

**インナーケアブランド「ドクターズナチュラルレシピ」が
ダイエット後のリバウンドについて調査
「食欲の秋」に気をつけたい、ダイエット後の体重維持
約3人に2人がリバウンドを経験
リバウンドしない人の共通点は腸活？**

アンファ-株式会社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:吉田南音 以下「アンファ-」)が展開するインナービューティーフードブランド「ドクターズ ナチュラル レシピ」は、つつい体重が増えがちな「食欲の秋」にちなみ、ダイエット経験者のリバウンド実態と、ダイエット後の体重維持における食生活への意識を明らかにするため、全国の20～50代女性400名を対象にアンケート調査を実施しました。



■調査サマリ

- ・ダイエット経験者の約7割がリバウンドを経験 「痩せる」ことだけでなく、その後の体型維持も課題に。
- ・リバウンドの要因は「反動による食欲」「暴飲暴食」が上位 ダイエット後の食生活の変化が背景に？
- ・リバウンドしていない人は「適度な運動」に加え、食物繊維や腸内環境を意識
- ・体型維持を意識する人が取り入れる「腸活」 実践者は約3人に1人
- ・「腸もれ(リーキーガット症候群)」を「知っていて、説明できる」人はわずか5.8%

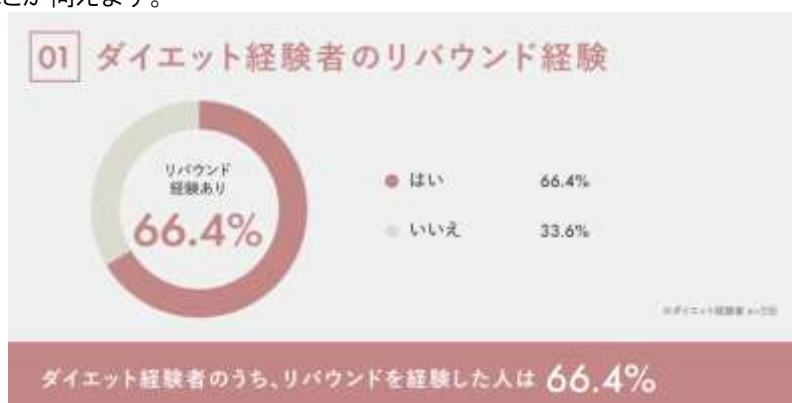
■ダイエット経験者の約7割がリバウンドを経験 「痩せる」ことだけでなく、その後の体型維持も課題に

20～50代女性400名に「ダイエットに取り組んだことがありますか？」と聞いたところ、58.8%が「はい」と回答しました。さらに、ダイエット経験者に「リバウンドを経験したことがありますか？」と聞いたところ、66.4%が「はい」と回答。

ダイエットを経験した人の約7割が、リバウンドを経験していることがわかりました。

ダイエットでは、体重を減らすことに意識が向きやすい一方、目標達成後もその状態を維持するためには、日々の生活習慣を継続していく必要があります。

今回の結果からも、「痩せること」だけでなく、「痩せた後の体重をどのように維持するか」がダイエットにおける課題の一つとなっていることが伺えます。



■リバウンドの要因は「反動による食欲」「暴飲暴食」が上位ダイエット後の食生活の変化が背景に？

リバウンドを経験した人に、その原因として思い当たることを聞いたところ、「反動で食欲が抑えられなくなった」が53.2%で最も多く、次いで「ストレスで暴飲暴食した」が50.6%となりました。

また、「普段の生活に戻ってしまった」と回答した人も37.2%にのびりました。

これらの結果から、ダイエット中に食事を制限することで生じた我慢やストレスが、ダイエット終了後の食欲や食事量の変化につながり、リバウンドの一因となっている可能性が考えられます。

一時的に食事量を減らすなどの方法で体重を落とすだけでなく、ダイエット終了後も無理なく継続できる食生活をつくることの重要性が垣間見える結果となりました。



■リバウンドしていない人は「適度な運動」に加え、食物繊維や腸内環境を意識

一方、リバウンドを経験していない人に体重をキープするために実践していることを調査しました。

最も多かった回答は44.3%が回答した「適度な運動」で、続いて、「食物繊維を積極的に摂る」が41.8%、「食べる順番を工夫している」が32.9%、「腸内環境を意識している（発酵食品や乳酸菌の摂取）」が31.6%となりました。

運動習慣だけでなく、食物繊維の摂取や食べる順番、発酵食品・乳酸菌など、日々の「食べること」に関する工夫が上位に挙げたことが特徴的な結果となりました。

リバウンド経験者では「反動による食欲」や「暴飲暴食」が上位となった一方、リバウンドを経験していない人では「食

物繊維」や「腸内環境」などを意識している人が一定数存在しています。

また、これらの結果から、ダイエット後の体型維持を考える際には、運動だけではなく、日常的な食生活をどのように整えていくかという視点も重要であることが示唆されました。



