

食への関心が深まる“実りの秋”に合わせて 「食」における女性の身体の曲がり角を調査

～“胃もたれ”の曲がり角は24～25歳に到来!?／40代から栄養バランスを重視する人が増加～

漢方薬を中心とした一般用医薬品と医療用医薬品を販売するクラシエ薬品株式会社では、20～75歳の女性2,800人（各年齢50名）を対象とした「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～食篇～」(※)を実施しました。

当社では、これまで半世紀以上にわたって、女性の多種多様な悩みに寄り添った漢方薬を提供してきました。女性特有の疾患に対応する漢方薬の需要は増加傾向にあり、近年注目が集まっている“フェムケア”カテゴリーについても、当社の注力テーマの一つとして捉えています。

漢方では、古くからの経験値として、女性は7の倍数の年齢で体調変化の兆しが表れると考えており、年齢とともにホルモンや自律神経、代謝などが変化することで、体質や心身に大きな揺らぎをもたらすタイミングが存在するとされています。今回は、“実りの秋”の季節に合わせて「食」の曲がり角に関する調査結果を発表します。

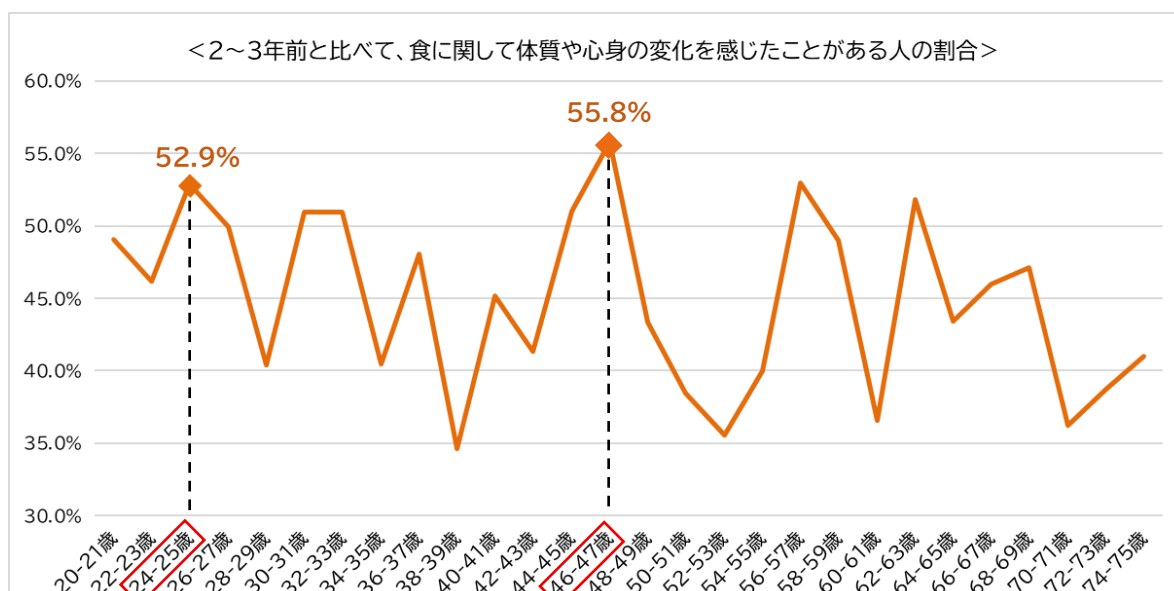
「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～食篇～」 トピックス

- 食における“最初の曲がり角”は24～25歳。“最大の曲がり角”は46～47歳
- 24～25歳は油ものを避け始め、46～47歳は体重の増えやすさに悩みを抱える傾向に
- 食へのこだわりは40歳を境に「満足感」から「栄養バランス」へ変化
- 40代後半から食の“肉離れ”が始まる
- 食のお悩みにおすすめのクラシエ薬品の漢方薬をご紹介

