

## NEWS RELEASE

報道関係者各位

2013年8月12日 送信枚数5枚

### 【オリコン 女性の「菌活」\*に関する意識・実態調査】

「菌活」の主流はヨーグルト。約90%もの「菌活」女性がヨーグルトから「菌」を摂取。

「菌活」をする理由 1位は「お腹の調子を整える」(54.2%)

一方、ヨーグルトの「菌」の名前は知っていても、「菌」の効果や特性を理解している人は半数以下

### “インナー美人アドバイザー”齊藤早苗氏コメント

『大腸の動きを促すには、乳酸菌よりビフィズス菌を摂取する事をおススメ』

毎日暑い日が続き、食欲不振や睡眠不足などに悩まされている人が多いのではないのでしょうか。食欲不振や、睡眠不足は美容にとっても大敵です。しかも、ダイエットや美容のための努力も、この時期には途切れがちになります。

そんな中、最近注目を集めているのが「菌活」です。発酵させた食材を食べることにより良い菌を積極的に摂取しようという取組みで、その手軽さが多くの女性に受けています。弊社が20~40代の女性2,430人に聞いたところでも、55.1%と約半数が日頃から「菌活」を行っていることがわかりました。

中でも「菌活」を行っている人の93.2%がヨーグルトで菌を摂取しており、「菌活」の主流になっているようです。

そうなる気になるのは、その効果のほど。そこで、オリコンでは、イマドキ流行の「菌活」について、その主流となっているヨーグルトに焦点を当てて、20~40代の女性1,000人を対象に意識・実態調査を実施しました。

\*「菌活」とは・・・健康の為に菌類を含む発酵食品などを、日々の食事に採り入れる事。

### 調査概要

- ◆調査名： 「菌活に関する調査」
- ◆調査期間： 2013年6月28日(金)~7月7日(日)
- ◆調査対象： 20~40代 女性 計1,000サンプル
- ◆調査方法： インターネット調査
- ◆調査企画： 株式会社 oricon ME
- ◆調査地域： 全国
- ◆調査機関： オリコン・モニターリサーチ

### 【調査結果と傾向】

1. **女性による「菌活」の主流はヨーグルト摂取**  
ヨーグルトで2日に1回以上ヨーグルトを食べる女性が64.9%も存在。  
ヨーグルトを選ぶ最大ポイントは、「味」(45.1%)
2. **ヨーグルトによる「菌活」への期待とは？**
  - 最も期待することは「お腹の調子を整える」が54.2%で1位
  - 「便秘」の人は42.6%、意外と多い「ガスがたまりやすい」が34.7%
  - 「便秘」への効果を実感している人は57.3%、一方「ガス」への効果は23.6%
3. **ヨーグルトの菌の名前は知っていても、効果や特性を理解している人は少数**
  - 菌への高い認知度：1位「ビフィズス菌」(75.2%) 2位「ガセリ菌」(74.5%) 3位「乳酸菌」(73.2%)
  - 一方、菌に対する効果や特性などについて理解している人は少数という結果に。
4. **“インナー美人アドバイザー”齊藤早苗氏コメント**  
『大腸の動きを促すには、乳酸菌よりビフィズス菌を摂取する事をおススメ』

