

9月11日は「たんぱく質の日」

手軽なたんぱく質摂取方法として、「のむヨーグルト」に注目！

若年男性の4人に1人が「たんぱく質摂取」目的に飲んでいることが判明

のむヨーグルト男子が実践する飲み方第1位は「ヨーグルトコーヒー」

生活者の“健康と暮らし”に関する情報を発信するポータルサイト「マイライフニュース」を運営するヒューマン・データ・ラボラトリ株式会社（所在地：埼玉県さいたま市、代表取締役：長 誠）では、「のむヨーグルトの喫食状況」を知るため、数か月に1回以上の頻度でヨーグルトを食べる（固形タイプ以外の飲むタイプも全て含む）全国の男女1000名を対象にアンケート調査を行いました（実施時期：2021年6月3日～4日）。

アンケートの主な結果

●ヨーグルトの喫食頻度・量が増えた人の中で、「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えた割合は全体で63.9%であったのに対して、男性20代は79.0%

【以下、のむヨーグルト飲用者の回答】

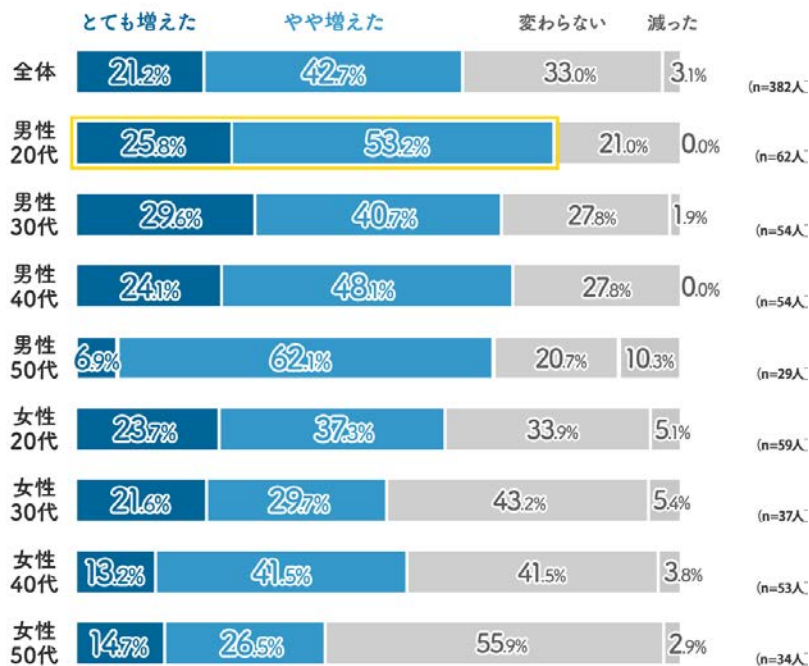
- 男性20代の4人に1人が「たんぱく質摂取」のために「のむヨーグルト」を飲用
- 男性20代は半数以上（52.9%）が「のむヨーグルト」を「朝食」に飲んでいる
- 「トレーニング・運動後」に「のむヨーグルト」を飲む男性20代は全体の約3倍に
- 男性20代が実践する「のむヨーグルト」との組み合わせ第1位は「コーヒー」

長引く自粛生活の中で、「ヨーグルト」を定期的に食べている1000名のうち、「ヨーグルト」の喫食頻度・量が増加した人は、全体の38.2%でした。また、この38.2%の中で、「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増加した割合をみると、男性20代が約8割（79.0%）でトップとなりました。そこで、「のむヨーグルト」を飲んでいる男性20代にフォーカスを当て、その喫食傾向を分析した結果、「たんぱく質を摂取する」ために「のむヨーグルト」を飲んでいる人が多く（27.5%）、全年代を通じて最も割合が高いことがわかりました。「のむヨーグルト」を飲むタイミングについても、「トレーニング・運動後」に飲んでいる割合は、全体に比べて約3倍にのびました。これらの結果から、手軽なたんぱく質摂取方法として、特に若年男性から「のむヨーグルト」が注目されていることが考えられます。また、男性20代が「のむヨーグルト」と組み合わせで飲んでいる食材の第1位は「コーヒー」でした。この結果を踏まえて、「のむヨーグルト」でたんぱく質を摂取するメリットや、トレーニングにおすすめの組み合わせについて谷本道哉先生にお聞きしました。

