

ダイエットから見る “健康”変化と 今後の促進について

東京理科大学 経営学部 経営学科
佐仲杏美

目次

1. 背景

2. 先行研究

3. 研究目的

4. 使用データ

5. 手法

6. 結果

7. 考察

8. 今後の課題

参考文献

背景(1/3)

近年「ダイエット」という言葉をよく耳にする。

現に上記の言葉を含む上位30の言葉は一ヶ月で**127万件** Google検索がされており、多くの国民が高い関心を持つ^[1]。

またGoogle Trendsによるとキーワードで見る近一年での人気度は常に**半数以上**であった^[2]。

加えて2015年国際サミットで採択されたSDGsの中でも**3番:すべての人に健康と福祉を**という目標が掲げられている^[3]。



社会全体で注目度が高い分野のキーワードであるといえる。

背景(2/3)

しかし本来の言葉の定義(ページ4)とは裏腹に、

ダイエット = 瘦身 = 魅力的

という本来の健康とは異なる、誤った認識・価値観が浸透していると考えた。

現に若者の摂食障害や栄養失調の増加が社会問題となっている(ページ5)。

背景(3/3)

● ダイエット本来の意味

厚生労働省によると「食事制限による減量・瘦身」^[3]

一方、原語(英語)の「diet」や語源(古代ギリシア語)にまでのぼると食事以外にも「生活習慣」や「生き方」という概念がある。
本来は人間の日常生活そのものを意味している。

● 健康の定義(日本WHO協会訳より)

健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあることをいう^[4]。

これより、ダイエット本来の意味とは**心身ともに健康**でありその状態が継続されることとする

先行研究^[5]

① 女性10代20代
半数以上がダイエット経験あり
肥満度が「ふつう」「やせ」の場合でもダイエット経験あり

② 女子大生では健康的と考える
ボディイメージ・理想が現在の
自分より低い。この誤った認識が
瘦身傾向に影響している可能性

③ メディアの影響に加え、自分
に対する自信に繋がる手段としてとら
えている人が多い

④ 過度に挑戦することで摂食障害
が増加傾向

⑤ 食事へのとらわれから
「非機能的ダイエット」「むちゃ食い」
行動の特徴が増加

結果不健康に至る

⇒様々な段階での行動分析がされており、内心の重要性が提唱されている。一方で、心の健康を調査している文献がない。

研究目的

予測：近年のダイエットは、本来の健康とは離れ、身体に着目した結果こころの健康が薄れてしまってきているのではないか。

最終：ダイエットに関する悩みの特徴を分析し

心身双方の健康促進に対するアプローチ法を明確化

- ⇒現在のダイエット需要の軸を知る
- ⇒心身双方の健康との相違を調べる
- ⇒価値観を変化させる方法を導く
- ⇒心身共に健康を促進
- ⇒関連病気等の減少から社会問題解決

使用データ

ユーザーの悩みを掲示板形式で解決するツール「Yahoo! 知恵袋」^[6]
「Yahoo!知恵袋」において解決済みとなった質問と回答

ヤフー株式会社が上記の10%をランダムサンプリングしたものと、それらの各質問に対するすべての回答をデータベースとして使用

- ・質問ID
- ・回答のID
- ・質問のカテゴリ
 - ・質問
 - ・回答
- ・投稿日
- ・解決日時
- ・ベストアンサーフラグ
- ・画像付きフラグ
- ・投稿デバイス

収録期間

2015年4月1日-2018年3月31日

質問数: 約270万件

回答数: 約838万

* 本研究では、国立情報学研究所のIDRデータセット提供サービスによりヤフー株式会社NTTデータから提供を受けたデータサービスを利用

手法(1/2) ～質問データより～

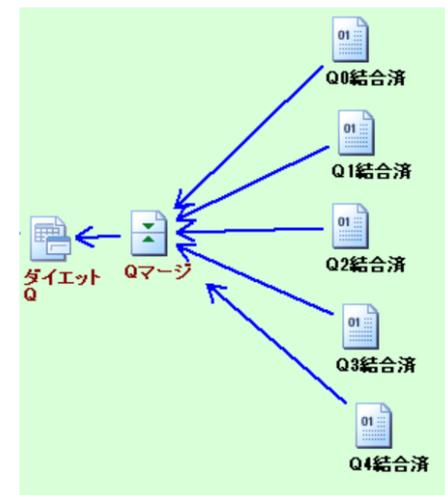
①全データより質問のカテゴリ「ダイエット」を抽出
使用ソフトウェア: Visual Mining Studio (以下VMS)

②使用言語の特徴を分析していく

使用ソフトウェア: Text Mining Studio(以下TMS)

