



KIRIN
WELL-BEING
DESIGN LAB

93

REPORT

VOL.93

あなたのくらしのアンケート

腸内環境と健康への意識

SEARCH FOR HEALTH
AND HAPPINESS

11 NOV
2021

KIRIN WELL-BEING DESIGN LAB

サマリー：

あなたは普段、腸内環境にどれくらい気を配り、どのような習慣を実施していますか？
腸内環境への意識と行動、目的や期待することに関して、ご報告します。

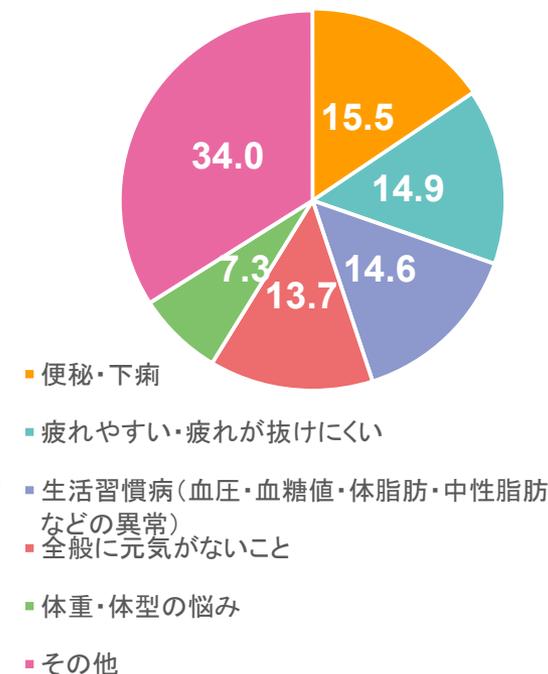
キリン ウェルビーイング研究所は、「腸内環境と健康への意識」について調査を実施（2021年8月31日～9月7日、全国、ウェブ調査）、男女20～79歳計5615名の回答をまとめました。

腸内環境に関して、「調子が良い」と答えた割合は40%程度だった。便の調子を毎回気にしている割合は、女性の方が男性よりも12pt高く普段から注意する人が多いことが分かった。便の調子を気にする人が、日々改善のために実施することの自由回答には、ヤーコン茶・麴甘酒・酵素サプリを飲むがあった。

腸内環境に関連して生じると感じる不調の数は20代が一番多く、女性は「肌荒れ・むくみ」が入り、男性は「疲労感」の回答が多かった。腸内環境の改善で期待する効果は、「便秘・下痢」の次に「疲れやすい・疲れが抜けにくい」が入った。年代別で見ると、20・30代は「全般に元気がないこと」「疲れやすい・疲れが抜けにくいこと」が多く、疲労に関する回答が多かった。60・70代は「生活習慣病」の回答が多かった。

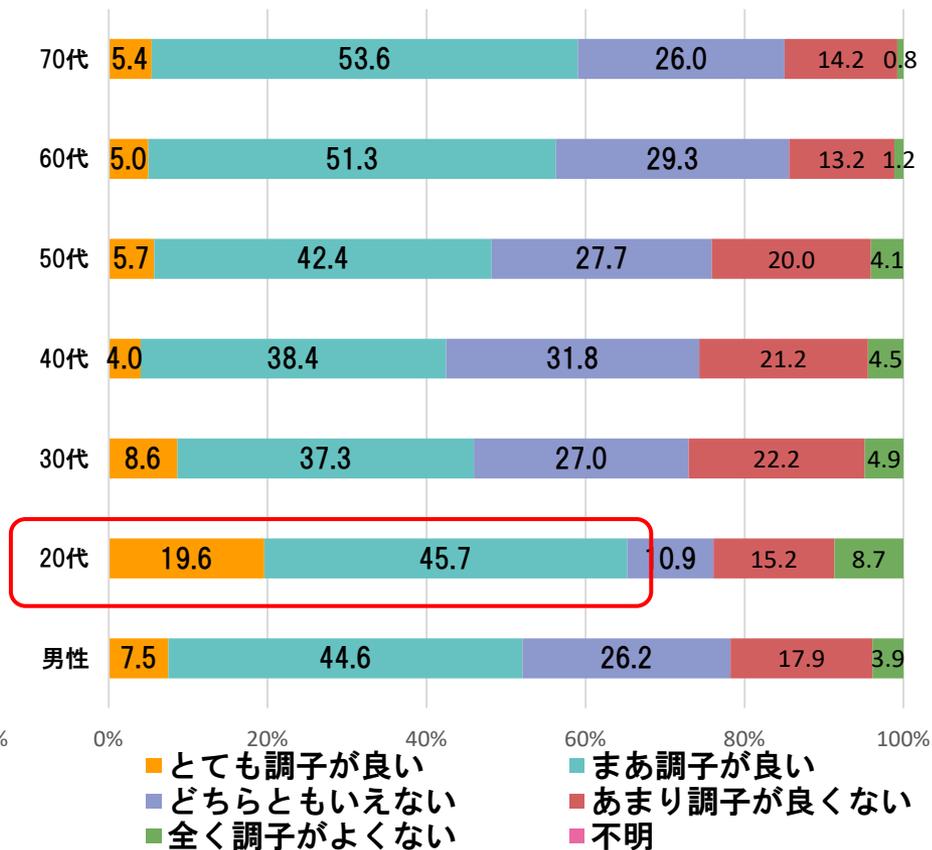
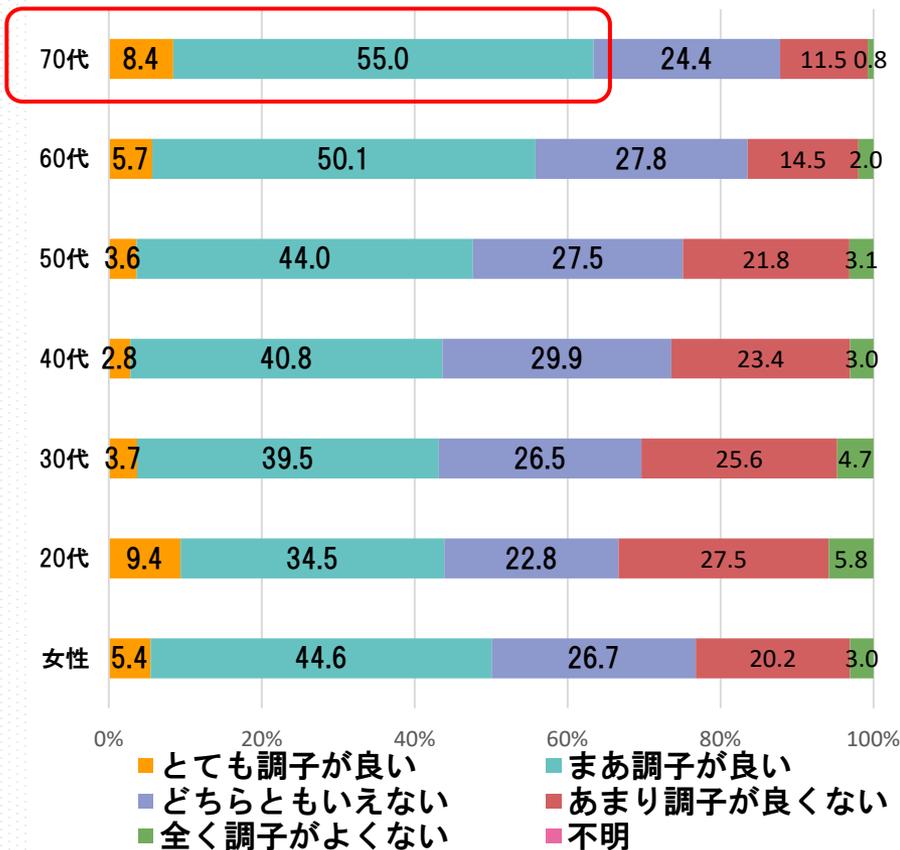
このレポートが、腸内環境の改善を通じた健康について考えるきっかけになればうれしいです。

