



12月11日は「胃腸の日」！
全国の20～50代女性 **10,000人**に聞いた「おなかの悩みに関するアンケート」
おなかの調子に悩む女性は半数以上
対策1位の食品はヨーグルト
しかし、約7割がヨーグルトの効果を詳しく知らない
～専門研究員が腸内環境改善の大切さと効果的な方法を解説～

江崎グリコ株式会社にある「グリコ健康科学研究所」では、12月11日の「胃腸の日」に合わせ、全国の20代～50代の女性1万人を対象に、女性のおなか（の調子）に関する悩みや対処法についてのアンケートを実施いたしました。その結果、女性の半数以上はおなか（の調子）に悩み、その原因はストレスだと考えていることや、おなかの悩み対策1位の食品はヨーグルトだが、約7割の女性がヨーグルトの効果を詳しく知らなかったなど、現代女性のおなか事情が見えてきました。調査結果の主なトピックスは、以下の通りです。

**10,000人中半数以上の女性が便秘などおなか（の調子）に悩む
特に20-30代/未婚/働く女性に悩む人が多い**

**おなか（の調子）に悩む30代の働く女性の約8割が
原因としてストレスをあげている**

**おなか（の調子）の改善については「できれば」レベルの
人が多く意外と深刻な問題とは捉えられていない**

**おなかの悩み対策1位の食品はヨーグルトを食べること
しかし約7割がヨーグルトの効果を詳しく知らなかった**

研究員による「腸内環境を良好に保つ大切さ」の解説

◆調査概要◆

調査テーマ	女性のおなか(の調子)の実情把握
調査方法	インターネット調査
調査実施時期	2014年11月8日(土)～9日(日)
調査対象/サンプル数	全国の20歳～59歳女性/10,000人

※本調査では、おなか(の調子)への悩み度が高い「都市部在住」「有職女性」を抽出。
その中で、多様なデータを取得するため、ライフスタイルや属性(未婚・子どもの有無など)
の混在が最も多い年代である30代にフォーカスし、本調査(100人)をおこなった。(詳細はP10参照)

◆調査結果概要◆

女性の半数以上はおなか(の調子)に悩みを抱えている。

- 20～50代女性10,000名のうち、おなか(の調子)に悩む女性は56.4%。
- 20・30代/未婚女性、有職未婚女性/ストレスを抱える女性では6割強が悩んでいる。
- 悩みの内容は「便秘」38.7%、「おなかの張り」35.9%、「腹痛」23.7%、「軟便・下痢」19.3%。

おなか(の調子)の悩みの原因としては「ストレス」がまずあげられている。

- おなか(の調子)に悩む都市在住30代有職女性は、8割近くが原因として「ストレス」をあげている。
- 彼女たちの81.9%はストレスを感じている。特にストレス度が高いのは「仕事」。

おなか(の調子)については「できれば改善したい」レベルの人が7割程度を占め、 対処法も比較的手軽。

- 「改善するための努力をおしまない」人は症状を問わず3割以下。どの症状においても「できれば改善したい」が7割程度。意外と深刻な問題と捉えられていない。
- 対処法は「普段の食生活」「効果的な食品・飲料」「市販薬」という比較的手軽なものが高い。

「ヨーグルト」が対策の1位。だが、「なんとなく良い」止まりの認識。

- おなかの悩み対策で食べているものは「ヨーグルト」(76.9%)がトップ。
- ヨーグルト選びでは「味」「価格」「容量・サイズ」が重視され、「機能・効果」の重視度は低い(31.6%)。
- ヨーグルトについて「詳しい効能を知っていた」のは31.6%。「腸内改善によいことは知っていたが、詳しい効能は知らなかった」が60.3%を占める。

「おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルト」の食用意向は97.0%。

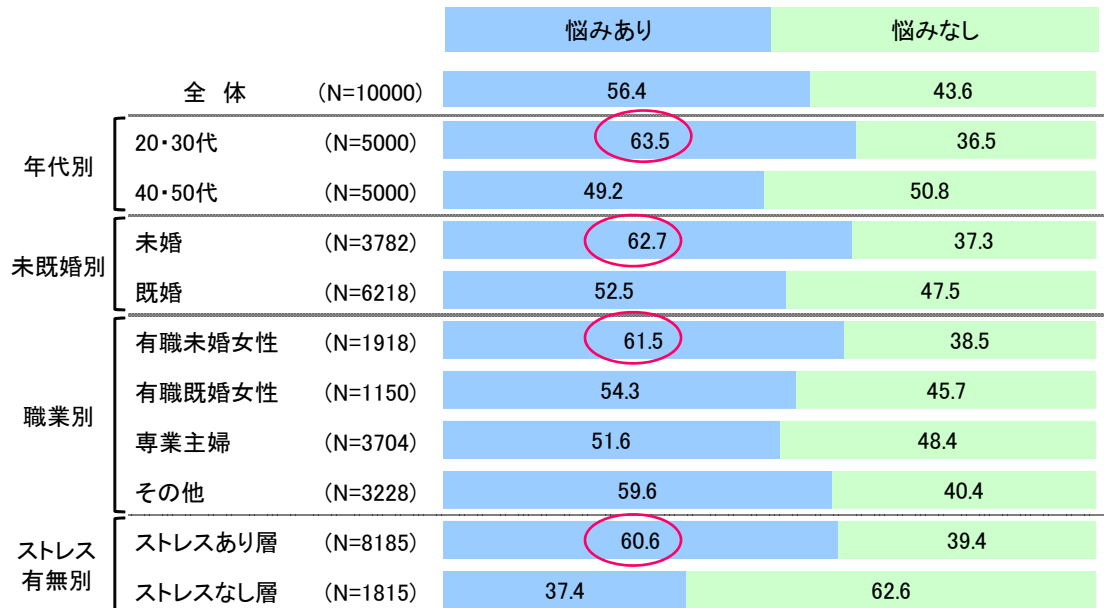
- おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルトの「腸内環境が改善される」「おなかの善玉菌が多くなる」をはじめとする特徴には8～9割台の女性が魅力を感じている。
- 食用意向を聞いたところ、97.0%が食べたいと回答(とても食べたい:55.0%)。

女性の半数以上はおなか(の調子)に悩む

おなか(の調子)に悩む女性は56.4%。30代以下、働く未婚、ストレスを抱えた女性で悩む人が多い。具体的には「便秘」などに悩む。

- 女性の56.4%はおなか(の調子)に悩みを抱えている。20・30代/未婚、有職未婚/ストレスのある女性に悩みを抱える人が多く、6割強をマークしている。
- 悩みの内容は「便秘」「おなかの張り」が3割台と高い。特に20・30代女性/未婚女性では4割台に上る。

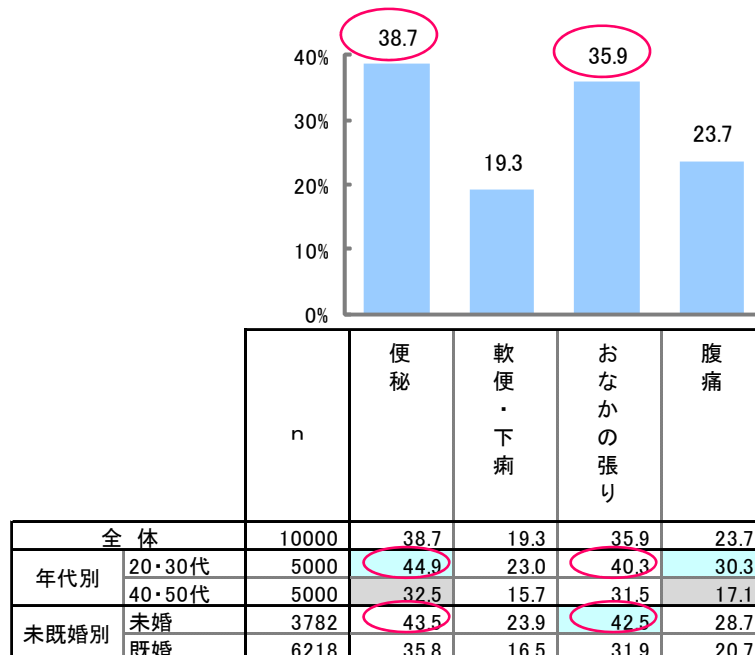
図 おなか(の調子)に関して悩みを持つ女性の割合



注) 数値は全国の20代～50代の女性1万人(調査対象者)を100とした%

おなか(の調子)に「悩みあり」は、便秘、軟便・下痢、おなかの張り、腹痛いずれかの症状で困っている・悩んでいる人

図 おなか(の調子)に関する悩みの内容(複数回答)