<「女性の身体の曲がり角に関する調査 ～食篇～」トピックス紹介>

●食における“最初の曲がり角”は24～25歳。“最大の曲がり角”は46～47歳

本調査では20～75歳の女性2,800人を2歳刻みに分け、食に関して2～3年前と比べて「変化を感じる」と回答した人が最も多い年齢を「曲がり角」としました。その結果、24～25歳に最初の曲がり角が訪れ、その後55.8%と最も高い数値となった46～47歳に、食における最大の曲がり角が訪れることが分かりました。



●24～25 歳は胃もたれに悩みを抱え、46～47 歳は体重の増えやすさに悩みを抱えている

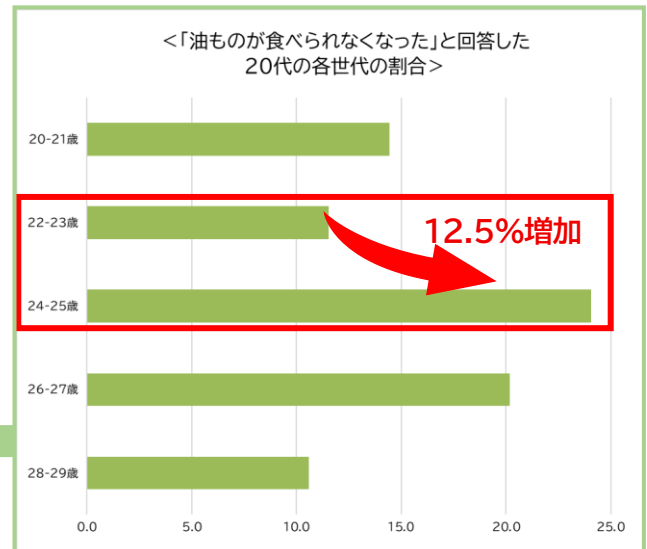
曲がり角世代となる2つの世代に、直近1年の「食の悩み」について尋ねたところ、46～47 歳が抱える最大の悩みは「体重の増えやすさ」（41.2%）となった一方、24～25 歳が抱える最大の悩みは31.7%の「胃もたれ」であることが分かりました。また、24～25 歳の24.0%が「油ものが食べられなくなった」と回答しており、1つ前の世代と比較すると悩みを抱える人が12.5%増加していることから、24～25 歳は“胃もたれ”の曲がり角であると考えられます。

<46～47 歳が抱える直近1年間の「食の悩み」(複数回答式)>

1 位	体重が増えやすくなった	41.2%
2 位	つい食べ過ぎてしまう	39.4%
3 位	腹痛やお腹の張りがある	26.9%
4 位	油ものが食べられなくなった	25.0%
5 位	食べたいのに、あまり量を食べられない	22.2%

<24～25 歳が抱える直近1年間の「食の悩み」(複数回答式)>

1 位	胃もたれがする	31.7%
2 位	つい食べ過ぎてしまう	30.8%
3 位	体重が増えやすくなった	29.8%
4 位	油ものが食べられなくなった	24.0%
5 位	食べたいのに、あまり量を食べられない	23.1%
5 位	腹痛やお腹の張りがある	23.1%



●食へのこだわりは40代を境に「満足感」から「栄養バランス」へ変化

食へのこだわりについて各世代の上位3位を比較したところ、全世代を通して「おいしさや満足感」・「栄養バランス」にこだわっていることが分かりました。20～30代は比較的「おいしさや満足感」を重視している他、「コストパフォーマンス」の観点から食を選ぶ傾向があることが分かりました。一方、40代以降は「栄養バランス」を最も重視する傾向にあり、特に50代以降になると、「食品の安全性」も上位に入ってくることから、年齢が上がるにつれて健康的な食事を意識する人が増えることがうかがえます。

