morinaga NEWS RELEASE
かがやく“笑顔”のために
森永乳業株式会社
〒108-8384 東京都港区芝5-33-1

2022年1月

このたびは、ニュースリリース「47都道府県1万人超対象　全国一斉「大腸環境(※)」実態調査2021年度 第3弾「九州地方」篇」において、不快な思いにさせてしまったこと、また、誤解を与える表現をしてしまったことについて、深くお詫び申し上げます。(2022年1月19日)

47都道府県1万人超対象　全国一斉「大腸環境(※)」実態調査

2021年度 第3弾「九州地方」篇
風邪をひきやすい県 全国1位「佐賀県」
ご自身の便のにおいが気になる方が多い県 全国1位「福岡県」
発酵食品の摂取頻度 最下位「沖縄県」
～寒さが気になる季節には大腸環境の乱れに配慮を～

森永乳業は50年以上にわたるビフィズス菌の研究において得た知見や成果を、人々の健康にお役立ていただけるよう取り組んでまいりました。このたび、昨年度反響の大きかった全身の健康の要となる大腸の健康に関する意識と実態を明らかにする「大腸環境」実態調査の2021年版を行い、その結果を2021 年9月に発表いたしました。

今回は、「大腸環境」実態調査の2021年版から、沖縄を含めた九州地方の8県にフォーカスして分析した結果をご報告いたします。九州地方の分析に関しても、みなと芝クリニック川本徹先生に監修を、県民性診断を行うディグラム・ラボの所長木原誠太郎さんに分析を依頼しました。

※「大腸環境」とは…おなかの中でも特に大腸の健康状態のことを指しています。

＜調査結果＞

① 九州地方全体では「大腸に不調がある人」も「便秘の人」も全国平均並み。
快便偏差値を県別でみると九州地方内でも大きな差異。　・・・P2

② 便秘を実感している人が最も多い大分県。
鹿児島県は、大腸環境は乱れているが、便秘を自覚できていない可能性。　・・・P3

③ 風邪をひきやすい県 全国1位佐賀県
ご自身の便のにおいが気になる方が多い県 全国1位 福岡県
発酵食品の摂取頻度は、沖縄県が最下位。　・・・P4

＜調査概要＞

■調査主体　：森永乳業株式会社
■調査方法　：インターネットによるアンケート調査
■調査期間　：2021年6月24日(木)～26日(土)
■調査回答者　：全国47都道府県の20歳～59歳の男性6,016名、20歳～59歳の女性6,016名　計12,032名

※ 各図・表の中の(SA)、(MA)、(FA)、(n)はそれぞれ以下を表しています。
(SA):選択肢から1つを選択する回答形式 (MA):選択肢から複数の選択を可能にする回答形式 (FA):自由回答形式 (n):質問への回答者数

※ 数値については、小数点第1位までの掲載としています。

※ 回答結果はパーセント表示を行っており、小数点以下第2位を四捨五入して算出しているため、各回答の合計が100%にならない場合があります。

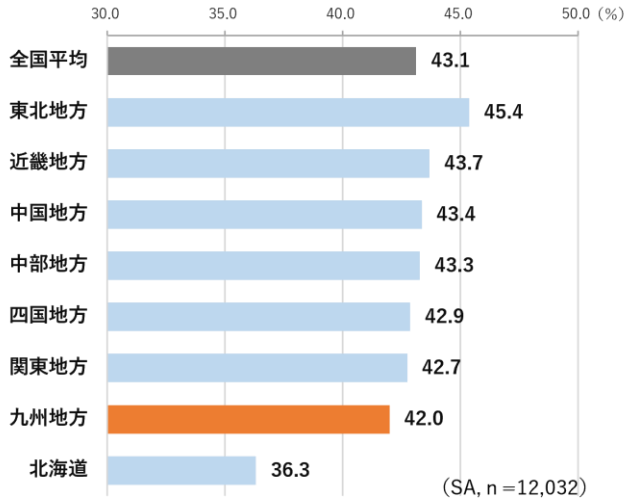
≪本件に関する報道関係者のお問合せ先≫
「『大腸環境』実態調査」PR事務局　担当 ：長谷川・桑原　TEL：080-5963-3936(長谷川) / daicho-kankyo@prinfo.jp
森永乳業株式会社　広報IR部 ：見上、渡辺(光)　TEL：03-3798-0126/pr@morinagamilk.co.jp

