



2025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

調査目的

2022年から実施してきた「たんぱく質」などの主要栄養素に関する意識を実施し、経年変化を考察する。
また「めざせ1日80g！たんぱく摂ろう会」の活動をサポートするためのリリースに活用する設問を聴取し、考察を行う。

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：2025年03月21日(金)～2025年03月22日(土)

※今回はスクリーニング調査は無し

参考

2024年調査：2024年3月22日(金)～2024年3月23日(土) ※スクリーニング調査は無し

2023年調査：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03月03日(金)～2023年03月06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

- 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
- どのような働きがあるか知っている栄養素・栄養成分
- 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
- たんぱく質摂取の継続状況
- たんぱく質摂取を継続するための理由・きっかけ・工夫（FA）

各食事の摂取実態

- 各食事の摂取実態

「たんぱく質」についての摂取方法・認知・関心・印象など

- たんぱく質の摂取タイミング
- たんぱく質の摂取方法
- 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
- たんぱく質を摂取するようになって感じている効果

たんぱく質摂取の継続状況分析

- たんぱく質摂取の継続状況
- 摂取ハードル
- 取り入れている食品
- 摂取タイミング
- 摂取方法
- 摂取方法たんぱく質に関して言われていることの認知
- たんぱく質に関して言われていることの関心
- たんぱく質の印象
- たんぱく質を摂取するようになって感じている効果
- 「継続層」「非継続層」の違い：サマリー



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93.7%。その中の「かなり大事」と思う人は61.0%で主要栄養素の中でトップ。
↳「かなり大事」と思う人は去年の64.1%から3.1pt減少。（たんぱく質に限らず、他の主要栄養素も同じ傾向。）
- 摂取意識：たんぱく質の摂取を意識している人は70.2%。その中の「とても意識」している人は28.0%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。

- ✓ 摂取理由は「たんぱく質は身体にとって重要な栄養素だから」がTOPであり、上位の項目は昨年から変わらず。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」「ダイエットに効果がありそうだから」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りそうだから」「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。
- 昨年同様、「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大ハードルとなっているが、全体的に昨年からスコアが増加していた。

- ✓ 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。

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）

- ✓ 「たんぱく質の摂取を継続できている」と答えた人はたんぱく質を意識的に摂取している人の47.9%。
意識的に摂取できている日が週5日以上の方はたんぱく質を意識的に摂取している人の44.0%。
- 「たんぱく質の摂取を摂取できている」という意識ベースでは、男性20代以下が6割以上でスコアが高くなっている一方、女性40代は4割未滿で継続できているという意識が低い状況。
- 「意識的にたんぱく質を摂取できている日」という日数ベースでは、男性は若年層ほど高く、女性は高年代層ほど、週5以上の割合が高くなる傾向が見られた。
- 意識ベースでスコアが低かった女性40代も、日数ベースでは週5以上の割合が40.9%（全体：44.0%）と、全体から大きく低い状況ではなく、意識と実態に乖離が見られる。

- ✓ 継続的に摂取する理由としては「とにかく意識的に摂取」が特に多い中で、
「食材を意識して毎日メニュー化」「簡単に料理できるものを(食べる)」といったメニューの工夫や「朝食に取り入れる」「決まった時間に摂取」などの習慣化の工夫が自由回答の中で多く見られた。
- 理由として最も多かったのは「とにかく意識的に摂取」。以下、「筋肉をつけるため」「たんぱく質を含む食品が好きなので」が多かった。
- 食材としては、「肉」を挙げた意見が最も多く、以下、「豆類」「魚」「卵」「プロテイン」「乳製品」と続く。毎日摂りやすい食材としては、「納豆や豆腐」「卵」が上位。

✓ 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19.8%。
「昼食」を「毎日摂っている」割合は75.6%。「ほとんど+まったく摂らない」割合は10.7%。
「夕食」を「毎日摂っている」割合は83.7%。「ほとんど+まったく摂らない」割合は7.0%。
全体的に各食事の摂取実態は昨年から大きな変化が見られなかった。
- 「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、男性30代以下・女性20代以下の若年世代では、「朝食」「昼食」「夕食」の3食の摂取率が特に低い状態となっている。

サマリ③ 「たんぱく質」についての認知・関心・印象など

- ✓ 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」(34.1%)、「お昼」(30.2%)、「夕食時」(64.1%)に対し、「1日を通して摂るようにしている」は12.3%。
 - 男性20-40代は「運動後」のスコアが他年代より高い傾向があり、女性60代以上は3食の食事シーンのスコアが全体的に高い傾向。
- ✓ 摂取方法は「食品を調理して摂る」が最も高い中で、男性30代以下は「プロテインなどの補給食品を活用」。
 - 「食品を調理して摂る」(56.7%)、「たんぱく質が多い食材／食品を家にストックしている」(26.9%)、「プロテインなどの補給食品を活用する」(20.8%)がたんぱく質摂取方法のTOP3。
 - 男性30代以下や「たんぱく質摂取をととても意識する層」は「プロテインなどの補給食品を活用」のスコアが特に高い。
- ✓ たんぱく質関連知識で興味が最も高かったのは「たんぱく質の手軽な摂り方」。興味が最も低かったのは「たんぱく質の種類による質の違い」。関連知識の認知はいずれも2割程度にとどまる結果に。
 - 「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62.8%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。
 - 昨年同様、「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」イメージが高い一方で、「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。また、動物性・植物性ともに「健康に良い」イメージは若干低下。

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。聴取した項目で、昨年から変動は見られず。
- たんぱく質の印象のTOP3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。こちらも基本的に大きな変化は見られず。

- ✓ たんぱく質を摂取するようになって感じている効果として上位に挙がるのは、「筋力低下の防止」「体力低下の防止」「免疫力」「筋肉が付いた」など、健康やカラダ作りに紐づく項目。
- 感じている効果のTOP5(MA)は、「筋力の低下を防ぐことができていると思う（21.3%）」「体力の低下を防ぐことができていると思う（20.8%）」「免疫力が高まったと思う（19.1%）」「筋肉がついたと思う（19.0%）」「なんとなく体調がよくなったと思う（18.6%）」
- 性年代別にみると、男性の40代以下は「筋肉がついたと思う」、男女70代以上は「筋力の低下を防ぐことができていると思う」「体力の低下を防ぐことができていると思う」などが特徴的に高い一方、女性30-50代は「あてはまるものはない」が4割以上と高く、効果を実感している人が少ない様子。



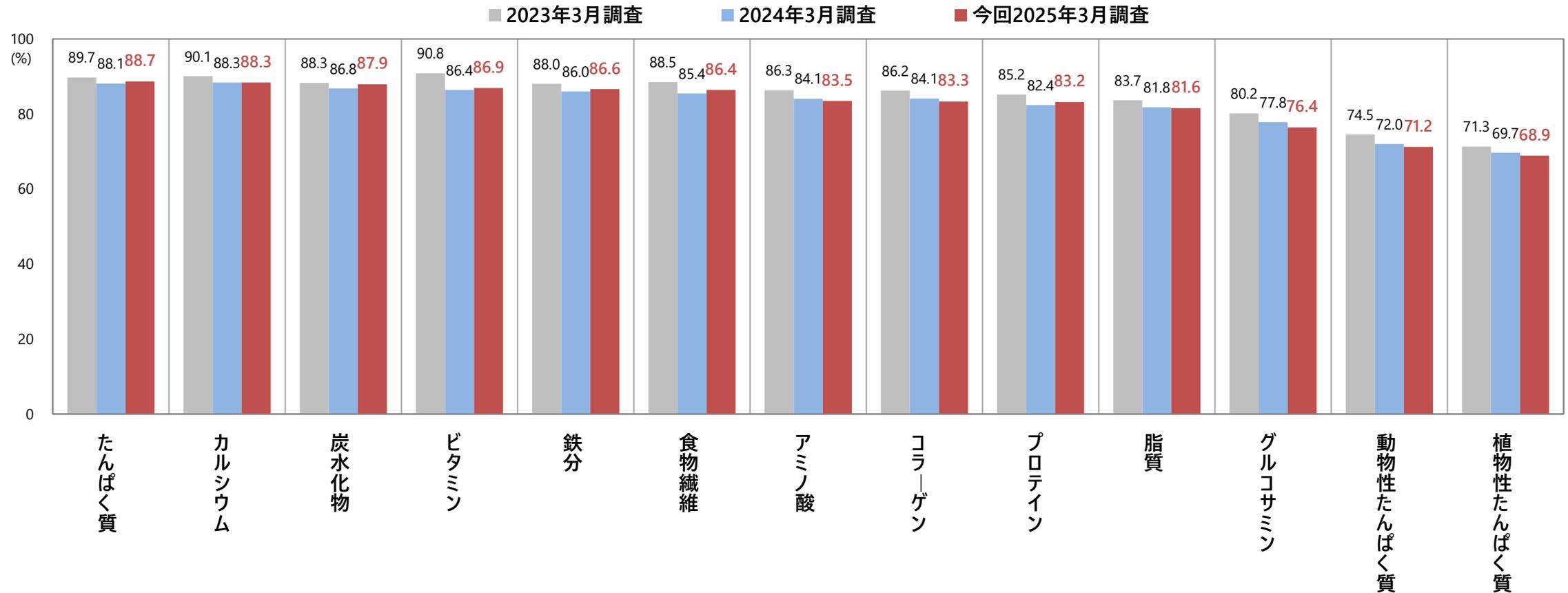
**代表的な栄養素・栄養成分の
認知・重視意識・摂取意識など**

名称を聞いたことがある栄養素・栄養成分

昨年と比べて、提示したすべての栄養素・栄養成分の認知率は1pt前後の微増・微減となっており、各栄養素・栄養成分の認知状況に大きな変化はない。

「たんぱく質」の認知度は、昨年より0.6pt増加し、僅差で1位(昨年は2位)。

一方、認知率下位の「動物性たんぱく質」「植物性たんぱく質」の認知率は微減傾向にある。

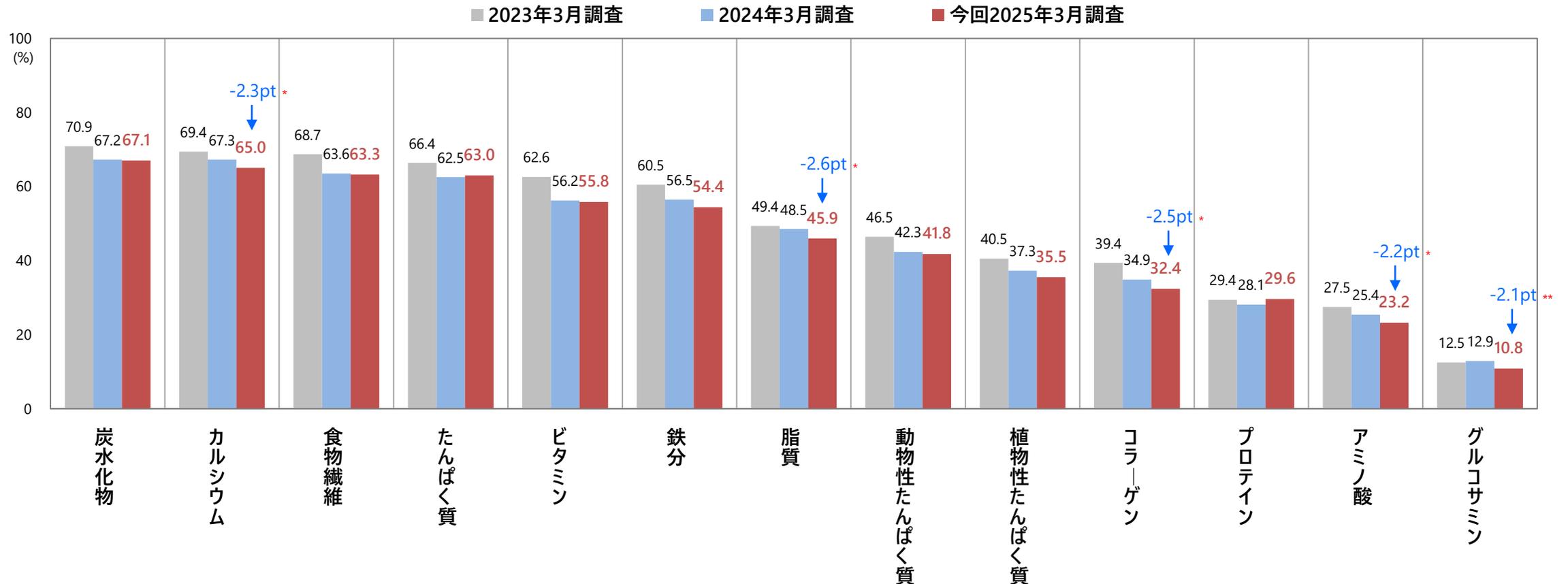


※今回調査のスコアで降順

基数：一般生活者15-74歳全体 (各回n=2686)

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」は前回と比べて0.5pt増加。
一方で、昨年と比べて13個の栄養素・栄養成分中、11個において認知率が減少。
特に「カルシウム」「脂質」「コラーゲン」「アミノ酸」「グルコサミン」は2pt強減少(統計的にも有意な減少度)。



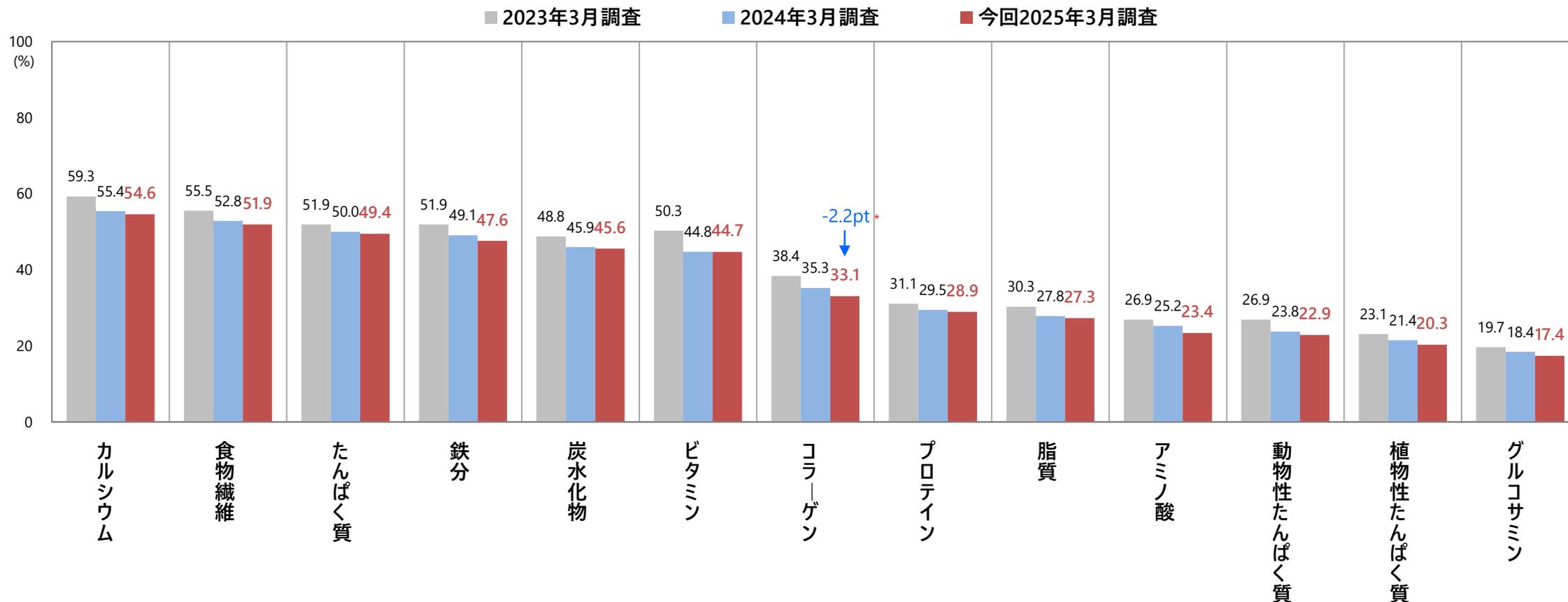
※今回調査のスコアで降順

基数：一般生活者15-74歳全体 (各回n=2686)

前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

どのような働きがあ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」の認知においては、
昨年と比べて全ての栄養素・栄養成分で微減傾向が見られた。
「たんぱく質」は0.6ptの減少で昨年同様3位。

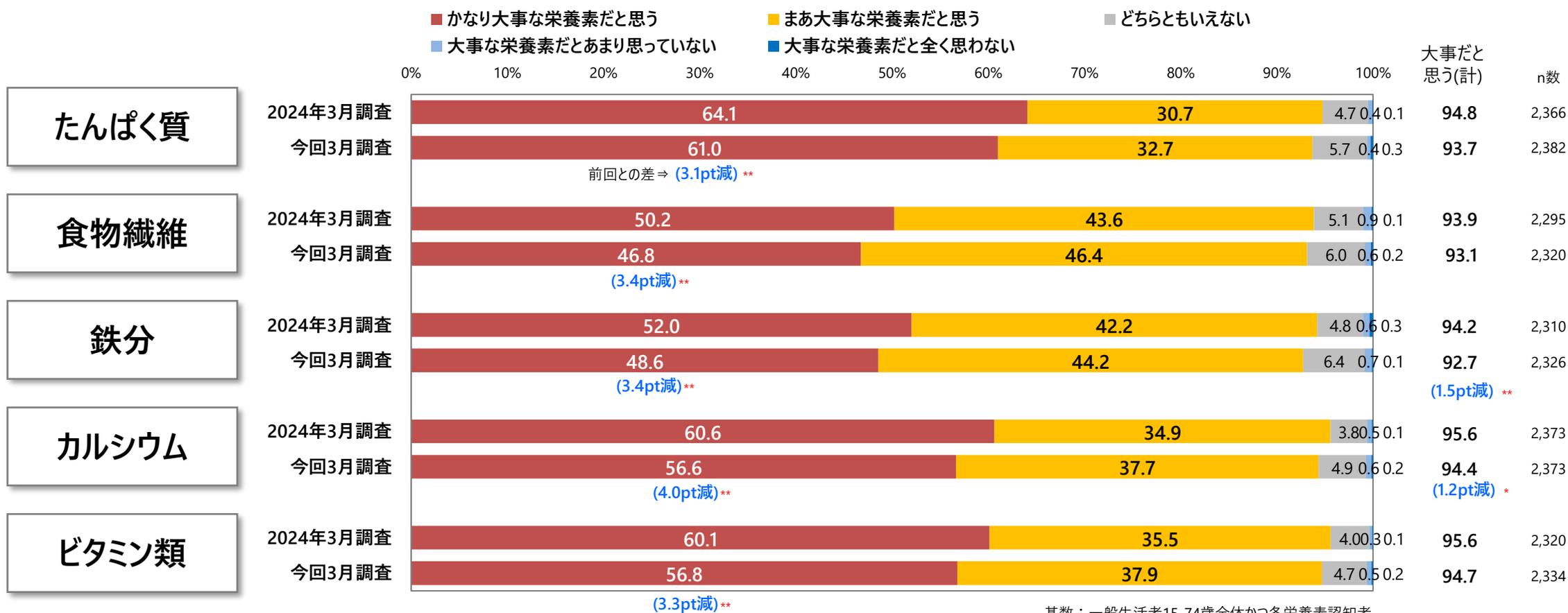


※今回調査のスコアで降順

基数：一般生活者15-74歳全体 (各回n=2686)

前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

「たんぱく質」を「かなり大事な栄養素だと思う」のスコアは61.0%と、5つの主要栄養素の中では最も高いスコア。一方で、各栄養素とも「かなり大事だと思う」のスコアは3pt以上減少しており、重視意識の低下が伺える。

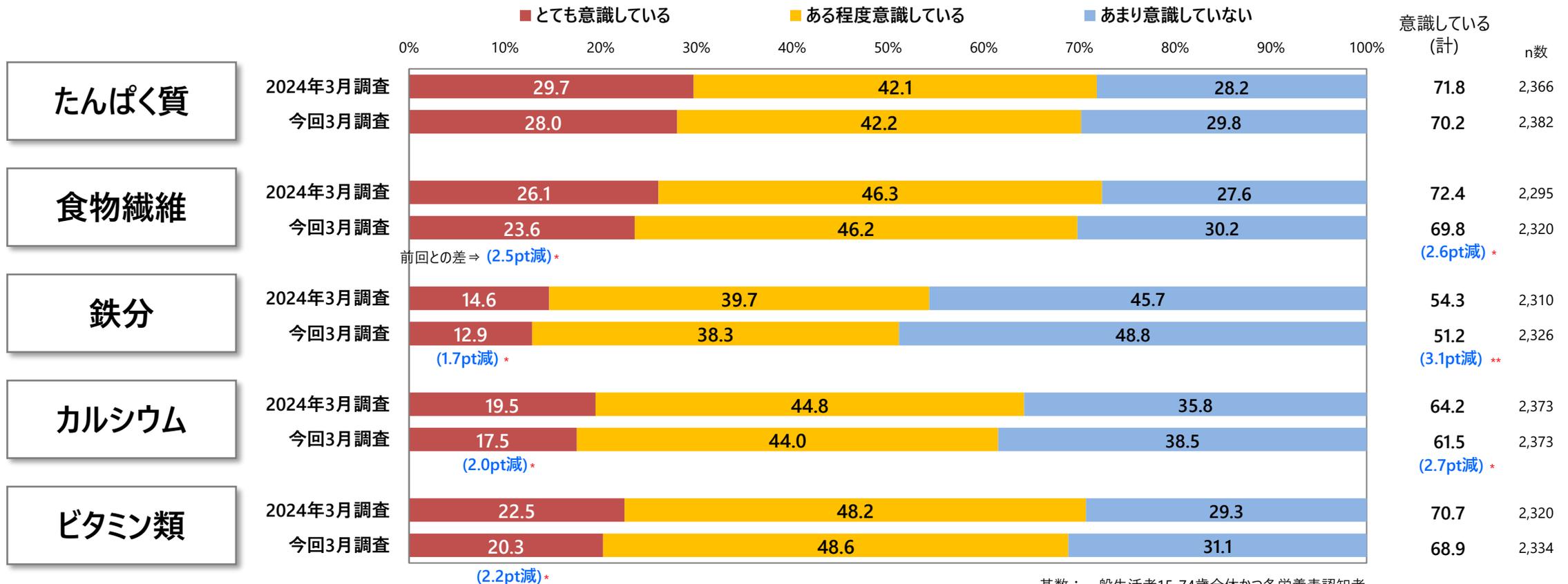


基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者

前回の差：** 5%水準で有意差あり、* 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。

「たんぱく質」を「とても意識している」のスコアは28.0%と、5つの主要栄養素の中では最も高いスコア。
 「とても意識している」と「ある程度意識している」を合わせた「意識している(計)」のスコアも70.2%で最も高い。
 一方で、各栄養素の「とても意識している」のスコアは昨年と比べて1.7~2.5ptほど減少し、摂取意識の低下が伺える。



