



## 「食生活の健康についてのアンケート」まとめ①

全国の女性を対象に「食生活の健康」についてのアンケートを実施した。

### 【日頃の食生活で健康を意識しているか／日頃の食生活で健康を意識している女性が食生活で心がけていること】

日頃の食生活で健康を「意識している」+「まあ意識している」女性は87.7%と非常に多い。年代が上がるほど「意識している」+「まあ意識している」割合が高く、60代以上では93.8%。

「日頃の食生活で健康を意識している」女性が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。「1日3食食べる」も51.7%と半数以上。60代以上は「1日3食食べる」「肉・魚・豆類をたくさん食べる」「規則正しい時間に食べる」「腹八分目(食べすぎない)」の割合が全体平均より10ポイント以上高く、意識している人が多い。

### 【日頃の食生活で健康を意識している女性が普段の食事からとるようにしている栄養素や成分／普段の食事を通して改善しようとしている健康や美容の課題】

「日頃の食生活で健康を意識している」女性が意識して普段の食事からとるようにしている栄養素や成分は「食物繊維」61.4%、「タンパク質」57.7%、「乳酸菌・ビフィズス菌」50.6%がトップ3。50代・60代以上は「カルシウム」、60代以上は「乳酸菌・ビフィズス菌」の割合が高め。

「日頃の食生活で健康を意識している」女性が普段の食事を通して改善しようとしている健康や美容の課題トップ3は、「便秘予防・解消」55.6%、「疲労回復」44.4%、「美肌・トラブル予防」40.6%。20代以下は「美肌・肌トラブル予防」「ダイエット」「むくみ改善」など美容について、50代は「更年期症状の予防・改善」、50代・60代以上は「骨粗鬆症・ロコモティブシンドロームの予防・改善」、60代以上は「高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防・改善」「脳の活性化・認知症予防」など健康についての関心が高い。

「日頃の食生活で健康を意識している」女性が「最も」意識して普段の食事からとるようにしている栄養素や成分は「タンパク質」19.3%、「食物繊維」17.5%、「乳酸菌・ビフィズス菌」17.0%、「各種ビタミン」16.8%が上位。複数回答では「食物繊維」が1位だったが、単数回答では「タンパク質」が1位になった。

タンパク質、食物繊維、各種ビタミンは「疲労回復」、食物繊維と乳酸菌・ビフィズス菌は「便秘予防・解消」、カルシウムは「骨粗鬆症・ロコモティブシンドロームの予防・改善」、DHA・EPAは「脳の活性化・認知症予防」のためにとっている女性が多い。

### 【腸内環境の悪化が引き起こすリスクへの認知度／自覚している自身の腸の特徴／ここ1～2年の腸の調子への満足度】

腸内環境の悪化が引き起こすリスクについては、認知度が高いのは「便秘」85.8%、「肌荒れ」74.1%で、「大腸がん・肝臓がんなどがんの発症」52.6%、「免疫力低下」48.3%は半数程度。「むくみ」は年代が若ければ若いほど、「大腸がん・肝臓がんなどがんの発症」「高血圧・糖尿病など生活習慣病の発症」は年代が上がれば上がるほど、認知度が高い傾向に。

腸内環境の悪化が引き起こすリスクの中で、最も気になる・防ぎたいものの1位は「便秘」32.2%。次いで「免疫力低下」19.6%、「大腸がん・肝臓がんなどがんの発症」19.0%。年代別に見ると、1位は全年代共通で「便秘」だが、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」と年代差が出た。

自身の腸の特徴を選択肢を挙げて複数回答で聞いたところ、「便秘しやすい」女性が44.7%もいた。次いで「お腹がはりやすい・ガスがたまりやすい」35.1%、「冷えに弱い」31.0%。特に20代は「便秘しやすい」「ストレスに弱い」「お腹をこわしやすい」が、他の年代に比べて高く、おなかの状態に自信がない。一方、60代以上は「お腹は丈夫でトラブルはない」の割合が最も高く、23.8%。

ここ1～2年の腸の調子については、51.2%と半数以上の女性が「不満」または「やや不満」。60代以上は「不満」が6.9%で「やや不満」と合わせても35.7%だが、20代以下は「不満」が27.8%。「やや不満」と合わせると57.6%で、若い年代ほど腸の状態に満足していない。



## 「食生活の健康についてのアンケート」まとめ②

### 【日頃の食生活で健康を意識しているか／日頃の食生活で健康を意識している女性が食生活で心がけていること／それにより効果を感じているか／最も効果を感じていること】

腸内環境をよくするために日頃していることが「ある」+「まあある」女性は67.6%。

年代別に見ると最も割合が高いのは60代以上で73.1%、最も低いのは20代以下で60.2%だった。

腸内環境をよくするために日頃していることの内容を聞いたところ、「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる」が79.3%と圧倒的に多く、次いで「食物繊維をとる」が66.5%。

腸の調子への満足度が高い60代以上は、「食物繊維をとる」「水分を十分にとる」「3食きちんと食べる」の割合が10ポイント以上、「睡眠を十分にとる」「適度な運動をする」「ストレスをためない」の割合が5ポイント以上、全体平均より高く、日頃から積極的に腸活をしている。

自身が腸内環境をよくするためにしている行動に、実際に効果を感じている人は71.7%。特に50代以上で実感している人が多い。

最も効果を感じていることの1位は「乳酸菌・ビフィズス菌など善玉菌をとる」43.7%、次いで「食物繊維をとる」19.0%、「水分を十分にとる」6.3%。「食物繊維」をとる割合の多い60代以上は、効果面でも善玉菌と食物繊維がともに約3割と拮抗している。

「乳酸菌・ビフィズス菌など善玉菌」は具体的には「ヨーグルト」からとっているという人が93.1%と圧倒的。次いで「納豆」55.8%、「チーズ」41.1%。

60代以上は「チーズ」と「牛乳」の割合が全体平均より10ポイント以上高い。

「食物繊維」は具体的には「ゴボウやさつまいもなど根菜類」64.9%、「しいたけやえのきなどきのこ類」59.8%、「ひじきやわかめなど海藻類」59.1%から意識してとっている人が多い。

「リンゴやバナナなど果物類」からとっているのは、50代以上に多い。

### 【腸の調子への満足度×美容・健康・精神状態への満足度との相関関係／腸内環境の改善について気になること、知りたいこと】

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。

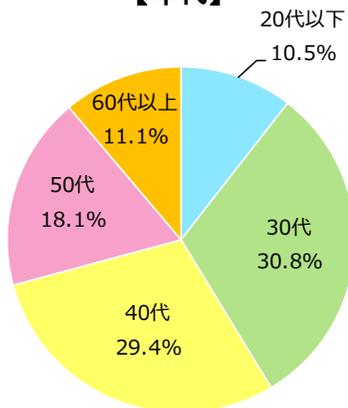
昨今、幸せを感じる「セロトニン」を作る、健康を支える免疫機能を整えるなど、腸の様々な役割に注目が集まっているが、やはり腸の状態は美容、健康、そして心の状態とつながりがあるようだ。

腸内環境の改善について気になること、知りたいことでは、「ヨーグルトの種類が多すぎてどれが自分に合う銘柄なのかわからない」「血液検査や遺伝子検査であらかじめ自分に合うものがわかればいいのに」「自分に合うビフィズス菌じゃないと効かないと聞いたが、何が合っているのかはどうしたらわかるのか」など、自分に合った情報が知りたいという声、「どういう症状があれば改善の必要があって、どういう状態であれば良好であるといえるのか」「自分ではちゃんとしているつもりだけど正しいのか、10年後結果が出ているのかかわからない」など、腸内環境の良し悪しの判断基準を求める声のほか、「腸マッサージはいいのか」「ヨーグルトは日本人の腸に合った食材なのか」「断食は効果があるのか」「乳酸菌の入ったお菓子は効果があるのか」など氾濫する情報に迷っている様子なども見受けられた。

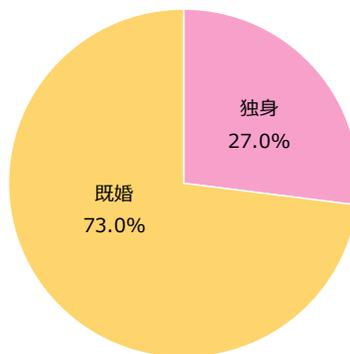


## 「食生活についてのアンケート」回答者プロフィール

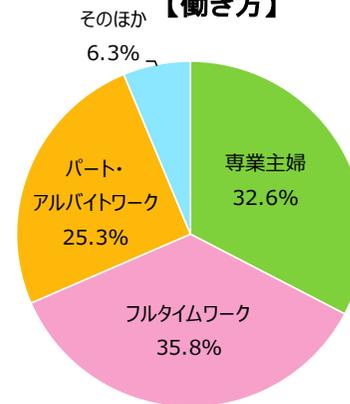
【年代】



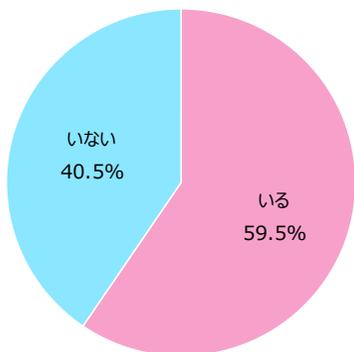
【未既婚】



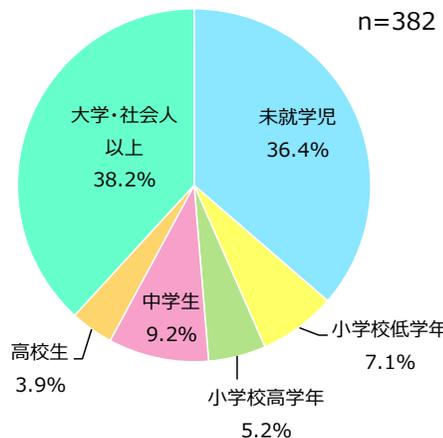
【働き方】



【子どもの有無】



【末子年齢 ※任意回答】



【居住地】

| No. | 居住地  | n    | %     |
|-----|------|------|-------|
| 1   | 北海道  | 65   | 4.5   |
| 2   | 青森県  | 3    | 0.2   |
| 3   | 岩手県  | 6    | 0.4   |
| 4   | 宮城県  | 46   | 3.2   |
| 5   | 秋田県  | 4    | 0.3   |
| 6   | 山形県  | 0    | 0.0   |
| 7   | 福島県  | 19   | 1.3   |
| 8   | 茨城県  | 7    | 0.5   |
| 9   | 栃木県  | 10   | 0.7   |
| 10  | 群馬県  | 9    | 0.6   |
| 11  | 埼玉県  | 63   | 4.4   |
| 12  | 千葉県  | 81   | 5.6   |
| 13  | 東京都  | 224  | 15.6  |
| 14  | 神奈川県 | 157  | 10.9  |
| 15  | 新潟県  | 9    | 0.6   |
| 16  | 富山県  | 5    | 0.3   |
| 17  | 石川県  | 11   | 0.8   |
| 18  | 福井県  | 1    | 0.1   |
| 19  | 山梨県  | 7    | 0.5   |
| 20  | 長野県  | 9    | 0.6   |
| 21  | 岐阜県  | 15   | 1.0   |
| 22  | 静岡県  | 19   | 1.3   |
| 23  | 愛知県  | 87   | 6.1   |
| 24  | 三重県  | 10   | 0.7   |
| 25  | 滋賀県  | 14   | 1.0   |
| 26  | 京都府  | 42   | 2.9   |
| 27  | 大阪府  | 197  | 13.7  |
| 28  | 兵庫県  | 127  | 8.8   |
| 29  | 奈良県  | 5    | 0.3   |
| 30  | 和歌山県 | 12   | 0.8   |
| 31  | 鳥取県  | 3    | 0.2   |
| 32  | 島根県  | 0    | 0.0   |
| 33  | 岡山県  | 16   | 1.1   |
| 34  | 広島県  | 15   | 1.0   |
| 35  | 山口県  | 2    | 0.1   |
| 36  | 徳島県  | 3    | 0.2   |
| 37  | 香川県  | 8    | 0.6   |
| 38  | 愛媛県  | 14   | 1.0   |
| 39  | 高知県  | 2    | 0.1   |
| 40  | 福岡県  | 59   | 4.1   |
| 41  | 佐賀県  | 7    | 0.5   |
| 42  | 長崎県  | 2    | 0.1   |
| 43  | 熊本県  | 14   | 1.0   |
| 44  | 大分県  | 5    | 0.3   |
| 45  | 宮崎県  | 4    | 0.3   |
| 46  | 鹿児島県 | 18   | 1.3   |
| 47  | 沖縄県  | 1    | 0.1   |
| 23  | 不明   | 0    |       |
|     | 全体   | 1437 | 100.0 |



## 【設問一覧】

Q1. あなたは日頃の食生活で、健康を意識していますか？

Q2. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが食生活で心がけていることは？あてはまるものをいくつかも

Q3. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが意識して普段の食事からとるようにしている栄養素や成分はありますか？あてはまるものをいくつかも

Q4. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、普段の食事を通して改善しようとしている、健康や美容の課題はありますか？あてはまるものをいくつかも

Q5. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが最も意識してとるようにしている栄養素や成分とその主な目的を教えてください。

<上記で選択した栄養素や成分を意識してとるようにしている主な目的>

Q6. 最近、腸内環境の悪化が、様々な病気や不調につながる事が紹介されています。腸内環境の悪化が引き起こすリスクについて、下記のうちあなたが知っていたものをすべて選んでください

Q7. 「腸内環境の悪化」によるリスクの中で、あなたが最も気になる・防ぎたいと思うものを1つ選んでください

Q8. あなたの腸の特徴は？ あてはまるものをいくつかも

Q9. あなたはここ1~2年の自分の腸の調子に満足していますか？

Q10. 腸内環境をよくするために、日頃していることがありますか？

Q11-1. ある・まああると答えた方、腸内環境をよくするために、あなたが日頃していることを教えてください。あてはまるものをいくつかも

Q11-2. 上記による効果は実感できていますか？

Q12-1. 効果を実感できていると答えた方、何について最も効果を実感できていますか？最も効果を実感しているものをひとつだけ選び、それをする事でどんなふうに効果を実感しているか具体的に教えてください

Q12-2. どんなふうに効果を実感しているか、具体的にお書きください

Q13. 「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる」「オリゴ糖をとる」と答えた方、具体的にどんなものから意識してとっていますか？教えてください

