

**自主企画調査「便秘対策に関する意識」**

便秘の経験者は全体の約2割

便秘の原因だと思うのは、「運動不足」がトップで女性61.5%、男性54.2%  
便秘対策として行なったこと、行ないたいことは「食物繊維」と「乳酸菌」の摂取  
市販薬には確実な効果を期待

株式会社インテージ(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:宮首 賢治)は、『便秘対策に関する意識』について調査を実施しました。本調査は、2013年1月30日~2月7日、インテージ・ネットモニター“キューモニター”のうち便秘経験のある20~69才の男女1,000人(全国・ウェイトバック集計後)を対象としてインターネット調査を行ないました。さらに、当社のパネル調査ヘルスケアトレンドパネル、キッチンダイアリーのデータよりその背景を分析し結果をまとめました。

分析者:古林 紀彦(株式会社インテージ ヘルスケア事業本部 コンシューマー・ヘルスケア情報部)

便秘対策に関する回答からは、普段の生活のなかで取り組めるものが上位にあがった。

便秘の原因は運動不足とする回答が最も多いものの、実際に行なっている対策としては、食品・飲料の摂取がトップとなり、特にヨーグルトの摂取率が高く、運動は約4割にとどまった。

ヨーグルトの摂取が高スコアとなっている背景には、トーストと相性が良く、朝食シーンにおいて定着していることが考えられる。

便秘のような疾患まではいかない「困った症状」への対策は、負担なく継続できることがポイントだと推察される。

**■調査結果のポイント**

- 便秘を経験・気になったことがある人は約2割。5年間を比較しても一定の割合で存在
- 便秘の原因だと思うことは、男女とも「運動不足」がトップ
- 便秘対策として行なっていることは、「食品・飲料の摂取」が高い。原因として最も高い割合を占める「運動不足」への対策は約4割にとどまる。市販薬はお通じの間隔が長い人ほど使用率が高い
- 便秘対策に「乳酸菌を含む食品、飲料」をあげている人の86.3%はヨーグルトを摂取
- ヨーグルトの摂取が高いスコアを獲得する背景の一つに、朝食のメニューとして浸透していることが考えられる
- 今後も行ないたい対策としては食品系が高い支持
- 今後も行ないたい理由は、「好き」、「続けられる」といった回答が目立つ。一方、市販の薬については、即効性と確実な効果に期待する声が多い

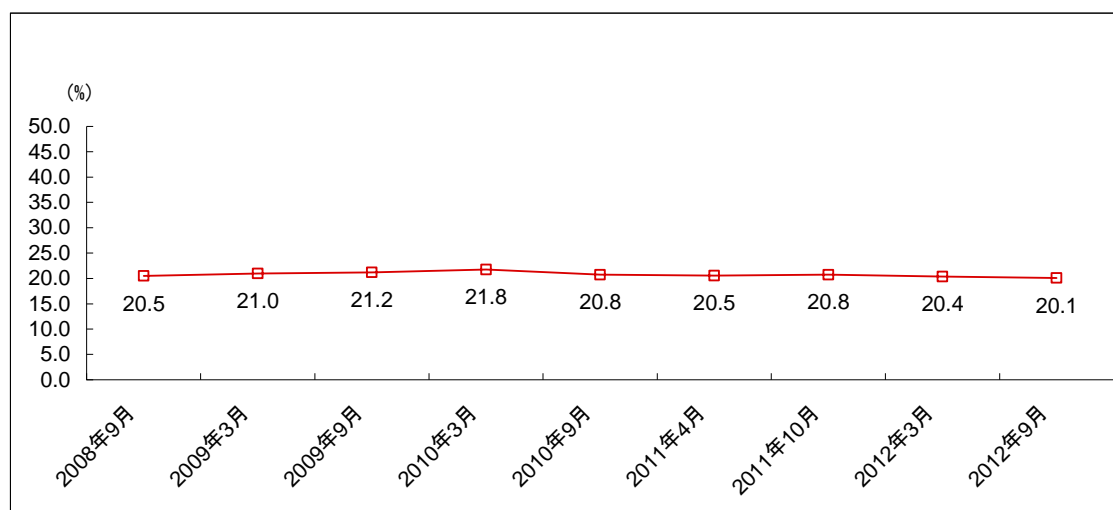
## ■調査結果と考察

### 1. 便秘を経験・気になったことがある人は約 2 割。5 年間を比較しても一定の割合で存在

便秘を経験・気になった人の割合は、全体の約 2 割。2008 年からの 5 年間を比較しても 20.1%～21.8%の割合で存在し、季節による変動も見られない。男女の比率は 3 対 7 で女性が高い。