基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者

前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

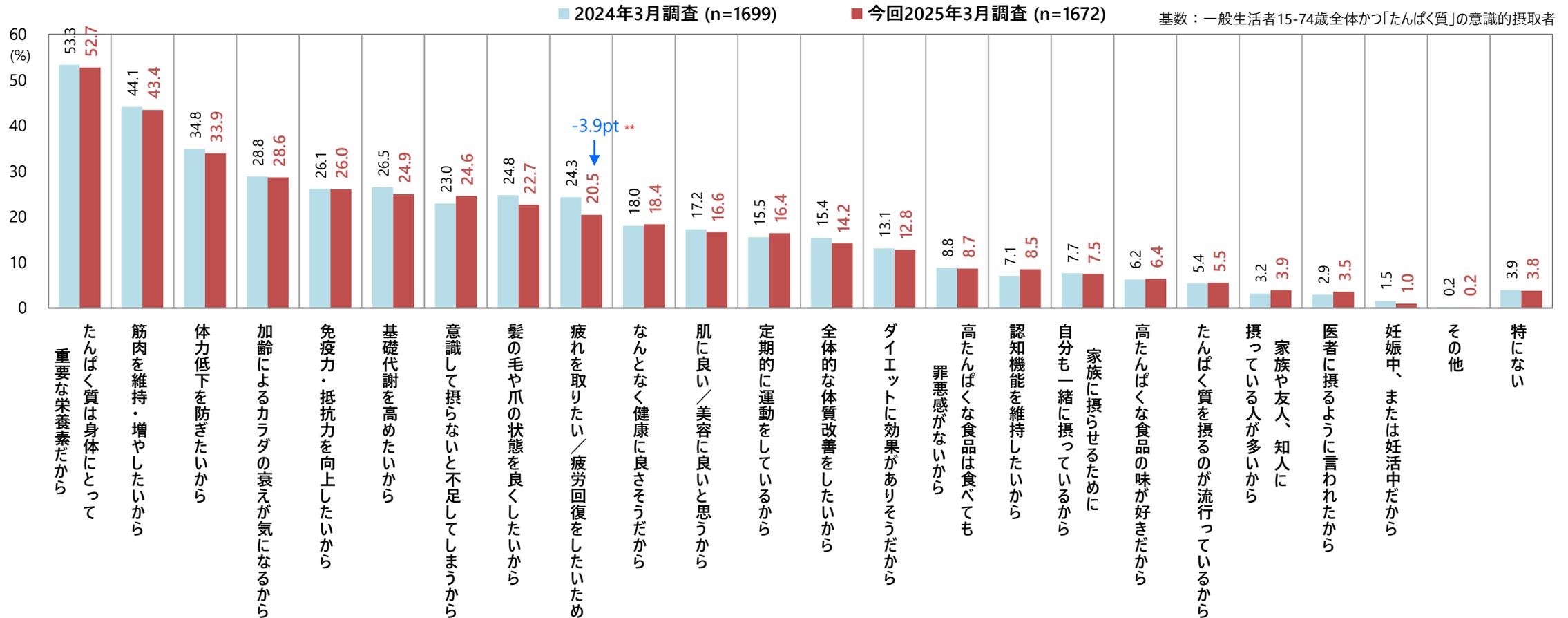
Q3：あなたは、以下の栄養素について、普段どの程度意識して摂っていますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。

「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」(52.7%)が挙がる。

以下、前回同様、「筋肉を維持・増やしたいから」(43.4%)、「体力低下を防ぎたいから」(33.9%)、「加齢によるカラダの衰えが気になるから」(28.6%)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。

昨年と比べて有意な増減があったのは「疲れを取りたい／疲労回復をしたいため」で、3.9pt減少。



前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

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。

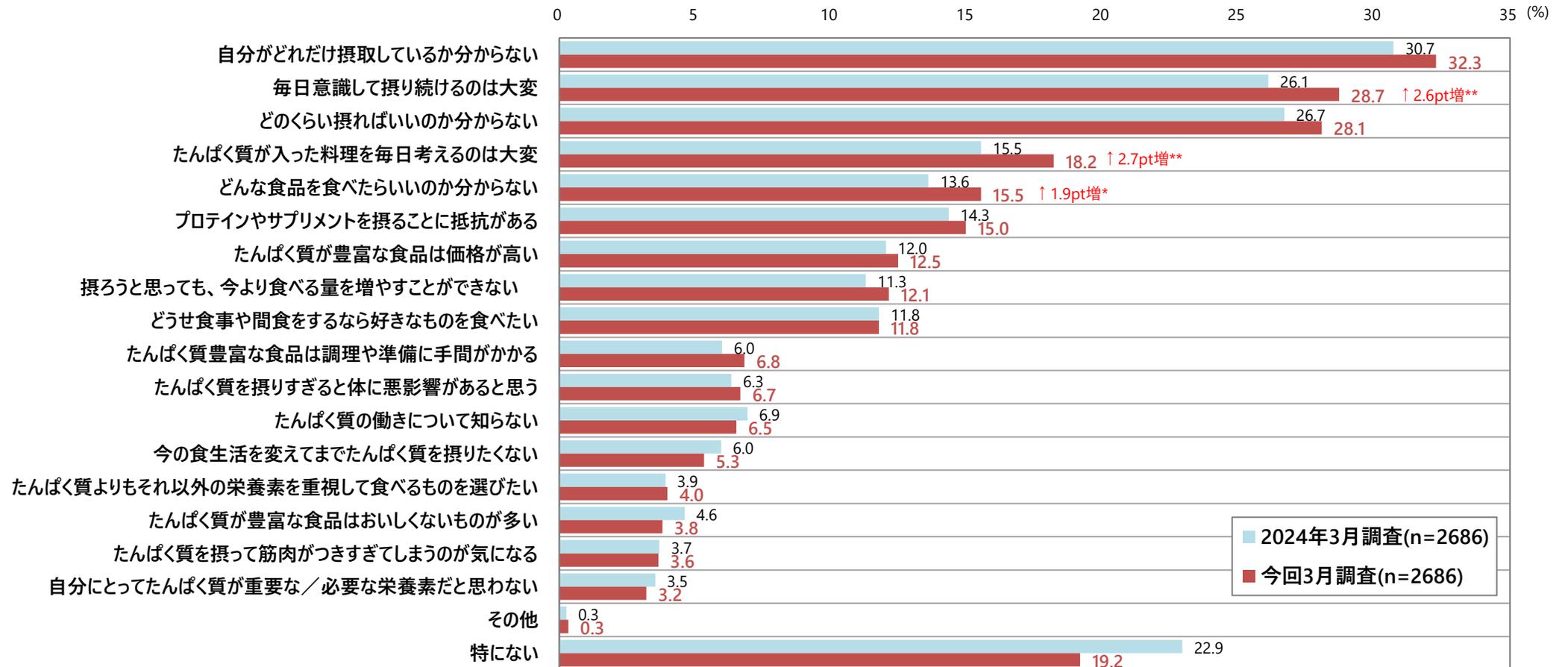
- 男性20代以下：「ダイエットに効果があるから」 ●男性50代以下：「定期的に運動をしているから」
- 男性60代以上：「筋肉を維持・増やしたいから」「体力低下を防ぎたいから」「加齢によるカラダの衰えが気になるから」
- 女性30代以下：「なんとなく健康に良さそうだから」「肌に良い／美容に良いと思うから」「ダイエットに効果がありそうだから」
- 女性20-60代：「髪の毛や爪の状態を良くしたいから」 ●女性50代以上：「加齢によるカラダの衰えが気になるから」
- 女性60代以上：「筋肉を維持・増やしたいから」「体力低下を防ぎたいから」「免疫力・抵抗力を向上したいから」「意識して摂らないと不足してしまうから」「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																					
	いから	ら肉を	ら力低	衰えが	加齢に	した力	ら基礎	良く毛	髪を毛	回復を	疲れを	そなた	なると	肌を良	たいた	全体的	リダイ	か知ら	認知機	不意不	意識し	るから	定期的	自分か	家族も	流行ら	たんば	ら撮っ	家族や	れたか	医者か	からつ	とんば	からん	食べん	高たん	が好ん	だたん	妊娠中	その
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,672	43.4	33.9	28.6	26.0	24.9	22.7	20.5	18.4	16.6	14.2	12.8	8.5	24.6	16.4	7.5	5.5	3.9	3.5	52.7	8.7	6.4	1.0	0.2	3.8															
男性	748	46.8	31.1	24.5	21.5	21.7	13.9	19.4	15.8	10.8	14.3	10.4	8.7	19.4	21.9	6.0	5.9	3.5	4.0	45.7	7.5	7.9	0.0	0.1	4.7															
女性	924	40.7	36.1	32.0	29.7	27.6	29.8	21.3	20.5	21.3	14.1	14.7	8.3	28.8	11.9	8.7	5.2	4.2	3.1	58.3	9.6	5.2	1.7	0.2	3.0															
男性 15-19歳	50	32.0	24.0	8.0	16.0	20.0	4.0	24.0	24.0	14.0	16.0	18.0	10.0	12.0	22.0	8.0	8.0	6.0	6.0	48.0	12.0	14.0	0.0	0.0	6.0															
男性 20代	94	39.4	20.2	9.6	18.1	12.8	9.6	17.0	16.0	17.0	14.9	22.3	5.3	21.3	27.7	10.6	4.3	6.4	7.4	38.3	9.6	7.4	0.0	1.1	6.4															
男性 30代	105	47.6	20.0	13.3	22.9	19.0	18.1	21.9	20.0	14.3	17.1	16.2	4.8	22.9	21.0	8.6	10.5	6.7	4.8	33.3	12.4	14.3	0.0	0.0	5.7															
男性 40代	150	50.0	22.0	19.3	18.0	23.3	18.0	22.0	16.0	14.0	16.7	7.3	10.0	16.7	24.7	8.0	7.3	4.7	4.7	37.3	7.3	11.3	0.0	0.0	5.3															
男性 50代	125	46.4	32.0	28.0	23.2	23.2	16.0	19.2	16.0	9.6	15.2	10.4	10.4	16.8	24.0	5.6	6.4	0.8	4.0	50.4	4.0	5.6	0.0	0.0	5.6															
男性 60代	131	51.1	48.1	40.5	22.1	25.2	15.3	12.2	8.4	6.1	10.7	3.8	11.5	20.6	16.0	0.0	2.3	0.8	1.5	49.6	5.3	1.5	0.0	0.0	2.3															
男性 70-74歳	93	50.5	48.4	41.9	29.0	24.7	7.5	22.6	16.1	2.2	9.7	2.2	7.5	23.7	18.3	3.2	3.2	1.1	1.1	67.7	5.4	4.3	0.0	0.0	2.2															
女性 15-19歳	50	30.0	26.0	6.0	20.0	20.0	26.0	20.0	32.0	28.0	22.0	38.0	4.0	24.0	20.0	6.0	18.0	14.0	6.0	48.0	12.0	18.0	4.0	0.0	2.0															
女性 20代	99	28.3	20.2	5.1	14.1	25.3	29.3	18.2	26.3	28.3	18.2	29.3	8.1	22.2	12.1	3.0	6.1	4.0	4.0	43.4	15.2	10.1	6.1	0.0	7.1															
女性 30代	122	36.1	28.7	9.0	28.7	32.0	38.5	27.9	23.8	33.6	17.2	25.4	4.9	28.7	13.1	17.2	5.7	5.7	1.6	56.6	14.8	5.7	5.7	0.0	4.9															
女性 40代	171	31.6	28.1	28.1	25.1	22.8	30.4	19.9	19.3	16.4	15.8	12.9	3.5	24.6	12.3	11.7	8.2	4.1	2.3	42.1	7.0	2.9	0.6	0.6	2.9															
女性 50代	176	34.7	36.4	39.2	25.6	28.4	28.4	23.9	17.6	19.9	9.7	12.5	8.0	22.7	6.8	11.4	4.0	4.0	4.0	59.7	5.7	1.7	0.0	0.0	2.3															
女性 60代	186	52.2	48.4	49.5	40.3	33.9	29.0	19.9	18.8	17.2	12.4	5.4	12.4	37.1	13.4	4.3	2.2	1.6	3.2	73.7	7.5	3.8	0.0	0.5	2.2															
女性 70-74歳	120	64.2	53.3	56.7	43.3	24.2	25.0	18.3	15.8	15.8	10.8	2.5	15.0	38.3	11.7	4.2	0.8	3.3	2.5	74.2	11.7	5.8	0.0	0.0	0.8															
【たんぱく質摂取】とても意識	667	55.9	38.5	35.4	34.9	32.4	31.5	25.5	15.3	24.3	20.1	16.5	12.3	33.1	24.3	9.3	7.9	6.4	5.8	62.4	13.0	9.7	1.2	0.1	1.2															
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	35.1	30.8	24.2	20.1	20.0	16.8	17.1	20.4	11.5	10.2	10.3	6.0	18.9	11.1	6.3	3.9	2.2	2.0	46.3	5.8	4.2	0.8	0.2	5.5															

「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：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、上位に挙がるのは昨年同様、
「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」
「どんな食品を食べていいのか分からない」といった“理解不足”と、
「毎日意識して摂り続けるのは大変」「たんぱく質が入った料理を毎日考えるのは大変」といった“継続性”が挙がっている。
 またこれらの項目は昨年と比べてスコアも増加しており、**「何をどれくらい摂取」「簡単継続」の理解促進が求められる。**



基数：一般生活者15-74歳全体
 前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

「たんぱく質」を摂る上でハードルや課題に感じること《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こと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。

- 女性は、「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7pt以上スコアが高いのが特徴(前回も同傾向)。
- 総じて男女とも年代が高くなるほど「自分がどれだけ摂取しているか分からない」や「プロテインやサプリメントを摂ることに抵抗がある」が高いスコアに。
- 女性30～50代は、「たんぱく質が入った料理を毎日考えるのは大変」が比較的高いスコア。

	n数	理解不足					商品課題			摂り過ぎ注意			面倒			その他					その他	特にない
		自分がどれだけ分からないか	どのくらい摂れない	いんな食品を食べたら	たんぱく質の働きに	栄養素の重要性を	プロテインやサプリメント	たんぱく質の価格が高い	たんぱく質の豊富さ	たんぱく質の吸収	たんぱく質の悪影響	たんぱく質の摂り過ぎ	たんぱく質のたんぱく質									
一般生活者全体	2,686	32.3	28.1	15.5	6.5	3.2	15.0	12.5	3.8	6.7	3.6	28.7	18.2	6.8	12.1	11.8	5.3	4.0	0.3	19.2		
男性	1,340	27.7	26.3	14.6	6.9	3.7	14.0	12.8	4.0	6.9	4.0	25.0	14.9	6.6	9.9	11.8	5.5	4.7	0.1	23.1		
女性	1,346	36.8	29.8	16.4	6.1	2.7	15.9	12.1	3.6	6.5	3.3	32.4	21.5	7.1	14.3	11.7	5.1	3.3	0.5	15.2		
男性 15-19歳	86	15.1	23.3	16.3	4.7	12.8	10.5	17.4	9.3	9.3	10.5	25.6	17.4	10.5	9.3	14.0	9.3	11.6	1.2	18.6		
男性 20代	182	21.4	20.9	11.0	7.1	6.0	10.4	17.6	4.9	11.0	9.3	18.7	16.5	7.1	10.4	10.4	6.0	6.6	0.0	23.7		
男性 30代	209	21.5	23.4	15.3	6.7	6.2	11.5	14.4	8.1	8.6	6.2	23.0	12.4	12.9	9.6	13.4	7.7	7.7	0.5	23.9		
男性 40代	269	28.6	26.8	13.8	8.2	3.0	12.3	13.8	4.8	7.8	1.5	26.0	16.4	6.7	11.5	12.3	5.9	3.7	0.0	23.4		
男性 50代	243	35.8	31.3	16.5	9.1	1.2	14.8	7.4	1.6	3.7	2.1	24.7	13.2	4.1	7.8	13.2	4.1	3.7	0.0	22.6		
男性 60代	224	27.7	25.0	12.9	5.4	0.9	18.8	10.3	0.4	4.5	1.3	27.2	14.7	3.1	8.0	10.3	5.4	1.3	0.0	24.6		
男性 70-74歳	127	37.8	33.1	18.9	4.7	1.6	19.7	13.4	0.8	4.7	1.6	31.5	15.0	3.1	14.2	8.7	0.8	2.4	0.0	22.8		
女性 15-19歳	82	40.2	31.7	23.2	6.1	7.3	11.0	15.9	4.9	9.8	11.0	32.9	18.3	18.3	13.4	11.0	11.0	7.3	0.0	13.4		
女性 20代	176	23.9	26.1	18.8	5.7	2.8	9.1	9.1	7.4	7.4	5.7	29.5	18.2	8.5	9.1	13.1	6.3	5.1	0.6	19.3		
女性 30代	202	35.6	23.3	15.3	9.4	5.9	12.9	17.3	3.5	5.4	2.0	33.7	23.8	5.4	16.8	16.8	7.4	4.5	0.0	15.8		
女性 40代	265	37.0	32.5	20.4	7.2	1.5	16.6	12.1	6.0	4.5	3.4	37.4	24.5	6.8	10.9	14.7	4.9	1.5	1.5	12.5		
女性 50代	244	39.8	35.7	15.6	7.0	2.0	18.4	12.7	1.6	7.8	1.6	29.9	25.8	5.3	12.3	11.1	4.1	2.0	0.8	12.3		
女性 60代	234	39.3	25.6	12.8	2.6	0.4	18.4	9.0	0.9	6.4	1.7	34.2	20.9	5.1	16.7	7.7	2.6	2.1	0.0	16.2		
女性 70-74歳	143	43.4	34.3	11.2	4.2	2.1	21.7	10.5	2.1	6.3	3.5	25.9	12.6	7.7	23.8	5.6	3.5	4.2	0.0	18.9		
【たんぱく質摂取】とても意識	667	31.9	25.5	10.9	3.7	3.9	16.9	18.9	5.8	6.9	4.0	30.3	21.1	10.3	16.0	11.7	5.5	5.4	0.4	13.9		
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	34.9	31.0	14.7	3.9	1.9	14.2	14.7	2.5	7.2	2.9	31.9	21.6	6.5	13.6	10.4	3.9	3.1	0.4	13.6		
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	37.3	33.0	23.7	13.1	3.7	17.6	5.6	2.8	4.8	2.3	29.3	13.9	3.5	8.0	14.6	7.2	2.8	0.3	23.9		
意識している計	1,672	33.7	28.8	13.2	3.8	2.7	15.3	16.4	3.8	7.1	3.3	31.3	21.4	8.0	14.6	10.9	4.5	4.0	0.4	13.8		

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) (%)

Q7：「たんぱく質」を摂る上でハードルや課題に感じることで、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

「たんぱく質」は昨年同様、①「肉・肉製品」、②「大豆・大豆製品」、③「卵・卵製品」が上位に挙がる。

昨年と比べて有意な増減があった動きをみると、「たんぱく質」では「大豆・大豆製品」が2.5pt増、「食物繊維」では「イモ類」が2.4pt減、「鉄分」では「魚・魚製品」が2.2pt減、「カルシウム」では「貝類・甲殻類、いか・たこ類」が1.7pt減、「ビタミン類」では「乳・乳製品」が2.0pt減、「イモ類」が1.6pt減。

