

報道関係者 各位

2023年11月2日

ライフログテクノロジー株式会社

**11月7日鍋の日！物価高騰でも賢くリーズナブルに鍋を食べよう！****【カロミル栄養調査レポート】鍋を食べるとたんぱく質1割、食物繊維2割摂取量が増加  
健康管理アプリが唱える「たんぱく質不足の日本人には鍋最強」説**

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、2023年11月7日の鍋の日を前に、鍋料理に関する栄養素、喫食傾向を調査しました。本調査では、2022年10月1日～2023年3月31日の間、当社の健康管理アプリ「カロミル」の記録データから、全ユーザーの夕食と、鍋料理を喫食したユーザーの夕食の栄養バランスを比較調査しました。特に夕食の栄養素傾向に着目したところ、通常の夕食に比べ、夕食に鍋料理を喫食した方がたんぱく質・食物繊維を多く摂取できることがわかり、夕食に鍋料理を喫食すると栄養バランスが整えやすいことがわかりました。

## ● 調査結果サマリー

- ① 健康志向の高いカロミルユーザーも約4割がたんぱく質不足
- ② 鍋料理を食べた夕食は、たんぱく質が1割以上多く摂れていることが判明
- ③ 食物繊維は2割多く摂取しているという結果に！
- ④ たんぱく質量1位の鍋は「キムチ鍋（豚もも）」、食物繊維量1位は「野菜のみぞれ鍋」



## ● 調査結果

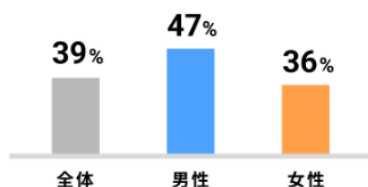
**①健康志向の高いカロミルユーザーも約4割がたんぱく質不足**

&lt;報道関係者お問い合わせ先&gt;

ライフログテクノロジー株式会社 広報：pr@calomeal.com

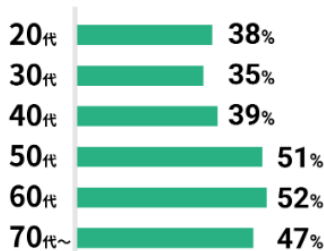
「日本人の食事摂取基準（2020年版）」では、男女全世代の1日当たりのたんぱく質維持必要量を増やすように変更されたほか、50代以上の目標量の下限も引き上げられ、日本人のたんぱく質不足と人体におけるたんぱく質の重要性が示されています。

図1 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  
調査期間：2021年6月1日～2022年5月31日

図2 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



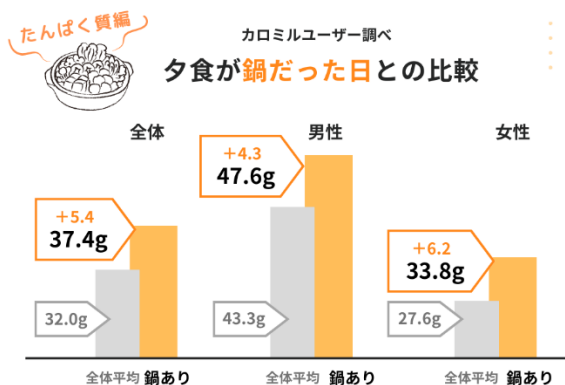
1日に必要な摂取エネルギーに対するたんぱく質の目標量を満たせなかった人の割合  
調査期間：2021年6月1日～2022年5月31日

実際に、当社が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た\*1ところ、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。（図1）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。特に、必要となるたんぱく質量が増える50代、60代で半数以上が必要量を摂取できていませんでした。（図2）

これからの時期、効率的にたんぱく質が摂れるメニューが鍋料理。野菜もたっぷり食べられるので食物繊維も摂りやすいメニューです。具材のレパートリーが豊富なため、物価高騰の中でも食材をうまく選択すれば安価かつ、効率よくバランスの良い栄養素が摂れる食事ができます。

