

食に関するあらゆる情報を調査「ぐるなびリサーチ部 調査レポート」Vol.84

## 「腸活」に関する調査

**花粉症対策として腸活をしたい人は8割！**

株式会社ぐるなび（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：杉原章郎）は、「楽天ぐるなび（<https://www.gnavi.co.jp/>）」ユーザーなどのぐるなび会員を対象に、世の中のトレンドに合わせて食に関する様々な調査を実施し、「ぐるなびリサーチ部」として、定期的に情報を発信しています。今回は「腸活」に関するアンケートを実施しました。主な結果は以下の通りです。

### ■ 調査結果ポイント

- ① **現在腸活をしている人は3割で、したことはないが今後してみたい人は4割強。腸活をしている人が最も多いのは50代女性で4割。**
- ② **したことがある、または今後してみたい腸活は、「発酵食品の摂取」が6割弱で最多。以下「適度な運動」「十分な睡眠、睡眠の質の向上」「食物繊維やオリゴ糖の摂取」が4割台で上位。「ヨガ」は20～40代の女性で2～3割程度とやや高め。**
- ③ **腸活あるいは健康のために摂取している発酵食品は「ヨーグルト」が最も高く、次いで「納豆」。**
- ④ **花粉症の人は全体の56%。**
- ⑤ **花粉症改善のために腸活をしている人は4%だが、今後してみたい人は8割となり、特に40～50代の女性で高い。**

**ぐるなび****リサーチ部**ぐるなび  
リサーチグループ長  
本間 久美子

今回は「腸活」についてのリサーチを行いました。「現在腸活をしている人」は3割、「したことはないが、今後してみたい人」は4割強と腸活に対する関心が高い様子うかがえました。どの年代でも女性の方が現在腸活をしている人が多いのですが、「したことはないが、今後してみたい人」に注目すると30代～50代では、男女でほぼ同程度または男性の方が割合が高く、男女問わず注目されている様子もうかがえました。

また、「腸活」として尋ねると、現在している人は3割でしたが、腸活や健康を意識して摂取している発酵食品を尋ねると「ヨーグルト」「納豆」は5割前後で、腸活をしている人の割合より高くなりました。意識していなくても、自然に腸活をしている方もいらっしゃるようです。

ところで、この時期悩まされている方も多い花粉症。腸活で腸内環境を整えることで花粉症の症状を緩和できると言われていますが、今回の結果では「してみたい」と考える方は多いものの「既実践している、したことがある」方は4%と多くありませんでした。

Q3の選択肢にある発酵食品は身近に手に入るものばかりですので、まずは発酵食品からスタートしてみたいかがでしょうか。

#### 【調査概要】

- 調査期間：2025年3月5日(水)～3月6日(木)
- 調査対象：全国

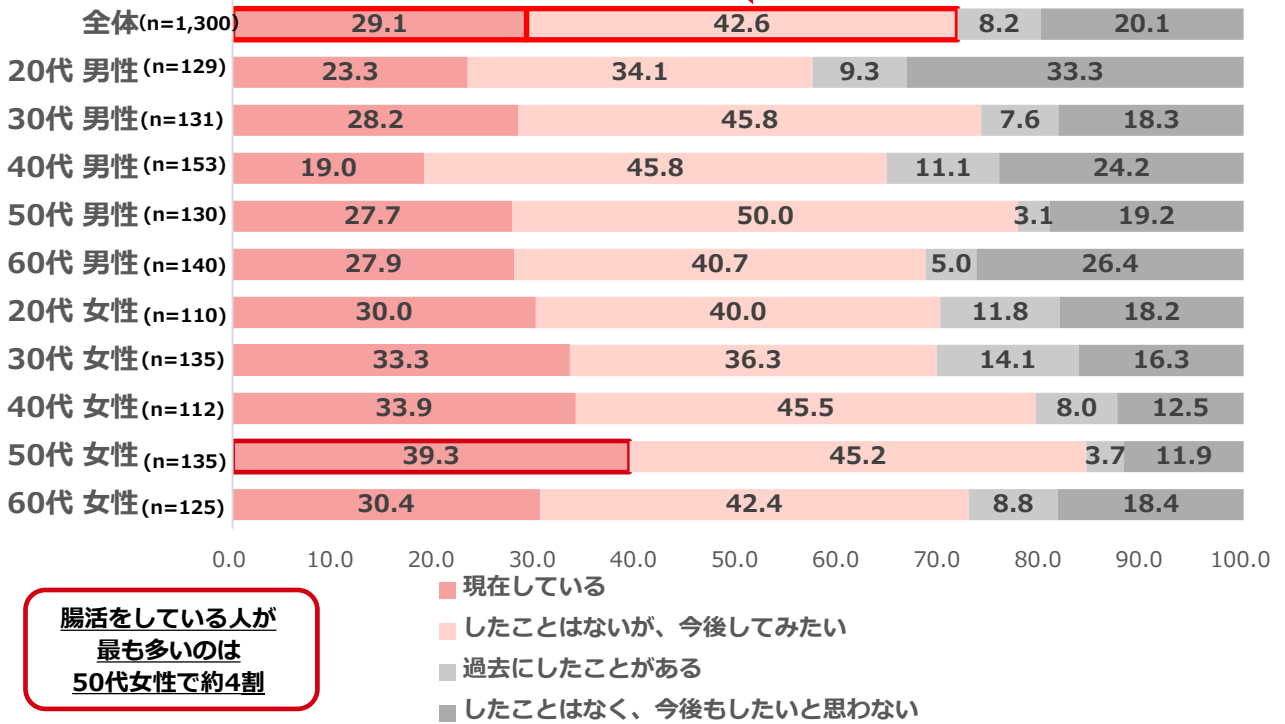
- 調査方法：WEBアンケート
- 回答者：20代～60代の男女ぐるなび会員1,300名