	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	種実類 (ナッツ類など)	野菜、果物、きのこ、海藻	イモ類	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	2,382	64.6	54.8	49.7	39.0	30.9	9.4	7.5	6.3	4.5	4.3	0.6	13.2
前回との差		-0.9	* 2.5	0.9	0.9	1.2	0.1	-0.8	0.8	0.0	-1.2	0.2	-0.5
食物繊維	2,320	2.4	19.0	2.9	2.7	5.3	10.8	1.4	10.8	71.3	32.6	1.0	14.4
前回との差		-0.5	-1.3	0.2	-0.9	-0.1	-0.5	-0.5	-0.8	-1.3	* -2.4	-0.0	0.9
鉄分	2,326	30.3	10.2	6.2	13.0	12.9	2.3	7.7	12.8	30.3	1.7	2.6	30.7
前回との差		-1.6	-0.6	-0.1	** -2.2	-1.1	-0.2	-1.2	-0.9	0.7	0.0	0.2	* 2.5
カルシウム	2,373	7.8	14.2	10.0	33.1	65.1	2.2	6.1	6.3	6.5	1.3	0.5	15.8
前回との差		0.1	-0.0	-0.7	-1.9	-1.6	-0.5	** -1.7	-1.1	-1.1	-0.4	0.3	1.2
ビタミン類	2,334	11.7	11.1	9.4	7.7	9.9	4.7	4.1	18.0	69.5	7.6	2.7	19.5
前回との差		-0.5	-1.0	-1.2	-0.9	** -2.0	-0.5	-0.6	-0.4	0.7	** -1.6	0.5	0.7

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
※項目は「たんぱく質」のスコアで降順
前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

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》

女性の方が総じてスコアが高く、「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。前回も同傾向)。

男性も60代以上は、総じてスコアが高めで幅広い食品から「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

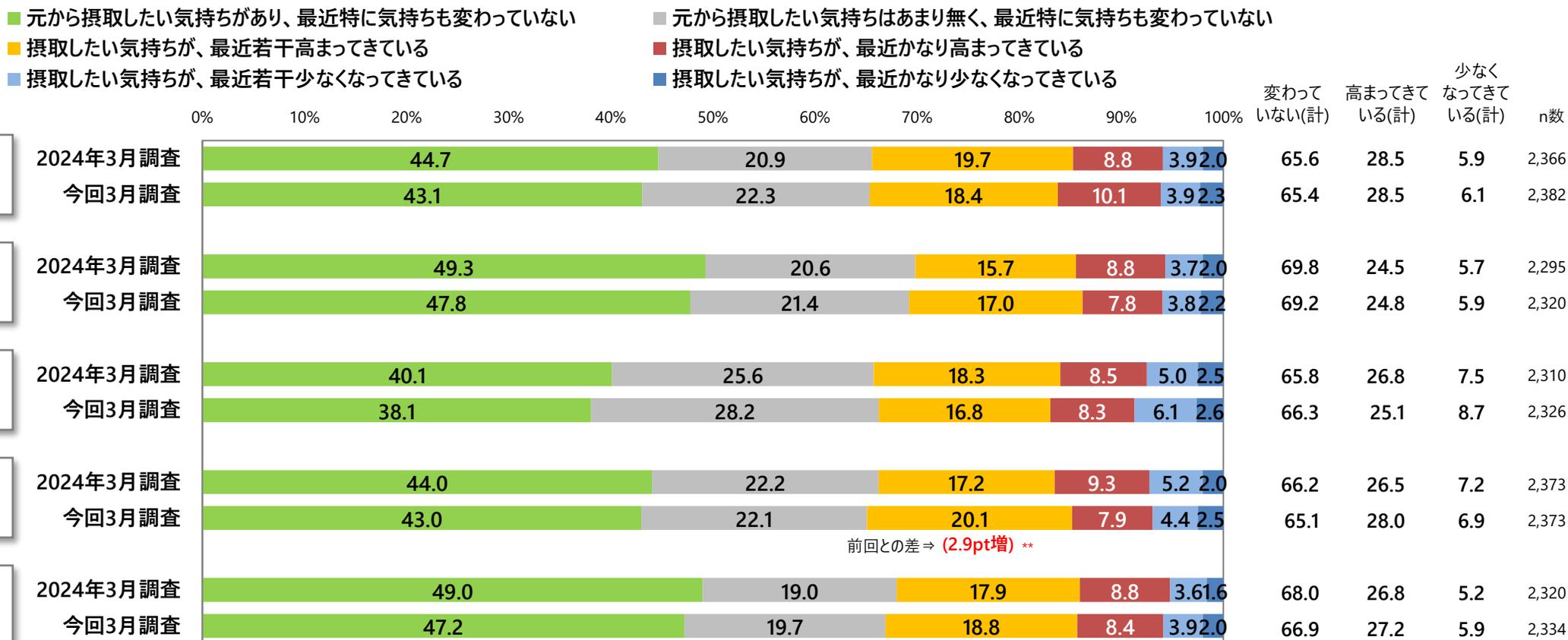
	n数	(牛肉、豚肉、鶏肉、ソーセージ、ベーコンなど)	肉・肉製品	大豆・大豆製品 (豆腐、納豆、豆乳、枝豆など)	卵・卵製品	魚・魚製品 (魚、ちくわ、かまぼこなど)	乳・乳製品 (牛乳類、ヨーグルト、チーズなど)	穀類 (米、パン、麺類など)	貝類・甲殻類、 いか・たこ類	種実類 (ナッツ類など)	野菜、果物、きのこ、 海藻	イモ類	その他	この栄養素を摂取するために、 あえて取り入れているものは ない
一般生活者全体	2,382	64.6	54.8	49.7	39.0	30.9	9.4	7.5	6.3	4.5	4.3	0.6	13.2	
男性	1,141	63.1	47.6	42.1	33.3	25.7	9.7	5.4	7.0	5.3	4.6	0.8	16.5	
女性	1,241	66.0	61.4	56.7	44.2	35.7	9.1	9.4	5.6	3.9	4.0	0.5	10.2	
男性 15-19歳	67	67.2	26.9	41.8	32.8	17.9	1.5	6.0	7.5	6.0	4.5	0.0	16.4	
男性 20代	138	61.6	29.0	33.3	30.4	18.1	10.1	5.1	5.8	7.2	5.8	2.2	14.5	
男性 30代	152	63.8	47.4	38.8	28.9	20.4	10.5	5.9	6.6	3.9	7.2	0.7	19.1	
男性 40代	234	61.5	43.6	36.8	29.1	20.9	10.7	5.6	9.0	6.0	6.4	0.4	17.1	
男性 50代	219	56.2	50.7	39.3	28.8	23.7	9.6	3.2	5.9	5.5	4.1	0.9	19.6	
男性 60代	210	66.7	59.0	52.4	41.9	35.2	11.0	7.1	6.2	3.3	1.4	0.5	14.8	
男性 70-74歳	121	71.1	62.8	53.7	43.8	41.3	9.1	5.8	8.3	5.8	2.5	0.8	11.6	
女性 15-19歳	67	50.7	40.3	43.3	29.9	13.4	11.9	3.0	7.5	6.0	4.5	0.0	11.9	
女性 20代	147	55.8	36.7	45.6	27.2	17.7	8.8	6.8	2.7	2.0	4.1	0.7	17.0	
女性 30代	183	65.0	60.7	51.9	35.5	30.6	6.6	10.9	3.8	3.8	4.9	1.1	13.7	
女性 40代	241	61.0	59.8	52.3	45.2	29.0	7.1	6.2	4.6	3.7	3.3	0.4	12.9	
女性 50代	234	65.8	62.0	57.3	41.5	32.5	9.0	7.3	4.3	3.8	2.6	0.0	9.0	
女性 60代	228	77.2	75.0	67.1	55.7	53.1	10.5	12.3	9.6	3.5	5.7	0.9	3.5	
女性 70-74歳	141	75.9	78.0	70.9	63.8	60.3	12.8	17.7	7.8	5.7	3.5	0.0	5.7	
【たんぱく質摂取】とても意識	667	80.1	70.6	68.2	59.4	48.6	9.6	13.5	11.8	6.0	7.2	1.6	0.9	
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	68.9	60.8	53.4	40.3	32.0	10.8	7.4	5.8	5.2	3.6	0.3	5.1	
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	44.1	31.4	27.0	17.9	12.7	7.2	2.1	1.8	2.3	2.5	0.1	36.2	
意識している計	1,672	73.3	64.7	59.3	47.9	38.6	10.3	9.8	8.2	5.5	5.0	0.8	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2位のスコア (太字斜体は1位スコア)

Q9S1：あなたは、以下の栄養素を摂取するために、あ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】

「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」が昨年同様、28.5%で最も高いスコア。

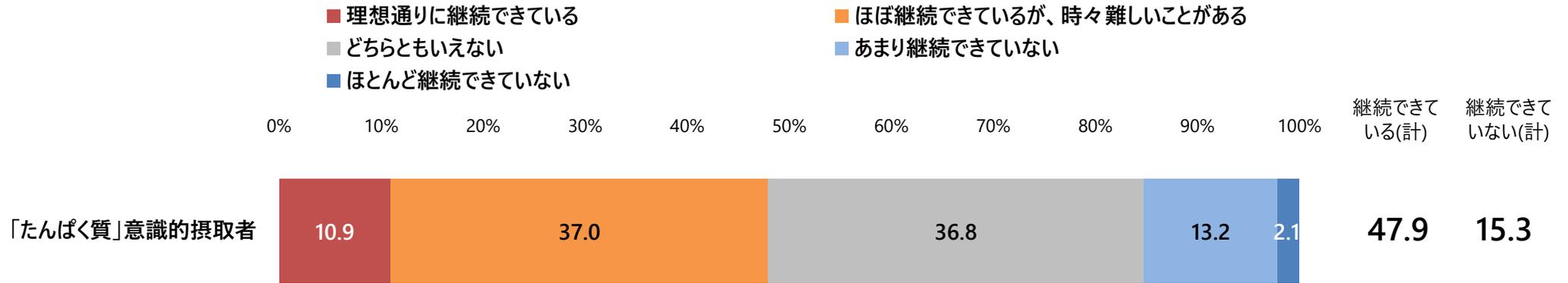
昨年と比べて総じて有意な増減はみられないが、「カルシウム」における「摂取したい気持ちが、最近若干高まってきている」のスコアが昨年より2.9pt増加している。



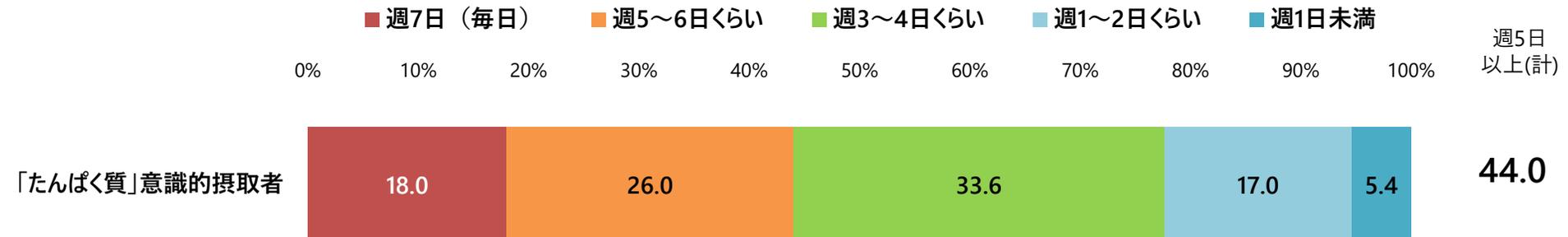
基数：一般生活者15-74歳全体かつ各栄養素認知者
 前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

「たんぱく質」摂取の継続状況を見ると、意識ベースでは47.9%が「継続できている」としているが、「継続できている」と答えた人の約8割は「時々難しいことがある」と答えている。
 また日数ベースでみると、「週5日以上」摂取の割合は44.0%。「毎日」が18.0%。

意識ベース



日数ベース



基数：一般生活者15-74歳かつ「たんぱく質」意識的摂取者 (n=1672)

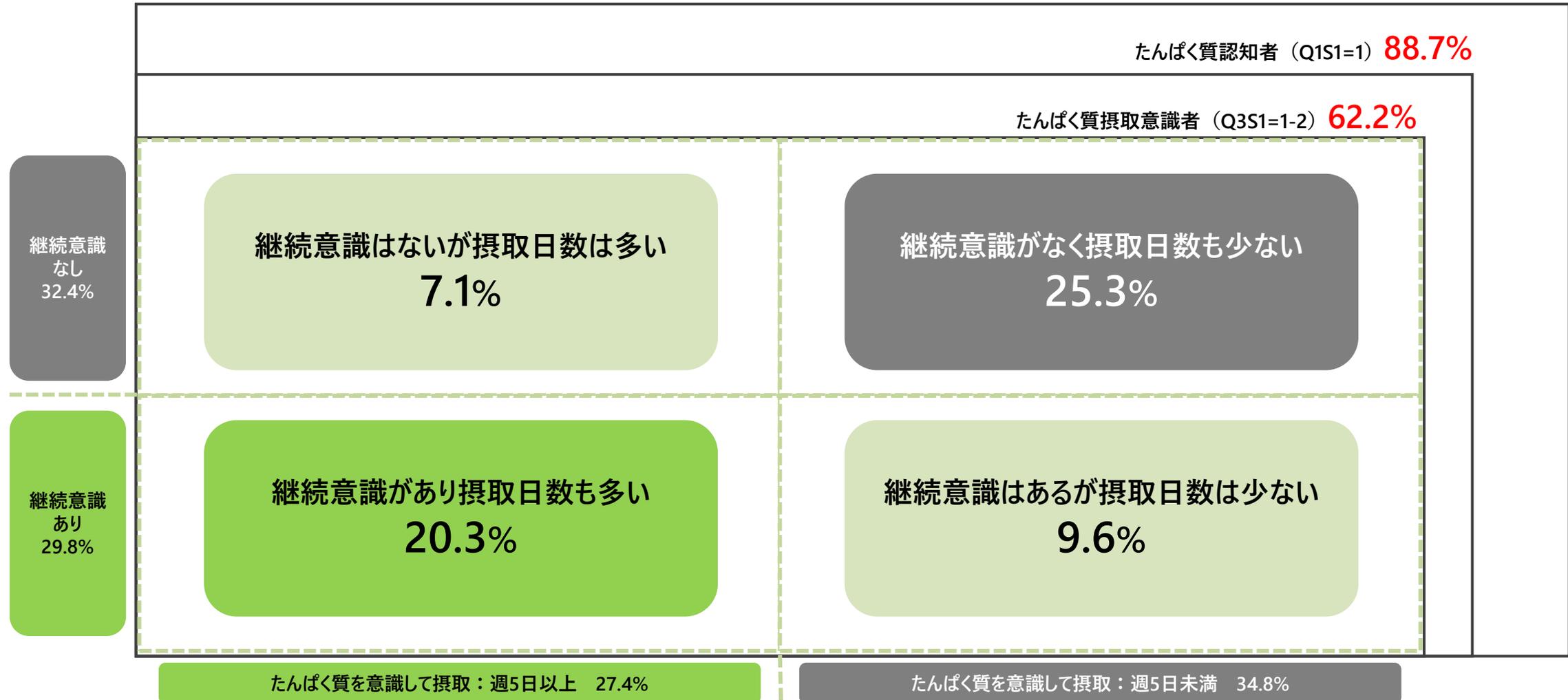
Q5：あなたは前述の設定で、普段「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、ご自身の理想通りに「継続」して摂取できていますか？あてはまるものをひとつお選びください。
 Q6：あなたは前述の設定で、普段「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、「たんぱく質」を意識して摂取することができる日は週に何日くらいありますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。

一般生活者（15-74歳男女）を母数としたときのたんぱく質関与構造は下記の通り。

「たんぱく質認知者」は88.7%、「たんぱく質摂取意識者」は62.2%、

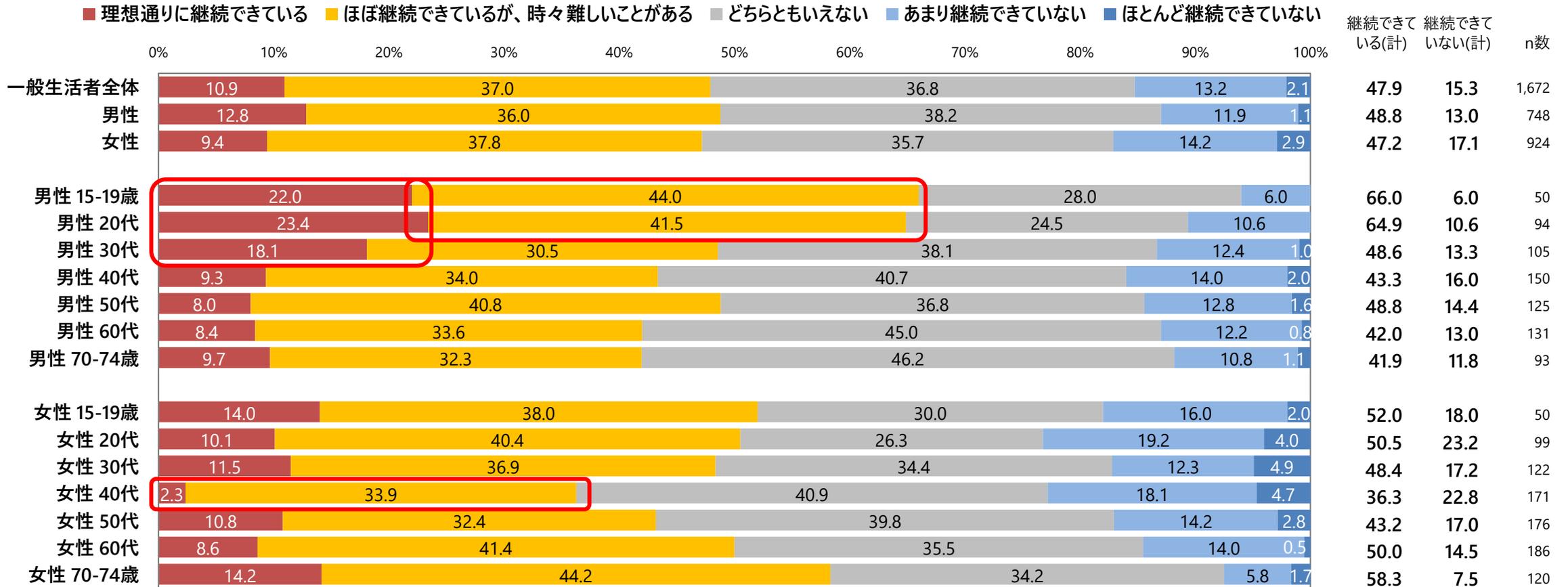
「たんぱく質継続意識あり」は29.8%、「週5日以上意識して摂取」は27.4%

基数：一般生活者15-74歳全体(n=2686) 100%



「たんぱく質」摂取の継続状況(意識ベース)の傾向を性年代別でみると、
男性15-30代では「理想通りに継続できている」が20%前後のスコアで高いが、
15-20代の若い世代では「時々難しいことがある」が40%強の高いスコア。

女性では家事や仕事、子育てで何かと忙しいと思われる**40代の「継続できている」割合が低いのが目立つ。**

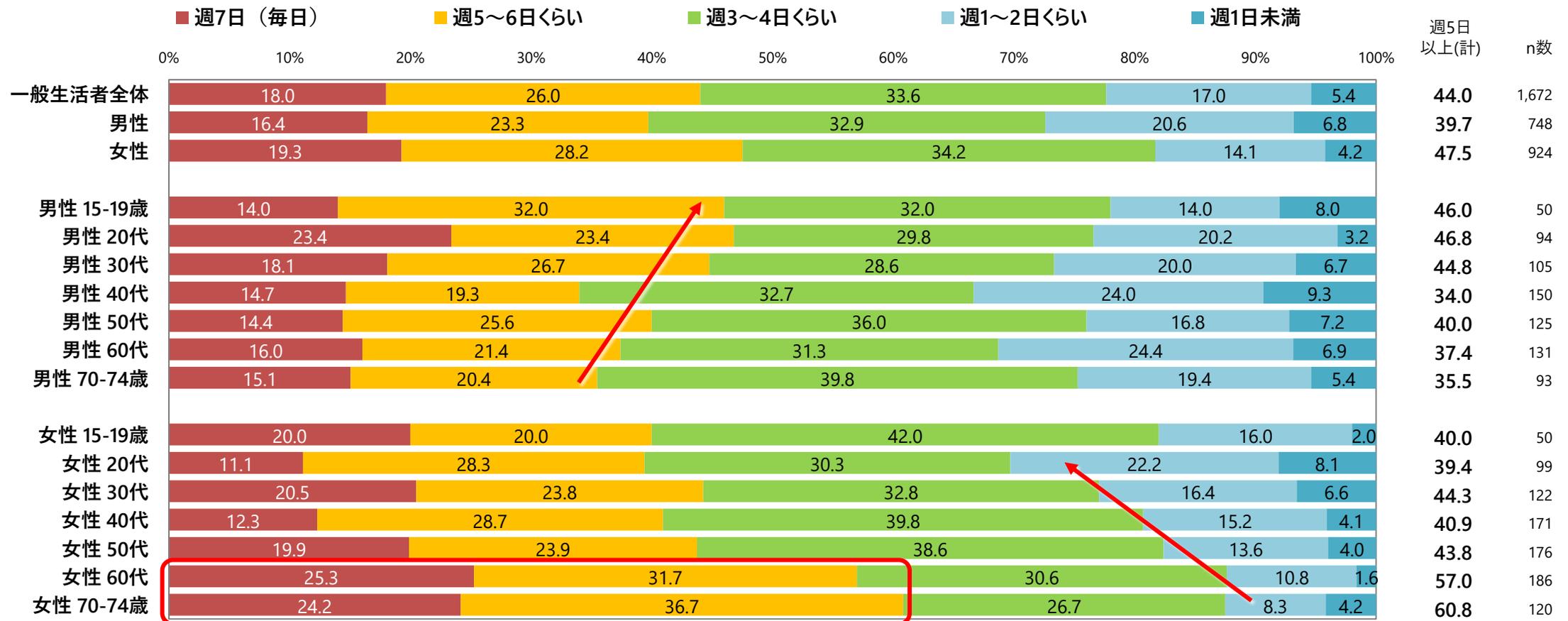


基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たんぱく質」の意識的摂取者

Q5：あなたは前述の設定で、普段「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、ご自身の理想通りに「継続」して摂取できていますか？あてはまるものをひとつお選びください。

