

スポーツの秋到来！10月は運動意識が高まる季節  
**アクティブシニアが注目されるが、現実には筋肉の衰えを感じる人が8割超  
年をとったと感じる瞬間があると答えた人は9割以上**  
～筋肉を維持するための栄養摂取と適度な運動を～  
40代～60代男女600名に意識調査

雪印メグミルクグループの雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：平田公孝）は、40歳～69歳の男女計600人を対象に、2017年3月28日～3月29日にインターネット上で「美容・筋肉・栄養」に関する意識調査を実施いたしました。今回は筋肉・栄養に関する意識調査について発表いたします。

■「シニアの美容・筋肉・栄養」に関する意識調査 概要

調査期間：2017年3月28日～3月29日

調査方法：インターネットリサーチ

調査対象：男女計600人

40歳～44歳、45歳～49歳、50歳～54歳、55歳～59歳

60歳～64歳、64歳～69歳 各年代男女それぞれ50人ずつ

※本リリースの調査結果をご利用いただく際は、【雪印ビーンスターク株式会社】とご明記ください。

## TOPICS

### 【筋肉の衰えについて】

- 筋肉の衰えを感じている人は男女ともに8割超え。
- 「年をとったな」と感じる人はの割合は9割を超えており、40代でも9割近くが年をとったと感じると回答。
- 具体的には、階段の昇り降りの瞬間に「年をとったな」と感じると、約半数が回答。男性の約半数は運動した後に感じると回答。

### 【食事について】

- 毎日の食生活で必要な栄養が摂れていると回答した人は2割以下。
- 筋肉を維持するために食事に気を遣っている人は2割程度と、非常に低いことが浮き彫りに。

### 【これから維持したいものについて】

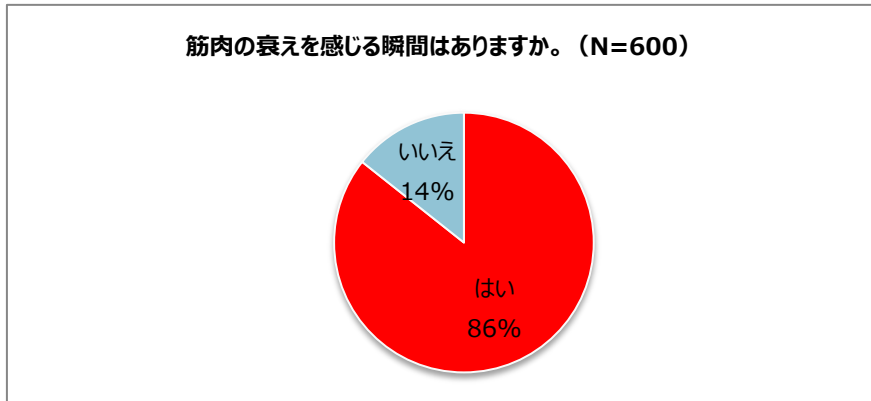
- これから維持したいものとして約2割が筋力と回答し、これ以上肉体的に衰えを感じたくないという傾向が明らかに。

調査結果詳細

【筋肉の衰えについて】

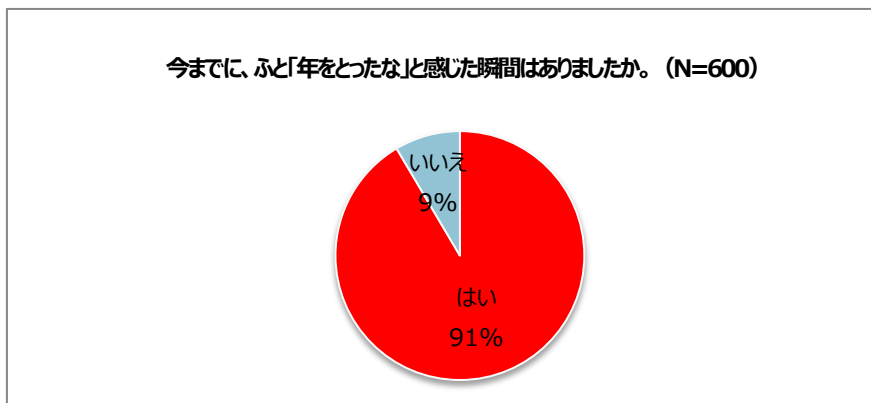
① アクティブシニアが増加中と言われるも筋肉の衰えを感じている人は男女ともに 8 割超え。