①九州地方全体では「大腸に不調がある人」も「便秘の人」も全国平均並み。
しかし、快便偏差値を県別でみると九州地方内では大きな差異。

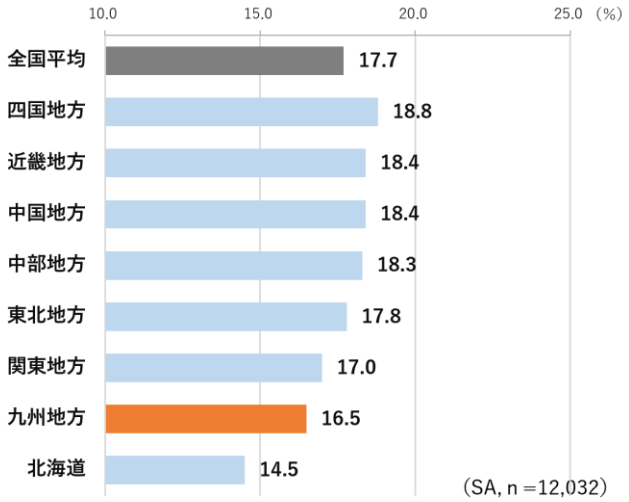
大腸は全身の健康に重要な働きを持つ臓器ですが、大腸の健康状態は、地方によって差が生じるのでしょうか。

大腸（腸内、おなか）の健康状態の不調の有無を問う、『あなたは大腸（腸内、おなか）の健康状態に不調はありますか？』という質問に対して、全国平均では 43.1%の人が“ある”（「ある」と「どちらかと言えばある」を合わせた「ある」計）と回答していますが、九州地方でもほぼ同様の 42.0%となっています。また、「大腸（腸内・おなか）の健康状態に不調がある」と答えた方に対して具体的な不調を聞いてみた結果、「便秘」と答えた人は、全国平均では 17.7%ですが、九州地方では 16.5%と全国平均を少し下回り、便秘の人が少ない地方となっています。九州地方全体でみると大腸環境は全国平均並みの地域といえそうです。

大腸（腸内・おなか）の健康状態に不調がある人



便秘の人



また、「大腸環境」の乱れの状況を明らかにするため、みなと芝クリニック川本徹先生監修のもと、全国 47 都道府県の 20～50 代男女 12,032 人（各県 256 人）に対し、14 項目の「便秘指標」に関する質問を行い、それぞれの回答を点数化しました。その合計点数をもとに「快便偏差値」を算出し、都道府県別にランキング化しました。

快便偏差値を地方別でランキングした結果、8 つの地方の中で九州地方は 4 位でした。一方、県単位で快便偏差値を見ると九州地方の 8 県の中でも快便偏差値が最も高い、九州ナンバーワン快便県は長崎県*、一方で「大腸環境」の悪化が疑われる、快便偏差値が最も低い、九州ナンバーワン便秘県は鹿児島県*となりました。

（*「47 都道府県 1 万人超対象全国一斉『大腸環境』実態調査」リリース 2021 年 第 1 弾（2021 年 9 月）参照）

地域別で見れば九州地方は 4 位ですが、九州地方の 8 つの県を全国ランキングで比較すると、長崎県は 7 位、鹿児島県は 45 位と九州地方の中では格差がある結果となっています。

地方別の快便偏差値ランキング

順位	エリア	快便偏差値
1位	関東地方	67.9
2位	中部地方	54.3
3位	近畿地方	54.0
4位	九州地方	47.5
5位	北海道	45.8
6位	中国地方	45.7
7位	四国地方	41.2
8位	東北地方	31.4

県別快便偏差値ランキング

九州地方ランキング	全国ランキング	都道府県	快便偏差値	2020年全国ランキング	2020年のランキングとの比較
1位	7位	長崎県	59.4	47位	↑40
2位	9位	熊本県	57.2	16位	↑7
3位	13位	宮崎県	55.1	6位	↓7
4位	16位	沖縄県	53.7	12位	↓4
5位	31位	大分県	46.4	31位	—
6位	38位	福岡県	40.4	13位	↓25
7位	39位	佐賀県	39.7	21位	↓18
8位	45位	鹿児島県	35.8	22位	↓23

