

春の体調管理は、免疫力 UP に欠かせない「たんぱく質」に注目！

「たんぱく質＝筋肉づくり」の時代は終了、新たなブームの兆し！

情報感度の高い女性でも、約70%が「たんぱく質」の摂り方に悩む実態が判明

植物性と動物性のたんぱく質を両方摂りたいというニーズの高さが浮き彫りに

春は、気温の寒暖差が激しく、また入学や進学、転勤、異動などの新生活に伴う環境の変化も影響し、体調を崩しやすい季節です。体調不良に悩まされないためには、人間の体にもともと備わっている免疫機能を高めることが大切です。近年、「たんぱく質(＝プロテイン)」は、筋肉づくりを目的とした方を中心に注目されていますが、ウイルスや細菌などの外敵から身を守る抗体の主成分でもあるため、免疫力を高めるためにも有効です。さらに、「たんぱく質」は爪、髪、肌、骨などを構成する成分であり、美容と健康に欠かせないため、特に女性にとって注目したい栄養素でもあります。

キューサイ株式会社(本社:福岡市中央区、代表取締役社長:神戸 聡 <https://corporate.kyusai.co.jp/>)は、筋肉づくり以外の目的でも注目を集めている「たんぱく質」の実態について、首都圏に住む20代～50代の女性600名を対象に調査を実施しました。今後もキューサイは、商品やサービスを通じて、皆さまの健康と幸せに寄与できるよう取り組んでまいります。

* 貴媒体にて本調査の内容およびデータをご使用になる場合は【**キューサイ調べ**】と出典の明記をお願い申し上げます。

【調査結果 まとめ】

I. たんぱく質＝筋肉づくりの時代は終了！新たなブームの兆し

- ◇ 意識して摂っている栄養素「たんぱく質」は第3位
- ◇ たんぱく質を摂りたい理由 第1位は「健康のため」

II. 注目が集まる一方、たんぱく質に関する正しい知識を持っていない実態が判明

- ◇ 「たんぱく質」に関する○×クイズの全問正解率 1.8% (600人中11人)

III. 「たんぱく質」の摂り方に悩む女性の実態が判明

- ◇ 美容や健康への情報感度が高い女性でも約70%が「摂るのは大変」だと思っている
- ◇ 摂るのが大変だと思う理由 第1位「脂質やカロリーが気になる」、第2位「食べ過ぎてしまう」

IV. 植物性と動物性のたんぱく質を両方摂りたいというニーズの高さが浮き彫りに

- ◇ 4人に1人はたんぱく質の種類を意識していない
- ◇ 正しい情報を知ると、両方摂ることに対する意識が約3倍にアップ

●監修コメント 『植物性、動物性たんぱく質をダブルで一緒に摂る選択を』 佐々木 一先生

I. たんぱく質＝筋肉づくりの時代は終了！新たなブームの兆し

◇ 意識して摂っている栄養素「たんぱく質」は第3位

『普段の食事で意識して摂るようにしている栄養素』について聞いたところ、1位「ビタミン(45.0%)」、2位「食物繊維(44.3%)」に続き、3位が「たんぱく質(41.2%)」という結果となりました。特に美容や健康に対して情報感度の高い女性の場合は、順位は同じであるものの、「たんぱく質」の割合が51.7%と高く、2人に1人が普段から意識して「たんぱく質」を摂取していることが分かりました。

【表1】普段の食事で意識して摂るようにしている栄養素

一般女性		(%)	情報感度の高い女性		(%)
1位	ビタミン	45.0	ビタミン	58.0	
2位	食物繊維	44.3	食物繊維	54.2	
3位	たんぱく質	41.2	たんぱく質	51.7	

