

# 2024年 「たんぱく質」意識調査

詳細レポート

めざせ1日80g!

たんぱく

と  
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

本調査：2024年3月22日(金)～2024年3月23日(土)

※今回はスクリーニング調査は無し

《参考：前回調査》 スクリーニング調査：2023年2月27日(月)～2023年2月28日(火)  
本調査：2023年3月3日(金)～2023年3月6日(月)

## 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・栄養成分の認知・重視意識・摂取意識（たんぱく質抜粋）
2. 各食事の摂取実態
3. 「たんぱく質」についての認知・関心・印象など

### 代表的な栄養素・栄養成分の認知・重視意識・摂取意識

- 主要栄養素・栄養成分の認知
- 主要栄養素の重視意識
- 主要栄養素の摂取意識
- 「たんぱく質摂取」意識者の摂取理由
- 「たんぱく質」を摂る上でハードルや課題に感じる事
- 主要栄養素を摂取するために取り入れている食品
- 主要栄養素の摂取意向変化

### 各食事の摂取実態

- 各食事の摂取実態

### 「たんぱく質」についての認知・関心・印象など

- たんぱく質の摂取タイミング
- たんぱく質関連知識への興味関心
- たんぱく質関連知識の認知
- 「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

A decorative graphic on the left side of the page. It features several overlapping circles in various shades of yellow and orange. In the center of these circles is a white icon representing a network or a starburst structure, with a central node connected to several peripheral nodes by thin lines. The text '章別サマリ' is centered within the overlapping circles.

## 章別サマリ

## サマリ① 代表的な栄養素・栄養成分の認知・重視意識・摂取意識（たんぱく質抜粋）

- ✓ 「たんぱく質」を大事な栄養素と思う人は9割以上。摂取意識も7割を超える。
- 重視意識：たんぱく質を大事な栄養素だと思う人は94.8%。その中の「かなり大事」と思う人は64.1%で主要栄養素の中でトップ。
- 摂取意識：たんぱく質の摂取を意識している人は71.8%。その中の「とても意識」している人は29.7%で主要栄養素の中でトップ。
  
- ✓ 「摂取意向が高まってきている栄養素」では「たんぱく質」が3割弱で主要栄養素の中でトップ。
- 摂取意向変化：たんぱく質を摂取したい気持ちが高まってきている人は28.5%。主要栄養素の中でトップ。
  
- ✓ 昨年同様、全体で見ると摂取理由TOPは「たんぱく質は身体にとって重要な栄養素だから」であるが、性年代によって摂取理由に違いが見られた。
- 若年代男性は「定期的に運動をしているから」「全体的な体質改善をしたいから」など体質改善目的、女性は全般的に「ダイエットに効果があるから」「髪の毛や爪の状態を良くしたいから」「肌に良い／美容に良いと思うから」など美容・ダイエット目的、男女60代～は「加齢によるカラダの衰えが気になるから」「筋肉を維持・増やしたいから」「体力低下を防ぎたいから」など健康目的のスコアが高くなる傾向。
  
- ✓ 摂取上のハードルとしては、「摂取量が分からないこと」「毎日継続して摂取する難しさ」が上位に。
- 「自分がどれだけ摂取しているか分からない」「どのくらい摂ればいいのか分からない」「毎日意識して摂り続けるのは大変」が3大ハードル。
  
- ✓ 女性や高年代ほど、たんぱく質摂取のために幅広い食品を摂り入れる傾向あり。
- たんぱく質摂取のために取り入れられている食品は①「肉・肉製品」、②「大豆・大豆製品」、③「卵・卵製品」が上位に挙がる。
- 男性よりも女性、若年代より高年代の方が「魚・魚製品」「乳・乳製品」などのスコアも高くなり、幅広い食品を摂り入れる傾向。

- ✓ 朝食を毎日摂る人は6割強。摂らない人が2割おり、昼食・夕食と比較して欠食の傾向が強い。
- 「朝食」を「毎日摂っている」割合は65.5%。「ほとんど+まったく摂らない」割合は19.3%。  
「昼食」を「毎日摂っている」割合は77.1%。「ほとんど+まったく摂らない」割合は10.1%。  
「夕食」を「毎日摂っている」割合は85.2%。「ほとんど+まったく摂らない」割合は5.9%。
- 「毎日摂っている」割合は、「朝食」「昼食」「夕食」とも高年代ほど高いが、男女30代以下では「朝食」を毎日摂っている割合は50%前後に留まっている。

## サマリ③ 「たんぱく質」についての認知・関心・印象など

- ✓ たんぱく質関連知識で興味・認知ともに最も高かったのは「たんぱく質の手軽な摂り方」。  
一方で、興味・認知が最も低かったのは「たんぱく質の種類による質の違い」。
- 「健康維持・増進に必要とされる自分の摂取量\*」「食品にどれぐらいたんぱく質が入っているか」「たんぱく質の種類による質の違い」「たんぱく質の手軽な摂り方」の4項目の興味関心度を聴取すると、「手軽な摂り方」が64.3%で最も高いスコアに。\*厚生労働省が定めるもの
- その他の項目も概ね6割前後のスコアだったが、最も興味関心度が低かったのは「たんぱく質の種類による質の違い」で54.5%であった。
- ✓ 「動物性たんぱく質」は“カラダづくり”、「植物性たんぱく質」は“健康・ダイエット”に紐づくイメージを持たれている。
- 「動物性たんぱく質」「植物性たんぱく質」それぞれのイメージを聴取すると、「動物性たんぱく質」は「筋肉がつきやすい」「カラダをつくるために効果的」等が高い一方で、「植物性たんぱく質」は「健康に良い」「ダイエットに良い」などのイメージが強い結果となった。
- ✓ 摂取タイミングは夕食に偏りが見られ、「1日を通して」のスコアは低い。
- 「朝食時」（33.3%）、「お昼」（31.0%）、「夕食時」（68.8%）に対し、「1日を通して摂るようにしている」は12.7%。
- ✓ たんぱく質の認知・印象として上位にあがるのは、「筋力・体力低下を防ぐもの」「運動している人・筋肉をつけたい人のもの」「健康維持のために誰もが摂るべき身体を作る栄養素」「3食欠かさず摂るべきもの」
- 「たんぱく質に関して言われていること」で認知されている項目の上位は「摂り入れることで筋力・体力の低下を防ぐことができる」「筋肉・臓器／肌・髪・爪の材料として重要」「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の効果が十分に得られない」で、7割以上が認知。
- たんぱく質の印象のTOP 3 は「すべての年代で積極的に摂るべきもの」「筋肉をつけたい人が積極的に摂るべきもの」「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」が30%を超えて高いスコア。
- たんぱく質の印象を性年代別に見ると若年代男性は「筋肉をつけたい人のもの」から、若年～中年代女性は「美容・ダイエットを意識している人のもの」「筋肉をつけたい人のもの」、高年代（特に女性）で健康関連のスコアが高くなる傾向があり、前項の摂取理由と紐づいている様子が伺える。

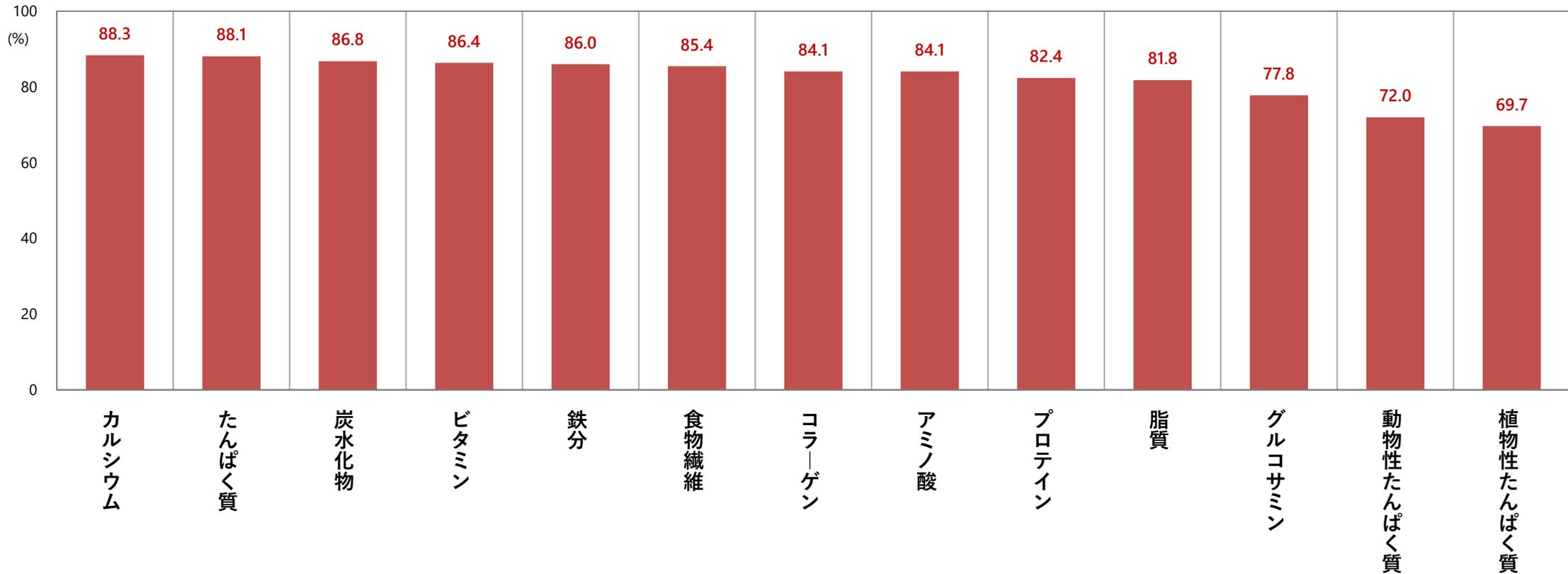


**代表的な栄養素・栄養成分の  
認知・重視意識・摂取意識**

# 名称を聞いたことがある栄養素・栄養成分

「名称を聞いたことがある栄養素・栄養成分」の認知において、「たんぱく質」は88.1%。

認知率が最も高かったのは「カルシウム」で88.3%。以下、「たんぱく質」(88.1%)、「炭水化物」(86.8%)と続く。

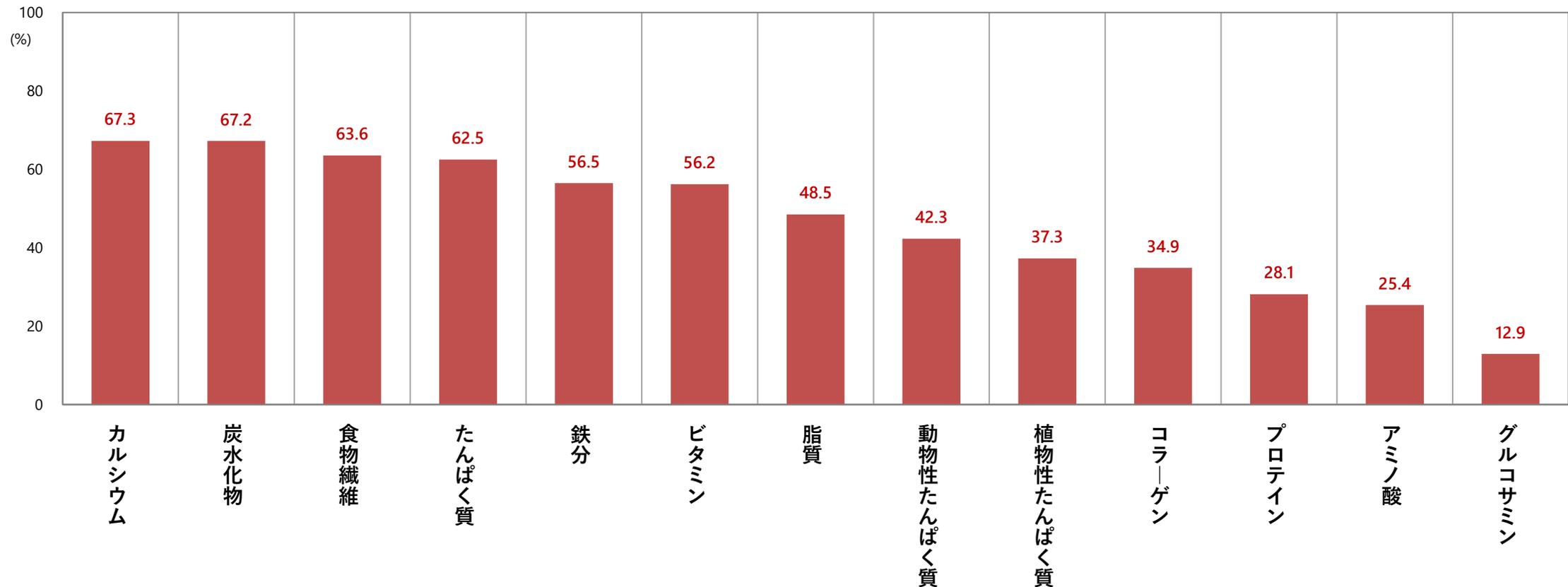


※スコア降順

基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

Q1S1：以下の栄養素・栄養成分について、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・栄養成分」

「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・栄養成分」の認知において、「たんぱく質」は62.5%。認知率が最も高かったのは「カルシウム」で67.3%。以下、「炭水化物」(67.2%)、「食物繊維」(63.6%)と続く。

