

## 【プロテインに関する実態調査 2024】結果発表 定期摂取女性の約4割がプラントベースをメインに！

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー(本社:兵庫県神戸市、カンパニープレジデント:中島昭広)は、プロテインの需要と利用状況を探るため、20~69歳の男女40,000人を対象にした【プロテインに関する実態調査】を実施しました。3月8日の国際女性デーを迎えるにあたり、女性の健康と栄養に対する意識が高まることを期待しています。

調査結果によると、プロテイン製品を購入したことがあると回答したプロテイン経験者は全体の3割強。さらに定期摂取をしている女性の約4割がプラントベースをメインに摂取していることがわかりました。

プロテイン経験者のなかでも、粉末・顆粒タイプの購入経験者は回答者全体で2割弱でした。年代別に見ると、20代、30代と若い年代ほど経験率が高く、粉末タイプや焼き菓子状のバータイプのプロテインの摂取が主でした。

また、粉末タイプのプロテインを定期的に飲用すると回答したなかでは、ホエイプロテインの使用率が62%と多く、次いでソイプロテインが34%でした。女性は、男性に比べてプラントベースのプロテインを好む傾向が見られました。プラントベースプロテインではソイプロテインが主流ですが、ピープロテインも約4%が摂取していました。40代、50代の女性ではホエイプロテインとプラントベースがほぼ同率で購入されていました。

この調査結果から、今後も女性ユーザーの継続的な参入によってプラントベースのプロテインの需要が続くと予測されます。プロテイン製品については、男女ともに今後も約3割が購入したいと回答しており、僅差ながら女性の購入意欲が高かったこともあり、プラントベースへの需要の継続が期待されます。

ネスレ ヘルスサイエンスでは、今後もプロテイン市場の動向に注目し、利用者のニーズに応える情報提供を行ってまいります。



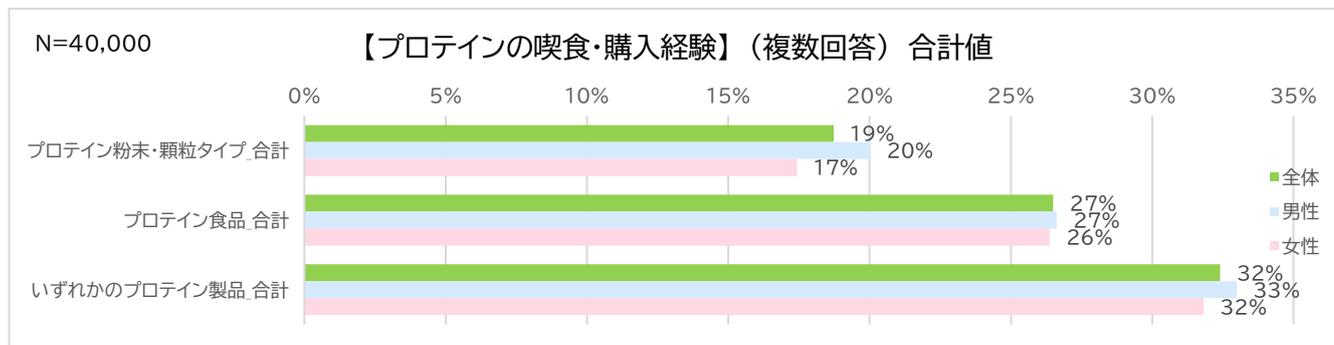
### 【調査概要】

調査対象： 関東・一都三県、関西・二府四県在住の20~69歳の男女 40,000人  
調査時期： 2024年10月  
調査地域： 東京都・神奈川県・埼玉県・千葉県・大阪府・京都府・兵庫県・奈良県・滋賀県・和歌山県  
調査方法： インターネットリサーチ