≪便秘指標≫

◎排便日数 ○排便時間帯 ◎便の臭い ◎便の形状（固さ）・色 ○残便感 ◎オナラの臭い ◎ストレス ◎運動頻度 ◎睡眠時間
○食事の回数 ○朝食の摂取 ○水分の摂取 ○風邪の引きやすさ ○発酵食品の摂取 ※◎は 20 点満点、○は 10 点満点の配点

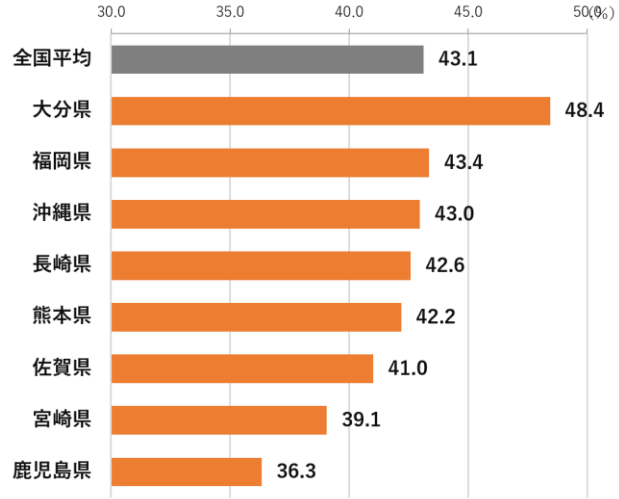
②便秘を実感している人が最も多い大分県。
鹿児島県は、大腸環境は乱れているが、便秘を自覚できていない可能性。

九州地方を県別でみると九州地方での県別格差の実態が伺えます。「大腸(腸内・おなか)の健康状態に不調がある」と答えた人は、多い大分県が最も多く 48.4%と全国平均を上回るのに対して、最も少ない鹿児島県は、36.3%と全国平均を大きく下回る結果になっています。また、大腸(腸内・おなか)の不調として「便秘」と答えた人も、大分県と鹿児島県では約 1.5 倍程度の差が生じています。

九州地方において、快便偏差値は鹿児島県が最も低い結果であったのに対して、実際の便秘と答えた人は鹿児島県が最も少ない結果となっています。これは、鹿児島県では大腸環境が乱れている人が多いものの、便秘と下痢を繰り返す神経型疲労タイプの便秘が全国で最も多く**、自分を便秘症と自覚できていない状態である可能性があります。

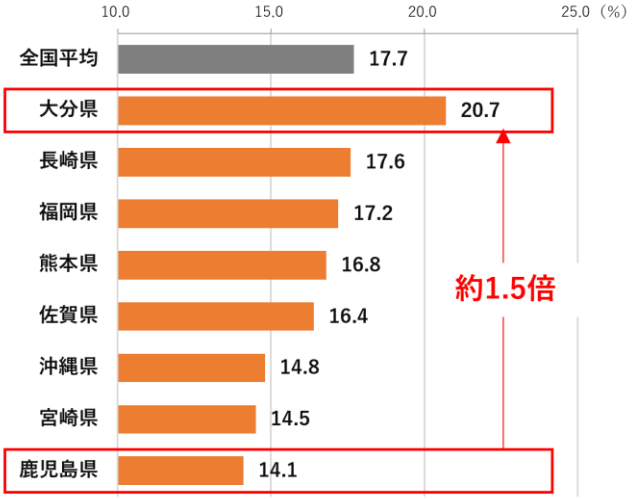
(**「47 都道府県 1 万人超対象全国一斉『大腸環境』実態調査」リリース 2021 年 第 2 弾(2021 年 11 月)参照)

大腸（腸内・おなか）の健康状態に不調のある人



(SA,全国平均 n =12,032／九州各県 n＝256)

