

報道関係者 各位

2022年10月20日

ライフログテクノロジー株式会社

カロミルユーザーが愛用する「プロテイン」商品をランキングで発表  
—「プロテイン」を使った商品を20代・30代は2人に1人が喫食しているという実態も判明—

食事・運動・体重管理アプリケーション（以下アプリ）「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行）は、カロミルユーザーの喫食データをもとにした「プロテイン」商品ランキングを発表いたしました。



### ○多くのユーザーが「プロテイン」関連商品で、たんぱく質不足を解消

体を作る上で必要不可欠な栄養素で、不足している状態が続くと体調不良や筋肉量の減少、集中力の低下などを招く、たんぱく質。しかし、偏食や食事量の低下などから1日に必要なたんぱく質摂取量の基準※を満たせていない人も。そこで手軽にたんぱく質を摂取できるのが粉末状などで市販されている「プロテイン」です。「プロテイン」には、たんぱく質だけではなく、ビタミン・ミネラル・食物繊維など、さまざまな栄養素も含まれています。

※必要なたんぱく質摂取量の基準とは、厚生労働省の日本人の食事摂取基準（2020年版）の摂取基準を指します。

今回はカロミルユーザーを対象に、どのような「プロテイン」商品を摂取しているのか調査を実施。結果、カロミルユーザーの42%が「プロテイン」関連商品の喫食経験があることが判明しました。中でも、顕著なのは**20代・30代は2人に1人が喫食していたこと**。今回は、2021年9月1日から2022年8月31日までの期間の、当社の健康管理アプリ「カロミル」の記録データから、「プロテイン」に関する商品を中心としたランキングを集計しました。

### ■最新喫食ユーザー数ランキング

#### <プロテイン バータイプランキング（2021年9月～2022年8月）>

- |              |                    |
|--------------|--------------------|
| 1位…アサヒグループ食品 | 1本満足バー プロテインチョコ    |
| 2位…アサヒグループ食品 | 1本満足バー プロテインブラック   |
| 3位…アサヒグループ食品 | 1本満足バー プロテインストロベリー |

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

4位…森永製菓	in バープロテイン ベイクドビター 袋 43g
5位…アサヒグループ食品	1本満足バー プロテインヨーグルト
6位…イオントップバリュ	プロテイン 15g バーチョコ
7位…森永製菓	in バープロテイン Super クランチチョコ 袋 54g
8位…アサヒグループ食品	1本満足バー プロテインホワイト
9位…森永製菓	in バープロテイン グラノーラ チョコアモンド 袋 33g
10位…森永製菓	in バープロテイン ウェファーバニラ 袋 37g

ランキング TOP3 は、**手軽に1食分のたんぱく質を摂取できる「1本満足バー」シリーズが独占**する結果に。なかでも、美味しさと食べ応えを兼ね備えたチョコ味が堂々の1位を獲得。なお、2位の「ブラック」はたんぱく質 15g が摂れる一方で糖質が 5g 以下に抑えられており、糖質が気になる方には嬉しい商品です。

「in バープロテイン」シリーズは、糖質を抑えながら手軽にたんぱく質補給ができる商品で、4商品がランクインしています。森永製菓とアサヒグループ食品以外で唯一ランクインした、イオントップバリュの「プロテイン 15g バーチョコ」は、手ごろな価格かつおいしいと最近注目を集めている商品です。

#### <プロテイン 粉末タイプランキング (2021年9月～2022年8月)>

1位…マイプロテイン	IMPACT ホエイプロテイン ナチュラルチョコレート 1kg
2位…明治	ザバス ホエイプロテイン 100 ココア味 2520g
3位…明治	ザバス ホエイプロテイン 100 リッチショコラ味 1050g
4位…明治	ザバス ソイプロテイン 100 ココア味 2100g
5位…マイプロテイン	IMPACT ホエイプロテイン ミルクティー 1kg
6位…オプティマムニュートリション	ゴールドスタンダード 100%ホエイ ダブルリッチチョコレート
7位…マイプロテイン	IMPACT ホエイプロテイン 抹茶ラテ 1kg
8位…ウルトラ	ホエイダイエットプロテインプレミアム 抹茶ラテ風味 1kg
9位…明治	ザバス for Woman シェイプ&ビューティ ミルクティー風味 945g
10位…マイプロテイン	IMPACT ホエイプロテイン ストロベリークリーム 1kg

「マイプロテイン」はイギリスのプロテインメーカーで、**フレーバーの種類も多いことから人気急上昇中のメーカー**。1位の「IMPACT ホエイプロテイン ナチュラルチョコレート」は、しっかりとした味わいと甘さで、チョコレート好きにはオススメのフレーバーです。4商品がランクインした明治の「ザバス」シリーズは、ココアやショコラ味が上位。牛乳や豆乳に溶かすことも多いので、飲みやすいこともあり人気のフレーバーのようです。