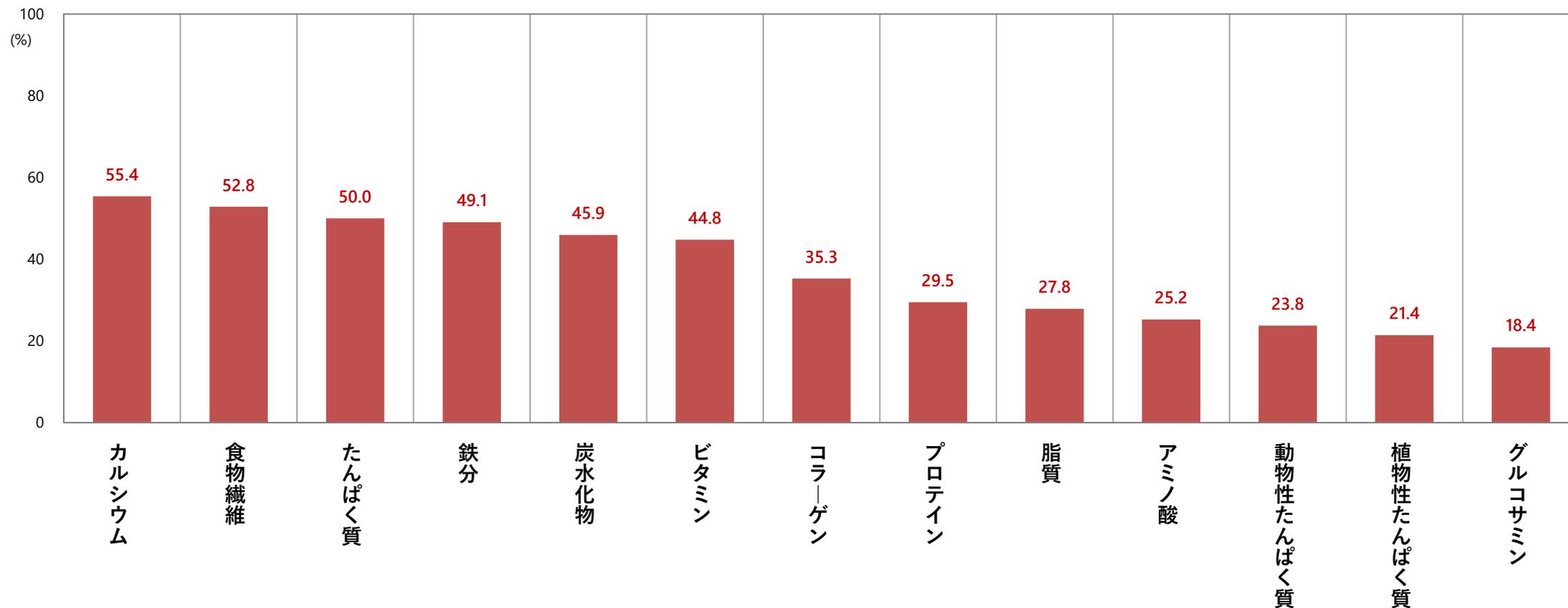


※スコア降順

基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

Q1S2：以下の栄養素・栄養成分について、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・栄養成分」

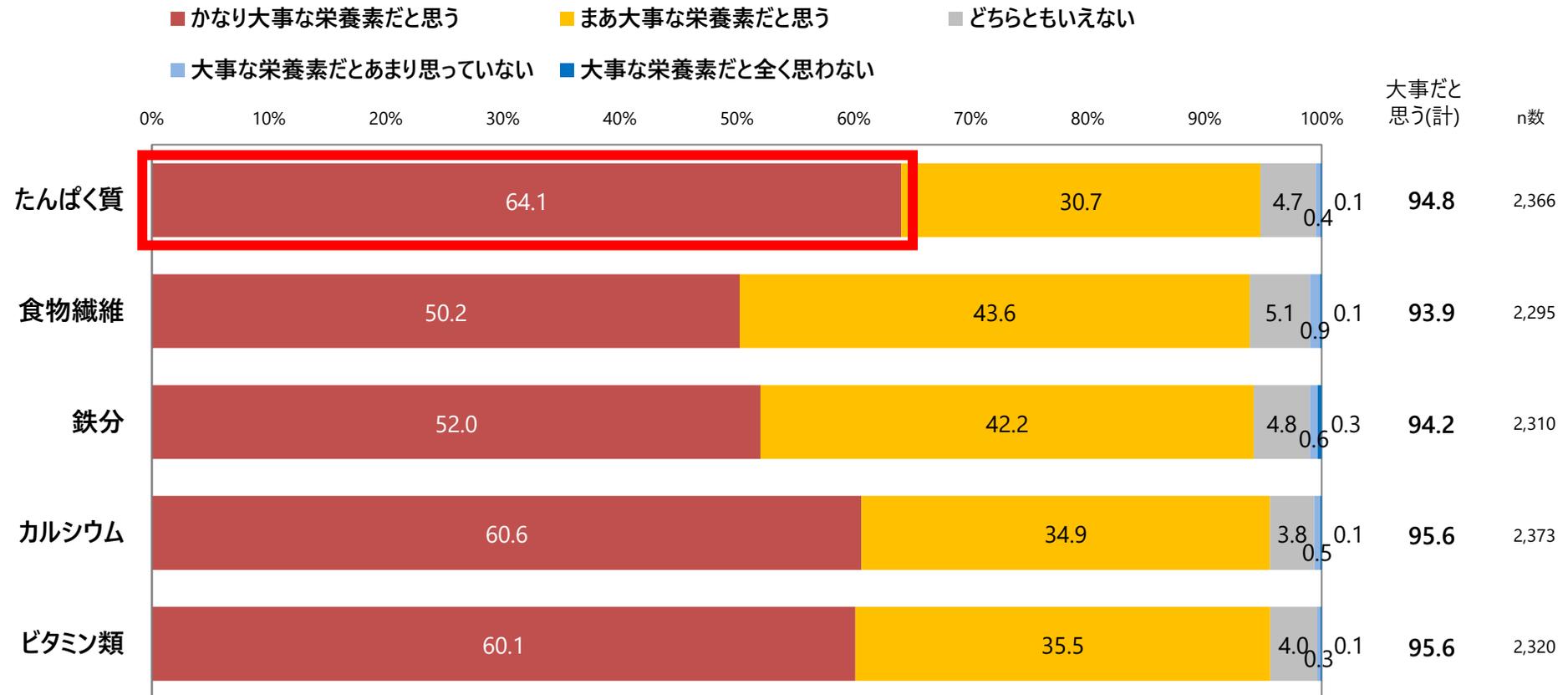
「どのような働きがあるか知っている栄養素・栄養成分」の認知において、「たんぱく質」は50.0%。  
認知率が最も高かったのは「カルシウム」で55.4%。以下、「食物繊維」(52.8%)、「たんぱく質」(50.0%)と続く。



※スコア降順

基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

主要5つの栄養素の中では、「たんぱく質」の「かなり大事な栄養素だと思う」(TOP1スコア)が64.1%と最も高いのが特徴。このTOP1スコアでは次いで「カルシウム」(60.6%)、「ビタミン類」(60.1%)が高く、「食物繊維」「鉄分」は50%程度と比較的低いスコア。

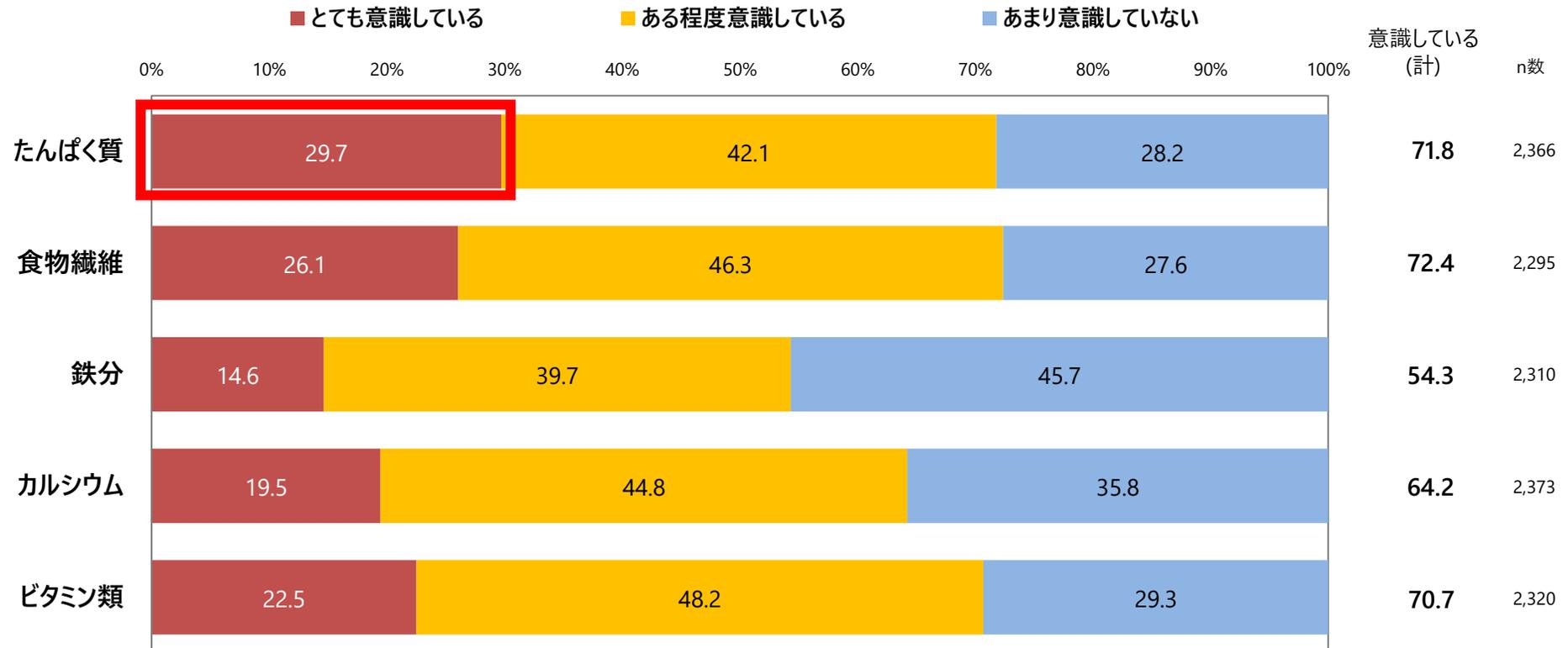


各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者  
 それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

Q2：あなたは、以下の栄養素について、普段どの程度重要だと思っていますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。

「とても意識している」(TOP1スコア)をみると、「たんぱく質」が29.7%と最も高いのが特徴。  
 このTOP1スコアでは次いで「食物繊維」(26.1%)が高く、「ビタミン類」(22.5%)と続く。  
 「鉄分」は14.6%と非常に低いスコア。

「意識している」(計) のスコアをみると「食物繊維」が72.4%で最も高く、71.8%の僅差で「たんぱく質」が続く。  
 また「鉄分」が54.3%と最も低いスコア。



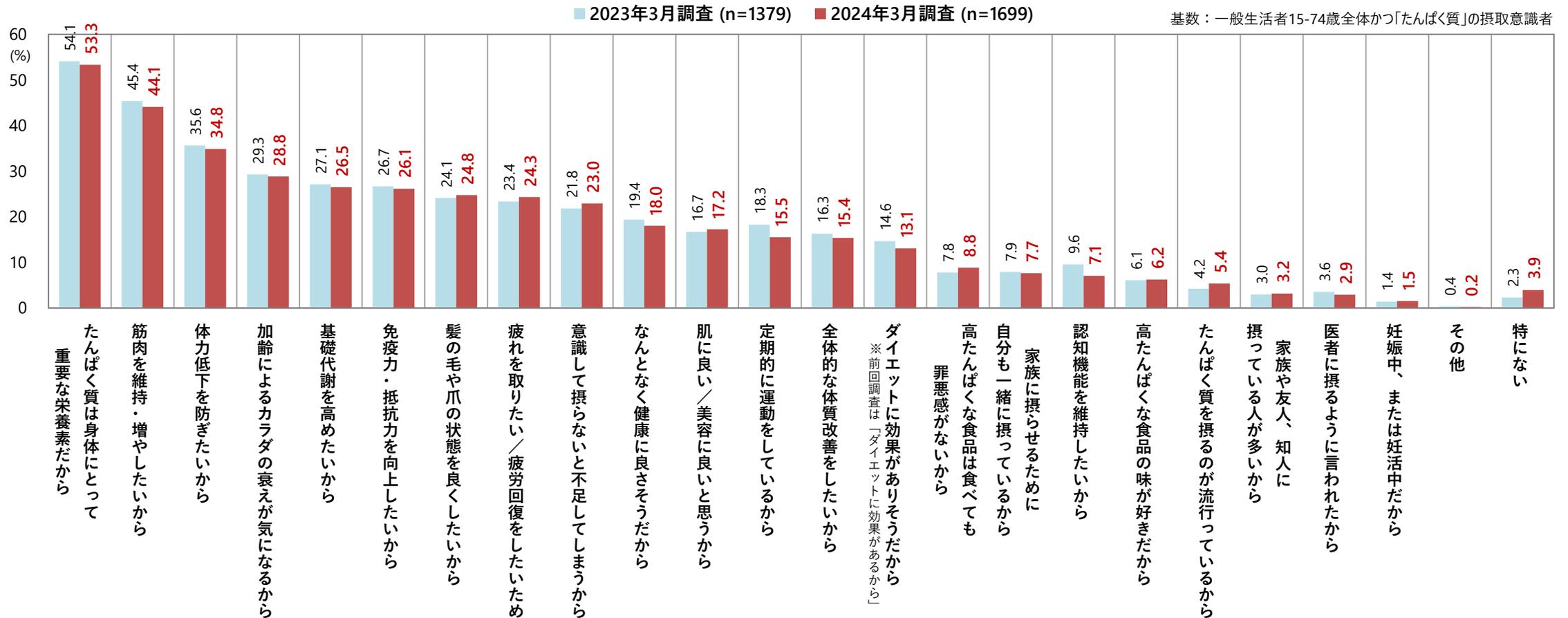
各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者  
 それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