体を作る上で必要不可欠な「たんぱく質」は、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きます。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。

②鍋料理を食べた夕食は、たんぱく質が1割以上多く摂れていることが判明



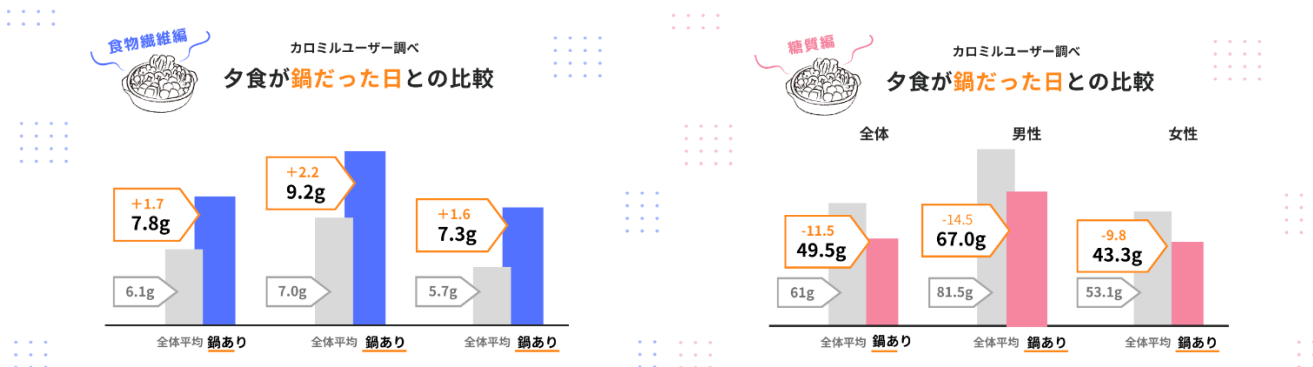
鍋料理を食べたカロミルユーザーの夕食の栄養バランスを調査した\*2ところ、鍋料理を食べた夕食のたんぱく質が、全体平均で37.4gと普段よりも5.4g多く、また男性、女性共に1割以上多く摂取できていることがわかりま

<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：pr@calomeal.com

した。鍋料理には、肉や魚の他、たんぱく質の豊富な豆腐や油揚げなどの大豆製品が入ることも多く、たんぱく質がしっかり摂れる傾向にあるようです。

③食物繊維は2割多く摂取しているという結果に！



食物繊維は、夕食に鍋料理を食べた方の全体平均が7.8gで1.8g多く、男性、女性ともに普段の夕食より2割多く摂取していることがわかりました。一方、糖質量は鍋料理を食べた夕食の方が減少しています。鍋料理では、野菜がたっぷり入る傾向にあるため食物繊維の摂取量が増え、糖質の元となるご飯や麺類などの主食が締めとして食べるため控えめになることが要因と考えられます。

④たんぱく質量1位の鍋は「キムチ鍋（豚もも）」、食物繊維量1位は「野菜のみぞれ鍋」

たんぱく質が豊富に含まれている鍋ランキング

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	食物繊維
1 キムチ鍋（豚もも）	292 kcal	38.6 g	11.8 g	12.3 g	4.6 g	7.8 g	4.5 g
2 担々鍋	565 kcal	37.6 g	39.1 g	24.2 g	5.0 g	15.4 g	8.8 g
3 ごま豆乳鍋（豚ロース）	524 kcal	36.4 g	36.3 g	21.5 g	3.7 g	15.1 g	6.4 g
4 ゆず塩鍋	280 kcal	35.3 g	10.9 g	12.6 g	2.9 g	7.6 g	5.0 g
5 豆乳鍋（豚ロース）	424 kcal	34.9 g	28.8 g	12.9 g	2.6 g	8.1 g	4.8 g
6 はりはり鍋（くじら）	225 kcal	33.7 g	7.4 g	7.0 g	2.8 g	3.1 g	3.9 g
7 キムチ鍋（豚ロース）	406 kcal	33.6 g	27.8 g	12.3 g	4.6 g	7.8 g	4.5 g
8 みそチゲ・みそ鍋	424 kcal	33.5 g	27.5 g	16.7 g	4.7 g	10.8 g	5.9 g
9 豆乳鍋（鶏肉、きのこ）	342 kcal	33.4 g	20.0 g	12.6 g	2.6 g	7.3 g	5.3 g
10 チーズ鍋（チキン）	450 kcal	33.3 g	21.9 g	35.8 g	3.1 g	31.6 g	4.2 g

