

# ダイエットのクチコミ解析 抜粋 サンプル

株式会社エスペラント

# 解析条件



ダイエット関連市場への新規参入の可能性をテーマとし、メインキーワード「ダイエット」から派生する共起語から市場の人気カテゴリー・ニーズ・トレンドなどを調査していきます。

解析キーワード:

ダイエット  
健康

Not 条件は、省略

解析対象:

日本のブログ情報

解析期間:

2015年8月1日ー2016年7月31日（366日）

# 市場概要

ダイエット関連市場には、フィットネスジム、ヨガ、ランニング、自転車、エステサロン、リラクゼーション、衣類・雑貨、機器、食品・飲料、サプリメント・医薬品、教育・出版、ソフトウェア他、多くのカテゴリーが市場に存在。日本国内では、ダイエット関連市場の消費の拡がりは、病気を意識する中高年世代だけではなく、美や健康意識の高い10代の若年層にまで広がっています。消費者層の拡がりから、低価格品、又、安価購入可能な一粒商品や飲み切り商品なども登場。また、新カテゴリー、新メソッド、新商品など、常に新規商品が登場するなど、安定成長フェーズの市場であるといえるでしょう。



# 共起語ランキング

赤文字はダイエット関連のカテゴリー、オレンジはダイエットの類似隣接カテゴリーです。

1	ダイエット	26	<b>置き換え</b>	51	とる	76	改善
2	効果	27	必要	52	おすすめ	77	食べたい
3	食事する	28	摂る	53	出る	78	食
4	方法	29	効果的	54	毎日	79	筋肉
5	健康	30	成功する	55	使う	80	体質
6	人	31	時	56	肌	81	前
7	痩せる	32	量	57	<b>よい</b>	82	女性
8	運動	33	身体	58	<b>ドリンク</b>	83	悪い
9	カロリー	34	代謝	59	お勧め	84	含む
10	リバウンド	35	<b>酵母</b>	60	<b>ダイエット</b>	84	<b>有酸素運動</b>
11	体	36	飲む		<b>サプリメント</b>	86	燃焼
12	体重	37	中	61	食品	87	継続
13	多い	38	場合	62	事	87	知る
14	食べる	39	減らす	63	生活	89	実行
15	効果がある	39	無理	64	人気がある	90	行なう
16	行う	41	減量	65	結果	91	利用
17	方	42	美容	66	<b>プチ断食</b>	92	解消
18	健康的	43	高い	67	失敗する	93	<b>サプリメント</b>
19	摂取	44	考える	68	時間	94	はず
20	いい	45	自分	69	分	94	維持
21	良い	46	状態	70	バランス	96	気
22	<b>ダイエット食品</b>	47	便秘	71	機能	97	落とす
23	栄養	48	したい	72	きれい	98	期待する
24	脂肪	49	法	73	カニ	98	負担
25	制限	50	置き換える	74	少ない	100	期待

# 解析条件



ダイエット関連市場への新規参入の可能性をテーマとし、メインキーワード「ダイエット」から派生する共起語から市場の人気カテゴリー・ニーズ・トレンドなどを調査していきます。

解析キーワード:

ダイエット  
健康  
ドリンク  
プチ断食  
有酸素運動  
サプリメント

解析対象:

日本のブログ情報

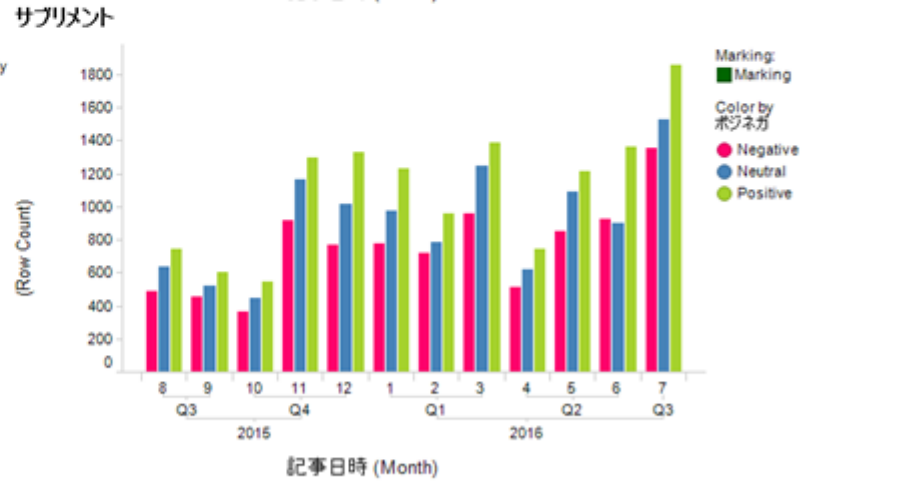
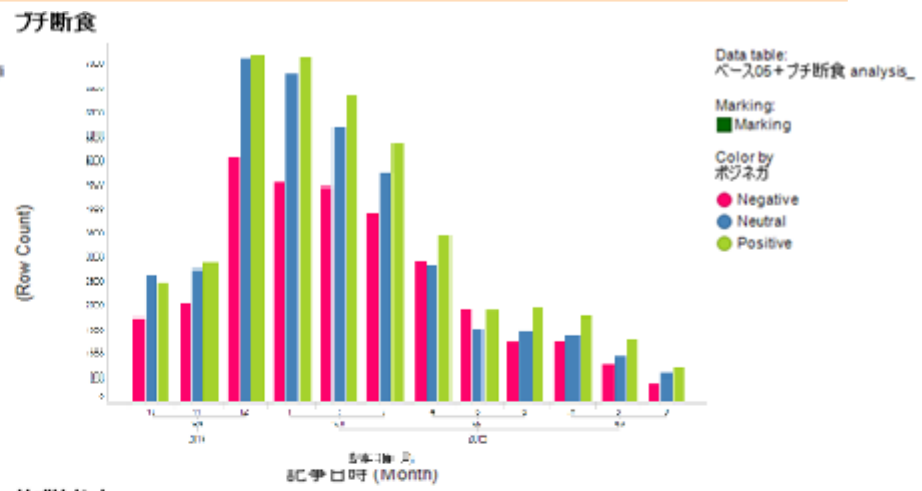
解析期間:

2015年8月1日ー2016年7月31日 (366日)

# 類似隣接カテゴリー ドリンク、プチ断食、有酸素運動、サプリメントの年間推移



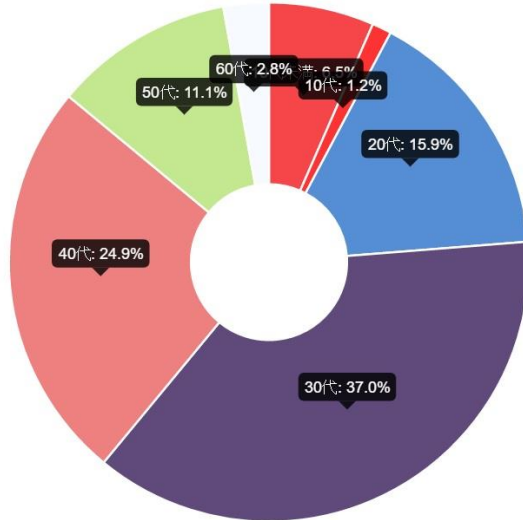
プチ断食は12月ピーク、ドリンクは、4月、5月が少ないが再び増加。  
有酸素運動は3月にピーク、サプリメントは7月にピーク。



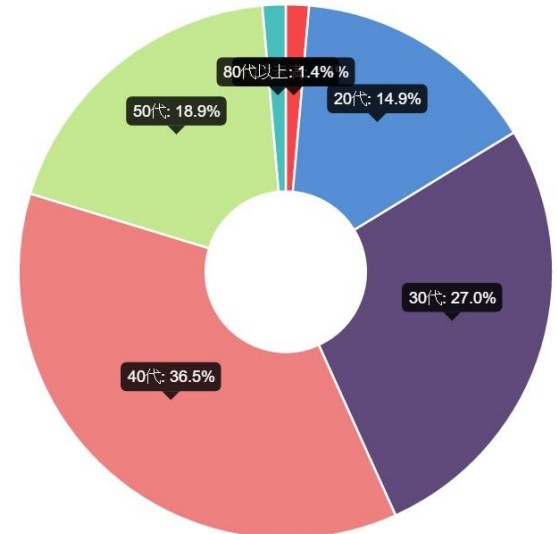
# 類似隣接カテゴリー ドリンク、プチ断食、有酸素運動、サプリメントの年齢比

ドリンクは30代がメイン、30代、40代で約7割、プチ断食は40代がメイン、30代、40代で6割強、有酸素運動、サプリメントともに30～40代がメインだが、有酸素運動は20代、60代が多く、サプリメントは60代が15%

