



「たんぱく質」意識調査

詳細レポート

めざせ1日80 g ! たんぱく摂ろう会

めざせ1日80g!
たんぱく
摂ろう会

調査方法

インターネット調査 ※マクロミルリサーチパネルを対象に実施

調査対象者

【ベース】 全国在住 15-74歳男女 目標回収：2600ss、実回収数：2686ss（各セル3%の余剰分含む）

※以下のセルで人口動態に基づいて回収

	15-19歳	20-29歳	30-39歳	40-49歳	50-59歳	60-69歳	70-74歳	計
男性	86	182	209	269	243	224	127	1340
女性	82	176	202	265	244	234	143	1346
計	168	358	411	534	487	458	270	2686

調査実施時期

スクリーニング調査：2023年02月27日(月)～2023年02月28日(火)

本調査：2023年03月03日(金)～2023年03月06日(月)

《参考：前回調査》 スクリーニング調査：2022年3月1日(火)～2022年3月5日(土)
本調査：2022年3月4日(金)～2022年3月6日(日)

調査実施機関

(株)電通マクロミルインサイト

調査概要

章別サマリ

1. 代表的な栄養素の認知・重視意識・摂取意識
2. 「たんぱく質」についての詳細認知状況
3. 運動や欠食状況、健康・食意識などの考察

代表的な栄養素の認知・重視意識・摂取意識

- 代表的な栄養素の認知
- 代表的な栄養素の重視意識
- 代表的な栄養素の摂取意識
- たんぱく質摂取意識が高めの方の摂取理由
- たんぱく質摂取意識が低めの方の非摂取理由
- 代表的な栄養素を摂取するために取り入れている食品
- 代表的な栄養素の摂取意向変化
- 代表的な栄養素の摂取量自覚意識

「たんぱく質」についての詳細認知状況

- 「たんぱく質の1日当たりの摂取の「推奨量＊」に対する認知状況
- 「代表的な食材におけるたんぱく質含有量」に対する認知状況
- たんぱく質の摂取タイミング
- 「たんぱく質不足がもたらす不調」の認知状況
- 普段悩んでいるもの
- 「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」のイメージ比較
- 「たんぱく質に関して言われていること」の認知状況
- 「たんぱく質に関して言われていること」に対する関心度
- 「たんぱく質」への印象

運動や欠食状況、健康・食意識などの考察

- 普段の運動状況
- 普段の運動頻度
- 各食事の摂取実態
- 健康意識・行動
- 食や料理に対する意識

＊ここで言う「推奨量」は日々の摂取量として「最低限の量」で、「これを下回ると不足のリスクが出てくる量」として聴取。



章別サマリ

* 昨年比のスコア増減を記載しているものについては、10%水準で有意差検証を行い、有意差が認められるもの。

✓ 「たんぱく質」の重視意識は着実に伸長傾向。他の代表的な栄養素と比較しても、摂取意識が高い状況。

- 「1日あたりの「推奨量」がどの程度か知っている栄養素」ではたんぱく質がTOPで、11%が「知っている」と回答。たんぱく質理解が進んでいる様子。
- 重視意識：たんぱく質は昨年比で+2.3pt。他の代表的な栄養素と比較しても、最も増加度が大きい結果に。
- 摂取意識：代表的な栄養素の中でたんぱく質がTOPで、57.2%が「摂るようにしている」と回答。
- 摂取意向の変化：「摂取意向の高まっている」意識について、たんぱく質は昨年比で+4.4pt。他の代表的な栄養素と比較しても、最も増加度が大きい結果に。

✓ 一方で、「摂れている」という摂取量の意識スコアは昨対比で減少。

- 摂取量自覚意識は、「摂れている」計が-3.0pt。たんぱく質理解が進んだ結果、「摂れていない」と感じる人が増えた可能性あり。

✓ 摂取理由TOPは「たんぱく質は身体にとって重要な栄養素だから」だが、性年代でばらつきが見られる。

- 若年層男性は運動習慣から、女性は全般的に美容・ダイエット目的、男女とも60代～で健康目的のスコアが高くなる傾向。

✓ 非摂取理由ではたんぱく質の働き・摂り方の理解不足が目立ち、理解促進により一層の摂取が見込まれる。

- 「毎日意識して摂り続けるのが大変」「どのくらい摂ればいいのか分からない」「どんな食品を食べたらいいのか分からない」が3大理由。
- 「どうせなら好きなものを食べたい」「たんぱく質の働きを知らない」と続き、上位項目5つのうち3つが理解不足に紐づく項目。

- ✓ たんぱく質の「推奨量*」の正解ゾーン・食材のたんぱく含有量を正しく理解している人は有意に増えず。
「推奨量*」は少なく想定する傾向がある。
- 「推奨量*」の正解ゾーンを回答した人は昨年比で有意に変化が見られず。
一方で「わかっている」回答者では、「推奨量*」よりも少ない量を想定した割合が昨年比で男女とも6pt以上増加。
- 代表的な食材のたんぱく質含有量認知では、「よくわからない」の回答が全体的に4割強存在。
正解者が多い食材は「たまご」「ごはん」「納豆」「食パン」「じゃがいも」等で正答率は10%強。
*ここで言う「推奨量」は日々の摂取量として「最低限の量」で、「これを下回ると不足のリスクが出てくる量」として聴取。
- ✓ 摂取タイミングは夕食に偏よりが見られ、「1日を通して」のスコアはまだまだ低い。
- 「朝食」（47.6%）、「昼食」（40.2%）、「夕食」（68.8%）に対し、「1日を通して摂るようにしている」は8.9%。
- ✓ 「運動している人・筋肉をつけたい人のもの」に加え、「健康維持のために誰もが摂るべき身体を作る栄養素で、3食欠かさず摂るべき物」としても認識されている。
- 「たんぱく質に関して言われていること」で認知されているものの上位は「筋肉・臓器／肌・髪・爪をつくるのに重要」「3食欠かさず摂ることが重要」「たんぱく質を摂取していないと運動効果が十分に得られない」で、7割以上が認知。
- 印象のTOP 3 は「筋肉をつけたい人が積極的に摂るべき物」「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」「意識して摂らないと不足している人が多い」。「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」「意識して摂らないと不足している人が多い」は3.0pt程度増加。

✓ 運動状況は昨年から大きな変化は見られないが、運動頻度は微減傾向。

- 「運動している」計のスコアは、55.2%。過半数が普段から何らかの運動をしている状態。
- 運動頻度は「ほぼ毎日」が3.0pt減、「週1日程度」が3.3pt増加するなど、月平均回数も微減。

✓ 朝食の摂取意識・3食しっかり食べる意識は減少傾向。たんぱく質重視意識の高まりとは逆の傾向に。

- 「朝食」を「ほぼ毎日」摂る割合は、前回より2.8pt減少。「ほとんど摂らない」が2.1pt増加。
また「夕食」も「ほぼ毎日」摂る割合は1.7pt減少。
- 「朝食は必ず食べる」「1日3食をきちんと食べる」が前回調査と比べて4.5pt減少。

The background features several overlapping yellow circles and a network icon consisting of a central node connected to several peripheral nodes.

代表的な栄養素の認知・重視意識・摂取意識

* コメントで昨年比のスコア増減を記載しているものについては、10%水準で有意差検証を行い、有意差が認められるもの。

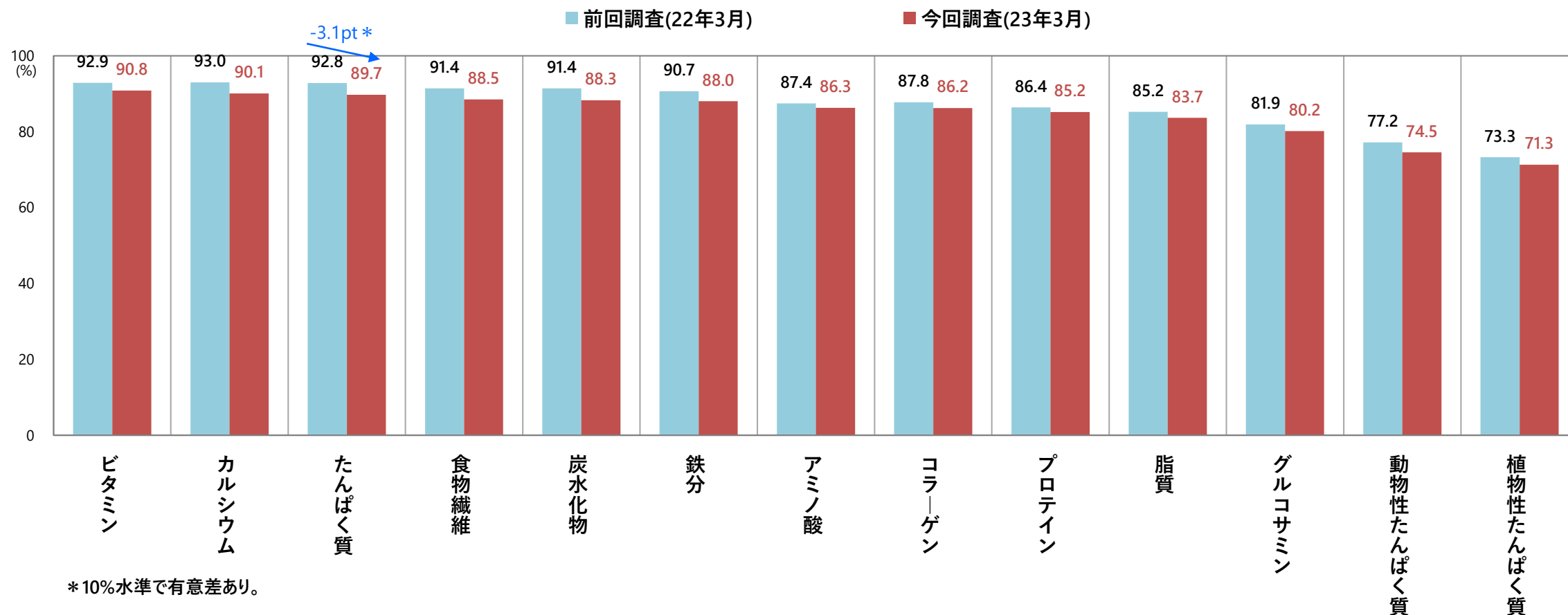
代表的な栄養素の認知①：「名称を聞いたことがある栄養素」

昨年の前回調査と比べて、「たんぱく質」の認知率は3.1pt減少。

代表的な栄養素の中では3番目の認知度。

今回、認知率が最も高かったのは「ビタミン*」で90.8%。以下、「カルシウム」(90.1%)、「たんぱく質」(89.7%)と続く。

*ビタミン類の総称の意図で聴取。



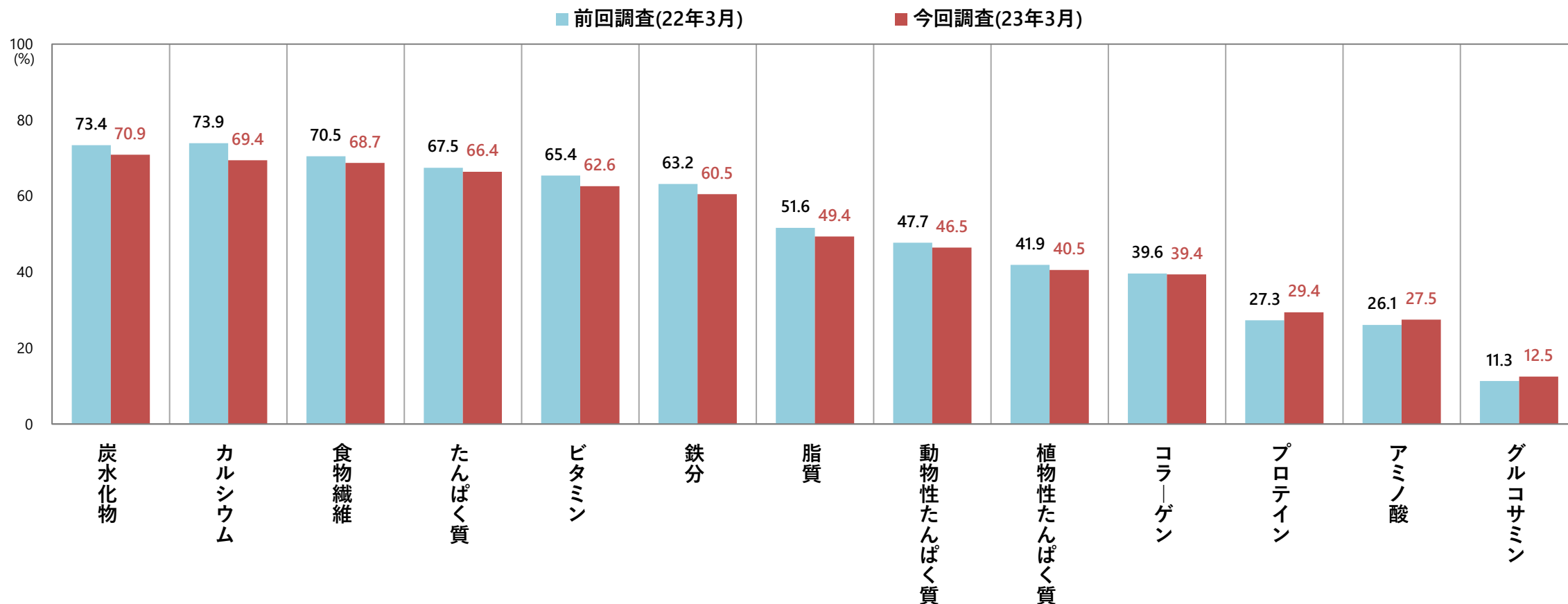
基数：一般生活者15-74歳全体 (各回n=2686)

