

男女1,000人に聞いた

## 健康と腸活に関する調査

3人に1人が“腸活実施者” 腸活で最も人気な食品は「ヨーグルト」

ヨーグルトに含まれる菌の効果効能は誤認が多く、正しい効果を解答できている人はわずか1割！

さらに週1回以上食べている人でも効果をはっきり実感している人は、1割半ばと少ない  
専門家が語る、腸への効果を実感できる“食物繊維”との組み合わせとは？

総合マーケティング支援を行う株式会社ネオマーケティング（所在地：東京都渋谷区）では、世の中の動向をいち早く把握するため、独自で調査を行っております。今回2019年3月1日（金）～ 3月4日（月）の4日間、全国20～60代までの男女1,000人を対象に「健康と腸活」をテーマにしたインターネットリサーチを実施いたしました。

### 【調査の背景】

寒気も少しずつ緩みはじめ、春を感じる時期となりました。寒暖差の激しいこの時期は体調を崩す方も多いのではないのでしょうか。近年では腸内環境を整える“腸活”がブームとなり、腸内環境を整える食品が注目されています。そこで今回は、健康意識と腸活に焦点をあて「健康と腸活に関する調査」を行ないました。報道の一資料として、ぜひご活用ください。

＜調査概要＞	1. 調査方法	株式会社ネオマーケティングが運営するアンケートサイト「アイリサーチ」のシステムを利用したWEBアンケート方式
	2. 調査対象	アイリサーチ登録モニターのうち、全国の20歳～69歳の男女
	3. サンプル数	1000サンプル（腸活をしている人、腸活をしていない人 各500サンプル）
	4. 調査期間	2019年3月1日（金）～ 3月4日（月）の4日間

### 【調査結果のTOPICS】

#### ■3人に1人が“腸活実施者”、腸活の食べ物は「ヨーグルト」が9割！

- 日常の健康意識は「意識している」と「どちらかといえば意識している」の合計で8割程度。
- 腸活をしている人は全体の34.4%と、3人に1人である。腸活のために食べているものは「ヨーグルト」が9割。次いで「納豆」7割、「チーズ」5割であった。

#### ■ヨーグルト菌の効能認知者は、摂食経験者の半分以下。効能効果の誤認者も多い。

- 「ヨーグルト」を食べる頻度は「毎日」が39.1%、週1回以上の摂食者と合計すると7割程度。
- 効果効能まで知っている菌は、「LG21乳酸菌」が18.3%、「ガセリ菌SP株」が13.1%の順。効果効能の認知は低く、また知っていると回答した人も効果効能の誤認が多い。

#### ■ヨーグルトに含まれる菌の効果効能をはっきり実感できている人は少ない。

- 効果効能を「実感している」人は15.0%、「どちらかといえば実感している」は43.2%である。
- 腸活をしている人で、ヨーグルトによる効果を「実感している」とはっきり回答した人は2割、5人に1人と少ない。

#### ■しらはた胃腸肛門クリニック横浜院長 白畑 敦先生によるコメント（一部抜粋）

ヨーグルトを食べていてもその効果をはっきり実感している人は少ないようでしたが、簡易に安価に摂取できる多種類の腸内細菌（善玉菌）を含むヨーグルトと、食物繊維を多く含む食べ物と組み合わせることで、より効果的な食べ方ができるのではないのでしょうか。

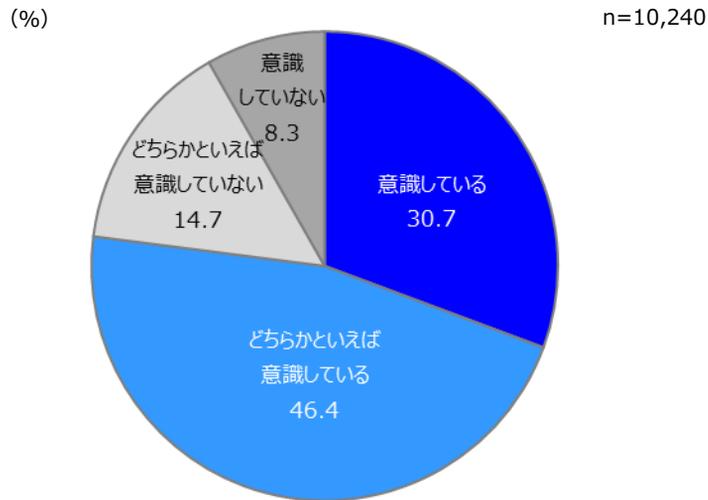
## 1. 健康意識について

### 1) 日常の健康意識の程度

➢ 「意識している」が3割、「どちらかといえば意識している」が4割半ば、4人に3人が意識

SC1 あなたは日常的にご自身の健康を意識していますか。(SA)