注) 数値は全国の20代～50代の女性1万人(調査対象者)を100とした%で、それぞれの症状について困っている・悩んでいる人の割合

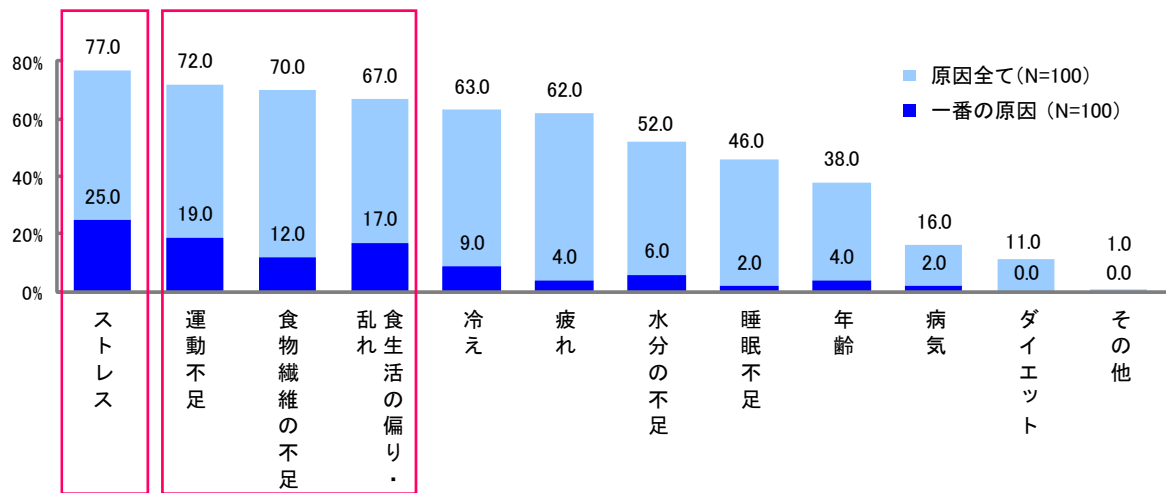
■は全体値よりも5ポイント以上高い、■は全体値よりも5ポイント以上低い

ストレスはおなかの大敵

おなか(の調子)の悩みの原因としては「ストレス」がまずあげられる。その「ストレス」を女性の8割強は感じ、特に「仕事のストレス」を強く感じている。

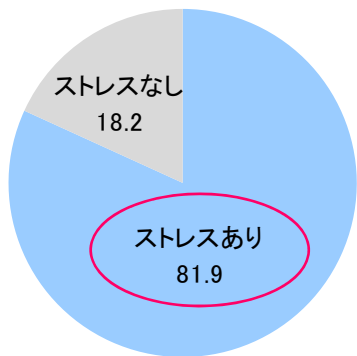
- おなか(の調子)に悩みの原因としては、「ストレス」(77.0%)が8割弱とトップであげられた。一番の原因としても4人に1人があげている。その他では「運動不足」「食物繊維の不足」「食生活の偏り・乱れ」も高い。
- ストレスは女性の8割強が抱えている。内訳をみると、「家庭」「仕事」のストレスを抱える人は約6割、「プライベート」のストレスを抱える人は5割。このうち「仕事」のストレスは「とても感じる」「感じる」が高く、ストレス度が高い。

図 おなか(の調子)に関する悩みの原因(複数回答)



注) 数値はおなか(の調子)に関する悩みを抱えている都市在住30代有職女性を100とした%

図 ストレスを感じている女性の割合



注) 数値は全国の20代～50代の女性1万人を100とした%
家庭、仕事、プライベートのいずれかにストレスを感じている人の割合

		とても感じる	感じる	やや感じる	あまり感じない	感じない	まったく感じない	感じる計 (TOP3)
家庭のストレス	(N=10000)	11.1	16.0	32.5		25.9	9.5	59.6
仕事のストレス	(N=10000)	15.3	18.4	25.1		17.4	8.0	58.7
プライベートのストレス	(N=10000)	6.6	12.8	31.6		34.3	9.9	50.9