腸内環境を整えることで、改善されるとしたら、一番うれしい症状は？



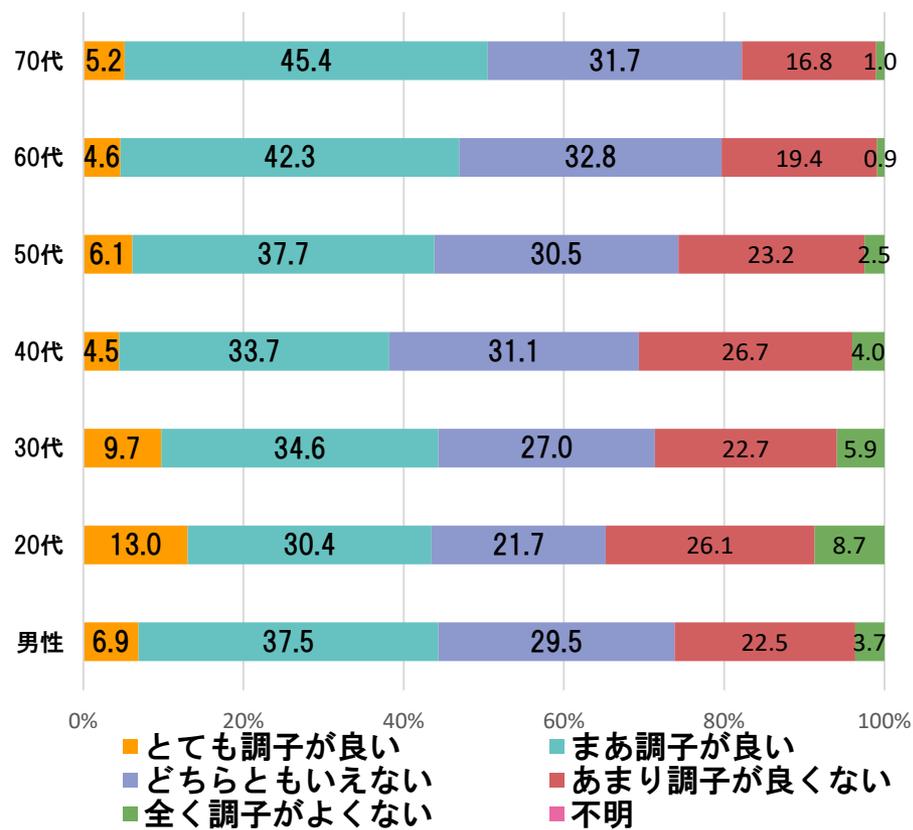
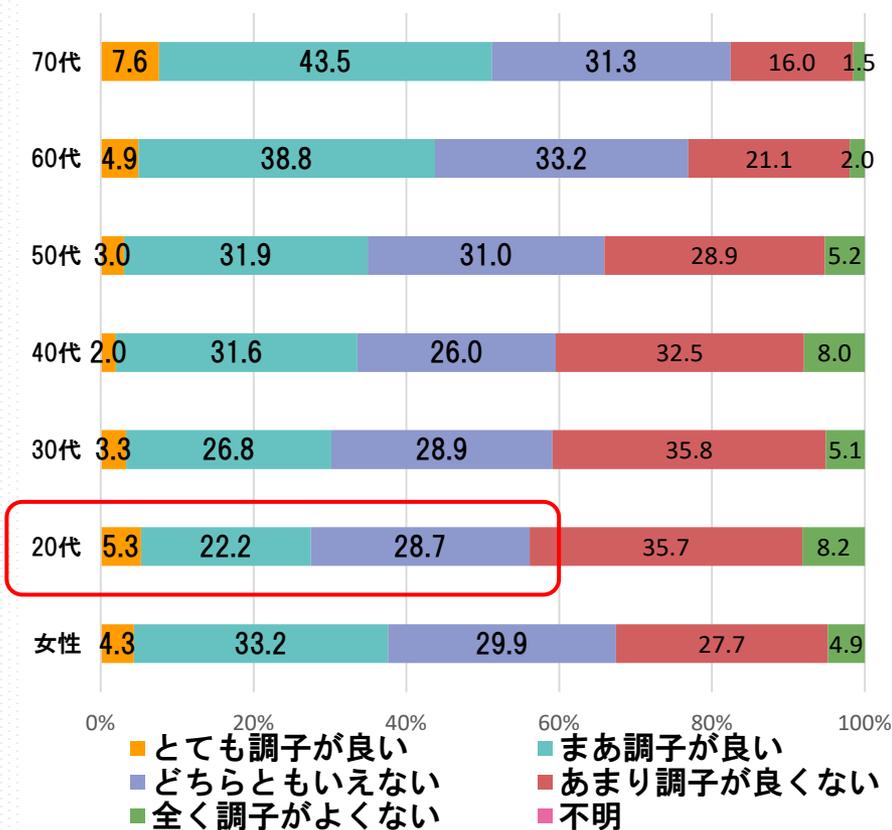
Q1. あなたの現在の身体的な健康状態は？

男女ともに50%以上が調子が良い（「とても調子がいい」「まあ調子がいい」）と回答。調子が良いと回答したのは、男性は20代、女性は70代がトップという結果になった。



