

2024年11月18日

## 読書の秋ならぬ快便の秋に？

森永乳業「毎朝爽快」シリーズが全国の20代～60代男女1,000人に独自調査

### お通じに悩む人の約半数が

書店に行くとは急にトイレに行きたくなる「青木まりこ現象」の経験あり

さらに経験者の約4人に1人が書店でお通じの悩みを解消！

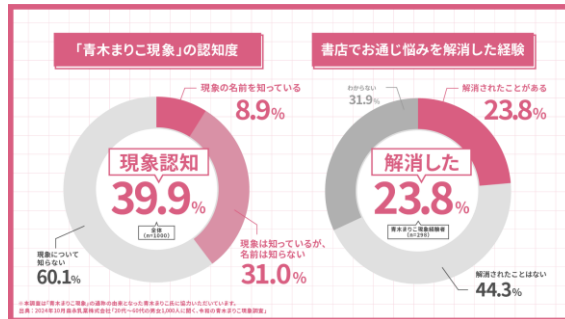
書店に次ぐ有力スポット・令和版「青木まりこ現象」ランキングも判明

森永乳業が1995年から販売する、「毎朝爽快(まいあさそうかい)」シリーズは、つらいお通じの悩みを、日本人のおなかに合った方法、飲み物で手軽に解決したいという思いから開発された、おなかの調子が気になる方のための飲料です。このたび、森永乳業「毎朝爽快」シリーズは、お通じの悩みに関する調査の一環として、書店に行くとなぜか急にトイレに行きたくなる「青木まりこ現象」(1985年に自身の体験談を雑誌に投稿された方の名前に由来する通称)に着目し、その実態を調査しました。また、この「あるある」について、森永乳業の公式X「森永乳業@もーりー(@morinaga\_milk\_)」でも、アンケートを実施すると、22,594件の回答が集まりました。主な調査結果は以下の通りです。

#### <調査サマリー>

#### 書店に行くとはトイレに行きたくなる「青木まりこ現象」全体の約3割が経験！

- 「青木まりこ現象」の名前の知名度は8.9%と低いが、現象の認知度はおよそ4割(39.9%)。
- 実際に便意をもよおしたことがある現象経験者は約3割(29.8%)。
- お通じについて「慢性的に悩んでいる」10.4%、「時々悩むことがある」29.2%。全体の約4割(39.6%)がお通じの悩みを抱えている。
- お通じの悩みが「ある」人の「青木まりこ現象」体験率は46.0%と、悩みが「ない」人の(19.2%)の約2.4倍も！お通じ悩みがある方が経験しやすい。



#### 現象経験者の約4人に1人が書店に行くことでお通じの悩み解消！

- 現象経験者のうち、書店に行くことでお通じ悩みが「解消された」人は約4人に1人(23.8%)。お通じに「慢性的に悩む」人では45.7%も。

#### 書店に次ぐ「青木まりこ現象」有力候補ランキング1位は「ドラッグストア」に！

- 書店以外で行くだけでトイレに行きたくなる場所が「ある」人は、全体の25.8%。その中でも最も多かったのは「ドラッグストア」(27.5%)だが、それでも全体の約7%と、なかなか「書店」の人をもよおさせるパワーには及ばない結果に。

#### 「20代～60代の男女1,000人に聞く、令和の青木まりこ現象調査」調査概要

■実施時期: 2024年10月25日(金) ■調査手法: インターネット調査(QiQUMO)

■調査対象: 全国の20代～60代の男女1,000人(性年代均等割り付け)

※本調査では、小数第2位を四捨五入しています。そのため、数字の合計が100%とならない場合があります。

※本調査は「青木まりこ現象」の通称の由来となった青木まりこ氏に協力いただいています。

順位	場所	割合
1	ドラッグストア	27.5%
2	家電量販店	19.0%
3	スーパーマーケット	17.4%
4	病院	16.7%
5	劇場・映画館	12.8%
6	CDショップ レンタルビデオ店	12.4%
7	コンビニ	11.2%
8	駅・駅ビル	9.3%
9	100円均一ショップ	8.5%
10	中古買取ショップ	8.1%