※今回調査のスコアで降順

Q1：以下の栄養素について、それぞれお伺いいたします。あてはまるものをすべてお知らせください。「名称を聞いたことがある栄養素」

代表的な栄養素の認知②：「どのような食品から主に摂取できるか知っている栄養素」

「どのような食品から主に摂取できるか知っている栄養素」において、
「たんぱく質」は4番目で66.4%の認知率。
名称認知は3番目だったが、主な摂取食品認知では、「食物繊維」が「たんぱく質」の上位に入る。



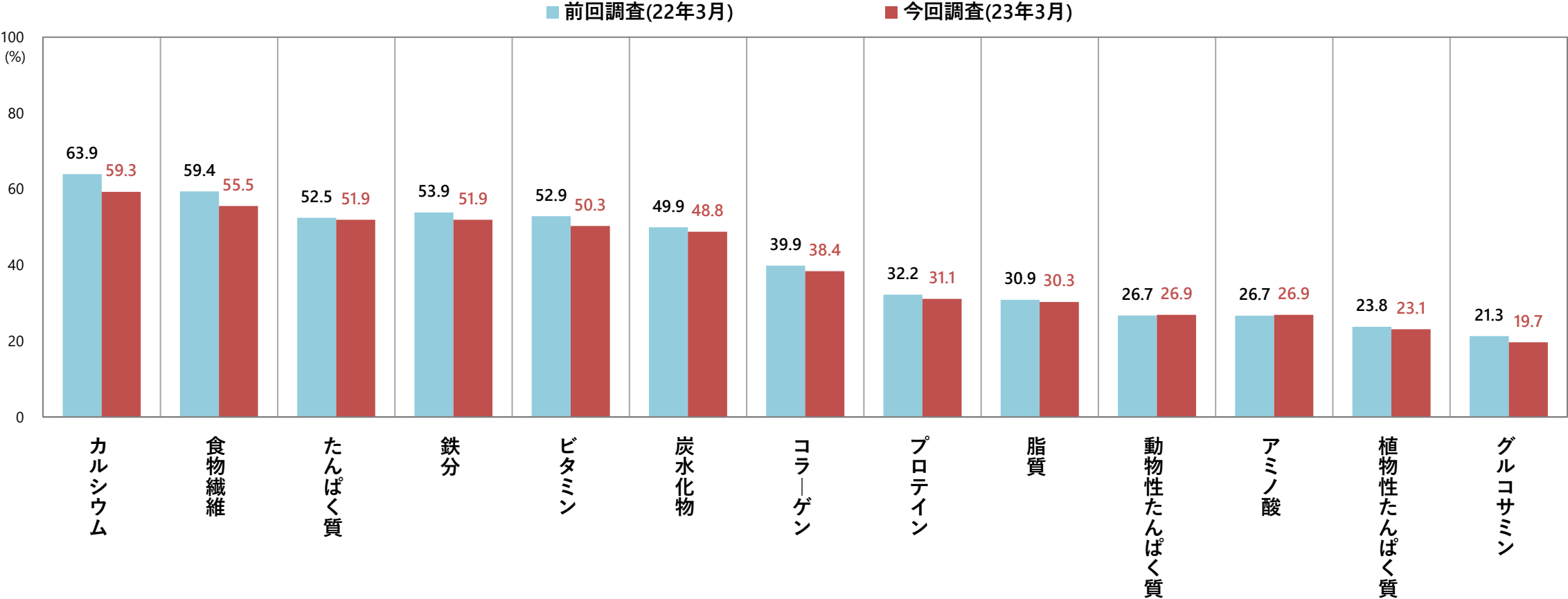
基数：一般生活者15-74歳全体 (各回n=2686)

※今回調査のスコアで降順

Q1：以下の栄養素について、それぞれお伺いいたします。あてはまるものをすべてお知らせください。「どのような食品から主に摂取できるか知っている栄養素」

「どのような働きがあるか知っている栄養素」において、
「たんぱく質」は3番目で51.9%の認知率。
名称認知や主な摂取食品認知で上位に入っていた「ビタミン*」が、
「働きを知っている栄養素」では5番目まで下がる結果に。

*ビタミン類の総称の意図で聴取。

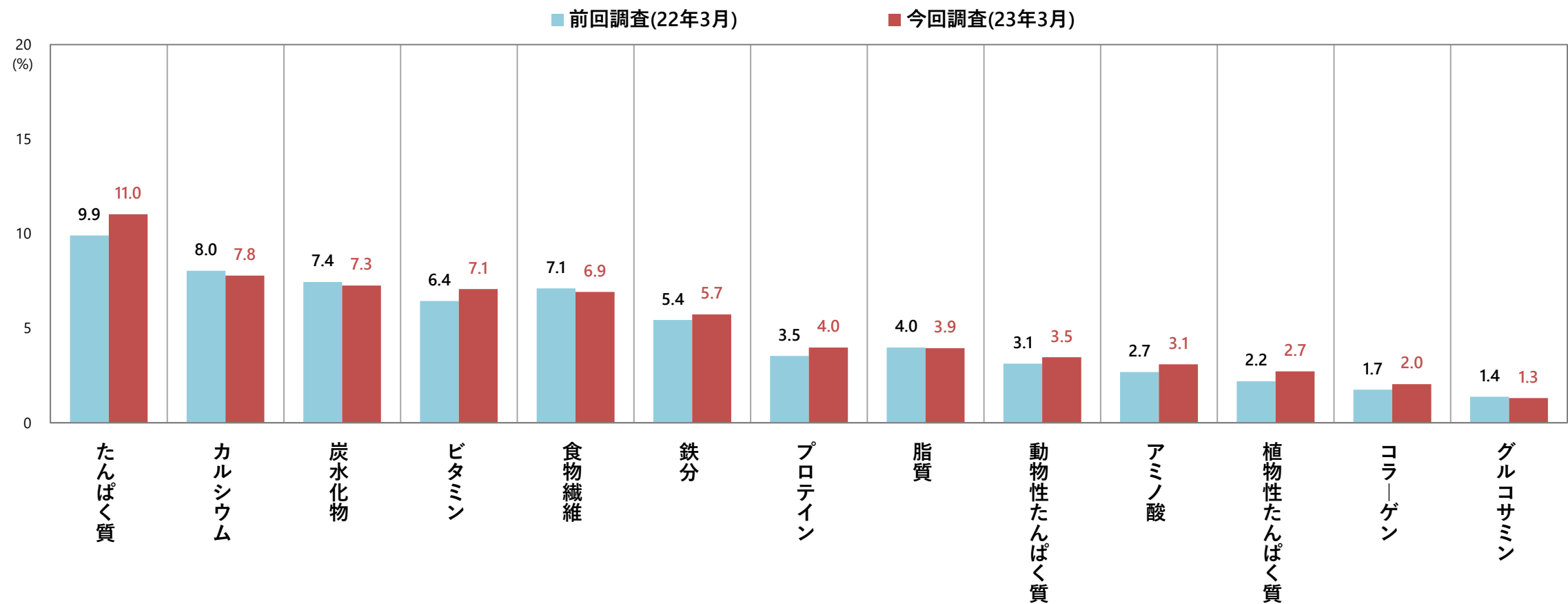


基数：一般生活者15-74歳全体 (各回n=2686)
※今回調査のスコアで降順

Q1：以下の栄養素について、それぞれお伺いいたします。あてはまるものをすべてお知らせください。「どのような働きがあるか知っている栄養素」

代表的な栄養素の認知④：「1日あたりの摂取の必要量や「推奨量」がどの程度か知っている栄養素」¹⁾

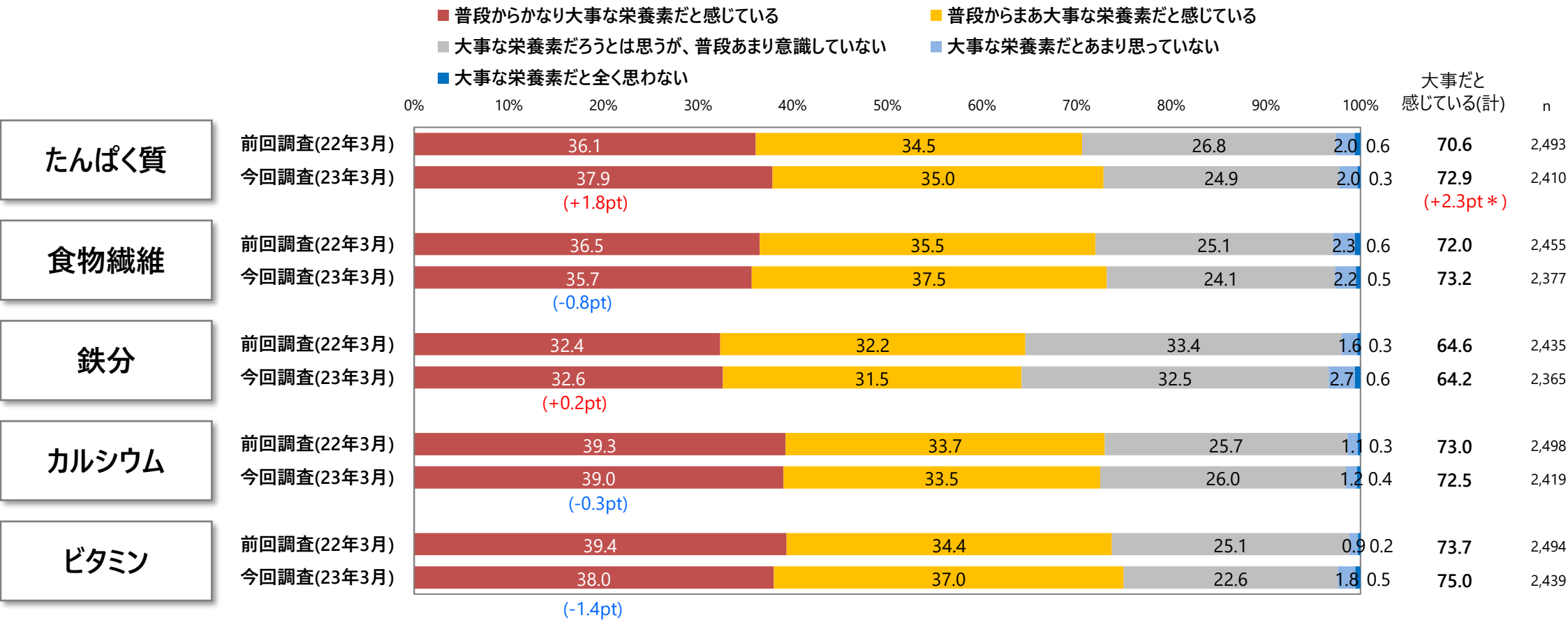
「1日あたりの摂取の必要量や「推奨量」がどの程度か知っている栄養素」においては、
「たんぱく質」がTOPに。
ただし、全体的なスコアが低下し、最もスコアが高い「たんぱく質」でも11.0%と低いレベル。



基数：一般生活者15-74歳全体 (各回n=2686)
※今回調査のスコアで降順

Q1：以下の栄養素について、それぞれお伺いいたします。あてはまるものをすべてお知らせください。「1日あたりの摂取必要量や推奨量がどの程度か知っている栄養素」

代表的な栄養素の重視意識(大事だと感じている計)を前回と比べると、
「たんぱく質」が最も増加度が大きく、2.3pt増加。

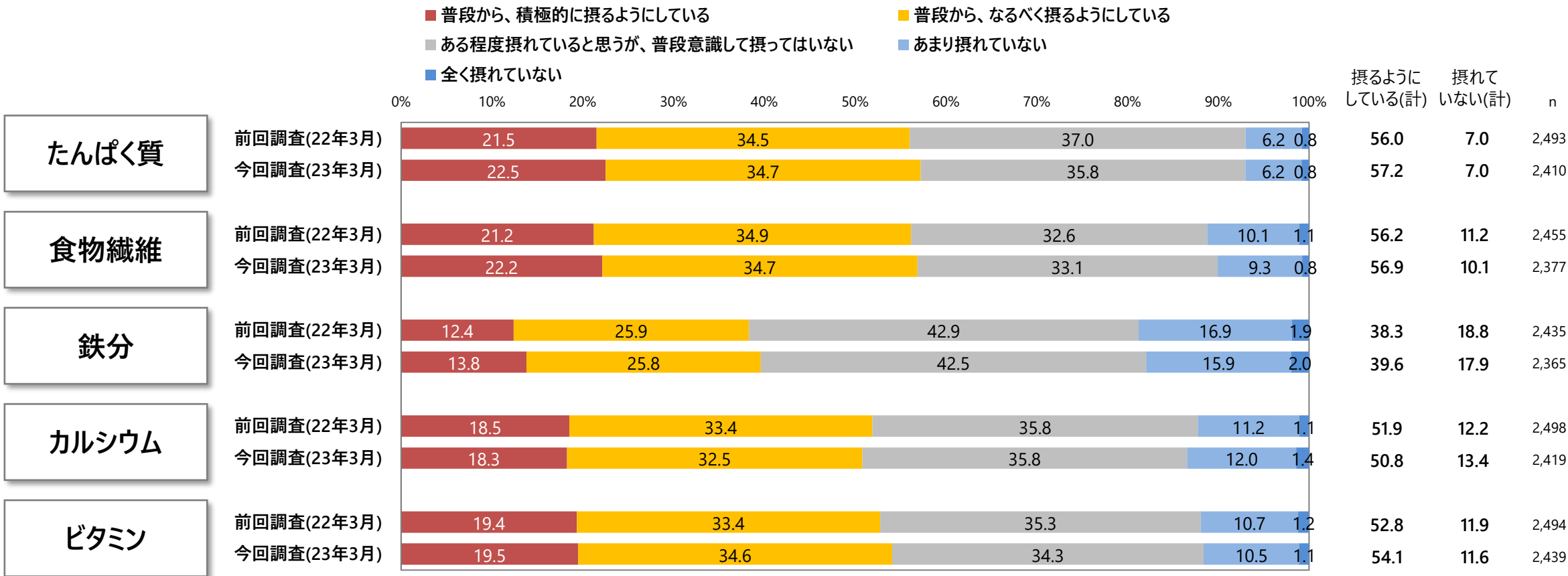


各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者 *10%水準で有意差あり。

Q2：あなたは、以下の栄養素について、普段どのようにお考えですか。自分自身にとっての「たんぱく質」「食物繊維」「鉄分」「カルシウム」「ビタミン」。(各SA)