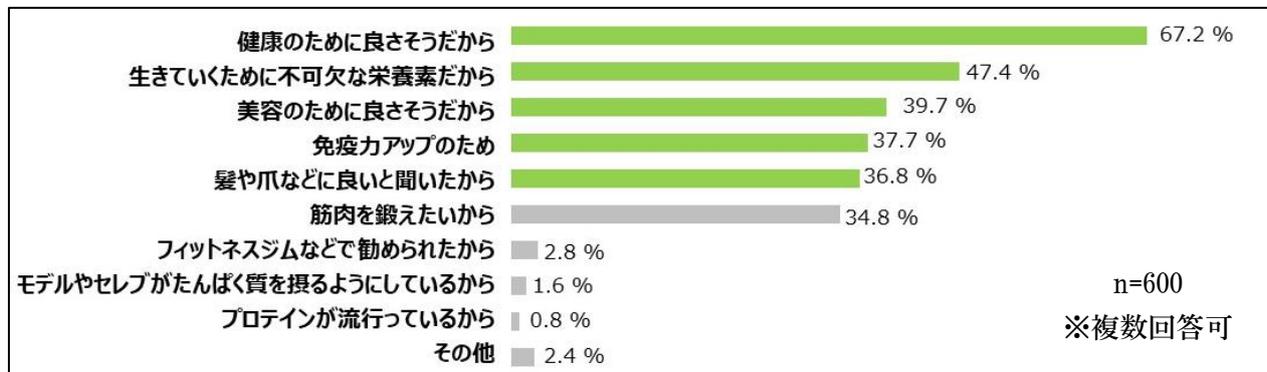
n=600 ※複数回答可

n=393 ※複数回答可

◇ たんぱく質を摂りたい理由 1位は「健康のため」

また、『たんぱく質を摂りたい理由』について聞いたところ、筋肉づくりを目的とした理由よりも、健康や美容を目的とした理由が上位を占める結果となりました。近年、筋肉体操・筋肉貯金・腹筋女子などの筋肉ブームに伴い、アスリート層を中心に「たんぱく質」への需要が拡大していますが、調査結果から「たんぱく質」は美容と健康に欠かせない栄養素としての注目も高まっていることが浮き彫りになりました。

【グラフ1】たんぱく質を摂りたい理由



II. 注目が集まる一方、たんぱく質に関する正しい知識を持っていない実態が判明

◇ 「たんぱく質」に関する○×クイズの全問正解率 1.8% (600人中11人)

『たんぱく質に関する○×クイズ』を10問出題したところ、全問正解者は全体の1.8%となり、「たんぱく質」の重要性の認識や摂取意欲の高さはあるものの、知識については不足している様子が伺えました。

「たんぱく質が筋肉だけでなく、髪や爪、肌、骨などの体の材料となる」、「40～50代の女性は筋肉が減少する時期なので、筋力が低下しないよう運動を心がけ、食事でもたんぱく質を意識して摂った方が良い」など“たんぱく質全般に関する知識”に対しては、約90%の方が正解であった一方、「大豆は植物性たんぱく質だがアミノ酸スコアが高い」、「動物性たんぱく質であるホエイたんぱく質は吸収が早く、カゼインたんぱく質は吸収が遅い」など“各たんぱく質の特徴などの知識”については、誤解して認識している方が多いことが分かりました。

【グラフ2】○×クイズの全問正解者

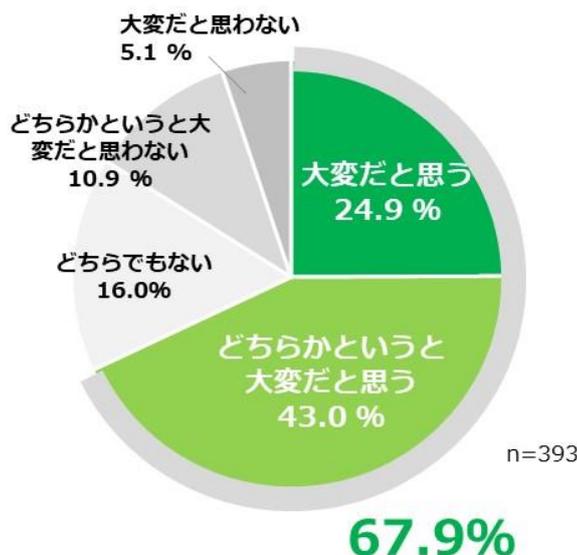


Ⅲ. 「たんぱく質」の摂り方に悩む女性の実態が判明

◇ 美容や健康への情報感度が高い女性でも約 70%が「摂るのは大変」だと思っている

『健康や美容のためにたんぱく質を摂ろうとした場合、たんぱく質を意識して摂取するのが大変だと思うか』を聞いたところ、約 60%の方が大変だと思っている実態が分かりました。美容や健康への情報感度が高い女性は、約 70%が感じています。

【グラフ 3】たんぱく質を摂るのは大変だと思うか(情報感度の高い女性の場合)