日常のご自身の健康を意識しているか聞いたところ、「意識している」が30.7%、「どちらかといえば意識している」が46.4%となっています。合計で8割近くが健康を意識しています。



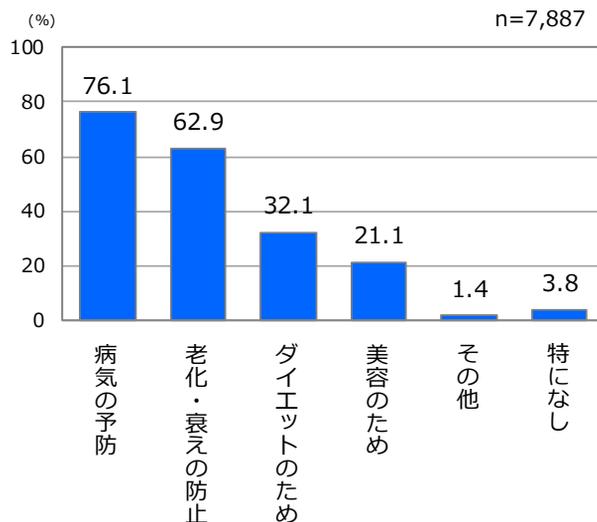
### 2) 健康を意識している目的

n=意識している+どちらかといえば意識している

SC2 何のためにあなたは健康を意識していますか。(MA)

➢ 「病気の予防」がトップ、次いで「老化・衰えの防止」の順

健康を意識している人に、何のために健康を意識しているか聞いたところ、「病気の予防」が76.1%で最も高く、次いで「老化・衰えの防止」が62.9%、「ダイエットのため」が32.1%の順となりました。



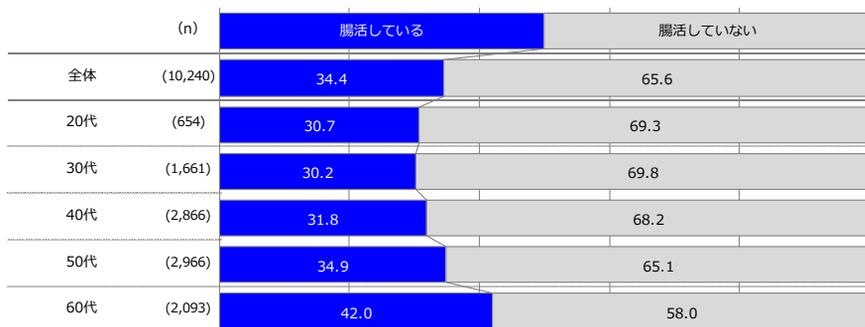
## 2. 食べ物による腸活の有無

### ➤ 「腸活をしている」人は3人に1人!

食べ物による腸活をしているか聞いたところ、「腸活をしている」が34.4%、「腸活をしていない」は65.6%という結果となりました。3人1人が腸活をしている事実がわかりました。

年代別にみると、年を重ねるにつれ、腸活をしている人が多くなることがわかります。

SC3 あなたは食べ物による腸活をしていますか。(SA) ※ここでの「腸活」とは、食べ物で腸内環境を整えることを意識し、腸の機能を活性化することを目的に健康的な体づくりをする活動を指します。



(%)

