



## ■たんぱく質摂取のきっかけや継続している理由を “共起語マップ”で可視化

今回の調査では、たんぱく質摂取を続けている理由や、継続摂取するための工夫を自由回答で尋ねました。その回答を分析し、可視化したものが“共起語マップ”です。共起語マップでは、頻出単語と、それとともに用いられる係り受け単語、同時出現の関連性の高い単語（共起語）と、それらの関係性が一目でわかります。

[共起語マップの見方]

**ブルー**の単語：頻出単語（名詞）

**グリーン**の単語：頻出単語と係り受けの関係にある単語

**オレンジ**の線：頻出単語と係り受け単語の係り受け

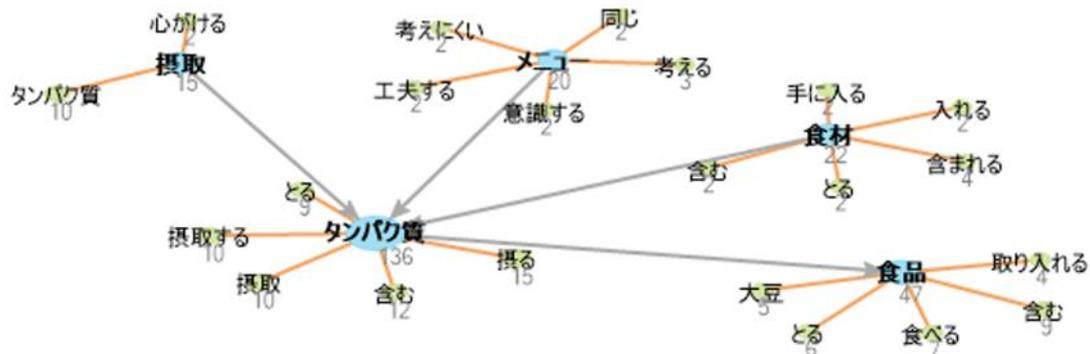
**グレー**の矢印：同時出現の関連性（共起の関係）が強い単語

\* 併記されている数字は出現回数

\* **赤色**：ポジティブな要素を含む単語

[共起語マップ1]

継続層はたんぱく質を含む食材・食品の摂取を意識・心がけ、メニュー化している



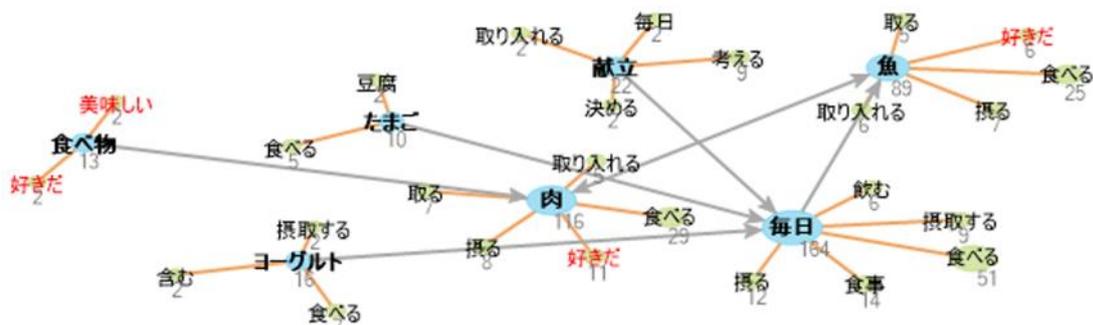
\* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

回答の一部：

- 鶏肉などある程度たんぱく質を摂れるように意識したメニューを用意している（男性 30代）
- ジムへ行き出してからたんぱく質を摂る事の重要性を知り、意識して摂るようになった。（女性 70代）
- 毎日一度は必ず、食事に意識してたんぱく質を取り入れているが、必ずしも必要量まで摂れているかどうかまで細かくチェックしていない。（女性 60代）
- 意識しているから。たんぱく質を含む豆の常備菜を冷蔵庫に確保している。食べないと腐るから食べざるをえない。（女性 50代）
- 基本的に肉を食べるようにしている。炭水化物のみなどにはせず、何かしらのたんぱく質を摂るようなメニューにする。（男性 50代）

[共起語マップ2]

