

おいしさと健康



江崎グリコ株式会社

11/22 は「いい夫婦の日」！ 新婚&ベテラン夫婦 400 名に聞きました！

親しき仲にも“臭い”あり！夫婦が気にする臭い TOP3 「口臭」「体臭」「トイレ(便)・おならの臭い」

～新婚・ベテラン夫婦共に 2 人に 1 人が相手の臭いが気になっている！～
～自分も相手も「野菜」「ヨーグルト」「魚」「豆類」で健康づくり！～

グリコ乳業株式会社(代表取締役社長:梅崎信彦)は、婚歴 3 年以下の男女(新婚夫婦)各 100 人と、婚歴 10 年以上の男女(ベテラン夫婦)各 100 人(共に男女均等割り付け)の計 400 人を対象とした「夫婦仲と健康状態」に関する意識調査を実施しました。

調査結果のトピックは以下の通りです。



※調査の詳細データをご希望の方は、下のお問い合わせ先までご連絡ください

新婚夫婦もベテラン夫婦も！“いい夫婦”は 8 割以上！ しかし、10 年以上のベテラン妻は要注意！？

- 88%の夫婦が「相手と仲が良い」、89.3%が「相手のことが好き」。
- 夫と仲が良くない…新婚妻 1%に対して、ベテラン妻は 22%。
- 夫のことが好きではない…新婚妻は 0%に対して、ベテラン妻は 27%。

◇夫婦仲に関して、88%の夫婦が「仲が良い」(*)と回答。また、89.3%が「相手のことが好き」(*)と回答しており、世の中の多くの夫婦が“円満”であることが分かりました。

◇しかし、婚歴 10 年以上のベテラン妻の 22%は、夫と「仲が悪い」(*)と回答。婚歴 3 年以下の新婚妻の回答 1%と比べて高い結果に。
さらに、ベテラン妻の 27%が「旦那のことが嫌い」(*)と回答しており、新婚妻の 0%と比べて高い結果となりました。

(*) 「仲が良い」=「とても仲が良い」または「仲が良い」または「どちらかと言えば仲が良い」のいずれかを回答
「相手のことが好き」=「大好き」または「好き」または「どちらかと言えば好き」のいずれかを回答
「仲が悪い」=「どちらかと言えば仲が良くない」または「仲が悪い」または「とても仲が悪い」のいずれかを回答
「旦那のことが嫌い」=「どちらかと言えば好きではない」または「嫌い」または「大嫌い」のいずれかを回答

夫婦円満の秘訣は“臭い”にあり！？

新婚・ベテラン夫婦共に約 2 人に 1 人が相手の臭いに不満！ “悪臭”TOP3、「口臭」「体臭」「トイレ(便)・おならの臭い」！

- 妻の 69.5%が「相手の臭いを気にしている」。新婚妻は 74%。
- 新婚夫婦の 21%、ベテラン夫婦の 11%が「臭いで喧嘩」も。

- ◇ベテラン夫婦 49%、新婚夫婦の 54%、また新婚妻の 74%、ベテラン妻の 65%が「相手の臭いを気にしている」と回答。
また、夫の 33.5%が「気にしている」と回答したのに対し、妻は 69.5%と、夫の約 2 倍以上となっており、妻の方が夫の臭いに敏感であることが分かりました。
- ◇「臭いが原因で夫婦喧嘩になったことは？」という質問に対しては、全体の約 6 分の 1 となる 16% が「臭いで喧嘩をしたことがある」と回答。さらに、新婚夫婦の 21%、ベテラン夫婦の 11%、仲の良い円満夫婦の 16.5%、仲の悪い夫婦の 12.5%も臭いが原因で喧嘩をした経験があると回答しています。また、喧嘩の理由の上位には、「口臭」「体臭」「トイレ(便)・おならの臭い」「足の臭い」が挙がりました。
- ◇「自身の気になる臭い」を聞いたところ、63.2%の人が何らかの臭いを気にしており、最も多かったのが「口臭」35.3%、次いで「トイレ(便)・おならの臭い」で 26.0%、「体臭」23.5%。
一方、「相手の気になる臭い」で最も多かったのは、同じく「口臭」で 28.3%、次いで「体臭」21.0%、「トイレ(便)・おならの臭い」15.3%という結果となりました。
- ◇「“面前おなら(あなたのいる前で相手が気にせずおならをすること)”を許せる？」という質問に対しては、約 8 割が「許す」(=「仕方がない(特に気にしない)」)67.5%、「許せる(むしろ嬉しい)」12.0%と寛容的な一面も。一方、「基本的には許せない」と回答した 20.5%の内、約 2 人に 1 人が「臭くなければ許せる(臭ければ許せない)」と回答しており、“面前おなら”を許せるかどうかを、臭いで判断する人が多いことが分かりました。

