

便秘・軟便の自覚症状がある人のうち、 約3人に1人がお通じに慢性的な悩みを抱える“令和うんち”に！

さらに、過半数が対策をせずに放置している実態も判明

腸内細菌の専門家・辨野(べんの)先生は現代社会の乱れがちな生活習慣の影響を指摘
脱・令和うんちに食でアプローチする、次世代の食物繊維「グアーガム分解物」とは



株式会社伊藤園（社長：本庄 大介 本社：東京都渋谷区）は、全国 20 代～60 代の、便秘・軟便の自覚症状がある男女 500 人を対象に排便状態と対策に関する意識調査を実施しました。

本調査から、慢性的に便秘・軟便に悩んでいる人が約 3 人に 1 人いることが判明し、さらに対策をしていない人の割合が約 60%という結果が明らかになりました。

この結果を受けて、腸内環境改善を啓発している腸内細菌学者の辨野 義己（べんの よしみ）先生（一般財団法人辨野腸内フローラ研究所 理事長）監修のもと、腸内環境対策の実態や日常生活でできる有効的な対策方法についてご紹介致します。

※“令和うんち”とは

令和特有のストレスや睡眠不足、運動不足、食生活の乱れなど、社会的要因の影響で慢性的に不調気味になっている排便状態のこと

トピックス

1

便秘・軟便の自覚症状がある人のうち、約3人に1人がお通じに慢性的な悩みを抱える”令和うんち”と判明！

普段の生活の中で「慢性的に」お通じで困ってる32.3%、「時々」困っている54.2%も含めると、86.5%に。

2

背景には、ストレス社会に生きる人の生活習慣の乱れが。

過半数がストレス、運動不足、食生活の乱れ、睡眠不足を自覚。

3

約60%が「対策をしていない」と回答。

対策をしていない理由は「体質だと思って仕方がないと思っている」「何をしたらいいかわからない」。

4

便秘を自覚している人よりも軟便を自覚しているの方が食物繊維摂取率が低い。

便秘・軟便の対策として食物繊維を摂取する意識、症状によって差。

5

水溶性食物繊維「グアーガム分解物」の認知度は、わずか13%。

「グアーガム分解物」は腸内環境改善や便秘気味の方のお通じ改善だけでなく、やや軟らかめの便改善が期待できるため、次世代の食物繊維として注目されています。その存在を知ってる人がとても少ない結果に。

1

便秘・軟便の自覚症状がある人のうち、約3人に1人がお通じに慢性的な悩みを抱える”令和うんち”と判明！

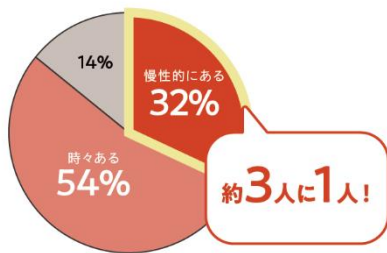
普段の生活の中で「慢性的に」お通じで困ってる32.3%、「時々」困っている54.2%も含めると、86.5%に。

「便秘ぎみ」または「軟便ぎみ」、もしくは両方を自覚する人に、普段の生活でお通じに困っていることがあるか聞いたところ、「慢性的にある」と答えた人が 32.3%、「時々ある」と答えた人が 54.2%と、“お通じで困っていると自覚している人”が 86.5%いることが分かりました。注目したのは「慢性的にある」の回答で、約 3 人に 1 人が日常的に悩まされているという、現代社会のお通じ問題が浮き彫りになりました。

さらに、本調査の前に実施したスクリーニング（ランダムに選んだ 20～60 代男女、549 名が対象）で聞いた、直近の排便状態を伺う質問（「便秘ぎみ」「軟便ぎみ」「どちらでもない」から該当するものを複数回答）では、「どちらでもない」の回答者が 0 人だったことは特筆すべき点です。