Q14. 「食物繊維をとる」と答えた方、具体的にどんなものから意識してとっていますか？教えてください

Q15. ご自身の美容状態に対する現在の満足度は？

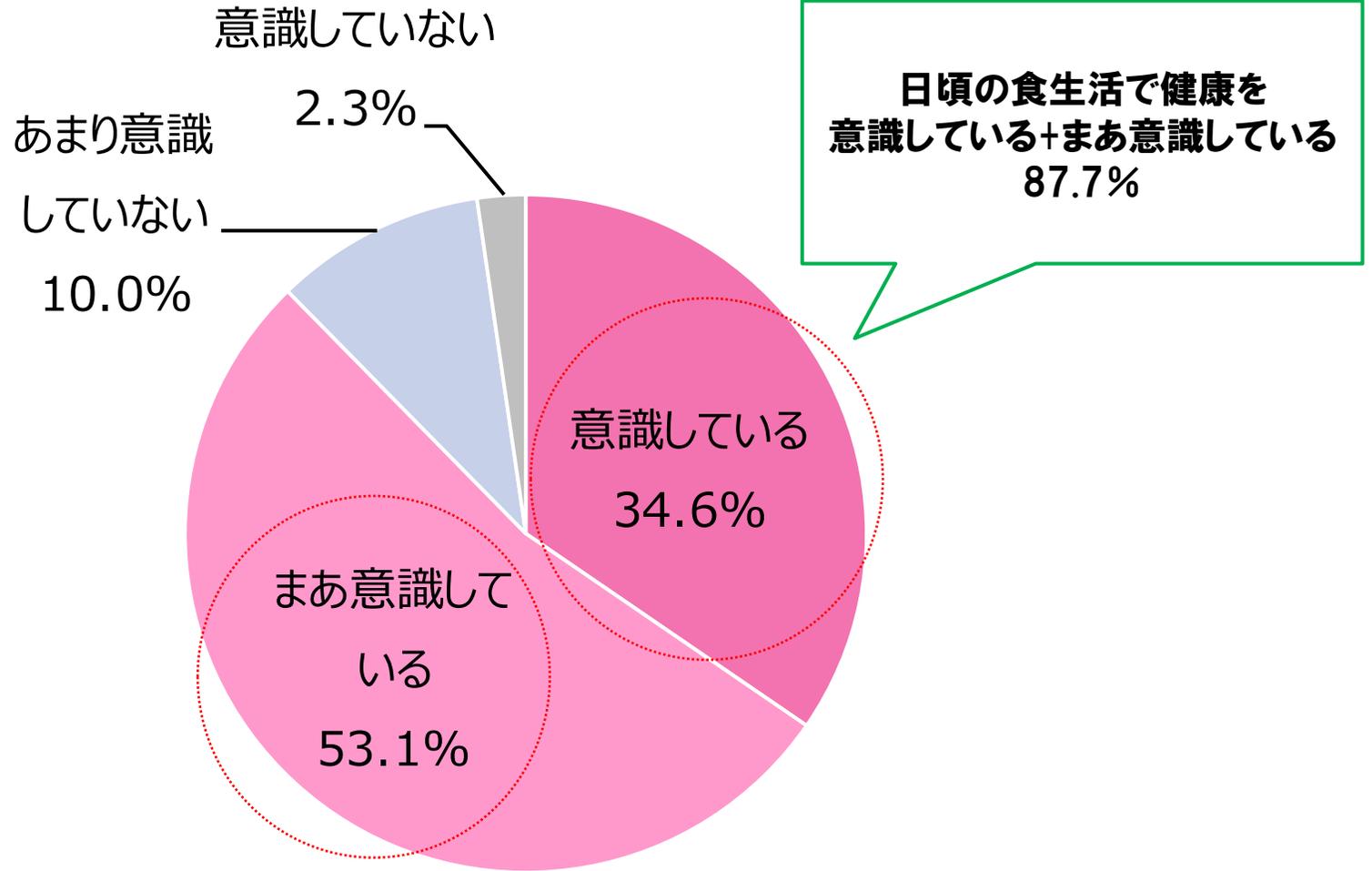
Q16. ご自身の健康状態に対する現在の満足度は？

Q17. ご自身の精神状態に対する現在の満足度は？

Q18. 腸内環境の改善について気になること、知りたいことがあればお書きください



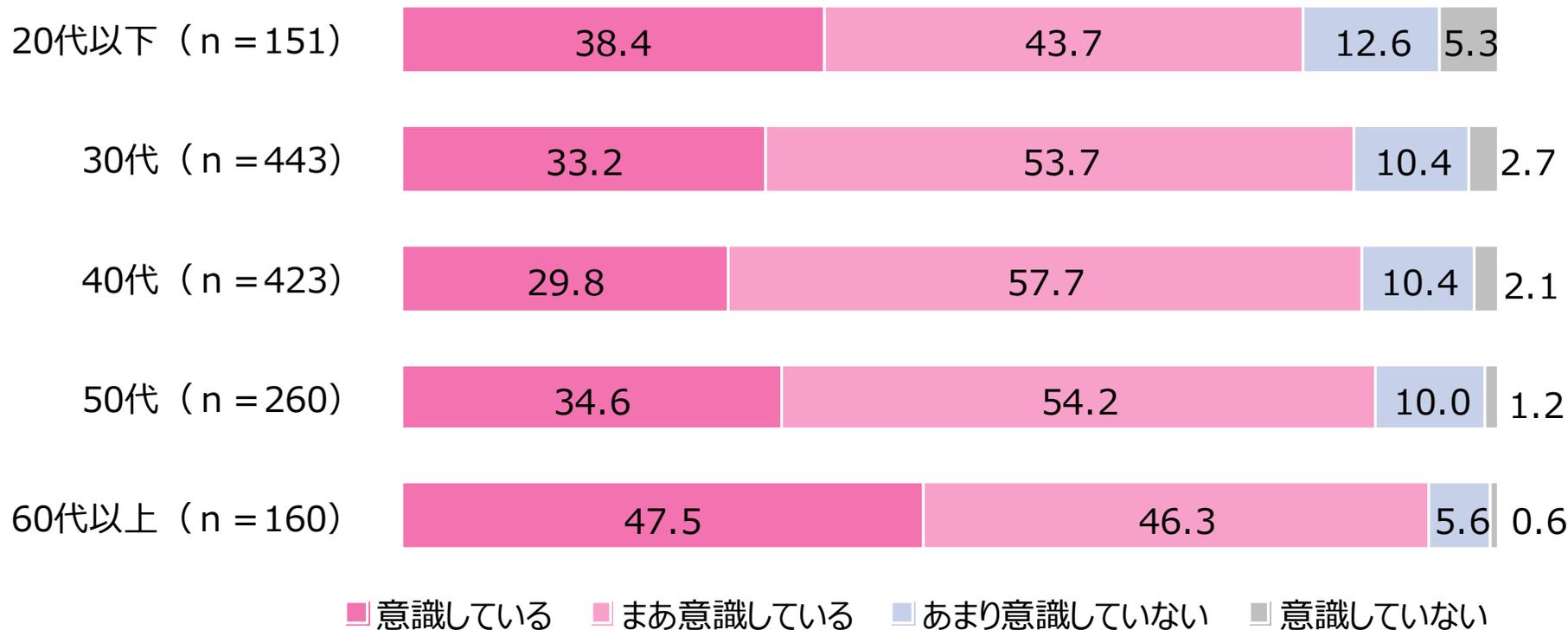
Q1. あなたは日頃の食生活で、健康を意識していますか？





Q1. あなたは日頃の食生活で、健康を意識していますか？

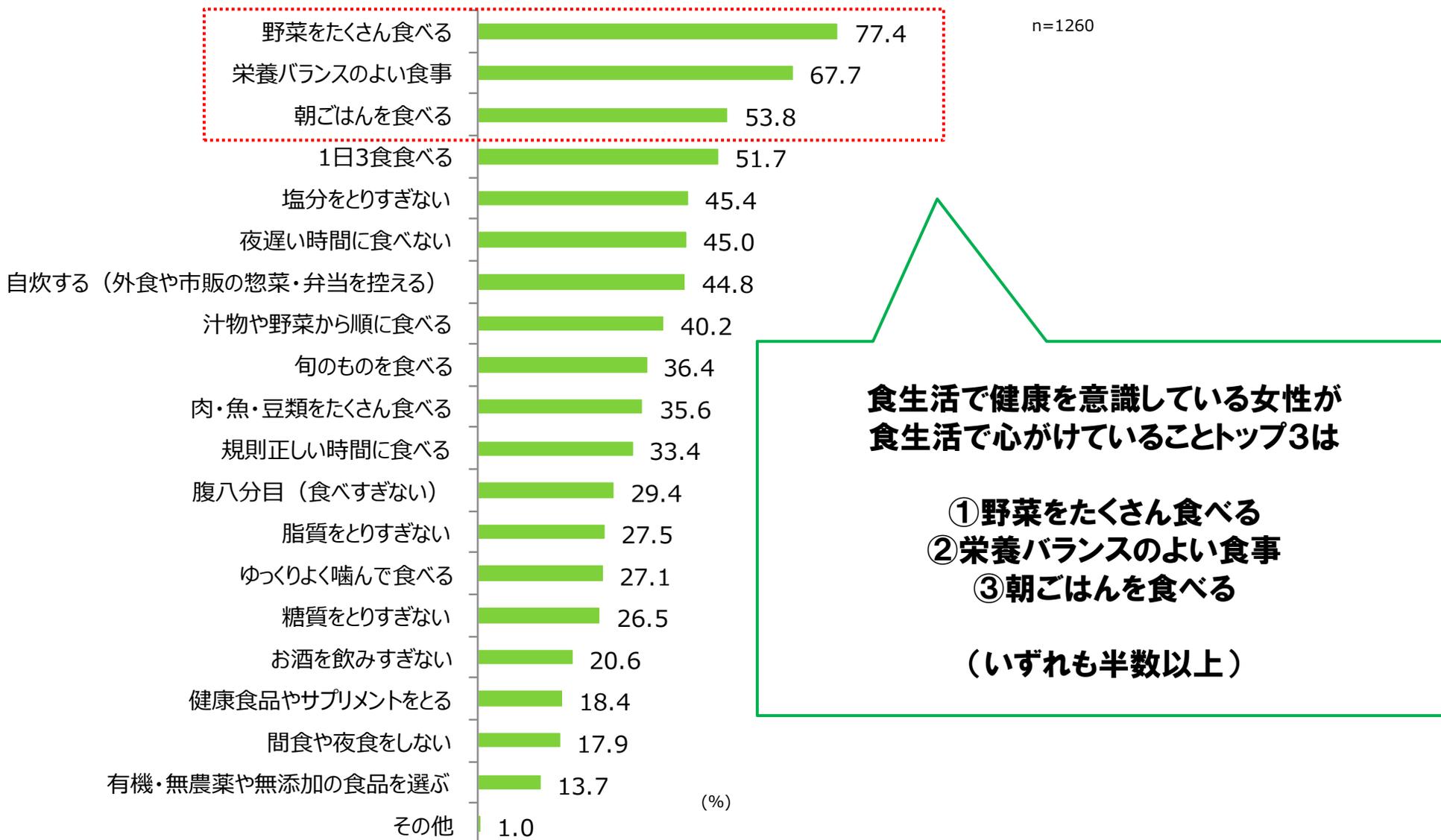
【年代別】



(%)



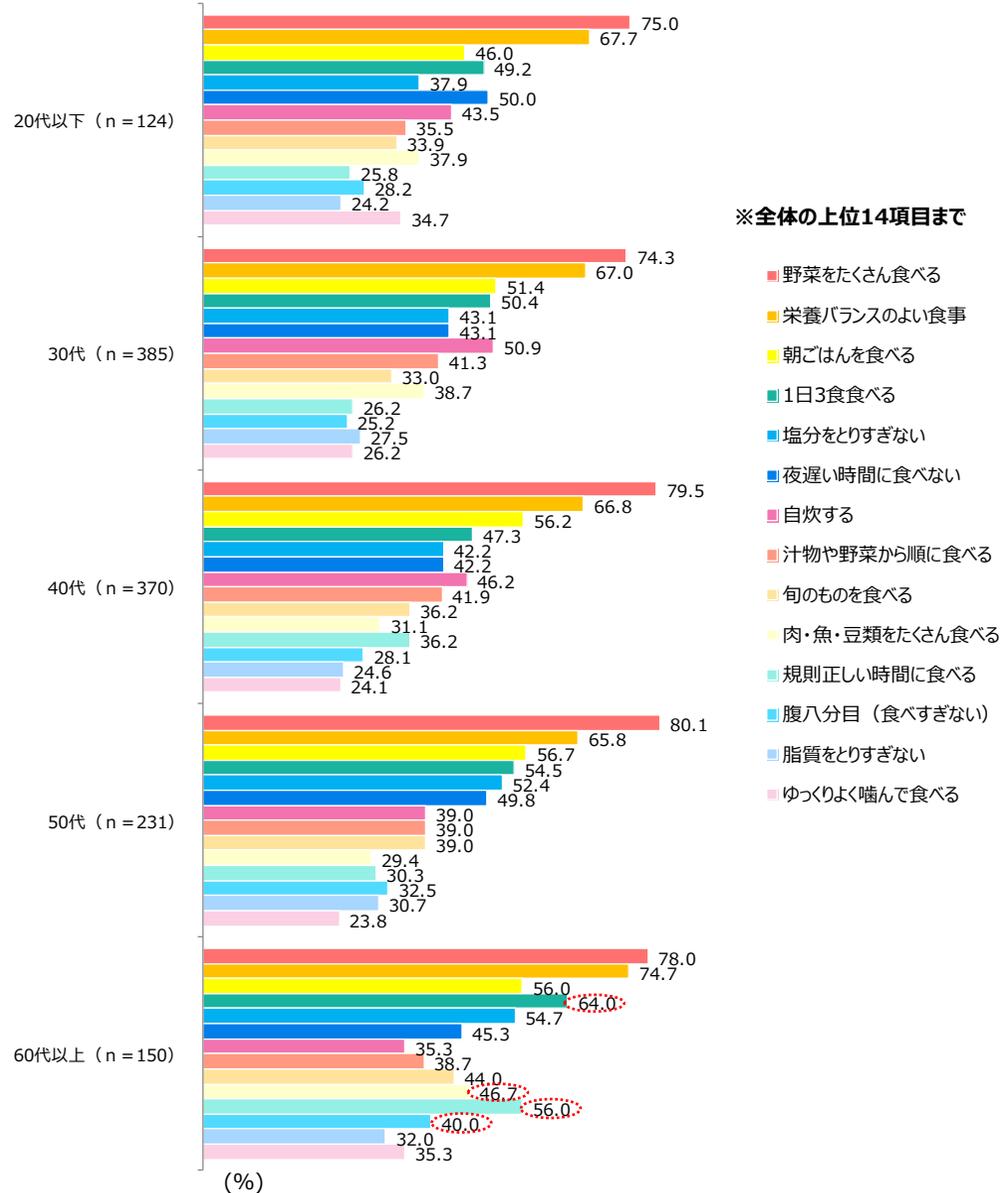
Q2. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが食生活で心がけていることは？あてはまるものをいくつかでも





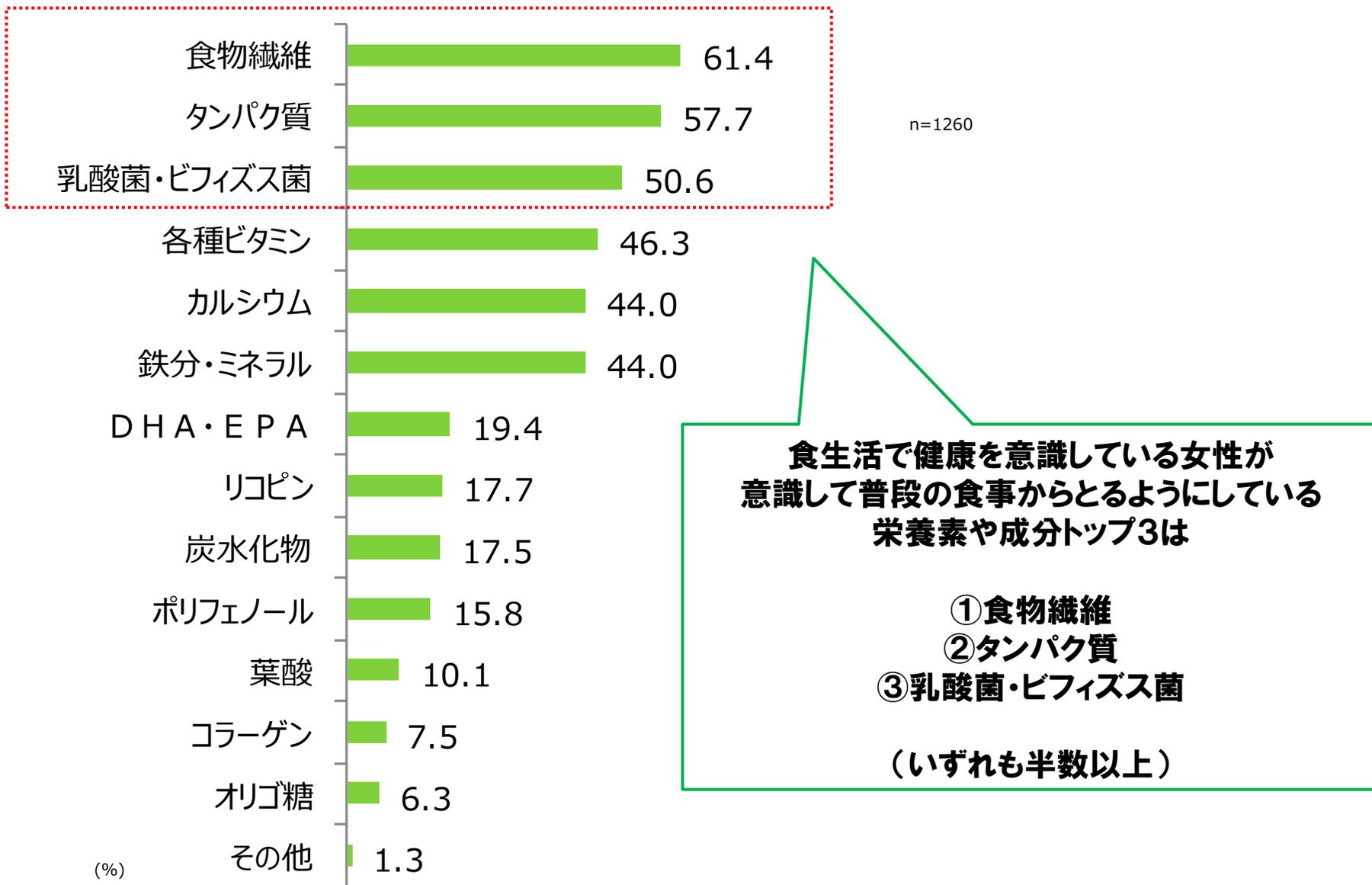
## Q2. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが食生活で心がけていることは？あてはまるものをいくつでも

【年代別】



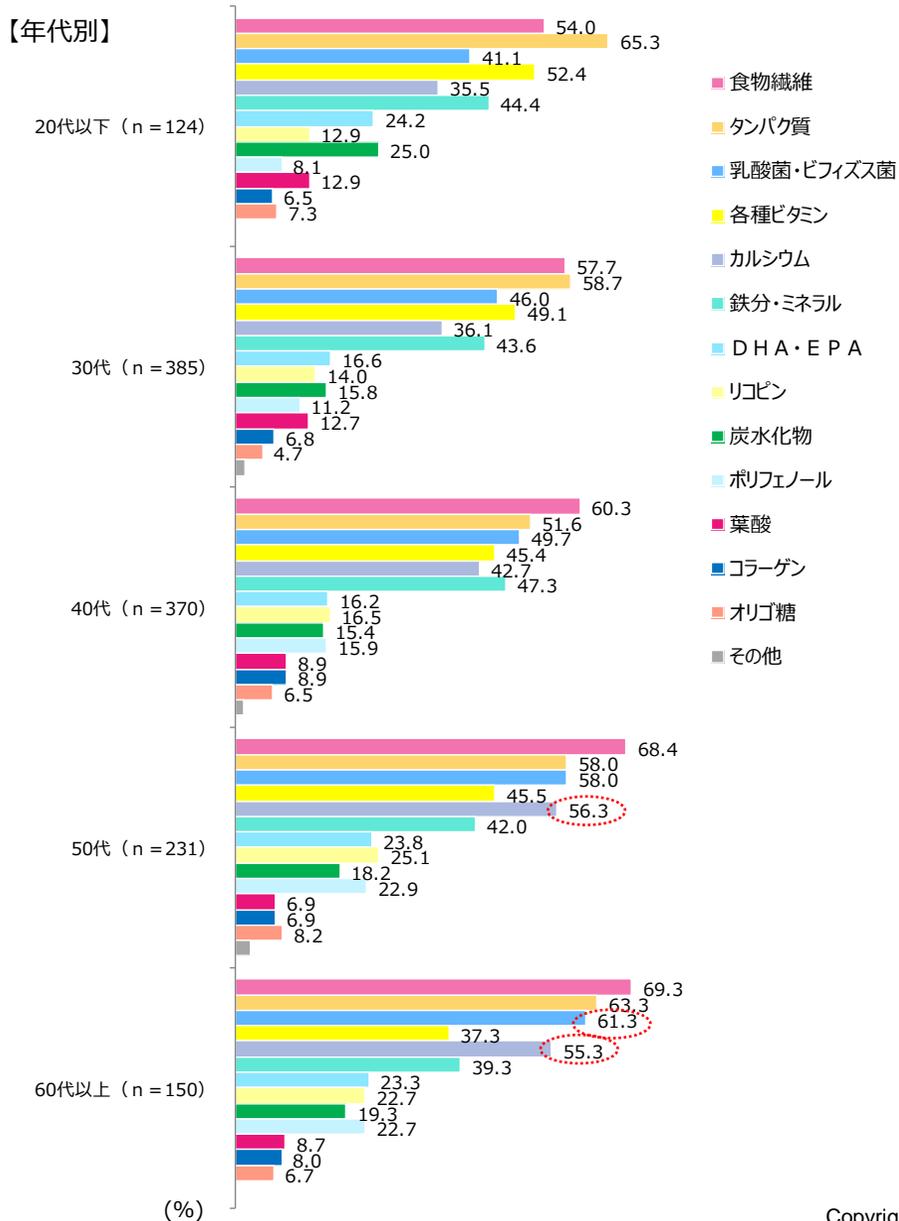


Q3. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが意識して普段の食事からとるようにしている栄養素や成分はありますか？  
あてはまるものをいくつでも





