

腸活・短鎖脂肪酸に関する実態調査

腸活情報に迷う生活者たち 腸活実践者の 43.5%が 「効果を実感できていない」 腸活・短鎖脂肪酸に関する実態調査 ～2,000 人調査とデプスインタビューから読み解く 効果実感の分かれ道～

（一社）短鎖脂肪酸普及協会は、全国の 20～69 歳の男女 2,060 人を対象に、腸活や短鎖脂肪酸に関する実態調査を実施しました。その結果、腸活の実践者は過半数（51.6%・1,062 人）に上るものの、効果を実感している人はそのうちの約半数（56.5%・600 人、全体の 29.1%）にとどまることがわかりました。また、生活者の多くが「自分に合った腸活情報の判断が難しい」「情報が多すぎる」と感じており、腸活情報の取捨選択に迷っている実態も明らかになりました。

一方、短鎖脂肪酸を意識している層では、効果を実感する人が 74.1%と高い割合になっています。このことから、短鎖脂肪酸への理解や実践を意識している層ほど効果実感が高い傾向がみられました。

協会ではさらに、短鎖脂肪酸を意識する人・しない人、計 12 人へのデプスインタビューを実施。短鎖脂肪酸への理解や情報接触、実践行動の違いから、腸活の効果実感を左右する要因を探りました。

短鎖脂肪酸（たんさしぼうさん）とは

人間の腸内には 1,000 種類以上、約 40 兆個もの腸内細菌が存在するとされています。近年注目を集める短鎖脂肪酸は、それらの腸内細菌が食物繊維やオリゴ糖などを分解してつくる酢酸、プロピオン酸、酪酸などの物質で、肥満抑制、アレルギー予防、持久力向上など、様々な健康効果が最新の研究で報告されています。

発行日：2026 年 9 月 3 日

本資料に関するお問い合わせ先
一般社団法人 短鎖脂肪酸普及協会 事務局
連絡先 contact@scfa.or.jp



短鎖脂肪酸普及協会

腸活はすでに生活の中に定着。

一方で、腸活をする上での悩みは「情報が多すぎる」こと。

●腸活の実践者は 51.6%

調査に回答した人（n=2,060）のうち、腸活を実践している人は 51.6%。腸に良いと言われていることを取り入れている人が過半数に上り、腸活は生活者に広く浸透していることがうかがえます。

●健康情報の情報源、1 位はテレビ番組

調査に回答した人（n=2,060）に、「健康関連の情報をどこから得ていますか？（複数回答）」と尋ねたところ、ダントツの 1 位が「テレビ番組」。2 位は「WEB ニュース」、3 位は「SNS」と、メディアを情報源としているという回答が上位を占めました。

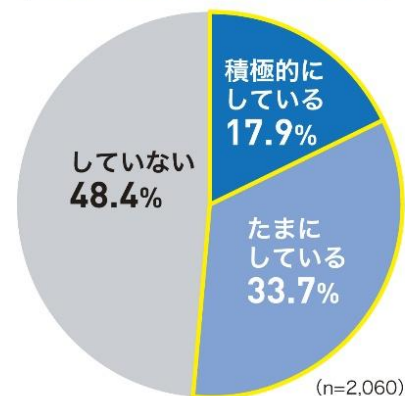
一方、5 位は「家族からの紹介」、6 位は「知人からの紹介」、7 位は「店頭の情報」と、実生活におけるリアルな接点も情報源となっていました。