“お通じで困っていると自覚している人”のうち自身の排便状態を「便秘ぎみ」と回答した人は 75.1%、「軟便ぎみ」と回答した人は 32.6%、そのうち、7.4%が両方の症状を自覚しています。さらに男女別でみると、男性は「軟便ぎみ」、女性は「便秘ぎみ」の傾向がありました。

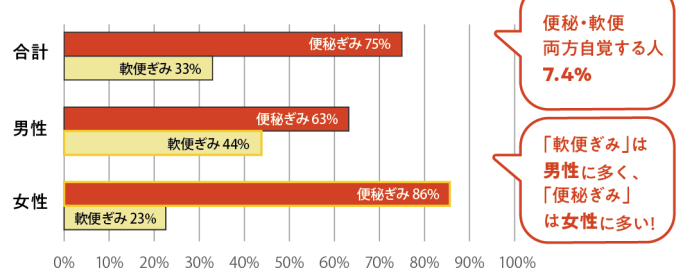
普段の生活でお通じで困っていることはありますか。



■ 慢性的にある ■ 時々ある ■ ない n=500

“お通じで困っている人”が自覚する排便状態

(当てはまる便の状態に複数回答。「どちらでもない」を選択した人は0人)



■ 便秘ぎみ ■ 軟便ぎみ n=433

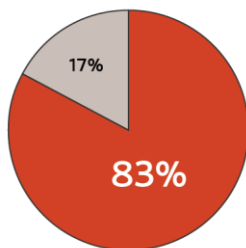
2

背景には、ストレス社会に生きる人の生活習慣の乱れが。

過半数がストレス、運動不足、食生活の乱れ、睡眠不足を自覚。

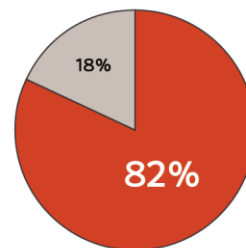
便秘・軟便の要因となる「ストレス」「運動不足」「食生活の乱れ」「睡眠不足」など4つの生活習慣について聞いたところ、83.0%がストレスを感じている。82.3%が最近運動不足だと感じている。55.6%が最近食生活が乱れていると感じている。68.9%が最近睡眠不足だと感じる。など4つすべての設問に対して半数以上が生活習慣の乱れを感じていることが分かりました。

普段の生活でストレスを感じることは多いですか。



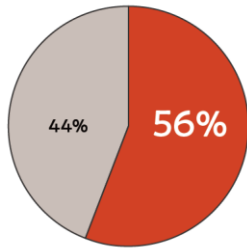
■ はい ■ いいえ n=500

最近、運動不足だと感じることはありますか。



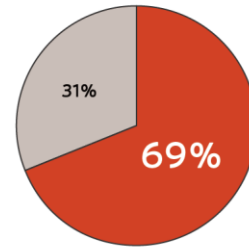
■ はい ■ いいえ n=500

最近、食生活が乱れている、もしくは、必要以上の食事を取っていると感じますか。



■ はい ■ いいえ n=500

最近、睡眠不足だと感じることはありますか。



■ はい ■ いいえ n=500



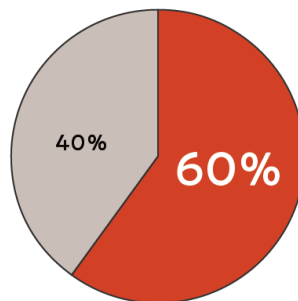
約60%が「対策をしていない」と回答。

対策をしていない理由は「体質だと思って仕方ないと思っている」「何をしていたか分からない」。

便秘・軟便の自覚症状に対して対策を行っているか聞いたところ、59.9%の人が「対策していない」と回答、40.1%の人が「対策している」としました。また、「対策している」人の37.3%が効果を実感している対策は「ない」と回答しています。

