Newsletter

すこやかな毎日、
ゆたかな人生

江崎グリコ株式会社
https://www.glico.com/jp/

2025 年 6 月 2 日

【健康モチベ調査】を実施

約 9 割の人が健康や美容のために何かしら取り組みたいと思いながら、8 割超が行動に移せなかった経験あり。モチベーション継続の鍵は、無理なく、自分のペースで続けられること。

江崎グリコ株式会社は、国内売上 No.1 のアーモンドミルクブランド※「アーモンド効果」から、「アーモンド効果 PROTEIN <ナッツミックス>」「アーモンド効果 PROTEIN <ナッツミックス 砂糖不使用>」の 2 品を、2025 年 6 月 9 日（月）に発売します。商品の発売を前に、プロテインの飲用経験があり、運動習慣の見直しに関心のある全国の女性 500 名を対象に、日々のヘルスケア習慣やその継続意欲に関する「健康モチベ調査」を実施しました。 ※インテージ SRI アーモンドミルク国内市場 2014 年 4 月～2024 年 12 月 ブランド別累計販売金額（アーモンド効果ドリンクシリーズ）

【調査サマリー】

・約 9 割が「健康・美容のために何かしら取り組みたい」と回答。一方、8 割超が行動に移せない経験あり

89.0%が「健康・美容のために何かしら取り組みたい」と回答。一方、81.4%が「行動に移せない経験がある」と回答。実際に行動に移せない経験がある人の 73.4%が「罪悪感を感じる」と回答。

・実際に、体調管理や体形維持のための活動に週 1 時間未満しか使えていない人が約半数

体調管理や体形維持のために使う時間、「1 時間未満」（37.6%）が最多。「まったくしていない」（10.2%）と合わせると約半数に。特に 30 代は 54.0%が 1 時間未満。

・行動できない理由は「疲労」「気力」「時間不足」。実質なかなか行動できていない実態が明らかに

行動できない理由「疲れている」（59.0%）、「気力がわかない」（52.8%）、「時間がない」（39.3%）。

・憧れる身体は“しなやかで健康的に整った身体”

憧れる身体は、「しなやかで健康的に整った身体」が 51.2%と最多。30 代以降では特に高い割合を占める結果に。「筋肉質で引き締まった身体」は 19.6%にとどまる。

・やってみたいのは「ヨガ・ストレッチ」／実践率が高いのは「プロテイン摂取」

→ やりたい：ヨガ・ストレッチ（55.8%）、筋トレ（52.8%）

→ 実際にやっている：プロテイン摂取（45.2%）が最多、他を大きく上回る。

・モチベーション継続の鍵は、“無理なく、自分のペースで”

理想の身体づくりを続ける上で大切にしていることは「無理なく、生活の中で自然に続けられること」（57.2%）、「自分のペースで取り組めること」（54.4%）が上位に。

・プロテインのイメージは“筋トレ専用”から、“日常の美容・健康サポート”へ

プロテインに対するイメージは「飲みやすく進化している」（42.0%）が最多。次いで「美容にも良さそう」（37.2%）となり、従来の“筋トレ専用”というイメージから変化していることがうかがえる。

【調査概要】

・調査期間：2025 年 5 月 13 日（火）～15 日（木） ・調査方法：インターネット調査

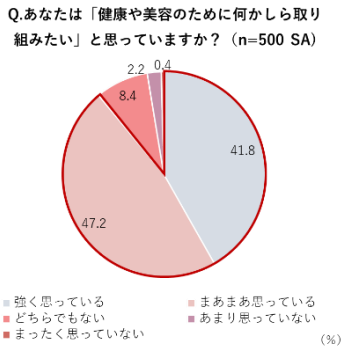
・対象者属性：全国 10～50 代女性（プロテイン経験者／運動習慣の見直しへの関心者）500 名

