



2023年3月29日
 ビオフェルミン製薬株式会社

「新生活と腸内環境」意識調査を実施

新生活、4人に3人が「体の不調を感じる」

不調の1位「ストレス」、2位「下痢・軟便」、3位「睡眠不足」
 “腸活”に取り組みたいが「自分に合うものが分からない」が約半数（47.9%）

引っ越しや新しい仕事・勉強、人間関係など環境の変化があり、なんとなくモヤモヤを感じる人も多い春。ビオフェルミン製薬株式会社（本社：神戸市、社長：久乗 俊道）は、4月7日「おなかと腸活の日[※]」にちなみ、19歳～85歳の男女1,007人を対象に「新生活と腸内環境」に関するアンケート調査を実施し、その結果を発表しました。（調査会社：株式会社マイナビニュース）

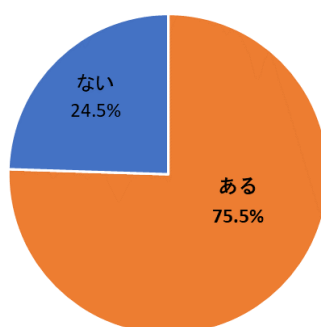
※ 新年度が始まる時期をきっかけに腸活を始めて、「よい：（4）おなか：（7）」を目指して健康になってもらいたいとの願いを込めて2022年4月にビオフェルミン製薬が制定し、日本記念日協会より認定を受けました。

- <調査結果の概要>
- ◆ 4人中3人（75.5%）が新生活など、生活習慣や環境が変わるタイミングで「体の不調を感じる」と回答。
 - ◆ 具体的な不調は「ストレス」がトップで52.8%。2位「下痢・軟便」、3位「睡眠不足」。
 - ◆ 不調に対して対策したいけど“うまくできていない”と感じている人が大半を占め、85.7%。
 - ◆ 「“腸活”をしている」人は約2割（22.7%）。「取り組みたいができていない」人も約6割（58.3%）と、合わせて8割以上の人は“腸活”に関心がある。
 - ◆ “腸活”を実践する上での課題は「自分に合うものが分からない」が一番多く、約半数（47.9%）。
 - ◆ “腸活”に期待する効果として最も回答が集まったのは、「免疫力の向上」（56.5%）。次いで「便秘の改善」（51.5%）、「下痢や軟便の改善」（43.3%）。

◆4人中3人（75.5%）が新生活など、生活習慣や環境が変わるタイミングで「体の不調を感じる」と回答。

"新生活など生活習慣や環境が変わるタイミングで体の不調を感じることはありますか"という質問に対して75.5%、4人中3人が体の不調を感じていることがわかりました。

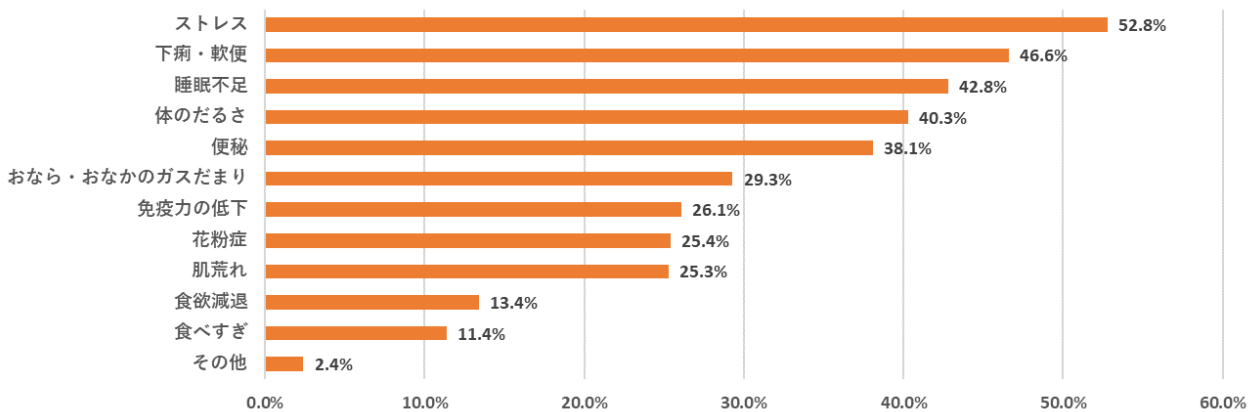
新生活など生活習慣や環境が変わるタイミングで
 体の不調を感じるがありますか【n=1007】



◆具体的な不調は「ストレス」がトップで 52.8%。2 位「下痢・軟便」、3 位「睡眠不足」。

具体的な不調の内容を質問したところ、「ストレス」の回答が 52.8%で最も多く、他には「下痢・軟便」(46.6%)、「睡眠不足」(42.8%)、「体のだるさ」(40.3%)、「便秘」(38.1%)と続きました。腸内環境の状態にも影響しえる不調が上位にきていることが特徴的です。