代表的な5つの栄養素における摂取意識(摂るようにしている計) は、
「たんぱく質」がTOPで57.2%。続いて「食物繊維」56.9%、「ビタミン*」54.1%と続く。
* ビタミン類の総称の意図で聴取。

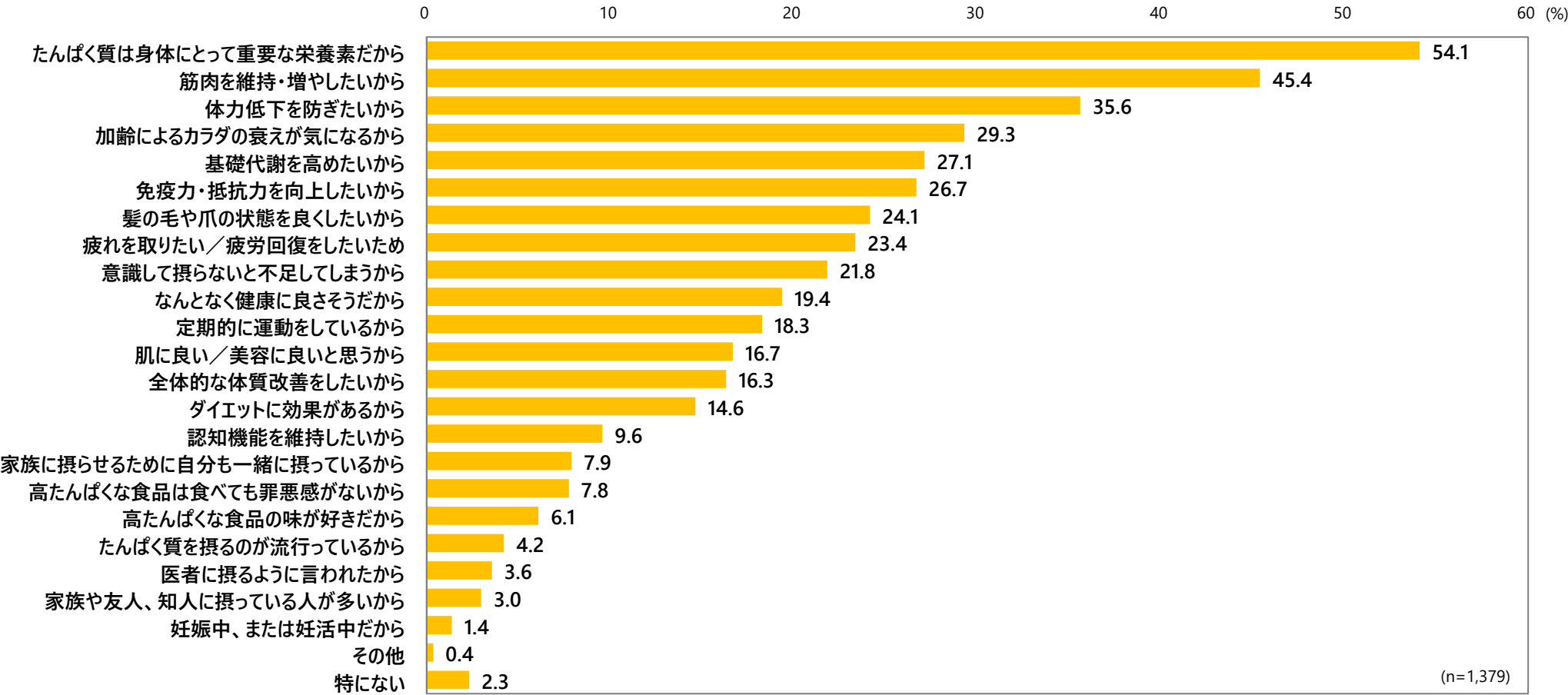
「普段から積極的に摂るようにしている」(TOP1スコア)でも、
「たんぱく質」がTOPで22.5%となった。



各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者

Q3：あなたは、以下の栄養素について、普段どのくらい摂っていますか。自分自身にとっての「たんぱく質」「食物繊維」「鉄分」「カルシウム」「ビタミン」。(各SA)

たんぱく質摂取意識が高めの方の摂取理由をみると、最も多かった理由は「たんぱく質は身体にとって重要な栄養素だから」(54.1%)。以下、「筋肉を維持・増やしたいから」(45.4%)、「体力低下を防ぎたいから」(35.6%)、「加齢によるカラダの衰えが気になるから」(29.3%)と続き、身体作り・老化に伴う症状への対策が上位に見られる。年齢が上がるにつれ摂取の意識が高まり、高年齢層の摂取理由が比較的上位に入っている。



Q4：前問で、ご自身にとっての「たんぱく質」を「積極的に摂るようにしている」「なるべく摂るようにしている」とお答えになった方にお聞きます。普段から「たんぱく質」を摂られている理由について、以下の中から当てはまるものを全てお選びください。（MA）

たんぱく質摂取意識が高めの方の摂取理由 《性年代別》

たんぱく質摂取意識が高めの方の摂取理由を性年代別にみると、以下のような特徴が挙げられる。

- 男性30代以下：「定期的に運動をしているから」「たんぱく質を摂るのが流行っているから」
- 男性60代以上：「体力低下を防ぎたいから」「加齢によるカラダの衰えが気になるから」
- 女性30代以下：「ダイエットに効果があるから」
- 女性20-50代：「肌に良い／美容に良いと思うから」
- 女性30-60代：「髪の毛や爪の状態を良くしたいから」
- 女性50代以上：「加齢によるカラダの衰えが気になる」「たんぱく質は身体にとって重要な栄養素」
- 女性60代以上：「筋肉を維持・増やしたい」「体力低下を防ぎたい」「免疫力・抵抗力を向上したい」「認知機能を維持したい」「意識して摂らないと不足」

		効果への期待													習慣性		周囲の影響					その他						
	n数	から 筋肉を維持・増やしたい	体力低下を防ぎたいから	気になるからカラダの衰えが	基礎代謝を高めたいから	免疫力・抵抗力を向上した	髪の毛や爪の状態を良くしたいから	疲れを取りたい／疲労回復	なんとなく健康に良さそう	肌が良い／美容に良いと思うから	全体的な体質改善をしたいから	から ダイエットに効果がある	認知機能を維持したいから	意識して摂らないと不足してしまうから	定期的に運動をしているから	家族に摂らせているために自分も一緒に摂っているから	流行っているから	医者に撮るように言われたから	家族や友人、知人に撮っている人が多いから	重要な栄養素だから	たんぱく質は身体にとって	も罪悪感がないから	高たんぱくな食品は食べて	好きだから	高たんぱくな食品の味が	妊娠中、または妊娠中だか	その他	特にない
たんぱく質摂取意識高め全体	1,379	45.4	35.6	29.3	27.1	26.7	24.1	23.4	19.4	16.7	16.3	14.6	9.6	21.8	18.3	7.9	4.2	3.6	3.0	54.1	7.8	6.1	1.4	0.4	2.3			
男性	621	46.7	34.3	26.9	22.4	22.1	16.9	20.3	17.6	9.7	17.1	11.9	9.8	15.8	23.7	5.5	6.1	4.5	3.9	45.4	9.2	7.9	0.0	0.5	3.7			
女性	758	44.3	36.7	31.3	31.0	30.5	30.1	25.9	20.8	22.4	15.7	16.9	9.4	26.8	13.9	9.9	2.6	2.8	2.2	61.2	6.6	4.6	2.5	0.3	1.2			
男性 15-19歳	43	39.5	18.6	7.0	18.6	18.6	16.3	16.3	27.9	9.3	14.0	18.6	2.3	11.6	30.2	0.0	9.3	2.3	2.3	34.9	11.6	14.0	0.0	0.0	4.7			
男性 20代	86	48.8	17.4	7.0	20.9	17.4	19.8	19.8	25.6	17.4	23.3	11.6	5.8	18.6	25.6	3.5	10.5	4.7	7.0	41.9	11.6	14.0	0.0	1.2	5.8			
男性 30代	91	45.1	23.1	12.1	19.8	18.7	23.1	18.7	17.6	12.1	20.9	22.0	7.7	16.5	34.1	6.6	13.2	4.4	6.6	38.5	19.8	7.7	0.0	0.0	4.4			
男性 40代	114	44.7	30.7	25.4	24.6	21.9	15.8	15.8	11.4	8.8	17.5	13.2	9.6	12.3	17.5	4.4	5.3	5.3	4.4	33.3	10.5	7.9	0.0	0.0	4.4			
男性 50代	106	47.2	36.8	30.2	25.5	25.5	17.9	27.4	16.0	9.4	16.0	9.4	14.2	17.0	21.7	4.7	4.7	3.8	3.8	47.2	5.7	4.7	0.0	0.0	2.8			
男性 60代	116	44.0	50.0	47.4	20.7	21.6	14.7	20.7	15.5	6.9	12.9	5.2	11.2	14.7	18.1	10.3	0.9	5.2	1.7	58.6	1.7	6.0	0.0	1.7	3.4			
男性 70-74歳	65	58.5	56.9	47.7	24.6	30.8	9.2	21.5	16.9	3.1	13.8	7.7	13.8	20.0	26.2	4.6	1.5	4.6	0.0	61.5	6.2	4.6	0.0	0.0	0.0			
女性 15-19歳	41	31.7	14.6	2.4	19.5	14.6	26.8	19.5	39.0	19.5	17.1	31.7	4.9	9.8	9.8	4.9	4.9	2.4	7.3	34.1	12.2	9.8	2.4	0.0	0.0			
女性 20代	87	31.0	21.8	10.3	25.3	24.1	17.2	25.3	25.3	31.0	10.3	28.7	4.6	17.2	9.2	10.3	4.6	3.4	3.4	50.6	11.5	3.4	9.2	0.0	2.3			
女性 30代	107	40.2	28.0	10.3	33.6	28.0	33.6	31.8	24.3	33.6	24.3	26.2	2.8	24.3	17.8	11.2	2.8	3.7	0.9	54.2	12.1	3.7	4.7	0.9	1.9			
女性 40代	125	37.6	33.6	24.0	34.4	30.4	34.4	32.0	17.6	22.4	17.6	19.2	4.0	26.4	14.4	5.6	0.8	2.4	3.2	57.6	4.0	4.8	2.4	0.8	0.8			
女性 50代	142	45.8	37.3	41.5	33.1	31.0	30.3	23.2	17.6	24.6	16.9	18.3	8.5	26.8	9.2	11.3	3.5	3.5	2.1	66.9	5.6	5.6	0.7	0.0	1.4			
女性 60代	154	50.6	48.7	48.7	31.2	33.8	34.4	21.4	18.2	16.2	13.0	6.5	15.6	35.1	15.6	12.3	1.9	1.9	1.9	66.2	3.2	2.6	0.0	0.0	1.3			
女性 70-74歳	102	61.8	52.0	51.0	30.4	39.2	26.5	25.5	18.6	10.8	10.8	2.0	20.6	32.4	18.6	9.8	2.0	2.0	0.0	77.5	3.9	5.9	1.0	0.0	0.0	(%)		

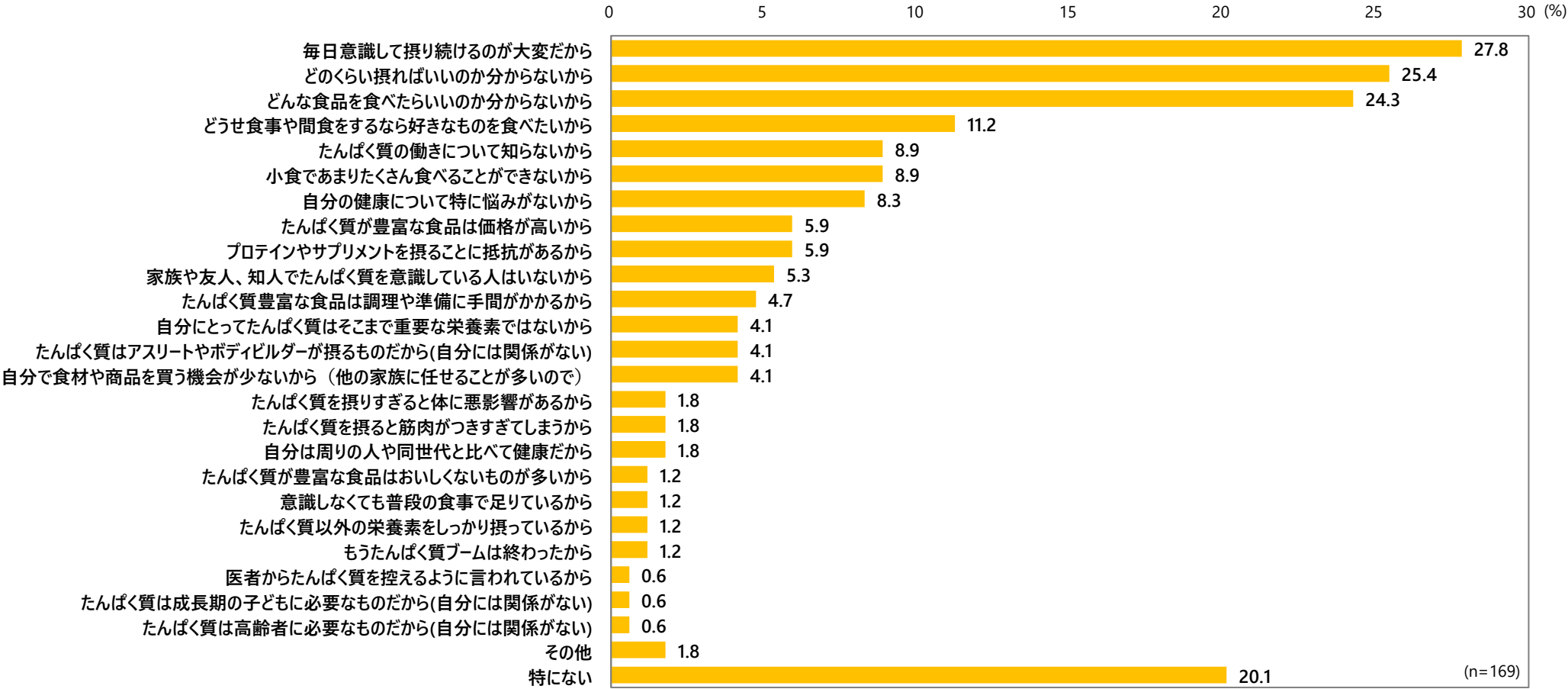
たんぱく質摂取意識高め全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

