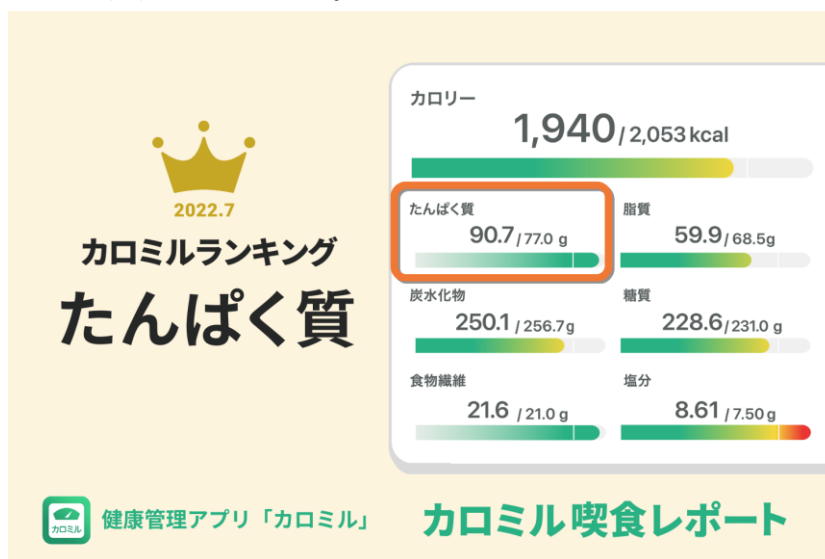


報道関係者 各位

2022年7月29日
ライフログテクノロジー株式会社

キーワードは「手軽さ」！ カロミルユーザーに人気のたんぱく質を多く含むメニューランキング
—鶏肉やヨーグルトがランクイン 栄養士からの日々の食事でたんぱく質を取り入れるアドバイスも—

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、カロミルユーザーを対象としたたんぱく質が多く含まれる商品に関するランキングを発表いたしました。



○健康維持に欠かせないたんぱく質 健康志向の人が多いカロミルユーザーはどのように摂取している？

たんぱく質は、不足している状態が続くと体調不良や筋肉量の減少や集中力の低下などを招く、体を作る上で必要不可欠な栄養素。今回は、2021年7月1日から2022年6月30日までの期間の健康管理アプリ「カロミル」の記録データから、1メニューあたり10g（※）以上のたんぱく質を含むメニューに関するランキングを集計しました。

※一般的にたんぱく質含有量が多いとされているメニューを元にたんぱく質量の基準を判断

■最新喫食ユーザー数ランキング

<たんぱく質が多く含まれる市販品ランキング（2021年7月～2022年6月）>

まずは市販品の中から、ユーザーに人気のたんぱく質を多く含む商品のランキングを発表。ランキングを見て一目瞭然のように、高たんぱくなヨーグルトやサラダチキンといったコンビニなどで手軽に買える商品がランキングのほとんどを占めています。

- | | |
|------------|--|
| 1位…ダノン | オイコス 高タンパク質 ストロベリー1カップ(113g) (たんぱく質 10.2g) |
| 2位…明治 | ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味 200ml (たんぱく質 15g) |
| 3位…セブンイレブン | 7プレミアム サラダチキン ハーブ (たんぱく質 24g) |
| 4位…セブンイレブン | 7プレミアム サラダチキン プレーン (たんぱく質 24.1g) |
| 5位…ダノン | オイコス 高タンパク質 ブルーベリー1カップ(113g) (たんぱく質 10.1g) |

<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

- 6位…ダノン オイコス 高タンパク質 プレーン 砂糖不使用 1カップ(113g) (たんぱく質 12g)
 7位…セブンイレブン たんぱく質が摂れる鶏むね肉のサラダ (たんぱく質 24.8g)
 8位…セブンイレブン たんぱく質が摂れる お肉たっぷり豚しゃぶサラダ (たんぱく質 23.5g)
 9位…アサヒグループ食品 1本満足バー プロテインチョコ (たんぱく質 15g)
 10位…明治 ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 バナナ風味 200ml (たんぱく質 15g)

<主菜となるたんぱく質を多く含む商品ランキング (2021年7月～2022年6月)>

続いては主菜となるたんぱく質を多く含んだランキング。こちらにもサラダチキンをはじめ、鶏むね肉や豚しゃぶなど高たんぱくな肉を使ったサラダ商品もランクインしています。

- 1位…セブンイレブン 7プレミアム サラダチキン ハーブ (たんぱく質 24g)
 2位…セブンイレブン 7プレミアム サラダチキン プレーン (たんぱく質 24.1g)
 3位…セブンイレブン たんぱく質が摂れる鶏むね肉のサラダ (たんぱく質 24.8g)
 4位…セブンイレブン たんぱく質が摂れる お肉たっぷり豚しゃぶサラダ (たんぱく質 23.5g)
 5位…セブンイレブン たんぱく質が摂れるチキン&エッグ (たんぱく質 26.2g)
 6位…いなば食品 ライトツナ スーパーノンオイル (たんぱく質 12.5g)
 7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 (たんぱく質 28.7g)
 8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 (たんぱく質 20.2g)
 9位…ミツカン 金のつぶ たれたっぷり! たまご醤油たれ 100g (たんぱく質 13.2g)
 10位…ファミリーマート ファミチキ (たんぱく質 12.7g)

<軽食となるたんぱく質を多く摂取した商品ランキング (2021年7月～2022年6月)>

最後にご紹介するのは軽食系。ランキングを見てみると、上位を占めるのは高たんぱくなヨーグルトや、ドリンクタイプのプロテインといった商品。「プロテイン」を商品名に冠する栄養サポート食品もよく食べられていることがわかりました。