## 3. 腸活として食べている食べ物について <以降、本調査質問>

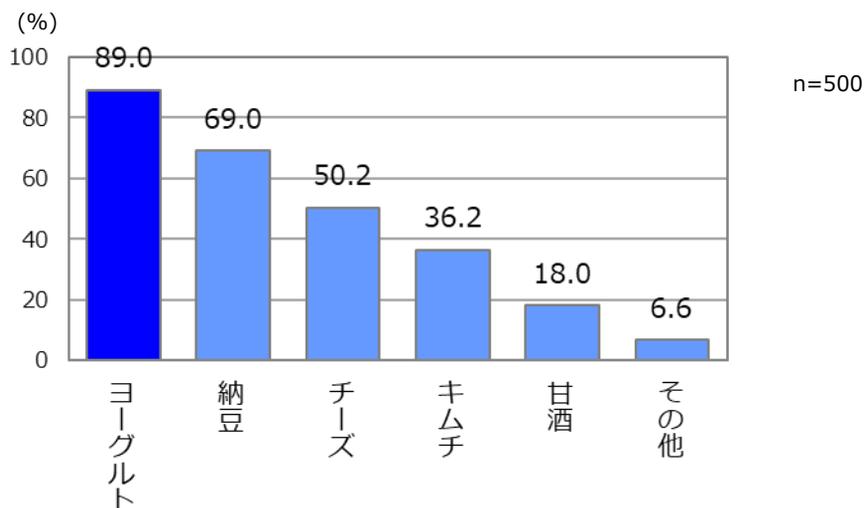
### 1) 腸活として食べている食べ物

n=腸活をしている人

Q1 あなたはどんな食べ物で腸活をしていますか。(MA)

#### ➤ 「ヨーグルト」が89.0%でトップ、次いで「納豆」(69.0%)の順。

腸活実施者にどんな食べ物で腸活をしているか聞いたところ「ヨーグルト」が89.0%と最も高く、次いで「納豆」69.0%、「チーズ」50.2%、「キムチ」36.2%という結果となりました。



## 2) それぞれの食べ物の摂食頻度 n=1000 (全員)

➤ 「ヨーグルト」を毎日食べている人は全体の4割と圧倒的

Q2 あなたは以下の食べ物をどのくらいの頻度で食べていますか。(SA)

それぞれの食べ物について、どのくらいの頻度で食べているのかを聞いたところ「ヨーグルト」は「毎日」食べている人が39.1%と圧倒的に高く、週1回以上の喫食者は合計7割近くに及びます。毎日食べられているものとして次に頻度の高いものは「納豆」14.8%、「チーズ」10.7%という結果となりました。

	(n)	毎日	週5~6回 程度	週に3~4回 程度	週に1~2回 程度	月2~3回 程度	月1回 程度	それ以下	
ヨーグルト	(1,000)	39.1		7.8	11.5	10.4	6.5	5.4	19.3
チーズ	(1,000)	10.7	6.3	13.9	22.7	13.4	10.0		23.0
納豆	(1,000)	14.8	7.4	16.6	21.1	9.9	6.3		23.9
キムチ	(1,000)	4.0	3.2	6.3	14.5	14.1	16.2		41.7
甘酒	(1,000)	1.4	4.0	2.6	2.6	3.8	6.1		79.5

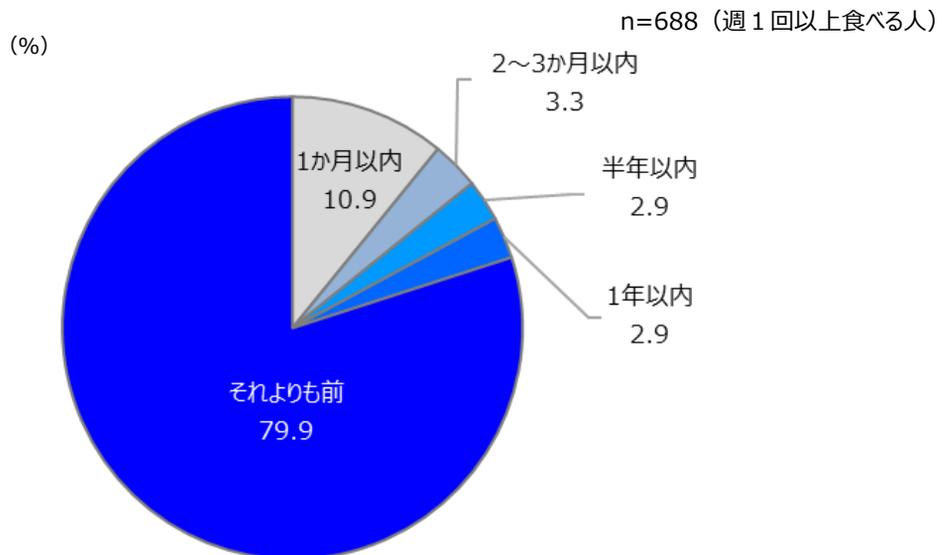
(%)

