

2017年12月18日

金曜日は
29日は
筋肉を
考える日
Muscle-friendly Day

“金（筋）曜日が29（肉）日になる日” 12月29日は 筋肉について考えよう！

～筋肉についての調査を実施～

筋肉への関心が向上

「筋肉をつけたら人生も充実」6割

森永製菓株式会社（東京都港区芝、代表取締役社長・新井徹）は、これまでスポーツを通して食と健康の在り方を考え、筋肉の重要性について伝え続けてきました。そこで、自身の健康について改めて考えていただき、筋肉の大切さとタンパク質摂取の重要性を知っていただくために“金曜日の29日は「筋肉を考える日」とし、記念日協会に登録されました。

この度、日本初のトレーニング専用フードのデリバリーサービス株式会社 Muscle Deli（本社：東京都渋谷区、代表取締役：西川真梨子、以下マッスルデリ）※1と共同で『筋肉についての調査※2』を実施しました。詳細については <http://www.weider-jp.com/know/kin29/> をご覧ください。

■結果1 ■ 86%の人が筋肉づくり・身体づくりを行っている

■結果2 ■ 72%の人が筋肉をつける手段として積極的にタンパク質（プロテイン）を摂取している

■結果3 ■ 筋肉がついたことで、過半数を超える6割が、人生が充実するようになった

■結果4 ■ 筋肉がついたことで、見た目以外の効果を感じている人は67%

『筋肉についての調査』では、実に86%の人が何等かの「筋肉づくり・身体づくりを行っている」と答えました。また、実際に筋肉づくり・身体づくりを行っている人は、筋肉をつける手段として、タンパク質（プロテイン）を「とても積極的に摂取している」23%、「積極的に摂取している」49%、合計で72%と、身体づくりが一般化し、筋肉をつけるにはタンパク質が大切という認識の広がりを感じさせる結果となりました。

筋肉がついたことで見た目以外の効果があると実感している人は「とてもある」18%、「ある」49%を合わせると67%となりました。更に、人生が充実するようになったかという設問に対し、「とても充実するようになった」13%、「充実するようになった」47%を合わせると過半数を超え60%となり、

健康志向が高まる中、筋肉をつけることで、人生を謳歌する人が増えていくと考えられます。



■結果 5■ 筋肉がついたことで、「自信がついた」「アクティブな行動を起こすことが増えた」

具体的には、筋肉がついたことで「自信がついた」42%や、「アクティブな行動を起こすことが増えた」37%「エネルギーが増した」37%と、1位「体力がついた」63%だけではなく、筋肉をつけることは、心身ともにポジティブに生活を送るうえでも重要な要素といえそうです。

筋肉がついたことでの、見た目以外の具体的効果は？		
1位	体力がついた	63%
2位	自信がついた	42%
3位	アクティブな行動を起こすことが増えた	37%
4位	エネルギーが増した	37%
5位	スポーツのパフォーマンスが向上した	29%

▲前問で「見た目以外への効果がありましたか」に「とてもある」、「あると回答した人 n=178

■結果 6■ 筋肉づくりを行う上で、苦労していること・大変なことは「食事管理が難しい」

筋肉づくりを行う上で苦労していること・大変なこと		
1位	食事管理が難しい	47%
2位	タンパク質摂取が大変	41%
3位	思ったような効果が出ない	31%
4位	食事の方法がわからない	19%
5位	筋肉のつけかたがわからない	18%

一方で、筋肉づくりを行う上では「食事管理が難しい」や「タンパク質摂取が大変」「食事の方法がわからない」といった、食事面での苦労があるようです。こうした中、森永製菓ではおいしく手軽にタンパク質を摂取できるよう

「inゼリー」や「inバー プロテイン」といった商品を拡充させ、筋肉づくりをサポートしています。また、マッスルデリをご利用になると、高タンパク低カロリーに栄養計算された食事を自宅や職場へ届くので、難しい食事管理に煩わされることが軽減されます。

2018年の抱負を考える季節となりました。来年は更に充実した人生を送るためにも、手軽にタンパク質を摂取しながら、筋肉づくり・身体づくりを目指してみたいはいかがでしょうか。

■マッスルデリより、嬉しいクーポンプレゼント

筋肉づくりや身体づくりに取り組む人たちを応援するため、2017年12月31日までマッスルデリの「500円割引クーポン」をプレゼントいたします。マッスルデリのウェブサイト (<http://muscledele.co.jp>) にアクセスし、カート画面のクーポンコード入力欄に「kin29105y」と入力していただくと、500円割引で商品の購入が可能です。尚、クーポンの利用はお1人様1回限りとなります。

※1 マッスルデリは(<http://muscledele.co.jp>) 『森永アクセラレータープログラム 2017』で選出された企業です。日本初のトレーニング専用フードのデリバリーサービスです。高タンパク低カロリーに栄養計算された食事を自宅や職場へお届けします。

※2 当社調べ web 調査、2017年11月29日～12月11日、当社ウイダーweb サイト閲覧者、全国10代～60代までの男女311名

■手軽にプロテインを摂取できる商品の一例

商品名	inゼリー プロテイン	inゼリー スーパープロテイン	inバー グラノーラ	inバー ペイクドチョコ
商品画像				
名称	清涼飲料水（ゼリー飲料）		栄養調整食品 （たんぱく含有食品）	
品質	<ul style="list-style-type: none"> ・ホエイペプチド 5000mg、クエン酸 1000mg 配合 ・7種類のビタミン配合。 ・ヨーグルト味 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンパク質 10g 配合 ・タンパク質の働きに必要なビタミン B 群を配合 ・バナナヨーグルト味 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンパク質 10g 配合 ・約 100Kcal と低脂肪設計 ・ドライフルーツ・レーズン・オーツ麦・大豆バフ等健康素材を使いザクザク食感。 	<ul style="list-style-type: none"> ・タンパク質 10g 配合 ・タンパク質の働きに必要なビタミン B 群を配合 ・お菓子感覚で食べられる甘さ控えめなチョコ味
内容量	180 g	120 g	30g	34 g
参考小売価格	200 円（税別） /216 円（税込）	300 円（税別） /324 円（税込）	170 円（税別） /184 円（税込）	150 円（税別） /162 円（税込）
発売日	既発売			
発売地区	全国・全ルート	全国・CVS、スポーツ店、ドラッグストア、駅売店限定	全国・全ルート	
JANコード	4902888723957	4902888727191	4902888726835	4902888723544