注) 数値は全国の20代～50代の女性を100とした%

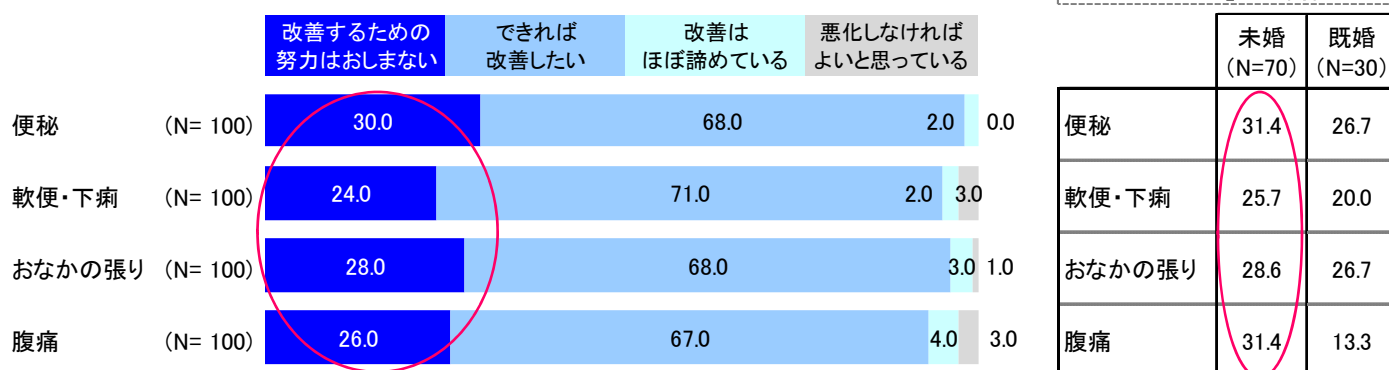
おなか(の調子)が悪くても大した問題ではない？

おなか(の調子)に問題を抱えていても、7割は「できれば改善したい」というレベル。おなか(の調子)の問題はあまり深刻には捉えられていない。

対処法は、運動よりも食事、薬という比較的手軽な方法がとられている。

- おなか(の調子)に悩みを抱える女性のほとんどはそれを改善したいと考えているが、「改善するための努力はおしまない」人は3割以下。「できれば改善したい」レベルの人が7割程度を占める。おなか(の調子)の悩み度が高い未婚女性においても、「改善するための努力はおしまない」人は3割台以下にとどまる。おなか(の調子)の問題は、ぜひとも解決すべき深刻なものとは感じられていないようである。
- おなか(の調子)の悩む人たちの各症状への対処法では「普段の食生活に気をつける」(43.4%)、「効果的な食品・飲料を意識的に摂る」(31.2%)という食事関連及び、「市販の薬を飲む」(23.5%)が高い。「日頃から適度な運動をする」(18.3%)「定期的に、ジムなど運動をする場所に通う」(4.6%)という運動系をあげる人は1割台以下に留まり、手軽に改善したいという意向がみられる。

図 おなか(の調子)に関する悩みの改善意向



注) 数値はおなか(の調子)に関する悩みを抱えている都市在住30代有職女性を100とした%

表 おなか(の調子)に関する悩みへの対処法(複数回答)

	悩んでいる人	通院して治療する	医師・処方薬を飲む	市販の薬を飲む	薬以外のサプリメント	健康食品を食べる・飲む	効果的な食品・飲料を意識的に摂る	普段の食生活に気をつける	定期的に、ジムなど運動をする場所に通う	日頃から適度な運動をする	睡眠をよくとる	ストレスを解消する	その他
便秘	3872	2.6	9.9	23.5	9.5	11.0	31.2	43.4	4.6	18.3	17.0	10.3	4.6
軟便・下痢	1931	4.2	7.0	28.4	5.4	5.8	13.9	39.6	3.2	9.6	17.5	14.2	7.6
おなかの張り	3588	2.3	5.6	15.7	6.3	6.6	18.0	37.1	4.6	17.8	16.9	10.6	8.4
腹痛	2372	5.8	8.9	32.3	4.5	3.9	9.1	27.3	3.3	9.7	20.5	13.6	7.3

注) 数値は全国の20代～50代の女性で、各症状に悩んでいる人を100とした%
横に見て、■は1位、■は2位、■は3位



「江崎グリコ健康科学研究所」研究員 ～腸内環境を良好に保つことの大切さと ビフィズス菌の働きについて～

腸内細菌の改善が生活習慣病の予防・改善に有効

ヒトの腸内には100兆個にも達する多種多様な腸内細菌が生息しており、複雑な腸内菌叢（ちょうないきんそう）を形成しています。近年、この腸内菌叢と宿主であるヒトの健康や疾病との関連に関する研究が進展し、腸内細菌の改善が生活習慣病の予防・改善に有効であることが示唆されています。



江崎グリコ健康科学研究所

三上 友美子 研究員

ヒトの健康に役立つ「プロバイオティクス」

発酵食品や腸管に由来する各種微生物の中で、ヒトや動物の健康に役立つものは「プロバイオティクス」と呼ばれます。抗生物質が菌を直接殺すのに対し、プロバイオティクスはマイルドな作用で有害菌を抑えることが特徴です。

