男性



ダイエットをしたことがある男性の年代の割合は20代が一番多い

■ 10代 ■ 20代 ■ 30代 ■ 40代 ■ 50代

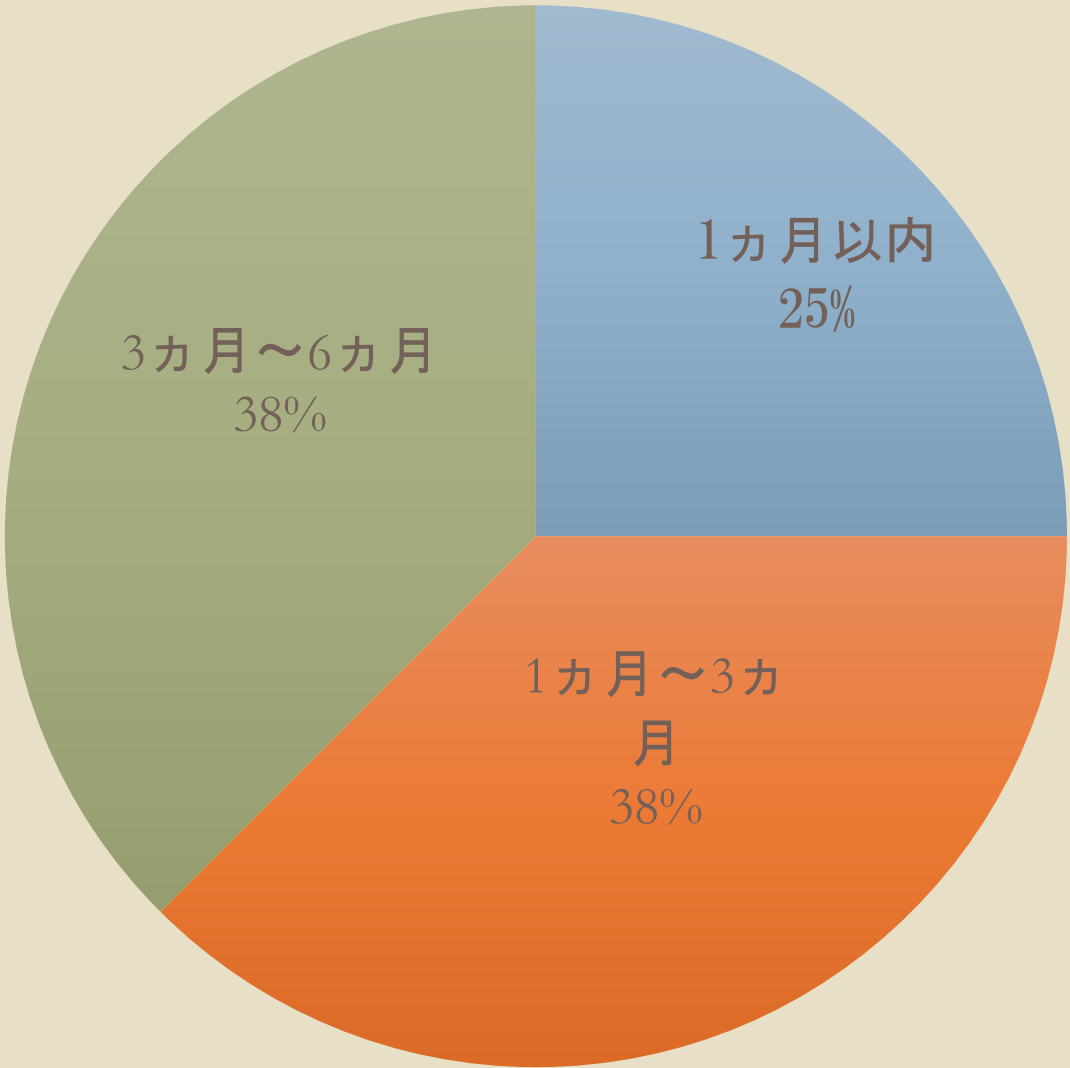
女性



女性も20代が多いことがわかる。

- 10代
- 20代