Q3：あなたは、以下の栄養素について、普段どの程度意識して摂っていますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。

# 「たんぱく質摂取」意識者の摂取理由 《全体》

最も多かった摂取理由は、昨年調査同様、「たんぱく質は身体にとって重要な栄養素だから」(53.3%)が挙がる。

以下、前回同様、「筋肉を維持・増やしたいから」(44.1%)、「体力低下を防ぎたいから」(34.8%)、「加齢によるカラダの衰えが気になるから」(28.8%)と続き、身体作り・老化に伴う症状への対策が今回も上位に見られる。



# 「たんぱく質摂取」意識者の摂取理由 《性年代別ほか》

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」 ●男性20-30代：「全体的な体質改善をしたいから」「たんぱく質を摂るのが流行っているから」
- 男性50代以上：「体力低下を防ぎたいから」 ●男性60代以上：「筋肉を維持・増やしたいから」「加齢によるカラダの衰えが気になるから」
- 女性30代以下：「なんとなく健康に良さそうだから」「ダイエットに効果があるから」 ●女性40-50代：「基礎代謝を高めたいから」
- 女性50代以下：「髪の毛や爪の状態を良くしたいから」「肌に良い／美容に良いと思うから」
- 女性50代以上：「加齢によるカラダの衰えが気になるから」「意識して摂らないと不足してしまうから」
- 女性60代以上：「筋肉を維持・増やしたいから」「体力低下を防ぎたいから」「免疫力・抵抗力を向上したいから」「とても重要な栄養素だから」

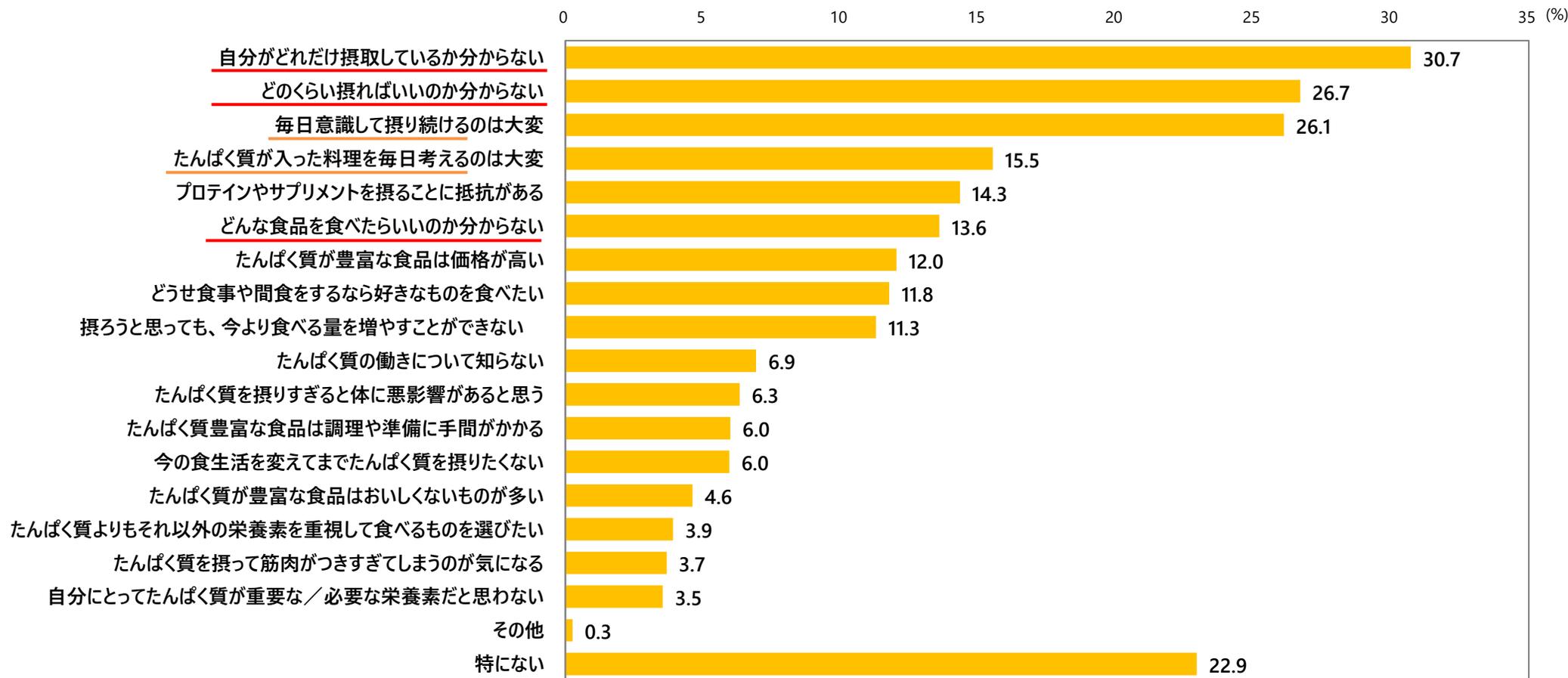
	n数	効果への期待											習慣性			周囲の影響				その他					特 に な い	
		い 筋 肉 を 維 持 ・ 増 や し た か	ら 筋 肉 を 維 持 ・ 増 や し た か	衰 え が 気 に な る か	加 齢 に よ る カ ラ ダ の	ら 基 礎 代 謝 を 高 め たい か	し 免 疫 力 か ・ 抵 抗 力 を 向 上	良 く し た い 爪 の 状 態 を	回 復 し た い た め ／ 疲 勞	そ う な ど な く 健 康 に 良 さ	と 肌 に 良 い ／ 美 容 に 良 い	た 全 体 的 な 体 質 改 善 を し	リ ダ イ エ ッ ト に 効 果 が あ	か 認 知 機 能 を 維 持 し たい	不 意 識 し て し ま う か ら と	定 期 的 に 運 動 を し て い	自 分 か ら 一 緒 に 摂 る た め に	家 族 に 一 緒 に 摂 る た め に	流 行 っ て い る の が	ら 撮 っ て い る 人 が 多 い か	医 生 に 言 わ れ た よ う に	か ら つ て 重 要 な 栄 養 素 だ	た ん ぱ く 質 は 身 体 に い	か ら 食 べ る 罪 悪 感 が な い		高 たん ぱ く 質 の 食 品 は
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,699	44.1	34.8	28.8	26.5	26.1	24.8	24.3	18.0	17.2	15.4	13.1	7.1	23.0	15.5	7.7	5.4	3.2	2.9	53.3	8.8	6.2	1.5	0.2	3.9	
男性	772	48.1	34.3	25.1	23.7	21.9	15.4	22.9	14.6	11.5	15.2	9.7	6.5	15.9	19.9	5.1	6.3	3.6	4.0	49.5	8.9	8.0	0.0	0.1	5.1	
女性	927	40.8	35.3	31.9	28.8	29.7	32.6	25.5	20.8	22.0	15.5	15.9	7.6	28.8	11.9	9.8	4.5	2.8	2.0	56.5	8.7	4.7	2.8	0.3	3.0	
男性 15-19歳	56	46.4	33.9	5.4	16.1	23.2	17.9	28.6	25.0	19.6	16.1	14.3	3.6	5.4	30.4	8.9	8.9	7.1	1.8	39.3	8.9	10.7	0.0	0.0	3.6	
男性 20代	90	43.3	20.0	8.9	23.3	24.4	20.0	21.1	17.8	12.2	24.4	16.7	4.4	18.9	21.1	11.1	14.4	10.0	8.9	42.2	10.0	14.4	0.0	0.0	3.3	
男性 30代	122	54.9	20.5	13.1	27.0	23.8	23.0	24.6	17.2	20.5	20.5	13.1	9.0	16.4	21.3	9.8	10.7	5.7	5.7	45.9	17.2	12.3	0.0	0.0	5.7	
男性 40代	148	43.2	27.7	20.9	22.3	18.2	16.9	18.2	11.5	10.1	12.2	8.8	4.7	12.2	19.6	1.4	8.8	2.0	2.7	48.6	5.4	7.4	0.0	0.0	6.8	
男性 50代	137	46.0	40.9	27.7	23.4	17.5	12.4	28.5	13.1	8.8	16.8	9.5	4.4	15.3	16.8	2.9	1.5	2.9	2.2	48.9	9.5	5.8	0.0	0.7	6.6	
男性 60代	133	49.6	42.9	36.1	22.6	24.1	10.5	18.8	10.5	8.3	8.3	5.3	7.5	17.3	18.8	3.0	2.3	0.8	3.8	51.9	7.5	6.0	0.0	0.0	3.8	
男性 70-74歳	86	53.5	57.0	58.1	29.1	25.6	8.1	24.4	15.1	4.7	10.5	3.5	11.6	24.4	17.4	2.3	0.0	0.0	3.5	67.4	3.5	1.2	0.0	0.0	3.5	
女性 15-19歳	47	34.0	17.0	2.1	21.3	21.3	34.0	21.3	29.8	25.5	12.8	27.7	2.1	17.0	17.0	6.4	8.5	4.3	4.3	51.1	12.8	4.3	0.0	0.0	0.0	
女性 20代	99	33.3	24.2	5.1	29.3	25.3	37.4	19.2	26.3	33.3	20.2	25.3	3.0	22.2	15.2	5.1	6.1	7.1	4.0	49.5	11.1	3.0	9.1	0.0	3.0	
女性 30代	132	29.5	31.8	14.4	22.0	21.2	34.8	28.8	28.0	23.5	16.7	24.2	4.5	25.8	12.1	11.4	4.5	3.8	2.3	54.5	15.2	7.6	9.8	0.0	3.0	
女性 40代	180	32.2	28.3	25.6	33.3	28.9	31.7	28.9	21.1	22.8	20.0	20.6	6.7	27.8	8.3	15.0	6.1	2.8	1.7	52.8	8.3	3.9	2.2	0.6	3.3	
女性 50代	164	37.2	33.5	41.5	31.7	26.8	37.2	28.0	21.3	22.6	15.2	12.8	9.1	32.3	7.3	4.3	3.0	1.8	1.2	50.0	6.1	3.0	0.0	1.2	4.3	
女性 60代	181	51.4	45.9	48.1	28.7	37.0	28.7	22.7	16.6	17.1	12.2	8.3	7.7	30.9	11.6	13.8	3.3	2.2	1.7	64.6	5.5	5.5	0.0	0.0	2.8	
女性 70-74歳	124	62.9	51.6	56.5	28.2	39.5	26.6	24.2	10.5	15.3	10.5	3.2	15.3	35.5	18.5	7.3	3.2	0.0	1.6	68.5	7.3	5.6	0.0	0.0	2.4	
【たんぱく質摂取】とても意識	703	54.6	39.7	34.4	33.3	33.0	31.7	27.6	14.4	25.0	21.2	17.6	10.1	29.6	23.0	9.7	7.3	4.7	3.8	61.2	13.1	8.5	1.4	0.3	1.0	
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	36.6	31.4	24.9	21.7	21.3	19.9	22.0	20.6	11.7	11.2	9.8	4.9	18.3	10.2	6.2	4.0	2.1	2.3	47.8	5.8	4.6	1.6	0.2	6.0	
意識している計	1,699	44.1	34.8	28.8	26.5	26.1	24.8	24.3	18.0	17.2	15.4	13.1	7.1	23.0	15.5	7.7	5.4	3.2	2.9	53.3	8.8	6.2	1.5	0.2	3.9	

「たんぱく質摂取」意識者全体と比べて      10pt以上高い      5pt以上高い      10pt以上低い      5pt以上低い ※赤字数字：各層ごとに上位3位のスコア（太字斜体は1位スコア） (%)

Q4：前問で、「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」「ある程度意識している」とお答えになった方にお聞きします。普段から「たんぱく質」の摂取を意識している理由について、以下の中からあてはまるものを全てお選びください。

「たんぱく質」を摂る上でハードルや課題に感じることをみると、「自分がどれだけ摂取しているか分からない」、「どのくらい摂ればいいのか分からないから」「毎日意識して摂り続けるのは大変」が25%を超えて高く、3大ハードルとなる。

上位6項目のうち、3項目が“摂取量がわからない”内容で、2項目が“継続的な摂取が難しい”内容となっており、「どんな食品をどれくらい摂ればよいか」や「簡単に継続できる」ことへ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。