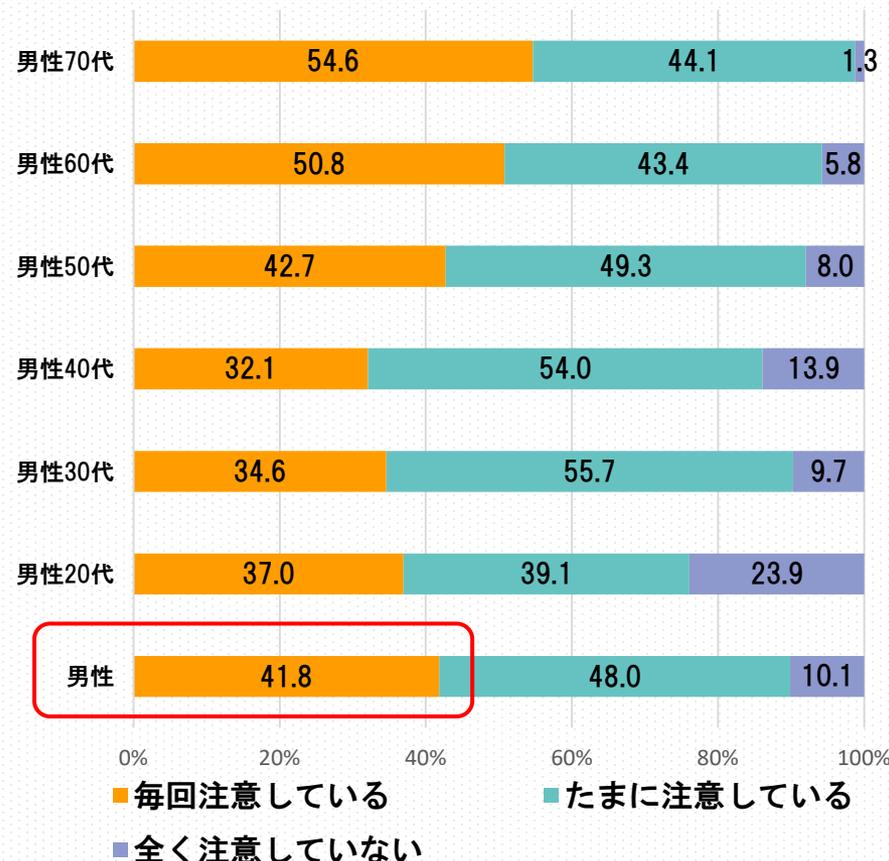
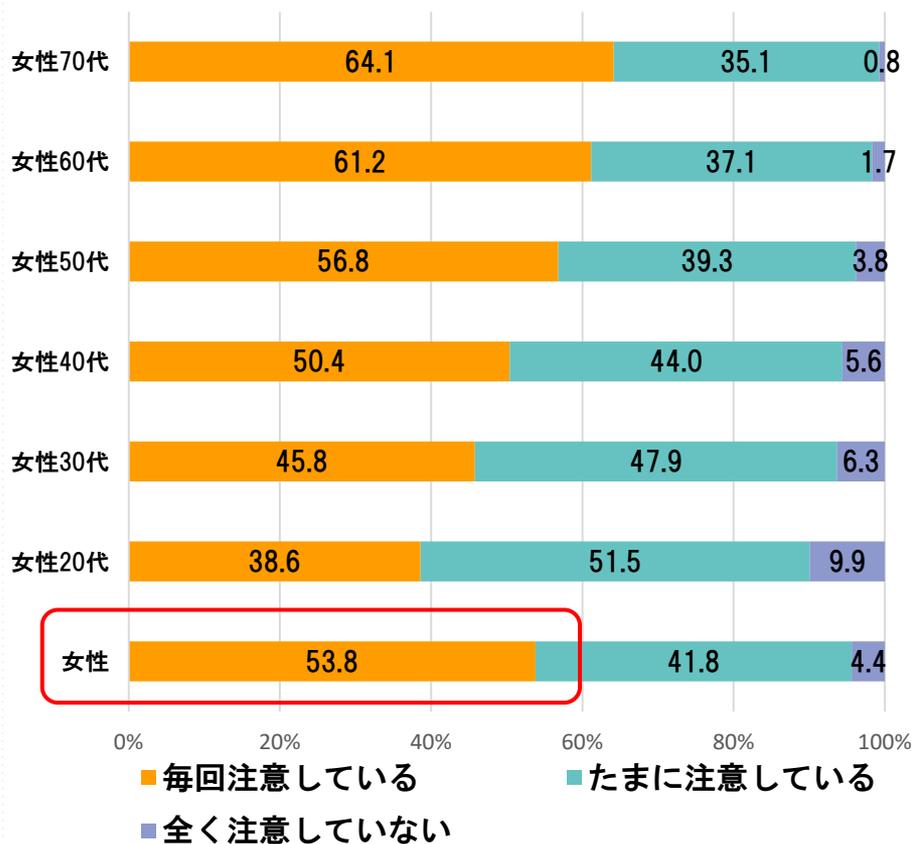
Q2. 普段、あなたの腸内環境はどのような状況ですか？