※赤字：各層ごとに上位2位のスコア（太字斜体は1位スコア）

Q4：前問で、ご自身にとっての「たんぱく質」を「積極的に摂るようにしている」「なるべく摂るようにしている」とお答えになった方にお聞きます。普段から「たんぱく質」を摂られている理由について、以下の中から当てはまるものを全てお選びください。（MA）

たんぱく質摂取意識が低めの方の非摂取理由をみると、「毎日意識して摂り続けるのが大変だから」、「どのくらい摂ればいいのか分からないから」「どんな食品を食べたらいいのか分からないから」が20%を超えて高く、3大理由となる。

上位5つのうち、3つが理解不足による項目となっており、「たんぱく質による働き」や「どんな食品をどれくらい摂ればよいか」の理解促進を進めることで、より一層の摂取が見込まれる。



Q5：先の設問で、ご自身にとっての「たんぱく質」を「あまり摂れていない」「全く摂れていない」とお答えになった方にお聞きます。普段から「たんぱく質」を摂られていない理由について、以下の中から当てはまるものを全てお選びください。（MA）

代表的な栄養素を摂取するために取り入れている食品

「たんぱく質」は①「肉類」、②「大豆食品や豆類」、③「卵類」が上位に挙がる。
「食物繊維」は、①「野菜」、②「海藻類・貝類」、③「果物」が上位に挙がる。
「鉄分」は、①「肉類」、②「野菜」、③「海藻類・貝類」が上位に挙がる。
「カルシウム」は、①「乳製品」、②「乳飲料、乳酸飲料」、③「魚類」が上位に挙がる。
「ビタミン」は、①「果物」、②「野菜」、③「サプリメント・健康補助食品」が上位に挙がる。

	n数	肉類	大豆食品や豆類	卵類	野菜	海藻類・貝類	果物	乳製品（固形ヨーグルト、チーズ、アイスなど）	乳飲料、乳酸飲料	魚類	サプリメント・健康補助食品	ジュースなどの清涼飲用水	栄養ドリンク	豆乳	米・パンなどの穀物類	パウチ型のゼリ飲料	（ソーセージ、サラダチキンなど） 食肉加工品	（かまぼこ、ツナなど） 水産加工品	カカオ	菓子类	レトルト食品、冷凍食品	スナック菓子類	インスタント食品	昆虫	その他	この栄養素を摂取するために、あえて取り入れているものはない
たんぱく質	2,410	60.1	44.1	41.2	4.2	3.9	2.0	23.1	11.5	33.9	6.1	1.1	2.0	18.0	9.5	1.5	20.8	13.7	1.5	1.5	1.7	1.3	1.4	1.6	0.5	14.3
食物繊維	2,377	2.3	16.4	2.4	69.7	27.3	18.4	4.1	4.0	2.2	5.6	2.6	2.0	3.8	6.9	1.6	1.8	1.7	2.2	2.1	1.3	1.2	0.9	0.7	1.0	15.2
鉄分	2,365	25.6	8.8	5.5	24.0	18.0	4.6	8.6	5.5	11.7	13.7	1.9	4.5	3.6	1.6	1.6	3.2	3.0	3.0	2.9	1.0	1.4	0.8	0.4	1.1	27.9
カルシウム	2,419	6.3	10.6	7.5	6.5	11.4	2.5	43.0	35.1	31.4	7.4	1.4	1.9	9.1	2.1	0.9	3.3	5.6	1.3	1.7	1.5	1.6	1.1	0.9	0.4	16.5
ビタミン	2,439	9.9	8.4	7.7	48.3	9.0	51.5	6.4	4.8	5.7	20.8	10.2	8.8	3.4	2.9	2.9	2.7	2.1	1.8	1.6	1.4	0.9	0.9	0.5	0.4	16.1

(%)

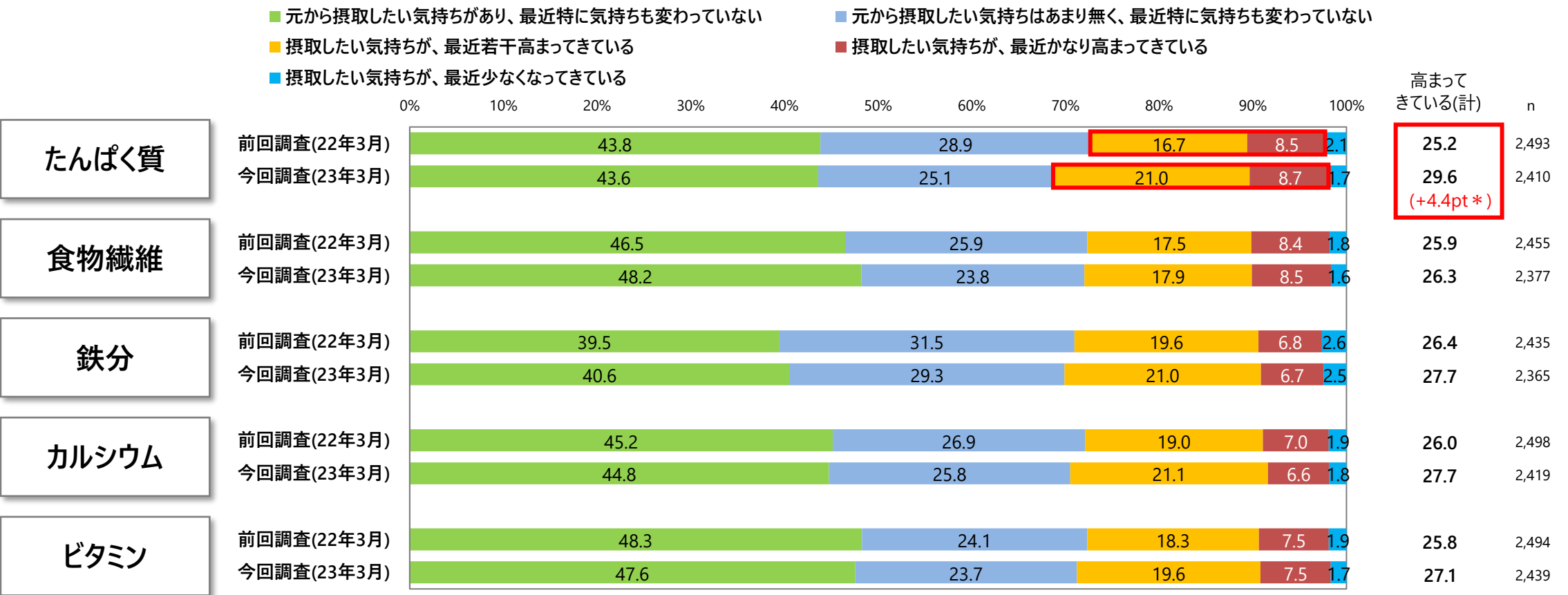
各栄養素ごとに 1位スコア 2位スコア 3位スコア

対象：各栄養素認知者

Q6：あなたは、以下の栄養素を摂取するために、あえてどのような食品を取り入れていますか。あてはまるものをすべてお選びください。（各MA）

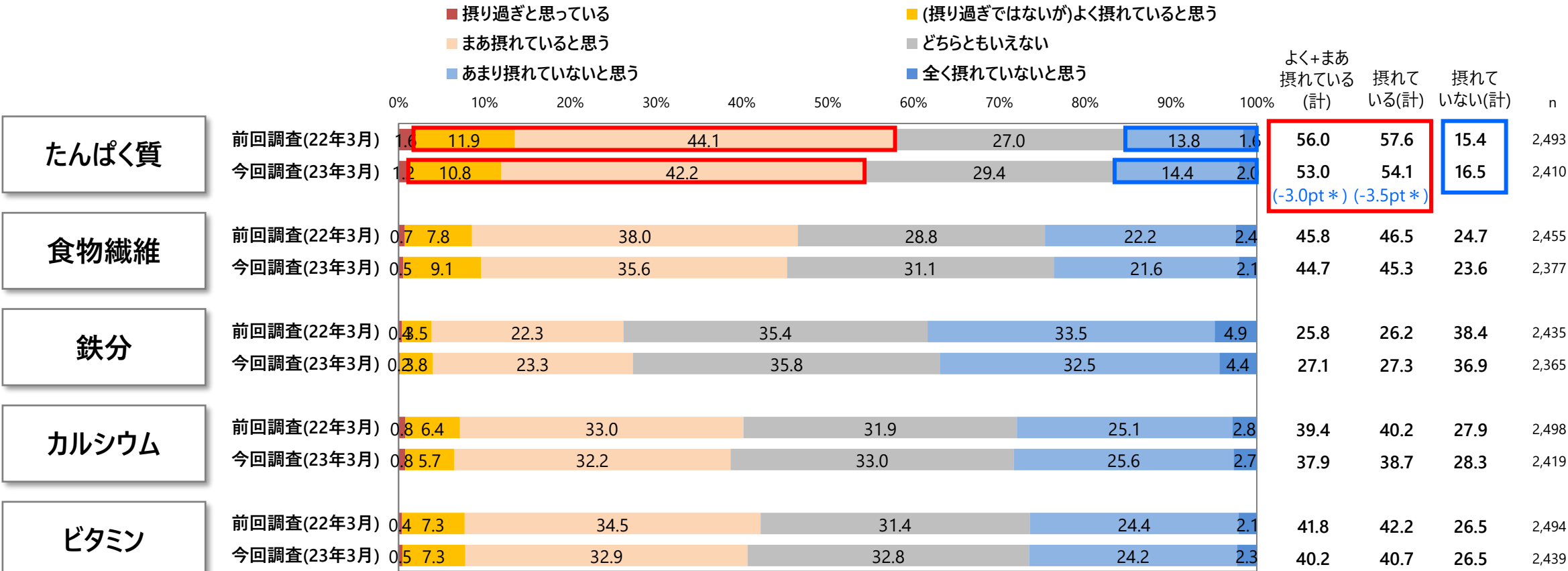
代表的な5つの栄養素における摂取意向の変化(高まってきている計)を前回と比べると、
「たんぱく質」が最も増加度が大きく、4.4pt増加。

「たんぱく質」で最も増加した気持ちの変化は、「摂取したい気持ちが、最近若干高まってきている」(+4.3pt)。



各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者 * 10%水準で有意差あり。

「たんぱく質」の摂取量自覚意識 (よく+まあ摂れている計)を前回と比べると、3.0pt減少。
摂れている意識は減少している構造となっている。



各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者 * 10%水準で有意差あり。



「たんぱく質」についての詳細認知状況

*こちらの章で記載のある「推奨量」は、
『日々の摂取量として「最低限の量」で、「これを下回ると不足のリスクが出てくる量」』
として聴取しています。

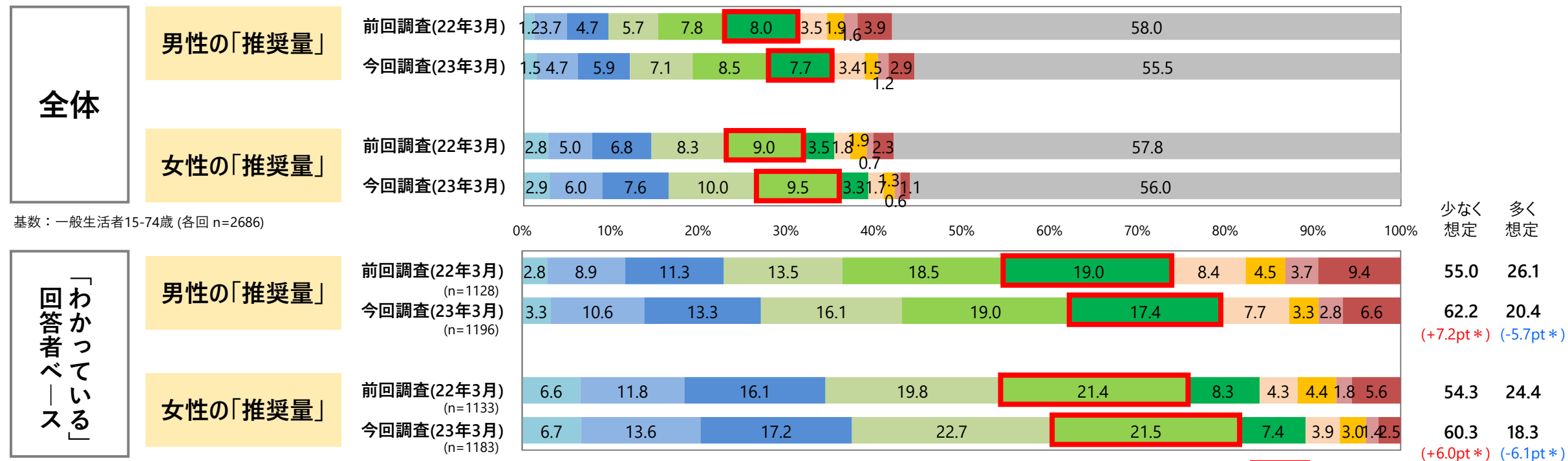
「たんぱく質の1日当たりの摂取の「推奨量*）」に対する認知状況

「わかっている」回答者ベースでみると、少ない量を想定している人の割合は、
「男性の「推奨量*）」で7.2pt、「女性の「推奨量*）」で6.0pt増加し、
「推奨量*）」を少なく想定する傾向にある。