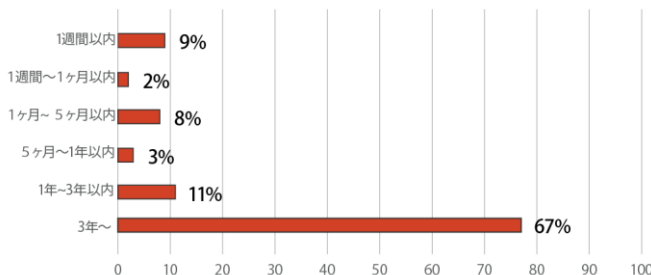
対策していない人の67.3%は「3年以上対策していない」ことが分かり、便秘・軟便症状を自覚しつつも長い間対策できていない人がいることが分かりました。「対策を行っていない」人のうち、便秘を自覚する人は54.6%、軟便を自覚する人は67.9%で、軟便の人のほうが対策できていない傾向がありました。対策を行っていない理由を聞いたところ、どちらの症状とも1位が「何をしていたか分からない」、2位が「体質だと思って仕方ない」という結果になり、対策できていない人はお手上げ状態になっているようです。

あなたが便秘、または軟便症状をもっていることに対して対策を行っていますか。



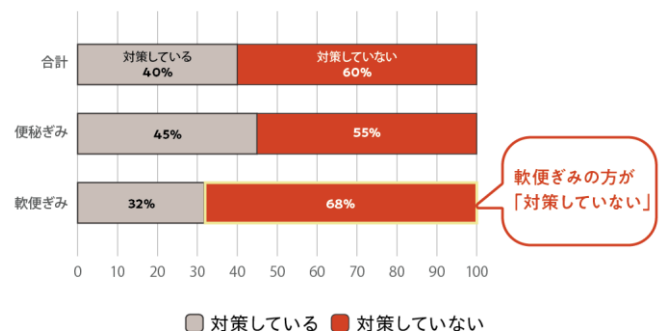
■ している ■ していない n=500

便秘、または軟便の症状に対して、何も対策をしていない期間はどれくらいですか。



n=109

自覚する便の状態別、対策していない人の割合



軟便ぎみの方が「対策していない」

■ 対策している ■ 対策していない

n=500



べんの 辨野先生に聞いてみた！ Q&Aコーナー！

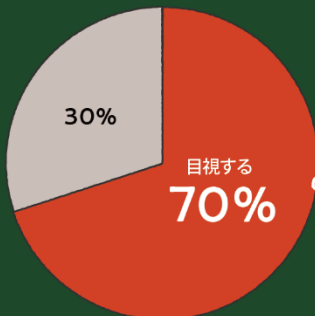


Q1 便秘・軟便症状を自覚しつつも対策していない人が多い現状や、便秘より軟便を自覚しているの方が対策意識が薄いという結果についてどのようにお考えですか？

便秘、軟便問わず、排便頻度や便の状態を他人と比較することがないため、自分のいつも通りが「普通」だと思ってしまう。それが当たり前で、変わることも無いと考えている人が多いのではないのでしょうか。「排便の不調＝便秘」と錯覚するほど、便秘改善を謳った商品やメディアの特集が多いためか、軟便を良くない状態と考える人が少ないのかもしれませんが。まず健康的と言われる便の状態を知ることが大事です。また食事や運動、睡眠など生活習慣を見直してみてもいいのではないでしょうか。

排便後、自分のうんちの量や形状を
目視する習慣はありますか

■ ある ■ ない



トイレ後に自分のうんちを
確認する人約7割

便秘・軟便症状に対して対策できていない人が多い一方で、自分の排便状態を気にしている人が多いことも分かりました。

Q2 腸内環境改善対策としてどのようなことが必要ですか？

腸内環境を良くするためにはまず食事が重要です。特に野菜や豆類、キノコ類、海藻など食物繊維が豊富な食材を摂ることで、誰もが大腸内に優勢に保持している酪酸産生菌の酪酸産生量を増やすことが期待できます。またヨーグルト・乳酸菌飲料や納豆などの発酵食品、オリゴ糖も腸内有用微生物であるビフィズス菌を活性化することができます。食事に加えて重要なのが運動です。特にインナーマッスル(腸腰筋、腸骨筋)を鍛えて“便を出す力”をつけることが大事です。