●生活者は情報の海に溺れている

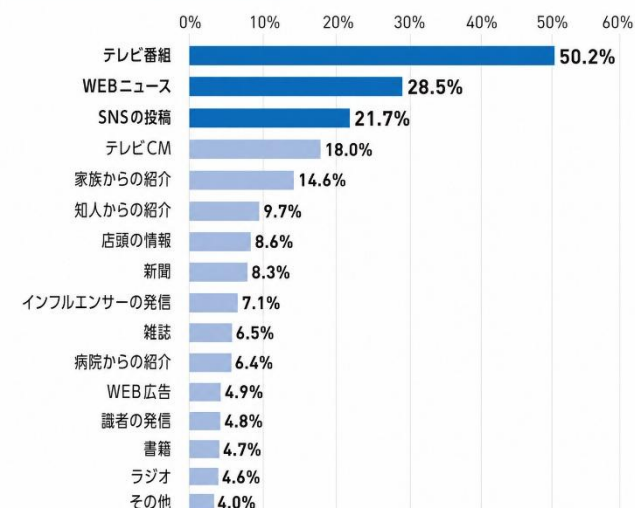
調査に回答した人（n=2,060）に「腸活の情報を得る上で難しいと感じる点（複数回答）」を尋ねたところ、1 位「自分に合った腸活情報の判断が難しい」、2 位「情報が多すぎる」、3 位「情報の信頼性の見極め」でした。

腸活への関心が高まっている一方で、生活者が腸活情報の取捨選択に迷っている実態が明らかになりました。

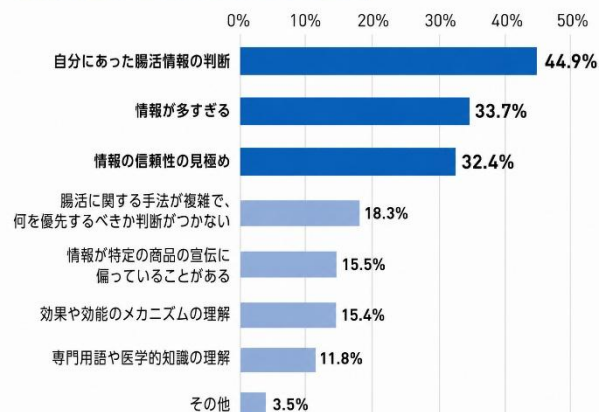
現在、腸活をしていますか？



健康情報の入手先（複数回答）



健康情報を得るうえで難しい点（複数回答）



約 1,000 人の回答から見てきた腸活の実態。 実践者は多いが、効果実感は約半数にとどまる

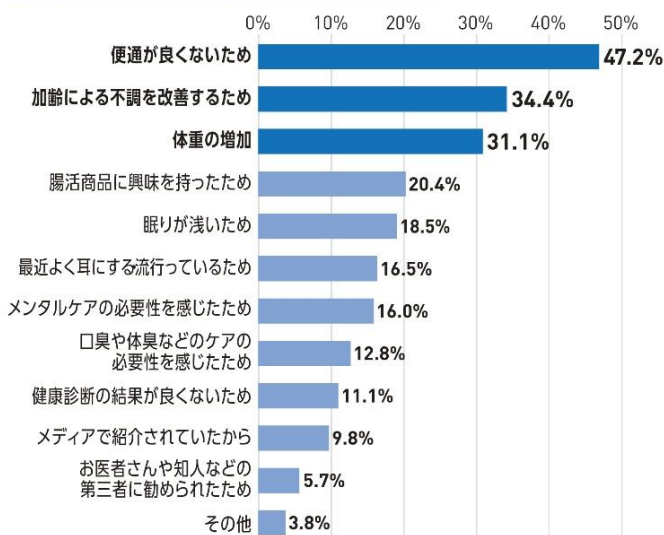
●腸活を始める理由は「不調」と「ブーム」

腸活実践者(n=1,062)に「腸活を始めようと思ったきっかけ(複数回答)」を尋ねたところ、1 位「便秘(47.2%)」、2 位「加齢による不調(34.4%)」、3 位「体重の増加(31.1%)」といった体調の悩みが上位を占めました。一方で、5 人に 1 人(20.4%)は「メディアで紹介されていた」、6 人に 1 人(16.5%)が「最近よく耳にする・流行している」ことを理由として挙げ、ライトな理由で腸活に誘導される人が比較的多いこともわかりました。