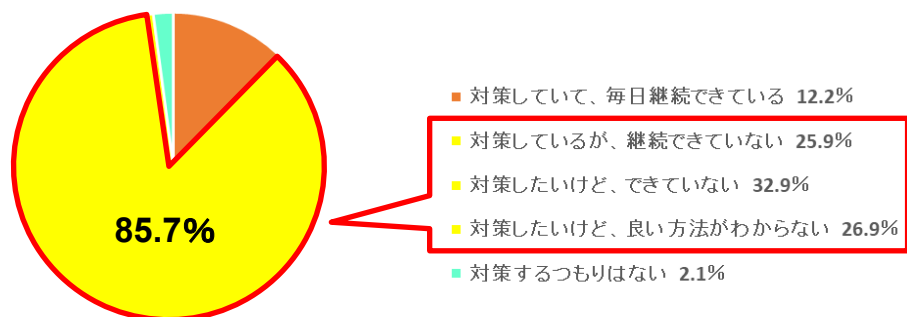
具体的にどのような不調がありますか (複数回答) 【n=760】



◆不調に対して対策したいけど “うまくできていない”と感じている人が大半を占め、85.7%。

体の不調に対して、“対策したい”と考える一方で“うまくできていない”と感じている人(「対策しているが、継続できていない」、「対策したいけど、できていない」、「対策したいけど、良い方法が分からない」を含む)は 85.7%という結果になりました。一方「毎日継続できている」人は、約 1 割 (12.2%)にとどまりました。

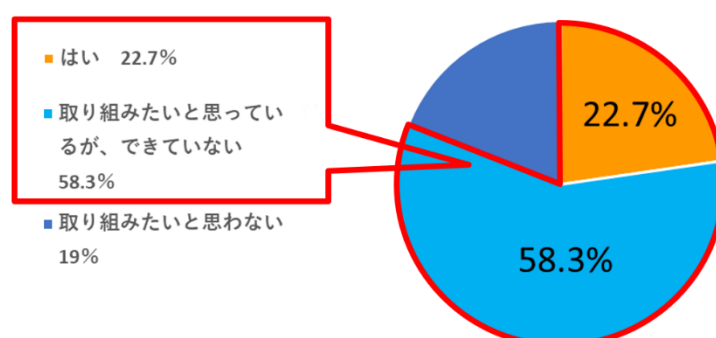
不調に対して何か対策をしていますか 【n=760】



◆「“腸活”をしている」人は約 2 割 (22.7%)。「取り組みたいができていない」人も約 6 割 (58.3%) と、合わせて 8 割以上の人は“腸活”に関心がある。

「普段“腸活”をしているか」という質問に対して「はい」という回答は 22.7%、「取り組みたいと思っているができていない」という回答は 58.3%と、合わせて 8 割以上の人が“腸活”に関心がある一方で、半数以上が実践できていないことが明らかになりました。

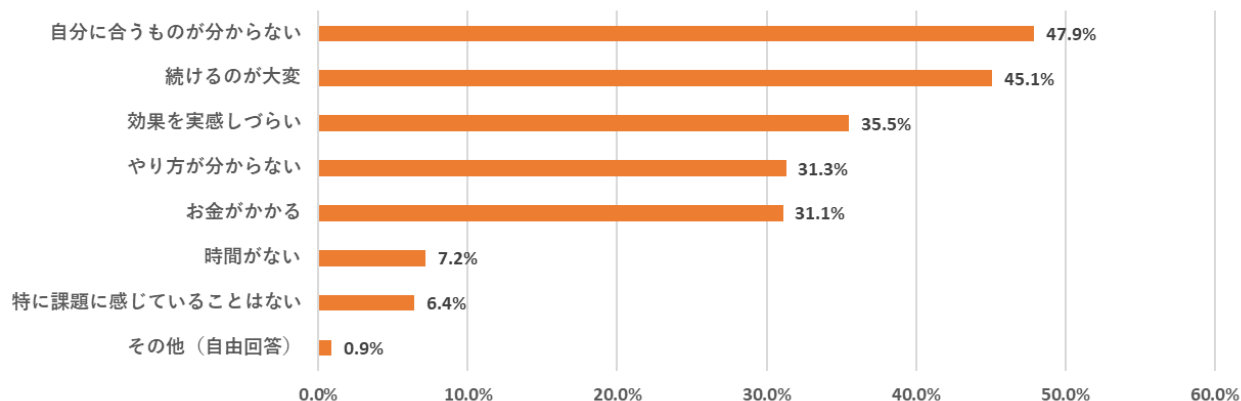
普段“腸活”をしていますか 【n=1007】



◆“腸活”を実践する上での課題は「自分に合うものがない」が一番多く、約半数(47.9%)。

“腸活”を実践する上での課題については、「自分に合うものがない」が最多で47.9%。続いて「続けるのが大変」(45.1%)、「効果を実感しづらい」(35.5%)となったほか、「やり方が分からない」と回答した人も3割を超える(31.3%)など、“自分に合った腸活”や“腸活のやり方”がわからない人が多いことが分かりました。

