

タンパク質を意識して摂取しても思ったほど筋肉がついていない？ 運動×タンパク質だけではない、筋肉づくりの新しいアプローチ方法 ～注目の成分“レモンマートル由来カスアリニン”とは～

レモンマートル由来カスアリニンPR事務局は、全国の20代～60代の男女500名を対象に「筋肉とタンパク質に関するアンケート調査※1」を実施しました。調査結果や、筋肉づくりの基本である「運動」と「タンパク質」の関係に加え、「運動しているのに筋肉が増えない」「タンパク質を摂っているのに筋肉寄与が感じられない」と感じている方に向けて、筋肉への新たなアプローチ方法を解説します。また、筋肉量の促進に有用な注目の成分“レモンマートル由来カスアリニン”についてご紹介します。※1：インターネットアンケート/レモンマートル由来カスアリニンPR事務局調べ(クロス・マーケティング QiQUMOを利用した調査)詳細はページ下部を参照

主なトピックス

- ・筋トレをしても筋肉が増えない？3人に1人が意識的にタンパク質を摂取する一方で、間違っただけの思い込みが成果を妨げている可能性も
- ・筋トレにおけるタンパク質の重要な働きとは
- ・8割以上がタンパク質を意識して摂取しても思ったほど筋肉がついていないと回答
タンパク質だけではない？筋肉成長のカギは“細胞の活性化”
- ・レモンマートル由来カスアリニンとは

■筋トレをしても筋肉が増えない？

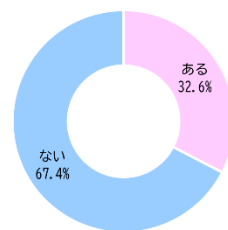
3人に1人が意識的にタンパク質を摂取する一方で、間違っただけの思い込みが成果を妨げている可能性も

筋肉は体力づくりや健康のために大切だと感じて、意識的に運動をしたり、食事に気を配った経験がある方も多いのではないのでしょうか。それにもかかわらず、「思ったより筋肉がつかない」「なかなか成果が出ない」と感じたことはありませんか？

筋肉が思うように育たない背景には、「筋肉に対する思い込み」が影響している可能性があります。たとえば、「毎日トレーニングを続ければ自然と筋肉が増える」と思いがちですが、これは必ずしも正しくありません。部位によって適切な頻度は異なりますが、24～72時間に1度は運動を控える“休息期間”が、筋肉の成長には不可欠とされています。この間に筋肉の修復・再構築が進み、筋肥大につながります。

また、筋肉をつけるには運動量だけでなく、栄養素の摂取も重要です。なかでも多くの方が思い浮かべるのが「タンパク質」ではないでしょうか。調査では、3人に1人以上が「筋肉をつけるためにタンパク質を意識して摂取したことがある」と回答しました。タンパク質の摂取が不足すると、筋肉を構成しているタンパク質の合成と分解のバランスが崩れ、筋肉量が減るとされています。つまり、筋肉がつきにくくなってしまいます。こうしたことから、タンパク質の適切な摂取は筋肉づくりの基本といえるでしょう。

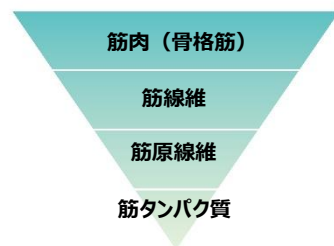
Q. 筋肉をつけるためにタンパク質を意識して摂取したことがありますか
(プロテインドリンクや卵、肉類等の食品)
(単一回答/n=500)



■筋トレにおけるタンパク質の重要な働きとは

▶タンパク質の摂取は筋線維を太くする

タンパク質はどのように筋肉の肥大に関わるのでしょうか。筋肉は「筋線維」と呼ばれる繊維の束で構成されており、その内部には「筋原線維」、さらには筋原線維を構成する「筋タンパク質」が存在します。運動（筋トレ）によって、筋肉に刺激が加わると食事から摂取したタンパク質などを材料として筋肉のタンパク質合成が促進されます。つまり、タンパク質は筋肉の成長に欠かせない栄養素であり、効果的に筋肉を増やすには、運動による刺激とタンパク質の摂取が重要になります。



▶タンパク質は「運動後」に摂るのが最適な理由

運動後の身体は筋タンパク質を合成しやすい状態にあり、このタイミングでタンパク質を摂取することで、筋タンパク質の合成が活発になるとされています。様々な説がありますが、運動後24時間以内が、筋肉の回復と成長に重要な時間帯といわれています。