筋肉の衰えを感じるかという質問に対して、86%の人が「ある」と回答し、男女問わず筋肉の衰えを感じているという結果が出ました。

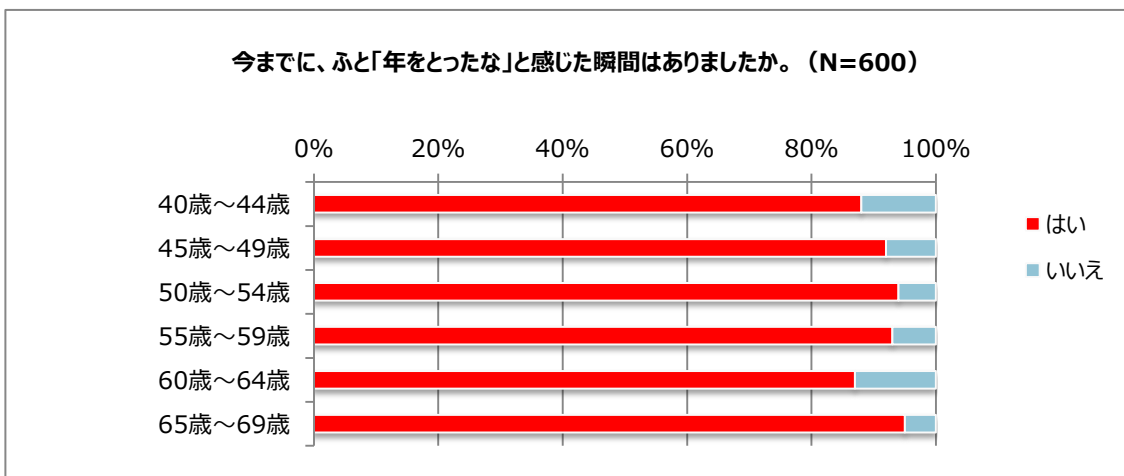


② 「年をとったな」と感じる人は 9 割超え。40 代でも 9 割近くが「年をとったな」と感じる」と回答。

「年をとったな」と感じた瞬間があるかとの質問に対して、実に 91%の人が「ある」と回答しました。

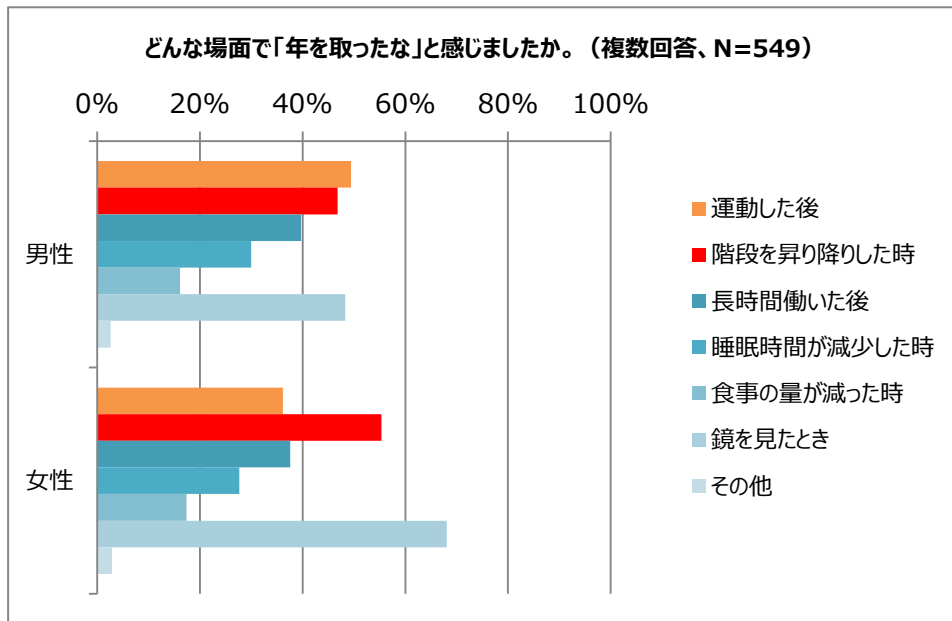


更に、年齢別に見てみると、40～44 歳の時点で 8 割以上の方が感じる瞬間があったと回答しました。



③ 階段の昇り降りの瞬間に「年をとったな」と感じると男女共に約半数が回答。男性の約半数は運動した後に感じるという。