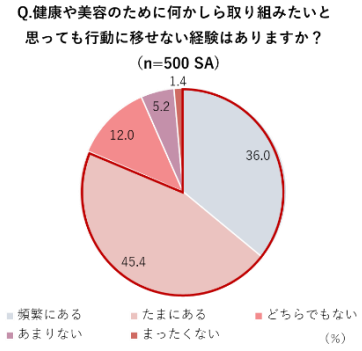
＜「健康モチベ調査」内容詳細＞

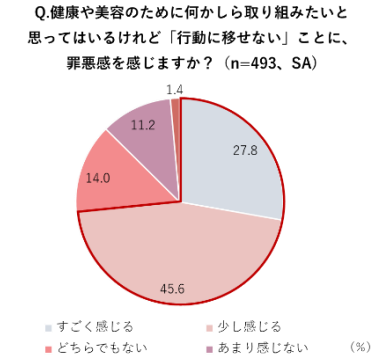
■約 9 割の人が「健康・美容のために何かしら取り組みたい」と回答。一方で、8 割超が行動に移せない経験あり

プロテインの飲用経験があり、運動習慣の見直しに関心のある女性 500 人に、「健康や美容のために何かしら取り組みたいと思っていますか？」と尋ねたところ、89.0%が「思っている」と回答した一方で、「健康や美容のために何かしら取り組みたいと思っても行動に移せない経験はありますか？」という質問では 81.4%が「ある」と回答しました。

また、行動に移せない経験が「まったくない」と回答した方を除外した※2493 名に「健康や美容のために何かしら取り組みたいとは思ってはいるけれど行動に移せないことに罪悪感を感じますか？」と尋ねると、73.4%が「すごく感じる・少し感じる」と回答しました。





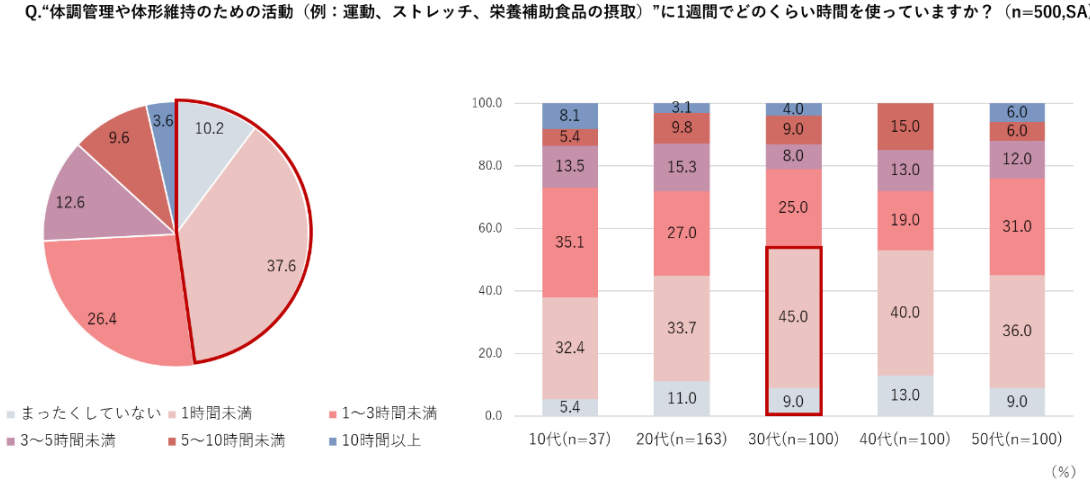


※2 質問「健康や美容のために何かしら取り組みたいと思っても行動に移せない経験はありますか？」に対して「まったくない」と回答した 7 名を除外

■実際に、体調管理や体形維持のための活動に週 1 時間未満しか使えていない人が約半数

「体調管理や体形維持のための活動（例：運動、ストレッチ、栄養補助食品の摂取）に 1 週間でどのくらい時間を使っていますか？」との問いに対し、最も多かった回答は「1 時間未満」（37.6%）でした。さらに、「まったくしていない」（10.2%）と合わせると、約半数が“週 1 時間未満”という結果となりました。特に 30 代では「まったくしていない・1 時間未満」を合わせると 54.0%と最も多くなりました。

