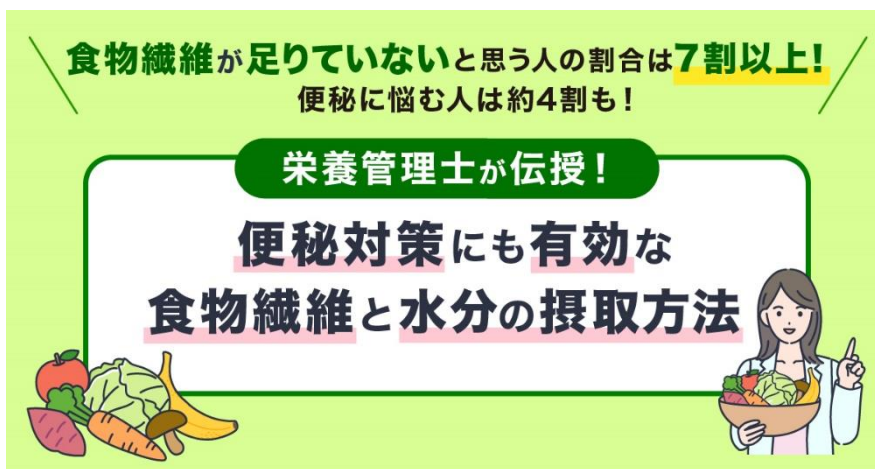


**食事摂取基準(2025年版)で食物繊維がより重要視！****1日25g以上の摂取が望ましいことを知らない人の割合は87.9%****7割以上が「食物繊維が足りていない」と回答、約4割が便秘で悩んでいる結果に。****～便秘対策にも有効！不足しがちな食物繊維や水分を簡単に摂る方法を栄養士が伝授～**

良質な水を育む日本有数の水源地から採取した天然水を、おいしさもミネラル分もそのままに保つ非加熱処理を施しご家庭に提供しているプレミアムウォーター株式会社（所在地：東京都渋谷区、代表取締役社長：金本 彰彦）は、理想的な腸内環境を追求し、腸内細菌の研究をベースに総合腸活ブランドを展開するAuB株式会社（所在地：東京都中央区、代表取締役：鈴木啓太）と共同で、プレミアムウォーターとLoccaのご契約者様を対象に「腸活や食物繊維に関するアンケート」を実施しました。

**■ 調査概要**

調査対象：プレミアムウォーター・Locca ご契約者様 20代～60代 計4,177人

調査方法：アンケート調査

調査期間：2025年1月21日（火）～1月26日（日）

※調査結果の数値は小数点以下を適宜四捨五入して表示しているため、積み上げ計算すると誤差がでる場合があります。

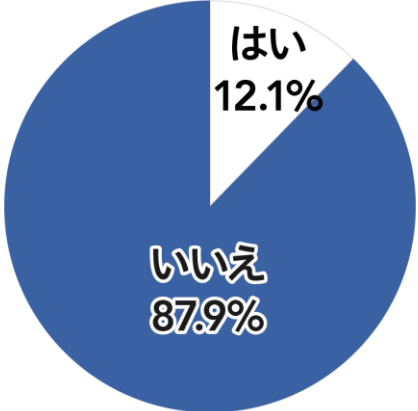
※調査結果をご紹介いただく際は、「**プレミアムウォーター株式会社調べ**」と注釈をご記載ください。**【調査サマリー】**

- 厚生労働省は「日本人の食事摂取基準(2025年版)」策定検討会報告書において、健康のために食物繊維は1日25g以上摂ることが望ましいとし、その重要性を発信。
- また**1日あたりの食物繊維の推奨摂取量の目安を知らない人の割合は87.9%**。
- 食物繊維が不足するとどのような問題が起こるか知っている人の割合は67.9%。  
また普段の食生活において、**食物繊維を摂取することを意識している人の割合は70.8%**。
- 食物繊維の摂取を意識する理由やきっかけ1位は「腸の調子を整えたいから」で76.9%。
- 食物繊維を摂取することを意識している人が7割以上いる一方、  
**1日の食物繊維の摂取量について「足りていないと思う」と回答した人の割合は73.7%**。
- 十分に食物繊維が摂取できていない理由1位は「普段の食生活が忙しく栄養が偏った食事が多いから」で59.9%。
- 食物繊維の不足が原因の一つでもある便秘だと思ふ人の割合は約40%。  
また「便秘だと思ふ」と回答した人の中で、便秘を改善したいと思ふ人の割合は97.4%も。  
**「便秘だと思ふ」と回答した人が便秘改善のために取り組んでいること1位は「水分を十分に摂る」で71.3%**。
- 一方**1日に必要な水分量1.5L以上を摂取できている人の割合はわずか16.6%**。

