

コロナ禍で「腸活」への意識が高まった人が多数！ 「腸活」に興味・関心を持つ人は約9割！発酵食品などを 摂取する“食事”から「腸活」を実践している人が8割以上に

植物発酵食品「万田酵素」を製造・販売する万田発酵株式会社(本社：広島県尾道市、代表取締役社長：松浦良紀)は、腸活が改めて話題になっていることや、一部の地域での2回目の緊急事態宣言の発令などで、不安な状況が続いていることを踏まえ、緊急事態宣言が発令されていた地域（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県）の健康への興味・関心が高い20代～60代の男女1000名を対象に、「緊急事態宣言下での食生活や腸活」に関する調査を実施しました。

今回の調査では、今話題となっている「腸活」に対して多くの人々が興味を持っており、ヨーグルトなどの発酵食品を摂取することで「腸活」を実践している人が大半であることが明らかになりました。また、発酵食品自体の健康効果を多くの人々が期待していることも分かりました。調査結果は以下のとおりです。

【主な調査結果トピックス】

- 「腸活」に興味がある人が約9割！実践者は約5割に！コロナ禍で「腸活」への意識が高まった人も多数
男女で腸活実践者の割合は大きく変わらないものの、求める効果には差が
 - ・「腸活」に興味がある人は93.2%、実践したことがある人は49.9%に
 - ・現在腸活を実践しているという人の割合の男女差はほぼないものの、求める効果には差があることが判明
 - ・コロナ禍で「腸活」への意識が高まった人は51.1%に
- 「腸活」は“食事”から行っている割合が高く、ヨーグルト、納豆などの発酵食品摂取が大多数
発酵食品を週に一度以上摂取している人は、85%にのぼる
 - ・「腸活」を、善玉菌を含む発酵食品や食物繊維の入った食品などで摂取する人が87.4%
 - ・週に1度以上発酵食品を食べている人の割合は86.7%に
- 複数の食材を発酵させる「複合発酵食品」を知っている人が14.2%
そんな複合発酵食品を摂取したいと思う人は60%近く
 - ・発酵食品ごとに健康効果が異なるため、数種類の発酵食品を取り入れたいと思っている人が80%以上に
 - ・複合発酵食品を取り入れたい理由は「一度でより効果が期待できそうだから」「一種類の食品で複数の良い菌を摂れるから」など多岐にわたる

【調査概要】

調査エリア：緊急事態宣言が発令されていた地域（埼玉県、千葉県、東京都、神奈川県、岐阜県、愛知県、京都府、大阪府、兵庫県、福岡県）

調査対象者：20～60代の、健康に興味関心が高い男女

サンプル数：1000名（各世代男女100名ずつ）

調査期間：2021年2月25日（木）～2021年2月26日（金）

調査方法：インターネット調査

*本資料に含まれる調査結果をご掲載いただく際は、必ず『万田発酵調べ』と明記ください。

<調査結果概要>

今再び大きな話題となっている「腸活」の意識に関して伺ったところ、半数近くの人がこれまでに腸活を実践したことがあり、実践したことが無いが、興味を持っている人と併せると、腸活に興味を持っている人は9割以上に及ぶことが明らかになりました。加えて、新型コロナウイルスの流行前と比較して「腸活」への興味・関心が高まったと回答した方が5割にのぼり、現在の「腸活」のムーブメントは新型コロナウイルス流行に伴う健康意識の高まりが要因の1つである可能性が示唆されました。

「腸活」実践者が具体的に何から「腸活」を実践しているかに関しては、「食事」面から実践している方が大多数となり、その中でも最も取り入れられている食材は「ヨーグルト」「納豆」「キムチ」でした。

「腸活」には発酵食品が多く取り入れられているという点を踏まえ、発酵食品に期待することを聞いてみると、「無理なく腸活できること」「手軽に摂取できること」などを期待していると答えた人が多く、8割の人が少なくとも週に1回は発酵食品を取り入れていることが明らかになりました。