“意識はあるのに、時間がとれていない”という意識と実態の格差が浮き彫りとなりました。

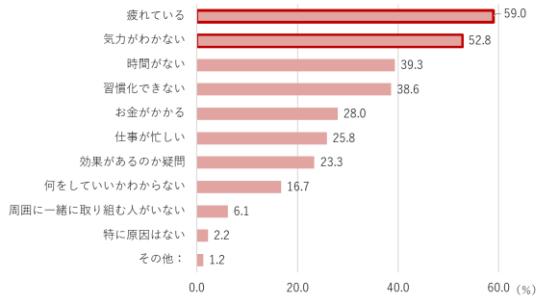


■行動できない理由は「疲労」「気力」「時間不足」。実質なかなか行動できていない実態が明らかに

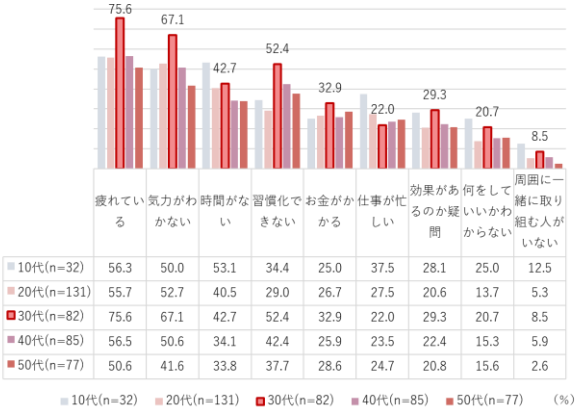
また、「健康や美容のために『取り組みたい』と思っても行動に移せない原因について、あてはまるものをすべて選んでください。」という質問では、「疲れている」（59.0%）、「気力がわかない」（52.8%）、「時間がない」（39.3%）が上位を占め、特に 30 代では「疲れている」が 75.6%と最も多くなっています。

さらに「実際に、ここ 1 年以内で健康や美容のために新しく取り組んだことはありますか？」という問いに対しては、「新しい取り組みを始めて、現在も継続している」と回答したのは 42.6%。「新しい取り組みを始めたが、現在はやめてしまった」と回答したのが 20.2%という結果となりました。「気持ちはあるが、実際には始められていない」や「特に気持ちもなく、取り組んでいない」と合わせると、実質 57.4%が現在行動できていないことが明らかになりました。

Q.健康や美容のために「取り組みたい」と思っても行動に移せない原因について、あてはまるものをすべて選んでください。（n=500、MA）



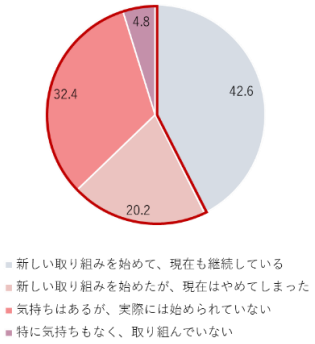
Q.健康や美容のために「取り組みたい」と思っても行動に移せない原因について、あてはまるものをすべて選んでください。（n=500、MA）



	疲れている	気力がわかない	時間がない	習慣化できない	お金がかかる	仕事が忙しい	効果があるのか疑問	何をしていいかわからない	周囲に一緒に取り組む人がいない
10代(n=32)	56.3	50.0	53.1	34.4	25.0	37.5	28.1	25.0	12.5
20代(n=131)	55.7	52.7	40.5	29.0	26.7	27.5	20.6	13.7	5.3
30代(n=82)	75.6	67.1	42.7	52.4	32.9	22.0	29.3	20.7	8.5
40代(n=85)	56.5	50.6	34.1	42.4	25.9	23.5	22.4	15.3	5.9
50代(n=77)	50.6	41.6	33.8	37.7	28.6	24.7	20.8	15.6	2.6

10代(n=32) 20代(n=131) 30代(n=82) 40代(n=85) 50代(n=77) (%)

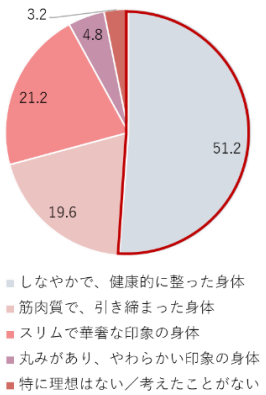
Q.実際に、ここ1年以内で健康や美容のために新しく取り組んだことはありますか？（n=500 SA）

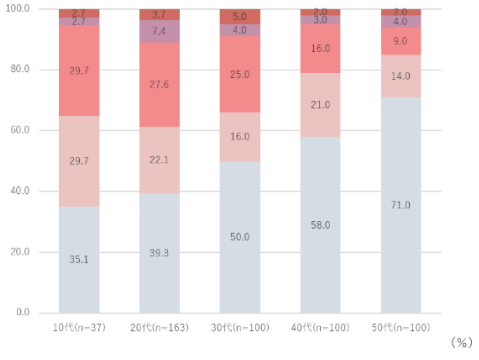


■憧れる身体は「しなやかで健康的に整った身体」

「あなたが"憧れる身体"について」尋ねたところ、「しなやかで、健康的に整った身体」が 51.2%と最も多く、30 代以降でこの傾向が顕著でした。一方、「筋肉質で、引き締まった身体」は 19.6%と低い割合にとどまりました。

