スポーツ分野における豆類の利用可能性調査　中間報告

令和 8 年 10 月

（公財）日本豆類協会（調査委託先：株式会社矢野経済研究所）

1　趣旨

スポーツ分野における豆類の摂取状況と摂取者の意思決定要因を明らかにするため、競技者を中心としたユーザーを起点とした調査を実施することとした。ここでは、これまでに実施した結果の概要並びに今後の予定を整理した。

2　これまでに実施した調査内容

1）スポーツ分野における豆類活用事例・研究発表結果等の収集

(1) スポーツ分野での利用シーンを想定した豆類食品の開発は、和菓子など餡製品では複数の開発事例が確認されたものの、惣菜・中食の領域では限定的であった。和菓子など餡製品については、ワンハンドで食べることができるようかんでの商品化が目立っている。また、餡をパウチなどの包装形態で商品化することや、どらやき、最中をベースにした商品開発事例も複数みられた。

【収集した事例】
和菓子など餡製品：theANko（UNDERWATER）、スポーツようかん（井村屋）、anpower（アンパワー／鼓月）、An Charge（亀屋芳広）、あんこBAR（山本屋）、さらっと飲めるようかん　ANDO_（アンドゥー）（福壽堂秀信）、ACTIVE YOKAN（きくち）、MotCheat（モッチート／Nスポーツミッション）、SWEETNESS PROTEIN大福（鎌原まんぢゅう）、FITSAND（津具屋製菓）、プロテインどら焼き（福田屋×杉山女学園大学）、筋肉最中（かんだ和彩）、CARB UP!最中（カーボアップもなか／マルマン）、マッスルだんご（こうはた）、アスリートもち（誠もち店）、JOSAI ようかん（城西大学）
惣菜・中食：たんぱく質が摂れる雑穀シリーズ（はくばく）、ナッシュ（※冷凍宅配食サービス）

(2) 既存商品をスポーツ文脈で再訴求する取組では、和菓子や米菓など、従来は日常的な嗜好品・間食として展開されてきた商品を、運動時のエネルギー補給、補食、携帯食として位置づけ直す動きがみられる。

【収集した事例】
虎屋（小形羊羹）、小嶋や（どら焼き）、明日香食品（和菓子全般）、マルヤナギ小倉屋（蒸し大豆）、フジッコ（蒸し豆、水煮豆、ダイズライス）、岩塚製菓（岩塚の黒豆せんべい）

(3) 企業による情報発信の事例では、

あんこの集中力改善効果（UNDERWATER）、効率的なエネルギー補給食として和菓子を訴求（ストラク）、スポーツジムによる情報発信（リバティ＋リウム（富山市）、24Fitness Amigo（福島市））、乾燥豆ブランド「Camellia」による情報発信

(4) 専門家による情報発信の事例では、スポーツ栄養学の観点からみた補食としての和菓子活用可能性として日本栄養大学教授の上西一弘氏のWEBマガジンによる発信や坂元美子氏の積極的なメディア出演による発信のほか、ヴェルディS.S.相模原がブログで豆類の活用について紹介している事例が見られた。

2) 公認スポーツ栄養士へのヒアリング調査（11名）

■ヒアリング結果の総括

公認スポーツ栄養士へのヒアリングから、豆類にはスポーツ栄養の現場で活用を広げる余地があることが示唆された。ただし、スポーツ分野への採用にあたっては栄養的価値だけでなく、競技や摂取場面に適した食品形態、調理の手軽さ、入手性、価格、栄養表示の分かりやすさに加え、支援する栄養士の方針など、複数の要素が関わることも同時に明らかとなった。また、栄養サポートの重点は競技特性によって異なる一方、実際の指導では選手の体質や生活環境などに応じた調整も行われており、豆類の利用拡大に適した競技種目を一律に特定することは難しい。

