



報道関係者各位

2019年4月19日  
RIZAP 株式会社

～全国の男女 6,580 名を対象に IQ テストを実施～

## 『ダイエット IQ に関する調査』

全国を対象に、あなたのダイエットに対する知識は本当に正しいのか？を検証

RIZAP 株式会社(本社:東京都新宿区、代表取締役社長 瀬戸 健)は、全国の老若男女がダイエットに対して正しい知識を持っているのかを計るため、ダイエット IQ に関する設問サイトを開設いたしました。

様々なニュースや情報が飛び交う昨今、ダイエットに関する常識や効果的な方法も多様化し、日々進化しています。数年前には効果的と考えられていたダイエット方法が、研究が進むことで、現在では間違った考え方であったということも少なくなりません。

ライザップでは、世間が抱えている常識が正しいものか否か、また正しいダイエット方法をどれくらい理解しているかを計るために、「ダイエット IQ 全国統一テスト」を4月19日(金)より公開いたします。

また、全国20歳～69歳の男女6,580名を対象に事前に本診断を受けていただき、世の中のダイエットに関するIQの現状を調査いたしましたので、発表いたします。

### 《ダイエット IQ 全国統一テスト》

URL : <https://www.rizap.jp/lp/dietiq/>

#### 《調査概要》

調査方法 : インターネットによるアンケート調査

対象エリア : 全国

調査対象 : 20歳～69歳まで男女

サンプル数 : 6,580

調査実施期間 : 2019年3月20日(水)～3月24日(日)

#### 【ダイエット IQ とは】

ダイエットに関する設問を<マインド編>、<基礎知識編>、<運動編>、<食事編>、<生活習慣編>の5つのカテゴリーに分けて出題し、独自の算出方法で数値を出したものです。ダイエット IQ が高いほどダイエットについての正しい知識があり、ダイエット IQ が低いほどダイエットに対して間違った認識を持っていることとなります。

#### 【ダイエット IQ の定義】

IQ には年齢による明確な知識差がないと想定し、集団内での統計的な位置をベースとした偏差 IQ を用いています。偏差 IQ を計測する際に、一般的に使用される「キャッテル式」を選択。100 を標準軸とし、95%が52～148のIQ数値の範囲内となります。

#### 【DIET IQ 数値の計算方法および判定基準】

設問の偏差値 IQ は下記の計算方法を使って算出します。

「(回答数－平均点) × 24 / 標準偏差 + 100」

※平均点と標準偏差は事前テスト結果を入れ込み計算します。

※各カテゴリーは設問数が違うため、カテゴリーごとに偏差値 IQ を計算し、Level0～5 に振り分けて表示します。

## 本調査での設問例

- 「脂肪燃焼を目的とした有酸素運動は、最初から負荷はかけ過ぎずに継続し、徐々に高負荷へとシフトしていくのが良い。」<運動編>
- 「糖質制限中の食事は、グルテンフリーのものを選ぶと良い。」<食事編>
- 「22 時以降の食事は太ってしまう可能性があるため、プロテインも控えた方が良い。」<生活習慣編>

## 主な調査結果:

### 【性別・世代別分析】

- ① 男女比較では、男性の方が女性に比べて IQ が高い。
- ② 男性は 30 代と 40 代が、女性は 40 代と 50 代の IQ が高い。男女共に 20 代と 60 代の IQ が低い。

### 【都道府県別分析】

- ① IQ が最も高い都道府県は北海道、最も低い県は秋田県。
- ② ダイエット意識が高い県 徳島県は第 6 位。IQ130 以上の割合最多。  
※ダイエットに関する意識調査特設サイト(<https://www.rizap.jp/lp/md-190329/>)

### 【ダイエット経験別分析】

- ① 「今まで太った事がないから、ダイエットをした事がない」人は、運動や生活習慣の IQ が高く、太りにくい。
- ② 「ダイエットに成功して維持できている」人は、ダイエットに関する基礎知識や意識が高いため、リバウンドしにくい。
- ③ 「ダイエットとリバウンドをくりかえしている」人は、ダイエットに対する意識はあるが、正しい行動ができていない。
- ④ 「太っているが諦めたのでダイエットはもうしていない」人は、全体的な IQ は高いが、ダイエットに対して根本的に意識が低い。

