

筋活と食についての意識調査

■調査の目的：

人生 100 年時代を迎え、健康維持がこれまで以上に重要になっています。なかでも健康寿命を延ばすことは、社会全体の大きな課題です。その実現には、生活習慣病などの予防に加え、加齢に伴う筋肉量や筋力の低下によって起こるサルコペニアや、心身の機能が低下した状態であるフレイルを防ぐことが重要とされています。筋肉の機能を維持するためには運動だけでなく、毎日の食事や栄養のとり方が大切です。また、骨の健康も欠かせません。

本調査は、料理教室受講生を対象に、筋肉の維持・向上及び骨の健康に対する意識、食事との関係についての認識、日常の実践状況などの実態を把握し、教室企画や情報発信、普及活動の参考とすることを目的として実施しました。

■調査対象：

以下の地域の「ベターホームのお料理教室」に通う 20 代～70 代の男女 1,124 名
東京（銀座、池袋、二子玉川、玉川学園前）、横浜、千葉（西千葉、南柏）、埼玉（北浦和）、
大阪（梅田、西田辺）、京都（烏丸御池）、神戸（神戸住吉）、名古屋、札幌、仙台

	20代	30代	40代	50代	60代	70代	計
女性	73	114	185	300	168	50	890
男性	5	10	17	35	97	61	225
回答なし	2	2	3	2	0	0	9
合計	80	126	205	337	265	111	1,124

■調査時期：

2026 年 1 月

■調査方法：

教室出席者に呼びかけ、インターネットで回答いただきました

※回答比率(%)は小数点以下第 2 位を四捨五入したため、合計が 100%にならないことがあります。

■目次

調査のまとめ(P.1)	7.意識して使うたんぱく質源(P.10)
1.筋肉への関心(P.2)	8.たんぱく質量への意識(P.11)
2.「筋肉をつけたい・維持したい」理由(P.3)	9.骨の健康への関心(P.12)
3.筋活のための日常実践(P.5)	10.骨の健康のための日常実践(P.14)
4.筋活における食事の重要性認識(P.7)	11.筋活料理を学ぶことへの関心(P.16)
5.筋活に必要なと思う栄養素(P.8)	12.筋活料理で知りたいこと(P.17)
6.料理時のたんぱく質意識(P.9)	13.自由回答からみる意識とニーズ(P.19)

<調査のまとめ>

●筋肉の維持と健康寿命への高い関心

本調査では、筋肉の維持や健康寿命への関心が非常に高いことが明らかとなった。筋肉をつける・維持することに関心がある人は96.4%、筋肉の維持には毎日の食事が重要だと考える人は98.4%、筋活を意識した料理を学びたい人も93.2%にのぼり、多くの人が、加齢に伴う体力や身体機能の低下を身近な課題として捉えていることがうかがえる。関心の強さには年代差もみられ、若い年代では「ある程度関心がある」が中心であるのに対し、中高年層では「とても関心がある」と答える割合が高かった。

●筋肉維持は、自立した生活を支える基盤

筋肉をつけたい・維持したい理由では、「体力をつけたい、疲れにくくしたい」81.5%が最も高く、「将来の要介護や寝たきりを予防したい」62.3%も上位に挙げられた。筋肉の維持は、見た目のためだけでなく、健康維持や自立した生活を続けるための基盤として捉えられているようだ。

●年代によって関心の背景は異なる

筋肉をつけたい・維持したい理由を年代別にみると、20代～40代では「体型・見た目のため」が70%台で上位に挙がる一方、50代・60代では「将来の要介護や寝たきりを予防したい」が70%台、70代では「転倒やケガを予防したい」が77.1%で最も高かった。比較的若い年代では体力づくりや体型維持への意識がやや強いが、年代が上がるにつれて、将来の生活機能の低下への備えや、現在の日常動作を保つことへと関心の重心が移っていくことがうかがえる。

●食事の重要性は浸透、実践には差も

筋肉維持のための食事の重要性への理解は広く浸透しているものの、実践には差が見られた。料理の際にたんぱく質を意識している人は75.4%に達したが、たんぱく質の量を「gまで意識している」人は7.9%にとどまった。たんぱく質の重要性に対する理解は進んでいる一方で、具体的な摂取量まで意識している人は少なく、実践の深さには段階差があることが明らかになった。

●筋肉と骨は一体的な健康課題

また、骨の健康に関心がある人も94.9%と高く、筋肉と骨は、年齢を重ねても元気に生活するための一体的な健康課題として捉えられていることがうかがえる。特に40代以上では、「骨を強くする・骨量減少を防ぐこと」に「とても関心がある」と答えた割合が、女性65.9%、男性36.7%となり、女性で高く、男女で差が大きい点が注目される。

骨の健康に関心がある人の実践では、「食事に気をつける」56.2%、「生活の中で、できるだけ体を動かす」51.5%が上位であり、食と日常行動の両面から健康を意識している様子がみられた。

●日々の食卓で実践できるノウハウが求められている

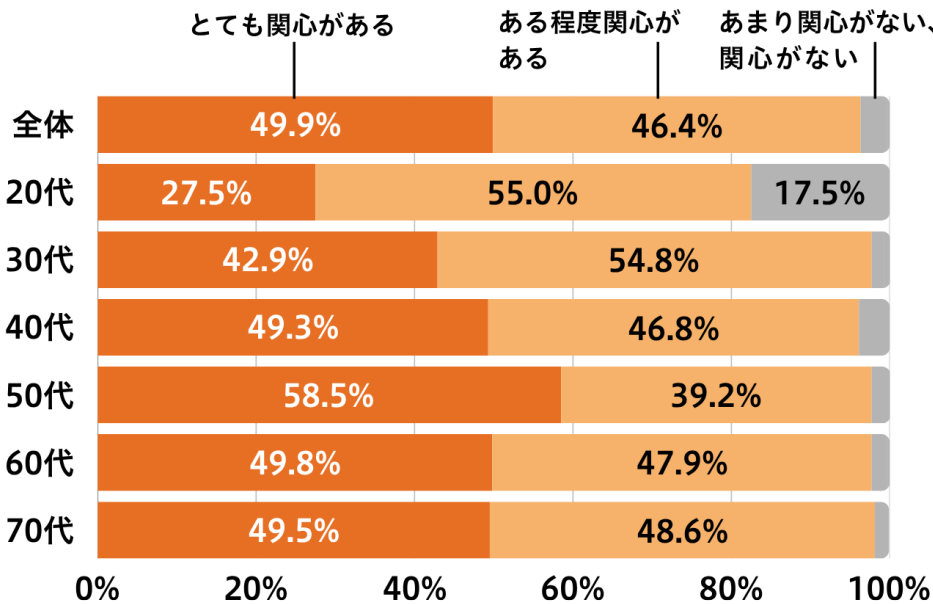
さらに、筋活料理について知りたいことでは、「何をどれくらいの量食べればいいのか」76.0%、「どんな食材を使えばいいのか」74.0%、「身近な材料を使用した料理」72.5%が上位だった。知識だけでなく、日々の食卓で無理なく取り入れられる具体的な方法が求められていることが読み取れる。

筋肉の維持と食事の関係に対する理解や関心は、すでに高い水準にあることが明らかになった。一方で、それを日常の食生活の中で実践に移すためには、何を、どのくらい、どのように食べればよいかといった具体的な実践知の提供が求められている。健康寿命の延伸や、サルコペニア、フレイル予防が社会的課題となる中、今後は年代ごとの関心や生活実態に応じた、実践しやすいノウハウや情報の提供を充実させていくことが重要である。

