

グルテンフリーが腸活・美容の新常識に:モデル、ヨガ/ピラティス実践者、Z世代での意識調査
モデル※1 100人のうち、約7割が小麦などを控えることで
腸内環境をきれいにする食生活を実践。「リセット腸活」※2 への注目が
「美容や肌荒れの改善を目指して」「ダイエット効果を目指して」など、モデル界隈の体調管理法として活用
また、ヨガ/ピラティス実践者は過半数、Z世代※3は約4割が実践していると回答

株式会社 ZENB JAPAN(ゼンブ ジャパン)(愛知県半田市、以下 ZENB)は、全国のモデル※1 100人を対象に、「小麦製品・グルテンを控える体調管理に関する意識調査」を実施しました。その結果、モデル※1 100人のうち、約7割が小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活を実践していることがわかりました。これは、腸活の専門医・福島正嗣先生の提唱する「リセット腸活」※2と関連する生活習慣であり、モデル界隈の体調管理法として注目されていることがうかがえました。

健康・美容の象徴的な存在であるモデルの中では広く実践されており、さらに、健康トレンドに情報感度の高いヨガ/ピラティス実践者は過半数、そしてより若い世代であるZ世代※3でも約4割が実践していると回答しており、腸活・美容の新常識となりつつあることがわかりました。

※1 「モデルとして事務所に所属している」もしくは「過去に企業やブランドからの案件をモデルとして1度でも受けたことがある」に該当する回答者をモデルと定義

※2 「リセット腸活」とは、腸活を実施する前段階として、小麦などのグルテンを控えることで腸内環境をきれいにすることを目指す食生活のこと

※3 Z世代は15~30歳と定義

＜調査結果のポイント＞

- ① モデル※1 100人のうち、約7割(72.0%)が小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活を実践。腸活の専門医・福島正嗣先生の提唱する「リセット腸活」※2と関連する生活習慣への注目がうかがえた。
- ② モデル※1の実践し始めたきっかけは「美容や肌荒れの改善を目指して」が64.0%、「ダイエット効果を目指して」が52.0%など、モデル界隈の体調管理法として活用されていた。(複数回答)
- ③ 小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活は、ヨガ/ピラティス実践者は56.0%が実践、Z世代※3でも、43.0%が実践しているなど、多くが実践していることがわかった。

腸活の専門医・福島先生からのコメント

現在、一般にも広がりつつある「腸活」ですが、実際には効果が得られないなど、逆効果になっているケースも多くみられます。これは今までの食生活を変えずに、食物繊維や発酵食品を摂るだけの腸活をしていることが原因と考えられます。現代人は腸の粘膜に炎症を抱えた方が多く、炎症を起こした腸粘膜を放置して食物繊維や発酵食品を「摂る腸活」だけ行っても結果が得られず、次から次へと食材を変えるだけの「腸活迷子」になってしまいます。このため結果を出すには腸粘膜の炎症をとり、善玉菌が育ちやすい状況を整える「リセット腸活」を行う必要があります。「リセット腸活」とは、2週間、小麦やグルテンを控えることで腸内環境を整える食生活で、当院でも実践した方は腹部膨満感や便通の改善だけでなく、ダイエット効果や肌荒れ改善効果などの声が多く寄せられています。実際にモデルの方達からのニーズにも当てはまる食生活なのかなと推測しています。今回の調査結果は、「リセット腸活」に関連する食生活が、モデル界隈を中心に注目されており、今後新しい腸活法として普及していくことが考えられます。もちろん、2週間控えることが理想ですが、まずは始めやすい2,3日などから、小麦のグルテンを控えることを始めてみるのがいいのではないのでしょうか。

＜福島正嗣先生 プロフィール＞



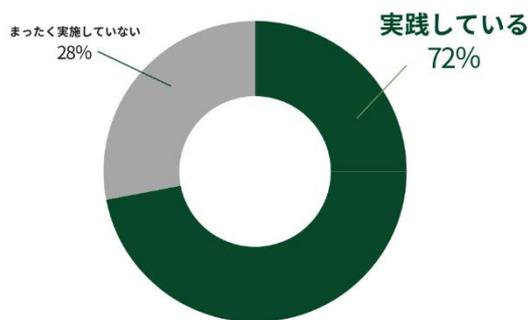
医療法人社団 正令会 みらい胃・大腸内視鏡クリニック 理事長兼院長。これまでに消化器外科手術 2000 件、胃内視鏡検査 6 万件、大腸内視鏡検査 3 万件の実績を誇る。現在も年間に胃内視鏡検査 1600 件、大腸内視鏡検査 1400 件をこなす。40 歳から糖質制限を始めて肥満や 脂質異常症を克服し、自身の体験もベースに多くの患者さんに薬以外の治療として食事指導を行って成果を上げている。