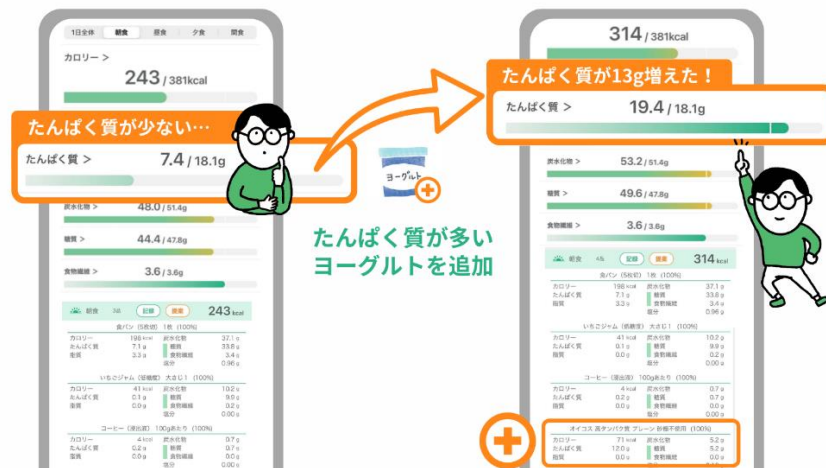
- 1位…ダノン オイコス 高タンパク質 ストロベリー1カップ(113g) (たんぱく質 10.2g)
 2位…明治 ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア風味 200ml (たんぱく質 15g)
 3位…ダノン オイコス 高タンパク質 ブルーベリー1カップ(113g) (たんぱく質 10.1g)
 4位…ダノン オイコス 高タンパク質 プレーン 砂糖不使用 1カップ(113g) (たんぱく質 12g)
 5位…アサヒグループ食品 1本満足バー プロテインチョコ (たんぱく質 15g)
 6位…明治 ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 バナナ風味 200ml (たんぱく質 15g)
 7位…ダノン オイコス 高タンパク質 プレーン 加糖 1カップ(113g) (たんぱく質 10.1g)
 8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 1食(25g) (たんぱく質 18g)
 9位…明治 ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ヨーグルト風味 430ml (たんぱく質 15g)
 10位…明治 ザバス MILK PROTEIN 脂肪0 ココア味 430ml (たんぱく質 15g)

○ライフログテクノロジーの管理栄養士チーム 「日々の食事でたんぱく質を取り入れる方法」をご紹介します

日々の食事でプラスオンしたり置き換えるだけで、バランスの取れた食事となるたんぱく質。厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準 (2020年版)」によると、1日に必要な摂取エネルギーに対するたんぱく質の割合は、**1～49歳は13%～20%、50～64歳は14%～20%、65歳以上は15%～20%**だと言われています。そこで、

<報道関係者お問い合わせ先>

日々の食事の中で手軽にたんぱく質が摂取できる方法をご紹介します。



朝食にジャムを塗ったパンとコーヒーを食べている方は、**市販品の機能系のヨーグルトを追加するだけでたんぱく質が手軽に摂取できます**。「オイコス 高タンパク質 プレーン 砂糖不使用」の場合、たんぱく質を12g摂取できる一方、摂取が多くなりがちな脂質を0gに抑えることができ、食事に取り入れやすいです。



続いて、夕食に例えばうどんを食べる場合、手軽に調理できる食材を具材にするだけで栄養バランスが良くなります。特にオススメの具材は鶏ささみです。**鶏ささみは、2本（約100g）で29.6gのたんぱく質が含まれており、効率良くたんぱく質を摂ることができます**。お湯でさっと茹でたり、電子レンジで加熱するだけで食べられるので調理も簡単です。さらに梅干しやわかめを追加すると夏バテ防止に効果的なクエン酸や腸内環境を整える水溶性食物繊維なども補給できるため、よりバランスの取れた食事となります。

カロミルを使うと一日の栄養バランスの過不足を簡単に把握することができます。一日の栄養バランスでたんぱく質が不足気味だった日には、例えば今回のランキング上位にランクインした明治「ザバス」シリーズやアサヒグループ食品「1本満足バー プロテイン」シリーズなど、手軽に食べたり、飲んだりできるメニューを間食で取り入れると栄養バランスがよくなります。

前回のリリースでは、カロミルユーザーを対象に行ったたんぱく質の摂取量に関する調査を発表しています。カロミルユーザーがどれくらいのたんぱく質量を摂取しているか、全国平均と比較してご紹介しています。

<https://www.calomeal.com/pressrelease/20220720.html>

【健康管理アプリ「カロミル」について】

<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

<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150万人を超えました（2022年7月時点）。

【カロミルアドバイスについて】

<https://advice.calomeal.com/>

指導対象者（顧客）の「カロミル」アプリと連携し、食事や栄養指導がすべてオンライン上で完結できる、指導者向けのウェブツールです。指導対象者（顧客）の食事データの記録・蓄積が自動化されるだけでなく、AIが食事内容を自動で解析・栄養計算し、指導者の栄養計算など食事指導にかかる手間が大幅に削減されます。

【カロミル Well-being について】

<https://www.calomeal.com/well-being/>

健康管理アプリ「カロミル」を使用した、在宅ワークなど、どんな業務スタイルでも参加できる「食事×運動」の新しいヘルスケアイベントです。日々の運動量や、食事データをチーム間で共有し、参加者の健康への興味を高めることができます。また実施した結果、食事内容の改善による肥満の改善やコミュニケーションの円滑化なども期待できます。

【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

◆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

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