

【便秘に関する意識と実態調査】

便秘のお悩み No.1 は、『お腹のハリ』

便秘対策に人気の成分として、「食物繊維」と「乳酸菌」が上位に！！

『エビオス整腸薬』（指定医薬部外品／乳酸菌整腸薬）を販売するアサヒグループ食品株式会社（本社 東京、社長 尚山勝男）は、20代～50代の女性を対象に便秘に関する意識と実態調査を実施し、調査結果をまとめました。

< 調査概要 >

- ・調査タイトル：「便秘に関する調査」
- ・対象者：直近一年に便秘で悩んだ経験がある20代～50代の女性600人
- ・調査期間：2018年8月24日～28日
- ・調査方法：インターネット調査
- ・その他：構成比は小数点以下を四捨五入しているため、合計しても100とならない場合があります。

..... << 調査結果サマリー >>

- ① 便秘のお悩み No.1 は「お腹の張り」！（回答人数 600人）
- ② 便秘に悩む女性の対策法として、食生活による対策が上位を占める結果に。
（回答人数 600人）
- ③ 便秘対策として注目されている成分は、「乳酸菌」と「食物繊維」であることが判明。（回答人数 322人）
- ④ 今後、便秘改善のために取り組みたい対策として、1位「食事を工夫する（食物繊維を積極的に摂る etc.）」、2位「運動をする」、3位「整腸薬を服用する」という結果に。（回答人数 600人）

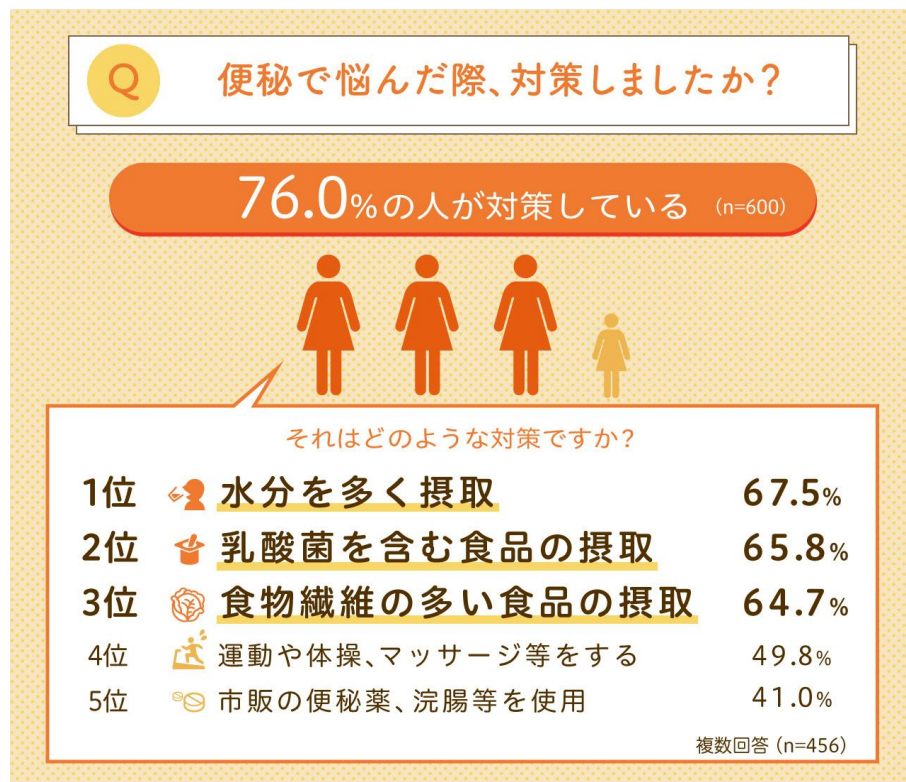
① 便秘の悩み No.1 は「お腹の張り」!

直近一年間で便秘に悩んだことがある600人の女性に、『便秘で悩んでいること』（複数回答）を聞いたところ、「お腹の張り」で悩んでいる人が69.3%で1位という結果になりました。



