

# 食生活が乱れがちな年末年始。スポーツを頑張る子供の栄養摂取について調査！子供に不足しがちだと思える栄養素 第1位は「カルシウム」

「スポーツを頑張る子供の骨づくりが重要」と答えた親が約8割 一方で「子供が十分なカルシウム量を摂取できていない」と答えた人は約85%に

未来の定番となりうるような美容・健康製品を開発・提供する株式会社ビタブリッドジャパン(本社：東京都港区、代表取締役：大塚博史)は、25歳～59歳までの小・中学生のお子さまがいる男女600名に「スポーツ×子供のカルシウム摂取に関する調査」を実施しました。



厚生労働省から出されている「栄養素等表示基準値（2015年版/最新）」によると、子供のカルシウム摂取量は1日680mgが推奨されていますが、この量は牛乳5杯、納豆25パック※に相当し、毎日十分に摂取することはなかなか難しいのが現状です。

今回ビタブリッドジャパンが調査した結果では、子供の十分なカルシウム量の摂取方法について悩む親が多いことが明らかになりました。

※オールガイド食品成分表2022(日本標準成分表2020年版(八訂)準拠)

## 【調査結果サマリー】

- 1、スポーツを頑張る子供を持つ親に聞いた  
子供に不足しがちになっていると思う栄養素 第1位は「カルシウム」
- 2、「スポーツを頑張る子供の骨づくりが重要」と答えた親が約8割。  
一方、「子供が十分なカルシウム量を摂取できていない」と答えた人は約85%！  
食事だけでは十分なカルシウムを摂ることが難しい現状が露わに。
- 3、子供にとって適切な栄養サポートができていないか悩む親は、6割以上。  
しかし、「成長期サポート飲料」で対策している子供は、たったの5人に1人！  
成長期サポート飲料を続けるうえで重視しているのは「栄養の種類」と「味」。豊富な栄養と味のバランスが取れた成長期サポート飲料が求められている。

※本リリースの調査結果をご利用頂く場合は、必ず【ビタブリッドジャパン調べ】とご明記ください。

【アンケート概要】

・調査機関名 : シグナル

- ・ 調査期間 : 2023年10月21日～10月23日
- ・ 調査対象者 : 25歳～59歳までの小・中学生のお子さまがいる男女
- ・ 調査対象地域 : 全国
- ・ 調査方法 : ウェブでのアンケートを実施し、回答を分析
- ・ 有効回答数 : 600人

● 1、スポーツを頑張る子供を持つ親に聞いた！

子供に不足しがちになっていると思う栄養素、第1位は「カルシウム」

スポーツを頑張る子供にとっては、練習だけではなくスポーツを頑張り続けることのできる丈夫な身体づくりも大切です。そこで本調査では、スポーツを頑張る子供を持つ親にむけてアンケートを実施しました。

Q1：スポーツをしているお子さまを持つ親御様にお伺いします。あなたがお子様の食事について意識していることは何ですか。(n=600)

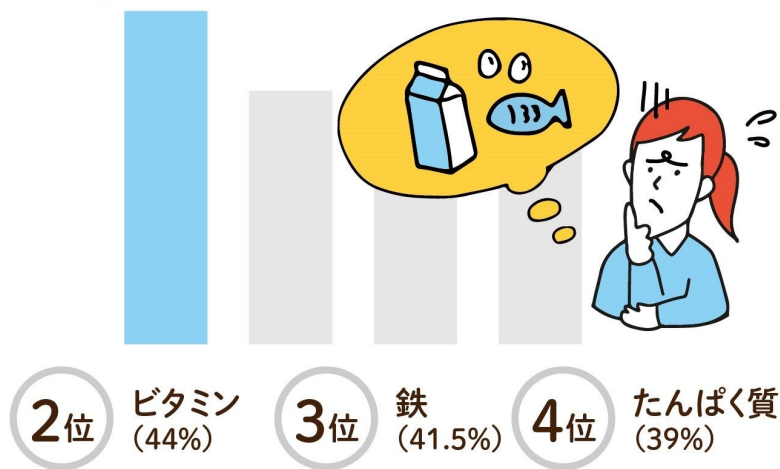


まず、子供の食事について意識していることを調査した結果、「栄養バランスのとれた食事を食べさせること」と答えた人が最多の54.7%、次いで「好き嫌いをなく食事を食べさせること」と答えた人が45.0%となり、スポーツを頑張る子供に対し、栄養バランスのよい食事を十分にとってほしいと考える親が多いことが明らかになりました。

