

2022年3月11日  
フォーデイズ株式会社 食の研究会

## フォーデイズ、食の研究会で「タンパク質に関する意識調査」を実施

7割以上が「健康維持」、60代は「足腰の筋力維持」、女性では「美容面」を理由にタンパク質を意識積極的にタンパク質を摂取している層でも、アミノ酸、核酸（DNA・RNA）との関係の理解度は低い

核酸<sup>\*1</sup>栄養の健康食品および化粧品を販売するフォーデイズ株式会社（本社：東京都中央区、代表取締役：和田佳子）は、食の重要性を再認識し、食でつくる健康を追求する活動として主催する「食の研究会」において、タンパク質摂取を意識している層を対象に「タンパク質に関する意識調査」を実施しました。

近年、プロテイン食品の市場規模は拡大し、タンパク質ブームともいえる状態が続いていますが、本調査はタンパク質摂取を意識している層の摂取目的や効果実感、タンパク質に関する知識の実態を把握していくものとなっています。

調査結果からは、タンパク質摂取を意識している層は、主に「健康維持」「足腰の筋力維持」を目的にタンパク質を摂取しており、実際に3割弱が「筋力がついた」「体力がついた」と実感していました。しかし、タンパク質に関する知識では、「生命活動に欠かせない三大栄養素のひとつ」は77%が認知、「筋肉や骨、臓器、皮膚、爪、毛髪などの体を構成する主成分もタンパク質」も59%が認知していたものの「酵素やホルモン、抗体などもタンパク質である」まで理解している人は26%と少数でした。

また、「アミノ酸」「核酸（DNA・RNA）」の関係の理解度を聞いたところ、「食事から摂取したタンパク質がアミノ酸に分解されて吸収される」ことを知っていたのは29%、「細胞内でDNA・RNAの働きによりアミノ酸からタンパク質が作られる、そしてDNA・RNAが核酸と呼ばれる」ことまで知っていたのは全体の13%にとどまり、タンパク質摂取意識層でも、アミノ酸、核酸（DNA・RNA）との関係の理解度はまだまだ低い実態がわかりました。

### <調査概要>

- 調査目的：栄養素として注目度が高まるタンパク質に対する意識と行動の実態を探るとともに、タンパク質とアミノ酸、核酸（DNA・RNA）との関係の知識の理解度を探る
- 調査対象：30～69歳のタンパク質摂取を意識している男女
- 調査地域：全国
- 調査方法：インターネット調査
- 調査時期：2022年1月6日（木）～1月7日（金）
- 有効回答数：800サンプル

### <調査内容・詳細>

結果のまとめについては添付資料で、詳細報告書は「食の研究会」ホームページ（<http://food.fordays.jp/>）からご覧いただけます。

<sup>\*1</sup> 遺伝情報は細胞の核内に存在するDNAに書き込まれており、その情報をRNAが写し取ってさまざまなたんぱく質を合成しています。DNAとRNAは核内にある酸性の物質ということで「核酸」と呼ばれています。

### <本件に関するお問い合わせ先>

フォーデイズ株式会社 TEL：03-5643-0761（直通）  
<https://fordays.jp/>  
広報課：熊本、田中  
Mail：kumamoto@fordays.jp tanaka@fordays.jp

(添付資料)

## 「タンパク質に関する意識調査」について

### <調査結果の概要>

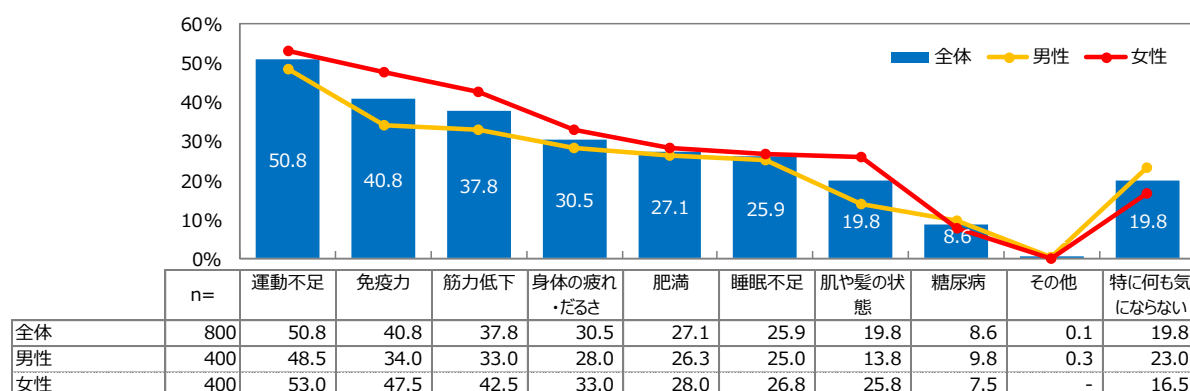
#### (総括)