モデル※1 100 人への調査①

モデル※1 100 人のうち、約 7 割(72.0%)が小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活を実践。福島正嗣先生の提唱する「リセット腸活」※2 と関連する生活習慣への注目がうかがえた。

「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」を普段から実践しているかを聞いたところ、約7割(72.0%)が、「積極的に実践している」「ときどき実践している」と回答。小麦を控える習慣と、それによって腸内環境をきれいにして体調管理をする意識があることがわかり、福島正嗣先生の提唱する「リセット腸活」※2 と関連する生活習慣であり、モデル界隈の体調管理法として注目されていることがうかがえた。(ここでの「控える」は、完全にやめるだけでなく、「摂取量を減らす」「できるだけ避ける」なども含めた回答)(n=100・単数回答)

Q.小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活を普段から実践していますか。(n=100)

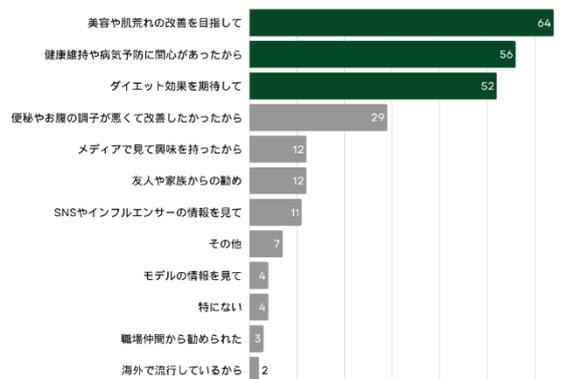


モデル※1 100 人への調査②

モデル※1 の実践し始めたきっかけは「美容や肌荒れの改善を目指して」が 64.0%、「ダイエット効果を目指して」が 52.0%など、モデル界隈の体調管理法として活用されていました。

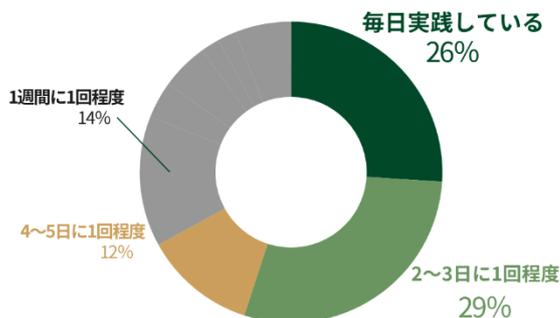
「小麦などのグルテンを控える食生活」「腸活を取り入れた食生活」「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」を意識、実践し始めたきっかけを聞いたところ、一番回答が多かったのは、「美容や肌荒れの改善を目指して」が 64.0%、次いで「健康維持や病気予防に関心があったから」が 56.0%、「ダイエット効果を目指して」が 52.0%など、主に美容・肌荒れ・ダイエットなどで求められ、モデル界隈の体調管理法として活用されていた。また、感じた効果を聞いたところ、「ダイエット」に効果を感じたのは 80.0%、「肌荒れ改善」が 75.0%、「美肌」が 74.0%と、より美容に近いところで効果を感じたと答えており、モデル界隈のニーズに合わせた効果が、実感値を伴って受け入れられていることがうかがえた。(n=100・複数回答)

Q.「小麦などのグルテンを控える食生活」「腸活を取り入れた食生活」「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」を意識、実践し始めたきっかけを教えてください。意識・実践したことがない方は、仮に以下のような食生活を意識・実践するきっかけになりそうだと思うことを教えてください。(複数回答/n=100)



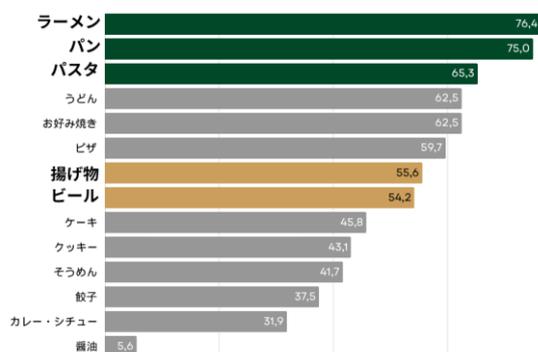
また、「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」を実践していると回答した人に、どのぐらいの頻度で実践しているのかを聞いたところ、34.7%が「毎日実践している」、31.9%が「2,3日に1回程度実践している」、12.5%が「4,5日に1回程度実践している」など、始めやすい頻度から実践していることがわかり、無理せずゆるく継続的に「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」をしている人が多いと考えられる。(n=72・単数回答)

Q.小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活をどのぐらいの頻度で実践していますか。(n=100)