■ 体型維持を意識する人が取り入れる「腸活」 実践者は約3人に1人

リバウンドを経験していない人の回答に共通しているのは、「何かを我慢して食べない」のではなく、日々の食事の中で何を摂るか、どのように食べるかを意識している点です。

特に、「食物繊維」や「腸内環境」という言葉が上位に挙がったことから、ダイエット後の体型維持を考える際に、食事の量だけでなく、身体の内側の環境にも目を向けている人が一定数いることがわかります。

そこで、「ドクターズ ナチュラル レシピ」では、こうした日々の食生活を通じて身体の内側を整える意識が、実際にどの程度広がっているのかに着目。中でも、普段の食生活に取り入れられている「腸活」の実践状況について調査しました。

「腸活を実践していますか？」と聞いたところ、35.8%が「はい」と回答し、約3人に1人が腸活に取り組んでいることがわかりました。

具体的な取り組みとしては、「発酵食品(ヨーグルト・納豆・キムチなど)を摂る」「食物繊維を意識して摂る」「乳酸菌・ビフィズス菌などを含む食品やサプリを摂る」「水分をしっかり摂る」など、毎日の食事に取り入れられるものが多く挙げられました。

今回の調査から、腸活は特別な習慣ではなく、発酵食品や食物繊維を摂るなど、日々の食生活を通じて取り入れられていることがうかがえます。



■ 「腸活」は広がる一方、実はメカニズムは理解できていない？

今回の調査では、約3人に1人が腸活を実践しており、その方法として「発酵食品を摂る」「食物繊維を意識して摂る」

る」など、日々の食生活を通じた取り組みが多く挙げられました。

一方で、こうした「腸活」が広がる中、実際に腸がどのような働きをしているのか、その仕組みまで知っている人はどの程度いるのでしょうか。

腸は、食べ物を消化・吸収するだけでなく、外部から入ってくるさまざまな物質に対して身体を守る「バリア機能」も担っています。腸のバリア機能には、腸管の細胞同士をつなぐ構造などが関わっており、「腸管透過性」という観点からも研究が進められています。

そこで今回、腸活のメカニズムである「腸もれ(リーキーガット症候群)^{※1}」について認知度を調査しました。

20～50代女性400名に「腸もれ(リーキーガット症候群)^{※1}」について知っていますか？」と聞いたところ、「知っていて、説明できる」と回答した人は5.8%にとどまりました。

腸活を実践している人が35.8%にのぼる一方で、腸の働きや仕組みについてまで理解している人はまだ限られているという、認知と理解の間のギャップが見えてきました。

今回の結果から、腸活は「発酵食品や食物繊維を摂る」といった具体的な行動として広がる一方で、なぜ腸に目を向けるのか、腸がどのような働きを担っているのかといった、背景にある知識については、まだ十分に知られていないことが伺えました。

毎日の食生活を見直す際には、取り入れる食品や習慣だけでなく、腸そのものの働きにも目を向けることが、自分の食生活を考えるきっかけの一つになるのではないのでしょうか。



※1 腸もれ: 腸の粘膜細胞同士の結合(バリア機能)が緩み、本来体内に入らないはずの未消化物や細菌由来の物質などが漏れ出しやすくなった状態を指す通称。

■「痩せる」だけで終わらせない。毎日の食生活から始める腸活

今回の調査では、ダイエット経験者の約7割がリバウンドを経験していることが明らかになりました。

リバウンドの原因としては、「反動で食欲が抑えられなくなった」「ストレスで暴飲暴食した」など、食生活に関する回答が上位となりました。

一方で、リバウンドを経験していない人では、「適度な運動」に加えて、「食物繊維を積極的に摂る」「腸内環境を意識する」「食べる順番を工夫する」など、日々の食生活に関する項目が上位となりました。

今回の調査はアンケートによる実態調査であり、これらの食生活や習慣がリバウンドを防ぐことを直接示すものではありません。しかし、ダイエット後の体型維持には、食生活を継続的に見直す視点も重要であることが伺えます。

「ドクターズ ナチュラル レシピ」は、『医学的知見に基づく、腸美容^{※2}。腸から美肌が生まれる。「揺らがなない芯美肌」は毎日の食生活から。』をブランドコンセプトに、毎日の食生活を通じた腸活を提案しています。

一時的に体重を落とすことだけを目的とするのではなく、日々の食生活を見直し、健康と美しさを長く維持できる習慣をつくること。その第一歩として、自身の食生活や『腸』に目を向けることが、健康と美しさを長く保つための出発点になります。