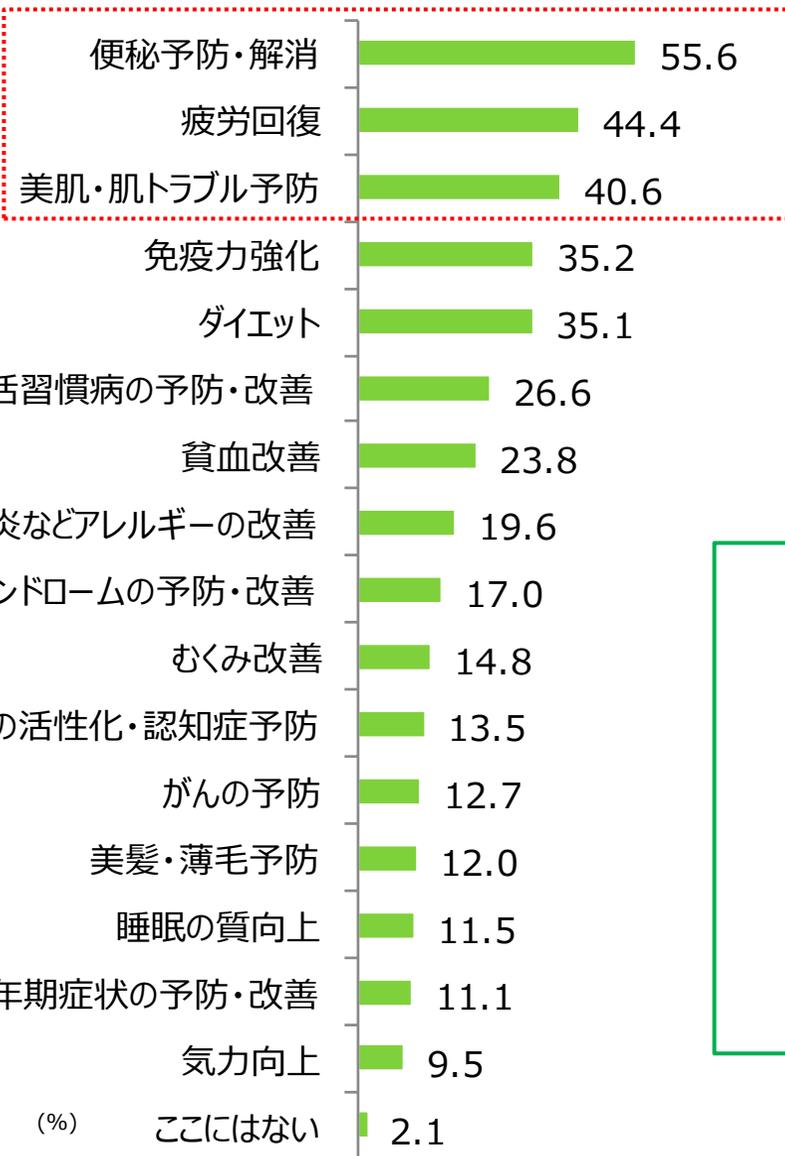
Q3. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが意識して普段の食事からとるようにしている栄養素や成分はありますか？  
あてはまるものをいくつでも





Q4. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、普段の食事を通して改善しようとしている、健康や美容の課題はありますか？あてはまるものをいくつでも

n=1260



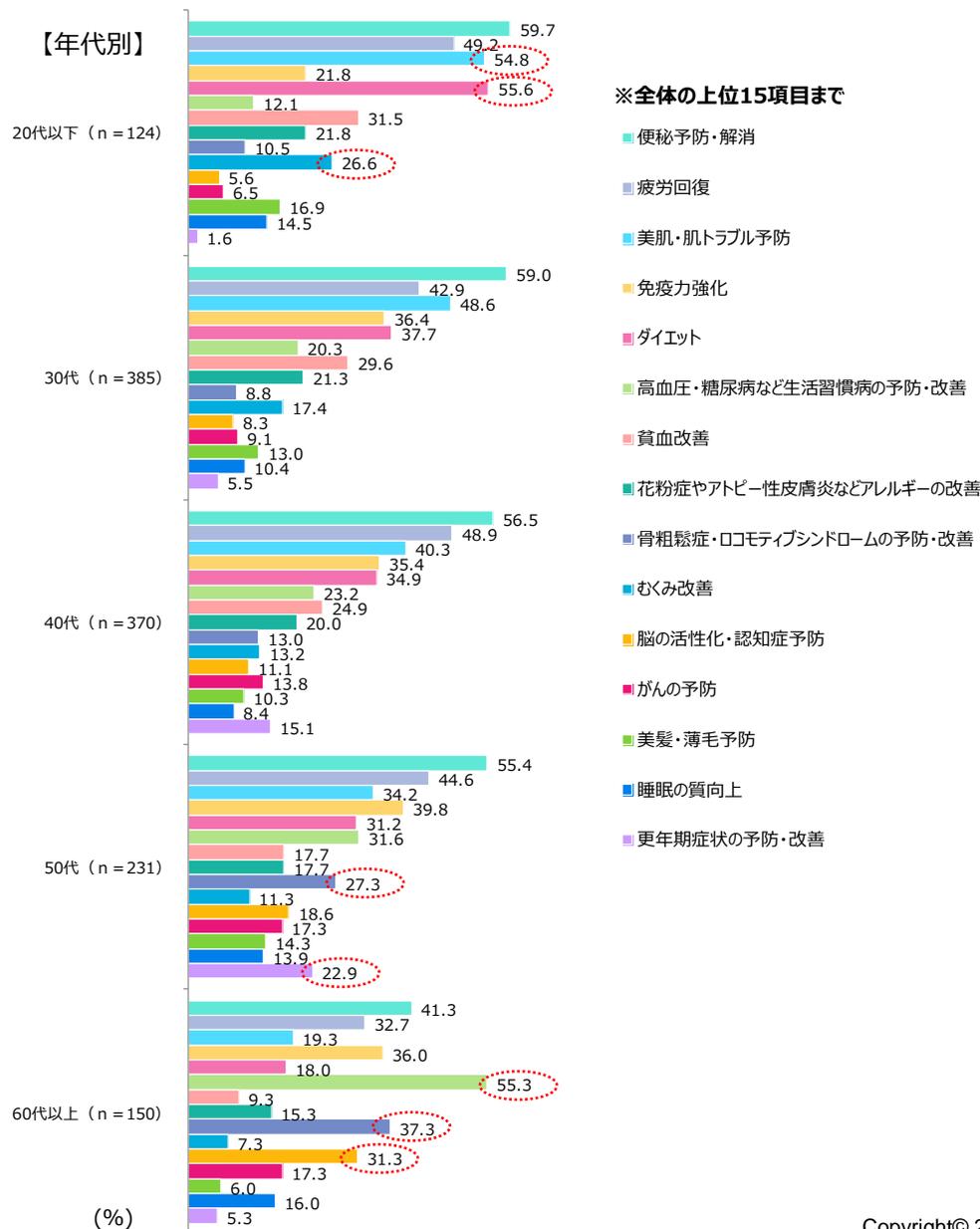
食生活で健康を意識している女性が  
普段の食事を通して改善しようとしている  
健康や美容の課題トップ3は

- ①便秘予防・解消
- ②疲労回復
- ③美肌・肌トラブル予防

(いずれも4割以上)



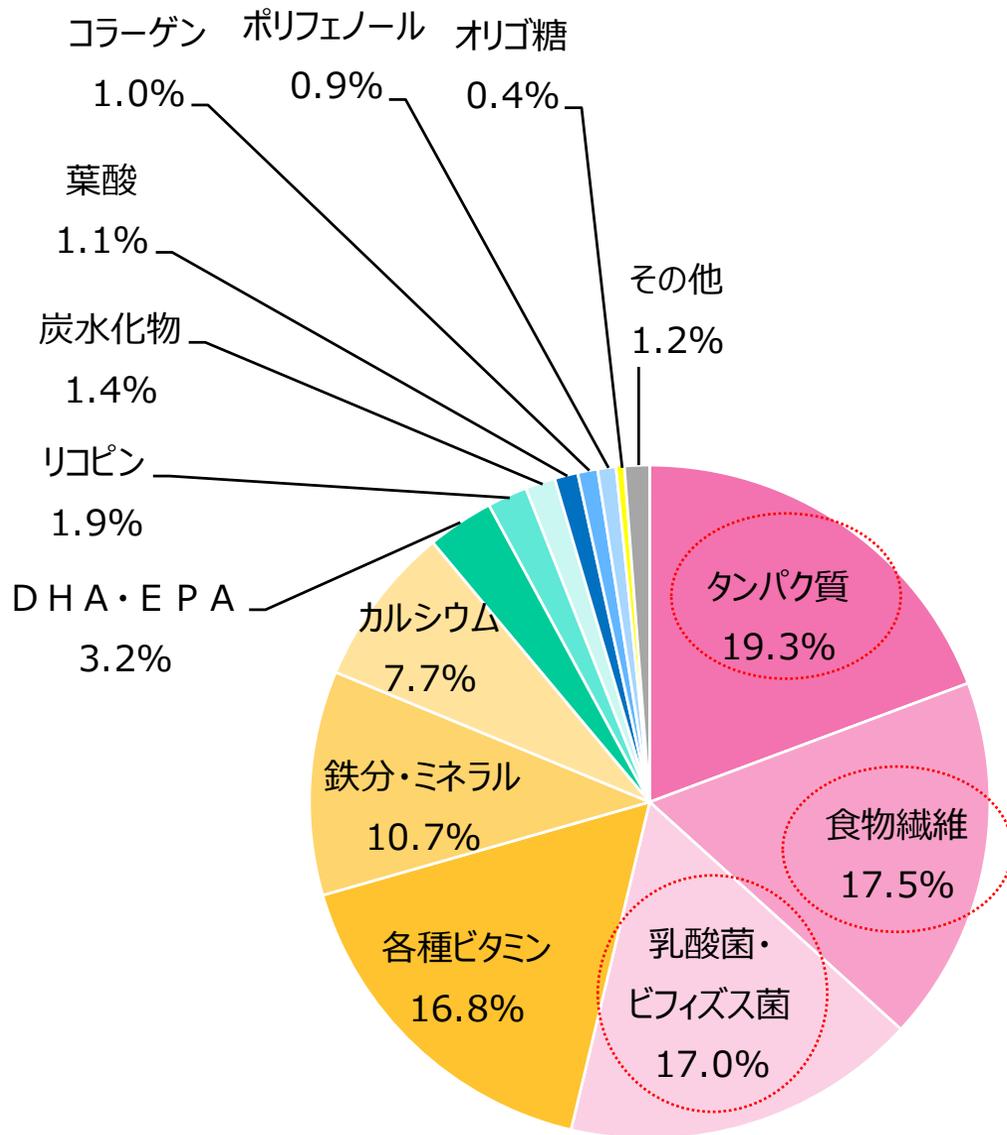
Q4. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、普段の食事を通して改善しようとしている、健康や美容の課題はありますか？あてはまるものをいくつでも





Q5. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが最も意識してとるようにしている栄養素や成分とその主な目的を教えてください。

n=1260



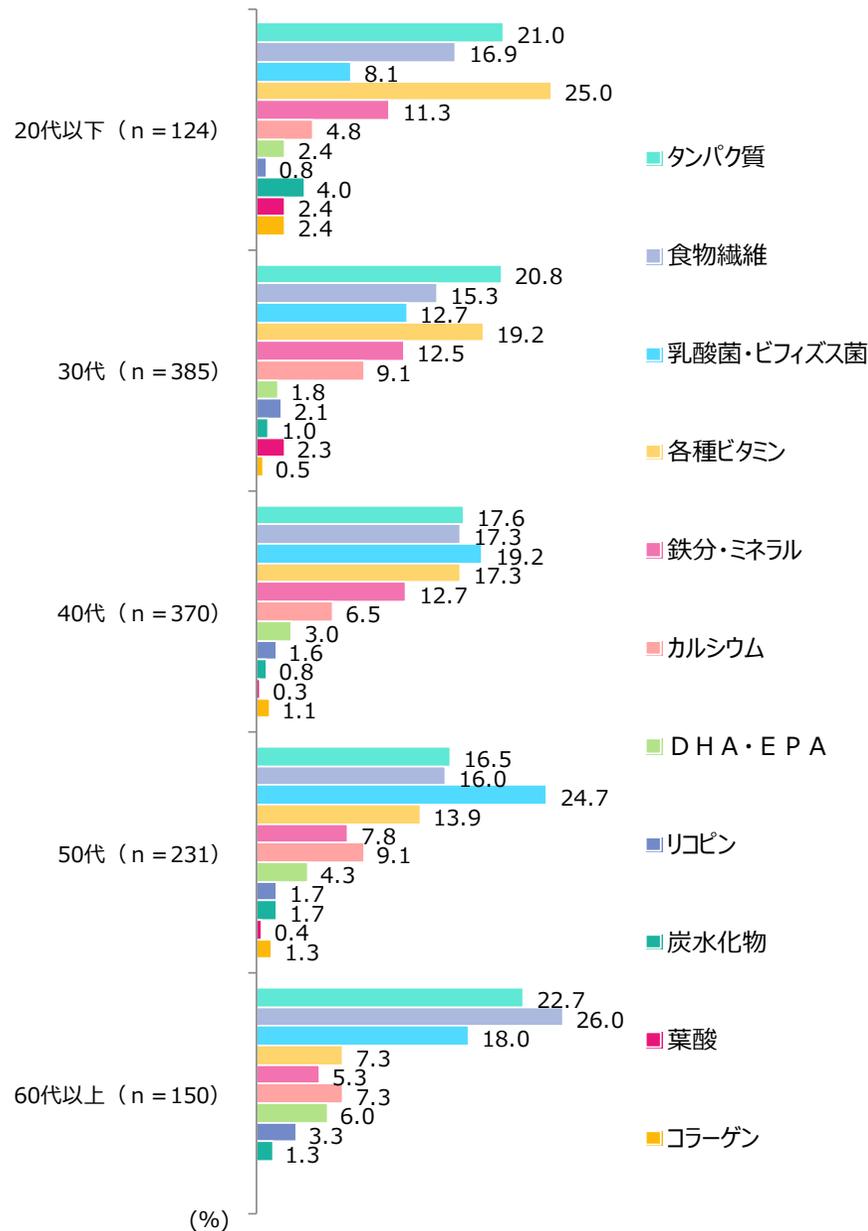
食生活で健康を意識している女性が「最も」意識して普段の食事からとるようにしている栄養素や成分トップ3は

- ①タンパク質
- ②食物繊維
- ③乳酸菌・ビフィズス菌

(上位の顔ぶれは同じだが1位と2位が入れ替わる)



Q5. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが最も意識してとるようにしている栄養素や成分とその主な目的を教えてください。





Q5. 「日頃の食生活で、健康を意識している」と答えた方、あなたが最も意識してとるようにしている栄養素や成分とその主な目的を教えてください。

### <タンパク質を最も意識してとるようにしている主な目的>

| 順位  | タンパク質(n=243)            | (%)  |
|-----|-------------------------|------|
| 1位  | 疲労回復                    | 46.1 |
| 2位  | 免疫力強化                   | 29.6 |
| 3位  | ダイエット                   | 28.8 |
| 4位  | 美肌・肌トラブル予防              | 17.3 |
| 5位  | 骨粗鬆症・ロコモティブシンドロームの予防・改善 | 10.3 |
| 6位  | 便秘予防・解消                 | 9.9  |
|     | 美髪・薄毛予防                 | 9.9  |
| 8位  | 気力向上                    | 7.8  |
| 9位  | 高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防・改善    | 7.4  |
| 10位 | 貧血改善                    | 6.6  |

### <食物繊維を最も意識してとるようにしている主な目的>

| 順位  | 食物繊維(n=220)            | (%)  |
|-----|------------------------|------|
| 1位  | 便秘予防・解消                | 75.5 |
| 2位  | 美肌・肌トラブル予防             | 27.7 |
| 3位  | ダイエット                  | 25.0 |
| 4位  | 高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防・改善   | 15.9 |
| 5位  | 免疫力強化                  | 10.0 |
| 6位  | 疲労回復                   | 9.5  |
| 7位  | 花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギーの改善 | 7.7  |
| 8位  | がんの予防                  | 6.8  |
| 9位  | むくみ改善                  | 6.4  |
| 10位 | 脳の活性化・認知症予防            | 3.6  |

### <乳酸菌・ビフィズス菌を最も意識してとるようにしている主な目的>

| 順位  | 乳酸菌・ビフィズス菌(n=214)       | (%)  |
|-----|-------------------------|------|
| 1位  | 便秘予防・解消                 | 68.7 |
| 2位  | 免疫力強化                   | 34.1 |
| 3位  | 花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギーの改善  | 20.6 |
| 4位  | 美肌・肌トラブル予防              | 19.6 |
| 5位  | ダイエット                   | 15.4 |
| 6位  | 高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防・改善    | 9.3  |
| 7位  | 疲労回復                    | 8.9  |
| 8位  | がんの予防                   | 7.9  |
| 9位  | 骨粗鬆症・ロコモティブシンドロームの予防・改善 | 7.0  |
| 10位 | 更年期症状の予防・改善             | 3.7  |

### <各種ビタミンを最も意識してとるようにしている主な目的>

| 順位  | 各種ビタミン(n=212)          | (%)  |
|-----|------------------------|------|
| 1位  | 疲労回復                   | 48.1 |
| 2位  | 美肌・肌トラブル予防             | 41.5 |
| 3位  | 免疫力強化                  | 20.8 |
| 4位  | 便秘予防・解消                | 17.0 |
| 5位  | ダイエット                  | 11.3 |
| 6位  | 高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防・改善   | 8.0  |
| 7位  | 花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギーの改善 | 7.1  |
| 8位  | むくみ改善                  | 5.2  |
|     | がんの予防                  | 5.2  |
| 10位 | 気力向上                   | 4.2  |