たんぱく質摂取の継続状況（日数ベース）

「たんぱく質」摂取の継続状況(日数ベース)の傾向を性年代別でみると、
「週5日以上」の割合は、男性では総じて若年層ほど高い傾向。
女性では、50代以上の高年代層で「週5日以上」の割合が60%前後と高い。
 また、女性では若年層ほど「週1日以下」の割合が高い傾向に(15-19歳を除く)。

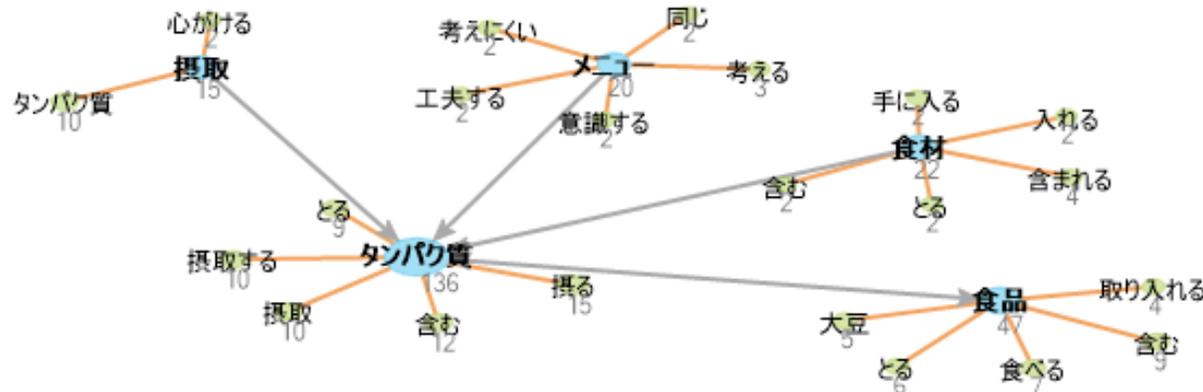


基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たんぱく質」の意識的摂取者

Q6：あなたは前述の設定で、普段「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、「たんぱく質」を意識して摂取することができている日は週に何日くらいありますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。

たんぱく質を含む食材・食品の摂取を意識・心がけ、メニュー化

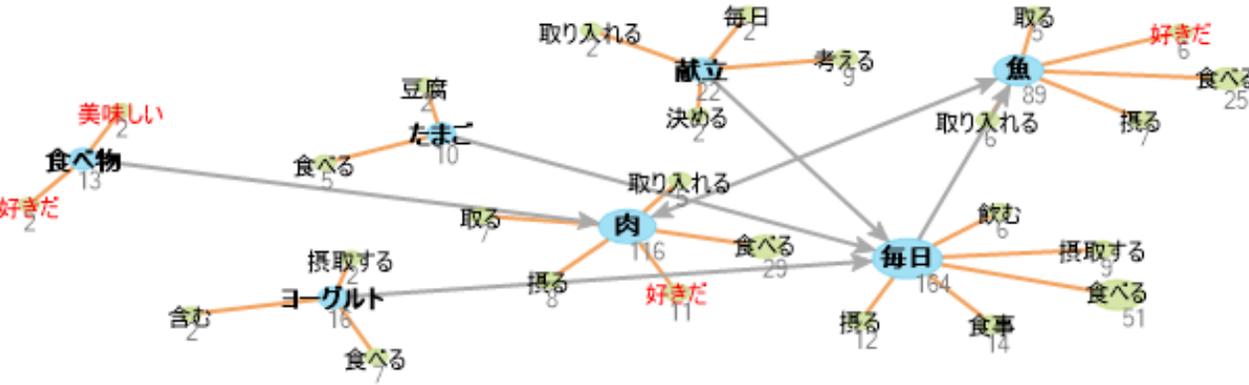
- 鶏肉などある程度タンパク質を摂れるように意識したメニューを用意している（男性30代）
- ジムへ行き出してからタンパク質を取る事の重要性を知り、意識して取るようになった。（女性70代）
- 一回/1日三回の食事に必ず意識してタンパク質を取り入れているが、必ずしも必要量まで摂れているかどうかまで細かくチェックしていない。（女性60代）
- 意識しているから。たんぱく質の豆常備菜を常に冷蔵庫に確保している。食べないと腐るから食べざるをえない。（女性50代）
- 基本的に肉を食べるようにしている。炭水化物のみなどはせず、何かしらのタンパク質を摂るようなメニューにする。（男性50代）



* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

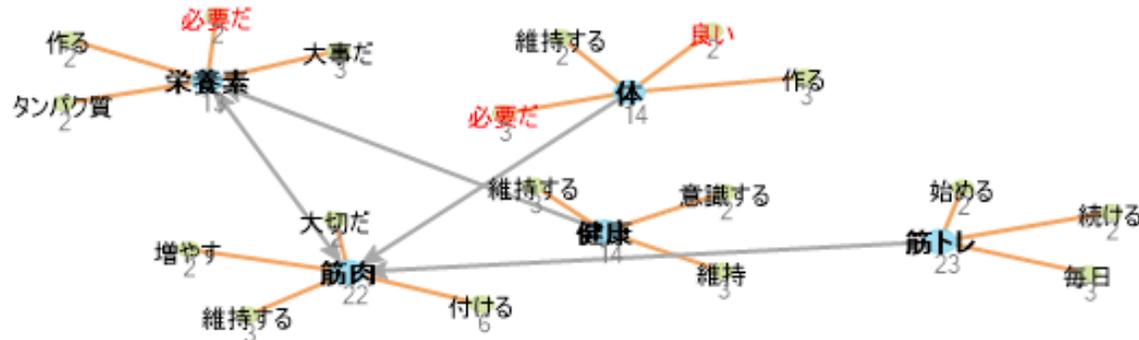
たんぱく質が摂れる食品を軸に毎日の献立を決める

- 1日おきに魚と肉を使ったお料理にしている。牛乳を豆乳にかえて飲物やお料理に使うことも多く、意識して豆類を取ることも多い。（女性70代）
- 肉類、魚介類、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品は毎日必ず摂取する様に献立をローテーションしています。（女性40代）
- 献立を考える時に、まずどの食材でタンパク質をとるかを考えるようにしている。ほぼ毎日自炊しているので、理想通りに摂取できていると思う。外食の際はタンパク質が不足しがちなので、難しい事がある。（女性30代）
- 卵料理をつくったり、週の半分は肉料理にしたりと計画的にタンパク質をとるようにしている。（女性30代）
- まずタンパク質のおかずから考えるようにしている。最低限納豆と卵を食べておけば摂取できる。（男性60代）



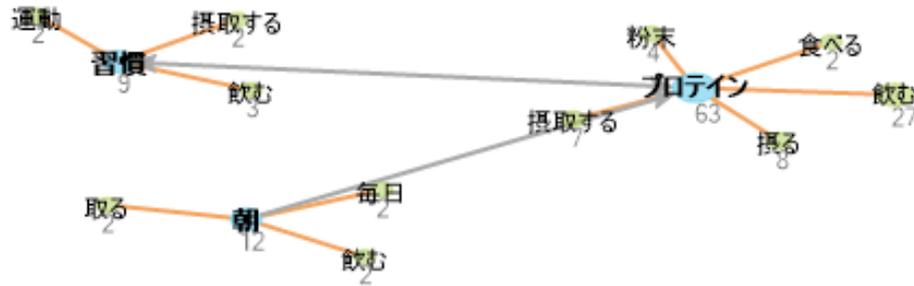
* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

筋肉・健康維持のため



* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

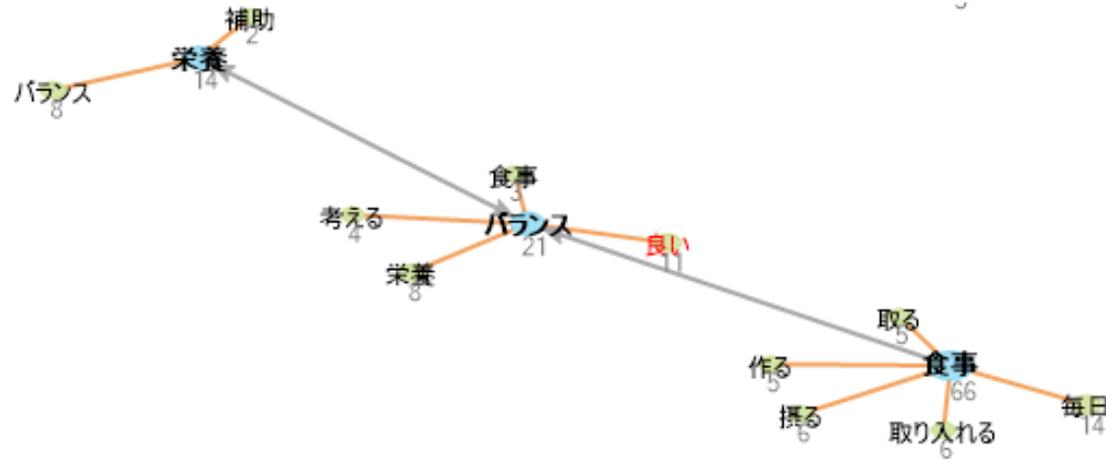
- タンパク質の摂取によって、筋肉量が増えているので継続できています。（男性60代）
- 健康のために毎日筋トレをする時間を作っているため、自然と意識できているから。（女性30代）
- 毎日、豆腐、納豆、たまご、鶏肉、味噌汁、牛乳など食べています。加齢と共に筋肉が痩せてきたので気を付けています。（女性70代）
- 家族がみんな家で食事をする事が多いので、自分のためというより、家族の健康のために頑張れる。家族みんなに元気でいてほしいから。（女性50代）
- 若いころはダイエットをして体系維持をすることが中心の食生活だったが、年齢を重ねて、健康に生活するためには筋肉を維持することが大切で、毎日続けている運動にもタンパク質を必要量摂取することが大事だと考えるようになったから、毎日将来の健康のために維持できている。（女性50代）



* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

プロテインも活用し、習慣化。

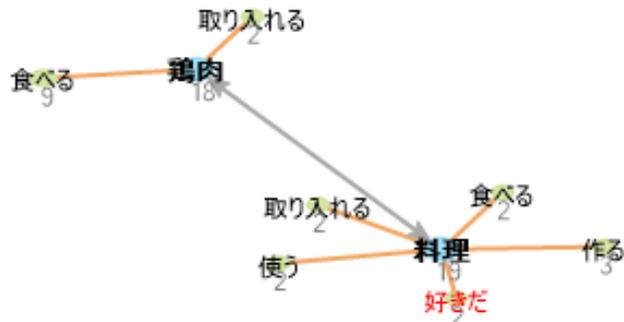
- スポーツセンターからの帰りには必ずプロテインを摂るように習慣化している。（男性70代）
- 運動した後は、プロテインを飲むと決めているから。（女性20代）
- 筋トレが習慣化しているので、プロテインや鶏肉等を意識的に食べている。（男性20代）



* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

たんぱく質に限らず、栄養バランスを考える

- 3食、米、タンパク質、野菜の摂取を意識的にしている。どれがいい、どれが悪い、ではなく バランスよく毎回摂取するようにしている。（男性50代）
- もう長年毎晩の主食を隔日毎に肉と魚を交互に出しているし、食物繊維やビタミンなどバランス良くなる様に考えたメニューを心掛けているから。（女性60代）
- 妻が栄養バランスよく食事を用意してくれるので、高タンパク低脂肪の鶏肉や魚を良く食べてると思うので。（男性40代）
- 糖尿病になり、栄養バランスの大切さを知ったから。（男性70代）
- 毎日食事のメニューはバランスよくたんぱく質も意識しているつもり。（女性30代）



* 自由回答に登場する頻出単語上位（ブルー）と、その共起語のマッピング図から抜粋したもの

料理が好きなので／自炊しているから

- 高タンパクだが、自分に合った美味しい料理を作るように意識しているから。（女性10代）
- 今は育休中で自炊が多く、自分で献立を考えて作っているからある程度思い通りにできているので。（女性30代）
- 毎日自炊して栄養バランスのとれた食事をするようにしているから。（女性60代）
- 自炊をするとたんぱく質を摂らなきゃと思えるべく免疫に繋がる食事を考えるから。（男性20代）

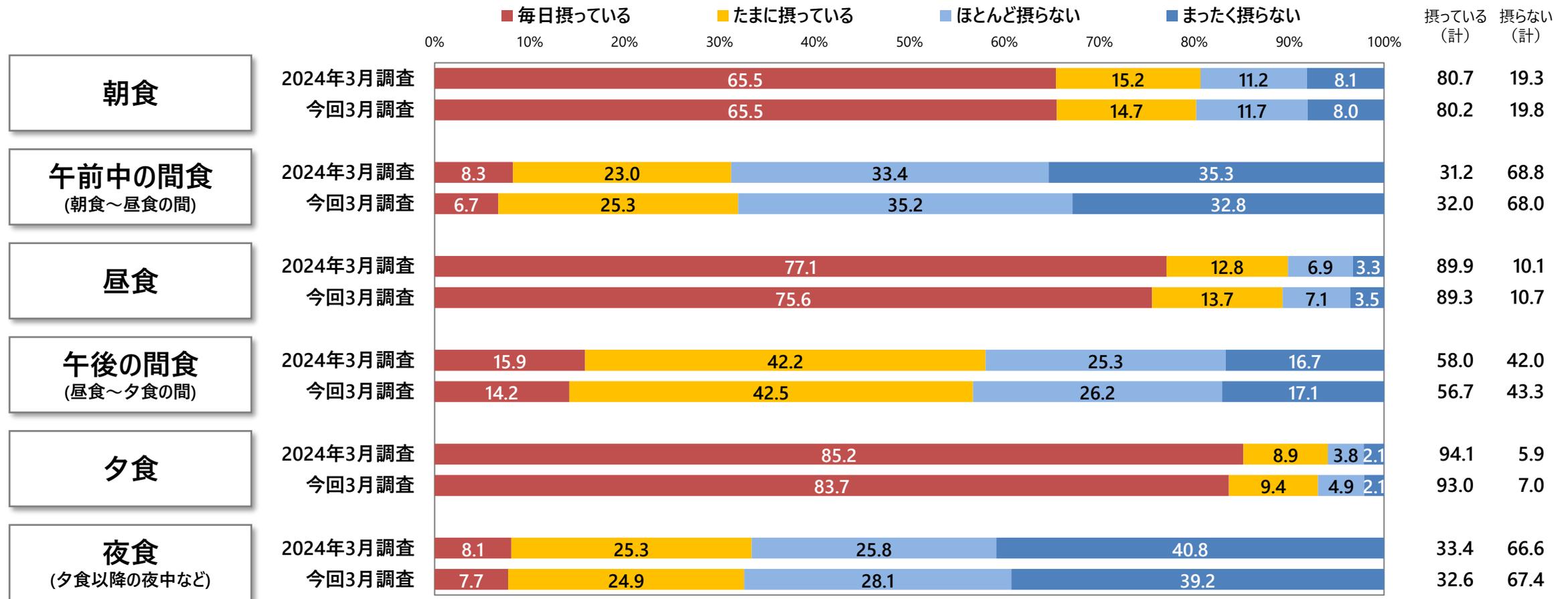


各食事の摂取実態

「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19.8%。(前回とほぼ同スコア)

「昼食」の場合、「毎日摂っている」割合は75.6%。「ほとんど+まったく摂らない」割合は10.7%。(いずれも前回と有意な差は無し)

「夕食」の場合、「毎日摂っている」割合は83.7%。「ほとんど+まったく摂らない」割合は7.0%。(いずれも前回と有意な差は無し)



基数：一般生活者15-74歳全体 (各回 n=2686)

「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、
 男性30代以下と女性20代以下の若年世代では、「朝食」「昼食」「夕食」3食の摂取率が低い状態にある。

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、前期同様、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	6.7	75.6	14.2	83.7	7.7
男性	1,340	62.9	5.7	73.2	9.0	82.4	7.9
女性	1,346	68.1	7.7	77.9	19.3	84.9	7.6
男性 15-19歳	86	50.0	18.6	59.3	17.4	67.4	20.9
男性 20代	182	46.2	7.1	63.7	11.5	74.2	13.7
男性 30代	209	44.0	7.7	58.9	8.6	65.1	10.0
男性 40代	269	58.7	3.3	69.5	7.4	82.9	5.9
男性 50代	243	71.6	3.3	80.2	6.2	90.9	6.2
男性 60代	224	81.7	3.6	87.5	6.7	93.8	3.6
男性 70-74歳	127	85.8	5.5	89.0	13.4	95.3	2.4
女性 15-19歳	82	48.8	6.1	63.4	20.7	73.2	13.4
女性 20代	176	41.5	5.1	64.2	14.2	75.0	9.1
女性 30代	202	66.3	7.9	77.7	22.3	82.2	9.9
女性 40代	265	63.8	7.9	74.3	20.8	81.5	7.5
女性 50代	244	74.6	8.2	79.5	17.6	90.6	6.6
女性 60代	234	82.9	10.7	88.0	18.8	91.0	6.0
女性 70-74歳	143	87.4	4.9	90.9	21.7	94.4	3.5
【たんぱく質摂取】とも意識	667	71.5	8.8	79.0	19.9	86.1	8.7
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	69.0	6.7	78.2	12.8	85.1	6.0
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	66.1	4.2	80.0	11.7	90.6	5.9
意識している計	1,672	70.0	7.5	78.5	15.7	85.5	7.1

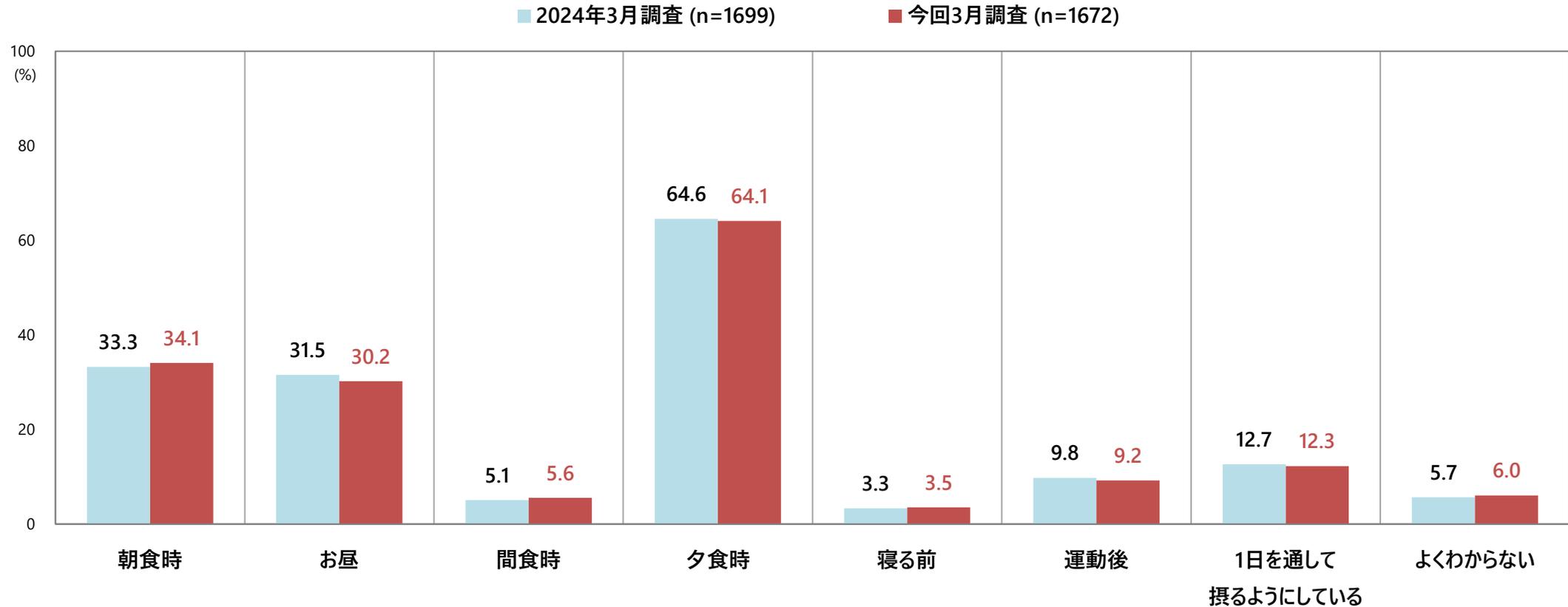
一般生活者全体と比べて ■ 10pt以上高い ■ 5pt以上高い ■ 10pt以上低い ■ 5pt以上低い

(%)



**「たんぱく質」についての
摂取方法・認知・関心・印象など**

「たんぱく質」の摂取タイミングの状況は、昨年と比べて大きな変化はなく安定。
最も多いタイミングは「夕食時」(64.1%)で、以下、「朝食時」(34.1%)、「お昼」(30.2%)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。