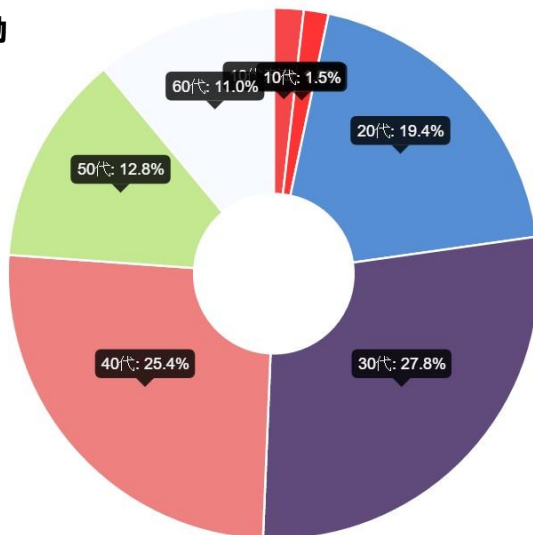
ドリンク



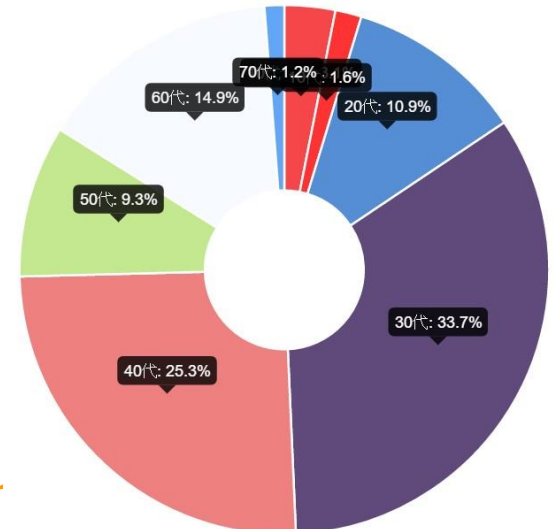
プチ断食



有酸素運動



サプリメント

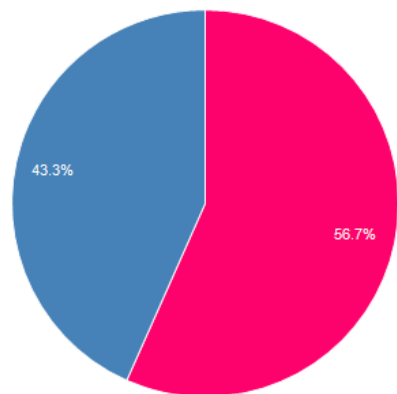




# 類似隣接カテゴリー ドリンク、プチ断食、有酸素運動、サプリメントの性別比

プチ断食は6割近くが女性、有酸素運動は55%が男性。

ドリンク



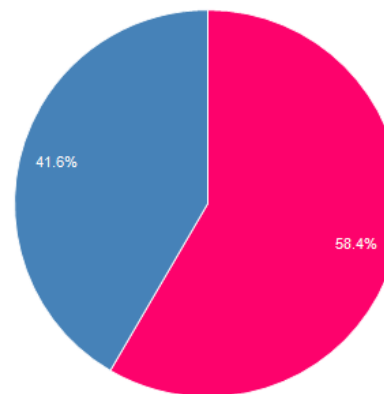
Data table:  
ベース05+ドリンク analysis\_1

Marking:  
■ Marking

Color by  
性別  
● 女性  
● 男性

Sector size by  
(Row Count)

プチ断食



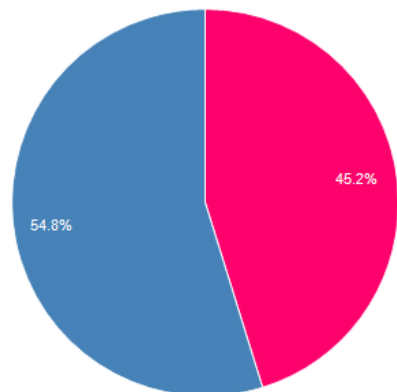
Data table:  
ベース05+プチ断食 analysis\_

Marking:  
■ Marking

Color by  
性別  
● 女性  
● 男性

Sector size by  
(Row Count)

有酸素運動



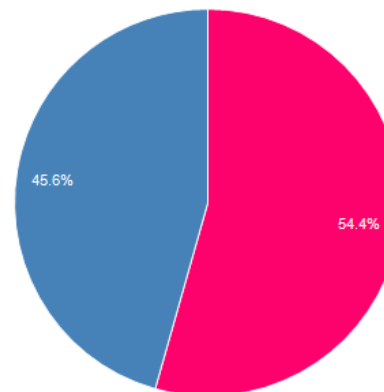
Data table:  
ベース05+有酸素運動 analy

Marking:  
■ Marking

Color by  
性別  
● 女性  
● 男性

Sector size by  
(Row Count)

サプリメント



Data table:  
ベース05+サプリメント analysi

Marking:  
■ Marking

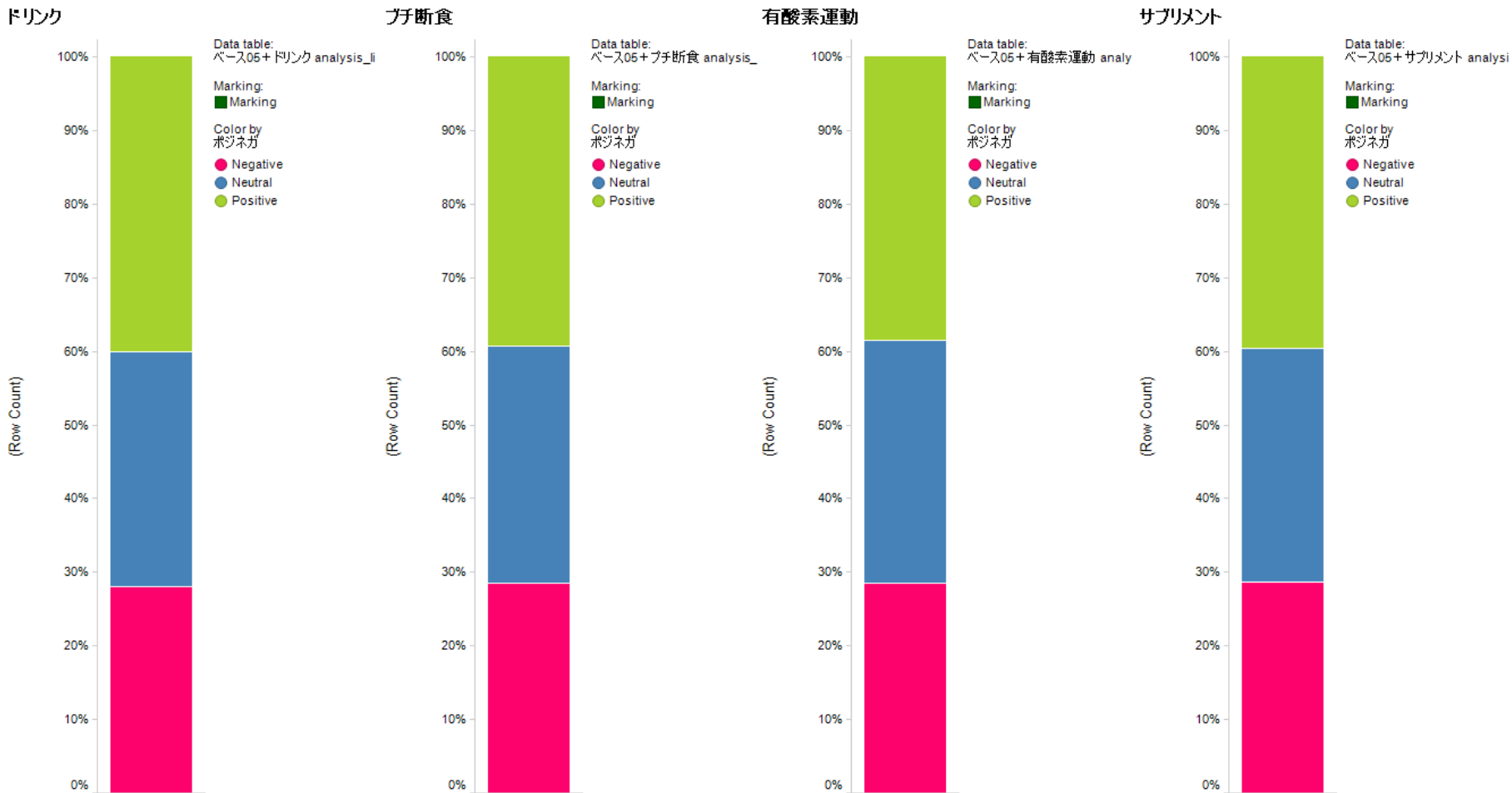
Color by  
性別  
● 女性  
● 男性

Sector size by  
(Row Count)

# 類似隣接カテゴリー ドリンク、プチ断食、有酸素運動、サプリメントのポジネガ



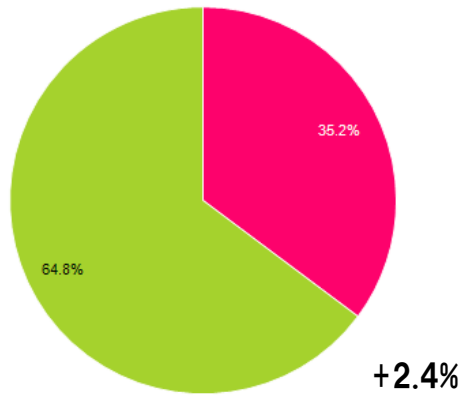
それぞれ、ポジティブ40%弱、ニュートラル30%強、ネガティブ30%弱となっている。