- ◆タンパク質摂取を意識している理由は、「健康維持」が73%でトップ、次いで「足腰の筋力維持」の52%。60代は「足腰の筋力維持」が67%と他の年代に比べ高く、女性では「美容面」を理由にあげている人が多くなる。
- ◆タンパク質摂取による実感効果は、「筋力がついた」が29.3%でトップ、以下「体力がついた」27.3%、「疲れづらくなった」23.6%と続く。「筋力がついた」は女性より男性の実感が高いが、「肌にハリがでた」は逆に女性の実感が高く「美容面」に対する効果が実感されている。
- ◆タンパク質に関する知識では、「タンパク質は生命活動に欠かせない三大栄養素のひとつである」は76.5%が認知、次いで「筋肉や骨、臓器、皮膚、爪、毛髪などの体を構成する主成分もタンパク質である」も59.1%と比較的高いが、「酵素やホルモン、抗体などもタンパク質である」まで理解している人は26.1%と少ない。
- ◆「食事から摂取したタンパク質がアミノ酸に分解されて吸収される」ことを知っていたのは29.3%、「細胞内でDNA・RNAの働きによりアミノ酸からタンパク質が作られる、そしてDNA・RNAが核酸と呼ばれる」ことまで知っていたのは全体の13%にとどまり、タンパク質摂取を意識している層でも、アミノ酸、さらには核酸(DNA・RNA)の関係まで理解している人は少ない。
- ◆しかし、タンパク質・アミノ酸・核酸に関する記述を読んでの核酸への興味度は約6割、タンパク質摂取の高意識層においては7割を超えており、理解が進むことで核酸に対する興味・関心も高まることが予測される。

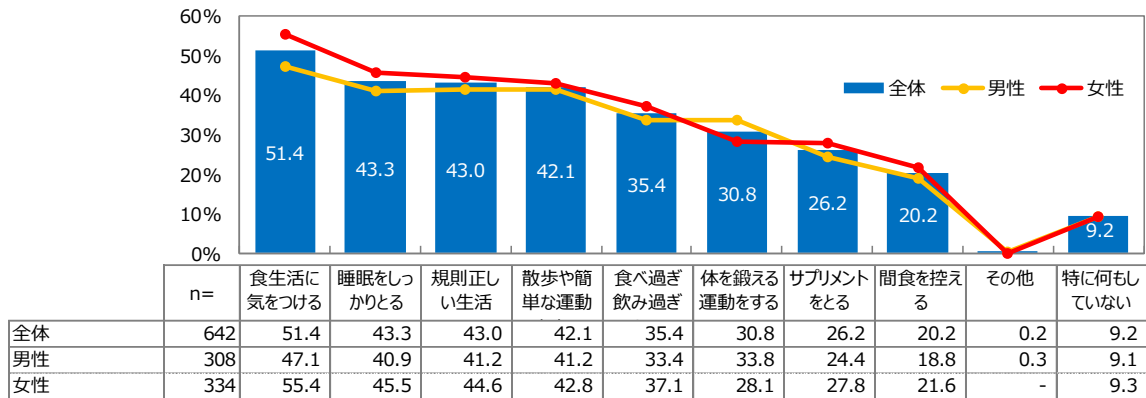
### 1. コロナで健康面で気になるようになったことと、その対策

- ・コロナ前に比べて健康面で気になるようになったことは、「運動不足」が50.8%でトップ、以下「免疫力」40.8%、「筋力低下」37.8%の順。在宅時間が長くなったことによる影響と思われる。「免疫力」「筋力低下」「肌や髪の状態」は男性より女性のほうが気になる割合が高い。
- ・健康面で気になるようになったことへの対策は、「食生活に気をつける」が51.4%とトップで半数以上があげている。以下「睡眠をしっかり取る」「規則正しい生活」「散歩や簡単な運動をする」と続く。

【コロナ前に比べて健康面で気になるようになったこと (MA)】 (%)