腸内環境に関し、男性は年代ごとの調子のよさに差があまりなかった。女性は、年代が低い方が「調子が良くない」と答える割合が多く、20代が一番多かった。



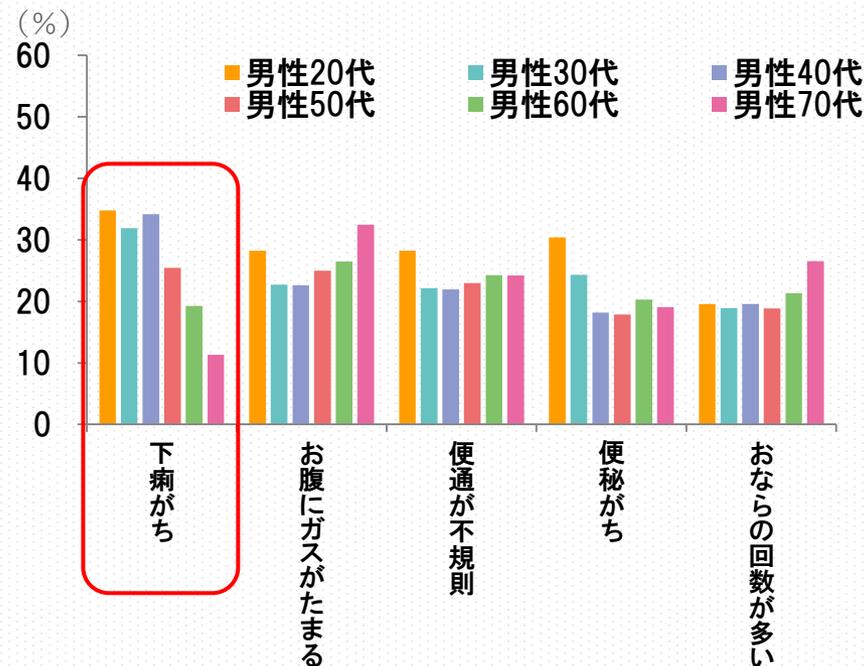
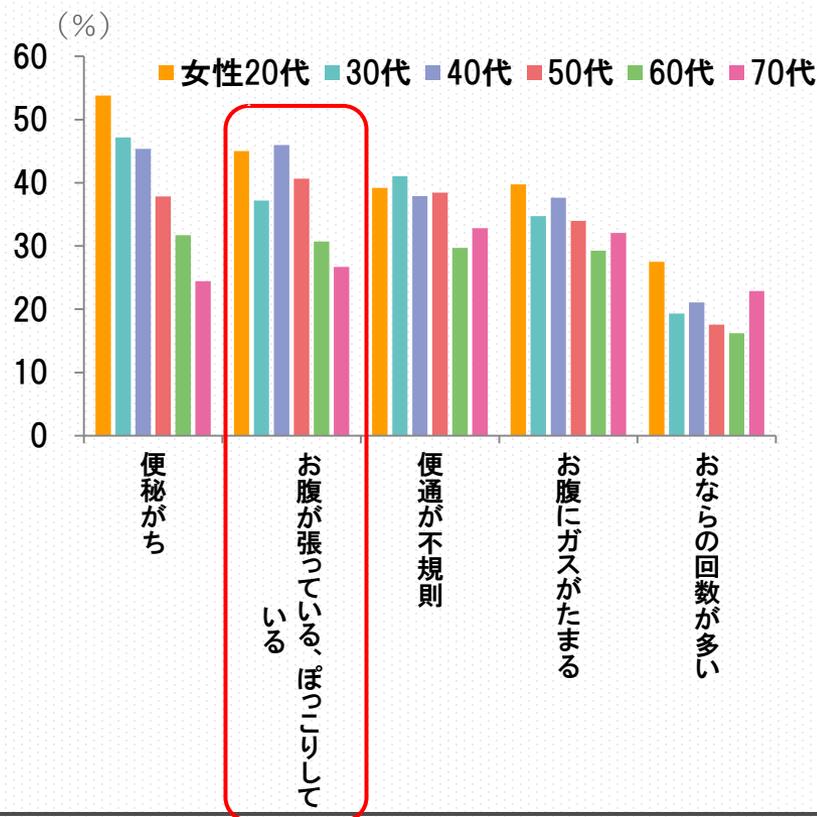
Q3. 普段、あなたは便の状態を注意していますか？

便の調子を「毎回注意している」割合は、男性よりも女性の方が12pt高かった。
 女性は、年代が上がるにつれて、「毎回注意している」割合が増加している。



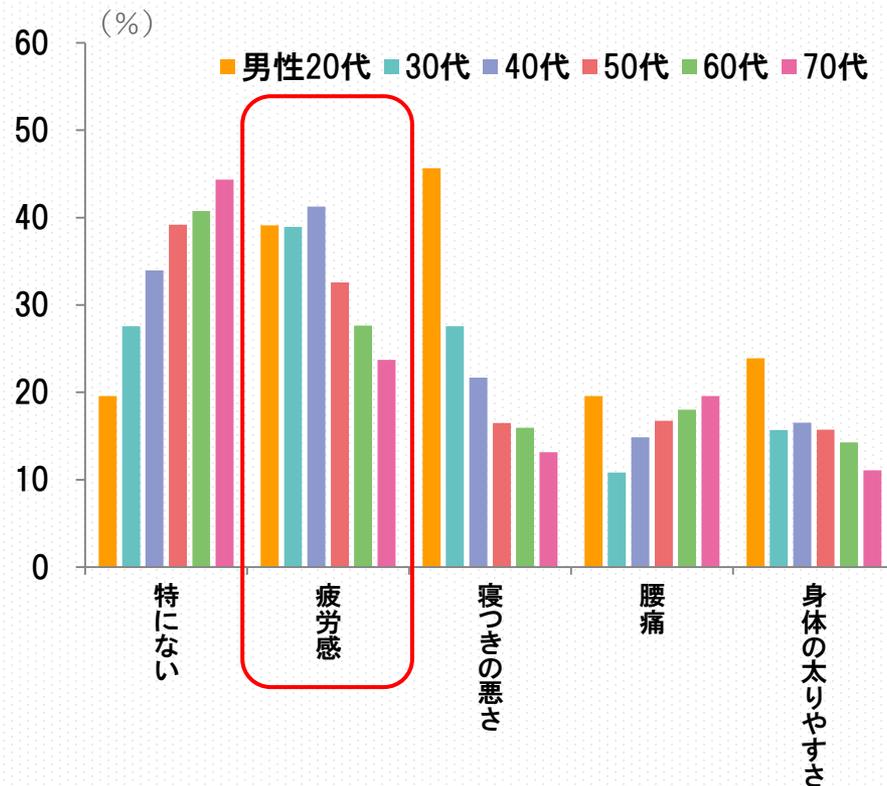
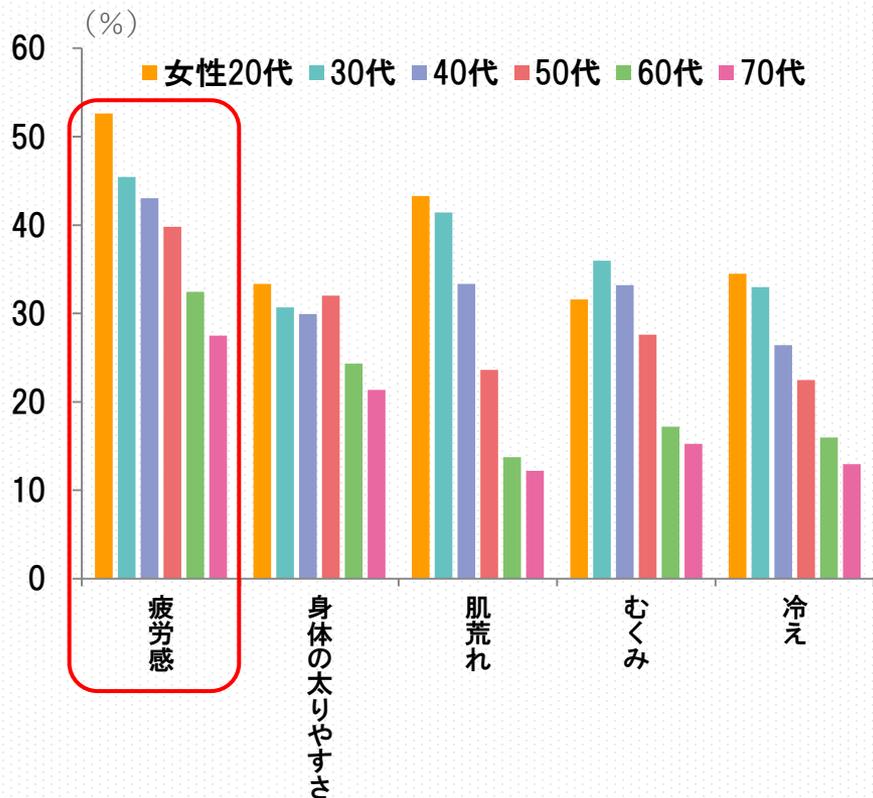
Q4. 普段、次の不調・不快な症状を感じることはありますか？

