

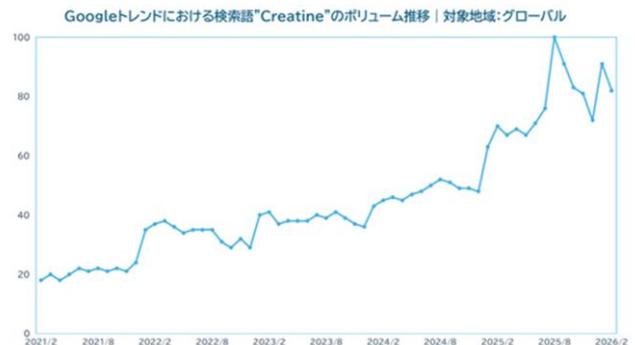
**アメリカの SNS で話題！注目度急上昇の成分「クレアチン」
日本でも 20 代を中心に話題拡大中！
— ネスレ、認知度調査※¹を実施 —**

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島 昭広)は、2025年10月にアミノ酸に関連する成分の一つである「クレアチン」に関する認知度調査※¹を実施し、日本国内における現状の認知・関心度を分析しました。

近年、米国ではクレアチンに関する情報発信が急増しており、2025年は特にSNSを中心に大きな盛り上がりを見せました。TikTokやYouTubeなどのソーシャルメディアでは「#creatineforwomen」「#creatinechallenge」などのハッシュタグとともに“30日チャレンジ”の投稿が相次ぎ、日々のトレーニングや継続の様子がポジティブに共有されています。

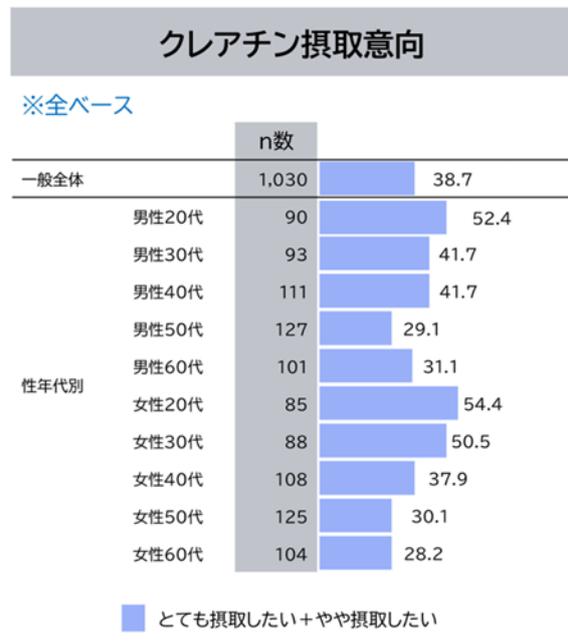
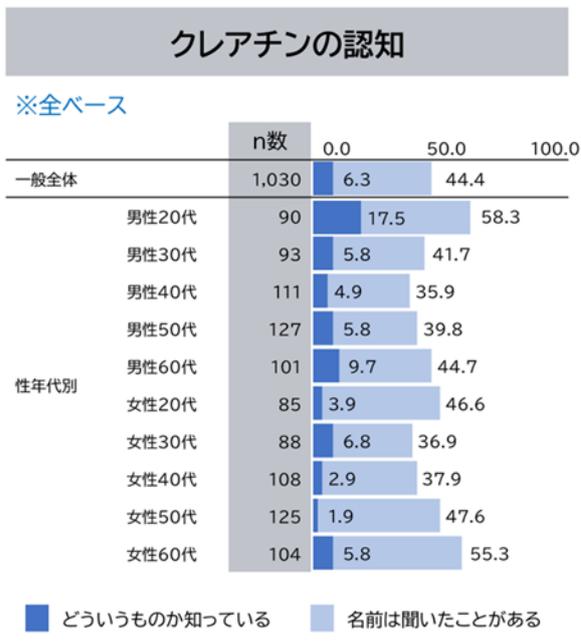
この動きは主要メディアの報道によってさらに加速し、米国大手メディアが特集として取り上げたことで、関心はより幅広い層へ拡大しました。また、著名人やインフルエンサーによる発信も追い風となり、Instagramでは関連ハッシュタグの投稿数が数百万件規模に達するなど、クレアチンへの注目度は現在も高まり続けています。