- ・単語頻度解析 ⇒ 悩みの特徴把握
- ・係り受け頻度解析 ⇒ 頻出単語との関連用語
- ・ことばネットワーク ⇒ 悩みの発端と解決に求めることの関係性

図1. VMS使用画面



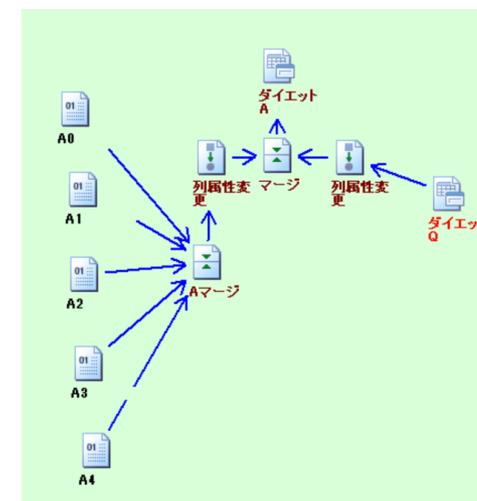
手法(2/2) ～回答データより～

①全データより質問のカテゴリ「ダイエット」を抽出

質問IDとマージさせてデータの選別を行った

使用ソフトウェア：VMS

図2. VMS使用画面



②使用言語の特徴を分析していく

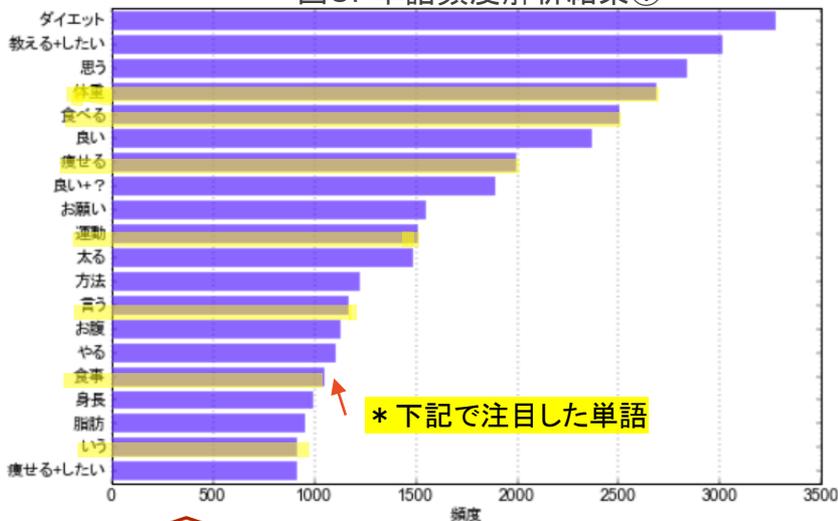
使用ソフトウェア：TMS

- ・単語頻度解析 ⇒ 解決提案の特徴把握
- ・係り受け頻度解析 ⇒ 頻出単語との関連用語
- ・ことばネットワーク ⇒ 解決方法として世間が答えている特徴性

結果(1/9)～質問データ内 単語の特徴～

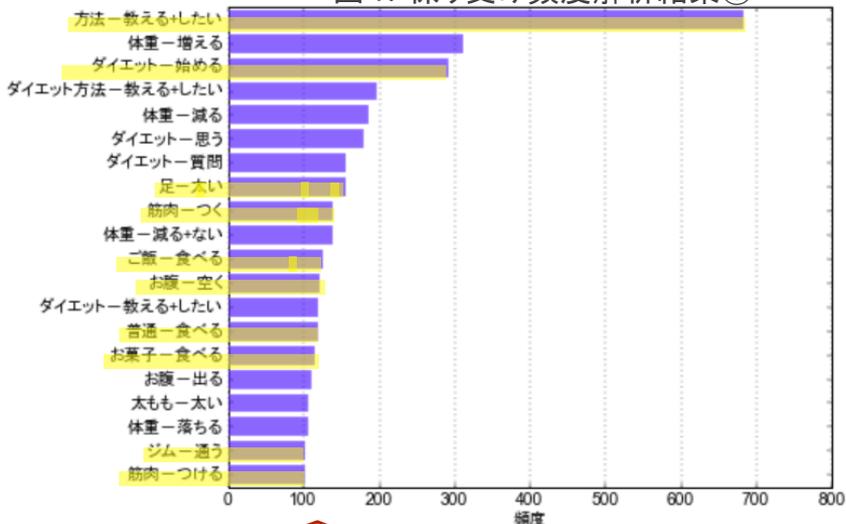
単語頻度解析(単語の頻度をカウント)

図3. 単語頻度解析結果①



係り受け頻度解析(係り受けの頻度をカウント)

図4. 係り受け頻度解析結果①



悩み: 体重・食べる・痩せる

方法: 運動・食事

質問意義: 他ユーザーへの宣言、お願い

具体的な悩み: 足が太い・筋肉がつく

原因詳細: お菓子/ご飯を食べる

質問意義: 方法が分からない・始め方

⇒ ご飯、お菓子は幸福度を得る手段でもあると考えられ心の健康と関係していると予測

結果(2/9)～質問データ内 単語の繋がり～

ことばネットワーク(ことばの繋がりをネットワーク字で図示し話題を抽出)

100回以上(データ内の出現頻度)

