



たんぱく質摂取に関する調査

2023/09/29

日本ハム株式会社 ライフスタイル研究室

Copyright © NH Foods Ltd. All Rights Reserved. (無断転載禁止)



たんぱく質を、もっと自由に。

Nipponham Group Vision 2030

I 調査概要 …P2

II 調査項目…P3

III まとめ…P4

IV 各項目

- ①疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに食べたいと思う食品・食材…P5
- ②疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに摂りたいと思う栄養素とその理由…P6～7
- ③疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに食べたいと思う食事メニュー…P8
- ④1日分のたんぱく質の推奨摂取量に対する認知…P9
- ⑤たんぱく質の推奨摂取量を認知かつ摂取している割合…P10
- ⑥たんぱく質に関するイメージ…P11

I 調査概要

■ 調査名 : たばく質に関する消費者意識調査

■ 目的 : ライフスタイル研究室では、たばく質に関する消費者意識調査を行いました。今回の意識調査を通じて消費者の気持ちや行動を知り、正しい情報発信・需要喚起などを行うことで今後も生活者のたばく質摂取向上に貢献し、Nipponham Group Vision2030「たばく質を、もっと自由に。」の実現を目指します。

■ 調査年月 : 2023年5月31日～6月7日

■ 手法 : webアンケート

■ 対象者 : 一般モニタ (n=683)

| | n | 男性15～19歳 | 男性20～29歳 | 男性30～39歳 | 男性40～49歳 | 男性50～59歳 | 男性60～69歳 | 男性70歳以上 | 女性15～19歳 | 女性20～29歳 | 女性30～39歳 | 女性40～49歳 | 女性50～59歳 | 女性60～69歳 | 女性70歳以上 |
|----|-----|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|---------|
| 総数 | 683 | 51 | 49 | 51 | 49 | 44 | 47 | 43 | 50 | 51 | 47 | 39 | 51 | 55 | 56 |

※日本の性年代人口に基づいた割り戻しを実施しています

Ⅱ 調査項目

設問票

- Q1 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに「あなたが食べたいと思う食品・食材」をすべて選択してください。
- Q2 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに「あなたが摂りたいと思う栄養素」をすべて選択してください。
- Q3 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに摂りたい栄養素それぞれについて、その理由としてあてはまるものをすべて選択してください。
- Q4 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに「あなたが食べたいと思う食事メニュー」をお知らせください。
- Q5 1日分のたんぱく質摂取量として厚生労働省が推奨している基準値がありますが、それはどの程度の量だと思いますか。最も近いと思うものを選択してください。※ここでの基準は18歳～64歳の数値とします。
- Q6 あなたは、前問で選択された量に対して、あなたの実際のたんぱく質摂取量はどの程度あると思いますか。最もあてはまるものを選択してください。
- Q7 あなたが持たれている「たんぱく質」に関するイメージや知っていることをご自由に教えてください。
※例・たんぱく質の働きについて
- ・たんぱく質を摂取するとどうなるか
 - ・どのような食品にたんぱく質が多く含まれているか

- ✓ 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに食べたいと思う食品・食材
お肉（61.1%）が人気であり、特に若年およびシニア男性に求められる
 - ✓ 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに摂りたいと思う栄養素とその理由
たんぱく質（48.0%）：体力、筋力など身体機能の向上・改善を期待
ビタミン類（46.5%）：身体の調子を整えたい様子
 - ✓ 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに食べたいと思う食事
焼肉やステーキがよく連想される
 - ✓ 1日分のたんぱく質の推奨摂取量認知と自分の摂取状況
厚生労働省が推奨する量を認知・摂取しているとは全体の8.2%
- 元気になるたい欲求に対して、たんぱく質の提供は重要である。
たんぱく質摂取の話題は多い一方、推奨摂取量の理解や実生活での摂取には
まだ課題が残されていると考える。