# 類似隣接カテゴリー競合比較、効果

それぞれのポジネガ比率、数字は「効果」を入れなかった結果との比較  
 それぞれ効果があったことがうかがわれる、特にサプリメントの効果大きい

ドリンク+効果



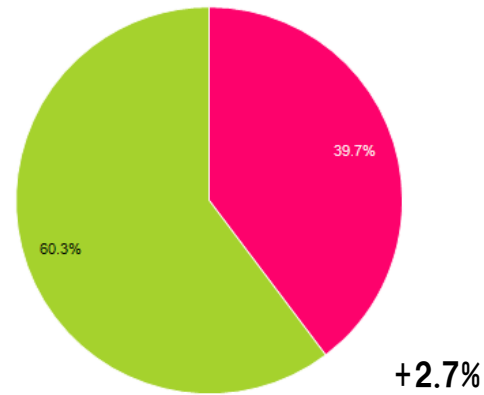
Data table:  
SFドリンク+効果 analysis\_ii

Marking:  
■ Marking

Color by  
ポジネガ  
● Negative  
● Positive

Sector size by  
Sum(連番)

プチ断食+効果



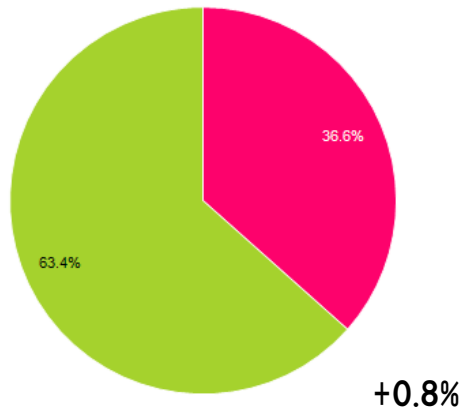
Data table:  
SFプチ断食+効果 analysis\_

Marking:  
■ Marking

Color by  
ポジネガ  
● Negative  
● Positive

Sector size by  
Sum(連番)

有酸素運動+効果

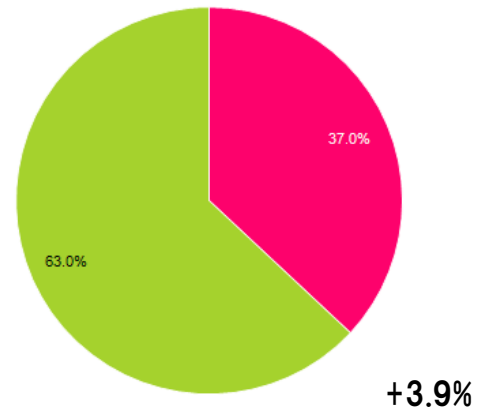


Marking:  
■ Marking

Color by  
ポジネガ  
● Negative  
● Positive

Sector size by  
Sum(連番)

サプリメント+効果



Data table:  
SFサプリメント+効果 analysi

Marking:  
■ Marking

Color by  
ポジネガ  
● Negative  
● Positive

Sector size by  
Sum(連番)

# 類似隣接カテゴリー競合比較、地域別



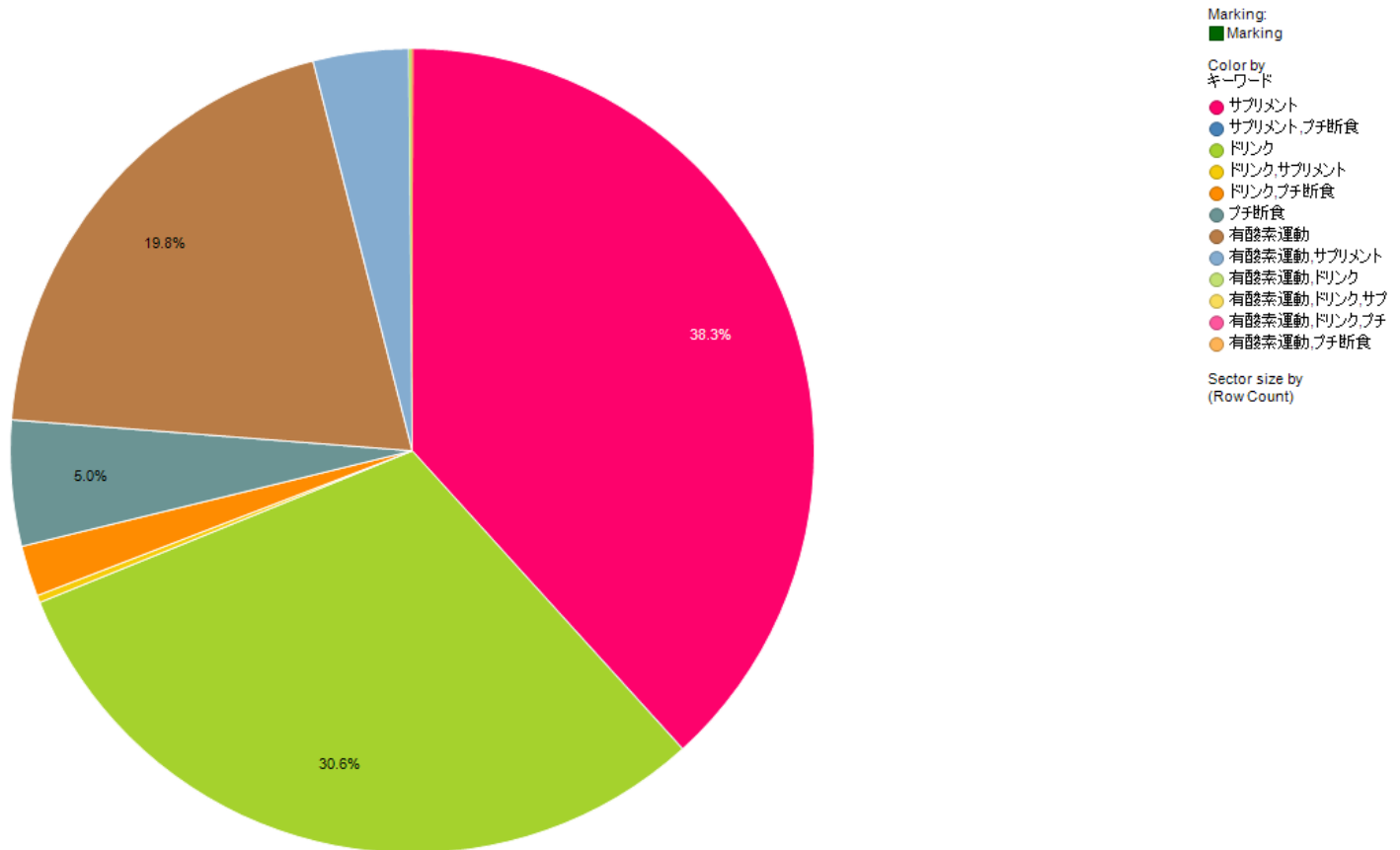
ドリンクは九州、東北が多い、プチ断食は高知、宮崎、山形がトップ3  
有酸素運動は九州、東北が多い、サプリメントは長崎、島根、福井がトップ3



# クロス行動分析、有酸素運動1

有酸素運動のクチコミの中で、類似隣接カテゴリを含む行がどのくらいあるかを表しています。  
有酸素運動自体よりも、サプリメント、ドリンクを含む行の方が多く、プチ断食も5%あります。

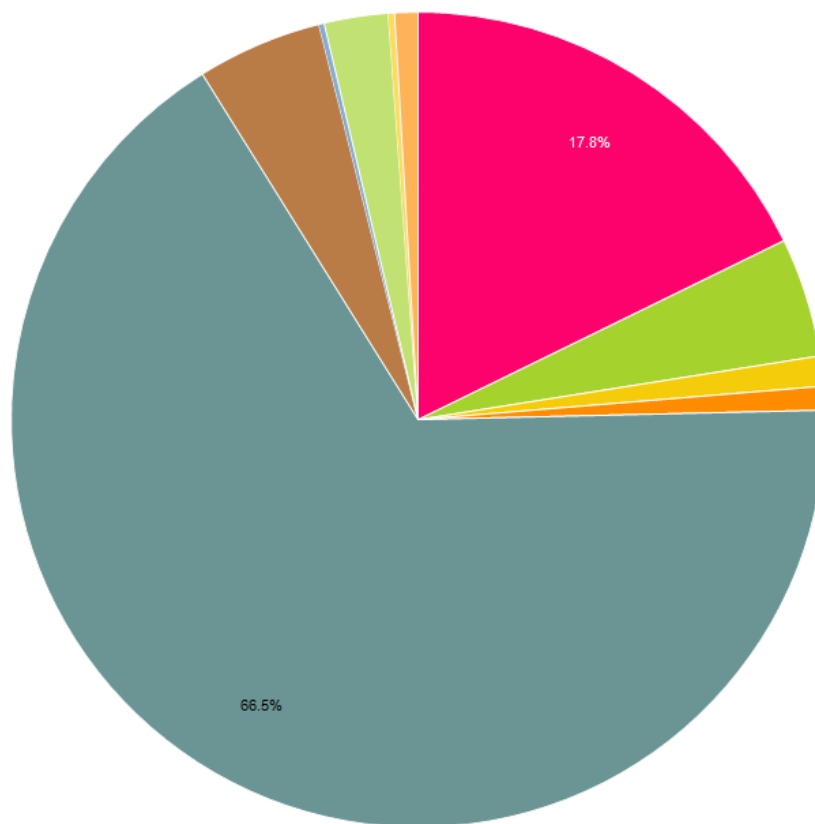
有酸素運動



# クロス行動分析、有酸素運動2

有酸素運動のクチコミの中で、ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニングを含む行がどのくらいあるかを表しています。ウォーキング18%、ジョギング5%、筋力トレーニング1%です。