150回以上

図5. ことばネットワーク分析結果①

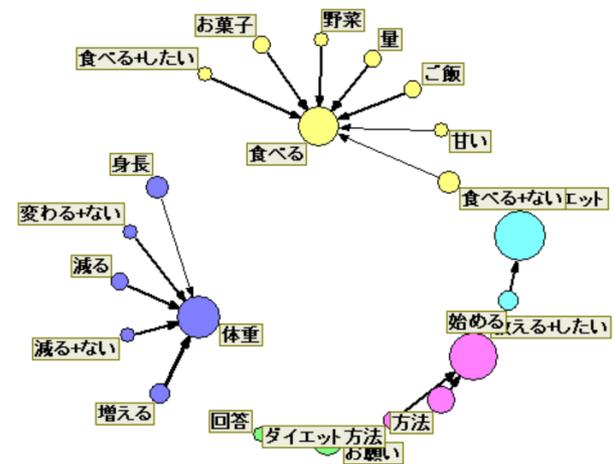
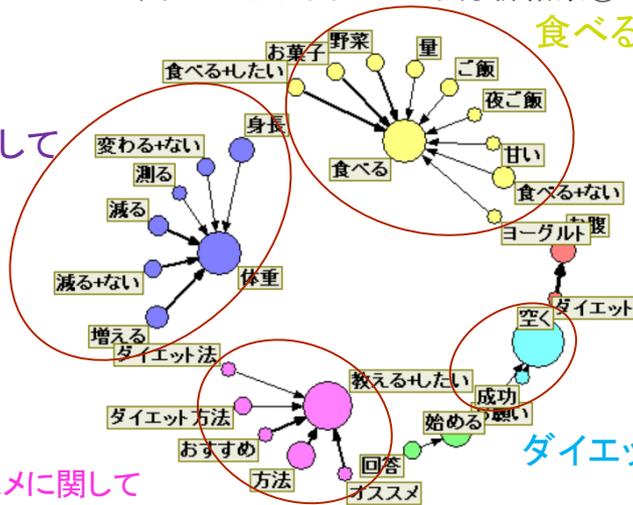
図6. ことばネットワーク分析結果②

食べる行為に関して

体重に関して

ダイエット成功に関して

方法やオススメに関して



頻出単語と同様の言葉が入っている。

体重に関して → 食べるという行為でダイエット → 始めたいと考え → 方法を尋ねる

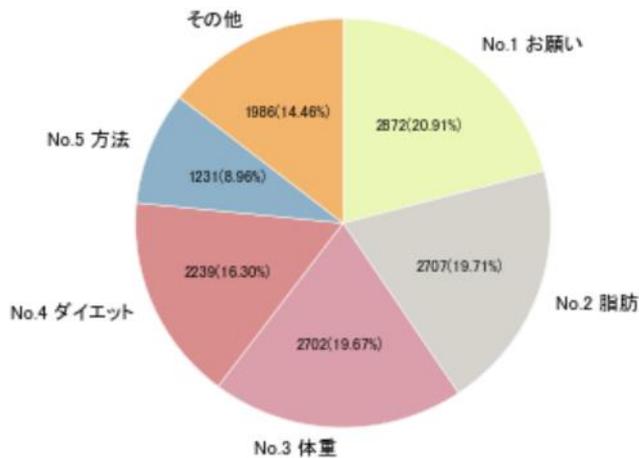
というストーリーが伺える。心に関する単語は出てきていない。

結果(3/9)～質問データ内 文の特徴～

加えて文章内としての関係を調べるべく追加の分析を行った。

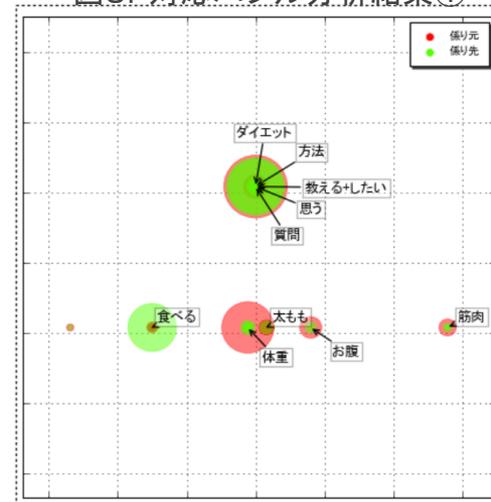
- ・文章分類(質問全体としての注目度)
- ・対応バブル分析(文章内における単語の関係性)

図7. 文章分類結果①



単語のみでは注目度が低かった「脂肪」がに二番目に出てきている

図8. 対応バブル分析結果①



係り元-係り先
方法-教える+したい
体重-増える
ダイエット-始める
ダイエット方法-教える+したい
体重-減る
ダイエット-思う
ダイエット-質問
足-太い
筋肉-つく
体重-減る+ない
ご飯-食べる
お腹-空く
ダイエット-教える+したい
普通-食べる
お菓子-食べる
お腹-出る
太もも-太い
体重-落ちる
ジム-通う
筋肉-つける