ビフィズス菌は、有害菌の増殖を抑える

特に、腸内菌叢における最優勢菌の1つであるビフィズス菌は、有害菌の増殖を抑え腸内菌叢のバランスを良好に保ち、免疫系調節作用、感染防御作用、アレルギー抑制作用、さらに発がん抑制作用などの重要な働きをすることが知られています。このようなビフィズス菌の宿主に対する生理効果は、主として腸内におけるビフィズス菌の増加によってもたらされることから、ヒト腸管内のビフィズス菌を増やすための多くの試みがなされてきました。

特定菌株の継続摂取で腸内菌叢のバランスが改善

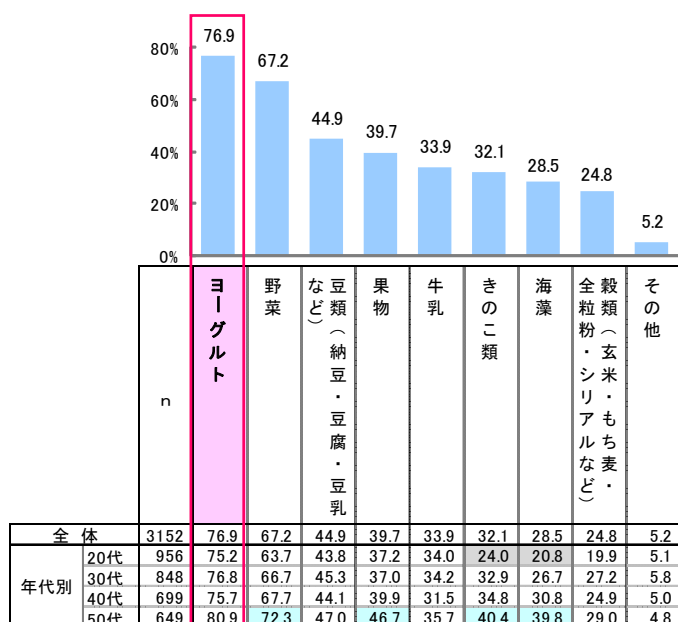
これらの研究によりビフィズス菌の特定の菌株を継続的に摂取することで腸内菌叢のバランスが改善され、糞便性状の改善、腐敗産物やアンモニアの減少などの整腸作用が得られることが報告されています。このような保健効果を期待して生産された生菌含有製品の多くはヨーグルトなどの乳製品の形で提供され、腸内菌叢の改善を通して宿主であるヒトの健康を促進するプロバイオティクス製品として利用されています。

ヨーグルトは頼りにされているが、効能はあまり理解されていない

おなかの悩み対策で最も食べられているのは「ヨーグルト」。だが、その効能まではあまり理解されておらず、ヨーグルトを選ぶ時にも機能・効果はあまり重視されていない。

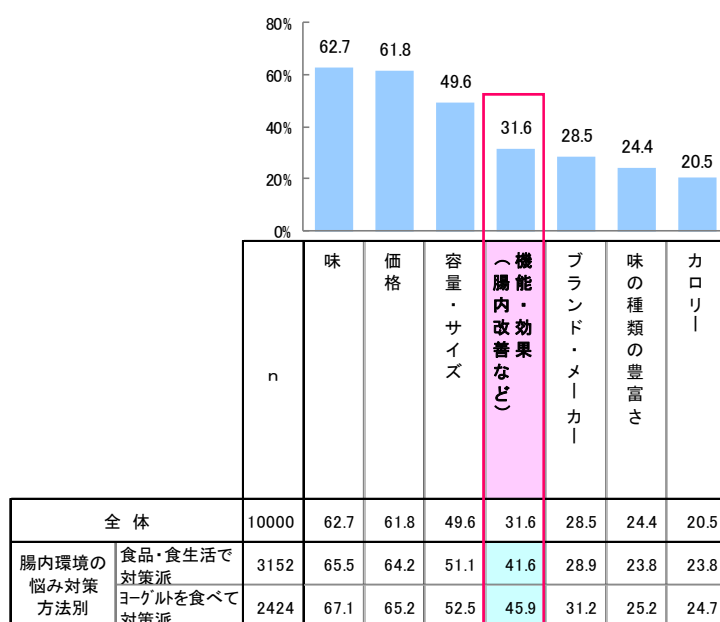
- おなかの悩み対策で食べているものでは「ヨーグルト」(76.9%)が最も高く、「野菜」(67.2%)をしのぐ。
- ヨーグルトを選ぶ際の重視点をみると、「機能・効果」はさほど重視されていない。「味」「価格」は6割強、「容量・サイズ」は約5割が重視しているのに対し、「機能・効果」を重視しているのは3割強と低い。おなか(の調子)の悩み対策としてヨーグルトを食べている人においても、「味」「価格」「容量・サイズ」の重視度が高く、「機能・効果」はそれらに次ぐ。
- では実際に、どの程度ヨーグルトの効能が認知されているのかをみると、「詳しい効能を知っていた」は全体の31.6%で、おなか(の調子)の悩み対策としてヨーグルトを食べている人においても37.8%に留まる。「腸内改善によりことは知っていたが、詳しい効能は知らなかった」が約7割弱を占める。