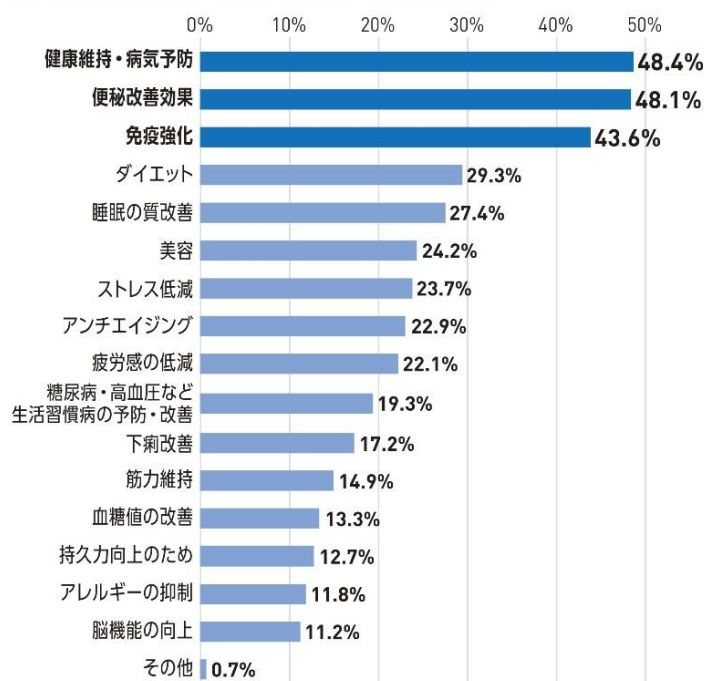
●腸活=いろいろな効果があるイメージ

腸活実践者(n=1,062)に「腸活の効果として期待すること(複数回答)」を尋ねたところ、1 位「便秘改善効果(48.1%)」、2 位「健康維持・病気予防(48.4%)」、3 位「免疫強化(43.6%)」、4 位「ダイエット(29.3%)」、5 位「睡眠の質改善(27.4%)」という回答が得られました。腸活には、便秘改善をはじめとする幅広い健康効果・病気予防の効果を求めていることがうかがえます。

腸活を始めようと思ったきっかけは？(複数回答) (n=1,062)



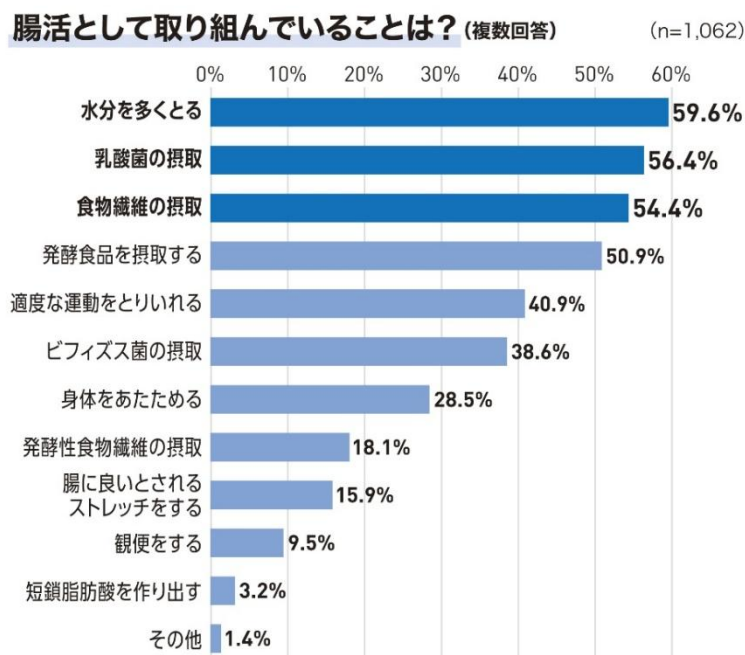
腸活の効果として期待していることは？(複数回答) (n=1,062)



●腸活の理解を飛ばして「何を摂るか」に意識が集中？

腸活実践者(n=1,062)に、「腸活として実際に取り組んでいること（複数回答）」を尋ねたところ、「水分摂取（59.6%）」、「乳酸菌の摂取（56.4%）」、「食物繊維の摂取（54.4%）」、「発酵食品の摂取（50.9%）」が上位となりました。