Q2：あなたのお子様の普段の食事バランスを思い返し、どのような栄養素が不足しがちになっていると思いますか。(n=600)

1位

子どもが不足しがちになっていると思う栄養素1位  
カルシウム (53%)



スポーツを頑張る子供を持つ親は、日々の食事で不足しがちなカルシウムを摂取できる食事を作り、お子様をサポートしたいと思っているのではないかと推測されます。

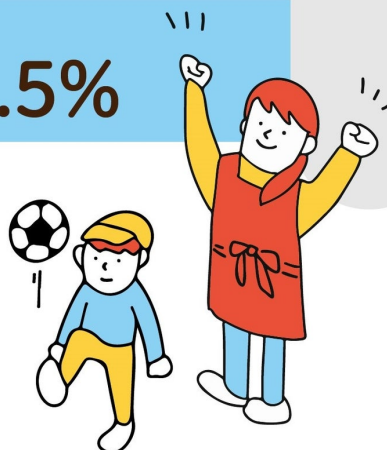
- 2、「スポーツを頑張る子供の骨づくりが重要」と答えた親が約8割。  
一方、「子供が十分なカルシウム量を摂取できていない」と答えた人は約85%！  
食事だけでは十分なカルシウムを摂ることが難しい現状が露わに。

スポーツに励む子供にとっては、練習だけではなく丈夫な骨を作ることも大切です。

Q3：スポーツをしている子供の身体づくりとして、骨づくりが重要だと知っていますか。(n=600)

スポーツをしている子どもの  
骨づくりが重要と知っている人は

84.5%



スポーツをしている子供の身体づくりとして、骨づくりが重要だと認識しているかという問いに対し

、「よく知っている」「聞いたことがある」と答えた人は合わせて約85%にのぼりました。  
子供のスポーツと骨づくりの関係性を知り、子供の骨を育てたいと思う親が多いことが推測されます。

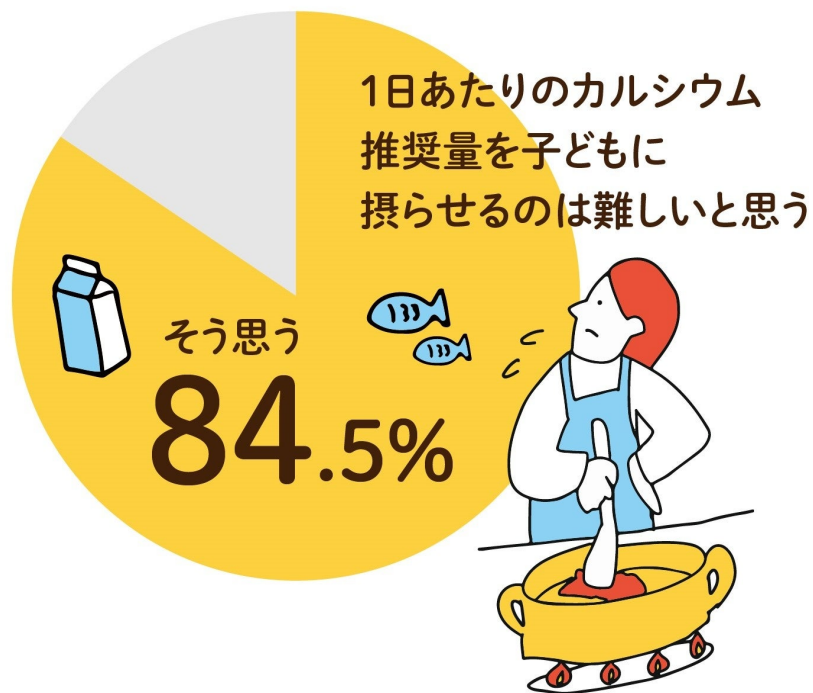
Q4：あなたのお子様は、1日あたり680mg※のカルシウムを摂れていると思いますか。（n=600）