アオハルクリニック 小柳衣吏子 先生による解説

■嗅覚と感情の深い関係。

香水のニオイで、昔お付き合いしていた恋人を思い出した…なんて経験がある方も多いのではないのでしょうか。実は、ニオイは人の“感情”と深い関わり合いがあると考えられており、ニオイがそれにつわる記憶を呼び覚ますことを、専門的には「プルースト効果」と呼んでいます。また、最新の研究では、ニオイに敏感な人ほど情緒的感受性に優れているという結果も出ています。

脳内で嗅覚を含む“五感”を司っているのが「大脳辺縁系」という部分なのですが、この「大脳辺縁系」は“感情脳”とも呼ばれ、ニオイが人の“感情”と深く結び付いているのは、その信号伝達のメカニズムが関係しています。五感のうち、嗅覚以外の四つの感覚(視覚、聴覚、触覚、味覚)は、「視床下部(自律神経系を司る中枢)」を通じて「大脳辺縁系」に到達するのに対し、嗅覚だけは嗅神経を通して、直接「大脳辺縁系」に情報が送られるため、感情と結びつきやすいのではと考えられています。

今回の調査でも、約 6 人に 1 人が「臭いが原因で夫婦喧嘩をしたことがある」と回答しているように、これも“ニオイ(嗅覚)”と“感情”が深い関係であることを表しているひとつの結果と考えられます。

■「男性は女性よりも体臭がキツイ!？」のウソ。種類が違う男女の“ニオイ”。

今回の調査では、夫の 33.5%が「相手の臭いを気にしている」と回答したのに対し、妻はその 2 倍以上の 69.5%という結果が出ているように、女性の方が臭いに敏感に反応していますね。これは、女性の方が「本能的な欲求に敏感である」ということに関係しています。上記で「大脳辺縁系」のお話をしましたが、男性よりも女性の方が、この「大脳辺縁系」の本能的欲求に忠実であり、そのことが女性の嗅覚を鋭くしている、と考えられています。

“悪臭”TOP3となった「口臭」「体臭」「トイレ(便)・おならの臭い」。まず「口臭」ですが、『日本口腔外科学会』によると、「生理的口臭」「飲食物・嗜好品による口臭」「病的口臭」「ストレスによる口臭」「心理的口臭」の 5 つに分類されています。口腔内の細菌を取り除くことは勿論のこと、病気の治療、また精神の安定が口臭予防に繋がってくるので、“心身ともに健康”を心がけることから始めましょう。

次に「体臭」ですが、男女の“ニオイ物質”の違いを見てみると、男性の場合は、男性ホルモンの影響で「皮脂腺」が発達しているため皮脂が多く分泌され、“オイリーな臭い”が発生します。これは、「ペラルゴン酸」といって、皮脂が酸化したときに発生する臭いです。

一方、女性の場合は、男性に比べて発汗量も少ないのですが、その分、汗を放出する「汗腺」の機能が低下しやすく、“粘ついた臭い汗”を出しやすいという特徴があるので、油断は禁物です。

