

2025 年 11 月 12 日



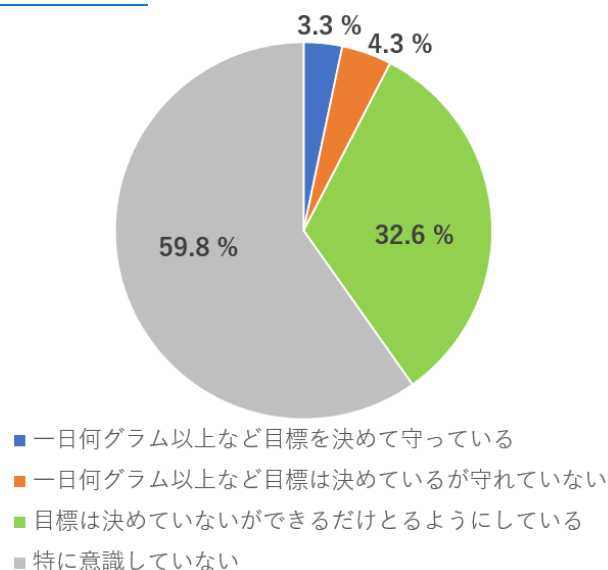
『ホットペッパーグルメ外食総研』が開催する「トレンド座談会」レポート
“たんぱく質ブーム”経て「意識的にたんぱく質をとる」は 40.2%
たんぱく質を意識して食べる理由、メニュー、基準について調査

株式会社リクルート（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：牛田圭一）の外食市場に関する調査・研究機関『ホットペッパーグルメ外食総研』は、外食のプロフェッショナルを集め、外食トレンドを発表するための「トレンド座談会」を開催しています。今回は「たんぱく質を意識的にとっているか」について 20代～60代の男女 1,035 人にアンケート調査を実施した結果をレポートします。

■「意識的にたんぱく質をとるようにしている」割合は 40.2%

「あなたは食事において、意識的にたんぱく質をとることをしていますか？」という質問で、「一日何グラム以上など目標を決めて守っている」割合は 3.3%、「一日何グラム以上など目標は決めているが守れていない」は 4.3%、「目標は決めていないができるだけとるようにしている」は 32.6%で、3つ合わせて「意識的にたんぱく質をとるようにしている」割合は 40.2%でした。一方、「特に意識していない」は 59.8%でした。

※n=1,035／単一回答



■『ホットペッパーグルメ外食総研』所長からの解説

たんぱく質≠筋トレ・ダイエットの時代に！“ブーム”の受け皿として外食は存在感を示せるか

近年の“たんぱく質ブーム”によって「たんぱく質は体にとって重要である」という認識が広まり、大豆バーやサラダチキンなどのたんぱく質を売りにした商品も次々登場しています。そこで、今回はたんぱく質をどう生活に取り入れているか調査してみました。

「意識的にたんぱく質をとるようにしている」人は全体の 4 割くらいで、理由については（2 ページ）、「健康的な体づくりのため」が圧倒的に多いことがわかりました。以前は「筋肉をつけたい」、「ダイエットしたい」時にとるイメージだったたんぱく質ですが、特定の目的を持つ人に限らず、健康的な体づくりに必要だという考え方が浸透していることがわかります。また、具体的に何を食べているかを見ると（2 ページ）、「納豆」「豆腐」「ゆで卵」といった身近な食材が上位に。たんぱく質をとるための食べ物を選ぶ理由（3 ページ）で一番多かったのは「おいしいから」。これらから、普段の食事の中でおいしく、上手にたんぱく質をとっていこうという意識が見えます。近年の健康意識の高まりもあり、たんぱく質を意識的にとる人はこれからも増えていくと想定されます。外食でもたんぱく質がとれることを強調したお店やメニューを目にする機会が増えています。こうした意識の高まりの受け皿としての外食は、今後ますます必要とされてくるかもしれません。



『ホットペッパーグルメ外食総研』
所長 田中直樹

本件に関する
お問い合わせ先

<https://www.recruit.co.jp/support/form/>

【アンケート調査概要】

- 調査期間：2025 年 8 月 8 日（金）～2025 年 8 月 9 日（土）
- 調査方法：インターネットリサーチ
- 調査対象：全国 20 代～60 代男女（株式会社マクロミルの登録モニター）
- 有効回答数：1,035 件（男性 517 件、女性 518 件）