前述した調査結果の通り、子供の骨づくりの重要性に気づいている親が多いことが明らかになった一方で、骨づくりに欠かせない栄養素であるカルシウムの摂取方法について悩む人も多いようです。

厚生労働省から出ている「栄養素等表示基準値（2015年版/最新）」によると、子供のカルシウム摂取量として1日680mg※が推奨されていますが、今回の調査結果では子供が680mgのカルシウムを「摂れていない」と答えた人が79.0%です。

Q5：1日あたりのカルシウム推奨量※をお子様に摂らせるのは難しいと思いますか。（n=600）



またこの量を子供に摂らせることを「とても難しいと思う」「ややそう思う」を合わせると、カルシウム摂取の難しさを感じる親が全体の約85%に上る結果となりました。

子供の骨づくりに欠かせないカルシウムの大切さに気付いてはいるものの、普段の食生活では十分な量を摂ることの難しさに悩む親が多いことが読み取れます。

※ 推奨量680g 栄養素等表示基準値（2015年版/最新）

※ 牛乳5杯、納豆25パック オールガイド食品成分表2022(日本標準成分表2020年版(八訂)準拠)

● 3、子供にとって適切な栄養サポートができているか悩む親は、6割以上

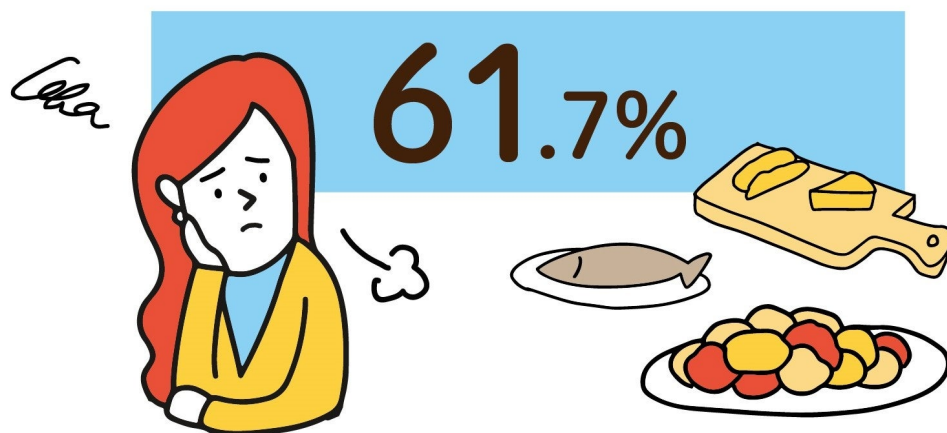
しかし、「成長期サポート飲料」で対策している子供は、たったの5人に1人！成長期サポート飲料を続けるうえで重視しているのは「栄養の種類」と「味」  
豊富な栄養と味のバランスが取れた成長期サポート飲料が求められている。

普段の食生活では十分な量を摂取することが難しいカルシウム。スポーツを頑張る子供のサポートをするにあたり、栄養面の不安を感じる親は多いようです。

Q6：スポーツをしている子供にとって、

適切な栄養サポートができているか不安を感じることはありますか。（n=600）

## スポーツをしている子どもにとって、適切な栄養サポートができていないか不安を感じることもある



子供に対し適切な栄養サポートができていないか不安を感じることもあるかという質問に対して、「ある」「ややある」と答えた人を合わせると、不安を感じる人はおよそ6割に上りました。

頑張る子供を栄養面から応援したい気持ちはあれど、現実的にどのような食事を作ればよいか悩んでしまう人が多いことが推測されます。

Q7：お子様は成長期サポート飲料を飲んでますか。 ※成長期サポート飲料とは、子どもの成長期に不足しがち

な栄養を補える飲み物を指します。(n=600)



