

2019年1月31日
日本ケロッグ合同会社

日本ケロッグ たんぱく質に関する意識調査 摂れていると思っている人ほど要注意!?

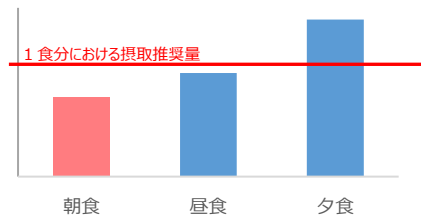
たんぱく質摂取に関する意外な落とし穴「朝の“隠れ”たんぱく質不足」とは？

—女性の3人に2人が陥る、たんぱく質摂取への「知識不足」が明らかに—

シリアル食品の世界シェアトップブランド「ケロッグ」を日本国内で展開する日本ケロッグ合同会社（本社：東京都港区、代表職務執行者社長：井上ゆかり）は、近年のたんぱく質への関心の高まりにも関わらず、**成人女性*は特に“朝”のたんぱく質摂取量が不足傾向※1にあること**に着目し、その背景を探るべく、20代～50代の女性にたんぱく質に関する意識調査を実施しました。その結果、朝のたんぱく質摂取量の不足傾向につながる一因とも考えられる、「たんぱく質摂取に対する知識不足」や「朝の忙しいライフスタイル」がその背景として浮き彫りになりました。

※1 Geriatrics Gerontol Int 2018; 18: 723-731 より

【成人女性*の「朝食のたんぱく質不足」傾向**】



* 30-64歳

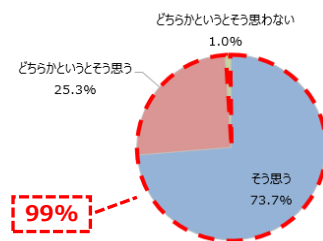
** Geriatrics Gerontol Int 2018; 18: 723-731 より作図

【調査結果】

■ほぼ全員の女性が「たんぱく質」の重要性を認識。「しっかり摂れている」との回答も過半数。

たんぱく質は筋肉だけではなく、血液、髪の毛など、カラダを構成する必要不可欠な栄養素です。調査の中でも、「たんぱく質はカラダにとって必要な栄養素である」と回答した女性は99%を占め、女性のほぼ全員がたんぱく質は重要であると考えています。また、「たんぱく質を摂りたい」と思っている女性は約60%に上り、「たんぱく質を摂れている」と感じている女性も半数以上いることが明らかになりました。このように、女性の多くが、たんぱく質を意識し積極的に摂りたいと思っていることが分かります。

Q たんぱく質は身体にとって必要な栄養素だと思いますか。(n=296)



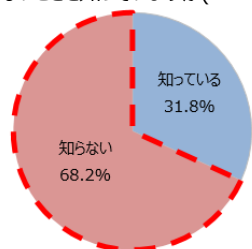
■「たんぱく質は溜めておけない」という事実を知らないことが、「朝の“隠れ”たんぱく質不足」につながる一因に？

一方で、たんぱく質の摂り方に対する「知識不足」が存在していることも判明しました。たんぱく質は常に分解され続けており、カラダの中に蓄えておくことができません。そのため、1度の食事でまとめて摂るのではなく、朝・昼・晩の三食において、バランスよく摂取する必要があります。今回の調査では、約70%、実に約3人に2人の女性が、たんぱく質は常に分解され溜めておけないことを「知らない」と回答、さらに、たんぱく質を毎食（朝・昼・晩）摂る必要があることを知らない女性も約60%にまで上り、たんぱく質の摂取に意欲的な女性たちの間においても、たんぱく質の正しい摂り方については、あまり知られていないことが示唆されています。

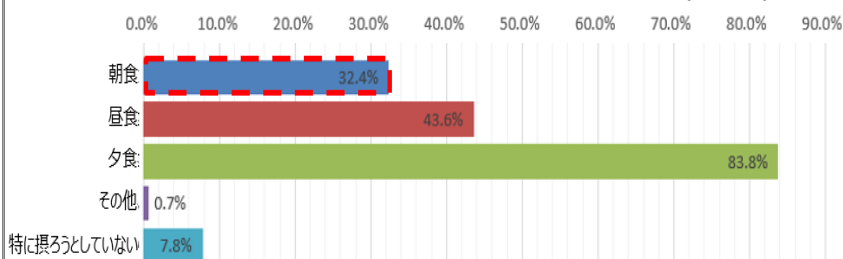
また、1日の中でたんぱく質を“いつ”摂るようにしているかという問いに対しては、多くの女性が摂りやすい“夜”と回答。「朝」に摂ろうとしていると回答した女性は30%程度しかおらず、夜の時間帯にたんぱく質を摂ろうとする意識が顕著に表れました。