発酵食品といってもヨーグルト、納豆、キムチなどではそれぞれ期待される効果が異なりますが、より多くの発酵食品を取り入れてみたいと回答した方が8割で、多くの種類の発酵食品を摂取する上でのハードルとなっているのは、組み合わせが分からないという回答が最も多い結果となりました。

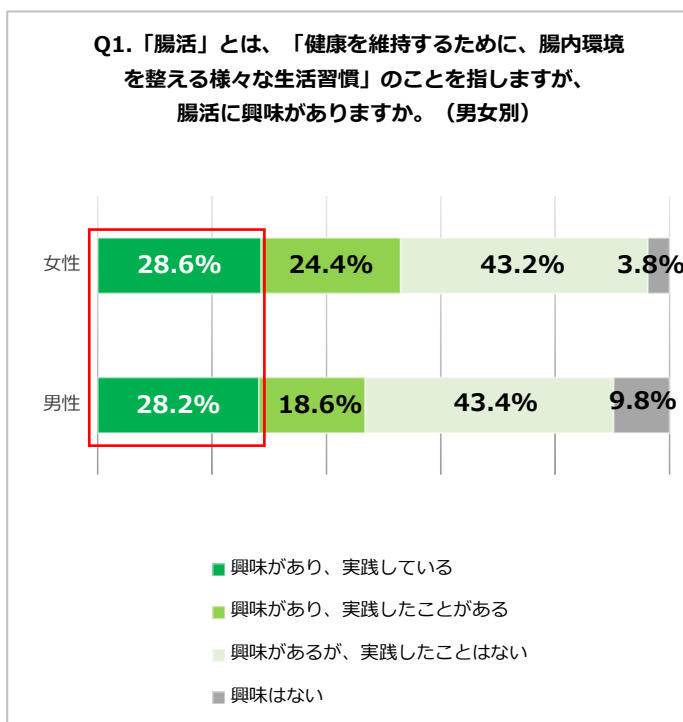
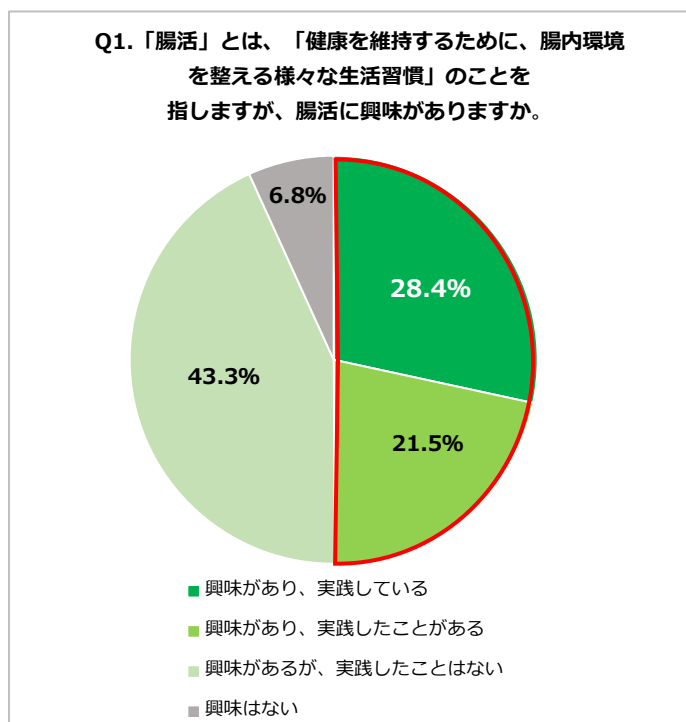
一方で、複数の素材を発酵させる「複合発酵食品」を知っている人は約15%と、非常に少ない結果になりました。この複合発酵食品に関して取り入れてみたいと回答した方が6割近くとなり、「一度に複数の効果が期待できそう」「食生活から体を整えたい」等、複合発酵食品に期待する声が多く上がりました。

