

ミドル女性の“やる気は行動に変わるのか？”を検証 プロテイン摂取習慣化・運動頻度増加 Vital Proteins×ANYTIME FITNESS×mi-mollet 共同調査

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO:深谷 龍彦、以下「ネスレ日本」)は、「Vital Proteins(バイタルプロテインズ)」において、24時間年中無休のフィットネスジム「ANYTIME FITNESS(エニタイムフィットネス)」の国内マスターフランチャイジーである株式会社Fast Fitness Japan(本社:東京都新宿区、代表取締役社長:井上 耕平)、株式会社講談社(本社:東京都文京区、代表取締役社長:野間 省伸)が運営するWEBマガジン「mi-mollet(ミモレ)」と共同で実施した『ライフモチベートプログラム』にて、参加者を対象とした調査を実施しました。本調査では、ミドルエイジ女性において、“無理なく取り入れやすい行動”を起点に、健康意識と日常行動が前向きに変化する兆しを確認されました。

ミドル女性の“やる気は行動に変わるのか？”を検証

VITAL PROTEINS® ANYTIME FITNESS mi-mollet 10th ANNIVERSARY

調査対象
体験オンライン
イベント参加者
総回答数: 136

調査期間
2026.
2.27~3.15

LIFE MOTIVATE PROGRAM
栄養 × 運動 × 心のつながり

ライフモチベートプログラム
体験オンラインイベント 参加者アンケート調査

■ 調査で明らかになった3つの発見

① 行動変容は「小さな習慣」から始まる

運動時間に大きな変化は見られなかった一方で、運動頻度は増加傾向を示しました。「短時間・低負荷」の行動ほど、日常に取り入れられやすい傾向が確認されました。

② 秘訣は「手軽さ」かー プロテイン摂取の習慣化

プロテイン(コラーゲン含む)の摂取頻度は、全体として増える傾向がみられました。『飲み物に混ぜる』『料理に加える』といった手軽な方法で摂取可能な「バイタルプロテインズ」を提供したことが、プロテイン摂取の習慣化につながった可能性があると考えられました。

③ 主観的な健康意識の向上

主観的な身体のコラーゲン健康スコアは約10%向上し、気分や活動意欲といった心理面でも改善傾向が見られました。

■ “頑張らないセルフケア”が行動のきっかけに

参加者からは「健康を意識するようになった」「できる範囲で動いてみようと思えた」といった声が寄せられました。本結果から、忙しく自分のことが後回しになりがちなミドルエイジ女性においても、“無理なく始められるセルフケア”が行動再開のきっかけとなる可能性があると考えられました。

※「セルフケア」とは、運動や食事などの生活習慣を通じて、自身の健康状態を維持・管理するための主体的な取り組みを指します。

■ 行動変容プロセス

本調査では、以下のプロセスが確認されました。

- 記事・動画・イベントによる疑似体験
- 「少しだけやってみる」という行動
- 食生活や生活全般への意識の変化
- 運動やジムへの関心の高まり

「意識 → 小さな行動 → 日常の変化」という段階的な変化が特徴として浮かび上がりました。



■ 取り組みの特徴(3社連携)

本プログラムは、以下を組み合わせた点に特徴があります。

- メディア(mi-mollet)による意識喚起
- フィットネス(ANYTIME FITNESS)による行動体験
- プロテイン(コラーゲン含む)(Vital Proteins)の提供を通じ、習慣化を後押し

「意識 × 行動 × 習慣」を一体で設計した取り組みとして、行動変容の実証を試みました。

■ 今後への示唆

本調査から、以下の示唆が得られました。

- 「努力」よりも「手軽さ」が行動変容を促進
- 食習慣は運動より導入ハードルが低い
- コンテンツ体験(動画・イベント)が行動の起点となる

ミドルエイジ女性の健康支援において、“続けられる設計”の重要性が示唆されます。

■ 背景：ミドル女性の最大関心は「健康」

「ミモレ」が発表した『ミドルエイジ女性白書2023』によると、40～50代女性において「健康・医療・病気」は最も関心の高いテーマとなっており、美容やファッションを上回る結果となっています。

■ 今後の展開

「バイタルプロテインズ」により、日常生活に無理なく取り入れられるセルフケア習慣の提案を通じて、生活者の健康的なライフスタイルを支援していきます。特に、「飲み物に混ぜるだけ」といった簡便性に着目し、今後も体験型施策を強化していきます。

【ミドルエイジ女性の最大関心は「健康」】

近年、ミドルエイジ女性の間で、セルフケアへの関心が高まっています。講談社「ミモレ」が2023年に発表した『ミドルエイジ女性白書2023』（※1）によると、40～50代のミモレ読者女性において、「現在関心があること」「10年前と比較して関心が高まったこと」のいずれの設問においても、最も多かった回答は「健康・医療・病気」でした。ファッションや美容、料理を上回り、「健康」が最大の関心事となっています。