たんぱく質に対する現代女性の意識が高まる一方で、たんぱく質の正しい摂り方に対する理解の浸透は、まだまだ不十分といえる状況にあるようです。こうした意識と理解の「ギャップ」や、摂取タイミングへの意識のバラつきにより、摂っているつもりでも知らず知らずのうちに、たんぱく質の摂取が朝に不足傾向になる＝「朝の“隠れ”たんぱく質不足」とも言える現状の一因になっているようです。

Q あなたは、たんぱく質は体内で常に分解され、溜めておけないことを知っていますか(n=296)



Q あなたは、1日の中でたんぱく質をいつ摂るようにしていますか。(いくつかでも)(n=296)



■朝にたんぱく質が摂れないのは、朝の忙しい「ライフスタイル」のせい

朝にたんぱく質を摂れない・摂らない理由として1位に上がったのが“時間がないから”。約60%の女性が朝の忙しさにより、たんぱく質を摂りにくいことが判明しました。また、時間が無い朝にまず省くことは何ですかという問いに対しても、約40%の女性が“朝食”と回答し、忙しい朝では朝食を省く女性も多く、朝は時間が無く忙しいというライフスタイルが、「朝の隠れたたんぱく質不足」傾向を招いている様子も浮き彫りになりました。

【参考】

～赤坂ファミリークリニック院長 伊藤明子先生からのコメント～

「女性の“朝”のたんぱく質不足解消には、時短を意識した手軽に摂れる朝食ソリューションを」

■朝にしっかりたんぱく質を摂って、「朝のたんぱく質不足」を解消

日常診療でも、朝にしっかりとたんぱく質を摂れていない女性が多いです。たんぱく質の重要性についての知識はありながら、たんぱく質が常に代謝分解されているので毎食しっかり摂取する必要があることは知られていません。そのため、“夜”に摂取すれば足りると思っている方が多く、“朝”はたんぱく質が不足している方がほとんどです。1日の中でたんぱく質が不足する時間が長いのは好ましくなく、長期的に見ると筋力低下を招くだけでなく、皮膚や髪の毛、免疫力や脳機能にも悪影響を及ぼし疾患リスクを高めることがわかっているので、たんぱく質はしっかり摂取することをお勧めしています。たんぱく質を朝に摂ることのメリットは複数あり、①一日の食事・間食の総摂取量を抑えられる、②一日を通して空腹刺激ホルモンの分泌を抑えられる、③脳内伝達物質が十分に産生されるので苛立ち・不安をコントロールできるなど、朝のたんぱく質摂取は、1日を効率的に過ごすスイッチにもなるのです。



■忙しい毎日には、時短を意識した朝食ソリューションを

今回の調査でも、女性が朝食でたんぱく質を摂りにくい傾向にある結果でしたが、意識をして朝たんぱく質を摂ることは、毎日アイキキと過ごすために重要です。最近では、たんぱく質が摂れる栄養補助食品やサプリなどが増えていますが、可能な範囲で「食事」から摂ることが望ましいです。とはいえ、朝は忙しく時間がかけられないのも事実なので、シリアルなど時短を意識した手軽に食べられるものを朝食ソリューションとして活用することも一つの手です。朝食にたんぱく質を上手に摂って、心身ともに元気な毎日を過ごしたいものです。

