

## 「腸活」ブームが続く理由!?

### 7割の人は「自分の腸内環境に自信がない」

### 食生活だけでなく、運動不足も原因？

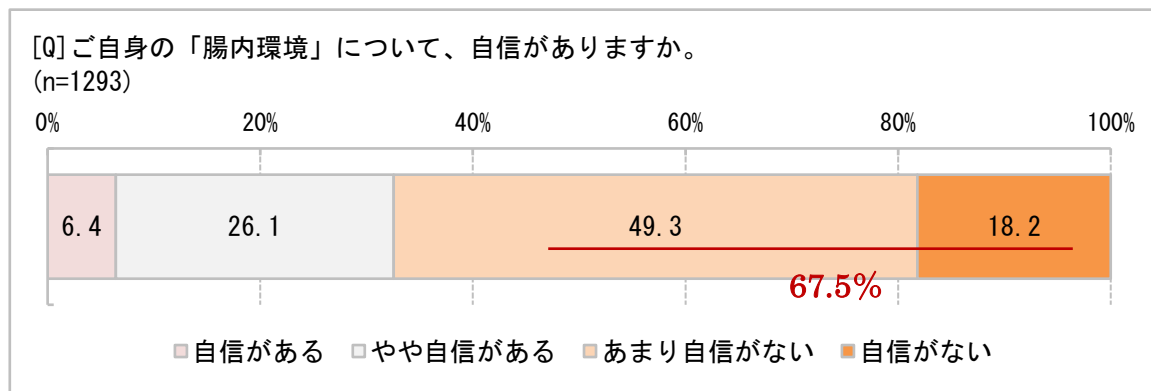
コロナ禍による健康意識の高まりなどから、さまざまな健康法が話題になる昨今。オレンジページの読者1293名に「腸活」に関するアンケートを実施しました。言葉の認知度は97.1%と非常に高い一方、「腸内環境に自信がない」67.5%、「腸内環境に不調を感じたことがある」67.1%と、7割近くの方は自分の腸内環境が良好だとは感じていないようです。「腸内環境を整えたい」と思っている人は93.3%に上り、腸活への期待や高い関心が読み取れました。また、実際に取り組んでいる腸活は、「発酵食品を食べる」、「乳酸菌・ビフィズス菌を含む食品を食べる」「食物繊維をとる」が多く、食生活や生活習慣のちょっとした見直しなど、毎日コツコツ続けられるものが支持されている傾向がありました。