Q3 排便の不調を食で解決する方法として「食物繊維」摂取について教えてください。また、日本人の食事摂取基準からどれくらい足りていないのでしょうか？

厚生労働省は男性で一日21g、女性で18gの食物繊維摂取を目標量としています。(食事摂取基準(2020年版))。しかし日本人の平均的な食物繊維摂取量は14g前後と推定されており、現代人の食生活では明らかに足りていません。

※厚生労働省の有識者検討会は、来春から適用予定の「日本人の食事摂取基準(2025年版)」において、成人の食物繊維の「理想的な摂取量」がこれまでよりも1グラム高い25グラム(1日当たり)に設定すると報告しています。(2024年3月6日時点)



Q4 「グアーガム分解物」の注目する機能性についておしえてください。

グアーガム分解物の健康表示として

- ① ビフィズス菌優位な腸内環境を作り出す。
- ② 軟便を改善する。
- ③ 便秘を改善する。

などが知られており、特に、男性に多い軟便気味の生活を改善する機能が期待されています。



「グアーガム分解物」とは？

インドなどでよく食べられている豆科の植物「グアー豆」を原料とした水溶性食物繊維で、これを酵素で分解して低粘度化した素材がグアーガム分解物です。

インドの市場



グアー豆



グアー豆



グアーガム分解物



4

便秘を自覚している人よりも、 軟便を自覚しているの方が食物繊維摂取率が低い。

便秘・軟便の対策として食物繊維を摂取する意識、症状によって差。

便秘・軟便の自覚症状がある人が実際に行っている対策を聞いたところ、「水分補給」、「ヨーグルトなど乳酸菌製品を食べる」、などが主な対策方法としてあがりました。「食物繊維の摂取」については、便秘症状を自覚している人は3人に1人（31.8%）、軟便症状を自覚している人は約7人に1人（15.1%）摂取している状況で、軟便症状を自覚しているの方が食物繊維摂取への意識が低いことが分かりました。





さらに、食物繊維には「不溶性」と「水溶性」の2種類があるが、「水溶性食物繊維」を意識して摂っているかを聞いたところ、約80%の人が「意識して摂っていない」と答えました。

