

全国 4,700 名に聞きました！ 都道府県別“快便”&“難便”ランキング発表！

～“快便”トップは「埼玉県」！溜めてる“難便”ワーストは「富山県」&「京都府」に！～
～良質な便こそ“快腸”の証！「形状」「色」「臭い」別、“健便”都道府県ランキングも！～

グリコ乳業株式会社(代表取締役社長:梅崎信彦)は、全国の 20 歳以上の男女計 4,700 人(各都道府県男女均等割り付け)を対象とした「生活スタイルと便秘」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

あなたはスッキリ快腸？ 都道府県別“快便”&“難便”ランキング！
“溜めてる”便秘ワースト 3 は、「富山県」「京都府」「徳島県」
“快腸”トップ 3 は、「埼玉県」「福島県」「岐阜県」！
“スッキリ女子”都道府県 No1 は「茨城県」！ “快腸男子”都道府県 No1 は「山形県」に決定！

< 都道府県別 “快便”ランキング >

◇『あなたは便秘ですか?』という質問に対して、「便秘だと思う」または「どちらかと言えば便秘だと思う」と回答した“難便”ワースト 1 位は「富山県」と「京都府」で共に 40%、次いで 3 位は「徳島県」39%、4 位は「石川県」37%、5 位は「福井県」と「熊本県」で共に 36%。

◇一方、便秘傾向の低い“快腸”1 位は「埼玉県」で 21%、2 位は「福島県」と「岐阜県」で共に 23%、4 位は「静岡県」24%、5 位は「愛知県」と「奈良県」で共に 25%という結果になりました。

◇男女別では、女性の 40.3%が便秘傾向と回答し、男性の 19.7%を大きく上回る結果に。女性の“難便”ワースト 1 位は「富山県」「徳島県」で共に 56%、次いで 3 位は「和歌山県」52%、4 位「岡山県」50%、5 位「石川県」48%と、約 2 人に 1 人の女性が便秘傾向とわかりました。
一方で、便秘の少ない“スッキリ女子”県は「茨城県」。24%と最も少なく、ワースト1位と比べると約半分の数値に。2 位は「愛知県」「三重県」「広島県」で 30%と“快便”県と“難便”県に大きな差が出ています。男性では、“難便”ワースト 1 位が「茨城県」と「三重県」で 30%、「山形県」は 10%と最も低く、便秘の少ない“快腸男児”な県 1 位に。

■ベスト 5 位 (快便県)

| 順位 | 県名 |
|----|---------|
| 1位 | 埼玉県 |
| 2位 | 福島県、岐阜県 |
| 4位 | 静岡県 |
| 5位 | 愛知県、奈良県 |

■ワースト 5 位 (難便県)

| 順位 | 県名 |
|----|---------|
| 1位 | 富山県、京都府 |
| 3位 | 徳島県 |
| 4位 | 石川県 |
| 5位 | 福井県、熊本県 |

◇また、実際の排便ペースを聞いたところ、「3日に1回」よりも少ない回答が多かったのは「富山県」「大阪府」「岡山県」「沖縄県」で19人(100人中)でした。最大日数では「30日に1回」という回答もあり、便秘が深刻な問題となっている人も多い様子。

良質な便こそ“快腸”の証！ 「臭い」「形状」「色」別、“健便”都道府県ランキング！
「臭い」部門、トップは「長野県」、ワーストは「北海道」「長崎県」！
「形状」部門、トップは「奈良県」、ワーストは「神奈川県」！
「色」部門、トップは「千葉県」「大分県」、ワーストは「徳島県」！

＜都道府県別 “健便”ランキング＞

◇『便のニオイ』について聞いてみると、全体の71.5%の人が“臭う”と回答(「悪臭 8.2%」「どちらかと言えば臭う 63.3%」)。都道府県別では、「北海道」と「長崎県」が最も“臭う”人が多く80%と高い数字。次いで、「茨城県」「京都府」「和歌山県」「鳥取県」「佐賀県」が僅差で3位(共に79%)に。逆に最も“臭わない”と回答したのは「長野県」で45%、(「どちらかと言えば臭わない 43%」「ほとんど臭いはない 2%」)、次いで「香川県」41%、「岐阜県」39%と臭い県と臭くない県で大きな差がつく結果になりました。