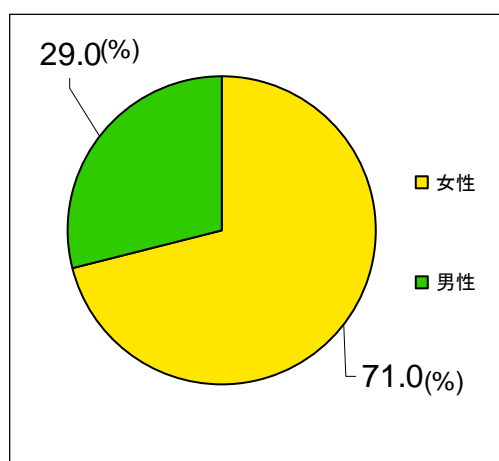
[図 1-1] 最近半年以内に便秘を経験・気になった人の割合

(データソース:ヘルスケアトレンドパネル、期間:2008年9月～2012年9月 ※春と秋に調査を実施。サンプル数=20,000)



[図 1-2] 最近半年以内に便秘を経験・気になった人の割合(性別)

(データソース:ヘルスケアトレンドパネル 期間: 2012年9月 サンプル数=4,020)

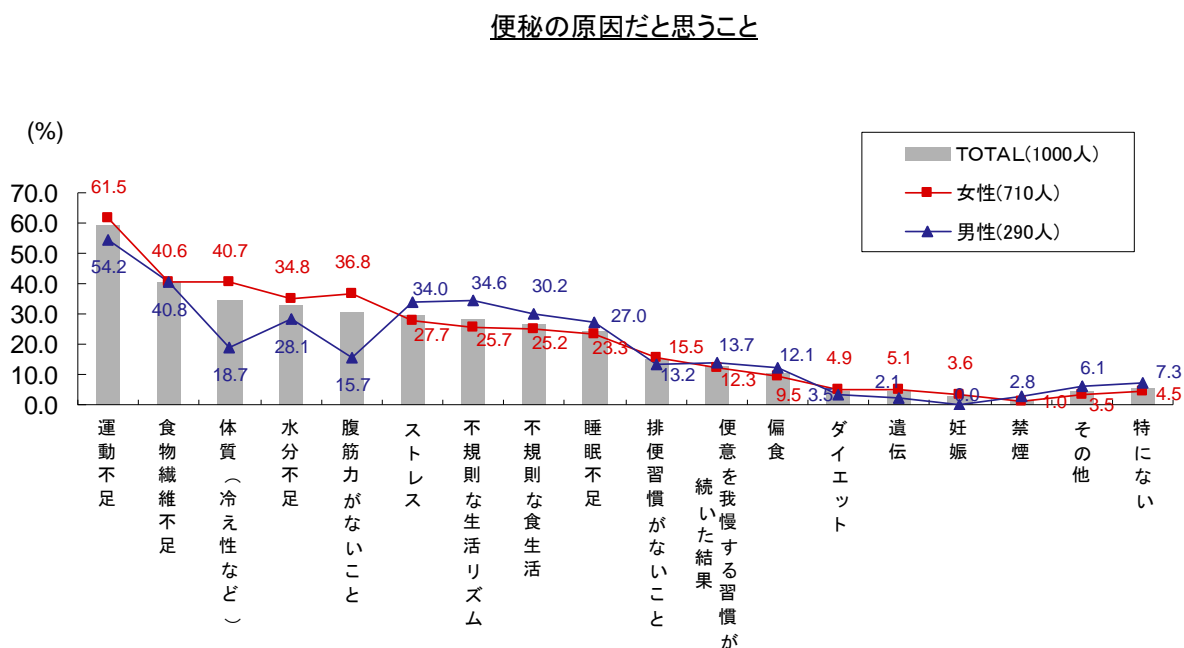


## 2. 便秘の原因だと思うことは、男女とも「運動不足」がトップ

自身の便秘の原因だと思うことを聴取すると、男女ともトップは「運動不足」をあげ、女性で61.5%、男性では54.2%となった。それ以外の理由では、女性は「体質」(40.7%)、「食物繊維不足」(40.6%)、「腹筋力がないこと」(36.8%)と続く。男性では「食物繊維不足」(40.8%)、「不規則な生活リズム」(34.6%)、「ストレス」(34.0%)となり、男性は総じて普段の生活に関連した項目の割合が高い。