**<本件に関する報道機関からのお問い合わせ先>**

株式会社ぐるなび 広報グループ MAIL:pr@gnavi.co.jp

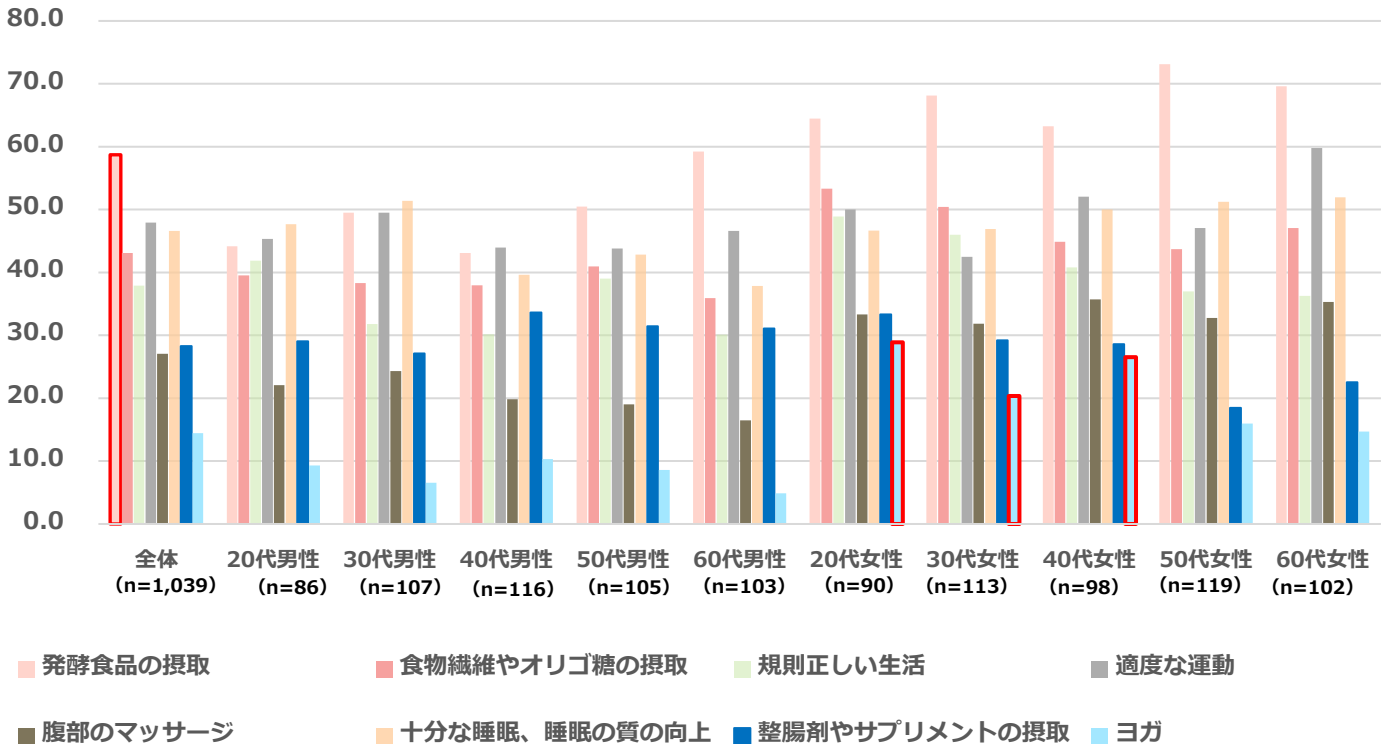
## Q1. あなたは現在「腸活」をしていますか。(%) ※単一回答

腸活をしている人は3割、  
今後してみたい人は4割強



腸活をしている人が  
最も多いのは  
50代女性で約4割

## Q2. したことがある腸活、または今後してみたい腸活 はどのようなものですか。(%) ※複数回答



・したことがある、または今後してみたい腸活は「発酵食品の摂取」が6割弱で最多

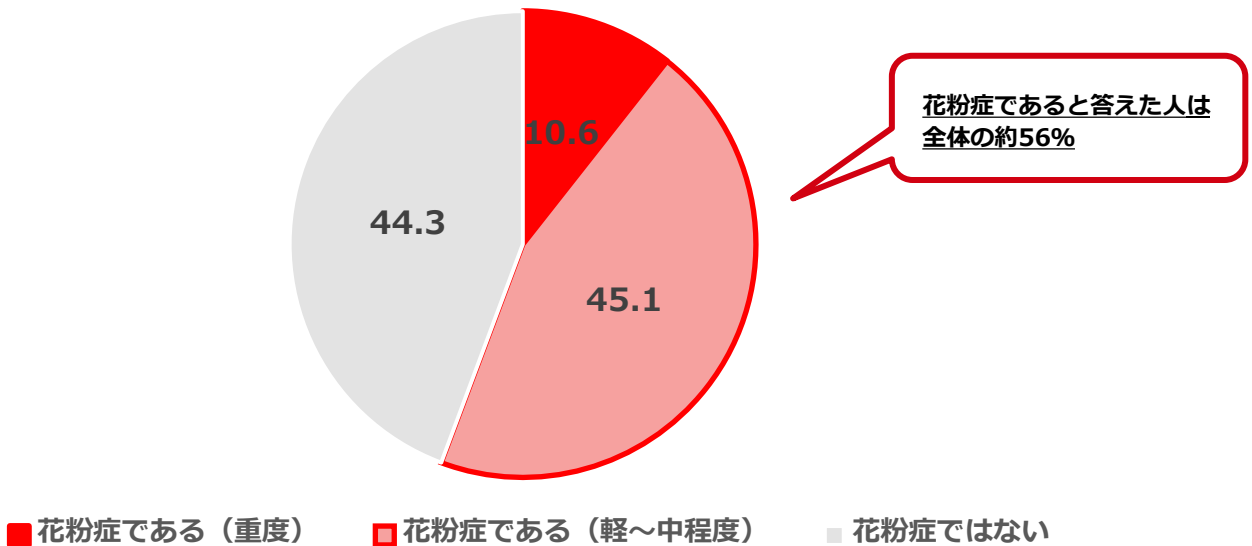
・「ヨガ」は 20~40代の女性で2~3割程度とやや高め