### 【ダイエット方法別分析】

- ① 「ローフードダイエット」や「ヴィーガンダイエット」など近年話題となったダイエットを行っている人は IQ が低い。
- ② 「レコーディングダイエット」を行っている人の IQ が最も高く、「パーソナルトレーニングジムのトレーニング」が最も IQ が低い。

【参考】<ライザップでのボディメイクに成功したタレントの IQ 値>

## 【性別・世代別分析】

### ① 男女比較では、男性の方が女性よりIQが高い。

男性と女性のIQを比較すると、男性は101.5に対して、女性は98.5と男性が女性よりもダイエットIQが高かった。IQ120以上になると男性の割合が23.4%に対して女性の割合は16.6%と、IQが高くなるほど男性の割合が高くなっている。また、男女各年代の中で、男性40代が102.7と最も高く、女性60代が94.7と最も低かった。

### ② 男性は30代と40代が、女性は40代と50代のIQが高い。男女共に20代と60代のIQが低い。

#### ＜男性部門＞

40代が102.7で第1位。60代が99.1で最下位だった。

カテゴリー別で見ると、30代が基礎知識編、運動編が最も高く、40代はマインド編、食事編、生活習慣編が最も高かった。

#### ＜女性部門＞

40代がIQ101.0で第1位。60代がIQ94.7で最下位だった。

カテゴリー別で見ると、40代は基礎知識編、運動編、食事編が最も高く、50代はマインド編、生活習慣編が最も高かった。

男女共に、20代、60代は、各カテゴリーにおいて、比較的下位の項目が多かった。

若年層はダイエットの情報が手に入りやすく、飽和状態になっていることから、どれが正しい知識かを判断できず、高年層は過去に学んだ知識がそのまま更新されていないため、正答率に影響が出たと考えられる。

【世代・性別分IQ比較表】

		全体	マ イ ン ド 編	基 礎 知 識 編	運 動 編	食 事 編	生 活 習 慣 編
性別 ・ 男性	20代	101.2	95.1	102.3	102.1	100.0	101.6
	30代	102.5	98.4	104.6	103.1	99.7	102.0
	40代	102.7	98.4	103.6	102.4	100.9	103.3
	50代	101.8	98.1	103.1	102.2	99.6	102.5
	60代	99.1	97.4	98.8	100.9	98.4	100.0
	全体	101.5	97.5	102.5	102.1	99.7	101.9
性別 ・ 女性	20代	97.0	96.9	97.9	96.8	99.3	97.9
	30代	99.5	102.6	100.0	98.3	100.5	98.3
	40代	101.0	104.6	100.1	99.4	102.1	99.1
	50代	100.5	105.7	97.8	99.2	102.0	99.3
	60代	94.7	102.8	91.7	95.6	97.6	96.1
	全体	98.5	102.5	97.5	97.9	100.3	98.1

上位1位  
 上位2位  
 上位3位  
 下位1位  
 下位2位

## 【都道府県別分析】

### ① IQ が最も高い都道府県は北海道、最も低い県は秋田県。

各都道府県の中で最もIQが高かったのは北海道(105.0)であった。

カテゴリー別で見ると、基礎知識編(105.3)と運動編が(104.5)と各都道府県の中で最も高く、生活習慣編(103.1)も各都道府県の中で3番目に高かった。

各都道府県の中で最もIQが低かったのは秋田県(95.1)だった。

カテゴリー別で見ると、マインド編(95.9)、基礎知識編(95.1)、食事編(95.7)が、各都道府県の中で最も低かった。生活習慣編(96.8)も各都道府県の中で3番目に低かった。

### ② ダイエット意識が高い県・徳島県は第6位。IQ130以上の割合最多。

ライザップが4月に実施した「ダイエットに関する意識調査」にて、ダイエット意識が高い県<総合部門>および<男性部門>で1位だった徳島県は、IQ102.6と各都道府県の中で6位と上位であったことに加え、IQ130以上の割合が18.6%で各都道府県の中で最も高かった。

