



全国の15歳～74歳の男女2686人に聞いた意識調査でわかった
「たんぱく質の“質”」への興味・認知度

たんぱく摂ろう会と有識者が伝える「たんぱく質は量 とともに“質”も大事」な理由とは

「めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会」では今年もたんぱく質に関する意識調査を実施しました。本調査はたんぱく質摂取に対する意識や実態を把握するために、全国の15～74歳の男女2686名を対象に行ったものです。

「めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会」は日本人のたんぱく質摂取量低下という問題に取り組むため、株式会社明治、伊藤ハム米久ホールディングス株式会社、マルハニチロ株式会社が2022年6月17日に設立したコンソーシアム（共同事業体）です。設立会社3社は連携し、日本人の低栄養という社会課題解決に向け、たんぱく質摂取の啓発を通じて全ての年代の方が心身ともに健康で安心して暮らせる「ウェルネス社会」の実現を目指して活動しています。

【調査概要】

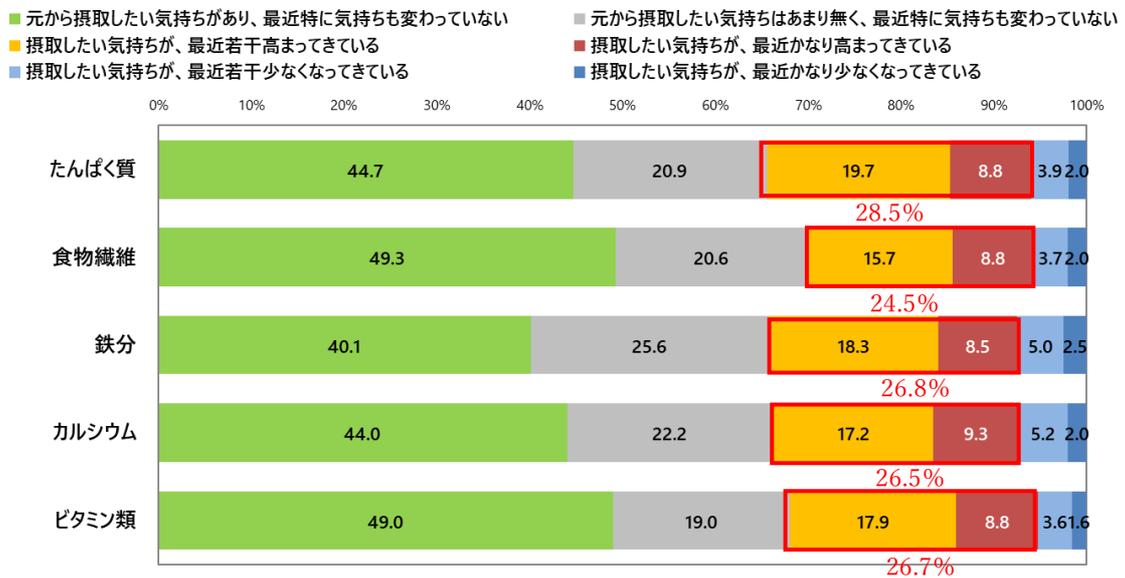
- ・ 調査対象者：全国在住 15-74歳 男女 2686名
<年齢内訳>
15-19歳：168名、20-29歳：358名、30-39歳：411名、40-49歳：534名、50-59歳：487名、60-69歳：458名、70-74歳：270名
- ・ 調査方法：インターネット調査
- ・ 調査実施機関：株式会社電通マクロミルインサイト
- ・ 調査時期：2024年3月22日～2024年3月23日