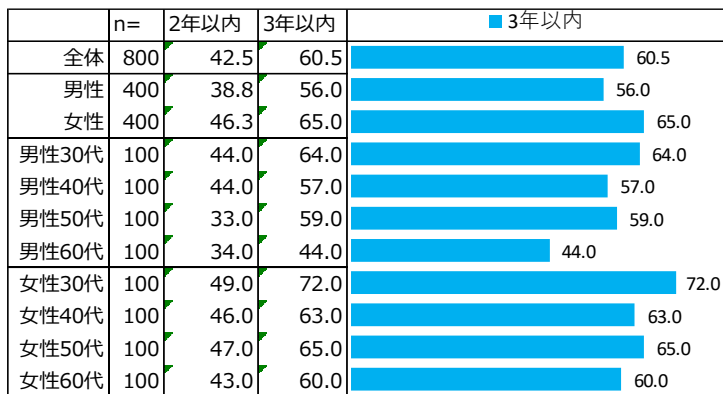
【健康面で気になるようになったことへの対策 (MA)】 (%)



## 2. タンパク質に対する意識と行動

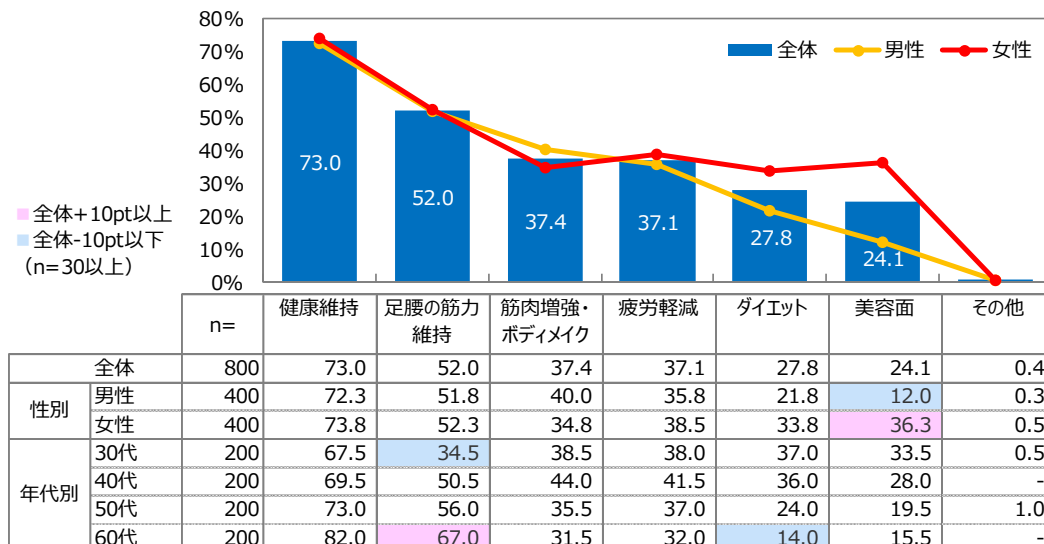
- ・タンパク質摂取意識を持ち始めた時期は、「3年以内」が60.5%、「2年以内」が42.5%と、近年の意識の高まりがうかがえる。30代女性では「3年以内」が72%、「2年以内」が49%を占めており、最近のプロテインブームを牽引している様子がうかがえる。

【タンパク質摂取意識を持ち始めた時期】 (%)



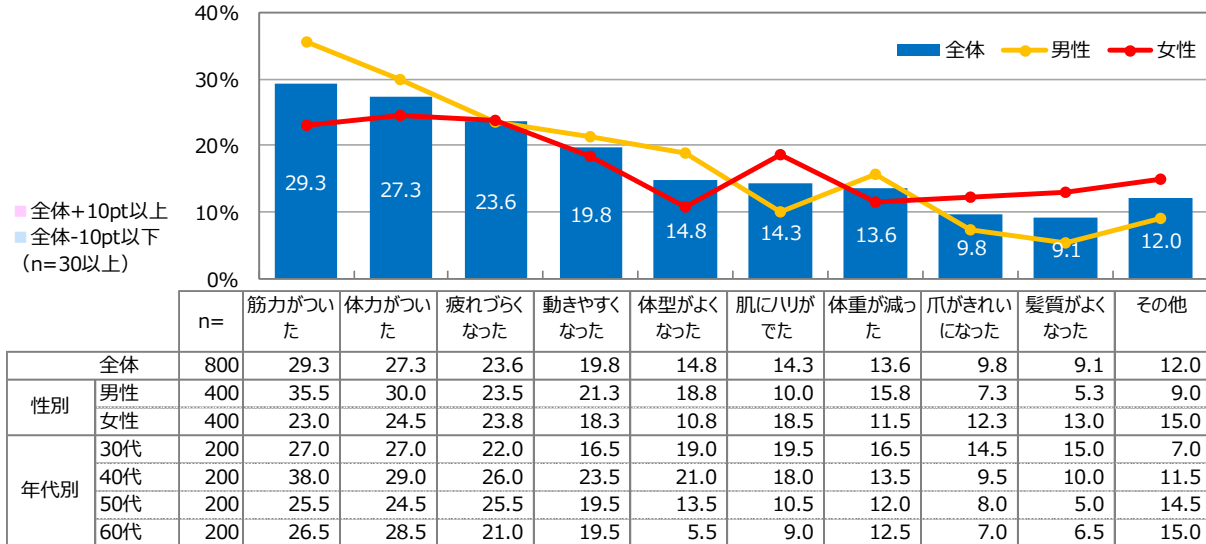
- ・タンパク質摂取を意識している理由は、「健康維持」が73%でトップ、次いで「足腰の筋力維持」の52%。60代は「足腰の筋力維持」が67%と他の年代に比べ高く、女性では「美容面」を理由にあげている人が多くなる。