## 3) ヨーグルトを週1回以上食べ始めた時期

Q3 あなたが週1回以上、以下の食べ物を食べ始めた時期をお答えください。(SA)

➤ 「それよりも以前」が8割、1年以上前から多くを占める。

多く食べられているヨーグルトについて、週1回以上食べている人にいつから食べ始めたのか、時期を聞いたところ「それよりも前」が79.9%と8割近い結果となりました。次いで「1か月以内」が10.9%となっております。



## 4. 食べたことのある・飲んだことのあるヨーグルトに含まれる菌とその効果認知について

### 1) 食べたことのある・飲んだことのあるヨーグルトに含まれる菌とその効果認知

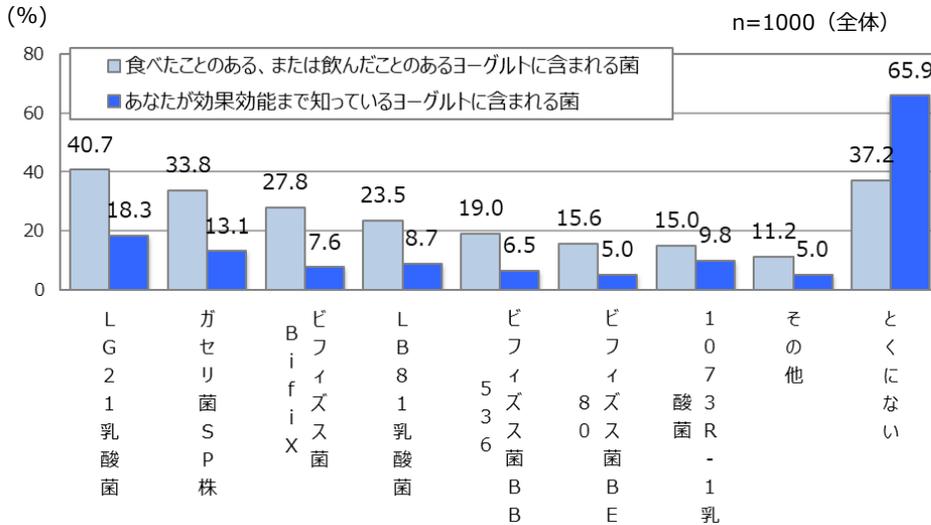
- **喫食・飲用経験は「LG21乳酸菌」がトップ、次いで「ガゼリ菌SP株」**  
**菌の効果効能の認知は、多くが喫食・飲用経験率の半分以下と低いレベル!**

食べたことのある、または飲んだことのあるヨーグルトに含まれる菌を聞いたところ、「LG21乳酸菌」が40.7%と最も高く、次いで「ガゼリ菌SP株」33.8%、「ピフィズ菌 Bifix」27.8%の順になっています。

一方、効果効能まで知っているヨーグルトに含まれる菌を聞いたところ「LG21乳酸菌」が18.3%、「ガゼリ菌SP株」が13.1%の順になっています。

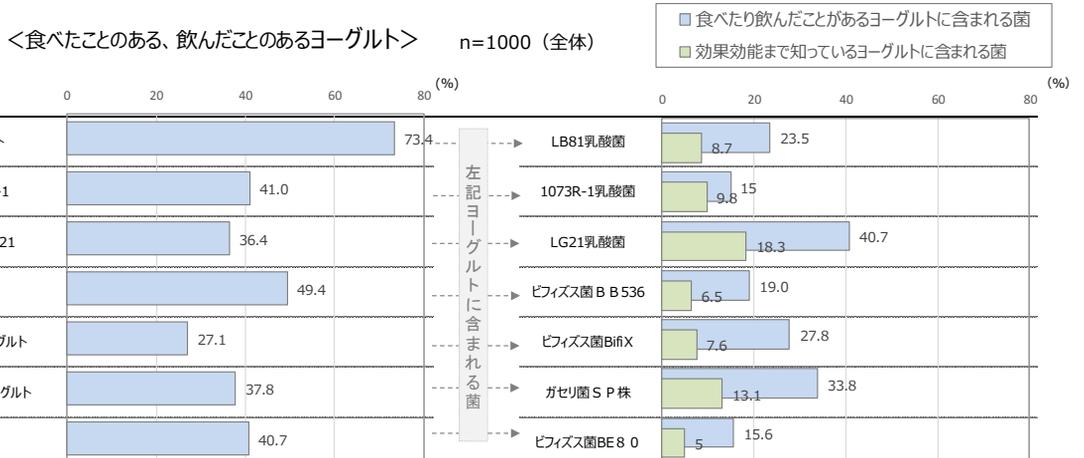
菌の効果効能の認知は、多くが喫食・飲用経験率の半分以下となり、効果効能まであまり知られていないという結果がわかります。

