

## 【 腸の健康に関する意識調査を発表 】

**日本女性の約66%が便秘！****原因はビフィズス菌の減少、今注目の「腸内メンテ」**

雑誌販売部数業界トップシェアの株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)が発行するファッション雑誌『InRed(インレッド)』は、味の素株式会社と合同で、全国の20~40代の女性630名を対象に、「腸の健康に関する意識調査」を実施し、その結果を2014年9月5日発売の『InRed』10月号の誌面で発表しました。(アンケート詳細は2枚目以降に添付)

アンケート結果より、「便秘症状があるか」について65.9%が「あり」と回答。7割以上の女性が、便秘や肌荒れの原因に「ビフィズス菌の勢力が弱まる」ことがあることを知っているなど、腸に関する悩み・関心を持つ女性が多いことがわかりました。しかし、その解決方法となる「オリゴ糖がビフィズス菌を増やすこと」を知らない女性は6割以上であることが判明しました。

『InRed』10月号では、今回のアンケート結果とともに、腸内環境を整えることの重要性、そして腸内バランスに必要な“食物繊維”“ビフィズス菌”“オリゴ糖”“発酵食品”の4つを使った「腸内メンテ」レシピを紹介しています。

宝島社は今後も、「人と社会を楽しく元気に」という企業理念のもと、より多くの方に喜んでいただけるコンテンツを企画・提供してまいります。

便秘になると腸が栄養を吸収できなくなり、結果として美容や健康に悪影響を及ぼす恐れがあります。オリゴ糖は体内の善玉菌(ビフィズス菌など)を増やし、腸内環境を整える効果が期待されます。健康と美容の悩みを解消するために、加齢とともに減少する善玉菌を活性化する「腸内メンテ」を実践してみたいかがでしょうか。

友利 新先生(皮膚科・内科医)



## — 調査概要 —

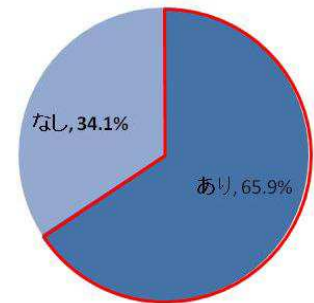
回答数 : 630名  
 男女比 : 女性100%  
 年代比 : 20代後半11.4%、30代前半38.1%、30代後半35.7%、40代以上14.8%  
 年代別回答者 : 20代後半72名、30代前半240名、30代後半225名、40代以上93名  
 調査期間 : 2014年7月  
 ※数値は小数点第二位で四捨五入

## 1.便秘と、ビフィズス菌について

### ■6割以上の女性が便秘に悩んでいる

便秘症状があるかについては「あり」と65.9%が回答した。  
20～40代の女性は仕事などで忙しく、不規則な生活を送っていることで、偏った食生活、水分不足、運動不足に陥っていると想定される。

グラフ1:便秘の悩みの有無(n=630)

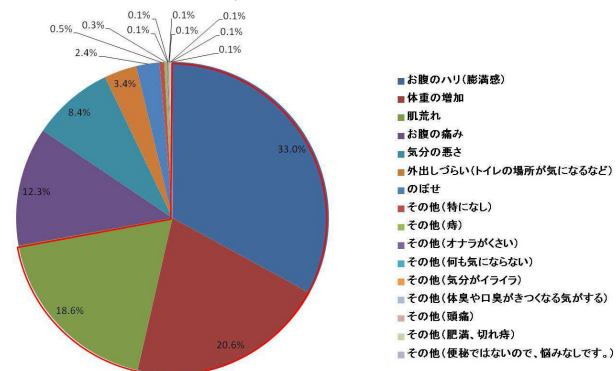


### ■便秘によって生じる悩みは、「お腹のハリ」や「体重の増加」が多数。肌荒れを感じる女性も

便秘によって生じる悩みを教えてくださいという問いに対して、お腹のハリ(膨満感)と答えた人が33.0%と一番多く、体重の増加20.6%、肌荒れ18.6%、お腹の痛み12.3%と続いた。

便秘は「カラダ・体調」への直接的な症状を招き、「外見」にも影響が出てきてしまうので、体形を気にする女性にとって精神面にも悪影響を及ぼすと想定される。

グラフ2:便秘による症状(n=630)