便秘症状を自覚する人が実践している対策TOP3

- 1 水分補給 56.8% 
- 2 乳酸菌製品の摂取 45.1% 
- 3 食物繊維の摂取 31.8% 

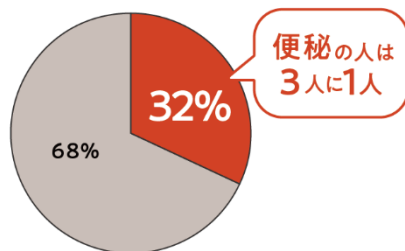
n=338

軟便症状を自覚する人が実践している対策TOP3

- 1 乳酸菌製品の摂取 24% 
- 2 水分補給 23.9% 
- 3 薬の服用 19.1% 
- 5 食物繊維の摂取 15.1% 

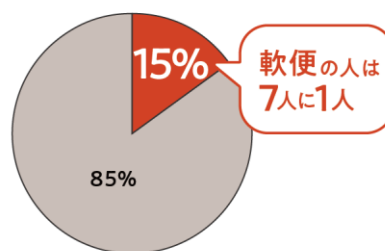
n=195

便秘症状を自覚する人が 対策として食物繊維を摂取する割合。



n=338

軟便症状を自覚する人が 対策として食物繊維を摂取する割合。



n=195

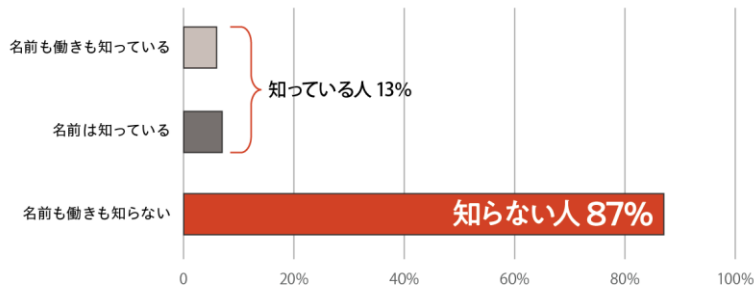
5

水溶性食物繊維「グアーガム分解物」の認知度は、わずか13%。

「グアーガム分解物」は腸内環境改善や便秘気味の方のお通じ改善だけでなく、やや軟らかめの便改善が期待できるため、次世代の食物繊維として注目されています。その存在を知ってる人がとても少ない結果に。

次世代の食物繊維として注目されている水溶性食物繊維の一種「グアーガム分解物」をご存知でしたかの間に対して、5.8%が「名前も働きも知っている」と回答し、7.1%は「名前は知っているが働きまでは知らない」、87.1%の人が「名前も働きも知らない」という結果になりました。

水溶性食物繊維の一種「グアーガム分解物」をご存知でしたか？

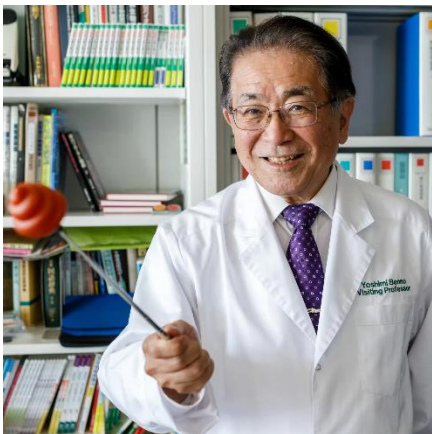


n = 500

■ 調査概要

- ・調査名 : 排便状態と対策に関する意識調査
 - ・調査期間 : 2024年4月6日～2024年4月9日
 - ・調査対象 : 20代～60代の、便秘・軟便の自覚症状がある男女※（男女比 1:1）
※スクリーニングで「直近のあなたの排便状態について、あてはまるものを教えてください。」と質問し、「便秘ぎみ」「軟便ぎみ」のどちらか、または両方を選んだ500人が対象（選択肢は「便秘ぎみ」、「軟便ぎみ」「どちらでもない」を用意し、複数回答とした）
 - ・地域 : 全国
 - ・調査方法 : インターネット調査
 - ・サンプル数 : 500名
- ※グラフ内の小数点以下第1位は四捨五入して表示しております

■ プロフィール



一般財団法人辨野腸内フローラ研究所 理事長 辨野義己 先生

1948年、大阪府生まれ。農学博士。一般財団法人辨野腸内フローラ研究所理事長。理化学研究所名誉研究員。およそ半世紀にわたり腸内細菌の生態と分類を研究し続けてきた世界的権威。近年、健康寿命を左右し、肥満の防止・改善効果もある「長寿菌」の存在を解明。テレビ・雑誌など多数のメディアや講演などでも活躍し、2021年より現職。

本リリースでご紹介した次世代の食物繊維として注目されている「グアーガム分解物（食物繊維）」が入った機能性表示食品をご紹介します。

伊藤園とチチヤスが協同して展開する「毎朝快調」ブランドから
トリプルヘルスクレームの機能性表示食品が新登場

機能性表示食品「**毎朝快調 腸内環境改善 ヨーグルト風味**」

5月27日(月)に販売開始

株式会社伊藤園(社長:本庄大介 本社:東京都渋谷区)は、チチヤス株式会社(社長:大井太郎 本社:広島県廿日市市、以下 チチヤス)と協同して展開する「毎朝快調ヨーグルト」ブランドから、「腸内環境改善」と「便秘気味の方のお通じ改善」、また清涼飲料業界で初となる「やや軟らかめの便改善」(※1)の機能性を表示したトリプルヘルスクレームの機能性表示食品「毎朝快調 腸内環境改善 ヨーグルト風味」を、5月27日(月)に販売開始します。