### <カルシウムを最も意識してとるようにしている主な目的>

| 順位  | カルシウム(n=97)             | (%)  |
|-----|-------------------------|------|
| 1位  | 骨粗鬆症・ロコモティブシンドロームの予防・改善 | 59.8 |
| 2位  | 疲労回復                    | 18.6 |
| 3位  | 便秘予防・解消                 | 9.3  |
|     | 美肌・肌トラブル予防              | 9.3  |
| 5位  | 免疫力強化                   | 8.2  |
| 6位  | ダイエット                   | 6.2  |
|     | 貧血改善                    | 6.2  |
| 8位  | 高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防・改善    | 5.2  |
|     | 更年期症状の予防・改善             | 5.2  |
| 10位 | 花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギーの改善  | 3.1  |

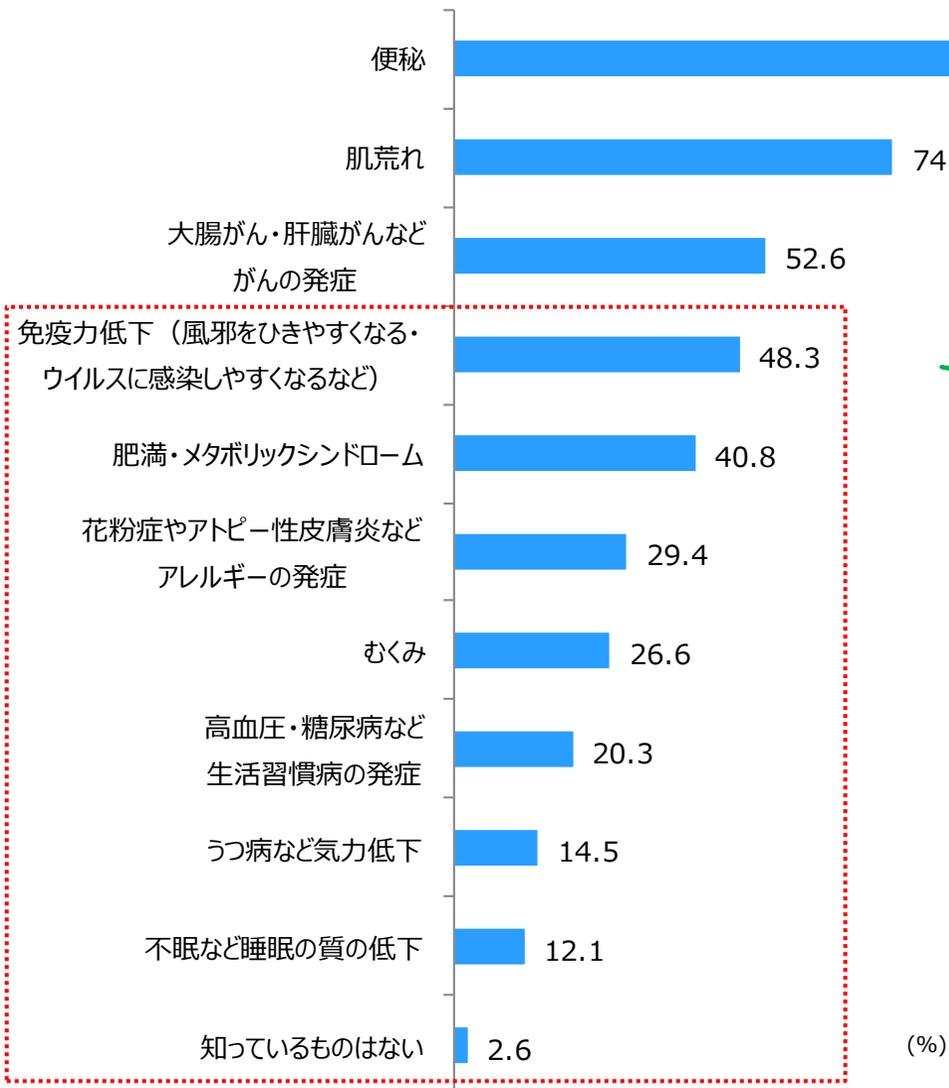
### <DHA・EPAを最も意識してとるようにしている主な目的>

| 順位 | DHA・EPA(n=40)           | (%)  |
|----|-------------------------|------|
| 1位 | 脳の活性化・認知症予防             | 35.0 |
| 2位 | 高血圧・糖尿病など生活習慣病の予防・改善    | 22.5 |
| 3位 | 免疫力強化                   | 17.5 |
| 4位 | 疲労回復                    | 15.0 |
| 5位 | がんの予防                   | 12.5 |
| 6位 | 花粉症やアトピー性皮膚炎などアレルギーの改善  | 10.0 |
|    | 気力向上                    | 10.0 |
| 8位 | 美肌・肌トラブル予防              | 7.5  |
| 9位 | ダイエット                   | 5.0  |
|    | 骨粗鬆症・ロコモティブシンドロームの予防・改善 | 5.0  |
|    | 更年期症状の予防・改善             | 5.0  |

※n値が20以上の栄養素・成分のみ、その目的をランキングで表示  
※20%を超えるものにピンクで色付け



Q6. 最近、腸内環境の悪化が、様々な病気や不調につながる事が紹介されています。腸内環境の悪化が引き起こすリスクについて、下記のうちあなたが知っていたものをすべて選んでください

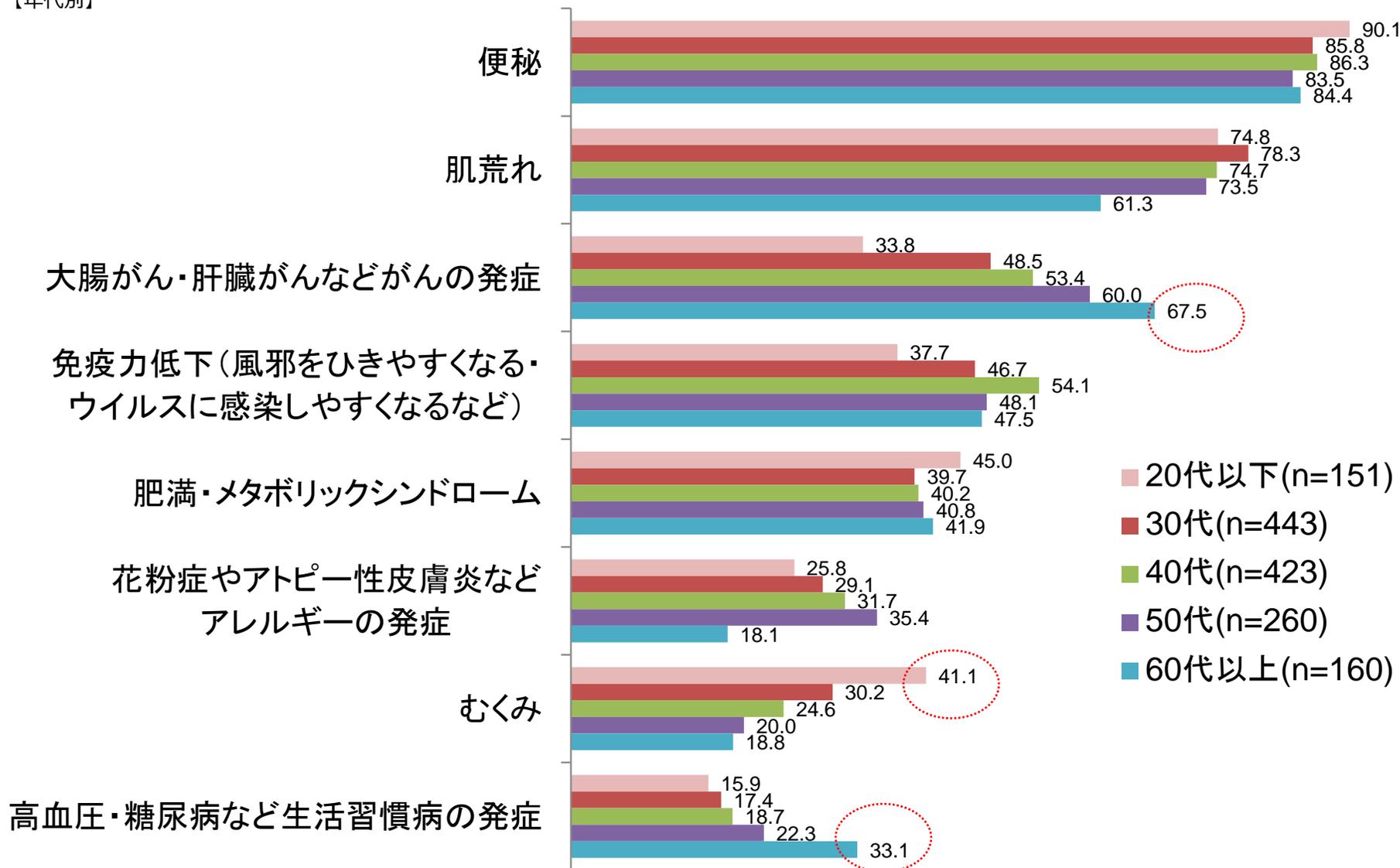


**腸内環境の悪化が  
便秘や肌荒れ、大腸がんの発症だけでなく  
免疫力低下、アレルギーや生活習慣病の発症、  
気力低下や睡眠の質低下など  
様々な病気や不調につながることは  
まだよく知られていない  
(4位以降は認知度50%以下)**



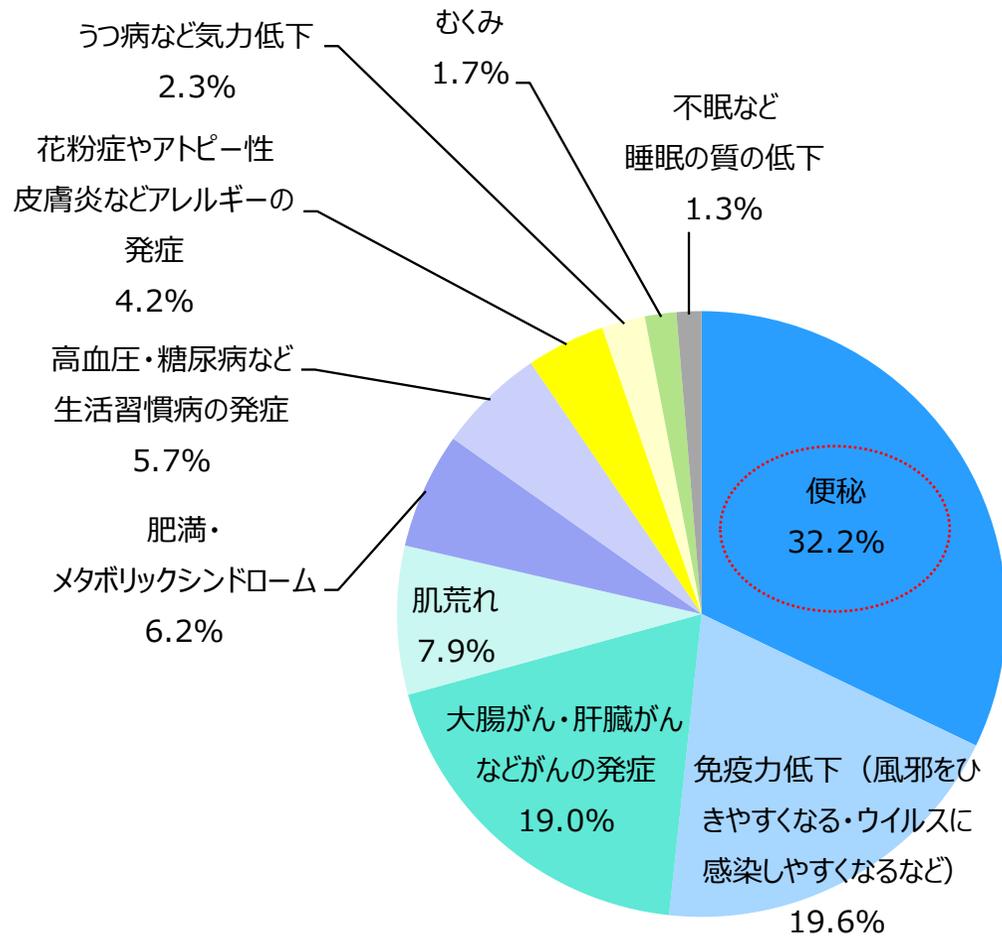
Q6. 最近、腸内環境の悪化が、様々な病気や不調につながる事が紹介されています。腸内環境の悪化が引き起こすリスクについて、下記のうちあなたが知っていたものをすべて選んでください

【年代別】





Q7. 「腸内環境の悪化」によるリスクの中で、あなたが最も気になる・防ぎたいと思うものを1つ選んでください

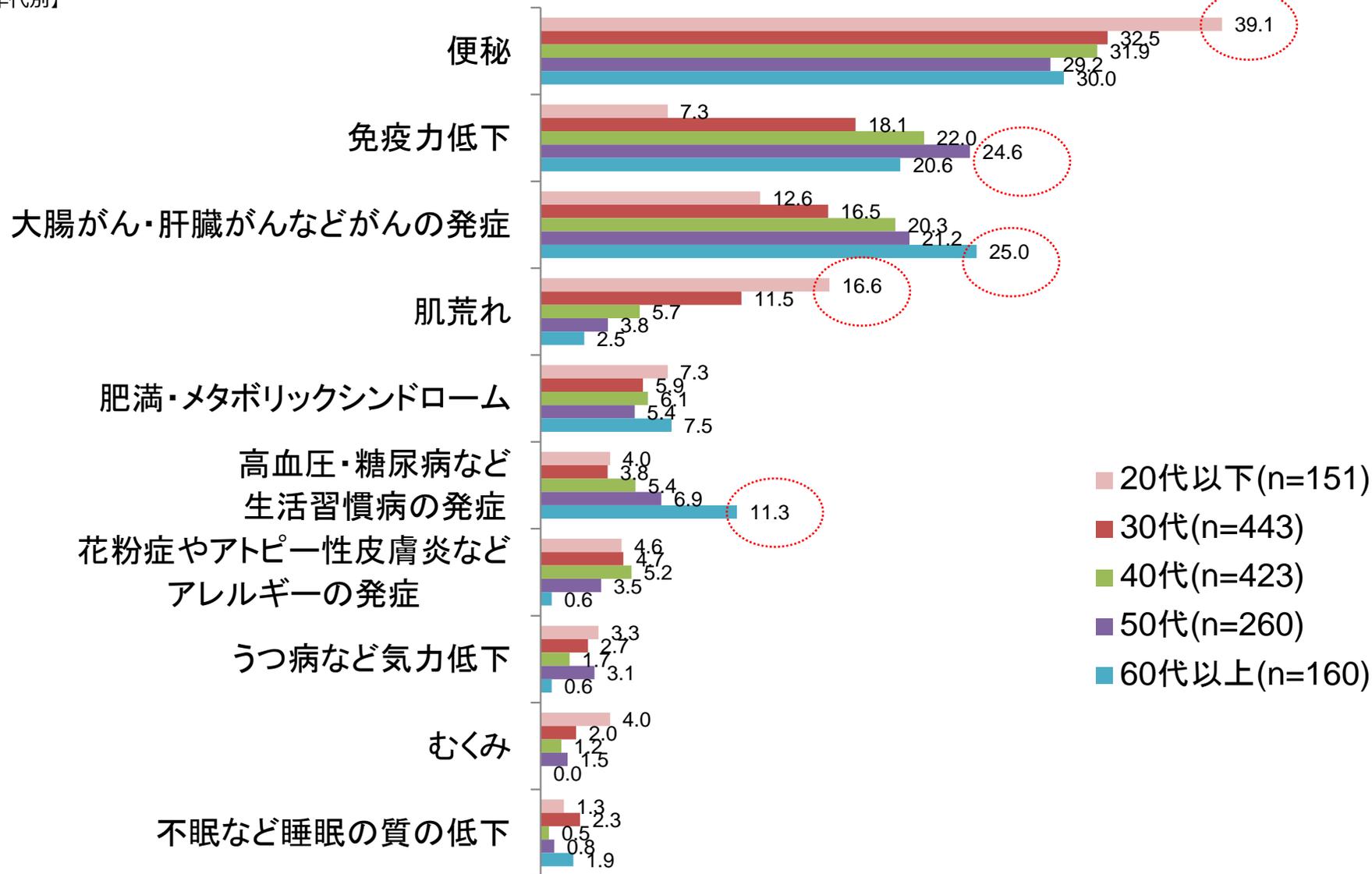


最も気になる・防ぎたいのは  
「便秘」  
が最多で32.2%



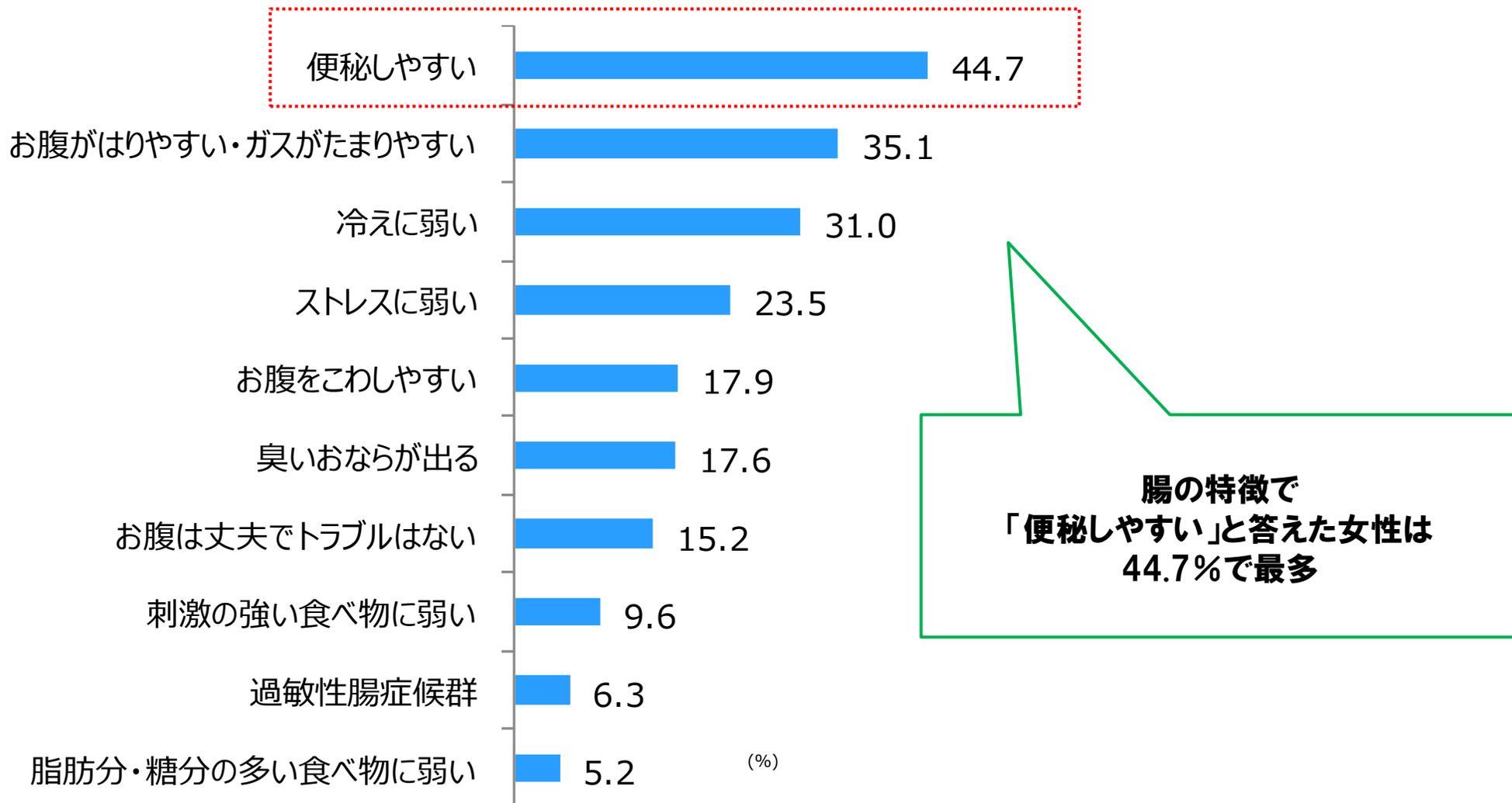
Q7. 「腸内環境の悪化」によるリスクの中で、あなたが最も気になる・防ぎたいと思うものを1つ選んでください