Q.あなたの便秘の原因は何だと思いますか。あてはまるものをすべてお答えください。(回答はいくつでも)

[図 2]



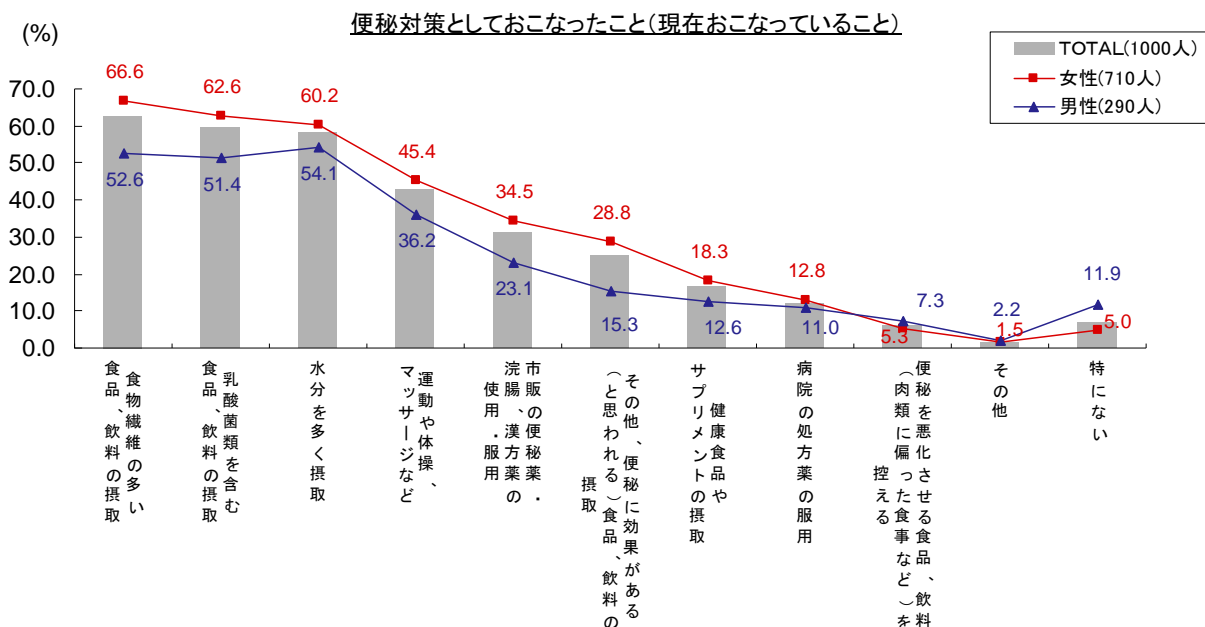
## 3. 便秘対策として行なっていることは、「食品・飲料の摂取」が高い。原因として最も高い割合を占める「運動不足」への対策は約 4 割にとどまる。市販薬はお通じの間隔が長い人ほど使用率が高い

便秘対策で行なっていることで最も多いことは、男女とも「食物繊維の多い食品、飲料の摂取」(女性 66.6%、男性 52.6%)。次いで「乳酸菌を含む食品、飲料の摂取」(女性 62.6%、男性 51.4%)となった。一方、便秘の原因としてトップにあげられた運動不足の対策「運動や体操、マッサージなど」に関しては、女性で 45.4%、男性で 36.2%にとどまった。女性の方が積極的に対策に取り組んでいる傾向が見られる。

お通じの回数別で見ると、「お通じの回数が 5 日に 1 回以下」の人の 50.2%が「市販の便秘薬・浣腸、漢方薬」を使用。食品・飲料の摂取がほぼ一定であるのに対し、お通じの間隔が長い人ほど市販薬の使用率は高くなる傾向にある。

Q.あなたが便秘対策としておこなったこと(現在おこなっていることも含みます)をすべてお答えください。(回答はいくつでも)

[図 3]



