

～食生活の健康についてのアンケート～
腸の調子は自己肯定感にも影響アリ
『腸活』をしている人の7割が効果を実感
最も効果的な『腸活』とは!?

リビング新聞グループのシンクタンクである株式会社リビングくらしHOW研究所（所在地：東京都千代田区、代表取締役社長 和田 直樹）では、全国の女性1437人を対象に「食生活の健康」についてのアンケート調査を実施。話題の腸活についても詳しく聞きました。

リビングくらしHOW研究所 ウェブサイトはこちら⇒ <http://www.kurashihow.co.jp>

■意識して食事からとるようにしている栄養素や成分、
「食物繊維」「タンパク質」「乳酸菌・ビフィズス菌」がトップ3

本調査では、日頃の食生活で健康を意識している女性は87.7%。彼女たちに食生活で心がけていることを複数回答で聞いたところ、「野菜をたくさん食べる」77.4%、「栄養バランスのよい食事」67.7%、「朝ごはんを食べる」53.8%が上位に。意識して食事からとるようにしている栄養素や成分は「食物繊維」「タンパク質」「乳酸菌・ビフィズス菌」がトップ3で、食物繊維と乳酸菌・ビフィズス菌は「便秘予防・解消」のために、タンパク質は「疲労回復」のために摂っているという回答が最多でした。

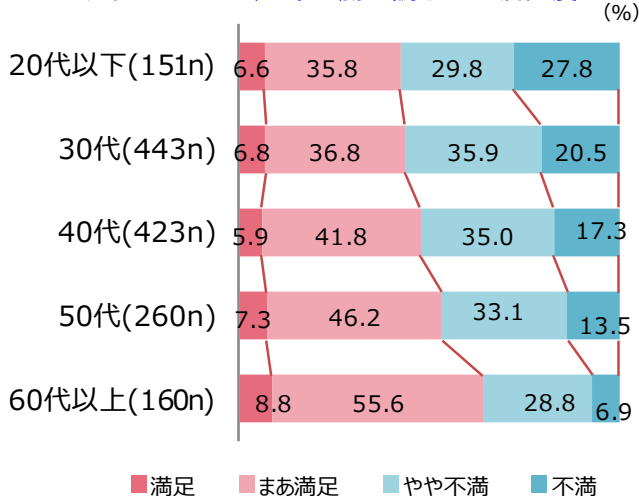
■60代は“腸活優等生”

一方で、20代はおなかに自信がなし。約6割が自分の『腸』に不満あり

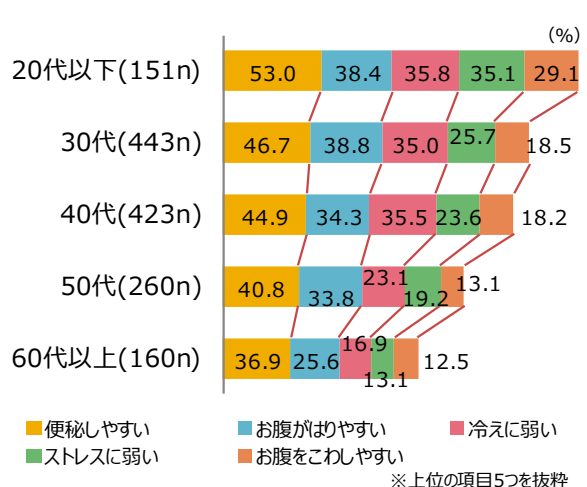
ここ1～2年の腸の調子については、「満足」「やや満足」と「不満」「やや不満」がほぼ半々。ただし、60代以上は「不満」が6.9%で「やや不満」と合わせても35.7%なのに対し、20代以下は「不満」が27.8%で「やや不満」と合わせると57.6%にもなり、若い年代ほど腸の状態に満足していないということがわかります（グラフ1）。

腸の特徴を聞いた設問でも、若い世代ほど不調の項目を多く選ぶ傾向があり、特に20代はおなかに自信がなく、「便秘しやすい」「ストレスに弱い」「おなかをこわしやすい」が他よりも多いという結果に（グラフ2）。

グラフ1. ここ1、2年の腸の調子への満足度 (%)



グラフ2. あなたの腸の特徴は？(複数回答) (%)

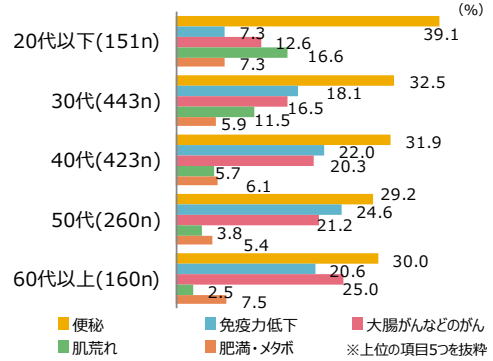


■最も防ぎたい腸内環境の悪化によるリスクは「便秘」が全年代で1位 「免疫力の低下」や「がんの発症」リスクへの認知度はまだ半数程度

次に、腸内環境の悪化が引き起こす健康リスクのうち、知っているものを聞いたところ、認知度が高いのは「便秘」(85.8%)や「肌荒れ」(74.1%)で、「大腸がんなどがんの発症」(52.6%)や「免疫力の低下」(48.3%)は半数前後。

