

9 月 3 日を『朝たんぱくの日』として制定 ～ “朝にたんぱく質を積極的に摂取することの重要性” に目を向けるきっかけに～

“朝にたんぱく質を積極的に摂取することの重要性” の啓発に取り組む「朝たんぱく協会」は、9 月 3 日を『朝たんぱくの日』として制定し、一般社団法人日本記念日協会に正式に認定・登録されたことをお知らせいたします。

「朝たんぱくの日」の制定理由

たんぱく質は、“摂りだめることができない” 栄養素であり、1 日を通して 3 食バランスよく摂取することが大切です。1 食あたりの推奨される摂取量は 20g 以上（※1）ですが、日本人は朝食だけがそれに達していません（※2）。

9 月は厚生労働省が定める「健康増進普及月間」にあたり、夏バテや夏休み明けの生活リズムの乱れから多くの人が「体調管理」や「食事習慣の見直し」を意識する季節の変わり目です。

そうした時期である 9 月に、朝のたんぱく質不足に目を向けてもらい、3 食バランスよくたんぱく質を摂って欲しいという想いから 9 月 3 日を「朝たんぱくの日」に制定することといたしました。

また、9 月 3 日の 9（く）・3（み）＝「組み」という語呂は、特定の食材に偏ることなく、さまざまな食材をバランスよく“組み合わせる”ことで、無理なくたんぱく質を摂ってほしいという「朝たんぱく」の考え方に繋がるとともに、朝たんぱく協会の設立日（2025 年 9 月 3 日設立）にもあたります。

3 食の中で最もシンプル且つ内容を見直しやすい朝食から 1 日のたんぱく質摂取や健康的な食生活に目を向け、朝のたんぱく質摂取を無理なく行動に移したり、習慣化したりするきっかけにした欲しいと考えています。

朝たんぱく協会について

近年、健康や美容への意識の高まりとともに注目されている「たんぱく質」。たんぱく質は筋肉だけでなく、体型維持や代謝、体内時計の調整などにも深く関わる、すべての世代にとって欠かせない栄養素です。しかしながら、多くの人は朝食でのたんぱく質摂取量が十分ではありません。健康のためには毎食約 20g のたんぱく質摂取が推奨されています（※1）。日本人の摂取量の平均を見ると、昼食や夕食では 20g 以上摂れている一方、朝食は平均 14.6g にとどまっています（※2）。

こうした状況を受け、朝にたんぱく質をとることの重要性を広く発信することを目的に、2025 年 9 月 3 日、有識者や食品メーカーなどが中心となり「朝たんぱく協会」が発足しました。以来、“はじめよう、朝たんぱく習慣”というメッセージのもと、より多くの方が朝たんぱくの重要性を知り、朝にたんぱく質を摂取する習慣が浸透することを目指した情報発信や活動に取り組んでいます。

朝たんぱく協会 公式 HP : <https://asatanpaku.jp/>



（※1） <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28807333/>・<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19057193/>・<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25056502/>

（※2） <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29356253/>

【有識者】

●跡見学園女子大学 教授 専門：栄養・食物学 石渡尚子(いしわた なおこ)

1995 年 昭和女子大学大学院生活機構研究科博士課程修了 博士(学術)。跡見学園女子大学短期大学部 専任講師、跡見学園女子大学マネジメント学部生活環境マネジメント学科 准教授を経て、2010 年より同教授。公益社団法人生命科学振興会の常務理事を務める。さまざまな年代の女性を対象に大豆イソフラボンの健康影響について調査・研究。

メディアでは現代の食生活に合った上手な大豆の取り入れ方を提案。共著に『豆類の百科事典』や『大豆と日本人の健康』などがある。



●立命館大学 運動生理・生化学教授 藤田聡(ふじた さとし)

2002 年南カリフォルニア大学大学院博士号修了。博士(運動生理学)。2006 年テキサス大学医学部内科講師、2007 年東京大学大学院新領域創成科学研究科特任助教を経て、2009 年より立命館大学。米国生理学会 (APS) や米国栄養学会 (ASN) より学会賞を受賞。監修本に『間違いだらけのたんぱく質の摂り方』、共著に『体育・スポーツ指導者と学生のためのスポーツ栄養学』など。2021 年に長年の研究に基づき企業の健康経営をサポートする (株) OnMotion を設立。



●広島大学 時間栄養学准教授 田原優(たはら ゆう)

2013 年 早稲田大学大学院 博士(理学)。早稲田大学助手、助教、University of California Los Angeles 助教、早稲田大学准教授を経て、2022 年より広島大学大学院医系科学研究科准教授。専門は、体内時計、時間栄養学。

2021 年早稲田大学リサーチアワード、日本時間生物学会学術奨励賞受賞。著書には、「プレジジョン栄養学」、「体内時計応用法」、「体内時計健康法」がある。



●賛助会員

本会の設立趣意や活動内容に賛同するとともに、協会運営に係る費用負担等を通じて活動をサポートする会員。

- ・キッコーマンソイフーズ株式会社
- ・日本テトラパック株式会社

●賛同会員

本会の設立趣意や活動内容に賛同する会員。

- | | |
|---------------------|-------------------|
| ・株式会社 asken | ・株式会社野澤組 |
| ・Umios 株式会社 | ・ハウス食品グループ本社株式会社 |
| ・大塚食品株式会社 | ・「早寝早起き朝ごはん」全国協議会 |
| ・カネテツデリカフーズ株式会社 | ・ひかり味噌株式会社 |
| ・株式会社紀文食品 | ・株式会社ヒマラヤ |
| ・さとの雪食品株式会社 | ・フジッコ株式会社 |
| ・ダノンジャパン株式会社 | ・マリンフード株式会社 |
| ・日清オイリオグループ株式会社 | ・株式会社みすずコーポレーション |
| ・日清シスコ株式会社 | ・雪印メグミルク株式会社 |
| ・日清食品ホールディングス株式会社 | ・理研ビタミン株式会社 |
| ・特定非営利活動法人日本成人病予防協会 | ・六甲バター株式会社 |

※賛同会員・賛助会員の掲載順は各 50 音順。内容は 2026 年 8 月末現在