

＜新型コロナウイルスによる生活スタイルおよび体調の変化とバナナに関する調査＞
新型コロナウイルスの影響で、4人に1人が排便の頻度や便の状態に変化！

そのうち約半数が便秘に！コロナ禍で便秘を訴える人が増加
最新の臨床試験で、バナナの長期摂取が腸内フローラに良い影響を与えることが明らかに
食物繊維や難消化性デンプンを含むバナナで、手軽に腸活を始めよう！

日本バナナ輸入組合（所在地：東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第3ビル2階、理事長：ケナード・ウォング、以下「当組合」）は、全国の20～50代男女400人を対象に「新型コロナウイルスによる生活スタイルおよび体調の変化とバナナに関する調査」を行いました。今回の調査では、新型コロナウイルスの感染拡大が長期化する中、テレワークや外出自粛による生活スタイルの変化や便秘への影響について調べました。

【調査概要】

調査名 : 新型コロナウイルスによる生活スタイルおよび体調の変化とバナナに関する調査
調査期間 : 2021年2月26日(金)～2021年3月1日(月)
調査方法 : インターネット調査
調査対象 : 20～50代全国男女400人（性年代均等割付）

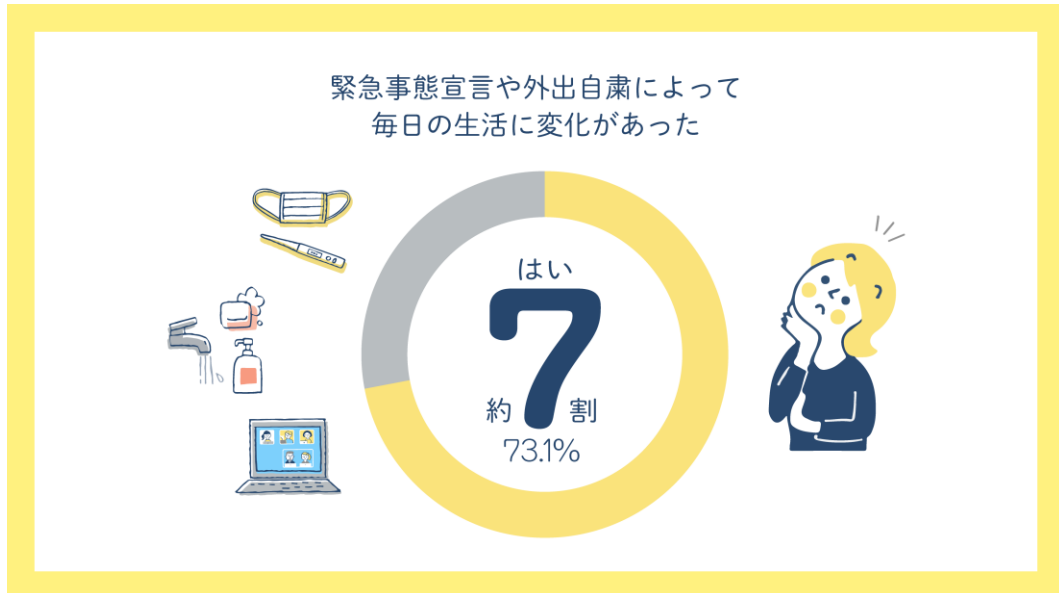
【調査結果サマリー】

- ◆ **緊急事態宣言や外出自粛によって、毎日の生活に変化があった人が73.1%に！**
変化の内容 TOP3 は、「ストレスを感じやすくなった」「運動量が減った」
「同じ姿勢でいることが増えた」
- ◆ **これまで、便秘で悩んだり・気になったことがある人は約6割。**
女性では約75%の人が便秘で悩んだり・気になったことがあると回答！
- ◆ **4人に1人が緊急事態宣言や外出自粛によって、排便の頻度や便の状態が変わったと回答！**
そのうち半数が「便秘になった」と回答
- ◆ **排便の頻度や状態が変わった人が対策として行っていること TOP3 は、**
「食物繊維の多い食物の摂取」「水をよく飲む」「乳酸菌を含む食物の摂取」

調査結果詳細

◆緊急事態宣言や外出自粛によって、毎日の生活に変化があった人が73.1%に！変化の内容TOP3は、「ストレスを感じやすくなった」「運動量が減った」「同じ姿勢でいることが増えた」

「緊急事態宣言や外出自粛によって、毎日の生活に変化はありましたか？」という質問に対して、「変化があった」と回答した人は73.1%にのぼり、多くの人が長引くコロナ禍において生活スタイルの変化を感じていることがわかりました。