便秘の人



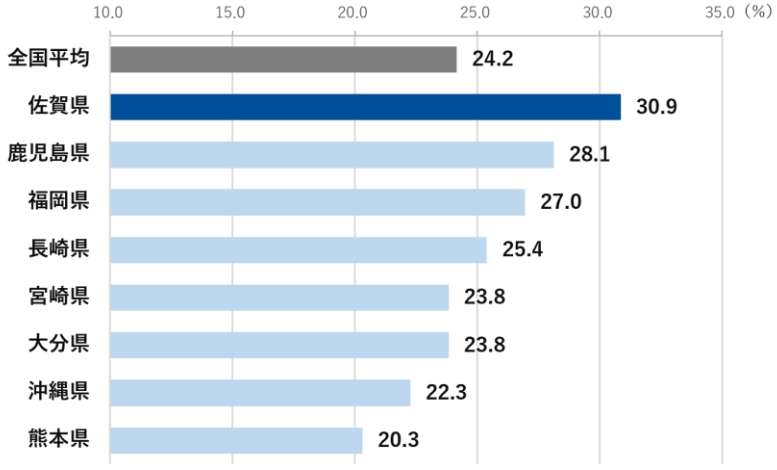
(SA,全国平均 n =12,032／九州各県 n＝256)

③風邪をひきやすい県 全国 1 位 佐賀県、ご自身の便のにおいが気になる方が多い県 全国 1 位 福岡県　発酵食品の摂取頻度は、沖縄県が最下位。

大腸環境の状態を探る 14 項目の「便秘指標」のうち、特に冬の時期に気になる『風邪のひきやすさ』については、佐賀県では 30.9%が“風邪をひきやすい”(「ひきやすい」3.9%と「どちらかといえばひきやすい」27. 0%を合わせた「ひきやすい」計)と回答しており、九州地方で最も風邪をひきやすい県となりました。これは全国 47 都道府県においてもトップでした。
なお、『風邪の引きやすさ』では九州地方の半数の県が全国平均を上回っており、やや注意が必要かもしれません。

大腸環境の乱れと風邪のひきやすさは、関係が薄いように思われるかもしれませんが、腸内環境が悪化すると免疫力が下がって風邪をひきやすくなると考えられるため、「大腸環境」は風邪のひきやすさと大きく関係すると言われています。

風邪をひきやすいと答えた人



風邪のひきやすさランキング

	風邪のひきやすさ全国ランキング
佐賀県	1位
鹿児島県	5位
福岡県	7位
長崎県	13位
宮崎県	24位
大分県	24位
沖縄県	33位
熊本県	44位

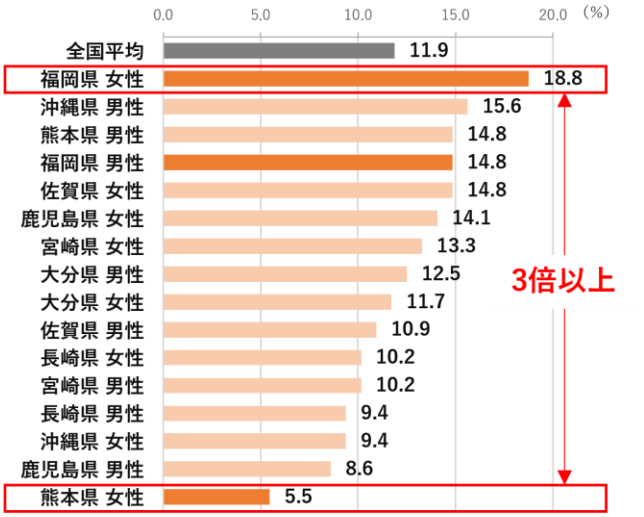
また、排便があっても大腸環境が良くない場合には便のにおいが強くなるので注意が必要です。

『あなたの便は、どの程度の（強度の）においの場合が多いですか？』という質問に対して、福岡県では「悪臭」と答えた人が 16.8%と全国 1 位でした。県ごとに男女別での『便のにおい』の割合を見ると、福岡県は女性の 18.8%が「悪臭」がすると答えています。これは九州地方で「悪臭」と答えた人が最も少ない熊本県 女性の 5.5%の 3 倍以上でした。福岡県では男性も 14.8%が「悪臭」がすると答えており、男女とも全国平均の 11.9%を上回っていることから、福岡県民の大腸環境の乱れが気になる結果となりました。