人々の生活に当たり前にある「発酵食品」ですが、改めて注目されていることが明らかになりました。

<調査項目詳細>

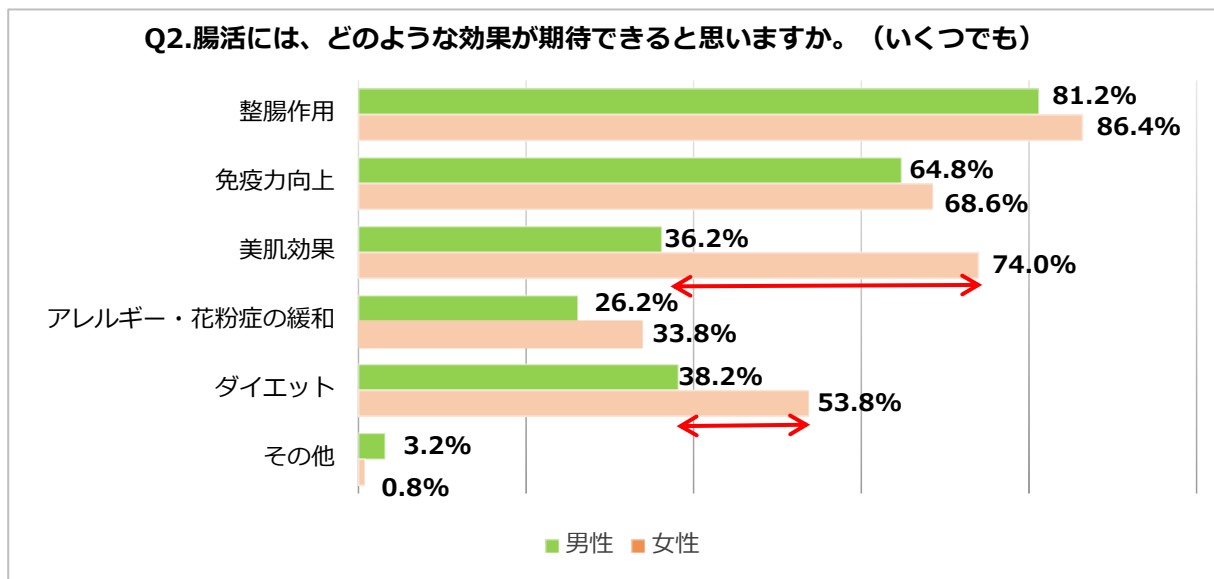
Q1. 「腸活」とは、「健康を維持するために、腸内環境を整える様々な生活習慣」のことを指しますが、腸活に興味がありますか。

今話題の腸活を実践した経験のある人は全体の約5割、興味を持っている人は9割以上に及び、男女別でも大きな差がないことがわかりました。



Q2.腸活には、どのような効果が期待できると思いますか。(複数回答可)

