

報道関係者 各位

2022年7月20日

ライフログテクノロジー株式会社

カロミルユーザーのたんぱく質摂取量を大調査！ 全国平均よりも大きく上回って摂取している結果に  
—主要栄養素の“見える化”で各栄養素の過不足が意識づけされやすいことも起因要素—

食事・運動・体重管理アプリケーション（以下アプリ）「カロミル」の開発・提供をするライフログテクノロジー株式会社（東京都中央区、代表取締役：棚橋繁行）は、カロミルユーザーを対象にたんぱく質摂取量に関する調査を行い、カロミルユーザーが全国平均（※）を大きく上回ってたんぱく質を摂取していることがわかりました。

※国民健康・栄養調査(令和元年)



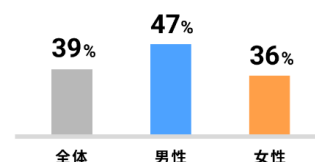
### ○1日に摂取する理想的なたんぱく質量とは？

体を作る上で必要不可欠な栄養素で、不足している状態が続くと体調不良や筋肉量の減少、集中力の低下などを招く、たんぱく質。厚生労働省が策定した「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、1日に必要な摂取エネルギーに対するたんぱく質の割合は、**1～49歳は13%～20%、50～64歳は14%～20%、65歳以上は15%～20%**です。そこで今回は、2021年6月1日～2022年5月31日までの間、1日3食以上の記録を1ヶ月以上続けているカロミルユーザーを対象に、たんぱく質の摂取状況を調査しました。

### ■カロミルユーザーの摂取状況は？ たんぱく質の摂取量調査結果を報告 ・実は女性よりも男性の方が「たんぱく質不足」だった

61%の人が目標量以上のたんぱく質を摂取しているのに対して、全体の39%が目標量を満たしていないことがわかりました。男女別で見ると男性は47%、女性は36%の人がたんぱく質不足という結果に。目標量を満たしていないユーザーの不足量の平均は、全体がマイナス23.3gでした。この内、男性がマイナス27.8g、女性がマイナス20.9gと**男性の方がたんぱく**

カロミルユーザー調べ  
男女別たんぱく質不足の  
ユーザー割合



1日に必要な摂取エネルギーに対するたんぱく質の目標量を満たせなかった人の割合

<報道関係者お問い合わせ先>

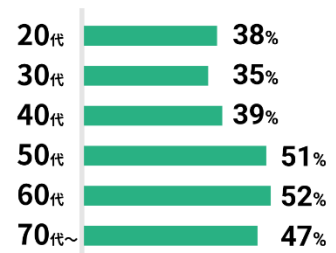
ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

質を摂取できていないことが分かりました。

### ・年代別の摂取量では50代以降のたんぱく質量不足が懸念される結果に

40代までは40%以下にとどまっている一方で、必要となるたんぱく質量が増える50代以上を見ると、50代、60代で半数以上が必要量を摂取できていないという結果に。50代から必要となるたんぱく質量が増えることから、年齢が上がるにつれて必要量のたんぱく質量が摂取できていない人が多くなっています。

カロミルユーザー調べ  
年代別たんぱく質不足の  
ユーザー割合



1日に必要な摂取エネルギーに対するたんぱく質の目標量を満たせなかった人の割合

### ・ユーザーは男女ともに摂取量が全国平均を上回る 秘密はカロミルの栄養素の“見える化”機能に

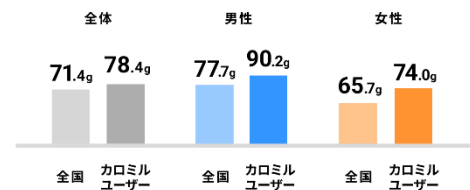
たんぱく質の平均摂取量は、厚生労働省により行われた最新の国民健康・栄養調査(令和元年)では71.4g、カロミルユーザーは78.4gという結果に。男女別での調査でも、男性は国民健康・栄養調査では77.7gであったのに対しカロミルユーザーは90.2g、女性は国民健康・栄養調査では65.7gであったのに対し、カロミルユーザーは74.0gであることがわかりました。

国民健康・栄養調査のデータと比較すると、**カロミルユーザーの方が全国の平均たんぱく質摂取量を大きく上回っていることが分かりました。**たんぱく質の多いメニューでは、サラダチキンのほ

か、機能系のヨーグルトやプロテインドリンクなどの軽食が人気で、日々の食事の主菜を置き換えたり、間食で補ったり、と意識的にたんぱく質を摂取していることも予想できます。

カロミルには、**トップ画面に摂取したメニューの主要栄養素が全てグラフで表示される機能があり、全体の栄養バランスやたんぱく質をはじめとした各栄養素の過不足が意識づけされやすいことが寄与している**と考えられます。

カロミルユーザー調べ  
全国平均とカロミルユーザーの  
たんぱく質摂取量の比較



※全国平均：国民健康・栄養調査(令和元年)より

※カロミルユーザーは、令和3年6月1日～令和4年5月31日の期間中、1日3食以上の記録を1ヶ月当たり10日以上記録しているユーザーを対象としています。

### ○ライフログテクノロジーの管理栄養士・金濱「自分の生活スタイルに合ったメニューで補って」

不足しているたんぱく質を手軽に補う方法は、「たんぱく質を多く含む食材やメニューを知り、その中で自分の生活スタイルに合ったものを選択する」こと。例えば、自炊する方であれば卵・豆腐・納豆・しらす干しなどの調理不要でも食べられる食材を常備しておくことや、外食や市販品購入が多い方であればゆで卵・サラダチキン・練り製品スティックなどを購入することなどが対策として挙げられます。プロテインを利用することも一つの方法です。