<参考>

4月4日発表『ダイエットに関する意識調査』

総合部門…第1位 徳島県、第2位 鳥取県・宮崎県

男性部門…第1位 徳島県、第2位 山形県・宮崎県

ダイエットに関する意識調査特設サイト

<https://www.rizap.jp/lp/md-190329/>

## 【都道府県別 IQ 比較表】

		ランキン グ	全 体	マ イ ン ド 編	基 礎 知 識 編	運 動 編	食 事 編	生 活 習 慣 編		ランキン グ	全 体	マ イ ン ド 編	基 礎 知 識 編	運 動 編	食 事 編	生 活 習 慣 編
居住地	北海道	1	105.0	99.1	105.3	104.5	103.3	103.1	三重県		98.3	98.6	99.7	99.5	96.1	100.9
	青森県		99.5	102.5	99.1	100.1	100.1	97.2	滋賀県		98.9	101.3	99.3	99.6	98.7	97.9
	岩手県		99.9	99.4	100.2	99.0	101.9	98.2	京都府		99.4	101.0	101.9	98.5	99.4	98.4
	宮城県		100.0	100.4	99.6	101.0	99.0	100.3	大阪府	43	97.8	96.9	100.9	98.9	97.1	97.9
	秋田県	47	95.1	95.9	95.1	98.1	95.7	96.8	兵庫県		102.4	98.9	104.6	101.2	103.6	98.4
	山形県		99.4	98.3	99.1	100.3	100.1	99.0	奈良県	5	102.7	105.0	101.6	102.4	101.1	101.2
	福島県		99.9	99.7	100.5	99.9	99.8	99.6	和歌山県		99.0	96.6	97.2	99.9	99.3	101.9
	茨城県		101.6	103.6	102.9	100.0	103.1	96.6	鳥取県	4	102.8	97.3	98.0	104.3	102.4	104.2
	栃木県		98.2	100.2	98.3	97.4	99.7	99.1	島根県	44	97.7	100.2	98.7	97.5	95.9	102.4
	群馬県	2	103.9	99.0	100.9	102.3	104.6	104.9	岡山県		102.6	102.2	102.7	101.1	102.5	101.3
	埼玉県	3	102.9	100.6	98.8	102.3	104.1	102.7	広島県		97.9	100.4	99.6	97.5	97.7	99.1
	千葉県		99.9	102.7	95.9	100.7	100.1	100.9	山口県		98.9	101.0	99.8	99.6	98.5	98.2
	東京都		98.4	99.7	100.4	99.5	96.5	99.8	徳島県	6	102.7	100.2	101.8	102.0	102.9	101.2
	神奈川県		100.3	99.2	101.3	100.8	98.1	102.3	香川県		98.0	97.6	98.9	97.4	99.1	99.7
	新潟県		98.2	100.4	99.8	97.4	99.7	97.2	愛媛県		98.4	99.4	98.5	100.1	96.9	99.9
	富山県		102.0	98.5	101.6	102.1	101.9	101.2	高知県		100.2	99.6	98.9	101.4	101.5	97.2
	石川県		99.9	98.7	101.5	99.0	100.2	100.1	福岡県		102.4	100.2	99.2	102.4	103.4	101.2
	福井県		101.3	103.0	101.6	101.6	99.9	99.7	佐賀県		99.1	101.6	100.5	97.6	99.7	99.3
	山梨県		102.0	100.4	98.8	102.4	101.8	102.4	長崎県		100.8	102.8	99.1	100.0	100.4	102.2
	長野県		101.4	99.8	99.7	100.7	102.2	101.8	熊本県		99.2	100.0	96.6	99.8	100.2	100.2
	岐阜県		99.2	98.5	100.5	100.0	98.5	99.5	大分県		100.3	100.6	100.8	99.3	101.0	99.6
	静岡県		102.3	99.8	101.6	103.0	100.8	101.6	宮崎県	46	95.7	98.5	97.3	95.6	96.7	98.3
	愛知県		98.4	99.6	99.6	98.6	97.8	99.9	鹿児島県	45	96.5	100.6	99.7	94.7	98.5	96.4
									沖縄県		99.7	100.8	102.7	99.2	98.5	99.5

上位1位  
 上位2位  
 上位3位  
 下位1位  
 下位2位  
 下位3位

## 【ダイエット経験別分析】

ダイエット経験別での比較では、IQ には大きな差はないものの、各項目において以下の特徴が見られた。

### ① 「今まで太った事がないから、ダイエットをした事がない」人は、運動や生活習慣のIQが高く、太りにくい。

カテゴリ別で比較すると、各ダイエット経験の中で運動編(101.8)と生活習慣編(101.7)が最も高かった。ダイエットをするまでもなく、自然と効果的な運動と太らない生活習慣が身につけているために太りにくいと考えられる。