# 20代～60代男女1,000人に聞いた、「青木まりこ現象」の実態

「書店に行くとなぜかトイレに行きたくなる…」という経験はありませんか？ この現象は古くからあり、1985（昭和60）年に 経験談を投稿した方の名前から「青木まりこ現象」と呼ばれています。

なぜトイレに行きたくなるのか？ その理由は40年を経た今でも明らかになってはいませんが、今回、全国の20代～60代の男女1,000人を対象に、「青木まりこ現象」の実態について調査を行いました。

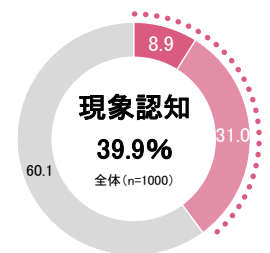
## ◇書店に行くとなぜかトイレに行きたくなる「青木まりこ現象」

### 名前の知名度は低いものの、現象は約4割が認知し、約3割の人が経験している

まず、書店に行くとなぜかトイレに行きたくなる「青木まりこ現象」を知っているかという質問に対して、「現象の名前を知っている」と答えた人は8.9%でした。しかし、「現象は知っているが、名前は知らない」と答えた人は31.0%となり、およそ4割（39.9%）が書店に行くとなぜかトイレに行きたくなる「青木まりこ現象」を認知しています[図1]。

【図1】「青木まりこ現象」の認知度

Q.書店に行くとなぜかトイレに行きたくなる「青木まりこ現象」を知っているか？

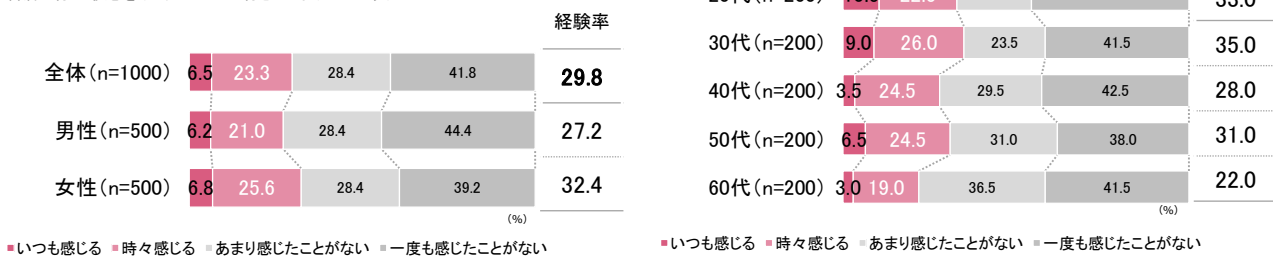


- 現象の名前を知っている
- 現象は知っているが、名前は知らない
- 現象について知らない

では、実際に書店に行くとなぜかトイレに行きたくなるか尋ねると、「いつも感じる」と答えた人が6.5%、「時々感じる」と答えた人が23.3%と全体の約3割（29.8%）が「青木まりこ現象」を経験しています。男性（27.2%）より女性（32.4%）がやや多く、60代（22.0%）がやや少ないものの、性別や年代に関係なく、現象を経験する人が一定数います[図2]。

【図2】「青木まりこ現象」の経験

Q.書店に行くとなぜかトイレに行きたくなることがあるか？



- いつも感じる
- 時々感じる
- あまり感じたことがない
- 一度も感じたことがない

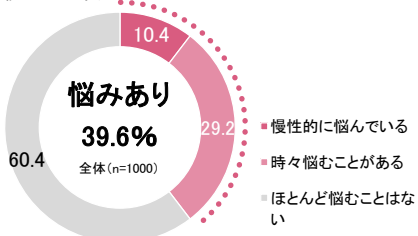
## ◇お通じ悩みがある人の約4割は「青木まりこ現象」を経験！ 悩みがない人の2.3倍

全員にお通じの悩みについて尋ねると、10.4%が「慢性的に悩んでいる」、29.2%が「時々悩むことがある」と答え、全体の約4割（39.6%）がお通じの悩みを抱えていることが分かりました。[図3]。