前述の通り、子供の栄養バランスに不安を感じる親が多いなか、子供の成長期に不足しがちな栄養を補うことのできる「成長期サポート飲料」を飲んでいる子供についても調査しました。

成長期サポート飲料を「毎日飲んでいる」「たまに飲んでいる」と答えた人が合わせて全体の約22%にのぼり、不足しがちな栄養素を補うために成長期サポート飲料を飲んでいる人は5人に1人に留まっていることがわかります。

Q8：成長期サポート飲料を選ぶ上で、こういったことを重視していますか。あてはまるものを全てお選び下さい。(n=600)

## 重視しているポイントは



また、成長期サポート飲料を選ぶうえで重視していることについては「栄養の種類」「味」の回答が多数を占める結果となりました。

スポーツを頑張る子供を応援する親は、不足しがちな栄養をまんべんなく摂取できるだけでなく、毎日続けられる飲みやすい味わいの成長期サポート飲料を求めているようです。

- スポーツを頑張る成長期の子供には、バランスの取れた栄養を。カルシウムを含む食品や飲料を工夫して摂取することも有効！

成長期の子供、特にスポーツをする子供は、適切な栄養摂取が重要です。特に骨づくりは成長期に重要で、カルシウムは骨や歯の形成に欠かせません。ビタミンDはカルシウムの吸収を促し、骨を強化します。スポーツをしていると鉄分も不足しやすいので、意識してとるようにしましょう。

適度な筋トレは身長には影響しませんが、過度な筋トレはエネルギー不足を招く恐れがあり、専門家の指導が必要です。

食事だけで様々な栄養をバランスよく摂ることが難しい場合は、サプリメントや栄養飲料を工夫して摂取することも有効です。私たちの体は日々の食事で作られていて、成長期の子供にはバランスのとれた栄養が欠かせず、またスポーツをする子供には特に重要です。



管理栄養士 麻生れいみ先生

料理研究家。医療栄養学修士。東京医療保健大学大学院修士課程修了。全国アスリート臨床栄養協会理事、日本健康食栄協会代表。書籍の出版やメディア出演など幅広く活動。

● 子供向け成長期サポート飲料「レベルアップ」について



もっとおいしくリニューアル子供の成長期に必要な栄養をこの一杯にぎゅっと凝縮

ビタブリッドジャパンの子供向け成長期サポート飲料「レベルアップ」は、子供の成長期に大きく役立つ栄養機能飲料です。成長期の身体づくりに欠かせないカルシウムやビタミン類をはじめ、バランスよく厳選された25種類の栄養素をたった一杯に凝縮し、スポーツも勉強も頑張るお子さまの“明日の可能性を広げる”ため、一歩上の食育をサポートします。

<POINT①>



「毎日続けられるおいしさ」にこだわってリニューアル！子供がもっと喜ぶおいしさに！

人気のココア風味、イチゴミルク風味、バナナミルク風味の3味をご用意。発売前の試飲アンケートで



は9割※のお子様が「おいしい！」と回答しています。

※130名のお子様を対象に試飲アンケート、2023年2月調査会社調べ

## <POINT②>



### 大変なカルシウム摂取をたった一杯で！

厚生労働省が定める「日本人の食事摂取基準」のカルシウム摂取量を、普通の食事で摂取するのはとても大変なことです。

レベルアップは、ミネラルも豊富な貝・サンゴ・貝のトリプルカルシウムを配合し、1杯飲むだけで1日のカルシウム推奨量の100%※を摂取することが可能です。またアンケート調査では、94%の医師が「お勧めしたい」と回答※、さらに97.6%の管理栄養士が「飲ませたい」と回答※しており、医学や栄養学のプロフェッショナルからも評価されています。

※ 牛乳約5杯、納豆約25パック、いわし約110切れ 参考：オールガイド食品成分表2022(日本標準成分表2020年版(八訂)準拠)