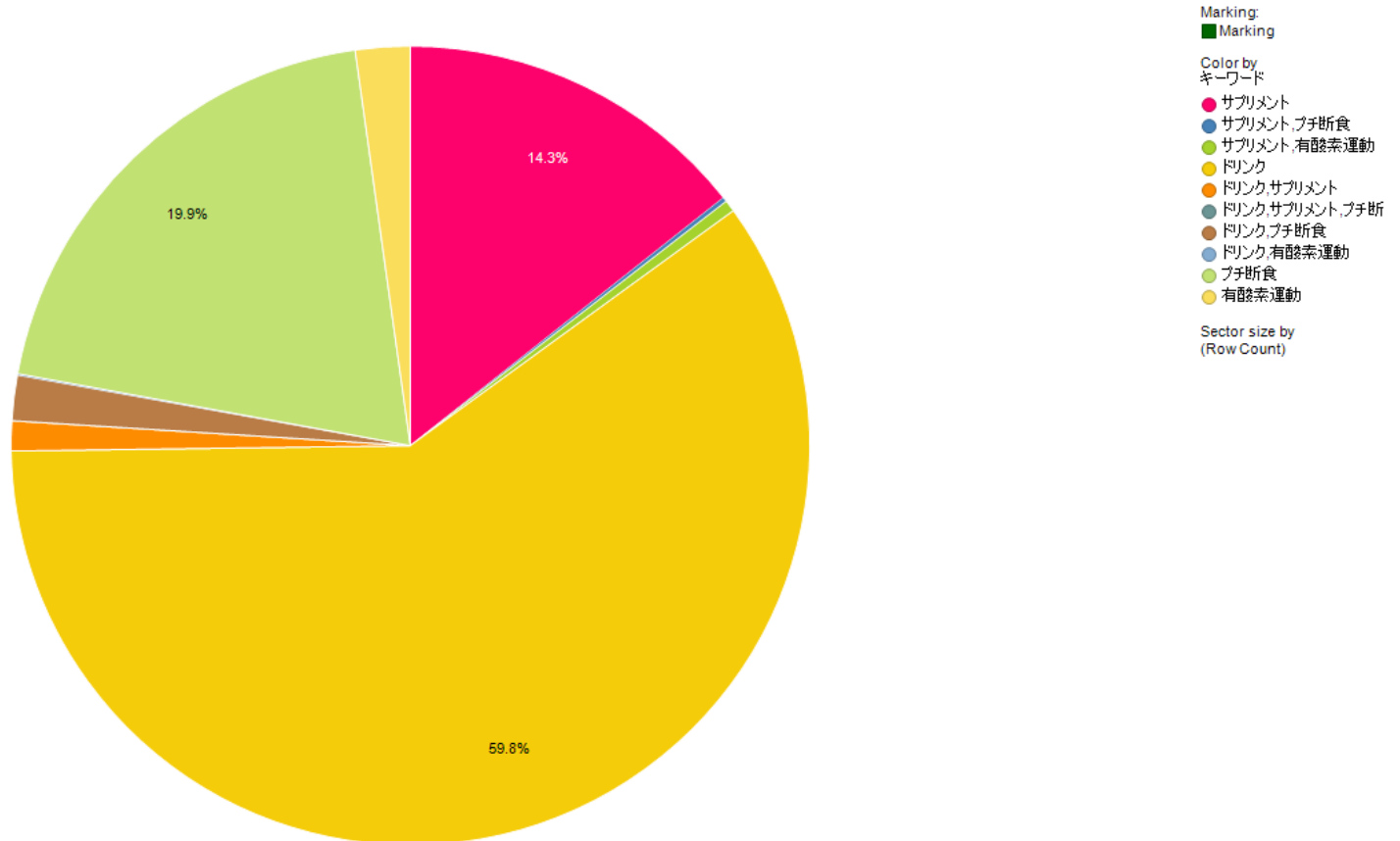
(Row Count) per キーワード



# クロス行動分析、ドリンク

ドリンクのクチコミの中で、類似隣接カテゴリーを含む行がどのくらいあるかを表しています。  
サプリメント14%、プチ断食20%、有酸素運動2%です。

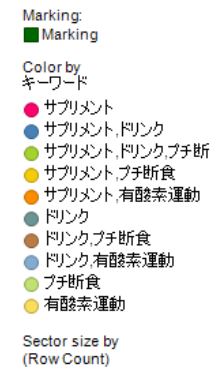
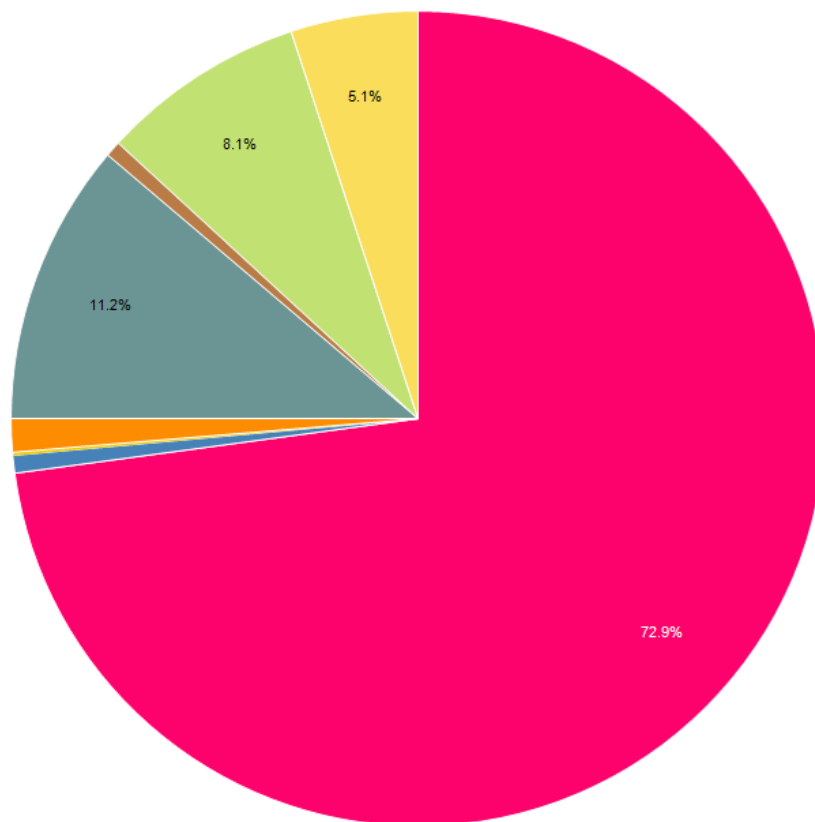
ドリンク



# クロス行動分析、サプリメント

サプリメントのクチコミの中で、類似隣接カテゴリーを含む行がどのくらいあるかを表しています。  
ドリンク11%、プチ断食8%、有酸素運動5%です。

サプリメント

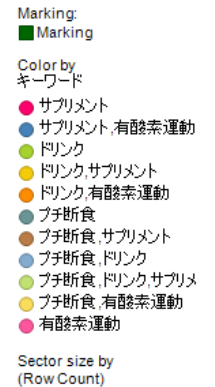
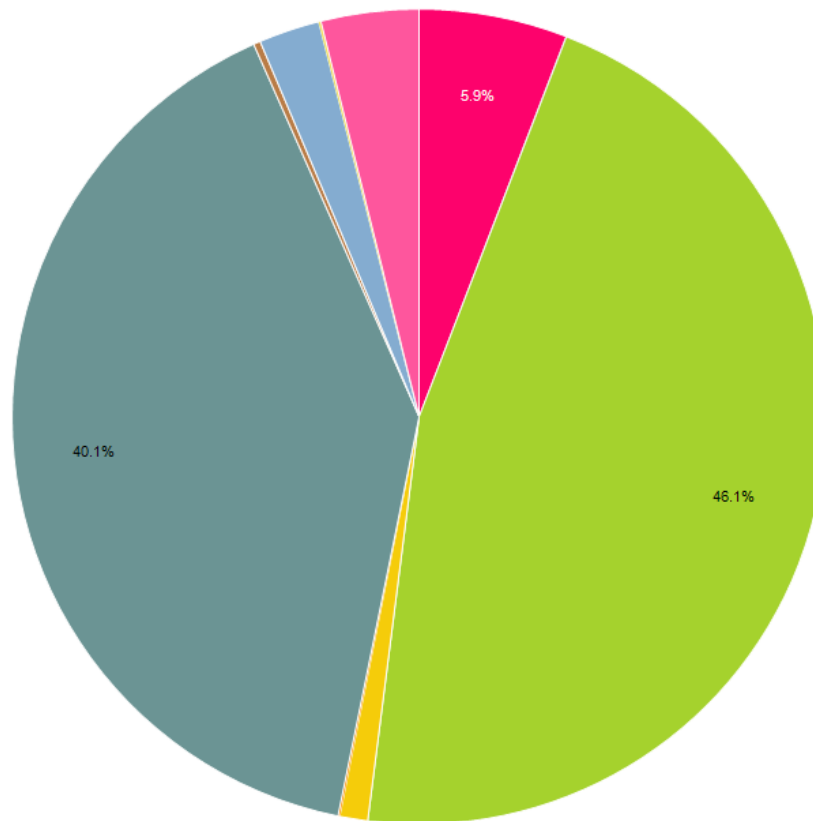