夫は「皮脂」ケア、妻は「汗」ケアで、いい夫婦関係を築いていきたいですね。

「便臭・おならの臭い」の原因は、腸内細菌のバランスと大きく関係しています。詳しくは後述「池田隆幸先生による解説」で説明していますので、是非参考にしましょう。

食事は夫婦円満のバロメーター。 円満夫婦は、不仲な夫婦よりも2倍以上食事を共にしている！

- 円満夫婦の方が、不仲な夫婦に比べて一緒に食事をしている回数が多い。
不仲な夫婦は1週間に平均4.33回、円満夫婦は平均10.7回という結果に。

◇「週に何回ぐらい夫婦で一緒に食事をするか？」を聞いたところ、平均で朝食は「3.45回」、昼食は「2.06回」、夕食は「4.65回」という結果に。
また、円満夫婦の方が、不仲な夫婦に比べて一緒に食事をしている回数が多く、円満夫婦の朝食が平均「3.64回」に対し、不仲な夫婦は「1.42回」、円満夫婦の昼食が平均「2.18回」に対し、不仲な夫婦は「0.79回」、夕食も円満夫婦が平均「4.87回」に対し、不仲な夫婦は「2.12回」。不仲な夫婦は週に平均「4.33回」一緒に食事をするのに対して、円満夫婦は「10.7回」と2倍以上の差となりました。

「野菜」と「ヨーグルト」で夫婦で仲良く健康に！

- 自分の健康のために「野菜（生）」「野菜（調理）」「ヨーグルト」を食べている。
- 妻に食べて欲しい「野菜（生）」「野菜（調理）」「ヨーグルト」「豆類」、
夫の健康のために「野菜（調理）」「野菜（生）」「魚介類（調理）」「ヨーグルト」を。

◇「体の健康を意識して食べているものは？」という質問に対して、「野菜(生)」が全体の46.3%で最も多く、次いで「野菜(調理)」44.8%、「ヨーグルト」39.3%という回答でした。
一方、「体のために相手に食べて欲しいもの、また食べさせているもの」を聞いたところ、「野菜(調理)」47.3%、「野菜(生)」44.8%、「ヨーグルト」34.3%と、「野菜」と「ヨーグルト」が健康な体づくりにおいて重要であると考えている人が多いことが分かりました。
夫婦別では、夫が妻に食べて欲しいものとして「野菜(生)」が38.0%と最も多く、次いで「野菜(調理)」「ヨーグルト」が共に32.0%、「豆類」20.5%。妻が夫に食べて欲しいものとしては、「野菜(調理)」62.5%、「野菜(生)」51.5%、「魚介類(調理)」43.0%、「ヨーグルト」36.5%という結果に。

臭いの原因！食生活で改善を！妻の40%は便秘に悩む！

- 夫の20.5%、妻の40%が「便秘に悩んでいる」と回答。
- 新婚夫婦が35.5%、ベテラン夫婦が25%と、新婚夫婦の方が便秘傾向に。

◇夫の20.5%が「便秘である」(＝「便秘だと思う」または「どちらかといえば便秘だと思う」と回答)と回答したのに対し、妻は夫の約2倍の40%。
また、新婚夫婦の35.5%、ベテラン夫婦の25%が便秘と回答しており、新婚夫婦の方が便秘傾向が強いという結果に。さらに、新婚夫の28%が「便秘である」と回答したのに対し、ベテラン夫は13%と、新婚夫の方が、便秘傾向が顕著に強いことが分かりました。

◇「便秘による体の変化」について聞いてみると、「気分が悪くなる」が全体の19.8%と最も多く、次いで「疲労感を感じやすくなる」17.4%、「ソワソワする」14.9%という結果に。
特に、妻の27.5%は「気分が悪くなる」と回答しており、便が出ないだけではなく、体に悪影響を感じている人が多いようです。

藤女子大学 人間生活学部 池田隆幸 先生による解説

■たかが便秘、されど便秘！口臭や体臭のリスクにも！

『日本内科学会』の定義では、便秘とは「3日以上排便がない状態、または毎日排便があっても残便感がある状態」とされていますが、便秘は単に「便が出ない」というだけではなく、体に様々な悪影響を与えます。