・2005年から5年ごとに改定されてきた「食事摂取基準」。今回新たに改定された「日本人の食事摂取基準(2025年版)」において、食物繊維の推奨摂取量の目安が1日25g以上に増えたが、その事実を知らない人の割合は89.6%。また1日あたりの食物繊維の推奨摂取量の目安を知らない人の割合は87.9%も。

「1日あたりの食物繊維の推奨摂取量」の目安を知っていますか？

(n=4,177/5A)

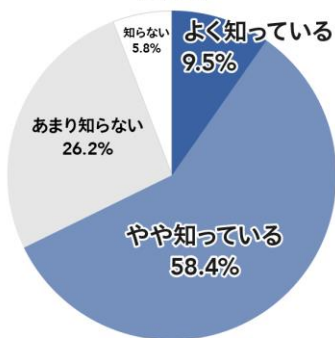


「1日あたりの食物繊維の推奨摂取量」の目安を知らない人の割合は87.9%も

・食物繊維が不足すると、腸内環境の悪化によって便秘になりやすくなり、その結果、痔や大腸癌等のリスクが高まります※。食物繊維が不足するとどのような問題が起こるか知っている人の割合は67.9%。また普段の食生活において、食物繊維を摂取することを意識している人の割合は70.8%。※厚生労働省 日本人の食事摂取基準(2025年版)

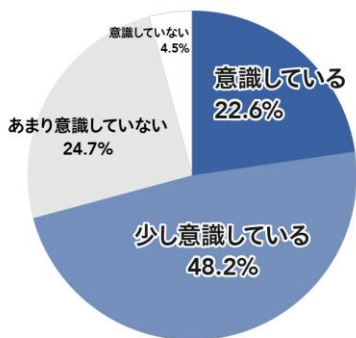
食物繊維が不足するとどのような問題が起こるか知っていますか？

(n=4,177/5A)



普段の食生活において食物繊維を摂取することを意識していますか？

(n=4,177/5A)



・食物繊維の摂取を意識する理由やきっかけ1位は「腸の調子を整えたいから」で76.9%。続いて2位が「生活習慣病予防・改善のため」で52.5%、3位が「肥満予防・ダイエットのため」で46.7%。

食物繊維の摂取を意識する理由やきっかけはなんですか？

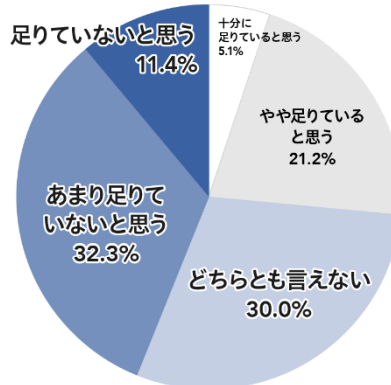
(n=2,955/MA)

- ① 腸の調子を整えたいから 76.9%
- ② 生活習慣病予防・改善のため 52.5%
- ③ 肥満予防・ダイエットのため 46.7%

**・食物繊維を摂取することを意識している人が7割以上いる一方、1日の食物繊維の摂取量について、「足りていないと思う」と回答した人の割合は73.7%。**

あなたはご自身の1日の食物繊維の摂取量について、足りていると思いますか？

(n=4,177/5A)



1日の食物繊維の摂取量について  
足りていないと思う人の割合は**73.7%**

**・十分に食物繊維が摂取できていない理由 1位は「普段の食生活が忙しく栄養が偏った食事が多いから」で59.9%。続いて2位が「食物繊維を摂取することを意識していないから」で36.0%、3位が「食物繊維の摂取方法がわからないから」で20.4%。**

十分に食物繊維が摂取できていない理由はなんですか？

(n=1,826/MA)

- ① 普段の食生活が忙しく栄養が偏った食事が多いから 59.9%
- ② 食物繊維を摂取することを意識していないから 36.0%
- ③ 食物繊維の摂取方法がわからないから 20.4%

**・上記の結果の通り、食物繊維の摂取量が足りていないと感じる人の割合は73.7%おり、またその中で便秘で悩んでいる人の割合は約40%。さらに「便秘だと思う」と回答した人の中で、「便秘を改善したいと思う」と回答した人の割合は97.4%も。**