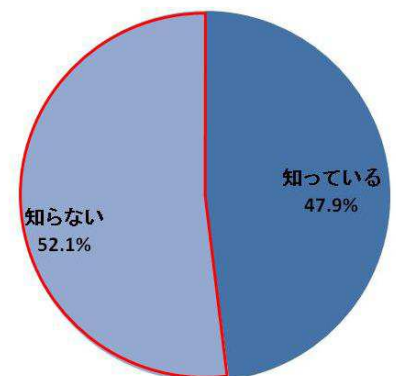
### ■半数以上が、加齢とともに腸内のビフィズス菌の勢力が弱まることを知らない

ビフィズス菌の存在については「知っている」と99.0%が回答。ビフィズス菌は腸内の善玉菌の代表として紹介されることが多く、最近ではほとんどの女性に認知されていることがわかった。

一方、加齢とともに腸内ビフィズス菌が減少することを知っているかについては「知っている」が47.9%、「知らない」が52.1%と回答し、半数以上が知らないという結果になった。

加齢によって知らず知らずの間にビフィズス菌の勢力が弱まり、便秘などの症状につながっている女性が多いということが予想される。

グラフ3:加齢によってビフィズス菌の勢力が弱まることの認知(n=630)



#### 【友利 新先生の解説】

便秘を引き起こす原因には、不規則な生活、偏った食習慣、運動不足といった生活習慣の乱れがあります。そして特にあまり知られていないのが、加齢によって腸内の善玉菌の勢力が弱まるということです。乳幼児のときには体内に多くの割合を占める善玉菌ですが、成人になるにつれて減少し、悪玉菌が増えはじめます。便秘を起こすことで、その他にも体調不良、肌荒れ、お腹のハリ、といった症状を引き起こす可能性があり、見た目にも影響してしまいますので、女性にとっては気になってしまうポイントかもしれません。

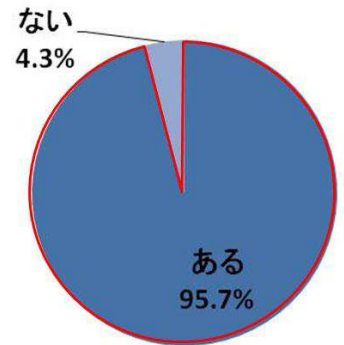
## 2. 腸内ケアによるアンチエイジング「腸内メンテ」について

### ■アンチエイジングに興味のある女性 9 割以上

アンチエイジングに関心があるかについては 95.7%が「ある」と回答し、20 代後半～40 代の女性ほぼ全員がアンチエイジングに関心があることがわかった。

老化を防ぐという行為は、すべての年代の女性にとって永遠のテーマであるようだ。

グラフ 4: アンチエイジングへの関心 (n=630)

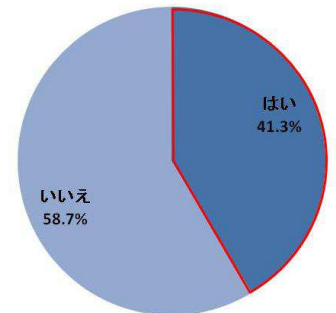
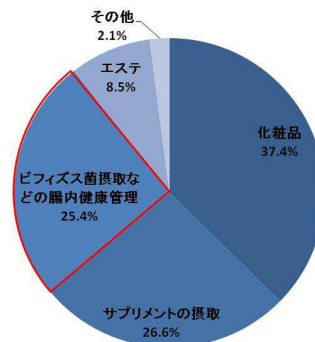


### ■アンチエイジングへの取り組みとして、3 人に 1 人が腸内の健康管理を実践している

具体的なアンチエイジングへの取り組みとして、化粧品(37.4%)サプリメントの摂取(26.6%)、ビフィズス菌摂取などの腸内健康管理(25.4%)といった回答が続いた。グラフ6のように、630 人の回答者のうち、41.3%となる 260 人が腸内健康管理をしており、3 人に 1 人以上がインナーケアによるアンチエイジングを実践していることがわかった。

グラフ 5: アンチエイジングの取り組み (n=1022)

グラフ 6: 腸内健康管理の実践割合 (n=630)