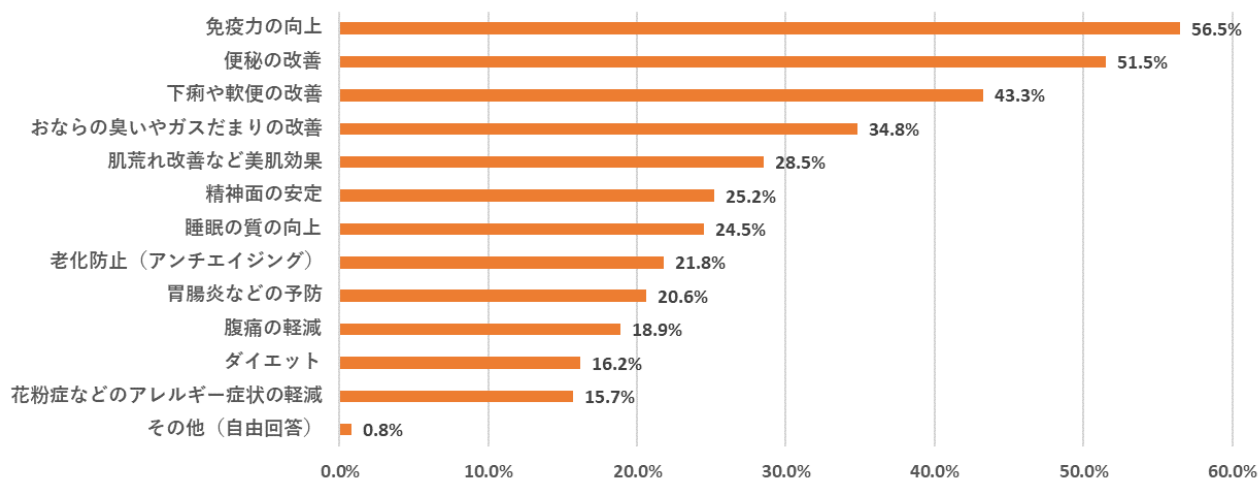
腸活を実践する上での課題として当てはまるものを教えてください(複数回答)【n=817】



◆“腸活”に期待する効果として最も回答が集まったのは、「免疫力の向上」(56.5%)と「便秘の改善」(51.5%)、「下痢や軟便の改善」(43.3%)。

“腸活”を行うことに対する期待としては、「免疫力の向上」(56.5%)と「便秘の改善」(51.5%)が3位以下に差をつける結果となりました。一方で、「下痢や軟便の改善」と回答する人も43.3%占めており、便秘に関する悩みの改善を期待する人が多いようです。

“腸活”をするとどのような効果が期待できると思いますか(複数回答)【n=1007】



■今回の調査結果について

今回の調査では、生活習慣や環境が変わるタイミングに「体の不調」を感じる人が多い一方、大多数がその対策をうまくできていない実態が明らかになりました。また、8割以上の方が腸活に関心があり、“腸活で改善が期待できるもの”の3番目に「下痢・軟便の改善」をあげているにもかかわらず、“この時期の不調の具体例”の2番目に多いものとして「下痢・軟便」があることから、自分にあった腸活の方法が分からず対策できていないことも判明しました。

人間はストレスを感じた時に、手に汗をかいたり、心臓がドキドキすることがあります。それと同じように腸でもトラブルが起こり、腹痛や下痢・軟便になったり逆に便が出にくくなったりします。これは脳と腸が自律神経やホルモン、神経伝達物質などの働きを通じて密接に関連しているからです。

腸を元気にする“腸活”には、まず食生活を見直すことや自律神経を整えることが大切です。1日3食バランス良く食べ、十分な睡眠をとり、ストレス解消を心がけることも立派な腸活になります。特に朝食は体のリズムをつくる上でも大切です。反対に、“腸活”をあまり厳しく義務化してしまうと、それがストレスになり、『腸内フローラ』に悪影響を与えてしまうこともあるので、無理なく続けられる方法を見つけることもポイント。腸内フローラの乱れにより便通にも影響が出ているときは乳酸菌やビフィズス菌が含まれている整腸剤を活用するのも一つの方法です。

ビオフェルミン製薬ではさまざまな腸の健康に関する情報を日々発信していますので、自分に合った腸活を是非見つけてください。

- 公式 Twitter https://twitter.com/bio_chokatsu
- 公式 Instagram https://www.instagram.com/biofermin_official/
- 公式 Facebook <https://www.facebook.com/biofermin.co.jp/>
- ビオフェルミン製薬腸活情報サイト
“腸活ナビ” https://www.biofermin.co.jp/chokatsu_navi/

【『新生活と腸内環境』に関するアンケート調査概要】

調査地域：全国

調査期間：2023年3月3日

調査方法：インターネットログイン式アンケート

調査対象：19歳～85歳の男女マイナビニュース会員 1,007人

調査会社：株式会社マイナビニュース