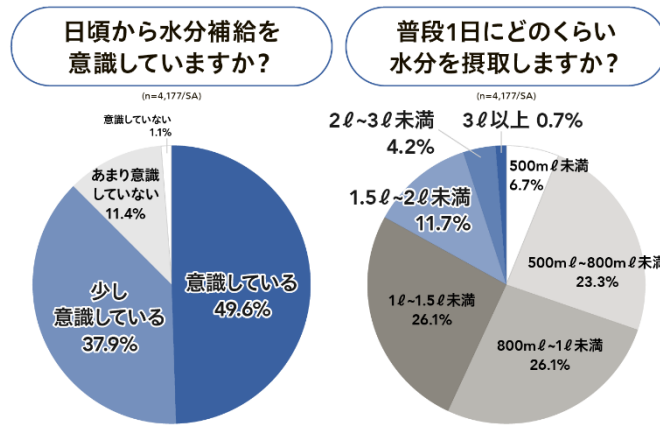
**「便秘だと思う」と回答した人が便秘改善のために取り組んでいること 1位は「水分を十分に摂る」で71.3%。続いて2位が「ヨーグルト等の乳酸菌食品を摂取する」で58.3%、3位が「納豆等の発酵食品を摂取する」で46.1%。**

便秘改善のためにご自身で取り組んでいることはなんですか？

(n=1,507/MA)

- ① 水分を十分に摂る 71.3%
- ② ヨーグルト等の乳酸菌食品を摂取する 58.3%
- ③ 納豆等の発酵食品を摂取する 46.1%

**・便秘改善のために水分補給を意識している人の割合は7割以上いる一方、1日に飲料として必要な水分摂取量1.5L以上※を摂取できている人の割合はわずか16.6%という結果に。※水は1日どれくらい飲めば良いか（健康長寿ネット）**



**■上記から1日の食物繊維と水分摂取量が足りていない人が多い可能性が。公認スポーツ栄養士の清水さんが不足しがちな食物繊維や水分を、毎日簡単に摂る方法を伝授！**

### ・1日に必要な食物繊維の量

日本人の食事摂取基準(2025年版)策定検討会報告書では、「健康への利益を考えた場合少なくとも1日当たり25gは食物繊維を摂取した方が良い」としています。しかし「平成30・令和元年国民健康・栄養調査」に基づく日本人の食物繊維摂取量の中央値は、成人(18歳以上)で「13.3g/日」で、全ての年齢区分をみても目標の25gよりかなり少ない状態です。

例えば1日25g以上を野菜だけで摂取する場合、下記量を1日に摂取する必要があります。

にんじん(1本)、トマト(1個)、きゅうり(1本)、かぼちゃ(100g)、ごぼう(1/2本)、もやし(1袋)、ピーマン(1個)、玉ねぎ(1/2個)、キャベツ(1/4玉)、ほうれん草(1/2袋)

野菜以外にも食物繊維が豊富な食材は、果物・海藻・きのこ・豆・芋・穀類等多くの種類があります。果物を1日1個は摂取すること、毎食副菜(野菜や海藻・きのこ等の料理)を2品摂取することを意識できると、1日の食物繊維の摂取量が25gに近づきます。

### ・食物繊維を摂取することで期待できる効果

食物繊維は、心筋梗塞や脳卒中、循環器疾患、2型糖尿病、乳がん、胃がん、大腸がん等、様々な生活習慣病の発症予防に役立つことが、メタアナリシスによって報告されています。その他、食物繊維の摂取が慢性便秘の改善に効果的であることや、食物繊維摂取量が多いほど排便頻度が高くなる他、体重や収縮期血圧、総コレステロール値が低くなることも報告されています。健康のために少しずつ食物繊維の量を増やす努力をしてみましょう。

### ・食物繊維の不足で起こる“便秘”対策として、食物繊維の摂取と水分補給が効果的である理由

食物繊維は、「不溶性食物繊維」と「水溶性食物繊維」の2種類に分けられます。不溶性食物繊維は、水に溶けずに腸内で膨らみ、便のかさを増やすことで腸を刺激し、スムーズな排便を促します。水溶性食物繊維は、水に溶けてゲル状になり、便をやわらかくすることで排便をスムーズにします。その他、腸内細菌のエサとなり、腸内環境を整える働きもあります。また、水分不足は便を硬くする原因になってしまうため、便秘予防のためにも食物繊維と合わせて水分を摂取することを意識してみましょう。体格や運動量・発汗量によっても変わりますが、1日1.5L以上を目標に水分を摂取しましょう。一度にたくさん摂取しても吸収しにくいので、小まめに摂り入れるというのもポイントです。

### ・おすすめの便秘改善方法

aubでは、研究成果に基づいた独自の腸活法「aub gut care method(菌を摂る・育てる・守る)」を提唱しています。菌を摂る(発酵食品やサプリメントでヒトに有用な菌を種類豊富に摂る)や菌を育てる(食事やサプリで、菌のエサになる食物繊維やオリゴ糖を種類豊富に摂る)は、腸活として取り組んでいる人も多いと思いますが、菌が働きやすい環境を守るために、体を温めたり、口腔ケアに取り組んだりしている人はまだ少ないかと思います。

