

全国の20代～60代の女性1000人に聞いた  
**「プロテイン摂取と美容に関する調査」**  
プロテイン関連商品を数カ月に1回以上摂取すると回答した方のうち  
摂取頻度が「増えた」は約半数  
プロテインは筋力やダイエットのためだけでなく  
肌質や髪質など美容目的で摂取する女性も

生活者起点のリサーチ&マーケティング支援を行なう株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）は2022年10月7日（金）～2022年10月11日（火）の5日間、全国の20代～60代の女性を対象に「プロテイン摂取と美容」をテーマにインターネットリサーチを実施いたしました。

<調査背景>

近年、健康意識の高まりを背景にプロテインやプロテインを豊富に含む商品（高タンパク質商品）が各メーカーから多く発売されています。プロテインは筋肉アップやダイエット目的以外にも用途が広がっており、美容目的での摂取も増えてきています。そこで、今回は11月8日の「いいお肌の日」に合わせて美容目的でのプロテイン摂取状況と美容意識についてアンケートを実施いたしました。ぜひ報道の一資料としてご活用ください。

※プロテインとは・・・タンパク質を補うための栄養補助食品。最も一般的な、水や牛乳などに溶かして飲むパウダータイプのほか、ゼリータイプ、ドリンクタイプ、バータイプを含む。

※タンパク質を多く含む商品（高タンパク質商品）とは・・・サラダチキンや高タンパク質ヨーグルトなどでタンパク質が豊富に含まれていることを謳う商品。

【調査概要】

1. 調査の方法：株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式で実施
2. 調査の対象：アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20歳～69歳の女性
3. 有効回答数：1000名
4. 調査実施日：2022年10月7日（金）～2022年10月11日（火）

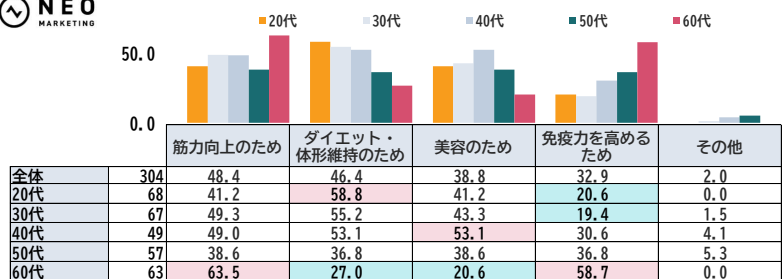
◆「プロテイン摂取と美容に関する調査」主な質問と回答

◆プロテイン関連商品の摂取機会、プロテイン関連商品を「数カ月に1回以上摂取する」と回答した方の半数以上が「増えた」と回答。

プロテイン関連商品を「数カ月に1回以上摂取する」と回答した方に、摂取の頻度を数年前と比較してもらえると、計53.6%が増えたと回答。特に20代は計60.3%が増えたと回答し、若年層を中心にプロテイン関連商品が注目されていることが改めてわかった。

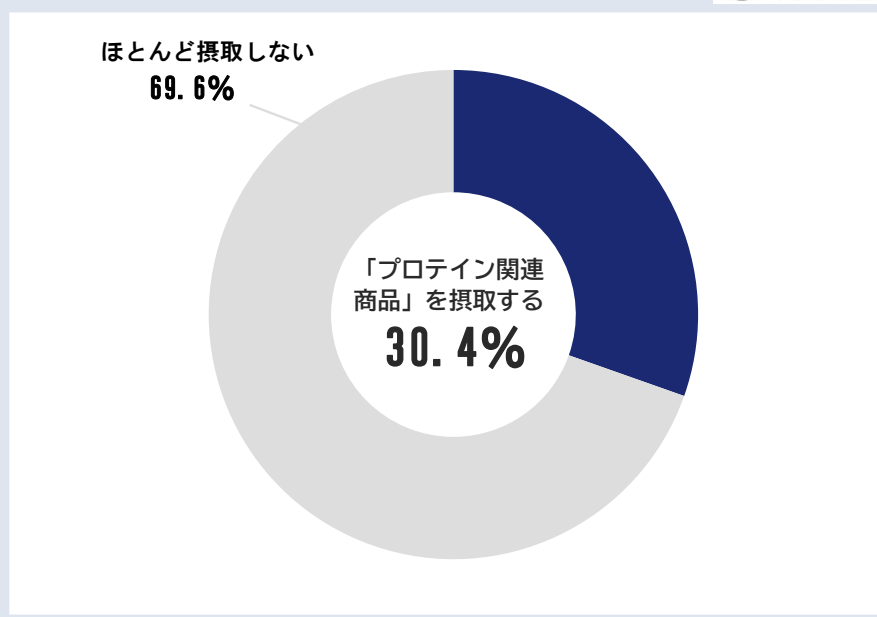
◆プロテイン関連商品を摂取する目的  
「筋力」や「ダイエット」から  
「美容」にも拡大。