基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

# 「たんぱく質」を摂る上でハードルや課題に感じる事《性年代別ほか》

「たんぱく質」を摂る上でハードルや課題に感じる事を性別や性年代別にみると、以下のような特徴が挙げられる。

- 女性：「自分がどれだけ摂取しているか分からない」「毎日意識して摂り続けるのは大変」が、男性より10pt以上スコアが高いのが特徴。
- 男性60代以上：「プロテインやサプリメントを摂ることに抵抗がある」
- 男性70-74歳：「自分がどれだけ摂取しているか分からない」
- 女性30代以下：「どうせ食事や間食をするなら好きなものを食べたい」
- 女性20-50代：「毎日意識して摂り続けるのは大変」
- 女性30-50代：「どのくらい摂ればいいのか分からない」
- 女性30代以上：「自分がどれだけ摂取しているか分からない」

	n数	理解不足					商品課題			摂り過ぎ注意			面倒			その他					その他	特にな
		て自分がかど分れからない	どのかからい	いどの食品を	つたんばく質の	栄養素だとな	がプロテイン	食たんばく質	の食品は多い	とたんばく質	うたんばく質	るたんばく質	毎日意識して	大料理たんばく	かたんばく質	食たんばく質	すたんばく質	今たんばく質	たたんばく質	またんばく質		
一般生活者全体	2,686	30.7	26.7	13.6	6.9	3.5	14.3	12.0	4.6	6.3	3.7	26.1	15.5	6.0	11.8	11.3	6.0	3.9	0.3	22.9		
男性	1,340	24.9	21.7	12.1	8.0	3.8	13.0	12.7	5.0	6.6	3.7	21.0	11.5	5.4	10.5	8.8	7.1	4.8	0.1	28.9		
女性	1,346	36.5	31.6	15.1	5.9	3.3	15.7	11.4	4.2	6.1	3.6	31.2	19.5	6.5	13.0	13.7	4.8	3.0	0.4	17.0		
男性 15-19歳	86	17.4	22.1	14.0	9.3	9.3	9.3	11.6	14.0	10.5	11.6	26.7	11.6	9.3	16.3	16.3	15.1	8.1	1.2	22.1		
男性 20代	182	22.5	13.7	13.2	7.1	5.5	8.8	14.3	7.7	7.7	7.7	20.3	15.4	11.0	11.5	9.9	7.7	6.6	0.0	26.4		
男性 30代	209	20.6	18.7	15.3	7.7	5.3	10.0	12.9	8.6	10.0	5.7	21.1	15.8	7.2	11.5	11.5	10.0	7.2	0.0	27.3		
男性 40代	269	19.7	21.6	8.2	8.6	3.0	10.0	10.0	2.2	6.7	2.2	19.0	7.4	4.8	7.4	6.7	4.1	4.1	0.4	33.8		
男性 50代	243	25.9	23.5	10.3	8.6	2.1	11.5	13.6	2.1	6.6	0.8	21.4	11.5	2.9	7.0	9.9	6.2	2.9	0.0	28.0		
男性 60代	224	29.9	25.0	13.8	8.5	3.1	21.9	16.5	4.9	3.6	2.7	19.2	8.5	2.7	14.3	3.6	6.7	4.9	0.0	29.9		
男性 70-74歳	127	40.9	29.1	12.6	5.5	1.6	19.7	7.9	0.8	1.6	0.0	24.4	12.6	3.1	10.2	9.4	4.7	0.8	0.0	29.1		
女性 15-19歳	82	29.3	34.1	19.5	9.8	7.3	18.3	14.6	9.8	11.0	14.6	26.8	19.5	7.3	22.0	18.3	7.3	4.9	0.0	11.0		
女性 20代	176	29.5	22.2	14.8	8.5	4.0	9.7	14.2	6.3	7.4	3.4	32.4	19.9	8.5	17.6	10.8	6.8	2.8	0.0	19.3		
女性 30代	202	37.1	34.2	16.3	7.9	3.5	12.9	13.9	3.0	7.4	5.0	37.6	17.3	6.9	18.8	10.4	4.5	4.0	0.5	15.3		
女性 40代	265	36.6	31.7	16.2	6.0	4.2	12.8	12.5	4.5	7.5	3.4	33.2	20.4	7.5	11.7	13.6	5.3	4.2	0.8	15.8		
女性 50代	244	36.1	35.7	13.5	5.7	3.3	19.3	8.2	4.5	4.1	1.6	32.0	19.3	4.5	11.9	11.5	3.7	1.6	0.4	14.3		
女性 60代	234	42.7	31.6	14.5	3.0	1.7	19.7	10.7	3.0	3.4	2.6	25.6	23.9	7.3	9.4	19.7	4.7	2.6	0.0	19.7		
女性 70-74歳	143	38.5	31.5	12.6	2.1	0.7	18.2	7.0	1.4	4.9	1.4	27.3	14.0	3.5	4.2	14.0	2.8	2.1	0.7	22.4		
【たんぱく質摂取】とても意識	703	30.2	25.9	11.5	5.1	4.0	14.5	19.8	7.8	9.8	4.8	27.5	18.8	10.0	9.4	15.9	6.0	4.8	0.1	18.2		
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	33.1	31.2	11.8	4.0	2.5	16.7	12.6	2.7	5.7	3.3	28.7	17.0	6.2	10.0	11.9	4.1	3.4	0.4	18.3		
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	667	37.6	28.9	21.9	13.9	4.0	14.7	6.4	2.4	3.6	1.3	27.9	13.3	1.8	18.6	7.5	9.6	2.4	0.3	23.4		
意識している計	1,699	31.9	29.0	11.7	4.5	3.1	15.8	15.5	4.8	7.4	3.9	28.2	17.7	7.8	9.8	13.6	4.9	4.0	0.3	18.2		

一般生活者全体と比べて 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3位のスコア（太字斜体は1位スコア）

(%)

Q5：「たんぱく質」を摂る上でハードルや課題に感じる事として、思い当たるものを全てお選びください。

# 主要栄養素を摂取するために取り入れている食品 《全体》

「たんぱく質」は①「肉・肉製品」、②「大豆・大豆製品」、③「卵・卵製品」が上位に挙がる。  
 「食物繊維」は、①「野菜、果物、きのこ、海藻」、②「イモ類」、③「大豆・大豆製品」が上位に挙がる。  
 「鉄分」は、①「肉・肉製品」、②「野菜、果物、きのこ、海藻」が上位に挙がる(20%以上対象)。  
 「カルシウム」は、①「乳・乳製品」、②「魚・魚製品」が上位に挙がる(20%以上対象)。  
 「ビタミン類」は、「野菜、果物、きのこ、海藻」が68.8%と1位で、他は分散傾向。

	n数	肉・肉製品 (牛肉、豚肉、鶏肉、ソーセージ、ベーコンなど)	大豆・大豆製品 (豆腐、納豆、豆乳、枝豆など)	卵・卵製品	野菜、果物、きのこ、海藻	イモ類	乳・乳製品 (牛乳類、ヨーグルト、チーズなど)	魚・魚製品 (魚、ちくわ、かまぼこなど)	種実類 (ナッツ類など)	穀類 (米、パン、麺類など)	貝類・甲殻類、いか・たこ類	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	2,366	65.6	52.3	48.8	4.5	5.5	29.7	38.0	5.5	9.3	8.3	0.4	13.7
食物繊維	2,295	2.9	20.3	2.7	72.5	34.9	5.4	3.5	11.6	11.3	1.8	1.0	13.6
鉄分	2,310	31.9	10.9	6.3	29.5	1.6	14.0	15.2	13.6	2.5	8.9	2.5	28.2
カルシウム	2,373	7.6	14.3	10.7	7.6	1.7	66.7	35.1	7.4	2.7	7.8	0.3	14.6
ビタミン類	2,320	12.2	12.0	10.6	68.8	9.3	11.8	8.6	18.4	5.3	4.7	2.2	18.8

各栄養素ごとに 1位スコア 2位スコア 3位スコア (20%以上対象)

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、あて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。

# 主要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】《性年代別》

女性の方が「たんぱく質」を摂取するために幅広い食品を取り入れている(特に高年代層)。

男性も70-74歳は、幅広い食品から「たんぱく質」を取り入れている。

また当然ながら、「たんぱく質摂取意識」が高い層ほど、幅広い食品から「たんぱく質」を取り入れている。

対象…「たんぱく質」認知者

	n数	肉・肉製品 (牛肉、豚肉、鶏肉、ソーセージ、ベーコンなど)	大豆・大豆製品 (豆腐、納豆、豆乳、枝豆など)	卵・卵製品	魚・魚製品 (魚、ちくわ、かまぼこなど)	乳・乳製品 (牛乳類、ヨーグルト、チーズなど)	穀類 (米、パン、麺類など)	貝類・甲殻類、 いか・たこ類	イモ類	種実類 (ナッツ類など)	野菜、果物、きのこ、 海藻	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
一般生活者全体	2,366	65.6	52.3	48.8	38.0	29.7	9.3	8.3	5.5	5.5	4.5	0.4	13.7
男性	1,132	61.0	45.2	41.3	32.3	24.6	10.2	7.9	5.4	5.5	4.4	0.7	17.5
女性	1,234	69.7	58.8	55.7	43.3	34.3	8.3	8.8	5.6	5.5	4.6	0.2	10.1
男性 15-19歳	65	69.2	32.3	36.9	27.7	13.8	12.3	7.7	6.2	6.2	9.2	1.5	10.8
男性 20代	126	62.7	34.1	38.1	27.8	13.5	8.7	4.8	4.8	5.6	6.3	0.0	15.1
男性 30代	173	67.6	42.8	42.2	32.9	26.6	9.2	9.8	5.8	2.9	3.5	1.2	17.9
男性 40代	234	59.8	41.5	35.9	30.3	21.8	7.3	6.8	4.7	5.1	2.6	0.4	18.4
男性 50代	211	46.4	48.8	35.5	24.6	22.7	7.1	5.7	3.8	4.3	3.3	0.9	23.7
男性 60代	202	62.9	50.0	45.5	38.6	27.7	11.4	7.4	5.4	5.9	4.0	0.0	17.3
男性 70-74歳	121	70.2	60.3	59.5	45.5	43.0	21.5	14.9	9.1	10.7	7.4	1.7	10.7
女性 15-19歳	70	62.9	30.0	37.1	22.9	8.6	7.1	8.6	5.7	4.3	2.9	1.4	14.3
女性 20代	148	64.2	40.5	39.9	25.7	17.6	4.7	6.8	3.4	1.4	2.7	0.0	18.2
女性 30代	179	69.8	63.1	53.6	38.5	24.0	6.7	6.1	2.8	2.2	4.5	0.0	9.5
女性 40代	239	72.8	56.9	53.1	43.1	26.8	8.4	5.4	4.6	5.4	5.0	0.0	9.6
女性 50代	235	61.7	58.3	54.9	40.4	38.3	9.8	6.8	6.4	5.1	6.0	0.4	11.9
女性 60代	227	73.1	70.5	66.5	52.9	45.8	9.7	13.2	7.0	6.6	4.8	0.0	5.7
女性 70-74歳	136	81.6	72.1	72.8	68.4	66.2	10.3	16.2	9.6	14.0	4.4	0.0	5.1
【たんぱく質摂取】とても意識	703	80.8	68.0	66.4	54.1	45.2	10.4	15.9	6.0	8.8	7.1	0.9	1.6
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	70.1	59.2	53.8	40.6	31.8	9.6	6.7	6.1	5.6	4.0	0.2	4.4
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	667	42.7	25.3	22.8	17.4	10.0	7.5	2.7	4.0	1.8	2.5	0.3	40.2
意識している計	1,699	74.5	62.9	59.0	46.1	37.4	9.9	10.5	6.1	6.9	5.3	0.5	3.2

一般生活者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

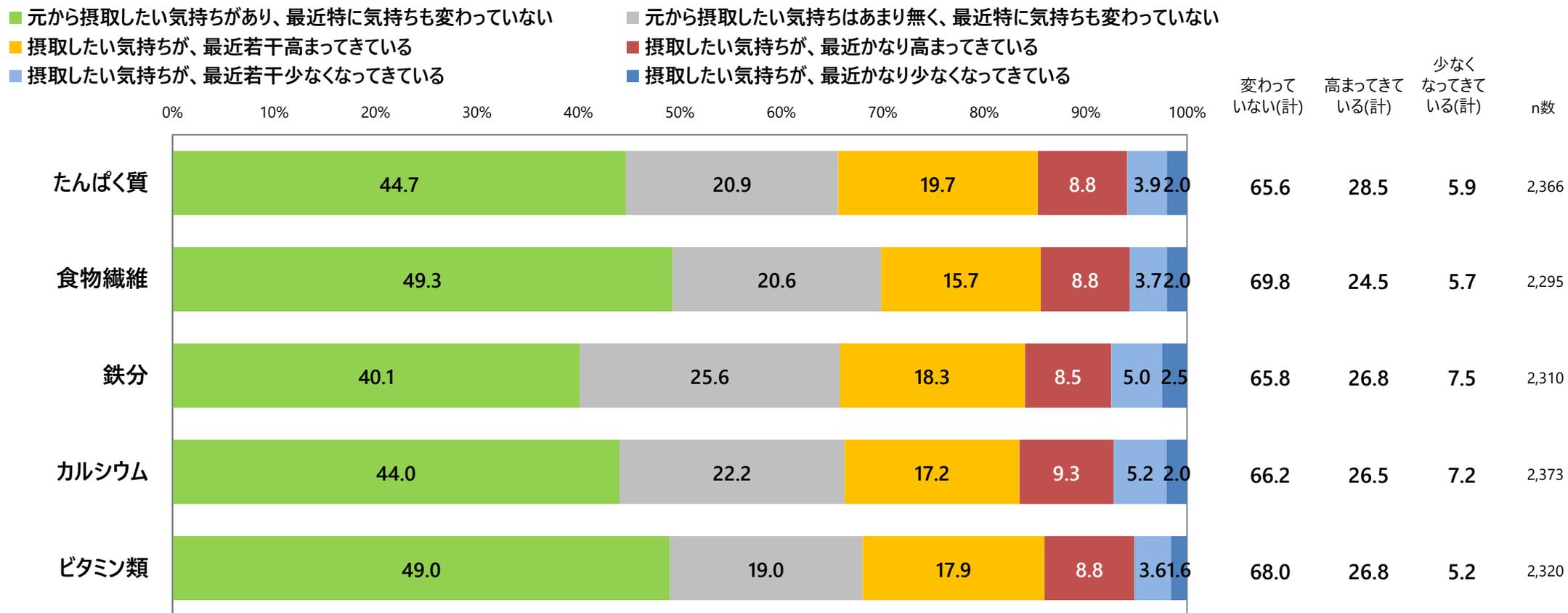
※赤字：各層ごとに上位2位のスコア (太字斜体は1位スコア)