【年代別】





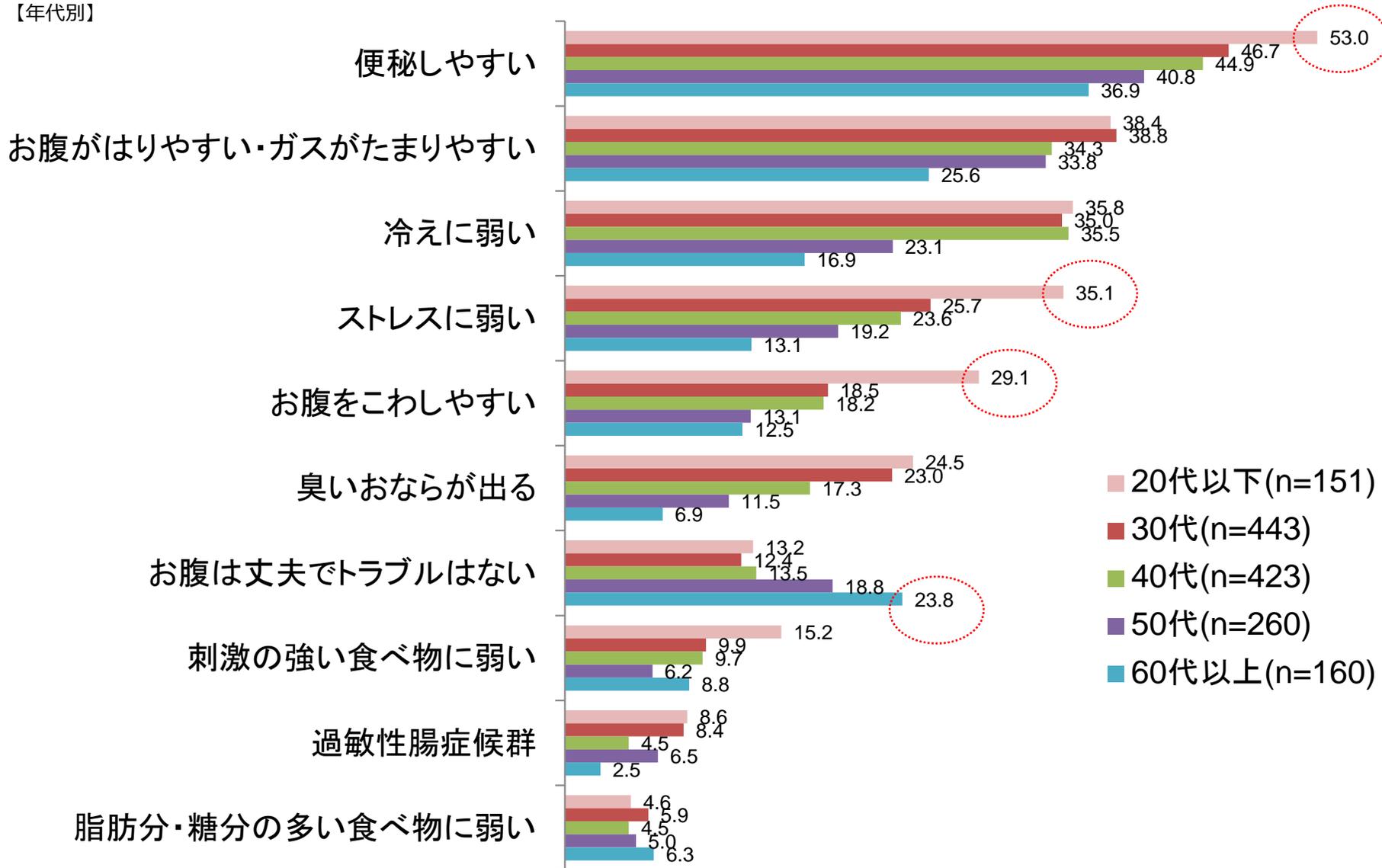
Q8. あなたの腸の特徴は？ あてはまるものをいくつかでも





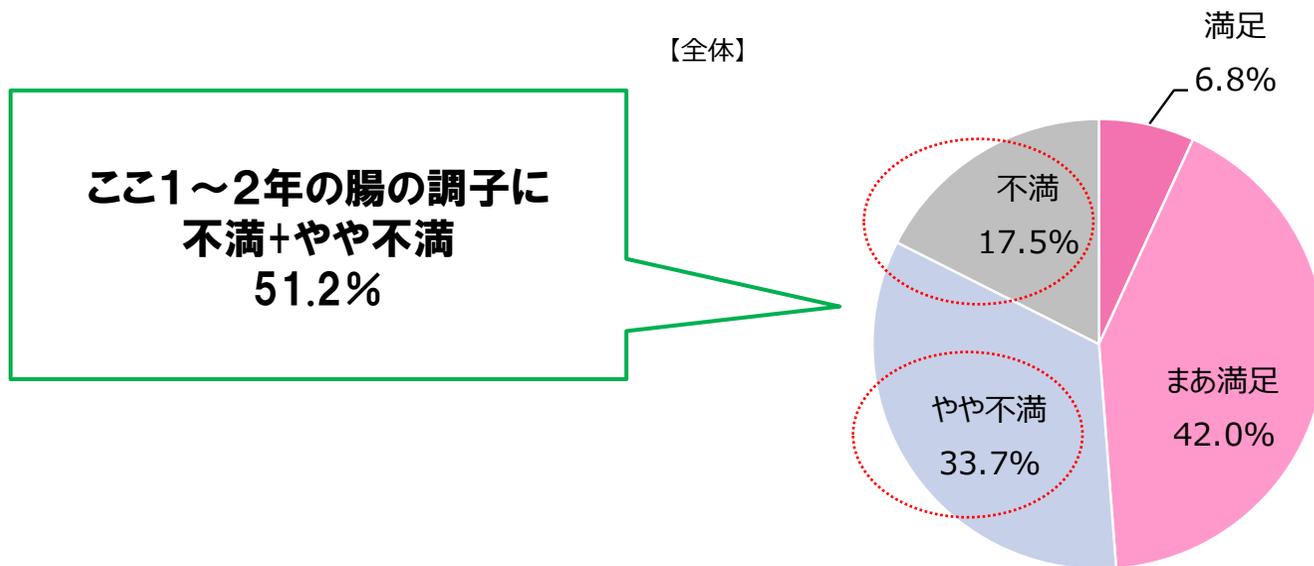
Q8. あなたの腸の特徴は？ あてはまるものをいくつでも

【年代別】

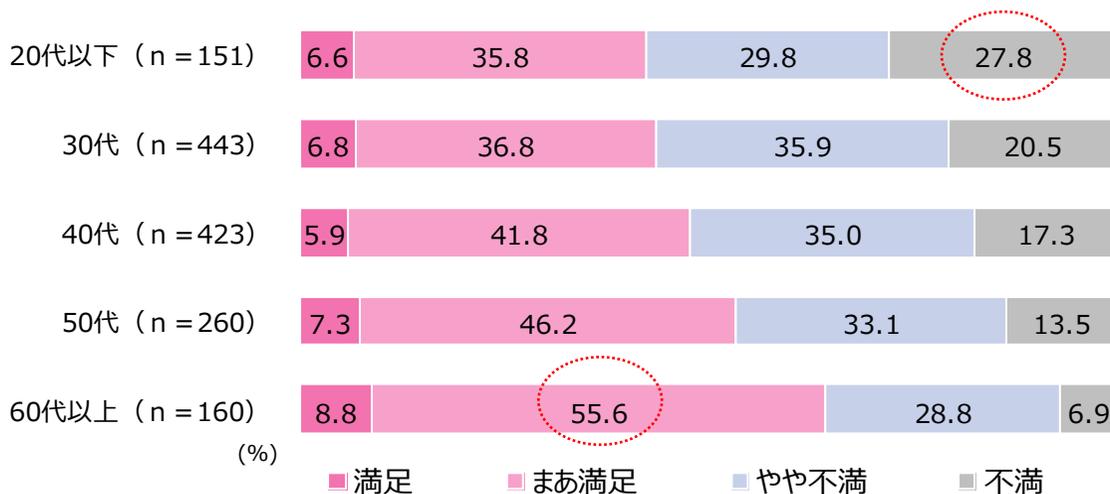




Q9. あなたはここ1~2年の自分の腸の調子に満足していますか？



【年代別】

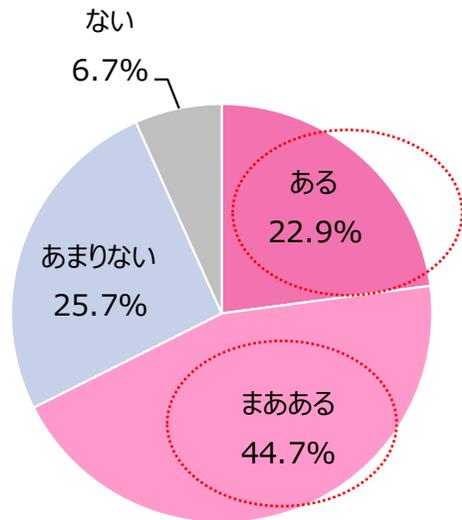


若い人のほうが  
自分の腸の調子への  
満足度が低い傾向



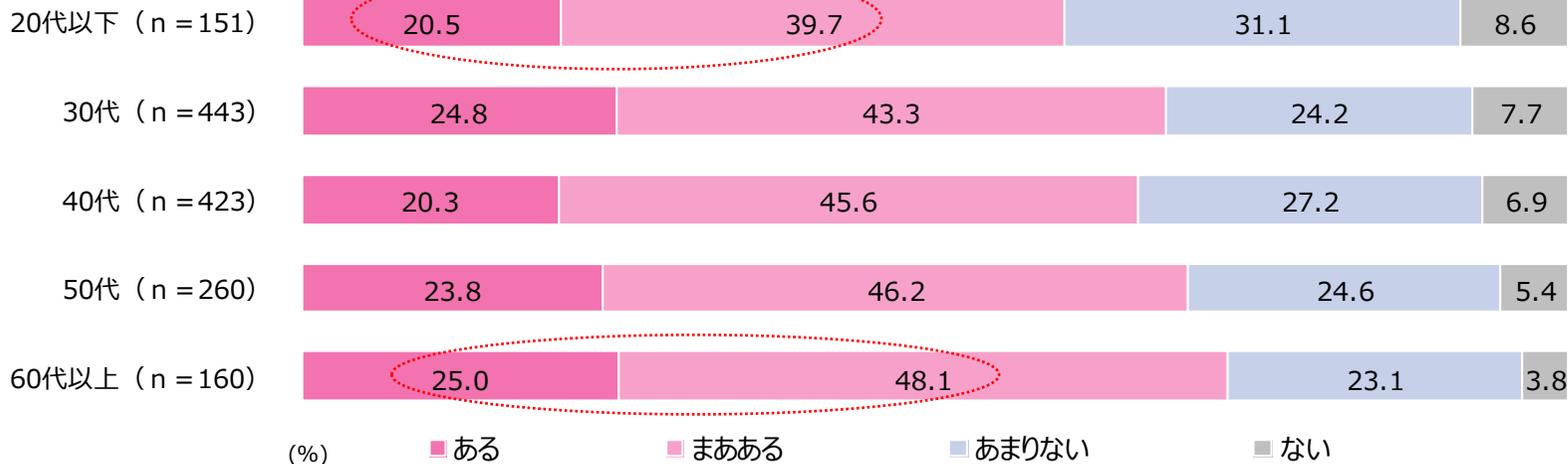
Q10. 腸内環境をよくするために、日頃していることがありますか？

【全体】



腸内環境をよくするために  
日頃していることが  
ある+まあある  
67.6%

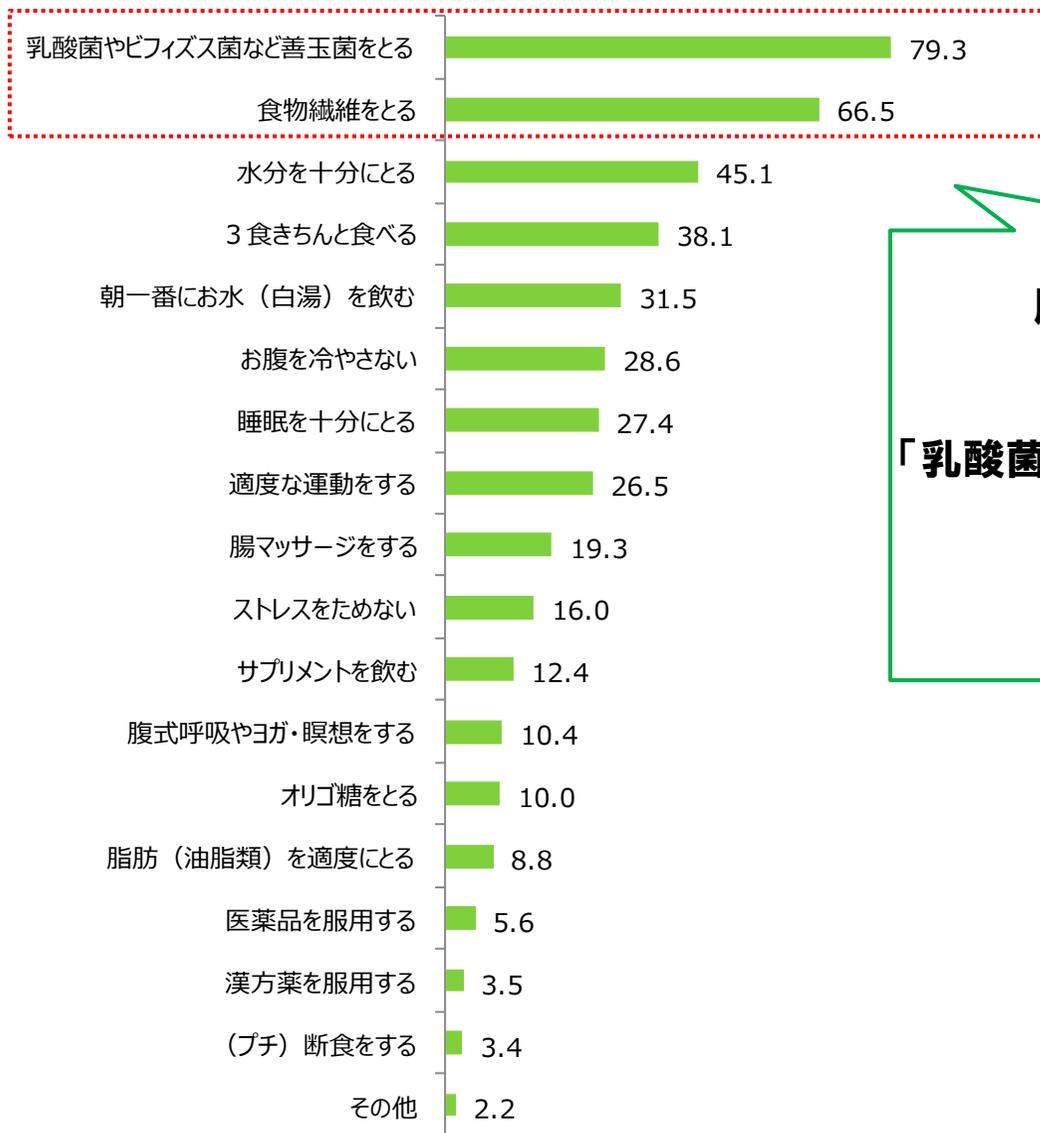
【年代別】



腸内環境をよくするために  
日頃していることがある割合が  
最も高いのは60代以上で73.1%  
(最も低いのは20代以下で60.2%)



Q11-1. 腸内環境をよくするために、日頃していることがある・まああると答えた方、  
腸内環境をよくするために、あなたが日頃していることを教えてください。あてはまるものをいくつでも



n=971

腸内環境をよくするために  
日頃していることは  
「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる」  
「食物繊維をとる」  
が上位に

