



Nestlé. Good food, Good life

2026 年 9 月 29 日

ネスレ日本株式会社

健康について考えるだけで疲れてしまう、新たな生活者課題“健康疲れ”に着目

ネスレ「大人の健康計画」シリーズ

10 月 1 日 (木) 発売

～ いつもの一杯を置き換えるだけで始められる健康習慣として、「ネスカフェ」「ミロ」から3製品を展開 ～

ネスレ日本株式会社(本社:兵庫県神戸市、代表取締役 社長 兼 CEO:島川 基、以下「ネスレ日本」)は、健康長寿をサポートする上で、新たな生活者課題“健康疲れ”に着目し、頑張らずに始められる健康習慣として、ネスレ「大人の健康計画」シリーズを 2026 年 10 月 1 日(木)に発売します。「ネスカフェ プロテイン カフェラテ」、「ネスカフェ GABA カフェインレス ラテ」、「ネスレ おとなミロ 1 日分の鉄分」の 3 製品を全国のドラッグストアなどで展開します。



ネスレは、世界最大の食品飲料会社として、“Good food, Good life”を掲げ、食と飲料の持つ力で、現在そしてこれからの世代のすべての人々の生活の質を高めることを目指しています。近年、単に長く生きるだけでなく、健やかに、自分らしく暮らせる期間を延ばす「ヘルシー・ロンジェビティ(健康長寿)」への関心が高まっています。一方で、健康のために必要な情報や選択肢が増えるほど、自分に合う方法を選び、新しい行動を始めること自体が負担となり、健康でありたいと思いながらも一歩を踏み出しにくい場合があります。こうした“健康疲れ”ともいえる生活者課題は、健康習慣の継続を妨げる一つの障壁になり得るとネスレ日本は考えています(*参考資料:ネスレ日本による調査)。

そこでネスレ日本は、健康のために新しい行動を生活に“足す”のではなく、すでに日常の中にある「いつもの一杯」に着目しました。「ネスカフェ」や「ミロ」という毎日の暮らしに寄り添うブランドを通じて、普段の一杯を自分の健康ニーズに合った一杯へ置き換えることで、無理なく健康習慣を始めるきっかけを提案する「大人の健康計画」シリーズを、2026 年 10 月 1 日(木)に発売します。「ネスカフェ プロテイン カフェラテ」、「ネスカフェ GABA カフェインレス ラテ」、「ネスレ おとなミロ 1 日分の鉄分」の 3 製品を全国のドラッグストアなど(スギ薬局、ベイシア、西友)で展開します。また、11 月 1 日(日)より Amazon で販売を開始します。

ネスレ日本は今後も「大人の健康計画」シリーズを通じて、「健康になれるきっかけは、毎日の暮らしの中にすでにある」という気づきを広げ、頑張って健康管理をするための計画ではなく、頑張らずに健康習慣を始めるための新しい選択肢を提案していきます。

■製品概要

製品名	内容量	希望小売価格 (税込)	発売日(予定)	販売チャネル
ネスカフェ プロテイン カフェラテ	4本	375円	2026年10月1日(木)	全国のドラッグストアなど (スギ薬局、ベイシア、西友 (※1))
ネスカフェ GABA カフェインレス ラテ	4本	375円	2026年10月1日(木)	
ネスレ おとなミロ 1 日分の鉄分	4本	375円	2026年10月1日(木)	
ネスカフェ プロテイン カフェラテ	30本	2,997円	2026年11月1日(日)	Amazon
ネスカフェ GABA カフェインレス ラテ	30本	2,997円	2026年11月1日(日)	
ネスレ おとなミロ 1 日分の鉄分	30本	2,997円	2026年11月1日(日)	

(※1)販売店舗により、一部製品の取り扱いがない場合があります。また、10 月 1 日時点で販売が開始されていない店舗もあります。

＜製品特長＞

ネスカフェ プロテイン カフェラテ



いつものカフェラテを置き換えるだけで、手軽にたんぱく質
たんぱく質の大切さは分かっているけど、毎日の食生活を大きく変えたり、たんぱく質を意識した食事や運動を新たに始めたりすることに負担を感じる方に向けた製品です。いつもの一杯を「ネスカフェ プロテイン カフェラテ」に置き換えるだけ。たんぱく質(1 本当たり 4.0g)とビタミン B₆(1 本当たり 0.70mg)を配合し、コク深いコーヒーとまろやかミルクの濃厚なカフェラテを楽しみながら、毎日おいしく手軽に続けやすい一杯に仕上げました。