基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たんぱく質」の意識的摂取者

Q12：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。あてはまるもの全てお答えください。

「たんぱく質」の摂取タイミングを性年代別にみると、
男性20-40代は「運動後」のスコアが高いが、男性15-19歳・20代は「朝食時」「夕食時」のスコアが低い(「間食時」は高め)。
女性では60代以上で「朝食」「昼食」「夕食」の食事シーンのスコアが高い。
また「たんぱく質摂取」をととても意識している層も「3食のシーン」のほか、「運動後」のスコアも高い。

	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	1,672	34.1	30.2	5.6	64.1	3.5	9.2	12.3	6.0
男性	748	29.8	28.1	7.4	60.3	5.9	13.0	12.4	6.7
女性	924	37.6	31.9	4.1	67.2	1.6	6.2	12.1	5.5
男性 15-19歳	50	12.0	18.0	14.0	42.0	12.0	14.0	20.0	10.0
男性 20代	94	24.5	31.9	14.9	53.2	8.5	24.5	14.9	7.4
男性 30代	105	29.5	35.2	10.5	55.2	14.3	20.0	13.3	5.7
男性 40代	150	25.3	32.7	5.3	64.7	6.7	16.0	11.3	6.7
男性 50代	125	33.6	20.8	6.4	60.8	2.4	5.6	8.8	8.0
男性 60代	131	36.6	28.2	3.1	68.7	0.8	8.4	13.0	3.8
男性 70-74歳	93	37.6	23.7	3.2	63.4	1.1	4.3	10.8	7.5
女性 15-19歳	50	34.0	34.0	4.0	64.0	2.0	4.0	12.0	4.0
女性 20代	99	22.2	29.3	5.1	60.6	3.0	9.1	12.1	9.1
女性 30代	122	35.2	29.5	4.9	59.0	3.3	8.2	12.3	9.8
女性 40代	171	33.9	29.2	3.5	64.9	1.8	5.8	10.5	7.0
女性 50代	176	35.2	25.0	3.4	67.0	1.1	3.4	9.1	5.7
女性 60代	186	43.5	38.7	4.8	75.8	0.5	7.5	11.8	2.7
女性 70-74歳	120	53.3	39.2	3.3	72.5	0.8	5.0	19.2	0.8
【たんぱく質摂取】とても意識	667	46.2	38.5	9.0	69.4	6.1	15.0	12.7	2.4
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	26.1	24.7	3.3	60.6	1.8	5.4	11.9	8.5
意識している計	1,672	34.1	30.2	5.6	64.1	3.5	9.2	12.3	6.0

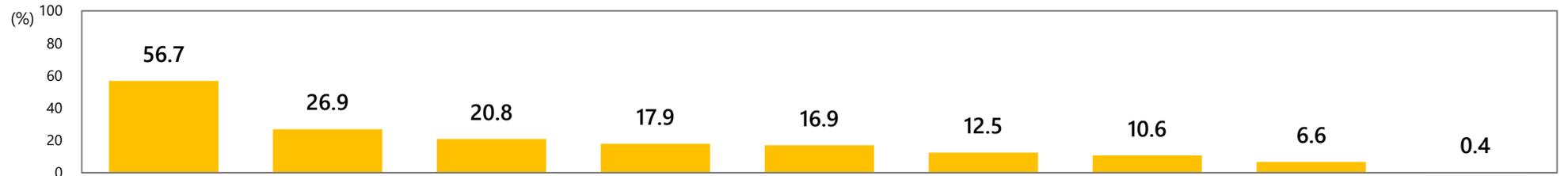
「たんぱく質摂取」意識者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たんぱく質」の意識的摂取者

(%)

Q12：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。あてはまるもの全てお答えください。

たんぱく質の摂取方法は、「食品を調理して摂る」が56.7%と最も高いスコア。
 以下、「たんぱく質が多い食材／食品を家にストック」(26.9%)、「プロテインなどの補給食品を活用」(20.8%)と続く。
 「プロテインなどの補給食品を活用」は男性30代以下や「たんぱく質摂取をとて意識する層」で高いスコアとなっている。
 一方、「食品を調理して摂る」は、女性60代以上で高いスコア。



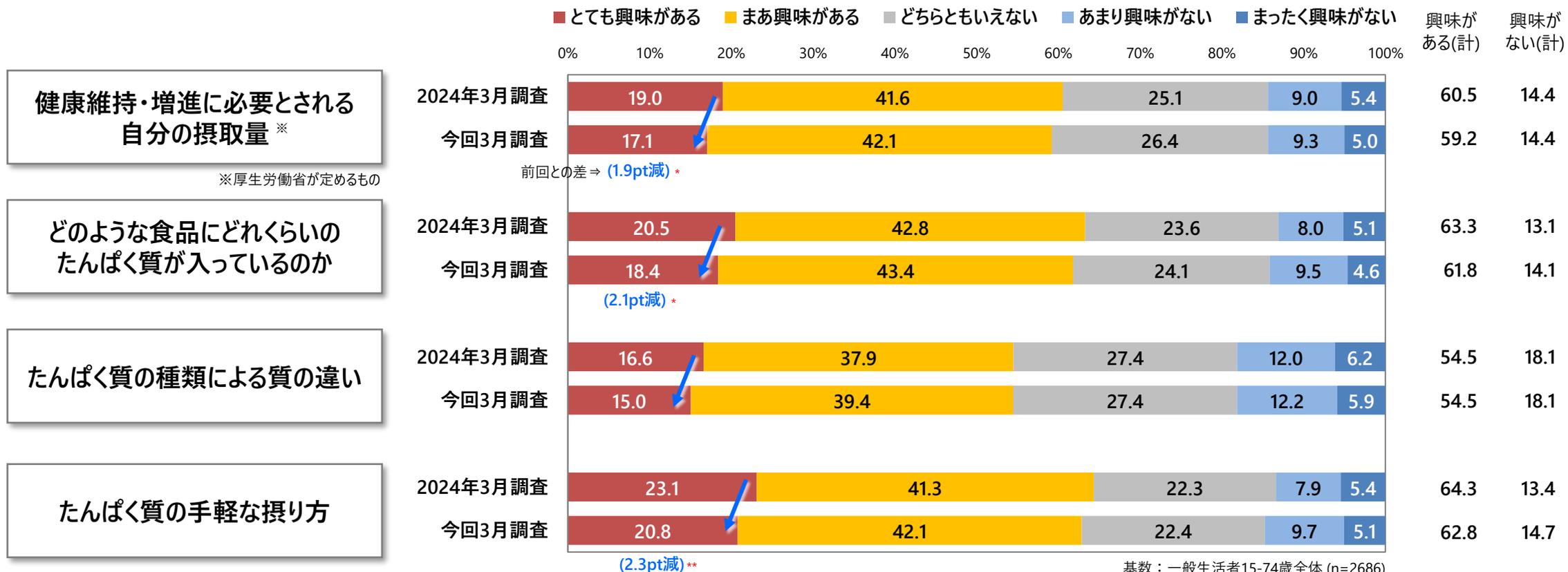
	n数	食品を調理して摂る	たんぱく質が多い食材／食品を家にストックしている	プロテインなどの補給食品を活用する	調理いらずの食品で摂る	食材／食品をある程度固定して、考えたり料理する手間を省いている	外出先ではコンビニ／スーパーも活用している	たんぱく質が摂りやすい食事を作り置きしている	自炊にこだわらず宅配のお弁当なども活用している	その他
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,672	56.7	26.9	20.8	17.9	16.9	12.5	10.6	6.6	0.4
男性	748	49.6	25.9	26.2	18.2	17.0	15.2	11.1	8.8	0.8
女性	924	62.4	27.6	16.3	17.6	16.9	10.3	10.3	4.9	0.1
男性 15-19歳	50	38.0	10.0	32.0	14.0	8.0	12.0	16.0	18.0	0.0
男性 20代	94	40.4	28.7	47.9	22.3	19.1	19.1	13.8	5.3	0.0
男性 30代	105	41.0	29.5	35.2	19.0	22.9	21.9	14.3	14.3	0.0
男性 40代	150	50.0	24.7	29.3	20.7	20.7	19.3	10.0	12.7	0.0
男性 50代	125	51.2	24.0	18.4	16.8	12.8	16.8	7.2	3.2	2.4
男性 60代	131	59.5	28.2	17.6	17.6	16.0	9.2	9.2	5.3	0.8
男性 70-74歳	93	58.1	29.0	8.6	14.0	14.0	5.4	11.8	7.5	2.2
女性 15-19歳	50	52.0	26.0	16.0	18.0	18.0	24.0	22.0	10.0	0.0
女性 20代	99	53.5	24.2	30.3	20.2	16.2	12.1	10.1	4.0	1.0
女性 30代	122	49.2	28.7	27.0	21.3	19.7	13.1	13.1	6.6	0.0
女性 40代	171	59.1	22.8	17.0	15.2	12.3	11.7	10.5	5.8	0.0
女性 50代	176	65.9	20.5	13.1	15.9	17.6	11.9	6.3	4.0	0.0
女性 60代	186	67.7	30.6	10.2	19.4	19.9	5.4	9.7	4.8	0.0
女性 70-74歳	120	79.2	42.5	7.5	15.0	15.0	3.3	9.2	1.7	0.0
【たんぱく質摂取】とても意識	667	56.2	37.2	31.3	20.2	21.3	14.7	14.1	6.9	0.4
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	57.0	20.0	13.7	16.3	14.0	11.0	8.4	6.5	0.4
意識している計	1,672	56.7	26.9	20.8	17.9	16.9	12.5	10.6	6.6	0.4

「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

(%)

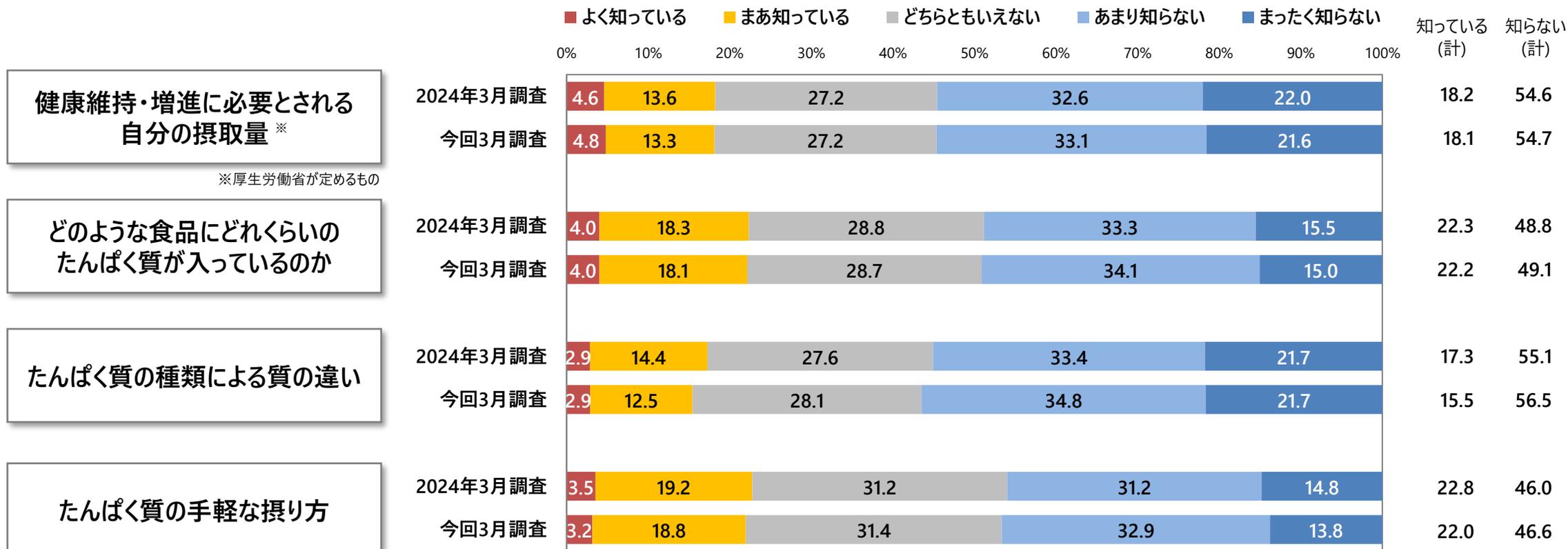
Q13：先の質問で、「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」「ある程度意識している」とお答えになった方にお聞きます。たんぱく質をどのように摂取していますか。あてはまるもの全てお答えください。

提示した4つのたんぱく質関連知識への興味関心度(TOP2)は、**いずれも6割前後のスコア**で、
前年調査と比べても大きな変化はないが、
「とても興味がある」のスコアをみると、**いずれも2pt前後スコアが減少している。**



Q14：たんぱ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。
また、前年調査と比べて大きな変化はない。



基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

Q15：たんぱく質に関する以下の項目について、それぞれご存知かどうかあてはまるものひとつだけお選びください。

たんぱく質関連知識への興味関心は、総じて女性が高く、特に50代以上が高い。
一方、たんぱく質関連知識への興味関心が低いのは、男性30-50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	59.2	61.8	54.5	62.8
男性	1,340	51.9	56.0	48.3	55.2
女性	1,346	66.4	67.6	60.6	70.4
男性 15-19歳	86	58.1	59.3	47.7	61.6
男性 20代	182	53.8	58.8	51.6	55.5
男性 30代	209	48.3	52.2	45.5	50.2
男性 40代	269	49.8	54.6	44.6	56.5
男性 50代	243	49.0	54.7	48.1	53.1
男性 60代	224	55.4	58.9	51.8	58.5
男性 70-74歳	127	55.1	55.9	50.4	54.3
女性 15-19歳	82	69.5	64.6	58.5	70.7
女性 20代	176	59.7	60.8	50.0	57.4
女性 30代	202	62.9	60.9	52.5	65.8
女性 40代	265	57.7	62.3	52.1	65.7
女性 50代	244	69.3	70.5	66.4	74.6
女性 60代	234	73.1	75.2	69.2	76.5
女性 70-74歳	143	78.3	79.7	78.3	84.6
【たんぱく質摂取】とても意識	667	79.8	83.1	78.1	84.3
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	66.3	69.7	60.7	71.0
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	39.6	41.1	33.1	43.2
意識している計	1,672	71.7	75.0	67.6	76.3

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

基数：一般生活者15-74歳全体

たんぱく質関連知識の認知度(知っている計)は、
前回同様、男性30代以下で高く、女性15-19歳も高い傾向。

また男女とも若い世代ほど総じて認知度は高くなる傾向にあるが、前項の興味関心度は若い世代ほど高くはなっていない。

スコアは、よく知っている色+、まあ知っている色計

	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	18.1	22.2	15.5	22.0
男性	1,340	19.2	23.4	15.8	21.2
女性	1,346	17.1	21.0	15.1	22.7
男性 15-19歳	86	29.1	38.4	26.7	33.7
男性 20代	182	27.5	36.8	26.4	37.4
男性 30代	209	27.3	31.6	21.1	25.4
男性 40代	269	21.2	22.3	16.4	20.1
男性 50代	243	11.1	13.2	9.9	12.8
男性 60代	224	12.5	16.1	8.5	16.5
男性 70-74歳	127	10.2	15.0	7.9	9.4
女性 15-19歳	82	26.8	32.9	24.4	32.9
女性 20代	176	26.1	25.6	17.6	22.2
女性 30代	202	17.3	21.3	17.3	24.8
女性 40代	265	15.5	18.5	14.7	17.0
女性 50代	244	10.2	14.3	7.8	19.3
女性 60代	234	14.1	21.8	14.1	22.6
女性 70-74歳	143	19.6	22.4	18.2	31.5
【たんぱく質摂取】とても意識	667	34.2	41.1	30.6	44.4
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	15.5	19.9	13.3	18.9
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	3.1	5.2	2.8	6.3
意識している計	1,672	23.0	28.3	20.2	29.1

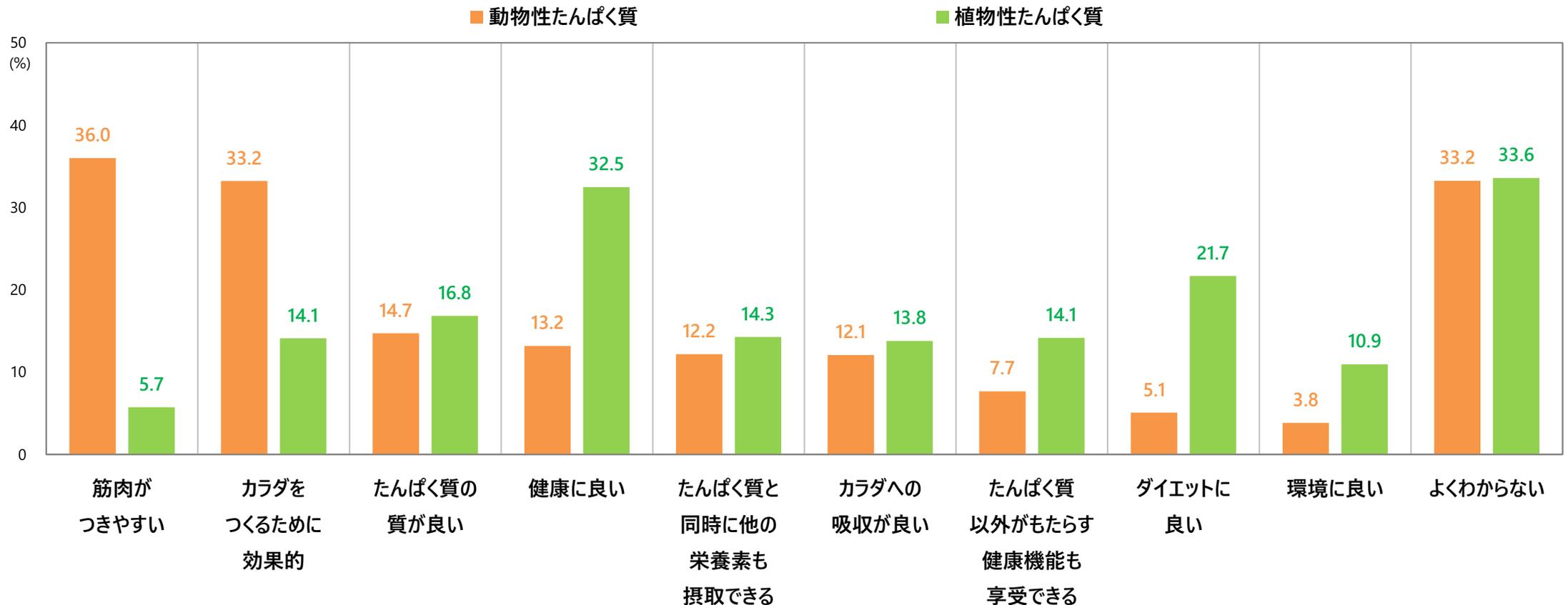
一般生活者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

基数：一般生活者15-74歳全体

「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(前回も同傾向)。
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(前回も同傾向)。

「たんぱく質の質が良い」「たんぱく質と同時に他の栄養素も摂取できる」「カラダへの吸収が良い」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。



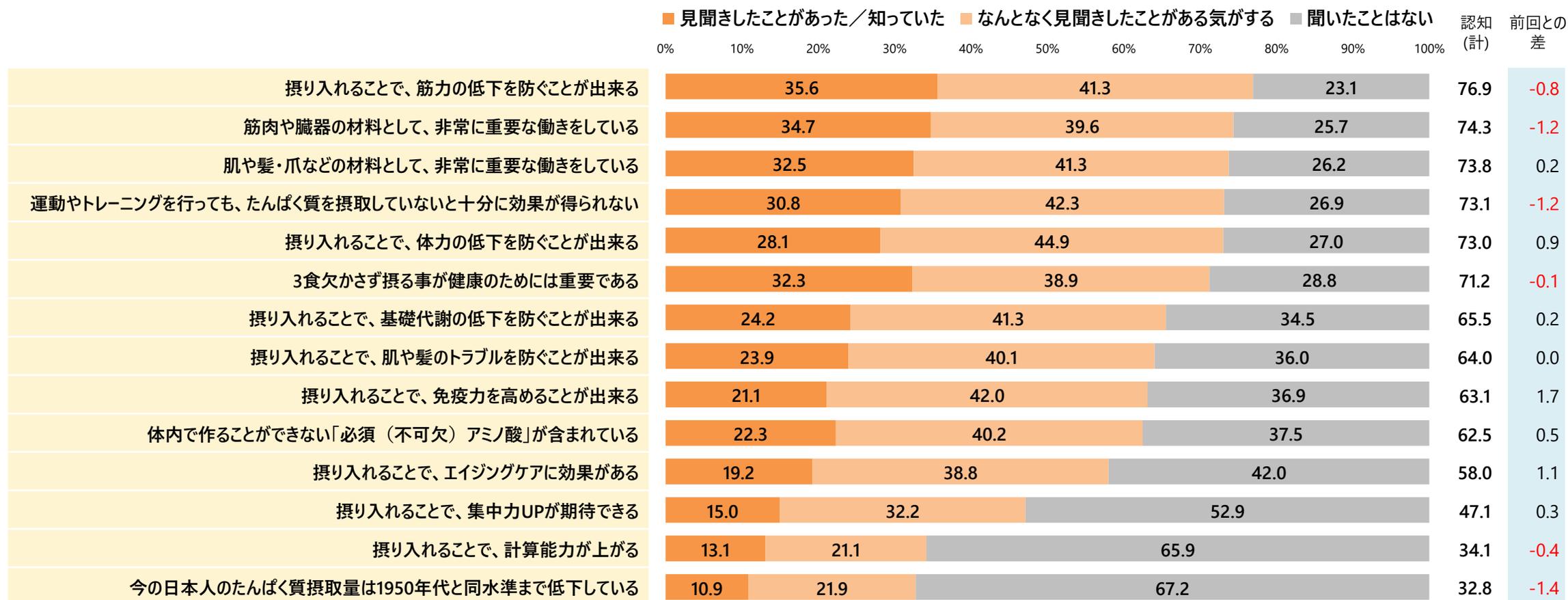
基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