そこで、お通じ悩みの有無で「青木まりこ現象」の経験率を見ると、悩みがあると答えた人では46.0%と半数近くが「青木まりこ現象」を経験しており、お通じ悩みがない人の経験率（19.2%）の約2.4倍と大きく上回っています[図4]。お通じ悩みがある人の方が「青木まりこ現象」を経験しやすいようです。

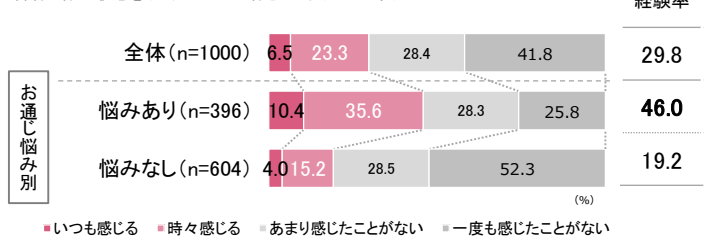
【図3】お通じの悩みの有無

Q.お通じで悩むことはあるか？



【図4】お通じ悩み別「青木まりこ現象」の経験

Q.書店に行くとなぜかトイレに行きたくなることがあるか？



- いつも感じる
- 時々感じる
- あまり感じたことがない
- 一度も感じたことがない

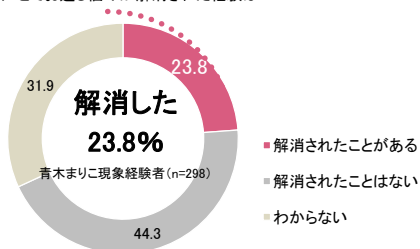
# 経験者に聞く、「青木まりこ現象」のリアル

## ◇「青木まりこ現象」経験者のうち、約4人に1人は書店でお通じの悩みを解消したことがある！

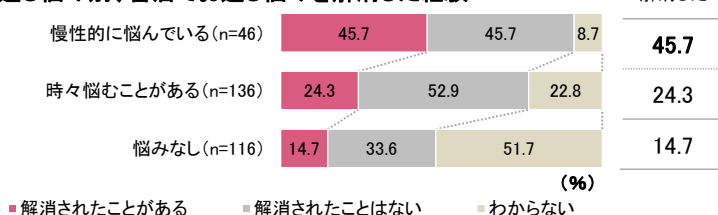
「青木まりこ現象」を経験したことがあると答えた298人(図2参照)に、書店に行くことでお通じ悩みが解消されたことがあるかと尋ねると、23.8%と約4人に1人が「解消されたことがある」と答えました。また、現象経験者のお通じ悩み別に見ると、「慢性的に悩んでいる」人では45.7%と半数近くが書店でお通じスッキリを体験をしています[図5]。

【図5】書店でお通じ悩みを解消した経験

Q.書店に行くことでお通じ悩みが解消された経験は?



お通じ悩み別、書店でお通じ悩みを解消した経験



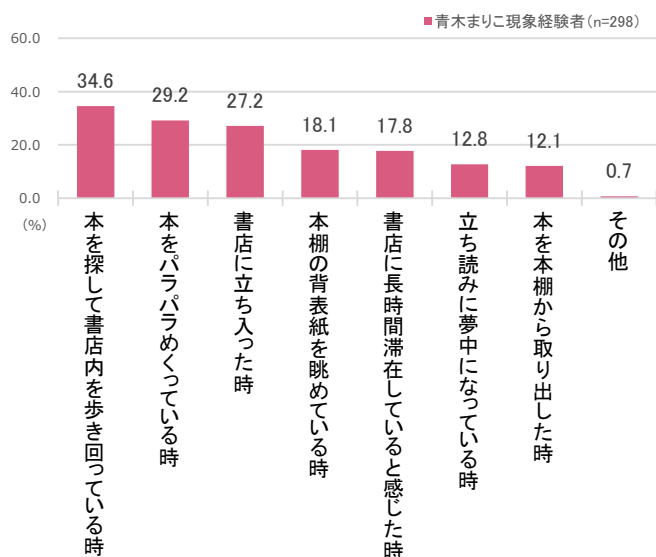
## ◇「青木まりこ」現象が起きやすいのは「大型書店」、半数以上が経験

「青木まりこ現象」経験者298人に、書店でどんなときに現象が起りやすいかを質問したところ、「本を探して書店内を歩き回っている時」(34.6%)、「本をパラパラめくっている時」(29.2%)、「書店に立ち立った時」(27.2%)などが挙げられました[図6]。書店に長くいるから現象が起きるわけでもないようで、滞在時間との関連性は薄そうです。