【調査結果】

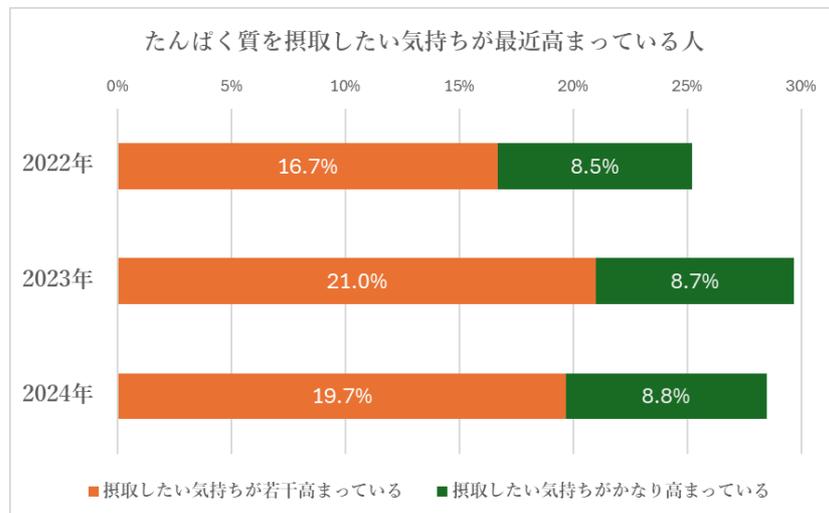
■ 「たんぱく質を摂取したい気持ちが高まっている」人は約3割

5つの栄養素（たんぱく質、食物繊維、鉄分、カルシウム、ビタミン類）の中で「摂取したい気持ちが高まっている」人の割合がもっとも高かったのはたんぱく質でした。

摂取したい気持ちが「若干高まっている」人が19.7%、「かなり高まっている」人が8.8%で合計28.5%。約3割の人が「たんぱく質を摂取したい気持ちが高まっている」と回答しました。



「たんぱく質を摂取したい気持ちが高まっている」人の割合は、2022年調査では25.2%、2023年調査では29.6%（下グラフ参照）。昨年に続き約3割と、高い水準を維持しています。



早稲田大学スポーツ科学学術院の宮地元彦教授（以下、宮地教授）は、この調査結果について次のようにコメントしています。

「たんぱく質に対する消費者の関心は年々高まっており、例えばスーパーマーケットなどでも『たんぱく質強化』をうたった商品が増え、関連する商品が並ぶ売り場が拡大しています。また、厚生労働省が進める『健康日本21』などの健康づくり運動を通じて、フレイル（※1）やサルコペニア（※2）、ロコモティブシンドローム（※3）が健康寿命の延伸を阻害する要因だということが広く知られてきました。

たんぱく質摂取を意識し、実践する人が増えればフレイルやサルコペニア、ロコモティブシンドロームの予防につながり、結果的に健康寿命の延伸が期待されます。その意味で『たんぱく質を摂取したい』と思う人が増えるのは、望ましい傾向だと言えます」

※1 フレイル…加齢による虚弱。

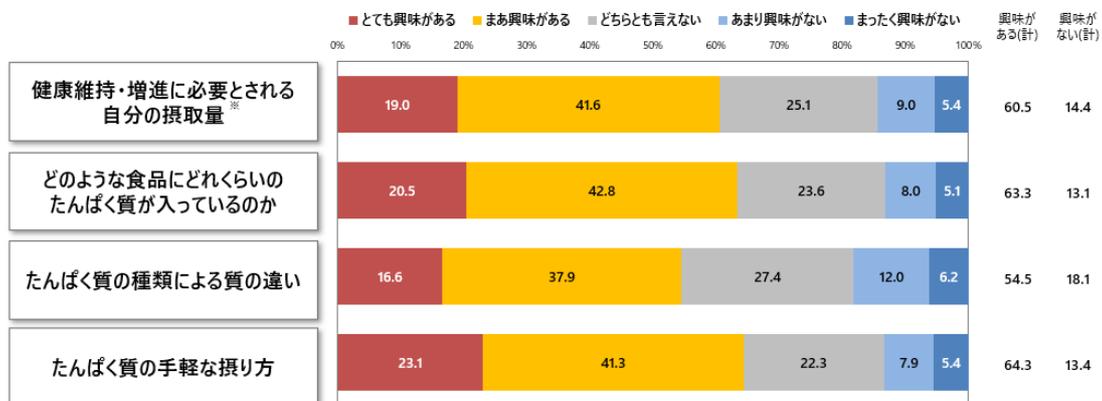
※2 サルコペニア…加齢による筋肉量の減少および筋力の低下。

※3 ロコモティブシンドローム…運動器症候群。加齢による筋力の低下、関節や脊椎の病気、骨粗鬆症などによって筋肉や関節など運動器の機能が衰え、要介護や寝たきりになる、またはそのリスクが高い状態。