- 30代
- 40代
- 50代

継続期間は1か月以上継続している人が多いことがわかる

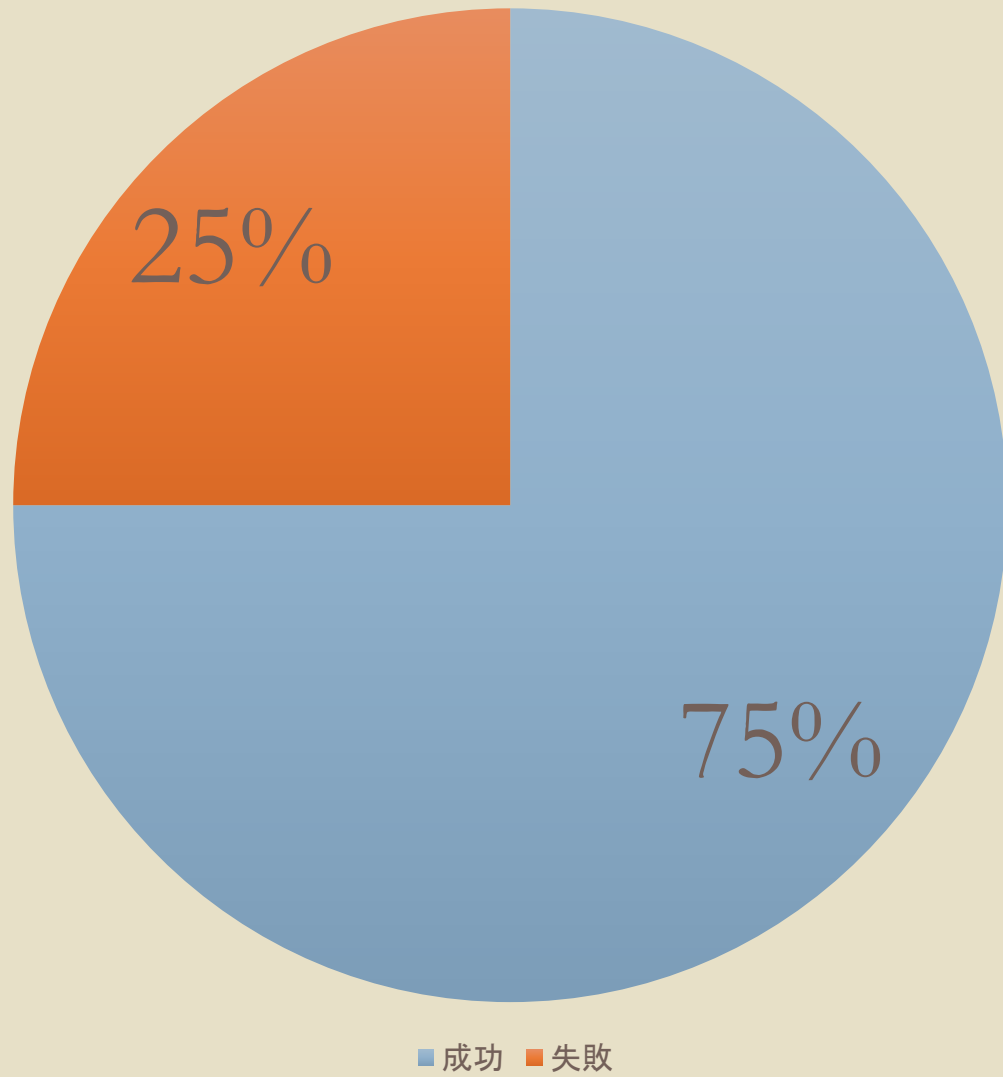


■ 一か月以内

■ 1～3ヶ月

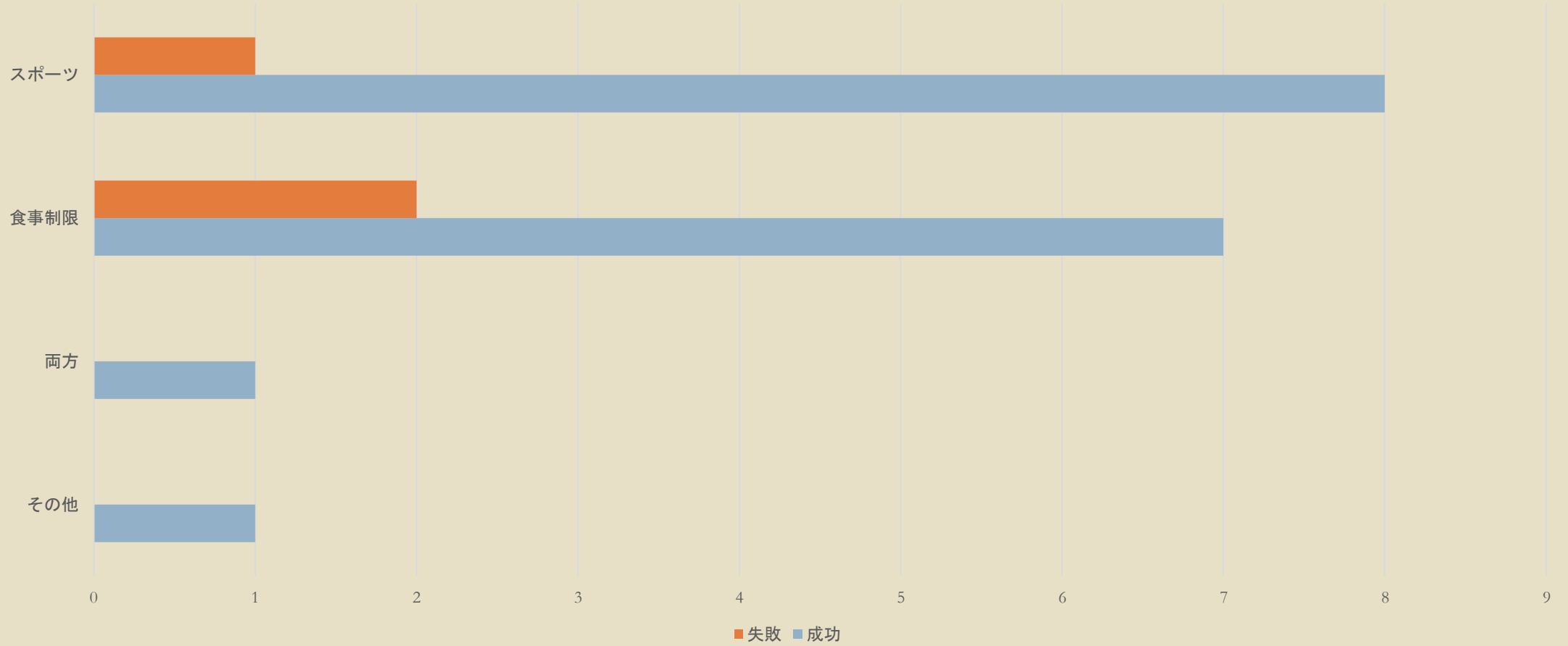