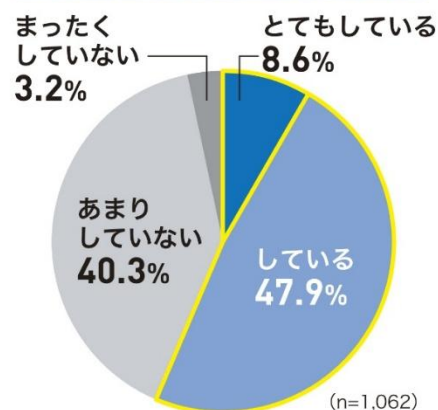
取り組んでいることとして「短鎖脂肪酸を作り出す」と回答した人は3.2%にとどまりました。このことから、生活者の腸活は水分や乳酸菌、食物繊維など身近にある選択肢から何かを選ぶ取り組みが中心であり、腸内でどのようなことが起きているかを意識した腸活は、まだ一般的ではないことがうかがえます。



●効果を実感する人は意外と少ない？

腸活実践者(n=1,062)に、「腸活の効果を実感していますか」と尋ねたところ、「とてもしている（8.6%）」と「している（47.9%）」の合計が56.5%（600人）。半数弱は効果の実感が得られておらず、より適切な方法を求めている可能性が示唆されました。

腸活の効果を実感していますか？

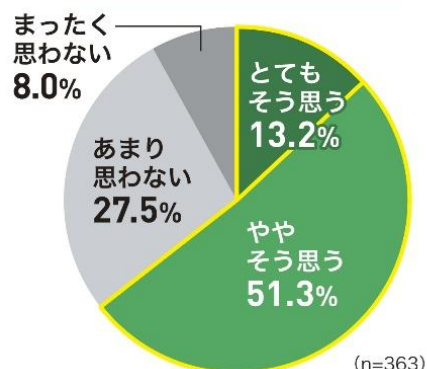


認知率は2割未満、それでも効果実感は7割超という結果に。
調査で見た短鎖脂肪酸への高い評価

●知っている人は「意識したい」成分

調査に回答した人（n=2,060）のうち、短鎖脂肪酸を知っている人は17.6%（363人）でした。この363人に「腸活関連商品の中で、短鎖脂肪酸をつくることに効果がある商品を積極的に摂りたいですか」と聞いたところ、「とても思う」「やや思う」をあわせて64.6%（234人）でした。

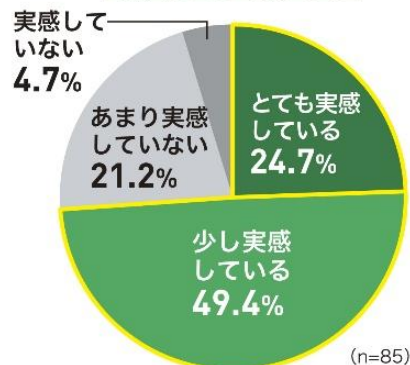
短鎖脂肪酸を作るのに有効な食品を積極的に摂りたいですか？



●4人に3人が短鎖脂肪酸の効果を実感

短鎖脂肪酸を知っている人（n=363）のうち、短鎖脂肪酸を摂ること・腸内でつくることを意識している人は23.4%（85人）でした。このうち、短鎖脂肪酸の効果を「実感している」人は74.1%（63人）と、高い割合となりました（「とても実感している（24.7%）」「少し実感している（49.4%）」の合計）。