【伊藤明子先生 プロフィール】

小児科医、公衆衛生専門医。東京大学医学部附属病院小児科医。

東京大学大学院医学系研究科公衆衛生学/健康医療政策学教室非常勤講師。

赤坂ファミリークリニック院長。NPO法人 Healthy Children, Healthy Lives 代表理事。

■調査概要

調査名：美と健康に関する意識調査

調査主体：日本ケロッグ合同会社

調査方法：インターネット調査

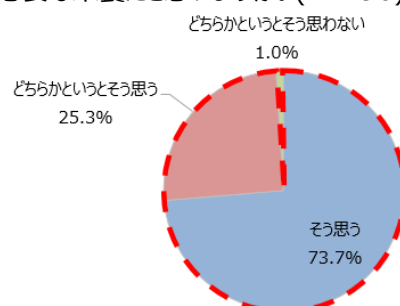
調査対象：20代～50代の女性 296人

調査期間：2018年12月

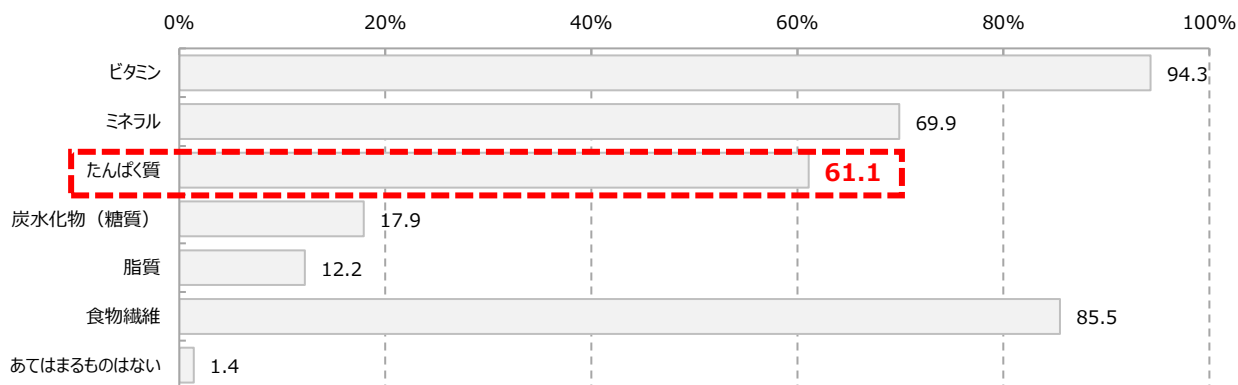
■調査結果

①“たんぱく質はカラダにとって必要な栄養素である”と回答した女性は99%。摂りたい栄養素として61.1%が“たんぱく質”をあげています。“また半数以上の女性が、“たんぱく質を摂れている”と感じていることが明らかになりました。女性の多くがたんぱく質の積極的な摂取を心がけていることが分かります。

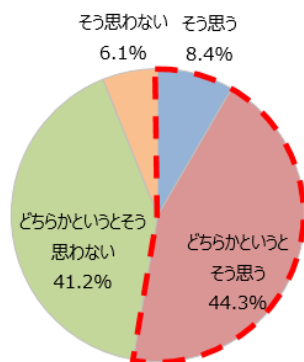
Q あなたは、たんぱく質は身体にとって必要な栄養だと思いますか。(n=296)



Q あなたが普段、摂りたいと思っている栄養素は何ですか。(n=296)

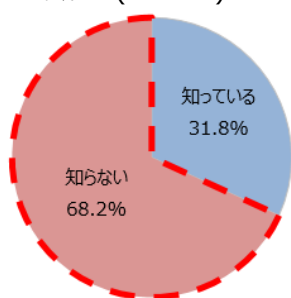


Q あなたは、現在たんぱく質を摂れていると思いますか。(n=296)

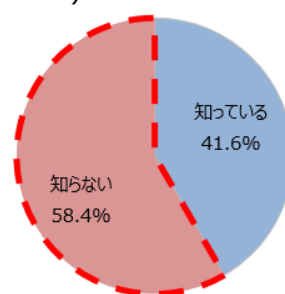


②約 70%の女性が、たんぱく質は常に分解され溜めておけないことを“知らない”と回答。また、たんぱく質を毎食同量摂る必要があることを知らない女性も約 60%にまで上っており、たんぱく質の摂り方は正しく知られていないことが明らかになりました。1 日の中でたんぱく質をいつ摂るようにしているかという問いに対しては、約 80%の女性が“夜”と答え、“朝”に摂ろうとしていると回答した女性は 30%程度しかいないことがわかりました。