<本件に関するメディアの方のお問い合わせ先>
広報事務局：上野・森（TEL:03-6402-0313）
E-mail：releaseinfo@humandatalab.com

● ヨーグルト喫食頻度・量が増えた人の中で、「のむヨーグルト」を飲む頻度・量が増えた割合は全体で63.9%であったのに対して、男性20代は79.0%

Q 「のむヨーグルト（ドリンクタイプ）」を飲む頻度や量は増えましたか？（n=382）



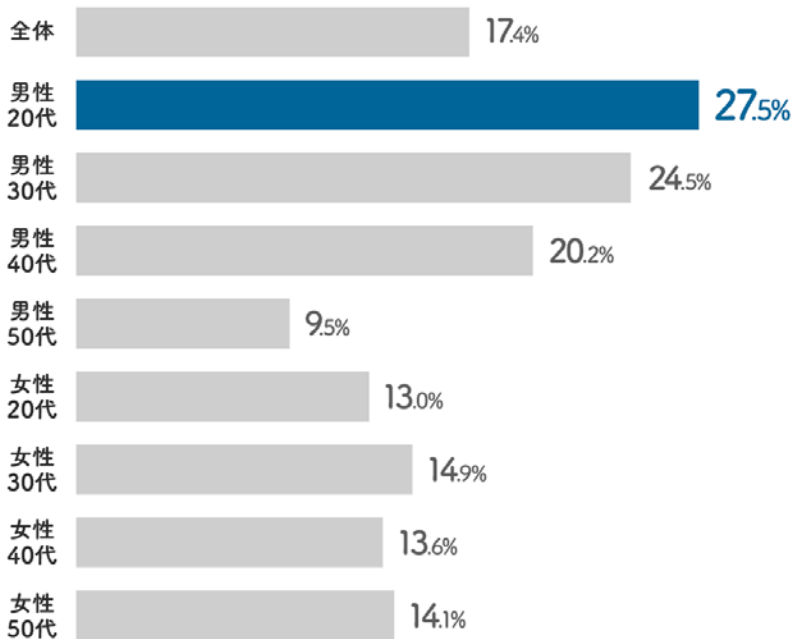
今回の調査では、定期的にヨーグルトを食べる全国の男女1000名を対象にアンケート調査を実施した結果、「ヨーグルト」の喫食頻度・量が増加した人は、全体の38.2%となりました。さらに、その38.2%の中で「のむヨーグルト」を飲む頻度・量の変化について聞いてみると、「増えた」という人が63.8%（「とも増えた」21.2%+「やや増えた」42.6%）と6割以上を占めました。

性年代別に見てみると、男性20代では、「増えた」という人が79.0%（「とも増えた」25.8%+「やや増えた」53.2%）と8割弱の割合を占め、全年代でトップとなりました。

【以下、のむヨーグルト飲用者の回答】

● 男性20代の4人に1人が「たんぱく質摂取」のために「のむヨーグルト」を飲用

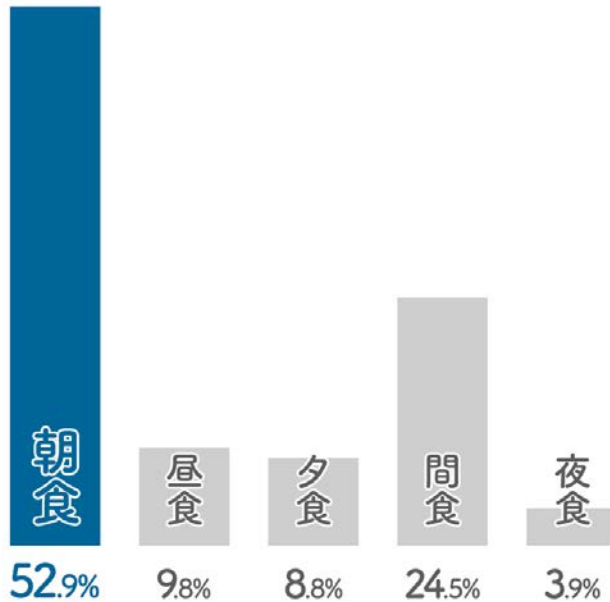
Q 「のむヨーグルト（ドリンクタイプ）」を飲む理由を教えてください。（n=801）
全17項目中「たんぱく質を摂取するため」を選択した人の性年代別の割合