*ここで言う「推奨量」は日々の摂取量として「最低限の量」で、「これを下回ると不足のリスクが出てくる量」として聴取。

10g以上20g未満 20g以上30g未満 30g以上40g未満 40g以上50g未満 50g以上60g未満 60g以上70g未満
70g以上80g未満 80g以上90g未満 90g以上100g未満 100g以上 よくわからない

0% 10% 20% 30% 40% 50% 60% 70% 80% 90% 100%



各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。

正解ゾーン

* 10%水準で有意差あり。

Q9：たんぱく質の1日当たりの摂取推奨量(※これを下回ると不足のリスクが出てくる量)は、成人でどの程度だと思いますか。(各SA)

「代表的な食材におけるたんぱく質含有量」に対する認知状況（1/2）

代表的な食材におけるたんぱく質含有量については、各食材とも4割強が「よくわからない」と回答。

正解者が多い食材は「たまご」「ごはん」「納豆」「食パン」「じゃがいも」等で正答率は10%強。

		n数	正解 (g)	1～ 2g	3～ 4g	5～ 6g	7～ 8g	9～ 10g	11～ 15g	16～ 19g	20～ 29g	30～ 39g	40～ 49g	50～ 59g	60～ 69g	70～ 79g	80～ 89g	90～ 99g	100g 以上	よく わから ない
牛乳 (コップ一杯200g)	前回調査(22年3月)	2686	6.6	3.8	6.9	10.8	6.8	8.9	4.5	2.4	3.4	1.6	0.5	1.9	0.4	0.4	0.4	0.2	1.1	46.0
	今回調査(23年3月)	2686		3.9	7.6	9.5	8.1	9.5	4.4	2.7	4.2	1.7	1.2	1.4	0.4	0.4	0.5	0.3	1.0	43.2
たまご (1個60g)	前回調査(22年3月)	2686	6.3	3.2	7.4	11.5	7.3	9.1	4.7	2.3	3.1	2.5	1.1	0.9	0.5	0.3	0.2	0.2	0.6	45.1
	今回調査(23年3月)	2686		3.0	6.3	11.1	8.1	10.3	6.1	2.2	4.2	2.2	1.1	1.7	0.6	0.3	0.2	0.1	0.4	42.0
牛リブロースステーキ (1枚100g)	前回調査(22年3月)	2686	20.4	2.0	3.0	5.2	4.3	7.9	5.8	4.4	6.5	3.3	2.5	3.3	1.1	1.3	1.0	0.3	1.2	47.0
	今回調査(23年3月)	2686		1.8	3.4	6.2	5.4	7.7	5.7	3.8	7.0	3.8	2.0	3.5	1.2	1.4	1.2	0.4	1.0	44.5
さんま（焼き） (1尾100g)	前回調査(22年3月)	2686	17.4	3.2	6.1	8.3	5.8	7.9	5.2	4.7	3.7	1.7	1.4	1.9	0.6	0.6	0.1	0.3	0.4	48.1
	今回調査(23年3月)	2686		3.1	6.1	8.5	6.1	8.6	6.0	4.1	4.2	2.5	1.4	1.6	0.7	0.6	0.4	0.1	0.2	45.7
ごはん (茶碗1杯140g)	前回調査(22年3月)	2686	3.5	11.8	10.3	9.6	4.4	6.3	2.6	2.0	1.7	1.1	0.7	0.8	0.2	0.2	0.3	0.1	0.9	46.9
	今回調査(23年3月)	2686		10.6	11.2	9.6	5.5	6.9	3.8	1.5	2.2	1.3	0.5	0.7	0.2	0.3	0.2	0.1	0.7	44.6
納豆 (1パック40g)	前回調査(22年3月)	2686	6.6	4.1	8.2	9.8	8.3	8.5	4.8	2.2	3.9	1.5	1.0	0.5	0.3	0.4	0.1	0.1	0.4	45.9
	今回調査(23年3月)	2686		3.2	7.2	12.0	8.1	9.8	4.9	2.9	4.1	2.0	1.0	0.8	0.4	0.1	0.2	0.1	0.3	43.0
食パン (6枚切り1枚60g)	前回調査(22年3月)	2686	5.6	14.6	11.2	10.0	4.1	5.3	2.0	1.5	0.9	0.7	0.4	0.2	0.2	0.0	0.1	0.0	0.3	48.7
	今回調査(23年3月)	2686		13.4	10.8	11.5	5.5	5.9	2.3	1.5	1.4	0.7	0.3	0.3	0.3	0.1	0.0	0.1	0.1	45.9
じゃがいも (1個100g)	前回調査(22年3月)	2686	1.4	13.0	10.9	8.4	5.1	5.4	2.0	1.6	1.6	1.0	0.3	0.9	0.2	0.1	0.1	0.1	0.2	49.1
	今回調査(23年3月)	2686		12.4	10.2	10.3	5.7	6.5	3.2	1.2	1.8	0.7	0.5	0.3	0.1	0.3	0.1	0.1	0.3	46.4
豆乳 (200gあたり)	前回調査(22年3月)	2686	7.2	3.7	6.4	8.4	7.6	9.3	3.9	1.9	3.5	1.9	1.2	1.9	0.8	0.3	0.6	0.2	1.5	47.0
	今回調査(23年3月)	2686		3.4	6.4	10.0	7.2	8.7	4.8	3.0	4.1	2.1	1.2	1.5	0.9	0.6	0.3	0.2	1.3	44.2
ウインナー (100gあたり)	前回調査(22年3月)	2686	13.0	5.9	9.5	9.3	6.0	6.7	4.7	1.9	2.7	1.7	0.5	1.1	0.4	0.4	0.1	0.1	0.2	48.6
	今回調査(23年3月)	2686		5.7	9.0	9.4	6.7	8.1	5.1	2.6	2.4	2.2	0.9	1.2	0.6	0.2	0.2	0.1	0.0	45.5



正答率

赤字：前回より1pt以上増加

青数字：前回より1pt以上減少

(%)

「代表的な食材におけるたんぱく質含有量」に対する認知状況（2/2）

「わかっている」と回答した人ベースでも正答率の傾向は全体と類似。

「牛乳」「たまご」「ごはん」「納豆」「じゃがいも」は約6～8割弱が多く想定。

「牛リブロースステーキ」「さんま」「ウインナー」は約6～7割が少なく想定。

《「わかっている」回答者ベース》

		n数	正解 (g)	1～ 2g	3～ 4g	5～ 6g	7～ 8g	9～ 10g	11～ 15g	16～ 19g	20～ 29g	30～ 39g	40～ 49g	50～ 59g	60～ 69g	70～ 79g	80～ 89g	90～ 99g	100g 以上	少なく 想定	多く 想定
牛乳 (コップ一杯200g)	前回調査(22年3月)	1450	6.6	7.1	12.8	20.0	12.6	16.4	8.4	4.5	6.3	2.9	1.0	3.5	0.7	0.8	0.7	0.4	2.1	19.9	60.1
	今回調査(23年3月)	1526		6.9	13.3	16.8	14.3	16.7	7.7	4.8	7.4	3.0	2.1	2.5	0.7	0.7	0.9	0.5	1.7	20.2	63.0
たまご (1個60g)	前回調査(22年3月)	1475	6.3	5.9	13.4	20.9	13.3	16.5	8.6	4.2	5.7	4.5	2.0	1.7	0.9	0.5	0.4	0.3	1.1	19.3	59.7
	今回調査(23年3月)	1557		5.1	10.8	19.1	13.9	17.9	10.5	3.8	7.3	3.9	1.9	3.0	1.0	0.6	0.4	0.1	0.7	15.9	64.9
牛リブロースステーキ (1枚100g)	前回調査(22年3月)	1424	20.4	3.9	5.6	9.8	8.1	14.8	10.9	8.2	12.3	6.2	4.8	6.3	2.0	2.4	1.8	0.6	2.3	61.3	26.4
	今回調査(23年3月)	1492		3.2	6.1	11.1	9.7	13.8	10.3	6.9	12.6	6.9	3.6	6.4	2.2	2.5	2.1	0.7	1.9	61.1	26.3
さんま(焼き) (1尾100g)	前回調査(22年3月)	1393	17.4	6.1	11.7	15.9	11.3	15.2	10.0	9.0	7.1	3.4	2.7	3.6	1.2	1.2	0.3	0.6	0.7	70.2	20.8
	今回調査(23年3月)	1459		5.6	11.2	15.6	11.3	15.8	11.0	7.5	7.8	4.5	2.6	3.0	1.3	1.1	0.8	0.3	0.4	70.6	21.9
ごはん (茶碗1杯140g)	前回調査(22年3月)	1427	3.5	22.1	19.5	18.1	8.3	11.8	5.0	3.7	3.3	2.1	1.3	1.5	0.4	0.4	0.6	0.2	1.7	22.1	58.4
	今回調査(23年3月)	1487		19.1	20.2	17.4	10.0	12.4	6.9	2.7	4.0	2.4	0.9	1.3	0.4	0.6	0.4	0.1	1.3	19.1	60.7
納豆 (1パック40g)	前回調査(22年3月)	1454	6.6	7.5	15.1	18.1	15.4	15.7	8.8	4.1	7.3	2.8	1.9	1.0	0.6	0.8	0.2	0.1	0.8	22.6	59.3
	今回調査(23年3月)	1532		5.5	12.6	21.0	14.2	17.2	8.6	5.1	7.2	3.5	1.7	1.4	0.7	0.3	0.3	0.1	0.5	18.1	60.8
食パン (6枚切り1枚60g)	前回調査(22年3月)	1378	5.6	28.4	21.8	19.4	8.0	10.3	3.8	2.8	1.7	1.5	0.7	0.4	0.4	0.0	0.2	0.1	0.5	50.2	30.3
	今回調査(23年3月)	1454		24.7	20.0	21.3	10.1	10.9	4.3	2.7	2.5	1.3	0.6	0.5	0.5	0.1	0.1	0.2	0.1	44.7	34.0
じゃがいも (1個100g)	前回調査(22年3月)	1366	1.4	25.5	21.4	16.5	10.0	10.6	4.0	3.1	3.1	2.0	0.6	1.8	0.4	0.2	0.3	0.1	0.4	-	74.5
	今回調査(23年3月)	1439		23.1	19.0	19.2	10.6	12.2	6.0	2.2	3.3	1.3	0.9	0.6	0.1	0.6	0.2	0.3	0.5	-	76.9
豆乳 (200gあたり)	前回調査(22年3月)	1424	7.2	7.0	12.1	15.9	14.3	17.5	7.4	3.6	6.6	3.5	2.2	3.6	1.5	0.5	1.1	0.4	2.9	35.0	50.8
	今回調査(23年3月)	1499		6.0	11.5	17.9	12.9	15.5	8.6	5.3	7.4	3.8	2.1	2.7	1.7	1.1	0.6	0.3	2.4	35.4	51.6
ウインナー (100gあたり)	前回調査(22年3月)	1381	13.0	11.5	18.4	18.2	11.7	13.1	9.2	3.8	5.3	3.3	1.0	2.2	0.8	0.9	0.1	0.2	0.4	72.8	18.0
	今回調査(23年3月)	1464		10.5	16.5	17.3	12.4	14.8	9.3	4.8	4.4	4.0	1.6	2.3	1.1	0.4	0.3	0.3	0.1	71.4	19.3