【ダイジェスト】

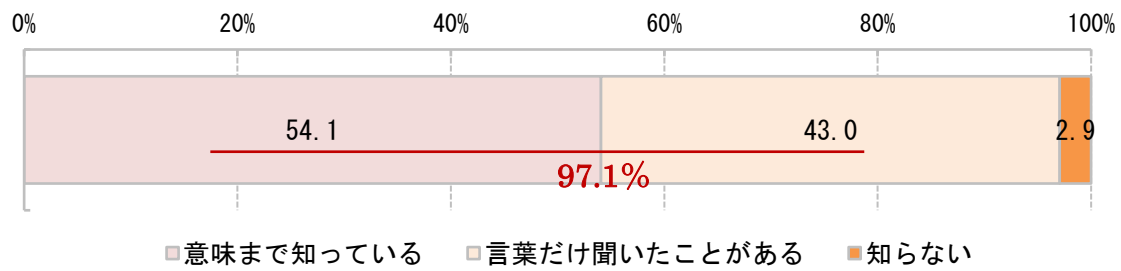
**腸内環境に自信がない人が7割、みんな腸内環境を整えたい!?**

**不調を感じている人が多い！ 原因は食生活だけじゃなかった**

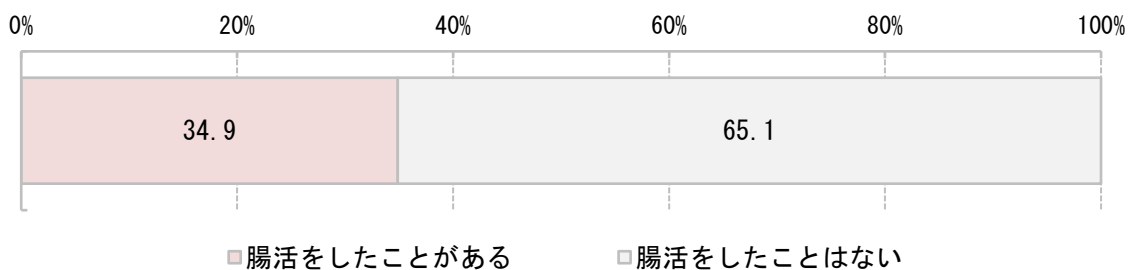
**快腸の決め手は「毎日」の腸活、一日のルーティンにしている人も多数！**



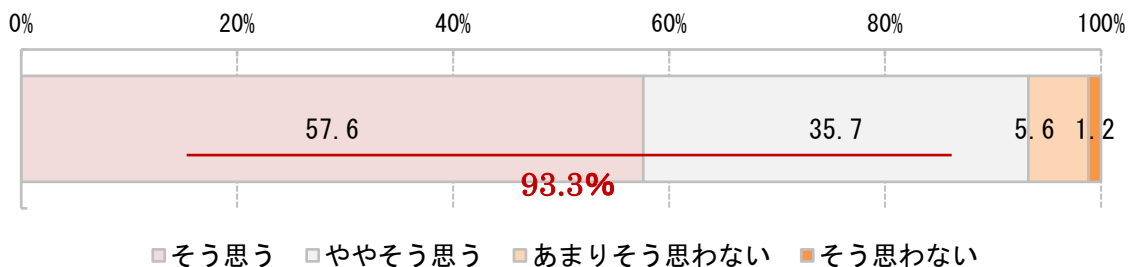
[Q]「腸活」とは、善玉菌を増やして腸内環境を整え、健康な体を手に入れようとする事です。この「腸活」という言葉を知っていましたか。  
(n=1293)



[Q]あなたは、実際に「腸活」をしたことはありますか。  
(n=1293)



[Q]ご自身の「腸内環境」を整えたいと思いますか。  
(n=1293)



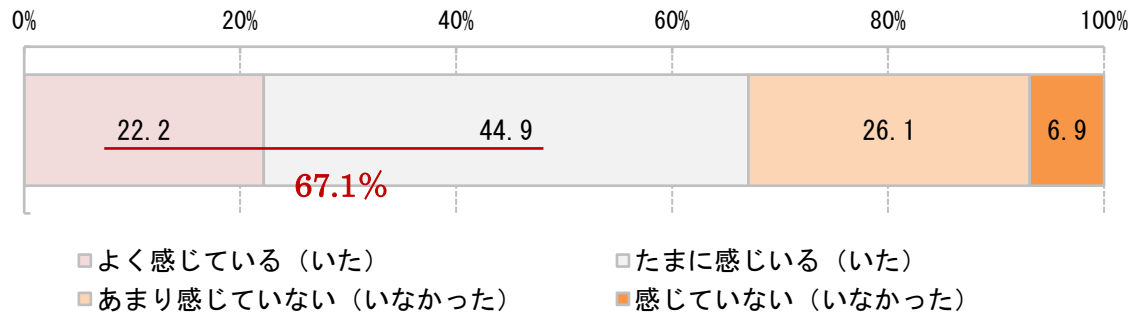
## 腸内環境に自信がない人が7割、みんな腸内環境を整えたい!?

「腸活」とは、善玉菌を増やして腸内環境を整え、健康な体を手に入れようとする事。腸内には 100 兆個もの腸内細菌が生息していて、善玉菌や悪玉菌のバランスによって、腸内環境が変わってきます。たとえば、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌が優勢になると、腸内環境が整い、お通じがスムーズに。反対に悪玉菌が優勢になると、便秘や肌荒れなどにつながることもあります。

「腸活」という言葉自体の認知度は 97.1%と非常に高く、広く浸透していることがわかりました。ところが、自分の腸内環境についてきいてみると、「腸内環境に自信がある」人は 32.5%なのに対し、「自信がない」人は 67.5%と倍以上。思いのほか、腸内環境に自信がない人が多いことも判明しました。また、実際に腸活をしたことがある人は 34.9%で 3 割ほどですが、腸内環境を整えたいと思っている人は 93.3%に上り、腸活への高い関心が読み取れました。