[表 3]お通じの回数別・便秘対策

※「あなたの普段のお通じの回数をお答えください」への回答を使用

	回答者数	食物繊維の多い食品、飲料の摂取	乳酸菌類を含む食品、飲料の摂取	水分を多く摂取	運動や体操、マッサージなど	市販の便秘薬・洗腸、漢方薬の使用・服用	その他、便秘に効果がある(と思われる)食品、飲料の摂取	健康食品やサプリメントの摂取	病院の処方薬の服用	便秘を悪化させる食品、飲料(肉類に偏った食事など)を控える	その他	特になし
TOTAL	1000	62.6	59.4	58.4	42.7	31.2	24.9	16.7	12.2	5.9	1.7	7.0
お通じの回数が2日に1回程度以上	607	64.2	59.1	59.0	43.2	26.7	24.5	15.4	11.1	6.2	2.3	6.1
お通じの回数が3~4日に1回程度	304	60.5	59.6	58.5	41.9	34.7	24.3	18.4	13.4	5.9	1.0	8.6
お通じの回数が5日に1回程度以下	88	58.5	60.4	54.2	42.7	50.2	29.0	19.8	16.1	3.3	0.0	8.3

#### 4. 便秘対策に「乳酸菌を含む食品、飲料」をあげている人の 86.3%はヨーグルトを摂取

便秘対策に摂取したことがある食品の内容を具体的に聴取すると、「乳酸菌を含む食品・飲料」と回答した人ではヨーグルトが最も高く、女性の 88.2%、男性でも 80.8%と多くの人が摂取している。「食物繊維の多い食品、飲料」と回答した人では、野菜類(キャベツ、ごぼうなど)が最も高く、68.2%であった。

Q.あなたが便秘対策として摂取したことがある食品、飲料(現在摂取しているものも含まます)をすべてお答えください。(回答はいくつでも)※「食品・飲料の摂取」による便秘対策をおこなったことがある人ベース

[表 4]便秘対策として、摂取したことがある食品、飲料

		乳酸菌類を含む食品、飲料 (%)			
	回答者数	ヨーグルト	乳酸菌飲料	その他	
TOTAL	594	86.3	47.6	1.8	
女性	444	88.2	46.7	1.8	
男性	146	80.8	50.0	1.7	

		食物繊維の多い食品、飲料 (%)							
	回答者数	玄米や雑穀米	シリアル、オートミール	豆類(大豆、おからなど)	海藻類(ひじき、ところてん、かんてんなど)	芋類(さつまいも、こんにやくなど)	野菜類(キャベツ、ごぼうなど)	果物(バナナ、りんごなど)	その他
TOTAL	626	25.7	18.7	38.6	43.5	54.0	68.2	58.1	2.2
女性	473	28.4	22.2	40.9	48.1	60.0	69.5	60.3	1.9
男性	153	17.8	8.8	31.9	30.2	36.7	64.2	51.9	3.0

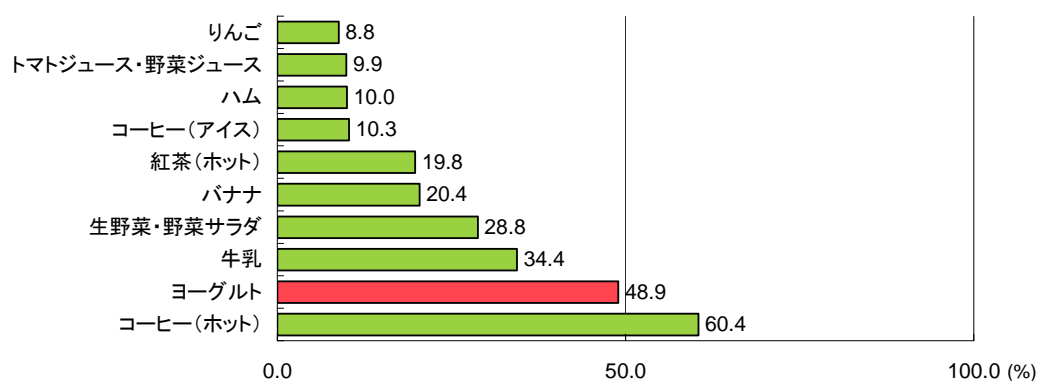
  

		その他、便秘に効果がある(と思われる)食品、飲料 (%)							
	回答者数	オリゴ糖製品	青汁	発酵食品(納豆、キムチなど)	お茶類	オリーブオイル	乳飲料(牛乳など)	コーヒー	その他
TOTAL	249	18.3	14.6	39.3	23.2	11.7	39.1	31.9	2.2
女性	204	21.0	15.3	42.8	23.1	13.4	39.6	30.9	2.4
男性	44	10.3	12.7	29.1	23.8	6.7	37.5	34.5	1.8