Q4 あなたが食べたことのある、または飲んだことのあるヨーグルトに含まれる菌を選んでください。(お答えはいくつでも) また、あなたが効果効能まで知っているヨーグルトに含まれる菌を選んでください。(MA)



### 【喫食経験のあるヨーグルト×喫食経験のあるヨーグルトに含まれる菌】

喫食経験のあるヨーグルトと喫食経験のあるヨーグルトに含まれる菌について結果を比較してみたところ、多くで結果数値にズレがあり、その菌がそのヨーグルトに含まれるかどうかの認知理解が低いように思えます。加えて、その効果効能の認知についてもかなり低いことがわかります。



## 2) ヨーグルトに含まれる菌の効果効能の理解

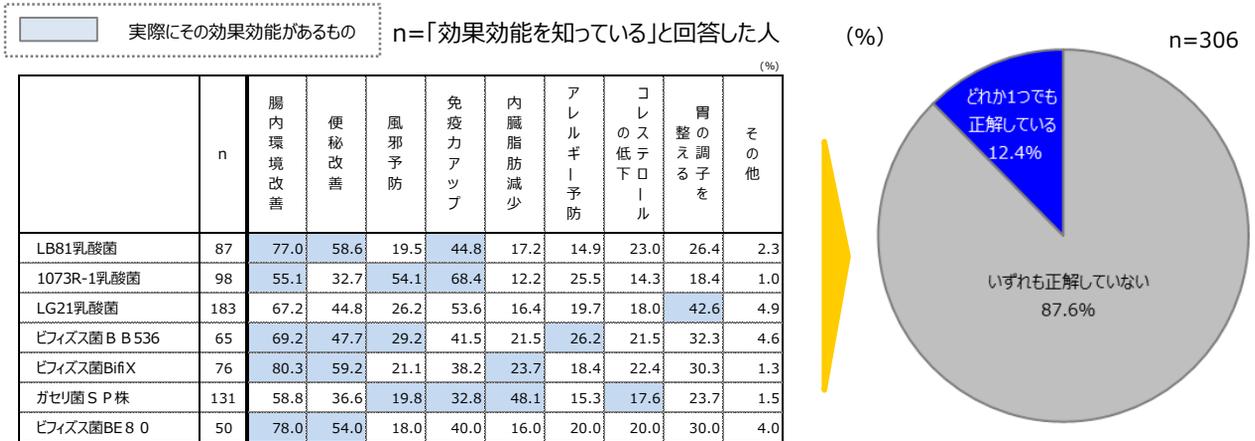
➤「腸内環境改善」は正解が多いものの、効果効能自体は誤認が多い。

ヨーグルトに含まれる菌の効果効能を知っていると回答した方に、それぞれどのような効果効能があると思うか聞いたところ、多くの方が誤った理解をしていることがわかりました。

ヨーグルトに含まれる菌とその効果効能について、正確に認知している人はそれほど多くないことがわかります。

更に、以下の7の菌の中でどれか1つでも知っているという回答した方の中から、どれか1つでも正しい菌の効果効能の正解を回答している方の割合をみると、わずか12.4%と1割程度という結果がわかりました。

Q5 効果効能を知っていると答えになったヨーグルトの菌に関して伺います。どのような効果効能があると思うか、当てはまるものをすべてお答えください。(MA)