次に、どんな書店にいるときに起きやすいかを尋ねると、「大型書店」(56.7%)が圧倒的に多く、経験者の半数以上が大型書店でもよおしています。次いで「ショッピングモール内の書店」(25.5%)、「街中の小さな書店」(22.5%)、「古本屋」(20.5%)の順となりました[図7]。小さな本屋さんより大きな書店の方が現象が起きやすいようです。

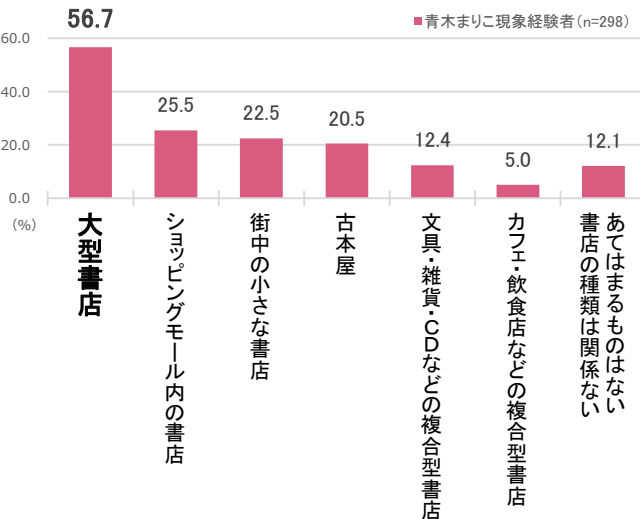
【図6】「青木まりこ現象」が起きやすい書店でのシーン

Q.青木まりこ現象は書店で何をしているときに起きやすいか?(複数回答)



【図7】「青木まりこ現象」が起きやすい書店のタイプ

Q.青木まりこ現象を感じやすい書店のタイプは?(複数回答)

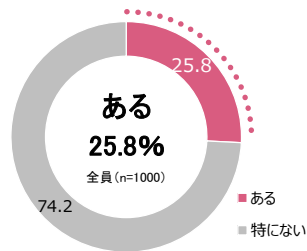


## ◇書店に次ぐ有力候補TOP3は、「ドラッグストア」「家電量販店」「スーパーマーケット」

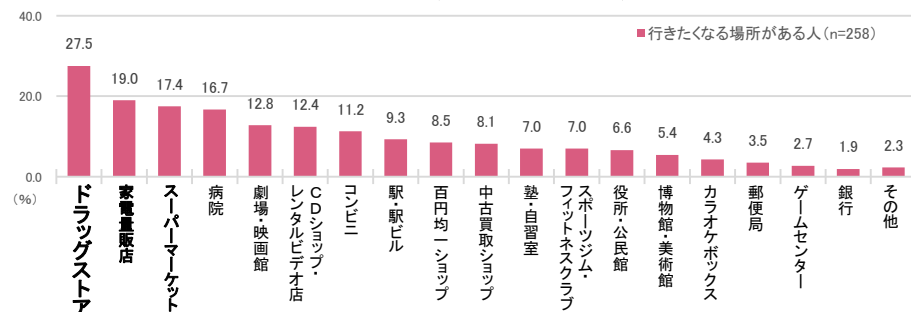
全員に書店以外で行くだけでトイレに行きたく場所があるか、質問してみました。すると、74.2%は「特にない」と答え、書店以外で「青木まりこ現象」が発生する場所が「ある」と答えた人は25.8%でした。行きたくなる場所があると答えた人に具体的な場所を聞くと、「ドラッグストア」(27.5%/全体1,000人中7.1%)、「家電量販店」(19.0%/全体の4.9%)、「スーパーマーケット」(17.4%/全体の4.5%)が上位に挙げられました[図8]。書店以外でも「青木まりこ現象」は起きないわけではないようですが、1位の「ドラッグストア」でもそのチカラが及ぶのは全体のわずか7%。図2の通り、約3割(29.8%)もの人をもよおさせる「書店」パワーの圧勝ぶりを見せつけられる結果となりました。