■たんぱく質の“質”への興味は、摂取量や摂り方への興味に比べて低い

「たんぱく質に関する次の4項目について、興味の度合いを選んでください」という問いに対して、「健康維持・増進に必要とされる自分の摂取量」に興味がある（※）人は60.5%、「どのような食品にどれくらいたんぱく質が入っているのか」に興味がある人は63.3%、「たんぱく質の手軽な摂り方」に興味がある人は64.3%と、いずれも6割を超えていました。一方、「たんぱく質の種類による“質”の違い」に興味がある人は54.5%で、他の項目に比べて約5~10%低いことがわかりました。

※「とても興味がある」と「まあ興味がある」人の合計

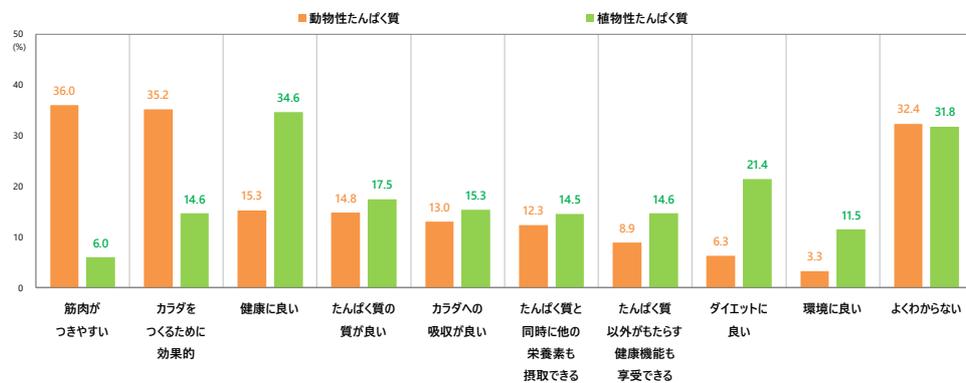


また、たんぱく質の“質”という点では、動物性たんぱく質と植物性たんぱく質で、イメージに違いがあることもわかりました。動物性たんぱく質については3割以上の方が「筋肉がつきやすい(36.0%)」、「カラダをつくるために効果的(35.2%)」というイメージがあると答えました。一方、植物性たんぱく質については「健康に良い(34.6%)」というイメージが多数でした。

「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」のイメージ比較

動物性たんぱく質のイメージは、「**筋肉がつきやすい**」「**カラダをつくるために効果的**」が高いイメージ。
植物性たんぱく質のイメージは、「**健康に良い**」が突出したイメージで、「**ダイエットに良い**」も高いイメージ。

「たんぱく質の質が良い」「カラダへの吸収が良い」「たんぱく質と同時に他の栄養素も摂取できる」「たんぱく質以外がもたらす健康機能も享受できる」は動物性たんぱく質と植物性たんぱく質でスコア差があまりないイメージとなっている。



Q13：「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」についてどのようなイメージをお持ちですか。それぞれについてあてはまるものを全てお選びください。

前出の宮地教授は、この結果についてこうコメントしています。

「食品によってたんぱく質を構成するアミノ酸(※4)の量や種類、構成比には違いがあります。肉や魚、乳、卵に含まれる動物性たんぱく質のメリットはBCAA(アミノ酸のうち、バリン、ロイシン、イソロイシンの総称)が豊富なこと。BCAAは筋肉を作るのに有効なので、筋肉を増やしたいなら動物性たんぱく質がおすすめです。また、動物性たんぱく質は豆や雑穀に含まれる植物性たんぱく質に比べて吸収されやすく、筋肉や臓器などを作るのに利用されやすいという論文があります。ただし、動物性たんぱく質を含む食品には脂質が多いものもあるのでバランスの取れた食事を意識することが大切です。植物性たんぱく質は動物性に比べてアミノ酸バランスは劣りますが、摂取エネルギー量を低く抑えられる、食物繊維をあわせて摂れるなどのメリットがあります」

※4 アミノ酸…アミノ酸はたんぱく質を構成する成分。食品から摂ったたんぱく質は体内でアミノ酸に分解され、体に必要なたんぱく質に再合成される。アミノ酸は500種類以上あり、そのうちヒトの体に必要なアミノ酸はわずか20種類。そのうち11種類のアミノ酸は体内で合成できるが、9種類は体内で合成できないため、食事から摂取する必要がある。この9種類を「必須アミノ酸」という。