＜調査結果＞

1.筋肉への関心

「筋肉をつける・維持する」ことについて、関心がありますか？（単一回答）



	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
とても関心がある	49.9%	27.5%	42.9%	49.3%	58.5%	49.8%	49.5%
ある程度関心がある	46.4%	55.0%	54.8%	46.8%	39.2%	47.9%	48.6%
あまり関心がない	3.3%	15.0%	1.6%	3.9%	2.4%	1.9%	1.8%
まったく関心がない	0.4%	2.5%	0.8%	0.0%	0.0%	0.4%	0.0%

	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
「関心がある」合計	96.4%	82.5%	97.6%	96.1%	97.6%	97.7%	98.2%
「関心がない」合計	3.6%	17.5%	2.4%	3.9%	2.4%	2.3%	1.8%

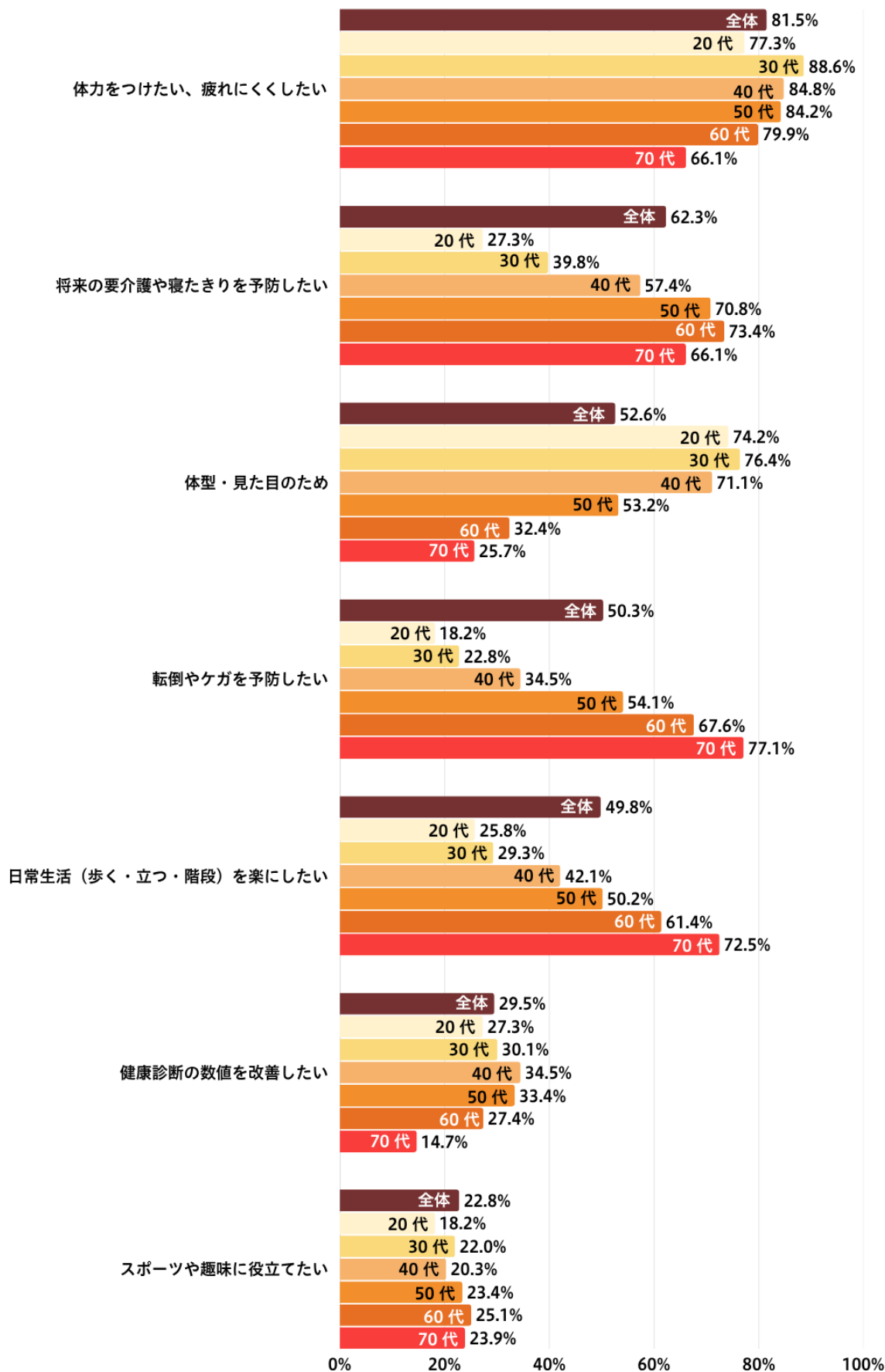
筋活は世代を問わず関心の高いテーマ

- ・「とても関心がある」49.9%、「ある程度関心がある」46.4%で、計 96.4%。
- ・「とても関心がある」と答えた割合には年代差がみられ、20代の27.5%に対し、50代では58.5%と最も高かった。20代では「ある程度関心がある」が中心であるのに対し、中高年層では「とても関心がある」が多く、年代によって関心の強さに違いがあることがうかがえる。
- ・なお、20代では「関心がない」と答えた人の割合が他年代よりやや高く、関心の持ち方にばらつきがみられた。

2. 「筋肉をつけたい・維持したい」理由

【設問(1)で「とても関心がある」または「ある程度関心がある」と回答した人のみ】

「筋肉をつけたい・維持したい」理由は何ですか？（複数回答）。



2. 「筋肉をつけたい・維持したい」理由（つづき）

	全体 (n=1,083)	20代 (n=66)	30代 (n=123)	40代 (n=197)	50代 (n=329)	60代 (n=259)	70代 (n=109)
体力をつけたい、疲れにくくしたい	81.5%	77.3%	88.6%	84.8%	84.2%	79.9%	66.1%
将来の要介護や寝たきりを予防したい	62.3%	27.3%	39.8%	57.4%	70.8%	73.4%	66.1%
体型・見た目のため	52.6%	74.2%	76.4%	71.1%	53.2%	32.4%	25.7%
転倒やケガを予防したい	50.3%	18.2%	22.8%	34.5%	54.1%	67.6%	77.1%
日常生活(歩く・立つ・階段)を楽しみたい	49.8%	25.8%	29.3%	42.1%	50.2%	61.4%	72.5%
健康診断の数値を改善したい	29.5%	27.3%	30.1%	34.5%	33.4%	27.4%	14.7%
スポーツや趣味に役立てたい	22.8%	18.2%	22.0%	20.3%	23.4%	25.1%	23.9%