【図8】書店以外でトイレに行きたくなる場所

Q.書店以外で行くとトイレに行きたくなる場所は？



書店以外で行くだけでトイレに行きたくなる場所(行きたくなる場所がある人対象)



## ◇「青木まりこ現象」はニオイが要因？

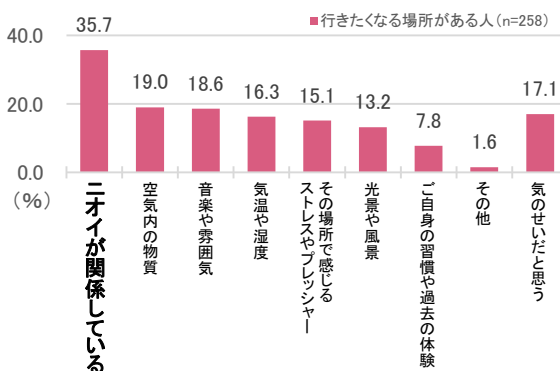
## ◇映画館での「スタッフロール現象」や歯医者さんでの「ドリルの悪夢現象」も

「青木まりこ現象」は、なぜその現象が起きるのかいまだ不明されていません。そこで、書店以外でトイレに行きたくなる場所があると答えた258人に便意をもよおす要因の予想を尋ねてみると、「ニオイが関係している」(35.7%)と答えた人が最も多く、次いで「空気内の物質」(19.0%)、「音楽や雰囲気」(18.6%)が挙げられました[図9]。

また、書店以外でトイレに行きたくなくなった際のエピソードを伺うと、「映画館で水が出てくるシーンを見ると行きたくなる水音現象がある」「歯医者さんの待合室で歯を削る音が響くとソワソワして必ずトイレに入るので、私にとってはドリルの悪夢現象です」など、独自の「青木まりこ現象」エピソードが寄せられました[図10]。

【図9】書店以外でトイレに行きたくなる要因

Q.書店以外の場所はどんなことが便意をもよおす原因になっていると思うか？(複数回答)



【図10】書店以外でトイレに行きたくなる経験、わたしのエピソード

Q.書店以外の場所で急にトイレに行きたくなるエピソードは？(自由回答)

- 映画のエンディングでトイレに行きたい！「スタッフロール現象」。
- 映画館ではトイレに行きたくなり便秘改善に役に立ちます。なので映画泥棒ならぬ「便泥棒」です。
- 家電量販店は、お店が広すぎて歩いているだけで運動になり代謝が上がり、結果、トイレに行きたくなります。
- スーパーで買い物をしているとき、冷蔵のものが多く通路が冷えているので、トイレに行きたくなります。
- コンビニの冷房が強すぎて、冷えておなかが痛くなってトイレに行きます。トイレを貸してくれないコンビニは困ります。
- 病院に行くとトイレに行きたくなります。病気の治療をするところという安心感から、便意をもよおします。
- 学校でのテスト中、あの静けさからよけいに緊張しておなかが緩くなります(泣)。もう「テスト恐怖症」です。

# 森永乳業の公式X もーりーが聞いた「青木まりこ現象」経験率

## ☆X上では、共感の声が多数派に！？ 意見が分かれる「青木まりこ現象」

調査の結果、全体の約3割(29.8%)となった「青木まりこ現象」の経験率。森永乳業の公式X「森永乳業@もーりー(@morinaga\_milk\_)」でも、「青木まりこ現象」の経験の有無について聞いてみました。

2024年11月10日から12日の48時間で、22,594件の回答が集まり、うち56.8%(12,833件)が、本屋でトイレに「行きたくなる」と回答。共感の声や体験談が寄せられました。

森永乳業@もーりー  
@morinaga\_milk\_

#本屋でトイレに行きたくなる人って本当にいるんですか  
このあるある聞いたことはあるけど、実際どれくらいいるんだろう・・・？  
気になるので教えて欲しいモリ🌟ε。ωε。3🍃

お通じを増やす整腸ドリンク毎朝爽快  
※ラクチュロースの研究報告  
[morinagamilk.co.jp/products/brand...](https://morinagamilk.co.jp/products/brand...)