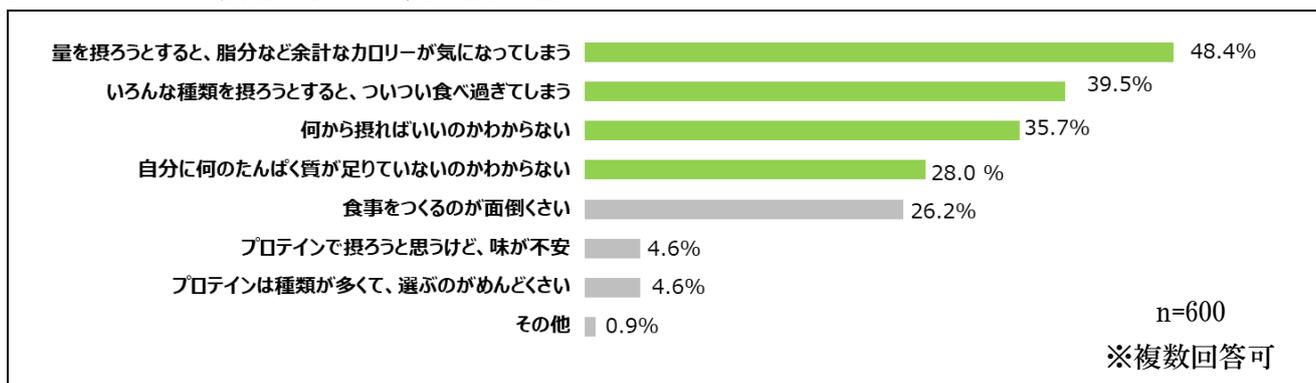


◇ 摂るのが大変だと思う理由 1位「脂質やカロリーが気になる」、2位「食べ過ぎてしまう」

さらに、『たんぱく質を摂るのが大変だと思う理由』について聞いたところ、「量や種類を摂ろうとすると脂質やカロリーが気になる」、「食べ過ぎてしまう」という悩みが 1位と 2位を占める結果となりました。肉や魚、牛乳、卵、大豆などからたんぱく質は摂取が可能ですが、食材には脂質やコレステロールなど余分なものも含まれているため、その点を気にする方が多いことが伺えました。

また、「何から摂れば良いのか分からない」、「自分に何のたんぱく質が足りていないのか分からない」という理由も 3位、4位になっており、そもそもたんぱく質の上手な摂り方が分からない方が多いことも分かりました。

【グラフ 4】たんぱく質を摂るのが大変だと思う理由

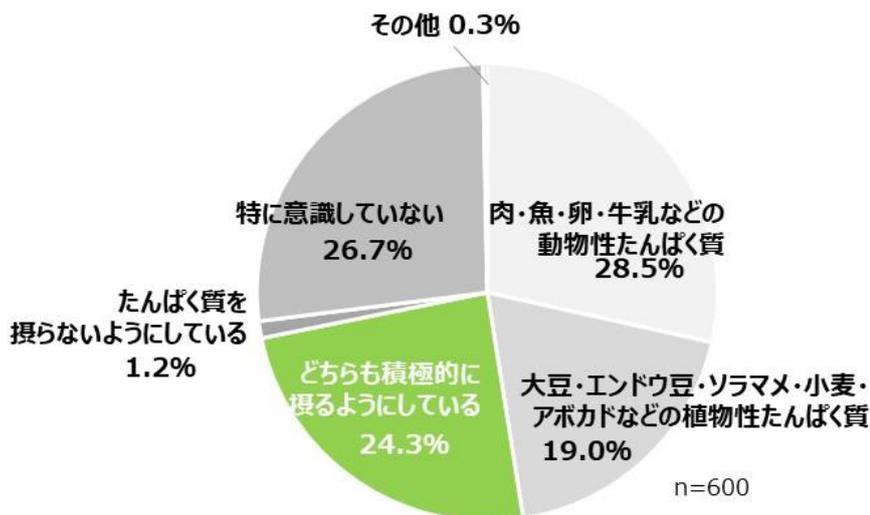


IV. 植物性と動物性のたんぱく質を両方摂りたいというニーズの高さが浮き彫りに

◇ 4人に1人はたんぱく質の種類を意識していない

『たんぱく質を摂る場合、どの食品から摂るようにしているか』を聞いたところ、1位は「肉・魚・卵・牛乳などの動物性たんぱく質(28.5%)」、2位「特に意識していない(26.7%)」、3位「植物性も動物性もどちらも積極的に摂るようにしている(24.3%)」という結果でした。現状は筋肉ブームの影響から、植物性たんぱく質よりも動物性たんぱく質が摂れる食品を選ぶ方が多いことが伺えます。また、1位とほぼ同じ割合で、特に種類は意識していない方が多いことも分かりました。