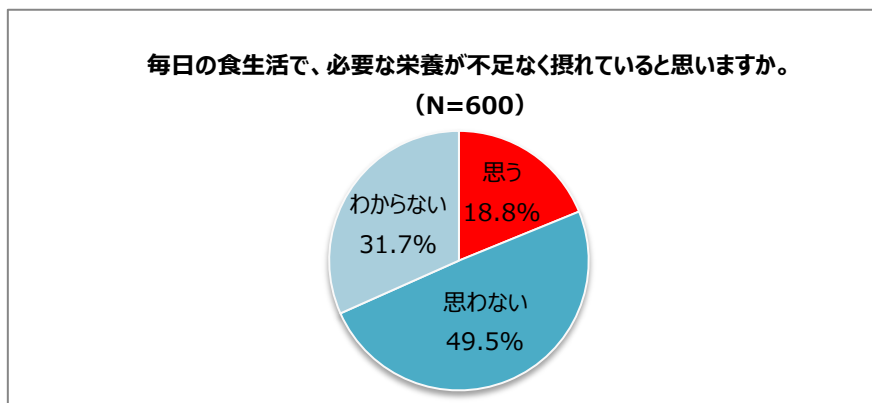
どんな場面で「年を取った」と感じたかという質問に対しては、「階段を昇り降りした時に」感じると答えた人が男女共に約半数でした。また、「運動をした後」に感じる人も多く、体を動かした時に「年を取った」と感じる傾向が男性に多いことが見て取れました。



【食事について】

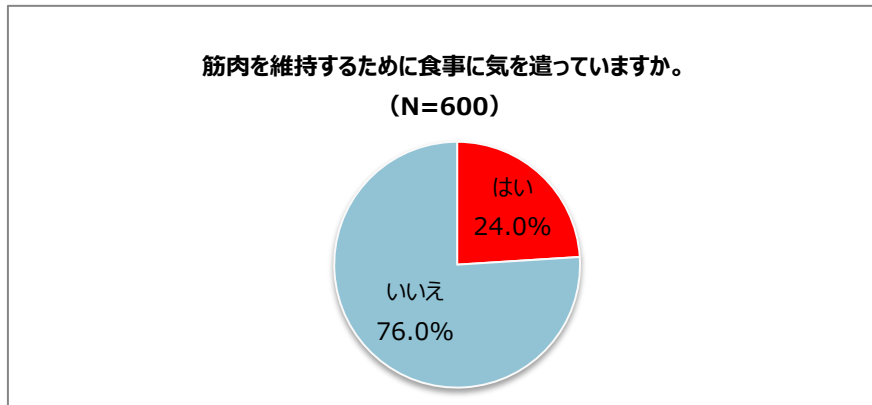
① 毎日の食生活で必要な栄養が摂れていると回答した人は 2 割以下。

毎日の食生活の中で必要な栄養を不足なく摂れているかという質問に対して、「摂れている」と感じている人は 20%以下で、ほぼ半数の人が「摂れていない」と回答しました。