便秘状態になると、ビフィズス菌をはじめとする腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増殖します。ある研究では、便秘型の人は健常者の約半分しかビフィズス菌が存在していなかったという結果も出ています。

腸内の善玉菌が減少し、悪玉菌が増殖すると、腸内に有害物質がより多く生成され、大腸がんや肝臓がんのリスクが高まったり、この時生じる腐敗産物の1つであるフェノール類が、体内に吸収され全身に行き渡ることによって、肌トラブルを引き起こしたりする可能性が指摘されています。

また、悪玉菌の増殖は、今回の調査で『相手の気になる臭い』上位となった不快な「口臭」や「体臭」の原因の1つです。すなわち、悪玉菌が増加・腐敗することで、アンモニアなどの腐敗産物（＝臭い成分）が生成されると、その腐敗産物が腸から血液中に吸収され、体内に循環、放出されることで「口臭」や「体臭」につながるのです。便秘を改善することは、相手への“エチケット”に繋がるかもしれません。

■便の臭いは腸内環境劣化のバロメーターです！

上記のように、「便秘」「腸内細菌」「体の健康」は密接に関係しているのですが、自身の腸内を実際に見てみることはなかなかできませんよね。そこで、チェックして欲しいのが「便」の状態です。

一般的に、「バナナ状」で「茶色（焦げ茶、薄い茶）」の便が良質の便とされており、腸が健康な状態と言って良いでしょう。さらに、腸が健康な人の便は、臭いが弱いというのもポイントです。

腸内にビフィズス菌をはじめとする善玉菌が多い状態（優勢な状態）では、アンモニア、インドール、スカトール、硫化水素などの腐敗産物（＝臭い成分）が発生しづらいため、おならや便の悪臭は然程気になりません。一方で、便秘になると悪玉菌が優勢となり腐敗産物が生成されるため、便が臭くなってしまうというわけです。

健康な腸、そして健康な体のために、定期的に自身の便の状態をチェックするように心がけましょう。

■“脱便秘”&“脱便臭”へ！「野菜」と「ヨーグルト」で善玉菌を増やしましょう！

では、何が原因で腸内環境が悪化してしまうのでしょうか。腸内環境の善し悪しは、腸内の菌のバランスによって変化しますが、特に「年齢（加齢）」、「ストレス」、「運動不足」によって影響を受けます。例えば「ビフィズス菌は乳児のときに最も多く、加齢とともに減少していく」とか「ストレスによってビフィズス菌が減少する」といった研究結果も発表されています。

そして、もう一つ重要なのが、日常の「食生活」です。便秘改善には「食物繊維」や「発酵食品」を多く摂り入れた方が良いというのは、皆さんもご存知のことかと思えます。現代人の食生活は、肉類などの脂肪・たんぱく質の摂取が中心で、食物繊維が少なくなりがちですが、野菜に含まれる食物繊維やオリゴ糖は、ビフィズス菌を代表とする善玉菌の生育には欠かせない栄養素であるため、野菜不足の生活が続くと腸内のビフィズス菌が減少してしまう恐れがあるのです。

今回の調査結果でも上位に上がっている「ヨーグルト」も、腸を健康に保つ上でのベスト食材です。ビフィズス菌や乳酸菌入りなのはもちろんのこと、酸に強く、生きて腸まで届く菌を使用した商品や、おなかで増えるビフィズス菌を使用した商品など、様々な種類の特徴を持ったヨーグルトが発売されています。最近では、固形状のものだけではなく、ドリンクタイプのもも市販されているので、朝食をゆっくり食べる時間のない方も、朝に1本飲んでから出掛ける習慣を持つようにしましょう。

アオハルクリニック 院長

小柳衣吏子 先生

平成10年順天堂大学医学部卒業後、同大学病院の皮膚科、都内の美容皮膚科での経験を積み、平成23年、アオハルクリニック 院長に就任。現在に至る。



<所属学会等>

日本皮膚科学会認定皮膚科専門医、日本美容皮膚科学会会員、日本抗加齢医学会専門医。

藤女子大学 人間生活学部食物栄養学科

池田隆幸 教授

1980年北海道大学農学部卒業。専門は応用微生物学。12年間の企業研究者、10年間の公務員（研究職）を経て、現職。



<著書>

「食べ物と健康 食品の安全性と衛生管理」(医歯薬出版)