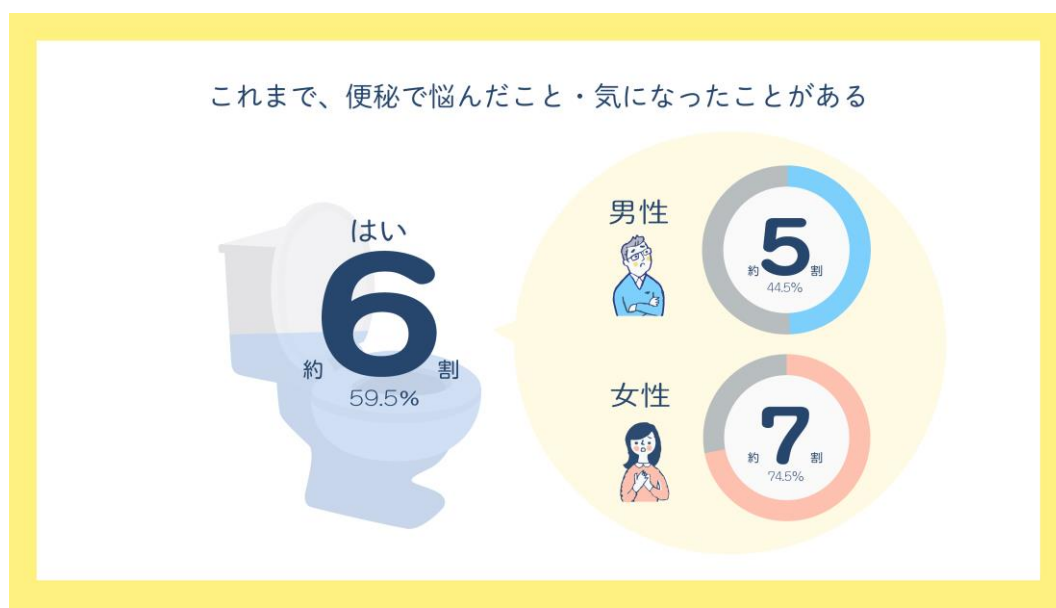
また、「どのような変化がありましたか？」という質問に対して、上位3位の回答は「ストレスを感じやすくなった（46.2%）」「運動量が減った（45.5%）」「同じ姿勢でいることが増えた（38.7%）」となりました。新型コロナウイルス感染拡大対策のため、テレワークや不要不急の外出自粛を行っている人も多く、その影響が浮き彫りとなりました。



◆これまで、便秘で悩んだり・気になったことがある人は約6割。女性では約75%の人が便秘で悩んだり・気

になったことがあると回答！

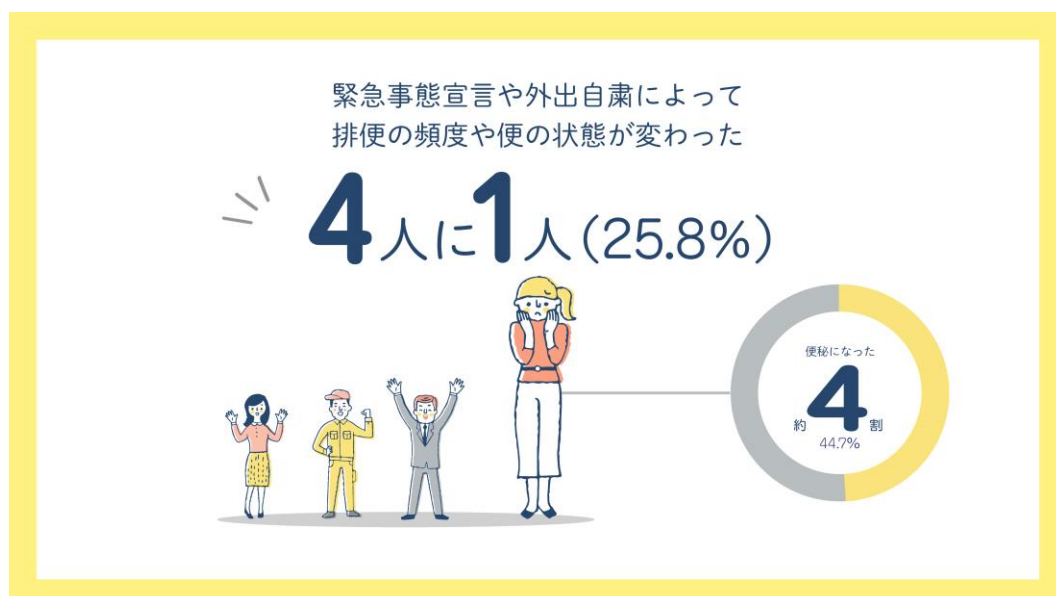
「あなたはこれまで、便秘で悩んだこと・気になったことがありますか？」という問いに対しては、「ある」と回答した人が59.5%となりました。また、男女別で見ると、男性が44.5%に対して女性が74.5%と、女性の方が便秘で悩んでいた、気になっていることが明らかになりました。



◆ 4人に1人が緊急事態宣言や外出自粛によって、排便の頻度や便の状態が変わったと回答！そのうち半数が「便秘になった」と回答

次に新型コロナウイルスによる生活スタイルの変化における排便や便の状態への影響を調べるため、「緊急事態宣言や外出自粛によって、排便の頻度や便の状態が変わりましたか？」という質問をしたところ、25.8%の人が「変わった」と回答しました。特に、テレワークをしている人においては、42.7%と約半数が「変わった」と回答しており、テレワークしている人の方がより変化を感じていることも明らかとなりました。