■ 3ヶ月～6ヶ月

■



ダイエットをしている人  
の中で70%以上が成功を  
実感している。

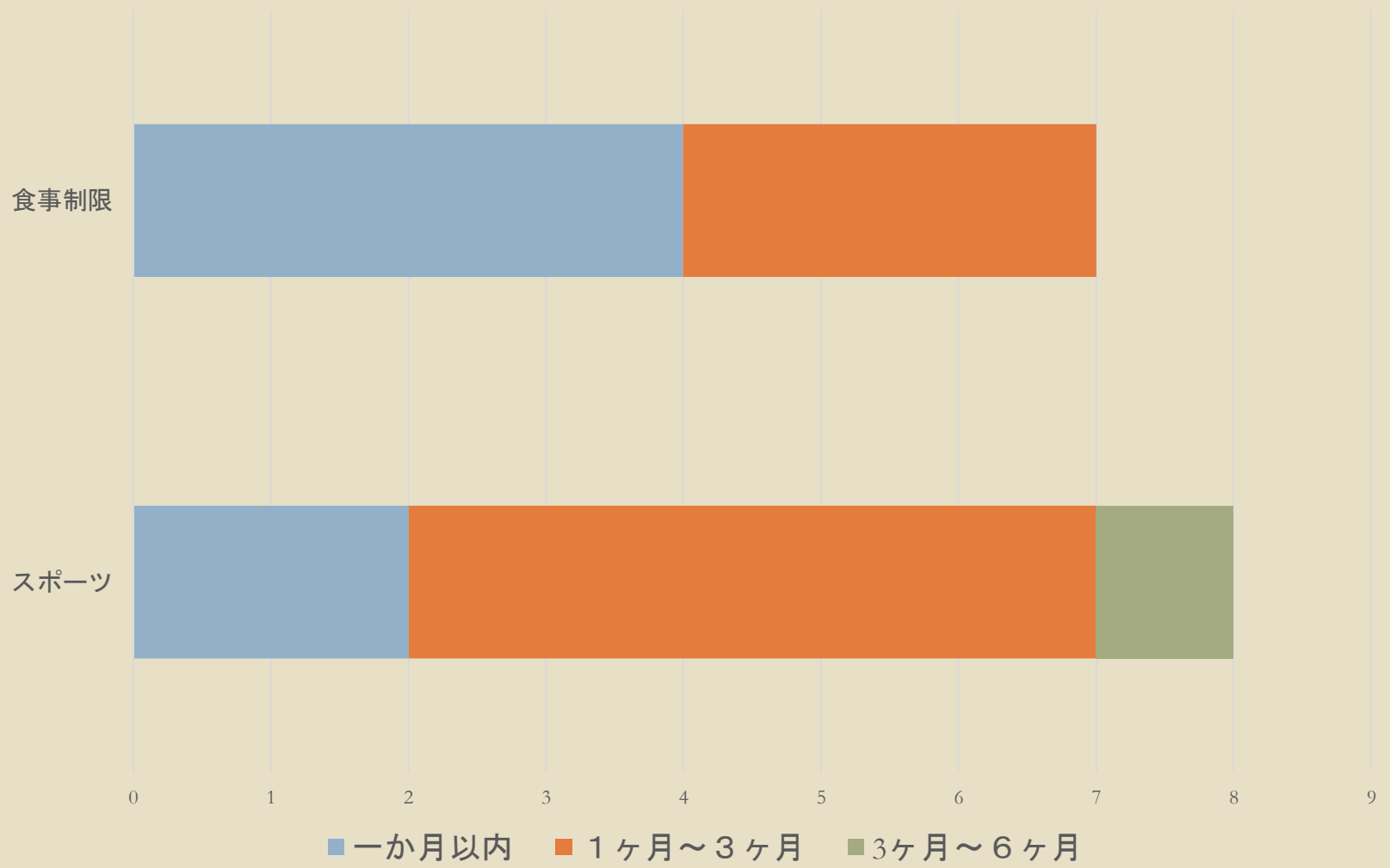
## 活用した方法



スポーツと食事制限が多いが、スポーツでのダイエットのほうが成功している。



# いつから効果が出たのか



一か月以内で効果が出やすいのは食事制限

# 結論

- 成功と感じるまでは、少なくとも1ヶ月以上継続するべきである
- 食事制限は早く効果が出るが、失敗確率も高くなる
- データから、スポーツと食事制限を同時に行うと最も効果的なダイエットだとわかる。