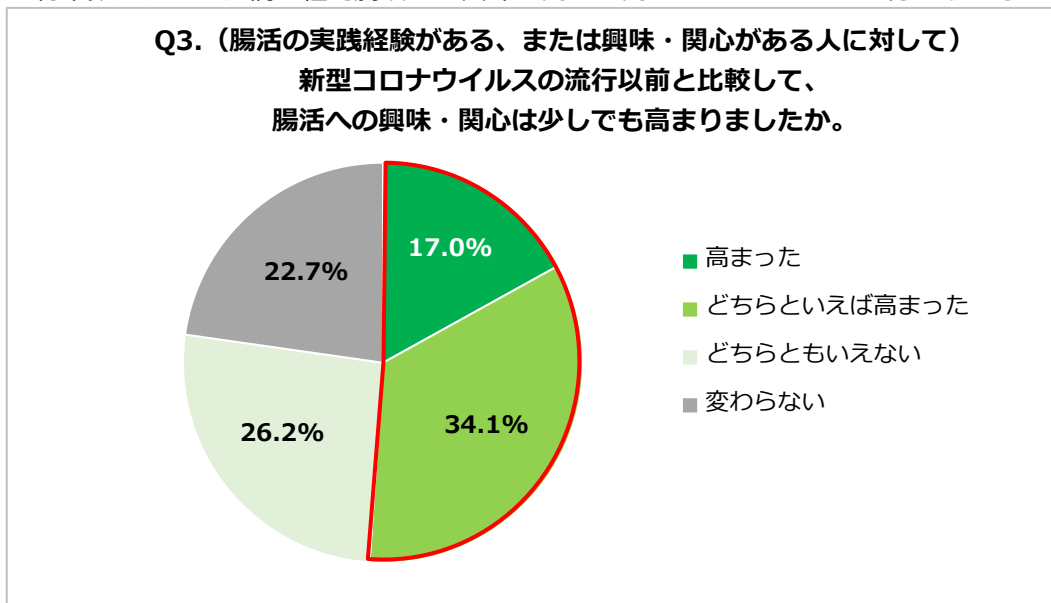
腸活に整腸作用・免疫力向上を期待する人は男女ともに多くおり、美肌効果やダイエット効果への期待は、女性に多く見られ、男女で差が出ました。



Q3.「腸活を実践したことがある」「腸活に興味関心がある」と答えた方にお伺いします。

新型コロナウイルスの流行以前と比較して、腸活への興味・関心は少しでも高まりましたか。

全体の約半数が、コロナ禍を経て腸活への興味・関心が高まったということが分かりました。



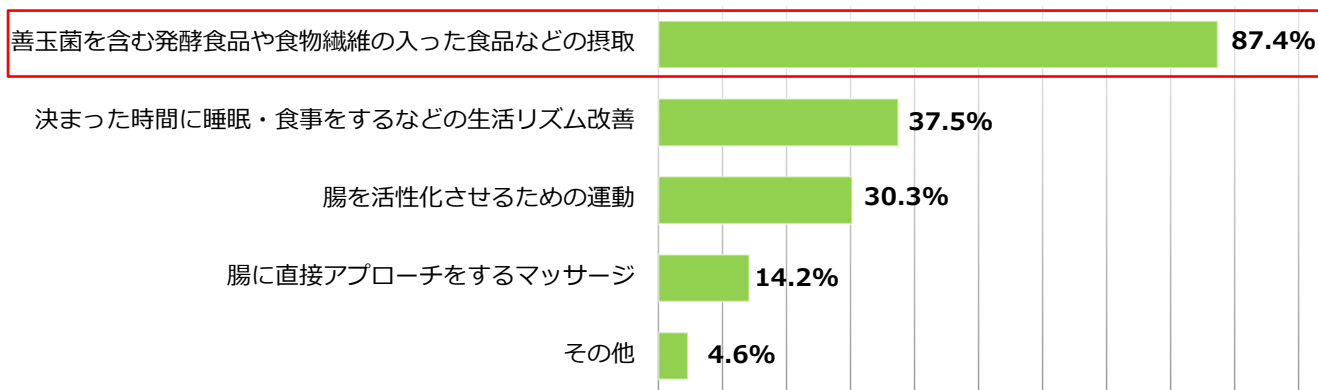
Q4.Q1で「腸活を実践したことがある」「腸活に興味がある」と答えた方にお伺いします。

腸活のために何をしましたか。

マッサージや運動など数ある腸活の中で、発酵食品や食物繊維の摂取などの食事から腸活を行う人が多いことが分かりました。

Q4. (腸活を実践したことがある、腸活に興味がある方に対して)