<所属学会等>

日本食品科学工学会、日本生物工学会、日本農芸化学会、日本分子生物学会、特定非営利活動法人北海道バイオ産業振興協会、財団法人北海道中小企業総合支援センター事業可能性評価委員会

<調査概要>

- ◇調査名： 「夫婦仲と健康状態」に関する意識
- ◇調査方法： インターネット調査
- ◇調査時期： 2014年9月
- ◇調査対象： 婚歴3年以下の男女各100人と、婚歴10年以上の男女各100人(共に男女均等割り付け)
※計400人(全国)

Q1.あなたは、普段旦那様または奥様と仲が良いですか。

- A. とても仲が良い／仲が良い／どちらかと言えば仲が良い／どちらかと言えば仲が良くない／仲が悪い／とても仲が悪い

Q2.あなたは、旦那様または奥様のことが好きですか。

- A. 大好き／好き／どちらかと言えば好き／どちらかと言えば好きではない／嫌い／大嫌い

Q3.あなたが、旦那様または奥様のことで「気になるニオイ」はありますか。

- A. 体臭／口臭／足の臭い／トイレ(便)・おならの臭い／ワキの臭い／頭皮・頭髮の臭い／手・爪の臭い／その他／特にない

Q4.ニオイが原因で夫婦喧嘩になったことがありますか。その原因になったニオイをお知らせください。

- A. 体臭／口臭／足の臭い／トイレ(便)・おならの臭い／ワキの臭い／頭皮・頭髮の臭い／手・爪の臭い／その他／
ニオイが原因でケンカになったことはない

Q5.あなたが、あなたご自身のことで「気になるニオイ」はありますか。

- A. 体臭／口臭／足の臭い／トイレ(便)・おならの臭い／ワキの臭い／頭皮・頭髮の臭い／手・爪の臭い／その他／特にない

Q6.あなたは旦那様または奥様の“面前おなら(あなたのいる前で気にせずおならをすること)”を許せますか。

- A. 許せる(むしろ嬉しい)／仕方がない(特に気にしない)／臭くなければ許せる(臭ければ許せない)／
音がうるさくなければ許せる(うるさければ許せない)／どんな形であれ許せない

Q7.あなたは、自分が便秘だと思いますか。

- A. 便秘だと思う／どちらかと言えば便秘だと思う／どちらかと言えば便秘ではないと思う／便秘ではないと思う

Q8.あなたは便秘になると、どのような状態になりますか。

(前問で、「便秘だと思う」もしくは「どちらかといえば便秘だと思う」と回答した方のみ)

- A. イライラしやすくなる／ソワソワする／気分が悪くなる／疲労感を感じやすくなる／無気力になる／集中力がなくなる／
行動が雑になる／食欲が無くなる／その他／特に変化はない

Q9.あなたは、旦那様または奥様と週に何回ぐらい一緒に食事をしますか。

朝食、昼食、夕食、それぞれ回数をお答えください。

- A. 朝食__回／昼食__回／夕食__回

Q10.あなたご自身が体の健康を意識して、よく食べているものをお答えください。

- A. 野菜(生)／野菜(調理)／果物(柑橘系)／果物(その他)／魚介類(刺身)／魚介類(調理)／肉(生)／肉(調理)／
海藻／卵／豆類／きのこ類／ヨーグルト／牛乳／穀物(小麦・米・トウモロコシなど)／味噌／その他／特にない

Q11.体の健康のために、旦那様または奥様に食べて欲しいもの、また食べさせているものをお答えください。

- A. 野菜(生)／野菜(調理)／果物(柑橘系)／果物(その他)／魚介類(刺身)／魚介類(調理)／肉(生)／肉(調理)／
海藻／卵／豆類／きのこ類／ヨーグルト／牛乳／穀物(小麦・米・トウモロコシなど)／味噌／その他／特にない