## 【調査結果】

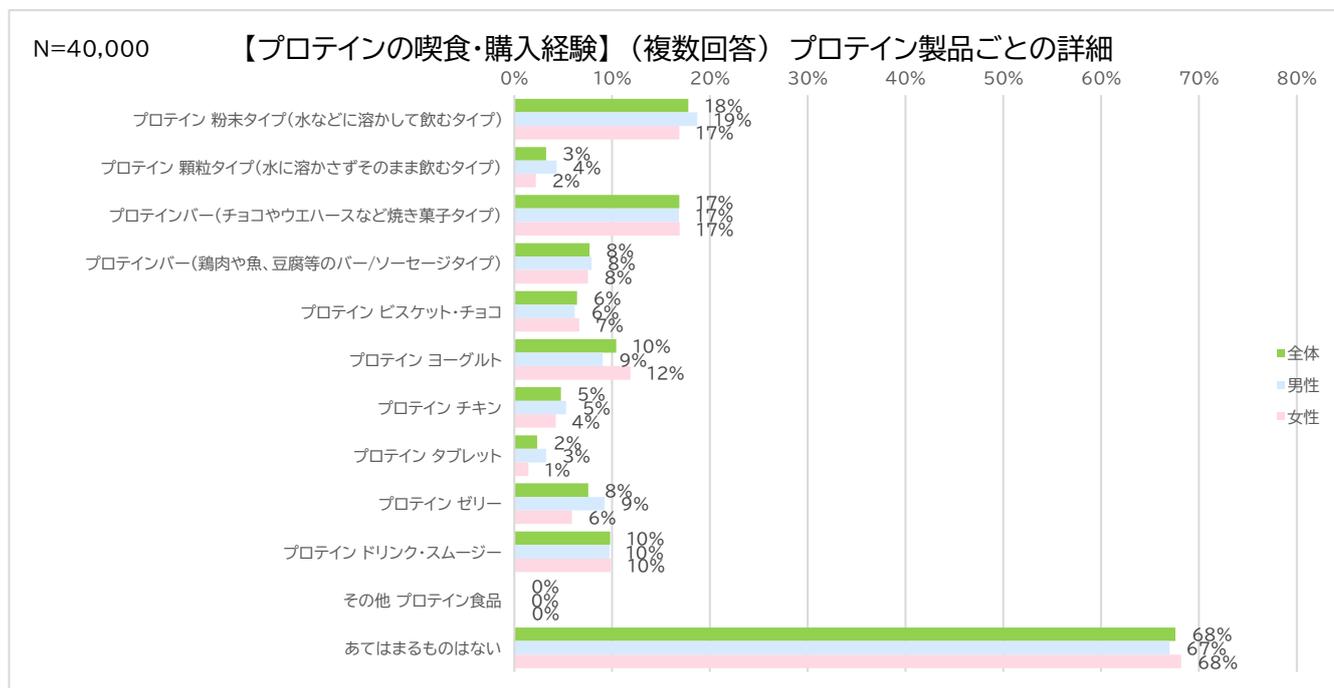
### 【プロテインの喫食・購入経験】（複数回答）について

「自身で買って、食べたりに飲んだりしたことがあるもの」を、複数回答で聞いたところ、プロテイン製品を購入したことがあると回答したプロテイン経験者は、3割強。粉末・顆粒タイプの購入経験者は回答者全体で2割弱だった。「粉末タイプ」(18%)と「焼き菓子タイプのプロテインバー」(17%)が特に人気を集めた。次いで「プロテインヨーグルト」(10%)、「プロテインドリンク・スムージー」(10%)も一定の需要があることが確認された。男女の年齢別にみると、男性は、30代の43.2%が、女性は20代の37.7%がプロテイン製品の喫食・摂取経験があり、女性年齢別でみると、比較的若い年代の摂取経験率が高い傾向が見られた。



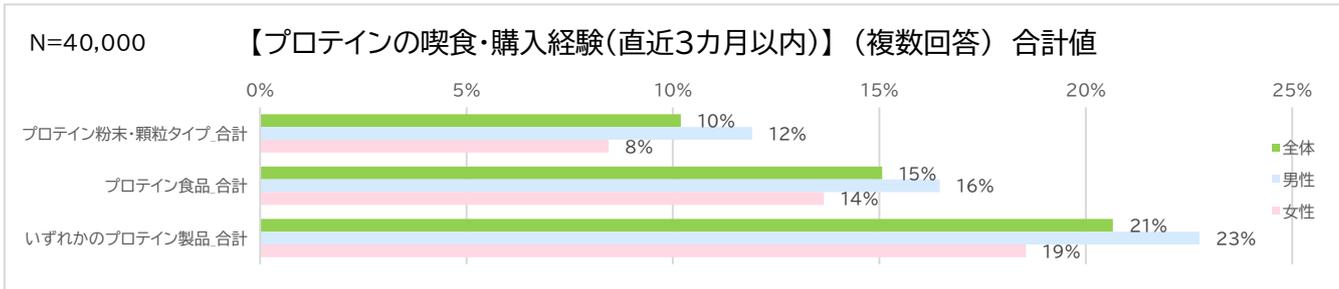
### プロテインの年代毎の摂取経験率 N=40,000

	プロテイン粉末・顆粒タイプ 合計	プロテイン食品 合計	いずれかのプロテイン製品 合計
男性 20代	24.5%	33.7%	42.1%
男性 30代	28.2%	35.7%	43.2%
男性 40代	21.6%	28.5%	34.9%
男性 50代	15.5%	20.5%	26.0%
男性 60代	10.3%	14.9%	19.2%
女性 20代	20.6%	32.2%	37.7%
女性 30代	23.2%	30.0%	37.0%
女性 40代	17.2%	26.6%	31.6%
女性 50代	13.6%	23.6%	27.7%
女性 60代	13.4%	20.4%	26.2%