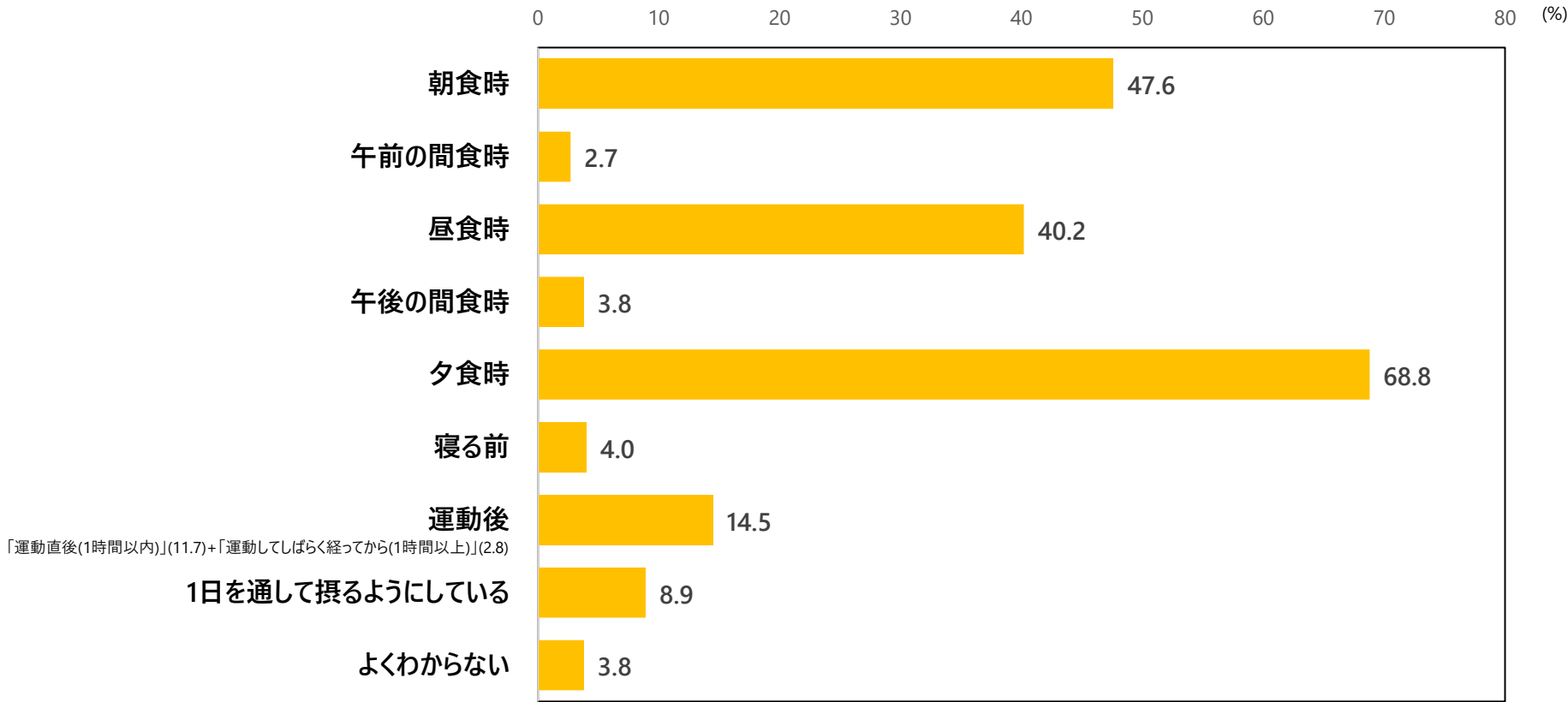
正答率

赤字：前回より1pt以上増加

青数字：前回より1pt以上減少

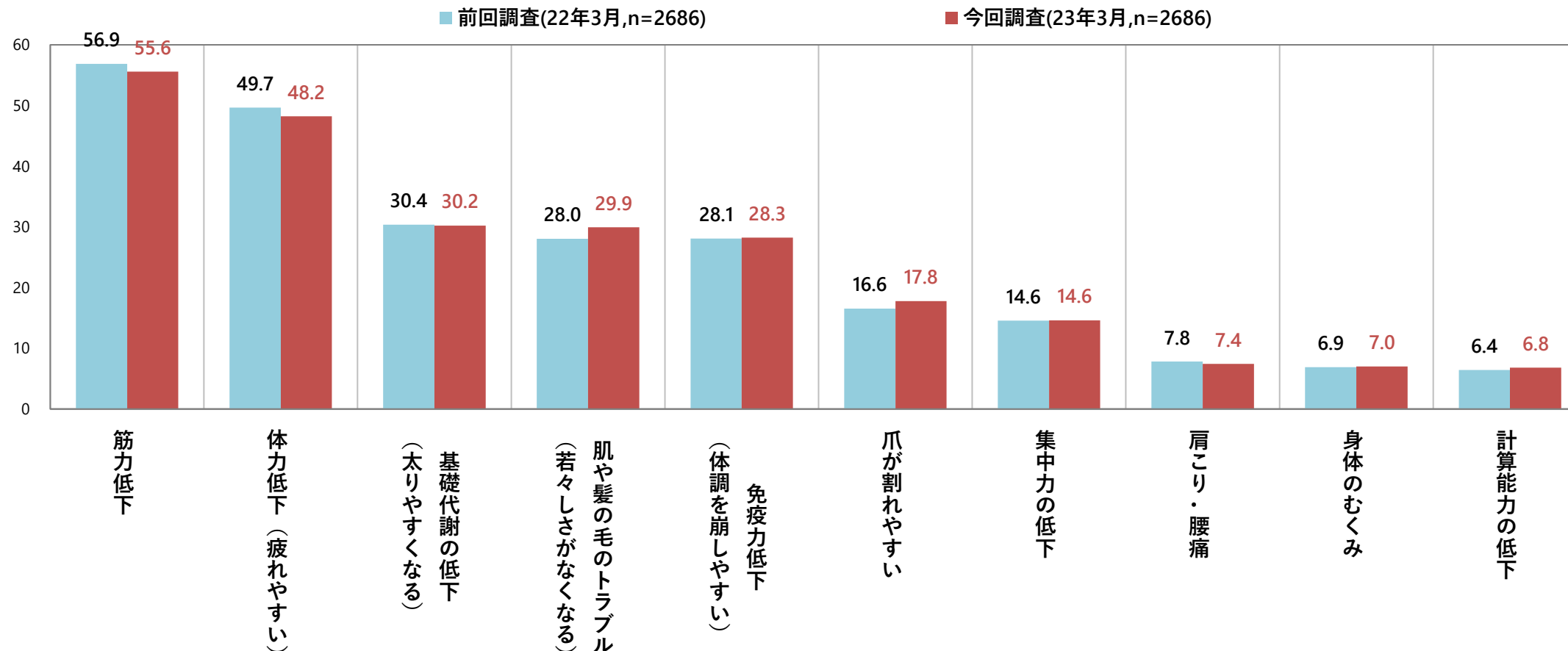
(%)

「たんぱく質」の摂取タイミングはTOPの「**夕食時**」(68.8%)に大きく偏っている。
3食の中では「**昼食時**」(40.2%)が少なく、「1日を通して」(8.9%)も少ない結果に。



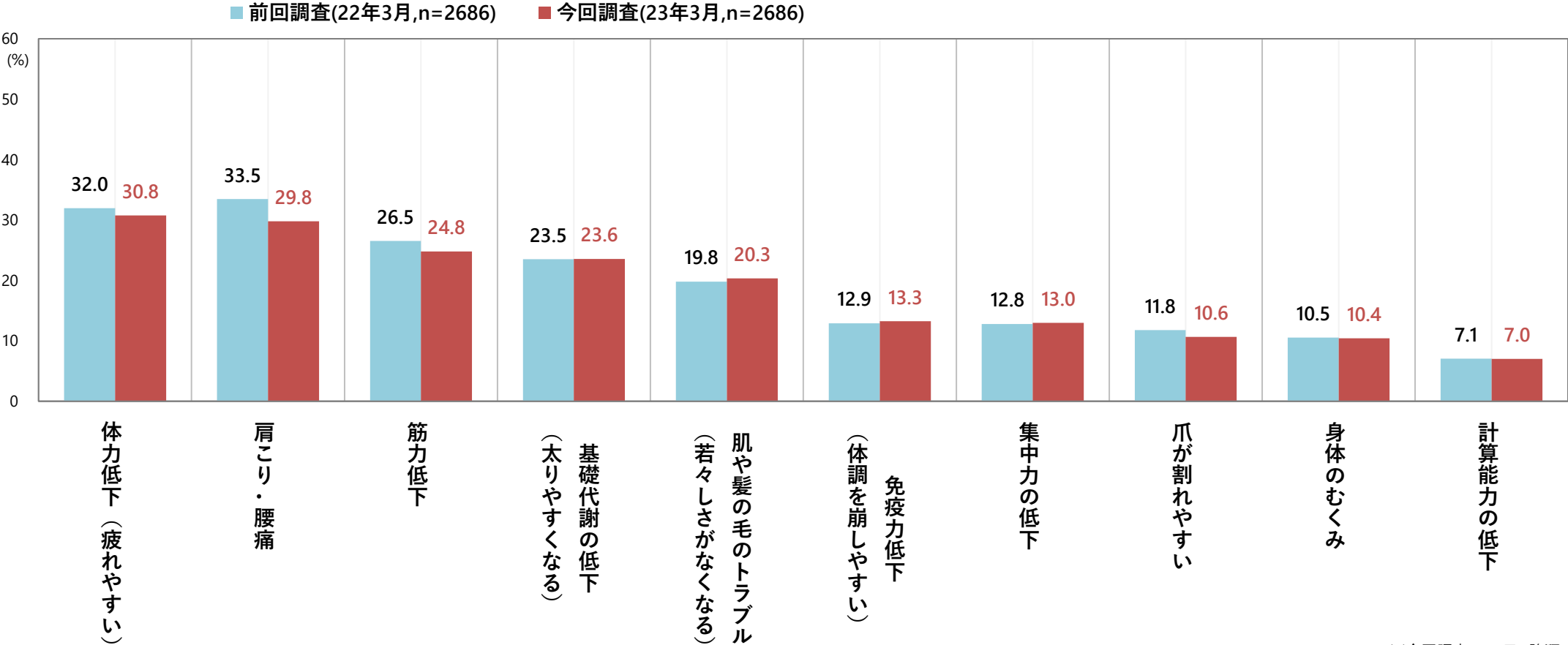
Q11：先の設問で、ご自身にとっての「たんぱく質」を「積極的に摂るようにしている」「なるべく摂るようにしている」とお答えになった方にお聞きます。たんぱく質をどのタイミングで摂取するようにしていますか。当てはまるもの全てお答えください。（MA）

「たんぱく質不足がもたらす不調と言われているもので知っているもの」においては、「筋力低下」(55.6%)、「体力低下(疲れやすい)」(48.2%)のスコアが突出して高い。次いで「基礎代謝の低下」「肌や髪の毛のトラブル」「免疫力低下」が約3割で続く。



※今回調査のスコアで降順

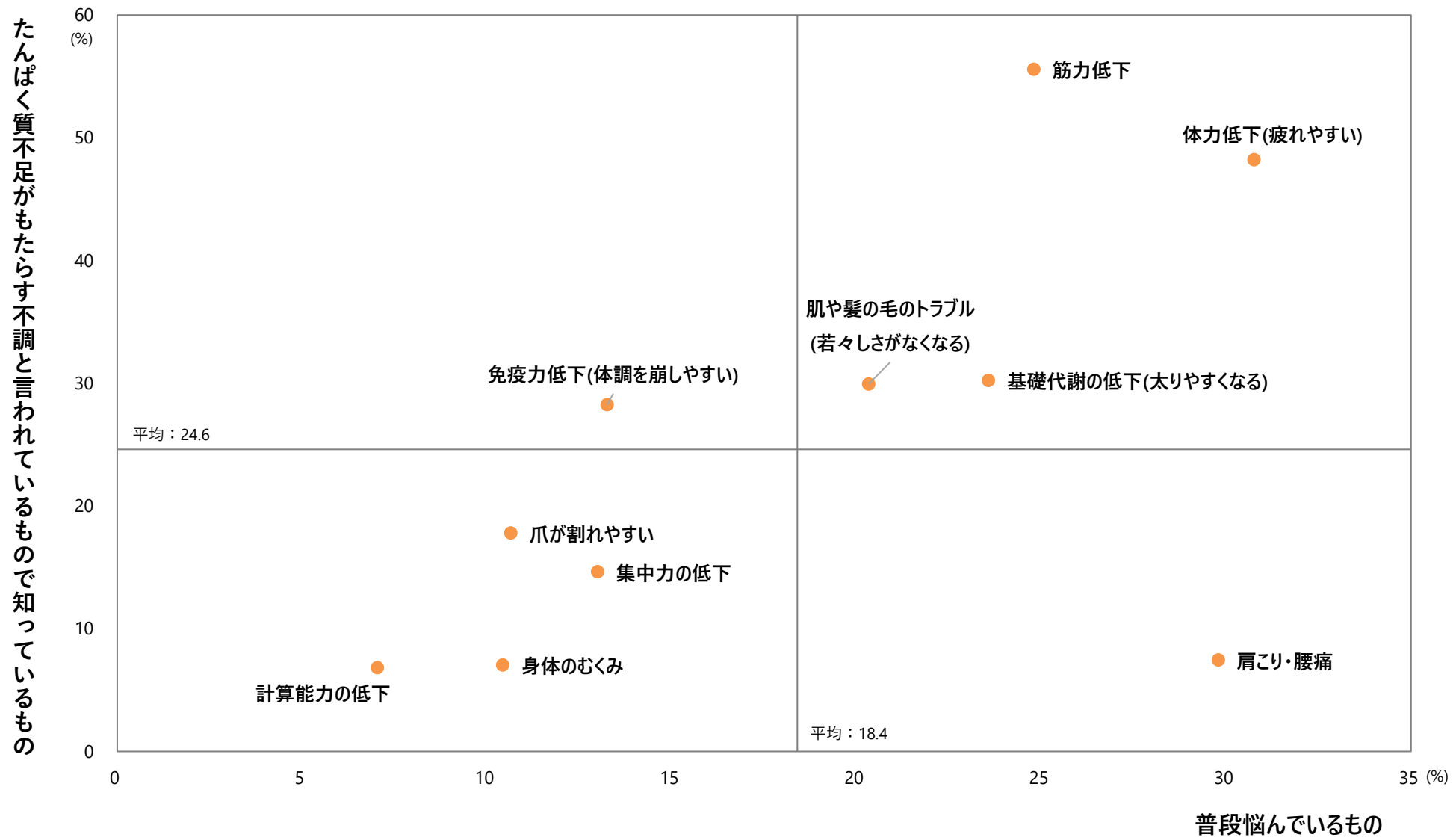
「普段悩んでいるもの」においては、「たんぱく質不足がもたらす不調と言われているもの」で認知が高かったもののスコアが高い傾向だが、認知が低かった「肩こり・腰痛」が29.8%で2番目に。



※今回調査のスコアで降順

Q12：以下に挙げる、たんぱく質不足がもたらす不調と言われているものであなたがご存知のものをすべてお選びください。また知っている、知らないに関わらず、あなたが普段悩んでいるものがあれば、すべてお選びください。（各MA）