「ドクターズ ナチュラル レシピ」は、毎日の食生活から取り入れられる腸活を通じて、内側からの美と健康をサポートしてまいります。

※2:腸内に存在する善玉菌などの栄養成分を補給し、美と健康を維持すること

■調査概要

調査方法:WEBアンケート形式

調査対象:全国の20～50代女性

調査人数:400名

調査期間:2026年9月

調査機関:インターネット調査

※本調査結果はアンケート回答に基づくものであり、特定の健康状態や生活習慣とリバウンドとの因果関係を示すものではありません。

■ドクターズナチュラルレシピについて



「ドクターズ ナチュラル レシピ」は、食べて腸内環境を整えることで「内側からカラダをキレイに」することを目指すインナービューティー フードブランドです。お客様には、アンファアの予防医学に基づいた正しい腸活を習慣化していただくよう、「不要なものを排出し、必要な 栄養素をしっかり摂り入れて整える」という健康と美のサイクルを提唱 し、美味しさや手軽さにこだわった商品を展開しています。

・公式WEB STORE:foods.angfa-store.jp

・公式Instagram:https://www.instagram.com/dr.s_natural_recipe/

商品について

■ドクターズナチュラルレシピ 美容プロテイン



商品名:ドクターズナチュラルレシピ 美容プロテイン

風味:きなこ、ほうじ茶、チョコレート、抹茶豆乳

内容量：350g(約14回分)

価格：3,500円(税抜) 3,780円(税込)

販路：アンファーストア、Amazon、楽天市場、Yahoo!ショッピング

<特長>

①日本初！白玉乳酸菌®※3配合のプロテインで毎日の健康習慣をサポート

白玉乳酸菌®※や食物繊維、短鎖脂肪酸、L-グルタミン、亜鉛を配合し、毎日の体づくりをサポート。

②女性のキレイに嬉しい、ソイプロテイン100%配合※4

ホエイと比較して、低糖質＆低脂質な大豆イソフラボン含有の100%ソイプロテイン※4。国内製造の大豆たんぱく原料を使用しています。また、風合いの異なる2種類の国内製造たんぱく原料を使用することで、美味しさへのこだわりを追求しています。

③3つのバイオティクス設計で腸活をサポート

女性に嬉しい美容効果の白玉乳酸菌®※3を日本で初めてプロテインパウダーに配合。善玉菌を補う「プロバイオティクス」、善玉菌のエサとなる「プレバイオティクス」、善玉菌を活かす有用成分「プロバイオティクス生産物質」の3つの設計で腸活※をサポートします。

④長持ち設計の美容ビタミンと美容成分を配合

ビタミンC,E,Aや、新たにエラスチンやセラミドを配合し、美容アプローチを強化しました。

⑤6つのフリー設計

甘味料、香料、着色料、増粘剤、酸化防止剤、グルテンフリーの6つの無添加設計です。

■ドクターズ ナチュラル レシピ 美容スーププロテイン



商品名：ドクターズ ナチュラル レシピ 美容スーププロテイン(クラムチャウダー味)

風味：スイートコーン、クラムチャウダー

内容量：350g(約14回分)

価格：3,980円(税込) / 3,686円(税抜)

販路：アンファーストア、Amazon、楽天市場、Yahoo!ショッピング

<特長>

①日本初！白玉乳酸菌配合※※3のタンパク質で毎日の健康習慣をサポート

白玉乳酸菌※※や食物繊維、短鎖脂肪酸、L-グルタミン、亜鉛を配合し、毎日の体づくりをサポート。

②女性にうれしいソイプロテイン100%※

大豆イソフラボン含有、ホエイと比較し吸収が穏やかな良質な大豆たんぱく質を配合。

③3種のバイオティクスを配合

【プロバイオティクス】白玉乳酸菌※※3・328種100億個の乳酸菌 & ビフィズス菌

【プレバイオティクス】食物繊維・フラクトオリゴ糖

【プロバイオティクス生産物質】短鎖脂肪酸含有の乳酸菌生産物質

④豊富な美容成分

セラミド、エラスチン、16種類のスーパーフード、35素材の植物発酵エキス、ビタミンC/A/Eを配合。

⑤1食分※のビタミン11種および亜鉛の配合

美容にうれしいビタミンA、B1、B2、B6、B12、C、D、E、ナイアシン、パントテン酸、葉酸、亜鉛を1杯で摂取できます

⑥無添加設計(6項目)

甘味料、香料、着色料、酸化防止剤、増粘剤、グルテン不使用の無添加設計。

※3白玉乳酸菌※配合のタンパク質パウダーとして ※4厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2020年度)の30-49歳女性の1日推奨摂取量もしくは目標量の3分の1量

[アンファー株式会社について](#)

アンファー株式会社は、1987年に会社設立。「予防医学」をタグラインに掲げ、“「いつまでも美しく、健やかに生きる」というエイジングケア・ライフスタイルの実現を目指す”トータルヘルスケア・カンパニーです。多くの医師や臨床機関・研究機関との密接なリレーションを構築しながら、「スカルプD」シリーズをはじめ、化粧品、食品等、様々なエイジングケア商品・サービスの企画・研究開発および販売を行っております。2019年4月10日より、“Dクリニックグループ”※に参画しました。

※Dクリニックグループは、「医学」を背景として、共通の目的と理念を実現するために、企業、クリニック、NPO法人団体等により発足したグループです。