プロテイン関連商品を「数カ月に1回以上摂取する」と回答した方のうち、摂取する目的は「筋力向上のため」が48.4%で最多。しかし、肌質や髪質の維持・改善など「美容のため」と回答した方も4割近くいる結果。



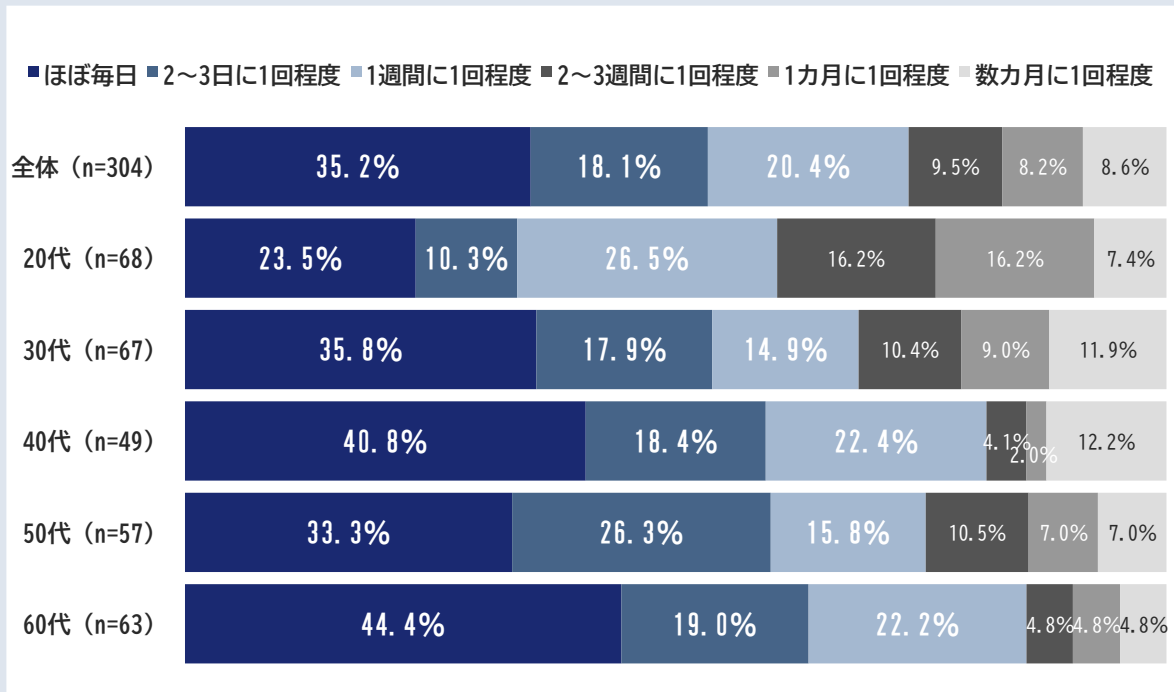
## 「プロテイン関連商品」の摂取と頻度

「プロテイン関連商品」を摂取するか (n=1000)