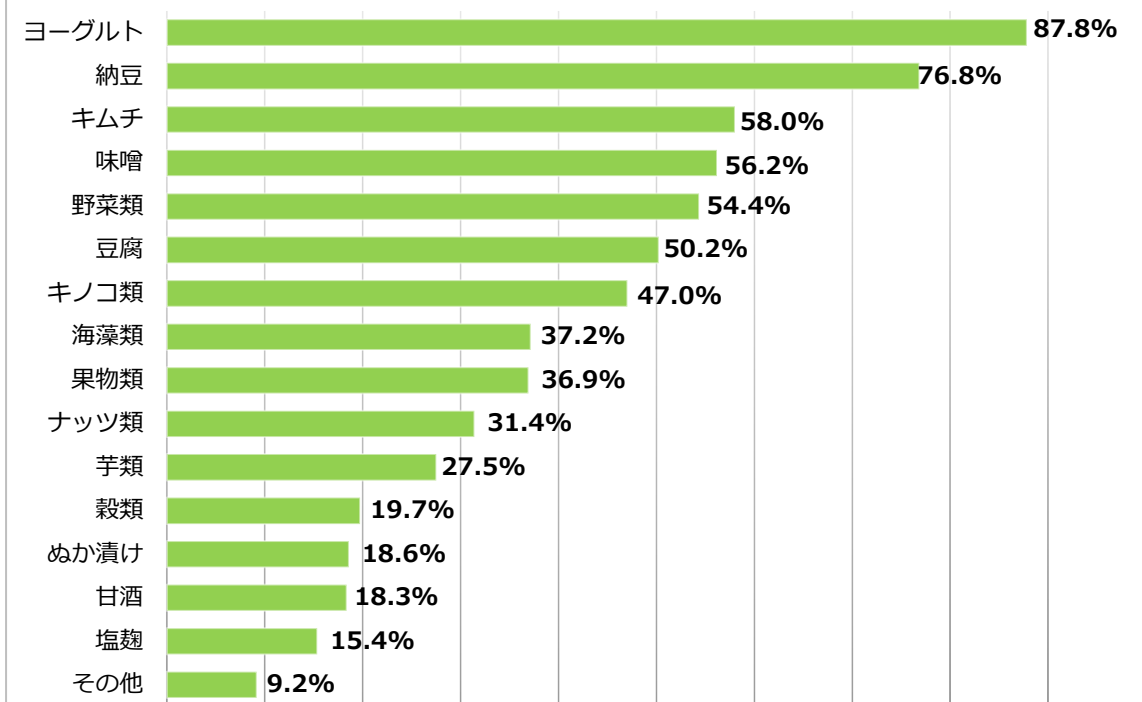
腸活のために何をしましたか。



Q5.Q4で「発酵食品や食物繊維の入った食品を摂取し、腸活を行った経験がある」と答えた方にお伺いします。その食品はなんですか。

ヨーグルトがおよそ9割で1位、納豆が2位、キムチが3位となり、上位を発酵食品が占める結果となりました。

Q5. (発酵食品や食物繊維の入った食品を摂取し、腸活を行った経験がある方に対して) 腸活のために摂取した食品はなんですか。



Q6. 次に、発酵食品についてお伺いします。発酵食品に期待していることは何ですか。（自由回答）

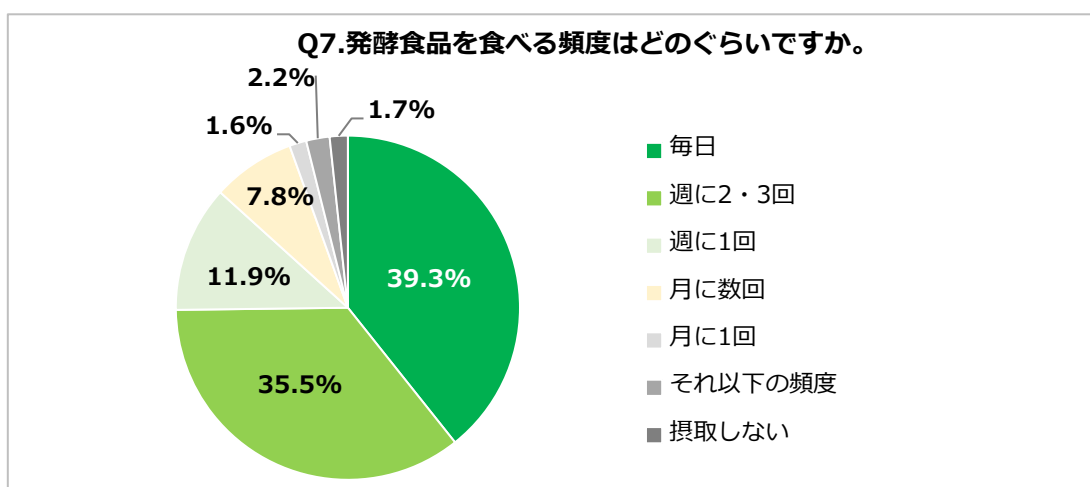
以下のように、発酵食品に整腸効果や健康効果、美肌・ダイエット効果などを期待する声が多くあがりました。

<コメント抜粋>

- ・腸の働きをよくして老廃物を出し、健康な体作りをすること
- ・腸内細菌を増やして、腸の活動を活発にして健康にする効果
- ・腸内の悪玉菌を減らして善玉菌を増やし、腸内環境を整えること
- ・美味しく食べられて、腸内環境が整って、家族がずっと健康でいられることを手伝ってくれる
- ・免疫力を高め、身体のバランスを整える
- ・身体の中をキレイにしてくれそう 免疫力を高めてくれそう
- ・お肌に良さそう。身体の内側からききそう

