

調べてみました

プロテインチョコバー

たんぱく質は多数のアミノ酸がペプチド結合してできた高分子化合物で、体を作るもととなる栄養素のひとつです。肉、魚介類、卵、大豆、乳類に豊富に含まれ、炭水化物、脂質とともにエネルギー産生栄養素（3大栄養素）と呼ばれます。

日本人の食事摂取基準では、生活習慣病の発症予防を目的に現在の日本人が当面の目標とすべき摂取量として年代別に目標量が設定されていますが、たんぱく質の平均摂取量は多くの年代で目標量に達していません。2020年には高齢者

のフレイル予防の観点から、65歳以上の総エネルギーに占めるたんぱく質由来エネルギーの目標量の下限が引き上げられるなど、たんぱく質は多くの年代で積極的に摂取すべき栄養素と言えます。

通常の食事で不足するたんぱく質を補うために、各メーカーからプロテインチョコバーなどの気軽に食べられる様々な製品が販売されています。そこで、プロテインチョコバーについて調査を実施しました。

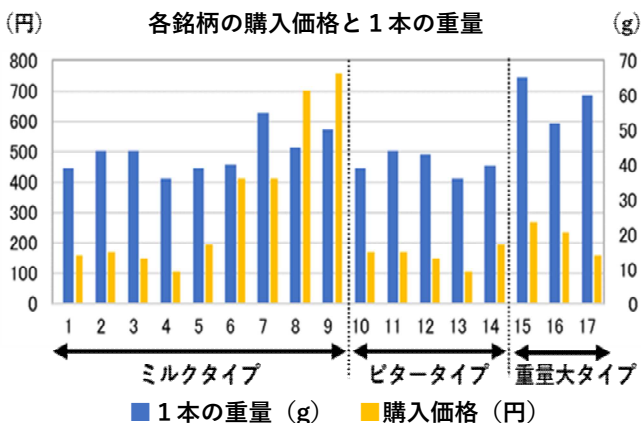
テストした品目は

静岡県藤枝市内のスーパー及びインターネットで購入した1本入りのプロテインチョコバー17製品です。

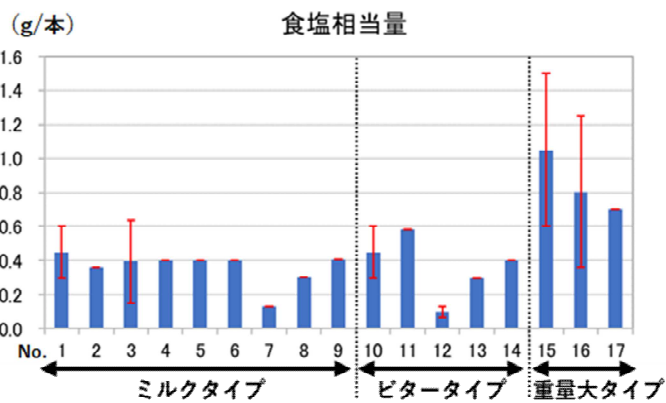
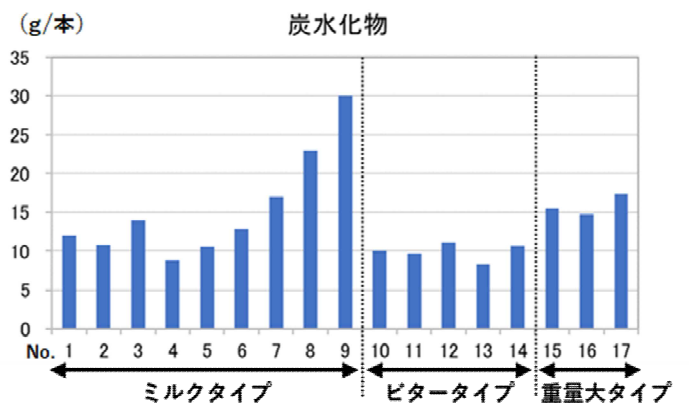
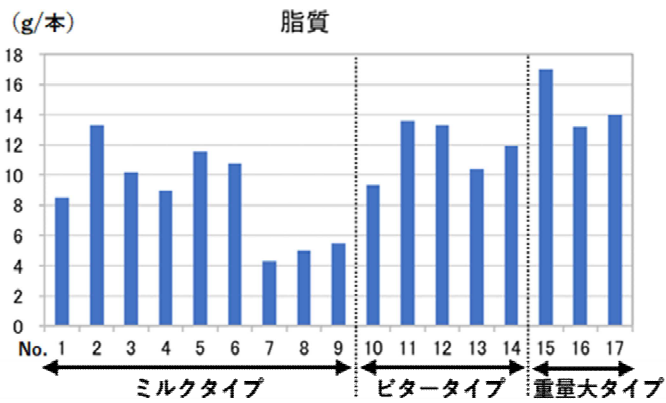
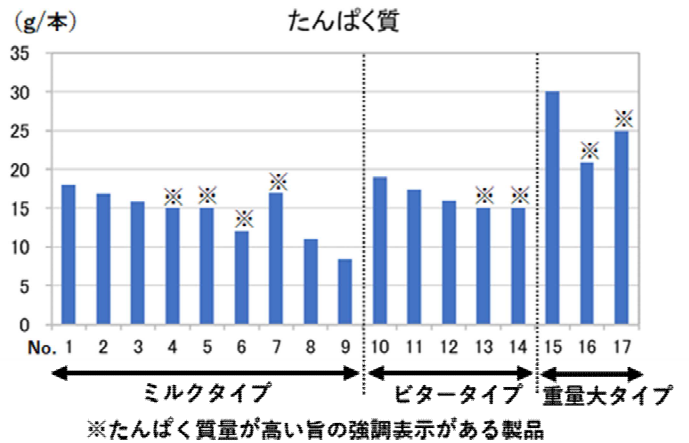
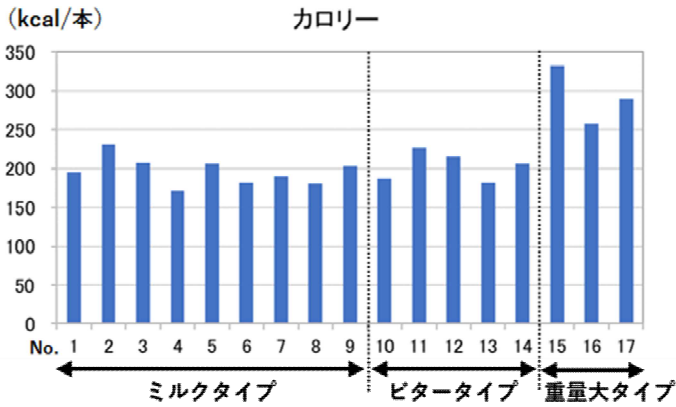
No.	名称	購入価格	タイプ*
1	チョコレート菓子	159	ミルクタイプ
2	栄養調整食品（たんぱく含有食品）	170	ミルクタイプ
3	栄養調整食品（たんぱく含有食品）	149	ミルクタイプ