※カルシウム推奨量 参考：栄養素等表示基準値2015年版

※医師94%推奨「レベルアップに興味がある」と回答した医師100名のうち詳細説明を示してアンケート 2020年12月先端医療学会によるイメージ調査

※ 管理栄養士97.6%推奨「レベルアップに興味がある」と回答した、全国の管理栄養士83名を対象にアンケート 2019年4月先端医療医学会調べ

## <POINT③>

**運動**

**体育も部活も**

**頑張っているからこそ**

**HMBca**  
 アスリートも重宝。必須アミノ酸のロイシンから作られる成分。

**クレアチン**  
 3種類のアミノ酸から合成される成分。

**BCAA**  
 バリン、ロイシン、イソロイシンの3つの必須アミノ酸の総称です。ヒトが体内で作ることが出来ないため、食事から摂取する必要があります。

**オルニチン・アルギニン**  
 しじみやうなぎなどに含まれる成分

運動だけではなく、勉強も頑張る子供をサポートする成分配合！

AIに負けない、自ら考える力が求められるこれからの時代。運動だけでなく勉強も頑張ってもらいたいですよね。子供の代わりに親が勉強してあげることができませんが、栄養面の手助けはできるはず。レベルアップは、勉強を頑張る子をサポートするDHAやGABAも配合しています。

- 牛乳に混ぜて飲むだけじゃない！普段の食事に「ちょい足し」で叶う、豊富なアレンジレシピも



バレンタインにもおすすめ！フォンダンショコラ  
 (ココア風味使用)



栄養満点！ふわふわバナナパンケーキ  
 (バナナミルク風味使用)



お手軽に本格スイーツ！レアチーズケーキ  
 (イチゴミルク風味使用)

レベルアップは普段のお料理に「ちょい足し」するアレンジレシピを楽しむこともできます。牛乳に溶かして飲む他にもお料理やお菓子、牛乳以外の飲み物に混ぜて、毎日飽きずに、また手軽に続けていただけます。

- 「レベルアップ プロフェッショナル プラス」商品概要



商品名：レベルアップ プロフェッショナル プラス

商品HP：<https://vitabrid.co.jp/item/levelup/>

内容量：100g（6.6g×15杯分）

味：ココア風味／イチゴミルク風味／バナナミルク風味

- 通常価格 1袋：2,646円 +送料528円
- 定期購入2袋セット 1袋あたり：2,116円 +割引送料110円 ※20%OFF
- 定期購入3袋セット 1袋あたり：2,050円 +割引送料110円 ※22%OFF
- 定期購入6袋セット 1袋あたり：1,984円 +割引送料110円 ※25%OFF

※すべて税込価格

※通常価格をもとにした割引率

【配合成分】

カルシウム、ビタミンD、α-GPC、GABA、BCAA、ビタミンA、ビタミンB1、ビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンC12、ビタミンC、パントテン酸、ナイアシン、鉄、マグネシウム、タンパク質、アルギニン、オルチニン、ルテイン、マキベリー、DHA、HMBCa、ヒト由来乳酸菌、米由来乳酸菌、フラクトオリゴ糖、クレアチン

● 株式会社ビタブリッドジャパンについて

ビタブリッドジャパンは、『人の想いと技術の出会いが生み出すクリエイティブで、より便利・より楽しいなどの可能性を広げ、私たち・社会・地球にとってもより良いサイクルを共創する』会社です。

ライフテクノロジーに一過性の流行は要らない、本当に役立つものは定番化する。だからこそ私どもは、未来の定番となりうるような発想を志向し、“明日の可能性を広げる®” 製品やサービスを開発・お届けし続けることで、社会に貢献して参ります。

【会社概要】

会社名：株式会社ビタブリッドジャパン

住所：東京都港区赤坂5丁目3-1 赤坂Bizタワー37階

設立：2014年4月

代表者：大塚博史

事業内容：ライフテクノロジー関連事業（健康・美容 他）/ダイレクトマーケティングビジネスの事業開発

株式会社ビタブリッドジャパンのプレスリリース一覧

[https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company\\_id/10318](https://prtimes.jp/main/html/searchlp/company_id/10318)

---