「のむヨーグルト」を飲用している男性20代は、どのような理由で「のむヨーグルト」を飲んでいるのでしょうか。「のむヨーグルト」を飲む理由について調べると、男性20代では4人に1人（27.5%）が「たんぱく質を摂取するため」に「のむヨーグルト」を飲んでいることがわかりました。この割合は、全年代を通じて男性20代が最も高い結果となりました。

●男性20代の52.9%が「のむヨーグルト」を「朝食」に飲んでいる

Q のむヨーグルト（ドリンクタイプ）を飲むタイミングで一番多いのはいつですか？男性20代の割合（n=102）

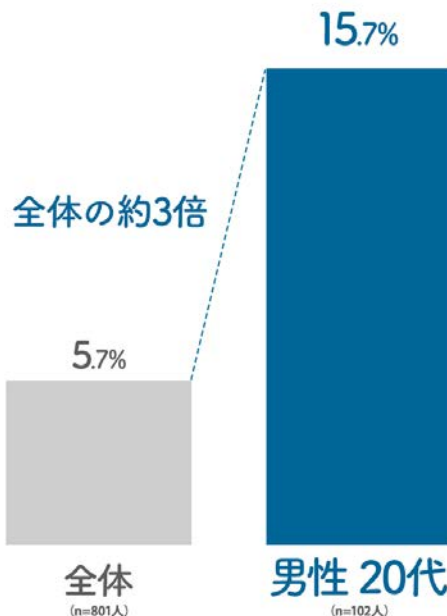


※20代男性の回答を抜粋
(n=102人)

「のむヨーグルト」を飲用する男性20代が、「のむヨーグルト」を飲む食事のタイミングについて調べると、「朝食」が最も多く、52.9%を占めました。牛乳の代わりとして、朝食に「のむヨーグルト」を飲んでいる男性20代も多いのかもしれない。