現状、日常の食事では大豆製品がたんぱく質源として広く利用されている。このため、その他の豆類の利用拡大には、たんぱく質以外の特徴や具体的な使い方を示すことが重要と考えられる。一方、補食では小豆を使った和菓子が競技種目を問わず活用されており、スポーツ用途に特化した商品でなくても、摂取場面に合わせた商品設計や情報提供によって、利用を広げられる可能性がある。

〈調査結果の要点〉

- 栄養指導で共通して重視される点
  - 競技種目を問わず、練習量に見合うエネルギーと糖質の確保が最優先されている。体重管理が必要な競技でも過度な糖質制限・食事制限は避ける。
  - たんぱく質は日常の食事から糖質と組み合わせて摂取し、鉄・カルシウム等は身体状況に応じて補う。
- 競技特性に応じた栄養管理
  - 筋力系（ウエイトリフティング、陸上短距離）・パワー系（柔道、ローイング、自転車競技）は身体づくりと高強度運動を支える糖質確保、持久系は長時間・競技中の継続的補給、審美系は体重管理とエネルギー不足の回避、チームスポーツは試合時間・ポジション・補給機会に応じた食事と補食を重視する傾向がみられた。
- 豆類の現在の利用状況
  - 納豆・豆腐・豆乳等の大豆製品は、調理と入手の容易さから日常のたんぱく質源として定着。一方、羊羹・大福等の小豆入り和菓子は、主に少量で摂れる低脂質の糖質補食として利用されている。ひよこ豆・レンズ豆等は利用場面が限定的。
- 豆類の栄養的評価
  - 大豆はたんぱく質源、小豆入り和菓子は糖質源として評価されている。大豆以外の豆類には食物繊維等の訴求余地があるが、鉄やビタミンB群などの補給は他の食材が優先されており、訴求しにくい。

■豆類の利用を拡大するための課題

	ヒアリングで挙がった課題	スポーツ現場のニーズへの適応
日常の食事	乾燥豆は調理に手間がかかる。大豆以外の豆類は、使いやすい商品や調理方法が十分に知られていない。	即食できる惣菜やスープ、料理に加えやすい水煮・蒸し豆が好まれる。簡単な調理レシピ・具体的な食べ方の提案が必要。
補食	食物繊維が豊富なものは競技直前は避ける。競技により血糖値スパイクを避けるため喫食タイミングを選ぶことがある。	食べる量を調整できる小ぶりサイズが好まれる。持久系では競技中に食べられる形態。
共通	価格や購入のしやすさに加え、豆の種類による栄養面の違いが伝わっていない。	身近な店舗で購入できること、継続購入できる価格、1 食分・1 個当たりの栄養量が分かる表示。スポーツ栄養で重視される栄養素の表示。

■商品化・利用拡大に向けた取組

日常の食事：大豆製品がたんぱく質源として定着している。そのため、大豆以外の豆類については、栄養面の特徴の訴求や、普段の料理に無理なく取り入れられる形や使い方を示すことが重要となる。

補食：糖質の補給を目的に、既に広く利用されている。競技中の補給はスポーツ用途に特化した形状が求められるものの、インターバルでの補給では必ずしもスポーツ用途に特化した製品である必要はない。摂取量を調整できる小ぶりサイズが好まれる。1 個当たりの糖質・エネルギー量や、糖質以外に含まれる栄養素、低脂質であることなどを表示するほか、食べやすいタイミングをわかりやすく訴求することが求められる。

3　今後の予定

上記の結果を踏まえ、今後、豆類製品の喫食実態を間食・補食およびベース食の両面から把握する競技者向けアンケート調査を行い、報告書を取りまとめる。取りまとめた後は、報告会も開催する予定。

なお、競技者アンケートでは、調査対象を筋力系の陸上短距離と持久系の陸上長距離に絞ることを検討する。公認スポーツ栄養士へのヒアリングから、両者は同じ陸上競技でありながら、求められる身体づくりやエネルギー補給のあり方が異なることが明らかとなった。対照的な 2 区分を調査することで、豆類を日常の食事や補食に取り入れる場面、利用上の課題、求められる商品形態の違いを把握する。