### ② 「ダイエットに成功して維持できている」人は、ダイエットに関する基礎知識や意識が高いため、リバウンドしにくい。

カテゴリ別で比較すると、基礎知識編が 101.9 と他のダイエット経験よりも高かった。全体のIQは低いが、基礎知識が高いため、リバウンドしにくいと考えられる。

### ③ 「ダイエットとリバウンドをくりかえしている」人は、ダイエットに対する意識はあるが、正しい行動ができていない。

カテゴリ別で比較すると、マインド編(102.3)と他のダイエット経験よりも高いものの、運動編(98.0)と食事編(98.7)が最も低かった。さらに生活習慣編(98.3)も2番目に低かった。ダイエットに対する意識は持っているが、運動や食事など行動に移すための知識が少ないため、リバウンドをくりかえすのではと考えられる。

### ④ 「太っているが諦めたのでダイエットはもうしていない」人は、全体的なIQは高いが、ダイエットに対して根本的に意識が低い。

カテゴリ別で比較すると、各ダイエット経験の中で食事編(101.5)が最も高いが、マインド編(98.5)は最も低かった。マインドや基礎知識などダイエットに対する意識が低く、ダイエットを諦めていると考えられる。

### 【ダイエット経験別IQ比較表】

		全体	マインド編	基礎知識編	運動編	食事編	生活習慣編
ダイエット経験	今まで太った事がないから、ダイエットをした事がない	100.8	99.0	99.3	101.8	100.1	101.7
	ダイエットに成功して維持できている	99.8	99.3	101.9	99.1	100.3	98.3
	ダイエットとリバウンドをくりかえしている	98.6	102.3	100.1	98.0	98.7	98.3
	太っているが諦めたのでダイエットはもうしていない	101.0	98.6	99.4	101.0	101.5	101.3

	上位1位
	上位2位
	下位1位
	下位2位

## 【ダイエット方法別分析】

### ① 「ローフードダイエット」や「ヴィーガンダイエット」など近年話題となったダイエットを行っている人はIQが低い。

「ローフードダイエット」を行っている人は95.6と各ダイエット方法の中でも2番目に低く、「ヴィーガンダイエット」を行っている人は96.2と各ダイエット方法の中で3番目に低かった。

設問別で検証すると、「ダイエットにおいては、できるだけ脂質を控える事が重要である。」や「リバウンドしてしまう一番の原因は筋肉量が少ない事である。」など基礎知識編の設問で、全体の正答率と比較して低い傾向が見られた。

カテゴリー別でも、基礎知識編がそれぞれ下位であることから、知識が伴わずとも好奇心から近年新たなダイエットとして話題となった方法を試みる傾向があると予想できる。

### ② 「レコーディングダイエット」を行っている人のIQが最も高く、「パーソナルトレーニングジムでのトレーニング」の人は最もIQが低い。

ダイエット方法別で最もIQが高かったのは、「レコーディングダイエット」を行っている人(103.7)だった。また、<IQ120以上130未満>の割合が13.6%と、各ダイエット方法の中で最も高かった。

カテゴリー別で見ると、マインド編(109.2)、基礎知識編(106.9)、食事編(104.3)と、各ダイエット方法の中で最も高かった。

ダイエット方法別で最もIQが低かったのは、「パーソナルトレーニングジムでのトレーニング」の人(94.5)だった。

カテゴリー別で見ると、マインド編(96.0)と食事編(94.8)が各ダイエット方法の中で最も低く、さらに基礎知識編(97.8)が2番目に低く、運動編(95.9)と3番目に低かった。

一般的なパーソナルトレーニングジムでは、運動や食事などの管理をトレーナーに任せてしまうため、通っている間は効果が表れるが、本人には正しい知識が身につかず、トレーニングジム通いを止めるとリバウンドをしてしまう可能性がある。

ライザップは、ゲストがトレーナー任せにならないよう、例えば2ヶ月コースの場合、180食を超える毎日の食事を徹底指導します。トレーナーから直接、または専用アプリを通して、食材や食材の栄養素、調理法に至るまで、細やかに指導することで生活習慣が身につく、一生ものの知識となります。