●「トレーニング・運動後」に「のむヨーグルト」を飲む割合は男性20代が全体の約3倍に

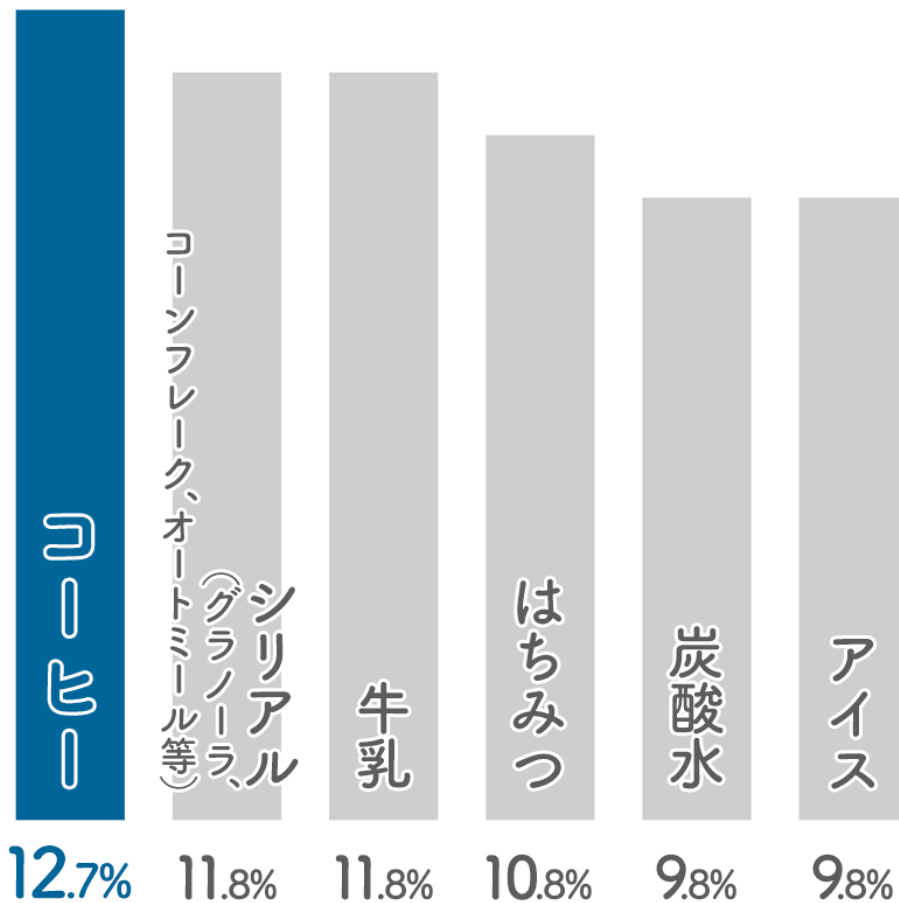
Q のむヨーグルト（ドリンクタイプ）を飲む場面で多いのはいつですか？（n=801）
「トレーニング・運動後」と回答した男性20代の割合



「のむヨーグルト」を飲用している20代男性は、どんな場面で「のむヨーグルト」を飲むことが多いのかを分析したところ、「トレーニング・運動後」と回答した人の割合（15.7%）が、全体（5.7%）に比べて約3倍に達することがわかりました。たんぱく質は、筋肉をつくる重要な栄養素であることから、「たんぱく質の摂取」を目的に「のむヨーグルト」を積極的に飲む20代男性の実態が浮き彫りとなりました。

● 男性20代が実践する「のむヨーグルト」との組み合わせ第1位は「コーヒー」

Q のむヨーグルト（ドリンクタイプ）を何と組み合わせる召し上がりますか？ 男性20代の割合（n=102）



※20代男性の回答を抜粋
※全25項目中上位6項目を抜粋

「のむヨーグルト」を飲用している20代男性は、どんな食材と組み合わせる「のむヨーグルト」を飲んでいるのかを調べてみると、第1位は「コーヒー」（12.7%）でした。次いで、「シリアル（グラノーラ、コーンフレーク、オートミール等）」（11.8%）と「牛乳」（11.8%）が同率で第2位。以下、「はちみつ」（10.8%）、「炭酸水」（9.8%）、「アイス」（9.8%）と続きました。

【調査概要】

調査期間：2021年6月3日（木）～4日（金）

性別：男性 500名・女性 500名

対象：数か月に1回以上ヨーグルトを食べる人 1000名

年代：20代 250名・30代 250名

調査方法：インターネット調査

40代 250名・50代 250名

谷本道哉先生（近畿大学 生物理工学部准教授）



国立健康・栄養研究所特別研究員、東京大学学術研究員、順天堂大学博士研究員、近畿大学講師を経て現職。専門は筋生理学、身体運動科学。NHK「みんなで筋肉体操」、「あさイチ」、「筋肉アワー」などTVでも運動の効果をわかりやすく解説している。著書に「筋トレまるわかり大辞典」、「スポーツ科学の教科書」、「使える筋肉使えない筋肉」など多数。

◆「のむヨーグルト」でたんぱく質を摂取するメリットは？

「のむヨーグルト」には、だいたい200mlで6～7gのたんぱく質が含まれています。固形のヨーグルトと比べても、たんぱく質の含有量や吸収率は、ほとんど変わりませんが「のむヨーグルト」の大きなメリットは、たんぱく質を手軽に摂取できるという点です。「のむヨーグルト」は、スプーンなどを用意することなく、飲みたい時に、いつでも、どこでも飲むことができ、シーンを問わずにたんぱく質を補給できます。