健康維持や将来も元気に生活したいという思いが上位

・「体力をつけたい、疲れにくくしたい」が 81.5%でトップ。「将来の要介護や寝たきりを予防したい」が 62.3%、「体型・見た目のため」が 52.6%と続く。

・「筋肉をつける・維持すること」が、健康で自立した生活を続けるための課題として受け止められていることがうかがえる。

・20代～60代では「体力をつけたい、疲れにくくしたい」が最多だったが、70代では「転倒やケガを予防したい」が77.1%で最も多くなった。

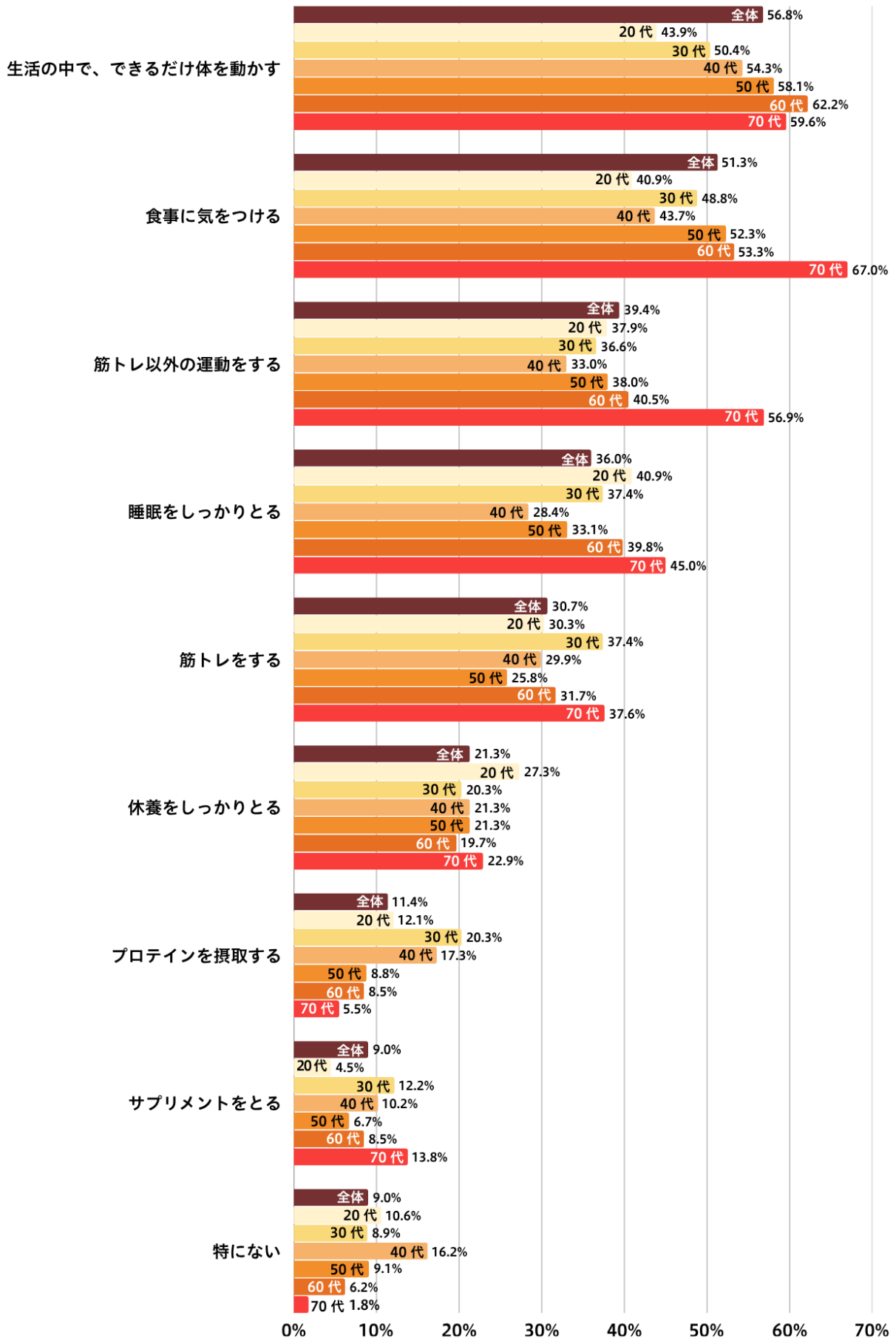
・2番目に多い回答は、20代～40代では「体型・見た目のため」がいずれも70%台、50代・60代では「将来の要介護や寝たきりを予防したい」が70%台、70代では「日常生活(歩く・立つ・階段)を楽しみたい」が72.5%だった。

・こうした結果から「筋肉をつけたい・維持したい」理由は、若い年代では体型維持など外見への関心と結びつく一方、年代が上がるにつれて、将来の生活機能の低下への備えや、現在の日常動作を保つことへと重心が移っていくことが読み取れる。

3.筋活のための日常実践

【設問(1)で「とても関心がある」または「ある程度関心がある」と回答した人のみ】

「筋肉をつける・維持する」ために日常的に行っていることはありますか？（複数回答）



3.筋活のための日常実践（つづき）

	全体 (n=1,083)	20代 (n=66)	30代 (n=123)	40代 (n=197)	50代 (n=329)	60代 (n=259)	70代 (n=109)
生活の中で、できるだけ体を動かす	56.8%	43.9%	50.4%	54.3%	58.1%	62.2%	59.6%
食事に気をつける	51.3%	40.9%	48.8%	43.7%	52.3%	53.3%	67.0%
筋トレ以外の運動をする	39.4%	37.9%	36.6%	33.0%	38.0%	40.5%	56.9%
睡眠をしっかり取る	36.0%	40.9%	37.4%	28.4%	33.1%	39.8%	45.0%
筋トレをする	30.7%	30.3%	37.4%	29.9%	25.8%	31.7%	37.6%
休養をしっかり取る	21.3%	27.3%	20.3%	21.3%	21.3%	19.7%	22.9%
プロテインを摂取する	11.4%	12.1%	20.3%	17.3%	8.8%	8.5%	5.5%
サプリメントをとる	9.0%	4.5%	12.2%	10.2%	6.7%	8.5%	13.8%
特にない	9.0%	10.6%	8.9%	16.2%	9.1%	6.2%	1.8%

9 割が筋活のために何らかの対策を実施

・筋活に関心があると答えた人のうち、筋活のために日常的に行っていることが「**特にない**」と答えた人は**9.0%**。

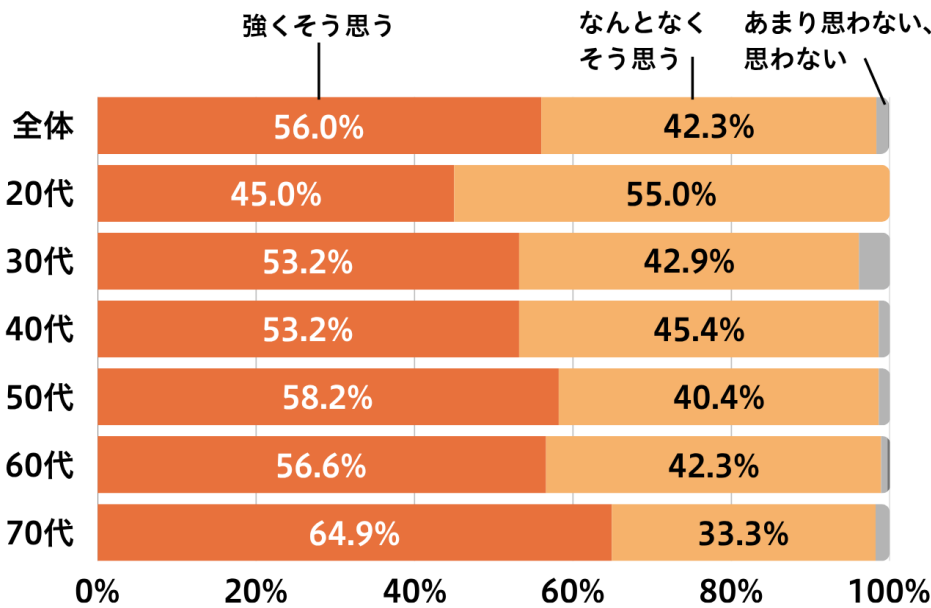
40代は「**特にない**」が**16.2%**と全世代で最も高く、**70代**は**1.8%**と非常に少ない。