カロミル管理栄養士調べ

・たんぱく質が豊富に含まれている鍋

1位は「キムチ鍋（豚もも）」。豚もも肉は、豚バラ肉に比べて脂身が少なくたんぱく質が豊富で、ピリ辛でうまみの強いキムチ鍋との相性も抜群です。カロミルの「キムチ鍋（豚もも）」には豆腐も入っていますのでたんぱく質が豊富に摂れます。鶏肉もたんぱく質は豊富ですので、鍋のメイン具材におすすめです。

<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：pr@calomeal.com


**食物繊維が豊富に含まれている鍋ランキング**

	エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分	糖質	食物繊維
1 野菜のみぞれ鍋	309 kcal	19.2 g	15.7 g	27.6 g	3.7 g	16.2 g	11.4 g
2 担々鍋	565 kcal	37.6 g	39.1 g	24.2 g	5.0 g	15.4 g	8.8 g
3 トマト鍋	404 kcal	23.3 g	27.9 g	21.5 g	3.4 g	13.6 g	7.9 g
4 みそ鍋（肉団子）	346 kcal	22.9 g	18.9 g	23.8 g	4.4 g	16.9 g	6.9 g
5 常夜鍋	357 kcal	28.7 g	24.8 g	12.0 g	1.9 g	5.1 g	6.9 g
6 鶏団子鍋	348 kcal	24.4 g	19.0 g	20.9 g	4.3 g	14.1 g	6.8 g
6 もつ鍋（しょうゆ・中華めん）	371 kcal	19.9 g	14.9 g	42.7 g	2.9 g	36.0 g	6.7 g
8 もつ鍋（塩・中華めん）	365 kcal	19.2 g	15.0 g	42.0 g	2.9 g	35.3 g	6.7 g
9 きのこと鍋（白菜入り）	115 kcal	10.1 g	3.9 g	12.3 g	2.5 g	5.7 g	6.6 g
10 ほうとう鍋	424 kcal	21.9 g	14.9 g	58.0 g	2.3 g	51.5 g	6.5 g

**カロミル管理栄養士調べ**

・食物繊維が豊富に含まれている鍋

1位は、鳥つくねをメイン具材にキャベツやネギなどの野菜に大根おろしがたっぷりかかった「野菜のみぞれ鍋」がランクインしました。大根おろしなど水分が抜けた野菜は、食物繊維が豊富に含まれています。野菜やきのこ類には食物繊維が豊富に含まれていますので、野菜がメインの鍋や肉類が少なめの鍋が多くランクインしました。

**● 栄養バランスのいい鍋料理で食事改善！管理栄養士からのワンポイントアドバイス**

鍋料理は肉、魚介類、豆腐、野菜を一度に食べることで「たんぱく質、食物繊維、ビタミン、ミネラル」を、の雑炊やうどんなどで「炭水化物」も摂ることができるため、1品で多くの栄養素を摂れるメニューです。たんぱく質を豊富に含む食材として鶏肉、豚肉、たら、鮭、えび、貝類（カキやホタテ）、豆腐などがあります。鶏もも肉は鶏むね肉やささみ、豚バラ肉は豚もも肉や豚ロース肉に変えることでたんぱく質摂取量を増やし、脂質摂取量を抑えることができます。さらに鍋料理は野菜の摂取量が増える傾向にあることから食物繊維の摂取に繋がりますが、根菜類、きのこ類、いも類を食材として入れることでより摂取することができるためおすすめです。