#### <プロテイン 飲料タイプランキング (2021年9月～2022年8月)>

1位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味 200ml
2位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 バナナ風味 200ml
3位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ヨーグルト風味 430ml
4位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア味 430ml
5位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ヨーグルト バナナ風味
6位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ヨーグルトドリンクタイプ
7位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0+SOY カフェラテ風味 430ml
8位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 フルーツミックス風味 430ml

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

9位…明治	ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 バニラ風味 200ml
10位…明治	MILK PROTEIN Beauty Line ミックスベリー風味

飲料タイプランキングは、全て明治の商品という結果に！**脂肪0**なので、**脂質が気になる方にはおすすめの商品**です。今回のランキングには含まれなかったものの、9月に新たに発売されたばかりのソイプロテインにコラーゲンを配合した女性にオススメの「MILK PROTEIN SOY PROTEIN Beauty Fit」は注目を集めています。

#### <その他、高たんぱく質を謳ったメニューランキング（2021年9月～2022年8月）>

1位…セブンイレブン	たんぱく質が摂れる ローストチキン&エッグ
2位…セブンイレブン	たんぱく質が摂れる ローストチキン&スパイシーチリ
3位…セブンイレブン	7プレミアム たんぱく質 20g チキンバー スモークペッパー
4位…ベースフード	ベースブレッド チョコレート
5位…ベースフード	ベースブレッド メープル
6位…森永乳業	ギリシャヨーグルト パルテノ プレーン砂糖不使用 100g
7位…ベースフード	ベースブレッド プレーン
8位…ベースフード	ベースブレッド シナモン
9位…日清食品	カップヌードル PRO 高たんぱく&低糖質
10位…日清食品	カップヌードル PRO 高たんぱく&低糖質 シーフードヌードル

今回は、ささみなどのたんぱく質が豊富として知られている食材は除外して調査しました。その結果、セブンイレブンの高たんぱく質で低カロリーのサンドイッチ商品「たんぱく質が摂れる」シリーズが1位、2位に。**食べ応えもありつつ糖質を控えたロールパンを使用しており、食物繊維もしっかり摂れる**と人気の商品です。最近、テレビCMなどでも注目を集めている、たんぱく質 15g&糖質 50%オフのカップヌードル「カップヌードル PRO」も2商品がランクインしています。

#### ■カロミル管理栄養士チームの各プロテインのおすすめポイントと摂り方

バータイプ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・軽食やおやつの置き換えがしやすい・チョコレート味などお菓子感覚で食べやすくなっている。</li> <li>・固形のため持ち運びがしやすい。</li> </ul>
粉末タイプ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・粉末のため、たんぱく質の他に不足している栄養素が多く含まれる食材と一緒に混ぜたり、加工したりして摂取することができる。</li> <li>例えばカルシウムと一緒に摂りたい場合は牛乳に混ぜるなど。</li> <li>・料理にも使用でき、アレンジしやすい。</li> <li>・毎日や定期的に飲む場合はコスパがよい。</li> </ul>
飲料タイプ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・溶かす作業が必要なく、すぐ飲めるので手軽で便利。</li> <li>・飲み切りタイプが多く、毎回様々なフレーバーや種類を試すことができる。</li> <li>・コンビニエンスストアやスーパーなど、販売店舗が多く購入しやすい。</li> </ul>
高たんぱく質を謳ったメニュー	<ul style="list-style-type: none"> <li>・日常の食事に置き換えやすい。</li> <li>・主食に不足しがちなたんぱく質をプラスでき、栄養バランスを整えることができる。</li> </ul>

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

プロテインは、たんぱく質補給以外にも「**低カロリー、低脂質、低糖質、ビタミン・ミネラルが入っている**」など、**様々な機能を持つ商品が増えています**。食事を記録し、たんぱく質以外にどの栄養素を必要としているか・足りているのかを知ることで、どのプロテインを選択すればよいか、さらに粉末の場合は何で溶かすとよいか判断ができます。より自分に合ったプロテインを選択し、食事に取り入れていけるといいでしょう。なお、プロテインはあくまでも”食事の補助”という位置づけのため、自分に合ったプロテインを適切なタイミングで摂れるといいですね。

#### 【健康管理アプリ「カロミル」について】

<https://youtu.be/I5D8o4D4TiA>

食事・運動・体重管理アプリです。食事記録に関しては、写真1枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって自動で栄養価を割り出し登録します。カロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど18種類の栄養素の計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスを考慮した健康管理が可能です。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。会員数は160万人を超えました（2022年10月時点）。

#### 【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016年2月に創業し、東京本社と宮崎に拠点があり、スタッフは全員フルリモートワークです。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究も行っています。

#### ◆サービスに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社 [info@calomeal.com](mailto:info@calomeal.com)

#### ◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

広報：石川 [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)

社名：ライフログテクノロジー株式会社（Life Log Technology, Inc）

所在地：〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目2番14号 新槇町ビル別館第一1階

設立：2016年2月

資本金：6億1,956万円（資本準備金含む）

代表者：代表取締役 棚橋繁行

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)