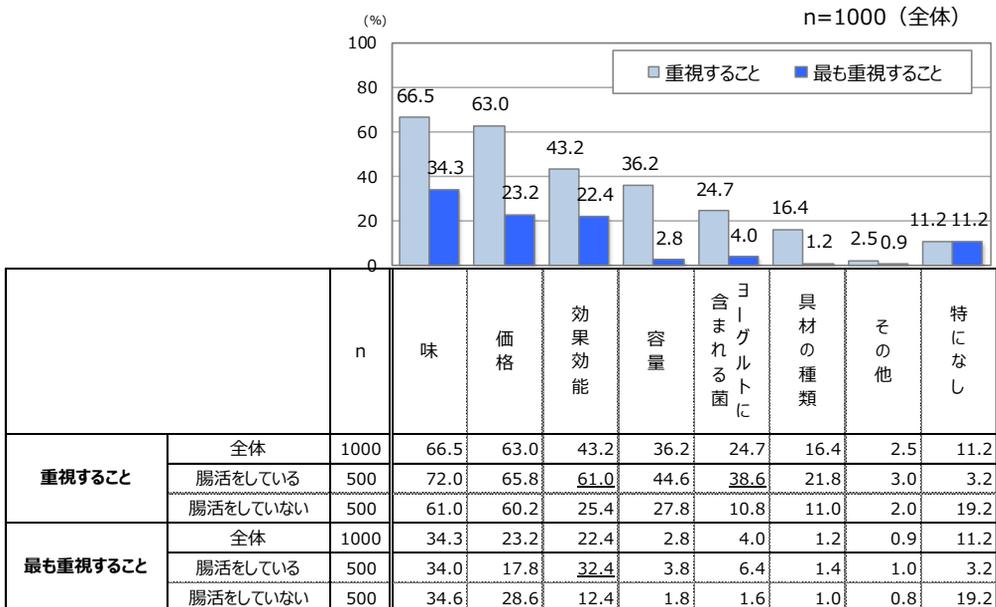


## 5. ヨーグルト購入の際の重視点 - 重視点・最重視点 -

➤ 重視点は、「味」「価格」「効果機能」の順

Q6 あなたがヨーグルトを購入する際、重視することをお答えください。(MA) また、最も重視することをお答えください。(SA)

ヨーグルトを購入する際、重視する点を聞いたところ「味」「価格」「効果機能」の順となりました。最も重視する点も同様の順となっています。腸活をしている人は、当然ながら「味」と「価格」だけでなく「効果機能」を重視していることがわかります。



※下線は、全体結果より10%以上高いところ (%)

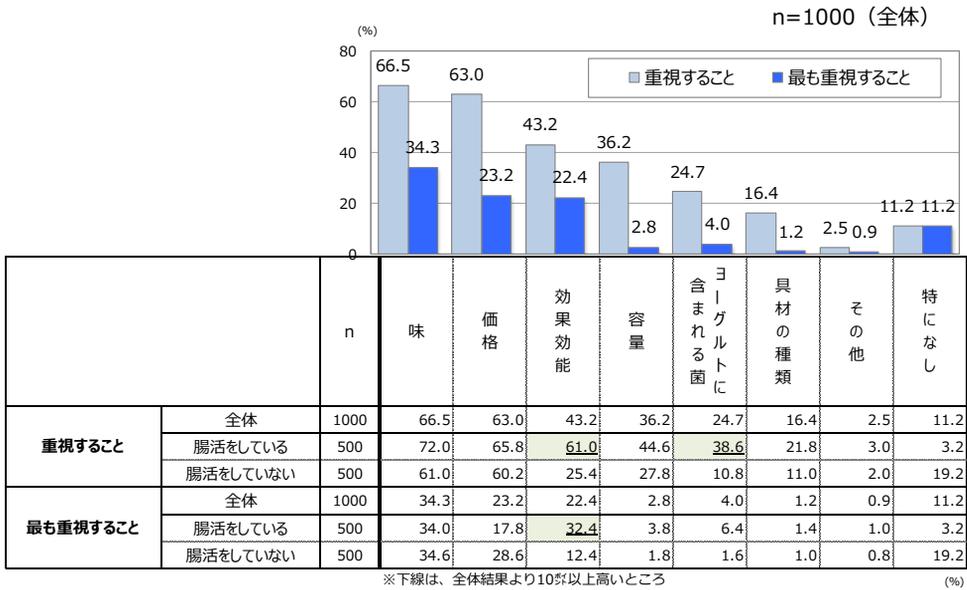
## 6. ヨーグルトを食べる理由

### ➤ 「腸内環境を整える」「健康に良いイメージがある」「美味しい」が大きな理由

Q7 あなたがヨーグルトを食べる場合、その理由をお答えください。(MA)