■たんぱく質を意識的にとる理由 1 位は「健康的な体づくりのため」

「意識的にたんぱく質をとるようにしている」人を対象に、「なぜたんぱく質をとろうと思いますか？」と聞いた質問では、「健康的な体づくりのため」が 76.4%で圧倒的 1 位でした。2 位以下には「筋肉をつけたいから（筋トレしているから）」（36.5%）、「免疫力の維持・向上」（32.7%）、「ダイエットのため」（27.6%）が続きましたが、何か特定の効果を求めるだけでなく、「たんぱく質は体に良い」という健康への意識が見られます。

※「意識的にたんぱく質をとるようにしている」人 n=416／複数回答

順位	たんぱく質をとる理由	%
1	健康的な体づくりのため	76.4
2	筋肉をつけたいから (筋トレしているから)	36.5
3	免疫力の維持・向上	32.7
4	ダイエットのため	27.6
5	そうしたほうが良いと言われているから	16.6
6	美肌効果	16.3
7	代謝の促進	14.9
8	その他	0.2

■たんぱく質をとろうとして食べるものトップ 3 は「納豆」、「豆腐」、「ゆで卵」

「意識的にたんぱく質をとるようにしている」人を対象に、「食事の中でたんぱく質をとろうとすると、何を食べようと思いますか？」と聞いた質問では、「納豆」（67.3%）、「豆腐」（66.3%）といった大豆製品が 1 位・2 位に輝きました。3 位は「ゆで卵」（57.5%）で、4 位～6 位には「ヨーグルト」（56.0%）、「チーズ」（45.0%）、「牛乳」（44.7%）といった乳製品がランクインしました。大豆製品や卵、乳製品で日常生活の中に無理せずたんぱく質を取り入れている人が多そうです。

※「意識的にたんぱく質をとるようにしている」人 n=416／複数回答

順位	たんぱく質をとろうとして食べるもの	%
1	納豆	67.3
2	豆腐	66.3
3	ゆで卵	57.5
4	ヨーグルト	56.0
5	チーズ	45.0
6	牛乳	44.7
7	サラダチキン	36.8
7	卵焼き	36.8
9	ツナ缶	30.5
10	豆類（枝豆など）	29.1
11	かまぼこ、魚肉ソーセージ	27.4
12	豆乳	27.2
13	ソーセージ	17.8
14	豆腐バー	8.7
14	その他の肉類	8.7
16	茶碗蒸し	6.3
17	その他の魚類	3.6
18	その他の卵料理	2.9
19	その他	2.2

2025 年 11 月 12 日

■たんぱく質をとろうとして食べるものを選ぶ基準は「おいしいから」がトップで 57.2%

前問（「食事の中でたんぱく質をとろうとすると、何を食べようと思いますか？」）に続き、「なぜそれを食べようと思いますか？」と聞いた質問では、「おいしいから」（57.2%）が最も多く、「良質なたんぱく質がとれるから」（45.0%）、「比較的安いから」（42.5%）が続きました。

※「意識的にたんぱく質をとるようにしている」人 n=416／複数回答

順位	選ぶ基準	%
1	おいしいから	57.2
2	良質なたんぱく質がとれるから	45.0
3	比較的安いから	42.5
4	いろいろな食べ方ができるから	38.5
5	日常の食事に合わせやすいから	38.0
6	手に入りやすいから	32.9
7	飽きないから	29.6
8	カロリーが低いから	20.9
9	日持ちがするから	16.8
10	その他	0.7

■『ホットペッパーグルメ外食総研』トレンド座談会とは

シーズンごとに“今”はやりの外食トレンドを発表する、リクルートの外食のプロフェッショナル集団による座談会。アンケート調査や、レストランの現場から“生の声”を聞き、「外食のリアル」を語ります。メンバーは、飲食トレンドの数値化・可視化を行う『ホットペッパーグルメ外食総研』の研究員をはじめ、女子トレンド、高級店トレンドなど、さまざまな分野のスペシャリストで構成されます。

リクルートグループについて

1960年の創業以来、リクルートグループは、就職・結婚・進学・住宅・自動車・旅行・飲食・美容などの領域において、一人ひとりのライフスタイルに応じたより最適な選択肢を提供してきました。現在、HRテクノロジー、人材派遣、マーケティング・マッチング・テクノロジーの3事業を軸に、60を超える国・地域で事業を展開しています。リクルートグループは、新しい価値の創造を通じ、社会からの期待に応え、一人ひとりが輝く豊かな世界の実現に向けて、より多くの『まだ、ここにはない、出会い。』を提供していきます。

詳しくはこちらをご覧ください。

リクルートグループ：<https://recruit-holdings.com/ja/> リクルート：<https://www.recruit.co.jp/>