図 おなかの悩み対策で食べているもの(複数回答)



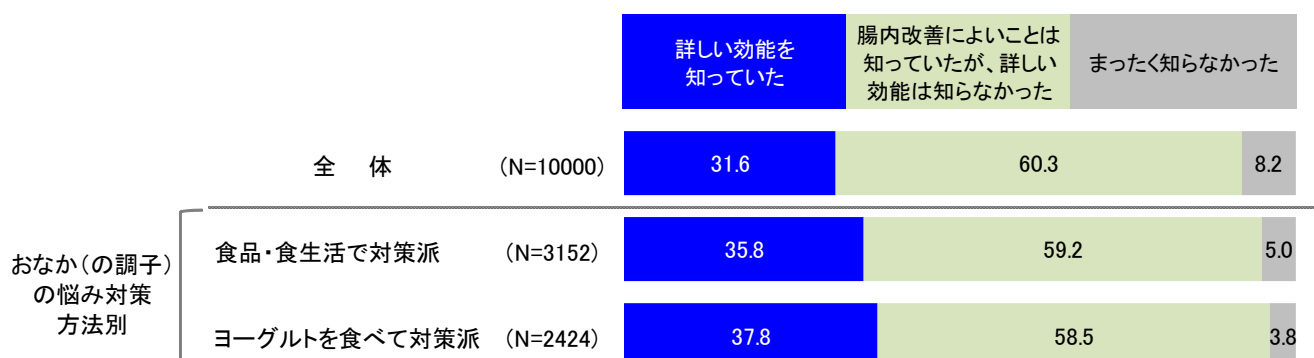
注) 数値は全国の20代~50代の女性で、おなかの悩み対策として、「効果的な食品・飲料を意識的に摂る」「普段の食生活に気をつける」と回答した人を100とした%

図 ヨーグルト選択時重視点(複数回答)



注) 数値は全国の20代~50代の女性1万人を100とした%で、「とても重視する」「重視する」の計

図 ヨーグルトの効能認知



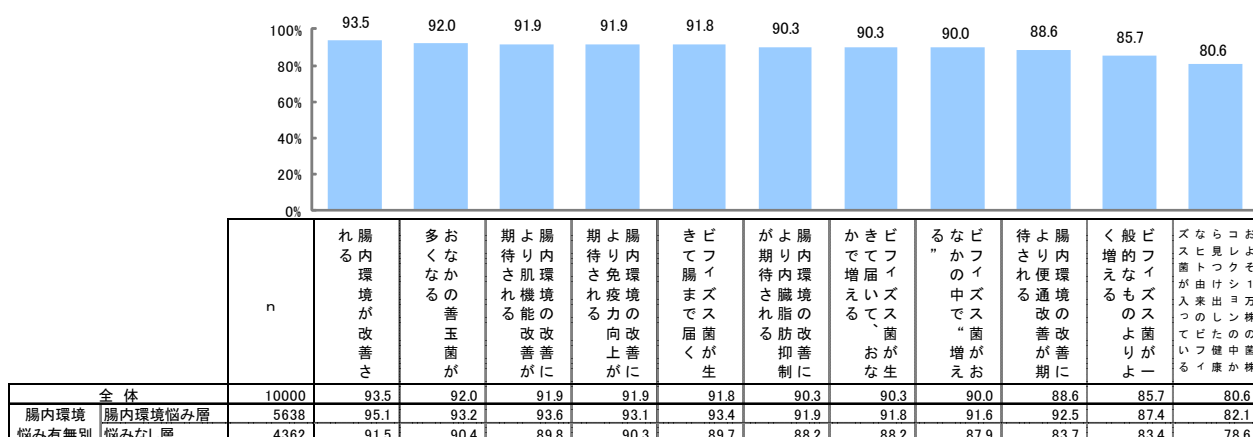
注) 数値は全国の20代~50代の女性1万人を100とした%

おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルトは女性にとって魅力的

おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルトの様々な特徴には8～9割台の女性が魅力を感じ、ほぼ全員が食べたいと回答。食べたい理由では「おなかの中で増える」をあげる人が最も多い。