自身の便のにおいが気になる人

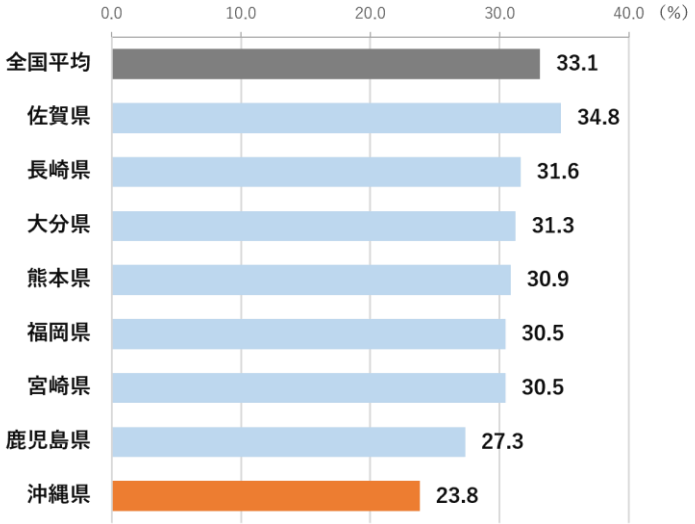
	回答率	全国ランキング
福岡県	16.8%	1位
佐賀県	12.9%	12位
沖縄県	12.5%	15位
大分県	12.1%	21位
宮崎県	11.7%	26位
鹿児島県	11.3%	29位
熊本県	10.2%	37位
長崎県	9.8%	40位

男女別 自身の便のにおいが気になる人



さらに、大腸環境の状態を良好に保つためには、ビフィズス菌や乳酸菌が含まれるヨーグルトなどの発酵食品の摂取が大切になります。発酵食品の摂取頻度を問う、『週に発酵食品を食べる頻度はどのくらいですか？』という質問に対して、「週 4 回以上食べる」（「毎日」と「週 4～5 回」の合計）と答えた人は、全国平均 33.1%であったのに対して、沖縄県は、23.8%と全国平均を 10%近く下回る結果でした。これは全国 47 都道府県で最下位であり、沖縄県は発酵食品の摂取が最も低い県となっています。この『発酵食品の摂取頻度』では、福岡県と宮崎県は 40 位、鹿児島県は 46 位となるなど、佐賀県以外の県では総じて全国ランキングが低めとなっていました。九州地方の人は発酵食品の摂取頻度を増やすことで、大腸環境の改善につながることが期待できます。

発酵食品を週4回以上摂取する人



（SA,全国平均 n =12,032／九州各県 n＝256）

発酵食品の摂取頻度 全国ランキング
（週4回以上摂取する人の割合）

	発酵食品の摂取 全国ランキング
佐賀県	12位
長崎県	31位
大分県	33位
熊本県	36位
福岡県	40位
宮崎県	40位
鹿児島県	46位
沖縄県	47位

みなと芝クリニック 院長　川本 徹 先生のコメント

快便偏差値は、「排便日数」や「便の形状」、「ストレス」、「運動頻度」といった 14 個の便秘指標の合計点数をベースにしています。便秘指標の合計点数が高い人ほど「大腸環境が乱れている」、または「乱れやすい生活習慣を送っている」ため便秘になりやすい状態であることを表します。

今回の調査では、九州地方で快便偏差値が最も低いのは鹿児島県でしたが、鹿児島県は実際に便秘を感じている人が最も少ない結果になっています。鹿児島県の便不調タイプの特徴を見ると、神経型の疲労タイプが25%と全国でもトップで、このタイプの便不調は便秘と下痢を繰り返すため、便秘症を自覚しにくい特徴があります。鹿児島県は、快便偏差値が 45 位であることから、大腸環境が乱れている、もしくは乱れる生活習慣を送っている人が多いものの、便秘と下痢を繰り返す神経型疲労タイプの便秘のため、自分を便秘症と自覚できていない状態である可能性があります。このタイプの便秘症も腸内環境を良くすることで、改善することが分かっています。

また、今回の結果では、「風邪を引きやすい」と答えた人が最も多かったのが佐賀県でしたが、大腸の腸内環境が悪化すると免疫力が下がって風邪をひきやすくなります。それだけでなく、大腸は免疫状態以外の全身の健康に深く関わっています。寒さが気になる時期には特に大腸環境に配慮して、善玉菌を増やす水溶性食物繊維やビフィズス菌などの善玉菌を多く摂るように心掛けてください。