### 【ダイエット方法別IQ比較表】

	全体	マインド編	基礎知識編	運動編	食事編	生活習慣編
ファスティングダイエット(断食)	99.4	104.0	101.5	98.2	99.4	98.0
ローフードダイエット(加熱調理されたものは避け、生の野菜や果物をメインに摂取)	95.6	98.8	96.2	96.5	97.5	96.0
ヴィーガンダイエット(動物性の食材を一切摂取せず、菜食のみ摂取)	96.2	100.1	98.2	95.8	96.9	98.0
レコーディングダイエット	103.7	109.2	106.9	99.3	104.3	97.9
1日1食ダイエット	98.0	97.5	99.5	98.0	99.3	97.9
1日6食ダイエット	98.1	98.9	102.8	98.8	96.0	97.9
糖質制限ダイエット	99.5	104.2	102.4	97.3	100.3	97.1
○○だけダイエット(○○だけを食べる)	97.9	104.4	100.8	95.7	99.5	96.0
1食置き換えダイエット(朝昼晩のどれかを、特定の食材1つだけに置き換える)	98.9	105.0	99.8	97.5	99.7	97.5
ダイエットサプリ購入(燃焼系)	98.8	107.1	101.5	96.4	98.8	97.3
ダイエットサプリ購入(糖と脂肪の吸収を抑制)	100.7	105.6	103.0	98.4	100.8	98.2
ダイエットサプリ購入(食物繊維による便秘改善)	98.6	103.5	100.9	96.9	98.4	99.0
トクホ関連の飲料を継続的に購入	98.1	101.8	100.8	98.5	98.1	95.7
エクササイズDVDを自宅実践	99.4	104.4	100.8	96.8	101.0	97.8
水泳/ウォーキング/自転車等の有酸素運動	100.4	102.6	101.7	99.4	100.1	99.2
スポーツジムでのウエイトトレーニング	99.8	103.0	101.5	98.7	99.9	98.3
ダイエット・フィットネス器具購入(筋力トレーニングマシン系)	101.7	103.9	102.3	100.3	100.9	100.5
ダイエット・フィットネス用器具購入(EMS、低周波等の機能付き)	100.1	103.0	102.4	98.9	99.6	98.7
加圧トレーニング	97.8	97.3	99.1	99.0	98.1	97.8
パーソナルトレーニングジムでのトレーニング	94.5	96.0	97.8	96.0	94.8	96.5

	上位1位
	上位2位
	上位3位
	下位1位
	下位2位
	下位3位



### 【参考】<ライザップでのボディメイクに成功したタレントのIQ 値>

本調査におけるテストは、これまでライザップのボディメイクに挑戦していただいたタレントにも受けていただき、以下の結果が出ました。

梅沢富美男さん	:	160
佐藤仁美さん	:	170
ダレノガレ明美さん	:	136

また、本調査において、テスト受講者の最高IQ 値および最低IQ 値は以下の通りです。

最高IQ 値	山形県在中	50代女性	:	148.9
最低IQ 値	千葉県在中	50代女性	:	55.5

#### ■会社概要

RIZAP 株式会社

<http://www.rizap.jp/>



「結果にコミットする。®」をコンセプトに、パーソナルトレーニングジム「RIZAP(ライザップ)」を運営しています。2012年2月の1号店オープン以来、店舗拡大とともに急成長を続ける RIZAP は、一般のスポーツジムとは異なり、ゲストの夢、理想、真のニーズと本気で向き合う資質を持ったトレーナーを厳選しています。「人生最高の体と自信、そして期待を上回る感動を提供する」ため、パーソナルトレーナーの品質にこだわり、ゲストの理想の体型の実現に全力でコミットします。「RIZAP」の名称は、「RISE」と「UP」からできています。また、黒色背景と金色のロゴには、“どん底で暗闇の状態からでも、その人が望む限り、高く飛躍でき、必ず光り輝く未来は訪れる”という想いを込めています。現在、133店舗(国内126、海外7)を運営。(2019年4月現在)累計会員数は13万人を超えています。(2019年3月末現在)

所在地：〒169-0074 東京都新宿区北新宿 2-21-1 新宿フロントタワー31F

設立日：2010年5月7日

資本金：8億8500万円(2018年9月30日現在)

代表者：代表取締役社長 瀬戸 健

事業内容：健康に関する研究、ボディメイク事業等

《 本件に関するお問い合わせ 》

RIZAP PR事務局 担当:真鍋、平山

TEL:03-6744-9754 FAX:03-5337-0636 Mail:press@rizapgroup.com