

新事実！ かまぼこは、老化を食い止める凄い食べ物だった！？
日本かまぼこ協会、YouTube「予防医学 ch」とのコラボ動画で、
魚肉ねり製品(フィッシュプロテイン)の健康効果を情報発信

一般社団法人 日本かまぼこ協会（所在地：東京都千代田区神田）は、医師である森 勇磨氏による YouTube チャンネル「予防医学 ch」とコラボ制作した魚肉ねり製品（フィッシュプロテイン）の PR 動画をこの度リリースいたします。動画内では、**高タンパク・低脂質で、消化にも良い魚肉ねり製品(フィッシュプロテイン)の健康効果**を、アニメ仕立てでわかりやすく解説いたします。動画は長編・短編の 2 つのバージョン。長編は YouTube「予防医学 ch/医師監修」チャンネル上、短編は全国のスーパー・小売店のデジタルサイネージ等にて放映予定。長編は 2022 年 10 月 12 日より公開中、短編は年内に随時配信予定。

視聴 URL：<https://www.youtube.com/c/予防医学ch医師監修/videos>

協会 URL：<https://www.nikkama.jp/>

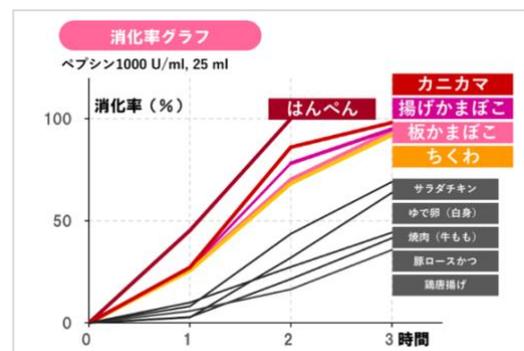


動画の注目 POINT 1

いつもの食事に「**魚肉ねり製品をプラス 1 品加えて**」いただくことで、手軽に効率の良いタンパク質摂取を可能にします。**タンパク質の摂取量が充足した食生活には、健康寿命の延伸効果が大きい**に期待されています。

動画の注目 POINT 2

筋トレやダイエット、シニア層の加齢による筋肉量減少症状「サルコペニア」予防のためには誰もが摂るべきタンパク質ですが、**魚肉ねり製品(フィッシュプロテイン)は、サラダチキン・ゆで卵・肉類よりも素早く消化されることも判明**しています。



◆ YouTube チャンネル「予防医学 ch/医師監修」について

チャンネル登録者数は 44.5 万人、総再生回数 4,000 万回超え(※2022 年 10 月現在) の健康系 Youtube チャンネル。医師である森 勇磨氏の監修の下、「全ての人に正しい医学知識を」をモットーに、身近な医学や健康の知識を熊ドクターのキャラクターがわかりやすく解説する事で人気を集めている。



[森 勇磨(もり・ゆうま)氏プロフィール]

産業医・内科医/ Preventive Room 株式会社 代表取締役。

神戸大学医学部医学科卒業。年間約 1 万台の救急搬送を受け入れる藤田医科大学病院の救命救急病棟にて勤務。その後、予防医学の普及を目指して Youtube「予防医学 ch」を 2020 年に開設。2021 年に「Preventive Room」を起業し、産業医受託・オンライン診療/健康相談サービスを提供中。著書『40 歳からの予防医学 医者が教える「病気にならない知識と習慣 74』は重版 6 刷のベストセラーに。



【 実は 魚肉ねり製品 のココがすごい！ 】

1. 実は卵と同等の高タンパク比率！ それでいて卵より低脂質・低カロリー

タンパク質を効率的に摂取できる食べ物とは？

出典：日本食品標準成分表2020年版（八訂）

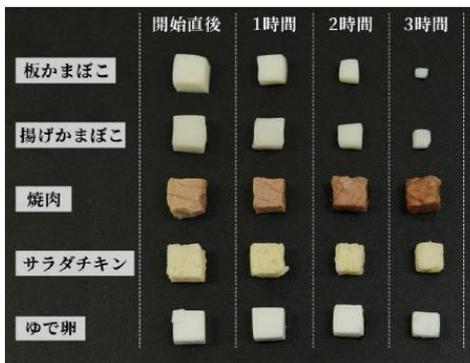
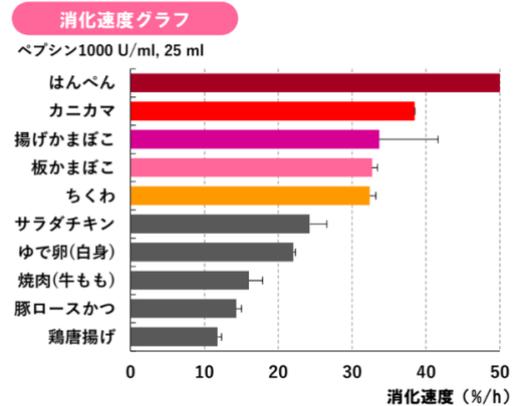
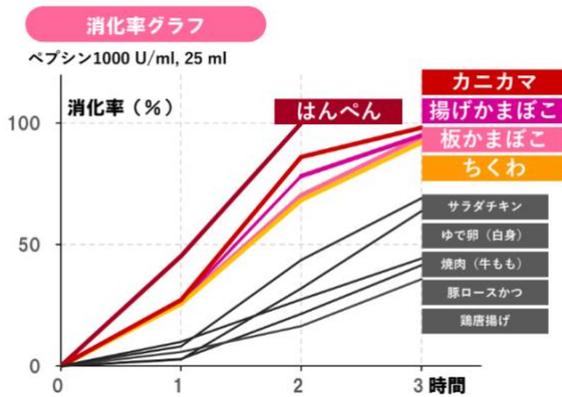
	タンパク質	脂質	カロリー	糖質
卵	12g	10g	150kcal	0.2g
カニカマ	12g	0.5g	90kcal	9g