・「食事に気をつける」と答えた人は**51.3%**と約半数。

・70代は「食事に気をつける」が**67.0%**、「筋トレ以外の運動をする」が**56.9%**、「筋トレをする」が**37.6%**と、食事や運動に関する実践項目で比較的高い回答割合がみられた。

4.筋活における食事の重要性認識

「筋肉をつける・維持する」には毎日の食事が重要だと思いますか？（単一回答）



	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
強く思う	56.0%	45.0%	53.2%	53.2%	58.2%	56.6%	64.9%
なんとなく思う	42.3%	55.0%	42.9%	45.4%	40.4%	42.3%	33.3%
あまり思わない	1.5%	0.0%	4.0%	1.5%	1.5%	0.8%	1.8%
思わない	0.1%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.4%	0.0%

	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
「重要だと思う」合計	98.4%	100.0%	96.0%	98.5%	98.5%	98.9%	98.2%
「重要と思わない」合計	1.6%	0.0%	4.0%	1.5%	1.5%	1.1%	1.8%

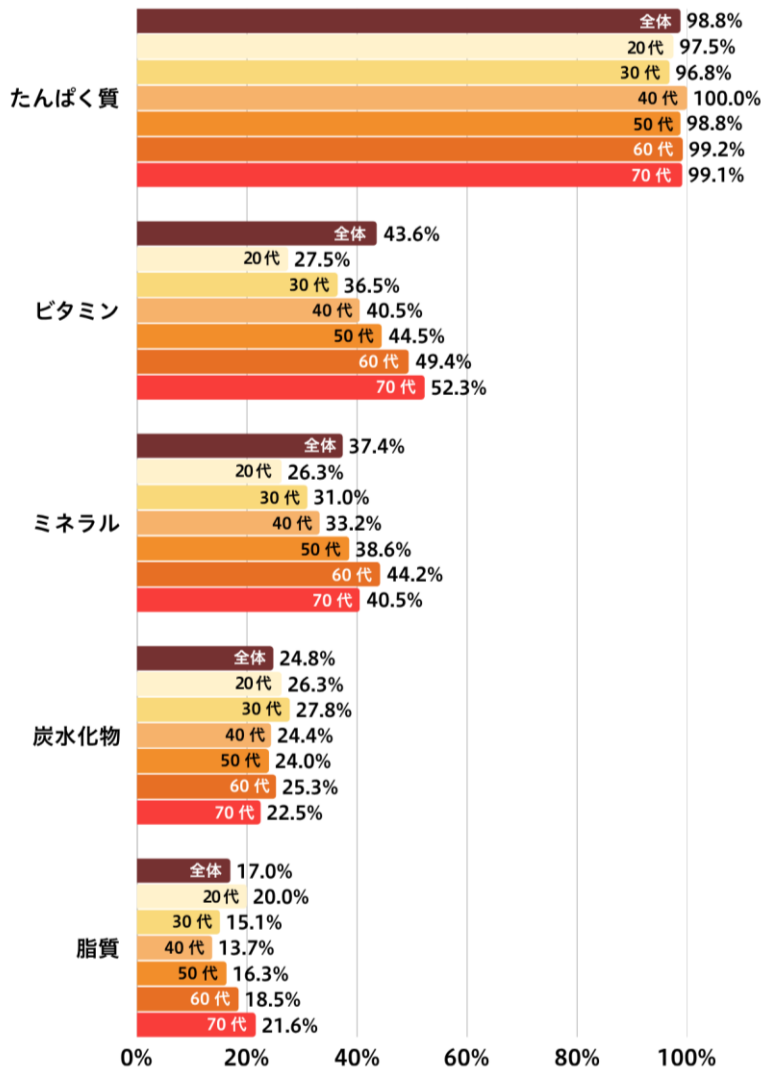
筋活における食事の重要性は広く認識されている

・「強く思う」56.0%、「なんとなく思う」42.3%で、計 98.4%。

・一方で、「重要だと思う」合計では年代差は大きくないものの、「強く思う」と答えた割合は 20代 45.0%に対し、70代 64.9%と差がみられ、若い年代より中高年層で、食事の重要性をより強く認識する傾向がみられた。

5.筋活に必要なだと思う栄養素

「筋肉をつける・維持する」ために必要だと思う栄養素はどれですか？（複数回答）



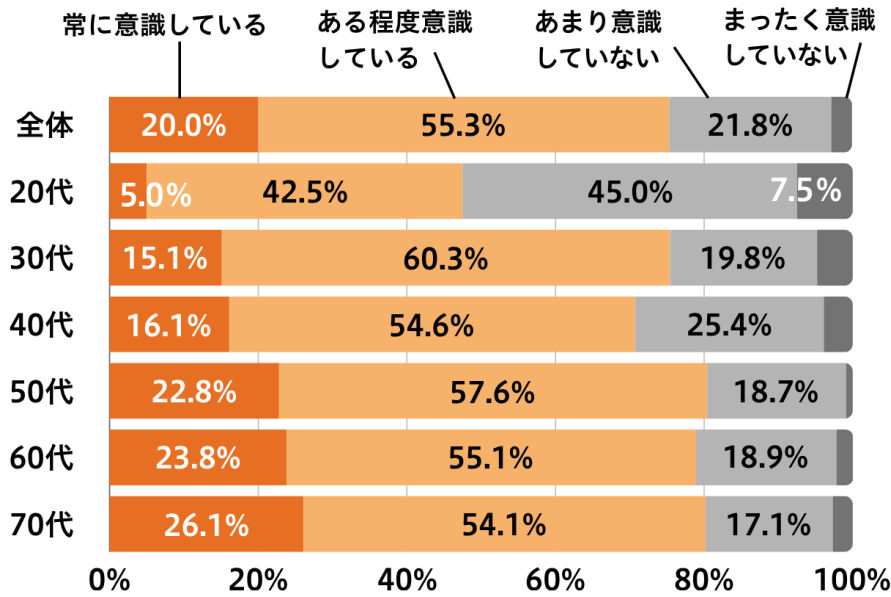
	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
たんぱく質	98.8%	97.5%	96.8%	100.0%	98.8%	99.2%	99.1%
ビタミン	43.6%	27.5%	36.5%	40.5%	44.5%	49.4%	52.3%
ミネラル	37.4%	26.3%	31.0%	33.2%	38.6%	44.2%	40.5%
炭水化物	24.8%	26.3%	27.8%	24.4%	24.0%	25.3%	22.5%
脂質	17.0%	20.0%	15.1%	13.7%	16.3%	18.5%	21.6%

たんぱく質の必要性は広く認知、他の栄養素の必要性は浸透していない

- ・「筋肉をつける・維持する」には、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、炭水化物、脂質などさまざまな栄養素が関わる。
- ・「たんぱく質」という回答が 98.8%と突出して高く、たんぱく質が必要だという知識は広く知られている。
- ・一方で、ビタミン 43.6%、ミネラル 37.4%、炭水化物 24.8%、脂質 17.0%と、たんぱく質以外の栄養素を挙げた人は相対的に少なかった。
- ・年代別にみると、ビタミンやミネラルは高い年代ほど回答割合が高く、栄養バランスへの意識が高まる傾向がうかがえる一方、炭水化物や脂質は年代差が小さく、筋肉の維持における役割の認識は全体として高くない。