4	チョコレート菓子	105	ミルクタイプ
5	チョコレート菓子	194	ミルクタイプ
6	栄養調整食品	410	ミルクタイプ
7	栄養調整食品	410	ミルクタイプ
8	栄養調整食品	702	ミルクタイプ
9	栄養調整食品	756	ミルクタイプ
10	チョコレート菓子	170	ビタータイプ
11	栄養調整食品（たんぱく含有食品）	170	ビタータイプ
12	栄養調整食品（たんぱく含有食品）	149	ビタータイプ
13	チョコレート菓子	105	ビタータイプ
14	チョコレート菓子	194	ビタータイプ
15	準チョコレート菓子	267	重量大タイプ
16	準チョコレート	235	重量大タイプ
17	チョコレート菓子	159	重量大タイプ

※製品にチョコレート又はミルクチョコレートの記載がある銘柄を「ミルクタイプ」、ビター又はブラックの記載がある銘柄を「ビタータイプ」、No.1～No.14までの製品のシリーズ製品のうち、重量が大きい銘柄を「重量大タイプ」とした。

- 製品の一括表示内の名称は「チョコレート菓子」が7銘柄、「栄養調整食品（たんぱく含有食品）」が4銘柄、「栄養調整食品」が4銘柄、「準チョコレート」が1銘柄、「準チョコレート菓子」が1銘柄でした。これらは保健機能食品ではなく、すべて一般食品です。
- 購入価格は105円～756円と銘柄によって大きな違いがありました。価格帯は100円～200円が11銘柄、200円から300円が2銘柄、400円～500円が2銘柄、700円～800円が2銘柄でした。
- No.1、No.10、No.15と、No.3、No.12、No.16と、No.4、No.13、No.17はそれぞれ同じメーカーのシリーズ製品です。シリーズ内で比較するとミルクタイプとビタータイプは同価格、重量大タイプの価格は高くなりましたが、調査対象とした全銘柄で比較すると製品の重量と価格に相関は見られませんでした。