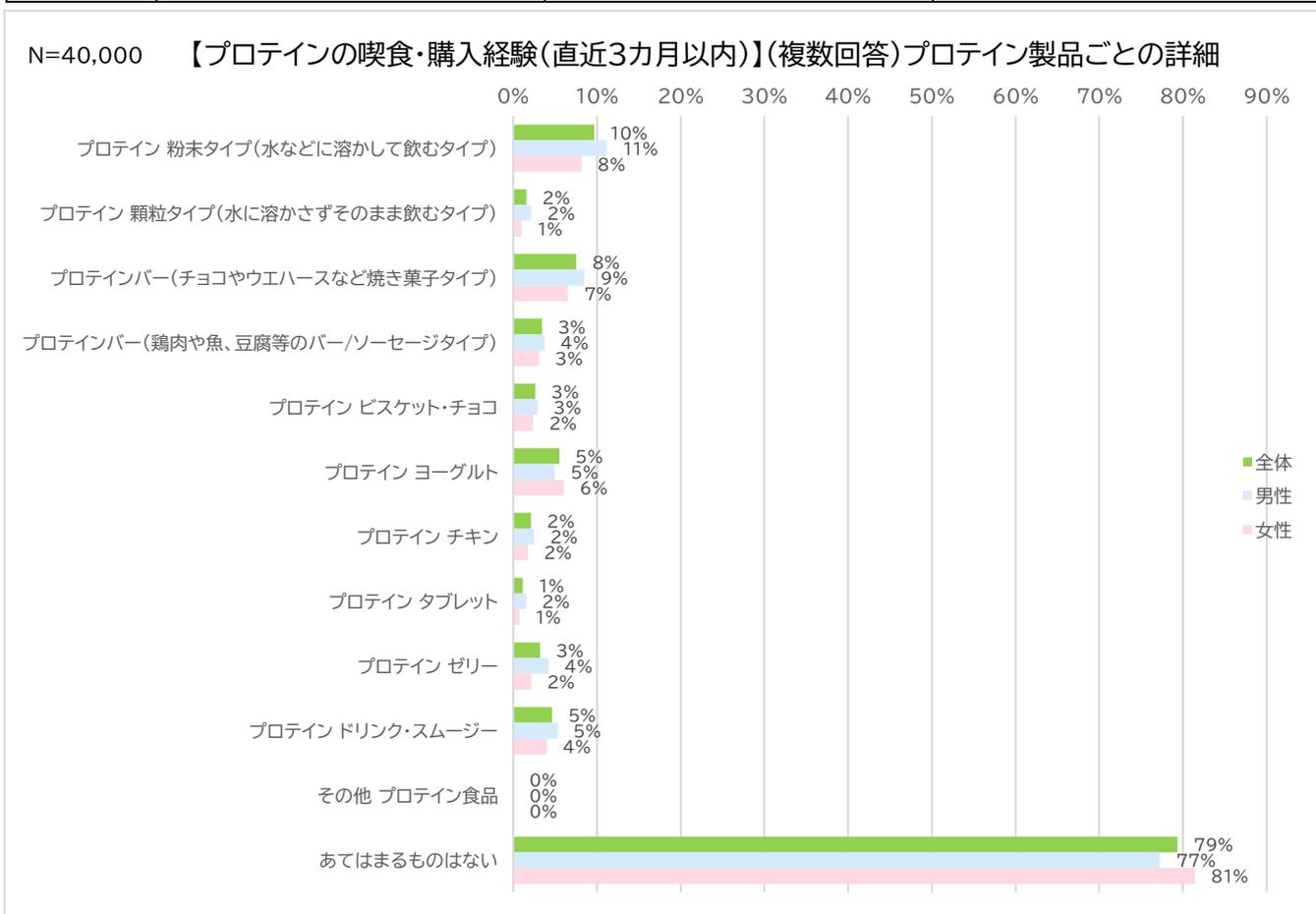
### 【プロテインの喫食・購入経験(直近3カ月以内)】(複数回答)について

「直近3か月以内に、自身で買って、食べたり飲んだりしたことがある」プロテイン製品の購入経験を聞くと、いずれかのプロテイン製品を購入したことがあると回答したプロテイン経験者は約2割強。粉末・顆粒タイプの購入経験者は、回答者全体の約1割だった。粉末・顆粒タイプの喫食・摂取経験がもっとも高かったのは、30代男性だった。