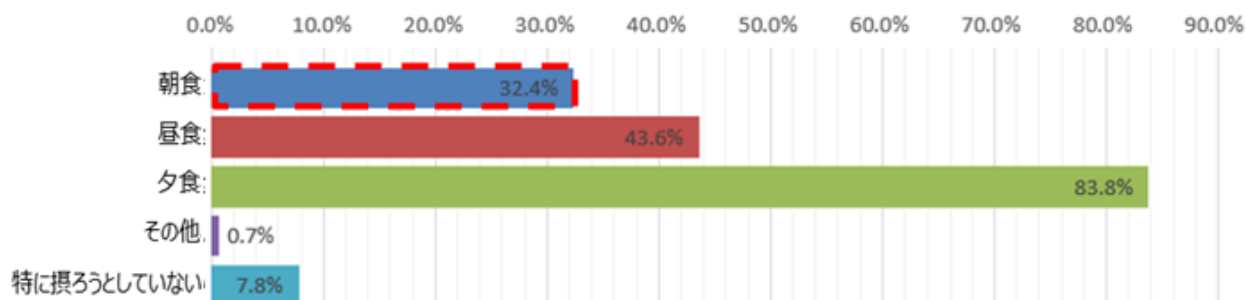
Q あなたは、たんぱく質は体内で常に分解され、溜めておけないことを知っていますか。(n=296)



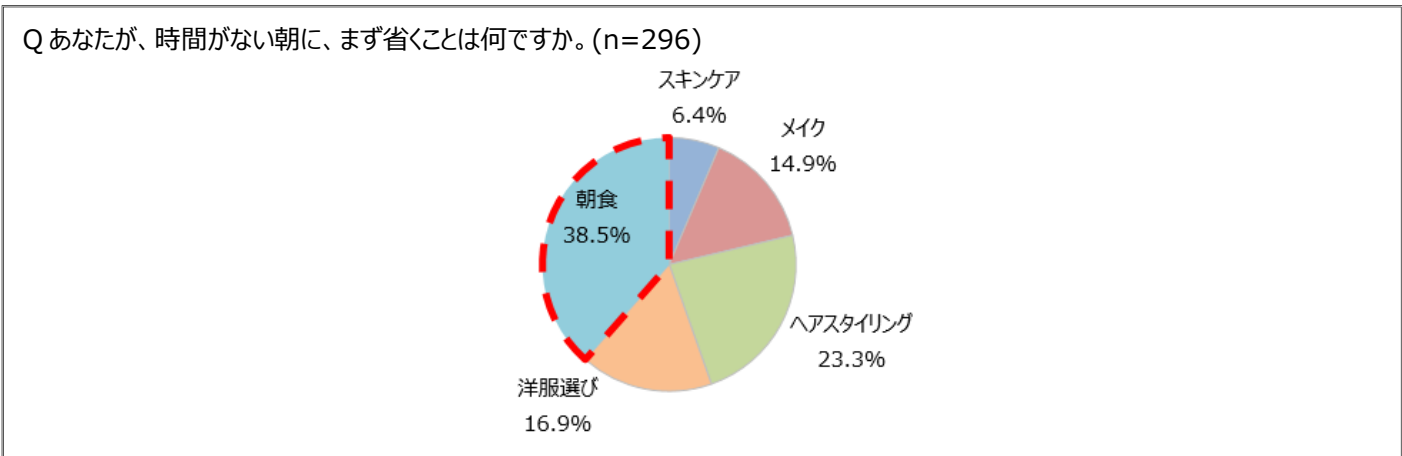
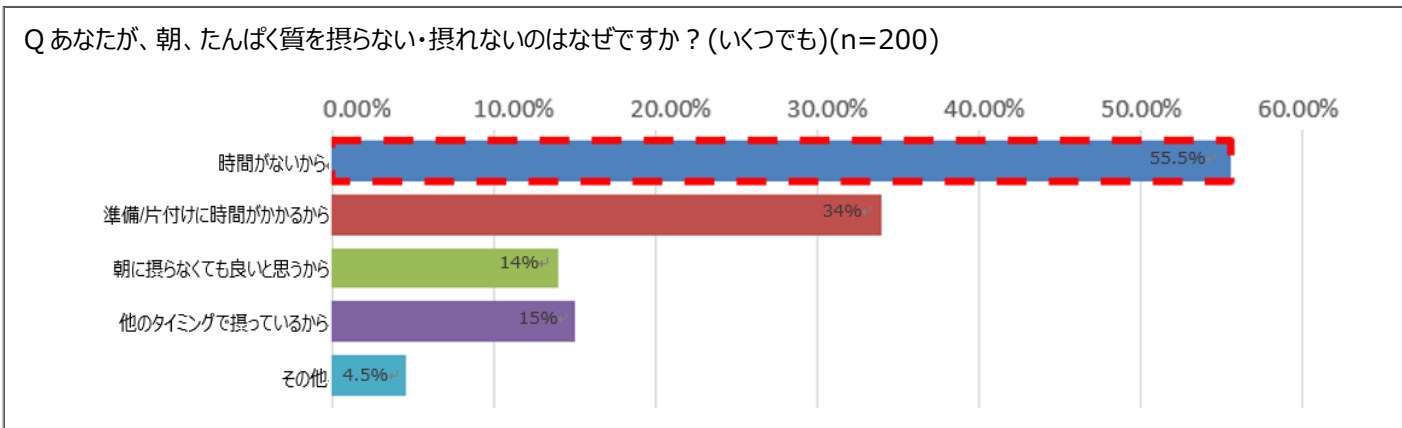
Q あなたは、たんぱく質は毎食同量摂る必要があることを知っていますか。(n=296)