# クロス行動分析、プチ断食

プチ断食のクチコミの中で、類似隣接カテゴリーを含む行がどのくらいあるかを表しています。  
サプリメント6%、ドリンク46%、有酸素運動4%です。

プチ断食



# クロス行動分析、有酸素運動とプチ断食



有酸素運動、プチ断食の両方を含むクチコミの例  
有酸素運動とプチ断食の両方をする、というクチコミが多い

## 有酸素運動の中、プチ断食を含むクチコミ

2015/8/1 15:56	<a href="http://xn--fkq1b243kx53b.seesaa.net/article/423405267.html">http://xn--fkq1b243kx53b.seesaa.net/article/423405267.html</a>	このところプチ断食という方法や、好きなエクササイズなどで、数日間の短期集中ダイエットを始めるというやり方が好まれています。
2015/8/2 9:20	<a href="http://nihvoy9y.cocolog-nifty.com/blog/2015/08/post-960f.html">http://nihvoy9y.cocolog-nifty.com/blog/2015/08/post-960f.html</a>	最近のはやりではプチ断食というものや、エクササイズを両方しながら、スポットで短期集中ダイエットを選ぶという道が普通です。
2015/8/3 10:50	<a href="http://ameblo.jp/5li2bhn3/entry-12057619687.html">http://ameblo.jp/5li2bhn3/entry-12057619687.html</a>	今はいわゆるプチ断食や、運動を取り入れて、効果的な短期集中ダイエットを選ぶという
2015/8/4 10:20	<a href="http://beltakoso.blog.jp/archives/1036043911.html">http://beltakoso.blog.jp/archives/1036043911.html</a>	傾向としてプチ断食という方法や、軽い運動を並行しながら、数日間の短期集中ダイエットを選ぶという道が人気があります。

## プチ断食の中、有酸素運動を含むクチコミ

2015/8/2 9:20	<a href="http://nihvoy9y.cocolog-nifty.com/blog/2015/08/post-960f.html">http://nihvoy9y.cocolog-nifty.com/blog/2015/08/post-960f.html</a>	無理のない食事制限をし有酸素運動も実践すれば、あっというまに体重が減り、また健康と美が実現できると言っても過言ではありません。
2015/8/3 3:21	<a href="http://imljc2465.seesaa.net/article/423483606.html">http://imljc2465.seesaa.net/article/423483606.html</a>	それはさておき、せっかく向上した筋肉を分解しないために、ウォーキングなどの有酸素運動をする場合には、時々筋トレもして筋肉を刺激すると効果があります。
##### #	<a href="http://plaza.rakuten.co.jp/vyozo58/diary/201607240006/">http://plaza.rakuten.co.jp/vyozo58/diary/201607240006/</a>	有酸素運動のききめは素晴らしくて、食事を減らすより、ずっと痩せられます。
##### #	<a href="http://plaza.rakuten.co.jp/t1li1gf/diary/201607210008/">http://plaza.rakuten.co.jp/t1li1gf/diary/201607210008/</a>	ダイエットの成功にはウォーキングなどの有酸素運動をしなければいけません。

# カロリー消費 VS カロリー制限

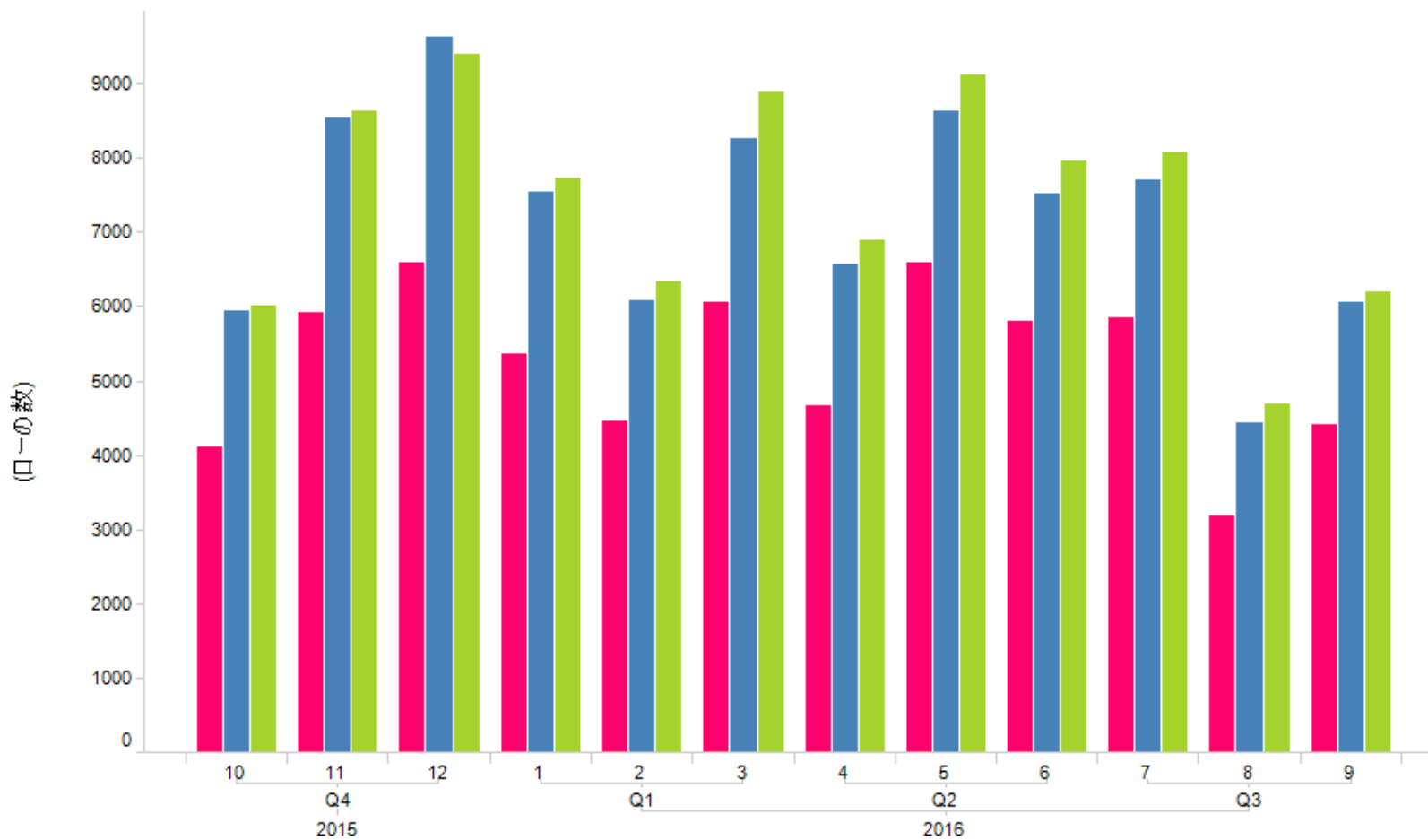
---



ここからは、カロリー消費の代表として、**有酸素運動**と  
カロリー制限の代表として**プチ断食**を対象を絞って  
解析を実施。

# 有酸素運動 クチコミ数推移

一年を通して安定的なクチコミ数を確保。



記事日時 (月)

# 共起語のブレイクダウン、有酸素運動



esperanto akcio kompanio

1	名詞	ダイエット
2	名詞	食事する
3	名詞	方法
4	名詞	カロリー
5	名詞	ダイエット食品
6	名詞	健康
7	名詞	効果
8	名詞	酵素
9	名詞	人
10	名詞	栄養
11	形容詞	いい
12	名詞	置き換え
13	名詞	運動
14	名詞	有酸素運動
15	名詞	身体
16	名詞	ダイエットサプリメント
17	名詞	方
18	名詞	必要
19	名詞	摂取
20	名詞	体重