- 継続層は、たんぱく質が摂れる食品を軸に毎日の献立を決める



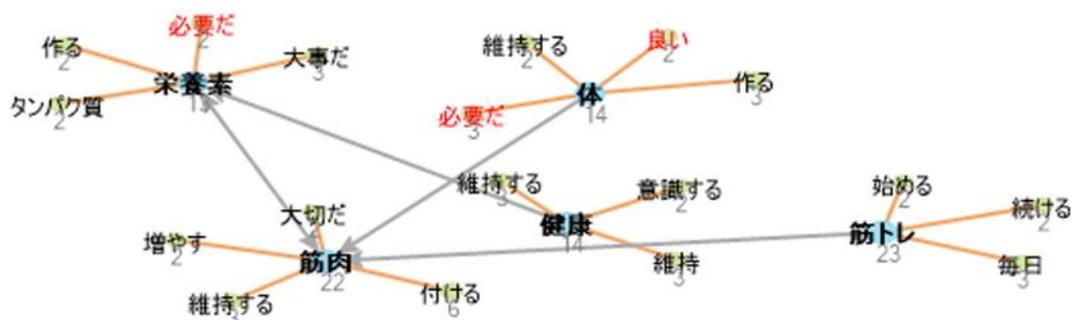
\*自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

回答の一部：

- 1日おきに魚と肉を使ったお料理にしている。牛乳を豆乳にかえて飲物やお料理に使うことも多く、意識して豆類を摂ることも多い。(女性 70代)
- 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品は毎日必ず摂取するように献立をローテーション。(女性 40代)
- 献立を考えると、まずどの食材でたんぱく質を摂るかを考えるようにしている。ほぼ毎日自炊しているので、理想通りに摂取できていると思う。外食の際はたんぱく質が不足しがちなので、難しいことがある。(女性 30代)
- 卵料理を作ったり、週の半分は肉料理にしたりと計画的にたんぱく質を摂るようにしている。(女性 30代)
- まずたんぱく質のおかずから考える。最低限納豆と卵を食べておけば摂取できる。(男性 60代)

[共起語マップ3]

継続層は筋肉・健康維持のためにたんぱく質摂取の継続を意識している



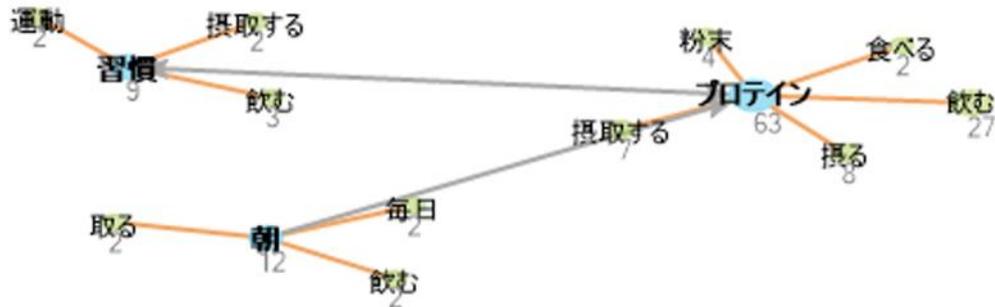
\* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

回答の一部：

- たんぱく質の摂取によって、筋肉量が増えているので継続できている。（男性 60 代）
- 健康のために毎日筋トレをする時間を作っているため、自然と意識できている。（女性 30 代）
- 毎日、豆腐、納豆、たまご、鶏肉、味噌汁、牛乳など食べている。加齢とともに筋肉が痩せてきたので気を付けている。（女性 70 代）
- 家族がみんな家で食事をすることが多いので、自分のためというより、家族の健康のために頑張れる。家族みんなに元気でいてほしいから。（女性 50 代）
- 若いころはダイエットをして体型維持をすることが中心の食生活だったが、年齢を重ねて、健康に生活するためには筋肉を維持することが大切で、毎日の運動にもたんぱく質を必要量摂取することが大事だと考えるようになったから。将来の健康のために維持できている。（女性 50 代）

[共起語マップ 4]