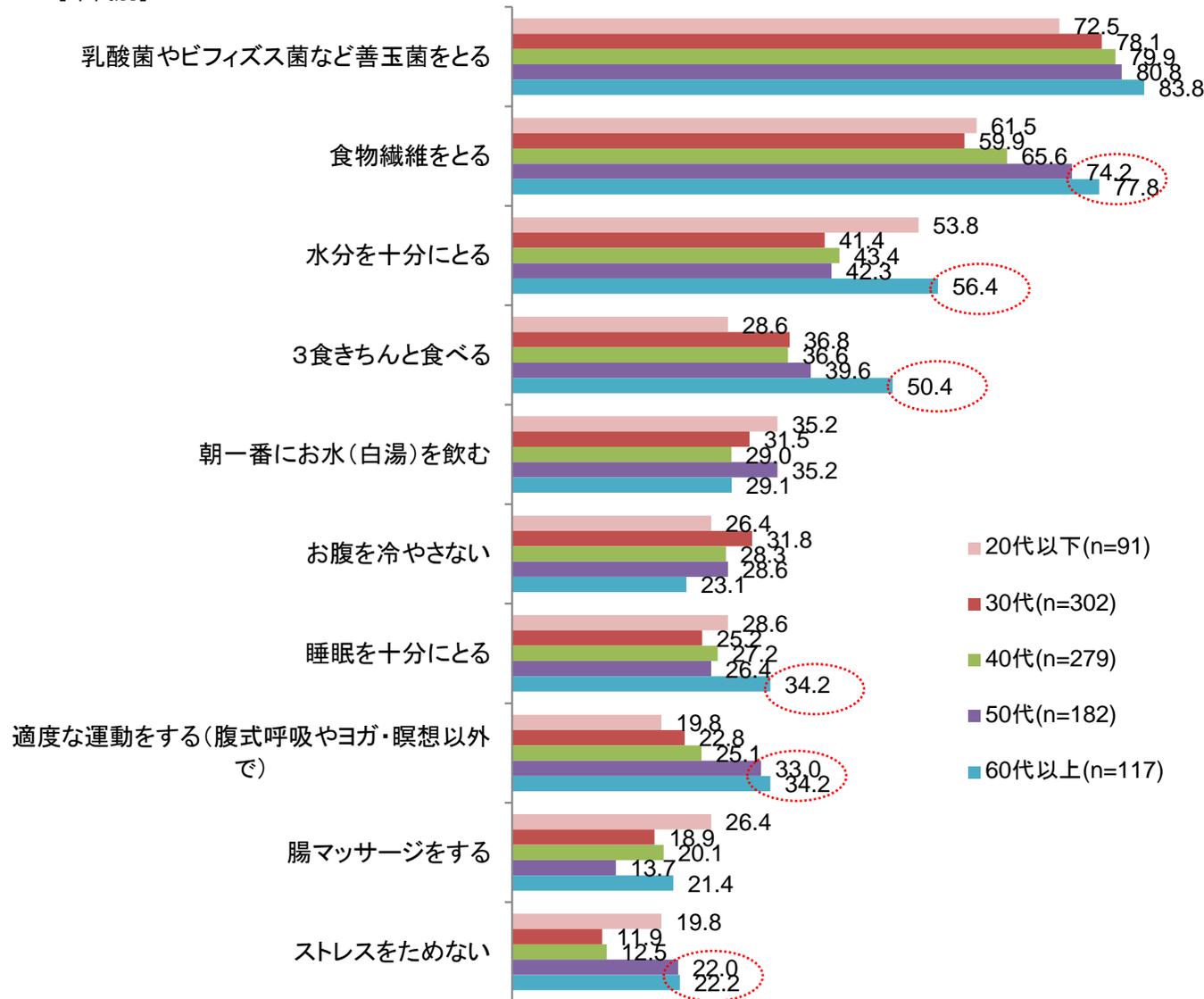
(%)



Q11-1. 腸内環境をよくするために、日頃していることがある・まああると答えた方、

腸内環境をよくするために、あなたが日頃していることを教えてください。あてはまるものをいくつでも

【年代別】



**60代以上は**  
「食物繊維をとる」  
「水分を十分にとる」  
「3食きちんと食べる」  
ことを心がけている割合が  
全体平均より  
10ポイント以上高い

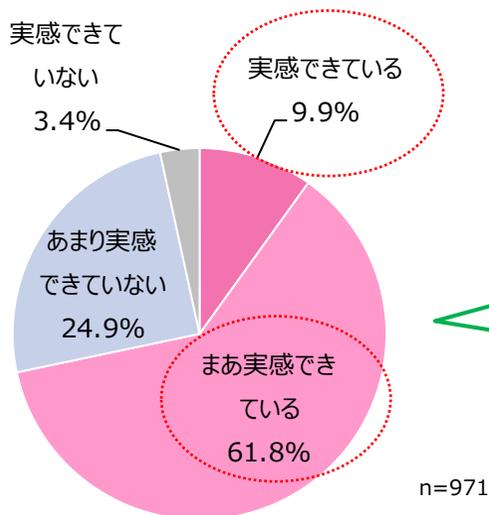
「睡眠を十分にとる」  
「適度な運動をする」  
「ストレスをためない」  
も5ポイント以上高く、  
日頃から腸のために  
心がけていることが多い

**50代も**  
「食物繊維をとる」  
「適度な運動をする」  
「ストレスをためない」  
の割合は全体平均より  
5ポイント以上高い



Q11-2. 腸内環境をよくするために、あなたが日頃していることによる効果は実感できていますか？

【全体】



実感できている+まあ実感できている  
71.7%

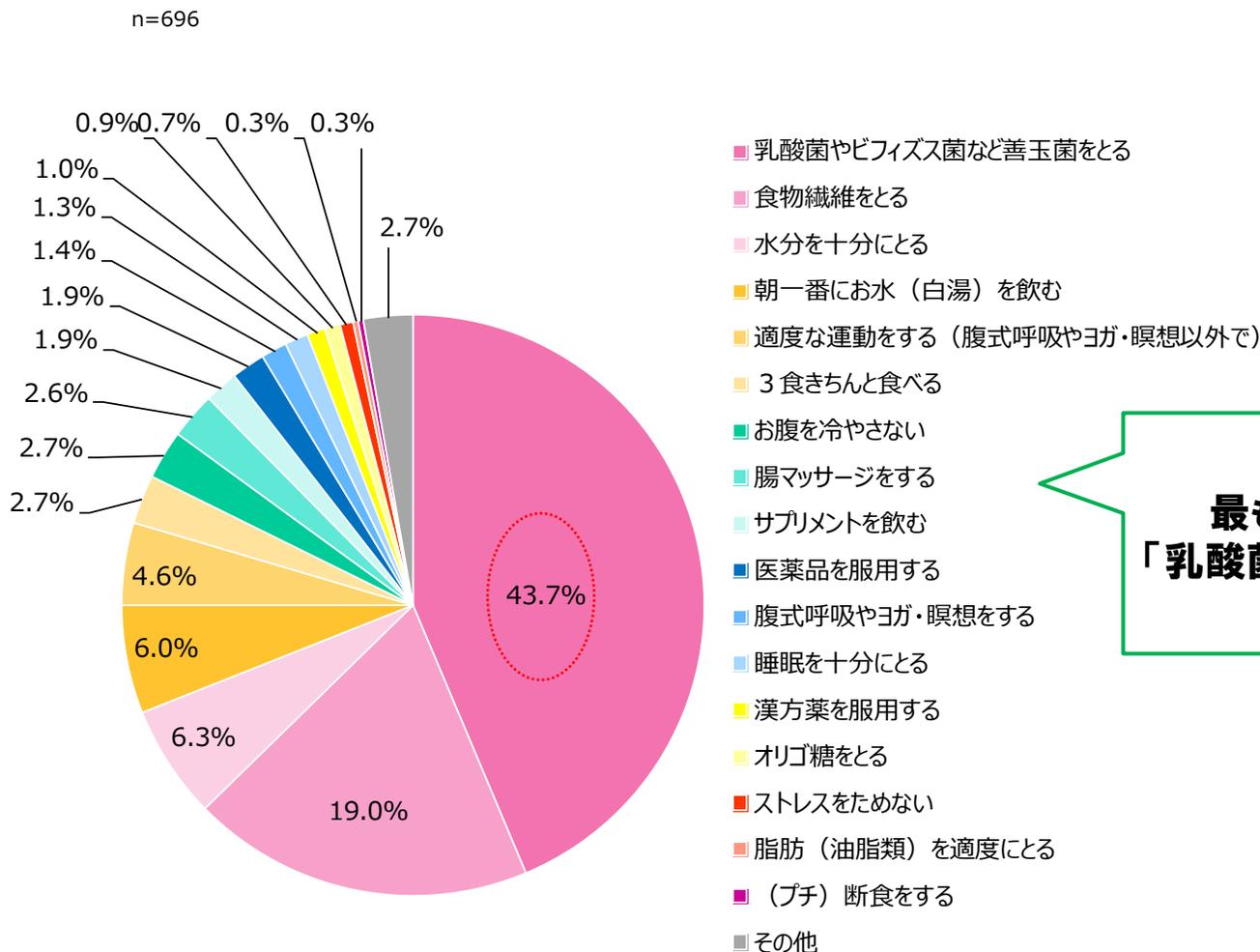
【年代別】



腸活による効果を実感できている割合は50代以上で高い  
(実際に腸のために心がけていることも多い)



Q12-1. 効果を実感できていると答えた方、何について最も効果を実感できていますか？

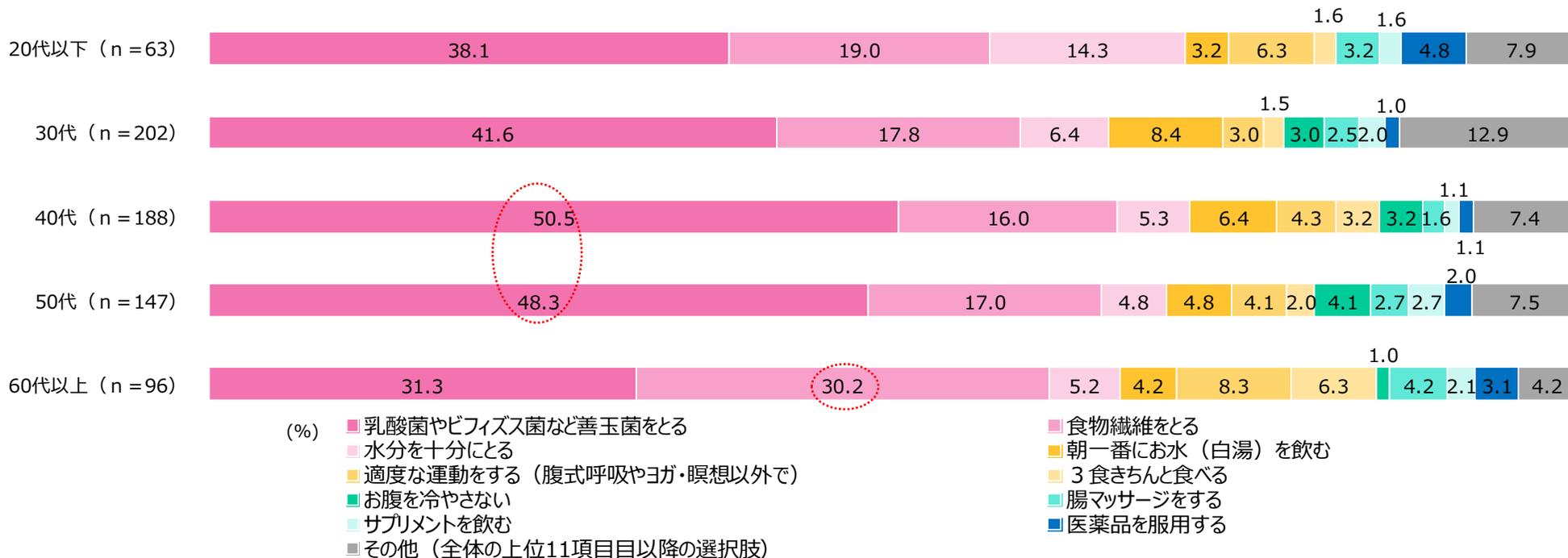


**最も効果を実感できている腸活は  
「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる」**



## Q12-1. 効果を実感できていると答えた方、何について最も効果を実感できていますか？

### 【年代別】



60代以上は「食物繊維をとる」ことによる効果を感じている割合が他と比べ多い。  
「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる」ことによる効果を感じているのは40代・50代に特に多め



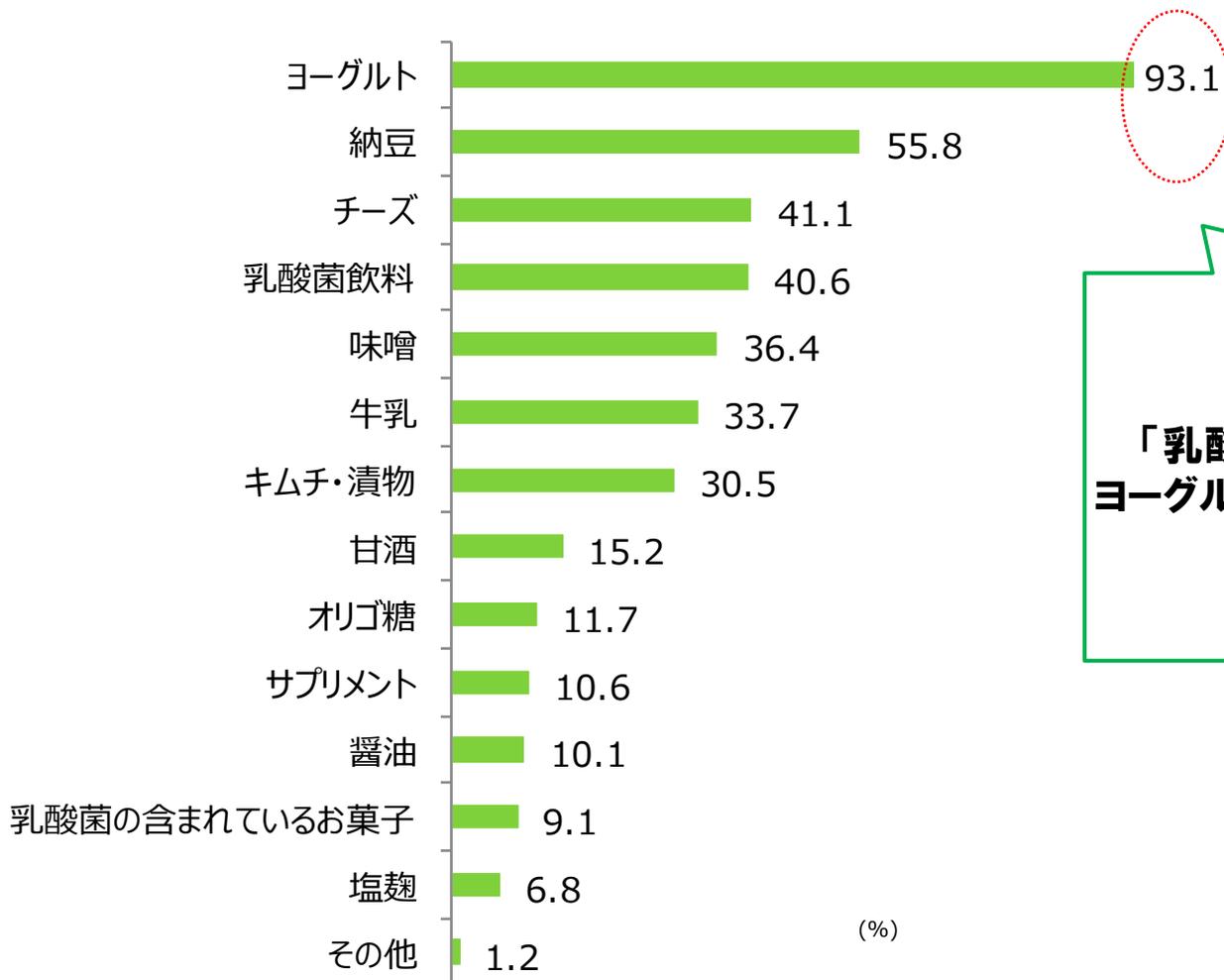
## Q12-2. 最も効果を実感していることについて、どんなふうに効果を実感しているか、具体的にお書きください