みなと芝クリニック 院長　川本 徹 先生

筑波大学医学専門学群卒業、筑波大学大学院医学研究科修了。「“メスをとれる内科”たる外科医になれ」の教えの元、筑波大学附属病院の消化器外科で、内科医よりも内科的な外科医をめざす。筑波大学臨床医学系外科（消化器）講師、米国テキサス大学 MD アンダーソン癌センター客員講師、東京女子医科大学消化器病センター外科非常勤講師などを歴任後の 2010 年、都営地下鉄三田駅の近くにみなと芝クリニック開院。2014 年には、現在の地へリニューアルオープン。内科や外科から、皮膚科、整形外科、消化器科、肛門科まで、幅広い診療を行っている。日本外科学会認定医、日本消化器外科学会認定医、日本消化器病学会専門医。

ディグラム・ラボ　所長　木原氏コメント

ディグラム・ラボのデータから、県民性との関連が推察されます。

■佐賀県が風邪をひきやすい理由

佐賀県の人は、日本一頑固な性格。男性は「自分の性格は厳しい」で全国 1 位、女性は厳しいが他人に合わせる性格です。また、女性は「これからの自分の人生は暗いと思う」の全国 1 位でもあります。男女ともに、厳しくてストイック、かつ、周りの空気を読みすぎ頑張りすぎてしまう傾向があるため、体調を気にせずに頑張りすぎた結果、風邪をひきやすいのだと類推されます。

■福岡県が、ご自身の便のにおいが気になる方が多いと思われる理由

福岡県の人は、人とコミュニケーションをとるのが大好きで陽気な性格。女性は優しさで全国 1 位。ただし、ノリが良く優しいぶん、ストレスを溜め込みやすいです。一方で、男女ともに自己評価が低く自分卑下を強める傾向もあります。ストレスと自己評価の低さが、ご自身の便のにおいが気になると思われる結果に繋がっているのではないでしょうか。

■沖縄県が発酵食品の摂取頻度が少ない理由

沖縄県の人は、ノリが良く恋愛が大好きです。男女ともに「恋愛は自由にするのが好き」の全国 1 位。女性は「これからの自分の人生は明るいと思う」の全国 1 位でもあります。男女とも自分が若いと思っている人が多く、人生も明るいと思っているので、健康の不安をあまり感じていません。そのため、自分の好きなモノを食べる傾向が強く、発酵食品など健康に良さそうなイメージのある食品はあまり食べないのではないでしょうか。



ディグラム・ラボ 所長 木原 誠太郎さん

1979 年生まれ、京都府出身。リサーチプロデューサー、京都芸術大学客員教授。
電通やミクシィでマーケティングを担当し、 様々な企業のマーケティングコンサルティングに携わる。 2013 年、ディグラム・ラボを設立。心理学×統計学で人間の本音を分析し、カウンセリングするプログラム「ディグラム」の研究を進めながら、同時に事業展開。「オイコノミア」（NHK）「性格ミエル研究所」（フジテレビ系）「有吉ゼミ」（日本テレビ系）などテレビ出演多数。
「47 都道府県ランキング発表！ケンミンまるごと調査」（文藝春秋）、「47 都道府県格差」（幻冬舎新書）など県民性を探る書籍など多数出版。

＜参考情報＞ 森永乳業のビフィズス菌研究

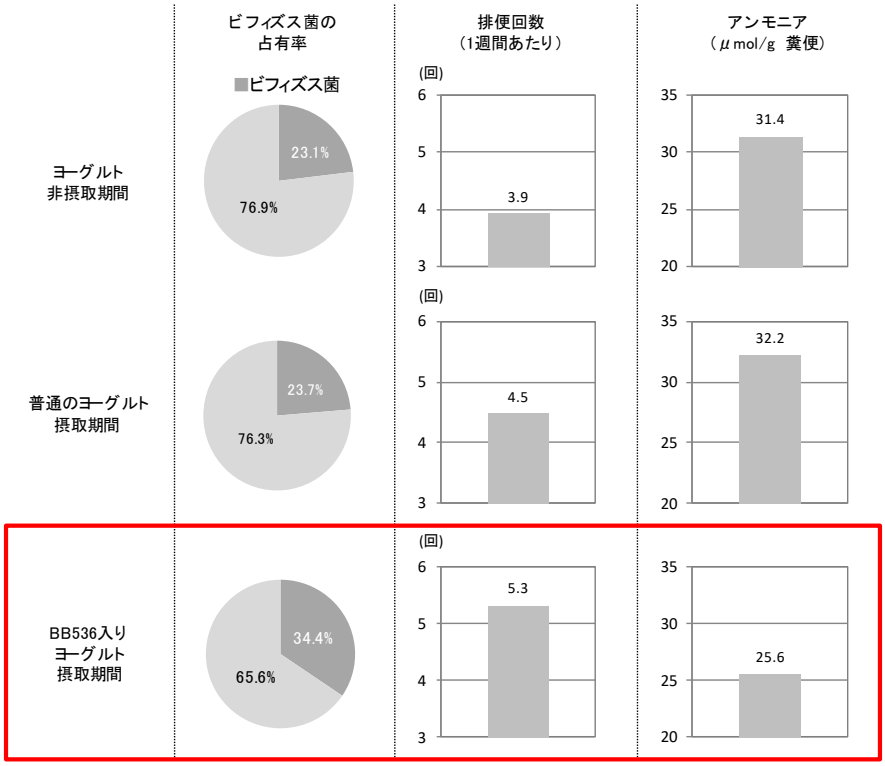
ヒトにすむ種類のビフィズス菌は酸や酸素に弱く、食品への応用は困難でした。森永乳業では 1969 年に当社独自のビフィズス菌**「ビフィズス菌 BB536」**を発見するなど、50 年以上にわたりビフィズス菌の研究を重ねてきました。その中で、1971 年には、乳製品へ応用することに成功しています。