<各世代の悩み TOP3 (複数回答式)>

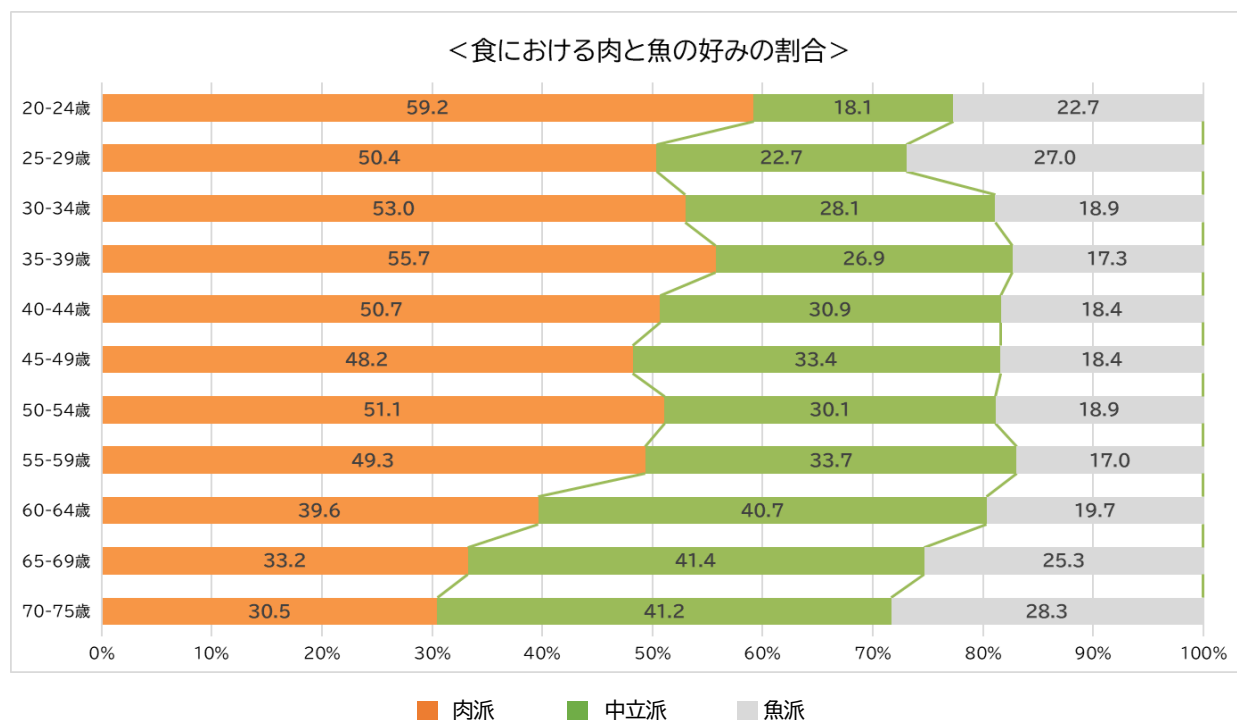
順位	1 位	2 位	3 位
20代	おいしさや満足感(42.3%)	栄養バランス(30.4%)	コストパフォーマンス(28.9%)
30代	おいしさや満足感(51.0%)	栄養バランス(44.6%)	コストパフォーマンス(37.5%)
40代	栄養バランス(50.7%)	おいしさや満足感(45.4%)	コストパフォーマンス(31.4%)
50代	栄養バランス(56.8%)	おいしさや満足感(46.0%)	食品の安全性(30.8%)
60代	栄養バランス(62.4%)	おいしさや満足感(45.3%)	食品の安全性(37.0%)
70代	栄養バランス(72.9%)	おいしさや満足感(49.2%)	食品の安全性(48.9%)

※調査項目の上位3つを抜粋

●40代後半から食の“肉離れ”が始まる

食における肉と魚の好みについて尋ねたところ、20～30代の50%以上が「肉派」と回答し、肉も魚もどちらも選択する「中立派」は20%前後に留まることが明らかになりました。

一方で、40代からは徐々に食の“肉離れ”が始まり、年齢を重ねるごとに「中立派」が増加する傾向にあります。60代になると「中立派」が「肉派」を上回り、栄養バランスにこだわりを持つタイミングで、肉と魚の両方をバランス良く選択する人が増えると考えられます。