行きたくなる	56.8%
行きたくならない	43.2%

22,594票・最終結果  
午前10:00・2024年11月10日・145万 件の表示

18 137 234 33

森永乳業公式Xアカウント「森永乳業@もーりー」  
[https://x.com/morinaga\\_milk\\_](https://x.com/morinaga_milk_)



## 【参考】「青木まりこ現象」を感じられない人に 森永乳業『毎朝爽快』

### ◇ 便通効果を実感する「青木まりこ現象」、でも頻繁に書店に行けない人は？

全体の約3割、お通じに悩む人では約半数が経験する「青木まりこ現象」。書店に行くだけで便意をもよおしトイレに行きたくなくなるという、お通じ悩みがある人にとって書店は理想的な快便スポットといえるでしょう。

しかし、頻繁に書店に行くのが難しい方もいれば、お通じ悩みがあり書店に行っても、期待する効果が得られない方もいらっしゃいます。そんな方にお勧めしたいのが、森永乳業の『毎朝爽快(まいあさそうかい)』です。「毎朝爽快」シリーズは、腸内のビフィズス菌を増やすラクチュロースを配合した、おなかの調子が気になる方のための飲み物です。特定保健用食品でヨーグルト味の「毎朝爽快 ヨーグルト味」と、低カロリーでピーチレモネード味の機能性表示食品の「毎朝爽快Light ピーチレモネード味」の2種類があります。

### ◇ 書店に負けない「毎朝爽快」シリーズで毎日スッキリ体験を

「毎朝爽快」シリーズに含まれるラクチュロースは、牛乳に含まれる乳糖を原料として作られるオリゴ糖の一種で、ビフィズス菌の栄養源となり、その結果腸内のビフィズス菌の数が増えます。森永乳業では、赤ちゃんの健康を守るために1950年代から母乳と粉ミルクの研究に取り組み、1960年には、赤ちゃんの腸内環境を改善し成長を助けるために、おなかの調子を整えるラクチュロース入りの粉ミルクを発売しています。

そのラクチュロースをより多くの方にとっていただくために、1995年にストレスや加齢、食生活の変化などによって腸内環境が乱れた現代人に向けて『毎朝爽快』が誕生しました。当初は宅配専用商品でしたが、その後販売チャネルを拡大し、2021年に毎日続けやすいよう低カロリー(「毎朝爽快 ヨーグルト味」のカロリーの66%オフ)の機能性表示食品、「毎朝爽快Light ピーチレモネード味」を発売しました。

#### 「毎朝爽快 ヨーグルト味」



#### おなかの調子を良好に保つ

#### ビフィズス菌をふやす

ラクチュロース(ミルクオリゴ糖)が分解・吸収されずに大腸まで届き、大腸のビフィズス菌の増殖を助けてくれます。本飲料は、ラクチュロースを原料とし腸内のビフィズス菌を適正に増やし、お腹の調子を良好に保つ特定保健用食品です。

#### ●栄養成分(1本125ml当たり)

エネルギー73kcal たんぱく質0.8g 脂質0g 炭水化物19.5g  
食塩相当量0.044g カリウム45mg カルシウム133mg  
リン23mg ラクチュロース4.0g

#### 「毎朝爽快Light ピーチレモネード味」



#### おなか良好 お通じをふやす

「毎朝爽快」に比べカロリー66%オフで低カロリーの機能性表示食品「毎朝爽快Light」。本品にはラクチュロースが含まれます。ラクチュロースは胃や小腸で分解、吸収されることなくそのまま大腸に届き、腸内環境を良好にする(善玉菌の代表であるビフィズス菌を増やしたり割合を高めたりする)機能や、お通じを増やす(排便回数を増やす)機能があることが報告されています。

#### ●栄養成分(1本125ml当たり)

エネルギー24kcal たんぱく質0g 脂質0g 炭水化物8.0g  
食塩相当量0.039g カリウム5mg リン0mg ラクチュロース4.0g

#### 本件に関するお問い合わせ先

森永乳業株式会社 コーポレートコミュニケーション部 稲田 Tel 03-6281-4682 ✉pr@morinagamilk.co.jp  
ビバレッジ事業マーケティング部 宇田川、榎本