IV 各項目

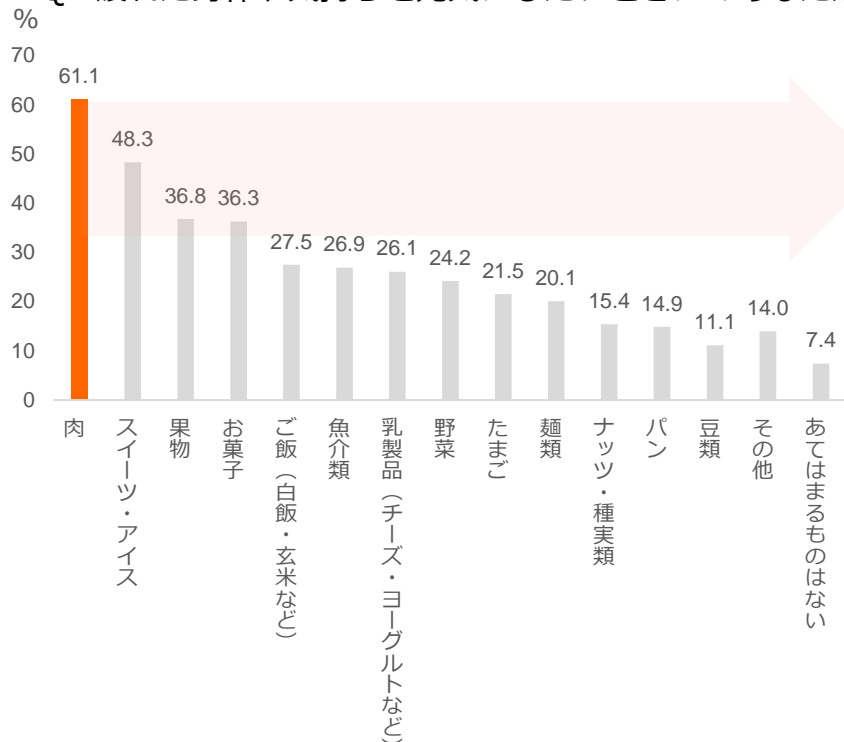
疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに食べたい食品・食材



たんぱく質を、もっと自由に。

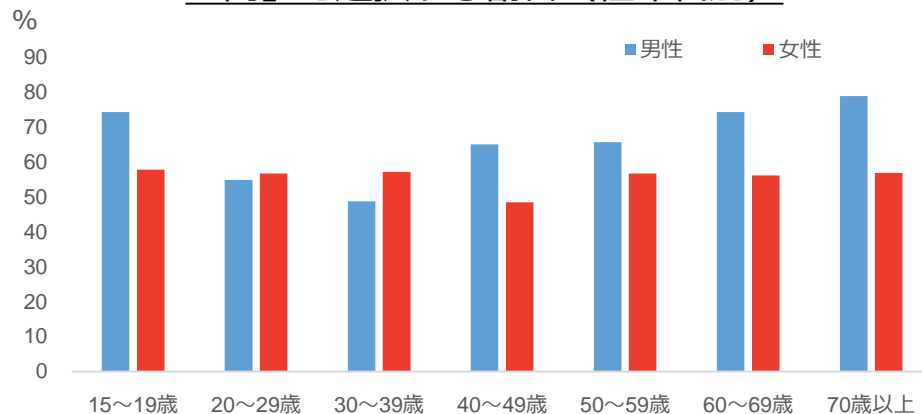
Nipponham Group Vision 2030

Q1 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに「あなたが食べたいと思う食品・食材」をすべて選択してください。



・疲れて元気になりたい時には
お肉が食べたい (61.1%)

『肉』を選択する割合 (性年代別)