カラオケは大きな声で歌うことで**ストレスの発散**になるということが知られています

大声で1曲歌うのは100m走ると変わらない運動量になるので、**カラオケ健康法**はダイエットにもおすすめなのです。

腹筋を使うカラオケは**有酸素運動と同じ**なので、内臓脂肪を燃焼する効果があり、さらに血行も良くなります。

ジョギングなどの有酸素運動の後に筋トレを行うと、不足したエネルギーを筋肉を分解することで補おうとしてしまい、筋肉は細くなってしまいます。

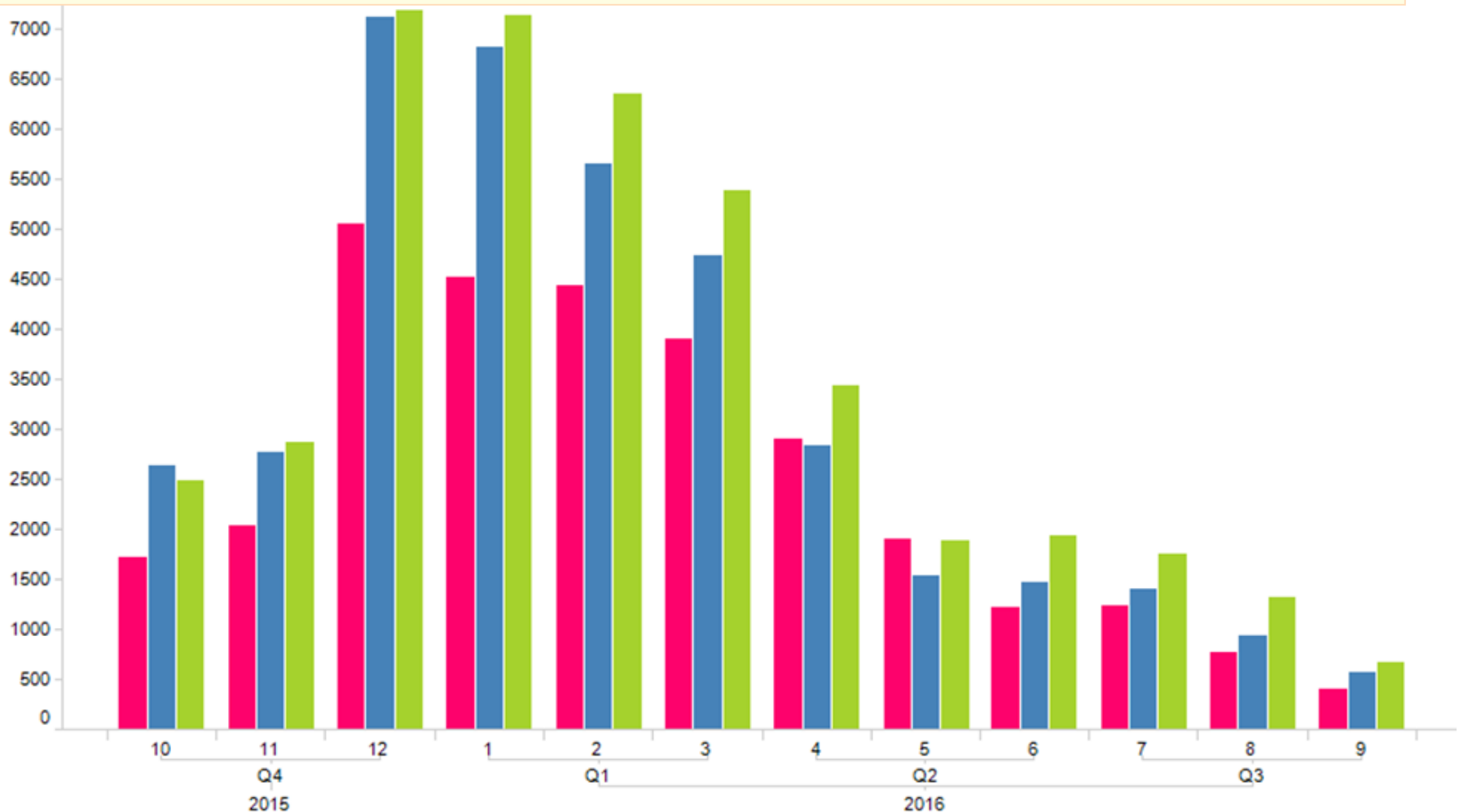
**筋トレで糖質を燃焼し、ジョギングで脂質を燃焼**することがベストです！

2型**糖尿病**と言われた方々は、**筋肥大**を目論む**無酸素運動**を早期に取り入れたほうが良いという結論になります。

最近私は**筋肉をつける**と言われる**無酸素運動**の腹筋背筋を100回しているのですが、**太ももやお腹のお肉も気になって有酸素運動もしてみようか**と思っています。

# プチ断食 クチコミ数推移

2015年の年末から2016年の初めにクチコミが増大。  
流行が2015年末から数カ月継続。



# 共起語のブレイクダウン、プチ断食

共起語(プチ断食)
プチ断食
方法
食事する
飲む
水素水
人
多い
食べる
代謝
～
摂る
運動
空腹
ヨガ
場合

小腹がすいたときに**キャベツを食べる**とダイエットサポートになると仲間から聞いて、うまかったら嬉しいかも。

代替ダイエットとプチ断食を一緒に実行しているところで、急に**三食ちゃんと食べる生活**に戻すと、高い確率で**失敗**してしまいます。

本能を利用して、「プチ断食」により**擬似的空腹感**を増していくと、視覚・聴覚・収獲・味覚・触覚は元より、第六感といわれるものも、鋭く反応するようになるので、直観力を磨きたい方は、2週間か1か月に1回でも行くと、**能力開発に役に立つ**と思います。

「**ストレスがたまりやすい**と感じる」と答えた人が**83%**、「**食欲を我慢するのが難しい**と感じる」と答えた人が**79%**

バナナを夜に食べることで、自然に夕食の量を抑えられ、過食を防ぐことができるほか、夜中に**空腹感に苦しむこともなく**、無理せずに続けられる

# プチ断食のブームを伝える ニュース



2016年1月26日付のニュースでプチ断食が流行している旨のニュースが発信されている。ブログは12月にピークが来ているので1ヶ月早い。

**excite.** ニュース

## 毎日がプチ断食？話題の8時間ダイエットとは

[mamatenna](#) 2016年1月26日 09時58分 (2016年2月1日 09時19分 更新)

コメント

ツイート

いいね! 0

ブックマーク 0

Googleの集計によると、今年1月1日～1月13日の間に検索されたダイエット法でもっとも多かったのが『8時間ダイエット』でした。流行のきっかけは、アメリカで出版されたダイエット本といわれていますが、いったいどんなダイエットなのでしょう？

●8時間ダイエットって？



# プチ断食のブームを伝える ニュース



日経ビジネスでも2016年1月25日の記事でプチ断食が紹介されている。



## 食べ過ぎには18時間の“プチ断食”が効く！

「緊急2日間ダイエット」で脂肪や有害物質を排出

継田治生 = ライター

☰ バックナンバー

2016年1月25日 (月)



得意先の接待など、食べ過ぎやお酒の飲み過ぎが続くと体調を崩しがちだ。気がついたら“体重増”一直線の憂き目を見ないためにはどうすればいい？ 不快な胃もたれ・胸焼け、はたまた二日酔いから即効で立ち直るには？ つい食べ過ぎ・飲み過ぎをしてしまった後でも、それをなかったかのようにカラダを復活させてくれる即効リセット術を3回連載でお届けしよう。

# プチ断食のブームを伝える ニュース



2016年8月21日付のニュースでプチ断食の危険性を指摘するニュースが発信されている。

ニュースを検索



@nifty ニュース

トップ

国内

海外

経済

芸能・エンタメ

スポーツ

IT

トレンド

今日のニュース

ニューストップ > [トレンドニュース](#) > [トレンド雑誌](#) > [記事](#)

[○プチ断食](#)

[○断食](#)

[○ダイエット](#)



## 若い女性を中心に流行中の短期間断食「ファスティング」危険性を医師が指摘

いいね! 3

シェア

ツイート

2016年08月21日 09時05分 SPA!