◇『便の形状』についての質問で、最も多かった答えは、良質とされている「ほどよい柔らかさのバナナ状(または粘土状)」で65.1%。どちらかと言えば“軟らかめ”“下痢気味”な人は、計18.8%(「かなり柔らかい半固形状 15.9%」「形状を保たないドロロ状 2.6%」「ほぼ液状 0.3%」)、“硬め”“便秘気味”な人は計16.1%(「うさぎのフンのような硬いコロコロ状 7.8%」「カチカチのソーセージ状 8.3%」)という結果に。都道府県別では、「バナナ状(または粘土状)」＝良質な便の人が最も多かったのが、「奈良県」で77%。次いで「福島県」74%、「山形県」「群馬県」「香川県」「沖縄県」が71%。一方、最も“悪質便”が多かったのは「神奈川県」で46%、次いで「岩手県」「徳島県」で42%、「京都府」が41%でした。男性は比較的“軟らかめ”が多く(24.3%)、女性は硬めが多い(22.1%)という傾向が見られました。また年代別では、20代の26.5%、30代の19.1%が“硬め”、40代の20.9%、50代の20.9%、60代の14.1%が“軟らかめ”傾向が強くなり、40代から変化が見られました。

◇次に『便の色』を聞いてみたところ、全体で最も多かったのは、良質とされている「焦げ茶色」で45.3%、次いで同じく良質な「明るい茶色」が40.8%。8割以上の人が良質との回答でした。都道府県別では、良色(「焦げ茶色」または「明るい茶色」と回答した人が最も多かったのは、「千葉県」「大分県」92%、次いで「京都府」「奈良県」が91%。一方で、最も“悪色便”が多かったのは「徳島県」で23%、次いで「福島県」で22%、「岩手県」「新潟県」「滋賀県」「兵庫県」がそれぞれ18%という結果となりました。

【ニオイ部門】

■ベスト5位

| 順位 | 県名 |
|----|-----|
| 1位 | 長野県 |
| 2位 | 香川県 |
| 3位 | 岐阜県 |
| 4位 | 山形県 |
| 5位 | 青森県 |

■ワースト5位

| 順位 | 県名 |
|----|----------------------------------|
| 1位 | 北海道 長崎県 |
| 3位 | 茨城県 京都府 和歌山県 鳥取県 佐賀県 |

【形状部門】

■ベスト5位

| 順位 | 県名 |
|----|--------------------------|
| 1位 | 奈良県 |
| 2位 | 福島県 |
| 3位 | 山形県 群馬県 香川県 沖縄県 |

■ワースト5位

| 順位 | 県名 |
|----|-------------------|
| 1位 | 神奈川県 |
| 2位 | 岩手県 徳島県 |
| 4位 | 京都府 |
| 5位 | 北海道 東京都 熊本県 |

【色部門】

■ベスト5位

| 順位 | 県名 |
|----|------------|
| 1位 | 千葉県 大分県 |
| 3位 | 京都府 奈良県 |
| 5位 | 熊本県 |

■ワースト5位

| 順位 | 県名 |
|----|--------------------------|
| 1位 | 徳島県 |
| 2位 | 福島県 |
| 3位 | 岩手県 新潟県 滋賀県 兵庫県 |

■ 目安は 3 日間。腸の機能低下が便秘を引き起こします。

便秘とは一般的に「3 日以上排便がない、または毎日排便があっても残便感があり、本人が苦痛を感じる状態」とされており、その主な原因は“腸の機能低下”です。また、今回の調査でも女性の 40.3%が便秘傾向と回答しているように、男性よりも女性の方が便秘に陥りやすく、その理由に、女性は男性に比べ筋肉量が少ないこと、腸の動きは女性ホルモンの影響を受けやすいことなどが挙げられます。

便秘になると、便が長く腸にとどまり、腸内環境を整えているビフィズス菌を代表とする“善玉菌”が減ってしまうと同時に、有害物質やガスを発生させる“悪玉菌”の割合が増加してしまうのです。その結果、有害物質やガスがそのまま吸収され、血液に混ざってしまうことで、肌荒れや、体臭・口臭がきつくなったりしてしまうリスクも。肌荒れは美の大敵。2 人にひとりには便秘傾向と答えた“難便”ワースト 1 位となってしまった「富山県」「徳島県」の女性は、“不腸”率が高いので、きちんとケアをして“腸内美人”を目指しましょう。