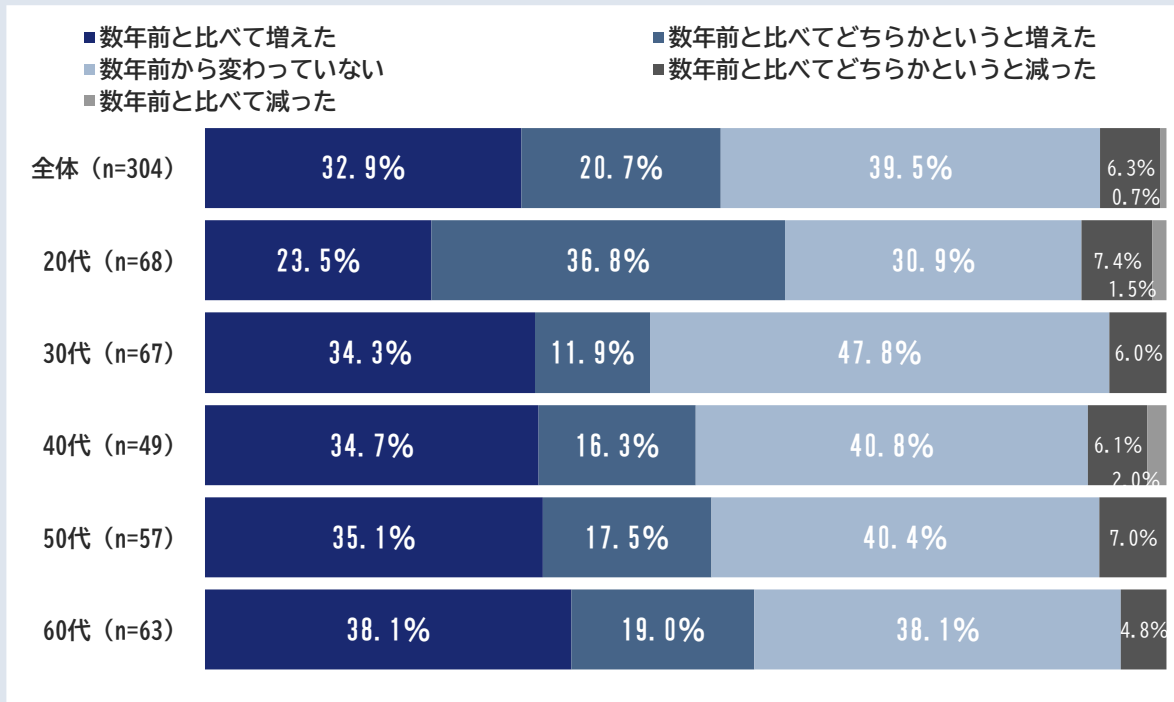
「プロテイン」や「タンパク質を多く含む商品（高タンパク質商品）」を「ほとんど摂取しない」と回答した人は69.6%となり、数カ月に1回以上摂取するのは30.4%といった結果となりました。

「プロテイン関連商品」を摂取する頻度 (n=304)