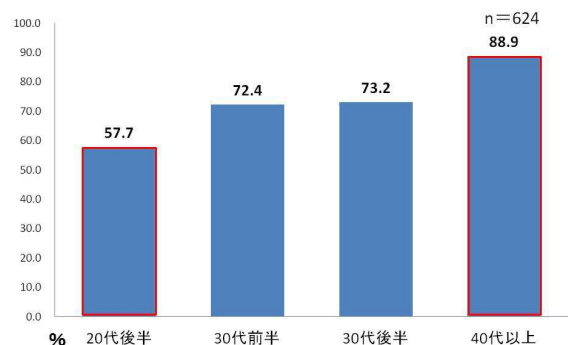
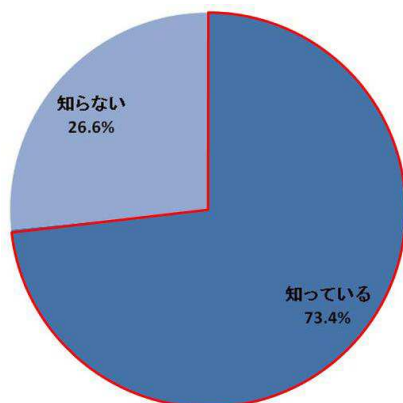
### ■7 割以上の女性がビフィズス菌が減ると便秘や肌荒れになりやすいことを知っているが、オリゴ糖がビフィズス菌を増やすことを知らない人は 6 割以上！

2 枚目でビフィズス菌を「知っている」と答えた人の中で、ビフィズス菌が減ると便秘や肌荒れになりやすいことを知っているかという問いに対して 73.4%が「知っている」と回答した。

年齢別に見ると、40 代以上の女性が 88.9%で、20 代後半の女性が 57.7%と、若くなるに従い認知率が下がっている傾向にあることがわかった。年齢を重ね、便秘や肌荒れの症状を経験することによって、腸の情報にも敏感になってくると想定される。

グラフ 7: ビフィズス菌の減少による便秘や肌荒れの認知 (n=624)

グラフ 8: グラフ 7 に関する年代別※認知率 (n=624)



※回答者を年代別に分類

1985～1989 年生まれ: 20 代後半 (n=72, 未回答 1 名)

1980～1984 年生まれ: 30 代前半 (n=240, 未回答 1 名)

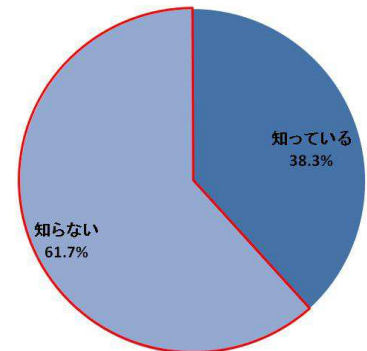
1975～1979 年生まれ: 30 代後半 (n=225, 未回答 1 名)

1969～1974 年生まれ: 40 代以上 (n=93, 未回答 3 名)

※未回答は、ビフィズス菌の認知について、知らないと回答した女性 6 名

また、オリゴ糖がビフィズス菌を増やすことについて61.7%が「知らない」と回答。ビフィズス菌の存在を認識し、アンチエイジングにも関心があるけれども、「オリゴ糖」摂取がビフィズス菌を増加させ、腸内の環境不良を改善してくれることはあまり知られていないようだ。

グラフ9:オリゴ糖がビフィズス菌を増やすことへの認知(n=630)



### 【友利 新先生の解説】

オリゴ糖は腸内の善玉菌(ビフィズス菌など)の活力源となり、体内の善玉菌を一時的に増やす役割があります。お勧めの摂取方法として、オリゴ糖甘味料を善玉菌が含まれるヨーグルトなどと一緒に摂取してあげると、より体内の善玉菌の量を増やすことができるので良いでしょう。

規則正しい睡眠、水分摂取、ウォーキングなども腸内の蠕動運動を促します。「腸内メンテ」を実践し、健康と美容の悩みを解消してみてもはいかがでしょうか。

### 【解説者 プロフィール】

#### 友利 新(ともし あらた)

医師。沖縄県宮古島市出身。東京女子医科大学卒業。

同大学病院の内科勤務を経て皮膚科へ転科。

現在、都内のクリニックに勤務の傍ら医師という立場から美容と健康を医療として追求し、美しく生きる為の啓蒙活動を雑誌・TVなどで展開中。



ファッション雑誌  
販売部数 No.1

### 【InRed 媒体案内】

ファッション雑誌販売部数業界トップシェア※の宝島社が発行する、30代女性向けファッション雑誌。「30代女子」をコンセプトに、2003年に創刊して以来、多くの女性の支持を得て、現在ファッション雑誌販売部数 No.1※。

毎月1冊に1つ付いてくる、ブランドアイテム付録も人気。

※日本ABC協会 2013年下半期(2013年7~12月)雑誌発行社レポートより



『InRed』 毎月7日発売

### <お問い合わせ先>

株式会社宝島社 広報課

東京都千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305

または

「腸の健康に関する意識調査」PR事務局

東京都港区赤坂4-15-1 赤坂ガーデンシティ18F

TEL: 03-5572-6071 FAX: 03-5572-6075