継続層はプロテインも活用し、習慣している



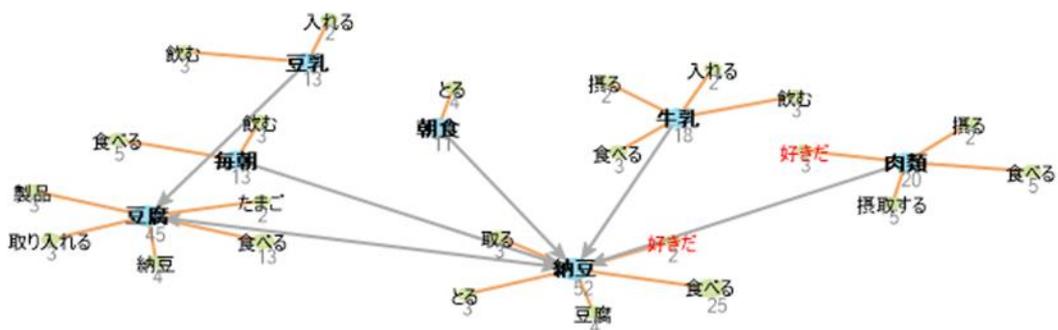
\* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

回答の一部：

- スポーツセンターからの帰りには必ずプロテインを摂るように習慣化している。(男性 70代)
- 運動した後は、プロテインを飲むと決めているから。(女性 20代)
- 筋トレが習慣化しているので、プロテインや鶏肉などを意識的に食べている。(男性 20代)

[共起語マップ 5]

継続層はたんぱく質を朝食に取り入れて毎朝の習慣に



\* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

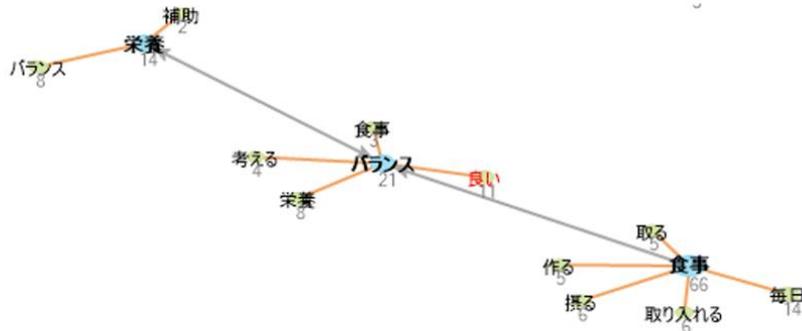
回答の一部：

- サラダと豆腐を一緒に食べるようにしている。鶏むね肉も食べるようにしている。朝食時必ず豆乳とヨーグルトを摂る。(男性 50代)



[共起語マップ7]

継続層はたんぱく質に限らず、栄養バランスを考えている



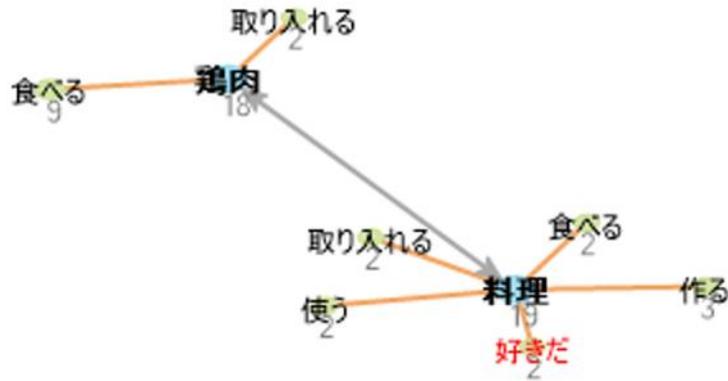
\*自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマップング図から抜粋したもの

回答の一部：

- 3食、米、たんぱく質、野菜の摂取を意識的にしている。どれが良い、どれが悪い、ではなく バランスよく毎回摂取するようにしている。(男性 50代)
- もう長年毎晩の主食を隔日毎に肉と魚を交互に出しているし、食物繊維やビタミンなどバランス良くなるように考えたメニューを心掛けているから。(女性 60代)
- 妻が栄養バランスよく食事を用意してくれるので、高たんぱく低脂肪の鶏肉や魚を良く食べていると思う。(男性 40代)
- 糖尿病になり、栄養バランスの大切さを知ったから。(男性 70代)
- 毎食のメニューはバランスよく、たんぱく質も意識しているつもり。(女性 30代)

[共起語マップ8]

継続層は料理が好き、あるいは自炊している



\* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

回答の一部：

- 高たんぱくだが、自分に合った美味しい料理を作るように意識している。(女性 10代)
- 今は育休中で自炊が多く、自分で献立を考えて作っているからある程度思い通りにできている。(女性 30代)
- 毎日自炊して栄養バランスのとれた食事をするようにしているから。(女性 60代)
- 自炊をするとたんぱく質を摂らなければならないと思う。なるべく免疫に繋がる食事を考える。(男性 20代)