さらに、「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」を実践していると回答した人に、普段から食べるのを控えているものを聞いたところ、上位から順に「ラーメン」(76.4%)「パン」(75.0%)「 pasta」(65.3%)といったグルテンを多く含む主食が当てはまった他、「ビール」を意識的に控えている人が54.2%、「揚げ物」を意識的に控えている人が55.6%いることがわかり、モデル界隈の具体的な体調管理法も明らかとなった。(n=72・複数回答)

Q.普段から食べるのを控えているものをすべて教えてください。(複数回答/n=72)



●小麦製品・グルテンを控える体調管理に関する意識調査(モデル)

調査期間:2025年4月25日(金)~5月11日(日)

調査方法:インターネット/モデル事務所へのアンケート調査(全国対象・ネオマーケティング調べ)

調査対象:「モデルとして事務所に所属している」もしくは「過去に企業やブランドからの案件をモデルとして1度でも受けたことがある」に該当する回答者

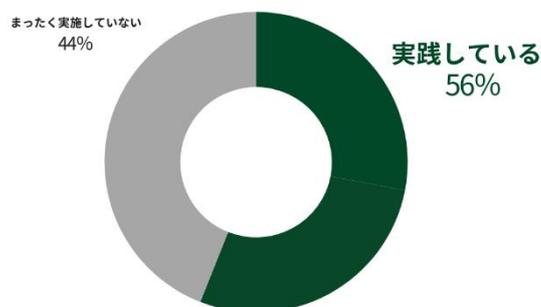
有効回答:100名

ヨガ/ピラティス実践者100人への調査

ヨガ/ピラティス実践者100人のうち、過半数(56.0%)が小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活を実践していると回答。

「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」を実践しているかを聞いたところ、過半数(56.0%)が、「積極的に実践している」「ときどき実践している」と回答。ヨガ/ピラティス界隈も、モデル界隈と同様に、小麦を控える習慣と、それによって腸内環境をきれいにして体調管理をする意識があることがわかった。(N=100・単数回答)

Q.小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活を普段から実践していますか。(n=100)



●小麦製品・グルテンを控える体調管理に関する意識調査(ヨガ/ピラティス)

調査期間:2025年4月21日(月)~4月24日(木)

調査方法:インターネットでのアンケート調査(全国対象・ネオマーケティング調べ)

調査対象:ヨガ/ピラティスを週1以上やっている人※頻度が高い人優先(インストラクターでも可)

有効回答:100名

Z世代 100人への調査

Z世代(15～30歳を対象)100人のうち、約4割(43.0%)が腸内環境をきれいにする食生活を実践していると回答。

「小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活」を実践しているかを聞いたところ、約4割(43.0%)が実践していると回答。Z世代からも、小麦を控える習慣と、それによって腸内環境をきれいにして体調管理をする意識があることがわかった。(N=100・単数回答)

●小麦製品・グルテンを控える体調管理に関する意識調査(Z世代)

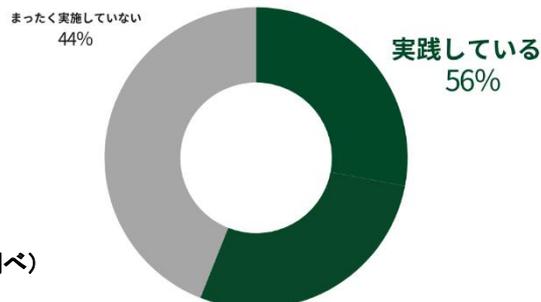
調査期間:2025年4月21日(月)～4月24日(木)

調査方法:インターネットでのアンケート調査(全国対象・ネオマーケティング調べ)

調査対象:15～30歳 女性

有効回答:100名

Q.小麦などを控えることで、腸内環境をきれいにする食生活を普段から実践していますか。(n=100)



ZENB とは

野菜や豆といった植物を可能な限りまるごと“ぜんぶ”使った食で、おいしくてカラダにいい、人と社会と地球の健康に貢献する、ウェルビーイングな食生活を提案しています。動物性原料不使用で、可能な限り添加物も使用せず、素材そのもののおいしさと栄養を余すことなく活かしています。小麦や米よりもヘルシーで地球にもやさしい黄えんどう豆を使った「ZENB ヌードル」「ZENB ブレッド」「ZENB チップス」や、普段食わずに捨ててしまう芯や皮まで、まるごと野菜を使った「ZENB カレー」「ZENB スープ」「ZENB バトン」などを販売しています。

ZENB

「食べる」のぜんぶを、あたらしく。

- ・公式サイト : <https://zenb.jp>
- ・Instagram : https://www.instagram.com/zenb_japan/
- ・X : https://x.com/Zenb_jp

<本件に関するお問い合わせ先>

お問い合わせフォーム: <https://support.zenb.jp/hc/ja/requests/new>