短鎖脂肪酸の効果を実感していますか？

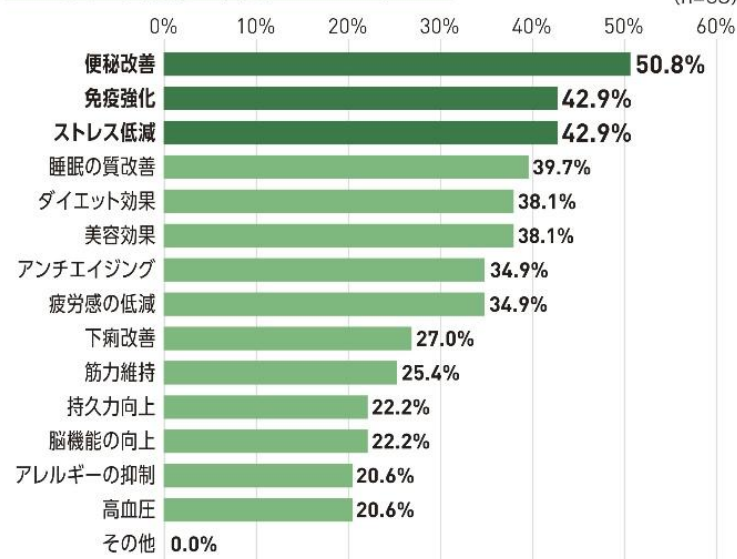


●研究で報告されている健康領域で幅広い実感

短鎖脂肪酸の効果を実感していると答えた人（n=63）に、「どんな効果を実感していますか（複数回答）」と尋ねました。この質問の選択肢は、短鎖脂肪酸に関する研究で報告されている健康作用をもとに設定しています。

その結果、1位「便秘改善（50.8%）」、2位「免疫強化（42.9%）」・「ストレス低減（42.9%）」、4位「睡眠の質改善（39.7%）」、5位「ダイエット（38.1%）」・「美容効果（38.1%）」でした。この調査結果から、報告されているさまざまな健康領域において、いずれの項目も20%以上の人々が効果を実感していることがわかりました。

短鎖脂肪酸の摂取／腸内で作られるようにすることによって、どのような効果を実感していますか？（複数回答）



「効果実感者」と「実感できない人」を分けた決定的な違いとは？ デプスインタビューから見えてきた短鎖脂肪酸の可能性と課題

2,060 人の実態調査の結果からは、腸活実践者のうち「短鎖脂肪酸」を知り、摂取や腸内産生を意識している人では、腸活の効果実感が高い傾向にあることがわかりました。

一方で、短鎖脂肪酸の認知率は依然として高くなく、生活者への情報浸透には課題が残されています。腸活が広く定着した今、その質や効果実感を高める観点から、短鎖脂肪酸への理解が今後の重要な論点のひとつになると考えられます。

ここでは、短鎖脂肪酸を意識している人 6 人・意識していない人 6 人へのデプスインタビューをもとに、両者の理解や行動の違いを分析し、腸活の効果実感につながる要因について探りました。

●短鎖脂肪酸を意識している人と意識していない人の違いは？

短鎖脂肪酸を腸内でつくることを意識している人（意識者）は「自分の腸にすむ菌がエサ（食物繊維など）を分解して短鎖脂肪酸をつくる」という仕組みを理解し、「腸内細菌のエサを積極的に摂る」「菌とエサを同時に摂る」という有効な食べ合わせを実践している傾向がみられました。

一方、非意識者はテレビなどからの情報を受動的に認知し、「ダイエットに効く成分」といった断片的な知識を得ただけに留まり、「どうやって摂る・つくる」「何に役立つ」など、一歩踏み込んだ情報にたどりつけていませんでした。つまり、短鎖脂肪酸に関する知識・情報が自分ごと化されていない状態に留まっていたのです。

●トリガーポイントは「エサが重要」と知っているか

非意識者（短鎖脂肪酸を意識していない人）は、短鎖脂肪酸の効果を得るには、新たに商品やサプリを追加する必要があると理解している傾向がみられました。

しかし実際には、普段の食事から腸内細菌のエサ（※参考 1）を摂ることができ、それが腸内で短鎖脂肪酸をつくることにつながります。そのため、「日常の食事を少し工夫するだけで短鎖脂肪酸／腸活の効果が期待できる」と伝えると、心理的ハードルが下がり、腸活を実践しやすくなるという声もありました。

—まとめ—

今回の調査では、腸活はすでに多くの生活者に浸透している一方で、約半数が十分な効果実感を得られていない実態が明らかになりました。一方、短鎖脂肪酸を理解し、腸内産生を意識している人では、効果実感が高い傾向がみられました。今回の結果は、腸活の関心を「何を摂るか」だけでなく、「腸内で何が起きているか」の理解を進めることで 効果実感や普段の食事に活かせる知識への定着にステップアップできる可能性を示しています。短鎖脂肪酸は、その「腸内で起きていることを知り、腸内環境と身体との繋がりを理解する」ための新たな指標のひとつになると考えられます。