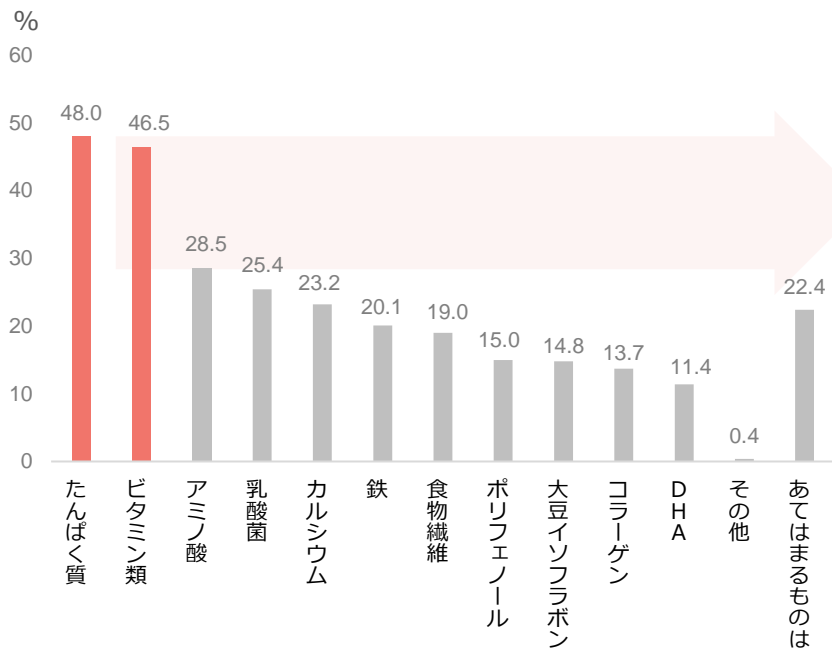


・男性は10代、60代以上が他年代に比べ、
より食べたいと感じている
・一方、女性は全年代で同等程度

IV 各項目

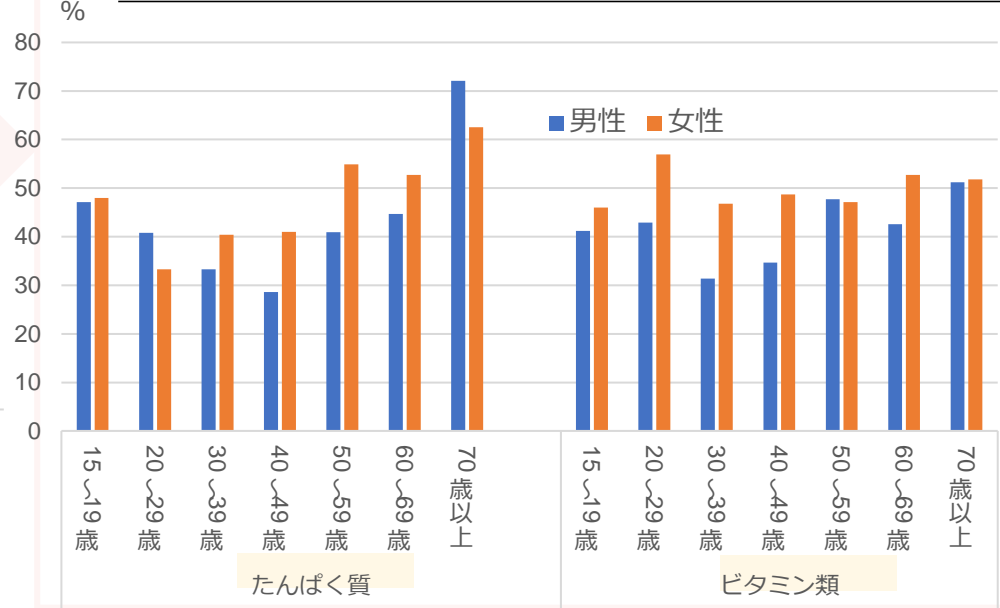
疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに摂りたいと思う栄養素

Q2 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに「あなたが摂りたいと思う栄養素」をすべて選択してください。



疲れて元気になりたい時には
たんぱく質 (48.0%)
ビタミン類 (46.5%) の摂取意向が高い

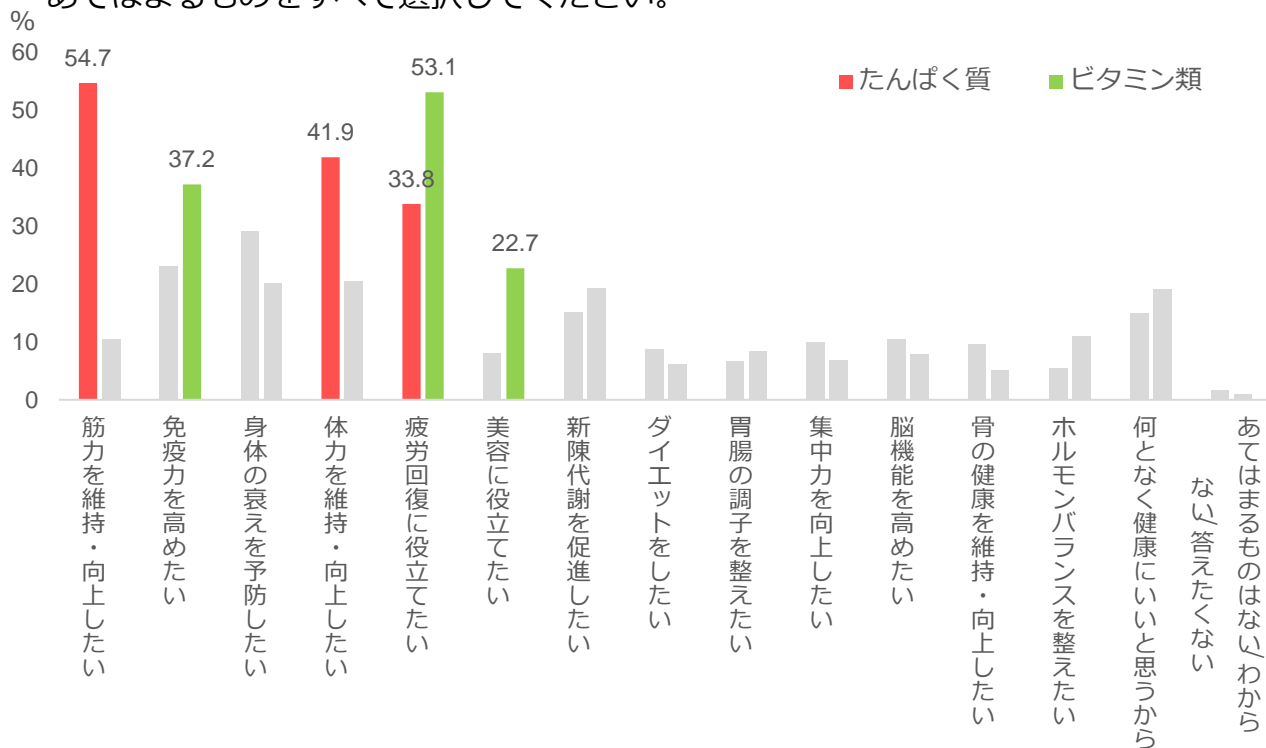
▶ 『たんぱく質』『ビタミン』を選択する割合 (性年代別)