5. ヨーグルトの摂取が高いスコアを獲得する背景の一つに、朝食のメニューとして浸透していることが考えられる

便秘対策としてヨーグルトの摂取が高いスコアを占める背景をキッチンダイアリー（京浜）のデータからみると、朝食時にトーストが食卓にのぼる場合、その約半分はヨーグルトも並んでいることが分かった。男女ともにヨーグルトの摂取率が高いのは、朝食の定番であるトーストとの相性の良さが影響していると推測される。

[図 5] 朝食における食パン(トースト)との同時出現率



(データソース:キッチンダイアリー 地域:京浜 年齢:20~69歳 食場面:朝 期間:2012/01~2012/12 指標:同時出現率)

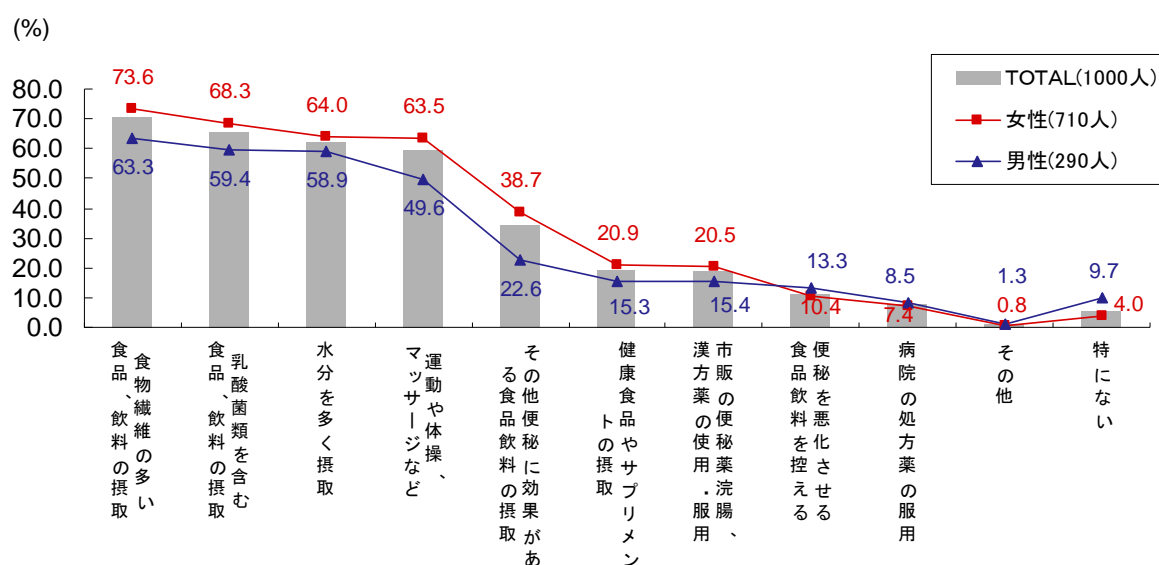
## 6. 今後も行ないたい対策としては食品系が高い支持

今後行なってみたい便秘対策としても「食物繊維の多い食品、飲料の摂取」の支持は高く、女性は73.6%、男性で63.3%。次いで、「乳酸菌類を含む食品、飲料の摂取」は女性で68.3%となり、女性においては食品、飲料の摂取が約7割の支持を集めている。

Q.あなたが便秘対策として今後(も)おこなってみたいことをすべてお答えください。(回答はいくつでも)

[図 6]

便秘対策として今後(も)おこなってみたいこと



7. 今後も行ないたい理由は、「好き」、「続けられる」といった回答が目立つ。一方、市販薬については、即効性と確実な効果に期待する声が多い

今後も行なってみたい理由をみると、乳酸菌を含む食品、飲料の摂取については、「好きだから」や「手軽」といった表現が目立つ。食物繊維の多い食品、飲料の摂取に対しては、「気軽に取り組みそう」や「体にいいから」などの回答が多かった。一方、市販薬の使用・服用については、「即効性」や「確実な効果」への期待がうかがえた。