Q.あなたが"憧れる身体"について、以下の中で最も当てはまるものを1つお選びください。（n=500 SA）





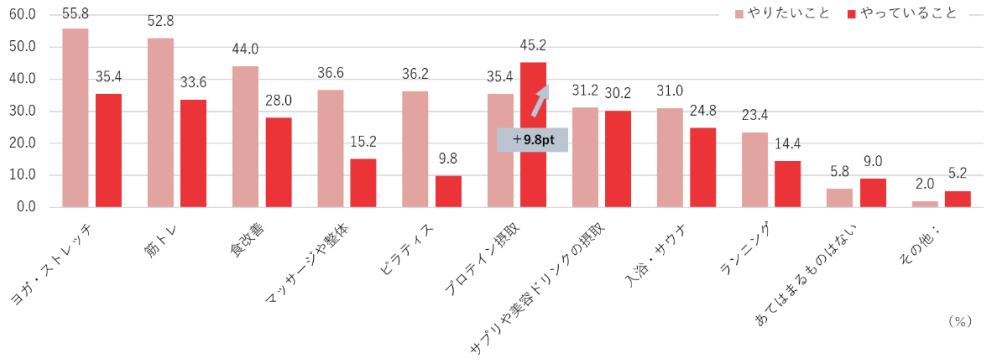
■健康や美容のために「やってみたいこと」は「ヨガ・ストレッチ」が人気。一方、「実際にやっていること」とのギャップも浮き彫りに

健康や美容のために、「やってみたい」と思っていることと、「実際にやっていること」を比較したところ、ギャップがあることが明らかになりました※3。

やってみたい取り組みとして最も多かったのは「ヨガ・ストレッチ」（55.8%）、次いで「筋トレ」（52.8%）、「食改善」（44.0%）という結果となりました。特に 40 代（59.0%）と 50 代（59.0%）では「ヨガ・ストレッチ」の関心が高く、30 代では「筋トレ」も 59.0%と突出しており、「体を動かしたい」という意欲は全年代を通じて根強く存在していることがうかがえます。

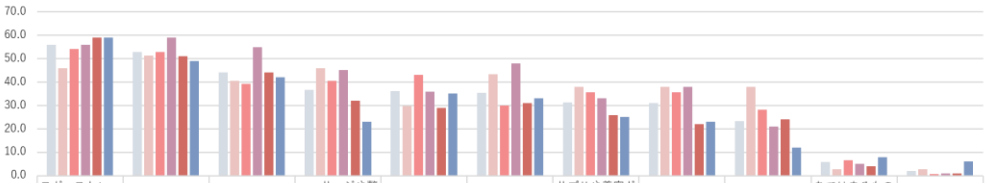
一方で、実際に取り組んでいる内容では「プロテイン摂取」（45.2%）が最も多く、「ヨガ・ストレッチ」（35.4%）、「筋トレ」（33.6%）を大きく上回る結果となりました。プロテイン摂取を実際にやっている人の割合（45.2%）は「やってみたい」と回答した人の割合（35.4%）より 9.8 ポイントも高く、現実的に取り入れやすい手段として支持されていることが見て取れます。

Q. 健康や美容（体の内側や体形を整える）のために「やってみたい」こと、
実際に「やっていること」はありますか？（n=500、MA）



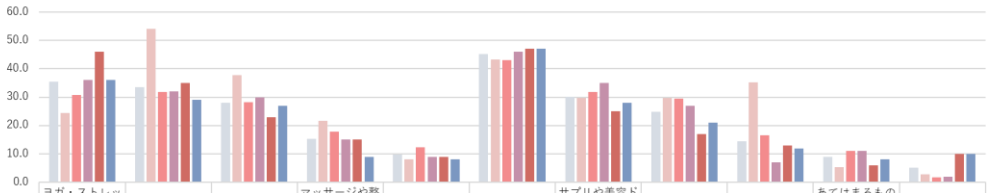
※3 質問「健康や美容（体の内側や体形を整える）のために「やってみたい」と思っていることありますか？（いくつでも）」、質問「健康や美容（体の内側や体形を整える）のために実際に「やっていること」はありますか？（いくつでも）」の 2 問の調査をもとに加工