食材だけでなく『鍋つゆ』自体にもダイエット効果、免疫力アップや疲労回復効果、美容効果が得られるものがあり、また、つゆを飲むことで食材から溶け出たビタミン類を摂取することができます。ただし塩分を多く含んでいる鍋つゆもあるため、飲み過ぎには注意が必要です。

1品で栄養バランスを整えることができる鍋料理ですが、食材や鍋つゆによって摂取栄養素が異なります。食事記録で摂取栄養素を可視化し、美味しくそして健康的に鍋を楽しみましょう！

**【\*1 調査概要】**

調査期間：2021年6月1日～2022年5月31日

調査目的：カロミルユーザーのたんぱく質摂取状況の把握

調査対象者：調査期間中、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

<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：pr@calomeal.com

\*1 2022年7月20日発表

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

<https://www.calomeal.com/pressrelease/20220720.html>

【\*2 調査概要】

調査期間：2022年10月1日～2023年3月31日

調査目的：鍋料理を喫食したカロミルユーザーの夕食の栄養バランス把握

調査対象者：調査期間中、夕食を記録したカロミルユーザー

<Appendix>

**カロミルユーザーの鍋つゆ喫食ユーザー数ランキング（2022年10月1日～2023年3月31日）**

<市販品 濃縮タイプ>

1位・・・プチッと鍋 キムチ鍋	エバラ食品
2位・・・鍋キューブ 濃厚白湯	味の素
3位・・・プチッと鍋 寄せ鍋	エバラ食品
4位・・・鍋キューブ 鶏だし・うま塩	味の素
5位・・・赤から鍋スティック	イチビキ
6位・・・鍋キューブ うま辛キムチ	味の素
7位・・・プチッと鍋 ちゃんこ鍋	エバラ食品
8位・・・プチッと鍋 担々ごま鍋	エバラ食品
9位・・・プチッと鍋 あさりとホタテの旨塩鍋	エバラ食品
10位・・・プチッと鍋 濃厚みそ鍋	エバラ食品

<市販品 ストレートタイプ>

1位・・・ストレート赤から鍋スープ3番	イチビキ
2位・・・＼まで美味しい ごま豆乳鍋つゆ ストレート	ミツカン
3位・・・＼まで美味しい とんこつしょうゆ鍋つゆ ストレート	ミツカン
4位・・・＼まで美味しい キムチ鍋つゆ ストレート	ミツカン
5位・・・なべしゃぶ 鶏がら醤油つゆ	エバラ食品
6位・・・＼まで美味しい 焼あごだし鍋つゆ ストレート	ミツカン
7位・・・スンドゥブ マイルド 3袋入	丸大食品
8位・・・＼まで美味しい 濃厚みそ鍋つゆ ストレート	ミツカン
9位・・・＼まで美味しい 濃厚鶏白湯鍋つゆ ストレート	ミツカン
10位・・・ストレート赤から鍋スープ5番	イチビキ

<一般料理>

1位・・・寄せ鍋（豚肉・たら・豆腐）
2位・・・ミルフィーユ鍋（豚肉、白菜）
3位・・・キムチ鍋（豚もも）
4位・・・鶏団子鍋

<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：pr@calomeal.com

- 5位…キムチ鍋（豚ロース）
- 6位…もつ鍋（しょうゆ）
- 7位…スンドゥブ鍋（海鮮）
- 8位…キムチ鍋（豚バラ）
- 9位…とり鍋
- 10位…スンドゥブ鍋（豚バラ）

#### 【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28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250万人を超えました（2023年10月時点）。

※: iOS版。Android版ではカロリーと18種類の栄養素の計算・記録が可能

#### 【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。

#### ◆サービス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: [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: 9億5,459万円 (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: [pr@calomeal.com](mailto:pr@calomeal.com)