「たんぱく質に関して言われていること」の認知状況

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」「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」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(前回も同傾向)。

また認知(計)のスコアは前回と比べて有意な増減はなく、「たんぱく質に関して言われていること」の認知状況に大きな変化はない。



基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

「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、前回同様、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」も、前回同様、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 摂り 入 れ る こ と で 、 筋 力 の 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	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	効 果 が 得 ら れ な い と 十 分 に 行 っ て も 、 たん ぱ く 質 を 摂 り 入 れ る こ と で 、 体 力 の 低 下 を 防 ぐ こ と が 出 来 る	運 動 や ト レ ー ニ ン グ を 行 っ て も 、 たん ぱ く 質 を 摂 り 入 れ る こ と で 、 基 礎 的 な 代 謝 の 低 下 を 防 ぐ こ と が 出 来 る	3 食 欠 か さ ず 摂 る 事 が 健 康 の た め に は 重 要 で あ る	出 来 る	代 謝 の 低 下 を 防 ぐ こ と が 出 来 る	髪 の ト ラ ブ ル を 防 ぐ こ と が 出 来 る	摂 り 入 れ る こ と で 、 肌 や 髪 の ト ラ ブ ル を 防 ぐ こ と が 出 来 る	高 め る こ と が 出 来 る	摂 り 入 れ る こ と で 、 免 疫 力 を 高 め る こ と が 出 来 る	「 い ち 日 」 が 含 ま れ て い る ア ミ ノ 酸 」 が 含 ま れ て い る	体 内 で 作 る こ と が で き な い ア ミ ノ 酸 」 が 含 ま れ て い る	ジ ン グ ケ ア に 効 果 が あ る	力 UP が 期 待 で き る	能 力 が 上 が る	同 水 準 ま で 低 下 し て い る	今 日 の 日 本 人 の たん ぱ く 質 の 取 り 入 れ る 量 は 1 日 で 約 9 0 g と い う と
一般生活者全体	2,686	76.9	74.3	73.8	73.1	73.0	71.2	65.5	64.0	63.1	62.5	58.0	47.1	34.1	32.8					
男性	1,340	73.1	73.2	71.1	70.7	68.7	69.6	60.9	55.8	60.1	61.9	53.5	45.3	36.0	32.7					
女性	1,346	80.7	75.5	80.4	75.6	77.4	72.8	70.1	72.2	66.1	63.0	62.5	49.0	32.3	32.8					
男性 15-19歳	86	75.6	73.3	66.3	73.3	66.3	81.4	67.4	60.5	67.4	69.8	55.8	58.1	54.7	37.2					
男性 20代	182	67.0	70.3	62.6	66.5	65.4	72.0	57.1	56.6	59.9	58.2	49.5	48.9	40.7	35.7					
男性 30代	209	70.3	71.8	71.8	67.5	69.9	70.8	62.2	64.1	67.0	66.0	58.4	54.1	48.8	43.1					
男性 40代	269	69.5	65.8	65.1	69.1	65.1	64.3	59.9	49.4	54.3	60.6	49.4	41.3	34.6	32.7					
男性 50代	243	72.0	72.4	64.6	71.2	63.8	67.5	55.1	53.5	56.8	53.5	49.0	37.4	27.6	25.9					
男性 60代	224	79.9	81.7	70.5	76.3	72.8	70.1	63.8	54.0	58.5	67.9	57.1	41.5	28.6	27.7					
男性 70-74歳	127	82.7	81.9	69.3	72.4	82.7	70.9	67.7	59.1	65.4	63.8	60.6	47.2	27.6	29.9					
女性 15-19歳	82	80.5	68.3	76.8	73.2	67.1	75.6	70.7	67.1	62.2	63.4	51.2	51.2	34.1	32.9					
女性 20代	176	74.4	69.3	71.6	69.9	69.9	67.6	65.3	65.9	64.8	63.1	52.3	48.9	35.2	32.4					
女性 30代	202	77.2	69.8	80.2	75.7	71.8	76.2	69.3	70.8	62.4	63.4	57.4	47.5	31.2	35.1					
女性 40代	265	75.5	68.7	75.8	75.5	75.8	70.2	63.8	69.1	61.1	55.8	60.8	45.3	33.6	34.3					
女性 50代	244	81.1	79.5	83.2	75.4	77.5	71.3	71.7	73.0	63.5	59.4	64.3	47.5	29.1	28.7					
女性 60代	234	87.2	81.2	88.9	77.8	86.8	72.6	76.5	80.3	73.1	69.2	71.8	54.3	32.5	35.5					
女性 70-74歳	143	91.6	91.6	83.2	80.4	88.1	80.4	75.5	76.2	77.6	71.3	73.4	50.3	32.2	30.1					
【たんぱく質摂取】とても意識	667	89.4	87.3	89.1	84.7	88.9	85.2	82.9	83.7	81.9	76.3	78.4	61.9	44.1	42.3					
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	85.1	83.4	80.7	82.1	82.0	74.4	74.5	71.7	71.7	70.0	63.7	50.2	33.2	34.2					
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	62.8	57.9	57.0	58.9	53.4	58.7	41.5	39.0	38.6	41.7	33.4	26.6	19.0	17.3					
意識している計	1,672	86.8	84.9	84.0	83.1	84.7	78.7	77.9	76.5	75.8	72.5	69.6	54.9	37.6	37.4					

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） (%)

基数：一般生活者15-74歳全体

Q17：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。

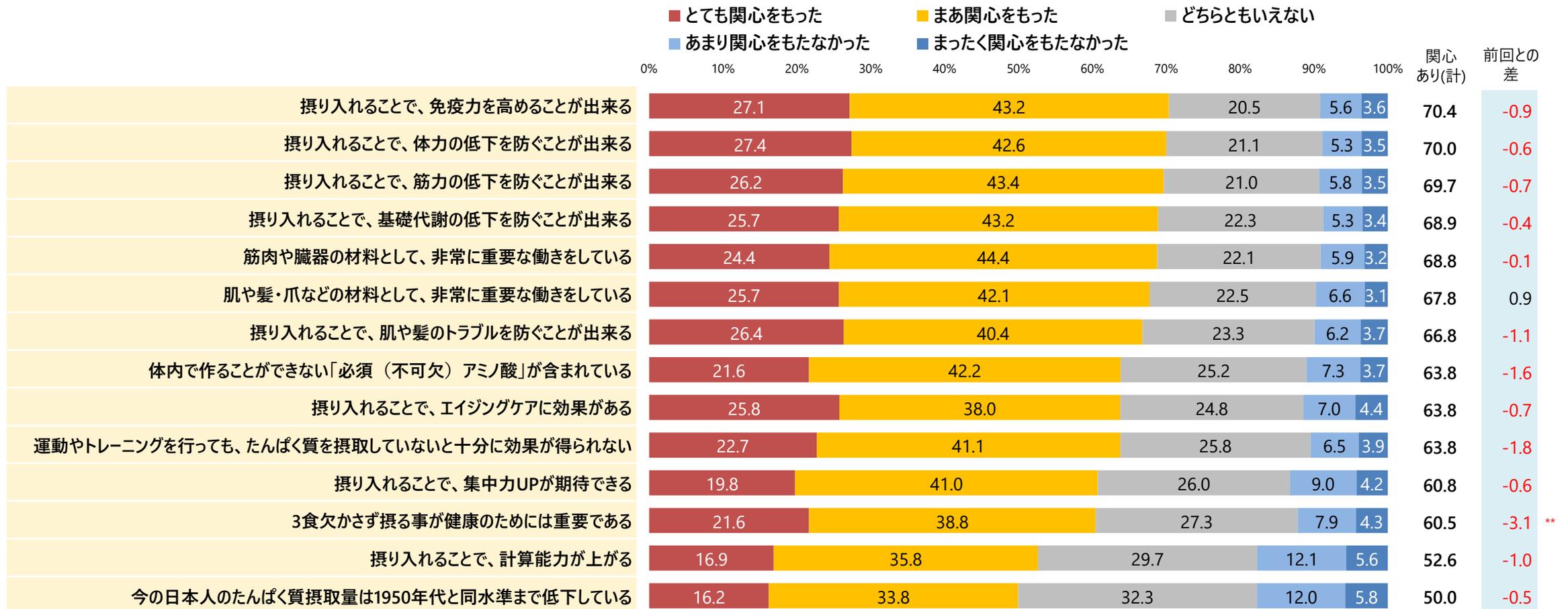
「たんぱく質に関して言われていること」に対する関心度

高いものTOP3は、昨年に引き続き今回も

(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」。

関心あり(計)のスコアをみると、14項目中、13項目で前回よりスコアが減少しており、総じて関心度が減少。

*ただし、有意差が認められるほど減少しているのは「3食欠かさず摂ることが健康のためには重要である」のみ



基数：一般生活者15-74歳全体 (n=2686)

前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

「たんぱく質に関して言われていること」に対する関心度

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

男性は、「摂り入れることで、体力の低下を防ぐことができる」が1位。
女性は、「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」が1位となっている。

スコアは、とても関心をもちた+、まあ関心をもちた計

	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	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	髪 の ト ラ ブ ル を 防 ぐ こ と が 出 来 る	摂 り 入 れ る こ と が 出 来 る	体 内 で 作 る こ と が 出 来 る	ジ ン グ エ ア に 効 果 が あ る	効 果 が 得 ら れ な い	運 動 や レ ー ニ ン グ を 行 っ て も 、 たん ぱ く 質 を 摂 り 入 れ な い	力 UP が 期 待 で き る	食 欠 か さ ず 摂 る 事 が 健 康 の た め に は 重 要 で あ る	能 力 が 上 が 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	70.4	70.0	69.7	68.9	68.8	67.8	66.8	63.8	63.8	63.8	63.8	60.8	60.5	52.6	50.0		
男性	1,340	64.1	64.4	64.1	63.2	63.7	59.3	56.2	58.2	54.5	60.5	60.5	52.8	54.8	45.7	46.0		
女性	1,346	76.6	75.6	75.3	74.6	73.9	76.2	77.3	69.5	73.0	67.0	68.6	66.1	59.5	53.9			
男性 15-19歳	86	69.8	70.9	74.4	67.4	67.4	64.0	65.1	57.0	53.5	61.6	61.6	57.0	59.3	59.3			
男性 20代	182	58.2	53.3	55.5	59.3	58.8	59.3	53.3	56.0	48.9	54.9	53.3	56.6	44.0	45.1			
男性 30代	209	57.4	56.0	54.1	56.0	57.9	51.7	50.2	54.5	52.6	58.9	48.3	49.3	42.1	46.9			
男性 40代	269	64.3	62.5	62.8	61.0	61.3	60.6	58.4	56.1	53.2	62.1	49.8	52.8	44.2	45.7			
男性 50代	243	66.7	67.5	64.2	65.8	63.4	60.9	58.0	56.4	54.3	59.7	58.0	50.6	49.0	42.4			
男性 60代	224	67.9	72.3	71.9	67.4	71.0	62.5	59.4	65.2	59.4	63.8	52.2	58.0	45.5	46.0			
男性 70-74歳	127	67.7	74.0	74.8	70.1	70.1	57.5	50.4	63.8	60.6	63.0	51.2	66.1	42.5	44.1			
女性 15-19歳	82	75.6	75.6	65.9	67.1	68.3	78.0	80.5	70.7	54.9	70.7	74.4	63.4	58.5	52.4			
女性 20代	176	69.3	61.9	67.0	59.1	63.1	63.1	66.5	58.0	61.4	60.2	60.2	56.8	51.1	51.7			
女性 30代	202	67.8	70.3	70.8	72.3	64.9	71.3	73.8	62.4	69.8	61.9	61.4	57.9	54.5	44.1			
女性 40代	265	69.8	69.4	69.1	68.3	69.1	71.7	71.7	61.1	69.8	63.0	64.2	58.5	53.6	43.8			
女性 50代	244	79.5	77.0	77.0	80.7	75.4	79.9	80.3	73.0	77.5	64.8	73.4	73.0	63.1	58.2			
女性 60代	234	86.8	87.6	85.9	83.3	86.3	82.9	83.3	80.3	81.2	73.9	73.9	73.1	67.9	62.8			
女性 70-74歳	143	89.5	89.5	88.1	88.1	89.5	88.8	89.5	84.6	87.4	80.4	77.6	81.8	68.5	68.5			
【たんぱく質摂取】とても意識	667	84.1	85.6	84.7	83.7	84.1	83.8	81.6	80.4	79.6	80.7	76.2	76.9	69.4	66.1			
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	78.4	78.3	77.9	78.0	79.2	73.6	74.5	72.2	69.4	71.5	67.6	68.2	56.3	55.4			
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	58.7	56.6	56.3	54.6	51.7	55.6	54.8	46.5	51.1	45.5	46.9	44.1	41.3	32.4			
意識している計	1,672	80.7	81.2	80.6	80.3	81.2	77.7	77.3	75.5	73.4	75.2	71.0	71.7	61.5	59.7			

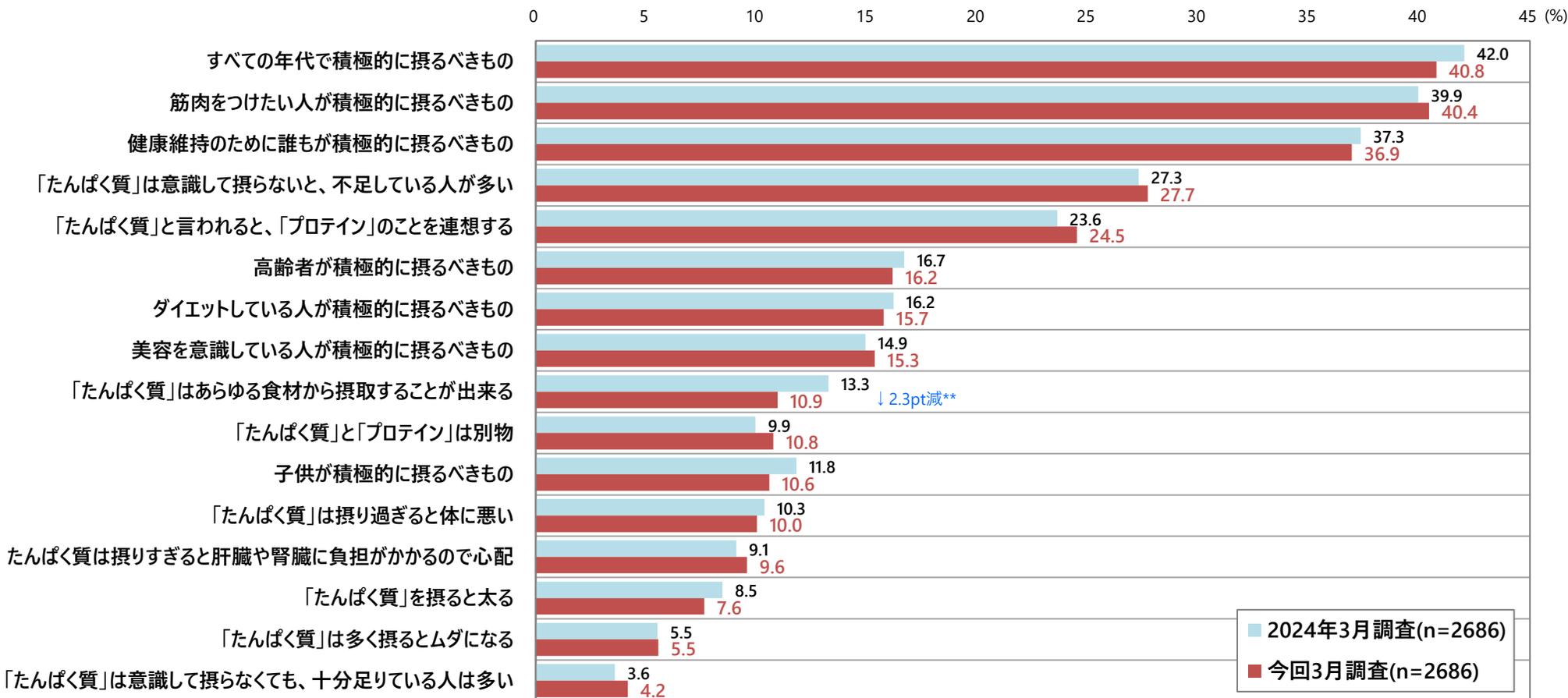
一般生活者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

※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)

基数：一般生活者15-74歳全体

Q18：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」への印象において、前回と比べて有意な増減があったのは、「たんぱく質はあらゆる食材から摂取することが出来る」(2.3pt減)のみで、**基本的に大きな変化はない。**上位に挙がるのは、今回も**「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」**であり、いずれも35%を超えて高いスコア。



基数：一般生活者15-74歳全体

前回との差：** 5%水準で有意差あり、* 10%水準で有意差あり

Q19：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」
 - 男性60代以上：「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30代以下：「美容を意識している人が積極的に摂るべきもの」
 - 女性50代以下：「ダイエット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」「たんぱく質とプロテインは別物」

	n数	摂るべき年代で積極的に	筋肉をつけるべき人が積極的に	健康的に摂るべきものが	たんぱく質は意識して	たんぱく質とプロテインを	高齢者が積極的に摂るべき	ダイエットして	美容を意識して	食材から摂る	たんぱく質とプロテイン	子供が積極的に摂るべき	たんぱく質は摂り過ぎる	たんぱく質は負担が	たんぱく質を摂ると	たんぱく質は多く摂ると	たんぱく質は意識して
一般生活者全体	2,686	40.8	40.4	36.9	27.7	24.5	16.2	15.7	15.3	10.9	10.8	10.6	10.0	9.6	7.6	5.5	4.2
男性	1,340	34.9	37.2	30.2	21.4	22.3	13.5	9.5	9.4	9.6	9.3	9.0	10.5	9.4	8.4	6.8	4.8
女性	1,346	46.7	43.6	43.6	34.0	26.7	18.8	22.0	21.2	12.3	12.2	12.2	9.5	9.7	6.8	4.3	3.6
男性 15-19歳	86	38.4	46.5	19.8	22.1	25.6	8.1	15.1	17.4	11.6	8.1	9.3	12.8	15.1	5.8	8.1	8.1
男性 20代	182	30.2	40.7	22.5	17.0	22.5	3.8	12.1	12.6	13.2	8.8	6.6	13.7	6.6	7.1	6.6	7.7
男性 30代	209	27.3	32.5	23.4	17.7	23.0	7.2	13.4	9.1	12.0	12.0	7.2	12.9	10.0	12.9	8.1	5.7
男性 40代	269	31.6	38.7	25.7	16.7	25.3	13.0	10.4	11.5	9.3	8.2	11.2	10.0	13.0	10.0	10.0	5.2
男性 50代	243	34.2	37.0	29.6	20.2	21.4	13.6	6.2	7.4	5.3	11.1	7.0	11.9	7.0	8.2	4.9	3.7
男性 60代	224	43.3	35.7	43.3	26.3	18.8	21.9	6.7	4.0	8.5	8.5	11.2	6.3	7.1	8.0	4.5	1.8
男性 70-74歳	127	44.9	33.9	47.2	37.0	20.5	27.6	4.7	8.7	10.2	7.1	10.2	6.3	9.4	2.4	4.7	3.1
女性 15-19歳	82	45.1	46.3	31.7	32.9	31.7	2.4	26.8	23.2	18.3	19.5	8.5	11.0	8.5	8.5	12.2	11.0
女性 20代	176	30.7	40.3	27.3	19.3	27.3	5.7	26.1	22.2	12.5	6.8	4.0	9.7	10.2	10.2	4.5	5.7
女性 30代	202	46.5	46.0	39.1	29.7	31.2	9.9	26.7	29.2	11.4	8.9	10.9	9.4	9.9	6.9	4.5	3.5
女性 40代	265	40.4	43.0	32.5	29.4	22.6	13.2	21.1	19.2	9.1	9.8	10.6	8.7	8.7	7.2	4.2	3.8
女性 50代	244	45.5	47.5	43.9	33.6	26.2	18.4	23.4	23.0	7.4	9.0	14.3	11.1	8.2	6.6	4.1	2.5
女性 60代	234	57.7	41.9	60.7	45.3	29.1	32.5	18.8	18.4	14.5	17.1	14.5	9.8	13.2	4.3	2.1	1.3
女性 70-74歳	143	62.9	39.9	69.2	49.0	21.0	45.5	11.9	13.3	20.3	21.0	21.7	7.0	8.4	5.6	3.5	2.1
【たんぱく質摂取】とても意識	667	55.2	46.8	57.4	44.4	31.9	24.7	24.6	27.4	18.0	15.7	16.8	12.0	14.5	5.8	9.9	3.9
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	48.1	43.4	43.3	32.1	27.0	18.3	17.2	15.5	10.6	11.2	10.0	10.0	10.6	7.2	3.6	3.5
【たんぱく質摂取】あまり意識せず	710	27.0	41.0	20.4	14.2	20.4	9.4	9.2	7.2	6.3	7.2	7.7	9.7	4.2	10.7	4.2	5.2
意識している計	1,672	50.9	44.7	48.9	37.0	28.9	20.9	20.2	20.3	13.6	13.0	12.7	10.8	12.2	6.6	6.1	3.6