たんぱく質の“質”を評価する指標「DIAAS」

2013年に国連食糧農業機関（FAO）は、たんぱく質の新しい評価基準として「DIAAS（消化性必須アミノ酸スコア）」を提言しました。これは、より正確な吸収率の測定をもとに、消化のされやすさ、体内での利用効率など、たんぱく質の“質”を総合的に評価するものです。DIAASの数値が高いほど、体内で吸収されやすく、利用されやすいたんぱく源であるといえます。主な動物性たんぱく源5種類はいずれもDIAASが100を超えていてスコアが高いことから、良質なたんぱく源であると考えられます。

食品	DIAAS
牛乳・乳製品	100~144
豚肉	114~142
牛肉	80~130
鶏肉	108
魚	70~120
卵（1個）	113
大豆粉	84~105
米	64
小麦	43~45
コーン	19~54

出典：Adhikari S, *et al.*, *Nutrients*. 2022; 14(5):947
Burd NA, *et al.*, *Sports Med*. 2019; 49(Suppl 1):59-68.
Kendler S. *et al.*, *Front Nutr*. 2023; 10:1118094.
※3歳より上を対象とした値を採用

●参考

ヒトの体をつくるアミノ酸

BCAA（バリン、ロイシン、イソロイシンの総称）、アラニン、アルギニン、グルタミン、リシン（リジンともいう）、アスパラギン酸、グルタミン酸、プロリン、システイン、トレオニン（スレオニンともいう）、メチオニン、ヒスチジン、フェニルアラニン、チロシン、トリプトファン、アスパラギン、グリシン、セリン

このうち、太字の9種類が必須アミノ酸です。

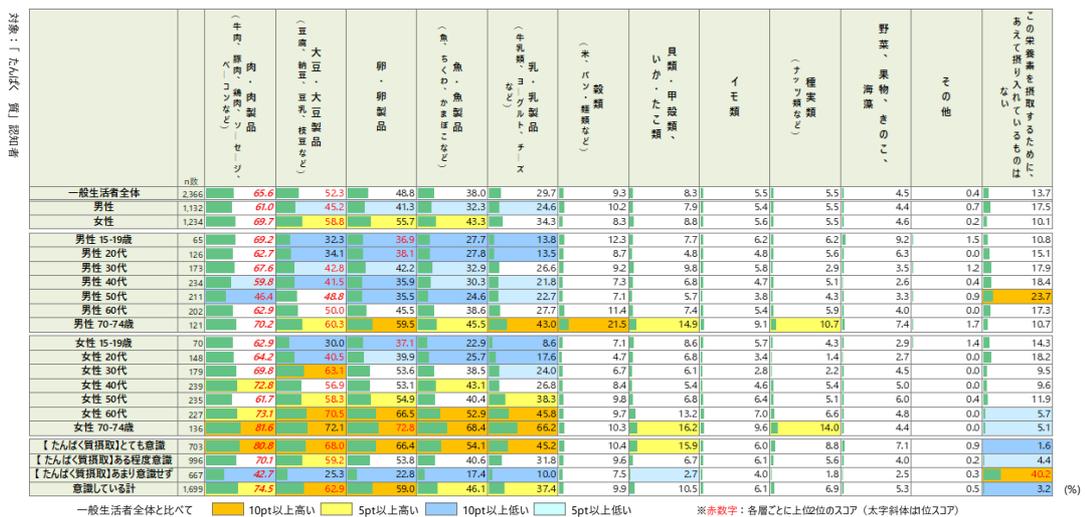
■若年層や男性の方が、たんぱく質摂取が偏っている傾向がある

アンケートの結果から、男女ともに若年層や、全体的に男性の方がたんぱく質摂取に偏りがあることがわかりました。一方で、70~74歳の人は、主要なたんぱく源をバランスよく取り入れています。前出の宮地教授は、「多様な種類の食品からたんぱく質を摂ろう」と意識することが大切です。なぜなら、食品によって、たんぱく質を構成するアミノ酸のバランスや、含まれているビタミンやミネラル、食物繊維など栄養素が異なるからです。動物性たんぱく質と植物性たんぱく質をバランス良く摂ることが有効です。多様な食品を食べれば、それだけ多様な栄養を摂ることができます」と話します。

主要栄養素を摂取するために取り入れている食品【たんぱく質】《性年代別》

女性の方が「たんぱく質」を摂取するために幅広い食品を取り入れている(特に高年代層)。

男性も70-74歳は、幅広い食品から「たんぱく質」を取り入れている。
また当然ながら、「たんぱく質摂取意識」が高い層ほど、幅広い食品から「たんぱく質」を取り入れている。



