

「大人のためのプロテイン タンパク生活」カロミルモニター調査結果を発表
食事内容を工夫して摂りたいと思っても摂取量を増やすことが難しいたんぱく質
約7割以上の方が「品数を増やす」「高たんぱくメニュー化」にハードルを感じている

森永乳業株式会社（所在地：東京都港区芝、代表取締役社長：大貫陽一、以下森永乳業）と、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（所在地：東京都中央区日本橋、代表：棚橋繁行、以下ライフテクノロジー）は、2022年11月から12月にかけて”50代以上の大人世代へ、たんぱく質摂取の新しい習慣作り“の一環として、「大人のためのプロテイン タンパク生活」カロミルモニター調査を実施しました。

今回、モニター調査から、健康意識の高いカロミルユーザーにおいても約7割は“目標摂取量に対するたんぱく質不足”という状況となっており、“日々の食事からたんぱく質をうまく摂取できていない”ということが判明しました。また、この調査に使用した「タンパク生活」が食事量を増やさず手軽にたんぱく質をアップできる解決策となることが分かりました。



＜調査結果サマリー＞

- 約7割の人が食事摂取基準で設定されているたんぱく質量を摂れていない
- 8割が「たんぱく質の多い食材に変える」など食事内容を工夫してたんぱく質を摂りたいと思う一方、約7割以上の方が「品数を増やす」「高たんぱくメニューを考える」ことにハードルを感じている
- 「タンパク生活」を使用したことで9割の人が「品数を増やすことなくたんぱく質を補給できた」と回答
さらに、全ユーザーでモニター実施後に平均10.1gたんぱく質量が増加

＜モニター調査概要＞

募集期間：2022年11月22日～2022年12月7日

モニター期間：2022年12月1日～2022年12月21日中7日間

調査対象：50代以上の健康管理アプリ「カロミル」ユーザー 男女109名

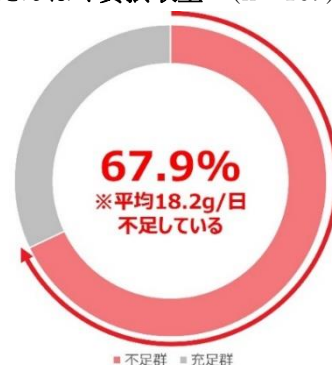
調査実施方法：モニター109名に森永乳業「大人のためのプロテイン タンパク生活」の試食前後でアンケート調査を実施

1. モニター調査結果

(1) 約7割の人が食事摂取基準で設定されているたんぱく質量を摂れていない

モニターの約7割はたんぱく質が不足しており、1日あたり平均18.2gのたんぱく質量が足りていないことが分かりました(図1)(※1)。その中でも、たんぱく質が不足している人の特徴として、1日の摂取エネルギー量、特に朝食の摂取エネルギー量が少なく、そして朝食のたんぱく質量が少ないことが判明しました。このことから、食事ログをつけている健康意識の高いカロミルユーザーであってもたんぱく質が不足していることが分かりました。

図1:たんぱく質摂取量 (n=109)



※1:厚生労働省の食事摂取基準(2020年版)のたんぱく質目標量を基準とし、モニター109名の食事ログ(2022年11月)からたんぱく質の過不足、ユーザー割合を算出。目標量をたんぱく質の摂取量が上回っている場合は「充足群」、下回っている場合は「不足群」と定義する

(2) 8割が「たんぱく質の多い食材に変える」など食事内容を工夫してたんぱく質を摂りたいと思う一方、約7割以上の方が「品数を増やす」「高たんぱくメニューを考える」ことにハードルを感じている

「たんぱく質が足りていないときどうするか」という問いに対しては、96%のユーザーが料理や商品を追加したり、食材を変えたりする方法を使って解決したいと回答しました(※2)。特に多かったのは「たんぱく質の多い食材に変える」と回答したユーザーで80%を超えました。(図2)

図2：たんぱく質が足りていない時、どうしていますか？ (n=109)



※2: 図2の3つの設問のうち、1つでも「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した人の割合として算出

一方、「たんぱく質を増やすために苦労していることはありますか?」と聞いたところ、「品数を増やすのが大変」に対して「あてはまる」「ややあてはまる」と回答した方が約7割、「高たんぱくメニューを考えるのが大変」に対して「あてはまる」「ややあてはまる」と8割以上の方が回答しました(図3)。

このアンケート結果から、食事内容を工夫して十分なたんぱく質量を摂りたいと思いつつも、「品数を増やす」「高たんぱくメニューを考える」ことにハードルを感じていることが分かりました。

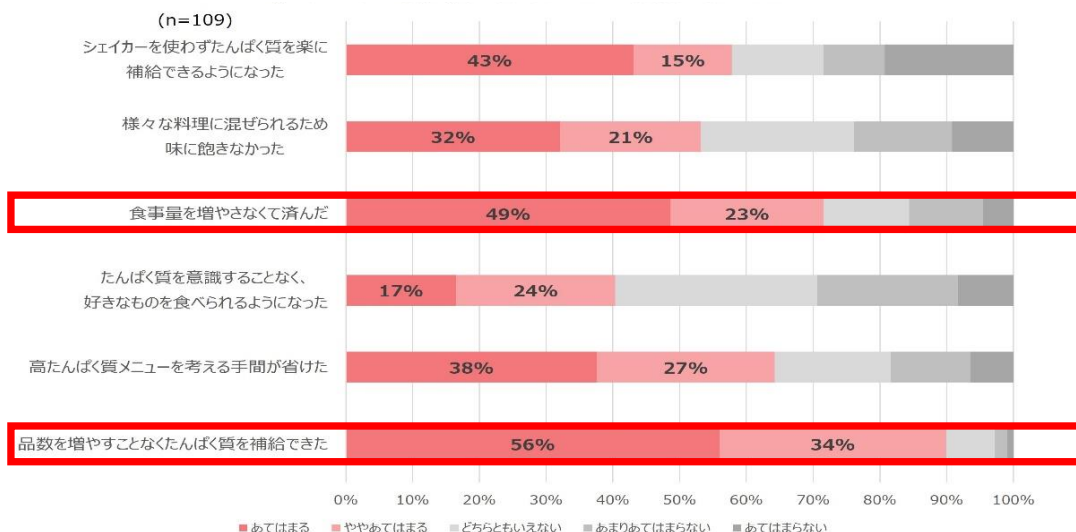
図3：たんぱく質を増やすために苦労していること (n=109)