6.料理時のたんぱく質意識

自分で料理を作る際、たんぱく質をとることを意識していますか？（単一回答）



	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
常に意識している	20.0%	5.0%	15.1%	16.1%	22.8%	23.8%	26.1%
ある程度意識している	55.3%	42.5%	60.3%	54.6%	57.6%	55.1%	54.1%
あまり意識していない	21.8%	45.0%	19.8%	25.4%	18.7%	18.9%	17.1%
まったく意識していない	2.8%	7.5%	4.8%	3.9%	0.9%	2.3%	2.7%

	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
「意識している」合計	75.4%	47.5%	75.4%	70.7%	80.4%	78.9%	80.2%
「意識していない」合計	24.6%	52.5%	24.6%	29.3%	19.6%	21.1%	19.8%

たんぱく質摂取への意識は高いが、20代は低め

・「常に意識している」20.0%、「ある程度意識している」55.3%で、計75.4%が、料理を作る際にたんぱく質をとることを意識していると回答した。

・年代別にみると、20代では「意識している」47.5%、「意識していない」52.5%で、唯一「意識していない」が上回った。

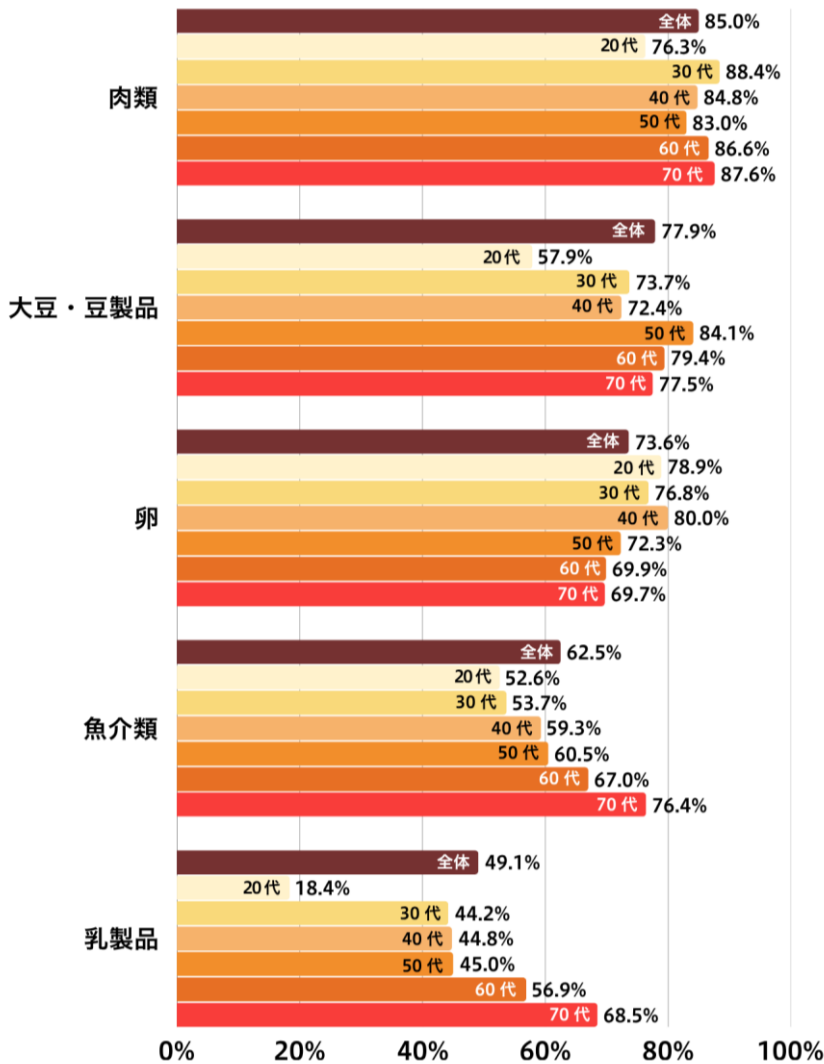
30代以上では「意識している」が7割を超え、50～70代では約8割にのぼった。

・たんぱく質摂取への意識は全体として高いものの、若い年代ではまだ十分に浸透しておらず、中高年層は日常の食事の中でたんぱく質を意識している傾向がみられた。

7.意識して使うたんぱく質源

【設問(6)で「常に意識している」または「ある程度意識している」と回答した人のみ】

自分で作る料理で、意識して使用しているたんぱく質源は？（複数回答）



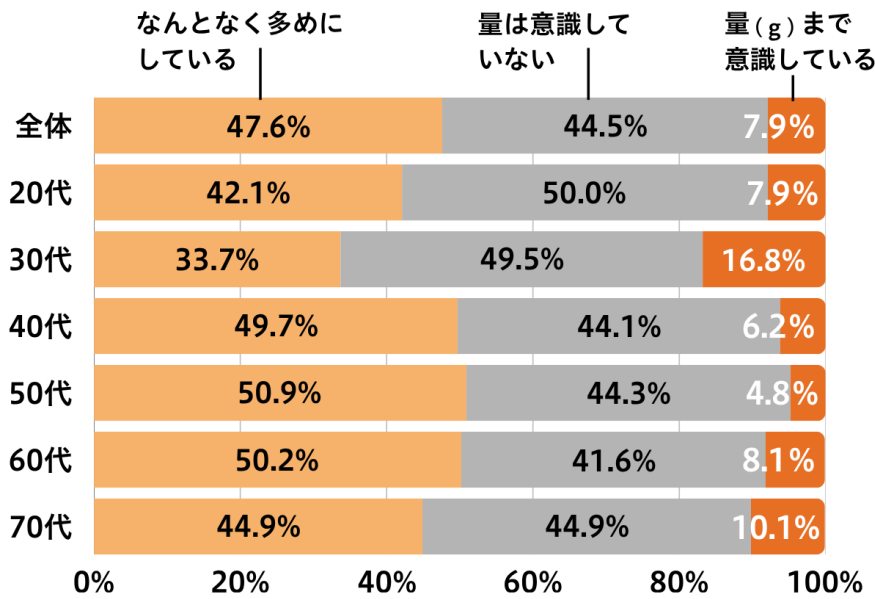
	全体 (n=847)	20代 (n=38)	30代 (n=95)	40代 (n=145)	50代 (n=271)	60代 (n=209)	70代 (n=89)
肉類	85.0%	76.3%	88.4%	84.8%	83.0%	86.6%	87.6%
大豆・豆製品	77.9%	57.9%	73.7%	72.4%	84.1%	79.4%	77.5%
卵	73.6%	78.9%	76.8%	80.0%	72.3%	69.9%	69.7%
魚介類	62.5%	52.6%	53.7%	59.3%	60.5%	67.0%	76.4%
乳製品	49.1%	18.4%	44.2%	44.8%	45.0%	56.9%	68.5%

たんぱく質源は肉類が中心、70代では幅広く摂取

- ・意識して使用しているたんぱく質源は、「肉類」85.0%が最も高く、「大豆・豆製品」77.9%、「卵」73.6%が続いた。
- ・年代別では、20代は「卵」が最も高く、魚介類や乳製品は年代が上がるほど回答割合が高くなる傾向がみられた。
- ・特に70代では、肉類 87.6%、大豆・豆製品 77.5%、卵 69.7%、魚介類 76.4%、乳製品 68.5%と、複数のたんぱく質源がいずれも高く、特定の食材に偏らず、さまざまな食材からまんべんなくたんぱく質をとる傾向がうかがえる。