ネスカフェ GABA カフェインレス ラテ



夕方から夜の一杯を、自分をいたわるカフェインレスラテへ
睡眠や休息の大切さを感じながらも、そのために新しい習慣を始めたり、生活を大きく変えたりすることには負担を感じる方に向けた製品です。夕方から夜の一杯を「ネスカフェ GABA カフェインレス ラテ」に置き換えるだけ。GABA(1 本当たり 100mg)、ビタミン B₆(1 本当たり 0.70mg)とビタミン B₁₂(1 本当たり 0.60μg)を配合し、夕方以降も安心して楽しめるカフェインレスのカフェラテです。コーヒーの豊かな香りとクリーミーなミルクが調和した、口当たりやさしい味わいで、自分をいたわる穏やかなひとときを提案します。

ネスレ おとなミロ 1 日分の鉄分



甘さひかえめのおいしさで、手軽に 1 日分の鉄分
日々の食生活で鉄分を意識していても、忙しい毎日の中で継続的に摂ることが難しいと感じる方に向けた製品です。「ネスレ おとなミロ 1 日分の鉄分」は、朝食時などのいつもの飲み物を置き換えるだけで、1 日分の鉄分(1 杯分(ミロ 1 本+牛乳 150ml)当たり 6.8mg)に加え、カルシウムとビタミン D を、おいしく手軽に摂取できます。大麦由来の「ミロ」のおいしさを生かした甘さひかえめの味わいで、計量の必要がないスティックタイプです。栄養機能食品(カルシウム・鉄・ビタミン D)として、毎日の栄養習慣に取り入れやすい一杯に仕上げました。



<参考資料>

■ネスレ日本による調査「全国の20代～60代の男女1,000人に聞く、健康習慣に関する調査」

全国の20代～60代の男女1,000人を対象に実施した調査では、以下のような実態が明らかになりました。

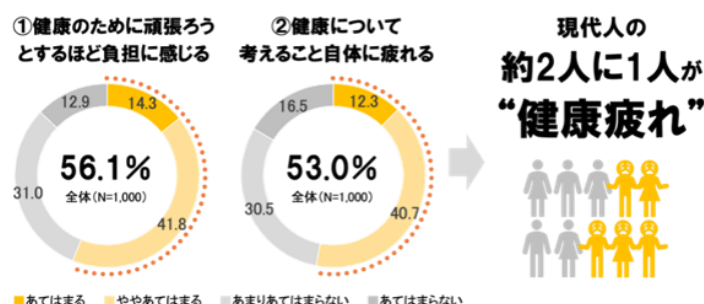
<まとめ>

- 現代人の約2人に1人が、「健康のために頑張ろうとするほど負担に感じる」「健康について考えること自体に疲れる」と回答し、“健康疲れ”という生活者課題が浮き彫りになった。
- 約7割が、「健康によい商品や方法が多すぎて、選ぶのが大変」と回答した。
- 「迷った末に結局何も選ばないことがある」と回答した人は40代で特に多く、約4人に3人にのぼった。
- 自身の健康への取り組みについて、「十分に実践できている」と回答した人は、わずか5.1%であった。
- 健康への意識はありながらも、取り組みを実践・継続することの難しさがうかがえる結果となった。

<詳細>

<約2人に1人が「健康のために頑張るほど負担」「考えること自体に疲れる」と回答>

【図1】“健康疲れ”の実態

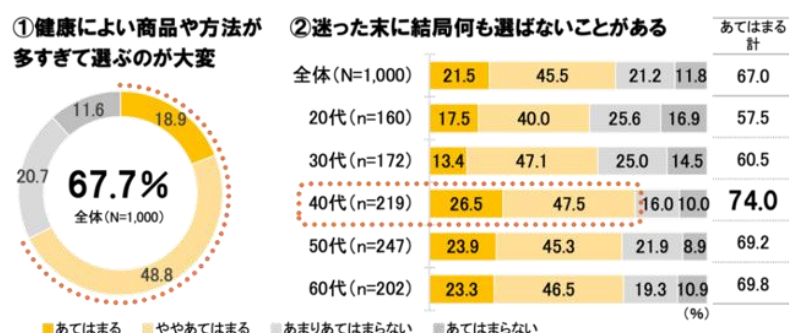


まず、健康への向き合い方について聞くと、56.1%が「健康のために頑張ろうとするほど負担に感じる」、53.0%が「健康について考えること自体に疲れる」と答えました[図1]。およそ2人に1人が健康への取り組みを負担に感じ疲れてしまう“健康疲れ”が浮き彫りになりました。

<約7割が「商品や方法が多すぎて選ぶのが大変」と回答

40代の約4人に3人が「迷った末に結局何も選ばないことがある」>

【図2】健康のための商品選びの実態



健康のための商品選びについても、7割近くが「健康によいとされる商品や方法が多すぎて選ぶのが大変」(67.7%)だと感じ、「迷った末に結局何も選ばない」(67.0%)ケースも多いようです。年代別にみると「迷った末に結局何も選ばない」と回答した人は、40代では74.0%と最も多く、健康のための豊富な選択肢に迷う様子が明らかになりました[図2]。