Q651:あなたは、以下の栄養素を摂取するために、あえてどのような食品を取り入れていますか。あてはまるものをすべてお選びください。【たんぱく質】

■たんぱく質についての疑問に、宮地教授が答えます

本リリース P3 で紹介したように、「たんぱく質に関する興味」への問いでは、「健康維持・増進に必要とされる自分の摂取量」、「どのような食品にどれくらいたんぱく質が入っているのか」、「たんぱく質の手軽な摂り方」と答えた人が6割を超えていました。そこで、この3つの疑問に対して宮地教授にお答えいただきました。

Q 健康維持・増進に必要とされる自分の摂取量は？

A 筋量や筋力の維持向上には、1日あたり、体重1kgに対して1.5gのたんぱく質を摂るのが目標です。例えば体重55kgの人なら55×1.5g=82.5gのたんぱく質を摂るのが目標。ところが現在、多くの日本人のたんぱく質摂取量は体重1kgあたり0.9~1.0g程度(※)と、

目標の半分ほどにとどまっています。摂取量が1日あたり0.1g増えるだけでも筋肉量や筋力が増えることがわかっていますから、普段の食事や間食で積極的にたんぱく質を摂るよう、意識しましょう。

ちなみに、筋肉量や筋力を増やすためにはたんぱく質摂取とともにジムなどで重いバーベルを持ち上げるようなハードな筋トレが必要だと思いませんか？実は、たんぱく質を十分摂取していれば、自宅で行う軽い筋トレはもちろん、通勤や通学、仕事や家事といった日常的な活動をするだけでも筋肉量・筋力を維持する効果が期待できそうです。活動的な生活を送れば、たんぱく質をプラスするだけで筋肉を維持・増加が期待できるのです。

※0.7~0.8gとしておりましたが修正いたしました（2024年8月9日修正）

Q どのような食品にどれくらいたんぱく質が含まれていますか？

A 身近な食品のたんぱく質含有量を表にまとめました。

魚や肉の場合、かまぼこやちくわ、魚肉ソーセージ、ハム、ソーセージなど、簡単に手を加えるだけで食べられる加工品にもたんぱく質が含まれています。卵は生でも食べられる手軽なたんぱく源。豆製品にも、納豆や豆腐など身近な加工品がたくさんあります。穀類では玄米や十割そばなど、精製されていない方がたんぱく質を多く含んでいます。牛乳や豆乳はたんぱく質を多く含む飲料の代表です。乳製品の中では、特にチーズにたんぱく質が多く含まれています。

出典：文部科学省「日本食品標準成分表（八訂）増補2023年」

	食材	たんぱく質
魚介類 (100gあたり)	さけ(ぎんざけ)	19.6g
	ぶり	21.4g
	さば(まさば)	20.6g
	あじ(まあじ)	19.7g
	さんま	18.1g
	たら(まだら)	17.6g
	かまぼこ(焼き抜き)	16.2g
	魚肉ソーセージ	11.5g
肉類 (100gあたり)	鶏むね(皮つき)	19.5g
	鶏もも(皮つき)	17.3g
	豚ロース	18.3g
	豚もも	19.5g
	豚バラ	13.4g
	牛もも	19.5g
	牛肩ロース	16.2g
	ソーセージ	11.5g
	ロースハム	18.6g
卵	鶏卵(1個50g)	6.1g
	うずら卵(5個50g)	6.3g
乳・乳製品	牛乳(コップ1杯200g)	6.6g
	プレーンヨーグルト(100g)	3.6g
	スライスチーズ(1枚20g)	4.5g
豆・豆製品	木綿豆腐(1/2丁150g)	10.5g
	充填豆腐(1パック150g)	7.5g
	納豆(1パック50g)	8.3g
	ゆで大豆(50g)	7.4g
穀類	白米ごはん(1膳180g)	4.5g
	玄米ごはん(1膳180g)	5.0g
	食パン(6枚切り1枚60g)	5.3g
	ゆでうどん(1玉180g)	4.7g
	ゆでそば(1玉200g)	9.6g

※さんま、ソーセージのたんぱく質含有量に誤りがございましたので、修正いたしました。
(2024年8月9日修正)