男女ともに、総じて腸内環境に関する不調を一番感じているのは、20代であった。ベスト5で比較すると、女性はお腹が張っている、男性は下痢がちが特徴的であった。不調・不快な症状の回答数は、女性の全年代平均は3.0個、男性は2.4個であった。



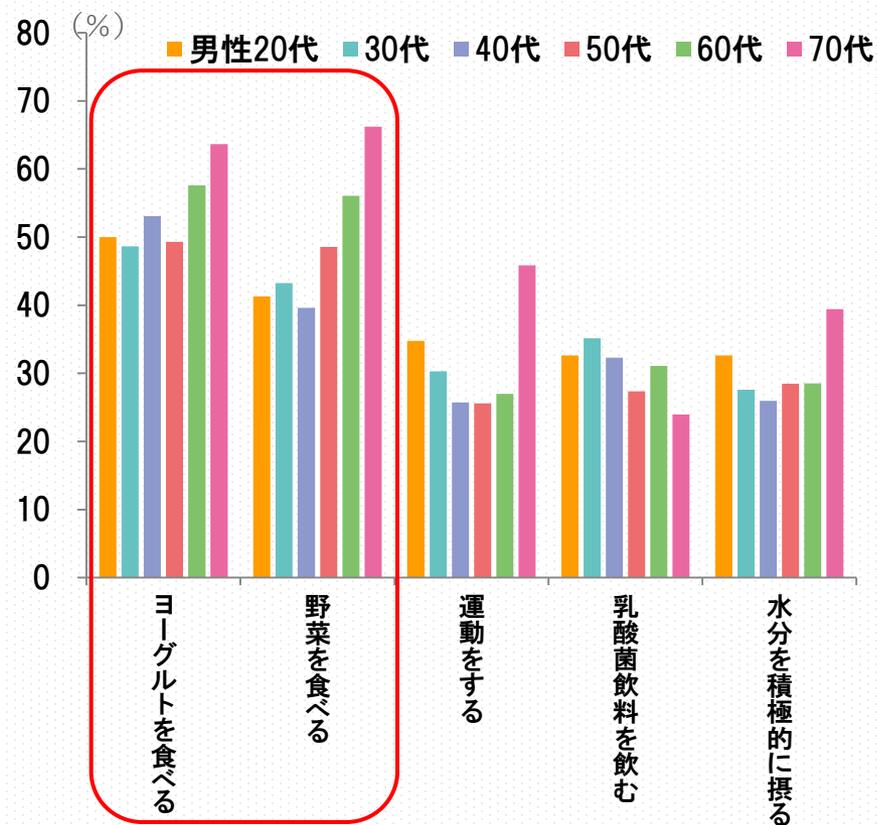
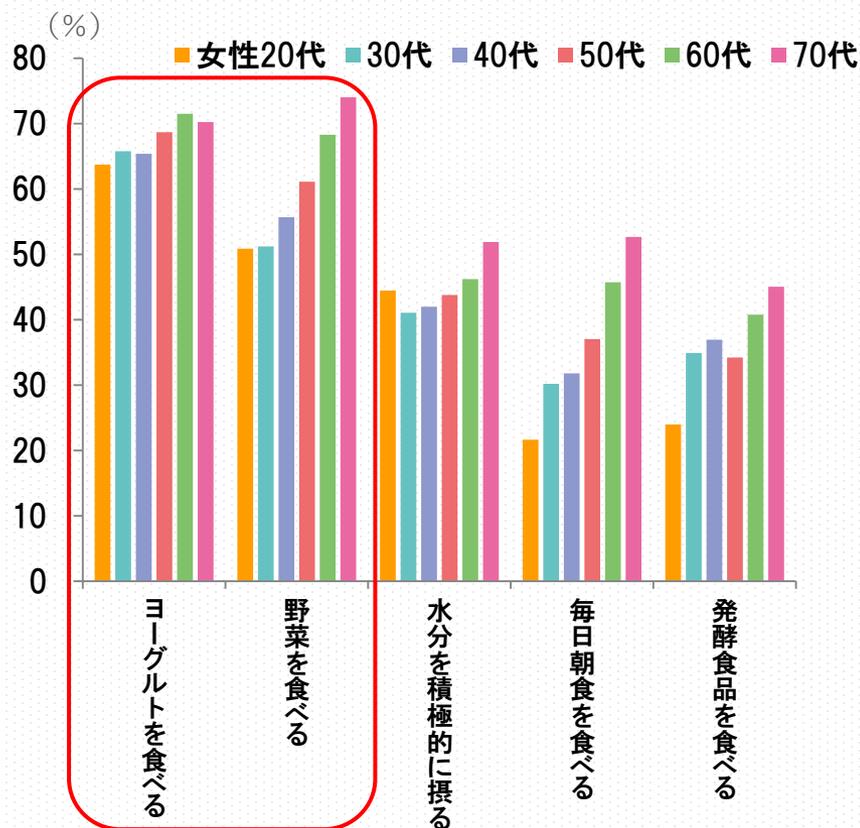
Q5. 腸内環境が良くない時に、（前出の不調以外で）あらわれる症状はありますか？

男女ともに、「疲労感」と回答する人が多く、トップ2までに入っていた。トップ5を比較すると、女性は「肌荒れ・むくみ」が入り、男性は年代が高いと「特にない」が多かった。症状の回答数は、女性の全年代平均は2.3個、男性は1.4個であった。



Q6. 腸内環境を整えるために日常的に実施していることはありますか？

男女ともに、トップ1と2は「ヨーグルトを食べる」「野菜を食べる」であった。トップ5を比較すると、女性は食習慣、男性は運動習慣を大事にしていることが分かった。



Q6. 腸内環境を整えるために日常的に実施していること（自由回答）

『Q3. 普段、あなたは便の状態を注意していますか？』で、「毎回注意している」「たまに注意している」と回答した人が、日常的に実施していることの自由回答は、下記のような内容でした。

きくらげを食べる（50代男性）

ヤーコン茶を毎朝飲む今は無いがヤーコンを食べる（60代男性）

低温殺菌牛乳を**200cc**飲む。（60代男性）

お酒や炭酸飲料水を飲みすぎると必ず下痢をするので飲みすぎた時は必ず薬を飲むようにしている。（60代男性）

食べ物

オートミールを食べる（50代女性）

ごはん到大麦を入れている（40代女性）

飲み物

毎日、麴甘酒を**125ml**飲んでます（60代女性）

便秘茶（40代女性）

サプリメント・薬

酵素サプリを飲む（40代女性）

Q7. Q6で回答されたものの中から、一番効果を実感したことをお選びください。(女性年代別)