Q あなたは、1 日の中でたんぱく質をいつ摂るようにしていますか。(いくつかでも) (n=296)



③朝にたんぱく質を摂れない・摂らない理由として“時間がないから”という回答が約 60%に上りました。また、準備・片付けに時間がかかるも 30%あり、女性が朝の時間の無さ・忙しさにより、たんぱく質を摂りにくい様子うかがえます。また、時間が無い朝にまず省くことは何ですかという問いに対しても、約 40%の女性が“朝食”と回答し、忙しい朝では朝食を省く女性も多いという現状もあるようです。



世界シェア No.1 のシリアルメーカー “ケロッグ”について

食品とブランドを通じて、世界に豊かさ楽しさを提供することを使命としています。

1894年にケロッグ社の創設者である W.K.ケロッグが米国ミシガン州バトルクリークにおいて、保養所の人々のために食物繊維が豊富な穀物を材料に、食べやすく栄養が豊富な食品としてシリアルの前原となる「グラノーズ」を発明してから1世紀以上を経た現在では、180カ国以上で事業を展開する世界的な食品メーカーとなっています。

2017年の売上高は129億ドルで、シリアルのメーカーとしては世界第1位、クッキー、クラッカー、スナックのメーカーとしては世界第2位の規模を誇ります。1906年の会社設立から113年にわたってケロッグのシリアルは世界各国においてご支持をいただいております。米国ケロッグ社100%出資の日本法人となる日本ケロッグは1962年に設立されました。1963年の「コーンフレーク」、「コーンフロスト（現：コーンフロステイ）」の発売以来、半世紀以上にわたって、太陽と大地の恵みを受けて育った、玄米、小麦、大麦、とうもろこしなどの穀物のエネルギーと、バランスのよい栄養がたっぷり詰まったシリアルを日本の朝の食卓にお届けすることを通じて、お客様の気持ち良い一日のスタートを応援しています。

ケロッグ公式 Instagram (@kellogg_japan_official)

新製品や既存製品を用いたレシピ、コラボレーションメニューやイベント情報など、随時ケロッグの情報を発信していきます。



Instagram アカウント (@kellogg_japan_official)
https://www.instagram.com/kellogg_japan_official/?hl=ja

<プレスリリースに関するお問い合わせ先>

日本ケロッグ PR 事務局 : 株式会社プラップジャパン 滝田 富谷 渡部
 TEL : 03-4580-9103 FAX : 03-4580-9129 MAIL : kellogg_pr@ml.prap.co.jp

<ご掲載時のお客様からのお問い合わせ先>

日本ケロッグ合同会社 お客様相談室フリーダイヤル : 0120-500209
 <受付 : 月~金 9:00~17:00 土日祝(祭)日除く>