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）

(%)

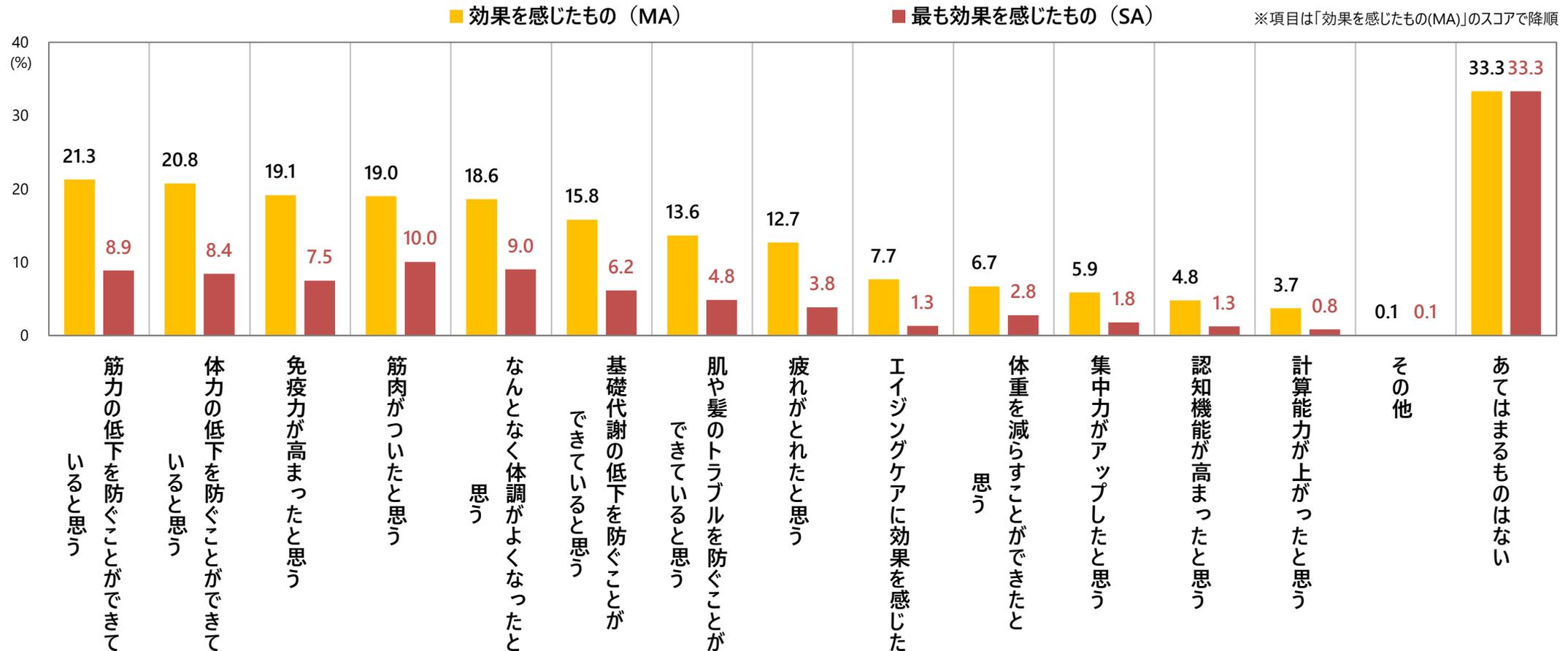
基数：一般生活者15-74歳全体

Q19：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。

たんぱく質を摂取するようになって感じている効果（MA・SA）

「効果を感じたもの」(MA)の上位は①「筋力の低下を防ぐことができている」、②「体力の低下を防ぐことができている」、③「免疫力が高まった」、④「筋肉がついた」などが挙がる。

「最も感じた効果」(SA)では「筋肉がついた」が1位で、以下、「なんとなく体調がよくなった」「筋力の低下を防ぐことができている」「筋力の低下を防ぐことができている」と続く。



基数：一般生活者15-74歳かつ「たんぱく質」意識的摂取者 (n=1672)

Q20：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。たんぱく質を摂取するようになって感じている効果として、あてはまるものをすべてお選びください。またその中から、最も感じた効果をひとつだけお選びください。

たんぱく質を摂取するようになって感じている効果 (MA) 《性年代別》

「たんぱく質を摂取するようになって感じている効果」(MA)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：「なんとなく体調がよくなったと思う」 ●男性40代以下：「筋肉がついたと思う」
- 男性70-74歳：「筋力の低下を防ぐことができていると思う」「体力の低下を防ぐことができていると思う」「基礎代謝の低下を防ぐことができていると思う」
- 女性15-19歳：「筋肉がついたと思う」「なんとなく体調がよくなったと思う」「体重を減らすことができたと思う」
- 女性70-74歳：「筋力の低下を防ぐことができていると思う」「体力の低下を防ぐことができていると思う」
- 女性30-50代：「あてはまるものはない」が4割強と多く、効果を実感している人が少ない。

	n数	筋力の低下を防ぐことが	体力の低下を防ぐことが	免疫力が高まったと思う	筋肉がついたと思う	なんとなく体調がよくなったと思う	基礎代謝の低下を防ぐことが	肌や髪のできとらぶるを防ぐことが	疲れがとれたと思う	エイジングケアに効果を感じた	体重を減らすことができたと思う	集中力がアップしたと思う	認知機能が高まったと思う	計算能力が上がったと思う	その他	あてはまるものはない
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,672	21.3	20.8	19.1	19.0	18.6	15.8	13.6	12.7	7.7	6.7	5.9	4.8	3.7	0.1	33.3
男性	748	24.2	21.3	20.2	25.8	17.8	15.6	11.0	13.9	7.5	6.0	7.0	5.3	5.3	0.1	29.1
女性	924	18.9	20.3	18.3	13.5	19.3	15.9	15.8	11.7	7.8	7.3	5.0	4.3	2.4	0.0	36.7
男性 15-19歳	50	24.0	24.0	26.0	46.0	30.0	14.0	16.0	18.0	12.0	8.0	12.0	10.0	10.0	0.0	14.0
男性 20代	94	27.7	22.3	16.0	41.5	17.0	8.5	20.2	18.1	10.6	9.6	4.3	8.5	8.5	0.0	20.2
男性 30代	105	22.9	14.3	26.7	30.5	26.7	18.1	19.0	15.2	8.6	9.5	9.5	5.7	11.4	0.0	18.1
男性 40代	150	24.0	14.7	16.0	30.0	14.7	12.7	8.7	14.7	6.0	3.3	9.3	2.7	3.3	0.0	32.7
男性 50代	125	20.0	21.6	16.8	24.0	15.2	12.8	8.8	10.4	3.2	7.2	7.2	4.8	4.8	0.8	35.2
男性 60代	131	21.4	22.7	19.1	13.7	12.2	18.3	4.6	8.4	7.6	2.3	4.6	1.5	1.5	0.0	38.2
男性 70-74歳	93	32.3	35.5	26.9	6.5	18.3	25.8	5.4	17.2	8.6	5.4	3.2	9.7	2.2	0.0	32.3
女性 15-19歳	50	18.0	24.0	18.0	32.0	34.0	16.0	14.0	12.0	8.0	18.0	10.0	6.0	10.0	0.0	20.0
女性 20代	99	16.2	16.2	13.1	15.2	17.2	17.2	13.1	9.1	7.1	11.1	5.1	5.1	4.0	0.0	33.3
女性 30代	122	16.4	13.9	20.5	13.1	23.8	11.5	18.9	10.7	6.6	6.6	5.7	4.1	0.8	0.0	43.4
女性 40代	171	12.3	15.8	14.6	13.5	14.0	11.1	14.6	11.7	7.0	3.5	4.1	2.3	3.5	0.0	42.1
女性 50代	176	13.6	14.2	13.6	8.5	17.0	14.2	13.1	12.5	6.3	10.2	4.0	3.4	1.1	0.0	42.0
女性 60代	186	24.2	25.3	23.1	11.8	18.3	19.4	17.2	10.8	10.2	5.9	4.3	4.8	0.5	0.0	34.9
女性 70-74歳	120	33.3	36.7	25.0	15.0	22.5	23.3	19.2	15.0	9.2	3.3	5.8	6.7	2.5	0.0	26.7
【たんぱく質摂取】とても意識	667	27.7	26.5	25.6	26.5	24.3	21.9	18.6	14.7	10.5	9.4	6.4	7.3	5.1	0.1	19.9
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	17.0	16.9	14.8	14.0	14.8	11.7	10.3	11.3	5.8	4.9	5.5	3.1	2.8	0.0	42.2

「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）

基数：一般生活者15-74歳かつ「たんぱく質」意識的摂取者

Q20：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。たんぱく質を摂取するようになって感じている効果として、あてはまるものをすべてお選びください。

たんぱく質を摂取するようになって感じている効果 (SA) 《性年代別》

「たんぱく質を摂取するようになって感じている効果」(SA)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40代以下：「筋肉がついたと思う」(「筋肉がついたと思う」は男性では若年世代ほど高いスコア)
- 男性70-74歳：「体力の低下を防ぐことができていると思う」「基礎代謝の低下を防ぐことができていると思う」
- 女性15-19歳：「筋肉がついたと思う」「体重を減らすことができたと思う」
- 女性70-74歳：「筋力の低下を防ぐことができていると思う」「体力の低下を防ぐことができていると思う」

	n数	筋肉がついたと思う	なんとなく体調がよく	筋力の低下を防ぐことができる	体力の低下を防ぐことができる	免疫力が高まったと思う	基礎代謝の低下を防ぐことができる	肌や髪ができていると思う	疲れがとれたと思う	体重を減らすことができたと思う	集中力がアップしたと思う	エイジングケアに効果を感じた	認知機能が高まったと思う	計算能力が上がったと思う	その他	あてはまるものはない
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,672	10.0	9.0	8.9	8.4	7.5	6.2	4.8	3.8	2.8	1.8	1.3	1.3	0.8	0.1	33.3
男性	748	16.2	8.0	10.6	7.5	7.2	5.3	3.2	4.1	2.4	1.9	0.9	1.9	1.5	0.1	29.1
女性	924	5.1	9.8	7.5	9.2	7.7	6.8	6.2	3.6	3.0	1.7	1.6	0.8	0.3	0.0	36.7
男性 15-19歳	50	34.0	10.0	4.0	6.0	6.0	4.0	4.0	8.0	2.0	2.0	2.0	4.0	0.0	0.0	14.0
男性 20代	94	27.7	3.2	11.7	3.2	3.2	3.2	8.5	6.4	5.3	1.1	0.0	2.1	4.3	0.0	20.2
男性 30代	105	20.0	12.4	9.5	3.8	12.4	2.9	5.7	5.7	3.8	1.0	1.0	2.9	1.0	0.0	18.1
男性 40代	150	20.0	8.7	12.0	3.3	4.0	4.0	3.3	4.7	1.3	3.3	0.7	0.7	1.3	0.0	32.7
男性 50代	125	13.6	7.2	7.2	10.4	9.6	3.2	2.4	1.6	3.2	2.4	0.8	0.8	1.6	0.8	35.2
男性 60代	131	5.3	6.9	13.7	10.7	7.6	8.4	0.0	3.8	1.5	0.8	1.5	0.0	1.5	0.0	38.2
男性 70-74歳	93	3.2	8.6	11.8	15.1	7.5	11.8	0.0	1.1	0.0	2.2	1.1	5.4	0.0	0.0	32.3
女性 15-19歳	50	22.0	10.0	4.0	6.0	6.0	0.0	6.0	4.0	8.0	4.0	4.0	2.0	4.0	0.0	20.0
女性 20代	99	7.1	10.1	4.0	5.1	9.1	11.1	6.1	4.0	4.0	3.0	2.0	1.0	0.0	0.0	33.3
女性 30代	122	5.7	13.1	4.1	5.7	8.2	3.3	9.8	2.5	3.3	0.8	0.0	0.0	0.0	0.0	43.4
女性 40代	171	5.8	5.8	5.3	8.2	8.8	5.8	5.3	6.4	1.8	1.8	1.8	0.6	0.6	0.0	42.1
女性 50代	176	1.1	11.4	5.7	8.5	5.1	9.7	5.1	3.4	4.0	1.7	1.7	0.6	0.0	0.0	42.0
女性 60代	186	3.2	9.1	11.8	11.8	7.0	5.4	7.0	2.7	2.2	1.1	2.2	1.6	0.0	0.0	34.9
女性 70-74歳	120	3.3	10.8	14.2	15.8	10.0	9.2	4.2	1.7	1.7	1.7	0.8	0.0	0.0	0.0	26.7
【たんぱく質摂取】とても意識	667	14.2	10.5	9.1	10.2	8.5	7.2	6.1	4.3	3.7	1.8	1.8	1.3	0.9	0.1	19.9
【たんぱく質摂取】ある程度意識	1,005	7.3	8.1	8.7	7.3	6.8	5.5	4.0	3.5	2.1	1.8	1.0	1.2	0.8	0.0	42.2

「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)

基数：一般生活者15-74歳かつ「たんぱく質」意識的摂取者

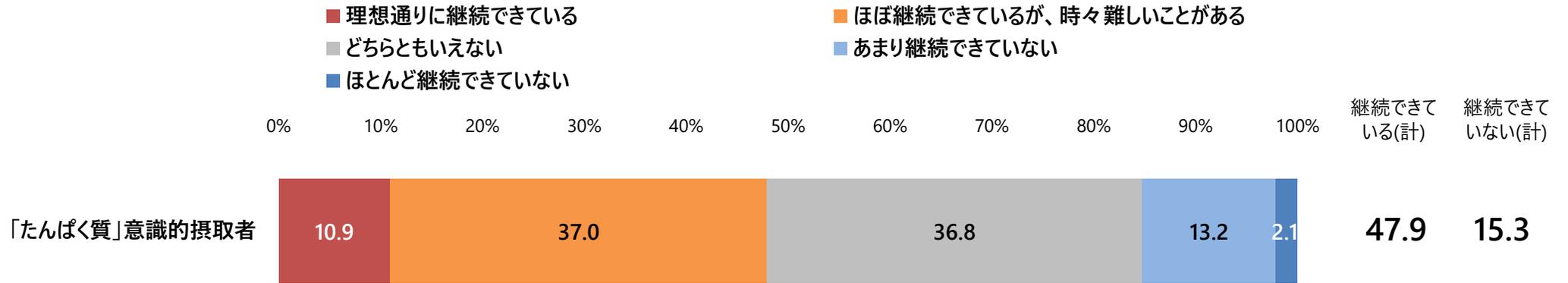
Q20：先の質問で、「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」「ある程度意識している」とお答えになった方にお聞きます。たんぱく質を摂取するようになって感じている効果として、最も感じた効果をひとつだけお選びください。



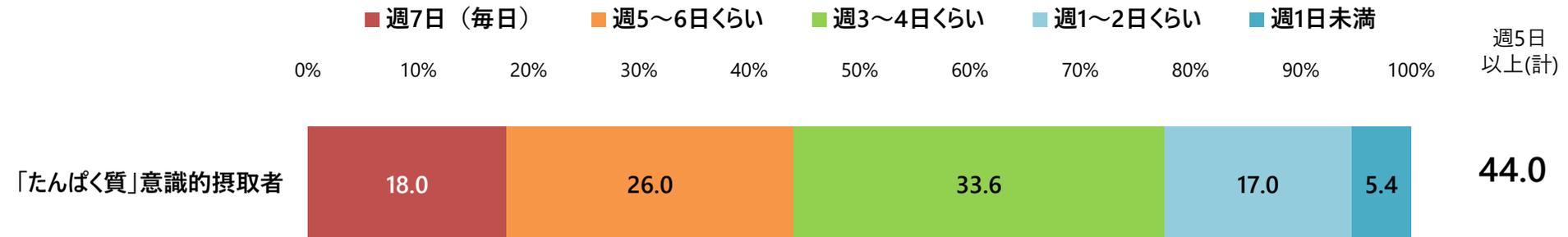
たんぱく質摂取の継続状況分析

「たんぱく質」摂取の継続状況を見ると、意識ベースでは47.9%が「継続できている」としているが、「継続できている」と答えた人の約8割は「時々難しいことがある」と答えている。
 また日数ベースでみると、「週5日以上」摂取の割合は44.0%。「毎日」が18.0%。

意識ベース



日数ベース

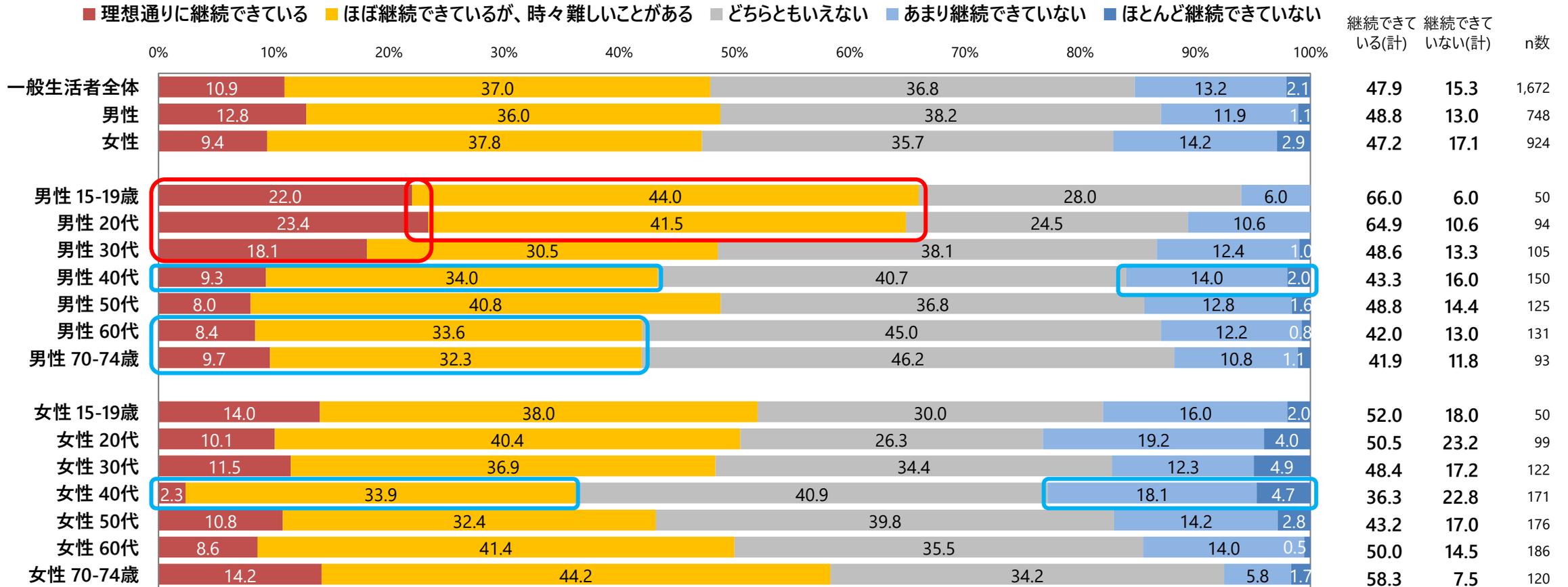


基数：一般生活者15-74歳かつ「たんぱく質」意識的摂取者 (n=1672)

Q5：あなたは前述の設定で、普段「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、ご自身の理想通りに「継続」して摂取できていますか？あてはまるものをひとつお選びください。
 Q6：あなたは前述の設定で、普段「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、「たんぱく質」を意識して摂取することができる日は週に何日くらいありますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。

「たばく質」摂取の継続状況(意識ベース)の傾向を性年代別でみると、
男性15-30代では「理想通りに継続できている」が20%前後のスコアで高いが、
15-20代の若い世代では「時々難しいことがある」が40%強の高いスコア。

男女ともに家庭や仕事のことが忙しいと思われる40代で「継続できている」割合が低く、「継続できていない」割合が高いことが目立つほか、
 男性は60代以上で「継続できている」割合が低くなっている。