ヨーグルトを食べる理由を聞いたところ「腸内環境を整えるため」56.2%、「健康に良いイメージがある」56.0%、「美味しいから」52.7%の3つが50%台と高く、次いで「便通を改善するため」39.0%という結果となりました。

腸活をしている人は、当然のことながら「腸内環境を整えるため」「便通を改善するため」の2項目が腸活をしていない人に比べ20P以上高い結果となりました。



## 7. ヨーグルトを食べての効果効能の実感

### 1) ヨーグルト効果効能の実感程度

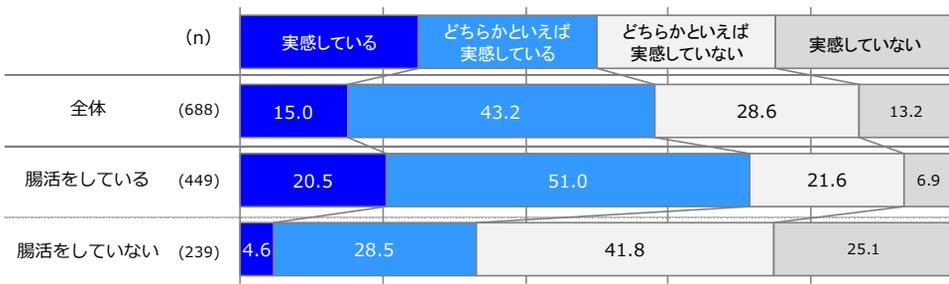
#### ➤ 「実感している」が1割半ばと、はっきりと実感できている人は少ない。

Q8 あなたが、ヨーグルトを食べ始めてから「風邪をひかなくなった」「体調が改善された」など、日頃から効果効能は実感していますか。(SA)

ヨーグルトを食べ始めてから「風邪をひかなくなった」「体調が改善された」など、日頃から効果効能は実感しているか聞いたところ、「実感している」が15.0%、「どちらかといえば実感している」が43.2%になっています。

腸活をしている人は、「どちらかといえば実感している」と回答した人も含めるとヨーグルトの効果効能実感は7割に達しますが、「実感している」とはっきり実感している人は、2割とそれほど高くはないことがわかります。

n=688 (週1回以上食べる人)



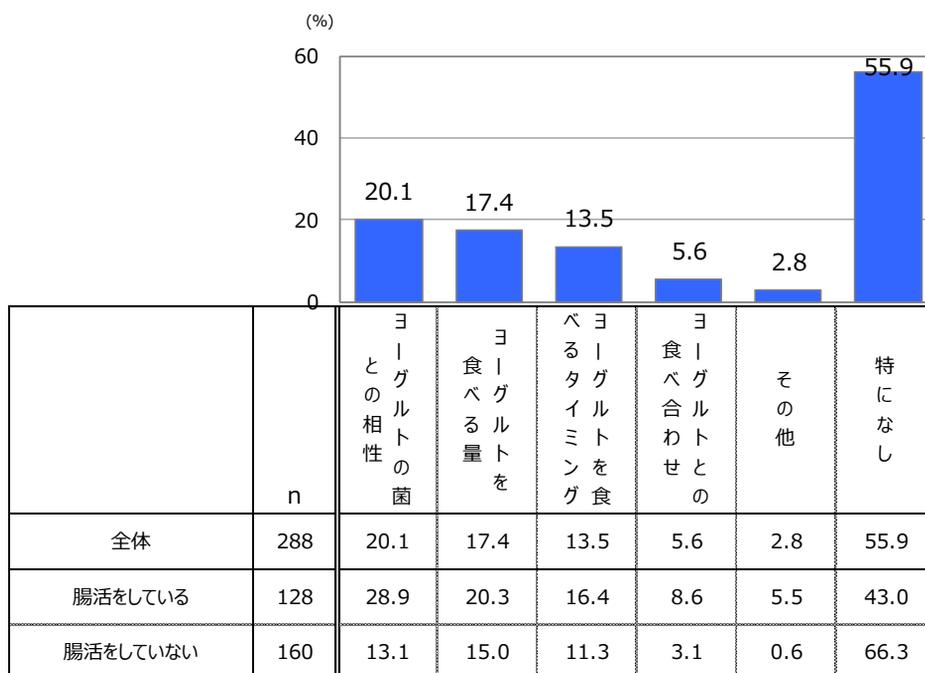
## 2) ヨーグルトの効果効能を実感できない理由

Q9 あなたがヨーグルトの効果効能を実感できない理由は何だと思いますか。(MA)