また、「変わった」と回答した人のうち、約半数の44.7%の人が「便秘になった」と回答しており、長引くコロナ禍において、便秘を訴える人が増えている状況がうかがえます。



◆排便の頻度や状態が変わった人が対策として行っていることTOP3は、「食物繊維の多い食物の摂取」「水をよく飲む」「乳酸菌を含む食物の摂取」

前問で「変わった」と回答した人に対して、「何か対策を実践していますか？」と聞いたところ、「食物繊維の多い食物の摂取（51.5%）」「水をよく飲む（49.5%）」「乳酸菌を含む食物の摂取（45.6%）」が上位となりました。



バナナの人気と最新の臨床試験の結果

－食物繊維や難消化性デンプンを含むバナナで、手軽に腸活を－

バナナは様々な栄養素を豊富に含んでおり、入手しやすく食べやすい果物です。当組合が2005年から毎年実施している「バナナ・果物消費動向調査」では、16年間連続『よく食べる果物』第1位がバナナであるとわかっています。そんな国民的フルーツとも言えるバナナですが、2020年のバナナ輸入総額は過去最高を記録し、コロナ禍でさらに人気が高まっています。その理由として、皮を剥くだけで直接手を触れずに食べることができる衛生面や手軽さ、様々な健康効果が挙げられます。特に便秘に対して、バナナは食物繊維・難消化性デンプンを含んでおり、腸の働きを整える効果を期待できます。

■参考：「第16回 バナナ・果物消費動向調査」

<https://www.banana.co.jp/database/trend-survey/docs/trend16.pdf>

また、赤坂ファミリークリニック院長・東京大学医学部附属病院医師の伊藤明子先生らによる研究から腸内フローラにおいて有用な細菌叢（さいきんそう）の増加および望ましくない細菌叢が減少するという結果が明らかになっています。

【臨床試験結果のポイント】

① 腸内環境の改善が期待できる

複数の悪玉菌や炎症起因为菌がバナナの摂取群で減少していました。悪玉菌の減少により、腸内環境の改善が期待できます。また、腸内環境の改善により、ミネラル吸収の改善や蠕動（ぜんどう）運動の改善、間接的に

免疫力の向上が期待できます。

今回の研究では下記の結果が見られました。

- ・バナナ摂取群でBilophila属が減少していました。一般にBilophila属は悪玉菌に属すと考えられているので、Bilophilaが減ったことはよいことと解釈できます。
- ・バナナ摂取群でMegasphaera属が減少しました。Megasphaera属の菌は、ビールを変敗させてしまう作用をもつものが知られています。また、歯肉炎の起因菌の一つとしても報告されています。ただ、Megasphaeraの中には消化不良による下痢を抑制するものもあります。
- ・バナナ摂取群でParabacteroides属が減少しました。Parabacteroidesは、血液の中に有害な細菌が増えてしまう致死性の病気、菌血症の起因菌の一つと報告されています。

②マグネシウムが有意に増加

血液検査でクレアチニン、マグネシウム、赤血球数、ヘマトクリットなどの項目がバナナ摂取群で有意に増加していました。特にマグネシウムは多くのヒトで不足しているミネラルであり、近年その健康効果が注目されている必須ミネラルのひとつです。マグネシウムが不足すると、骨粗しょう症、神経疾患、精神疾患、不整脈、心疾患、筋肉収縮異常などの疾患を引き起こす可能性があります。免疫にも関与する大事なミネラルです。

③収縮期血圧が群間比較で低下

バナナ摂取による降圧作用は先行研究でも報告されており、米国心臓協会でもDASH食（血圧を下げるための食事療法）の一食材としてバナナが推奨されています。本臨床試験でも、バナナの摂取で血圧を下げる作用が期待できることがわかりました。

④赤血球数とヘマトクリット値が増加

バナナに含まれるビタミンB6などの栄養素は造血や赤血球成熟に不可欠な栄養素です。バナナの摂取により、造血・赤血球成熟が促進された可能性があります。

⑤BMI高値の試験参加者において体重が少し減少

バナナ摂取群の中でBMIが24以上のヒトにおいて、体重が減少する結果となりました。

■参考：「バナナの長期摂取がヒト腸内フローラおよび血液生化学に与える効果の研究」
『薬理と治療』2021年2月20日号（Jpn Pharmacol Ther vol. 49 no. 2 2021）

【概要】

組織名：日本バナナ輸入組合

所在地：東京都千代田区内神田1-3-1 トーハン第3ビル2階

理事長：ケナード・ウォング

設立：1965年（昭和40年）6月15日

URL：<https://www.banana.co.jp>



事業内容：バナナの輸入調査統計に関する活動・バナナの安全性の知識普及に関する活動・バナナの普及に関する広報活動