短鎖脂肪酸普及協会では、「腸から新たな健康リテラシーを構築する」ことをミッションに掲げており、これは、腸活が健康ブームの一つではなく、腸内環境までを考慮した食事や生活を文化にしていくことを意味しています。今後も生活者の理解促進に向けて情報発信を続けるとともに、短鎖脂肪酸というフックから、業界横断で新たな市場と文化を発展させていくしくみづくりを提案していきます。

【定量調査・調査概要】

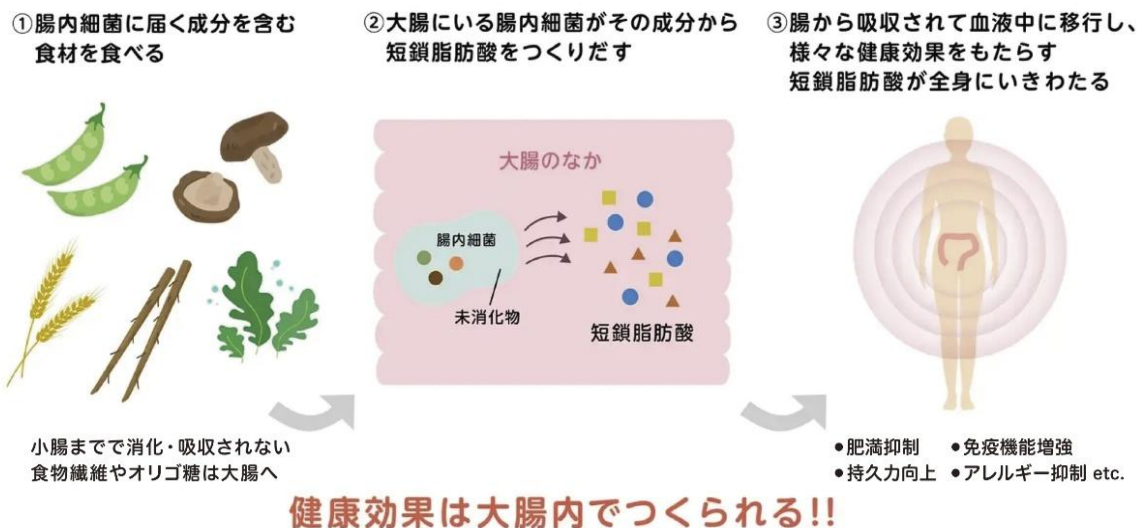
- ・調査テーマ： 腸活・短鎖脂肪酸に関する実態調査
- ・調査主体： 一般社団法人短鎖脂肪酸普及協会
- ・調査実施機関： 株式会社マクロミル
- ・調査方法： インターネットリサーチ
- ・調査期間： 2025 年 11 月 7 日～11 月 9 日
- ・調査対象： 全国の 20～69 歳の男女
- ・有効回答数： 2,060 人
- ・割付条件： 性別・年代均等割付
(男女各 1,030 人、20 代～60 代各年代均等)

【デプスインタビュー・調査概要】

- ・調査主体： 一般社団法人短鎖脂肪酸普及協会
- ・調査・分析期間： 2026 年 4 月～7 月
- ・調査方法： オンラインまたは対面によるデプスインタビュー
- ・対象者： 腸活実践者のうち短鎖脂肪酸を意識している人 6 名、
意識していない人 6 名
- ・サンプル数： 12 名
- ・分析内容： 短鎖脂肪酸に関する理解、情報接触、実践行動、
効果実感の違い

※参考 1 ※

■短鎖脂肪酸はどこでつくられ、どう効果を発揮するのか



私たちが口にする食事に含まれる食物繊維やオリゴ糖は、胃や小腸で消化・吸収されずに大腸まで到達します。それらの未消化物から腸内細菌がつくりだすのが短鎖脂肪酸です。大腸内で行われた短鎖脂肪酸は、血流に乗って全身にいきわたり、たどり着いた先の臓器・組織でさまざまな健康効果をうみだします。つまり、日々の食生活を、短鎖脂肪酸を意識したものに改善することによって、私たちの体が本来もつポテンシャルを最大限に発揮することができるのです。