- ・たんぱく質：年齢が上がるほど重要視している
- ・ビタミン類：全年代において女性の方が数値が高い

IV 各項目 摂りたいと思う栄養素についての理由

Q3 疲れた身体や気持ちを元気にしたいときに摂りたい栄養素それぞれについて、その理由としてあてはまるものをすべて選択してください。



たんぱく質

- 筋力の維持向上 (54.7%)
- 体力の維持向上 (41.9%)
- 疲労回復 (33.8%)

→**体力、筋力など身体機能の向上・改善を期待**

ビタミン類

- 疲労回復 (53.1%)
- 免疫力向上 (37.2%)
- 美容 (22.7%)

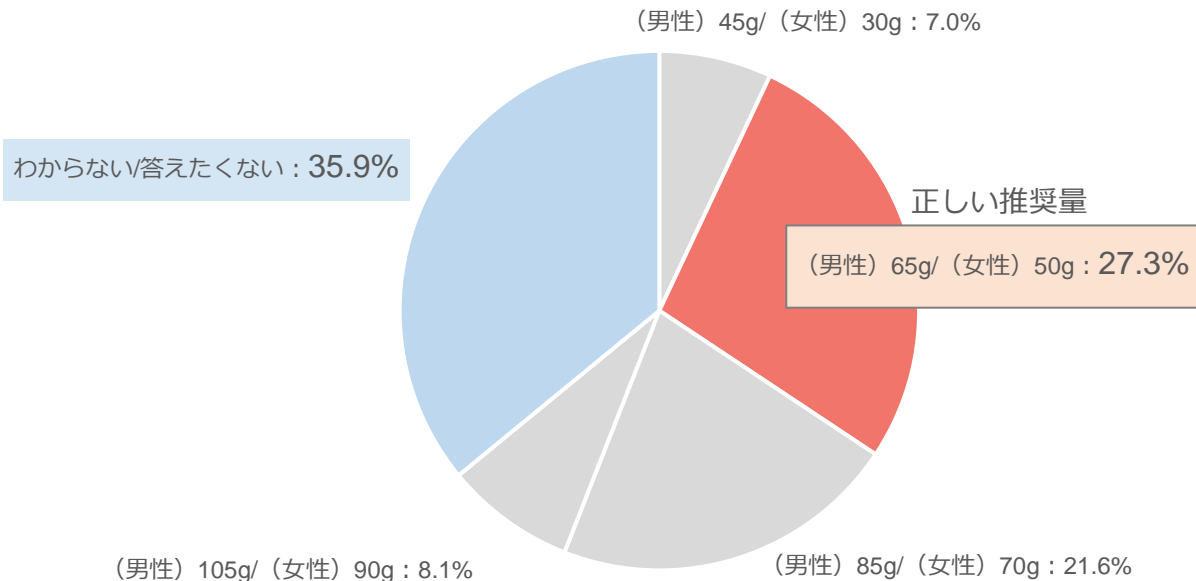
→**身体の調子を整えたい**

疲れた時は、たんぱく質で身体を強くし、ビタミン類で調子を整えたいと考えている

IV 各項目

1日分のたんぱく質の推奨摂取量に対する認知

Q5 1日分のたんぱく質摂取量として厚生労働省が推奨している基準値がありますが、それはどの程度の量だと思いますか。最も近いと思うものを選択してください。（※ここでの基準は18歳～64歳の数値とします。）