* 下記で注目した単語

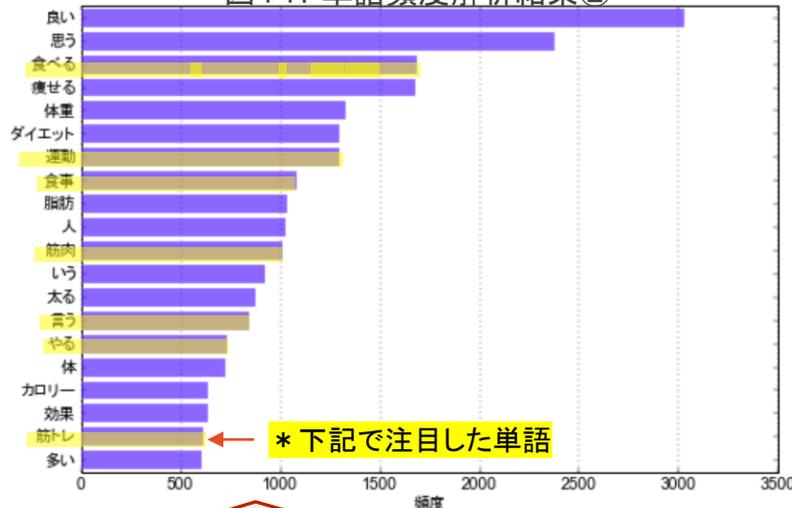
表1. 対応バブル分析結果①

係り元: ダイエット・体重・お腹・筋肉
 係り先: 教える+したい・食べる

結果(5/9) ～回答データ内 単語の特徴～

単語頻度解析

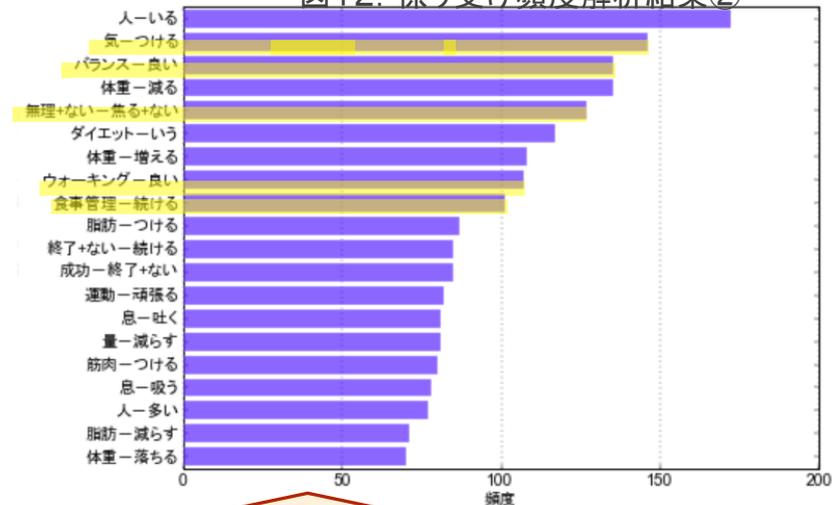
図11. 単語頻度解析結果②



方法: 食べる・運動・筋肉
 行動: 言う→やる (に繋げる)

係り受け頻度解析

図12. 係り受け頻度解析結果②



アドバイス: 気を付ける・バランスよく
 無理・焦りないように
 具体案: ウォーキング・食事管理の継続

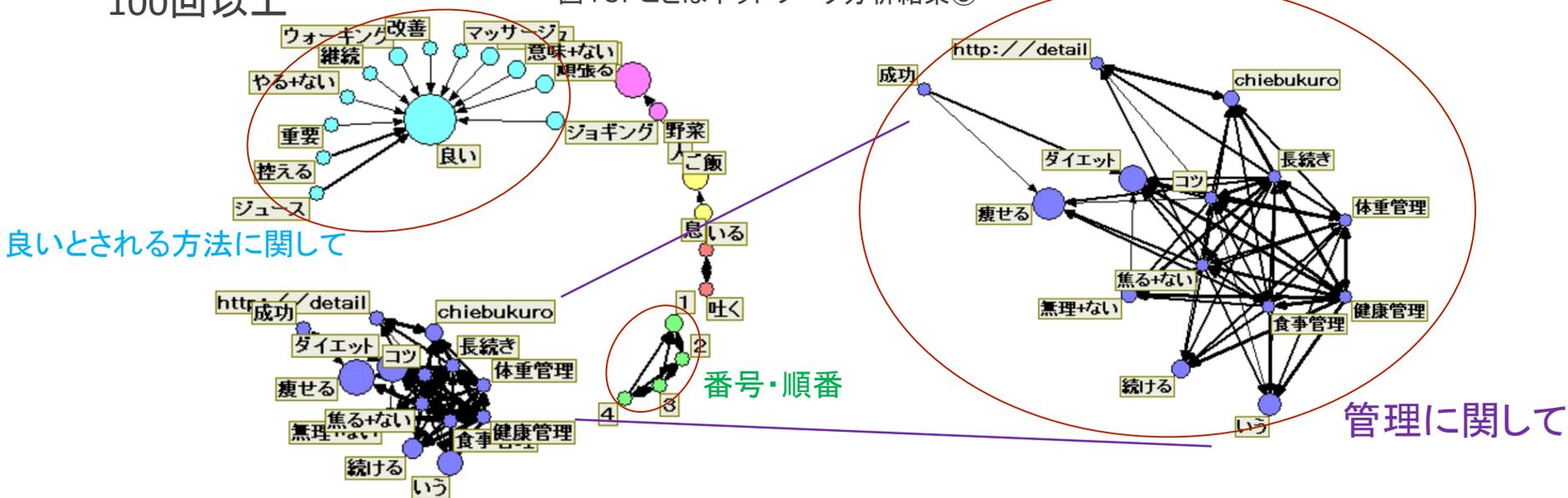
気を付ける・無理や焦りなど心の負担になると予想できる単語も多い。
 方法としても+αで時間を取る行為が挙がっている。