(%)

(%)

Q6S1：あなたは、以下の栄養素を摂取するために、あて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。【たんぱく質】

最も多い回答は、どの栄養素も「元から摂取したい気持ちがあり、最近特に気持ちも変わっていない」が4～5割弱で挙がる。  
**「摂取したい気持ちが高まってきている」(計)では、各栄養素で大きな違いはないものの、  
 「たんぱく質」が28.5%で最も高いスコア。**



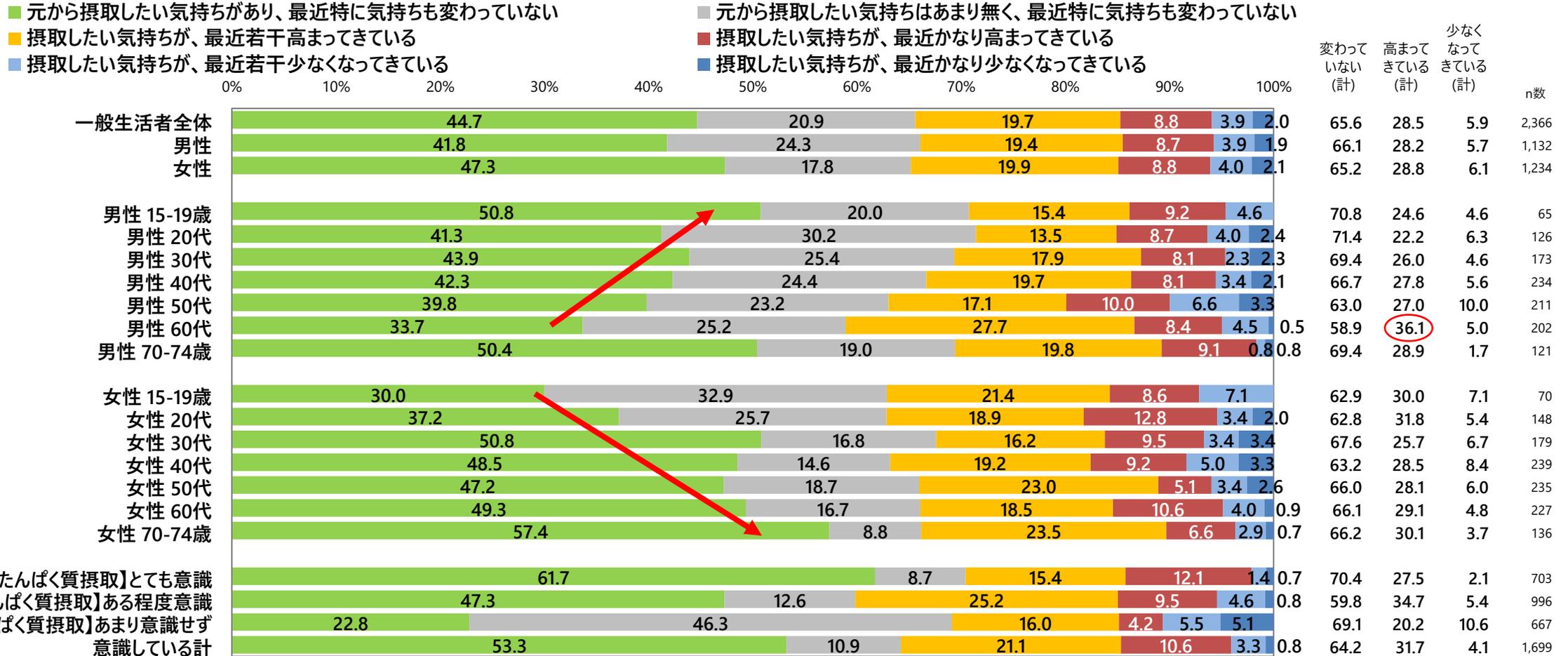
各スコア毎に小数点以下第2位で四捨五入しているため、足し上げて100%にならない場合があります。 基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者  
 それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

Q7：あなたは、以下の栄養素を摂取することについて、最近お気持ちの変化がありましたか。あてはまるものをそれぞれひとつだけお選びください。

# 主要栄養素の摂取意向変化【たんぱく質】《性年代別ほか》

「元から摂取したい気持ちがあり、最近特に気持ちも変わっていない」のスコアは、男性では若年層が、女性では高年代層ほど高くなる傾向。

「高まってきている」計は、男性60代で高いスコアであるが、性別や年代別で大きな差異は現れていない。



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。

それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

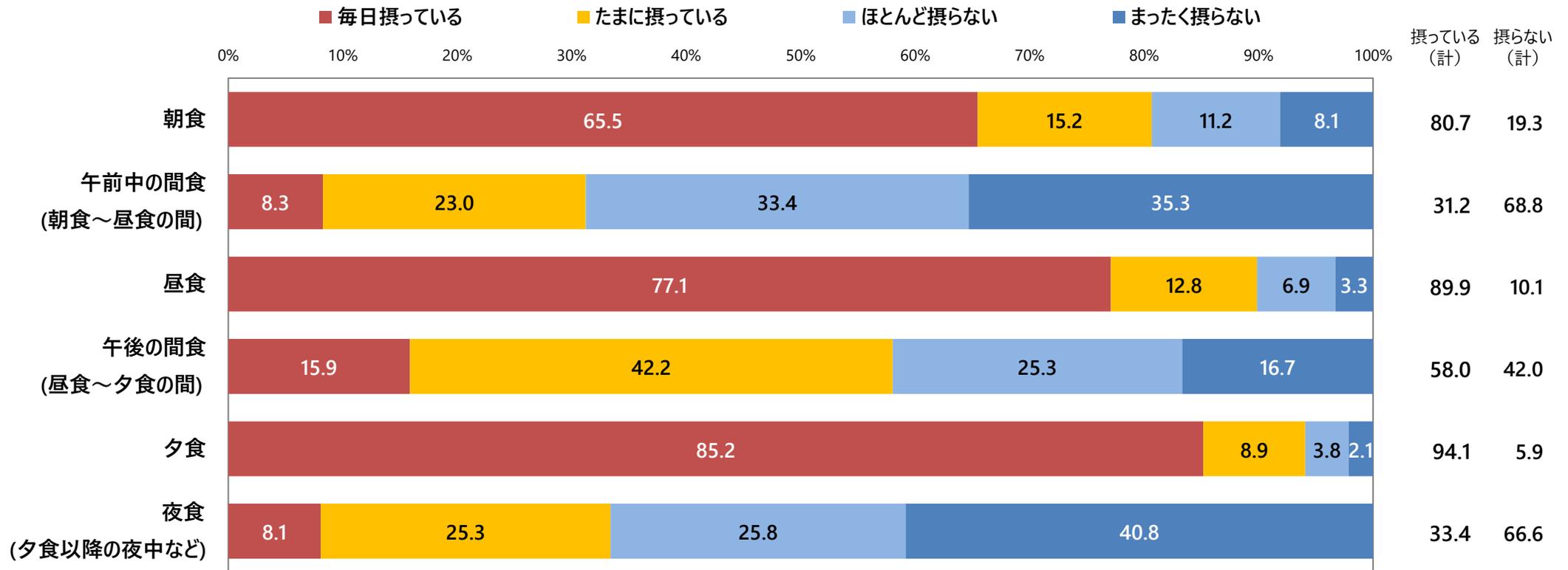
対象：「たんぱく質」認知者

Q7S1：あなたは、以下の栄養素を摂取することについて、最近お気持ちの変化がありましたか。あてはまるものをそれぞれひとつだけお選びください。【たんぱく質を摂取したい気持ち】

A decorative graphic on the left side of the slide. It features several overlapping circles in shades of yellow and orange. In the center of these circles is a white icon representing a network or a starburst, with a central point and several lines radiating outwards to smaller circles. The text "各食事の摂取実態" is overlaid on the central part of this graphic.

# 各食事の摂取実態

「毎日摂っている」割合は朝食：65.5%、昼食：77.1%、夕食：85.2%、  
 「ほとんど+まったく摂らない」割合は朝食：19.3%、昼食：10.1%、夕食：5.9%、  
 となっており、「朝食」は「昼食」「夕食」と比較して欠食傾向が強い。



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。

基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

「毎日摂っている」割合は、「朝食」「昼食」「夕食」とも高年代層ほど高いが、  
**男女30代以下では「朝食」を毎日摂っている割合は50%前後に留まっている。**

なお「たんぱく質摂取」の意識度と「朝食」「昼食」「夕食」を毎日摂っている割合の間に、相関性はあまりみられていない。

【毎日摂っている】の割合

	n数	朝食	午前中の間食 (朝食～昼食の間)	昼食	午後の間食 (昼食～夕食の間)	夕食	夜食 (夕食以降の夜中など)
一般生活者全体	2,686	65.5	8.3	77.1	15.9	85.2	8.1
男性	1,340	61.7	6.6	74.5	10.5	82.8	9.0
女性	1,346	69.2	9.9	79.7	21.2	87.5	7.1
男性 15-19歳	86	50.0	11.6	69.8	24.4	69.8	25.6
男性 20代	182	36.8	10.4	61.0	13.2	67.6	17.0
男性 30代	209	53.1	5.7	72.2	10.5	78.9	10.5
男性 40代	269	61.3	7.1	71.0	9.3	83.6	8.6
男性 50代	243	63.4	4.5	76.5	7.0	87.2	5.3
男性 60代	224	76.8	5.4	81.3	8.5	89.3	2.2
男性 70-74歳	127	90.6	4.7	92.1	10.2	98.4	3.9
女性 15-19歳	82	51.2	7.3	75.6	19.5	80.5	7.3
女性 20代	176	51.1	8.0	69.9	15.9	80.1	9.7
女性 30代	202	59.4	10.4	78.7	19.3	84.2	10.4
女性 40代	265	65.3	6.8	76.2	22.3	83.8	8.3
女性 50代	244	69.7	10.7	79.5	22.5	89.3	7.8
女性 60代	234	85.9	12.0	87.2	24.4	95.3	3.0
女性 70-74歳	143	94.4	14.0	90.2	21.7	96.5	2.8
【たんぱく質摂取】とても意識	703	71.0	10.5	78.7	17.1	86.1	9.5
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	70.1	8.0	80.3	16.4	88.2	6.7
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	667	64.6	4.9	82.0	13.5	91.8	6.3
意識している計	1,699	70.5	9.1	79.6	16.7	87.3	7.9

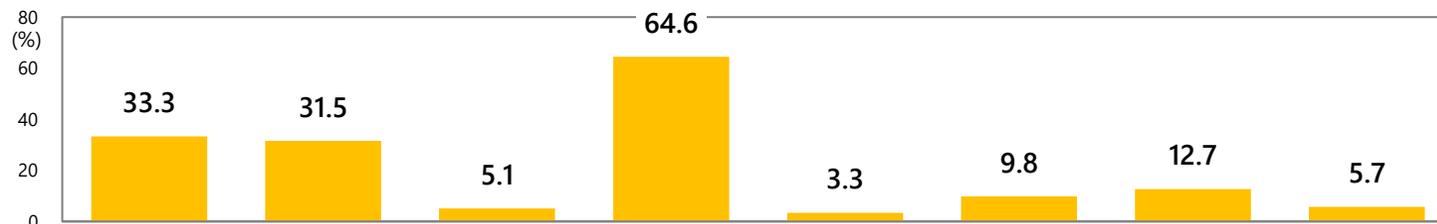
一般生活者全体と比べて ■ 10pt以上高い ■ 5pt以上高い ■ 10pt以上低い ■ 5pt以上低い

(%)



「たんぱく質」についての認知・関心・印象など

「たんぱく質」の摂取タイミングで最も多いのは「夕食時」(64.6%)。以下、「朝食時」(33.3%)、「お昼」(31.5%)と続き、これら3つが主要な摂取タイミングとなっている。また、推奨である「1日を通して摂るようにしている」割合は低く12.7%に留まる。

