

2026 年 9 月 2 日
朝たんぱく協会

9 月 3 日「朝たんぱくの日」制定を記念し登録証授与式を開催 ゲストには高橋成美さんが登場！

高橋さんが現役時代の経験から“朝たんぱく”の大切さを語る
500件超えの実践エピソードから、関心の高まりも明らかに

朝たんぱく協会は2026年9月2日（水）、「朝たんぱくの日」制定記念発表会を開催しました。本発表会では、朝たんぱく協会のこれまでの活動を紹介するとともに、日本記念日協会より登録証が授与され、9月3日を「朝たんぱくの日」として制定した背景を発表。さらに、高橋成美さんをゲストに迎え、現役時代の経験や普段の食生活を交えながら朝にたんぱく質をとることの重要性について語ったほか、専門家とのクロストークを通じて、朝たんぱくの意義や実践方法について理解を深めました。



■朝たんぱく協会のこれまでの活動を紹介

はじめに、朝たんぱく協会の賛助会員を代表して、キッコーマンソイフーズ株式会社 執行役員 マーケティング本部 商品企画部・マーケティング推進部 部長 亀井淳一氏が登壇し、朝食で不足しがちなたんぱく質という社会課題や、朝たんぱく協会設立の背景、これまでの活動について紹介しました。また、「朝たんぱくやってみたキャンペーン」など生活者の実践を後押しする取り組みを振り返り、今後も朝のたんぱく質摂取を毎日の健康習慣として広く発信していく方針を説明しました。



■9月3日を「朝たんぱくの日」に制定 登録証授与式を実施

続いて、9月3日の「朝たんぱくの日」制定を記念し、登録証授与式を実施しました。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をきっかけに、健康や食生活を見直す時期です。そこで、「9月に3食バランスよくたんぱく質をとろう！」というメッセージを込めるとともに、「9(く)・3(み)＝組み・あわせ」の語呂にちなみ、特定の食材に偏ることなく、さまざまな食材を組み合わせながら無理なくたんぱく質をとってほしいという想いから、9月3日を「朝たんぱくの日」として制定した背景を紹介。



その後、日本記念日協会より、朝たんぱく協会を代表してキッコーマンソイフーズ株式会社 亀井氏、ならびに朝たんぱく協会に参画する跡見学園女子大学 教授・石渡尚子先生、立命館大学 教授・藤田聡先生へ、登録証が授与されました。

■応募総数500人超！

「朝たんぱくやってみたキャンペーン」に寄せられた朝ごはんやエピソードを紹介

発表会に先立ち実施した「朝のたんぱく質摂取」を生活に取り入れている方の体験エピソードを募集する「朝たんぱくやってみたキャンペーン」には、全国から500件を超える朝ごはんの内容やエピソードが寄せられ、生活者の“朝たんぱく”への関心の高まりがうかがえる結果となりました。本発表会では、その中から実践して感じた効果や継続の工夫など、リアルな朝ごはんを複数紹介し、高橋成美さんと先生方によるクロストークを実施しました。



筋肉づくりや美容・体型維持、朝のコンディション向上など、さまざまな目的で“朝たんぱく”を実践する朝ごはんが紹介される中、栄養・食物学を専門とする石渡先生は「朝食でたんぱく質を摂ることは、夜間の空腹状態から身体を目覚めさせ、筋肉の合成を促すうえでも重要」と栄養学の観点からエピソードを解説。また、運動生理・生化学を専門とする藤田先生は「筋肉は運動だけでなく、身体のさまざまな機能を支える重要な組織」と、筋肉や身体づくりの観点から、朝たんぱくの重要性や運動とたんぱく質摂取を組み合わせる意義について専門的な知見を交えながら解説しました。



加えて、現役時代の食生活や体づくりについて聞かれた高橋さんは、「現役時代から、たんぱく質はトレーニングの一環として食事の際に意識していましたが、筋肉だけでなく髪や爪など美容面にも関わるものとしても意識しています」と話し、エピソードに共感を寄せながら、自身も取り入れてみたい朝ごはんや、共感したポイントについて語りました。

■高橋さんが実際の朝ごはんを公開！専門家が「朝たんぱく」のポイントを解説

さらに、トークセッションの中では、高橋さんが普段食べている朝ごはんを公開。普段から肉や卵、魚、大豆製品などたんぱく質を含む食品を意識して朝食に取り入れることを意識しているという高橋さんに対し、石渡先生は「1食の中でたんぱく質をしっかり摂ることに加え、3食を通じてバランスよく摂取することが大切です」とコメントし、栄養学の観点から朝食でたんぱく質をとる意義やバランスよく摂取することの重要性を解説。朝食がおにぎりなど簡単なもので済ませる場合でも「豆乳やヨーグルト、ゆで卵、魚肉ソーセージなど、“持ち運べるたんぱく質”をもう一品プラスすることで、たんぱく質の摂取量を増やすことができます」とアドバイス。忙しい朝でも手軽に取り入れられる“プラスワン”の工夫が紹介されました。



また、藤田聡先生は「運動をしている人だけでなく、日常生活を送るすべての人にとって、たんぱく質と運動を組み合わせることが重要です」とコメントし、筋肉や身体づくりにおける運動とたんぱく質摂取の関係について専門的な知見を交えながら説明しました。先生方から「朝食でたんぱく質を摂ることを意識しながら、無理なく継続していくことが大切」とアドバイスを受けた高橋さんは、「たんぱく質は身体の健康だけでなく、心の安定にもつながっていると感じています」と自身の実感を交えながらコメント。さらに具体的な摂取量についても知ることができ「これからはより、たんぱく質を意識して取り入れていきたいです」と語り、改めて日々の食事におけるたんぱく質の大切さを実感した様子でした。

最後に、高橋さんは発表会を振り返り「一人一人個性はいろいろありますが、たんぱく質が健康や生活の質に密接につながっていることを実感できました」とコメント。また、9月3日が「朝たんぱくの日」として制定されたことについて「こういうふうに分けがあるというのは、目標を設定する上でもとても助かります。9月3日をきっかけに、どのくらい続けられているかを振り返ったり、1年後にこの1年をどう過ごしたか、来年はどうしようかと考えるきっかけにもなる」と語りました。最後には「9月3日の『朝たんぱくの日』をありがたい機会だと思って、私もさらに意識していきたいです」と今後の実践への意気込みを述べ、終始和やかな雰囲気の中、発表会は幕を閉じました。



登壇者プロフィール

■特別ゲスト



高橋成美さん

1992年1月15日生まれ。千葉県出身。元フィギュアスケーター。
2012年 世界選手権では日本ペア初の表彰台となる銅メダルを獲得。
2014年 ソチオリンピック日本代表。
2018年に引退後は、JOC アスリート委員として活動しながら2021年にJOC 理事に最年少で就任し、任期を経て、2023年6月からJOC 評議員・日本オリンピックズ協会(OAJ)理事に就任。現在は、解説を務めるほか、タレントとしてバラエティ番組や情報番組などに多数出演。趣味はランニング、サッカー。特技は英語・中国語、超能力。

■朝たんぱく協会参画者



石渡尚子教授

栄養・食物学／跡見学園女子大学

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。



藤田聡教授

運動生理・生化学／立命館大学

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。