結果(6/9)～回答データ内単語の繋がり①～

ことばネットワーク

100回以上

図13. ことばネットワーク分析結果③



頻出単語と同様の言葉が入っている。具体例としては食事・運動内容が多い。

ダイエットと**管理**は深い関係があると予測

結果(7/9)～回答データ内単語の繋がり②～

ことばネットワーク

図14. ことばネットワーク分析結果④

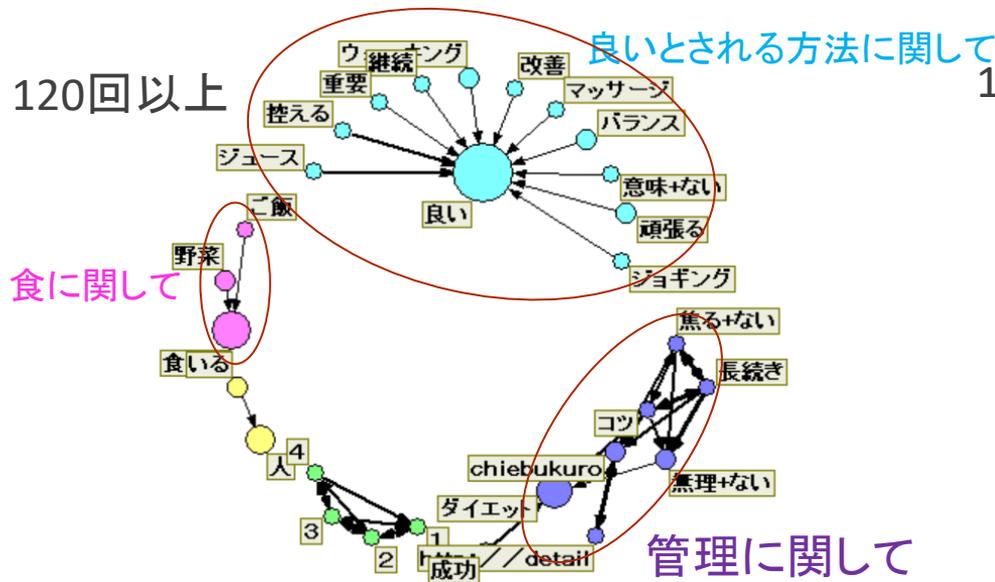
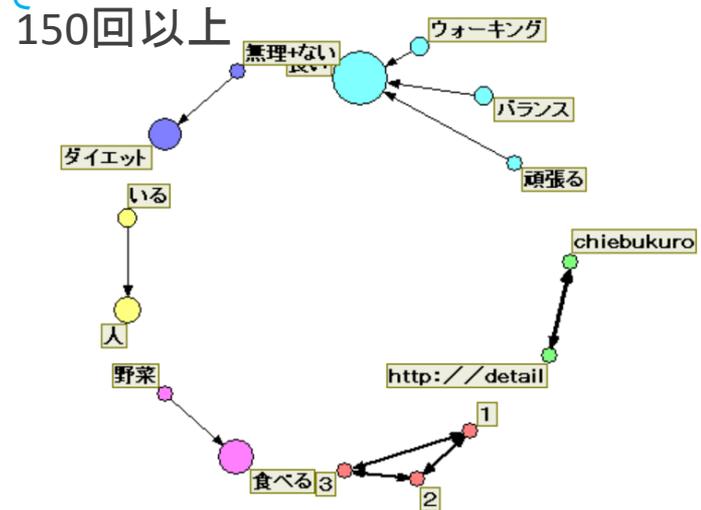


図15. ことばネットワーク分析結果⑤



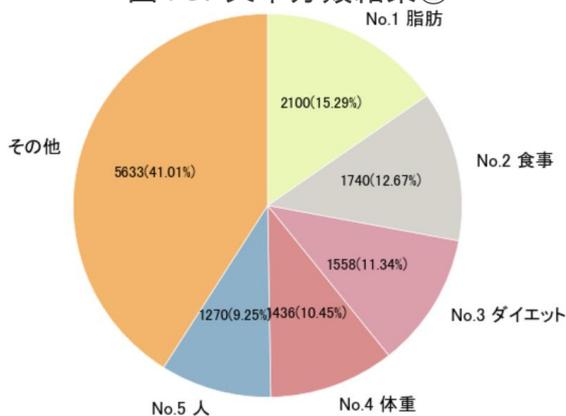
ダイエット関連として「無理をしない」が一番関連が見えた。
方法としてはウォーキングと野菜をバランスよく食べるが残っている。

結果(8/9)～回答データ内 文の特徴～

加えて文章内としての関係を調べるべく追加の分析を行った。

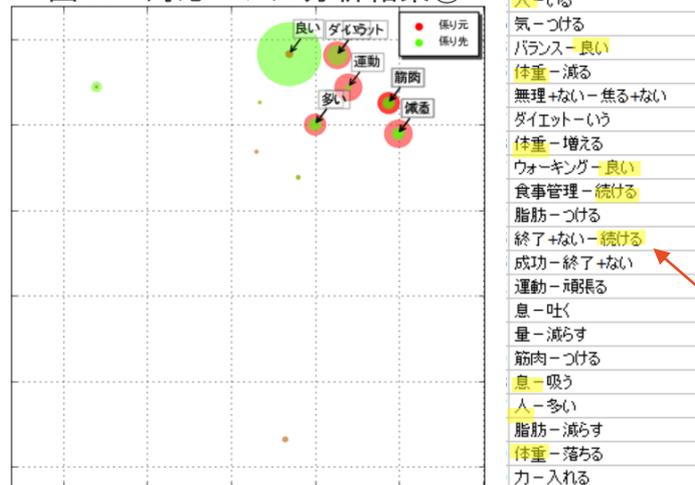
- ・文章分類(質問全体としての注目度)
- ・対応バブル分析(文章内における単語の関係性)

図16. 文章分類結果②



質問データ同様単語のみでは注目度が低かった「脂肪」が第一位に出ている

図17. 対応バブル分析結果②



係り元-係り先
人-いる
気-つける
バランス-良い
体重-減る
無理+ない-焦る+ない
ダイエット-いう
体重-増える
ウォーキング-良い
食事管理-続ける
脂肪-つける
終了+ない-続ける
成功-終了+ない
運動-元配る
息-吐く
量-減らす
筋肉-つける
息-吸う
人-多い
脂肪-減らす
体重-落ちる
カー-入れる