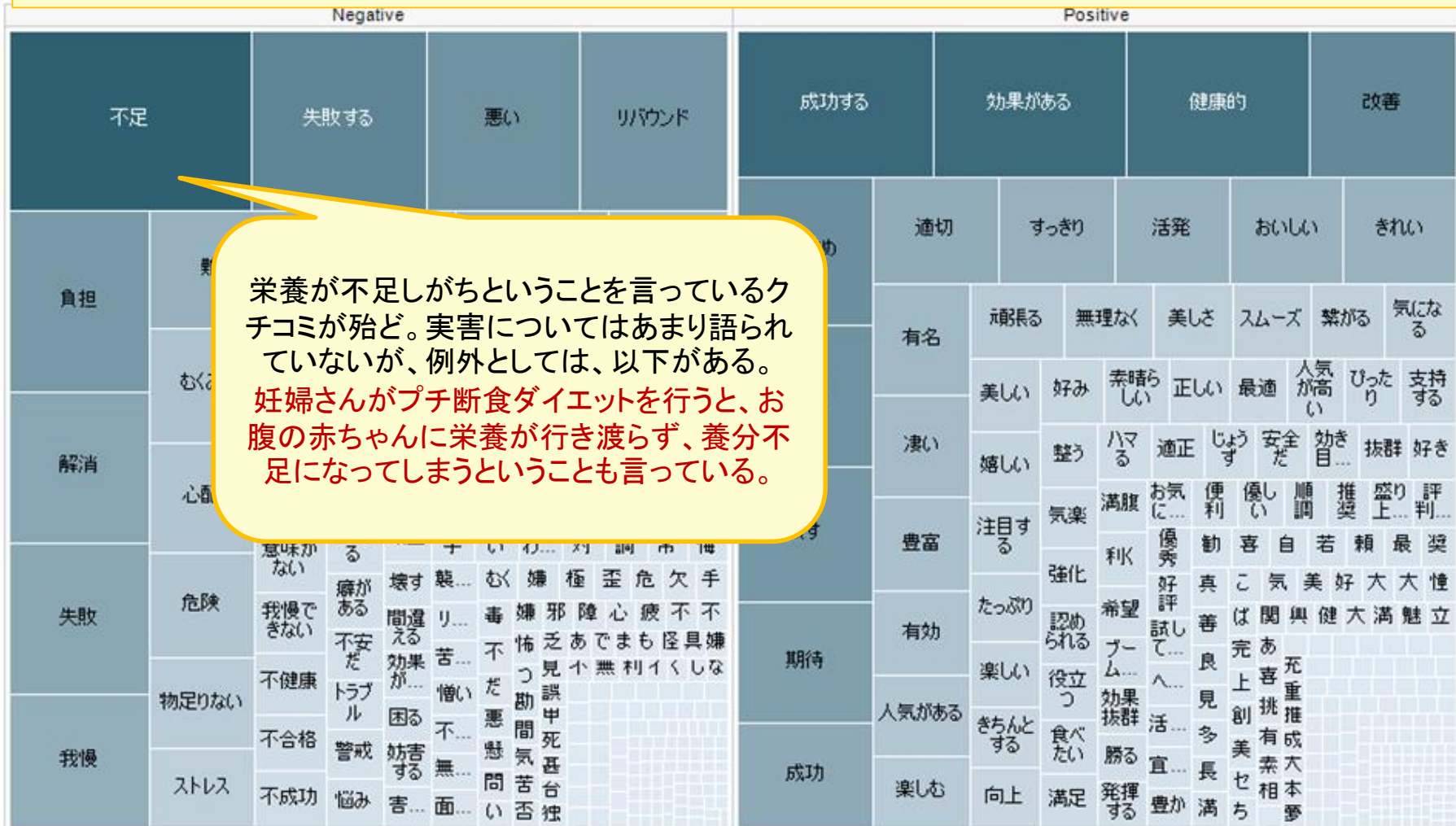
### 記事まとめ

- ➡ 酵素ドリンクや特定の食品のみを摂取するファスティングが若い女性に流行している
- ➡ ファスティングによる「宿便排泄」は食事量に対し水分が多いための下痢と医師は指摘
- ➡ 酵素効果はダイエット食品を売る疑似科学とされるが、若い女性は受け入れないことも

# 2015年10月-11月のクチコミ

以下の図では、キーワードに対して使われている評価語を示しています。面積の大きい程その評価語の数が多いことを示しています。

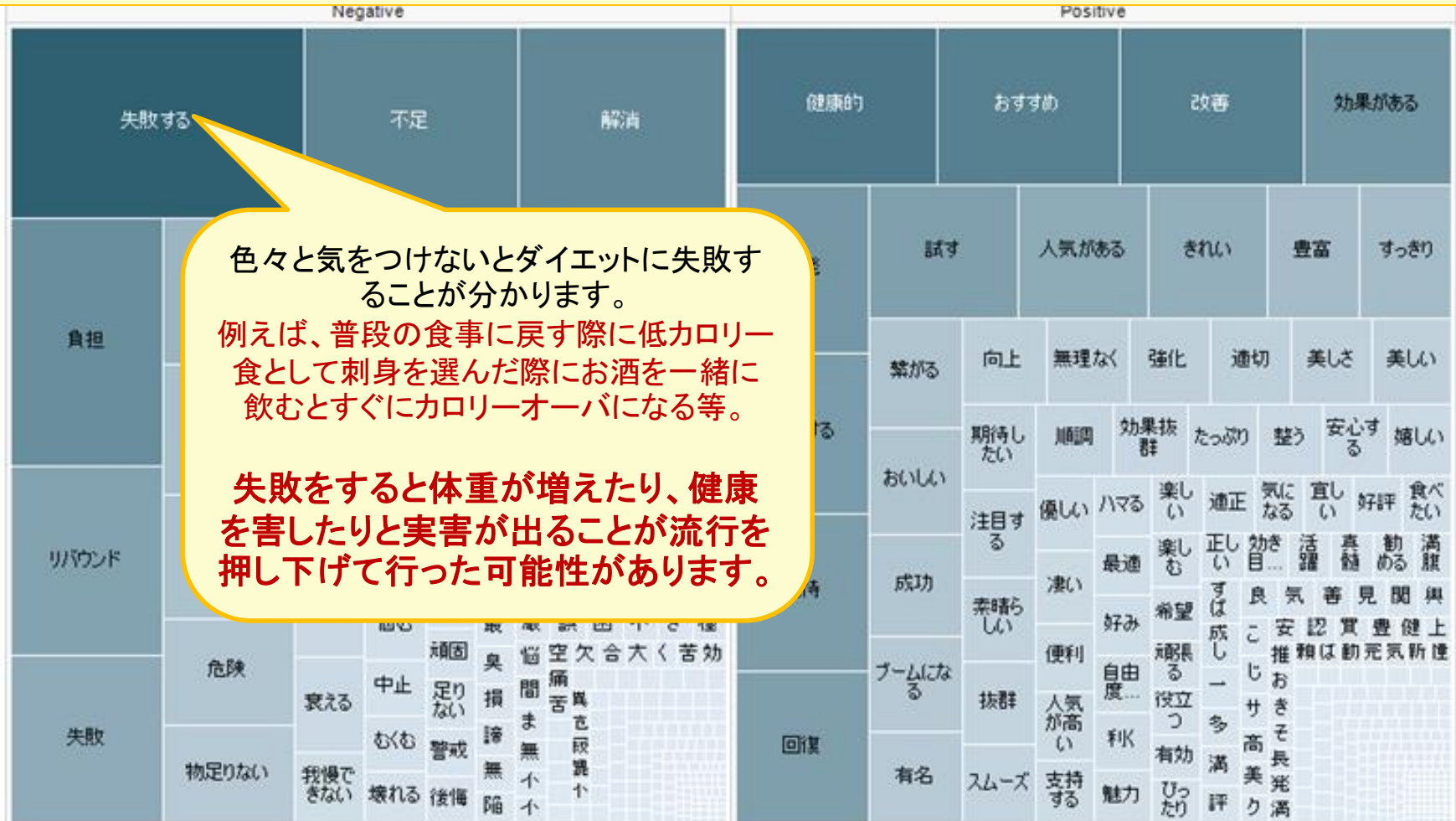
**ネガティブ発言では、“不足”という言葉が多く使われています。多くは栄養が不足しがちということを行っています。**



# 2016年1月-2月のクチコミ

以下の図では、キーワードに対して使われている評価語を示しています。面積の大きい程その評価語の数が多いことを示しています。

ネガティブ発言では、“失敗”という言葉が劇的に増えています。断食から普通の食生活に戻す時に失敗する例が多く語られています。失敗し易いダイエットなので徐々に流行が去っていった可能性が高いです。



# カロリー消費 VS カロリー制限

カロリー消費の代表として、**有酸素運動(左)**とカロリー制限の代表として**プチ断食(右)**の共起語を比較。  
 双方に出現している単語がいくつかあるので、その比較を次ページから記述。

1	名詞	ダイエット
2	名詞	食事する
3	名詞	方法
4	名詞	カロリー
5	名詞	ダイエット食品
6	名詞	健康
7	名詞	効果
8	名詞	酵素
9	名詞	人
10	名詞	栄養
11	形容詞	いい
12	名詞	置き換え
13	名詞	運動
14	名詞	有酸素運動
15	名詞	身体
16	名詞	ダイエットサプリメント
17	名詞	方
18	名詞	必要
19	名詞	摂取
20	名詞	体重

1	名詞	ダイエット
2	名詞	酵素
3	名詞	プチ断食
4	名詞	効果
5	名詞	方法
6	名詞	食事する
7	名詞	カロリー
8	名詞	人
9	動詞	飲む
10	形容詞	多い
11	名詞	水素水
12	名詞	健康
13	名詞	体
14	名詞	摂取
15	名詞	代謝
16	動詞	摂る
17	形容詞	良い
18	名詞	体重
19	動詞	食べる
20	名詞	日本トリム