■ 便の状態から分かる“美腸”と“汚腸”の見分け方

便の状態を見ることで、腸の状態を診断することができます。“美腸”の便は、適度なやわらかさのバナナ型の便で、色は茶色、イヤな臭いもあまりありません。逆に、硬すぎたり、柔らかすぎたり、黒っぽかったり、臭いがきつかったりする便が出る場合は、“汚腸”になっている可能性がありますので注意が必要です。“汚腸”の状態が続くと、便秘や下痢だけではなく、体にも様々な悪影響を及ぼしますので、日ごろから自分の便の状態をチェックするように心がけましょう。

あきらめないで便秘対策！ 「運動不足」「ストレス」「食生活の乱れ」が関係！？
“快腸”都道府県の方が、「運動」をしており、「ストレスを感じていない」という結果も！
ご当地に学ぶ！ “快腸”の秘訣は「納豆」「レンコン」「サツマイモ(干し芋)」にあり！？

<運動・ストレス・食事について>

- ◇『日ごろの運動の有無』についての質問では、“快便”都道府県ベスト 3(埼玉県、福島県、岐阜県)で、平均 28.7%が「運動している」(「体を動かすことが好きで、よく運動している」もしくは「体を動かすことはあまり好きではないが、運動している」と答えた一方で、便秘ワースト 3(富山県、京都府、徳島県)では、平均で 24.3%と“快便”都道府県を下回る結果となりました。
- ◇『ストレスの有無』に関しても、“快便”都道府県ベスト 3 では、平均 70.7%が「ストレスを感じている」(「よくストレスを感じる」もしくは「どちらかと言えばストレスを感じる」という回答に対し、“難便”都道府県ワースト 3(富山県、徳島県、和歌山県)は平均 75%と“快便”な県よりもストレスが多い傾向が見られました。さらに、“スッキリ女子”都道府県ベスト 3(茨城県、愛知県、三重県、広島県)の女性平均が 67.5%に対して、“難便女子”都道府県ワースト 3(富山県、徳島県、和歌山県)の女性は平均 80%と、ストレス負荷が高い結果になりました。
- ◇『あなたが日頃から多く摂取している食品』を聞いたところ、“スッキリ女子”都道府県ベスト 3 の女性が、“難便女子”都道府県ワースト 3 の女性よりも多く食べている食材は、「緑黄色野菜(トマト、にんじん、ほうれん草、ピーマンなど)」で、その差は+4.8%、「きのこ類」が+8%、「卵類」が+5%、「牛乳・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ、発酵乳・乳酸菌飲料)」が+4.3%、「嗜好品(茶類、コーヒー・ココアなど)」が+10.7%でした。
また、『ご当地ならではの食材や料理の中で、「便秘に良さそう」と思うもの』を聞いてみたところ、“スッキリ女子”第 1 位の「茨城県」では、「納豆」「レンコン」「サツマイモ(干し芋)」(※FA)という回答もあり、ご当地ならではの食材が便秘改善に役立っているのかもしれない。

■「ストレス」が“不腸”の原因に

便秘は、「運動不足」や「食物繊維不足」、「睡眠不足」、「ストレス」等、様々な原因によって起こります。特に「ストレス」には要注意。今回のアンケートの結果でも、“快腸”県に比べて“不腸”県の方が、「ストレス」を感じている人が多いという傾向が見られました。最近の研究では、「ストレス」により自律神経が乱れることで、それが腸にも悪影響を与えることが分かってきています。また逆に腸に刺激が加わると、脳で不安感が増すという報告もあります。これらは“脳腸相関”といって、腸と脳の機能はお互いに影響し合っていることを意味しています。

その他にも、炭水化物や食物繊維の摂取不足が、腸の働きを悪くし“不腸”の原因となる場合もあり、結果的に便秘になりやすくなってしまいます。アンケート結果で、“スッキリ女子”第1位となった「茨城県」で食べられている、「納豆」「サツマイモ(干し芋)」は食物繊維を多く含んでいる食材ですので、便秘対策には効果的です。他にも「レンコン」や「ごぼう」、「豆類」や「海藻類」にも多くの食物繊維が含まれています。“快腸”トップ3となった「埼玉県」の名物「ゼリーフライ」は豆類である「おから」を原料としており、また同じく「岐阜県」の特産品の「糸寒天」は海藻類ですので、“快腸”食材としておすすめです。