一方で、このタイミングを逃すと筋タンパク質の合成効率が低下し、運動による筋肉づくりの効果を十分に引き出せない可能性もあります。こうした背景からも、運動を行うこと自体に加えて、適切なタイミングでタンパク質を摂取することが、効率的な筋肉づくりには欠かせない要素であるといえるでしょう。

■ 8割以上がタンパク質を意識して摂取しても思ったほど筋肉がついていないと回答 タンパク質だけではない？ 筋肉成長のカギは“細胞の活性化”に

前頁では、筋肉を育てるうえでタンパク質が必要な栄養素であることをご紹介しました。最近では、食事や飲料などを通じて、タンパク質を意識的に摂取している方も見られます。それでもなお、「思うように筋肉が増えない」「成果が実感できない」と感じている方が少なくないのも事実です。「筋肉をつけるためにタンパク質を意識して摂取したことがある」と回答した方に、タンパク質を意識して摂取しても思ったほど筋肉がついていないと感じたことがあるか尋ねたところ、8割以上が「感じたことはある」と回答しました。この結果から、タンパク質を意識して摂取していても、必ずしも筋肉がついているという実感には結びついていないケースがあることが分かります。

その背景には、**タンパク質単体では、筋肉づくりの効果が十分に発揮されにくい場合**がある、という点に関係しているのかもしれませんが。また、タンパク質以外に筋肉を育てる成分について知っているか尋ねたところ、約8割が「知らない」と回答しました。この結果から、多くの方が筋肉づくりはタンパク質が中心という認識にとどまり、それ以外の成分については十分に知られていない実態がうかがえます。

しかし、タンパク質以外にも、異なる働きで筋肉づくりにアプローチすることは可能です。タンパク質は、運動によって損傷した筋線維を修復・再構築するための“材料”として働きますが、近年、筋肉を育てていくために「**筋サテライト細胞**」と呼ばれる筋線維に存在する細胞に働きかけることが注目されています。

筋サテライト細胞は、**運動などの刺激や筋肉の損傷によって活性化・増殖**し、筋線維と融合することで、筋線維を太くしたり、筋肉の損傷を修復する役割を担っています。つまり、筋肉を効率よく育てるためには、タンパク質の摂取以外にも、**筋サテライト細胞の働きを支えることも重要なポイント**のひとつといえます。

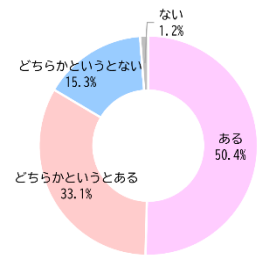
近年の研究では、「**レモンマートル由来カスアリニン**」の摂取が筋サテライト細胞の働きをサポートすることが報告されています。運動は筋肉づくりにおいて欠かすことのできない基本であり、継続的に行うことが大切です。そのうえで、レモンマートル由来カスアリニンなど、目的に応じた成分を適切に取り入れることで、**より高い効果が期待**できると考えられています。

■ 筋肉サポート成分として注目「レモンマートル由来カスアリニン」とは

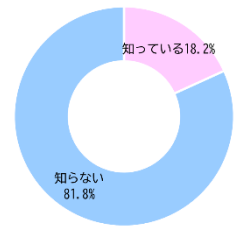
レモンマートルは、オーストラリア北東部の亜熱帯地域に自生するフトモモ科バクハウシア属の植物で、葉はレモンのような爽やかな香りがすること特徴です。レモンマートル由来カスアリニンは、その葉を熱水抽出し粉末化した成分で、水に溶けやすく、食品素材としての活用が進められています。

近年の研究では、筋肉の成長に重要な役割を持つ筋サテライト細胞の機能低下が、加齢に伴う筋力低下であるサルコペニアの要因のひとつとして注目されています。第78回日本栄養・食糧学会大会での報告によると、レモンマートル由来カスアリニンの摂取とレジスタンス運動（筋肉に抵抗をかける動作）の併用により、筋肉量の増加が期待される可能性が示されており、高齢者の筋力維持にも有用な素材として関心が高まっています。

Q. タンパク質を摂取しても思ったほど筋肉がついていないと感じたことはありますか（単一回答/n=163）



Q. タンパク質以外に筋肉を育てる成分について知っていますか（単一回答/n=500）



出典：Australian Native Lemon Myrtle Farms

※出展：第78回日本栄養・食糧学会大会 レジスタンス運動と機能性食品（レモンマートル抽出物）の併用による高齢者のサルコペニア予防への有効性検証

インターネット調査概要

○調査対象：全国の20代～60代の男女(500名)

○調査期間：2026年4月13日

○調査方法：インターネットアンケート/レモンマートル由来カスアリニンPR事務局調べ(QiQUMOを利用した調査)