[Q] ご自身の「腸内環境」の不調を感じたことはありますか。

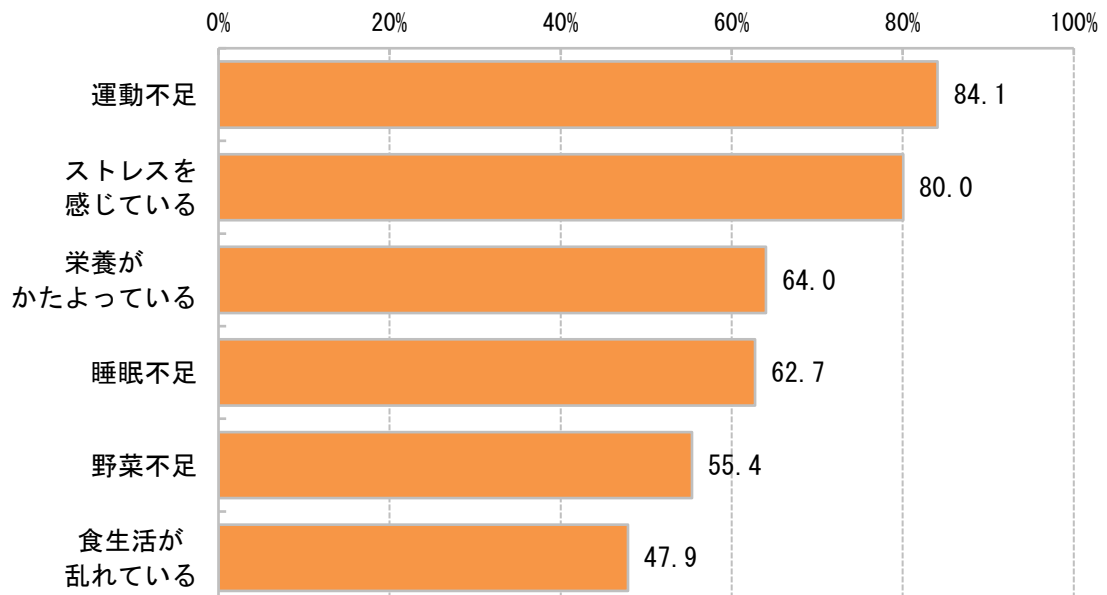
(n=1293)



[Q] 腸内環境の不調を感じている人に伺います。

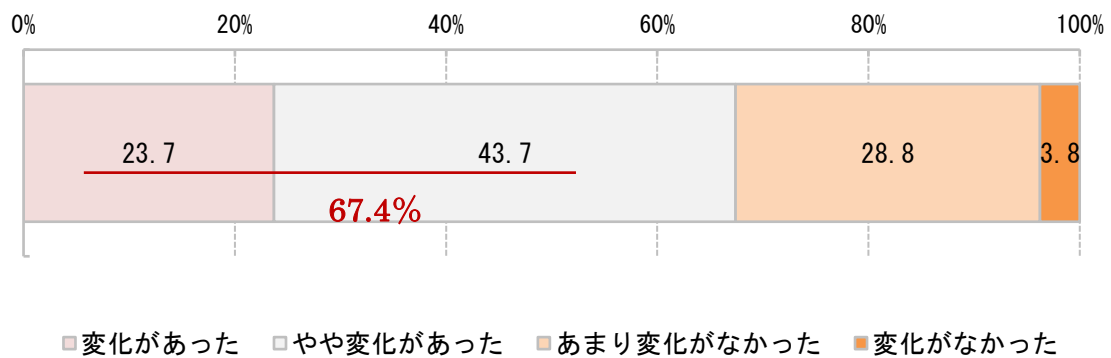
ご自身の原因として当てはまると思うものをお選びください。

(n=867、腸内環境の不調がある人、当てはまると答えた割合、複数回答)



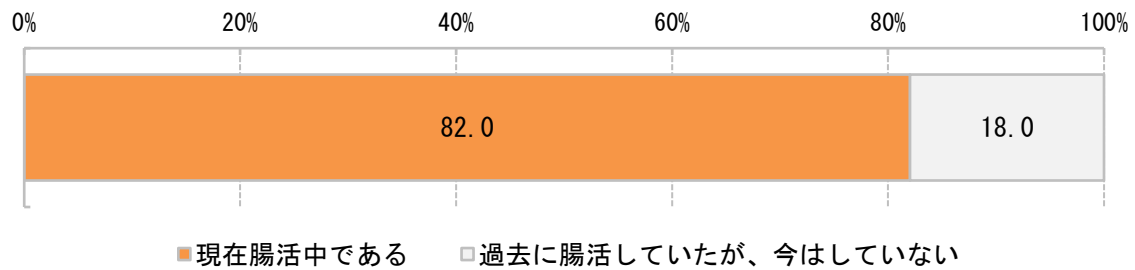
[Q] 「腸活」したことで変化はありましたか。

(n=451、腸活をしたことがある人)



