

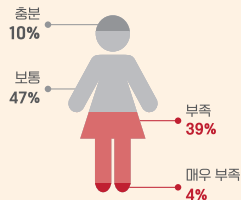


대한민국 2030 여성 10명 중 7명은 아침에 단백질 챙기지 못해

설문일자: 2022년 3월 응답 인원: 대한민국 만 20~39세 여성 1,000명 조사방법: 오픈서베이 패널 모바일 어플리케이션 통한 응답 수집

2030 여성 단백질 섭취 부족

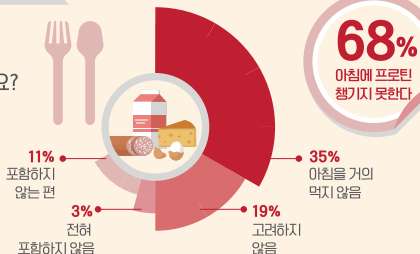
Q1 평소 단백질을 얼마나 섭취하고 있나요?



43% 부족하다

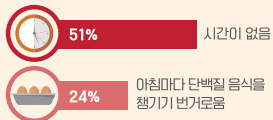
아침 단백질 섭취 부족

Q2 평소 아침에 단백질을 챙겨 드시나요?



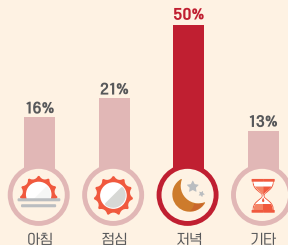
68% 아침에 단백질 챙기지 못한다

아침에 단백질을 챙겨 먹지 못하는 이유



끼니별 단백질 섭취 불균형 및 인식 부족

Q3 단백질을 주로 섭취하는 시간대는 언제인가요?



Q4 단백질 하루 권장 섭취량을 충분히 흡수하기 위해서는 매끼마다 적정량씩 나누어 섭취해야 한다는 사실을 알고 계셨나요?



단백질 식품 구매 경험 증가

Q5 단백질 가공식품(단백질 시리얼·파우더·바 등)을 평소 얼마나 구매하시나요?