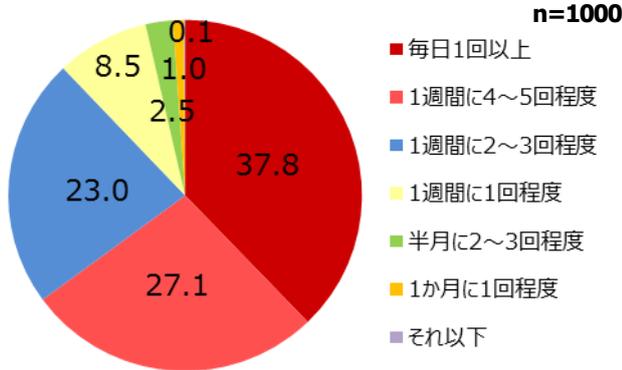
# 1. 女性による「菌活」の主流は『ヨーグルト摂取』

- 2日に1回以上ヨーグルトを食べる人が64.9%
- ヨーグルトを選ぶ最大ポイントは、「味」（45.1%）

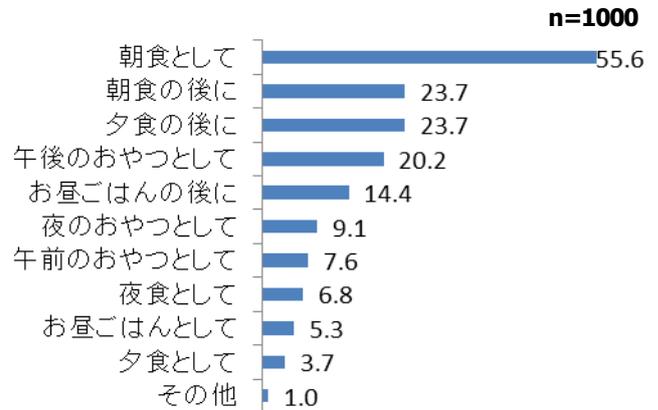
最初にヨーグルトを摂取する頻度について聞いてみたところ、「毎日1回以上」が37.8%と最も多かった。次いで「1週間に4～5回程度」が27.1%となっており、6割以上が2日に1回以上、ヨーグルトで「菌活」していることになる。月平均の頻度で見ても19回であった【グラフ①】。

ヨーグルトを食べる場面としては、「朝食として」が55.6%と過半数を超えた。朝食後のデザートとして食べている人も23.7%おり、朝の摂取が中心であることがわかる【グラフ②】。

【グラフ①】 ヨーグルトを摂取する頻度は？ (%)



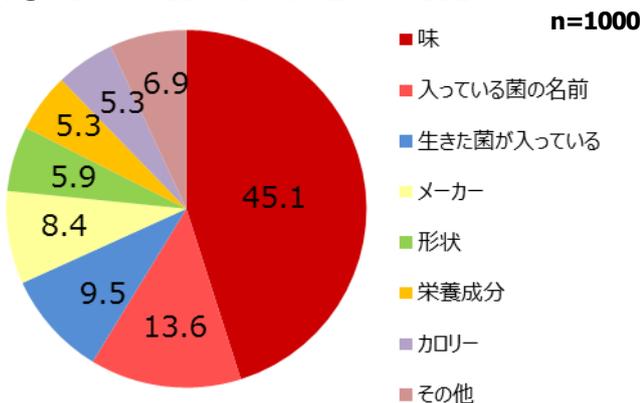
【グラフ②】 ヨーグルトを食べる場面は？ (%) (複数回答可)



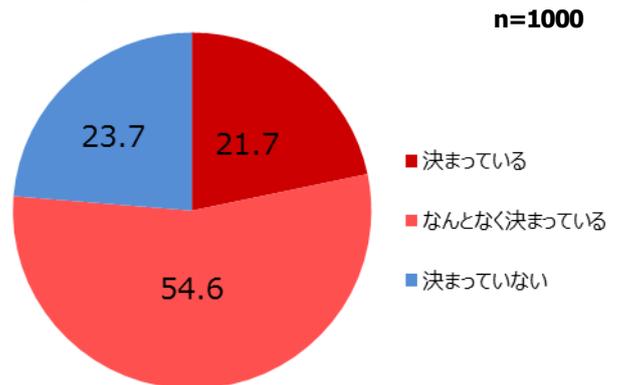
また、ヨーグルトを選ぶ際に最も気を付けていることとしては、「味」との答えが45.1%で1位だったが、「入っている菌の名前で決める」が13.6%で2位に、「生きた菌が入っている」が9.5%で3位にそれぞれ入っている【グラフ③】。2割以上がヨーグルトを選ぶ際に「菌」を最重要ポイントにあげているとの結果で、「ダイエットだったり、健康のためだったり用途に分けて菌を選んでいる」（30代/神奈川県）、「おなかにまで乳酸菌が届いてほしいとの願いを込めて」（40代/北海道）、「生きた菌が入っていないと食べる意味があまりない気がするから」（20代/愛知県）など、菌に対する強い意識が明らかになった。