プロテインチョコバーの栄養成分表示値を調査しました



食塩相当量が幅で表示された製品は中央値を棒グラフで、幅の上限値と下限値を赤バーで示した。

- たんぱく質の表示値は製品1本当たり8.4g～30gで、タイプ別のたんぱく質量の平均値はミルクタイプが14g、ビタータイプが16gで、重量大タイプが25gでした。栄養成分について「豊富」や「含む」等の表示を栄養強調表示といいます。今回調査した全ての銘柄で「たんぱく質豊富」等のたんぱく質が高い旨の栄養強調表示が可能な値でしたが、実際に高い旨の表示のある製品は8銘柄でした。たんぱく質を多く摂取したい消費者は、たんぱく質が高い旨の表示だけでなく、栄養成分表示のたんぱく質量を確認することで、目的に合った製品を選ぶことができると考えられます。

- カロリーは製品1本当たり172kcal～332kcalで、タイプ別のカロリー平均値はミルクタイプが196kcal、ビタータイプが203kcal、重量大タイプが293kcalでした。ミルクタイプとビタータイプのカロリー平均値は身体活動レベルⅡ（ふつう）の30～49歳の男性の推定エネルギー必要量2,700kcalの約1/13、同年代の女性の推定エネルギー必要量2,050kcalの約1/10にあたる量です。
- 脂質は製品1本当たり4.3g～17gでした。タイプ別の平均値はミルクタイプが9g、ビタータイプが12g、重量大タイプが15gでカロリーのタイプ別平均値と同様の傾向でした。
- 炭水化物は製品1本当たり8.4g～30gでした。No.8、No.9の炭水化物は他の銘柄と比較して大きな値で、栄養成分表示欄に任意で表示された食物繊維量はそれぞれ1.2g、0.6gであったことから、この2銘柄の炭水化物のほとんどが糖質であることがわかりました。
- 全銘柄の表示幅の下限値、上限値を含めた食塩相当量は0.13g～1.5gで、重量大タイプの食塩相当量が大きな値でした。

まとめ

- 調査対象とした製品の購入価格は 105 円～756 円と銘柄によって大きな違いがありました。
- 名称は「チョコレート菓子」が7 銘柄、「栄養調整食品（たんぱく含有食品）」が4 銘柄、「栄養調整食品」が4 銘柄、「準チョコレート」が1 銘柄、「準チョコレート菓子」が1 銘柄ですべて保健機能食品に該当しない一般食品でした。
- 製品1 本当当たりのたんぱく質量は 8.4g～30g で、銘柄によって大きな違いがありました。より多くのたんぱく質を摂取したい消費者は、商品の強調表示だけでなく、栄養成分表示を確認することで、目的にあった製品を選ぶことができると考えられます。

～身体活動レベルについて～

1日に必要なエネルギーやたんぱく質などの栄養素の量は年齢や体重のほか、身体活動レベルによって変わります。日本人の食事摂取基準では成人(20～59歳)の身体活動レベルを表のように設定して

います。自分に必要なエネルギーやたんぱく質等の栄養素の量を知り、普段の食事で栄養素を十分に摂取できると良いですね。

身体活動レベル	I (低い)	II (ふつう)	III (高い)
日常生活の活動	生活の大部分が座位で、静的な活動が中心の場合	座位中心の仕事だが、職場内での移動や立位での作業・接客等、通勤・買い物での歩行、家事、軽いスポーツのいずれかを含む場合	移動や立位の多い仕事への従事者、あるいは、スポーツ等余暇における活発な運動習慣を持っている場合
推定エネルギー必要量			
30～49歳 男性	2,300kcal/日	2,700kcal/日	3,050kcal/日
30～49歳 女性	1,700kcal/日	2,050kcal/日	2,350kcal/日
たんぱく質の目標量 [※]			
30～49歳 男性	75～115g/日	88～135g/日	99～153g/日
30～49歳 女性	57～88g/日	67～103g/日	76～98g/日

※日本人の食事摂取基準(2020年版)たんぱく質の食事摂取基準目標量(%エネルギー)からの換算値

県や市町では、消費者の皆さんから商品についての相談や苦情を受け付けています。

お近くの県民生活センター又は消費生活相談窓口までご連絡ください。

東部県民生活センター TEL 055-952-2299

中部県民生活センター TEL 054-202-6006

西部県民生活センター TEL 053-452-2299

平日 9:00～16:00 ※土日祝日および年末年始は除く

消費者ホットラインからお近くの市町の消費生活相談窓口へつながります。

通話料がかかります。

(通話料定額プランの対象外となります。)

★消費者ホットライン TEL 188

● 条件によっては相談窓口につながらない場合があります。この場合ガイダンスにより受付時間や連絡先をご案内します。

● IP電話、プリペイド式携帯電話からはご利用できません。

お問い合わせ

静岡県環境衛生科学研究所 医薬食品部
〒426-0083 藤枝市谷稲葉 232-1
TEL 054-625-9137

過去に発行したパンフレットはこちらから

⇒⇒