### Q3. 腸活あるいは健康のために、意識して摂取している発酵食品はありますか。

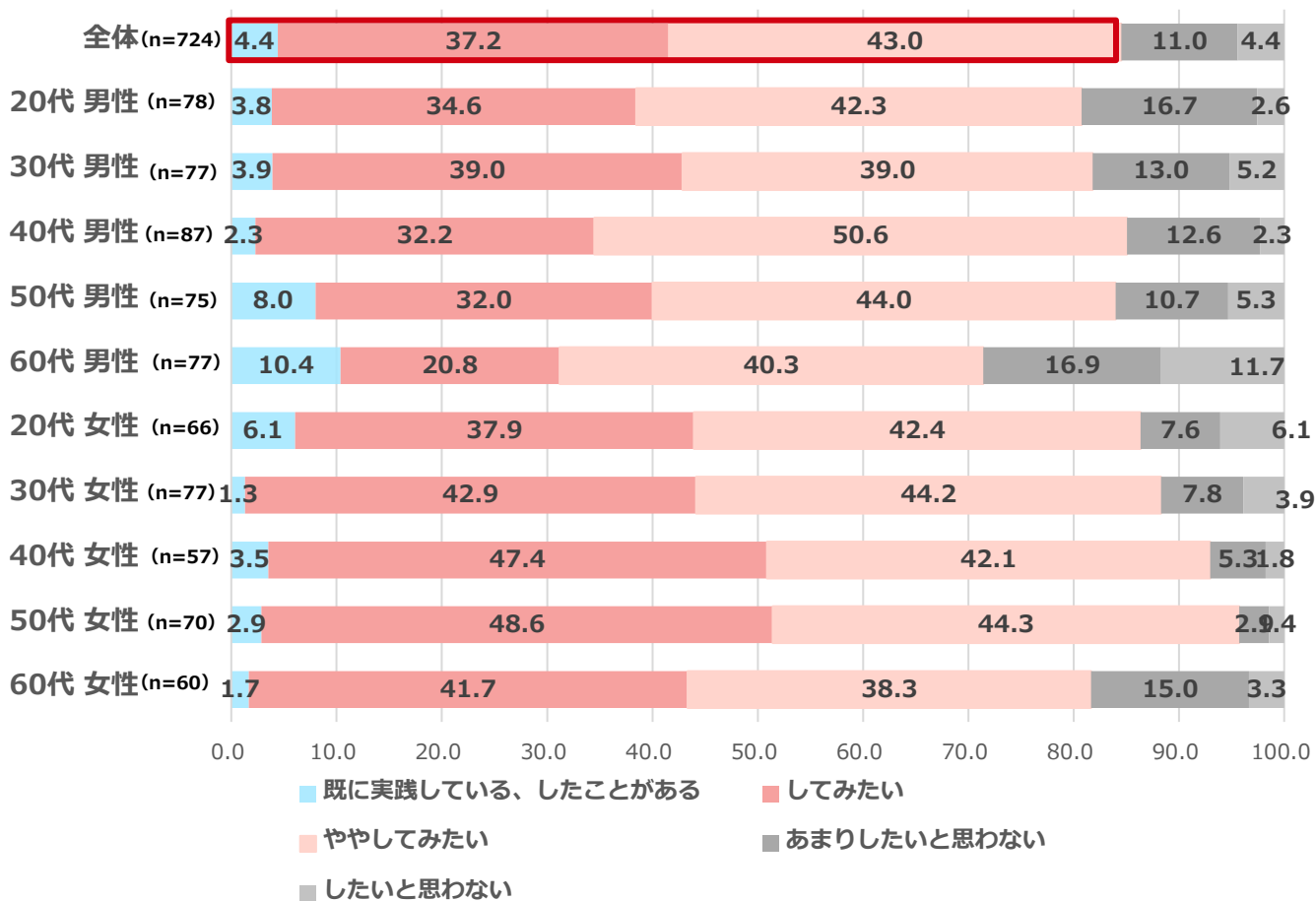
(%) ※複数回答 (n=1,300)

摂取している発酵食品	
👑 1	ヨーグルト (55.2%)
2	納豆 (49.2%)
3	味噌 (28.8%)
4	乳酸菌飲料 (28.1%)
5	チーズ (27.6%)
6	キムチ (26.6%)
7	酢 (20.1%)
8	ぬか漬 (6.6%)
9	甘酒 (6.4%)
10	酒粕 (4.3%)

### Q4. あなたは花粉症ですか。 (%) ※単一回答 (n=1,300)



## Q5. 腸活によって花粉症の症状が改善されるなら、腸活を実践してみたいと思いますか。（%）※単一回答



## Q6. 花粉症で苦労したことや効果があった対処法など、花粉症に関するエピソードを教えてください

※自由回答

毎年耳鼻科に通ってます。花粉症の薬が眠くなるため、安易に飲めません。（30代・男性）

くしゃみが止まらず大変な思いをした。（40代・男性）

ヨーグルトを食べ続けていたら症状が改善されてきた。（50代・男性）

自分に合った乳酸菌に出会うまで、4年間かけて、1種類1年間毎日食べて、4年目でやっと花粉症症状緩和させてくれる乳酸菌に出会った。（60代・男性）

日常生活に影響が出てしまう時は、小青竜湯を服用して改善しています。（20代・女性）

水のような鼻水が絶え間なく出るので小鼻周りの皮膚が荒れ放題に。（30代・女性）

漢方薬を処方してもらい、サプリを極力摂取せず、白砂糖や白米など精製された食べ物を避け、甘いもの、小麦粉を摂らないようにしたら、今まで飲み薬、鼻炎薬、目薬をしても花粉症に悩まされてきたのに、かなり症状が改善されて驚いた。（40代・女性）

目や肌のかゆみが出る時はつらい。鼻うがい・目を洗うなど。飲酒は控える。（50代・女性）