全年代でトップの「ヨーグルトを食べる」が、25%程度。「特にない」と回答している人が二番目に多く、10~20%の人が特に効果を感じずに継続していることが分かった。

	女性20代		女性30代		女性40代		女性50代		女性60代		女性70代	
1位	ヨーグルトを食べる	26.3	ヨーグルトを食べる	24.9	ヨーグルトを食べる	22.9	ヨーグルトを食べる	24.7	ヨーグルトを食べる	24.8	ヨーグルトを食べる	26.7
2位	特にない	12.9	特にない	16.7	特にない	20.9	特にない	20.0	特にない	19.2	特にない	15.3
3位	乳酸菌飲料を飲む	11.7	乳酸菌飲料を飲む	8.6	乳酸菌飲料を飲む	9.5	野菜を食べる	9.5	野菜を食べる	8.4	野菜を食べる	14.5
4位	水分を積極的に摂る	8.2	水分を積極的に摂る	7.0	野菜を食べる	6.1	乳酸菌飲料を飲む	7.3	乳酸菌飲料を飲む	7.9	乳酸菌飲料を飲む	8.4
5位	野菜を食べる	5.3	整腸剤を飲む	6.5	発酵食品を食べる	5.6	整腸剤を飲む	6.3	水分を積極的に摂る	5.7	運動をする	8.4

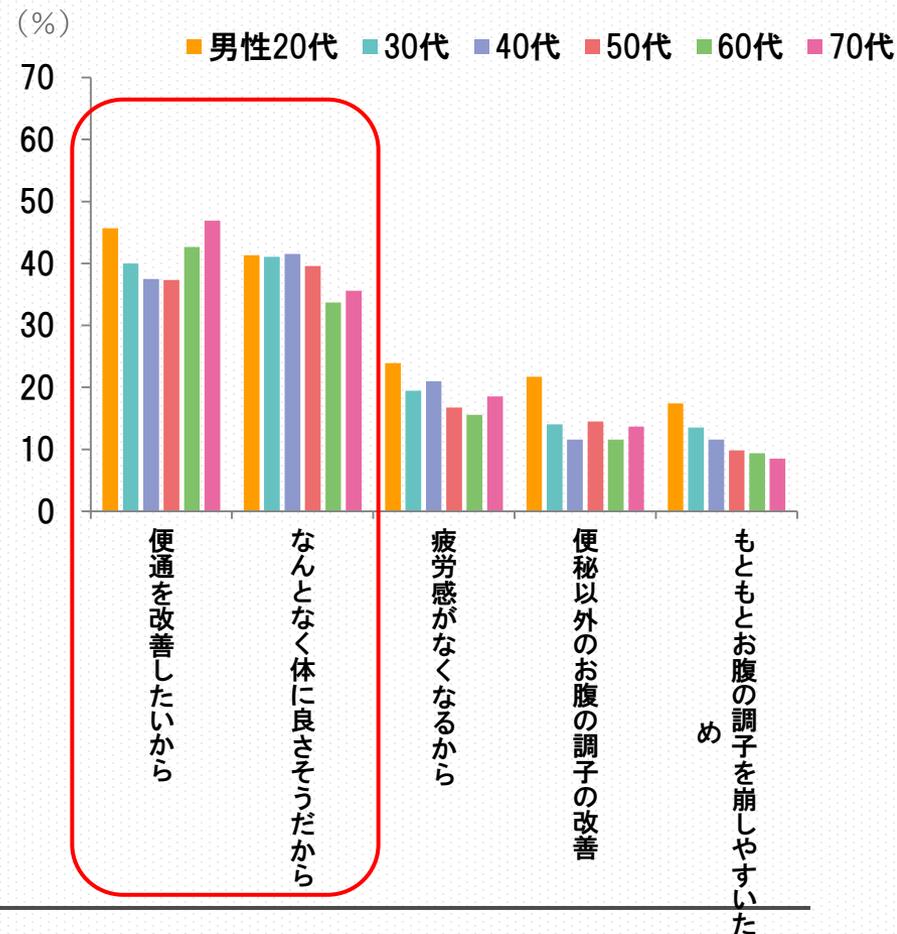
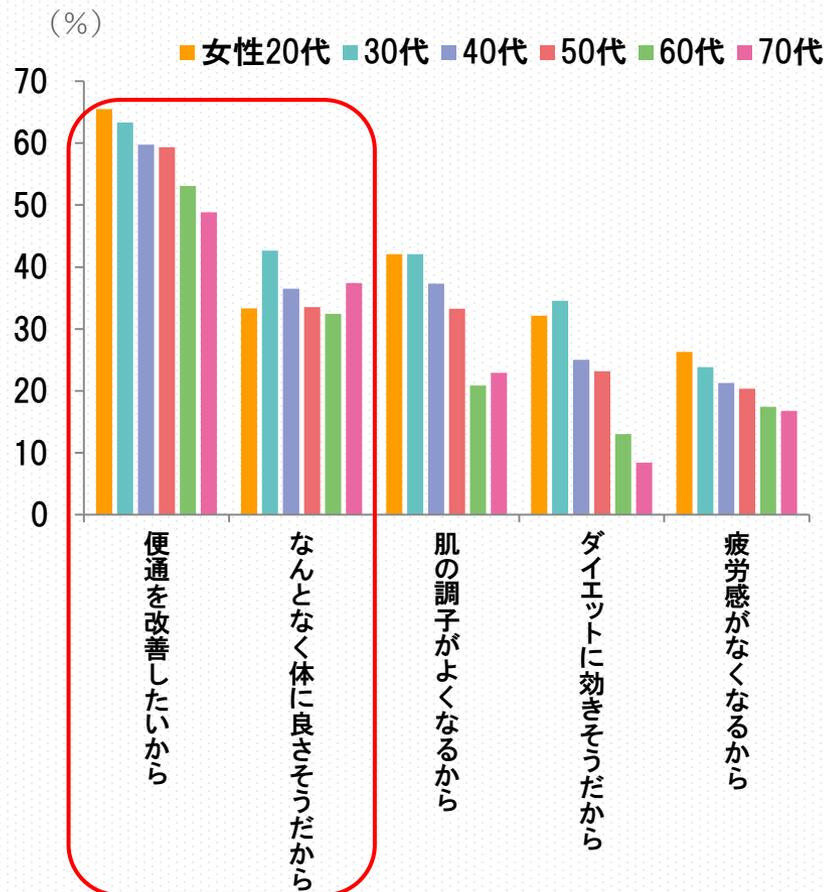
Q7. Q6で回答されたものの中から、一番効果を実感したことをお選びください。（男性年代別）