＜健康のために取り組みたいと思っていることを「十分に実践できている」と胸を張れるのは、わずか 5.1%＞

[図3]健康のために取り組みたいことの実践度



続いて、健康のために取り組みたいと思っていることの現在の実践度を聞くと、「十分に実践できている」と答えたのはわずか 5.1%と少なく、全体の 80.5%は自分の健康への取り組みが「十分ではない」と感じています[図 3]。
健康のための取り組みが十分ではないと答えた人に、その理由を聞くと、各年代とも「つい後回しにしてしまう」「費用がかかる」が多くなっていますが、30 代・40 代は「我慢や制限が必要だから」、50 代は「時間に余裕がないから」、60 代では「続けられる自信がないから」などの理由も上位となりました[図 4]。

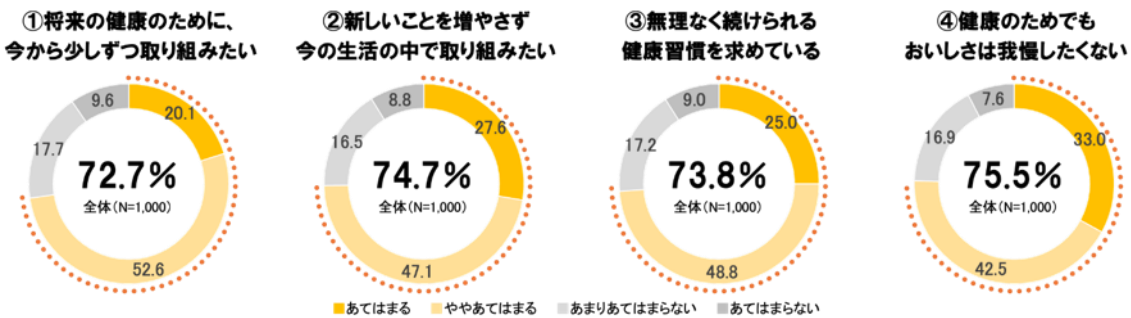
[図4]健康のために取り組みたいことを十分に実践できていない理由(複数回答) 対象:健康のための取り組みが「十分ではない」

	全体(n=805)	20代(n=110)	30代(n=126)	40代(n=179)	50代(n=212)	60代(n=178)
1位	つい後回しにしてしまうから 24.0	つい後回しにしてしまうから 22.7	つい後回しにしてしまうから 23.0	つい後回しにしてしまうから 25.7	つい後回しにしてしまうから 22.2	つい後回しにしてしまうから 25.8
2位	費用がかかるから 17.6	効果をすぐに実感できないから 16.4	費用がかかるから 21.4	費用がかかるから 22.9	費用がかかるから 18.4	続けられる自信がないから 16.3
3位	続けられる自信がないから 17.3	一度途切れると再開しにくいから 15.5	我慢や制限が必要だから 21.4	我慢や制限が必要だから 22.3	時間に余裕がないから 18.4	効果をすぐに実感できないから 15.7
4位	時間に余裕がないから 16.4	費用がかかるから 14.5	一度途切れると再開しにくいから 20.6	自分に合った方法がわからないから 22.3	続けられる自信がないから 17.5	我慢や制限が必要だから 15.7
5位	我慢や制限が必要だから 16.4	続けられる自信がないから 14.5	続けられる自信がないから 20.6	楽しさやおいしさを我慢したくないから 17.9	気持ちに余裕がないから 16.5	時間に余裕がないから 14.6

＜ヘルシー・ロンジェビティ(健康長寿)の障壁となる“健康疲れ”解決の条件とは？

「今から少しずつ」「今の生活のまま」「無理なく続けられる」こと そのために「おいしさ」は譲れない＞

[図5]将来にわたって健康で自分らしく生活するための考え方



健康を重視するあまり、“健康疲れ”に陥りがちな現代人。将来にわたって健康で自分らしく生活するための考え方について聞くと、72.7%が「今から少しずつ取り組みたい」と答え、今から将来に備えることに対し積極的な姿勢が見られました。取り組み方としては、「新しいことを増やさず今の生活の中で」(74.7%)、「無理なく続けられる健康習慣」(73.8%)が望まれているようです。また、4 人中 3 人は「健康のためでも、おいしさは我慢したくない」(75.5%)と答えており、健康習慣として続けていくためには、おいしさは譲れない重要な条件であることが分かりました[図 5]。

「20 代～60 代の男女 1,000 人に聞く、健康習慣に関する調査」調査概要

調査方法: インターネット調査 調査対象: 全国の 20-60 代男女 1,000 人(人口構成比にあわせて割付)

調査時期: 2026 年 8 月 27 日(木)～28 日(金)

以上