8.たんぱく質量への意識

【設問(6)で「常に意識している」または「ある程度意識している」と回答した人のみ】
 自分で作る料理で、たんぱく質の「量」を意識していますか？（単一回答）



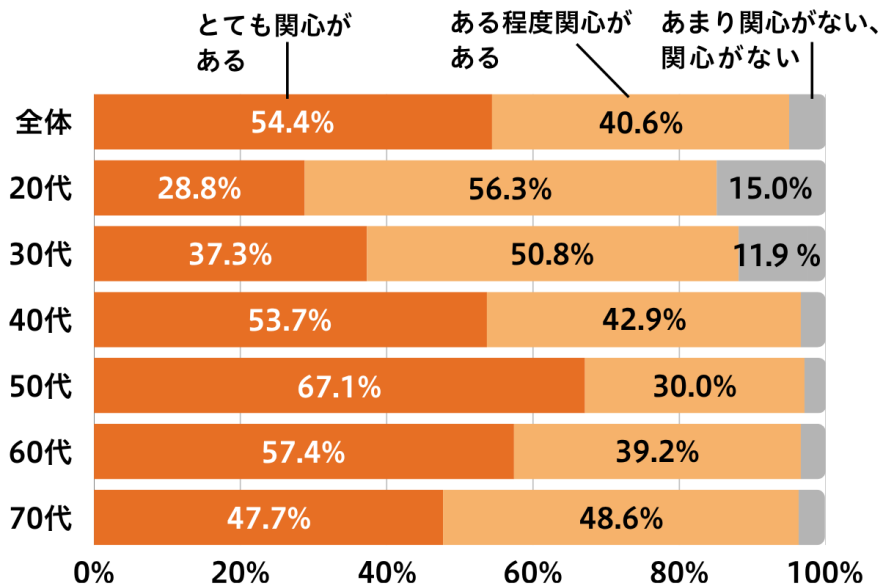
	全体 (n=847)	20代 (n=38)	30代 (n=95)	40代 (n=145)	50代 (n=271)	60代 (n=209)	70代 (n=89)
なんとなく多めにしている	47.6%	42.1%	33.7%	49.7%	50.9%	50.2%	44.9%
量は意識していない	44.5%	50.0%	49.5%	44.1%	44.3%	41.6%	44.9%
量(g)まで意識している	7.9%	7.9%	16.8%	6.2%	4.8%	8.1%	10.1%

具体的な摂取量まで意識している人は少数

- ・たんぱく質の量については、「なんとなく多めにしている」47.6%が最も多く、「量(g)まで意識している」という人は7.9%と1割以下だった。たんぱく質の重要性は認識されていても、具体的な摂取量まで意識している人は少ない。
- ・年代別にみると、20代・30代では「量は意識していない」が約半数を占めたのに対し、40代以降では「なんとなく多めにしている」が最も多く、年齢が上がるにつれて量への意識がやや高まる傾向がみられた。

9.骨の健康への関心

「骨を強くする・骨量減少を防ぐ」ことについて、関心がありますか？（単一回答）



	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
とても関心がある	54.4%	28.8%	37.3%	53.7%	67.1%	57.4%	47.7%
ある程度関心がある	40.6%	56.3%	50.8%	42.9%	30.0%	39.2%	48.6%
あまり関心がない	4.8%	15.0%	9.5%	3.4%	3.0%	3.4%	3.6%
まったく関心がない	0.3%	0.0%	2.4%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%

	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
「関心がある」合計	94.9%	85.0%	88.1%	96.6%	97.0%	96.6%	96.4%
「関心がない」合計	5.1%	15.0%	11.9%	3.4%	3.0%	3.4%	3.6%

骨の健康への関心は高く、活動的な生活を支える課題

- ・体を支え、運動機能を保つためには、筋肉だけではなく骨も重要である。
- ・「骨を強くする・骨量減少を防ぐこと」については、94.9%が関心があると回答し、年齢を重ねても活動的に生活するための健康課題として捉えられている可能性が高い。
- ・20代でも関心がある人は85.0%にのぼる一方、「とても関心がある」と回答した割合は20代28.8%に対し50代67.1%と差がある。20代・30代に比べ、40代以降で関心の強さが高い傾向がみられ、特に50代で最も高かった。

9.骨の健康への関心（つづき）

「骨を強くする・骨量減少を防ぐ」ことについて、関心がありますか？

40代～70代の合計 (n=918)

	女性 (n=703)	男性 (n=210)	回答なし (n=5)
とても関心がある	65.9%	36.7%	20.0%
ある程度関心がある	32.3%	55.2%	80.0%
あまり関心がない	1.8%	8.1%	0.0%
まったく関心がない	0.0%	0.0%	0.0%

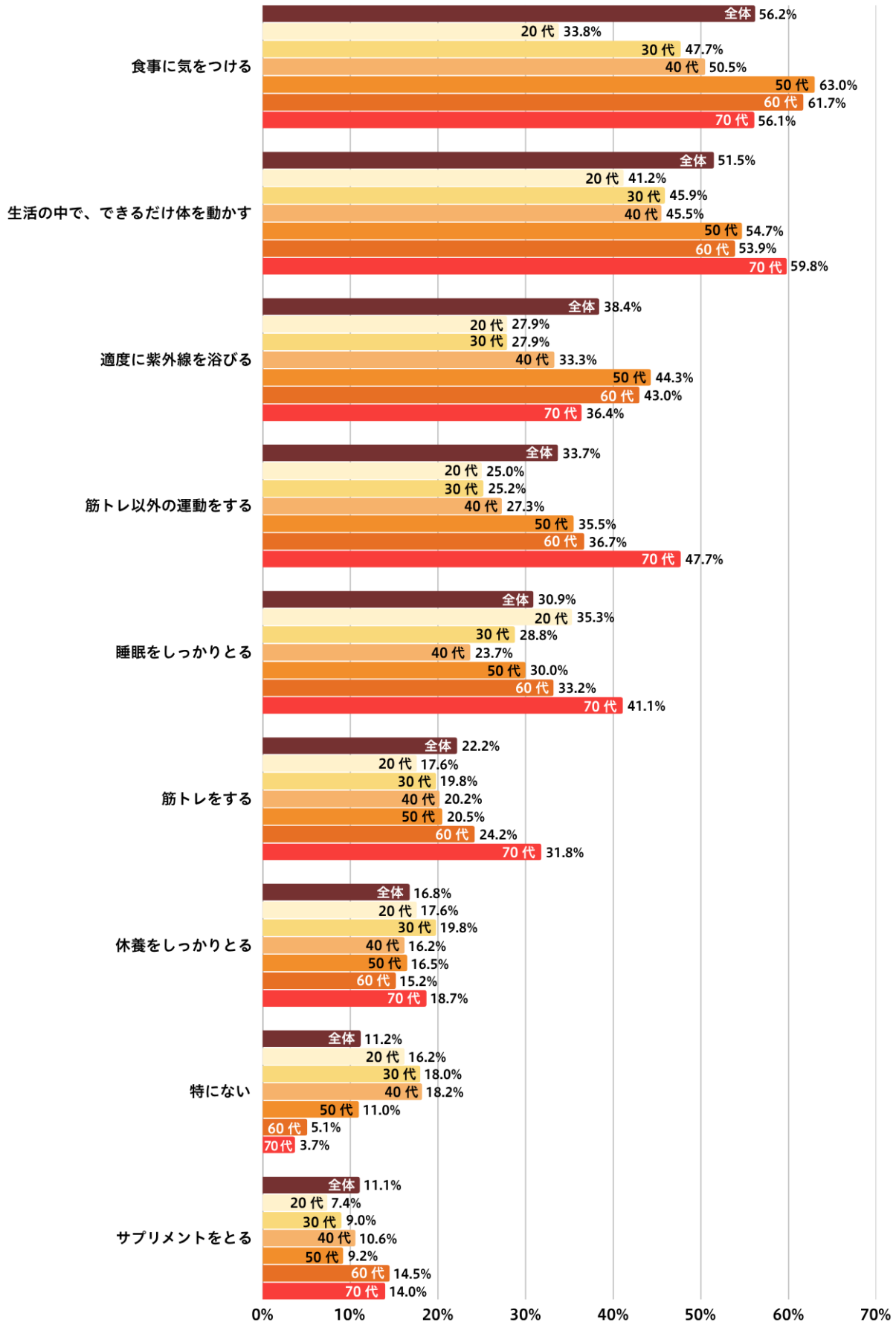
40代以上では女性の関心の強さが目立つ

- ・40代以上では、「とても関心がある」と回答した割合が**女性は65.9%**で**男性の36.7%**を大きく上回った。
- ・女性は更年期以降、女性ホルモンの低下により骨量が減少しやすいことが知られており、骨の健康に対する意識の高さが結果にも表れているとみられる。