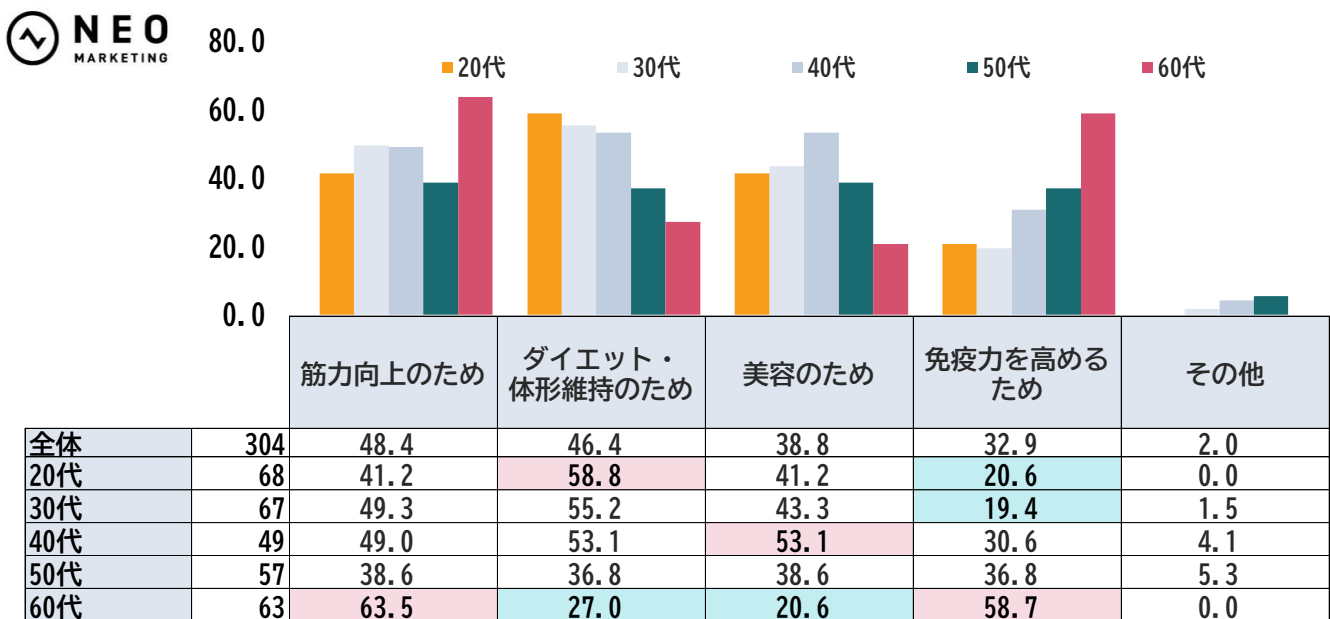
しかし、「数カ月に1回以上摂取する」と回答した方に摂取頻度をお聞きすると、「ほぼ毎日」と回答した方が最も多く35.2%となっています。特に40代と60代は4割以上が「ほぼ毎日」と回答し、プロテイン関連商品を摂取する人は積極的に摂取していることが伺える結果となりました。

「プロテイン関連商品」を摂取する機会の増減 (n=304)



また、数年前と比較し、プロテイン関連商品の摂取機会は計 53.6%が増えたと回答しています。年代別で比較をすると、20代は計 60.3%が増えたと回答しており、若年層を中心にプロテイン関連商品がブームとなっていることが改めてわかります。

美容とプロテイン関連商品



プロテイン関連商品を摂取する目的は「筋力向上のため」が48.4%で最も多い結果となりました。しかし、「美容のため」や「免疫力を高めるため」と回答した方も4割近くとなっています。プロテイン関連商品は、美容目的など幅広い目的で摂取されている状況が明らかになりました。

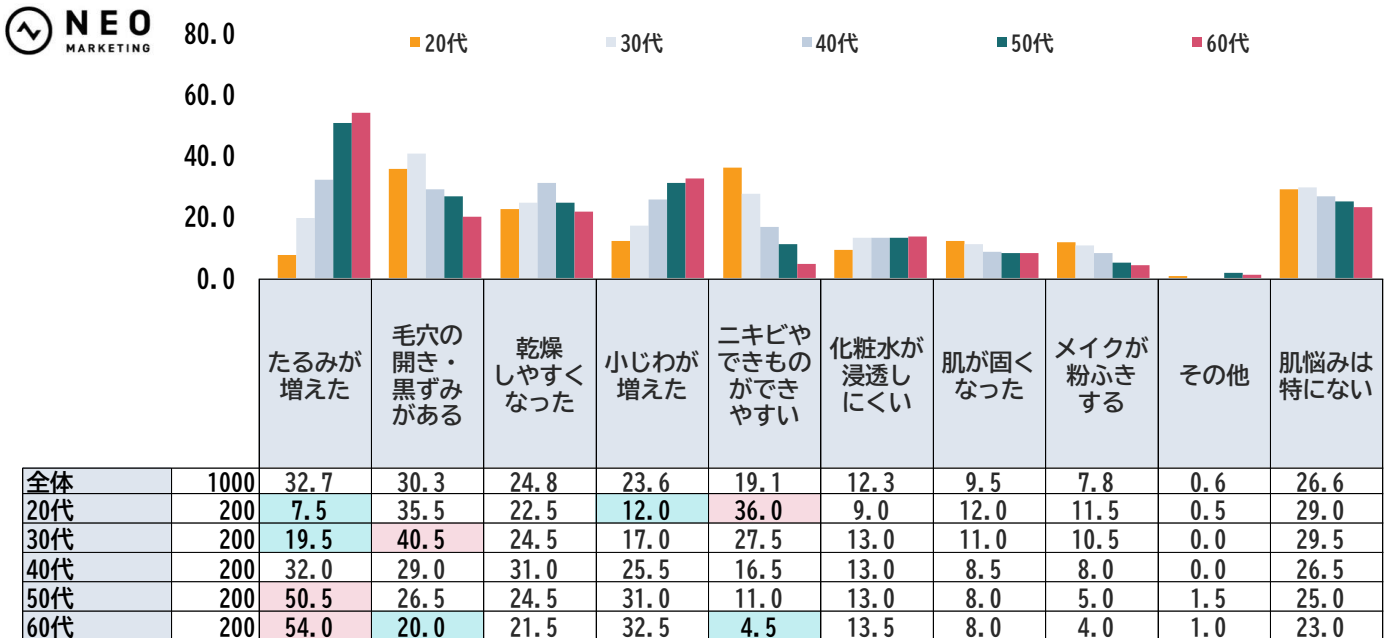
美容の具体的な目的(n=118)