* 下記で注目した単語

表2. 対応バブル分析結果②

係り元: 体重・人・息
係り先: 続ける・良い

考察(1/2)

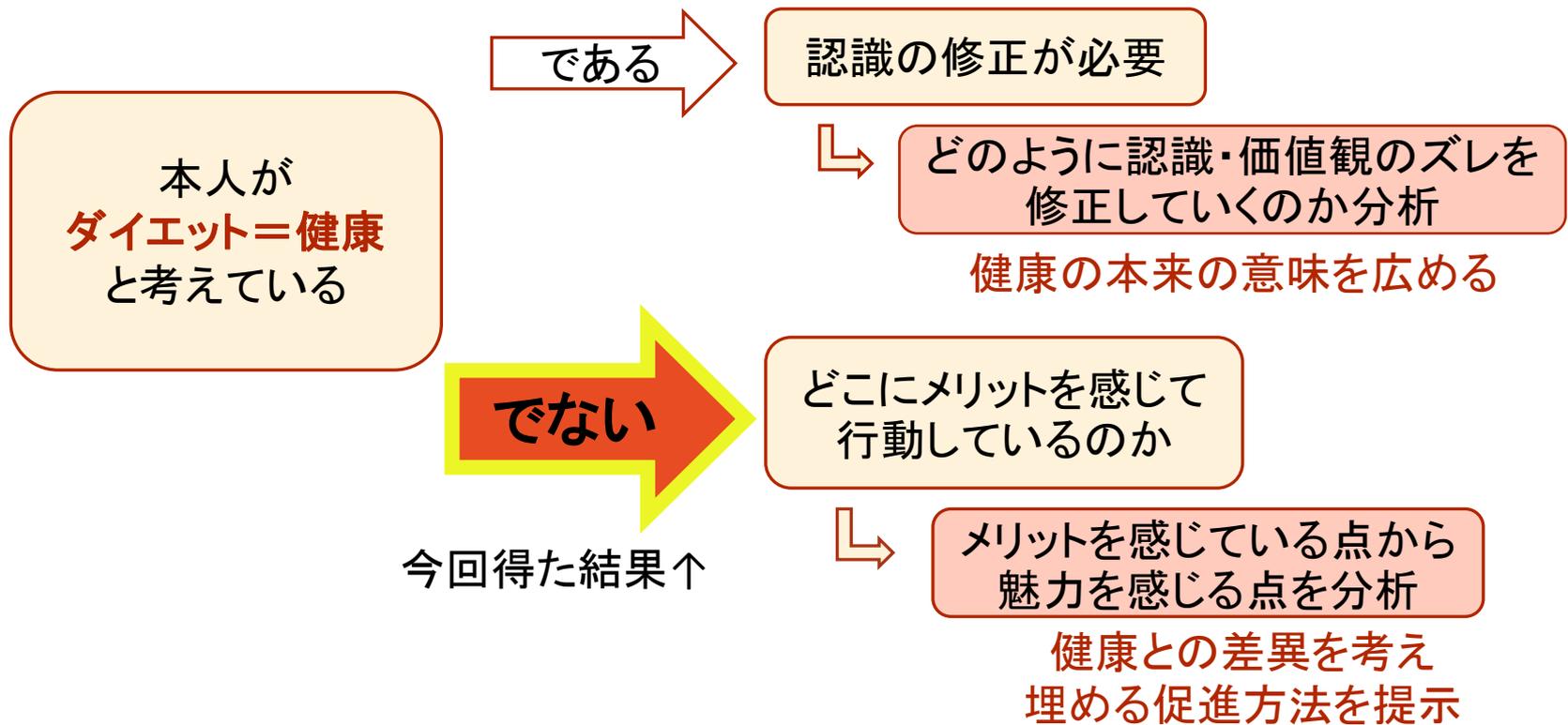
①ダイエット＝健康ではなく、**痩せる手段**としての価値が主になっている。痩せる目的としては**見た目**を重視している場合が多い。

②ダイエットというと**身体的意味のみ**が考えられており、心の健康とダイエットには関係が見られない。本来の「習慣・生き方」という意味が薄れている可能性がある。

③内面からの意識は言及されていないが関連言語は読み取れる。解決法には「しない」「続ける」など感情に反する行動が含まれており、**こころの健康が薄れている可能性**があると予測できる。

考察(2/2)

ダイエットから見る健康と促進についての図面化



今後の課題(1/2)

- ☑現在のダイエット需要の軸を知る ……身体的痩身への手段
- ☑心身双方の健康との相違を調べる ……ダイエット=健康という概念はない

⇒価値観を変化させる方法を導く

⇒心身共に健康を促進

⇒関連病気等の減少から社会問題解決

☑今回得た結果 ⇒今後の課題

今後の課題(2/2)

- データとして年齢・性別別に詳細分析する必要がある。
- ダイエットデータのみならず「健康」という面からの分析も行う必要がある。
- こころの状態を健康の一部という認識があるのか意識調査をする必要がある。
- ダイエットの解決方法(食の規制や管理)がどの程度こころの健康に関与しているか、数値的な軸を決定させ調査する必要がある。
- 本来の健康促進に対して「ダイエット*」を上回るメリットがどの点にあるのか見極めていく必要がある。