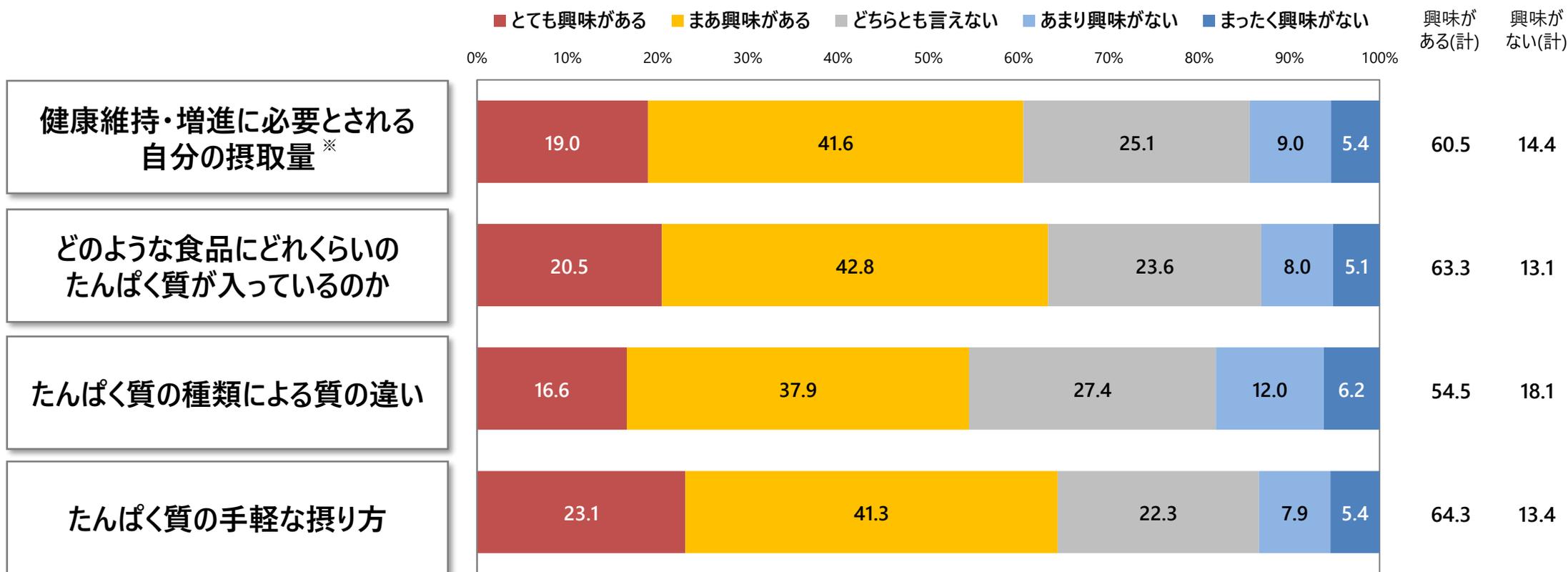


	n数	朝食時	お昼	間食時	夕食時	寝る前	運動後	1日を通して摂るようにしている	よくわからない
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,699	33.3	31.5	5.1	64.6	3.3	9.8	12.7	5.7
男性	772	30.7	30.8	6.3	64.0	5.2	14.0	11.5	5.7
女性	927	35.4	32.1	4.0	65.0	1.7	6.3	13.6	5.6
男性 15-19歳	56	30.4	37.5	16.1	55.4	7.1	21.4	10.7	5.4
男性 20代	90	22.2	33.3	11.1	45.6	8.9	15.6	14.4	7.8
男性 30代	122	32.8	38.5	11.5	63.1	9.0	22.1	12.3	5.7
男性 40代	148	23.0	27.0	4.1	66.2	8.8	16.9	15.5	6.1
男性 50代	137	29.9	24.8	2.9	65.7	1.5	10.2	10.2	5.8
男性 60代	133	29.3	25.6	3.8	69.2	1.5	9.0	9.0	3.8
男性 70-74歳	86	53.5	37.2	1.2	75.6	0.0	4.7	7.0	5.8
女性 15-19歳	47	40.4	27.7	4.3	51.1	0.0	4.3	14.9	2.1
女性 20代	99	20.2	28.3	4.0	63.6	1.0	9.1	11.1	8.1
女性 30代	132	24.2	43.2	6.8	69.7	4.5	9.8	9.1	5.3
女性 40代	180	33.3	30.6	5.0	67.8	2.8	3.9	11.7	8.9
女性 50代	164	36.6	22.6	3.7	62.8	2.4	5.5	14.6	5.5
女性 60代	181	43.6	30.9	3.3	68.5	0.0	4.4	11.6	3.9
女性 70-74歳	124	46.8	41.9	0.8	60.5	0.0	8.1	24.2	3.2
【たんぱく質摂取】とても意識	703	44.7	38.4	9.0	65.6	6.0	16.8	14.5	1.6
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	25.2	26.7	2.3	63.9	1.4	4.8	11.3	8.5
意識している計	1,699	33.3	31.5	5.1	64.6	3.3	9.8	12.7	5.7

「たんぱく質摂取」意識者全体と比べて ■ 10pt以上高い ■ 5pt以上高い ■ 10pt以上低い ■ 5pt以上低い

Q9：先の質問で、「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」「ある程度意識している」とお答えになった方にお聞きます。どのタイミングでのたんぱく質摂取を意識していますか。当てはまるもの全てお答えください。

提示した4つのたんぱく質関連知識への興味関心度は、**いずれも6割前後のスコア**で、4つの中では**「たんぱく質の手軽な摂り方」**が**64.3%**で最も高い(「とても興味がある」も**23.1%**で最も高い)。  
一方で、**最も興味関心度が低かったのが、「たんぱく質の種類による質の違い」**であった(**54.5%**)。



※厚生労働省が定めるもの

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 (n=2686)  
それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

たばく質関連知識への興味関心は、総じて女性が高い(特に60代以上)。

一方、たばく質関連知識への興味関心が低いのは、男性40-50代。

スコアは、とても興味がある+「まあ興味がある」計

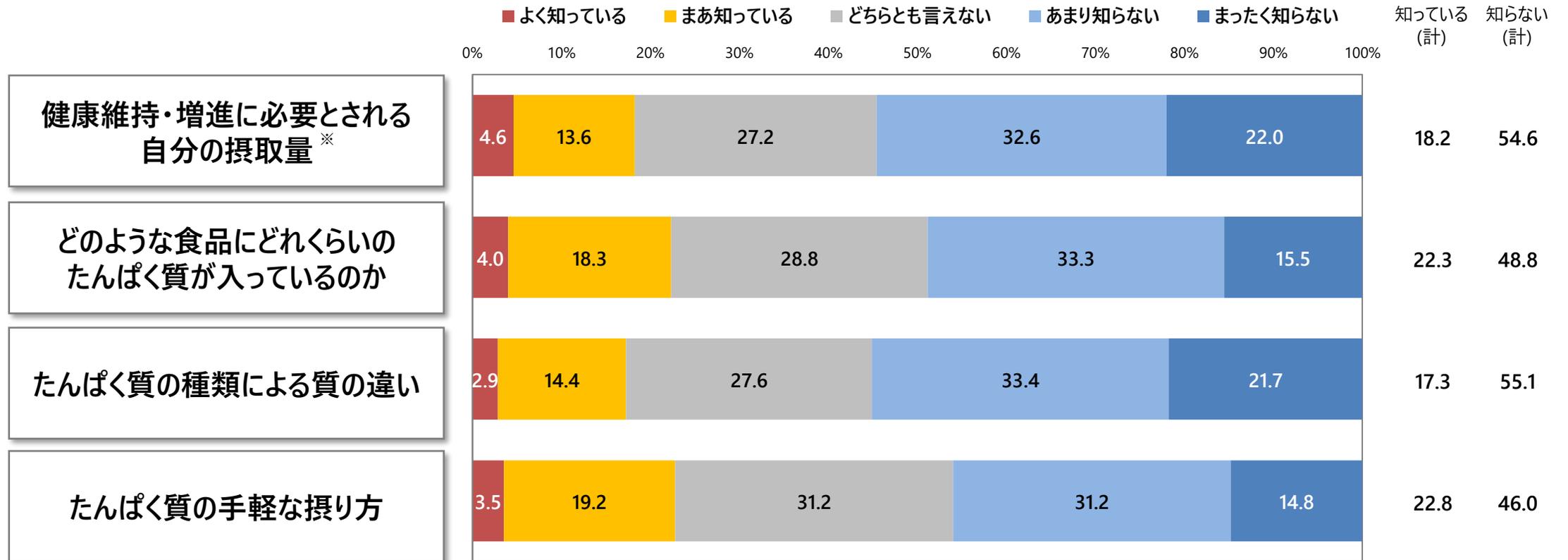
	n数	健康維持・増進に必要とされる自分の摂取量 ※厚生労働省が定めるもの	どのような食品にどれくらいのたばく質が入っているのか	たばく質の種類による質の違い	たばく質の手軽な摂り方
一般生活者全体	2,686	60.5	63.3	54.5	64.3
男性	1,340	54.9	56.8	47.7	56.0
女性	1,346	66.2	69.8	61.3	72.7
男性 15-19歳	86	59.3	70.9	53.5	66.3
男性 20代	182	57.1	54.4	50.5	54.9
男性 30代	209	57.4	60.3	46.9	58.9
男性 40代	269	50.6	55.0	44.2	53.5
男性 50代	243	47.7	49.8	42.4	49.8
男性 60代	224	56.3	54.5	49.1	53.1
男性 70-74歳	127	64.6	66.1	55.9	67.7
女性 15-19歳	82	69.5	69.5	57.3	81.7
女性 20代	176	56.8	65.3	50.6	67.0
女性 30代	202	68.8	68.3	57.9	70.8
女性 40代	265	66.4	68.3	60.8	72.5
女性 50代	244	59.0	66.4	57.8	68.9
女性 60代	234	70.5	74.4	67.9	75.6
女性 70-74歳	143	76.9	78.3	77.6	79.0
【たばく質摂取】とても意識	703	82.5	86.3	79.9	85.6
【たばく質摂取】ある程度意識	996	67.9	71.2	60.8	74.1
【たばく質摂取】あまり意識せず	667	37.5	40.2	30.6	42.1
意識している計	1,699	73.9	77.5	68.7	78.9

一般生活者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い (%)

Q11：たばく質に関する以下の項目について、それぞれご興味があるかどうかあてはまるものひとつだけお選びください。

提示した4つのたんぱく質関連知識の認知度(知っている計)は、**いずれも2割前後のスコアで低い認知度**といえる。  
4つの中では「たんぱく質の手軽な摂り方」が22.8%で最も高い認知度。

一方で、**最も認知度が低かったのが、「たんぱく質の種類による質の違い」であった(17.3%)**。



※厚生労働省が定めるもの

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 (n=2686)  
それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

たんぱく質関連知識の認知度(知っている計)は、総じて男性が高い(特に30代以下)。

また女性15-19歳も認知度は高い傾向。

男女とも若い世代ほど認知度は高くなる傾向にあるが、興味関心度は若い世代ほど高くなっていない。

スコアは「よく知っている」と「まあ知っている」計

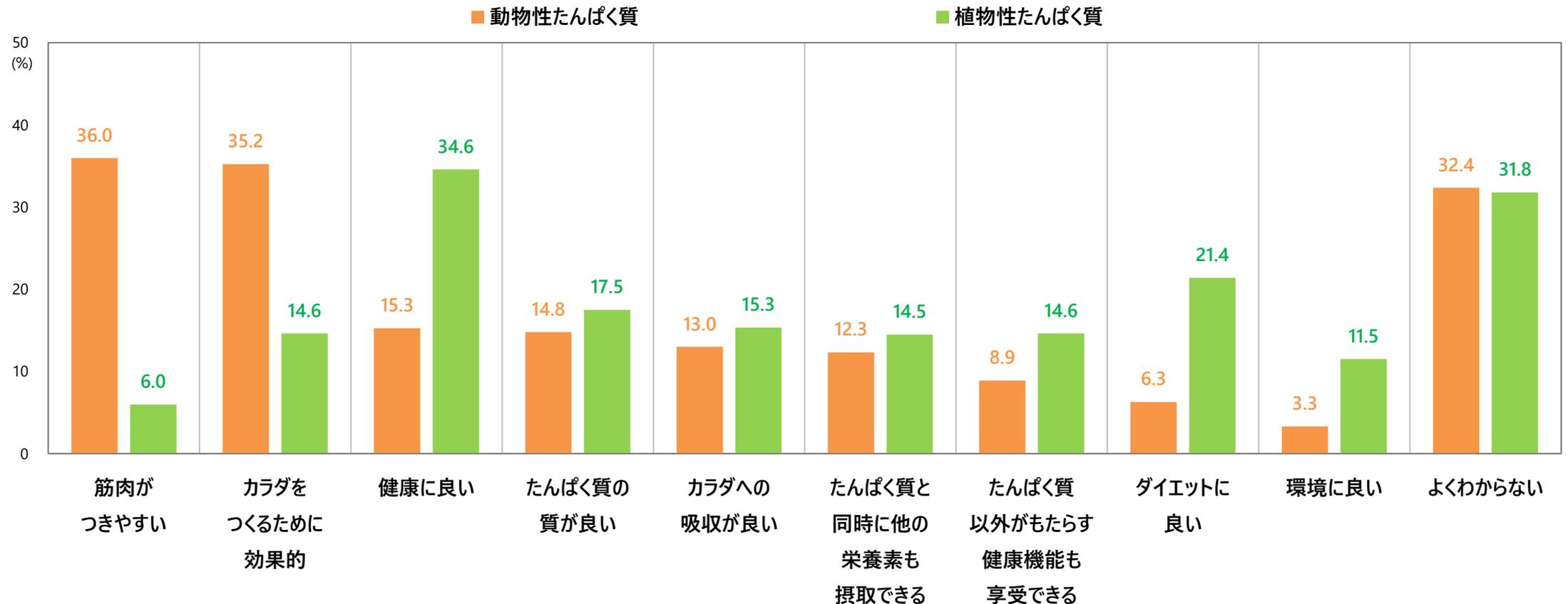
	n数	健康維持・増進に必要とされる自分の摂取量 ※厚生労働省が定めるもの	どのような食品にどれくらいのたんぱく質が入っているのか	たんぱく質の種類による質の違い	たんぱく質の手軽な摂り方
一般生活者全体	2,686	18.2	22.3	17.3	22.8
男性	1,340	21.6	25.7	20.3	24.3
女性	1,346	14.9	18.9	14.3	21.2
男性 15-19歳	86	38.4	45.3	34.9	46.5
男性 20代	182	33.5	37.9	27.5	36.3
男性 30代	209	27.3	39.2	26.8	30.1
男性 40代	269	22.7	21.2	17.1	21.9
男性 50代	243	15.6	17.3	18.5	19.8
男性 60代	224	11.2	16.5	12.9	12.9
男性 70-74歳	127	11.0	15.0	12.6	16.5
女性 15-19歳	82	30.5	35.4	26.8	34.1
女性 20代	176	21.6	25.6	15.3	21.6
女性 30代	202	16.3	20.3	18.8	23.8
女性 40代	265	15.1	17.7	15.1	24.9
女性 50代	244	9.8	14.3	11.5	13.5
女性 60代	234	8.1	13.2	7.7	16.7
女性 70-74歳	143	15.4	18.9	13.3	23.8
【たんぱく質摂取】とても意識	703	35.3	43.0	34.1	46.4
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	12.3	17.4	13.4	18.6
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	667	4.8	5.8	2.8	4.2
意識している計	1,699	21.8	28.0	22.0	30.1