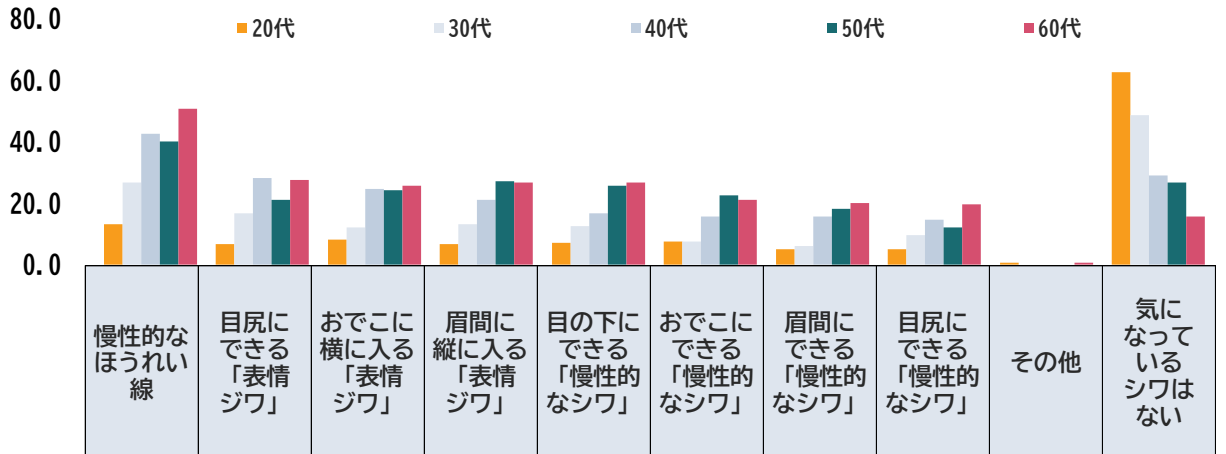
肌質の維持・改善・肌荒れ予防のため	79.7%
髪質の維持・改善・切れ毛予防のため	65.3%
爪質の維持・改善・爪割れ予防のため	52.5%

また、前問で「美容のため」と回答した人に具体的な目的を聞くと、「肌質の維持・改善・肌荒れ予防のため」が最も多く79.7%、次いで「髪質の維持・改善・切れ毛予防のため」65.3%、「爪質の維持・改善・爪割れ予防のため」52.5%と続きます。どの項目も半数以上が回答し、美容のためにプロテイン関連商品を摂取する人は、肌はもちろんのこと、髪や爪などもケラチンというタンパク質でできているため、その健康を維持しようとしているようです。