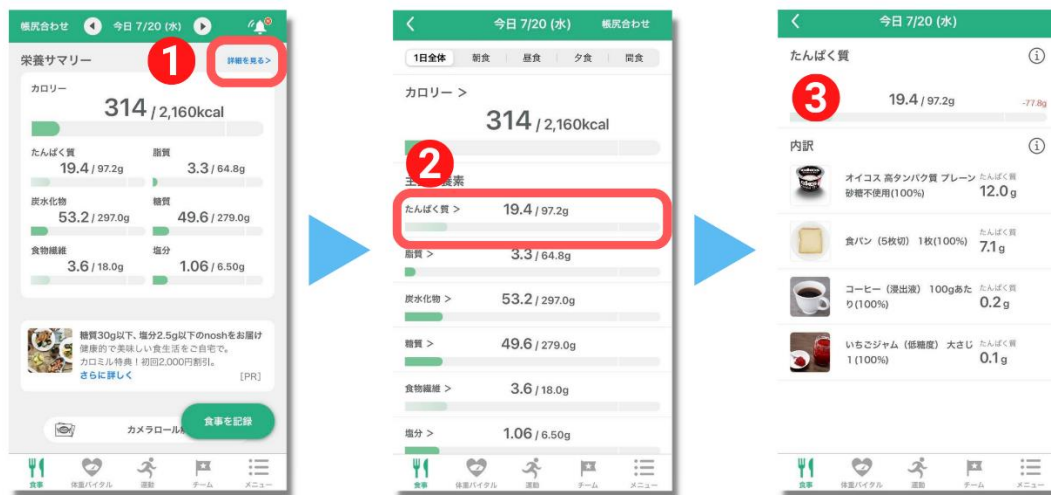
とは言え、たくさん摂れば良いというわけではありません。たんぱく質を摂り過ぎると、脂肪として体に蓄積されたり、腸内環境が乱れたりする恐れがあります。また、たんぱく質摂取を意識しすぎるあまり、脂質や塩分など他栄養素の過剰摂取に繋がることも。食事を記録することで過不足を把握し「バランスの取れた食事」を目指しましょう。

健康管理アプリ「カロミル」では、1日のたんぱく質量の確認ができるほか、食事メニューの中でたんぱく質が

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

どの程度含まれているのか、栄養素ごとに一覧で確認することが可能です。



### 【手順】

- ① カロミルの TOP 画面上部「詳細を見る」をタップ
- ② 確認したい栄養素をタップ
- ③ 栄養素ごとに各メニューの内訳が表示されます

このプレスリリースに続き、カロミルユーザーに人気のたんぱく質が多く含まれているメニューランキングを、7月末に配信予定です。

### 【健康管理アプリ「カロミル」について】

<https://youtu.be/I5D8o4D4TiA>

食事・運動・体重管理アプリです。食事記録に関しては、写真1枚で毎日の食事を記録し、AI（人工知能）の画像解析技術によって自動で栄養価を割り出し登録します。カロリーだけでなく、たんぱく質、脂質、炭水化物、塩分、糖質、食物繊維、ビタミン、ミネラルなど18種類の栄養素の計算・記録もできるので、ダイエットのみならず、栄養バランスを考慮した健康管理が可能です。また、食事記録だけでなく運動・バイタルの管理機能もそなえ、「健康のトータルマネジメント」を実現しています。会員数は150万人を超えました（2022年7月時点）。

### 【カロミルアドバイスについて】

<https://advice.calomeal.com/>

指導対象者（顧客）の「カロミル」アプリと連携し、食事や栄養指導がすべてオンライン上で完結できる、指導者向けのウェブツールです。指導対象者（顧客）の食事データの記録・蓄積が自動化されるだけでなく、AIが食事内容を自動で解析・栄養計算し、指導者の栄養計算など食事指導にかかる手間が大幅に削減されます。

### 【ライフログテクノロジー株式会社について】

<https://calomeal.com/>

当社は管理栄養士、エンジニア、データサイエンティスト、人工知能の研究者で構成されたヘルスケア関連のテクノロジー企業です。2016年2月に創業し、東京本社と宮崎に拠点があり、スタッフは全員フルリモートワークです。主な事業はヘルスケアアプリ「カロミル」の開発・運営ですが、大学や企業、医療研究機関などと健康管理や食生活に関する共同研究も行っています。

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 pr@calomeal.com

◆サービス、本レポートで使用しているデータに関するお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

[info@calomeal.com](mailto:info@calomeal.com)

◆報道関係の方のお問い合わせ先◆

ライフログテクノロジー株式会社

広報：石川 [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)

社名：ライフログテクノロジー株式会社 (Life Log Technology, Inc)

所在地：〒103-0027 東京都中央区日本橋三丁目2番14号 新槇町ビル別館第一1階

設立：2016年2月

資本金：6億1,956万円（資本準備金含む）

代表者：代表取締役 棚橋繁行

<報道関係者お問い合わせ先>

ライフログテクノロジー株式会社 広報：石川 [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)