（※1）【mi-mollet】「ミドルエイジ女性白書2023」概要：ミモレ読者を対象としたインターネット調査。詳細は、「ミドルエイジ女性白書2023」ダウンロードはこちら（講談社C-station）>> <https://cstation.kodansha.co.jp/article/2014>

【ライフモチベートプログラム 体験オンラインイベント参加者の調査】

ミドルエイジ女性の“セルフケア行動”に変化の兆し

体験型オンラインイベント参加者調査で「日常に取り入れやすい行動」から前向きな変化が確認

【日常に溶け込む“セルフケア習慣”の可能性】

アンケート回答者では、コラーゲンを含むプロテインの摂取頻度が増加しました。「飲み物に混ぜる」「料理に加える」といった日常に取り入れやすい方法が、継続意識につながった可能性が示唆されます。

また、インストラクターと一緒にやる“ながら運動”の体験を通じて、運動に対する心理的ハードルが下がり、運動頻度が増加する傾向も見られました。こうした小さな行動の積み重ねが、セルフケア習慣の広がりにつながる可能性があります。

本調査結果は、ネスレ日本が掲げる「生活者の健康を支える」という姿勢と合致するものであり、ミドルエイジ女性のセルフケアを後押しするための重要な示唆を提供するものです。

「バイタルプロテインズ」で、今後、日常生活の中で無理なく行動を始める“きっかけ”を支える取り組みにより、生活者一人ひとりが「これからの私」を前向きに描ける社会づくりを応援していきます。



以上

参考情報

mi-mollet

10TH ANNIVERSARY

- mi-mollet(ミモレ)

講談社が運営するミドルエイジ女性向けWEBマガジン。2025年に創刊10周年を迎える。ファッション、ビューティ&ヘルス、ライフスタイル、エンタメ、キャリア、占いなど、成熟に向かうミドル世代に寄り添う多彩な情報を発信。また、会員登録者へのメールマガジン配信やイベント開催を通じて、読者とのコミュニケーションを深化。人生の第二ステージの入り口に立つ読者に向けて、これからの生き方や選択に役立つヒントを幅広いジャンルで提供。読者会員数は12万人を突破。

<https://mi-mollet.com>

ANYTIME
FITNESS

- 「ANYTIME FITNESS」(エニタイムフィットネス)

「ANYTIME FITNESS」は、米国発祥のフィットネスジム・フランチャイズであり、現在では世界5,000店舗以上を展開。

日本では、2010年に東京都調布市に1号店をオープンして以来、多様な生活スタイルにフィットするジムとし

て、全国1,200店舗

以上を展開し、会員数110万人を突破。

<https://www.anytimefitness.co.jp/>

the bar method

- The Bar Method(ザ・バーメソッド)

「The Bar Method」は、米国発の、バレエのバーを使用した高反復・低負荷なトレーニングとして考案されたエクササイズ。

ヨガの柔軟性とピラティスの体幹強化が一つのトレーニングとなった、美しいボディラインが自然と身につく複合的なプログラムで構成されたワークアウトです。2001年にサンフランシスコに1号店をオープン以降、現在では北米大陸で約80店舗を展開しており、日本では北米大陸以外の初出店となる1号店を2024年11月にオープン。

<https://www.barmethod.jp/>

VITAL PROTEINS®
COLLAGEN

-Vital Proteinsとは

サプリメント大国と言われるアメリカで売上No.1を獲得したコラーゲンブランド。品質にこだわったコラーゲンペプチドだけを使用。砂糖・香料不使用^(※)。多くの方に支持され続けています。

^(※) 栄養成分表示 [大さじすりきり約2杯程度(10g)当たり] 熱量: 36kcal、たんぱく質: 9g、脂質: 0g、炭水化物: 0g(糖類: 0g)、食塩相当量: 0.0g~0.12g/コラーゲンペプチド: 10g

<https://vital-proteins.jp/>

■ネスレ日本について

ネスレ日本は、スイスに本社を置く世界最大の総合食品飲料企業ネスレの日本法人で、1913年(大正2年)に創業しました。ネスレは、「食と飲料の持つ力で、現在そしてこれからの世代のすべての人々の生活の質を高めていきます」を存在意義(パーパス)として掲げ、安全で、美味しく、環境にも配慮された製品やサービスを皆さまにお届けできるよう、今後も努めていきます。

ネスレ日本について: <https://www.nestle.co.jp/>

| | |
|---------------------------|--|
| 本件に関する報道関係者からの お問い合わせ先 | PR事務局(株式会社日本経済広告社内) 担当: 尾花・池田 E-mail: nhs_pr@adex.co.jp |
| その他製品に関するお問い合わせ先 | ネスレ日本株式会社 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 |
| 一般のお客様からのお問い合わせ先 | お客様相談室 TEL: 0120-00-3088 |