■ビフィズス菌で“スッキリ快腸”生活を！

皆さんお馴染みの「ヨーグルト」も“快腸”食品です。腸には多くの細菌がいて、それが腸の働きに影響を与えることはよく知られています。その中でも特に「ビフィズス菌」は“善玉菌”の代表格で、腸の蠕動運動を活発にして消化吸收を助け、自然な排便を促進したり、免疫力を高めたりする働きをします。毎日の“腸活”に「ヨーグルト生活」を取り入れて、腸内の善玉菌を増やし“すっきり快腸”生活を目指しましょう。

■監修者プロフィール

齊藤早苗（さいとうさなえ）

看護師・コロハイドロセラピスト。
日本医科大学看護専門学校卒業後、大学病院などに勤務。
2000年、米国で腸内洗浄のライセンスを取得。
国際コロハイドロセラピー協会会員。
対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座コロハイドロセンターでコロハイドロセラピーを行う。

※コロハイドロセラピーとは、米国式の微温湯による大腸洗浄セラピーのことです。

《著書》

『美腸やせ』（主婦与生活社）、
『タイプ別 美女になる腸トレ』（小学館）。
監修協力『お腹ぺたんこ！ 腸もみバイブル』（日経ヘルス編、DVD付き）



<調査概要>

- ◇調査名： 都道府県別「生活スタイルと便秘」に関する意識調査
◇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： 全国47都道府県在住の男女20歳以上4,700名 ※各都道府県男女均等割付けにて実施

Q1. あなたは、自分が便秘だと思いませんか。

- 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

Q2. あなたの排便のペースは平均何日に1回ですか。

- A. ()日に1回

Q3. あなたの便は、どの程度の(強度の)ニオイの場合が多いですか。

- A. 悪臭／どちらかと言えば臭う／どちらかと言えば臭わない／ほとんどニオイはない

Q4. あなたの便はどのような形状が多いですか。

- A. うさぎのフンのような硬いコロコロ状／カチカチのソーセージ状／ほどよい柔らかさのパナナ状(または粘土状)／かなり柔らかい半固形状／形状を保たないドロドロ状／ほぼ液状

Q5. あなたの便はどのような色が多いですか。

- A. 黒っぽい／焦げ茶色／明るい茶色／黄土色／黄色

Q6. あなたは日ごろ運動をしていますか。

- A. 体を動かすことが好きで、よく運動している／体を動かすことはあまり好きではないが、運動している／体を動かすことは嫌いではないが、あまり運動していない(できていない)／体を動かすことが嫌いなので、運動していない

Q7. あなたはストレスを感じる人が多いですか。

- A. よくストレスを感じる／どちらかと言えばストレスを感じる／どちらかと言えばストレスを感じていない／全くストレスを感じない

Q8. あなたが日頃から多く摂取している食品をお答えください。(複数回答可)

- A. 米／小麦(小麦、パン類、うどん、パスタ など)／その他穀物(そば、とうもろこし など)／いも(さつまいも、じゃがいも など)／砂糖・甘味類／大豆・加工品(大豆、豆腐、油揚げ、納豆 など)／緑黄色野菜(トマト、にんじん、ほうれん草、ピーマン など)／その他野菜(キャベツ、きゅうり、大根、たまねぎ など)／野菜ジュース／漬物(葉菜漬物、たくあん など)／生果(いちご、柑橘類、バナナ など)／ジャム／果汁・果汁飲料／きのこ類／海藻類／生魚(アジ、イワシ、鮭、鯛、マグロ、貝、タコ、エビ、カニなど)／魚介加工品(乾物、缶詰、佃煮、練り製品、魚肉ハム・ソーセージ など)／畜肉(牛肉、豚肉、ハム・ソーセージ類)／鳥肉／内臓／その他肉類(鯨肉など)／卵類／牛乳・乳製品(牛乳、ヨーグルト、チーズ、発酵乳・乳酸菌飲料)／油脂類(バター、マーガリン、植物・動物油)／菓子類(和菓子類、菓子パン類、ケーキ、ビスケット、キャンディ、スナック菓子など)／アルコール飲料(日本酒、ビール、焼酎、洋酒)／その他嗜好品(茶類、コーヒー・ココア など)／調味料(ソース、醤油、塩、マヨネーズ、味噌 など)／香辛料／スポーツ飲料等／その他(FA)