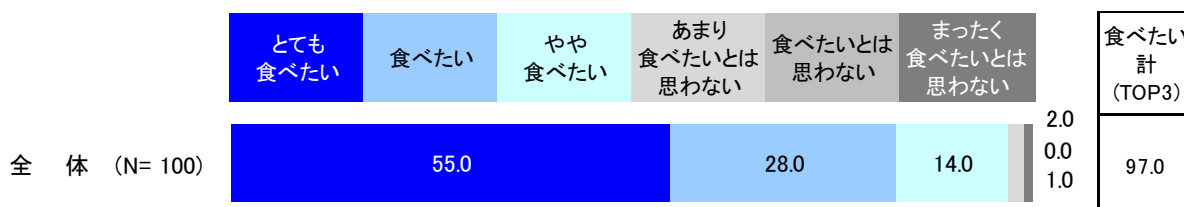
- 「おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルト」の特徴を提示したところ、いずれも8～9割台の女性が魅力を感じている。おなか(の調子)に悩んでいる人だけではなく、悩みを抱えていない人にも魅力が感じられている。
- このようなヨーグルトはほぼ全員(97.0%)が食べたいと回答しており、「とても食べたい」も55.0%と高い。食べたい理由では、「おなかの中で増えるから」が最も多くあげられた。

図 おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルトの魅力度



注) 数値は全国の20代～50代の女性1万人を100とした%、「とても魅力を感じる」「魅力を感じる」「やや魅力を感じる」の計

図 おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルトの食用意向



注) 数値はおなか(の調子)に悩みを抱えている都市在住30代有職女性を100とした%

表 おなかで増えるビフィズス菌入りヨーグルトの食用意向理由TOP10(自由回答より)

1位	おなかの中で増えるから	16人	5位	内臓脂肪抑制、肌機能改善にひかれる	6人
2位	おなかの調子を整える・おなかによさそう・腸内環境が改善できそう	11人	7位	よさそう・効果が高そう	5人
3位	便秘に悩んでいる・便通改善が期待できる	10人	8位	一般的なビフィズス菌よりよいから	4人
4位	生きて腸まで届くから	7人	8位	具体的に何に効くのか書いてあるので魅力的	4人
5位	健康によさそう	6人	8位	免疫力が向上するから	4人

注) 数値はおなか(の調子)に悩みを抱えている都市在住30代有職女性100人中の人数



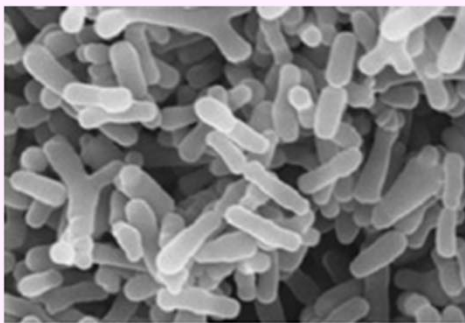
「江崎グリコ健康科学研究所」 研究員 ～おなかで増えるビフィズス菌の紹介～

ビフィズス菌は酸素に弱く、元来動物の体内では（無酸素状態に近い）**大腸に棲息**しています。また、胃酸や胆汁酸は殺菌効果があるため、菌株が生きて腸内に届くためには、これらへの耐性が必要であり、市販乳製品等で用いられるプロバイオティクス菌株の中にはこれらが考慮され、「生きて腸に届く」と表記されています。