【タンパク質摂取を意識している理由 (MA)】 (%)



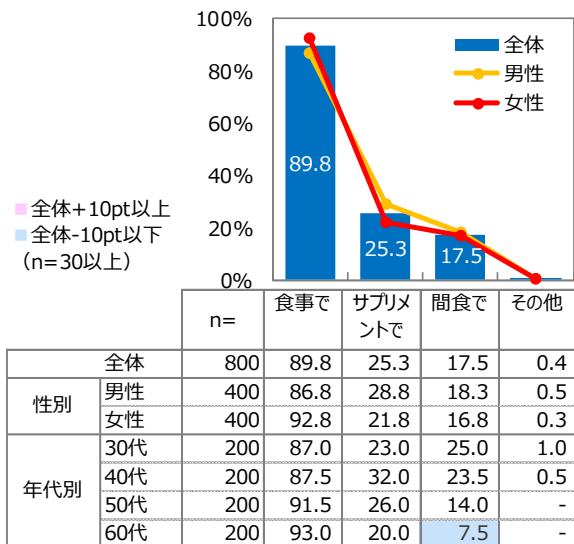
- ・タンパク質摂取による実感効果は、「筋力がついた」が29.3%でトップ、以下「体力がついた」27.3%、「疲れづらくなった」23.6%と続く。「筋力がついた」は女性より男性の実感が高いが、「肌にハリがでた」は逆に女性の実感が高く「美容面」に対する効果が実感されている。

【タンパク質摂取による実感効果 (MA)】 (%)

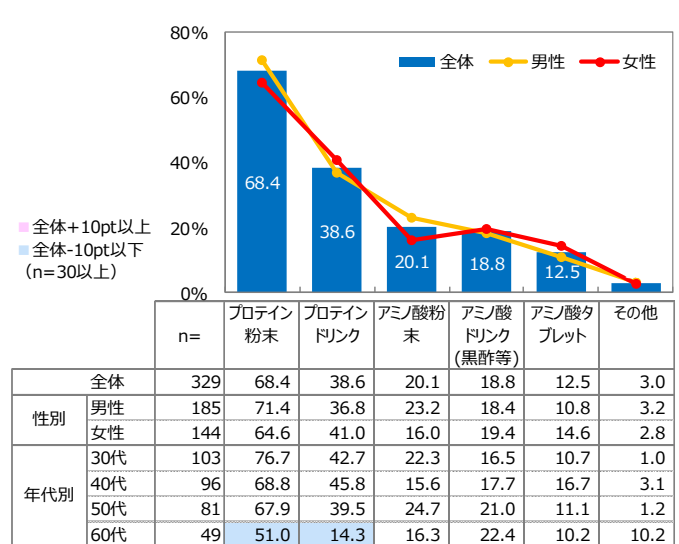


- ・大半の摂取意識者がタンパク質は食事から摂りたいと考えており、サプリメントで摂りたいと考えている人は25%程度。ただし、実際には約4割の人がサプリメントでも摂取している。
- ・サプリメント利用者が利用しているのは「プロテイン粉末」が最も多く約7割が利用。

【タンパク質摂取方法ニーズ】 (%)