Q.健康や美容（体の内側や体形を整える）のために「やってみたい」と思っていることありますか？（n=500、MA）



	ヨガ・ストレッチ	筋トレ	食改善	マッサージや整体	ピラティス	プロテイン摂取	サプリや美容ドリンクの摂取	入浴・サウナ	ランニング	あてはまるものはない	その他：
全体	55.8	52.8	44.0	36.6	36.2	35.4	31.2	31.0	23.4	5.8	2.0
10代(n=37)	45.9	51.4	40.5	45.9	29.7	43.2	37.8	37.8	37.8	2.7	2.7
20代(n=163)	54.0	52.8	39.3	40.5	42.9	30.1	35.6	35.6	28.2	6.7	0.6
30代(n=100)	56.0	59.0	55.0	45.0	36.0	48.0	33.0	38.0	21.0	5.0	1.0
40代(n=100)	59.0	51.0	44.0	32.0	29.0	31.0	26.0	22.0	24.0	4.0	1.0
50代(n=100)	59.0	49.0	42.0	23.0	35.0	33.0	25.0	23.0	12.0	8.0	6.0

Q.健康や美容（体の内側や体形を整える）のために実際に「やっていること」はありますか？（n=500、MA）

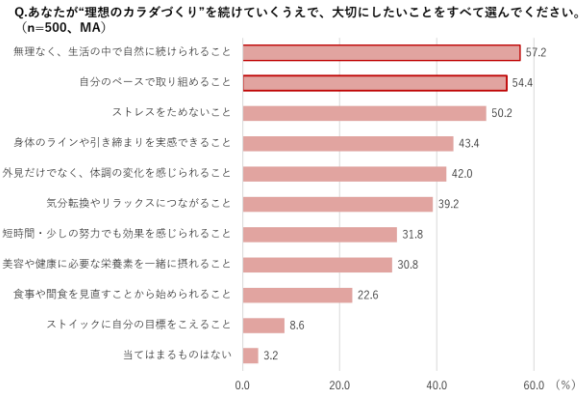


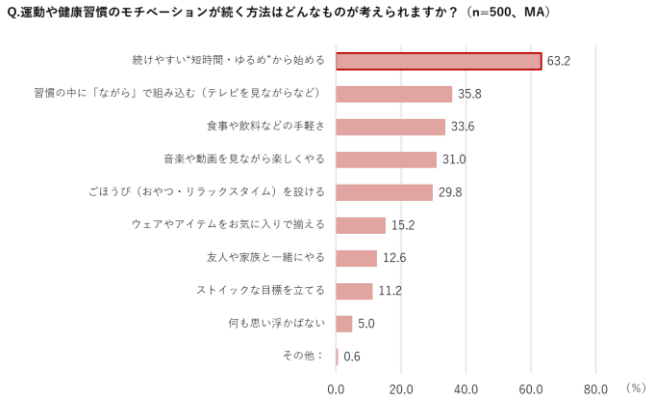
	ヨガ・ストレッチ	筋トレ	食改善	マッサージや整体	ピラティス	プロテイン摂取	サプリや美容ドリンクの摂取	入浴・サウナ	ランニング	あてはまるものはない	その他：
全体	35.4	33.6	28.0	15.2	9.8	45.2	30.2	24.8	14.4	9.0	5.2
10代(n=37)	24.3	54.1	37.8	21.6	8.1	43.2	29.7	29.7	35.1	5.4	2.7
20代(n=163)	30.7	31.9	28.2	17.8	12.3	42.9	31.9	29.4	16.6	11.0	1.8
30代(n=100)	36.0	32.0	30.0	15.0	9.0	46.0	35.0	27.0	7.0	11.0	2.0
40代(n=100)	46.0	35.0	23.0	15.0	9.0	47.0	25.0	17.0	13.0	6.0	10.0
50代(n=100)	36.0	29.0	27.0	9.0	8.0	47.0	28.0	21.0	12.0	8.0	10.0

■続けるためのモチベーションは、“無理なく、自分のペースで”