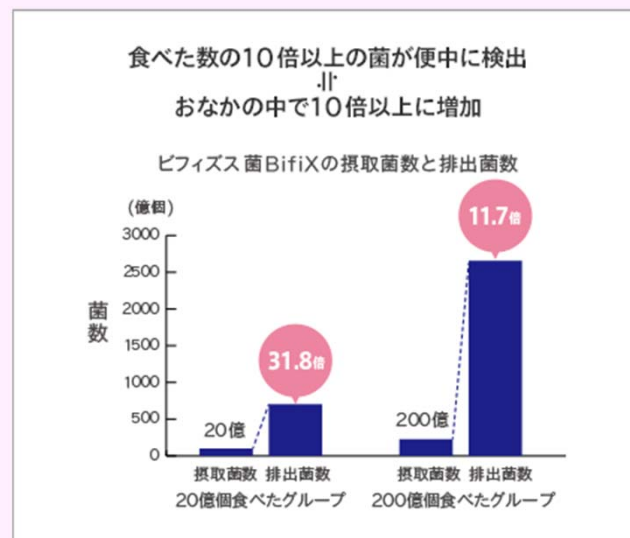
ビフィズス菌 *B. lactis* GCL2505株（呼称BifiX）は、当研究所がヒト糞便から見出したビフィズス菌株です。本菌株を含むヨーグルトを、26～40歳の成人男性17人に一回摂取してもらい、その後1週間の排便をすべて回収し、糞便に含まれるGCL2505数について測定しました。投与菌数は、1つのグループには200億cfuを、もう1つのグループには20億cfuとしました。その結果、摂取したGCL2505の菌数に対して、1週間の便に出てきた菌数は、200億cfu摂取したグループでは1週間で平均11.7倍に、20億cfu摂取したグループでは1週間で平均31.8倍とGCL2505の菌数がおなかで増えていたことが明らかとなりました。

つまり、本菌株は生きて腸まで到達するだけでなく、**おなかで増殖**することが明らかとなったのです。

※ cfu = (colony forming unit)



ビフィズス菌BifiX電子顕微鏡写真



「江崎グリコ健康科学研究所」について



グリコグループは“おいしさと健康”の企業理念のもと、身体の健康のみならず心の健康にもつながる商品、他にはない付加価値のある商品を絶えず開発し世に送り出しています。

その研究開発の拠点となるのが「健康科学研究所」です。

「健康科学研究所」は、食品の有効成分や適正な栄養摂取についての研究を進めることにより、お客様の健康づくりに貢献することを目的として2007年に設立されました。

その後、2009年には生物化学研究所と統合し、体制を強化。グリコグループのものづくり基盤となる基礎研究に取り組んでいます。

主に食品を構成する三大栄養素「糖質」・「たんぱく質」・「脂質」についての研究を進めており、中でも食品の味や物性・人間の生理機能に対して大きな影響を与える「糖質」や「酵素技術を用いた新素材」研究には特に力を入れています。

また、「口腔から消化管まで、食べて健康を守る」という当研究所がめざす世界にあって、近年、糖質の研究と並び「腸管」の健康を守るための研究にも注力しています。

調 査 概 要

	スクリーニング調査	本調査															
調査目的	女性のおなか(の調子)の実情把握																
調査方法	インターネット調査																
調査地域	全国	東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県 大阪府・京都府・兵庫県 愛知県															
調査対象とサンプル数	20歳～59歳女性 <table><tr><th></th><th>20代</th><th>30代</th><th>40代</th><th>50代</th></tr><tr><th>都市</th><td>1250</td><td>1250</td><td>1250</td><td>1250</td></tr><tr><th>地方</th><td>1250</td><td>1250</td><td>1250</td><td>1250</td></tr></table> 都市：東京都・埼玉県・千葉県・神奈川県・ 大阪府・京都府・兵庫県・愛知県 地方：上記以外の都道府県		20代	30代	40代	50代	都市	1250	1250	1250	1250	地方	1250	1250	1250	1250	おなかの調子に悩む都市部在住 30歳～39歳の有職女性 (スクリーニング調査より抽出) 100サンプル
	20代	30代	40代	50代													
都市	1250	1250	1250	1250													
地方	1250	1250	1250	1250													
調査実施期間	2014年11月8日(土)～9日(日)																
調査実施機関	株式会社 電通マクロミルインサイト																

スクリーニング調査 (N=10000)

<未既婚>

未婚	既婚
37.8	62.2

<子供の有無>

子供なし	子供あり
47.9	52.1

<職業>

公務員	経営者・役員	会社員(事務系)	会社員(技術系)	会社員(その他)	自営業	自由業	専業主婦(主夫)	パート・アルバイト	学生	その他	無職
1.4	0.3	15.2	3.3	6.1	3.0	1.3	37.0	19.9	4.6	3.5	4.4

本調査(30代有職女性) (N=100)

<年齢>

30才～34才	35才～39才
63.0	37.0

<未既婚>

未婚	既婚
70.0	30.0

<子供の有無>

子供なし	子供あり
79.0	21.0

<職業>

公務員	経営者・役員	会社員(事務系)	会社員(技術系)	会社員(その他)	自営業	自由業	専業主婦(主夫)	パート・アルバイト	学生	その他	無職
3.0	0.0	64.0	8.0	13.0	3.0	9.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0

注) 数値は回収数を100とした%