いつも食べる銘柄は決まっているかについては、「決まっている」が21.7%、「なんとなく決まっている」が54.6%となっており、なんとなくでも決まっている人が7割を超える【グラフ④】。決めている理由としては、「TVで悪玉コレステロール退治とかガン抑制などやっていたのを見て」（40代/東京都）、「いい菌が入っていきそうなのを選んでいきます」（20代/鹿児島県）、「菌が強そうだから」（30代/東京都）など、ここでも菌の効果を意識した回答が多く見られた。

【グラフ③】 ヨーグルトを選ぶ際に最も気をつけていること？ (%)



【グラフ④】 いつもヨーグルトの銘柄は決まっているか？ (%)



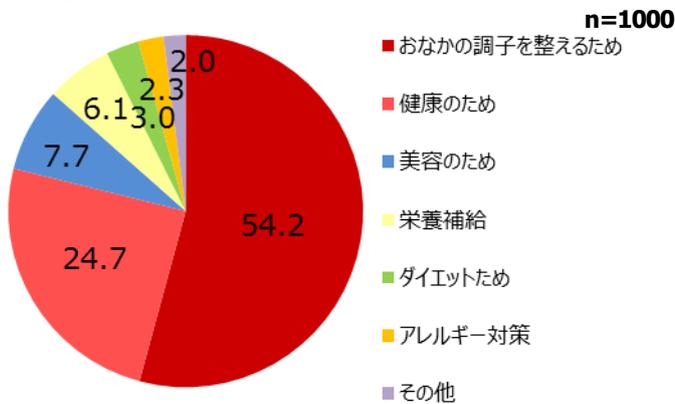
## 2. ヨーグルトによる「菌活」への期待とは？

- 最も期待することは「お腹の調子を整える」が 54.2%で 1 位
- 「便秘」の人は 42.6%、意外と多い「ガスがたまりやすい」が 34.7%
- 便秘への効果を実感している人は 57.3%、一方「ガス」への効果は 23.6%

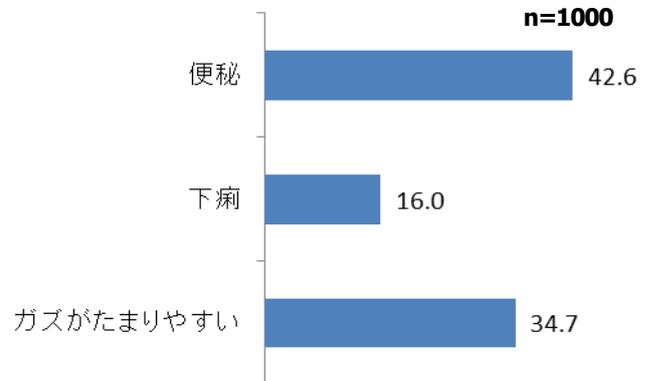
では、どのようなヨーグルトによる「菌活」にどのような効果を期待しているのだろうか。最も期待することでは、1 位が「お腹の調子を整えるため」で 54.2%を占め 1 位、「健康のため」が 24.7%で 2 位、「美容のため」が 7.7%で 3 位となった【グラフ⑤】。腸内環境を良くしたいと考える女性が多いことを示す結果といえる。

そこで、現在のお腹の調子を聞いてみたところ、「便秘」の人が 42.6%、「下痢」の人が 16.0%おり、さらに、「ガスがたまりやすい」人が 34.7%いた【グラフ⑥】。実際に慢性的なお腹の不調を抱えている女性の多さがわかる。

【グラフ⑤】 ヨーグルトを摂取している最も大きな理由は？ (%)