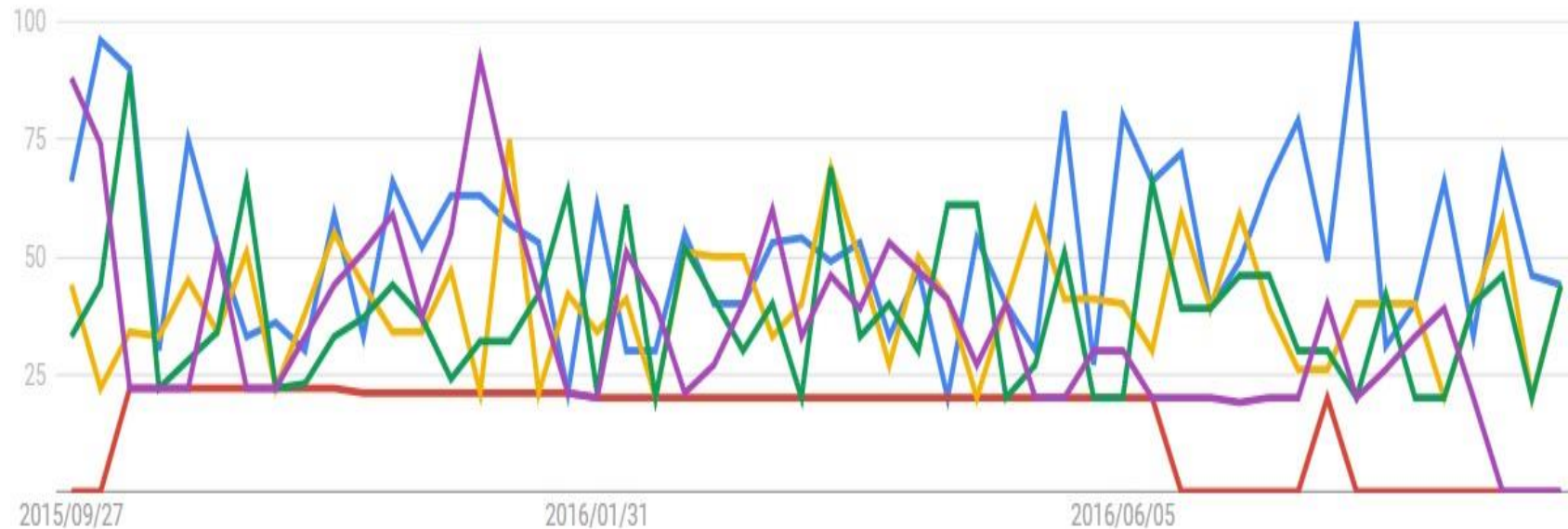
# 酵素ドリンク競合比較、地域別

ベルタは東北、九州に強い、優光泉は関東地方、埼玉がメイン、お嬢様は大分、三重、岐阜  
ミネラルは大阪、東京、ベジライフは岐阜で多く検索されている



# 酵素ドリンク競合比較、年間推移

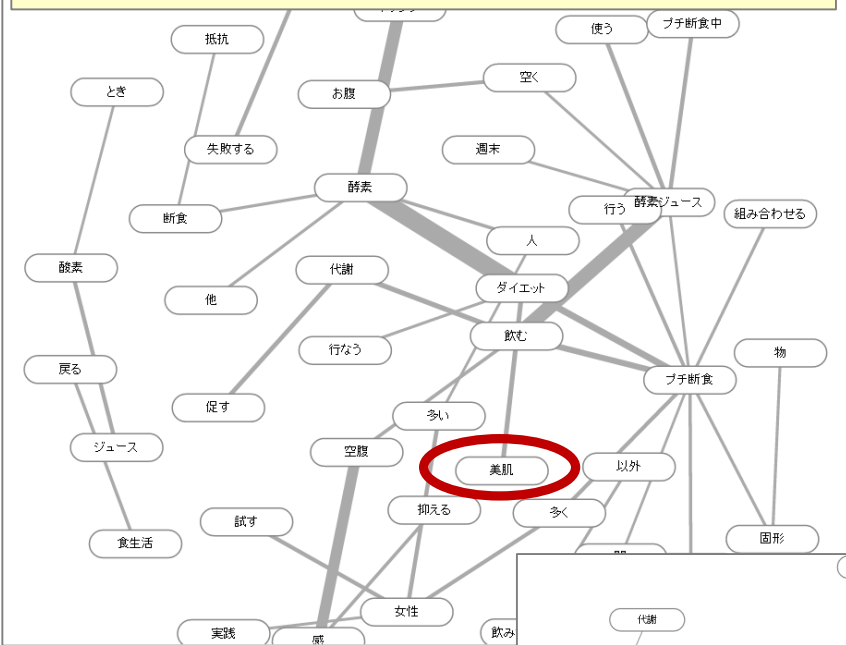
青:ベルタ、赤:優光泉、黄:お嬢様、緑:ミネラル、紫:ベジライフの年間検索数推移です。  
最近ではベルタが多いようです。



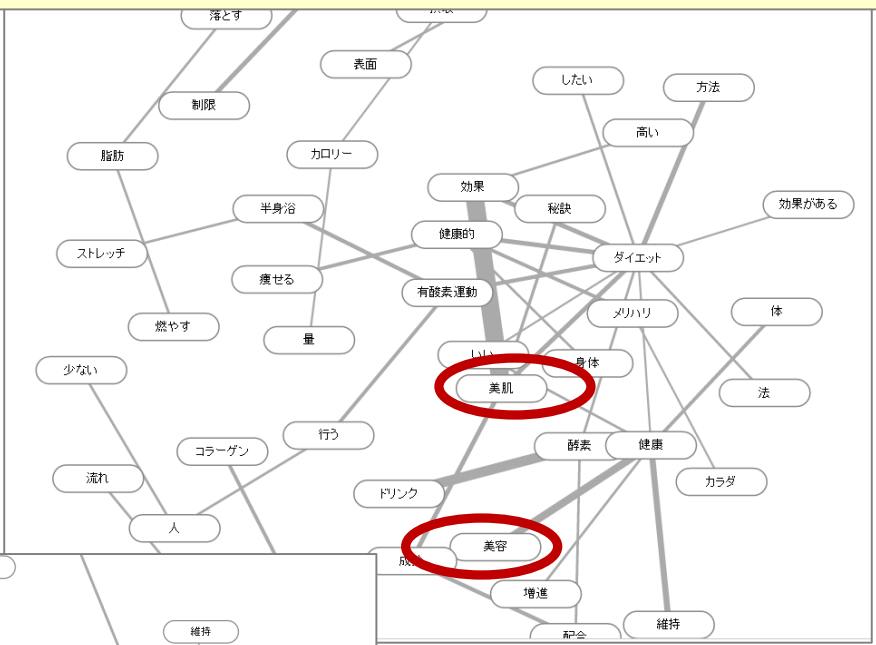
# 共起語ネットワーク図 プチ断食

線が太いほど、関係性が近いことを表しています。健康と同時に美容関連が語られている。

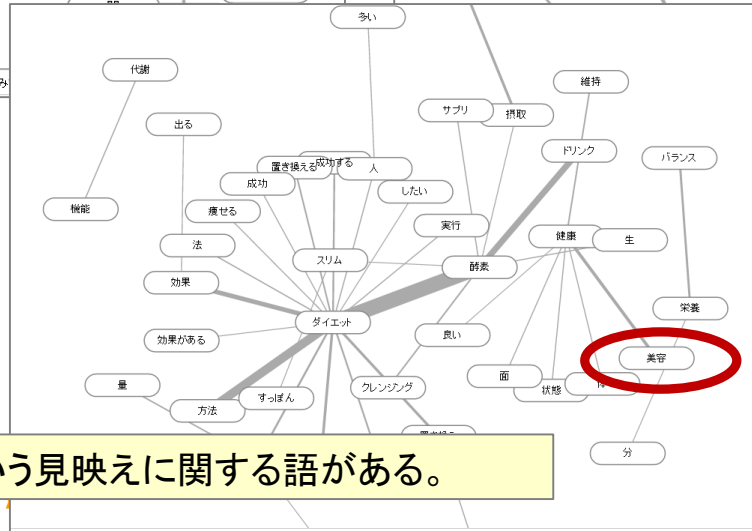
プチ断食:「美肌」という見映えに関する語がある。



有酸素運動:「美肌」「美容」という見映えに関する語がある。



ダイエット:「美容」という見映えに関する語がある。





# 所感

有酸素運動として「カラオケ」が、ストレス発散、ダイエットに薦められています。

有酸素運動の共起語として「筋肉」が出てきます、筋トレと有酸素運動を両方おこなうことで効率的にダイエットをおこなう方法、あるいは筋トレのみ、有酸素運動のみでダイエットをおこなう、などのクチコミがあります。

プチ断食の最中にキャベツを食べる、プチ断食終了後の食事の戻し方によってダイエットが失敗する、などプチ断食の前後、最中の食事の仕方に注意が必要なようです。

プチ断食によって感性が鋭くなることを利用しての能力開発に関してのクチコミがあります。

プチ断食自体はストレス、食欲が我慢できないなど、簡単ではないようです。

類似隣接カテゴリーの効果はそれなりにあるようですが、サプリメントに関しては効果が無いというクチコミも一定数あります。

ドリンク、サプリメント、有酸素運動の頻度は毎日の人が多いようですが、主に有酸素運動では毎日続けるのが面倒でやめてしまったというクチコミも一定数あります。

ドリンク、有酸素運動、サプリメントの検索数の推移は似ていますが、プチ断食はまったく違う動きをしています。

# 所感

類似隣接カテゴリーの地域別検索数も、ものによって違う結果が出ています。

5種類の酵素ドリンクの年間推移、地域別検索数はさらに特徴が出ています。どのドリンクがどの地域で強いのがわかります。

有酸素運動とプチ断食の両方を含むクチコミでは、ダイエットには有酸素運動とプチ断食の両方をおこなう、というクチコミが多い

# 所感



**ダイエットと同時に育毛や美肌等見栄えに関する事柄のクチコミが散見されます。  
ダイエットビジネスだけでなく、見栄え全体を意識したビジネスが有効かもしれません。**