[Q] あなたは現在、腸活をしていますか。

(n=451)

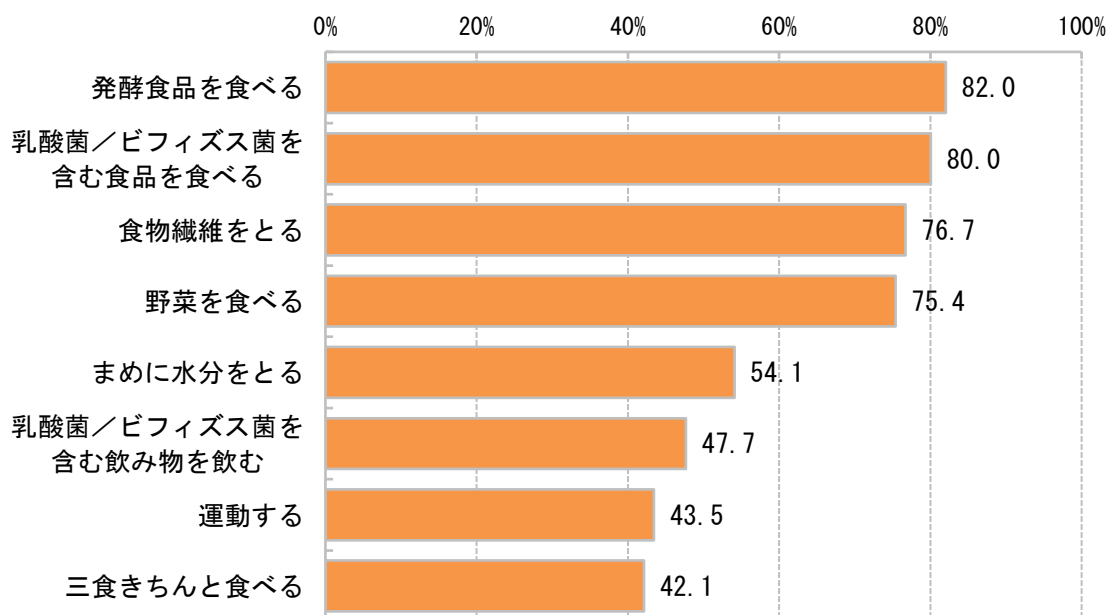


### 腸内環境の不調を感じている人が多い！ 背景に運動不足や食生活の乱れ

腸内環境に何か知らぬ不調を感じている人は 67.1%と、半数以上に上ります。その原因をきいてみると、「運動不足」84.1%、「ストレスを感じている」80.0%、「栄養がかたよっている」64.0%が上位に。腸内環境に食生活の影響が大きいことは知られていますが、じつはストレスや生活習慣も大きく関係していると言われていています。今回の調査から、多くの方が生活習慣の乱れを自覚し、なおかつそれが腸内環境の不調の原因と考えている人が多いことがわかりました。また、実際に「腸活」をした人のうち、変化があった人は 67.4%、現在も腸活中である人は 82.0%。かなりの人が、何かしら手ごたえを感じていることも見てとれます。自由回答には、「毎回スムーズになり、気持ち前向きになった」(40代・フルタイム)、「朝すっきりして気持ちがいい。肌つやがよくなった」(40代・フリーランス) といったコメントもありました。

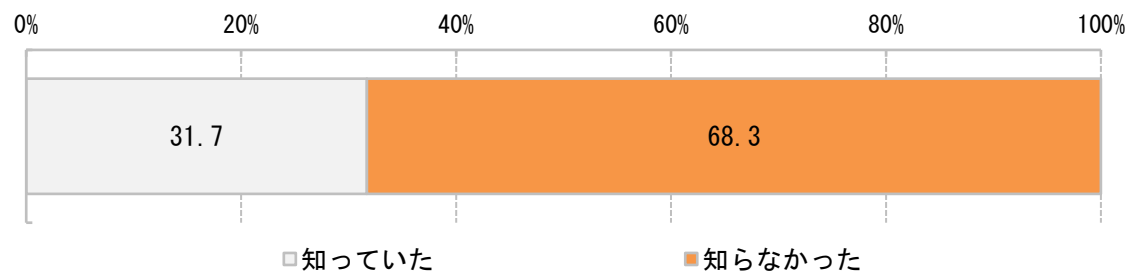
[Q] 「腸活」のために、実際に試したことをすべてお選びください。

(n=451、腸活をしたことがある人、複数回答のうち上位8つ)



