

## ニーズが高まる高タンパク質食品&飲料

### ■筋肉作りやダイエットに欠かせない栄養素

市場調査会社ミンテルによると、2012年に全米で新発売された食品&飲料のうち、パッケージ上で「タンパク質強化」および「高タンパク質」をアピールした製品は約2割にのぼっているという。また同年に世界中で新発売された「高タンパク質」という表示がある加工食品&飲料の約19%はアメリカで発売されたもの。2位はインドで世界の9%、3位がイギリスで7%だが、ともかく、高タンパク質をセールスポイントにした食品&飲料の新製品の数はアメリカが飛び抜けて多い。

また他の市場調査会社スローン・トレンズは以上のような高タンパク質製品の台頭について、「全ての年齢層の消費者にとって、筋肉作りが健康関連の新しい課題になってきているため」と分析している。

消費者間で筋肉作りへの意識が高まっている理由は、●引き締まった体やそうしたボディイメージを手に入れたい、●いつまでも若々しくエネルギッシュでいたい、●脂肪よりカロリーを消費する筋肉を増やし、太りにくい身体を作りたい、など。そのために高タンパク質食品を進んで摂る人が増えているというわけだ。

また高タンパク質食品は腹持ちがよく、「ハンガー・マネージメント（空腹のコントロール）」に役立つため、減量を目的としたダイエット食品&飲料にも、タンパク質を強化したものが増えている。

タンパク質を強化した食品は、スナック菓子、ミールバー、シリアルなどのカテゴリーに多いが、（電子レンジで加熱する）冷凍ワッフルなど、新機軸のタンパク質強化食品も登場してきている。

また高タンパク質食品の昨今の大き



ホエイでタンパク質を強化した冷凍ワッフル製品。

な傾向のひとつは、植物性タンパク質を強化した製品が増加していること。アメリカでは、健康上の問題をはじめ、環境保護や倫理的な理由で肉や卵、乳製品など動物性タンパク質食品を口にしない人が多いためだ。

前出のミンテル社によると、「高タンパク&ビーガン（「完全菜食主義」という意味。菜食主義者の中には魚や乳製品をよしとする人もいるが、ビーガンは100%植物性のものしか口にしない）」と表示した新製品は、08年から12年で54%も増加しているという。

植物性タンパク質も、大豆、豆（「スピリットピー」と呼ばれるレンズ豆に似た豆）やアルジー（海藻）など、バリエーションが広がってきている。

### ■高タンパク質メニューのフード

#### サービス店も人気

こうした中、高タンパク質フードをコンセプトにしたチェーン店『ザ・プロテイン・バーwww.theproteinbar.com』が人気を呼び、フードサービス業界関係者から注目を集めている。

イリノイ州シカゴを本拠にする同チェーンは、09年に創業以来、堅調に伸張し、現在シカゴ・エリアに10店、ワシントンDCに3店を展開しているが、いずれの都市でも絶大な人気を得ている。

セルフサービス形態で、ランチビジネスを主体にした同チェーンが提供しているのは、●古代穀物のキヌアにチキン、野菜、豆類などをプラスした丼風の「ボウル」、●同じくキヌア、チキン、野菜などを全粒粉のトルティーヤで包んだ「パーティー（プリーをもちった商品名）」、●ロ



高タンパク質のスナックやシェークを揃えて人気を博している『ザ・プロテイン・バー』。

メインレタス、ホウレンソウ、ケール、紫キャベツ、ニンジン、ブロッコリーなどの野菜をミックスしたものに、チキン、豆腐、キヌアなどを加えた「サラダ」、●バナナなどのフルーツに低脂肪牛乳、プロテイン・パウダーなどをミックスした「（シェークのような）ブレンディッド・ドリンク」。ミックスするタンパク質のパウダーは、ホエイ、大豆、卵の3種からお客が好みのものを選ぶ。また、低脂肪牛乳の代わりにスキムミルク、豆乳、アーモンドミルクをチョイスすることもできる。

以上のフード類についてはそれぞれ、使用素材やフレーバーなどの異なる6~10種類を揃えているが、いずれも一食で20~45g、シェーク風ドリンクは12オンス（約355ml）で15~22gのタンパク質を含有している。

どのアイテムもタンパク質がたっぷりなことに加えて、食物繊維や抗酸化成分が豊富な食材を使用し、脂肪分を抑えてあることでも好評を得ている。

### ■新しいタンパク源として注目されるキヌア

キヌアは南米のアンデス地方原産で、ホウレンソウなどと同じアカザ科の植物。その種子を穀物として食用する。同地方では5,000年前前から栽培されてきたという説もあるほど、古くから栄養価の高い穀物として珍重されてきた。

アメリカではこの数年、古代穀物ブームが続いており、カムート、アマランサス、ミレットなどとともにキヌアの人気が上昇してきていたが最近では穀物を越えたタンパク質食品としてキヌアのニーズがさらに高まっている。



『ザ・プロテイン・バー』の「ホウレンソウ&ペスト（バジルのソース）・キヌア・ボウル（タンパク質35g）」とグリーンティ・シェーク（タンパク質15g）。