Q たんぱく質の手軽な摂り方は？

A 健康維持、増進に向けて、日本人は1日+10g程度のたんぱく質摂取が望ましいと言われています。

ここでは、毎日の生活で+10gを実現するためのアイデアをいくつかご紹介いたします。

(1) 普段の食事に「ちょい足し」

牛乳・乳製品、ソーセージやハムは手軽に摂れるたんぱく源。例えば朝食に牛乳を飲む、ソーセージやハムをプラスする、食後のデザートはヨーグルトにする、間食に魚肉ソーセージを食べる、など生活スタイルを変えずにちょい足ししてみてもは。また、うどんを食べるなら月見うどんや肉うどんにするなど、トッピングを工夫するだけでもたんぱく質摂取量を簡単に5~10g程度増やすことができます。

(2) 1品ものより定食を選ぶ

丼もの、カレーライス、麺類など、1皿で完結するメニューよりも、定食のように主食、主菜、副菜が揃ったメニューのほうがたんぱく質を多く摂れることが研究結果からわかっています。たんぱく質摂取を意識するなら、分量よりも皿数を増やす意識を持ちましょう。

(3) たんぱく質強化食品を活用する

最近はヨーグルトや牛乳、サラダチキン、パスタ、お菓子にも「たんぱく質強化」をうたった食品が増えています。こうした食品を利用すると手軽にたんぱく質を補給できます。

(4) 飲み物でたんぱく質を摂る

コーヒーを飲むならカフェラテや豆乳ラテに、ジュースの代わりに牛乳や飲むヨーグルトを選ぶなど、水分補給の際にもたんぱく質を補給できます。

(5) 「朝のたんぱく質」を意識する

日本人の食事のなかでたんぱく質摂取が一番不足しがちなのが朝食です。1日に必要なたんぱく質を摂るなら、朝から牛乳や豆乳を飲んだり、朝食に(1)で紹介したようなアイデアを取り入れたりするなど、少しでもたんぱく質を補って健康な体をつくりましょう。朝のたんぱく質摂取は、長い睡眠で体内に枯渇したアミノ酸を再補充し、体温を上げて、体のスイッチを入れる役割も。朝から元気に生活するためにも、朝のたんぱく質摂取は欠かせません。



「めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会」では、たんぱく質の上手な摂り方として、たんぱく質をかしこく、ムリなく、手軽に摂取する「かんたんぱく習慣」を提唱しています。以下の3つのポイントが重要です。

1. 無理をしない
2. いつもの生活を変えない
3. ちょい足ししよう

詳しい内容はこちらをご参照ください。

[かしこくムリせずつづける かんたんぱく習慣 | めざせ 1日 80g! たんぱく摂ろう会 \(tanpakutoroukai.jp\)](http://tanpakutoroukai.jp)

■本調査のダイジェスト版レポートはこちらから

<https://tanpakutoroukai.jp/report/18>

【専門家プロフィール】

早稲田大学 スポーツ科学学術院教授

宮地 元彦 (みやち もとひこ)



鹿屋体育大学スポーツ課程卒業後、川崎医療福祉大学助教授、米国コロラド大学客員研究員を経て、2003年より国立健康・栄養研究所(2015年より医薬基盤・健康・栄養研究所)に勤務。日本学術会議の会員を勤める。健康・スポーツ科学の研究者として、身体活動と食事が健康に及ぼす相互作用を生理学や疫学的手法を用いて明らかにする研究に取り組んでいる。厚生労働省の『アクティブガイド』や『健康日本21(第2次)』の策定に関わるほか、テレビや雑誌、各地の講演会など多方面で活躍。任天堂『Wii Fit Plus』の開発にもアドバイザーとして携わる。



【めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会について】

・設立

2022年6月17日

・参画会社

幹事会社：株式会社 明治・マルハニチロ株式会社・伊藤ハム米久ホールディングス株式会社

・活動内容

ウェルネス社会（人生100年時代と言われる中、老若男女、すべての人々が心身ともに健康に暮らせる社会）の実現に向けて、さまざまな地域社会において、たんぱく質摂取の重要性についてメッセージを発信していきます。

・WEB サイト

<https://tanpakutoroukai.jp/>

◆お問い合わせ先◆

「めざせ1日80g! たんぱく摂ろう会」PR事務局

TEL：03-6826-7733 FAX：03-6402-0302 Email: support@tanpakutoroukai.jp