全年代でトップ1と2は「ヨーグルトを食べる」もしくは「特にない」であった。全年代を通じて、15～30%の人が特に効果を感じずに継続していることが分かった。

	男性20代		男性30代		男性40代		男性50代		男性60代		男性70代	
1位	特にない	28.3	ヨーグルトを食べる	23.2	ヨーグルトを食べる	27.6	特にない	25.2	ヨーグルトを食べる	24.4	ヨーグルトを食べる	22.9
2位	ヨーグルトを食べる	23.9	特にない	22.2	特にない	24.3	ヨーグルトを食べる	22.0	特にない	19.8	特にない	16.0
3位	乳酸菌飲料を飲む	10.9	乳酸菌飲料を飲む	9.7	乳酸菌飲料を飲む	10.4	野菜を食べる	10.2	野菜を食べる	12.9	野菜を食べる	13.9
4位	運動をする	10.9	野菜を食べる	7.6	運動をする	7.5	乳酸菌飲料を飲む	8.2	乳酸菌飲料を飲む	9.3	運動をする	12.4
5位	水分を積極的に摂る	8.7	運動をする	7.0	野菜を食べる	6.1	運動をする	6.2	運動をする	7.1	乳酸菌飲料を飲む	6.2

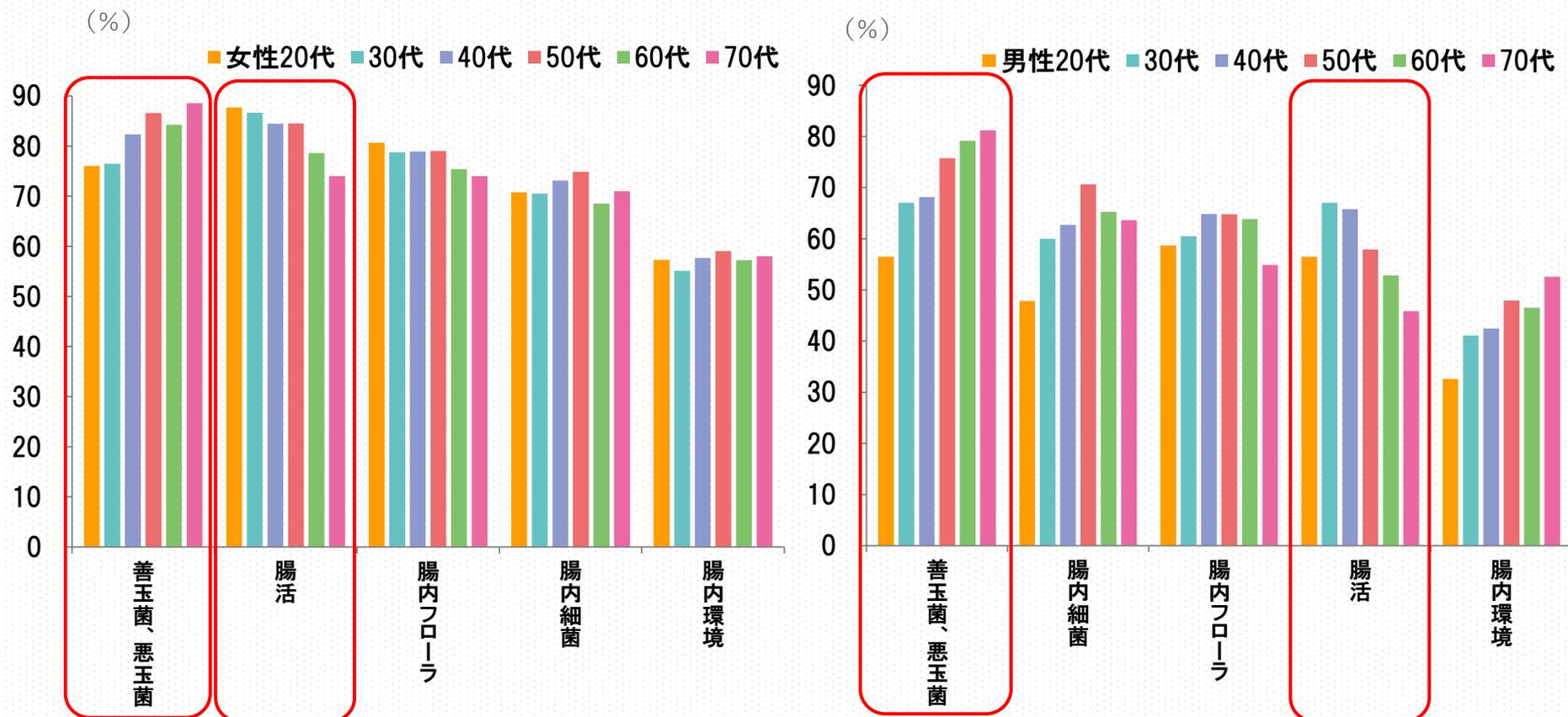
Q8. 腸内環境を整えたいのは、どんな理由からですか？

男女とも、トップ1・2は「便通を改善したいから」「なんとなく体に良さそうだから」であった。トップ5内では、女性は肌やダイエット等の美容、男性は腹の調子を気にしている。