➤ 「特になし」が5割半ば。「ヨーグルトの菌との相性」が2割

ヨーグルトを週1回以上食べているにも関わらず効果効能を実感していないと感じている方に、ヨーグルトの効果効能を実感できない理由を聞いたところ「特になし」が55.9%と半数以上という結果となりました。次いで「ヨーグルトの菌との相性」20.1%「ヨーグルトを食べる量」17.4%という結果となりました。

n=効果効能を実感できない人



## ■しらはた胃腸肛門クリニック横浜院長 白畑 敦先生によるコメント

今回は、腸活者にも必見の腸内細菌の働きと、ヨーグルトにも含まれる善玉菌の効果効能について、しらはた胃腸肛門クリニック横浜院長 白畑 敦先生によるコメントをいただきました。

### ◆腸内細菌について

私たちの腸内には細菌がいます。腸内細菌は約100兆個、100～1000種類、重さにすると1～2kgで便の約1/3は腸内細菌でできています。さまざまな腸内細菌の働きが報告され下痢や便秘、過敏性腸炎、潰瘍性大腸炎、大腸がん予防などのおなかの病気以外にも肥満、認知症、糖尿病、高脂血症、心臓病、うつ病、免疫力低下、喘息、アトピー性皮膚炎などへの効果も報告されています。様々な臨床の場で腸内細菌は応用され多くの臨床試験の報告があり医学界のトピックスであり近いうちのノーベル医学賞候補は腸内細菌研究者ともいわれています。未知なる生物学的な可能性を秘め、病気の予防、治療に期待でき（それによる経済効果も計り知れない）、ダイエットや生活習慣病予防など身近な存在の腸内細菌は健康志向の高まりに伴い、益々腸内細菌市場が伸び腸内フローラを特集したTV番組・雑誌等も話題になるでしょう。

### ◆ヨーグルトに含まれる善玉菌と最適な食べ方について

世の中では腸内細菌に注目が集まる一方、調査結果にあるように、効果そのものを正しく理解している方は多くは無いようです。

腸内細菌は善玉菌、悪玉菌、日和見菌に区別され、乳酸菌やビフィズス菌などの善玉菌は健康人でおよそ20%を占めています。善玉菌の働きは主に5つあり①病原体の体内侵入を排除し病気を防ぐ②私たちの体は食物繊維を消化する能力はなく腸内細菌がそれを消化してくれる③体に必要なビタミンB2、ビタミンB6、ビタミンB12、葉酸、パントテン酸、ビオチン、ビタミンKなどの有用なビタミン類や短鎖脂肪酸の生成④幸せ物質や幸せホルモンといわれるドーパミンやセロトニンの合成に関与⑤免疫力のおよそ70%が腸内細菌と腸粘膜細胞の働きといわれています。善玉菌が好むものはヒトでは消化しにくい水溶性食物繊維やオリゴ糖などの炭水化物です。しかし炭水化物の多くは小腸で吸収されてしまうため、腸内細菌がたくさん生息している大腸までは届きにくく普段の食事から大腸まで届き、腸内細菌のエサになるものの中心は食物繊維になります。

ヨーグルトを食べていてもその効果をはっきり実感している人は少ないようでしたが、簡易に安価に摂取できる多種類の腸内細菌（善玉菌）を含むヨーグルトと、食物繊維を多く含む食べ物と組み合わせることで、より効果的な食べ方ができるのではないのでしょうか。

## ■白畑敦先生 プロフィール

1977年、山形県生まれ。昭和大学医学部を卒業後、病院勤務を経て、2017年しらはた胃腸肛門クリニック横浜を開業。専門は便秘専門外来、消化器、排便機能障害。各種メディアへの出演や寄稿を行うなど多方面で活躍中。



### ■引用・転載時のクレジット表記のお願い

※本リリースの引用・転載は、必ずクレジットを明記していただきますようお願い申し上げます。  
 <例>「総合マーケティング支援を行なうネオマーケティングが実施した調査結果によると……」

### ■「ネオマーケティング」

URL : <https://www.neo-m.jp/>

### ■本件に関するお問い合わせ先

ネオマーケティング広報事務局 担当：高倉  
 E-mail : [press@neo-m.jp](mailto:press@neo-m.jp)