| 年齢 | 都道府県 | 未婚 | 働き方       | 最も効果を実感しているもの        | どんなふうに効果を実感しているか   |
|----|------|----|-----------|----------------------|--|
| 26 | 岩手県  | 既婚 | パート・アルバイト | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 乳酸菌やビフィズス菌が入った食品を摂取するようになってから、お腹をこわすことが減ったように思う                |
| 28 | 福岡県  | 独身 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | ヨーグルトを食べている期間は、便秘が解消され、気にならなくなります。                             |
| 28 | 大阪府  | 独身 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 何日も便秘、ということがなくなった。また、幼少よりアレルギーがあり毎日服薬していたが、現在は毎日服薬しなくても過ごしている。 |
| 30 | 千葉県  | 既婚 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | ヤクルトを飲むようになったら、花粉症が緩和した。                                       |
| 31 | 大阪府  | 既婚 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | ヨーグルトを毎日食べるようにすることで、お通じがかなり改善しました。                             |
| 32 | 大阪府  | 既婚 | パート・アルバイト | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 毎日なるべく違う菌のヨーグルトを食べているせいか2日に一回は必ず排便があります                        |
| 33 | 鹿児島県 | 既婚 | 専業主婦      | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 風邪をひきにくくなった。家族皆インフルエンザにかかった時も、予防接種していないのに私だけかからなかった。便通も良い。     |
| 34 | 熊本県  | 既婚 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 朝と夜にヨーグルトを食べるようになってから、便秘になる頻度も減り、風邪などもひかなくなってきた。               |
| 40 | 北海道  | 独身 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | ちょっと便秘になりそうと思ったら、乳酸菌を取り食物繊維の多い食事をするとすぐに改善する。                   |
| 41 | 東京都  | 独身 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 毎日朝ヨーグルトを食べるようになったら便秘しなくなった。                                   |
| 41 | 鹿児島県 | 既婚 | そのほか      | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 夕飯時に納豆を食べ、食後にヨーグルト食べれば翌朝お腹の調子が良い。                              |
| 52 | 兵庫県  | 既婚 | フルタイム     | 1.乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる | 毎朝、起きてすぐに白湯のみ、カスピ海ヨーグルトをたべようようになってから便秘しなくなった                   |
| 29 | 京都府  | 既婚 | 専業主婦      | 2.食物繊維をとる            | 食物繊維を多く摂ると、お通じが良くなる実感がある。                                      |
| 30 | 東京都  | 既婚 | 専業主婦      | 2.食物繊維をとる            | 便秘気味だったが、もち麦を食べだしたら改善した  |
| 32 | 愛知県  | 既婚 | 専業主婦      | 2.食物繊維をとる            | さつまいもを毎日少しずつ食べている。食べると必ず便通が良くなるし、食べない日は便が出ないので効果は絶大            |
| 36 | 埼玉県  | 既婚 | パート・アルバイト | 2.食物繊維をとる            | 海草を夕食にたっぷり摂ると朝のお通じがあることが多い                                     |
| 38 | 京都府  | 既婚 | パート・アルバイト | 2.食物繊維をとる            | 難消化性デキストリンを食事時に摂る様になっています。それを続けてから便通がよくなりました。                  |
| 41 | 東京都  | 独身 | フルタイム     | 2.食物繊維をとる            | 便秘しやすく10代からヨーグルトを食べていたが、それだけではだめで食物繊維をとることで便秘は解消した。            |
| 49 | 東京都  | 既婚 | パート・アルバイト | 2.食物繊維をとる            | 食前に自作のスムージーを飲むようになって便秘が改善された。                                  |
| 49 | 岡山県  | 既婚 | パート・アルバイト | 2.食物繊維をとる            | 食物繊維を意識してしっかり摂るようになってから便秘に悩まされなくなった。                           |
| 58 | 埼玉県  | 既婚 | 専業主婦      | 2.食物繊維をとる            | 食物繊維を多く含む野菜や豆、蒟蒻などを毎日できるだけ取るようにしているが、以前に比べて便通がよくなった。           |
| 62 | 福島県  | 既婚 | パート・アルバイト | 2.食物繊維をとる            | 野菜や果物や海藻類を毎日しっかり食べることで、お通じが毎日あり気持ちよく生活出来ている。                   |
| 29 | 神奈川県 | 独身 | フルタイム     | 3.オリゴ糖をとる            | ヨーグルトのみでは、毎日お通じがなかったのですが、オリゴ糖も一緒に食べるようになってから改善されました！           |
| 31 | 東京都  | 既婚 | そのほか      | 3.オリゴ糖をとる            | 妊娠中で便秘がひどくなり、オリゴのおかげを毎朝必ず摂るようになったところ排便が促された                    |
| 30 | 東京都  | 既婚 | フルタイム     | 4.朝一番にお水(白湯)を飲む      | 今までやっておらず排便に時間のかかっていた主人のお通じがとてよくなったそうです。(私は前から実践しており、常に快腸です)   |
| 40 | 宮城県  | 既婚 | 専業主婦      | 4.朝一番にお水(白湯)を飲む      | 朝一番に水や白湯を飲むと、すぐ便通があります。  |
| 23 | 長野県  | 独身 | フルタイム     | 5.腸マッサージをする          | 腸のマッサージをすると腸が動いて、排便しやすくなった。                                    |
| 34 | 香川県  | 既婚 | 専業主婦      | 5.腸マッサージをする          | 腸マッサージをすると、以前より便秘が解消されたため。                                     |
| 30 | 北海道  | 既婚 | フルタイム     | 6.腹式呼吸やヨガ・瞑想をする      | 朝イチすぐ起き上げずに腹式呼吸を行うとお通じがでます                                     |
| 39 | 愛知県  | 既婚 | パート・アルバイト | 6.腹式呼吸やヨガ・瞑想をする      | 寝る前に腹式呼吸やヨガを行うと、翌朝便通が良い。                                       |
| 30 | 東京都  | 既婚 | フルタイム     | 7.脂肪(油脂類)を適度にとる      | さつまいもなどを食べるとおなか張って、逆に便秘になるのですが、油と一緒にとるよう心がけてから悩まなくなりました。       |
| 24 | 愛知県  | 独身 | フルタイム     | 8.水分を十分にとる           | 朝起きてごはんと一緒にきちんと水分を取ると、快便な気がします。                                |
| 41 | 神奈川県 | 既婚 | 専業主婦      | 8.水分を十分にとる           | 日頃、こまめに水分をとるようにしたら、便秘の回数がとて減ったこと                               |
| 41 | 福岡県  | 既婚 | パート・アルバイト | 9.3食きちんと食べる          | 3食、バランスの良い食事を実践したら毎日お通じがあるようになりました。                            |
| 53 | 三重県  | 既婚 | 専業主婦      | 10.睡眠を十分にとる          | 良く寝ると腸を含め体調が良い   |
| 57 | 福島県  | 独身 | フルタイム     | 10.睡眠を十分にとる          | 睡眠をよくとると、自然と腸内環境が整います。   |
| 29 | 神奈川県 | 独身 | フルタイム     | 11.適度な運動をする          | フィットネスを始めてから、明らかに便通が良くなった。                                     |
| 45 | 神奈川県 | 既婚 | パート・アルバイト | 11.適度な運動をする          | 食事での便秘解消はうまくいかなかったが、バランスボールでの運動は効果を発揮した。腸が動いたのかも？              |
| 55 | 宮城県  | 既婚 | 専業主婦      | 11.適度な運動をする          | 胃腸の調子が悪くなることは、ほとんどありません。二年前から毎日一時間歩くようにしてから、特に調子がいいです。         |
| 42 | 大阪府  | 独身 | フルタイム     | 12.ストレスをためない         | ストレスがあるとお腹壊す事が多いので、気付けあまり溜め込まないようにしています。                       |
| 34 | 愛知県  | 既婚 | フルタイム     | 13.お腹を冷やさない          | お腹が冷えるとよくお腹壊していたが、腹巻を毎日するようにしてからお腹が壊れなくなった。触っても前は冷たかったのが温かい。   |
| 45 | 大阪府  | 独身 | フルタイム     | 13.お腹を冷やさない          | お腹が冷えていると便秘をしやすさを感じるため、温めるようにしていると便通も良くなったように思う                |
| 44 | 和歌山県 | 独身 | フルタイム     | 15.サプリメントを飲む         | 腸内フローラが整っている実感があります。便の状態が良いのとガスの臭いがなかったり薄くなったり、素直な体に感謝しています    |
| 29 | 栃木県  | 既婚 | パート・アルバイト | 16.医薬品を服用する          | 妊娠で便秘になり、酸化マグネシウムを服用され飲むと必ずすっきりと出るようになる。硬くもくすんり出してありがたい。       |
| 45 | 神奈川県 | 既婚 | パート・アルバイト | 17.漢方薬を服用する          | 夜寝る前に漢方薬を飲むと翌日の朝夕方方に排便があるから。                                   |



Q13. 「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる」「オリゴ糖をとる」と答えた方、具体的にどんなものから意識してとっていますか？教えてください

n=781



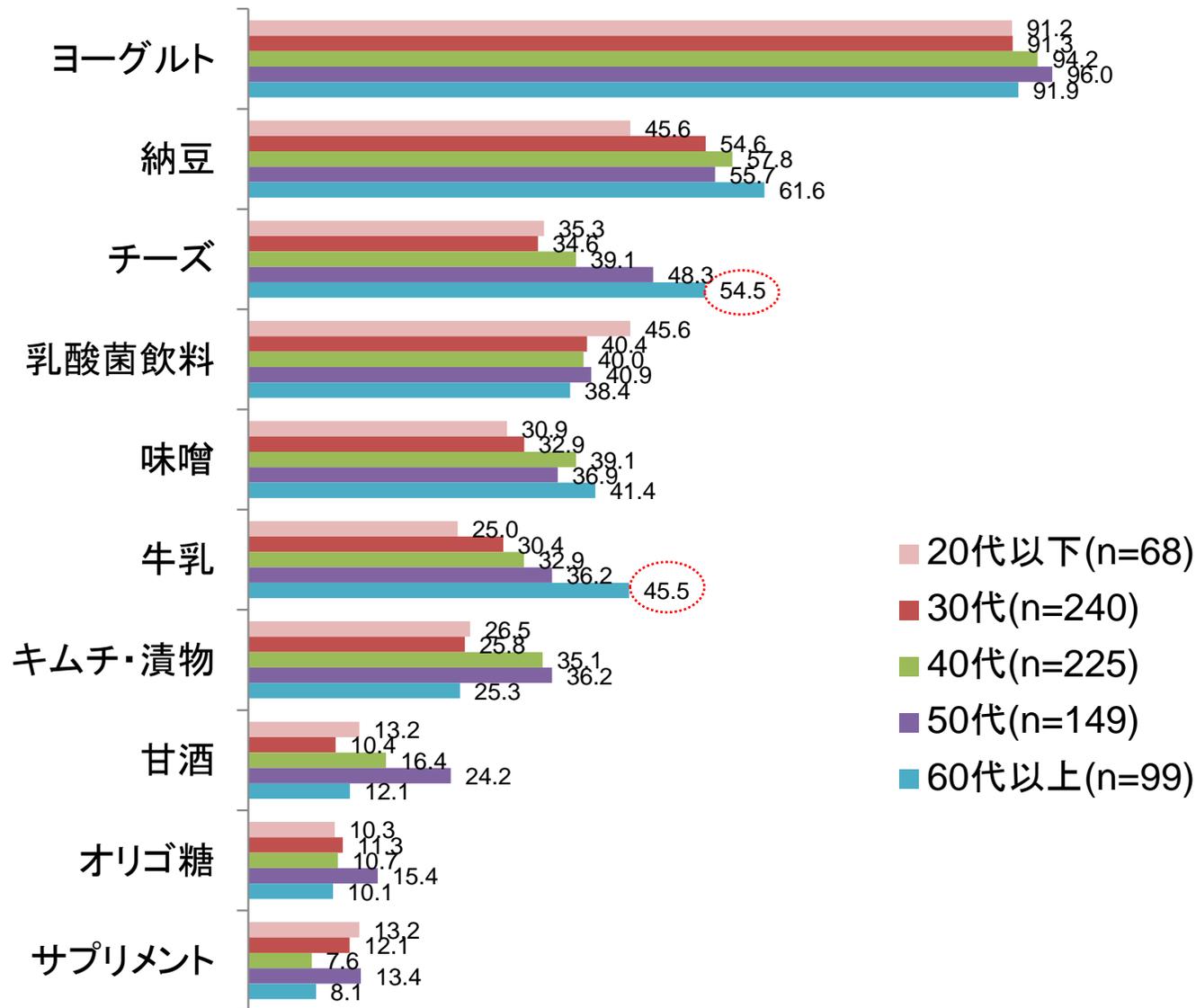
「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌」は  
ヨーグルトからとっている人が圧倒的に多い