10.骨の健康のための日常実践

【設問(9)で「とても関心がある」または「ある程度関心がある」と回答した人のみ】

「骨を強くする・骨量減少を防ぐ」ために日常的に行っていることはありますか？（複数回答）



10.骨の健康のための日常実践（つづき）

	全体 (n=1,067)	20代 (n=68)	30代 (n=111)	40代 (n=198)	50代 (n=327)	60代 (n=256)	70代 (n=107)
食事に気をつける	56.2%	33.8%	47.7%	50.5%	63.0%	61.7%	56.1%
生活の中で、できるだけ体を動かす	51.5%	41.2%	45.9%	45.5%	54.7%	53.9%	59.8%
適度に紫外線を浴びる	38.4%	27.9%	27.9%	33.3%	44.3%	43.0%	36.4%
筋トレ以外の運動をする	33.7%	25.0%	25.2%	27.3%	35.5%	36.7%	47.7%
睡眠をしっかり取る	30.9%	35.3%	28.8%	23.7%	30.0%	33.2%	41.1%
筋トレをする	22.2%	17.6%	19.8%	20.2%	20.5%	24.2%	31.8%
休養をしっかり取る	16.8%	17.6%	19.8%	16.2%	16.5%	15.2%	18.7%
特にない	11.2%	16.2%	18.0%	18.2%	11.0%	5.1%	3.7%
サプリメントをとる	11.1%	7.4%	9.0%	10.6%	9.2%	14.5%	14.0%

骨の健康の実践は、食事と身体活動が中心

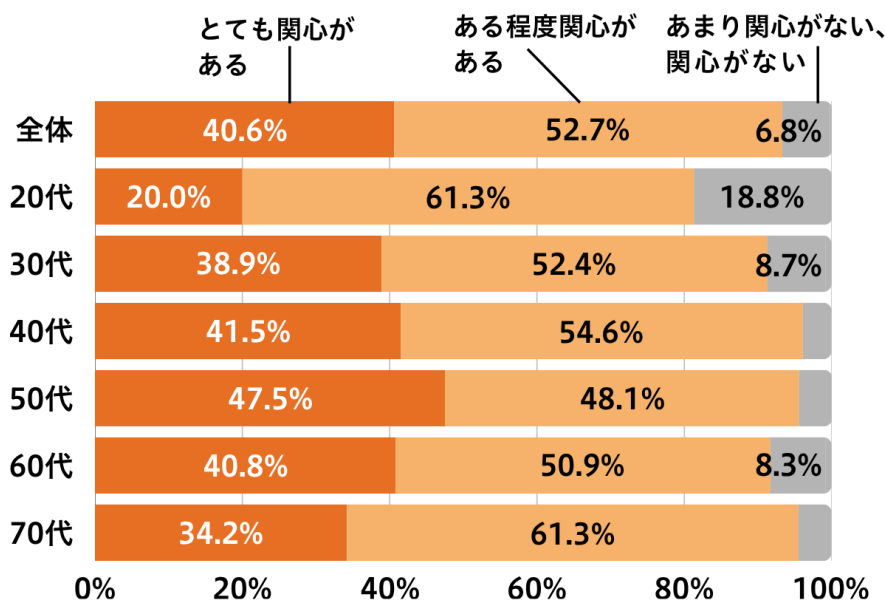
・骨の健康に関心がある人が日常的に行っていることでは、「**食事に気をつける**」56.2%、「**生活の中で、できるだけ体を動かす**」51.5%が上位となり、食事と身体活動の両面から骨の健康を意識していることがうかがえる。

・年代別にみると、食事や運動を実践している割合は若い年代より中高年層で高く、特に **70代**では「**生活の中で、できるだけ体を動かす**」59.8%、「**筋トレ以外の運動をする**」47.7%と高かった。

・一方で、「特にない」は20代～40代で16～18%台と50代以上よりも高く、若い年代では関心があっても実践にまでは至っていない人が一定数いることがうかがえる。

11.筋活料理を学ぶことへの関心

「筋活を意識した料理」を学ぶことに関心がありますか？（単一回答）



	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
とても関心がある	40.6%	20.0%	38.9%	41.5%	47.5%	40.8%	34.2%
ある程度関心がある	52.7%	61.3%	52.4%	54.6%	48.1%	50.9%	61.3%
あまり関心がない	6.4%	17.5%	7.9%	3.9%	4.5%	7.5%	4.5%
まったく関心がない	0.4%	1.3%	0.8%	0.0%	0.0%	0.8%	0.0%

	全体 (n=1,124)	20代 (n=80)	30代 (n=126)	40代 (n=205)	50代 (n=337)	60代 (n=265)	70代 (n=111)
「関心がある」合計	93.2%	81.3%	91.3%	96.1%	95.5%	91.7%	95.5%
「関心がない」合計	6.8%	18.8%	8.7%	3.9%	4.5%	8.3%	4.5%