近年、乳酸菌入り飲料市場は継続して伸長しており、「腸内環境の改善」へのニーズは高まっている状況です。そこで当社は、「便秘」だけでなく「軟便」にお悩みを持つ方もサポートするトリプルヘルスクレームの機能性表示食品「毎朝快調 腸内環境改善 ヨーグルト風味」を販売開始します。

「毎朝快調 腸内環境改善 ヨーグルト風味」は、水溶性食物繊維の「グアーガム分解物」の働きで、善玉菌として知られているビフィズス菌を増やすことで腸内環境を改善する機能、便秘気味の方のお通じを改善する機能、やや軟らかめの便を改善しておなかの調子を整える機能があることが報告されている機能性表示食品です。1本で「グアーガム分解物」を5.2g含有しています。チチヤスのノウハウを活かした、“小容量でも飲みごたえがある濃度感”のやさしいヨーグルト風味で、常温保存できる製品設計のため冷やさなくてもお飲みいただくことができます。またパッケージには、おいしくお飲みいただきながら腸内環境のお悩みに寄り添うため、「安全・安心・おいしい・健康」のしるしでもある「チー坊」が際立つ朱色のデザインを採用しました。



当社は、機能性表示食品「毎朝快調 腸内環境改善 ヨーグルト風味」の販売を通じて、お客様に分かりやすい新たな価値を付加し、皆様の健康で豊かな生活を応援するとともに、イキイキとした毎日をサポートしてまいります。

(※1)「やや軟らかめの便改善」を含む機能性表示食品は本品が清涼飲料業界初。(2024年伊藤園調べ)

製品概要

製品名:機能性表示食品「毎朝快調 腸内環境改善 ヨーグルト風味」

品名	容量・容器	希望小売価格 税込(税別)	発売日	販売地域
清涼飲料水	100ml ペットボトル	155 円(144 円)	5 月 27 日(月)	全国

届出表示: 本品にはグアーガム分解物(食物繊維)が含まれています。グアーガム分解物(食物繊維)には、善玉菌として知られているビフィズス菌を増やすことで腸内環境を改善する機能、便秘気味の方のお通じを改善する機能、やや軟らかめの便を改善しておなかの調子を整える機能があることが報告されています。

届出番号:I821

機能性関与成分:グアーガム分解物(食物繊維)5.2g

1 日摂取目安量:1 日 1 本を目安にお飲みください。

摂取上の注意:多量摂取により疾病が治癒したり、より健康が増進されるものではありません。

- ・本品は、特定保健用食品と異なり、消費者庁長官による個別審査を受けたものではありません。
- ・本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。
- ・食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

チチヤス株式会社

1886 年に広島合資ミルク会社として設立された、歴史のある乳業メーカーです。日本で初めてヨーグルトを製造・発売して以来、日本のヨーグルトの歴史に名前を刻んできました。伊藤園グループには 2011 年に加わっています。

チチヤス HP:<https://www.chichiyasu.com/>

「毎朝快調ヨーグルト」ブランド

チチヤスの基幹製品である「毎朝快調ヨーグルト」ブランドは、1997 年の発売以来、皆さまにご愛顧いただいている健康志向が強いブランドです。2023 年、チチヤス社と伊藤園がブランド初の機能性表示食品を両社から発売しました。

チー坊



チー坊は 1953 年に初めてヨーグルトの瓶容器に採用したチチヤスのキャラクターで、「安全・安心・おいしい・健康」のしるしです。誕生以来、チチヤスの「想い」をお届けしています。