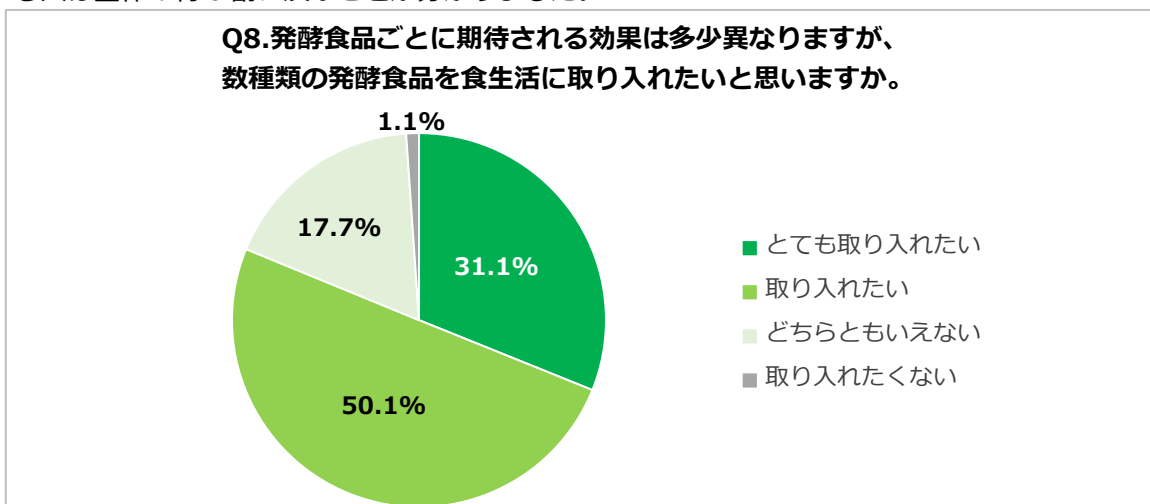
Q7. 発酵食品を食べる頻度はどのぐらいですか？

発酵食品を月に1回以上摂取している人は全体の85%以上にのぼり、その中でも毎日摂取している人は4割近くになることが分かりました。



Q8.発酵食品ごとに期待される効果は多少異なりますが、数種類の発酵食品を食生活に取り入れたいと思いますか。

発酵食品ごとに期待される効果が多少異なる中、複数の効果を期待し数種類の発酵食品を取り入れたいと思っている人は全体の約8割に及ぶことが分かりました。

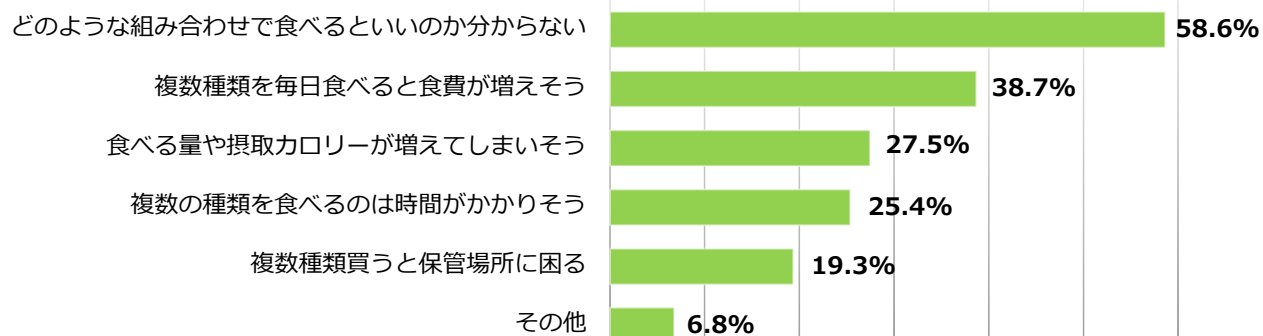


Q9.Q8で「複数の発酵食品を取り入れたい」と思っている方にお伺いします。