筋活料理への関心は、どの年代でも高い

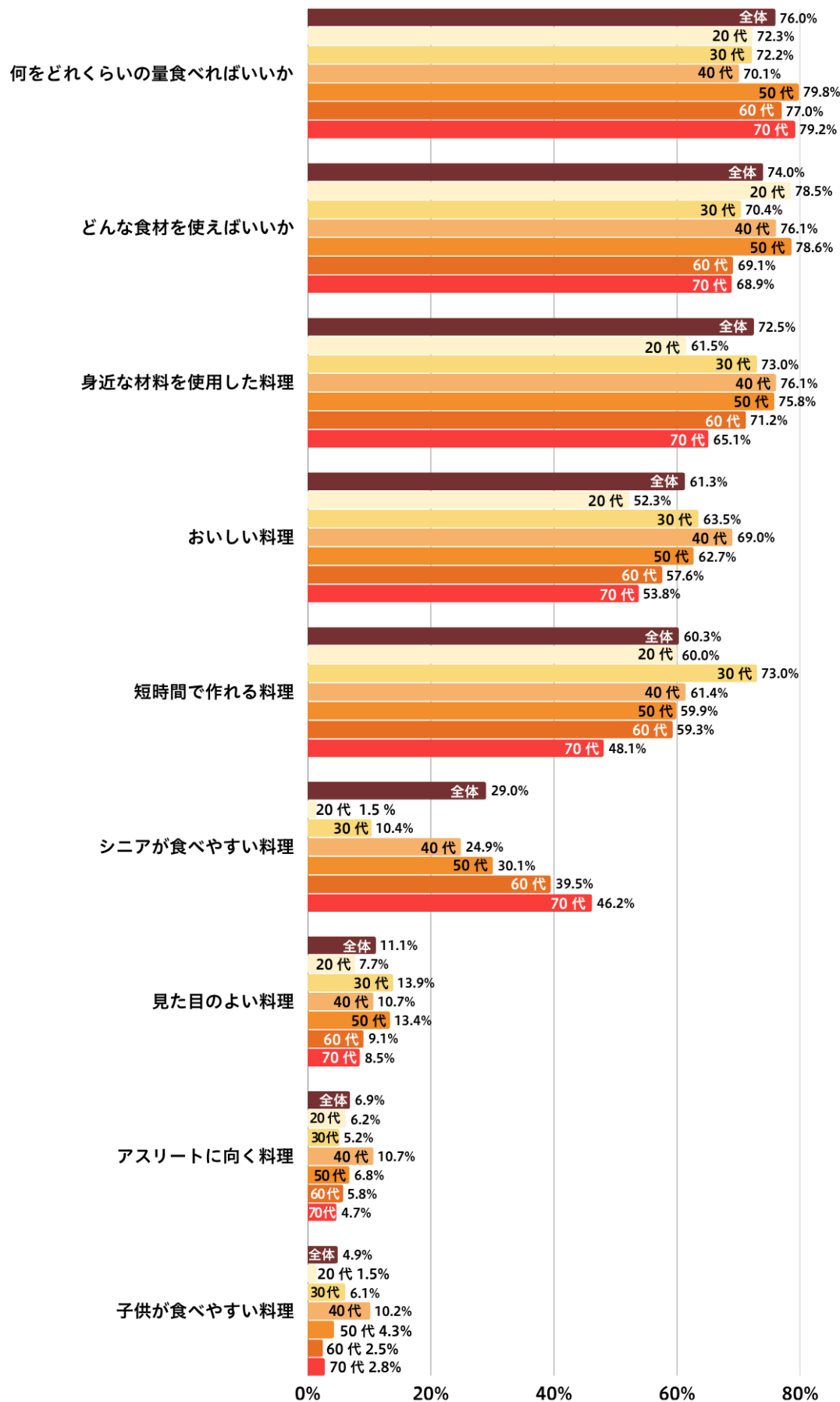
・「とても関心がある」40.6%、「ある程度関心がある」52.7%。筋活を意識した料理を学ぶことについて 9 割を超える人が「関心がある」と回答しており、知識として知るだけでなく、実際に料理として身につけたいという意欲の高さがうかがえた。

・年代別にみると、20代でも8割を超え、30代以上ではいずれも9割を超えており、どの年代でも高い関心が見られた。

12. 筋活料理で知りたいこと

【設問(11)で「とても関心がある」または「ある程度関心がある」と回答した人のみ】

筋活を意識した料理に関して、どんなことを知りたいですか（複数回答）



12.筋活料理で知りたいこと（つづき）

	全体 (n=1,048)	20代 (n=65)	30代 (n=115)	40代 (n=197)	50代 (n=322)	60代 (n=243)	70代 (n=106)
何をどれくらいの量食べればいいのか	76.0%	72.3%	72.2%	70.1%	79.8%	77.0%	79.2%
どんな食材を使えばいいか	74.0%	78.5%	70.4%	76.1%	78.6%	69.1%	68.9%
身近な材料を使用した料理	72.5%	61.5%	73.0%	76.1%	75.8%	71.2%	65.1%
おいしい料理	61.3%	52.3%	63.5%	69.0%	62.7%	57.6%	53.8%
短時間で作れる料理	60.3%	60.0%	73.0%	61.4%	59.9%	59.3%	48.1%
シニアが食べやすい料理	29.0%	1.5%	10.4%	24.9%	30.1%	39.5%	46.2%
見た目のよい料理	11.1%	7.7%	13.9%	10.7%	13.4%	9.1%	8.5%
アスリートに向く料理	6.9%	6.2%	5.2%	10.7%	6.8%	5.8%	4.7%
子供が食べやすい料理	4.9%	1.5%	6.1%	10.2%	4.3%	2.5%	2.8%

筋活料理には、実践しやすさが求められている

- ・筋活料理に関しては、「何をどれくらい食べればよいか」という栄養面の疑問に加え、「どんな食材を使うか」「身近な材料で作れるか」といった実用面への関心が高かった。
- ・さらに、「おいしい料理」「短時間で作れる料理」も6割を超えており、健康によいことに加えて、無理なく続けられることが重視されている。
- ・若い世代では手軽さや使いやすい食材への関心が、高い年代層では食べやすさへの関心が高く、求められる情報の内容に違いがみられた。

13.自由回答からみる意識とニーズ

「筋活と食」について、実践していること・疑問・思いなどありましたら自由にお書きください。

●健康寿命や将来への意識が伝わる声

「筋活という言葉はあまり馴染みはないですが、健康寿命を延ばす意味で興味があります」(40代・男性)

「年齢を重ね筋力が低下していると感じます。食事で筋活ができると思っていなかったのも、とても興味があります」(50代・女性)

「以前は運動をしていましたが、介護が始まり時間が取れなくなってしまいました。そこで、食事だけでも意識できればいいなと思います」(50代・女性)

●具体的な実践方法を知りたいという声

「将来の健康のためには若い頃からの食生活が大事だと思うが、具体的にどのような料理がよいかわからないので、教えていただけたらうれしいです」(20代・女性)

「どのくらいたんぱく質をとればよいかかわからない」(60代・女性)

「バランスよく食べなさいと言うが、何をどの位食べればよいかかわからないので勉強したいです」(60代・男性)

「最近、筋活とよく聞きますが、実際にどのくらいの量をとった方がいいのか、年をとってあまり食べられなくなった時はどうしたらいいのか、わかりません」(70代・女性)

●日々の食卓で無理なく取り入れたい・レパートリーを増やしたいという声

「これから先、年をとっていく中で、毎日必要な筋力やエネルギーを取れる料理を学びたいです。身近にある食品で何を食べればよいか知りたいです」(60代・女性)

「普段使う食材を中心に、手軽にできるメニューだとうれしいです」(30代・女性)

「手軽にたんぱく質が摂取できればよいと思います」(30代・男性)

「毎食たんぱく質をとるのが難しく、炭水化物だけになりがちです。特に朝ごはんでは上手に取り入れられるレシピを学びたいです」(40代・女性)

「筋肉にいい食事といえば、鶏むね肉やささみ、ゆで卵というイメージがあります。それ以外の食材で作るおいしい料理が知りたいです」(20代・女性)

●すでに実践している人の声

「3食均等にたんぱく質をとるように心掛けています」(30代・女性)

「毎食たんぱく質をとるようにしています」(50代・女性)

「週に1回筋トレ体操教室に通っています。食事はたんぱく質を意識してとるようにしています」(70代・女性)

「どうしても手軽な食事だと炭水化物が多くなりやすいので、たんぱく質や野菜を多めにとるようにしています。プロテインではなく、できるだけ日々の食事から取りたいと思っています」(50代・女性)

●骨の健康についての声

「女性は特に骨粗しょう症になりやすいと聞くので、これから先が心配です。」(40代・女性)

「同年代より骨密度が低めで、医師からカルシウム摂取と運動の指導を受けました。日常的にウォーキングを取り入れています」(40代・女性)

「40代～50代に入り体力や筋肉の衰えを感じ、閉経したことから骨密度も気になるようになりました。」(50代・女性)

「骨粗しょう症の検査を受け、少し減少していることがわかりました。食事では何かできたら、と思っていました。」(60代・女性)

以上