(3)「タンパク生活」を使用したことで9割の人が「品数を増やすことなくたんぱく質を補給できた」と回答
さらに、全ユーザーでモニター実施後に平均10.1gたんぱく質量が増加

実際に商品のタンパク生活を使ってみてどうだったかの問いに対しては、「品数を増やすことなくたんぱく質を補給できた」と回答したのは約9割、「食事量を増やさなくて済んだ」が約7割だったことから、タンパク生活を使用することで“食事内容を大きく変えずにたんぱく質量を増やせた”ユーザーが多いことが明らかになりました(図4)。また、モニター期間を過ぎても週に3日以上「タンパク生活」を使用しているモニターは81%(*3)という結果となりました。

図4：「タンパク生活」を使ってみて、どうだったか (n=109)



*3: 週に3日以上タンパク生活の食事ログが登録されている人の割合

今回、50代以上のカロミルアプリで食事記録しているモニター109名に「タンパク生活」を1週間試してもらったところ、全モニターで平均+10.1gのたんぱく質を増やすことができたという結果になりました。

全ユーザーのモニター実施前後の
たんぱく質増加量 (n=109)

平均
10.1g UP

モニター調査結果について、カロミルの管理栄養士からコメント

人の食事習慣を変えることは容易ではありません。特に食事内容は、栄養士などの食事指導による介入があっても行動変容が困難です。今回の結果では、1週間という短期間でかつ食事指導介入がない状態で、たんぱく質不足群のたんぱく質摂取量が1週間で平均10.1g増えたという結果に、大変驚きました。たんぱく質10.1gを食事で摂る場合、卵2個、納豆約1.5パック、牛乳約1杯半(1杯あたり200ml)程度が必要です。しかし50代以上のシニア層では低栄養などの社会問題からも想起されるように、全体の食事量(エネルギー摂取量)が減っている人が多く、日々の食事量を増やすことが難しいのではないのでしょうか。そういった、たんぱく質量を増やす必要がありながら、食事量を増やすことができないシニア層にピッタリの商品だと感じました。

2. 取り組みの背景

たんぱく質は、筋肉だけでなく健康でいきいきと生活を続けたい全ての人にとって必要な栄養素でありながらも、必要量を摂取することが難しいと言われていました。栄養のギアチェンジが必要と言われる65歳以上の高齢者はもちろん、プロテインなどによる筋肉増強に関心のない50代以上の世代にとっても『たんぱく質不足への気づき』と『積極的に摂取できる食習慣づくり』を応援したいと考え、乳製品を提供する森永乳業と、食事管理アプリを提供するライフログテクノロジーによる取り組みを実施いたしました。

○森永乳業《タンパク生活》

乳で培った技術を活かした製品づくりで 100 年以上にわたり健康と向き合い、豊かな社会づくりのために力を注いできた森永乳業は、健康寿命延伸のために「タンパク生活」開発しました。純度の高いたんぱく質粉末であり、ほぼ無味無臭で溶かしやすく普段の料理、飲み物にまぜるだけで手軽にたんぱく質を摂取することができる商品です。

〈商品画像・使用シーンを例〉

商品名:タンパク生活

種類別名称:乳清たんぱく質加工品

内容量:ジッパー付き袋タイプ 180g・スティック 5.6g



○ライフログテクノロジー《健康管理アプリ「カロミル」》

ライフテクノロジー社が開発した食事・運動・体重のデータを管理する、健康管理アプリです。当アプリは特許技術の「カメラロール解析」により、スマートフォン搭載のカメラで食事を撮りためておけば、一般的な食事メニュー他、大手食品メーカーの商品や大手コンビニエンスストアの商品、大手飲食チェーンのメニューを含めた識別が可能です。食事に加えて体重や血圧、血糖値も写真を撮ることで、簡単に記録ができます。他にもカロリーと 18 種類の栄養素の記録や計算、3 ヶ月後の体重の推測やアドバイスする独自の AI 機能も搭載されています。会員数は 180 万人を超えました(2023 年 3 月時点)。



森永乳業は、『サステナビリティ中長期計画 2030』の「食と健康」において「森永乳業グループならではの、かつ高品質な価値をお届けすることで、3 億人(※4)の健康に貢献すること」を掲げ、健康課題に配慮した商品開発を進めています。

※4 健康課題に配慮した商品の 2021 年度～2030 年度の延べ販売計画個数等の計画数、及び当社提供の健康増進・食育活動への参加見込み人数をリーチ数(人数)として計算

〈ライフログテクノロジー株式会社について〉

2016 年 2 月に創業した管理栄養士、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。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。<https://www.calomeal.com/>