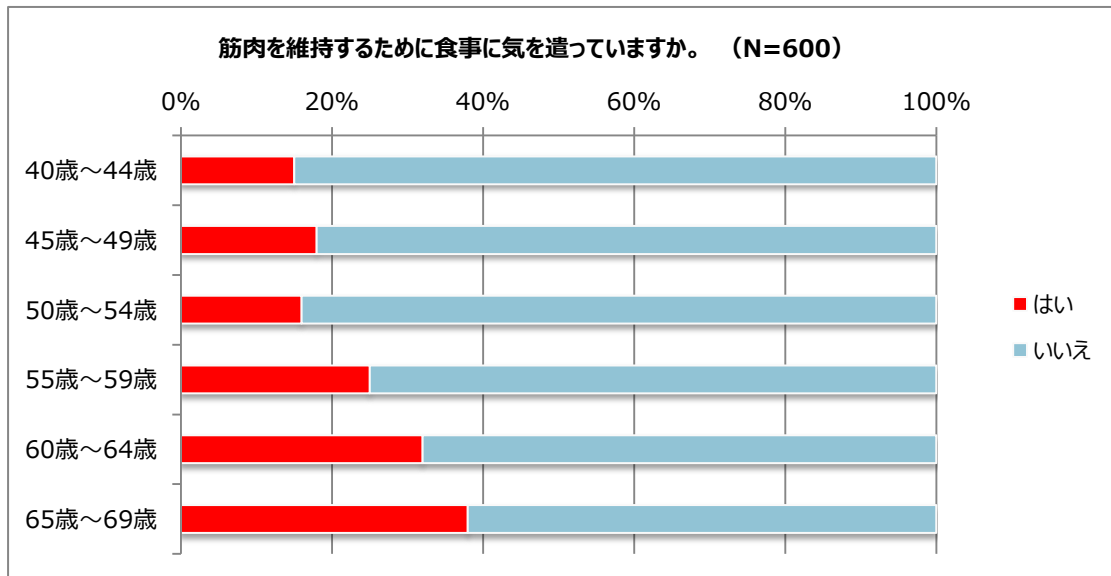


② 筋肉を維持するために食事に気を遣っている人は2割程度と低く、なかでも40代～50代は気を遣っている人が少ない。60代では3割を超える傾向に。

筋肉を維持するために食事に気を遣っているかという質問に対しては、24%の人だけが気を遣っているという回答が得られました。食生活の中で栄養が不足している人が多い中でも、特に筋肉の維持に気を遣っている人の少なさが浮き彫りになりました。