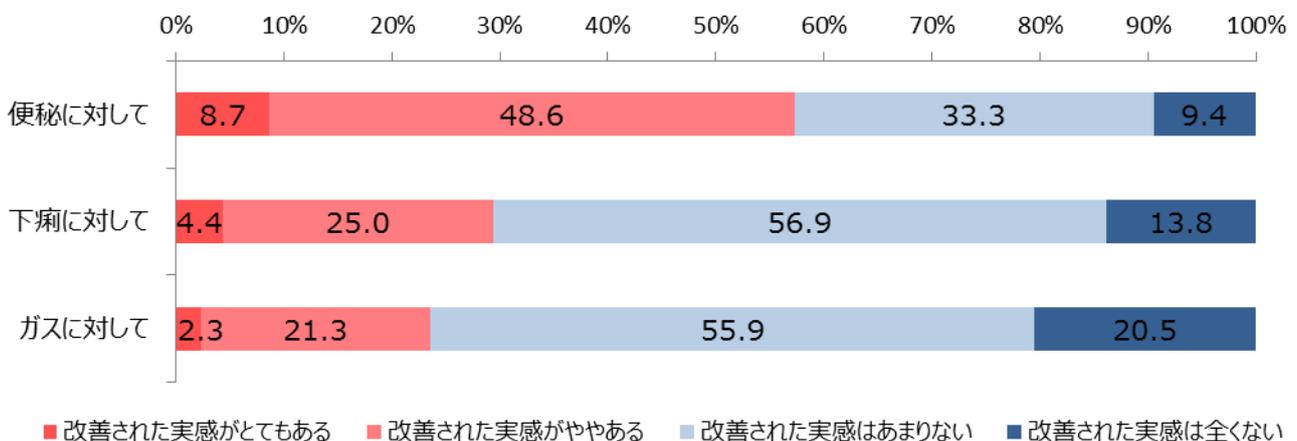


【グラフ⑥】 現在のお腹の調子は？ (%)



その不調がヨーグルトを摂取することによって改善されたか、その実感についても聞いてみた。その結果、「便秘」に対しては、改善された実感があると答えた人は 57.3%と半数以上がその効果を実感していた。一方、「下痢」に対して効果を実感している人は 29.4%にとどまり、「ガスのたまりやすいこと」に対しては、23.6%とさらに数字が下がる。「下痢」や「ガス」に対しては、期待した効果を実感できていない人が多いようだ。【グラフ⑦】

【グラフ⑦】 ヨーグルトで改善された実感は？ (%) n=[便秘]426、[下痢]160、[ガス]347



### 3. 菌の名前は知っていても、特性を理解している人は少数

- 菌の名前に対する高い認知度：  
1位「ビフィズス菌」(75.2%) 2位「ガゼリ菌」(74.5%) 3位「乳酸菌」(73.2%)
- 一方、菌に対する特性などについて理解している人は少数。

ヨーグルトによる「菌活」で効果を実感できていない人も多いことがわかったが、原因はどこにあるのか。それを探るために、どのくらいの人ヨーグルトに入っている菌のことをしっかり理解して、「菌活」に取り組んでいるのかを調べた。

まず、ヨーグルトに含まれている菌についてどれだけ知っているか聞いたところ、1位は「ビフィズス菌」で75.2%、続いて2位に「ガゼリ菌」(74.5%)、3位「乳酸菌」(73.2%)という結果になった【グラフ⑧】。このことから、ヨーグルトに含まれている各種菌の認知度は非常に高い事が見て取れる。

一方、各種菌に対する特性などについては、どれだけの人理解しているのだろうか？最も知られている「ビフィズス菌」の特性について理解度を調査してみることにした【グラフ⑨】。最も理解されている内容としては、「腸内のビフィズス菌は加齢やストレスで減ってしまう」ことであったが、それでも理解しているのは半数以下の44.7%にとどまった。また、「生きていない菌(死菌)より生きている菌を摂取したほうが体によってより良い働きをすることがある」ことに関しても、半数以下の理解にとどまり、「善玉菌の99.9%はビフィズス菌だ」は、13.4%しか理解されていないという結果に終わっている。