数種類の発酵食品を取るときに、気になることは何ですか。(複数回答可)

たくさんの発酵食品がある中で「組み合わせが難しい」という声や、食費や摂取量、カロリーの問題など複数の懸念点を感じている人が多くいることが分かりました。

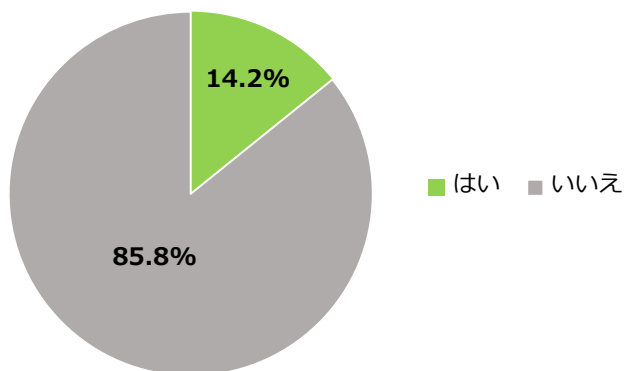
Q9. (複数発酵食品を取り入れたいと思っている方に対して) 数種類の発酵食品を取るときに、気になることは何ですか。(いくつでも)



Q10. 発酵食品には、複数の原材料を使い、複数の微生物の働きを利用して作った「複合発酵食品」があることを知っていますか。

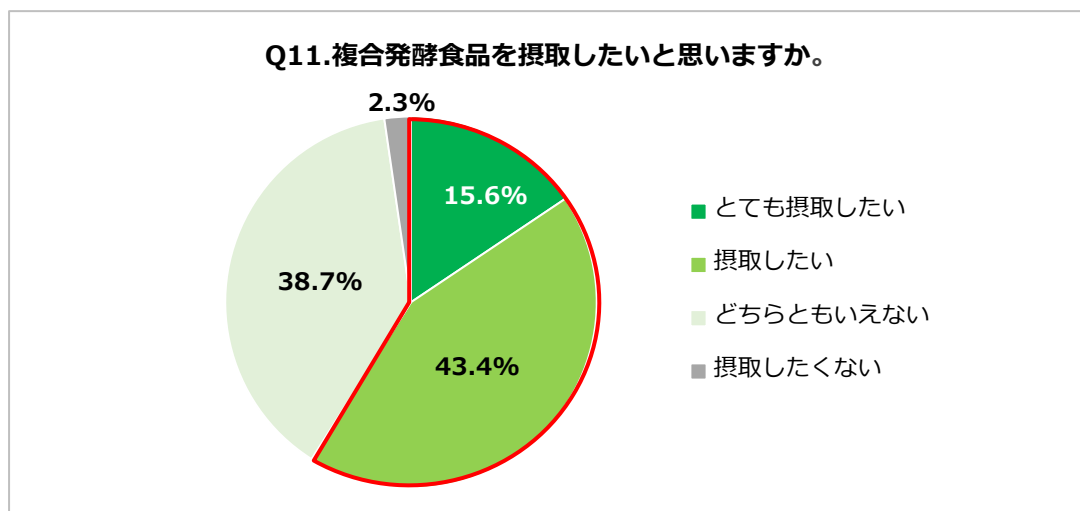
複数の原材料を使った複合発酵食品を知らない人が、全体の85%に及ぶことが分かりました。