Q.今後(も)おこなってみたい」とお答えになった便秘対策について、その理由をそれぞれお答えください。(自由回答)

[表 7]

乳酸菌を含む食品、飲料の理由		
ヨーグルトなら朝食にもピッタリ	女性	20代
ヨーグルトが好きだから続けられる		30代
ヨーグルト等はCMでもいい物として商品紹介されているし、簡単に摂取できる		40代
ヨーグルトなど乳製品は好きなので簡単に日々の生活で取り入れやすい		50代
なんとなく、ヨーグルトは大腸にいいと認識している		60代
ヨーグルト好きだから	男性	20代
ヨーグルトは好きなので		30代
乳酸菌が腸によさそうだから		40代
ヨーグルトなどは毎日手軽に摂取できる		50代
ヨーグルトを毎朝摂っているが、便秘に良いように思う		60代

食物繊維の多い食品、飲料の理由		
気軽に取り組みそう	女性	20代
食生活は大切なので食事で食物繊維を摂取していきたい		30代
普段の食生活の中で改善できるから		40代
毎日の食事で気をつけて意識的にとることができやすい		50代
自分で出来るから続けられる		60代
食生活の改善で健康にも良さそうなので	男性	20代
キャベツ・こんにやくなどが好きで、無理なく出来そうな気がするから		30代
普段の食生活に繊維物が足りないと自覚しているから		40代
便秘対策としてのみでなく、体にいいものだから		50代
身近な野菜等で補える		60代

市販の便秘薬・浣腸、漢方薬の理由		
本当に苦しいときはすぐ効くし簡単だから	女性	20代
手軽に解決できる		30代
長年飲み続けているから		40代
1番手っとり早いから		50代
便秘が続くと苦しいから		60代
最終手段として	男性	20代
即効性を期待できるので		30代
辛い便秘のときは頼りになる		40代
効果が確実だから		50代
効果があるから		60代



## 調査概要

調査方法: インターネット調査

調査地域: 全国

調査対象者: インテージ・ネットモニター“キューモニター” 20～69才男女

(ヘルスケアトレンドパネル 2012年9月度調査で「最近半年以内に便秘を経験した・気になった」と回答した方)

サンプル構成: ウェイトバック集計後

		20代	30代	40代	50代	60代
TOTAL	1000	190	230	220	170	190
女性	710	150	170	150	120	120
男性	290	40	60	70	50	70

※ 便秘経験率にてウェイトバック集計

(ヘルスケアトレンドパネル 2012年9月度調査 最近半年以内に便秘を経験した・気になった割合より)

調査期間: 2013年1月30日(水)～2月7日(木)

調査実施機関: 株式会社インテージ

### 【ヘルスケアトレンドパネル】

20,000人の生活者に対して、気になった症状(約140)への対処とその方法を調査。

ボリュームとターゲットの詳細把握が可能。2008年より年2回(春、秋)実施。

スクリーニング対象者として100,000人からの抽出が可能。

### 【キッチンダイアリー】

京浜、京阪神地区450世帯のパネルモニターによる食卓実態動向のトラッキングサービス。

毎日の食卓で食材がどのように調理され、どんな家族に、どんなメニューで食べられているのかについてのデータ収集を継続的に行ない、京浜、京阪神地区での食卓実態動向を明らかにしている。

### 【株式会社インテージ】 <http://www.intage.co.jp/>

株式会社インテージ(市場名: 東証1部・4326、本社: 東京都千代田区、設立年月日: 1960年3月2日、代表取締役社長: 宮首 賢治)は、インテージグループ各社とともに、リサーチノウハウ、データ解析力、システム化技術と、これらに基づく情報評価力をコア・コンピタンスとして、経営およびマーケティング上の意思決定に役立つ情報(Intelligence)を提供。国内マーケティングリサーチ最大手として、お客様のビジネスの成功に貢献してまいります。

### 【この件に関するお問い合わせ先】

#### ■株式会社インテージ 経営管理部 広報 IR グループ

担当: 佐藤(さとう) / 小関(おせき)

TEL : 03-5294-6000 FAX : 03-5294-8318

弊社サイト「お問い合わせフォーム」

<http://www.intage.co.jp/contact/>