最も防ぎたい健康面のリスクでは、1位は全年代で「便秘」、2位は20代が「肌荒れ」、30代～50代が「免疫力の低下」、60代は「がんの発症」と、年代による関心の差が出ました(グラフ3)。

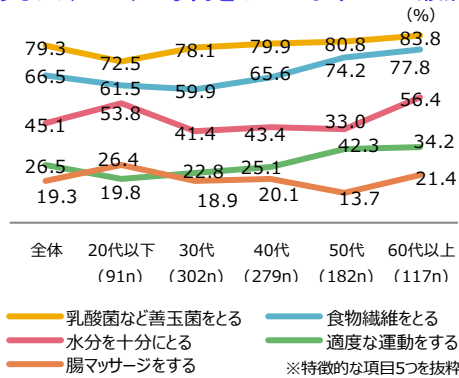
グラフ3. 腸内環境悪化のリスクのうち最も防ぎたいこと



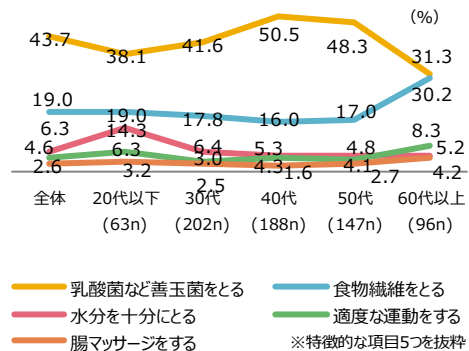
■7割弱が日頃からなんらかの“腸活”を行っており、そのうち約7割が効果を実感！ 行っている腸活の1位は「乳酸菌など善玉菌をとる」79.3%

腸内環境の改善のため、「日ごろ行っていることがある」人は7割弱。その内容を選択肢を挙げて聞いたところ、「乳酸菌などの善玉菌をとる」が全体の79.3%と特に多く、2位「食物繊維をとる」は66.5%。腸の満足度が特に高い60代は、どの項目を見ても割合が高い“腸活”の優等生です。中でも、「食物繊維」の割合が77.8%と高い点は特徴的(グラフ4)。さらに、この行動に効果を感じている人は7割に上ります。最も感じているのは、「善玉菌」の効果ですが、「食物繊維」をとる率が多い60代は、効果の面でも「食物繊維」が「善玉菌」に迫る勢いです(グラフ5)。

グラフ4. 腸内環境改善のためにしていることがある人(68%)へ。何をしていますか？(複数回答)



グラフ5. 効果を実感している人(72%)へ。最も効果を実感できていることは？



■腸の調子に満足している人ほど、美容・健康・精神への満足度も高い傾向に

これほど多くの人々が日々調子を気にしている腸は、体の中でも最も意識されている臓器のひとつといえそう。7割もが効果を実感できる生活改善もそうはありません。自身の腸の調子への満足度と、美容・健康・精神状態へのそれぞれの満足度との相関関係を見てみると、いずれも腸の調子に満足している人のほうが満足度が高い傾向に。幸せを感じる「セロトニン」を作る、健康を支える免疫機能を整えるなど、腸の様々な役割に注目が集まっていますが、やはり腸の状態は美容、健康、そしてココロの状態と密接なつながりがあるようです。

【調査概要】期間：2018.03.28～04.01 / サンケイリビング新聞社公式サイト「リビングWeb」「シティリビングWeb」「あんふぁんWeb」でのアンケート / 調査対象：全国の女性 / 有効回答数：1437人(平均年齢：43.7歳)
【回答者プロフィール】専業主婦32.6% フルタイム35.8% パート・アルバイト25.3%、その他6.3% / 20代以下10.5% 30代30.8% 40代29.4% 50代18.1% 60代以上11.1% / 既婚73.0% 独身27.0% / 子ども：いる59.5% いない40.5%

詳細レポートはリビングくらしHOW研究所サイトで公開 <https://www.kurashihow.co.jp/markets/12280/>
日々、Facebookで女性とくらしのミニデータを更新中 <https://www.facebook.com/kurashiHOW/>

■本リリースに関するお問い合わせ 株式会社リビングくらしHOW研究所 担当：湖内
TEL:03-5216-9420 FAX:03-5216-9430 E-mail:info@kurashihow.co.jp