Q9. あなたの居住地域でよく食べられているご当地ならではの食材や料理の中で、

「便秘に良さそう」と思うものはありますか(FA)

<参考:便に関する都道府県別ランキング >

| 順位 | 快便 | ニオイ | 形 | 色 |
|--------------|-------------|-------------|-------------|------|
| 1位 | 埼玉県 | 長野県 | 奈良県 | 千葉県 |
| 2位 | 福島県、岐阜県 | 香川県 | 福島県 | 大分県 |
| 3位 | | 岐阜県 | | 京都府 |
| 4位 | 静岡県 | 山形県 | 山形県、群馬県、 | 奈良県 |
| 5位 | 愛知県、奈良県 | 青森県 | 香川県、沖縄県 | 熊本県 |
| 6位 | | 東京都、福井県 | | 宮城県 |
| 7位 | | | 宮崎県 | 埼玉県 |
| 8位 | 宮城県、山梨県、 | 奈良県 | | 沖縄県 |
| 9位 | 島根県、広島県、 | | 宮城県、長野県、 | 秋田県 |
| 10位 | 愛媛県、宮崎県 | 埼玉県、神奈川県、 | 静岡県、滋賀県、 | 鳥取県 |
| 11位 | | 宮崎県、沖縄県 | 島根県、佐賀県 | 島根県 |
| 12位 | | | | 鹿児島県 |
| 13位 | | | | 愛知県 |
| 14位 | 群馬県、茨城県、 | 宮城県、栃木県、千葉県 | | 東京都 |
| 15位 | 新潟県、兵庫県 | | 青森県、秋田県、栃木県 | 岐阜県 |
| 16位 | | | | 大阪府 |
| 17位 | | 岡山県、広島県、徳島県 | | 香川 |
| 18位 | 青森県、山形県、高知県 | | | 茨城県 |
| 19位 | | | 千葉県、福井県、 | 山口県 |
| 20位 | | 岩手県、静岡県、 | 山梨県、岐阜県、 | 山梨県 |
| 21位 | | 三重県、島根県、 | 鳥取県、広島県、 | 神奈川県 |
| 22位 | 栃木県、東京都、 | 大分県 | 山口県、高知県、 | 愛媛県 |
| 23位 | 三重県、鳥取県、 | | 福岡県 | 群馬県 |
| 24位 | 山口県、佐賀県、 | | | 静岡県 |
| 25位 | 大分県、鹿児島県、 | 福島県、富山県 | | 青森県 |
| 26位 | 沖縄県 | | | 山形県 |
| 27位 | | 秋田県、群馬県、 | 埼玉県、三重県、大阪府 | 石川県 |
| 28位 | | 石川県、滋賀県、 | | 三重県 |
| 29位 | | 大阪府、兵庫県 | | 和歌山県 |
| 30位 | 岩手県、千葉県、 | | 茨城県、愛知県、岡山県 | 広島県 |
| 31位 | 香川県、長崎県 | | | 高知県 |
| 32位 | | 山口県、熊本県 | | 佐賀県 |
| 33位 | | | 新潟県、長崎県、大分県 | 宮崎県 |
| 34位 | 北海道、滋賀県、 | 新潟県、山梨県、 | | 福井県 |
| 35位 | 和歌山県、福岡県 | 福岡県 | 石川県、兵庫県 | 富山県 |
| 36位 | | | | 長崎県 |
| 37位 | | 高知県 | 富山県、和歌山県、 | 北海道 |
| 38位 | 秋田県、長野県、岡山県 | 愛知県、愛媛県、 | 愛媛県 | 長野県 |
| 39位 | | 鹿児島県 | | 福岡県 |
| 40位 | 神奈川県 | | 鹿児島県 | 岡山県 |
| 41位 | 大阪府 | | | 栃木県 |
| 42位 | 福井県、熊本県 | 茨城県、京都府、 | 北海道、東京都、熊本県 | 岩手県 |
| 43位 (ワースト5位) | | 和歌山県、鳥取県、 | | 新潟県 |
| 44位 (ワースト4位) | 石川県 | 佐賀県 | 京都府 | 滋賀県 |
| 45位 (ワースト3位) | 徳島県 | | 岩手県、徳島県 | 兵庫県 |
| 46位 (ワースト2位) | 富山県、京都府 | 北海道、長崎県 | | 福島県 |
| 47位 (ワースト1位) | | | 神奈川県 | 徳島県 |