Q13. 「乳酸菌やビフィズス菌など善玉菌をとる」「オリゴ糖をとる」と答えた方、具体的にどんなものから意識してとっていますか？教えてください

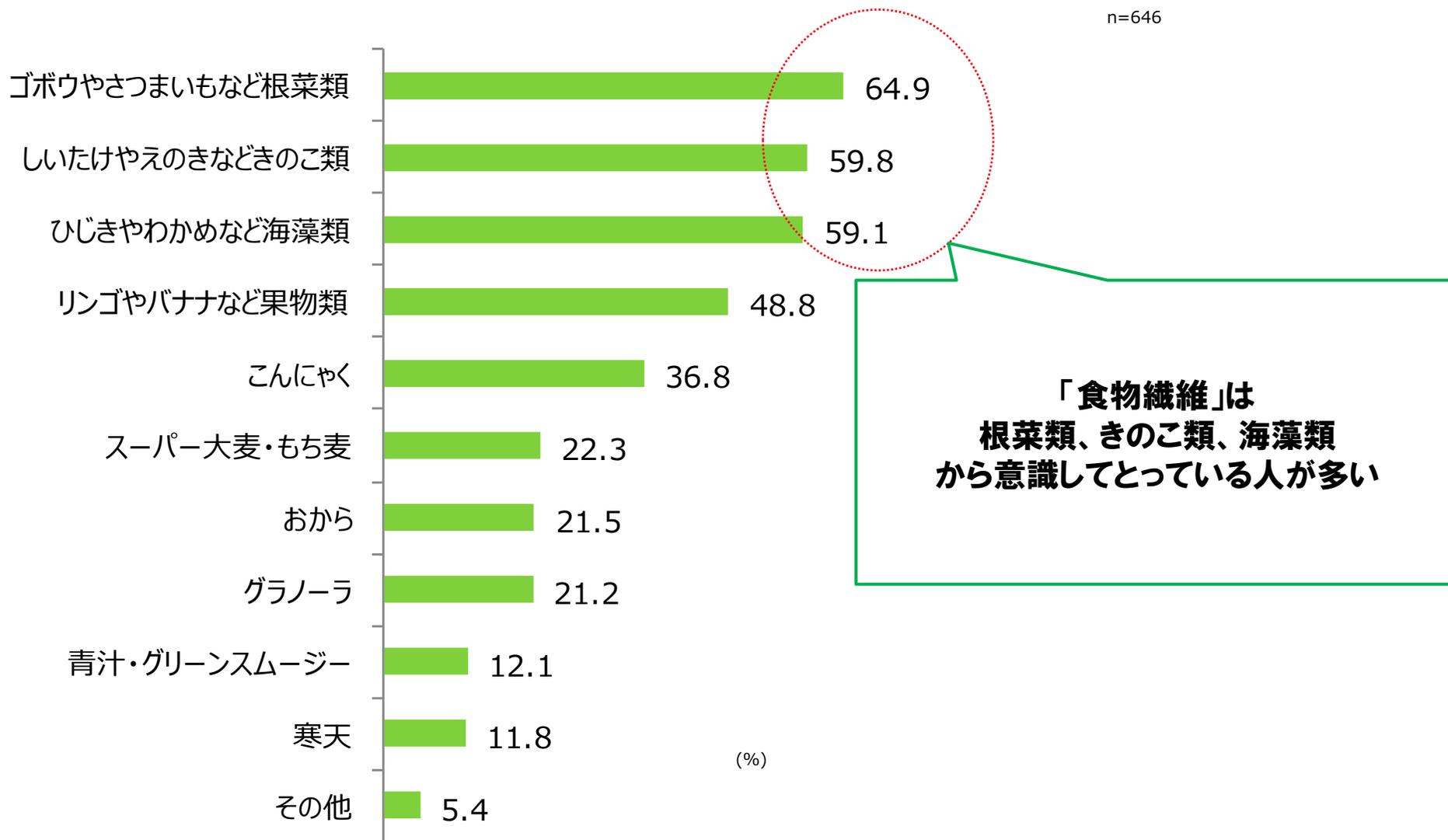
【年代別】

※全体の上位10項目まで



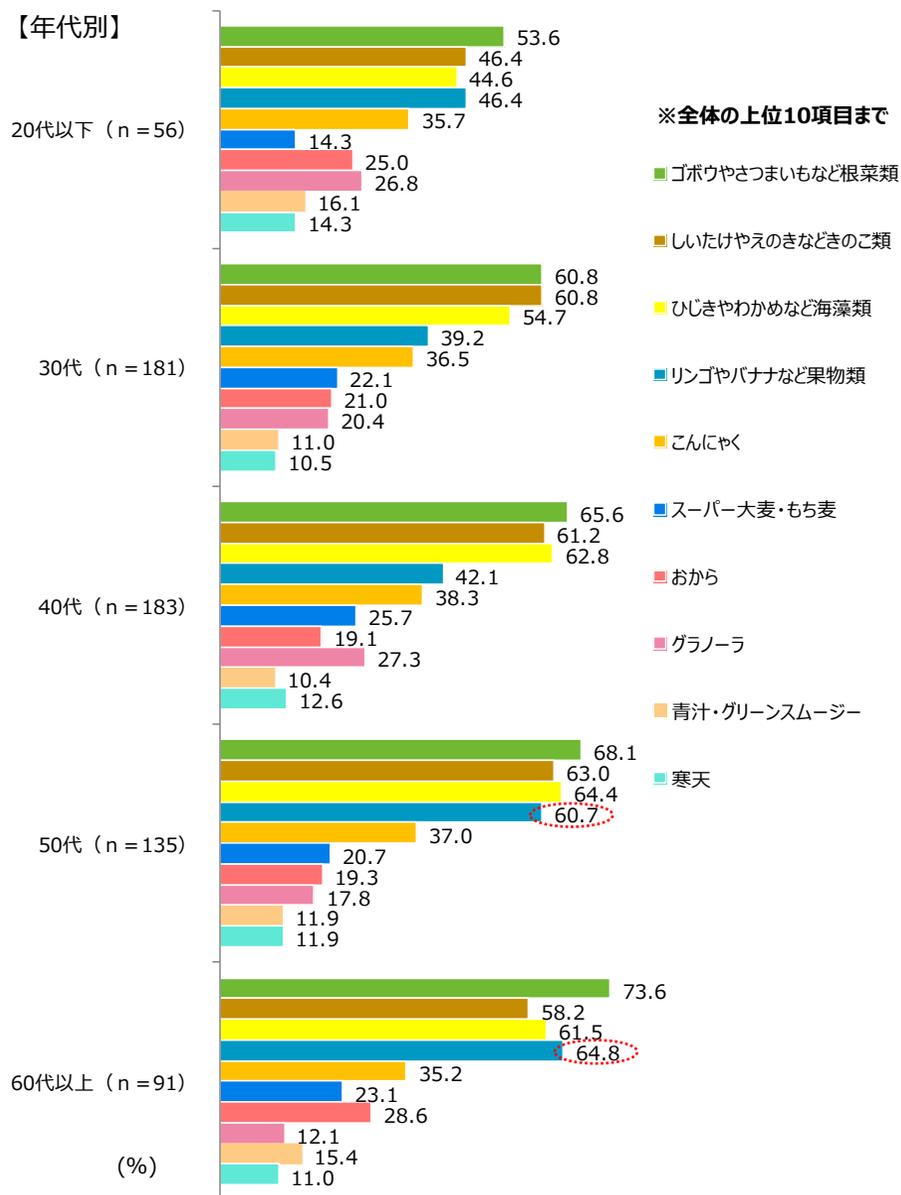


Q14. 「食物繊維をとる」と答えた方、具体的にどんなものから意識してとっていますか？教えてください





Q14. 「食物繊維をとる」と答えた方、具体的にどんなものから意識してとっていますか？教えてください

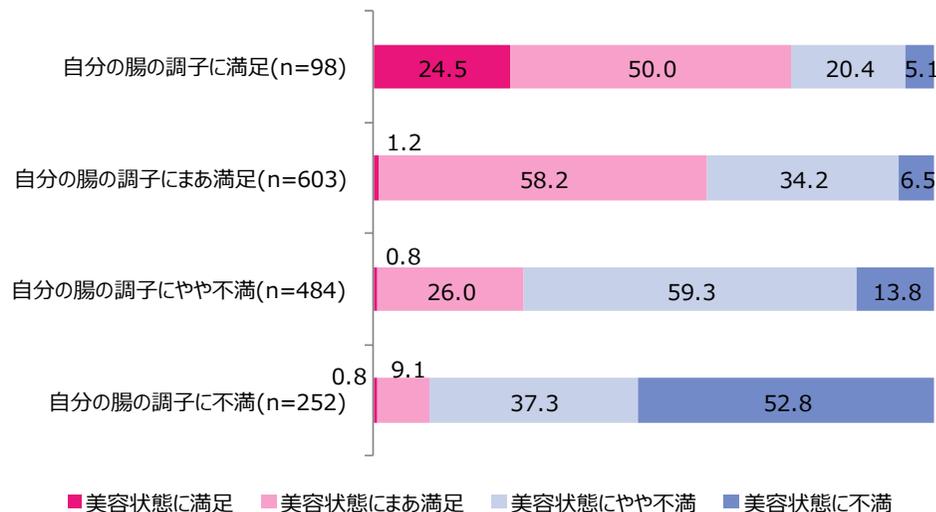




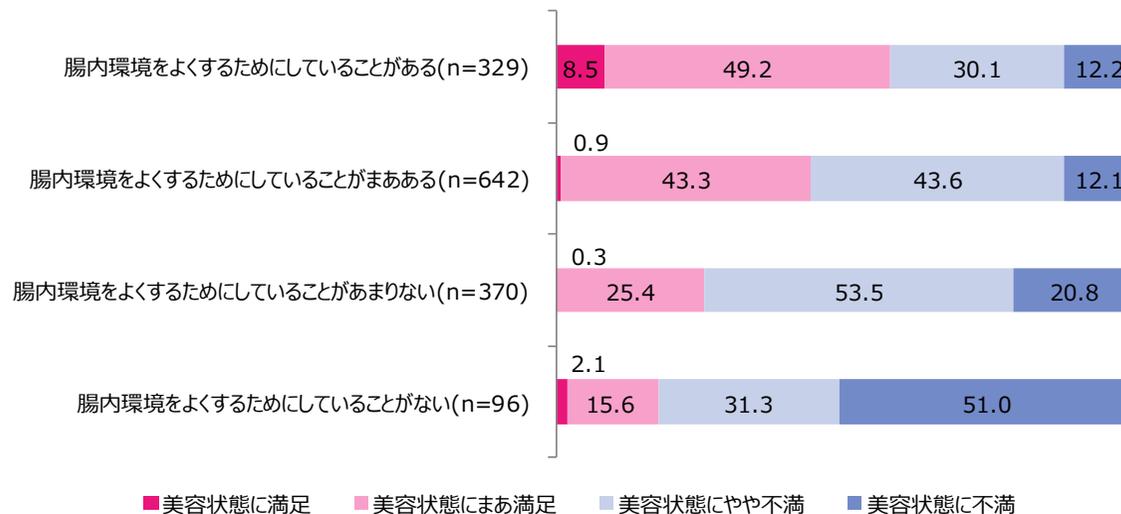
## 腸の調子に満足している人・腸活をしている人は、自身の美容状態にも満足している

Q15. ご自身の美容状態に対する現在の満足度は？

【ここ1～2年の自分の腸の調子への満足度別】



【腸活をしているか別】

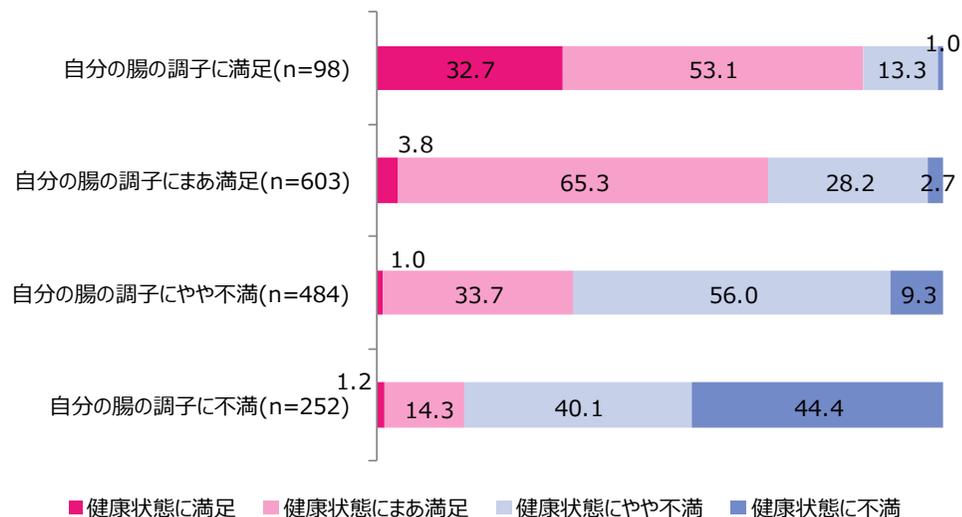




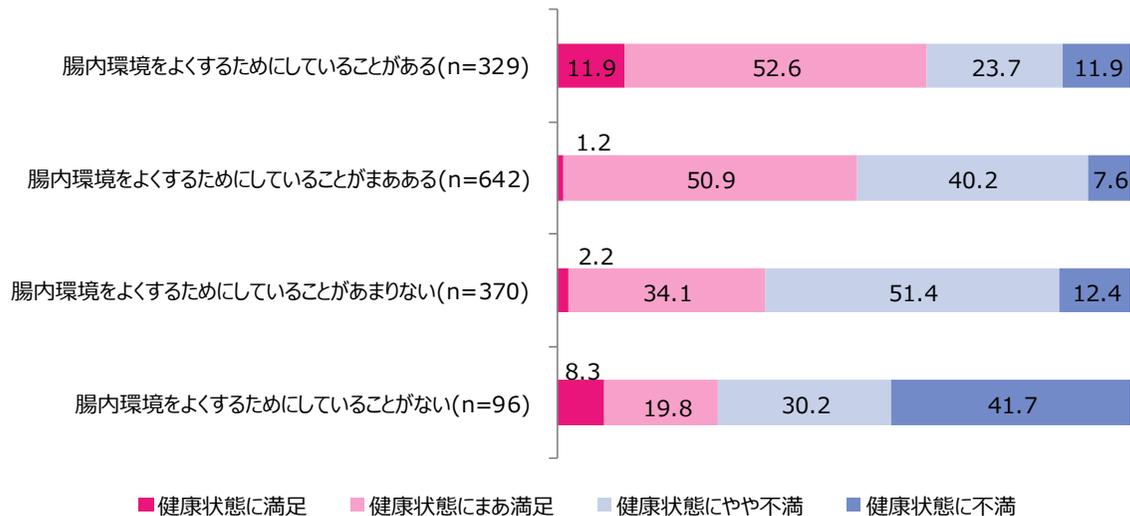
## 腸の調子に満足している人・腸活をしている人は、自身の健康状態にも満足している

Q16. ご自身の健康状態に対する現在の満足度は？

【ここ1～2年の自分の腸の調子への満足度別】



【腸活をしているか別】

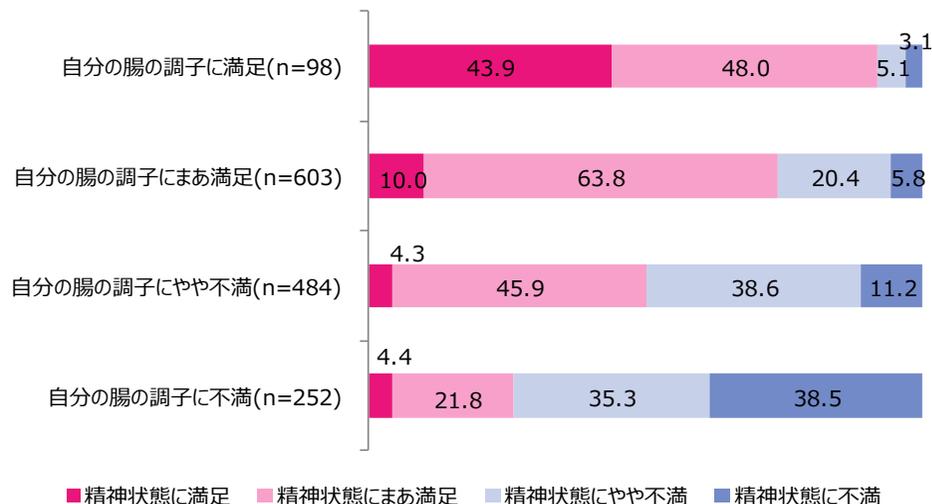




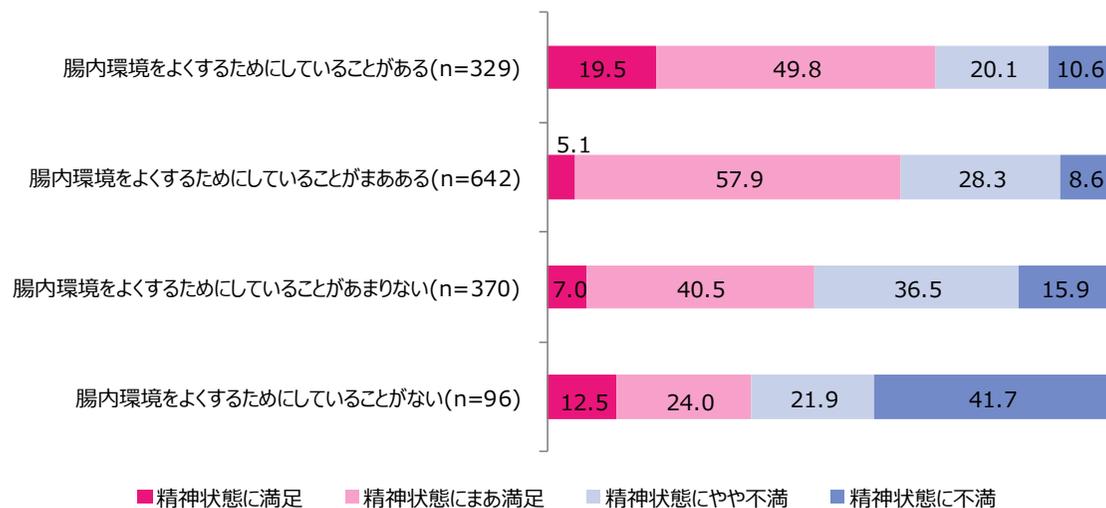
## 腸の調子に満足している人・腸活をしている人は、自身の精神状態にも満足している

Q17. ご自身の精神状態に対する現在の満足度は？

【ここ1～2年の自分の腸の調子への満足度別】



【腸活をしているか別】





## Q18. 腸内環境の改善について気になること、知りたいことがあればお書きください

| 年齢 | 都道府県 | 働き方       | 腸内環境の改善について気になること、知りたいことがあればお書きください  |
|----|------|-----------|--|
| 37 | 香川県  | パート・アルバイト | 20年近く便秘で薬に頼らないと出なくなっています。そんな人でも今から改善できるか知りたい   |
| 32 | 東京都  | 専業主婦      | アトピーが腸内環境と関係があると聞いたことがあるので、それについて詳しく知りたい   |
| 41 | 東京都  | フルタイム     | いろんな機能性のヨーグルトが出ているのが何がどういいのか種類が多くて困る   |
| 43 | 東京都  | フルタイム     | どのような症状があれば悪い(改善の必要がある)といえるのか具体的に知りたい。もしくはどのような状態であれば良好であると言えるのかしら。  |
| 29 | 神奈川県 | フルタイム     | どのような状態が正しい腸内環境なのか、イマイチよく分からない。  |
| 57 | 福岡県  | フルタイム     | ももとの腸内環境が人それぞれなので、誰でもこれを覆えばいいというものはないと思う。たくさんある中で自分はどれを選べばいいのかわからない。   |
| 51 | 兵庫県  | 専業主婦      | ヨーグルト、味噌、納豆など何をどれだけとるといいのか。何が効率がいいか。   |
| 69 | 千葉県  | 専業主婦      | ヨーグルトが腸内環境の改善に良いとされているが、種類が多すぎてどのような乳酸菌が自分に合っているのかわからない  |
| 30 | 大阪府  | 専業主婦      | ヨーグルトの種類が様々ありすぎて、自分の腸内環境改善に役立つ銘柄が分からなくて困っています。   |
| 39 | 兵庫県  | 専業主婦      | ヨーグルトは日本人の腸内環境を整えるのに合った食材なのか   |
| 28 | 岐阜県  | パート・アルバイト | ヨーグルトを食べても便秘が解消された感じがしません。ヨーグルトと一緒に食べることで、より効果のある食べ物、栄養素があれば知りたいです。  |
| 36 | 富山県  | パート・アルバイト | 加齢により若いときほど乳酸菌の力を実感しにくくなりました。なにをプラスすればいいかわかりません。   |
| 28 | 大阪府  | フルタイム     | 月経前後に必ず便秘や下痢になるのは何か理由があるのでしょうか。  |
| 38 | 京都府  | 専業主婦      | 現在は自分の状態に満足していますが、年齢と共に、特に気を付けなければいけないことがあるのか、気になります。  |
| 38 | 東京都  | フルタイム     | 幸せを感じるセロトニンは腸で作られると言うのでそのために出来る事をもっと詳しく知りたいです。   |
| 30 | 北海道  | フルタイム     | 腸のマッサージしてくれるマッサージ屋さんがあります。お腹を押されて痛気持ちいいようですが、これは腸にとって良いことなのでしょうか？  |
| 52 | 東京都  | パート・アルバイト | 骨盤のズレなども腸内環境を悪くすると聞いているが、どうなのか？  |
| 37 | 和歌山県 | その他       | ヨーグルトなどはどれがいいのかいつも買うときに迷う。どんな違いがあるか知りたい。また、便秘に効く効果的な取り方がわかれば助かります。   |
| 36 | 東京都  | パート・アルバイト | 三食自宅で作るわけではないので外食時の食事に注意すべきポイントを知りたい   |
| 38 | 埼玉県  | フルタイム     | 自分ではきちんとしているつもりですが、これが正しいのか、自分に合っているのか、10年後結果がでているのか 不安になることがあります  |
| 33 | 静岡県  | パート・アルバイト | 自分ではすっきりしているけれど、実際の腸の環境はどうなんだろうと思っています。腸内環境がいいという判断基準がどうすれば自分で確認できるかなどは知りたいです。                                     |
| 53 | 神奈川県 | パート・アルバイト | 自分に合うヨーグルトを模索中ですが、1つのヨーグルトをどのくらいの期間続けるべきか(試すべきか)悩命中  |
| 36 | 愛媛県  | 専業主婦      | 自分に合ったビフィズス菌じゃないと効かない、と聞いたことがあるが本当でしょうか？また、何が合っているのかはどうしたら分かるのでしょうか？   |
| 45 | 東京都  | フルタイム     | 自分の腸内環境が良いか悪いかはどうやって調べられるのか？   |
| 48 | 宮城県  | 専業主婦      | 若い頃に比べて、すっきり感がありません。年齢と関係するのでしょうか。   |
| 46 | 埼玉県  | 専業主婦      | 手軽にできる腸内環境改善の料理レシピを知りたいです。   |
| 36 | 鹿児島県 | フルタイム     | 宿便はあるのか。どうしたらきれいになるのか。   |
| 41 | 埼玉県  | フルタイム     | 常に便秘のことを気にかけて食事もうがつけているのに、便秘…快便の方々を心から羨ましく思う。便秘植なるものをテレビで見たことがあるが、便秘がスッキリ解消するならぜひやってみて。                            |
| 36 | 宮崎県  | 専業主婦      | 色々試していますが、情報が多すぎて参ってます。自分に合った対策なかなか見つからず、これだ！！と核心的なものを知りたいです！！   |
| 37 | 福岡県  | フルタイム     | 色々種類があるので、迷いますが、低価格で効果のあるサプリメントのご紹介をしていただけたら嬉しいです  |
| 31 | 大阪府  | パート・アルバイト | 食べ物だけでなく、腸内環境が良くなる普段からできる軽い運動やその他方法があれば知りたいです。   |
| 33 | 兵庫県  | パート・アルバイト | 個人差がある事は承知しているが、自分に合っているのか、いつ頃から効くのか分からない為継続できない(精神的にも金銭的にも…)血液検査や遺伝子検査で、あらかじめ合うものかどうかが分かれば効果まで1年かかろうが続けられるのにと感じる。 |
| 34 | 埼玉県  | フルタイム     | 食事や運動に気を使っているけどおならがすごく臭い回数が多い。どうしたらいいか。  |
| 55 | 三重県  | フルタイム     | 水分とって、繊維をとるようにも、人によって原因が違うみたいなので、どのようなタイプがあるのか知りたいです。  |
| 29 | 神奈川県 | フルタイム     | 短期的ではなく、長期的に腸内環境を整える食生活が知りたいです。  |
| 45 | 福島県  | パート・アルバイト | 断食は効果があるのでしょうか？  |
| 41 | 東京都  | フルタイム     | 腸に効くと言われる食品を結構取り入れているつもりですがあまり効果がありません。体質とあきらめなければならぬのか、方法があれば知りたいです。  |
| 23 | 長野県  | フルタイム     | 腸内環境が悪いといっても、人によって原因が違うみたいなので、どのようなタイプがあるのか知りたいです。   |
| 47 | 宮城県  | フルタイム     | 薬局でヨーグルトやチーズなどは腸を冷やすので取らないほうがいいと言われたことがあります。本当のところ知りたいです。  |
| 41 | 千葉県  | パート・アルバイト | 乳酸菌の種類があり過ぎて、何が何に効くのか分かりません。一覧表を作ってくれる会社はないのでしょうか。   |
| 41 | 神奈川県 | 専業主婦      | 乳酸菌の入ったお菓子が販売されているが、本当に効果があるのか疑問に感じています。   |
| 27 | 長野県  | パート・アルバイト | 便秘で悩んでいます。ヨーグルトや乳酸菌飲料を積極的に摂取してもあまり効果が見られません。便秘に一番効くものは何ですか？  |
| 31 | 三重県  | 専業主婦      | 便秘と下痢を繰り返す場合の対策  |
| 27 | 福岡県  | フルタイム     | 便秘になりやすく、オナラの臭いが強烈すぎるのが気になります。なかなか改善されません。   |
| 52 | 大阪府  | パート・アルバイト | 便秘薬を長年飲み続けていますがこれは腸に悪いでしょうか。   |