肌の悩みとシワ



今感じている、肌に関する実感についてあてはまるものを聞くと全体では「たるみが増えた」が32.7%で最も多いものの、各年代で様々な悩みが明らかになりました。20代は「ニキビやできものがしやすい」、30代は「毛穴の開き・黒ずみがある」などの肌荒れへの悩みが、50代、60代は「たるみが増えた」などのシワ・たるみへの悩みが全体より高い数値となっています。

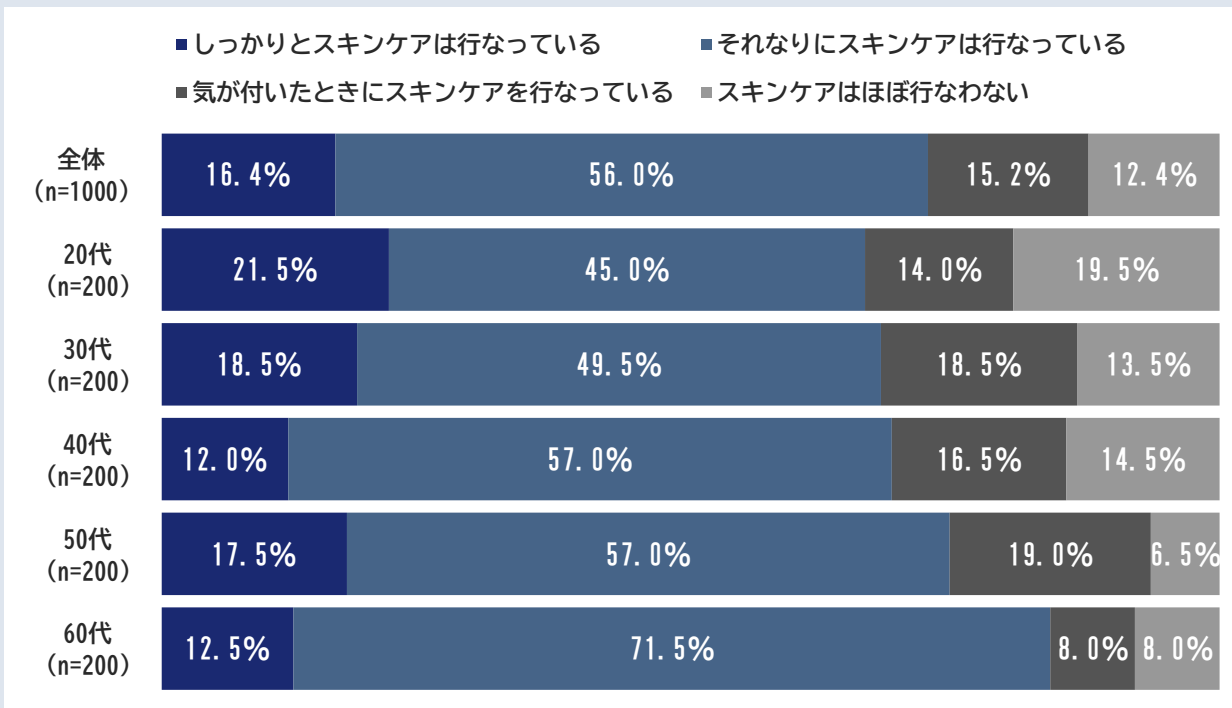


		慢性的なほうれい線	目尻にできる「表情ジワ」	おでこに横に入る「表情ジワ」	眉間に縦に入る「表情ジワ」	目の下にできる「慢性的なシワ」	おでこにできる「慢性的なシワ」	眉間にできる「慢性的なシワ」	目尻にできる「慢性的なシワ」	その他	気になっているシワはない
全体	1000	34.5	19.9	18.8	18.8	17.6	14.8	12.9	12.1	0.2	36.4
20代	200	13.0	6.5	8.0	6.5	7.0	7.5	5.0	5.0	0.5	62.5
30代	200	26.5	16.5	12.0	13.0	12.5	7.5	6.0	9.5	0.0	48.5
40代	200	42.5	28.0	24.5	21.0	16.5	15.5	15.5	14.5	0.0	29.0
50代	200	40.0	21.0	24.0	27.0	25.5	22.5	18.0	12.0	0.0	26.5
60代	200	50.5	27.5	25.5	26.5	26.5	21.0	20.0	19.5	0.5	15.5