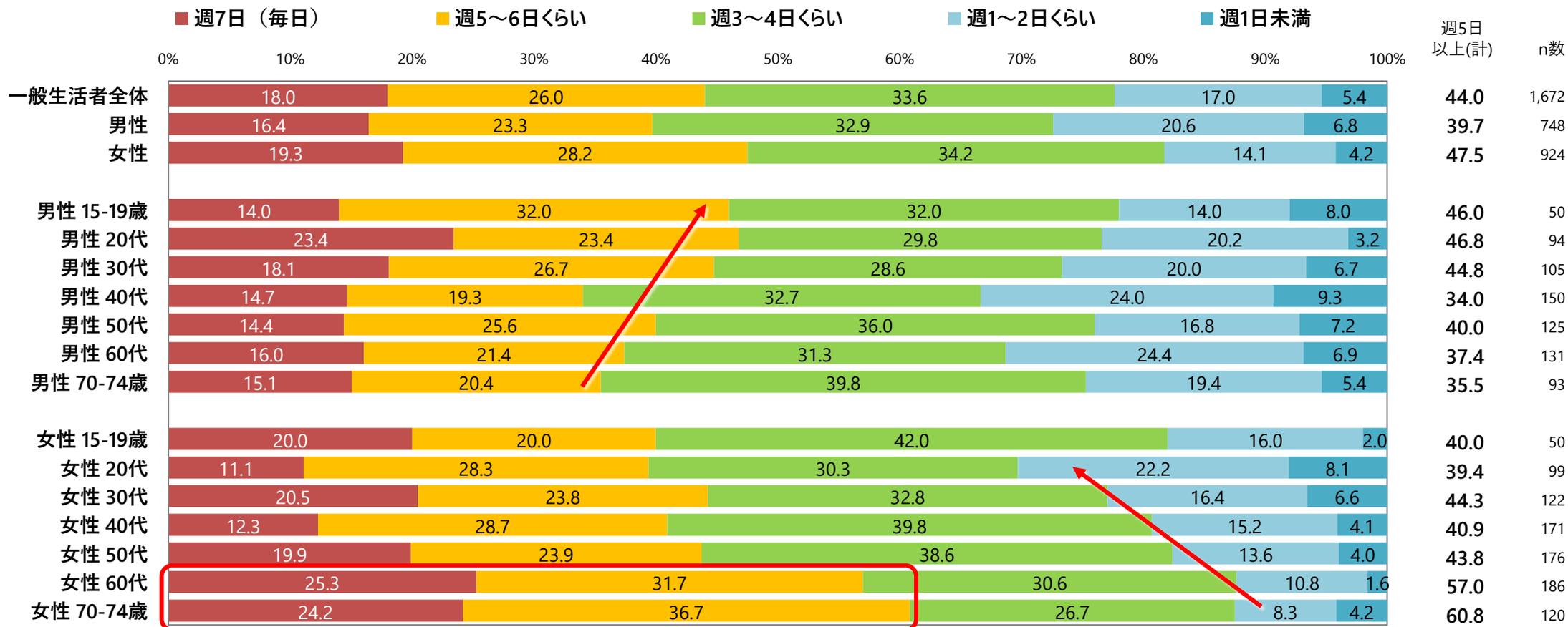


基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たばく質」の意識的摂取者

Q5：あなたは前述の設定で、普段「たばく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、ご自身の理想通りに「継続」して摂取できていますか？あてはまるものをひとつお選びください。

「たんぱく質」摂取の継続状況(日数ベース)の傾向を性年代別でみると、
「週5日以上」の割合は、男性では総じて若年層ほど高い傾向。
女性では、50代以上の高年代層で「週5日以上」の割合が60%前後と高い。

また、女性では若年層ほど「週1～2日くらい」「週1日未満」の割合が高い傾向に(15-19歳を除く)。



基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たんぱく質」の意識的摂取者

Q6：あなたは前述の設定で、普段「たんぱく質」の摂取を「とても意識している」または「ある程度意識している」とお答えになりましたが、「たんぱく質」を意識して摂取することができる日は週に何日くらいありますか。あてはまるものをひとつだけお選びください。

基数：一般生活者15-74歳全体(n=2686) 100%

たんぱく質認知者 (Q1S1=1) **88.7%**

たんぱく質摂取意識者 (Q3S1=1-2) **62.2%**

継続意識
なし
32.4%

継続意識はないが摂取日数は多い
7.1%

継続意識がなく摂取日数も少ない
25.3%

継続意識
あり
29.8%

継続意識があり摂取日数も多い
20.3%

継続意識はあるが摂取日数は少ない
9.6%

たんぱく質を意識して摂取：週5日以上 **27.4%**

たんぱく質を意識して摂取：週5日未満 **34.8%**

「非継続層」は、「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」「どんな食品を食べたらいいのか分からない」の“理解不足”関連や、「毎日意識して摂り続けるのは大変」「たんぱく質が入った料理を毎日考えるのは大変」などの“面倒”関連が継続層と比べて非常に高いスコア。

「①継続 & 意識的摂取日数が少ない」層は、“面倒”関連のスコアが高く、摂取日数「少」のハードルとなっている。

	n数	理解不足					商品課題			摂り過ぎ注意			面倒			その他				
		分からない食品を食べたらいいのか	知らない食品の働きについて	たんぱく質の働きの働きについて	知らなくない	分からなくない	自分が必要なたんぱく質が豊富か	自分にとってたんぱく質が重要な	高いたんぱく質が豊富な食品は価格が	たんぱく質が豊富な食品は										
一般生活者全体	2,686	15.5	6.5	28.1	32.3	3.2	12.5	3.8	15.0	6.7	3.6	6.8	28.7	18.2	11.8	12.1	5.3	4.0	0.3	19.2
継続層 (意識ベース)	801	7.7	3.4	25.2	30.2	4.2	16.1	5.0	16.7	9.6	4.4	9.1	24.7	18.6	10.6	15.9	5.2	5.1	0.2	15.6
非継続層 (意識ベース)	255	24.7	5.5	36.9	40.0	0.0	22.0	2.0	15.7	5.1	2.4	11.8	50.6	34.5	14.9	17.6	4.7	2.7	0.0	5.1
継続層 vs 非継続層のスコア差		-17.0	-2.1	-11.6	-9.8	4.2	-5.9	3.0	1.0	4.5	2.0	-2.7	-25.9	-15.9	-4.3	-1.8	0.5	2.4	0.2	10.5
①継続 & 意識的摂取日数：少	257	12.5	4.7	27.6	35.8	5.8	16.3	6.2	16.7	8.9	7.8	10.5	35.8	30.4	13.6	19.1	6.6	4.7	0.8	8.6
②非継続 & 意識的摂取日数：多	192	9.4	3.6	25.5	33.3	2.1	14.1	3.6	13.0	4.7	2.1	5.2	24.5	18.8	7.3	12.0	4.2	3.1	1.6	16.1
③継続 & 意識的摂取日数：多	544	5.5	2.8	24.1	27.6	3.5	16.0	4.4	16.7	9.9	2.8	8.5	19.5	13.1	9.2	14.3	4.6	5.3	0.0	18.9
④非継続 & 意識的摂取日数：少	679	20.8	4.4	34.0	38.0	1.0	17.4	2.5	14.3	4.7	2.5	7.5	40.9	25.5	12.4	13.8	3.8	2.9	0.3	10.9

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)

(%)

取り入れている食品（Q9：たんぱく質）

「継続層」はスコアが高い食品が多く、多様な食材を活用している様子。
特に「魚・魚製品」「乳・乳製品」は「継続層」と「非継続層」でスコアに開きが見られ、
継続層はこれらの食材を活用し飽きがこない食事をしていることが伺える。

	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	種実類（ナッツ類など）	野菜、果物、きのこ、海藻	イモ類	その他	あえて摂り入れるものはない
「たんぱく質」認知者全体	2,382	64.6	54.8	49.7	39.0	30.9	9.4	7.5	6.3	4.5	4.3	0.6	13.2
継続層（意識ベース）	801	79.4	69.7	65.5	58.1	46.7	10.2	13.7	10.7	6.6	5.9	1.5	1.4
非継続層（意識ベース）	255	68.2	59.6	54.9	36.5	28.2	8.2	6.3	4.7	5.9	4.3	0.4	5.9
継続層 vs 非継続層のスコア差		11.2	10.1	10.6	21.6	18.5	2.0	7.5	6.0	0.7	1.6	1.1	-4.5
①継続&意識的摂取日数：少	257	77.4	65.8	61.5	48.2	40.9	10.9	12.1	9.7	7.0	7.0	1.2	2.3
②非継続&意識的摂取日数：多	192	69.3	70.3	64.6	54.2	46.4	11.5	8.9	7.3	5.7	6.8	0.0	2.1
③継続&意識的摂取日数：多	544	80.3	71.5	67.5	62.7	49.4	9.9	14.5	11.2	6.4	5.3	1.7	0.9
④非継続&意識的摂取日数：少	679	67.3	57.3	50.5	34.2	27.0	10.2	5.4	5.4	4.1	3.5	0.3	6.2

「たんぱく質」認知者全体と比べて 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）

(%)

Q9：あなたは、以下の栄養素を摂取する場合、あえてどのような食品を摂り入れていますか。【たんぱく質】

「継続層」と「非継続層」を比較すると、特に「朝食時」「お昼」が高いスコアとなっており、「夕食」だけでなく、3食のシーンでしっかり摂取している状況。

	n数	朝食時	お昼	間食時	夕食時	寝る前	運動後	摂るよう通している	1日を通して	よくわからない
「たんぱく質」意識的摂取者全体	1,672	34.1	30.2	5.6	64.1	3.5	9.2	12.3	6.0	
継続層 (意識ベース)	801	43.3	38.8	8.1	68.7	5.1	13.2	11.5	1.7	
非継続層 (意識ベース)	255	23.1	20.8	3.1	62.4	2.7	5.1	10.2	9.8	
継続層 vs 非継続層のスコア差		20.2	18.0	5.0	6.3	2.4	8.1	1.3	-8.1	
①継続&意識的摂取日数：少	257	26.5	31.5	9.3	66.1	3.1	11.7	8.9	3.5	
②非継続&意識的摂取日数：多	192	38.0	29.7	3.1	64.6	2.1	6.8	18.2	2.6	
③継続&意識的摂取日数：多	544	51.3	42.3	7.5	69.9	6.1	14.0	12.7	0.9	
④非継続&意識的摂取日数：少	679	22.1	20.2	3.2	58.6	2.1	5.2	11.5	12.1	

「たんぱく質」意識的摂取者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

(%)

「継続層」は「非継続層」と比較して、「食品を調理して摂る」「たんぱく質が多い食材／食品を家にストック」「プロテインなどの補給食品を活用する」「考えたり料理する手間を省く」「作り置き」が高いスコアとなっており、補給食品も活用しつつ「いつでも簡単に調理して」摂取できるよう工夫している様子。

	n数	食品を調理して摂る	たんぱく質が多い食材／食品を家にストックしている	プロテインなどの補給食品を活用する	調理以外の食品で摂る	省いて考える料理する手間を	食材／食品をある程度固定している	外出先でも活用している	たんぱく質が摂りやすい食事作り置きしている	お弁当なども活用している	その他
「たんぱく質」意識的摂取者全体	1,672	56.7	26.9	20.8	17.9	16.9	12.5	10.6	6.6	0.4	
継続層 (意識ベース)	801	58.6	36.0	25.6	19.1	21.2	13.9	13.4	8.4	0.2	
非継続層 (意識ベース)	255	51.0	18.4	15.3	18.0	12.2	12.2	5.5	7.1	1.2	
継続層 vs 非継続層のスコア差		7.6	17.5	10.3	1.1	9.1	1.7	7.9	1.3	-0.9	
①継続&意識的摂取日数：少	257	50.2	28.8	25.3	20.6	19.5	17.5	14.4	9.7	0.4	
②非継続&意識的摂取日数：多	192	55.7	27.6	19.8	16.7	16.1	8.3	12.0	3.1	0.0	
③継続&意識的摂取日数：多	544	62.5	39.3	25.7	18.4	22.1	12.1	12.9	7.7	0.2	
④非継続&意識的摂取日数：少	679	54.8	15.9	15.3	16.8	12.1	12.1	7.1	5.6	0.7	

「たんぱく質」意識的摂取者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

(%)

Q13：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。たんぱく質をどのように摂取していますか。あてはまるもの全てお答えください。

「継続層」は「非継続層」と比べて総じてスコアが高いが、特に「体力の低下を防ぐ」「基礎代謝の低下を防ぐ」「肌や髪のトラブルを防ぐ」「免疫力を高める」「必須アミノ酸が含まれている」「エイジングケアに効果」「集中力UPが期待」「計算能力が上がる」「摂取量が1950年代と同水準まで低下」が比較的高いスコア。

「③継続&意識的摂取日数が多い」層は比較的高いスコアの項目が多く、「たんぱく質」に関する知識は豊富。

	n数	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	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 に	行 動 や レ ン ジ ン グ を	運 動 や レ ン ジ ン グ を	の 低 下 を 防 ぐ こ と が 出 来 る	摂 り 入 れ る こ と が 出 来 る	3 食 欠 か さ ず 摂 る 事 が 健 康 の た め に は 重 要 で あ る	代 謝 の 低 下 を 防 ぐ こ と が 基 礎 が	髪 の ト ラ ブ ル を 防 ぐ こ と が	摂 り 入 れ る こ と が 出 来 る	高 め る こ と が 出 来 る	「 必 須 ア ミ ノ 酸 」 が 含 ま れ て い る	体 内 で 作 る こ と が で き な い	ジ ン グ ケ ア に 効 果 が あ る	力 UP が 期 待 で き る	能 力 が 上 が る	同 水 準 ま で 低 下 し て い る	今 日 の 日 本 の た ん ぱ く 質
一般生活者全体	2,686	76.9	74.3	73.8	73.1	73.0	71.2	65.5	64.0	63.1	62.5	58.0	47.1	34.1	32.8						
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,672	86.8	84.9	84.0	83.1	84.7	78.7	77.9	76.5	75.8	72.5	69.6	54.9	37.6	37.4						
継続層 (意識ベース)	801	90.0	87.6	86.6	86.6	88.5	81.6	81.1	81.9	81.6	76.9	75.0	59.3	41.8	41.2						
非継続層 (意識ベース)※	255	82.7	80.0	79.2	78.0	78.0	72.9	70.6	71.8	63.1	64.7	58.0	38.8	25.5	25.9						
継続層 vs 非継続層のスコア差		7.3	7.6	7.4	8.6	10.5	8.7	10.6	10.1	18.5	12.2	17.0	20.5	16.3	15.3						
①継続&意識的摂取日数：少	257	90.7	85.6	84.8	82.5	85.6	77.0	77.4	79.8	77.8	73.2	70.8	59.9	39.3	40.9						
②非継続&意識的摂取日数：多	192	89.1	88.5	86.5	85.9	87.0	81.8	83.3	80.7	79.2	72.4	74.0	60.9	40.6	38.0						
③継続&意識的摂取日数：多	544	89.7	88.6	87.5	88.6	89.9	83.8	82.9	82.9	83.5	78.7	77.0	59.0	43.0	41.4						
④非継続&意識的摂取日数：少	679	82.3	80.7	80.3	78.2	79.7	74.4	72.5	68.9	67.9	67.3	61.9	48.0	31.7	32.8						

「たんぱく質」意識的摂取者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たんぱく質」の意識的摂取者 (%)

※ここでの非継続層は「どちらともいえない」を除いた層

Q17：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。

「継続層」は「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」が高く、
 非継続層は「たんぱく質と言われるとプロテインのことを連想」が高く、「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」が低い。

「③継続&意識的摂取日数が多い」層は、「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」が比較的高いスコアとなっており、
 “すべての年代が健康維持のために摂取すべきもの”の印象を特に持っている様子。

	n数	摂るべきもの年代で積極的に	筋肉を摂りたい人が積極	健康的維持のために誰もが	たんぱく質は意識して	たんぱく質と言われるとプロテインのことを	たんぱく質を積極的に摂るべきもの	高齢者が積極的に摂るべきもの	健康的に摂るべきもの	美容的に摂るべきもの	食材から摂取すること	たんぱく質とプロテイン	子供が積極的に摂るべき	たんぱく質は摂り過ぎる	たんぱく質は負担が	たんぱく質を摂ると太る	たんぱく質は多く摂ると	たんぱく質は多い、意識して
一般生活者全体	2,686	40.8	40.4	36.9	27.7	24.5	16.2	15.7	15.3	10.9	10.8	10.6	10.0	9.6	7.6	5.5	4.2	
「たんぱく質摂取」意識者全体	1,672	50.9	44.7	48.9	37.0	28.9	20.9	20.2	20.3	13.6	13.0	12.7	10.8	12.2	6.6	6.1	3.6	
継続層 (意識ベース)	801	55.3	46.6	55.6	38.5	29.6	24.6	22.7	24.7	16.9	14.7	15.6	12.9	14.6	6.0	8.9	4.9	
非継続層 (意識ベース) ※	255	50.6	49.0	43.1	41.6	35.3	16.5	22.0	18.0	7.8	11.8	9.4	10.6	10.2	8.2	3.9	2.7	
継続層 vs 非継続層のスコア差		4.7	-2.5	12.4	-3.1	-5.7	8.1	0.8	6.7	9.0	3.0	6.2	2.3	4.4	-2.2	4.9	2.1	
①継続&意識的摂取日数：少	257	52.1	49.0	53.3	35.8	33.1	18.7	24.5	26.1	16.7	9.7	14.4	12.1	14.0	6.2	7.4	6.6	
②非継続&意識的摂取日数：多	192	51.6	40.1	47.9	35.9	20.3	23.4	17.2	20.3	11.5	9.9	13.0	9.9	12.0	5.7	6.8	2.1	
③継続&意識的摂取日数：多	544	56.8	45.4	56.6	39.7	27.9	27.4	21.9	24.1	16.9	17.1	16.2	13.2	14.9	5.9	9.6	4.0	
④非継続&意識的摂取日数：少	679	45.5	43.9	41.4	35.6	30.6	15.8	18.0	15.0	10.3	11.9	9.1	8.7	9.4	7.7	2.7	2.7	

「たんぱく質」意識的摂取者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

※ここでの非継続層は「どちらともいえない」を除いた層

基数：一般生活者15-74歳全体かつ「たんぱく質」の意識的摂取者 (%)

Q19：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。

たんぱく質を摂取するようになって感じている効果（Q20:MA）

「**継続層**」は「**非継続層**」と比較して「筋力や体力の低下を防ぐことができる」「筋肉がついた」「免疫力が高まった」「なんとなく体調がよくなった」が比較的高く、「**筋力や体力の維持・向上**」「**体調改善**」の実感が、**継続摂取につながっている様子。**

「**③継続&意識的摂取日数が多い**」層は、効果を感じているものが多く、「**効果を感じているからこそ継続できている**」といえる。

	n数	筋力 の低下 を防ぐ ことが できる と思う	体力 の低下 を防ぐ ことが できる と思う	免疫 力が 高ま った と思 う	筋肉 が つ い た と 思 う	な ん と な く 体 調 が よ く な っ た と 思 う	基 礎 代 謝 の 低 下 を 防 ぐ こ と が でき て い る と 思 う	肌 や 髪 の ト ラ ブ ル を 防 ぐ こ と が でき て い る と 思 う	疲 れ が と れ た と 思 う	感 じ た イ ジ ン グ ケ ア に 効 果 を 感 じ た	体 重 を 減 ら す こ と が でき た と 思 う	集 中 力 が ア ッ プ し た と 思 う	認 知 機 能 が 高 ま っ た と 思 う	計 算 能 力 が 上 が っ た と 思 う	そ の 他	あ て は ま る も の は な い
「たんぱく質」意識的摂取者全体	1,672	21.3	20.8	19.1	19.0	18.6	15.8	13.6	12.7	7.7	6.7	5.9	4.8	3.7	0.1	33.3
継続層（意識ベース）	801	29.7	26.7	23.6	25.8	23.5	20.6	17.9	15.4	10.2	9.5	6.6	6.4	4.5	0.1	20.1
非継続層（意識ベース）	255	13.3	14.9	11.4	12.9	13.3	11.0	11.0	10.2	4.3	6.7	5.5	2.0	2.4	0.0	49.8
継続層 vs 非継続層のスコア差		16.4	11.8	12.2	12.9	10.1	9.6	6.9	5.2	5.9	2.8	1.1	4.4	2.1	0.1	-29.7
①継続&意識的摂取日数：少	257	28.4	25.7	21.0	26.5	22.2	16.3	19.1	16.3	8.9	8.9	7.0	7.8	6.2	0.0	22.2
②非継続&意識的摂取日数：多	192	16.7	20.3	17.2	11.5	16.1	15.1	11.5	8.3	8.3	3.1	4.7	4.2	3.6	0.0	38.0
③継続&意識的摂取日数：多	544	30.3	27.2	24.8	25.6	24.1	22.6	17.3	14.9	10.8	9.7	6.4	5.7	3.7	0.2	19.1
④非継続&意識的摂取日数：少	679	12.7	13.8	14.4	13.1	13.5	10.3	9.3	10.8	4.4	4.4	5.3	3.1	2.8	0.0	47.6

「たんぱく質」意識的摂取者全体と比べて 10pt以上高い 5pt以上高い 10pt以上低い 5pt以上低い

(%)

Q20：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。たんぱく質を摂取するようになって感じている効果として、あてはまるものをすべてお選びください。

《たんぱく質の摂取ハードル》

非継続層は「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」「どんな食品を食べたらいいのか分からない」の“理解不足”関連や、「毎日意識して摂り続けるのは大変」「たんぱく質が入った料理を毎日考えるのは大変」などの“面倒”関連が高いスコア。

《取れている食品》

継続層は全体的にスコアが高い食品が多く、特に「魚・魚製品」「乳・乳製品」は「継続層」と「非継続層」でスコアに開きが見られ、これらの食材を活用し飽きがこない食事をしていることが伺える。

《摂取タイミング》

継続層は、非継続層と比べて「朝食時」や「お昼」のスコアが20pt近く高い。

《たんぱく質に関して言われていることの認知と関心》

継続層は非継続層と比べて総じてスコアが高く、認知度は高め。一方、非継続層は関心度となると比較的高いスコアの項目が多くなっており、「たんぱく質」の効果などの認知を高めることで関心を持ってもらい、継続的な「たんぱく質」摂取につなげることができると思われる。

《たんぱく質の印象》

継続層は「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」のスコアが高く、非継続層は「たんぱく質と言われるとプロテインのことを連想」のスコアが高く、「健康維持のために誰もが積極的に摂るべきもの」が低い。

《たんぱく質を摂取するようになって感じている効果》

「継続層」は「非継続層」と比較して「筋力や体力の低下を防ぐことができている」「筋肉がついた」「免疫力が高まった」「なんとなく体調がよくなった」が比較的高く、“筋力や体力の維持・向上”“体調改善”の実感が、継続摂取につながっている様子。