- ・食物繊維を含む食品…海藻類、きのこ類、根菜類、豆類、芋類、穀類（大麦、玄米、オートミール）など
- ・オリゴ糖を含む食品…きなこ、ごぼう、玉ねぎ、にんにく、バナナ、はちみつなど

食物繊維

海藻類、きのこ類、根菜類、豆類、芋類、穀類 など



オリゴ糖

きなこ、ごぼう、玉ねぎ、にんにく、バナナ、はちみつ など



※参考 2 ※

■短鎖脂肪酸に着目したアイテム選びをガイドする「短鎖マーク」

短鎖脂肪酸を知っているのに、摂り方や作り方がわからない、といったお悩みや疑問に応えるべく、短鎖脂肪酸普及協会では、一定の基準を満たした研究がなされた製品・原料などを有識者が審査し、合格となった場合に付与される「短鎖マーク」制度を設けました。2026 年 8 月時点で 33 個の「短鎖マーク認定商品」が誕生しています。



※個々人の腸内環境での短鎖脂肪酸産生量や、短鎖脂肪酸の産生・増加による健康機能を保証するものではありません

※認定マークのカラーは、利用していただく企業でアレンジできる仕様になっています

【短鎖マーク認定商品の一例】（2025 年 11 月現在）

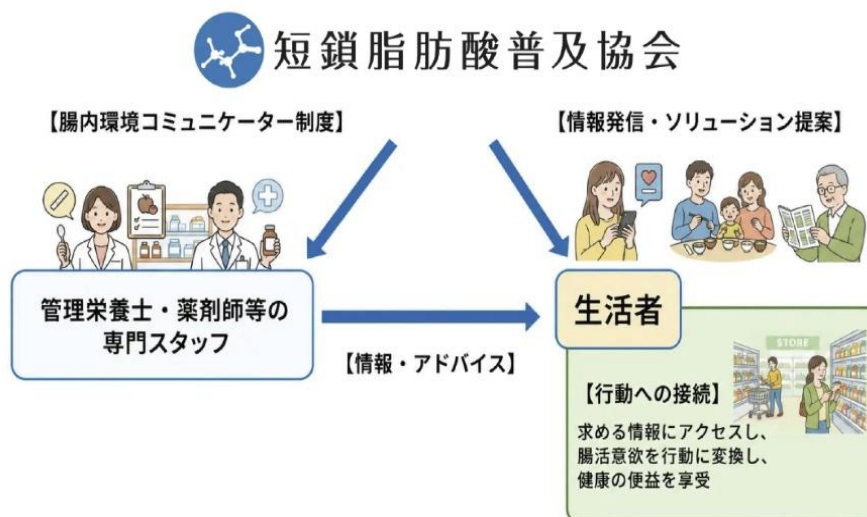


※全 33 アイテムは短鎖脂肪酸普及協会 HP にて紹介中

https://scfa.or.jp/news/B0W_VVJf

※参考 3 ※

■腸内環境に関する情報を正しく伝え、売場をサポートする 「腸内環境コミュニケーター制度」がスタート



短鎖脂肪酸普及協会は、2026 年 7 月より「腸内環境コミュニケーター」の育成・認定制度をスタートしました。

腸内環境コミュニケーターとは、小売店舗、医療機関、食堂などで腸内環境に関する情報を生活者に直にお届けする資格を持つ人のこと。腸活への意欲や理解を高め、行動変容（購買・実践）につなげ、多くの方々の健康づくりを支えていただきます。

●腸内環境コミュニケーターとは？

本協会が設計したプログラムを通じて、腸内環境に関する実践的な最新の知識を身につけた専門家のことです。

【腸内環境コミュニケーターの対象となる方（一例）】

管理栄養士や薬剤師、コメディカルなど、小売店舗・医療機関・食堂などで食に関するアドバイスをを行う方々

●腸内環境コミュニケーター制度の概要

本協会から、事業会社や施設に所属する士業の方々を中心に BtoB の形で、以下のような情報・認定資格などをご提供します。

- ・腸内環境を体系的に学ぶための教材
- ・腸内環境専門家によるリアル講義および講義動画
- ・事業所の特性や利用シーンに応じたケーススタディ
- ・学習成果確認（テスト）および資格認定