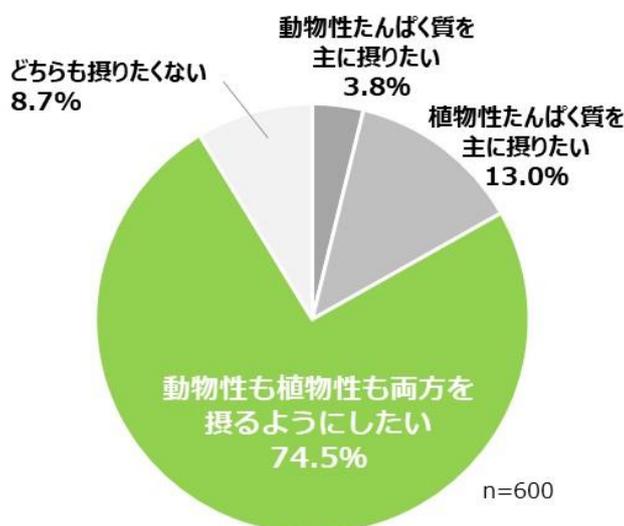
【グラフ 5】たんぱく質をどの食品から摂るようにしているか



◇ 正しい情報を知ると、両方摂ることに対する意識が約3倍にアップ

植物性たんぱく質、動物性たんぱく質に関する情報を提示した上で『たんぱく質をどう摂取するのが理想的だと思うか』を聞いたところ、74.5%が「植物性も動物性も両方を摂るようにしたい」と回答しました。現状ではどちらも摂取している方は24.3%だったのに対して約3倍に増加しており、たんぱく質の摂取に対する意識は高いものの、知識が不足している現状が浮き彫りとなりました。また、「たんぱく質」を摂る理由として、女性は筋肉づくりではなく、美容や健康を目的とした方が多いこともあり、今後はどちらも摂るという選択をする方が増えてくることが予想されます。

【グラフ 6】たんぱく質をどう摂取するのが理想的だと思うか



監修コメント『植物性、動物性たんぱく質をダブルで一緒に摂る選択を』
神奈川工科大学 応用バイオ科学部栄養生命科学科 非常勤講師 佐々木 一先生



大豆や小麦など植物から摂ることができるたんぱく質のことを「植物性たんぱく質」、肉や魚、牛乳など動物から摂ることができるたんぱく質のことを「動物性たんぱく質」と呼びます。

「植物性たんぱく質」である大豆たんぱく質は、美容に嬉しいイソフラボンや食物繊維も一緒に摂れます。最新の研究では、動物性たんぱく質と一緒に摂ると筋委縮を抑える働きが確認されています。「動物性たんぱく質」であるホエイたんぱく質やカゼインたんぱく質は、体内で作ることができない必須アミノ酸がバランス良く含まれており、筋肉合成を活性化するロイシンも含んでいます。特にホエイたんぱく質は、サルコペニアの原因となる炎症を抑制することで、筋肉の再合成をサポートしてくれます。

たんぱく質は1日3食きちんと摂ることが大切で、美容や健康のためには「植物性たんぱく質」と「動物性たんぱく質」の両方を一緒に摂るのが理想的です。しかし現実の生活では、一度の食事で両方のたんぱく質を適量摂ることはとても難しいです。調査結果からも、たんぱく質を摂るのは大変だと思ってしまう方も多く、余計なカロリーを摂りすぎてしまうという声も見られました。賢く効率的に摂取するためには、健康食品の活用も有効ですね。春は季節の変わり目で体調を崩しやすい季節です。しっかりたんぱく質を摂って体調管理に役立ててください。

<佐々木 一(ささき はじめ)先生プロフィール>

乳業メーカーの研究員を経て、2014年より神奈川工科大学応用バイオ科学部栄養生命科学科教授に就任。2019年3月に定年退職により現職に。研究員時代にホエイたんぱく質の抗炎症作用を発見し、病院向けの流動食として商品化。現在は乳清たんぱく質および乳清ペプチドを用いた、筋肉増強作用の解明研究を進めている。

《調査概要》

- ・ 調査対象：首都圏にお住まいの20代～50代の女性
- ・ サンプル数：600名
- ・ 実施期間：2019年3月12日～3月13日
- ・ 調査方法：インターネットリサーチ

キューサイ株式会社について

創業 : 1965年10月

代表者 : 代表取締役社長 神戸 聡

本社 : 福岡県福岡市中央区草香江1-7-16

事業内容：ヘルスケア商品、スキンケア商品等の製造・販売



尚、本プレスリリースは、福岡経済記者クラブにお届けしております。

本件のお問い合わせ先、画像のご依頼など

キューサイ株式会社 広報窓口

TEL:092-724-0179 FAX:092-724-3369 メールアドレス:koho@kyusai.co.jp

<https://corporate.kyusai.co.jp/>

キューサイ 企業

検索