一般生活者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い (%)

# 「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、「**筋肉がつきやすい**」「**カラダをつくるために効果的**」が高いイメージ。  
植物性たんぱく質のイメージは、「**健康に良い**」が突出したイメージで、「**ダイエットに良い**」も高いイメージ。

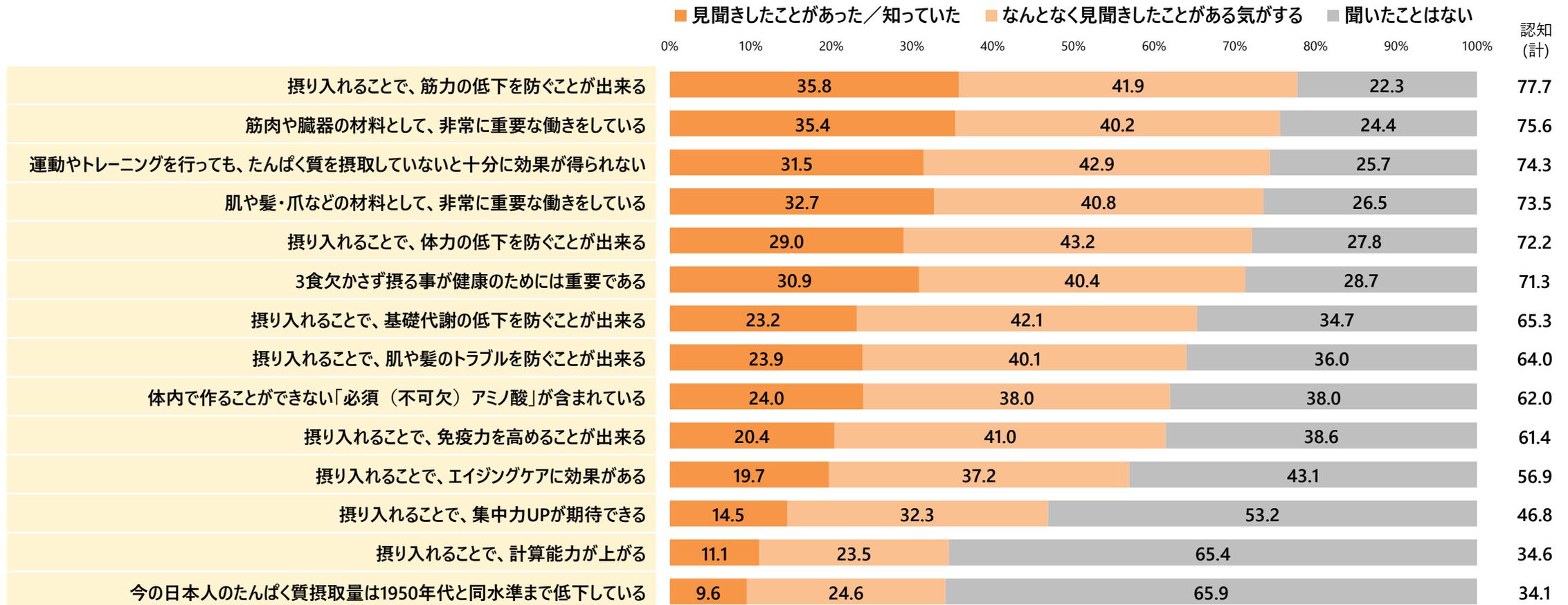
「たんぱく質の質が良い」「カラダへの吸収が良い」「たんぱく質と同時に他の栄養素も摂取できる」「たんぱく質以外がもたらす健康機能も享受できる」は動物性たんぱく質と植物性たんぱく質でスコア差があまりないイメージとなっている。



基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

今回の調査で認知度が上位に挙がるのは、「**摂り入れることで、筋力の低下を防ぐことができる**」  
**「筋肉や臓器の材料として、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」**など。

一方、認知度が低いものとしては、「**今の日本人のたんぱく質摂取量は1950年代と同水準まで低下している**」  
**「摂り入れることで、計算能力が上がる」**「**摂り入れることで、集中力UPが期待**」などが挙がる。



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 (n=2686)  
 それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

# 「たんぱく質に関して言われていること」の認知状況 《性年代別ほか》

「たんぱく質に関して言われていること」の認知は、女性60代以上で総じて高いスコア。

また、「摂り入れることで、集中力UPが期待できる」「計算能力が上がる」

「今の日本人のたんぱく質摂取量は1950年代と同水準まで低下している」は、男性30代以下の認知度が高いのが特徴。

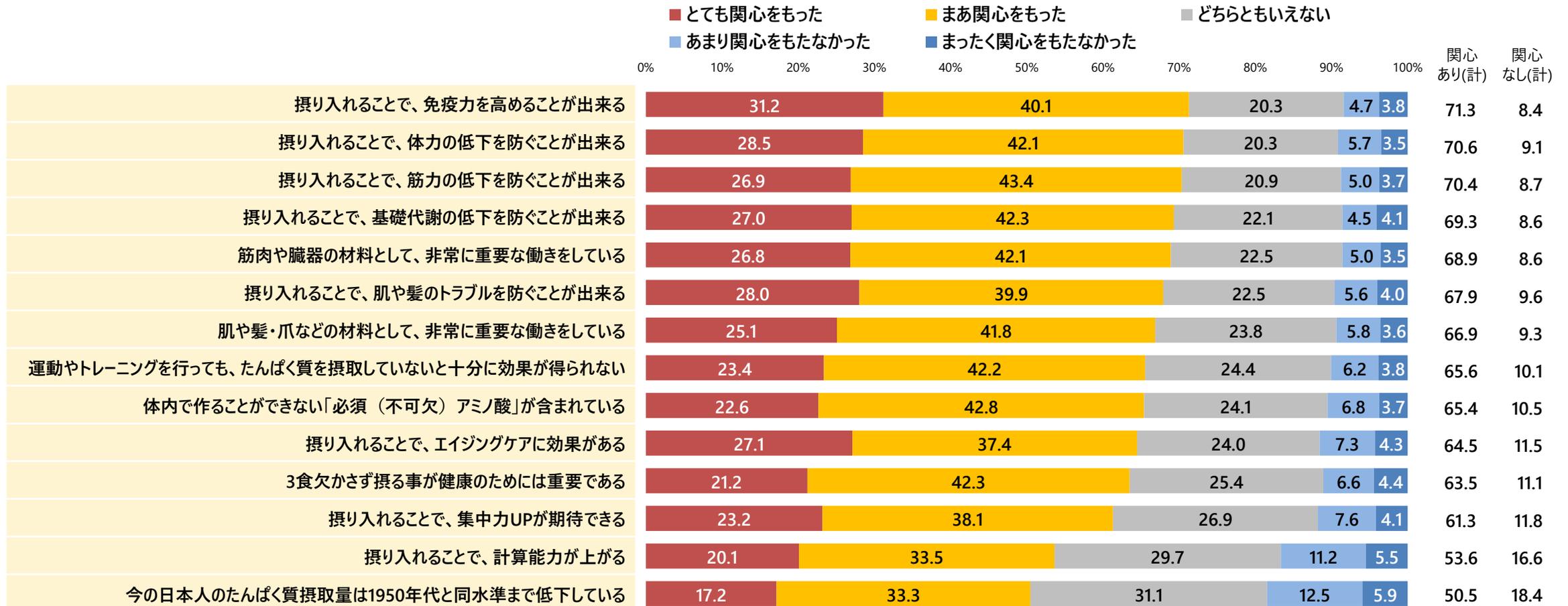
スコアは、見聞きしたことがあった／知っていた ±「なんとなく見聞きしたことがある気がする」計	n数	低	筋	効	行	運	を	肌	る	摂	た	出	代	摂	が	髪	摂	い	体	高	ジ	力	能	同	今
		摂り入れることで、筋力の低下を防ぐことが出来る <li>肉や臓器の材料として、非常に重要な働きをしている</li> <li>効果が得られないと十分に</li> <li>行っても、たんぱく質を</li> <li>運動やトレーニングを</li> <li>して、非常に重要な働き</li> <li>肌や髪・爪などの材料として、非常に重要な働き</li> <li>の低下を防ぐことが出来</li> <li>摂り入れることで、体力</li> <li>た</li> <li>食欠かさず摂る事が健康の</li> <li>ため</li> <li>代</li> <li>摂り入れることで、基礎</li> <li>が</li> <li>髪</li> <li>摂り入れることで、肌や</li> <li>い</li> <li>体内で作ることができない</li> <li>高</li> <li>ジ</li> <li>力</li> <li>能</li> <li>同</li> <li>今</li>																							
一般生活者全体	2,686	77.7	75.6	74.3	73.5	72.2	71.3	65.3	64.0	62.0	61.4	56.9	46.8	34.6	34.1										
男性	1,340	73.4	71.5	70.3	66.0	68.1	67.6	60.8	55.6	60.4	57.5	52.5	46.3	35.4	34.8										
女性	1,346	82.0	79.6	78.4	81.1	76.2	75.0	69.8	72.4	63.6	65.3	61.2	47.3	33.8	33.5										
男性 15-19歳	86	75.6	72.1	75.6	69.8	79.1	76.7	72.1	69.8	69.8	67.4	52.3	60.5	45.3	46.5										
男性 20代	182	62.6	65.9	58.8	62.1	60.4	66.5	58.2	58.2	56.6	61.5	49.5	56.6	49.5	46.2										
男性 30代	209	79.9	71.3	73.7	71.3	67.5	67.5	66.5	65.1	63.6	62.2	61.7	54.1	42.1	40.7										
男性 40代	269	74.7	72.5	72.1	65.1	68.0	68.0	58.4	55.8	59.9	55.0	51.3	42.0	32.3	32.7										
男性 50代	243	69.5	66.3	68.3	61.7	66.7	63.0	59.7	47.3	55.1	50.2	51.0	39.5	30.5	30.5										
男性 60代	224	71.4	73.7	71.9	64.7	65.6	64.3	55.8	48.7	60.3	52.2	46.9	41.5	26.3	25.9										
男性 70-74歳	127	85.0	83.5	74.8	72.4	79.5	77.2	63.8	54.3	65.4	66.1	57.5	40.2	29.1	29.1										
女性 15-19歳	82	76.8	76.8	73.2	79.3	76.8	84.1	74.4	79.3	72.0	75.6	42.7	48.8	45.1	34.1										
女性 20代	176	75.6	69.9	71.0	76.7	64.2	76.7	63.6	68.8	58.5	62.5	58.0	53.4	37.5	36.9										
女性 30代	202	79.2	79.7	80.7	80.2	71.8	75.2	65.8	73.8	61.9	58.9	62.9	45.5	34.7	34.2										
女性 40代	265	78.1	74.0	79.2	79.6	70.6	69.1	66.4	72.1	60.4	62.3	60.0	40.0	30.6	29.1										
女性 50代	244	81.6	78.7	76.6	80.3	76.2	66.8	67.6	69.3	60.2	59.4	59.4	41.4	29.1	34.0										
女性 60代	234	89.7	88.9	81.2	86.8	85.9	79.5	75.2	75.2	65.4	69.2	63.7	49.1	34.6	37.2										
女性 70-74歳	143	92.3	90.2	83.9	83.2	91.6	84.6	81.1	72.7	76.2	81.1	74.8	62.2	34.3	29.4										
【たんぱく質摂取】とても意識	703	91.0	88.8	87.8	86.9	89.6	83.9	82.8	82.6	77.7	78.4	75.8	62.4	43.5	44.1										
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	86.7	83.6	81.0	81.6	81.8	74.9	75.1	72.5	67.1	70.0	63.1	48.5	33.2	32.9										
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	667	60.6	59.8	61.3	55.2	47.8	58.2	37.6	37.6	41.2	34.6	31.0	26.8	18.7	18.3										
意識している計	1,699	88.5	85.8	83.8	83.8	85.1	78.6	78.3	76.7	71.5	73.5	68.3	54.3	37.5	37.6										

一般生活者全体と比べて 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3位のスコア（太字斜体は1位スコア） (%)

Q14：以下の「たんぱく質」の文章について、聞いたことがあるかそれぞれお知らせください。

関心が高いものTOP3は、  
 (摂り入れることで)「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」「筋力の低下を防ぐことができる」。

一方、関心度が下位の3つの項目は、認知度も同様に下位であった。



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 (n=2686)

それぞれ小数点以下第2位で四捨五入しているため、グラフの各数値を足し上げたスコアと合計のスコアにズレが生じる場合があります。

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。

# 「たんぱく質に関して言われていること」に対する関心度 《性年代別ほか》

「たんぱく質に関して言われていること」に対する関心度は、総じて女性が高い(特に50代以上)。

また、「摂り入れることで、肌や髪のトラブルを防ぐことができる」  
 「肌や髪・爪などの材料として、非常に重要な働きをしている」は、女性40代以下で比較的関心度が高いのが特徴。