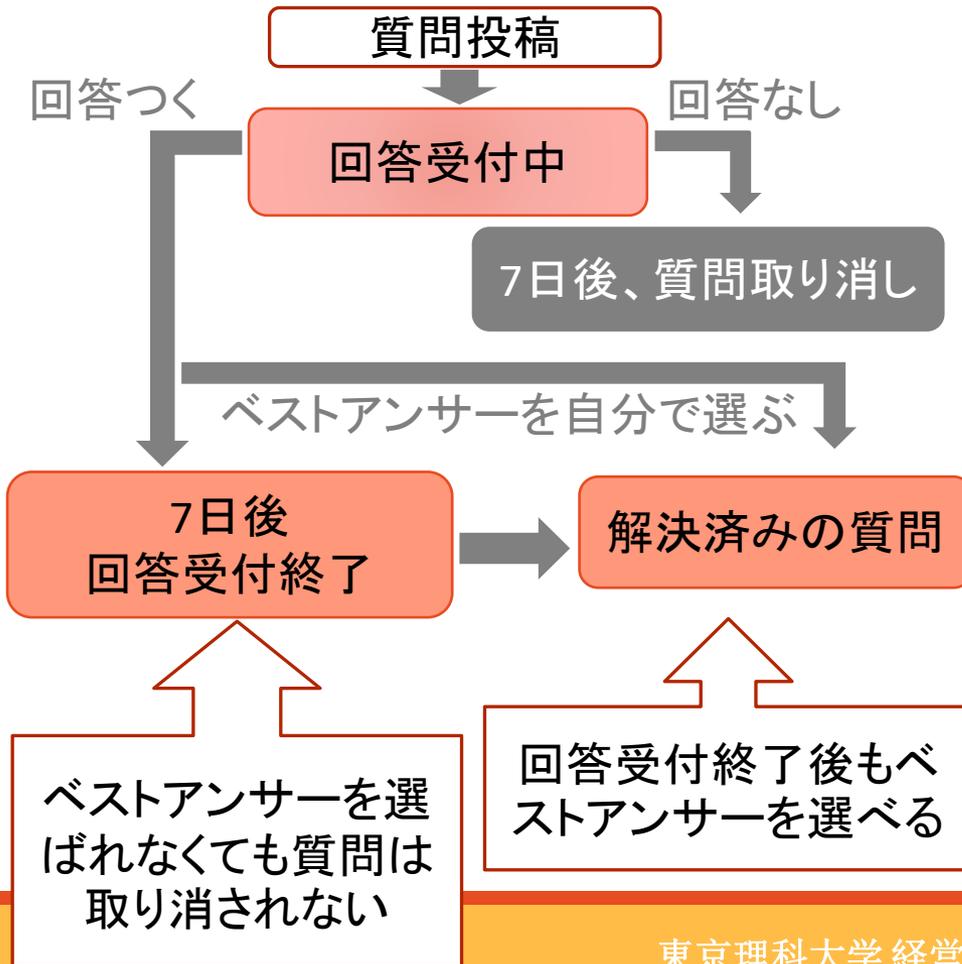
* 現代におけるダイエットの意味

参考文献(1/2)

1. Uber suggest調べ「ダイエット」検索 上位30キーワードより計算
https://app.neilpatel.com/ja/ubersuggest/keyword_ideas?keyword=%E3%83%80%E3%82%A4%E3%82%A8%E3%83%83%E3%83%88&locId=2392&lang=ja 【2020/12/18】
2. Google Trends調べ「ダイエット」検索 数値は特定の地域と期間について、グラフ上の最高値を基準として検索インタレストを相対的に表したものだ。<https://trends.google.co.jp/trends/explore?q=%E3%83%80%E3%82%A4%E3%82%A8%E3%83%83%E3%83%88&geo=JP> 【2020/12/18】
3. e-ヘルスネット 厚生労働省 <https://www.e-healthnet.mhlw.go.jp/information/dictionary/metabolic/ym-090.html> 【2020/12/13】
4. 公益社団法人 日本WHO協会 <https://japan-who.or.jp/about/who-what/identification-health/> 【2020/12/15】
5. ①倉元綾子「若者のダイエット経験と食生活の実態」 鹿児島県立短期大学紀要 第51号(10/2/2000)頁68-69
②安友裕子 他「若者女性のボディイメージ認識と栄養摂取状況に関する検討」 名古屋栄養科雑誌 4号(2018-12-25)頁63
②・⑤深見良子 他「短期大生のダイエット経験及び食生活と体調に関する調査」 帝塚山短期大学紀要 人文(1996-12)頁209a-210a
③竹内美香 他「青春期女子のダイエット経験と食意識の関連」 田園調布学園大学紀要 第13号(2018)頁158
③齋藤七瀬「ダイエットと女性の体形に対する考え方について」 生活環境学研究No.5 (2017)
④永田利彦「摂食障害治療の基本問題」 2018年第59回日本心身医学総会ならびに学術講演会 頁226-227
⑤佐藤寛 他「女子学生を対象とした新版食行動異常傾向測定尺度の開発」 心身井Vol.56 No.7 (2016) 頁741-742、745

参考文献(2/2)