「ビフィズス菌 BBB536」は乳児から発見され、乳児から大人まで、ヒトのお腹にすんでいる種類のビフィズス菌です。日本国内での長年の販売実績と、世界 30 カ国以上でヨーグルトやサプリメント、育児用ミルクなどに利用されている実績から、世界で認められたビフィズス菌と言えるでしょう。また、乳児の健康を守る**「ビフィズス菌 M-16V」**や認知機能を維持する作用を確認した**「ビフィズス菌 MCC1274」**を配合した活用した商品も国内外で発売しています。

今回は**「ビフィズス菌 BB536」**について、数ある研究の中から、整腸作用に関する研究データをご紹介します。

■「ビフィズス菌 BB536」整腸作用データ

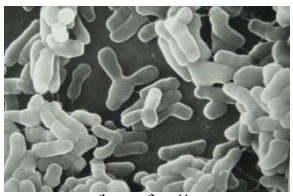
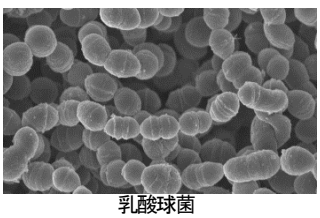
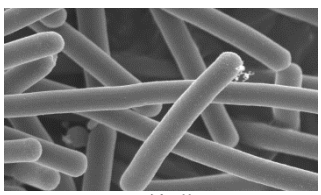
便秘気味の女性 39 名に**「ビフィズス菌 BB536」**を配合したヨーグルトを 1 日 100g（BB536 は 20 億以上）2 週間食べてもらったところ、ビフィズス菌の割合が増えて排便回数が増加し、有害物質であるアンモニア濃度が低下しました。これらの作用は普通の乳酸菌で作ったヨーグルトよりも高い効果が示されており、このような結果は複数の臨床試験により実証されています。



出典：Yaeshima et al., Bioscience Microflora, 1997

■知っていますか？ビフィズス菌と乳酸菌の違い

ビフィズス菌と乳酸菌の違いをご存じでしょうか？ビフィズス菌の最も大きな特徴は、ヒトの腸内に最も多くすんでいる有用な菌であることです。ヒトの腸内では 1～10 兆のビフィズス菌がすんでいますが、乳酸菌はその 1/10000～1/100 以下にすぎません。そのため、ビフィズス菌はヒトの腸内に適した菌と言えるでしょう。また、ビフィズス菌が作る酢酸には、強い殺菌力や腸の粘膜を保護する作用があります。特に酢酸を作る能力の高いビフィズス菌では、感染症の予防効果があることが知られています。

	ビフィズス菌	乳酸菌
菌の形	 ビフィズス菌	 乳酸球菌　 乳酸桿菌
棲息場所	主にヒトや動物の腸内	自然界一般（牛乳・乳製品、ヒトや動物の腸内、漬物など一部の発酵食品）
酸素に対する性質	酸素があると生育できない （偏性嫌気性）	酸素があっても生育できる （通性嫌気性）
主な代謝産物	乳酸＋酢酸	乳酸