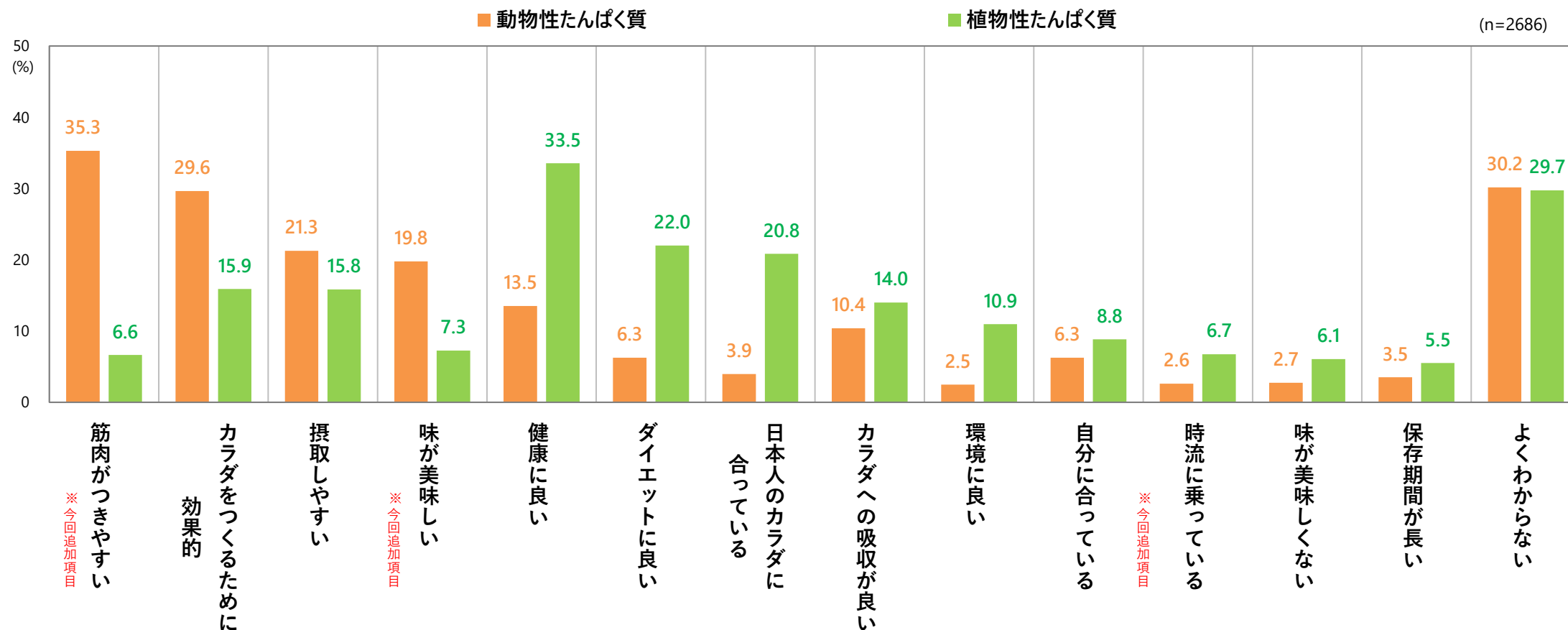
「たんぱく質不足がもたらす不調と言われているもの」の認知状況と「普段悩んでいるもの」



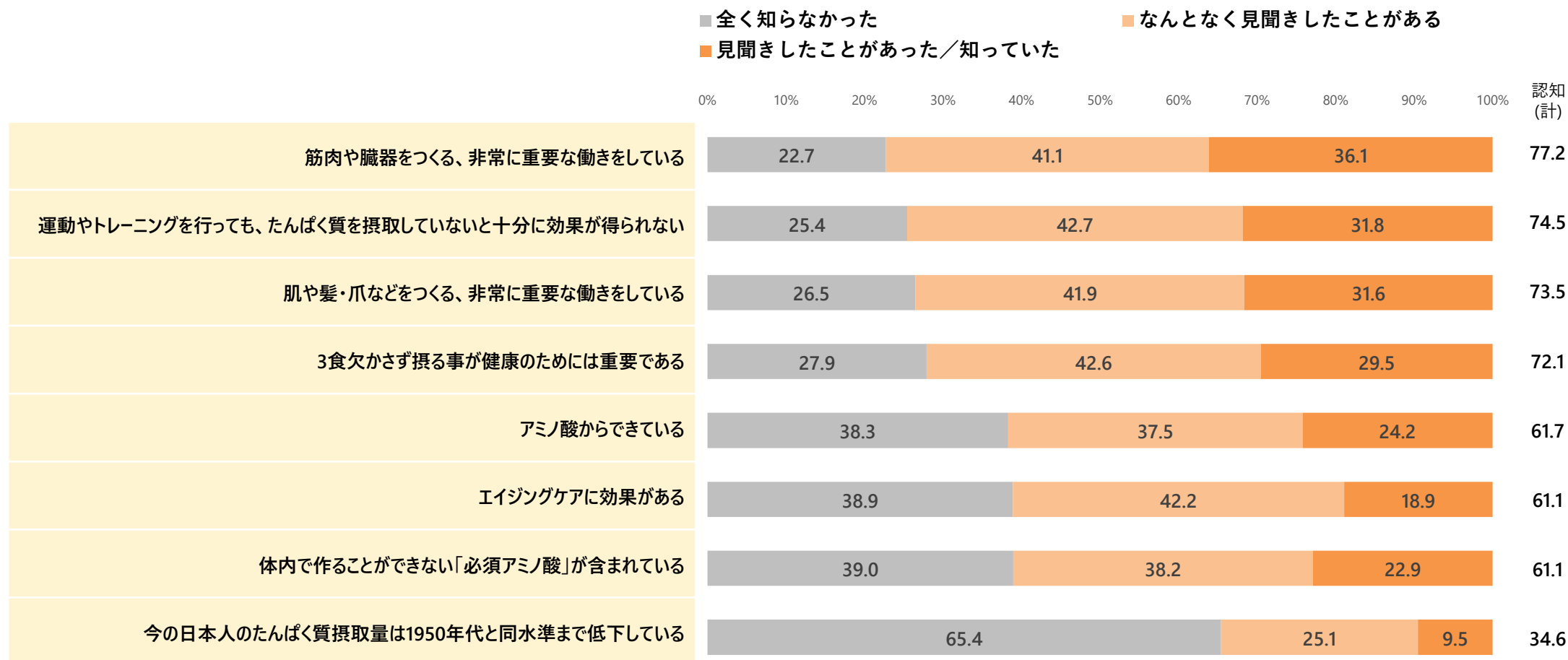
Q12：以下に挙げる、たんぱく質不足がもたらす不調といわれているものであなたがご存知のものをすべてお選びください。また知っている、知らないに関わらず、あなたが普段悩んでいるものがあれば、すべてお選びください。（各MA）

「動物性たんぱく質」と「植物性たんぱく質」のイメージ比較

動物性たんぱく質のイメージは、「**筋肉が付きやすく**」「**カラダをつくるために効果的**」で「**摂取しやすい**」イメージ。
植物性たんぱく質のイメージは、「**健康に良く**」「**ダイエットにも良く**」「**日本人のカラダに合っている**」イメージ。
また「**環境にも良い**」イメージ。



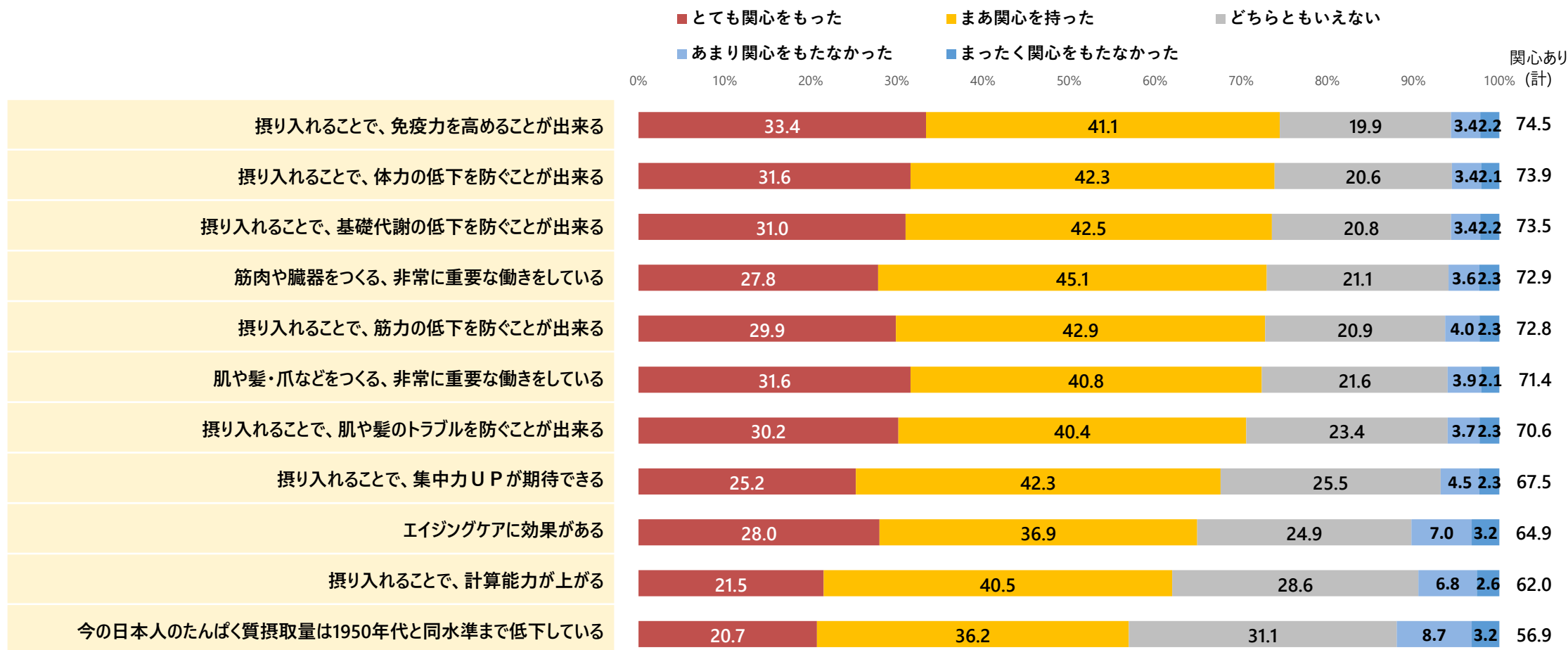
認知度が70%を超えて上位に挙がるのは、
「筋肉や臓器／肌や髪・爪などをつくるのに非常に重要な働きをしている」
「運動やトレーニングを行っても、たんぱく質を摂取していないと十分に効果が得られない」
「3食欠かさず摂る事が健康のためには重要である」。



各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳 (n=2686)

Q14：以下の「たんぱく質」の文章について、どの程度ご存じであったかをそれぞれお知らせください。

関心が高いものTOP3は、
（取り入れることで、）
「免疫力を高めることができる」「体力の低下を防ぐことができる」「基礎代謝の低下を防ぐことができる」。

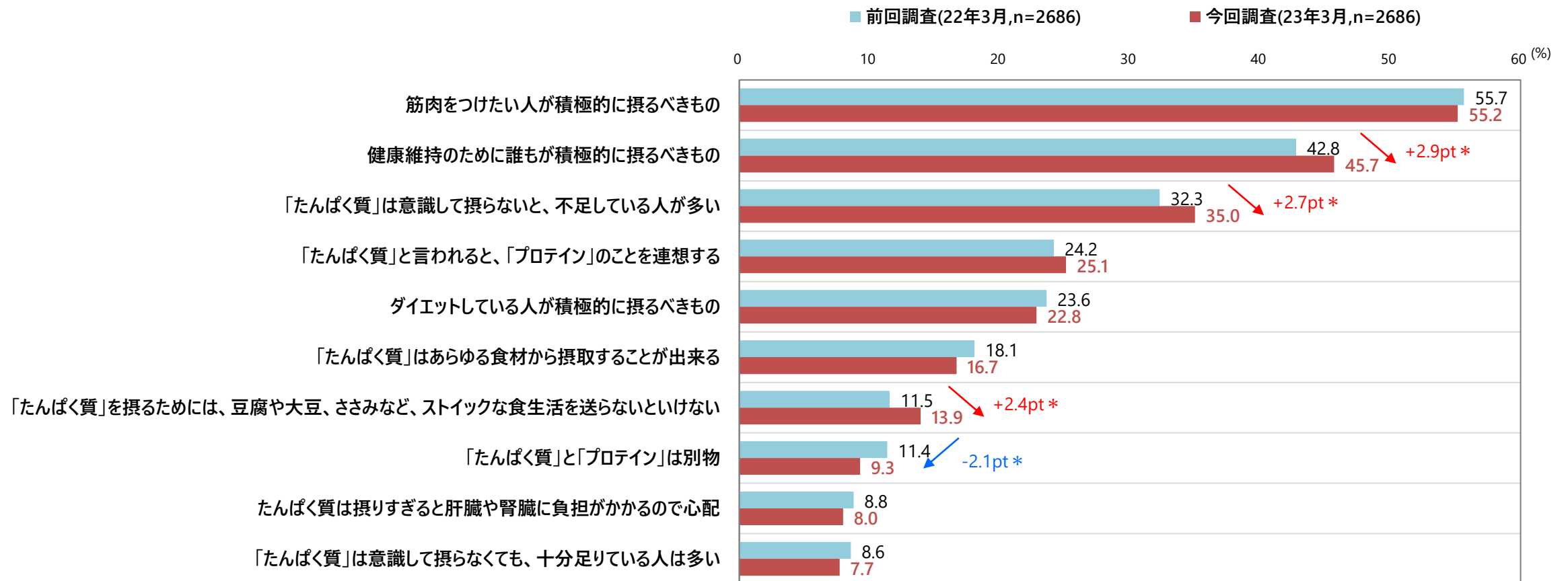


各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。

基数：一般生活者15-74歳 (n=2686)

Q15：以下に挙げる「たんぱく質」の文章について、それぞれどの程度関心をもちましたか。それぞれ教えてください。

「たんぱく質への印象」のスコアを前回と比較すると、
「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」「意識して摂らないと、不足している人が多い」「豆腐や大豆、ささみなど、ストイックな食生活を送らないといけない」が2pt以上増加。
一方、「たんぱく質とプロテインは別物」は2.1pt減少。