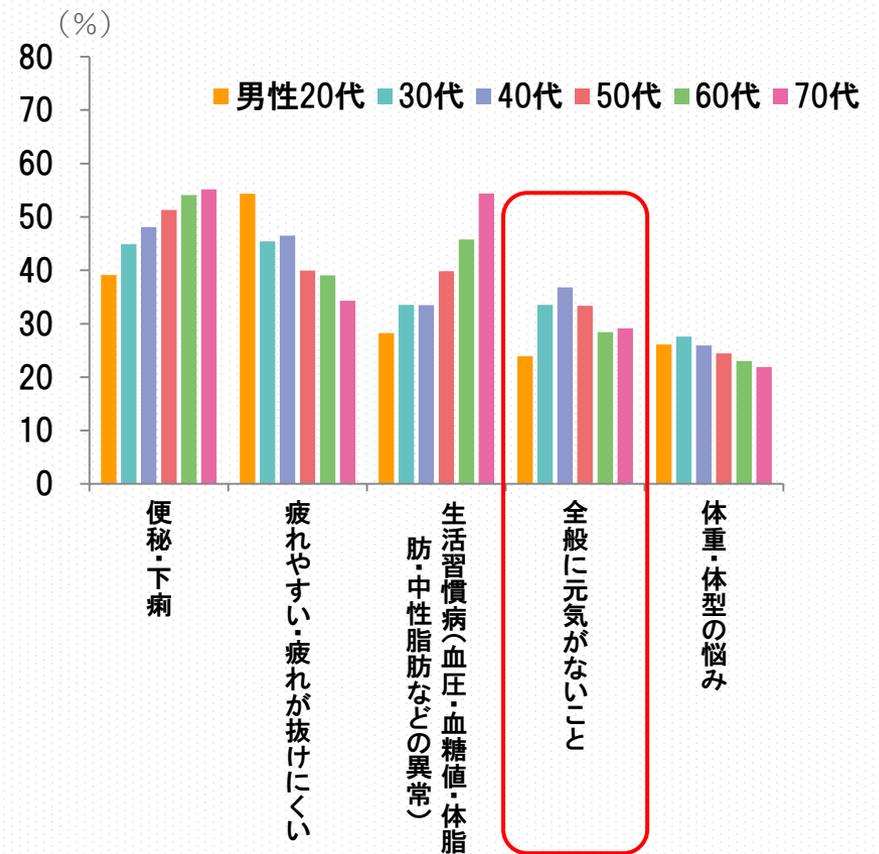
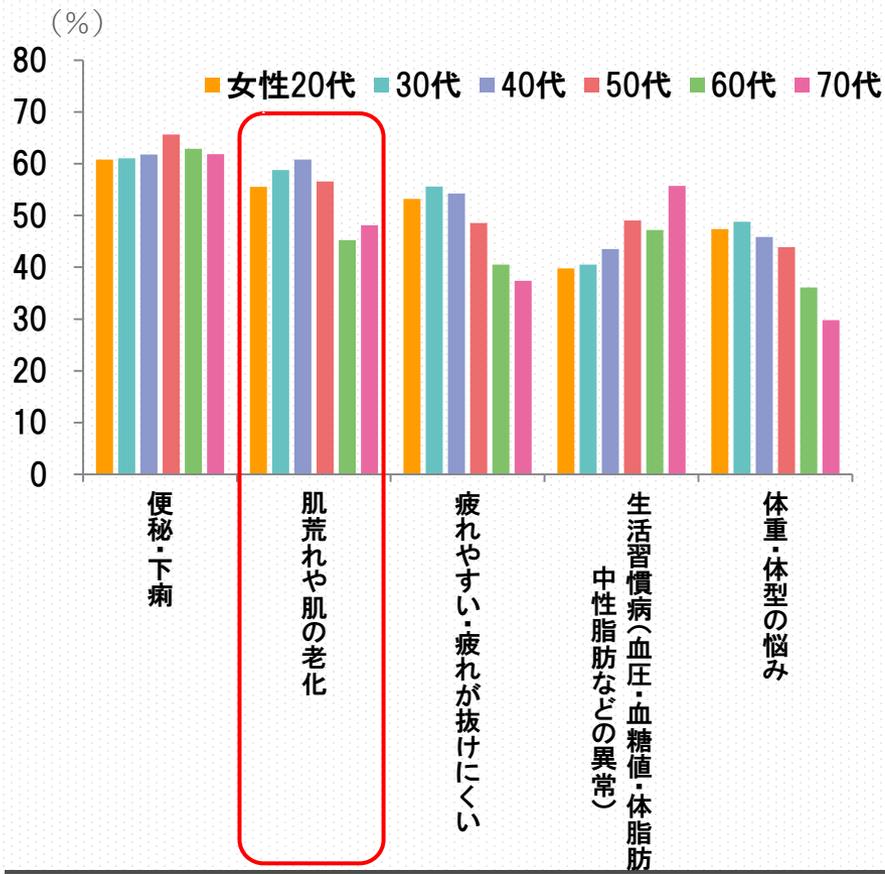
Q9. 次の用語の中で知っているものはありますか？

「善玉菌・悪玉菌」に関しては、年齢が高いほど認知度が高いが、「腸活」に関しては、年代が低いほど認知度が高い。全回答を通じて、女性の方が用語の認知割合が多かった。



Q10. 腸内環境を整えることで、効果がありそうな症状はどれですか？

男女ともに、トップは「便秘・下痢」であった。トップ5を比較すると、女性は「肌荒れや肌の老化」男性は「全般に元気がないこと」に効果があると考えている。



Q11. Q10で回答されたものの中で、腸内環境を整えることで、改善されるとしたら一番うれしい症状をお選びください。（女性年代別）

20・30代は「全般に元気がないこと」、40・50代は「便秘・下痢」、60・70代は「生活習慣病」を、腸内環境の改善に期待することが分かった。

	女性20代	女性30代	女性40代	女性50代	女性60代	女性70代
1位	全般に元気がないこと 19.9	全般に元気がないこと 14.6	便秘・下痢 16.7	便秘・下痢 17	生活習慣病 19.2	生活習慣病 21.4
2位	便秘・下痢 14.6	疲れやすい・疲れが抜けにくい 14.6	疲れやすい・疲れが抜けにくい 16.4	生活習慣病 14.9	便秘・下痢 18.4	全般に元気がないこと 14.5
3位	体重・体型の悩み 14.0	肌荒れや肌の老化 13.0	全般に元気がないこと 12.0	疲れやすい・疲れが抜けにくい 13.6	疲れやすい・疲れが抜けにくい 12.8	便秘・下痢 13.7
4位	肌荒れや肌の老化 12.3	便秘・下痢 12.8	体重・体型の悩み 11.7	体重・体型の悩み 10.5	体重・体型の悩み 10.1	疲れやすい・疲れが抜けにくい 13
5位	疲れやすい・疲れが抜けにくい 11.7	体重・体型の悩み 11.1	肌荒れや肌の老化 11.2	全般に元気がないこと 9.3	全般に元気がないこと 7.4	肌荒れや肌の老化 6.9

Q11. Q10で回答されたものの中で、腸内環境を整えることで、改善されるとしたら一番うれしい症状をお選びください。（男性年代別）

20代～40代は、「疲れやすい・疲れが抜けにくい」「全般に元気がないこと」をトップ1・2で期待し、50代～70代は「生活習慣病」「便秘・下痢」が、腸内環境の改善に期待することが分かった。

	男性20代		男性30代		男性40代		男性50代		男性60代		男性70代	
1位	疲れやすい・疲れが抜けにくい	19.6	全般に元気がないこと	17.3	疲れやすい・疲れが抜けにくい	18.9	便秘・下痢	18.0	生活習慣病	24.4	生活習慣病	30.2
2位	全般に元気がないこと	13.0	疲れやすい・疲れが抜けにくい	16.2	全般に元気がないこと	16.3	生活習慣病	17.5	便秘・下痢	18.5	便秘・下痢	15.5
3位	便秘・下痢	8.7	便秘・下痢	15.1	便秘・下痢	14.4	全般に元気がないこと	16.6	疲れやすい・疲れが抜けにくい	14.4	全般に元気がないこと	12.1
4位	特にない	8.7	生活習慣病	7.0	生活習慣病	11.6	疲れやすい・疲れが抜けにくい	15.9	全般に元気がないこと	13.4	疲れやすい・疲れが抜けにくい	11.9
5位	栄養バランスがよくないこと	8.7	特にない	6.5	特にない	7.5	特にない	6.5	感染症	5.7	特にない	5.9