### プロテインの年代毎の摂取経験率(直近3カ月以内) N=40,000

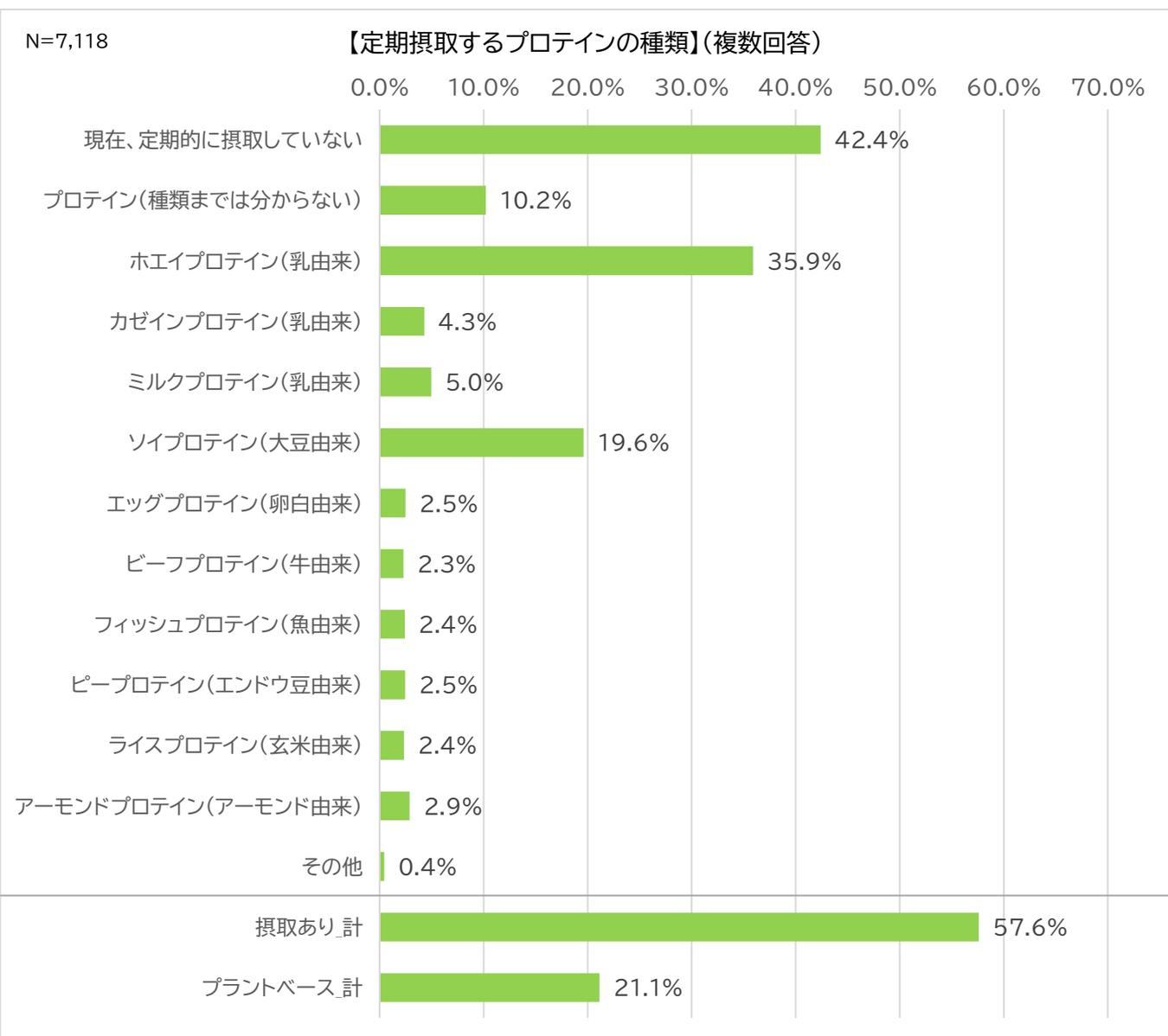
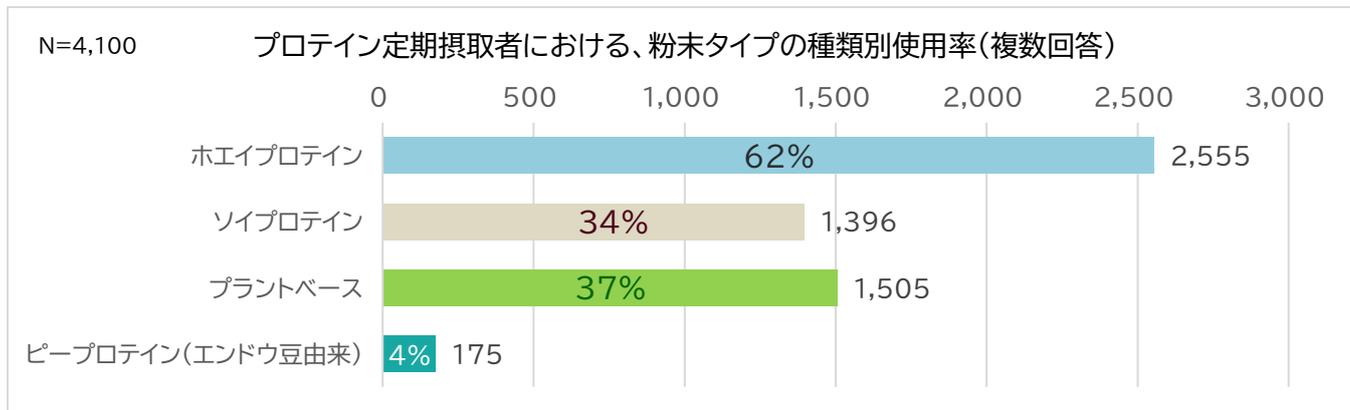
	プロテイン粉末・顆粒タイプ 合計	プロテイン食品 合計	いずれかのプロテイン製品 合計
男性 20代	16.4%	21.3%	30.9%
男性 30代	17.3%	23.2%	31.3%
男性 40代	12.9%	18.2%	24.4%
男性 50代	8.1%	11.3%	15.9%
男性 60代	5.1%	8.5%	11.8%
女性 20代	9.5%	16.1%	21.7%
女性 30代	10.6%	15.2%	21.2%
女性 40代	8.8%	14.3%	19.1%
女性 50代	6.6%	12.3%	16.0%
女性 60代	6.9%	10.6%	15.2%