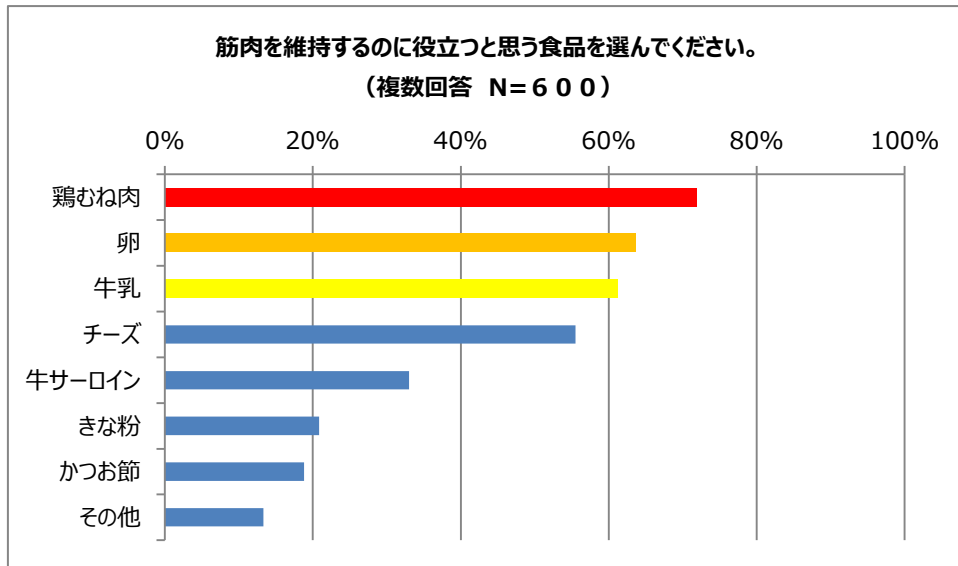


同回答を年代別に見ると、年齢が上がるにつれて食事に気を遣っていると回答する人の割合が高くなりました。



③ 筋肉を維持するのに役立つと思う食品の1位は鶏むね肉、2位卵、3位牛乳

筋肉を維持するために役立つと思う食品はという質問に対して、鶏むね肉や卵・牛乳といった、タンパク質の多い食材が並びました。



【栄養士コメント】

体を作るもとになるたんぱく質は20種類のアミノ酸で構成されており、うち9種類は「必須アミノ酸」といわれ食事によって摂取しなければならないアミノ酸になります。

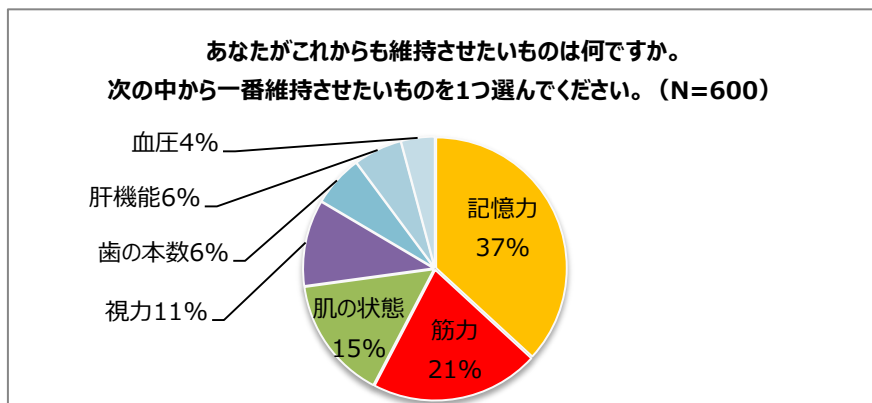
この必須アミノ酸バランスよく含む食品として、卵、牛乳・肉など動物性たんぱく質があげられます。毎日のお食事の中に1~2品動物性たんぱく質をとり入れていくとよいでしょう。

(雪印ビーンスターク株式会社 管理栄養士 齋藤ゆかり)

【これから維持したいものについて】

① これから維持したいものとして、1位は記憶力、2位が筋力、3位が肌の状態

今後も一番維持させたいものについて、「筋力、記憶力、肌の状態、視力、歯の本数、血圧、肝機能」の中から選択してもらったところ、「記憶力」に次いで、20%強の人から「筋力」を維持したいとの回答がえられました。筋力の衰えを感じる人が9割近く、「年を取った」と感じる瞬間に運動時を上げる人も多いことから、これ以上衰えを感じたくないという思いが伺える結果となりました。



**【関連商品情報】**

雪印ビーンスタークが大人のための“美味しい粉ミルク型サプリメント”「プラチナミルク」をピップ株式会社との共同取組により2017年9月より発売。雪印ビーンスタークの半世紀以上にわたる母乳調査研究と乳児用の粉ミルクの研究で培った研究開発による新カテゴリー商品です。

**プラチナミルク for パワー**

今回の調査結果からもわかるように、男性を中心には筋力の維持に気を遣う人が多い一方で、食生活だけで必要な栄養を摂れている人は多くありません。手軽に摂取できるプラチナミルクforパワーは、いつまでも活動的に動ける毎日を送りたい方におすすめです

容量：8g×14本

摂取目安量：1日2本※1本あたり約80mlに溶かしてください

主な栄養：HMB、カルシウム、ビタミンD

風味：抹茶ミルク味

価格：2400円(本体)



**プラチナミルク for バランス**

健康の基本である栄養バランスが気になる方におすすめです。

容量：300g

摂取目安量：1日20g(約大さじ3杯) ※100mlに溶かしてください。

主な栄養：11種のビタミン、8種のミネラル、DHA、たんぱく質

風味：やさしいミルク味

価格：2400円(本体)



**プラチナミルク for ビューティ**

いつまでも美しく輝いていたい方におすすめの商品です。

容量：10g×14本

摂取目安量：1日1本 ※80mlに溶かしてください。

主な栄養：ミルクセラミド、ローヤルゼリー、コラーゲンペプチド、4種のビタミン

風味：ポタージュ風味

価格：2400円(本体)



**【雪印ビーンスターク株式会社の企業概要】**

私たち雪印ビーンスタークは赤ちゃんとお母さんをはじめ家族の健康といきいきした暮らしをサポートいたします。

設立：平成14年8月7日 代表者：代表取締役社長 平田公孝

URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/>

■まめこみひろば URL：<https://www.mamecomi.jp/>

■その他商品情報 URL：<http://www.beanstalksnow.co.jp/product/>