ぜひ体を温める(湯船に浸かる、白湯を飲む、運動する)、口腔ケア(朝一の歯磨き)についても取り組んでみてください。

**・不足しがちな食物繊維や水分を、毎日簡単に摂るコツ**

## &lt;食物繊維&gt;

①忙しい時は副菜を何品も用意するのではなく、1品(汁物等)を具沢山にすることを目指しましょう。

例えば、乾燥野菜(切り干し大根がおすすめ)・海藻・きのこ類等を常備しておく、汁物に簡単に追加することができます。

②朝は忙しくて食物繊維の量が少なくなりやすいため、納豆やもずく酢・めかぶ、キムチ等、すぐに摂り入れられる副菜を常備しておきましょう。また、バナナやみかん等、食べやすい果物を常備しておくのもおすすめです。(難しい場合は砂糖不使用のドライフルーツでもOK)

③白米に雑穀やもち麦を追加する他、玄米に変更したり、パスタやパンを全粒粉入りに変えるのもおすすめです。

④外食時は、食物繊維が不足しがちなので、サラダや小鉢類・汁物等の副菜を1つ以上つけることを意識しましょう。

## &lt;お水&gt;

①尿の色で自分の脱水状態を確認するようにしましょう。(尿の色が濃い場合は水分が足りていない可能性があります。)

②起床後、朝食時等、いつもの行動に水分補給をセットにして習慣化するようにしましょう。

③日中、何かに集中していると飲むタイミングを逃してしまうので、マイボトルやペットボトルを持ち歩いて、自分の飲んでいる量を明確にすることを心がけましょう。※食事にも水分は含まれているので、欠食しないというのもポイント。

**■ 清水瑠美さんプロフィール**

2017年、至学館大学健康学部栄養学科卒業。国家資格である栄養管理士を2017年に取得し、2022年10月には公認スポーツ栄養士を取得。2019年にAuBに入社し、以降カスタマーサポート・アスリートサポートを担当。

**■ 1日の平均的な食物繊維不足分約5gを手軽に摂取できる「aub GROW」**

8種類の多様な食物繊維と、5種類の多様なオリゴ糖を配合しており、普段の食事で不足しがちな「水溶性食物繊維」約5gを手軽に摂取できる商品です。

詳細：<https://aubstore.com/products/aub-grow>

**■ プレミアムウォーターの天然水に対するこだわり**

プレミアムウォーターの厳選された天然水について：<https://premium-water.net/water/>

**■ AuBについて**

当社は、科学的根拠に基づいた腸ケア商品を販売するフードテック企業です。元プロサッカー選手の鈴木啓太が創業し、「すべての人を、ベストコンディションに。」というミッションのもと、現在注目が集まっている“腸活”に関わる腸内細菌の研究を9年以上行っています。体調管理のプロフェッショナルであり、理想的な腸内環境を持っているトップアスリートの腸内細菌の保有数が世界トップクラスである等、確かな裏付けをもとにした商品開発を強みとしています。



コーポレートサイト：<https://aub.co.jp>

aub store (EC サイト)：<https://aubstore.com/>

goodcho(オウンドメディア)：<https://goodcho.aub.co.jp/>

公式 Instagram：[https://www.instagram.com/aubinc\\_official/](https://www.instagram.com/aubinc_official/)

公式 X(旧 Twitter)：[https://x.com/AuBinc\\_official](https://x.com/AuBinc_official)

### プレミアムウォーターについて

プレミアムウォーターは、ウォーターサーバーをレンタルまたは販売し、ご自宅までお水を宅配(定期配送)するサービスです。

重たいお水を買に行く手間やお湯を沸かす手間が省け、おいしい天然水をいつでも使うことができます。

天然水の賞味期限は未開封の状態では製造から約6か月なので、消費しながら備蓄をおこなうローリングストックとしてもご利用いただけます。

ウォーターサーバーは家計にも環境にも優しいエコなサーバーから、力の弱い方でも簡単にボトル交換ができる下置きスタイルの高機能サーバー、

デザインにこだわりインテリアとも調和する洗練されたデザインサーバー等

ライフスタイルに合わせたサーバーを選ぶことができます。

詳しくは公式 Web サイト (<https://premium-water.net/>) をご覧ください。



プレミアムウォーター公式 Web サイト

: <https://premium-water.net>

プレミアムウォーター公式 X(旧 Twitter)

: [https://x.com/premium\\_water](https://x.com/premium_water)

プレミアムウォーター公式 Facebook

: <https://www.facebook.com/premiumwater.net>

プレミアムウォーター公式 Instagram

: [https://www.instagram.com/premium\\_water](https://www.instagram.com/premium_water)