**【定期摂取するプロテイン 粉末タイプ】** (複数回答)について

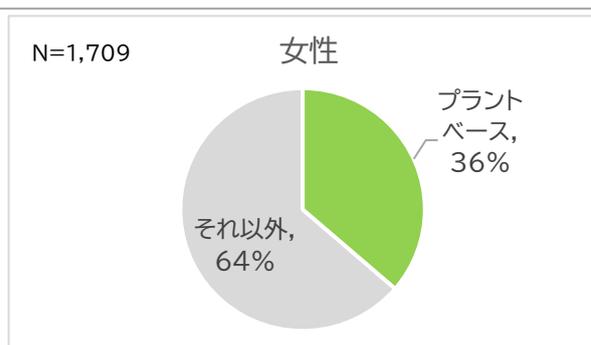
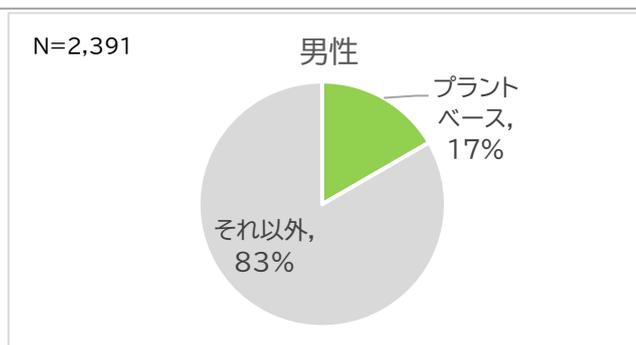
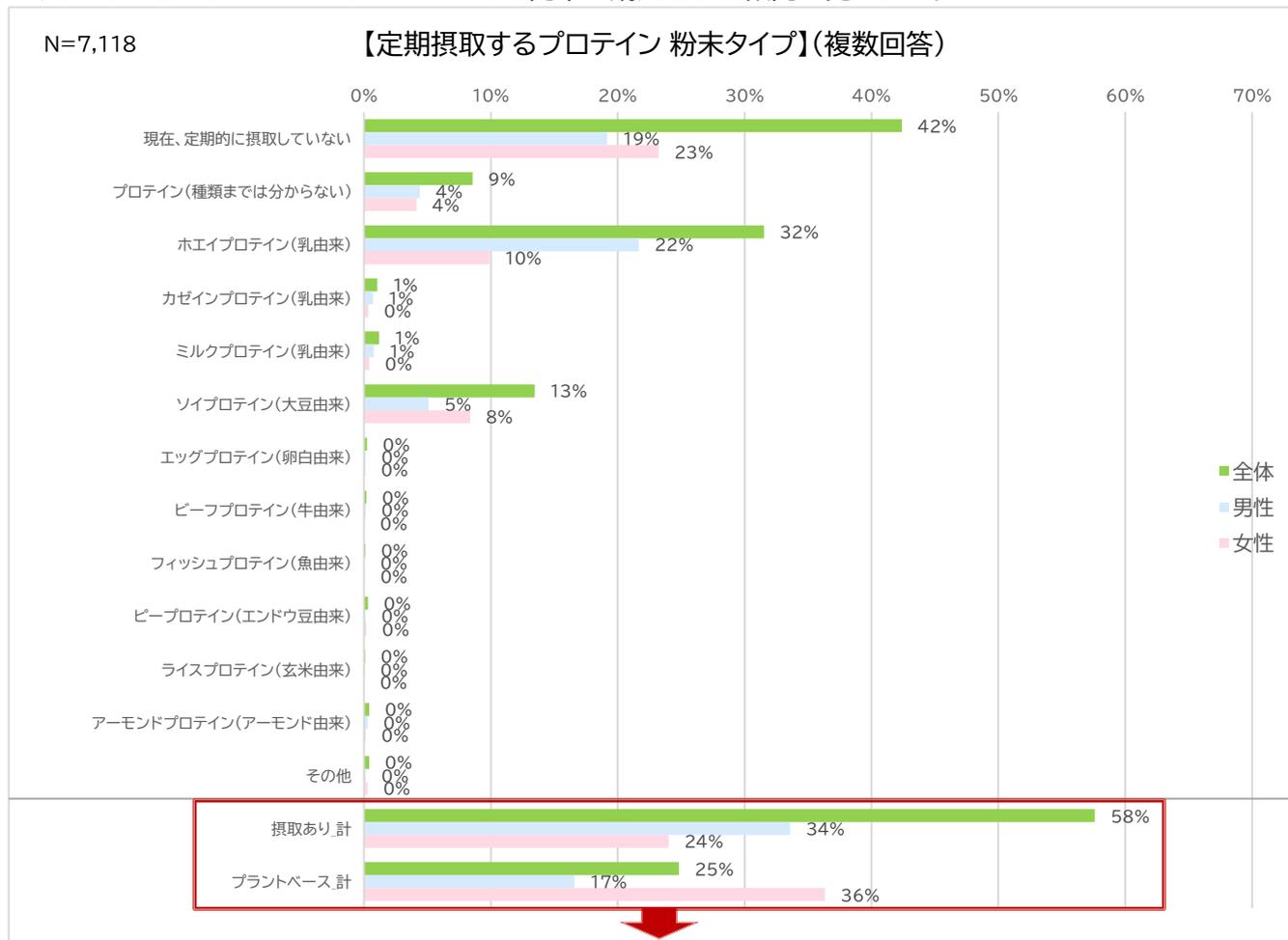
「プロテイン粉末タイプ」「プロテイン顆粒タイプ」を買った経験者に、現在定期的に摂取しているプロテインの種類についてきいたところ、粉末プロテイン摂取者の約37%がプラントベースを使用。