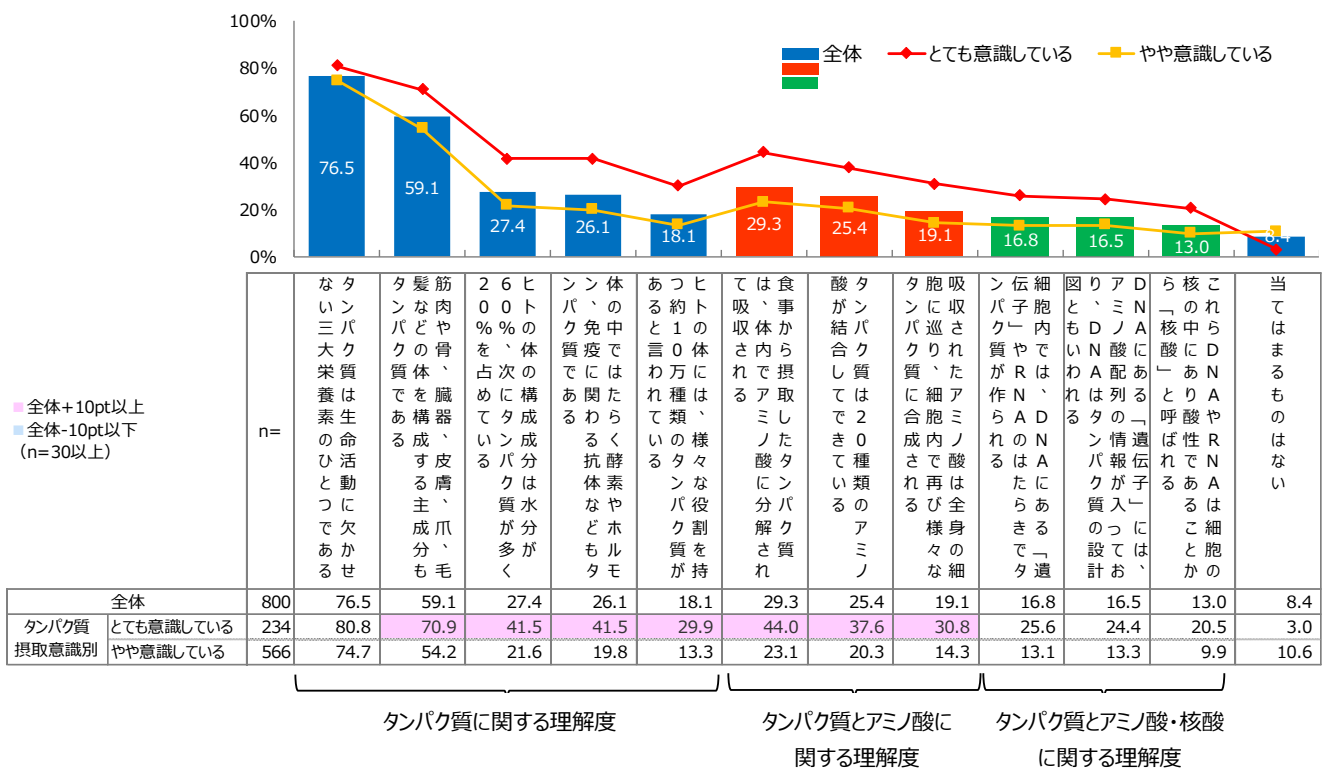
【摂取のための利用サプリメント (MA)】 (%)



### 3. タンパク質に関する知識の実態

- ・タンパク質に関する知識では、「タンパク質は生命活動に欠かせない三大栄養素のひとつである」は76.5%が認知、次いで「筋肉や骨、臓器、皮膚、爪、毛髪などの体を構成する主成分もタンパク質である」も59.1%と比較的高いが、「酵素やホルモン、抗体などもタンパク質である」まで理解している人は26.1%と少ない。
- ・タンパク質とアミノ酸の関係の知識では、最も高い「タンパク質が体内でアミノ酸に分解され吸収される」でも29.3%と、アミノ酸のことを理解している人は少ない。
- ・タンパク質と核酸の関係の知識は「細胞内でDNAにある遺伝子やRNAのはたらきでタンパク質が作られる」ことが16.8%、「DNAやRNAは細胞の核の中にあり酸性であることから核酸と呼ばれる」が13%と更に低く、タンパク質摂取を意識している層でも、アミノ酸、さらには核酸(DNA・RNA)の関係まで理解している人は少ない。

【タンパク質に関する知識の理解状況】 (%)



- ・しかし、タンパク質・アミノ酸・核酸に関する記述を読んだ際の核酸への興味度は約6割、タンパク質摂取の高意識層においては7割を超えており、理解が進むことで核酸に対する興味・関心も高まることが予測される。

【核酸に対する興味度】 (%)