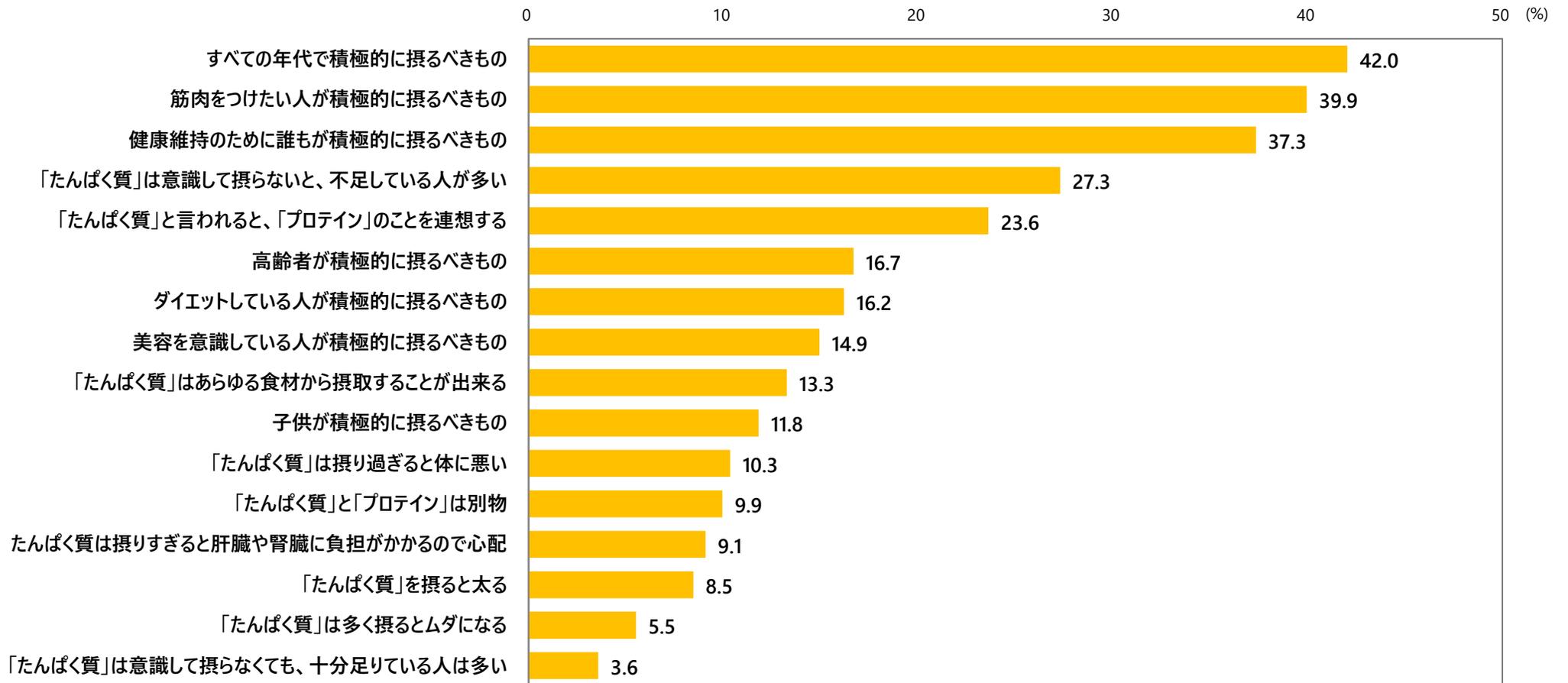
スコアは、とても関心をもった+1  
 まあ関心をもった計

	n数	高 摂り 入れる こと が 出 来 る	の 低 下 を 防 ぐ こ と が 出 来 る	低 下 を 防 ぐ こ と が 出 来 る	代 謝 の 低 下 を 防 ぐ こ と が 出 来 る	筋 肉 や 臓 器 の 材 料 と し て 、 非 常 に 重 要 な 働 き を し て い る	髪 の ト ラ ブ ル を 防 ぐ こ と が 出 来 る	肌 や 髪 の ト ラ ブ ル を 防 ぐ こ と が 出 来 る	効 果 が 得 ら れ な い と 十 分 な 質 を 行 っ て も 、 た ん ぱ く 質 を 運 動 や ト レ ー ニ ン グ を 行 っ て も 、 た ん ぱ く 質 を 運 動 や ト レ ー ニ ン グ を 行 っ て も 、 た ん ぱ く 質 を	「 必 須 な 材 料 と し て 、 非 常 に 重 要 な 働 き を し て い る	体 内 で 作 る こ と が で き な い 「 必 須 な 材 料 と し て 、 非 常 に 重 要 な 働 き を し て い る	ジ ン グ ケ ア に 効 果 が あ る イ	た め に は 重 要 な 事 が 健 康 の た め に は 重 要 な 事 が 健 康 の	力 が 上 が る こ と が 出 来 る	能 力 が 上 が る こ と が 出 来 る	同 水 準 ま で 低 下 し て い る	今 の 日 本 人 の た ん ぱ く 質
一般生活者全体	2,686	71.3	70.6	70.4	69.3	68.9	67.9	66.9	65.6	65.4	64.5	63.5	61.3	53.6	50.5		
男性	1,340	63.1	63.4	64.6	61.4	63.6	57.6	56.0	61.5	60.4	54.0	58.1	53.9	47.5	46.6		
女性	1,346	79.5	77.8	76.1	77.2	74.2	78.2	77.6	69.6	70.4	74.9	68.9	68.7	59.7	54.3		
男性 15-19歳	86	77.9	70.9	69.8	66.3	68.6	69.8	52.3	76.7	66.3	50.0	64.0	69.8	59.3	50.0		
男性 20代	182	53.8	56.0	56.6	53.3	58.2	57.7	47.8	59.3	53.3	53.3	57.1	44.0	44.0	46.7		
男性 30代	209	62.7	64.1	63.2	62.7	66.0	62.2	57.9	64.1	59.3	53.6	63.2	58.4	48.3	43.1		
男性 40代	269	58.4	59.5	64.3	56.1	59.1	56.5	53.9	59.9	60.2	52.0	52.0	52.8	46.1	43.5		
男性 50代	243	56.8	56.4	61.3	56.8	55.6	50.6	51.4	55.6	56.4	50.6	51.9	48.1	46.1	47.3		
男性 60代	224	68.8	69.2	67.4	68.3	67.4	54.5	62.9	59.4	62.1	56.3	58.9	57.1	46.9	45.1		
男性 70-74歳	127	78.7	78.7	77.2	75.6	81.9	63.0	68.5	68.5	74.0	65.4	70.1	57.5	50.4	58.3		
女性 15-19歳	82	78.0	64.6	72.0	70.7	72.0	78.0	78.0	73.2	53.7	56.1	67.1	73.2	58.5	62.2		
女性 20代	176	67.6	64.2	65.3	69.3	66.5	72.2	67.6	66.5	62.5	67.0	63.6	64.2	49.4	46.6		
女性 30代	202	74.3	73.3	67.3	72.8	67.8	73.8	76.7	63.4	65.8	70.8	65.3	65.3	54.5	49.5		
女性 40代	265	77.0	76.2	71.7	75.5	70.6	75.5	72.8	66.4	64.5	74.3	63.4	66.0	58.9	49.4		
女性 50代	244	82.4	82.4	80.7	80.3	75.8	83.2	79.1	67.6	73.8	82.8	66.0	67.2	64.8	54.5		
女性 60代	234	86.3	85.0	85.5	82.1	80.8	81.6	84.6	73.9	79.9	81.2	75.6	74.4	63.7	56.0		
女性 70-74歳	143	90.9	91.6	88.8	86.7	87.4	82.5	86.0	82.5	85.3	78.3	86.0	74.8	67.1	72.0		
【たんぱく質摂取】とても意識	703	85.2	84.1	85.6	83.6	84.2	81.8	80.2	83.9	81.8	79.4	78.8	76.0	69.4	70.6		
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	81.1	80.9	79.6	80.0	77.6	76.3	77.3	73.8	73.5	72.1	72.4	69.0	59.5	55.7		
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	667	58.0	56.8	56.2	54.0	53.5	54.9	52.8	45.4	49.2	50.1	45.7	47.1	40.9	31.2		
意識している計	1,699	82.8	82.2	82.1	81.5	80.3	78.6	78.5	78.0	76.9	75.1	75.0	71.9	63.6	61.9		

一般生活者全体と比べて 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3位のスコア (太字斜体は1位スコア) (%)

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」への印象では、  
**「すべての年代で積極的に摂るべきもの」「筋肉をつけたい人が積極的に摂るべきもの」**  
**「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」が30%を超えて高いスコア。**



基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

Q16：あなたは「たんぱく質」について、どのような印象をお持ちですか。あなたが思っていたこととして、あてはまるものをすべてお知らせください。

# 「たんぱく質」への印象 《性年代別ほか》

「たんぱく質への印象」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15-19歳：「筋肉をつけたい人が積極的に摂るべきもの」「あらゆる食材から摂取することが出来る」
  - 男性70-74歳：「すべての年代で積極的に摂るべきもの」「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」「高齢者が積極的に摂るべきもの」
  - 女性40代以下：「筋肉をつけたい人が積極的に摂るべきもの」「ダイエットしている人が積極的に摂るべきもの」「美容を意識している人が積極的に摂るべきもの」
  - 女性60代以上：「すべての年代で積極的に摂るべきもの」「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」「高齢者が積極的に摂るべきもの」
- 「たんぱく質は意識して摂らないと、不足している人が多い」

	n数	摂るべき年代で積極的に	筋肉をつけたい人が積極的に	健康維持のために誰もが	たんぱく質は意識して	たんぱく質は不足している	たんぱく質は重要な栄養素	たんぱく質は体に悪い	たんぱく質は摂り過ぎる	たんぱく質はたんぱく質とプロテイン								
一般生活者全体	2,686	42.0	39.9	37.3	27.3	23.6	16.7	16.2	14.9	13.3	11.8	10.3	9.9	9.1	8.5	5.5	3.6	
男性	1,340	36.7	35.9	30.2	23.4	22.2	13.1	12.4	10.0	11.8	10.8	10.3	9.6	8.8	8.2	7.0	4.4	
女性	1,346	47.3	44.0	44.4	31.2	25.0	20.2	20.0	19.8	14.7	12.8	10.4	10.3	9.4	8.7	4.0	2.7	
男性 15-19歳	86	38.4	58.1	29.1	19.8	26.7	5.8	17.4	9.3	23.3	17.4	12.8	8.1	8.1	12.8	9.3	8.1	
男性 20代	182	25.8	31.3	20.3	15.9	23.1	6.6	16.5	11.5	12.1	8.2	10.4	11.5	9.9	6.6	4.9	5.5	
男性 30代	209	36.8	38.3	24.9	27.3	23.0	10.0	18.7	13.4	13.4	13.9	12.0	11.5	12.0	10.0	10.5	4.8	
男性 40代	269	35.3	36.8	26.0	19.3	21.9	11.9	11.5	12.3	10.8	11.9	14.1	9.3	9.3	8.9	7.1	5.2	
男性 50代	243	35.0	29.6	26.3	23.9	21.4	11.1	9.1	8.6	8.6	6.6	8.6	7.8	7.4	7.8	7.0	1.6	
男性 60代	224	39.3	31.7	36.6	26.8	21.9	17.4	8.0	5.4	6.7	8.0	6.7	10.3	6.7	5.8	4.9	3.6	
男性 70-74歳	127	52.8	40.9	59.7	31.5	19.7	31.5	8.7	8.7	18.1	15.7	7.1	7.9	7.9	7.9	6.3	4.7	
女性 15-19歳	82	51.2	43.9	35.4	18.3	39.0	8.5	29.3	23.2	23.2	7.3	14.6	11.0	9.8	14.6	4.9	6.1	
女性 20代	176	33.0	47.2	30.1	23.3	23.3	9.7	25.6	25.6	14.2	9.1	9.7	11.4	8.5	10.2	4.0	2.3	
女性 30代	202	39.6	49.0	38.1	24.8	29.2	13.9	29.7	23.8	14.4	12.9	12.9	9.4	10.9	10.4	6.4	3.5	
女性 40代	265	42.3	46.8	38.5	29.4	22.3	14.3	22.6	20.8	14.7	14.7	15.8	9.8	12.1	9.1	4.2	4.2	
女性 50代	244	50.0	41.0	42.2	31.1	25.8	19.3	15.6	19.7	10.2	9.4	8.6	9.0	8.6	9.0	3.3	2.5	
女性 60代	234	55.1	39.3	55.6	39.3	23.5	32.5	11.5	13.2	13.7	16.2	6.4	12.4	8.1	6.4	3.4	0.9	
女性 70-74歳	143	65.7	40.6	72.7	47.6	18.9	41.3	10.5	14.7	20.3	16.8	4.9	9.1	6.3	3.5	2.1	1.4	
【たんぱく質摂取】とても意識	703	56.3	51.4	54.9	43.1	31.0	25.0	26.9	25.9	21.1	18.2	11.7	13.5	13.9	5.8	9.5	4.3	
【たんぱく質摂取】ある程度意識	996	50.1	42.7	45.2	32.3	26.2	20.5	17.6	17.0	14.2	12.0	12.3	11.1	10.5	8.8	4.6	2.8	
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	667	28.0	38.2	19.8	12.0	19.2	7.2	7.5	5.1	6.0	6.1	7.8	6.0	3.6	10.6	3.7	3.4	
意識している計	1,699	52.7	46.3	49.2	36.8	28.2	22.4	21.4	20.7	17.0	14.6	12.1	12.1	11.9	7.6	6.7	3.4	

一般生活者全体と比べて 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3位のスコア（太字斜体は1位スコア）

(%)

Q16：あなたは「たんぱく質」について、どのような印象をお持ちですか。あなたが思っていたこととして、あてはまるものをすべてお知らせください。