プロテイン定期摂取者全体において、粉末プロテインの使用率を種類別にみると、ホエイプロテインが約62%、ソイプロテインが約34%、ピープロテインも約4%が摂取していた。



## 【定期摂取するプロテイン 粉末タイプ】（現在、主に摂取しているもの）について

粉末タイプのプロテイン経験者の中で、現在も定期的に粉末プロテインを摂取している人は57.6%、そのうちの約25%がプラントベースのプロテインを飲んでいました。粉末プロテインを定期的に飲んでいる経験者のうち、男性は17%、女性は36%がプラントベースプロテインをメインで飲んでいました。女性の中でも40、50代で、ホエイプロテインとプラントベースがほぼ同率で購入される傾向が見られた。

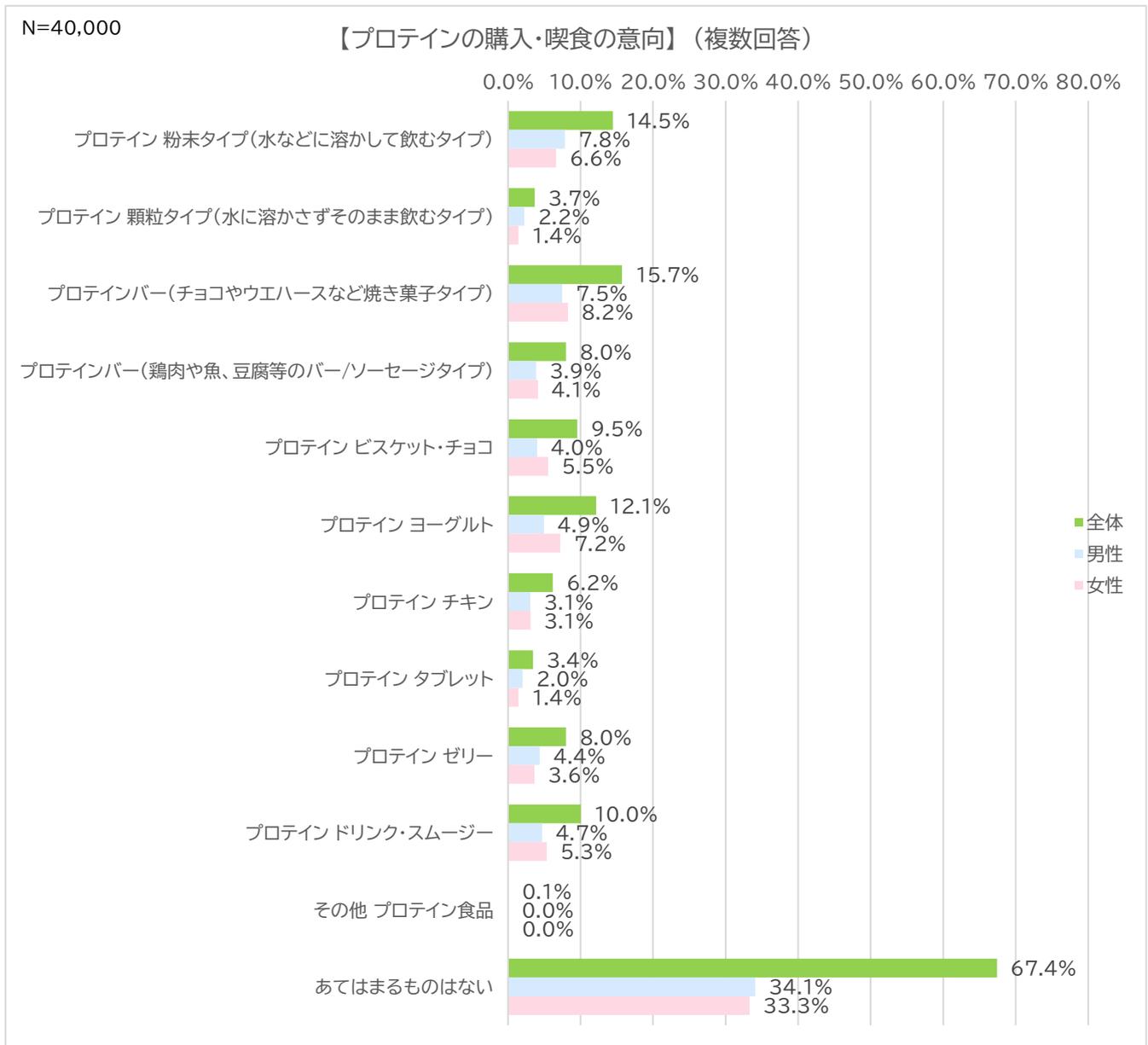
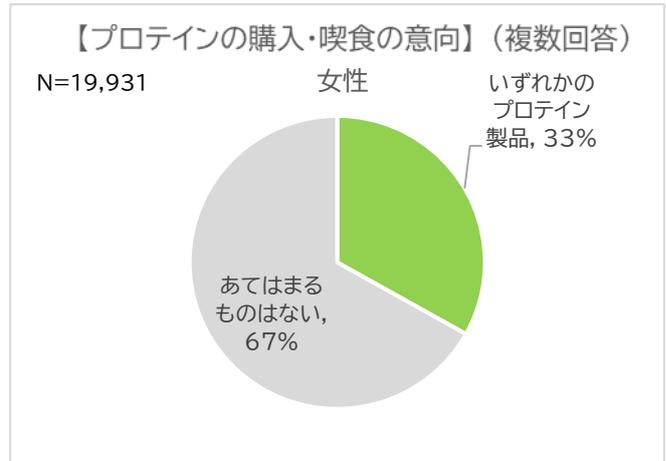
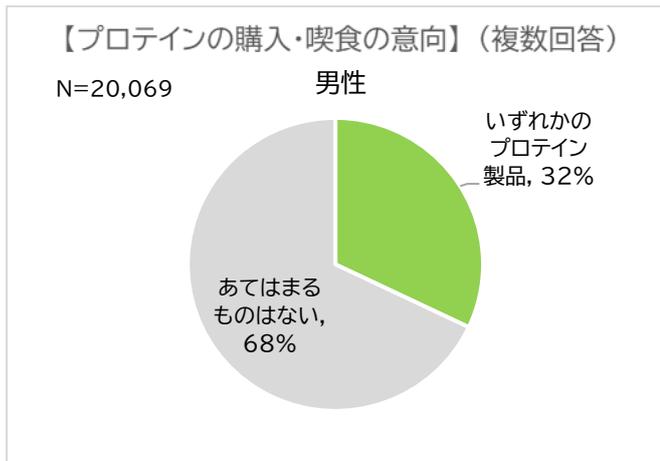


## 【定期摂取するプロテイン 粉末タイプ】 年代・性別データ N=7,118

	定期摂取なし	摂取あり計	ホエイプロテイン	プラントベース	ホエイプロテイン%	プラントベース%
男性 20代	210	535	321	64	60%	12%
男性 30代	336	675	455	103	67%	15%
男性 40代	373	627	417	108	67%	17%
男性 50代	284	370	248	72	67%	19%
男性 60代	162	184	101	50	55%	27%
女性 20代	306	340	138	116	41%	34%
女性 30代	424	425	181	150	43%	35%
女性 40代	381	431	177	172	41%	40%
女性 50代	303	277	112	111	40%	40%
女性 60代	239	236	95	72	40%	31%

**【プロテインの購入・喫食の意向】（複数回答）について**

今後も、自身で買って、食べたり飲んだりしたいと思うものについて聞いたところ、男性の32%、女性の33%が今後いずれかの形でプロテイン製品を購入・摂取したいと回答した。



## 「毎年3月8日」は、国際女性デー

国際女性デーは、「毎年3月8日」です。この日は、世界中で女性たちの功績を称え、女性の権利向上やジェンダー平等を推進する象徴的な日で、各地でイベント等が開催されます。今年も、国際女性デーが国連で制定されて50周年の節目の年です。「すべての女性と少女のために：権利。平等。エンパワーメントを」のテーマのもと、ジェンダー平等が推進されています。