Q10. 発酵食品には、複数の原材料を使い、複数の微生物の働きを利用して作った「複合発酵食品」があることを知っていますか。



Q11.複合発酵食品を摂取したいと思いますか。

多くの方が知らなかったと回答した複合発酵食品ですが、摂取したいと考える人は合わせて 6 割近くとなりました。



Q12.Q11で「複合発酵食品を摂取してみたい」と答えた方にお伺いします。

その理由は何ですか。(自由回答)

複合発酵食品を摂取したいと考える理由は、「一種類の食品で複数の効果が期待できそう」など、手軽さを期待する声が多く上がりました。

<コメント抜粋>

- ・一度でより効果が期待できそうだから
- ・一種類の食品で複数の良い菌を摂れるから
- ・何種類もある食べ合わせを気にせずマルチな効果を発揮するから
- ・腸内環境に良さそう、便秘解消してくれそう
- ・乳酸菌は無数にあり、出来るだけこまめに菌の種類を変えたいので、複合型はとても便利
- ・自分自身不摂生な生活をしているので食生活だけでもきちんと取り戻したいと思うので
- ・これまでの発酵食品と味や効果などの様な違いが体感できるのか興味がある

<参考資料>

■腸活で見込める健康効果について

腸内の粘膜には体全体の免疫細胞の約70%が存在し免疫機能を担っています。すなわち腸の状態がよければこれらの免疫細胞も正常に機能し、免疫力が保てるのです。

また、腸内環境が悪化していると腸内細菌の代謝産物が血流によって肌に悪影響を及ぼすことも報告されており、美容面でのメリットもあります。

さらに、腸内環境の改善によって花粉症症状が緩和されるという報告もあり、腸活によってさまざまな健康・美容効果が得られることがわかってきています。



消化器内科医
美腸・美肌評論家
工藤あき先生

■腸活にも最適な発酵食品の良さ、魅力について

味噌や漬物など、昔から日本人の身近にあった発酵食品。古くから発酵食品が人々に愛されてきたのには健康に何らかのいい影響を実感していたのではないのでしょうか。発酵とは、微生物が食材を変化させ人間の体にとっていい成分が生まれるなどの人にとってメリットのある状態に変えることを指します。また、代謝物質にはさまざまな効果があり、例えば代表的な酢酸には血糖値を安定させたり血圧をさげるなど、整腸効果だけではない多くの効果が認められています。発酵食品に多様な材料や代謝産物が複合的に含まれていれば、その効果も数多く得られるでしょう。

■万田発酵について

万田発酵は因島に本社を置く、発酵食品「万田酵素」の製造販売会社です。温暖な気候と豊かな自然の中で、発酵に必要な微生物に適した環境をつくり、研究と開発を積み重ねています。万田発酵の原点は、江戸・元禄時代から10代続いた造り酒屋。長年培った醸造の知恵と経験により、主に健康食品事業、アグリ事業、水産・畜産事業、スキンケア事業を展開しております。