タンパク質の効果的な食べ方とは？

ちくわ3-4本 カニカマ 1.5-2パック 板かまぼこ 2/3-1本

高タンパクの食べ物の代表と言えば「卵」ですが、**実はカニカマには卵と同等のタンパク質が含まれています。**しかも脂質とカロリーは、卵を下回る優秀な食材。1回の食事に必要なタンパク質は、ちくわなら3本~4本、カニカマなら1.5~2パック、板かまぼこなら2/3~1本を食べることが一つの目安です(※1回の食事への一般的な推奨量であるタンパク質 15g~25gの全量を魚肉ねり製品から摂取する場合)。朝・昼・晩の一日三食の中で均等に食べて頂くのが最も効果的な摂取方法です。

2. 実は消化にいい魚肉ねり製品！ サラダチキン・卵・肉類以上の消化速度



ペプシン4000 U/ml, 40 ml

タンパク質摂取のカギとなるのが『消化速度』です。肉類・ゆで卵などの代表的なタンパク質源と消化スピードを科学実験で比較したところ、はんぺん・カニカマ・揚げかまぼこ・板かまぼこ・ちくわなどの「魚肉ねり製品」すべてが、タンパク質源として定番のサラダチキンやゆで卵などよりも、消化速度が上回っていることが判明しています。アスリートや筋トレに励んでいる皆さんにまさにうってつけの食材と言えることでしょう。

(監修：東京大学教授 潮 秀樹)

グラフ/画像/動画の掲載元リンク：https://www.nikkama.jp/fishprotein_movie/

3. 実はタンパク質の宝庫！ 9種「必須アミノ酸」を理想バランスで含有！



※ 緑色の線：製品中のタンパク質 1g あたりの必須アミノ酸の量

オレンジ色の線：必須アミノ酸の理想値

筋肉や内臓、爪や髪など私たちの体を作るタンパク質。そんなタンパク質は 20 種類のアミノ酸から構成されています。タンパク質を生成するアミノ酸のうち体内で合成できないアミノ酸 9 種類を「必須アミノ酸」と言い、これらは食事で摂取する必要があります。魚肉ねり製品に含まれている必須アミノ酸は、9種類すべてで国際基準の理想値を上回り、まさに黄金比と言えるほどバランスよく含まれています。

(監修：東京海洋大学客員教授 岡崎 恵美子)

**◆【高タンパク・低脂質】その歴史、900年！日本が誇るスーパーフード！
手軽な魚肉ねり製品で『フィッシュプロテイン』をどんどん摂りましょう。**



平安時代から食され、実は 900 年もの歴史を持つかまぼこ。そんな日本の伝統食であるかまぼこをはじめとしたカニカマ・はんぺん・ちくわなどの魚肉ねり製品は、「良質なタンパク質の塊&低脂質」である、まさに日本のスーパーフードです。

筋トレに励んでいる方やダイエット中の方に嬉しいのはもちろん、高齢になるに伴い筋肉量が低下し足腰が弱くなる「サルコペニア」症状の予防にも役立ちます。魚由来のタンパク質である「フィッシュプロテイン」は良質なタンパク質源であることに加え、消化にもよく、普段から手軽に摂取できるため、朝食や間食などにもぴったり。予防医学の観点からも皆さまに是非もっと食べて頂きたい食品です。

<本件・リリース内容に関するお問い合わせ先>

一般社団法人 日本かまぼこ協会

専務理事 奥野 勝 TEL 03-3851-1371

お問い合わせフォーム <https://www.nikkama.jp/contact/>

◆【日本かまぼこ協会について】

かまぼこ、ちくわなどの製造業者による業界唯一の全国組織として 1940 年 12 月 9 日に発足。その後、「全国水産練製品協会」を経て、2019 年 4 月 3 日に「一般社団法人 日本かまぼこ協会(日かま協)」が設立。会員企業数は約 600 社(うち賛助会員は約 50 社)。「フィッシュプロテイン」(魚肉タンパク質)、「骨なしシーフード」をキーワードに、品質(おいしさ)、安心安全、健康を消費者に届ける業界の発展を目標に活動。

主な事業内容のご紹介

1. 多種多様なかまぼこ製品(魚肉ねり製品)の消費拡大
2. 「ニッポンの味・技」かまぼこの海外市場の拡大
3. 全国蒲鉾品評会の開催(農林水産省後援)
4. 蒲鉾大学、各種研修会の開催(次世代の人材育成)

名称： 一般社団法人 日本かまぼこ協会 (略称:日かま協)
代表者： 下村 全宏 (しもむら・まさひろ)
電話： 03-3851-1371
本部所在地： 〒101-0025 東京都千代田区神田佐久間町 3-37
設立： 2019 年 4 月 3 日
URL： <https://www.nikkama.jp/>