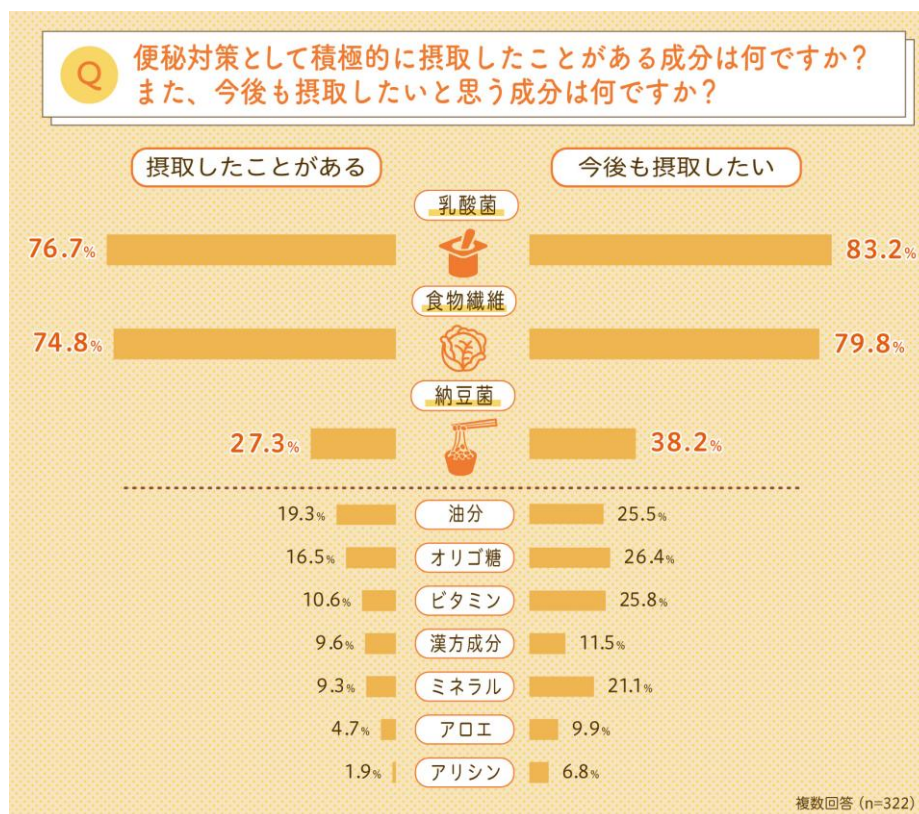
② 便秘に悩む女性の対策法として、食生活による対策が上位を占める結果に。

『あなたは、便秘で悩んだ際に何か対策をしましたか』という質問に対し、76.0%の人が「対策をした」と回答しました。対策をした人に『どのような便秘対策をしてきたか』（複数回答）と聞いたところ、1位「水分を多く摂取（67.5%）」2位「乳酸菌を含む食品の摂取（65.8%）」3位「食物繊維の多い食品の摂取（64.7%）」と、食生活による対策をしていることが分かりました。



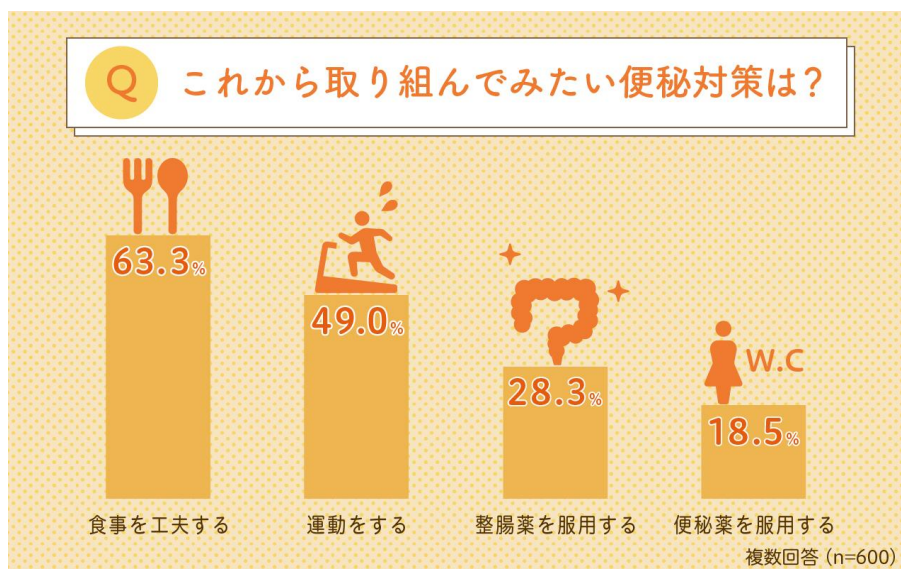
③ **便秘対策として注目されている成分は、「乳酸菌」と「食物繊維」であることが判明。**

『あなたは普段、便秘対策として特定の成分（食品やサプリ）を摂取することはありますか』と聞いたところ、約2人に1人が「頻繁にある」または「たまにある」と回答し、便秘対策のために特定の成分（食品やサプリ）を摂取していることがわかりました。また、特定の成分を摂取していると回答した322人に便秘対策で摂取する成分について聞いたところ、『摂取したことがある成分』（複数回答）、『今後も摂取したいと思う成分』（複数回答）ともに、「乳酸菌」と「食物繊維」が上位2位を占める結果となりました。




④ **今後、便秘改善のために取り組みたい対策として、1位「食事を工夫する（食物繊維を積極的に摂る etc.）」、2位「運動をする」、3位「整腸薬を服用する」という結果に。**

『あなたがこれから取り組んでみたいと思う便秘対策は何ですか』（複数回答）と聞いたところ、1位「食事を工夫する（食物繊維を積極的に摂る etc.）」(63.3%)、2位「運動をする(49.0%)」、3位「整腸薬を服用する(28.3%)」という結果となりました。



■エビオス整腸薬について

販売名	エビオス整腸薬（指定医薬部外品／乳酸菌整腸薬）
商品画像	
効能・効果	整腸（便通を整える） ・便秘 ・腹部膨満感 ・軟便
用法・用量	<p>下記の分量を1日3回、食後に服用してください。</p> <p>【15歳以上】 1回6錠 【11歳以上～15歳未満】 1回4錠 【8歳以上～11歳未満】 1回3錠 【5歳以上～8歳未満】 1回2錠</p> <p>(1) 定められた用法及び用量を厳守してください。 (2) 小児に服用させる場合には、保護者の指導監督のもとに服用させてください。 (3) 本剤は（錠剤をのどにつまらせてはいけませんので）5歳未満の乳幼児に服用させないでください。</p>
成分 ※15歳以上1日量 （18錠）中	<p>ビフィズス菌：40mg、ラクトミン（フェカリス菌）：40mg、ラクトミン（アシドフィルス菌）：40mg、乾燥酵母：2025mg、チアミン硝化物（硝酸チアミン）：1.125mg、リボフラビン（ビタミンB₂）：2.25mg 添加物として乳糖水和物、ステアリン酸 Mg、無水ケイ酸を含有。</p>
内容量	504錠
希望小売価格	1,680円（消費税別）
ブランドサイト	https://www.asahi-gf.co.jp/ebios/seichouyaku/

<商品に関するお問い合わせ先>

アサヒグループ食品株式会社 お客様相談室 フリーダイヤル：0120 - 630611