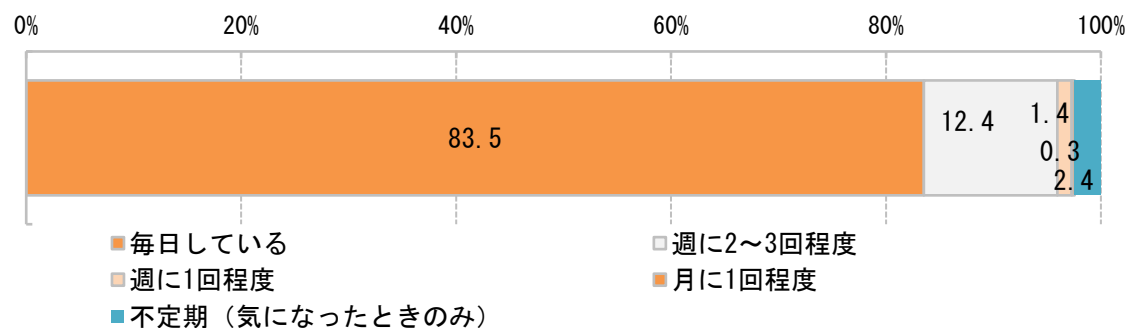
[Q]乳酸菌とビフィズス菌は、働きが異なることがわかってきました。乳酸菌はおもに小腸で働き、ビフィズス菌は、大腸で働きます。あなたは、このことをご存じでしたか。

(n=1293)



[Q]腸活の頻度を教えてください。

(n=370、現在腸活している人)



## 快腸の決め手は「毎日」の腸活、一日のルーティンにしている人も多数！

実際に試した腸活のうち、とくに多かったのは「発酵食品をとる」82.0%、「乳酸菌・ビフィズス菌を含む食品を食べる」80.0%。食生活で簡単に取り入れられるものが人気です。また、「まめに水分をとる」54.1%、「運動する」43.5%など、生活習慣の見直しを心がけている人も。何か特別なことをするのではなく、日常生活の一部として取り組んでいる人も目立ちました。

その一方で、腸内の健康を保つ上で欠かせない乳酸菌とビフィズス菌について、働きの違いを知っている人はわずか3割ほど。乳酸菌研究が専門の東北大学名誉教授・齋藤忠夫先生によると、「ヒトの腸内の善玉菌としては、乳酸菌とビフィズス菌しかいません。これらの有用菌はストレスがかかると減ってしまうため、常に減少傾向にあります。外部から食品の形で乳酸菌やビフィズス菌を毎日補うことは、非常に重要なことです」とのこと。毎日、腸活に取り組んでいる人は83.5%と多く、「朝起きたら白湯と青汁を飲み、食事もできるだけ決まった時間にとります」（40代・パート）、「発酵食品をとる・運動・早寝早起き・マッサージから、毎日必ずひとつ行うと決めています」（30代・フルタイム）など、毎日続けるために、ルーティン化している人もいました。

毎日を健康に過ごすためのキーワードとして注目を集めている「腸活」。そのブームの裏には、多くの人が自身の腸内環境に不安を感じている現実が見えてきました。腸内環境を整えるためには、食生活だけでなく、適度な運動や十分な睡眠など、日ごろの生活習慣にも気を配ることが大切です。自分のライフスタイルに合った、無理なく取り入れられる方法を見つけて、気長に続

けていきたいですね。

Produced by FANCL Corporation

#### アンケート概要

- 調査対象:オレンジページメンバーズ・国内在住の20歳以上の女性(有効回答数1293人)
- 調査方法:インターネット調査
- 調査期間:2021年12月3日～12月8日
- 「オレンジページ暮らし予報」について

読者モニター「オレンジページメンバーズ」には、さまざまな暮らし情報・暮らし体験によってはぐくまれた“くらしの目利き”たちが数多く所属しています。そんなメンバーたちの声を集めてく次のくらし>を読み解いていくのが「オレンジページ暮らし予報」です。WEB上でのアンケート調査、座談会など、ご相談に応じて展開いたします。

- 『オレンジページ』について

失敗なくおいしく作れるレシピ情報が支持され、今年創刊35周年を迎えた生活情報誌。30～40代の主婦を中心に幅広い読者層を誇ります。発行部数=249,627部(2021年印刷証明付発行部数)。

#### この資料に関するお問い合わせ

株式会社オレンジページ

くらしデザイン部

kurashi@orangepage.co.jp Tel. 03-3436-8418