* 10%水準で有意差あり。

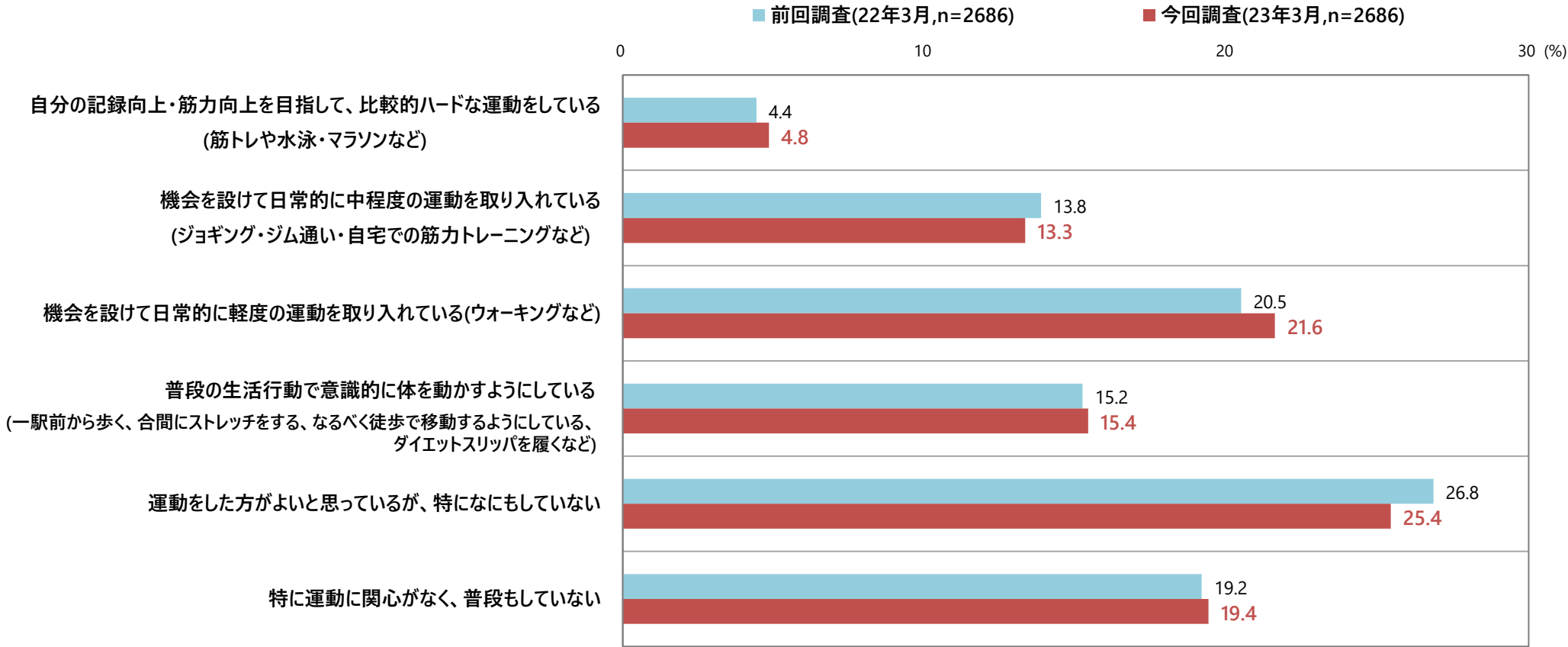


運動や欠食状況、健康・食意識などの考察

* コメントで昨年比のスコア増減を記載しているものについては、10%水準で有意差検証を行い、有意差が認められるもの。

普段の運動状況は、前回と比べて大きな変化は無かった。

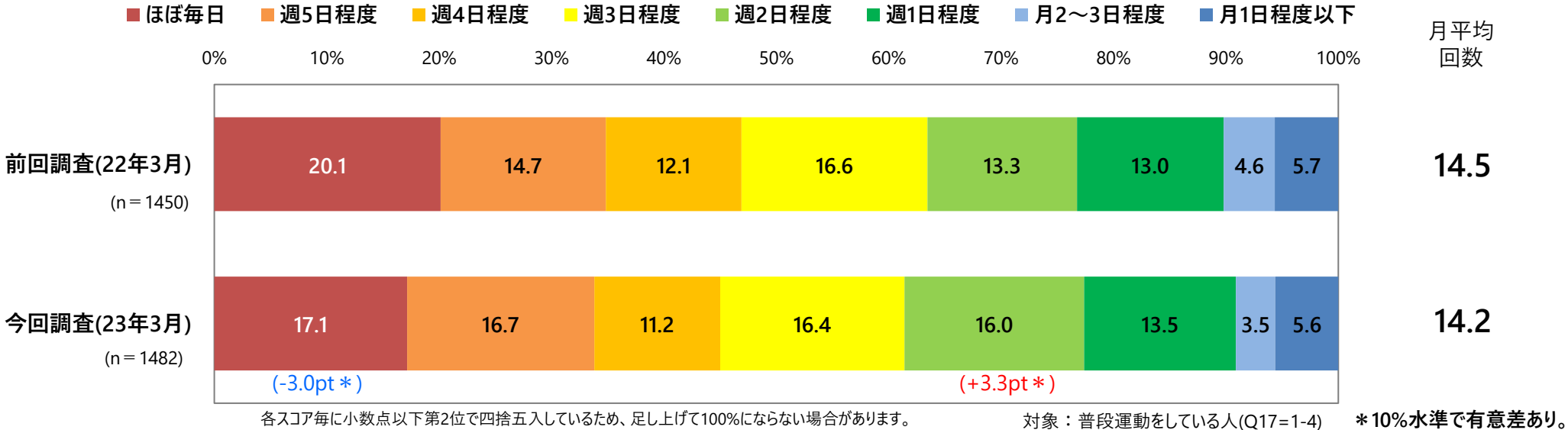
「運動している」計のスコアは、55.2%*。過半数が普段から何らかの運動をしている状態。



*「運動している」計：55.2%はグラフの上から4項目について、四捨五入前の数値を足し上げて算出。グラフ記載の各項目スコアは、それぞれで四捨五入しているため、足し上げ数値にズレがございます。

各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。

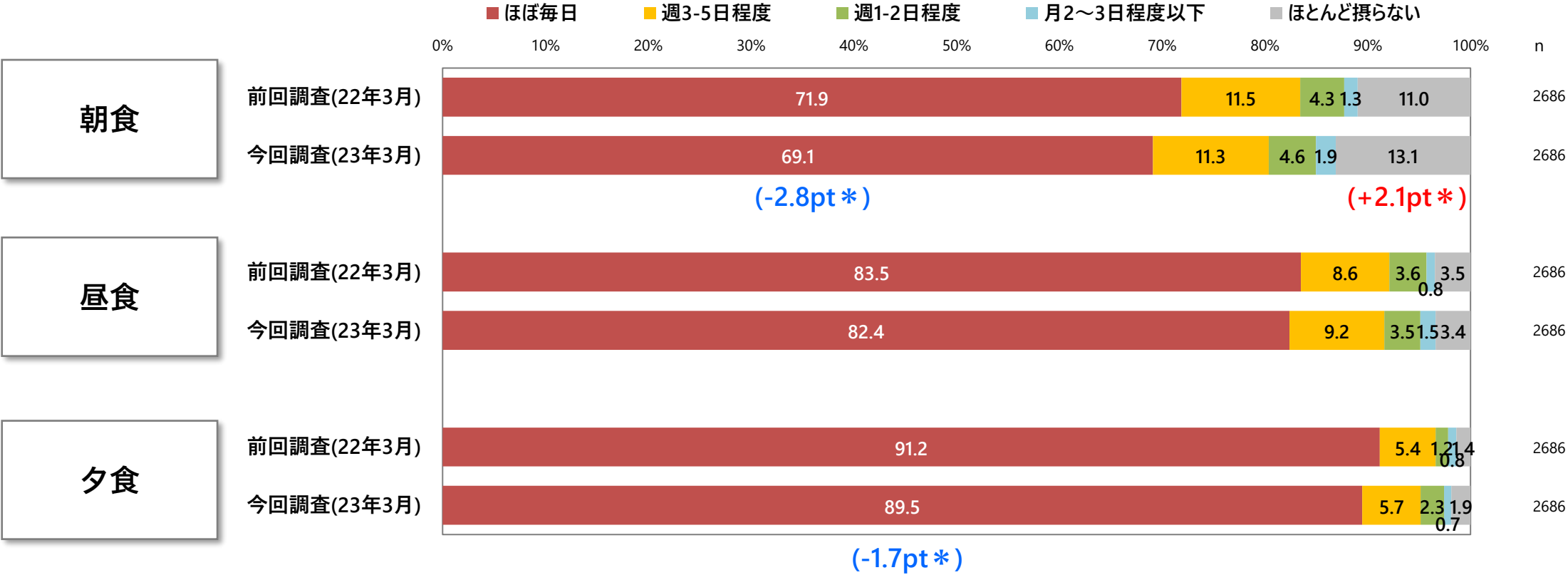
普段の運動している人の運動頻度を前回と比較すると、
「ほぼ毎日」が3.0pt減、「週1日程度」が3.3pt増加するなど
月平均回数も微減。



Q18：あなたが運動する頻度についてうかがいます。以下の中から、あなたの普段の運動頻度に最も近いものをひとつだけお知らせください。

各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。

「朝食」を「ほぼ毎日」摂る割合は、前回より2.8pt減少。「ほとんど摂らない」が2.1pt増加。
また「昼食」「夕食」も「ほぼ毎日」摂る割合は1pt強、減少している。



各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 *10%水準で有意差あり。

「朝食は必ず食べる」「1日3食をきちんと食べる」が前回調査と比べて4.5pt減少。前頁の『各食事の摂取実態』の結果と同様、“3食をきちんと食べる”行動が減少している。

その他に大きな変化があった意識・行動としては、「体脂肪や体重が気になる」が、前回と比べて5.0pt減少。

スコアは「非常にあてはまる」+「まああてはまる」計

分類	項目	n=		前回調査 (22年3月)	今回調査 (23年3月)	前回との 差
		2686	2686			
健康情報感度【高】	健康に関する情報を積極的に取り入れている		34.2		34.3	0.0
	健康や病気には人一倍気を付けて情報収集している		27.7		29.9	2.2
	流行の健康法は試してみる		16.6		18.6	1.9
対策実行	体脂肪・体重・血圧などを定期的にチェックしている		47.7		46.9	-0.8
	ストレス解消のための自分なりの対処法を持っている		42.1		40.3	-1.7
	健康のために出来る限りのことは実践しているつもりだ		32.1		35.7	3.6
健康を意識した食習慣	朝食は必ず食べる		69.9		65.4	-4.5*
	1日3食をきちんと食べる		65.4		60.9	-4.5*
	夜遅い時間に飲食をしない		59.5		58.0	-1.5
	間食を控える		38.3		38.6	0.3
現在健康	心身ともに健康であると感じている		34.5		35.2	0.7
	元気でアクティブな毎日を送れている		32.0		32.0	0.0
	自分は周囲の同年齢の人よりも若く健康だ		29.6		31.4	1.7
気になる症状あり	自分のカラダや体調に関して気になることがある		55.5		54.7	-0.8
気になる症状	体脂肪や体重が気になる		61.4		56.4	-5.0*
	抜け毛や髪の毛のうねり、枝毛、切れ毛、つやの無さが気になる		45.9		44.6	-1.3
	最近、集中力が低下していると思う		39.9		41.8	1.9
	足腰や首などが重い、痛む		40.0		39.0	-1.0
	爪の割れ、欠け、縦すじがあらわれることが多い		39.0		38.6	-0.4
	最近、免疫力が低下していると思う		35.9		36.3	0.3
	肌荒れが気になる		33.4		32.7	-0.7
健康オタク	健康維持に取り組んだり、健康のために何かをするのは楽しいと思う方だ		36.2		37.5	1.3
	健康のため、多少の手間や費用がかかるのはかまわないと思う方だ		34.0		35.6	1.6
美容意識	体の中からキレイでいたいと思う方だ		65.9		64.4	-1.5
	太らないように気を付けている		51.4		51.9	0.4
	美容や健康によい生活習慣を身に付けられている		25.8		27.9	2.1
機能性商品摂取	特保や健康食品、乳製品を摂るよう心がけている		38.2		38.8	0.6
	サプリメントを摂取している		35.8		34.2	-1.6
ストレス蓄積	心理的なストレスや疲労が蓄積している		46.2		44.2	-2.0
	身体的なストレスや疲労が蓄積している		44.2		42.6	-1.6

* 10%水準で有意差あり。(%)

Q20：健康に関する気持ち・考え・行動についてお伺いします。それぞれの項目について、あてはまるものをひとつだけお選びください。

前回調査と比べて特に大きな変化はなく、「食や料理」に対する意識は変わっていない様子。
野菜や食物繊維に対する意識が55%前後で最も高く、
「たんぱく質を積極的に摂るようにしている」は4番目に高く約4割が回答。

スコアは「非常にあてはまる」＋「まああてはまる」計

分類	項目	n=		前回との差
		2686	2686	
		前回調査 (22年3月)	今回調査 (23年3月)	
低カロリー・低糖志向	低カロリーや低糖・無糖の食品を好んで選ぶ	28.6	28.7	0.1
	スイーツなど甘いものはできる限り控える	26.3	26.7	0.4
健康的な食事ケア	食べる順番として、野菜（食物繊維）を先に食べるようにしている	55.6	55.0	-0.6
	野菜や食物繊維を多く摂る	55.0	55.0	0.0
	コレステロールや脂肪分の少ない食事を摂る	30.0	30.9	0.9
	炭水化物（糖質）の少ない食事を摂る	27.0	27.3	0.3
簡便志向	調理済み惣菜や冷凍食品を食べることがよくある	39.7	39.8	0.1
	市販品を利用して手早く調理することが多い	37.0	35.7	-1.2
料理関与度	食事は自分で料理することが多い	51.6	49.7	-1.9
	料理のバリエーションを増やすなど、自分なりの工夫をほどこしている	35.0	36.0	1.0
	少々高くても料理には良い食材を使うようにしている	28.8	28.9	0.1
グルメ志向	テレビのグルメ特集をよく見る	32.2	30.7	-1.5
機能・成分重視	たんぱく質を積極的に摂るようにしている	40.9	42.8	1.9
	機能や成分・栄養素をうたっている食品・飲料を選ぶことが多い	24.1	26.7	2.7
	話題の成分・栄養素や食品は、生活に取り入れる	22.6	24.3	1.7

(%)

Q21：以下に挙げる食生活や料理に関する意識や行動についてお聞きます。それぞれの項目について、あてはまるものをひとつだけお選びください。