今回調査したプロテインは、カラダを構成する重要な栄養素であり、美容、健康維持に重要な役割を果たします。厚生労働省で実施した国民健康・栄養調査結果<sup>※1</sup>によると、女性の20代から50代にかけて1日の目標摂取量を満たしてないとの結果がありました。普段の食事では足りないたんぱく質を補うために、適切なプロテイン摂取が望ましいです。

一般的に、プラントベースのピープロテインは、動物性プロテインに比べて消化吸収がゆっくり<sup>※2</sup>であり、また腹持ちが良い<sup>※3</sup>とも言われています。また、ピープロテインは必須アミノ酸が全て含まれており、低GI、低アレルギー食材として注目されています。

オーガニックピープロテインが女性に良い理由は、以下の通りです。

1. 有機素材の成分：化学肥料や農薬を使わないことを基本として栽培された原材料を使用しています。
2. 消化がゆっくり：ピープロテインは消化吸収がゆっくりなので、腹持ちが良く女性に好まれています。
3. 乳製品が苦手な方におすすめ：ピープロテインはえんどう豆由来のたんぱく質であり、乳製品ではありません。乳由来以外のたんぱく質を摂りたい方におすすめのプロテインです。

オーガニックプロテイン「Orgain」は、ピープロテイン(えんどう豆のたんぱく質)・玄米プロテイン・チアシードなど、厳選された原材料をバランスよく配合し、オーガニック認証を受けたプラントベースのプロテイン<sup>※4</sup>です。プラントベースの食生活を心がける方の栄養補給をサポートします。

国際女性デーに合わせて、栄養を考えたピープロテインの「Orgain」は、女性の健康的な生活をサポートすることを目指します。女性の健康と栄養に対する意識が高まることを願い、国際女性デーをきっかけに、プロテインの重要性を再認識し、より健康的なライフスタイルにプロテインの活用を提案します。



内容成分は、実際の製品表示にてご確認ください。

※1 たんぱく質の平均摂取量は厚生労働省「令和元年 国民健康・栄養調査」、目標量は厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2020年版)」の

「表8 身体活動レベル別に見たたんぱく質の目標量」身体活動レベルIIの場合

※2 Lyle McDonald. The Protein Book. 2007: P18,P20

※3 Rania Abou-Samra, et al. Nutr J. 2011; 10: 139.

※4 製品のアレルギー情報については、実際のパッケージにてご確認ください。

■「Orgain」公式Instagram

公式アカウント: <https://www.instagram.com/orgain.jp>

■ネスレ ヘルスサイエンス 公式オンラインストア

ネスレ ヘルスサイエンス オンラインショップ: <https://healthscienceshop.nestle.jp/blogs/orgain>

楽天市場: <https://item.rakuten.co.jp/nestlehealthscience/c/0000000081/>

Amazon: <https://www.amazon.co.jp/stores/page/B9C53C0F-C190-4A9C-B9EE-78CD88FBDAFB>

Yahoo! ショッピング: <https://store.shopping.yahoo.co.jp/nestlehealthscience/a5aaa5eba5.html>

au PAY マーケット: <https://wowma.jp/user/65181932/shopcategory/1500364483>

■ネスレ ヘルスサイエンスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、2011年食品飲料業界のリーディングカンパニーである「ネスレ」によって創設された、先進的なヘルスサイエンスカンパニーです。世界140カ国以上で、12,000人以上の社員が在籍し、消費者向け健康製品、医療介護施設向け栄養補助製品、科学的知見を取り入れたビタミンやサプリメントなど、幅広いブランドを展開しています。「高い付加価値」と「グローバルな研究開発力」を強みとし、「栄養の力」を基軸に、総合的に健康をサポートする提案をしています。

■ネスレ ヘルスサイエンスのパーパスについて

ネスレ ヘルスサイエンスは、“Empowering healthier lives through nutrition(栄養を通じて、人々のより健康的な生活を支援すること)”をパーパスとしています。消費者、医療・介護現場が願う健康的な生活のため、高品質で科学的根拠に基づく栄養ソリューションを顧客に提供しています。

【メディアお問い合わせ】

PR事務局(株式会社日本経済広告社内)尾花・池田

E-mail: [nhs\\_pr@adex.co.jp](mailto:nhs_pr@adex.co.jp)

ネスレ日本株式会社 ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー

東京都品川区東品川 2-2-20 天王洲オーシャンスクエア 20F PR 担当:津田

TEL: 0120-130-650 (受付時間:午前9時~午後5時 土日祝を除く)

E-mail: [nhs\\_pr@jp.nestle.com](mailto:nhs_pr@jp.nestle.com)

お客様相談室 0120-00-3088

ネスレ ヘルスサイエンス カンパニー [www.nestlehealthscience.jp](http://www.nestlehealthscience.jp) ネスレ日本 [www.nestle.co.jp](http://www.nestle.co.jp)