※ 調査概要

- 実施時期：2025年5月30日（金）～6月2日（月）
- 調査手法：インターネット調査
- 調査対象：全国の20-75歳の女性2,800人（各年齢50名ずつ／年代別の人口構成比に合わせて回収）
- 調査委託先：株式会社 H.M. マーケティングリサーチ

※構成比（%）は小数第2位以下を四捨五入しているため、合計が100%にならない場合があります。

食のお悩みにおすすめのクラシエ薬品の漢方薬・生薬製剤

【つい食べ過ぎてしまう方におすすめの処方】

防風通聖散（ぼうふうつうしょうさん）



防風通聖散は、つい食べ過ぎてしまう、甘い物や脂っこいものが好き、お腹周りに脂肪がつきやすい方の肥満症におすすめの処方です。過剰な食欲を抑えながら、脂質代謝を上げて余分な脂肪を減らすのと同時に、便を柔らかくしてスムーズな排便を促すことで、便秘を改善します。

＜ココアボ＞ ココアボEX錠

【第2類医薬品】

希望小売価格：1,100円（税込）／5日分

効能：体力充実して、腹部に皮下脂肪が多く、便秘がちなものの次の諸症：高血圧や肥満に伴う動悸・肩こり・のぼせ・むくみ・便秘、蓄膿症（副鼻腔炎）、湿疹・皮膚炎、ふきでもの（にきび）、肥満症

【食べすぎ・飲みすぎの時におすすめの処方】

止逆清和錠（しぎゃくせいわじょう）



止逆清和錠は、胆汁分泌を促進させて消化吸収を盛んにする牛胆汁エキス末、胃酸を中和し胃の調子を整えるボレイ、胃腸機能を整えるカンゾウ・ケイヒ・ショウキョウ・オウバクの種類生薬から成る胃腸薬です。胃酸の逆流などによる胸やけ・胸つかえ・胃もたれなどの不快な胃腸症状を改善します。

＜漢方セラピー＞

止逆清和錠

【第3類医薬品】

希望小売価格：1,100円（税込）／4日分

効能：胃酸過多、胸やけ、胃部不快感、胃部膨満感、もたれ（胃もたれ）、胃重、胸つかえ、げっぷ（おくび）、はきけ（むかつき、胃のむかつき、二日酔・悪酔のむかつき、嘔気、悪心）、嘔吐、飲み過ぎ（過飲）、胃痛、消化促進、消化不良、食欲不振（食欲減退）、食べ過ぎ（過食）、消化不良による胃部・腹部膨満感

【胃腸が弱く、食欲がわかない方におすすめの処方】

六君子湯（りっくんしとう）



六君子湯は、いつも食欲がない、何を食べてもおいしく感じない、食後にお腹が張って苦しい、といった方の胃腸症状におすすめの処方です。低下した消化吸收機能を高め、余分な水分によって乱れた胃腸の働きを整えることで、食欲不振や胃痛などを改善します。

<漢方セラピー>

「クラシエ」漢方六君子湯エキス顆粒 【第2類医薬品】

希望小売価格：2,640円（税込）/8日分

効能：体力中等度以下で、胃腸が弱く、食欲がなく、みぞおちがつかえ、疲れやすく、貧血性で手足が冷えやすいものの次の諸症：胃炎、胃腸虚弱、胃下垂、消化不良、食欲不振、胃痛、嘔吐

クラシエ薬品について



日本を生きるあなたへ。

クラシエの漢方

クラシエ薬品は漢方のプロフェッショナルとして、半世紀以上にわたり日本に暮らす人々の健康で豊かな暮らしをサポートしてきました。漢方薬を中心に一般用医薬品から医療用医薬品まで自社一貫体制の下で幅広く提供しています。近年、健康の価値や暮らしのあり方が大きく変化している社会の状況を受けて、クラシエ薬品は漢方事業における医療用分野と一般用分野の連携を強め、「クラシエの漢方」として事業一体で漢方薬を通じた健康価値の提供を高めていくことに挑戦していきます。

漢方を通じて、日本に暮らす人々が自らの健康を総合的に見つめ、理想とする健康的な暮らしをつくることをサポートしていきます。