(参考)

たんぱく質の食事摂取基準 (推奨量 g/日)

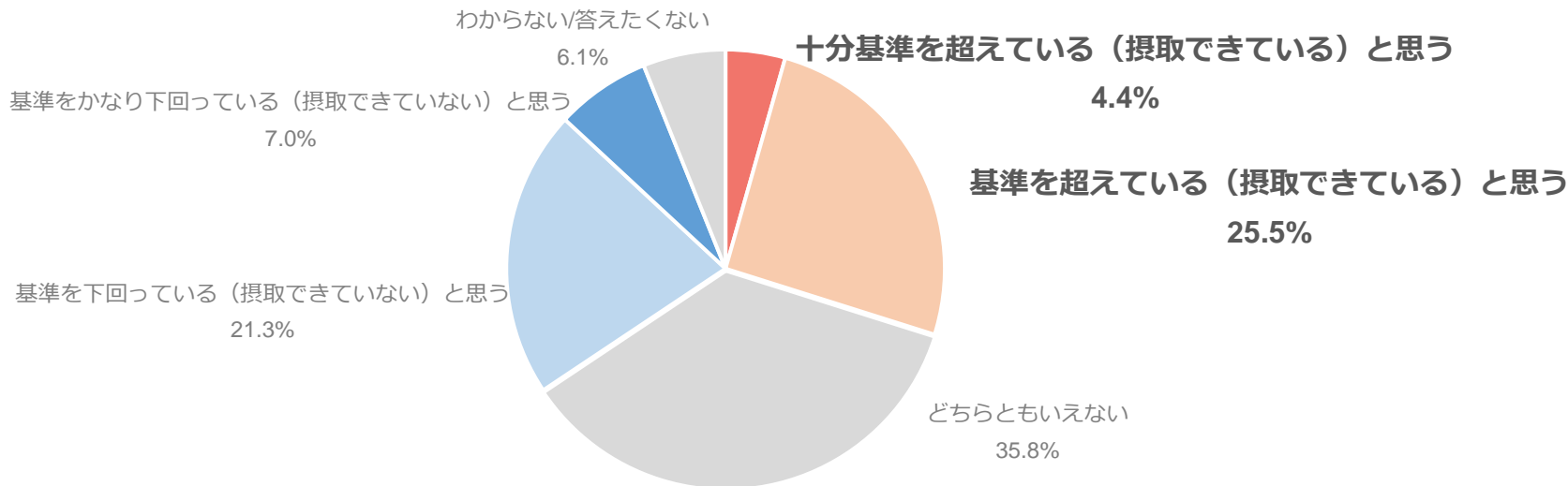
| 性別 | 男性 | 女性 |
|--------|-----|-----|
| 年齢等 | 推奨量 | 推奨量 |
| 18～64歳 | 65 | 50 |
| 65歳以上※ | 60 | 50 |

※65歳以上の高齢者について、フレイル予防を目的とした量を定めることは難しいが、身長・体重が参照体位に比べて小さい者や、特に75歳以上であって加齢に伴い身体活動量が大きく低下した者など、必要エネルギー摂取量が低い者では、下限が推奨量を下回る場合があり得る。この場合でも、下限は推奨量以上とすることが望ましい。

出典：『日本人の食事摂取基準（2020年版）「日本人の食事摂取基準」策定検討会報告書』（厚生労働省）
(<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>)
を加工して日本ハム株式会社にて作成

『男性65g/女性50g』と正しく理解している人は27.3%に留まる
一方、必要なたんぱく量がわからない人が35.9%と多い

Q6 あなたは、前問で選択された量に対して、あなたの実際のたんぱく質摂取量はどの程度あると思いますか。
 最もあてはまるものを選択してください。（回答対象：Q5で『男性65g、女性50g』と回答した27.3%/n=186）



厚生労働省が推奨する基準値（推奨量）を認知している27.3%のうち、
 その量を摂取出来ていると回答した割合計は29.9%（全体の8.2%）であった

※Q5で基準値以上（男性85g/女性70g、男性105g/女性90g）および、Q6で基準を超えていると回答している人もいますので、本割合は実態よりも少なく見積もっている可能性があります

▷この資料に関してのお問合せ先

日本ハム株式会社 広報IR部

(大阪) TEL 06-7525-3031

(東京) TEL 03-4555-8024

email: NHPR@nipponham.co.jp