6. Yahoo!知恵袋 Yahoo! 知恵袋ヘルプ [質問するには \(yahoo-net.jp\)](http://yahoo-net.jp) 【2020/12/18】



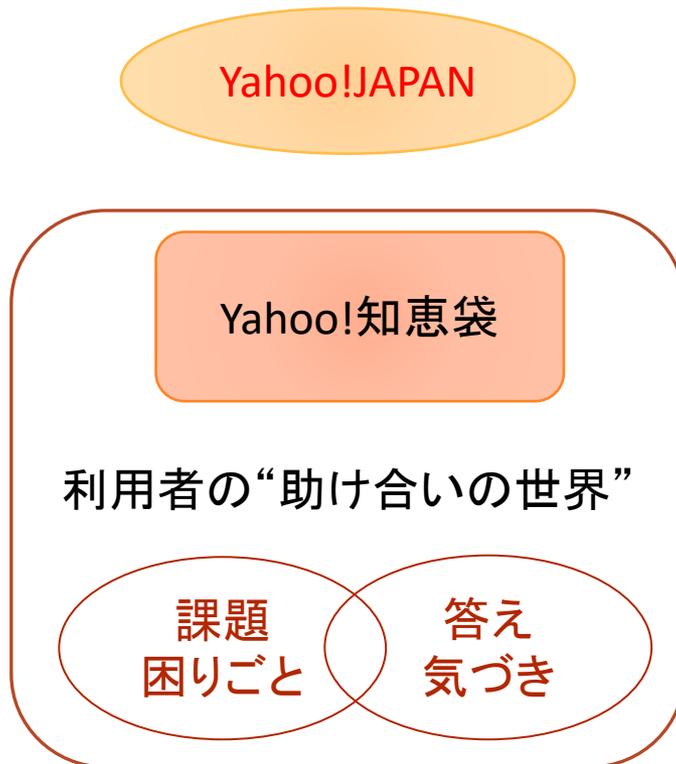
質問したい人と回答したい人をむすび、知恵と知識を参加者同士で共有することを目的として、2004年4月からヤフー株式会社が提供している日本最大の知識検索サービス

投稿した質問への回答は7日間受付

回答からベストアンサーを選ぶと解決済となり一般公開される

* ベストアンサーに選ばれても報酬はない。金銭的価値のない知恵コインが付与される

Yahoo!Japan



ネットが普及する中でも今回情報提供を頂いたYahoo!（後記載）はポータルサイトであり、検索機能以外にもオークションやブログ、SNSなど多岐にわたっている。

今回は「Yahoo!知恵袋」に焦点をあてた。

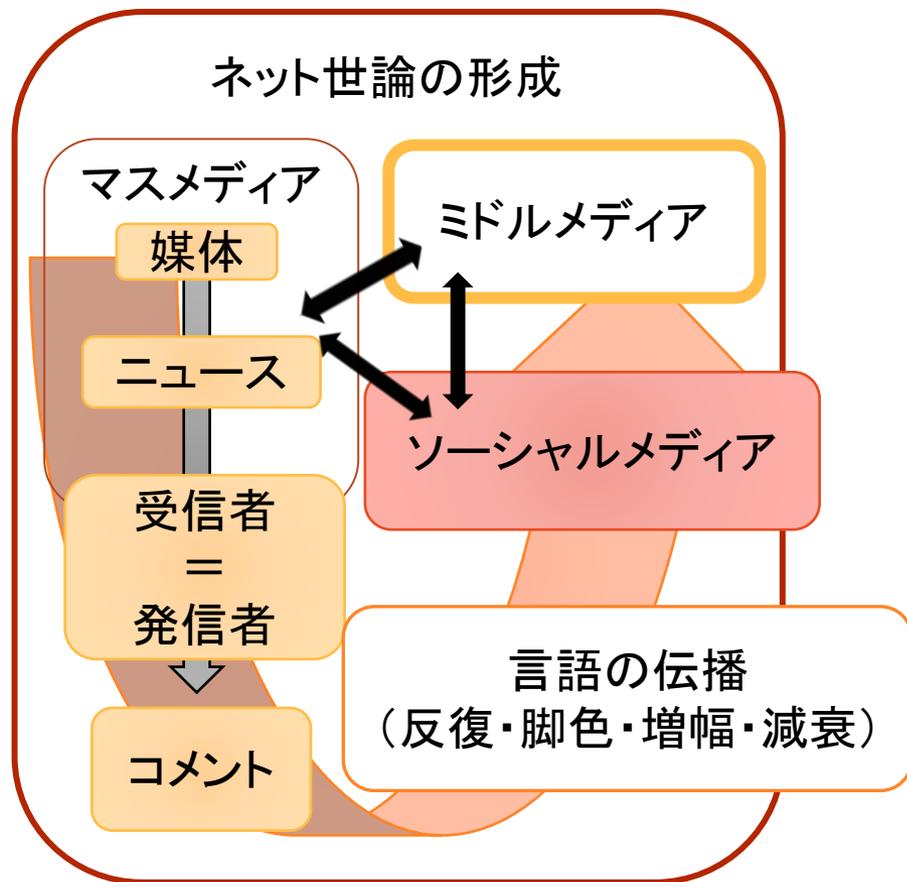
知恵袋の目的

「答え」や「気づき」

+ 提供した人は、役に立ったという実感

”助け合いの世界を作りたい”

ネット社会



インターネットの普及により、誰もが意見を容易に世へ出せる時代となった。

便利な世の中の傍ら、情報リテラシーには十分注意する必要がある。

中でも誹謗中傷は大きな社会問題ともなっており、提供者としての責任も考え行動しなければならない。