前問で最も多い回答となった「たるみ」。頬がたるむとほうれい線が目立ちやすくなるなど、「シワ」が気になってくる人も多いのではないのでしょうか。そこで、気になるシワについて聞くと、「慢性的なほうれい線」が気になると回答した方が最も多く 34.5%が回答しました。特に 60代は半数以上が回答しています。次いで「目尻にできる「表情ジワ」」、「おでこに横に入る「表情ジワ」」、「眉間に縦に入る「表情ジワ」と続く結果となりました。これから乾燥が気になる季節になり、プロテイン関連商品で内側から美肌を目指す女性も多いのかもしれない。

## スキンケアに関して

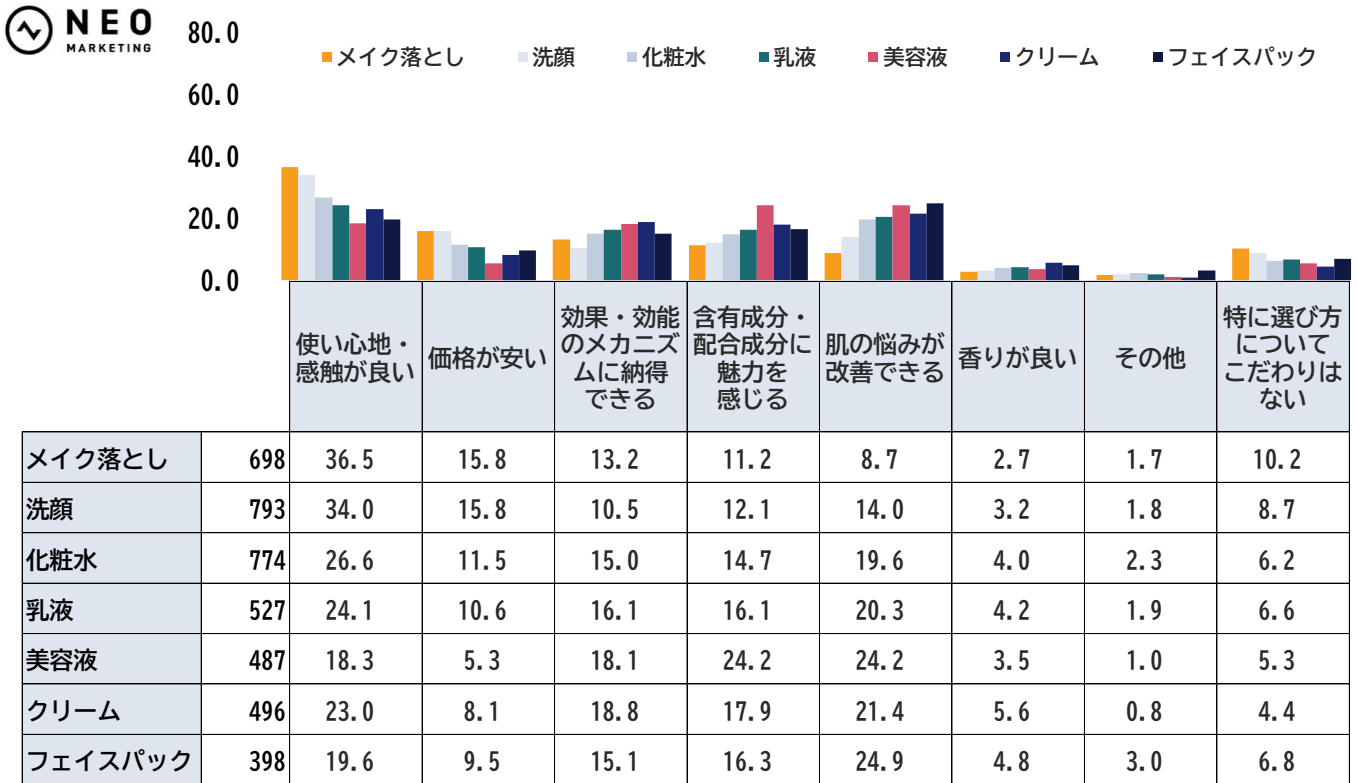
### スキンケアを行なうか (n=1000)