「あなたが“理想のカラダづくり”を続けていくうえで、大切にしたいことをすべて選んでください。」という質問では、「無理なく、生活の中で自然に続けられること」（57.2%）、「自分のペースで取り組めること」（54.4%）、「ストレスをためないこと」（50.2%）が上位となりました。

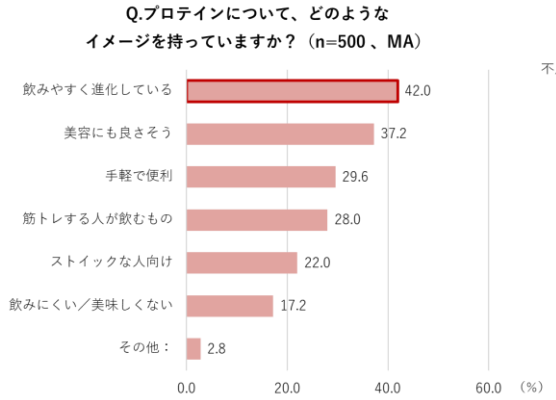
また「運動や健康習慣のモチベーションが続く方法」としては、「続けやすい“短時間・ゆるめ”から始める」（63.2%）、「習慣の中に“ながら”で組み込む」（35.8%）などが上位を占め、無理なく続けられることが継続の鍵であることがうかがえます。

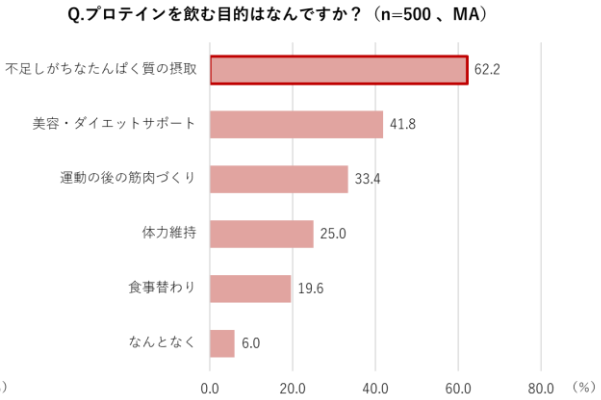




■プロテイン＝“筋トレ専用”から、“日常の美容・健康サポート”へ

「プロテインについて、どのようなイメージを持っていますか？」という質問では、「飲みやすく進化している」（42.0%）が最多。次いで「美容にも良さそう」（37.2%）、「手軽で便利」（29.6%）と続き、従来の“筋トレ専用”というイメージを超えて、日常的に取り入れられる存在としての再評価が進んでいることがうかがえます。「プロテインを飲む目的」では、「不足しがちなたんぱく質の摂取」（62.2%）が最も多く、続いて「美容・ダイエットサポート」（41.8%）、「運動後の筋肉づくり」（33.4%）が上位となりました。プロテインが“美容を意識した日常的習慣”として広がっている実態が浮かび上がっています。





【管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士　森 由香子先生によるコメント】

管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士　森 由香子先生に、今回の「健康モチベ調査」の調査結果についてうかがいました。

今回の調査では、健康や美容のために「取り組みたい」と思っていても、時間や気力が追いつかず、行動に移せていない人が多い実態が浮き彫りになりました。特に 30 代は仕事や家庭で多忙な方が多く、自分のケアを後回しにしがちな傾向が見られます。そうした方にこそ必要なのは、「頑張りすぎずに続けられるヘルスケア」です。

例えば、日々の食事に目を向け、飲み物の力を借りて栄養バランスを調整することも、立派なヘルスケアの第一歩です。人によって不足しがちな栄養素は異なりますが、国民健康・栄養調査でも一部の人でたんぱく質不足が指摘されています。たんぱく質は毎食バランスよく摂取することが望ましく、筋肉や身体の維持に欠かせない栄養素です。

一方で、「食改善」については、やってみたい気持ちはあっても、実際に取り入れている人は少ないのが現実です。「食事を見直したい」、「栄養バランスを整えたい」、「朝食を摂るようにしたい」…といった意識はあっても、「手軽にできない」、「ハードルが高い」と感じている人が多いことがうかがえます。