こうした海外の潮流を背景に、クレアチンは米国で「日常的なセルフサポート成分」として受け容れられる場面が増えてきています。日本国内でもウェルネス意識の向上を受け、同様の情報や新しいライフスタイル提案が広がる可能性があると考え、本調査では日本における認知状況を検証しました。



日本では、1992年バルセロナオリンピックでイギリス人男子100m金メダリストがクレアチンを摂取していたことが報道されたことをきっかけに、アスリートやトレーニング愛好者の間で一部認知されてきました。

しかし今回の調査結果からは、その時代を知らない20代を中心に若年層の関心が高まりつつあることが明らかになりました。



クレアチンの認知度調査では、クレアチンについて「どういものか知っている」「名前は聞いたことがある」「知らない」の項目で調査したところ、知っている・名前は聞いたことがあると回答したのは、調査対象全体で44.4%。20代男性は58.3%、20代女性は46.6%が、クレアチンを認知していました。さらに20代男性では、「どういものか知っている」と17.5%が回答。名前だけでなく、成分の詳細についても約2割が認知している結果となりました。

クレアチンに関する説明を受けた後の購入意向では、クレアチンを「とても摂取したい」「やや摂取したい」「どちらともいえない」「あまり摂取したくない」「まったく摂取したくない」の項目で聞いたところ、20代の男女と30代女性は「とても摂取したい」「やや摂取したい」と50%以上が回答しました。各世代の中で、20代女性が高最も高い摂取意向でした。調査対象全体においても38.7%、約4割が摂取に興味があることが分かりました。

※1認知調査の概要:インターネットリサーチ 関東 一都三県、関西 二府四県の20~69歳の男女1,650サンプルに対して、認知度を調査。クレアチンの認知については、n=1030。調査期間は、2025年10月15日(水)~10月16日(木)。



クレアチンとは？

クレアチンは、アミノ酸の一種として体内で合成することができる成分で、主に骨格筋に存在します。カラダの中に本来存在し、肉や魚にも含まれる身近な食品成分で、体内でのエネルギー利用を支えます。運動分野で研究の蓄積がある成分です。

クレアチンはどれくらい摂ればいい？

一般的なクレアチン摂取の目安量は、1日あたり3～5gと言われています。クレアチンは肉・魚にも含まれますが、調理や個人差により摂取量はばらつきます。そのため、サプリメントで補完する選択もあります。サプリメントでは、クレアチンモノハイドレート(粉末)と言われる粉末タイプが一般的です。

クレアチンが日本でも“ブレイク”しそうな予感？

クレアチンは、もともと体内に存在する成分で、これまで国内外で多くの研究が行われてきました。日常の食事だけでは十分に摂取しにくい場合もあるため、サプリメントで不足分を補うことに関心を持つ人が増えています。今回の調査でも、全世代で **約38%以上が「摂取してみたい」** と回答し、幅広い層で興味が高まっていることが分かりました。

クレアチンに関する研究は長年蓄積されており、海外では一般生活者の利用が広がっていることから、日本でも関心が高まる可能性があるかもしれません。また、近年は運動領域以外についても研究が進んでおり、今後の知見の広がりが注目されている成分の一つです。

ネスレ ヘルスサイエンスでは、今後も科学的な根拠に基づき、栄養に関する新しいソリューションに注目し、社会全体の健康づくりに取り組んでいきます。

■ネスレ ヘルスサイエンスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

■ネスレ ヘルスサイエンスのパーパスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

【メディアお問い合わせ】

PR事務局(株式会社日本経済広告社内)尾花・池田
E-mail: nhs_pr@adex.co.jp

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー
東京都品川区東品川 2-2-20 天王洲オーシャンスクエア 20F PR 担当:津田
TEL: 0120-130-650 (受付時間:午前9時～午後5時 土日祝を除く)

E-mail: nhs_pr@jp.nestle.com

お客様相談室 0120-00-3088

ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー www.nestlehealthscience.jp ネスレ日本 www.nestle.co.jp