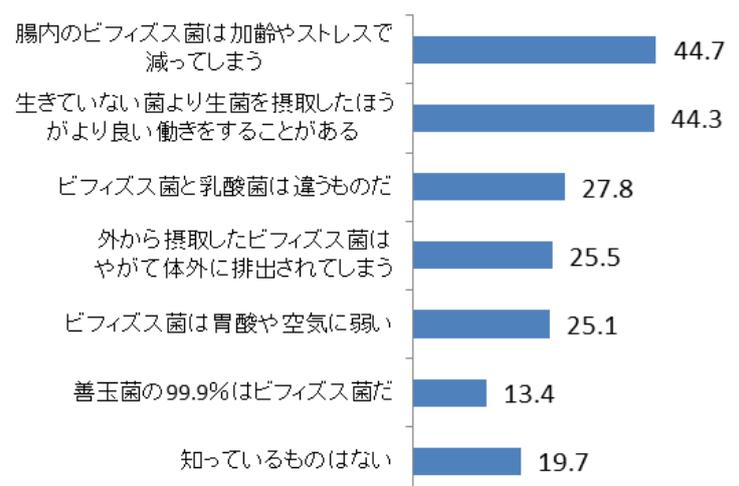
上記の効果を感じているかという質問に対し、効果を実感しているという人が少ない結果は、この菌に対する理解度から見ても、自分が持つ体の不調に合ったヨーグルト(の菌)を適切に選択していなかったり、摂取方法が間違っていることが考えられる。

そこで、オリコンではこの調査結果を受け「インナー美人」アドバイザーとして知られている 齊藤 早苗氏に聞いてみた。

【グラフ⑧】ヨーグルトに含まれている菌の認知度 (%) n=1000

順位	菌の名前	認知度(%)
1位	ビフィズス菌	75.2
2位	ガゼリ菌	74.5
3位	乳酸菌	73.2
4位	LB81乳酸菌	55.2
5位	BB536菌	23.7

【グラフ⑨】「ビフィズス菌」について知ってることは？ (%) n=1000



## 4. “インナー美人”アドバイザー 齊藤早苗氏 コメント

「大腸の動きを促すには、乳酸菌よりビフィズス菌を摂取する事をおススメ」

今回の調査結果を見て、やはり腸内環境の事で悩んでいる女性が多くいらっしゃる事がよく分かりました。私どものクリニックにもお腹の事で悩んでいらっしゃる女性が多く来院されます。

また、調査結果で腸内環境を整える為にヨーグルトを積極的に摂取するという結果が多く表れましたが、それについても来院されている方のアンケートにて同様の結果が出ています。

来院される方の多くは「ヨーグルトが腸にいい」という事をテレビや雑誌などで見て、積極的に摂取しています。しかし、その方々にお話しを伺ったところ、「効果を実感した」と答えた方は約半数程度でした。最近のヨーグルトは様々な菌が使われており、機能的に進化しています。「効果を感じていない」方は、色々なヨーグルトを試して自身にあったものを探してみたいかがでしょうか。ヨーグルトを摂取する時は、自身のお腹に合っているのか、適量はどれくらいかを見極めてほしいとお話しています。

便秘に悩んでいる方に、生きたビフィズス菌を大量に摂取してもらったところ、「ツル〜ン！とスッキリ出た」と喜びの報告をたくさんいただき、驚いています。ですから、大腸を適正に動かしたい方に、私は乳酸菌だけでなく「ビフィズス菌」を摂取することをお薦めしています。

また、効果的な菌活で「お腹の調子を整える」ためには、栄養バランスのよい食事や適度な運動、質のよい睡眠、ストレス予防などのケアなど、総合的に取り組むことがとても重要です。

手軽にできて、継続しやすい「菌活」ですが、ちょっとしたことで、効果も上がるはず。まずは、“ビフィズス菌”が入った“ヨーグルト”や“サプリメント”を摂取するところから初めてみるというかも。



“インナー美人”アドバイザー  
齊藤 早苗 (さいとう さなえ)

2000年、米国で腸内洗浄の研修を受け、開業ライセンスを取得。以降14年以上にわたり、5,000人のガンコな便秘やぼっこりお腹に悩む女性にコロソイドセラピーを施しながら腸ヘルスケアの指導を行っている。対馬ルリ子女性ライフクリニック銀座にてセラピーを行いながら、腸の健康推進や腸もみマッサージ指導などの啓発活動として、セミナーや講演会、コラム連載や各種雑誌に多数登場している。

●公式サイト

<http://www.saito-sanae.com/>

**※本調査結果は弊社WEBメディア「ORICON STYLE」内で特集しています。**

【本件に関するお問い合わせ先】

株式会社 oricon ME 担当： 富樫、竹島、佐藤

TEL 03-6447-0570 / FAX 03-3470-0626 e-mail : [ml-mp@oricon.jp](mailto:ml-mp@oricon.jp)