また、ダイエットをしている人にとっては、「のむヨーグルト」は、脂肪分が比較的低い商品が多いため、太りにくいというメリットもあります。

◆ 20代男性が「たんぱく質摂取」のために「のむヨーグルト」を飲む理由とは？

今回の調査では、たんぱく質を摂取することを目的に「のむヨーグルト」を飲んでいる20代男性が多いことがわかりました。たんぱく質は、筋肉を作る材料となる重要な栄養素です。

20代の男性は、「体を鍛えたい」「カッコいい体を作りたい」と考えている人は多いはずなので、おいしくたんぱく質を手軽に補給できる食品として、「のむヨーグルト」を選んでいるのではないのでしょうか。また、最近では、女性も健康や美容のために積極的に筋トレをするようになって筋トレ男子を受け入れる空気になり、“若い男子がこっそり体を鍛える”必要がなくなってきたことも、今回の調査結果に表れているかもしれませんね（笑）。

◆朝食で不足しがちなたんぱく質を「のむヨーグルト」で補給

朝食では、最低でも10g、理想的には20gのたんぱく質を摂取することが推奨されています。しかし、若い男性は朝食を軽く済ませてしまう人が多く、たんぱく質の摂取量が足りていないと感じています。

とはいえ、朝から肉や魚を食べるのは、若い男性には難しいのも実状です。こうした点から、やはり手軽に摂れる「のむヨーグルト」は、朝食で足りていないたんぱく質を補うのに適しているといえるでしょう。例えば、食パン1枚では、たんぱく質を5g程度しか摂ることができませんが、「のむヨーグルト」を加えるだけで10gを超えてきます。

◆トレーニング・運動後に「のむヨーグルト」を飲むのは効果的？

トレーニングや運動をした後は、筋肉にたんぱく質を取り込む能力が高い状態になっています。この時に、たんぱく質をしっかり摂取すると、筋肉の合成が高まります。そのため、トレーニングや運動後のタイミングにたんぱく質を摂ることは、筋肉をつくるためにとても重要になります。また、トレーニング・運動後には、エネルギー補給や疲労回復のために、速やかに糖質を摂ることも大切です。

たんぱく質と糖質が含まれる「のむヨーグルト」を、トレーニング・運動後に飲むことは水分補給も含めて理にかなっていると考えられます。トレーニングや運動に励んでいる方は、素早く手軽にたんぱく質と糖質を摂取できる「のむヨーグルト」は、栄養補給の選択肢の一つとしてうまく活用できると思います。

◆「ヨーグルトとコーヒー」でトレーニング効果がアップ！

今回の調査で、「のむヨーグルト」を飲用している男性20代が「のむヨーグルト」と組み合わせている食品の第1位は「コーヒー」でした。近年、コーヒーには様々な健康作用があることがわかってきていますが、運動との関連では、コーヒーに含まれるカフェインに脂肪の分解を進める作用があることが報告されています。例えば、運動をする30分～1時間前にコーヒーを飲んでおくと、運動中に脂肪が分解されて使われやすくなり、ダイエット効果の向上が期待できます。また、カフェインには覚醒作用もあるので、運動時のモチベーションが高まり、楽しくアグレッシブにトレーニングに取り組めるようになります。

そこで、「コーヒー」と「のむヨーグルト」の組み合わせとして、運動をする前にコーヒーを飲んで、運動が終わった後には速やかに「のむヨーグルト」を飲むという方法が、トレーニング効果をアップさせる最適な飲み方ではないかと考えています。ただし、コーヒーの摂取はカフェインの作用で血圧が上がりやすい人もいますので注意が必要です。特に血圧高めの方は、血圧計で様子を見ながら適量を把握したほうが良いでしょう。自分の血圧の状態を把握したうえで、無理のない範囲でコーヒーを取り入れるようにしてください。

＜本件に関するメディアの方のお問い合わせ先＞
広報事務局：上野・森（[TEL:03-6402-0313](tel:03-6402-0313)）
E-mail：releaseinfo@humandatalab.com