

報道関係者各位

2026 年 8 月 10 日
腸 note

腸活サポートアプリ「腸 note」が累計ダウンロード数 50 万を突破！
AI で腸の音を解析し、一人ひとりに合った腸活を提案する無料アプリ
～期間限定の「#腸ログ展」では 1000 名以上が来場！新腸活習慣「腸ログ」を体験～



サントリーの腸活サポートアプリ「腸 note」は、このたび累計ダウンロード数 50 万を突破したことを発表しました。スマートフォンのマイクをおなかに当てるだけで腸の音を AI が解析し、一人ひとりに合った腸活を提案する無料アプリとして、その気軽さからも多くの方にご利用いただいています。

「腸 note」は、サントリーの研究所が独自に開発したアプリで、腸音やお通じの状態、日々の腸活を記録・可視化できるほか、自分の状態に合わせた腸活をサポートします。近年は、睡眠や運動、食事などを記録する「ライフログ」や「ジャーナリング」が広がる一方、腸活への関心が高まる中で、「何が自分に合っているかわからない」と感じる人も多く、「腸活に関する意識調査」では約 2000 万人が“腸活迷子”になっていることが明らかになっています。※1

※1 ダノンジャパン株式会社「腸活に関する意識調査」

こうした背景から、「腸 note」は、自分の腸の状態を知り、記録しながら続ける新しいセルフケア習慣「腸ログ」を提案しています。日々の変化を振り返ることで、一人ひとりが自分に合った腸活を見つけ、無理なく継続できるようサポートしています。

POPUP イベント「腸っと気になる。腸の音から始める新習慣 #腸ログ展」を開催

また、2026 年 7 月 24 日（金）～26 日（日）には、東京・渋谷の東急プラザ渋谷 2F メインエントランスにて、体験型 POPUP イベント「腸っと気になる。腸の音から始める新習慣 #腸ログ展」を開催し、3 日間で 1000 名以上の方にご来場いただきました。イベントでは「腸ログ」を実際に体験いただき、多くの方に新しい腸活習慣として関心を寄せていただきました。



会場では、実際の腸の音の聞き比べや、「腸 note」を使った腸音測定による「腸タイプ」判定を実施しました。さらに、自身の腸タイプやお通じの状態、これから始めたい腸活をオリジナルの「腸ログノート」に記録する「腸ログ」体験ブースを設置。来場者は、「毎日ヨーグルトを食べる」「1 日 30 分以上のウォーキング」など、それぞれの腸活目標や宣言を思い思いに記入し、自身の腸と向き合いました。

本イベントを通じて、来場者には「腸の音」をきっかけに自分の腸の状態を知っていた
だき、継続的に記録することで変化に気づく新たなセルフケア習慣「腸ログ」の体験だけ
でなく、翌日から実践できる腸活と出会い、自身の身体と向き合うきっかけ作りをしてい
ただきました。

「腸 note」は今後も、より多くの方が自分の腸の状態を知り、楽しみながら腸活を続け
られるサービスやコンテンツを提供してまいります。また、「腸ログ」という新しいセル
フケア習慣の普及を通じて、一人ひとりが自身の身体と向き合うきっかけを創出し、日々
の健康づくりに貢献してまいります。

■腸活サポートアプリ「腸 note」について

「腸 note」とは、スマホのマイクをおなかに当てるだけで腸の音を AI が解析し、一人ひ
とりに合った腸活を提案する無料の腸活サポートアプリです。腸の音やお通じ、腸活の状
況を日々記録し、自分の腸タイプや日々の腸スコア（点数）で可視化して、自分に合う腸
活を探すヒントを提供します。自分のおなかの傾向を知る・気づくことを目的としてお
り、感覚に頼りがちな腸活を、“記録ベース”で振り返る新しいアプローチとして注目され
ています。

公式サイト URL : <https://cho-note.com/>

「腸 note」アプリのダウンロードは[こちら](#)（iOS / Android）

※本サービスは、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。腸音やお通じの記録に基づくセルフケア
のための参考情報であり、医学的な診断結果を示すものではありませんので、体調に不安がある場合や症状が続く場
合は、医師等の専門家にご相談ください。