その中で、プロテインの摂取は 45.2%の人が実際に取り組んでおり、たんぱく質が“健康長寿”のキーワードとして注目されている影響もうかがえます。筋肉はたんぱく質から構成されており、元気に自立した生活を続けるためには、筋肉量の維持が重要です。筋肉量を保つには、ヨガやストレッチなどの運動に加え、毎食適切にたんぱく質を摂取することが欠かせません。しかし、忙しい現代人にとって、毎食均等にたんぱく質を摂ることは簡単ではありません。

だからこそ、手軽にたんぱく質を補給できるプロテインは、食事の栄養価を高める上で有効な手段となります。中でも「アーモンド効果　PROTEIN」は、たんぱく質に加えてビタミン E や食物繊維、鉄分も含んでおり、忙しい日々の中でも手軽に栄養バランスを整えられる優れた選択肢です。

“しなやかで健康的な身体”を理想とする声が高まる今、プロテインを美容や健康維持のために日常に取り入れることは、罪悪感ではなく達成感につながる“前向きなケア”のかたちだと考えています。

管理栄養士・日本抗加齢医学会指導士 森 由香子先生

【プロフィール】

東京農業大学農学部栄養学科卒業。大妻女子大学大学院(人間文化研究科人間生活科学専攻) 修士課程修了。日本サルコペニア・フレイル学会会員・日本認知症予防学会会員・日本排尿機能学会会員・日本時間栄養学会会員。

医療機関をはじめ幅広い分野で活動中。クリニックで、入院・外来患者の栄養指導、食事記録の栄養分析、ダイエット指導、フランス料理シェフとの病院食や院内レストランの共同メニュー開発、料理本の制作などの経験をもつ。食事からのアンチエイジングを提唱し、「かきくけこ、やまにさち」®食事法の普及につとめている。著書に『最新版　老けない人は何を食べているのか』『60 歳から食事を変えなさい』（以上青春出版社）、
『健康診断の数値がよい人は何を食べているのか』（廣済堂出版）
『100 年長生き食 料理が苦手でも、ひとり暮らしでもできる！』（Gakken）、
『老けない身体をつくる「朝のダブルたんぱく」習慣 』（すばる舎）など多数。
森由香子のパーソナル栄養指導 https://mori-yukaco.com

【考察】

今回の調査を通じて、美容や健康への意識が高まっている一方で、8 割超の人が「行動に移せない経験がある」ことがわかりました。また、行動に移せないことで 7 割以上が罪悪感を抱えているという結果も。

特に 30 代女性では、仕事・家事・育児と日々のタスクに追われ“自分のための時間”を確保できていない層が多いと推察でき、週 1 時間未満のケアにとどまる人が過半数にのぼります。

こうした背景から、負担なく続けられる方法として注目を集めているのがプロテイン摂取です。調査では「飲みやすく進化している」「美容にも良さそう」などのポジティブな印象が広がり、従来の“筋トレ専用”という枠を超えて、日常の中で自然に取り入れられる存在としての再評価が進んでいることが明らかとなりました。

「頑張りすぎなくていい」「でもちゃんと自分を整えたい」そんな声に応える新しいプロテインのかたちとして、「アーモンド効果 PROTEIN」は、日常生活に無理なく寄り添い、しなやかで健康的な身体づくりをサポートします。

「アーモンド効果 PROTEIN」について

本商品は、日本にアーモンドを広げたパイオニアである Glico が、約 70 年にわたるアーモンドの研究から得た知見を生かして開発しました。アーモンドの素材本来のおいしさを最大限に生かしたアーモンドミルクだからこそ実現した、アーモンドの香ばしさとすっきりとした味わいが特長のプロテイン飲料です。「植物性たんぱく質」、「1 日分のビタミン E※1」、「食物繊維」、さらに、不足しがちな栄養素である「鉄分」※2 を配合し、健康的でしなやかな身体作りをサポートします。運動時はもちろん、日常の食事や間食シーンにもぴったりの商品です。

植物性たんぱく質は動物性たんぱく質と比較して吸収スピードが緩やかなため、満足感が持続しやすく、腹持ちが良いと言われています。女性の 1 日の不足分を補える量である 10g のたんぱく質を配合しています※2※3。これにより、「朝食を抜きがち」「間食に罪悪感がある」「プロテインは飲みたいけど重たいのは無理」という層にも、日常的に頑張りすぎずに無理なく続けられるプロテインとして提案します。

※1「栄養素等表示基準値」より
※2 日本人の食事摂取基準(2025 年版)
※3 国民健康・栄養調査(令和 5 年)