様々な肌悩みがあるなか、どのようなケアを行なっているのでしょうか。スキンケアについてお聞きしました。

その結果、「しっかりとスキンケアは行なっている」と回答したのは16.4%といった結果となりました。最も多い回答は「それなりにスキンケアは行なっている」と回答した人となり56.0%が回答しています。

また、年代で比較をすると、20代は約2割が「スキンケアはほぼ行なわない」と回答しました。



各スキンケアアイテムを使用する人に対し、選び方として最も重視しているものをお聞きしました。

「メイク落とし」や「洗顔」など多くの項目で「使い心地・感触が良い」ことを最も重視している人が多いものの、「美容液」と「クリーム」は「肌の悩みが改善できる」という効果を重視している人が多いことがわかりました。医薬部外品など有効成分が配合された美容液やクリームなどが肌悩みの対策として注目されるのではないのでしょうか。

■プロテイン愛好家「プロテインひろこさん」コメント

「プロテイン」といえばこれまでマッチョな男性たちが筋肉づくりのために飲むものを思われていましたが、ここ数年の筋トレ女子・腹筋女子ブームなどに見られるように健康的な美ボディに憧れる女性の筋力アップや、コロナ禍での環境変化によるコロナ太り解消、宅トレブームによるダイエット目的での利用が一般的になってきており、昨今のプロテイン市場の成長は特に「女性」がけん引していると言われていています。今回の調査結果により、プロテイン関連商品を「数カ月に1回以上摂取する」と回答した方のうち、摂取の目的は「筋力向上のため」が48.4%で最多であるものの、肌質や髪質の維持・改善など「美容のため」と回答した方も4割近くいる結果となっており、美容面におけるたんぱく質の重要性が理解され、プロテインの存在が従来の「トレーニングのお供」から「美容と健康のために必要なもの」に広がっていることが分かります。

女性特有の悩みが現れやすい髪・肌・爪は、どれもたんぱく質が材料となっています。調査の中でも、20～30代の肌悩みのトップにある「肌荒れ」、40～60代の「たるみ」は肌におけるたんぱく質の量、いわば「プロテイン密度」が大きく関係しており、たんぱく質の少ない（プロテイン密度の低い）「スカスカ肌」な状態は、「肌荒れ」や「シワ」「たるみ」の原因になっていると言われています。いつもの食事だけでたんぱく質を十分に取れていないのであれば、食事に+αするか間食でもたんぱく質を多く含む食品を食べるなどの工夫が必要です。

また、たんぱく質は常に分解され続け身体の中に蓄えておくことができないことから「日々続けること」が大切なため、手軽においしく続けられるプロテイン関連商品が美容のお供として女性に選ばれ、浸透していると感じています。最近ではプロテイン飲料やプロテインバーなど口から摂取する食品のみでなく、プロテインを含むシャンプーも発売されるなど、今後も様々な方法で美容におけるプロテイン摂取の広がりが期待できます。ぜひご自身の生活の中で「プロテイン美容」を意識してみてください。

#### ■プロテインひろこさんプロフィール



運動しないプロテイン愛好家。今まで筋肉をつけるために飲むイメージの強かったプロテインを、きれいになる方法として健康・美容食としての楽しみ方を提案する。飲んだプロテインは400種類以上！「マツコの知らない世界」や「林先生の初耳学」（ともにTBS系）などのテレビ番組のほか、雑誌やWEBメディアで注目を浴びるプロテイン女子。商品のプロデュースにも多数携わっている。

#### ■この調査で使用した調査サービスはコチラ

ネットリサーチ：<https://neo-m.jp/research-service/netresearch/>

#### ■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。

<例>「生活者起点のリサーチ&マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

#### ■「ネオマーケティング」

URL：<https://neo-m.jp/>